



*СЧАСТЬЕ ДЛЯ МЕНЯ  
В ПРОСТОМ – В ВОЗМОЖНОСТИ  
НАБЛЮДАТЬ ЗА ВСЕМ,  
ЧТО ОКРУЖАЕТ*

## **Игорь Акинфеев**

6-кратный чемпион России,  
7-кратный обладатель Кубка  
и Суперкубка страны  
в составе ПФК ЦСКА









# 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**
- 18 ВЫХОД  
ИЗ КРИЗИСА
- 22 ГНЕВ  
ВСЕМОГУЩИЙ
- 24 ЛЮБОВЬ –  
ЭТО НАДОЛГО?
- 26 АЛЫЕ ПАРУСА ПРИХОДЯТ  
ТОЛЬКО К ТЕМ, КТО ИХ ОЧЕНЬ ЖДЁТ
- 32 ИНДЕКС СЧАСТЬЯ КАЖДЫЙ  
ОПРЕДЕЛЯЕТ САМОСТОЯТЕЛЬНО
- 37 ПРОРАБОТКА  
НЕГАТИВНЫХ УСТАНОВОК
- 40 НАЙТИ СЕБЯ  
И БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМИ
- 45 КАК СТАТЬ  
НАСТОЯЩИМ ПОБЕДИТЕЛЕМ
- 42 **ЭПИСУ.**  
ЯПОНСКИЙ БОГ УДАЧИ И ИЗОБИЛИЯ
- 48 ДОМАШНИЙ  
ЛИПОЛИЗ
- 53 МАГИЯ  
«СПАСИБО»
- 57 ПТИЦА  
СЧАСТЬЯ
- 63 ДЕЛИТЬСЯ  
СЧАСТЬЕМ

- 64 КАК ЗАЖЕЧЬ  
СВОЕ СОЛНЦЕ?
- 66 СТРАХ ИСЧЕЗ, А В ГЛАЗАХ  
ПОЯВИЛАСЬ УВЕРЕННОСТЬ
- 68 КАК ВСЕ  
УСПЕТЬ?
- 70 17 МГНОВЕНИЙ  
СЧАСТЬЯ
- 74 САМОЦЕННОСТЬ –  
ФУНДАМЕНТ ЧЕЛОВЕКА
- 79 БИБЛИОТЕКА СЧАСТЬЯ

ТЕМА НОМЕРА

# СЧАСТЬЕ В МОМЕНТЕ

# РЕДАКЦИЯ

## ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Марина Волкова

## ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР

Алексей Волков

## ШЕФ-РЕДАКТОР

Александра Золотова

## PR ДИРЕКТОР

Елена Филиппова

## ДИРЕКТОР ПО РАЗВИТИЮ, ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

Елена Анисимова

## РУКОВОДИТЕЛЬ МЕДИАВОЛОНТЁРОВ

Платон Мерсиянов

## ДИЗАЙН И ВЁРСТКА

Светлана Золотова

## МЕНЕДЖЕР ПО ИННОВАЦИОННЫМ ПРОЕКТАМ

Альфия Таипова

## ХУДОЖНИКИ-ИЛЛЮСТРАТОРЫ

Анна Петрова

Майя Сметанкина

## КОРРЕКТОР

Александр Иванов

## МЕДИАВОЛОНТЁРЫ ИНКЛЮЗИВНОГО КОРПУСА «НЕВИДИМЫЕ КРЫЛЬЯ»

Платон Мерсиянов

Маргарита Мерсиянова

Ульяна Анисимова

Макар Анисимов

Агрипина Буданкова

Серафима Буданкова

Макар Буданков

Мирон Мещанов

Александра Андреева

## ФОТОГРАФЫ

Дмитрий Золотов

Ольга Шуть

Михаил Денисов

Андрей Королёв

**Журнал «Агрегатор счастья»** – первое в мире антистрессовое СМИ  
№2 (50) 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.

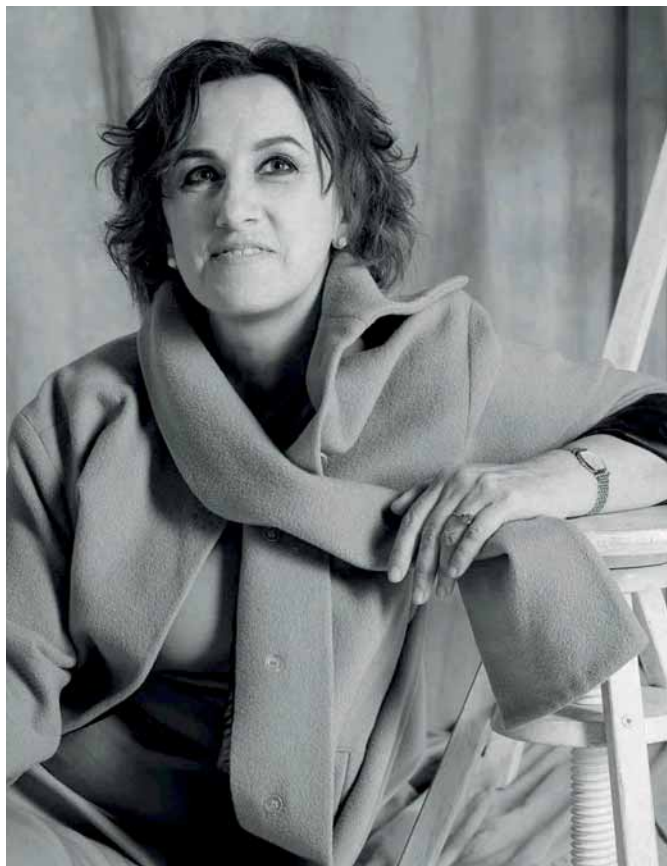
Отпечатано в типографии «Перфектум»

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: 07.05.2025

Дата выхода в печать: 10.05.2025



## МАРИНА ВОЛКОВА

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР  
ЖУРНАЛА «АС»

Кто сказал, что счастье в мелочах? По словам Будды, нет пути к счастью, счастье – это путь. Путь состоит из множества небольших событий, шагов, деталей, другими словами, мелочей, но эти мелочи у каждого свои, просто нужно понять себя и научиться получать от жизни удовольствие. Как найти счастье в мелочах? Универсального рецепта счастья не существует, но каждый человек может найти собственный. Давайте вместе искать позитивные ресурсы и менять жизнь к лучшему.

В этом номере вы узнаете, как искусство спасает жизнь и какое счастье приносит творчество. Узнаем, что скрывается под понятием благополучия и раскроем секреты успешной учёбы, работы и лидерства.

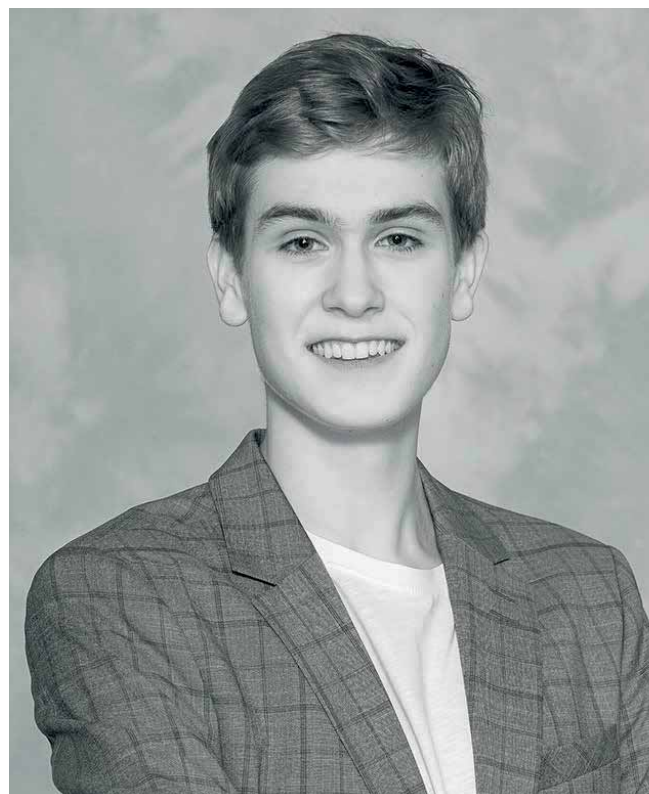
Своими примерами счастливой жизни поделятся заслуженная артистка РФ Нонна Гришаева и директор зоопарка, председатель Общественной палаты Удмуртской республики Светлана Малышева, а Никас Сафронов поделится советами с начинающими художниками. Также мы научимся создавать гармоничное пространство, создавать сказки, объясняющие ценность филантропии и взаимопомощи. В рубрике «Библиотека счастья» мы постигнем «Искусство быть счастливым» вместе с Далай-ламой.

## ПЛАТОН МЕРСИЯНОВ

РУКОВОДИТЕЛЬ ДЕТСКОГО ИНКЛЮЗИВНОГО  
КОРПУСА МЕДИАВОЛОНТЁРОВ  
«НЕВИДИМЫЕ КРЫЛЬЯ»

Каждый человек стремится найти счастье на своём жизненном пути, разгадывает его формулу, терпелив ждёт, когда «птица счастья» выберет его. Ведь даже песне поётся про птицу счастья завтрашнего дня! Счастье – это сложное понятие, которое каждый человек определяет по-своему, но истинное счастье – не в прошлом и не в будущем, а в настоящем моменте. В прошлом мы переживаем события, которые уже произошли и изменить их невозможно. Мы вспоминаем о них с радостью или горечью, но они остались позади. Будущее всегда неопределённо, оно таит в себе как новые возможности, так и опасности. Настоящее же – это тот самый момент, когда мы можем принимать решения, действовать и влиять на свою жизнь. В настоящем моменте мы можем наслаждаться красотой природы, общаться с близкими людьми, заниматься любимым делом и испытывать радость от каждого мгновения. Оглянитесь вокруг прямо сейчас – может, «птица счастья» у вас под носом, просто вы этого не замечаете!

Настоящее мгновение даёт нам возможность быть более осознанными и внимательными к своим чувствам и переживаниям. Просто нужно научиться ценить каждый момент жизни, радоваться тому, что есть сейчас, быть благодарным за всё, что происходит вокруг в данный момент времени!







## 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».**



Я грустный  
путник.  
Я весёлый  
странник.  
А может,  
я просто  
планетянин,  
заблудившийся  
в прозрачном  
интернете  
Спорьте  
чел...  
чело. ...  
человецы.  
О поэте –  
об иной  
шальной  
планете.

# ДЕЖУРНЫЙ ПО СЧАСТЬЮ

*Весьма необычно к своему «дежурству» подошёл гость нашей рубрики «Дежурный по счастью». Он решил сделать ответы максимально лаконичными, но ёмкими. Что ж, давайте поприветствуем поэта, писателя, драматурга, журналиста, члена Союза писателей России Александра Шеянова. За заслуги в области художественной литературы Александр получил звание лауреата Государственной премии Республики Мордовия. А себя Александр представил вот таким поэтическим портретом.*

**Александр, что вас обычно вдохновляет и поднимает настроение?**

Жизнь!

Что вам подарила реализация в вашей профессии?  
Радость жизни.

**Какой у вас жизненный девиз?**

Человека можно убить, но победить нельзя!

**Какие люди являются для вас примером и почему?**

Владимир Высоцкий — вопреки всему!

**Какие методы борьбы со стрессом вы используете?**

Да плевал я на него!

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

«Однажды в Америке», «Прощай оружие» Эрнеста Хемингуэя, «К Элизе» Бетховена.

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

Крепко стоять на ногах и чаще улыбаться.

**Что для вас счастье?**

Творить.

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

Я бы добавил к ним лишь одно — сад «Эрмитаж».

**Какое напутствие вы бы дали читателям журнала?**

Не обращать внимание на пустяковые мелочи.

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





# ТАЛАНТ МОЖЕТ БЫТЬ У КАЖДОГО, ВАЖНО ТРУДИТЬСЯ, РАЗВИВАТЬ ЕГО И ЛЮБИТЬ ДЕЛО, КОТОРЫМ ТЫ ЗАНИМАЕШЬСЯ

Это интервью мы ждали с особым трепетом, ведь в конкурсе на лучший вопрос 6-кратному чемпиону России, 7-кратному обладателю Кубка и Суперкубка страны в составе ПФК ЦСКА легендарному Игорю Акинфееву приняли участие не только медиаволонтеры наших региональных представительств, но и юные любители футбола со всей России. В финал вышло 34 вопроса.

**Давайте сразу вернёмся в самое счастливое время. Какое у вас самое яркое воспоминание из детства?**

Когда отец привёл меня в манеж ЦСКА и заставлял бесконечно выбивать мяч от ворот. Было много слез, осуждений за пропущенные мячи. Сейчас я осознаю, что обижать он меня этим не хотел, но в детстве всё воспринимается по-другому. И, конечно, такие тренировки дали мне веру в собственные силы, вселили понимание, что какие бы трудности на пути ни стояли, какой бы критика ни была, я не сдамся. Родители и бабушка всеми силами способствовали моему развитию, именно их вера и труд позволили мне состояться как футболисту. Они ежедневно возили меня на тренировки, подрабатывали, чтобы позволить мне поездку на сборы или турниры в Югославию и Италию. Ежедневно старались, вкладывали в меня все силы. Благодаря им я и своих детей готов поддерживать во всем, не буду загонять в рамки и постараюсь развивать их интересы. Мой сын сейчас занимается

футболом, но если у него изменятся интересы, то пожалуйста, это его свободный выбор, и я его поддержу. Невозможно контролировать ребёнка все время, нельзя всё за него решать.

**Если не футболистом, то кем вы бы могли стать?**

Ни в какой другой роли себя не видел и не вижу.

**Кто был примером для подражания у вас в детстве?**

Как-то выкладывал фото в своих соцсетях. В моей комнате дома была дверь, на которой было очень много наклеек с чемпионата мира по футболу 1994 года со всеми игроками. Я бредил футболом, у меня не было, как у многих тогда, постеров с музыкальными группами и исполнителями. А мой кумир в детстве, если говорим о вратарском искусстве, – это Станислав Черчесов.



**Какой совет вы можете дать ребятам, которые сейчас играют в дворовый футбол, но хотят попасть в лучшие футбольные клубы страны?**

Если мечтаешь попасть в хороший клуб, ты должен полностью отдаваться футболу, ты должен выкладываться на каждой тренировке, должен быть лучшим. И главное – искренне гореть и жить футболом.

**Хотелось бы, чтобы дети пошли по вашим стопам, серьёзно занимались спортом?**

Не вижу смысла думать и гадать на эту тему, в любом случае выбирать им. Признаюсь, я бы не хотел, чтобы мой сын Даня пошёл по моим стопам. Для меня важнее, чтобы он вырос хорошим и достойным человеком.

**Какое главное качество футболиста?**

В первую очередь – трудолюбие. Я всегда говорил, что талант может быть у каждого, важно трудиться, развивать его и любить дело, которым ты занимаешься. И тогда у любого человека всё получится, в какой бы сфере он ни хотел добиться успеха.

**Какой самый запоминающийся матч в вашей карьере?**

Финал Кубка УЕФА всегда в моём сердце. В недавно вышедшем сериале «Мама, мы – ЦСКА» мы посвятили целую серию этому историческому событию. Всегда приятно вспомнить и поностальгировать по том времени и том составу. К тому же в этом году мы отмечаем юбилейную дату – 20 лет нашей победе в Кубке УЕФА.

**Победителей нашего конкурса очень интересует: тяжело ли было покидать сборную России?**

Это было взвешенное решение, я в нём не сомневался. Думал об этом не один день, и когда понял, что да, сейчас тот самый момент, позвонил на тот момент главному тренеру сборной Станиславу Саламовичу Черчесову и сказал ему, что завтра о моём решении официально объявит клуб. Конечно, всё произошло не так быстро, и он несколько раз разговаривал со мной. Хотел убедиться, что в этом вопросе поставлена точка. В тот период у меня было несколько травм и уже не было столько сил, чтобы лишний раз приезжать на сборы. И было огромное желание больше времени проводить с семьей.

**Как вы относитесь к славе и популярности?**

С одной стороны, я понимаю, что это часть жизни футболистов, но всё равно не люблю всё это. Без преувеличения: я не могу спокойно выйти из дома и прогуляться где-то по Москве. Но, повторюсь, я понимаю, что это часть моей жизни и карьеры.







#### **Как вы отдыхаете от спорта? Какой досуг считаете любимым?**

В первую очередь, это время с семьёй, которого не так много, когда у нас и чемпионат, и матчи кубка. Провожу время с детьми, я же многодетный отец. Если говорить про сборы, когда я вдали от дома, то всегда смотрю какие-нибудь кулинарные или исторические шоу. А потом возвращаюсь домой и готовлю в своё удовольствие для семьи.

#### **Что готовите?**

Семья обожает, когда я делаю стейки. Обязательно с кровью, не пережариваю мясо, приучил детей и жену есть только такое, и они уже не воспринимаю другой вид прожарки. Но могу состряпать что-то и на быструю руку: курочка, салатик, лёгкие закуски. По утрам частенько делают детям омлет.



## **Занимаетесь ли вы благотворительной деятельностью?**

Не афиширую этот момент, но расскажу о проекте, который проходит ежегодно: в 2024 году состоялся уже шестой турнир «Кубок Игоря Акинфеева». Мы привозим детишек из различных регионов России и не только, даём им шанс не только поучаствовать в турнире, но и проявить себя. Кто знает, может, кого-то из них заметят сильнейшие футбольные академии? Планируем ежегодно расширять географию турнира и улучшать формат. Цель одна – объединить детей. И не только футболом, но и в других сферах. В моём детстве таких турниров не было.

## **Что может вас разозлить?**

Наверное, какая-нибудь несправедливость. А её в жизни, к сожалению, бывает немало. Например, у меня в школе была одноклассница, она серьёзно болела. И ребята из параллельного класса её постоянно пытались задеть и обидеть: могли с разбега пнуть. Меня это очень злило, я всегда старался защитить её. Этим пацанам доставалось – у меня на тот момент ноги сильные были. И девочка всегда говорила мне спасибо за это.

## **Как боретесь со стрессом?**

В этом мне помогает семья, когда мы вместе, то как будто и не существует никаких проблем и о стрессе забываешь.

## **Место на земле, где вы ни разу не были, но хотели бы побывать?**

В этом вопросе Земля ограничивается моей любимой Родиной, Россией, даже 80 процентов отпуска я провожу дома. Мне нравится снежная зима, и поэтому нет надобности каждую зиму проводить там, где зимой тепло. Многие мои друзья и товарищи по команде буквально горели желанием поехать за границу, но у меня никогда такой мечты не было. Не понимаю, как можно жить без наших суровых зим, берёзок и всего остального. Мне нравится ездить на выездные матчи, смотреть российские города, как они меняются. Не раз говорил, что после завершения карьеры в первую очередь отправлюсь в путешествие по Золотому кольцу, посмотрю храмы. Ещё точно в этом списке у меня Алтай, там сейчас всё круто развивается, очень хочется увидеть. И Дальний Восток на очереди: рыбалка, гейзеры.

## **Вы помните точное количество своих побед и поражений?**

Иногда я смотрю статистику, но вот так сразу не назову точные числа. К тому же, я считаю, что все эти цифры порой могут ввести в заблуждение. Смотришь, к примеру, сколько матчей мы сыграли в этом сезоне, сколько мячей нам забили. Вроде бы провели около десяти игр на «ноль», а по два гола от «Спар-

така» и «Динамо», получается, подпортили общую картину. Уверен, что на всяческих статистических показателях не следует заикливаться. Нужно больше обращать внимания на себя, свою игру и мастерство и не забивать голову, на мой взгляд, лишней информацией.

## **Если бы вам дали выбор, вы предпочли бы оказаться в далёком прошлом или в будущем?**

В будущем точно не хотел бы побывать – это неинтересно. Зачем это нужно? Чтобы жить с конкретными ожиданиями и постоянно думать о том, что, например, через год случится это. Я если и думаю о будущем, то только о завтрашнем дне. А иначе кайфа не получишь. Сегодняшним днём надо жить. А насчёт прошлого, наверное, ненадолго хотел бы вернуться во времена золотого состава ЦСКА, там было много всего ценного, что я хотел бы пережить и ощутить ещё раз.

## **И финальный вопрос, что вы можете назвать счастьем?**

Счастье для меня в простом – в возможности наблюдать за всем, что окружает. Быть дружелюбным, верным и справедливым. С уверенностью скажу, я – счастливый человек.

**Алёна Кускова,  
Милана Асеф**

**Фото предоставлены  
пресс-службой ПФК ЦСКА**









# ВЫХОД ИЗ КРИЗИСА



В предыдущем номере мы разобрались в причинах возникновения кризиса, его видах и последствиях. Сейчас же давайте рассмотрим технику выхода из него.

Для примера рассмотрим такой случай. Человек пережил расставание (развод). Боль потери не отпускает его. Он звонит каждый день, и каждый день наш разговор начинается «Я очень скучаю». Обладая бурным воображением, он живёт воспоминаниями, держится за них изо всех сил. Не хочет признавать очевидное. Их прошлое, мечты, планы, воспоминания о времени вместе, реакции, разговоры – его пища. Его пугает тёмное будущее. Начинает сомневаться в себе, своей нормальности и тем, что у него будет дальше. Концепция «Здесь и сейчас» помогает таким людям через осознание техники пережить болезненные события в настоящем, а не страдать по несуществующим прошлому и будущему.

**Клаудио Наранхо в своей книге приводит стиль жизни по гештальту:**

- 1) Жить сейчас: концентрироваться на настоящем, а не прошлом и будущем.
- 2) Жить здесь: иметь дело с тем, что есть, а не с тем, чего нет.
- 3) Не давать воли воображению: воспринимать реальность.
- 4) Прекратить ненужное обдумывание; лучше пробовать и видеть.
- 5) Выражать, а не манипулировать, объяснять, оправдывать, судить.
- 6) Отдаться неприятному и болезненному как удовольствию; не ограничивать сознание.
- 7) Не принимать других «долженствований», кроме своих собственных: «Не сотвори себе кумира».
- 8) Быть полностью ответственным за свои поступки, чувства, мысли.
- 9) Быть таким, каков ты есть.

**Концентрация на «Здесь и сейчас» это:**

- признание/осознание себя в настоящем и наши поступки конкретны;
- ответственность за свои поступки (это я делаю)
- осознанность (я делаю это).

Фриц Перлз писал, что невротика трудно быть в реальности, так как ему мешают незавершенные дела из прошлого. Отрицание реальности, уже совершенного, фантазии, защитные механизмы не дают возможность принять настоящее, осознать себя в нём, принять сказанное и ответственность за него и отдаться неприятному и болезненному с целью выздоровления. Также у человека присутствует ошибочное знание об эмоциях и чувствах. Он всё время говорит: я чувствую, у меня горе. Но что и где он чувствует, какие эмоции испытывает, не понимает, не распознаёт.

В технике «Здесь и сейчас» гештальт-терапевт обращает внимание человека на него самого: жесты, дыхание, голос, положение тела, мысли, чувства и эмоции. Это помогает обрести его реальность, опору. Вернуть осязаемость и контроль телу, распознав эмоцию, понять, что её порождает мысль. Вынырнуть из иллюзий несуществующего прошлого и страха за неизвестное, также ещё не существующее, будущее в реальность, контроль и ответственность за неё.

Из книги Клаудио Наранхо «Прошлое и будущее не являются «обнажёнными объектами» по своей воображаемой природе, на них нельзя задерживаться, поскольку это ведёт к потере свободы: иллюзии заманивают нас и растворяют в себе.

Нияпоника Тхера говорит: «Истинное Правомыслие обретает для человека утерянную жемчужину свободы, привлекая её из пасти дракона Времени. Истинное Правомыслие разрывает путы прошлого, которые человек старается опять на себя накинуть, оглядываясь в прошлое вновь и вновь глазами, полными тщеты и печали. Оно не даёт человеку сковать себя воображаемыми страхами и надеждами прошлого и будущего. Истинное Правомыслие возвращает человека к свободе, которую можно обрести только в настоящем».



Только в настоящем можно испытывать переживание. И переживая его в постоянно меняющемся настоящем, пережить/закрыть незавершенное из прошлого. Закрыть гештальт.

Таким образом «осознание» себя «здесь и сейчас» через работу, начинающуюся со слов «сейчас я осознаю...», ставит человека перед его собственными чувствами, движениями, мыслями. Он чётко осознаёт их в этом конкретном моменте, и это даёт возможность сделать выбор, принять решение.

Фриц Перлз пишет, что «...сознание, контакт и присутствие – это лишь различные аспекты одного и того же процесса – процесса самоосуществления». То есть чтобы человеку пережить его горе расставания, ему нужно трансформировать свои воспоминания о прошлом в действия в настоящем. Вероятно, говорить. Говорить о том, что «я сейчас, я осознаю...». Нежелание расставания с прошлым может быть связано с чувством вины, что он что-то сделал не так, поэтому они расстались, а также беспомощность перед исправлением прошлого.

Гештальт предложит «здесь и сейчас» поговорить со своей возлюбленной (представив её на пустом стуле) и сказать не сказанное, может быть, сделать то, что хотелось. И именно это переживание в настоящем, с точки зрения гештальта, поможет ему пережить это в настоящем и завершить гештальт.

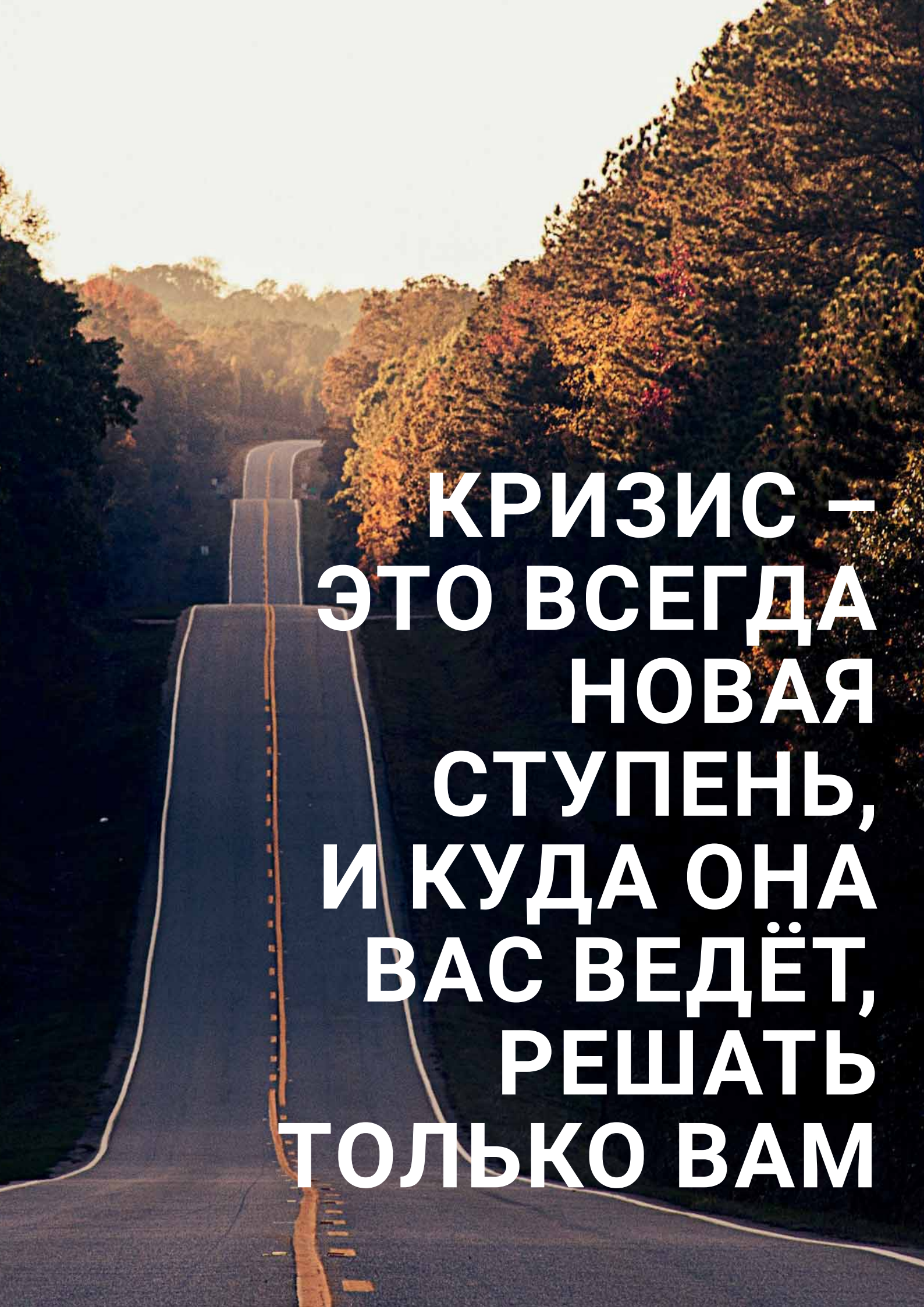
Человеку точно будет не легко. Процесс возвращения его в реальность займёт время, так как он привык жить прошлым. И называя это бесценным опытом, он действует в соответствии со своими паттернами, не осознавая себя в настоящем. Каждый раз сосредотачивая его на настоящем и возвращая в рефлексию в моменте, терапевт будет встречать сопротивление, возвращение в опыт прошлого. И как только оно будет пройдено, начнется та самая магия гештальт-подхода.

И помните, кризис – это всегда новая ступень, и куда она вас ведёт, решать только вам.

**Евгения Шамонина**





A photograph of a two-lane asphalt road winding through a forest. The trees on the right side of the road are in full autumn foliage, with leaves in shades of orange, yellow, and red. The road curves into the distance, disappearing into the trees. The lighting suggests a low sun, creating a warm, golden glow. The text is overlaid on the right side of the image, in a bold, white, sans-serif font.

**КРИЗИС –  
ЭТО ВСЕГДА  
НОВАЯ  
СТУПЕНЬ,  
И КУДА ОНА  
ВАС ВЕДЁТ,  
РЕШАТЬ  
ТОЛЬКО ВАМ**

# ГНЕВ ВСЕМОГУЩИЙ

Гнев – одна из самых ярких эмоций из всех, что может испытывать человек. Она выражается у всех по-разному: кто-то выплёскивает гнев на окружающих, а кто-то кипит внутри и о его чувствах можно догадаться лишь по взгляду и мимике.

Гнев часто отождествляют со злостью, несдержанностью, нервозностью и относят к негативным эмоциям. Однако делить эмоции на хорошие или плохие – неправильно. Все реакции о чём-то сигнализируют и дают нам возможность лучше понять себя. Нужно просто учиться их контролировать, и из этой статьи вы узнаете, как это делать.

В первую очередь необходимо найти причины. Сегодня психологи выделяют четыре главных фактора, активизирующих состояние гнева:

- поведенческая модель, перенятая от родителей, решавших проблемы с помощью гнева;
- реакция на стресс;
- состояние усталости, раздражающее нервную систему;
- реакция на длительное сдерживание эмоций.

Зачастую гнев служит следствием неудовлетворённых потребностей, доведённой до автоматизма реакцией на причиненную боль, продолжением таких чувств как вина, печаль, страх или одиночество, результатом оценки, которую человек даёт различным ситуациям.

Всегда будут вещи, которые раздражают и заставляют дёргаться, но это не значит, что вы должны поддаваться на эти уловки. Управляемый гнев – это умение контролировать себя. Чем раньше вы научитесь это делать, тем легче вам станет жить. Это целая техника, подходящая абсолютно для любых ситуаций, и применять её могут люди любого пола и возраста. Заключается она в несложном алгоритме действий, выполняемых в состоянии гнева.

Первоначально осознайте свой гнев. Для этого проговорите про себя: «Я разозлился». Остановите все мысли на 10-15 секунд. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Такая остановка поможет вам погасить возрастание гнева, и у вас появится немного времени, чтобы трезво оценить ситуацию и принять правильное решение.

Подумайте, какое решение в конкретной ситуации будет наилучшим? Задайте сами себе несколько вопросов: «Чего я хочу добиться?», «Какие есть выходы из положения?», «Что я могу сделать, чтобы ситуация разрешилась?», «Есть ли смысл негодовать и гневаться по этому поводу?»

Если в ситуации участвует другой человек, поставьте себя на его место. Войдите в его положение, постарайтесь понять, почему он ведёт себя именно так. Такой подход позволит вам начать сопереживать другому. А сопереживание даст вам больше уверенности в себе и даже эмоциональное преимущество.

Предложите оппоненту решение проблемы. Обозначьте своё видение происходящего. В рассуждениях стремитесь к объективности, адекватности и осознанности. Не поддавайтесь на провокации, игнорируйте любые эмоциональные выпады в свою сторону. Сгладьте возникшую напряжённость с помощью искренней заинтересованности в человеке и прямых вопросов типа: «Почему ты злишься?», «Что тебя так разозлило?», «Зачем вы кричите?» С помощью них вы легко сможете указать человеку на его состояние, помочь успокоиться и найти выход из ситуации.

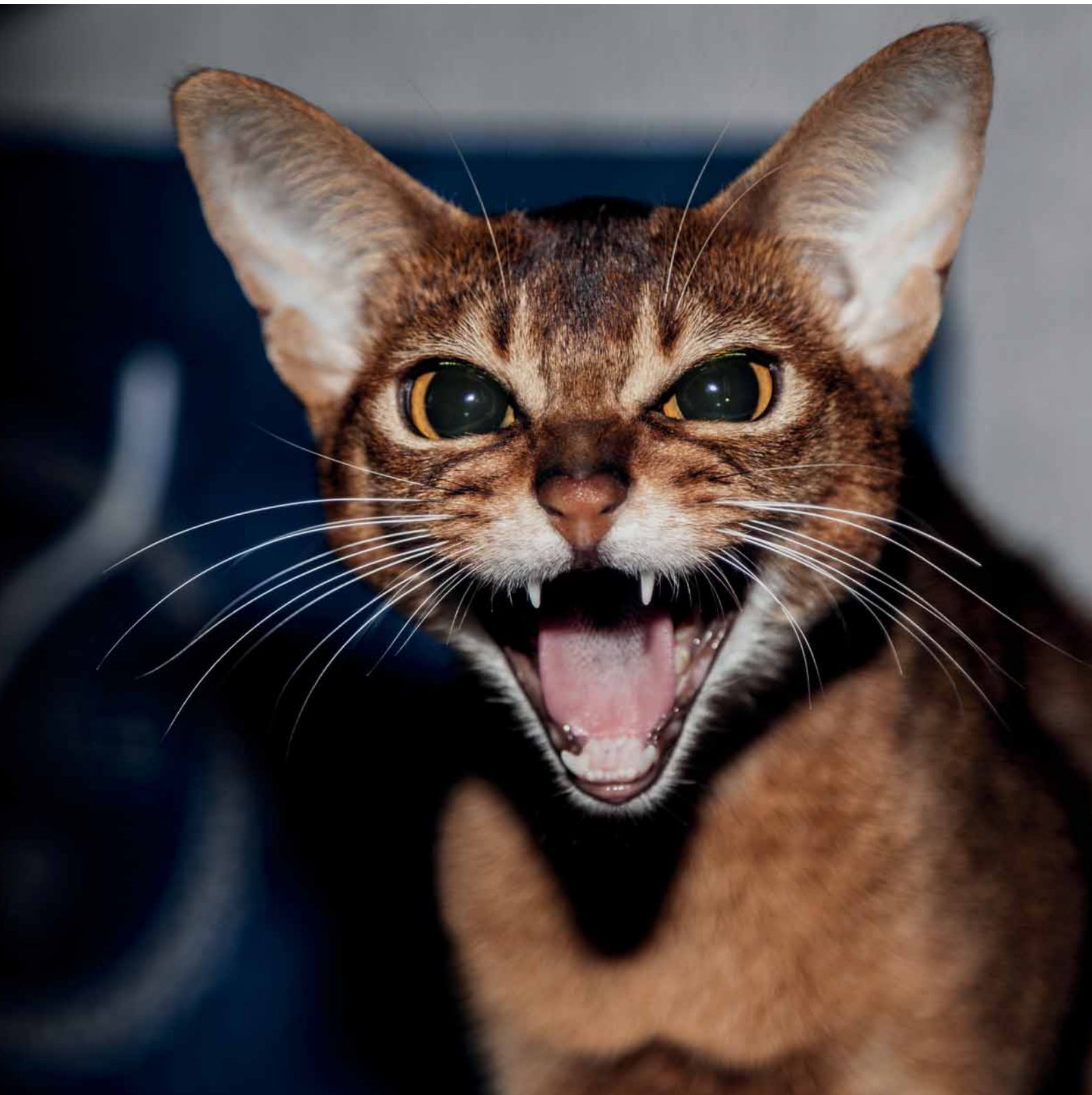
Если вопрос касается конкретной ситуации, совершите какое-то действие, которое поможет вам её разрешить: успокойтесь, расслабьтесь, покиньте место, где возник гнев, отложите решение до момента, когда остынете. Эти простые шаги позволят взять свой гнев под контроль. Вам останется лишь удерживать его – не дать ему перерасти в нечто большее, что уже нельзя будет контролировать.



Нужно стараться самим не провоцировать того, что вызывает гнев, развивать чувство юмора и более простой взгляд на жизнь – усложнение простых вещей не приведет ни к чему хорошему. И ещё одна хитрость: подавить гнев помогают смех, сладости, прохладительные напитки и умывание холодной водой.

Освоить навыки управления гневом нельзя за три минуты, но главное стремление и «дорогу осилит идущий». Так что учитесь владеть собой и своими эмоциями, а наши советы пусть будут вам верными помощниками.

**Екатерина Антипова**



# ЛЮБОВЬ — ЭТО НАДОЛГО?

Сколько живёт любовь? Этот вопрос, как ни странно, становится всё более актуальным в нашем стремительном мире, полном иллюзий и безупречных киношных историй. Век технологий и социальных сетей создает обманчивое представление о том, что любовь — это мгновенное чувство, которое можно запечатлеть на фотографии, выразить в одном слове, некая феерия, всплеск, безусловное счастье, которое будет продолжаться именно в таком виде всегда.

Такая иллюзия идеальной любви часто «бьётся о лодку» реальности. И она такова, что истинные чувства развиваются спокойно и, порой, незаметно, а настоящая любовь — это сложный и многогранный процесс, который требует времени, усилий и постоянного взаимодействия.

Всем известно, что любовь начинается с влюблённости. В этот момент гормоны играют свою неповторимую мелодию, мир кажется окутанным волшебством, сердце трепещет при каждом взгляде, а мысли о партнёре не покидают ни на секунду. Это самый эмоциональный период, когда всё кажется возможным, а чувства накрывают с головой.

Однако как и любое прекрасное мгновение, влюблённость проходит. Она уступает место более спокойному, но не менее значимому этапу — «периоду стагнации». Он наступает именно тогда, когда партнёры уже достаточно узнали друг друга и эйфория от буйства гормонов стала угасать. Но это не конец; это лишь начало нового пути. Для того чтобы отношения не застоялись, необходимо внести что-то новое в привычные будни пары. Будь то новый статус — брак, совместное проживание или общий бизнес — не важно, главное — это создание чего-то общего, нового. Ведь основное — это двигаться вперёд и быть нужными друг другу.

К признакам настоящей любви психологи относят моменты, которые проявляются в мелочах. Внимание к партнеру, желание уделить ему время, забота и поддержка, сексуальная жизнь, влечение и тактильный контакт, подарки и общие беседы обо всём — всё это важные составляющие отношений. Именно они создают атмосферу близости и доверия в паре.

Однако стоит помнить, что отношения — это процесс, требующий постоянной подпитки. Важным аспектом является осознание ответственности за отношения. Здесь нет места понятиям «должен» или «должна». Каждому из партнёров нужно осознанно



принимать на себя ответственность за свои действия и слова. Это позволит избежать недопонимания и конфликтов. И ещё крайне важно без стеснения проговаривать все моменты, ведь это значит не оставлять пространство для догадок и предположений. Здоровые отношения — это те, в которых человеку комфортно, а открытость — это залог таких отношений.

Каждый из нас нуждается в поддержке и понимании. Кризисы в паре случаются, когда что-то меняется у партнёров в совместной жизни: рождение ребёнка, когда ребёнок вырастает и уходит из дома или даже измена. Эти изменения могут стать испытанием для отношений, но они также могут укрепить связь между партнёрами, если они готовы работать над собой и своим союзом.

В любви важно бережно ценить внимание и заботу партнера, не принимая их за должное. Стоит чаще благодарить его, причём делать это от души, с чувством. Каждое «спасибо» — это мостик к сердцу, укрепляющий связь. Очень важно ценить присутствие «второй половинки», как яркие краски в картине жизни, без которых мир утратит свою глубину и смысл. В конечном счёте, любовь — это не только романтика и страсть. Это ежедневная работа над собой и свои-



ми отношениями. Это умение прощать и понимать друг друга. Это способность идти на компромисс и находить радость в простых вещах: в объятиях, в совместных вечерах, в тихих разговорах под звездами. Любовь – это искусство быть вместе несмотря на все трудности и испытания.

В нашем современном мире, где люди часто обособляются по разным причинам, важно помнить: человеку нужен человек. Семья – это труд, и этот труд требует совместных усилий. Счастье в отношениях не приходит само по себе; оно строится на взаимопонимании, уважении и поддержке. Так сколько же живёт любовь? Ответ прост: она живет столько, сколько мы готовы за неё бороться. Она требует времени, терпения и готовности к переменам.

Любовь – это путь, который мы выбираем вместе, и каждый шаг на этом пути становится частью нашей истории. И если мы будем заботиться о нашей любви так же бережно, как о самом ценном сокровище, подпитывать заботой и вниманием, она будет жить вечно.

**Ольга Гарина**





МАСТЕР,  
БОЛЬШАЯ ПОЛИТИКА,  
ЧУДЕСНОЕ  
ИСЦЕЛЕНИЕ  
И СОТВОРЕНИЕ ЛЮБВИ

АЛЫЕ ПАРУСА  
ПРИХОДЯТ ТОЛЬКО К ТЕМ,  
КТО ИХ ОЧЕНЬ ЖДЁТ



Древнегреческих поэтов вдохновляли сами дочери Зевса. Музы выступали посредниками между творцом и богами. Художественные произведения не могли рождаться без их участия. И спустя тысячелетия шедевры создаются благодаря музам, вдохновляющим творцов красотой, умом, обаянием и женственностью. Какие женщины становятся музами и чем для них оборачивается жертвенная преданность творцу? Об этом беседуем с Ириной Соловей – женой поэта, писателя, художника-графика, джазового певца Бориса Левита-Броуна.

**Ирина, я знаю, историю вашей жизни. Она чрезвычайно интересна, наполнена яркими событиями и встречами. Для себя вы всегда выбирали творческие специальности. Расскажите о себе.**

Родилась в Питере, вернее в Ленинграде, в семье военного. Переезжали из города в город. Мы жили в Прибалтике, Грузии и Львове. Львов запомнился европейской архитектурой и больницами. Пять лет я практически не выходила из больниц, и как единственное спасение мне прописали Крым. Так что смело можно сказать, что место моего второго рождения – Ялта.

Потом было поступление в Киевский технологический институт лёгкой промышленности по специальности художник-модельер. Это не было запланировано, хотя я всю жизнь рисовала. В свои семнадцать я была уверена, что стану следователем по особо важным делам и серьезно к этому готовилась, неся дежурства в Детской комнате милиции. Моя собака по имени Ракета дежурила со мной. Она была настоящим боевым псом. Впрочем, как и я, идеологически заряженная, готовая к борьбе за светлое будущее. Нас даже уголовный розыск приглашал на задержания и рейды по «злачным» местам. И вдруг перед вступительными экзаменами в институт это предложение из Киева. Мои рисунки увидел декан факультета и посоветовал учиться. Так я оказалась в мире моды, который был моим долгие годы, пока я не услышала слово «унисекс». Мода стала идеологией, и мне с ней было не по пути. Я переключилась на дизайн интерьеров и до недавнего времени занималась исключительно этим, пока в жизнь опять не постучала мода. Сейчас я работаю над своей коллекцией для женщин свободных от диктата моды и с формами. «Forte Presenza» – так я назвала свой итальянский бренд.

**А что происходило на личном фронте?**

Замуж я выходила трижды. Первый раз по дружбе, второй раз опять по дружбе, но с некоторым расчётом. Об этом стоит сказать пару слов. Когда я была еще в первом браке, прочла «Мастера и Маргариту», и пришла полная и окончательная ясность – мне нужен Мастер. Я ушла от первого мужа. Второй муж, как мне тогда казалось, мог претендовать на эту роль: он был весьма остроумен и мечтал стать драматургом. В этом он преуспел, но Мастером моего сердца не стал. Своего Мастера я видела во сне и однажды увидела в жизни – это был Борис Левит-Броун. Узнала я его не

сразу, лишь после того, как увидела его в широкополой шляпе. Именно таким я его видела во сне. А дальше было сотворение любви, в которой мы и пребываем до сих пор.

**Если бы не жена и муза Льва Толстого, мы не читали бы в школе «Войну и мир», «Анну Каренину» и «Воскресение». Софья переписывала все его рукописи, занималась домом, чтобы писатель мог сосредоточиться на творчестве. А как у вас складывались отношения с мужчиной, который посвятил себя служению русской литературе? Какие победы мужа случились благодаря вам?**

Я постаралась создать Борису идеальные условия: он служит своему дарованию, а я служу ему и его дарам.

**Режиссер Федерико Феллини и актриса Джульетта Мазина прожили вместе 50 лет. Он дал ей главные роли в семи своих фильмах, а она помогла ему стать великим режиссёром золотого века кино. Есть ли у вас с мужем совместные творческие проекты?**

Да. Они появились постепенно, а начинались с просьбы отредактировать, поправить мои опусы. Борис сопротивлялся. Он был целиком в своих текстах. А тут я...Ему было неинтересно то, о чем я писала. Но однажды я предложила написать нашу историю глазами женщины и мужчины. Пожалуй, это самое интересное из всего, но пока мы эту книгу отложили, потому что возникла другая. У меня давно лежали наброски приключенческого романа, и я им увлеклась. Увлекла и Бориса (улыбается).

**В письмах жене Пушкин как-то признался: «Тебя, мой ангел, так люблю, что выразить не могу...». Ирина, на ваш взгляд, в чём выражается настоящая любовь?**

Шутите! Сформулировать это не удалось даже Пушкину. Есть такое сложное и одновременно очень точное немецкое слово «Zweisamkeit». Переводится как одиночество вдвоём. Состоит из двух слов: zwei – два и Einsamkeit – одиночество. Это когда чувствуешь себя настолько в гармонии со своим спутником жизни, что не испытываешь потребности ни в чём и ни в ком другом. Думаю, это и есть любовь. О любви нужно говорить, и мы об этом говорим в нашем романе. Мы говорим с нашими будущими читателями и одновременно – друг с другом. Ведь замысел Творца был о любви, поэтому и говорить стоит только об этом. Это смысл. Всё остальное – формы бессмыслицы.

**Ирина, у вас, как и Бориса, возникла потребность писать, и вы написали сценарий «I love Berlusconi». Как вы из Музы превратились в драматурга?**

Думаю, это произошло от желания сказать что-то важное. Напомню, мой второй супруг был драматургом. Естественно, я участвовала в процессе сначала как слушатель, потом как сочинитель историй. И даже училась у советского драматурга Михаила Шатрова. У меня в советские времена вышла в свет пьеса.

Впрочем, было это давно, и я на долгие годы об этом забыла. Вышла замуж за Бориса Левита-Броуна и в 80-х мы эмигрировали из СССР в Германию, а потом мы переехали в Италию, где я занялась проектированием интерьеров. Но жизнь приготовила очередной поворот судьбы. Однажды, ранним майским утром 2002 года, в нашу квартиру в Вероне позвонили и постучали довольно громко. Тут вспоминается Булгаков: «...А это нас арестовывать пришли!». Их было много. В полицейской форме и без, некоторые с оружием. Они вручили мне бумагу о моем аресте и обыске. Ордер был выписан комиссией по борьбе с организованной преступностью (мафией), что выглядело в нашей уединённой, наполненной поэзией и философией жизни не просто абсолютно неуместно, а дико. Обыском занимались пять человек, и ничего кроме рукописей Бориса и огромной стопки готовящейся нами к изданию «Энциклопедии духовных ценностей» обнаружить они не смогли. Градус воинственности у пришедших резко упал: ни оружия, ни материальных ценностей, ни денег – ничего. А ведь шли арестовывать «капо мафия русса» – главу русской мафии по Вероне и Веронской области. Но все равно арестовали и привезли в тюрьму города Вероны. Пропускаем подробности – о них когда-нибудь вы прочтете в нашем с Борисом романе.

А сейчас только факты. В тюрьме мне выдали для ознакомления около двадцати томов «моего» дела, которые до моей камеры несли двое полицейских. Камера-одиночка: телевизор, нары, окно с решеткой и роскошным видом на кипарисовый холм с развалинами монастыря. Отдельно санузел. Не «Хилтон», но в моей ситуации идеальное место – я смертельно устала и чувствовала себя ужасно. Вообще, в последние несколько месяцев перед арестом я была в плохой физической форме. Лежу в камере и смотрю новости: тогда в Италии арестовали 146 человек, «причастных» к русской мафии. Аресты групп провели в Риме, Римини, Флоренции и Вероне. И тут показывают мою фотографию и почему-то называют меня антикваром. Утром меня отправили на медицинское обследование, а после обеда появился адвокат, которого нанял Борис. Он меня не успокаивал, он меня пугал. Он ушёл, а я осталась в отчаянии: мне никто не поможет, только я сама. Я открыла первый том дела и поняла, что это точно не про меня: излагалась история Солнцевской мафии и множество других историй, к которым я не имела никакого отношения. Только в последней тоненькой папке из 14 страниц было обо мне, включая перевод прослушанных разговоров.

Содержание обвинения вызвало оторопь и сводилось к нескольким фразам, вырванным из контекста моего телефонного разговора с клиентом из России. Каждое обвинение начиналось со слов «возможно» или «вероятно», а заканчивалось выводом, который никак не был связан с началом предложения. Например: вероятно речь шла о продаже Малевича или, возможно, речь шла покупке мебели.

Я перечитала несколько раз с пристрастием и не смогла обнаружить даже намёка на обвинения в чем-то.

Конечно, если не считать, что разговор о Малевиче или покупке мебели сам по себе уже преступление. Это было явно сфабрикованное дело, топорно шитое белыми нитками. И мне стало страшно. Ещё страшнее стало на следующий день, когда пришли результаты анализов. Со скорбным лицом ко мне зашла монахиня Аврора и сообщила, что дела мои плохи: у меня обнаружили гепатит С в тяжёлой, финальной стадии, и мне требуется срочное лечение. Она сообщила, что меня отвезут в клинику на обследование и назначат диету. Надо обязательно сказать, что весь персонал женского отделения тюрьмы относился ко мне исключительно сердечно. Меня успокаивали и говорили, что я человек случайный и меня скоро выпустят. Анализы становились всё хуже, и адвокат затребовал моего перевода в больницу.

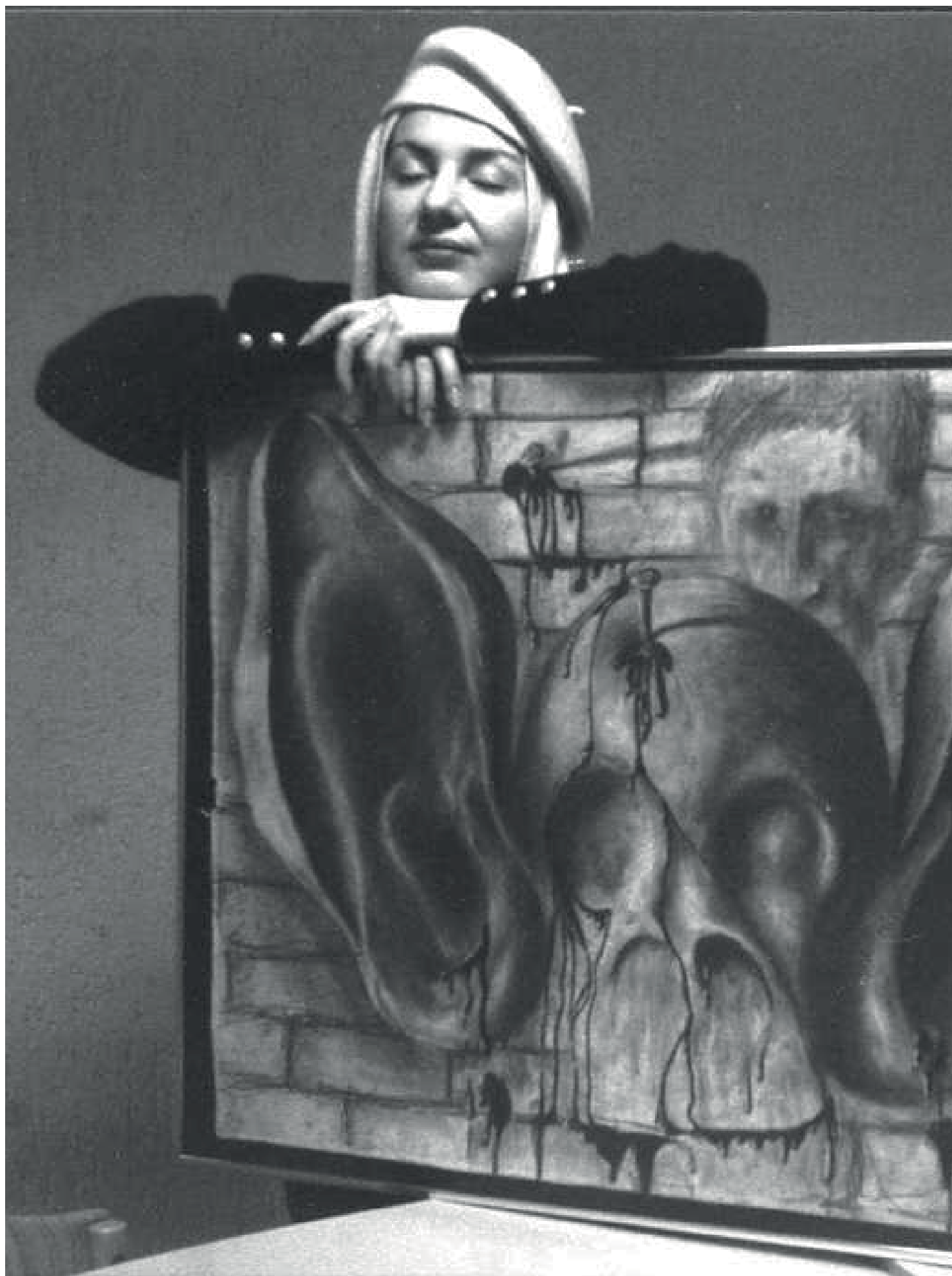
За день до моего перевода в тюрьму Болоньи произошло два события. Утро в тюрьме началось неожиданно. Женское отделение наполнилось пением и радостными голосами. Я выглянула в коридор и увидела маленькую монахиню, которая подходила к каждой камере, трогала руки, тянущиеся к ней и пела. Она пела гимны Деве Марии. Некоторые заключенные ей подпевали. Я улыбнулась и вернулась к своим бумагам. Но через несколько минут в окошке двери появилось лицо незнакомой мне монахини. В очках, в белом клобуке оно походило на лицо волшебницы из детской сказки. Она долго на меня смотрела, потом жестом подозвала меня к двери. Когда я подошла, она, глядя мне в глаза, сказала: «Ты что тут делаешь, красавица? Это место не для тебя. Ты чистая снаружи и изнутри. Тебя скоро отпустят, верь мне!» Тут она коснулась моей щеки и случилось невероятное. Как будто между нами проскочил электрический разряд такой силы, что мы разлетелись в разные стороны. Я – к окну своей камеры, она – к противоположной стене коридора. Я видела, как она съехала по стене на пол и сидела с растерянным лицом. К ней подбежали охранницы, решив, что я её ударила.

Как потом я узнала, монахиню зовут Массимино и она ангел-хранитель этой тюрьмы. С монахиней Массиминой мы говорили почти три часа о Боге, творчестве и красоте. На следующий день рано утром меня вывели из камеры чтобы отвезти в Болонью. Провожали меня все охранницы женского отделения тюрьмы, включая начальницу, во главе с Массиминой. Она благословила меня и, пока я шла по коридору, пела гимны. Я вышла во двор и во все горло прокричала: Viva l'Italia! В ответ из окон тюрьмы я услышала свист и выкрики. Я была переполнена благодарностью к служащим этой тюрьмы. Я до сих пор считаю, что веронская тюрьма – одно из самых сильных впечатлений от Италии. Можно сказать, что христианство у этой нации в крови.

### **Вы хотите сказать, что вам понравилось в тюрьме?**

Я хочу сказать, что об уровне человечности той или иной нации надо судить по тюрьмам. Это кажется Чехов сказал. Но не всё было так хорошо в Болонье, куда меня перевели для суда освобождения. Это была





совсем другая тюрьма. Сначала допрос у прокурора, который сфабриковал дело и арестовал невинных людей, потом суд освобождения, на котором все адвокаты по очереди обвиняли прокурора в полном отсутствии каких-либо доказательств, и судья, которая освободила всех обвиняемых без всяких условий.

Я вернулась домой. Мой бедный муж сидел в квартире без света, пытаясь таким образом сэкономить. Все счета были арестованы, а денег в доме не было. У меня начался так называемый пост-тюремный синдром или, проще говоря, мания преследования. Я не могла спать, мне казалось, что за мной следят и прослушивают квартиру и телефон. Через пару дней после возвращения в Верону к нам в дом пришёл начальник полиции Вероны с неофициальными извинениями и признаниями. Он рассказал, что всё было сфабриковано по заказу американских спецслужб, которые хотели взорвать информационную бомбу и таким образом подпортить дружеские отношения между Путиным и Берлускони. Визит в наш дом этого офицера с извинениями считаю исключительным жестом благородства и всегда буду им восхищаться.

Информационная грязевая бомба взорвалась, о русской мафии в Италии написали все газеты мира, но о том, что оно было сфабриковано, не написал никто. Ваш журнал практически получил эксклюзив. Вот так я угодила в большую политику. Правда, из-за этой истории чуть не угодила и в психушку. Мне предстояло ещё лечение гепатита, и я поехала в госпиталь. Сдала анализы несколько раз, но диагноз не подтвердился: анализы показали лишь слабый след гепатита в печени, а сама болезнь испарилась. Врачи смотрели мои тюремные анализы и только хлопали глазами: я не должна была выжить. Зато я точно знала, кто меня излечил. Я нашла свою спасительницу Массимину в монастыре недалеко от тюрьмы. Рассказала всё ей и настоятельнице монастыря и потребовала записать её Массимину в святые целительницы. Всегда помню и каждый день молюсь о ней, о моей Массимине. А вскоре мы уехали в Москву. В поезде я впервые со времени освобождения уснула. Продолжение у истории было, но упомяну сейчас только о том, что моя мать умерла, не выдержав этого стресса. После всего пережитого мне хотелось непременно написать пьесу, она должна была быть суровой и драматичной. Но неожиданно для себя написала сценарий лирической комедии «I love Berlusconi». Потом пьесы «Антидот» и «Тёмная комната».

**Невероятная история! Так Муза сама стала писательницей! В московском издательстве скоро выйдет ваш приключенческий роман. О чём эта книга и кому она будет интересна, на ваш взгляд?**

Приключенческая литература нравится всем. Особенно если есть любовная история и интересные герои. Не буду тратить время, а приведу одну из аннотаций к роману «Графиня де Местр»: «Романтический авантюризм, любовь и секс, тайная жизнь советских элит и патриотизм, с атипичным взглядом на КГБ. А

ещё невообразимые тайны, бандитские наезды, война всех против всех и экспертный анализ антикварного рынка. Героиня – типичная ведьма, по мнению одних, и добрая фея, по мнению других. Но и у фей в жизни много проблем и сомнительных поступков. Первый любовник – папа школьной подруги – умирает счастливо и страшно во время любви. Трагедию героиня сублимирует в служении отечеству, больным детям и сиротам. Порт-франк – закрытый антикварный салон для сливок советского и постсоветского общества и отдельных допущенных иностранцев, совладельцем которого становится наша героиня. Этот бизнес обеспечивает ей связи, деньги и открывает большие планы, которые она благодаря своим исключительным способностям успешно реализует: от «Русских сезонов» в Монте Карло и заканчивая огромной тайной империей в России, которая должна стать базой возрождения страны. Александра влюбляется снова и выходит замуж. Но её возлюбленного похищают и прячут в закрытой клинике, чтобы сохранить тайну «денег партии». Через три года героиня находит способ его спасти. Она очень везучая и очень умная! Настоящая Мэри Сью. Персонажи романа наделены нетривиальным образом мыслей и действий, которые вызывают симпатию и сочувствие. Все коллизии романа снабжены легкими философскими отступлениями и припудрены Эросом – всепобеждающим жизненным началом. Очень оптимистическая и увлекательная книга. Рекомендуются в качестве десерта».

**С нетерпением будем ждать десерт. Ирина, прожив столько лет за пределами России, вы с мужем по-прежнему остаётесь настоящими патриотами русской культуры. Как вам это удается?**

Я вспомнила свои первые эмигрантские годы во Франкфурте-на-Майне. Как только мы освоились в языковой среде, я начала искать возможности открыть Русский культурный центр. У меня не получилось, а у моей последовательницы – актрисы Ольги Конской – получилось. В Италии я тоже пыталась организовать Русский культурный центр на базе туристического начинания «Verona club». Планировался обмен культурными мероприятиями с Россией. Но случились пандемия, санкции, что помешало развить проект. Должна сказать, что мы не смогли – да и не пытались – стать ни немцами, ни даже итальянцами. Но Италию любим всем сердцем, как все русские люди. Мы с Борисом слишком погружены в родной язык. Мы здесь только физически проживаем, а живём Россией.

**Как вы оцениваете то, что происходит сейчас в Европе? Есть ли надежда, что будут позитивные изменения, в том числе в сфере культуры?**

В Европе совершается катастрофа. Она падает стремительно, и боюсь, что новые тенденции не успеют затормозить падение. В 2014 году «убили» украинский рынок, потом российский, который потянул за собой всё остальные. Теперь у Италии больше нет этих рынков, на которых она расцветала. Их место заняли, и вернуться в Россию, на мой взгляд, у них мало шансов.



Хотя эти два народа удивительно похожи и прекрасно находят общий язык. Политики северной Италии много лет борются за признание Крыма и снятие санкций – это мужественные, красивые люди. Такие люди как сенатор Стефано Вальдегамбери – пример политического деятеля. Он искренне любит нашу страну и находится под бесконечными обвинениями со стороны действующих властей.

А Европа тонет. Деградация видна невооруженным взглядом. Я даже не говорю о всеобщем падении качества продуктов и товаров. Опустели целые районы, которые занимались производством мебели и аксессуаров, производства закрылись. И это север Италии! А что творится чуть южнее, даже вообразить не могу. Упал поток туристов, зато увеличился поток беженцев. Социальная защита рухнула даже в такой стране как Германия. С политикой просто беда! Страны Европы лишились свободы слова и всех признаков демократии. Политики не представляют больше интересы народов своих стран: они полностью подчинены Брюсселю. А интересы Брюсселя категорически не совпадают с интересами народов Европы.

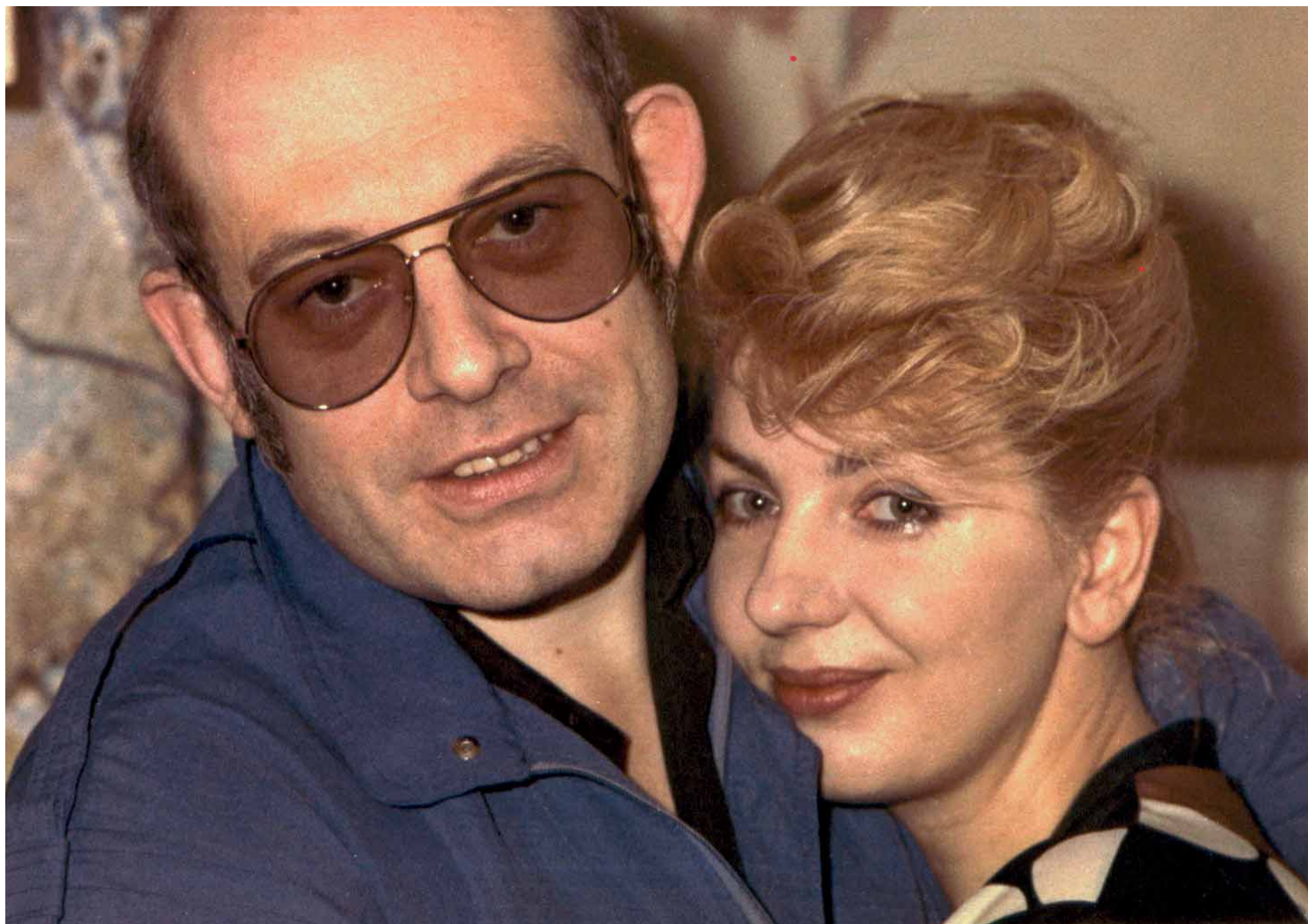
**Будем надеяться на позитивные изменения в мировой политике. Давайте вернёмся к любви. Ваши пожелания женщинам, которые подобно булгаковской Маргарите мечтают встретить своего Мастера?**

Маргарита – это призвание, как и Мастер. Рекомендация? Извольте! Алые паруса приходят только к тем, кто их очень ждет. Это касается не только Маргариты, это касается всех. И хочу подарить читателям для весеннего настроения лиричную джазовую композицию «Body & Soul» в исполнении моего Мастера.

**Ирина, благодарим вас за за интересную беседу, подарок и, конечно, за преданность русской культуре. Новых творческих побед!**

*Редакция благодарит за помощь в проведении интервью Елену Федорчук*

*Фото из личных архивов Ирины Соловей и Бориса Левита-Броуна*



# ИНДЕКС СЧАСТЬЯ КАЖДЫЙ ОПРЕДЕЛЯЕТ САМОСТОЯТЕЛЬНО

2 апреля отмечается Всемирный день информирования об аутизме. Журнал «Агрегатор счастья» подготовил интервью с человеком, для которого поддержка семей, воспитывающих детей с аутизмом, стала не только работой, но и спасением.

Алина Ахметова — музыкант, педагог, менеджер в сфере культуры и искусства. Пять лет назад она организовала первую в России секцию фигурного катания для детей с диагнозом «аутизм». За эти годы более 500 детей с особенностями ментального развития научились кататься на коньках.



## Алина, расскажите, почему ваша секция называется «Хрустальные пазлы»?

Когда моему сыну было чуть больше года, я стала замечать особенности в его поведении, которые несвойственны детям его возраста. Со временем тревожных симптомов становилось все больше, и я стала вести дневник наблюдений за его поведением. Порой они были малозаметными, почти невидимыми — «хрустальными», но постепенно, как пазлы, складывались в слово «аутизм».

Когда в моем дневнике набралось 46 «хрустальных пазлов», я решила пойти на консультацию к врачу-психиатру. Врач поставила диагноз «аутизм». Будучи человеком очень эмоциональным, я в ту же ночь написала пост в одной из социальных сетей. В нем я поделилась своими наблюдениями, страхами и причинами, которые заставили меня подозревать именно этот диагноз. Пост назывался «Хрустальные пазлы». И через несколько лет я именно так и назвала свою секцию.

## Как изменилась ваша жизнь в связи с постановкой диагноза вашему ребенку?

Для начала скажу, что аутизм — это сложный диагноз, у разных детей он проявляется по-разному, его очень трудно выявить, до сих пор не существует достоверного анализа «на аутизм». Я думаю, что несколько этапов принятия этого диагноза я прошла еще до официального заключения врача.

Конкретно после консультации психиатра я неожиданно для себя испытала... облегчение. Во-первых, потому что неизвестность для меня — самое сложное. Во-вторых, потому что психиатр заверила, что случай Максима поддается коррекции, поскольку интеллект в норме, проблемы с сенсорными нарушениями и поведением могут быть компенсированы. И в-третьих, я получила от врача четкие и конкретные рекомендации по взаимодействию с ребенком, которые стала методично соблюдать.

Одним из пунктов, рекомендованных мне доктором, стал поиск занятия, которое будет тренировать «зону социальной успешности» сына. Достижение определенных, видимых ребенку результатов должно было помочь ему преодолеть повышенную тревожность, учить его взаимодействовать с другими людьми, приобретать навыки общения, которые на тот момент практически отсутствовали.

Мы перепробовали немало различных занятий. И неожиданно для меня персональные тренировки по фигурному катанию стали давать ощутимые результаты.

Я как педагог сразу оценила, что наш тренер оказался не только профессионалом в своей области, но и человеком, которому интересен поиск нестандартных подходов и решений. Сын делал свои первые шаги на льду, стал заметен прогресс, появлялись новые выученные элементы. И вместе с его успехами росла моя уверенность в том, что я все делаю верно, растворялись мои тревоги, таяло ощущение «родительской неуспешности», которое посещает многих, кто растит ребенка с особенностями. А теперь у меня есть возможность помочь детям и их родителям, занимающимся в нашей секции, обрести свою зону социальной успешности. Мне приятно видеть, как дети становятся более ловкими, смелыми, дисциплинированными, а у родителей появляется территория, где они могут по-настоящему гордиться своими детьми.





### **С какими трудностями вам приходится сталкиваться при организации работы секции?**

Страх и недоверие к нашей деятельности, основанные, прежде всего, на неосведомленности. Несмотря на то, что в последние годы проблема аутизма зазвучала, в обществе о ней все еще недостаточно информации. Я ясно вижу это, когда стучусь в двери государственных организаций с просьбой об оказании систематической помощи.

Чиновникам и профессионалам от спорта нужны веские доказательства для подтверждения эффективности, в то время как мы можем опереться пока лишь на свой практический опыт, а этого недостаточно. Нужны фундаментальные исследования, заинтересованность авторитетных экспертов в области спорта, коррекционной педагогики и психологии, чтобы подтвердить или опровергнуть наши наработки. Без этого невозможно рассчитывать на системную помощь государства, тиражирование и масштабирование нашей деятельности. Когда я обращаюсь за помощью к бизнесу, в 90% случаев я сталкиваюсь с вежливым «у нас уже сформирован бюджет», «в сфере наших направлений поддержки нет детей с аутизмом» и тому подобным, либо с очень конкретными запросами на «количество выздоровевших детей» благодаря нашим занятиям. Я с пониманием отношусь к таким вопросам, люди хотят знать, насколько эффективно они вложили свои деньги.

При этом нельзя сказать, что нам тотально никто не помогает. Есть ряд компаний, где в нас поверили и искренне радуются успехам наших ребят. Мы очень благодарны и гордимся сотрудничеством. Надеюсь, когда-то мы сможем организовать системную помощь в таком объеме, чтобы не волноваться каждый месяц, хватит ли у нас средств оплатить расходы на тренировки или организовать летние сборы. В настоящий момент 70% расходов по тренировочному процессу оплачиваются родителями и это очень ощутимые суммы.

Я вижу, что в деле информирования общества о проблемах диагноза «аутизм» и эффективных способах помощи людям с этим непростым диагнозом предстоит еще много работы. По мере своих сил наша организация работает и в этом направлении тоже.

### **Что помогает вам продолжать ваше дело?**

Успех каждого ребенка, который пришел к нам, понимание, что они идут вперед, развиваются, могут выполнять более сложные задачи. Возможность организовывать выступления на публике, соревнования, постановка программ — пару лет назад это казалось несбыточным, а сейчас это просто часть годового плана работы секции.

**Можно ли сказать, что «Хрустальные пазлы» делают жизнь семей с детьми с диагнозом «аутизм» счастливее?**

Хочется на это надеяться, хотя, безусловно, «индекс счастья» у каждого свой. Одни ребята приходят к нам на месяц, на один сезон. Другие с нами уже почти пять лет и стали по-настоящему родными. Их достижения, их победы — это подлинные истории успеха, которые и вдохновляют нас на дальнейшую работу.

Важно, чтобы мест, где родителям и детям предоставляют возможность освоить новые навыки в любой области, становилось все больше. И пока секция «Хрустальные пазлы» справляется с этой задачей, она будет существовать и развиваться.

**Камила Чарлина**











# 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**

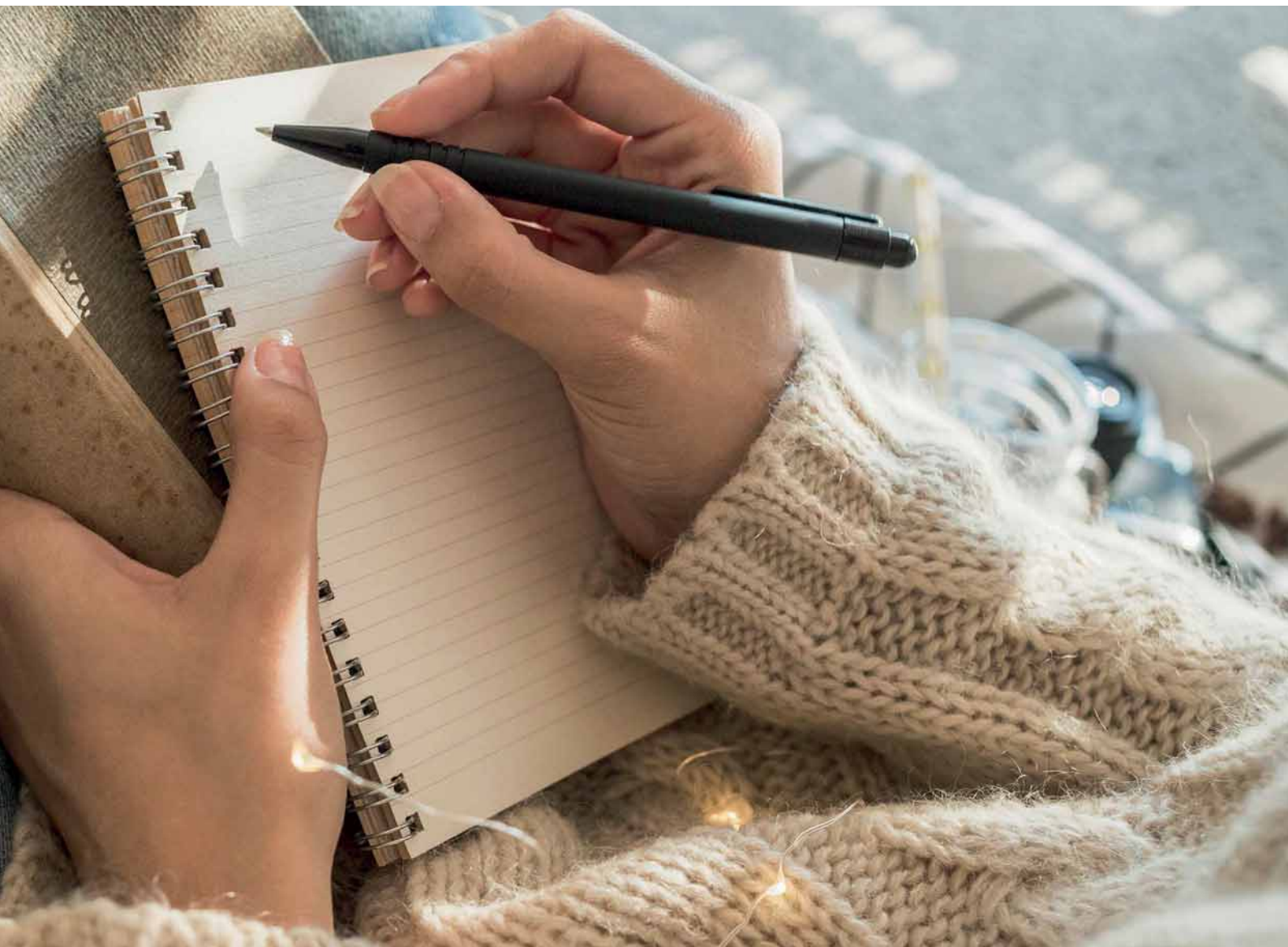
Изучайте новые навыки и развивайте свои таланты. Уделяйте время себе. Это поможет вам чувствовать себя более уверенно и комфортно в жизни.



## 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 угождать, 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»**





*Сегодня мы поговорим о конкурсе «Ты в игре», который помогает развивать спортивные проекты по всей России, с одним из его экспертов Викторией Шубиной, вице-президентом Федерации триатлона Россия, 9-кратной обладательницей титула Ironman. Виктория участвовала в 29 полумарафонах и 7 чемпионатах мира, и у нее есть собственная команда по триатлону.*

# НАЙТИ СЕБЯ И БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМИ

## Каким было ваше знакомство со всероссийским конкурсом «Ты в игре», в экспертный совет которого вы входите?

Я пришла на самый первый конкурс и была под большим впечатлением с самого первого раза. Но еще больше впечатлений я получаю каждый год, потому что проект растет, развивается, и рождаются совершенно удивительные новые истории. Я каждый год с трепетом жду этого конкурса. И четвертый год подряд меня приглашают быть экспертом. Я безумно горда этим. Знаю, что я хорошо делаю эту работу.

И, конечно, большая радость видеть, что у нас в стране такое огромное количество энтузиастов, которые любят то, что делают, и делают что-то такое удивительное с любовью. С любовью к своему месту, пространству, какой-то активности. И они хотят тем, что они очень любят, поделиться с другими людьми. Разве это не прекрасно?

## Какой проект за четыре года произвел на вас самое большое впечатление?

Наверное, за четыре года на меня самое большое впечатление произвел проект «Лучший урок физкультуры». Он выиграл в прошлом году. И я ждала этот проект. Мне так хотелось, чтобы в России родился такой исконно русский новый вид спорта. То есть я всегда ждала чего-то прямо удивительного, с «вау-эффектом», и вот эти резиночки — они потрясающие. Хотя, надо сказать, не очень-то сильно я на них прыгала в детстве, потому что занималась беговыми коньками, как Светлана Журова, но при этом меня настолько потрясло, что это действительно новый вид спорта. Это специальное оборудование, это правила, это технология. И очень важно, как дети всё это воспринимают, с какой радостью, сколько у них восторга в глазах. А еще это история, связывающая поколения, и то, что это наше родное, так приятно.

Хотя потрясающих проектов очень-очень-очень много, каждый из них решает свои задачи, они все нужны, они все хороши, но вот у резиночки эмоциональная составляющая яркая. У нас такие споры были по этому проекту, но я прямо была за этот проект, и поэтому я безумно счастлива, что он победил.

## Что самое важное нужно сделать участникам, которые подают заявку, чтобы войти сначала в лонг-лист, затем в шорт-лист, победить в своей номинации и Гран-при еще получить?

Есть люди, которые работают, принимают эти заявки на первом этапе конкурса. Я уже как эксперт оцениваю. Наверное, нужно сесть и постараться, чтобы идея стала доступной. Может быть, позвать друзей, которые разбираются в маркетинге или в методиках составления качественного материала. У меня самой бывают такие проблемы. Я читаю лекции очень много, пишу книгу, в этом году начинаю писать научную работу. Я давно уже — 20 лет — всем этим занимаюсь. И я до сих пор не научилась называть лекции так красиво, чтобы они привлекали внимание и чтобы на них реагировали другие люди. Названия моих проектов очень часто корректируют мои друзья. Говорят: «Вика, ну, правда, настолько там больше всего и глубже». Наверное, вот эта история, когда надо суметь найти точное слово, чтобы показать глубину проекта, его идею. Вот это, мне кажется, очень важно. И если это получится, то проект обязательно пройдет. Самое главное, ничего не бояться и делать шаги.

Например, в прошлом году у нас участвовал проект второй год подряд. Они в позапрошлом году были в лонг-листе, но не вышли в финал. И они повторили эту историю, доработали. Потом попали в финал, но выиграл другой проект. Пока не выиграла, но они совсем другого уровня стали, выросли за счет участия в конкурсе, потому что для участников проводят акселераторы и есть специалисты, которые подсказывают и помогают.



Но самое главное — это желание. Желание, энергия и чувство, что я очень хочу это сделать. Мне это очень надо, и это точно несет добро и здоровье другим людям. И тогда обязательно Вселенная поможет и людьми, и энергией, и обстоятельствами, и каким-то чудом всё получится.

**Мы сейчас находимся на самой главной выставке страны «Россия» в павильоне «Почувствуй Россию» и разговариваем про туризм. Какой регион вам наиболее близок по характеру?**

Я сама из Санкт-Петербурга. Родилась в Санкт-Петербурге и всю жизнь там прожила. У меня даже медаль есть. Моя первая медаль была дана мне сразу при рождении. Просто за то, что я родилась в правильном городе. Я, конечно же, очень люблю Питер. Вот сейчас Светлана Журова тоже говорила об этом. Наверное, это отголоски ее выступления, что Родина — это всегда особенное ощущение. Несмотря на то, что я уже давно не живу в Санкт-Петербурге, а живу в Москве, каждый раз, когда я возвращаюсь в родной город, у меня такое удивительное состояние детского счастья, защиты.

Я очень люблю Москву, просто потому что она дала мне заряд энергии и скорость, с которой мне было очень комфортно продвигаться вперед по жизни. А места силы для меня — это Кавказ и Эльбрус. То, что я три раза сама туда зашла. Один раз с севера, два раза с юга. И думаю, что это не последний раз, потому что горы — это особенная, взрослая, мощная, настоящая любовь. Когда ты приходишь на вершину не потому, что тебе надо что-то доказать или показать, а просто хочешь испытать те ощущения, которые я получаю в горах, и те эмоции. Потрясающе, что я в горах каждый раз получаю ответы на вопросы, в которых сомневаюсь, или когда стоит выбор, куда направить свою энергию. Поэтому Эльбрус, Кавказ — я очень люблю все эти места.

**И наш любимый детский вопрос. Если бы вы были сказочным персонажем, то какая русская сказка прямо ваша-ваша?**

Как интересно, сказочный персонаж... Ничего себе вопрос.

**Детский.**

Да, детский. Каким бы я была сказочным персонажем, я могу сказать. В детстве, конечно, я мечтала, как все девочки, наверное, быть принцессой, чтобы обязательно принц меня нашел и спас. Вообще, мне кажется, это самая правильная детская девчачья мечта. Сейчас уже прожив большое количество лет, достигнув многого в разных сферах жизни, я думаю, очень важно, чтобы рядом с тобой по жизни был правильный и хороший человек, который тебя наполняет, делает тебя сильнее. Это не значит, что ты не можешь один, но это значит, что тебе хорошо и самой, но с таким человеком тебе еще лучше, ты еще силь-

нее, ты еще больше всего можешь. Эта история как раз про принцессу.

И еще важно нужные флюиды из башни отправлять, чтобы пришел правильный принц, с которым будет хорошо. Общение — это очень важно. Мы же существуем только в отражении своих друзей, любимых, вообще в отражении других людей. Если их не будет, то и нас не будет.

**Еще один наш традиционный вопрос. Что для вас счастье?**

Счастье для меня — это ощущение баланса и любви внутри меня, когда я люблю просто всё и сразу, без какой-то причины. Счастье — это когда я чувствую, что люди меня любят. Всё, что делается от меня и от них, творится с любовью. Вот это счастье. Счастье в балансе. Счастье — это мои дети, моя семья, моя внучка, мои друзья, моя команда. Счастье — заниматься своим делом. Счастье — путешествовать по стране. И очень надеюсь, что я обязательно побываю на вашем мероприятии и покатаюсь под парусом. Потому что для меня это очень ново, а значит очень интересно.

**Что вы пожелаете читателям журнала «Агрегатор Счастья»?**

Ну конечно же, найти себя и быть счастливыми. Очень любить то, что делаешь. Мне кажется, это вообще самое ценное. Когда ты любишь то, что делаешь, жизнь всегда ответит тебе взаимностью. У тебя всегда будет всё хорошо. У тебя всегда будет много друзей. И у тебя будет всё время такое ощущение, что ты по ветру идешь и по течению одновременно. А сомнения, конечно, добавляют турбулентности. Если ты не любишь то, что делаешь, можно зарабатывать много денег, но при этом, мне кажется, быть глубоко несчастным человеком. Это не моя история. Я желаю всем здоровья, счастья и найти себя, найти свое дело, найти своих людей. Это всё в одну кучу, по-другому не бывает.

**Беседовала  
Варвара Кошелева**

**Фото: личный архив  
Виктории Шубиной**

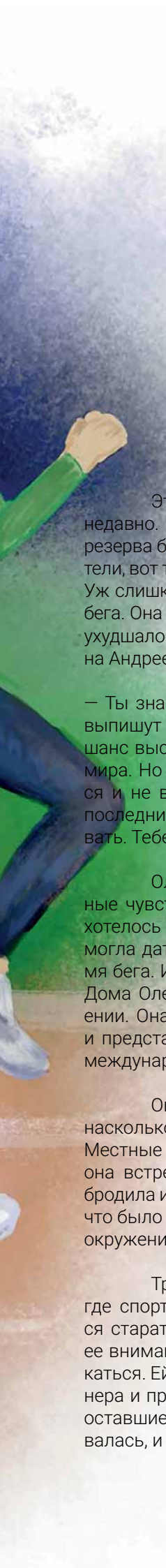








# КАК СТАТЬ НАСТОЯЩИМ ПОБЕДИТЕЛЕМ



Эта история произошла в наши дни, совсем недавно. Олеся занималась в команде спортивного резерва бегунов России. У нее были отличные показатели, вот только на важные соревнования ее не брали. Уж слишком многое отвлекало девушку во время забега. Она замечала всё, что происходило вокруг, и это ухудшало ее результаты. В этот же раз тренер Антонина Андреевна позвала Олеся для разговора:

— Ты знаешь, что Алина сейчас в больнице, и ее не выпишут к нашему отъезду, потому у тебя появился шанс выступить на самых значимых соревнованиях мира. Но предупреждаю, если ты будешь отвлекаться и не войдешь в тройку лидеров, это будут твои последние соревнования, а я прекращу тебя тренировать. Тебе понятно?

Олеся испытывала в этот момент смешанные чувства. Ей очень хотелось на соревнования и хотелось продолжать заниматься спортом, но она не могла дать слово, что ее ничего не отвлечет во время бега. И она, потупившись, кивнула вместо ответа. Дома Олеся собирала вещи в подавленном настроении. Она никому не сказала, куда едет, а родители и представить не могли, что их дочь собирается на международные соревнования.

Оказавшись в другой стране, Олеся заметила, насколько даже воздух был не похож на привычный. Местные жители тоже отличались от людей, которых она встречала на улицах родного города. Девушка бродила и рассматривала всё вокруг, удивляясь тому, что было понятным, но отличалось от ее привычного окружения.

Тренировки проходили на том же стадионе, где спортсмены должны были соревноваться. Олеся старательно рассматривала всё, что привлекало ее внимание, чтобы на соревнованиях уже не отвлекаться. Ей совсем не хотелось подвести команду, тренера и прекратить заниматься любимым спортом. В оставшиеся до выступления дни она упорно тренировалась, и Антонина Андреевна была ею довольна.

В назначенный день Олеся вместе с другими спортсменами стояла на стартовой прямой в костюме сборной и с номером на спине и груди. Сердце ее билось сильнее обычного. Стадион был полон людей, и это зрелище сильно отличалось от того, к чему Олеся уже успела привыкнуть. Она была готова расплатиться от понимания, сколько отвлекающих факторов появилось перед ней.

— Я не смогу не обращать внимания на людей, — пульсировало у нее в голове. — Это сильнее меня! Что же мне делать?

Вскоре судья дал команду «на старт», и Олеся, сосредоточившись, приняла позу для бега. Раздался сигнал, и девушка побежала так, как не раз отработывала на тренировках. Она бежала, смотря только на беговую дорожку, не поднимая взгляда на трибуны. Но услышав детский смех с нижнего яруса, она не совлала с собой и повернула голову в ту сторону. Малыш на руках матери расхулиганился и не желал сидеть спокойно. Спустя мгновение он выскочил из материнских рук и начал падать вниз. Увидев это, Олеся взвизгнула, но окружающие люди увидели, куда был направлен взгляд спортсменки. Ребенка быстро поймали, и он отделался легким испугом.

Камера, транслирующая происходящее на трибунах, поймала этот момент, и на мониторе все увидели, что случилось. Публика аплодисментами выразила радость от благополучного исхода. Олеся же собрала все силы и сделала рывок, догоняя своих соперниц. Ее техника и выносливость позволяли рассчитывать, что она сможет вырваться вперед. Но неожиданно одна из впереди бегущих девушек повернула ногу и стала терять равновесие. Олеся, сама не понимая, как это у нее получилось, в пару прыжков оказалась рядом. Она подхватила соперницу и не дала ей упасть на дорожку, где на них могли наткнуться другие спортсменки.



Олеся вместе с падающей девушкой отшатнулась к бортику и удержалась на ногах. Убедившись, что соперница в порядке, Олеся поспешила продолжить соревнование. Трибуны снова взорвались овациями после ее поступка. Но она не слышала аплодисментов, ей было важно набрать темп и оказаться в тройке лидеров, чтобы не подвести команду. Она бежала всё быстрее и быстрее, словно открыв в себе новый запас сил. Вскоре она была уже третьей и видела возможность стать даже второй. Но внезапно Олесю качнуло. Одна из участниц марафона толкнула девушку в бок и, потеряв равновесие, Олеся снизила темп, стараясь устоять на ногах. В этот момент ее обогнали еще две участницы соревнований, и шанс на лидерство был потерян.

Толчок конкурентки был едва заметным, и судья явно не обратил на него внимание. Но зрители, которые к этому времени уже симпатизировали русской спортсменке, закричали, привлекая внимание судьи и сообщая о нарушении. Стартовую линию Олеся пересекла даже не четвертой. Но стадион продолжал шуметь, возмущаясь такой ситуацией, и судья нехотя был вынужден пересмотреть запись последних секунд перед финишем. Всё это время зрители хором выкрикивали номер Олеси и демонстрировали свое негодование.

Судья долго смотрел записи и слушал своих помощников, не объявляя результат. Ему показали записи и других моментов, в которых Олеся проявила себя. И решение судьи стало максимально объективным. Несмотря на спортсменок, которые пересекли финиш раньше, первое место было присуждено именно Олеся.

Олеся всё это время думала и переживала лишь о том, что не вошла даже в тройку победителей, и тихонько плакала. Когда ее объявили абсолютной победительницей, она даже не сразу подошла к месту награждения. Сначала девушка посмотрела на тренера. Антонина Андреевна кивнула, и Олеся, шмыгнув носом, отправилась к пьедесталу, чтобы занять на нем первое место, которое ей так неожиданно присудили вместо проигрыша. Зрители встретили это решение, стоя скандируя имя русской девушки с большим сердцем.

Всю дорогу назад Олеся не снимала своей медали. Ей хотелось напитаться своей неожиданной победой. А еще она приняла важное для себя решение. Вернувшись домой, она сообщила Антонине Андреевне, что уходит из спорта. Она совсем не может не отвлекаться, когда что-то происходит вокруг. Вскоре Олеся открыла центр для нуждающихся в помощи людей. А медаль была как напоминание о верном пути ее большого сердца. Олеся верила, что лишь неравнодушие делает нас победителями по жизни.

**Ирина Шубина**

**Иллюстрации:  
Майя Сметанкина**







# ДОМАШНИЙ ЛИПОЛИЗ

## ИЛИ СТРОЙНЕЕМ ГРАМОТНО

*Приближение лета у многих женщин и мужчин вызывает не только приятные мысли о возможности посетить пляж и позагорать, но и беспокойство о недостатках фигуры.*

### ТЕОРИЯ ЖИРОСЖИГАНИЯ

Процесс липолиза (или жиросжигания) — это своеобразная игра с организмом, который надо перехитрить, чтобы победить. Ведь он запасает жир при каждой удобной возможности. Жир — это энергетическое депо, откуда организм черпает ресурсы для обеспечения энергией органов и строительства клеток. Он хранится в виде триглицерида в липоцитах (жировых клетках). Но чтобы образовалась энергия, а не запасы жира, необходим липолиз — расщепление триглицерида на глицерин и жирные кислоты. Чтобы запустить активный липолиз, необходимо понимать, как расходуется энергия и почему голодание необходимо заменить правильным питанием, а изнурительные тренировки — специальными физическими упражнениями для жиросжигания.

### ГОРМОНАЛЬНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Сигнал к запуску липолиза отдают гормоны, обладающие липолитической способностью:

- *адреналин, который появляется в экстремальных условиях;*
- *кортизол, вырабатываемый на фоне сильного стресса, нервного напряжения, голода;*
- *соматропин, который регулирует энергообмен во время ночного сна;*
- *глюкагон, уровень которого повышается, когда падает уровень сахара в крови или из-за голодания.*

Гормоны свободно циркулируют в кровотоке и контактируют со всеми клетками, не выбирая, где расщепить жир — на талии или руках. Поэтому локальное жиросжигание остается спорным вопросом. Ведь в силу эволюционных причин жир быстрее уходит на ногах или лице, чем на животе, бедрах или



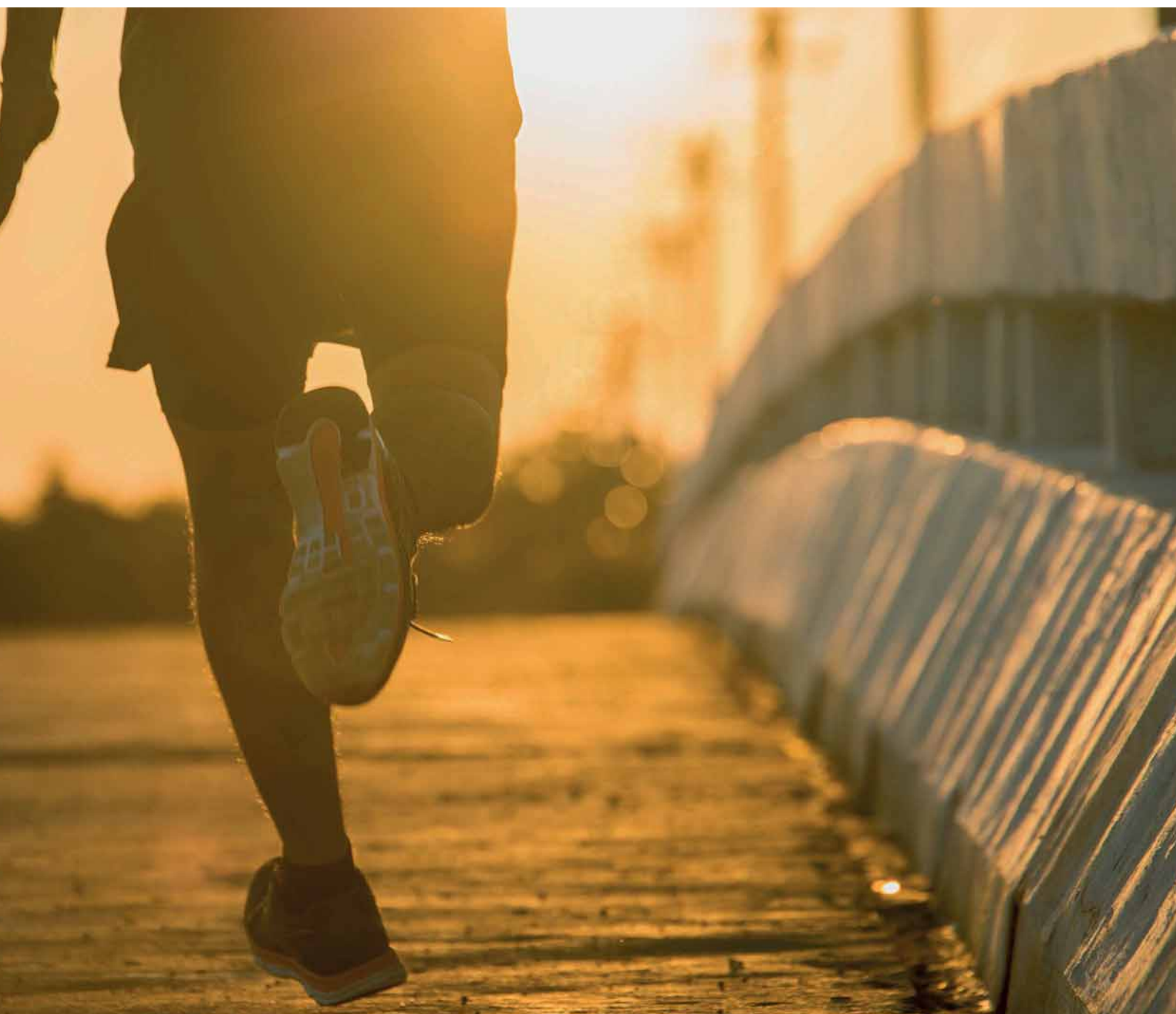
ягодицах независимо от физических нагрузок на определенную часть тела. При этом важно помнить, что липолиз — это еще не похудение, а момент, когда жир переместился из клеток в кровь. Если не утилизировать это топливо, оно спустя время вернется в жировую клетку или превратится в холестериновую бляшку, чтобы осесть на стенках сосудов.

## ЗАЧЕМ НУЖЕН СПОРТ

Для утилизации жира необходимы определенные условия. Минимальное время занятий — 30 минут. Ведь организм сначала забирает из крови глюкозу, из мышц — гликоген и только потом переходит к жиру. Этот момент наступает через полчаса непрерывной тренировки. Поэтому эффективное занятие должно продолжаться не менее часа. За это время образуется молочная кислота, которая стимулирует укрепление и рост мышечной ткани. Необходим доступ в организм кислорода, который сжигает жирные кислоты в обмен на энергию. Это происходит во время аэробных (кардио) тренировок, когда

расширяются капилляры и улучшается приток крови к мышцам. При этом повышается выработка миоглобина — белка, отвечающего за связывание кислорода и его доставку в мышцы. Триглицериды расщепляются, высвобождаются, окисляются и утилизируются.

Пuls, при котором запускается жиросжигание, составляет не менее 130 ударов в минуту. Индивидуальный сердечный ритм можно рассчитать по формуле:  $ЧСС = (220 - \text{возраст}) * 0,7$ . К примеру, ваш возраст 32 года. Тогда показатель ЧСС будет равен:  $(220 - 32) * 0,7 = 132$  удара в минуту. Жир обладает высокой энергоемкостью: 1 кг содержит около 9000 калорий, в отличие от мышечной массы, у которой этот показатель составляет 1100 ккал/кг. Поэтому основной принцип похудения — это потреблять меньше калорий, чем расходуется, или сжигать лишние с помощью определенных упражнений, поскольку не любая физическая активность способна запустить липолиз.





Кардиотренировка характеризуется длительной работой на одном уровне пульса— 60–70% от максимального значения. При таком ритме организм получает достаточно кислорода для окисления и сжигания высвободившихся жировых клеток. Во время силового тренинга потребление энергии происходит анаэробным путем, то есть без участия кислорода, с образованием молочной кислоты. С ее помощью укрепляются и увеличиваются мышечные волокна. Это ускоряет метаболизм, повышает базовый обмен, похудение идет не в ходе тренировки, а после нее, в период восстановления мышц. Силовые тренировки помогают избавиться от жира без значительной потери мышечной массы.

## Я ТО, ЧТО Я ЕМ

От питания зависит 50% успеха жиросжигания. Для мужчин и для женщин, которые стремятся похудеть, необходим сбалансированный рацион, содержащий углеводы и белки. Первые нужны для активности и энергии. Здесь нужно отдавать предпочтение цельнозерновым, натуральным продуктам, которые дают энергию и чувство насыщения. Белки помогают нарастить мышцы и предупредить образование новых запасов жира. Желательно включить в меню нежирные молочные продукты и мясо, фасоль, яйца и стараться снизить количество животных жиров.

Важен и правильный питьевой режим. Вода участвует в липолизе, так как ее клетки первыми контактируют с триглицеридами и стимулируют их расщепление на жирные кислоты и глицерин. Зеленый или мятный чай с добавлением низкокалорийных заменителей сахара типа сукралозы — здоровая альтернатива сладким газированным напиткам, которые отличаются высокой калорийностью и провоцируют набор веса.

## КАК ХУДЕТЬ ВО СНЕ

Правильный режим дня. Известно, что недостаток сна провоцирует набор веса. Существуют экспериментальные работы, показывающие, что дефицит сна приводит к нарушению метаболизма глюкозы и опосредованно может быть связан с развитием сахарного диабета. Не нагружайте себя с первого дня и не меняйте все свои привычки за один день — это сложно, и обычно неудобно встроить всё сразу в привычный распорядок. Кроме того, в таком режиме привычки надолго не приживаются. Чтобы процесс изменений запустился, достаточно соблюдать простые правила — увеличивайте время физических нагрузок и добавляйте новые действия, когда почувствуете, что вы к этому готовы. Чтобы новый образ жизни закрепился и подходил именно вам, может потребоваться дневник. Дневник — отличный инструмент, в котором вы собираете информацию о себе, своих привычках, особенностях. Возвращайтесь к своим записям, чтобы сверяться, следуете ли вы заданному вектору. Чем больше мы знаем о себе, тем легче соблюдать режим — нам понятно, зачем это делать.

*Лилия Хромова*









«Что надо сказать? Спасибо!» Нас так учили в детстве. Мы повторяли. Не особо вкладывая какой-то смысл в слова. Это был ритуал своего рода. И сейчас очень часто, практически всегда, мы говорим «спасибо» не по велению сердца, не благодарим от души. А просто как ответ на слова или действия других людей.

Давайте посмотрим на процесс благодарности шире. Обычно мы благодарим за хорошее. Но жизненный опыт состоит из множества очень разных процессов. Многие из них мы не приветствуем, не хотели бы испытывать в своей жизни. И вроде бы не за что благодарить. Но этот опыт был дан, мы его прошли. Мы стали другими. Разве не достойно это благодарности?

А так мы похожи на детей, которые только дай волю – ели бы одни конфеты и благодарили. А вот брокколи они не любят, но всё равно съедят, мама накормит. Спасибо не скажут, но вырастут благодаря брокколи в том числе.

Очень важно научиться Благодарить. И не просто говорить слова, а произносить их из глубины своего сердца. Испытывать это. Благодарить за всё, за все даже самые незначительные вещи, и самое главное – Благодарить за то, что кажется плохим, за испытания. Кто бы ни встретился на вашем жизненном пути – поблагодарите его за участие в вашей судьбе. Было ли это эпизодом или на всю жизнь – ни один человек не приходит в жизнь другого случайно.

Всё вокруг достойно благодарности. Надо просто смотреть шире и чувствовать глубже. Воспринимая любой опыт как ступень развития себя. На Мастерской счастья мы уже обсудили очень много граней достижения счастья. Благодарность – следующая ступень. Она возможна, когда уже нет осуждения, страхов и негативных

эмоций. Но начинать Благодарить можно в любой момент своего развития. Это беспроегрешная практика. Наблюдайте за собой, за своими мыслями, реакциями, пространством. Ведь то, что мы выпускаем из своего внутреннего мира во внешний, то и возвращается нам. Если не верите – проверьте! Дарите Благодарность в мир и получайте от мира Благодарность. У мира нет других рук кроме наших.

Ну и конкретная практика – **Хо'опопоно**.

Это древний метод самоочищения гавайских шаманов – эффективный способ для достижения во внутреннем мире гармонии, который распространился, благодаря





# МАГИЯ “СПАСИБО,”

МЫ НИКОГДА НЕ ПОЛУЧИМ ТО, ЧЕГО МЫ ХОТИМ,  
ПОКА НЕ БУДЕМ БЛАГОДАРНЫ ЗА ТО, ЧТО ИМЕЕМ.





# ВСЁ ВОКРУГ ДОСТОЙНО БЛАГОДАРНОСТИ. НАДО ПРОСТО СМОТРЕТЬ ШИРЕ И ЧУВСТВОВАТЬ ГЛУБЖЕ. ВОСПРИНИМАЯ ЛЮБОЙ ОПЫТ КАК СТУПЕНЬ РАЗВИТИЯ СЕБЯ

доктору Хью Лин и писателю Джо Витале, создателю книги «Жизнь без ограничений». Дословный перевод этого необычного слова Хо'опононо: «исправить ошибку» или «сделать все правильно». Метод имеет второе название - Гавайский Код Прощения, это выражение - ключ к основным принципам, ведь извиняя других, мы тем самым прощаем себя.

Эта техника работает как очищение от тех установок, которые блокируют на подсознательном уровне наше продвижение к счастью и гармонии. «Хо'о» - «причина», «пононо» - «улучшение». «Причина» того, что своими мыслями мы создали себе мир-тюрьму – наши же мысли. «Улучшение» – это процесс улучшения этих мыслей в активном «вдумывании», в исцеляющем повторении новых мыслей. Эти простые фразы нужно обращать к себе самому и к тем людям и ситуациям, которые «создают» нам мир, похожий на тюрьму. Очень важно, произнося любую фразу медитации, в том числе и медитации Хо'опононо, вдумывайтесь в смысл того, о чём говорите. Пускай вначале это будет медленно и по чуть-чуть, зато – правильно. Хо'опононо заключается в постоянном проговаривании 4 фраз, которые и составляют формулу счастья:

- «Я люблю тебя»
- «Мне очень жаль» / «Я очень сожалею»
- «Пожалуйста, прости меня»
- «Я благодарю тебя» / «Спасибо тебе»

В этих волшебных словах кроется рецепт очищения памяти, и неважно, осознаете ли вы их или нет, главное - повтор. Формула помогает человеку посылать сигналы о покаянии, любви и прощении, и Творец/Мироздание помогает, очищая подсознание, наряду с сознанием. Описанная практика способствует тому, чтобы ваш внутренний мир стал чище, а вы счастливее. Что ещё мы можем сделать, используя магию «Спасибо»?

Конечно же, просто благодарить. Просто – не значит бессмысленно отвечая. А от сердца даря благодарность. Не только людям, но и обстоятельствам, неодушевлённым предметам. Себе! И тут мы переходим к дневнику благодарности. Он помогает вам больше ценить жизнь. Это способ отслеживать плюсы жизни и благодарить за то, что у вас есть. Ведение ежедневного дневника благодарности может помочь вам оставаться сильным и мотивированным в трудные времена. Это происходит по двум причинам. Во-первых, со временем благодарность дает вам внутреннюю силу. А во-вторых, даже в самый мрачный момент вы можете найти что-то, чему можно радоваться.



## КАК НАЧАТЬ?

• Вам нужно некоторое время подумать в одиночестве. Даже если вы очень заняты, стоит найти 10-15 минут уединения. Это не только поможет вам вести дневник благодарности, но и зарядит вас.

• Включите какую-нибудь успокаивающую музыку или звуки и погрузитесь в настоящий момент. Не забудьте сесть поудобнее. На этом этапе вы можете попробовать некоторые медитации благодарности, которые помогут вам расслабиться.

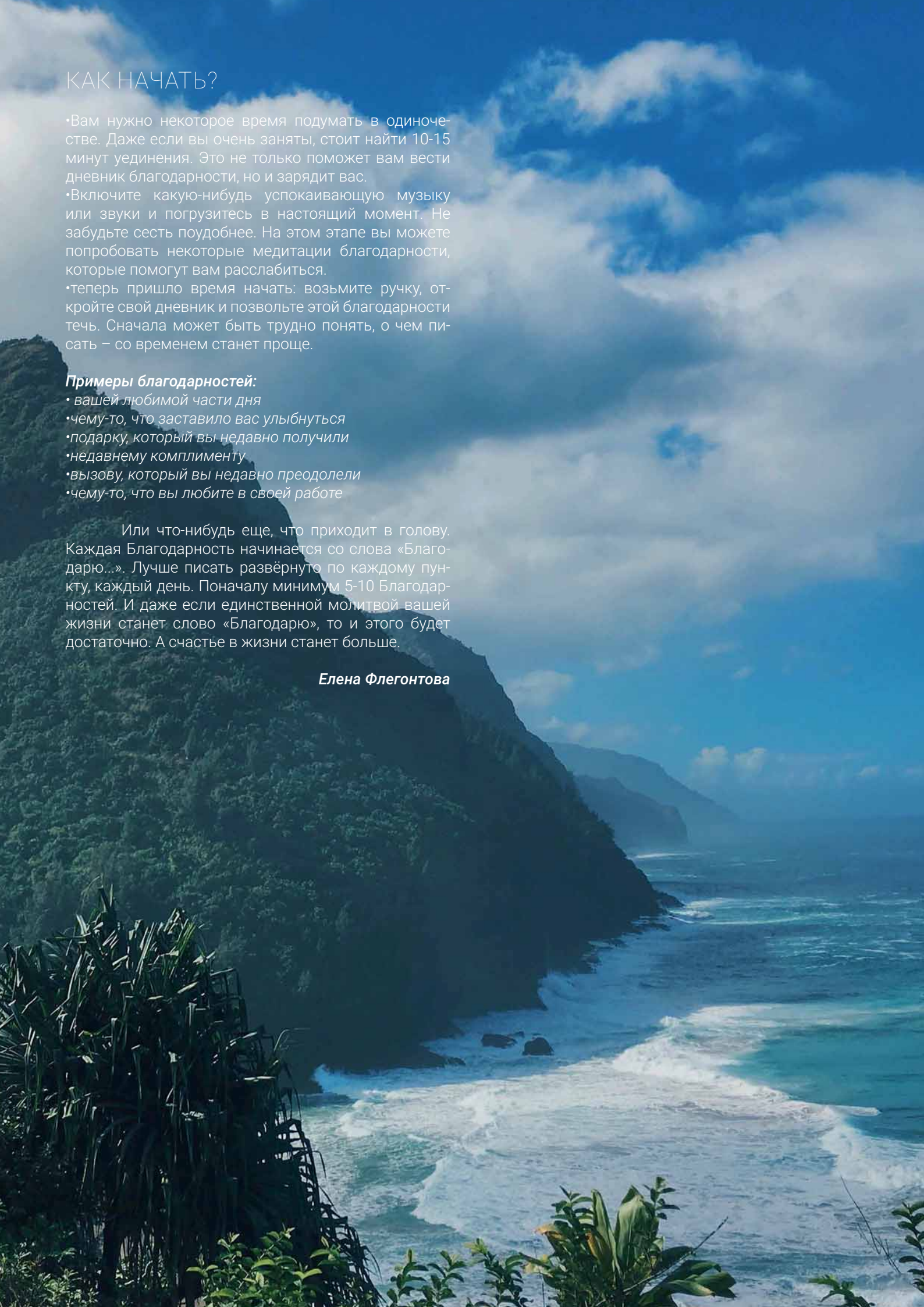
• теперь пришло время начать: возьмите ручку, откройте свой дневник и позвольте этой благодарности течь. Сначала может быть трудно понять, о чем писать – со временем станет проще.

### **Примеры благодарностей:**

- вашей любимой части дня
- чему-то, что заставило вас улыбнуться
- подарку, который вы недавно получили
- недавнему комплименту
- вызову, который вы недавно преодолели
- чему-то, что вы любите в своей работе

Или что-нибудь еще, что приходит в голову. Каждая Благодарность начинается со слова «Благодарю...». Лучше писать развёрнуто по каждому пункту, каждый день. Поначалу минимум 5-10 Благодарностей. И даже если единственной молитвой вашей жизни станет слово «Благодарю», то и этого будет достаточно. А счастье в жизни станет больше.

**Елена Флегонтова**







## СЛЕДУЙ ЗА БЕЛЫМ ГОЛУБЕМ

Голубь — символ чистоты, света, мира, любви, человеческой души в самых разных культурах. Вавилонские слова «голубь» и «родиться» имели схожее звучание, птица ассоциировалась с рождением ребенка. Во время плавания аргонавтов из Эгейского в Черное море корабль должен был пройти между Симплегадами — мифическими блуждающими скалами, расположенными у входа в море и уничтожавшими пытавшиеся проплыть суда. Аргонавты пустили вперед голубку и засекали время, за которое можно было беспрепятственно преодолеть узкий пролив. После всемирного потопа Ной сначала

# ПТИЦА СЧАСТЬЯ

СЧАСТЬЕ ЛЕГКО СПУГНУТЬ ИЛИ ДАЖЕ СОВСЕМ УМОРИТЬ. ПОЭТОМУ ТАК ВАЖНО ПОСТОЯННО НАПОМИНАТЬ СЕБЕ, ЧТО ИСТИННОЕ СЧАСТЬЕ ЗАВИСИТ ОТ СОСТОЯНИЯ ДУШИ. ПОМНИТЬ, КАК ПОМОРЫ, ПРО ДЕРЕВЯННУЮ ГОЛУБКУ ПОД ПОТОЛКОМ, СИМВОЛИЗИРУЮЩУЮ «ПТИЦУ СЧАСТЬЯ». ЗА СЧАСТЬЕМ ГОНЯЛИСЬ ВСЕ С ДРЕВНОСТИ, ПОЭТОМУ ЭТОТ СЕКРЕТ ТАК ТЩАТЕЛЬНО ОХРАНЯЛСЯ. КАК ГОВОРИТСЯ, «ХОЧЕШЬ ЧТО-ТО СПРЯТАТЬ, ПОЛОЖИ НА ВИДНОМ МЕСТЕ».

выпустил ворона и безрезультатно, но выпущенный голубь во второй раз возвратился с оливковым листом в клюве, доказавшим, что где-то обнажилась суша. Благодаря этому эпизоду голубь стал символом хороших новостей и надежды, атрибутом мира. В Древнем Риме символом мира считались голубки Венеры, которые свили себе гнездо в опрокинутом шлеме Марса.

Голубь с пальмовой ветвью означает победу над смертью, а белая голубка — символ спасенной души, прошедшей очищение, как антитеза черному ворону греха. Голуби на виноградной лозе символизируют верующих, нашедших укрытие во Христе. Голубь появляется на ветвях древа жизни с его плодом и сосудом, наполненным водами жизни. Можно

очень долго рассказывать о священной роли голубей в исламе. В культуре парси голубь олицетворяет высшее существо. В шумеро-семитской культуре — символизирует божественную силу, посвящен Астарте и является атрибутом Иштар как великой матери, как и в минойской культуре, где голуби ассоциируются с великой матерью и обозначают небеса. В манихейской иконографии третий персонаж Троицы иногда изображается в виде белого голубя.

Исследуя этот вопрос глубже, нетрудно сделать вывод, что птицы, и голуби в частности, символизируют в том числе божественное откровение или то, что называют интуицией, прозрением.





В китайской мифологии журавль олицетворяет светлое начало ян и в даосской традиции считается одним из десяти символов вечной жизни. Журавль-хэ питается субстанцией огня и металла, и к 160-летнему возрасту тело его становится белым и чистым, так он достигает исключительного долголетия, а его крик может быть услышан небесами. Белый журавль в возрасте 1000 лет становится сине-зеленым, а в 2000 лет — черным. Считалось, что белый журавль искусен в танцах, а черный тонко чувствует музыку. В легендах упоминаются также желтые и красные журавли, но особенно почитались белые красноголовые.

Также в даосской мифологии есть популярная группа восьми бессмертных, с ними неразрывно связаны журавли. По легенде, в момент зачатия одного из бессмертных Люй Дунбиня с неба к постели его матери спустился на миг белый журавль, а завершил Люй свою земную жизнь и достиг небесного вознесения в «Башне желтого журавля». Другой бессмертный Чжунли Цюань долгие годы постигал даосскую алхимию, пока однажды перед ним не раскололась каменная стена, где он увидел нефритовую шкатулку с тайными наставлениями. После их изучения и упорной практики, он, сев на спустившегося к нему журавля, улетел в страну бессмертных.

## ЖУРАВЛЬ В НЕБЕ

Я постоянно обращаюсь к 5000-летней культуре Древнего Китая. Там тоже можно обнаружить своих «птиц счастья», одна из них — журавль. Всеми почитаемая птица, символизирующая бессмертие, процветание, счастье, в том числе семейное. Ее называют «патриархом пернатого племени», воплощением таких нравственных качеств, как мудрость, справедливость, благородство. Даже само слово «хэ» (鹤) — «журавль» в китайском языке не даром созвучно с иероглифом «хэ» (和), означающим мир, согласие, гармонию, спокойствие, дружелюбие, здоровье и тому подобное.

В китайской натурфилософии журавли связывают земной мир и обиталище духов, сопровождают умерших на небо и переносят на своих могучих крыльях бессмертных, а на земле выполняют поручения богов в человеческом облике. В мифологии журавль — спутник бессмертных даосов и богов, которые часто летают на журавлях, как например божество Шоу-син — звезда долголетия. Журавль был также атрибутом и других звездных божеств: Фу-сина — звезды счастья и Лу-сина — звезды процветания. В китайской мифологии они являются триадой звездных духов. На популярных в китайской живописи картинах-пожеланиях «Счастье (Фу), процветание (Лу) и долголетие (Шоу) — 福祿寿» их изображают в образе трех старцев, и их присутствие обеспечивает счастье всего дома и семьи. В Книге исторических записей (Шан Шу) иероглиф «Фу» истолковывается как пять совершенных принципов: долголетие, богатство, мир, добродетель и здоровье.





КОГДА  
ЧЕЛОВЕК  
ВООДУШЕВЛЕН,  
ТО ГОВОРЯТ,  
ЧТО У НЕГО  
ВЫРОСЛИ  
КРЫЛЬЯ





«МЫ  
СПОСОБНЫ  
ВОПЛОТИТЬ  
ТОЛЬКО ТО,  
ЧТО  
ПРИСУТСТВУЕТ  
В НАШЕМ  
СОЗНАНИИ»







В народной легенде о юродивом Лань Цай-хэ, еще одном бессмертном, тоже фигурирует журавль. Изображают его одетым в рваное голубое платье, с одной туфлей, зимой спящим на снегу, а летом носящим теплую одежду. Лань — бродячий поэт и музыкант, воспевающий Дао. Распевая песни, которые сочинял на ходу, он бродил по рынкам и просил милостыню. А когда ему бросали монеты, он раздавал их или, нанизав на веревочку, таскал за собой по земле и, когда они рассыпались, даже не оглядывался. Есть версия, что однажды, когда он отдыхал у озера, в облаках показался журавль и послышались звуки тростниковой флейты. В тот же миг Лань Цай-хэ взлетел на облако и, сбросив вниз свою единственную туфлю, рваное тряпье и пайбань (китайские кастаньеты), исчез в небесах. Правда ли это, вымысел ли, но как говорится в присказке, «сказка ложь, да в ней намек...»

Поэтому уход из мира даосского отшельника описывается в Китае словами «ю-хуа», что означает «превращение в пернатого журавля». В искусстве и литературе бессмертных часто изображают верхом на журавлях. Смертного, достигшего бессмертия, точно так же уносит журавль. Отражая эту ассоциацию, журавли с красными коронами называются Сянь-хэ — «журавль бессмертных» или Лин-хэ — «чудесный журавль».

## КРЫЛЬЯ ДУШИ

В Древнем Египте, в период Старого Царства, основная душа человека изображалась в виде иероглифа Ба — большой идущей птицы, похожей на аиста. В период Среднего Царства она изображалась в виде птицы с головой человека, иногда перед этим иероглифом рисовали еще горящий светильник. Человеческая голова у птицы впоследствии вошла в мифологию и присутствует в фольклоре многих народов, например птица Сири́н. Однако для египтян было важно подчеркнуть, что она связана с личностью человека, то есть человек и его главная душа-Ба личностно тождественны. Таким образом иероглиф Ба можно перевести еще как «личность» — главное сознание.

Ба еще можно перевести как «проявление», которое состояло из совокупности совести, чувств, эмоций и жизненной силы Ка. В египетской «Книге мертвых» Ба описывалась, как летящая

в небесах птица. Ба напрямую зависит от состояния физического тела. Ба при жизни тела путешествовала по миру сновидений и могла свободно перемещаться между мирами мертвых и живых. После смерти человека она находилась рядом с сердцем при его взвешивании, затем она впадала в летаргический сон. Первоначально египтяне считали, что Ба обладают лишь боги, в качестве их Ба выступали созвездия и небесные тела, а также фараоны и первосвященники, однако позднее сложилось представление о том, что Ба обладает любой человек. И даже города, жилища и вещи.

## ВСЕ МЫ НЕМНОГО ПТИЦЫ

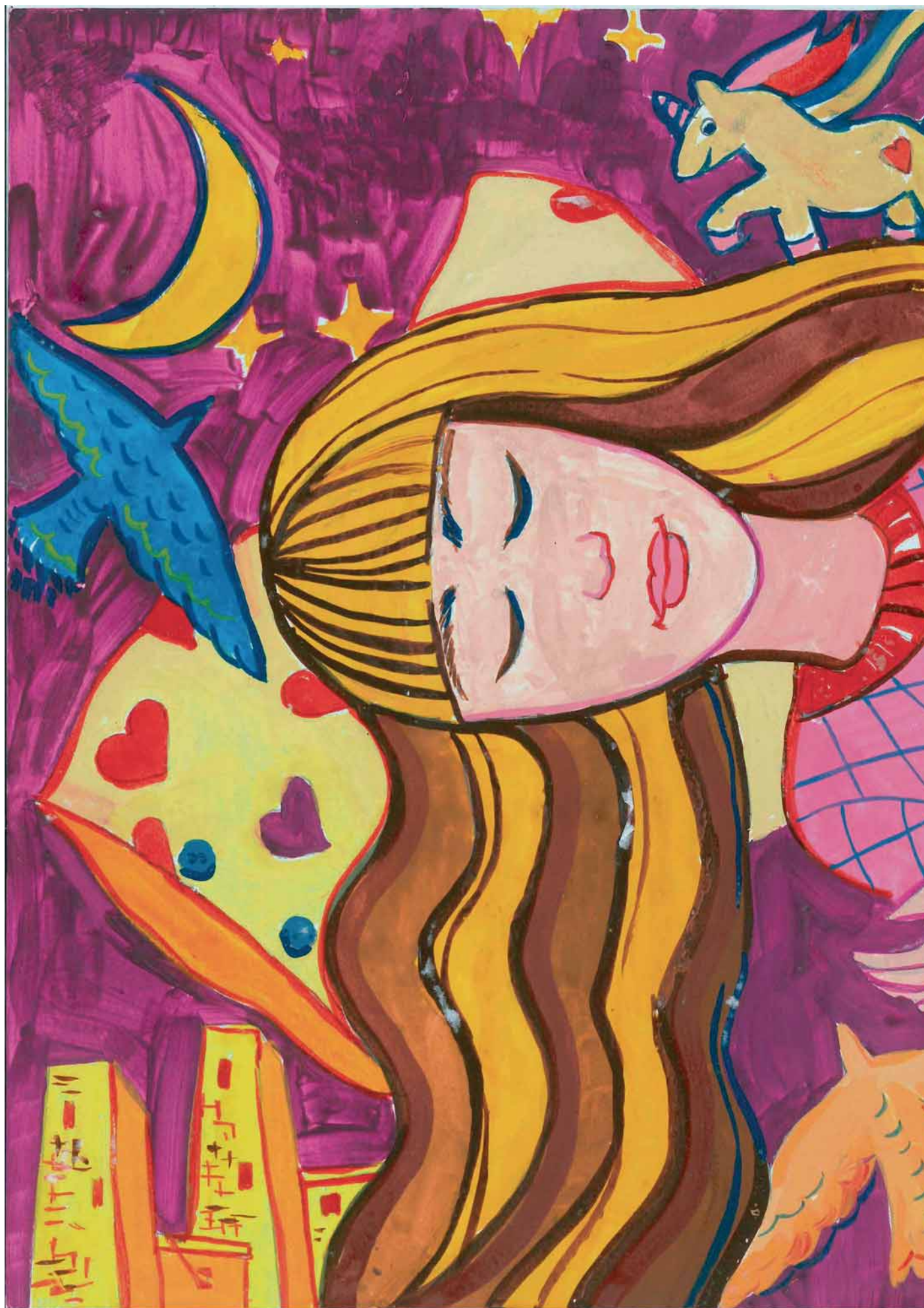
Говорят, рожденный ползать летать не может. Это и так, и не так. Если человек не «смотрит на звезды», а смотрит только вниз и интересуется исключительно «земным счастьем», то очень маловероятно, что у него смогут вырасти крылья. В период жуткой трехлетней депрессии, когда мои физические глаза больше не могли видеть, мне удалось окончательно открыть глаза души с помощью творчества, искусства и духовного развития. Так у меня начался долгий период возрождения, и я получила второе имя Фиолетовая Фея Феникс, по-китайски Фэн Цзысянь 凤紫仙, но это другая история. А птица феникс — еще один очень древний и глубокий символ как в древнекитайской мифологии, так и в культурах всего мира, одно основных из значений которого — возрождение. Как бы там ни было, когда человек воодушевлен, то говорят, что у него выросли крылья.

Теория эволюции и атеизм внушали, что человек произошел от животного. Но если так думать, то далеко не улетишь, ведь мы способны воплотить только то, что присутствует в нашем сознании. Что если ученые ввели человечество в заблуждение, и человек не произошел от обезьяны? Может, некоторые люди — как ангелы, но забыли об этом? И у них тоже есть крылья?

Мудрец Чжуан-цзы однажды увидел себя во сне бабочкой — счастливой бабочкой, которая порхала среди цветков в свое удовольствие и вовсе не знала, что она — Чжуан-цзы. Внезапно он проснулся и увидел, что он — Чжуан-цзы. И он не знал, то ли он Чжуан-цзы, которому приснилось, что он — бабочка, то ли бабочка, которой приснилось, что она — Чжуан-цзы. А ведь между Чжуан-цзы и бабочкой, несомненно, есть различие. «Вот что такое превращение вещей!» — воскликнул Чжуан-цзы.

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









# ДЕЛИТЬСЯ СЧАСТЬЕМ

Уже почти три года развивается международный проект Департамента счастья Ассамблеи народов Евразии «Письма счастья», цель которого привлечь внимание детей и взрослых всего земного шара к миру, как обеспечению счастья на всей Земле. Среди задач акции - привлечение детей и взрослых к общественной активности, повышение процента счастья среди детей и взрослых за счёт привлечения к волонтерской деятельности, продвижение идеи того, что рукописные почтовые отправления приносят радость и тепло адресату.

Трогательные открытки с детскими рисунками получают люди в разных уголках планеты. Австралия, Южная Корея, Армения, Азербайджан, Грузия, Индия - куда только не отправляли письма счастья участники акции. Одними из первых поддержали эту акцию дети. Именно они подписывают открытки, на которых изображены рисунки, сделанные руками детей. Они нарисовали мир таким, каким они его видят, без войн и насилия. Момент, когда получает письма счастья адресат, - очень волнительный и, несомненно, счастливый. Всем желающим оргкомитет акции предлагает вспомнить добрую традицию отправлять рукописные почтовые отправления, которые приносили радость близким. Говорят, что когда делишься счастьем, то его становится больше. А счастливые люди вряд ли захотят затевать ссоры и враждовать друг с другом. Казалось бы, что может сделать небольшая открытка, письмо? Но поверьте нам, даже небольшое пожелание счастья способно на многое.

**Светлана Золотова**



А вы знали, что у вас есть свой персональный генератор счастья? Когда эта «внутренняя батарейка» хорошо работает, мы чувствуем себя бодрыми, жизнерадостными, наш иммунитет справляется с любыми недугами, мы легче переносим неудачи, к нам тянутся люди и даже финансы. Давайте узнаем ваш внутренний уровень заряда. Просто найдите утверждения о вас:

- у меня низкая самооценка/комплексы;
- я не знаю, чего хочу;
- мне трудно сделать выбор;
- я могу чувствовать нехватку энергии даже утром;
- ничего не радует;
- жизнь однообразная, как болото, хочу выбраться, но не решаюсь;
- нет радости от жизни;
- живу чужими интересами или удовлетворяю желания других;
- живу, не как я хочу, а как получается;
- часто болею, долго выздоравливаю;
- не знаю, как строить собственную жизнь;
- бывает депрессия.

Если это все не о вас — поздравляю! Ваше внутреннее солнце в полном порядке! Но если что-то все же можете отнести на свой счет, то это повод отладить его «работу». Ведь для каждого знака зодиака есть свой набор действий, благодаря которым прилив энергии и сил вам будет обеспечен.

# КАК ЗАЖЕЧЬ СВОЕ СОЛНЦЕ?



## ДЛЯ ОВНОВ –

это спорт (не шахматы, лучше ударный или на скорость), коллекционирование оружия или ножей и умение с ними обращаться. Сходите в тир, посмотрите гонки, прокатитесь на мотоцикле. Займитесь авто или проявите себя в военном деле. Чаще берите инициативу на себя, конкурируйте, громко заявляйте о себе, будьте первым! Можно играть в игры на скорость реакции или с открытым соперничеством, спорить.

Женщинам также можно жечь свечи и чаще контактировать с огнем, заняться вокалом или спеть в караоке, мастерить что-то руками, не стесняться выражать эмоции и быть прямолинейными, выбрать вызывающий, аппетитный образ и демонстрировать свое тело.

## ТЕЛЬЦОВ

вдохновит накопление финансов и коллекционирование предметов красоты или роскоши. Главное, чтобы для вас это было исключительно эстетичным и привлекательным. Завести сад и заняться садоводством, цветоводством или ландшафтным дизайном. Начать делать запасы чего-либо, пускай это будут хоть продукты, хоть бытовая химия: главное, ощутить, что всего в достатке и есть чем распорядиться. Чаще посещайте уютные места, где вкусно и красиво. Коллекционируйте парфюм и драгоценности. Мужчинам можно окружить себя красивыми женщинами. Для вас хвалиться и делать пафосные поступки весьма целительно. Носите качественные, красивые и приятные телу вещи, в которых вы чувствуете себя роскошно. Не пренебрегайте поясами и украшениями для шеи.

## БЛИЗНЕЦЫ

для обретения радости и сил нуждаются в постоянных изменениях в жизни. Однообразие и ваша пассивность воруют вашу энергию. Находите любые способы сделать вашу жизнь ярче — посещайте тренинги и семинары, читайте книги, много ходите пешком, разглядывая мир вокруг себя. Общайтесь с интересными людьми, которые могут поделиться с вами информацией, расширяющей ваш кругозор. Читайте новости (лучше позитивные), ведите соцсети и активно проявляйтесь в них, пишите статьи или просто много пишите. Катайтесь на велосипедах, роликах и иных средствах передвижения. Изучайте новинки рынка телефонов и других гаджетов, покупайте качественную канцелярию, коллекционируйте контакты в записной книжке, чаще выходите из дома и выезжайте за город.

## РАКАМ

удовольствие дарит кулинария, особенно выпечка, рукоделие, сон, в том числе дневной. Побалуйте себя вкусной едой, покупкой предметов домашней утвари и обустройством дома. Можно заняться строительством своего дома или затеять мелкий ремонт. Восстановите свое генеалогическое древо, найдите возможность гордиться своими предками, создайте или посмотрите семейные альбомы. Организуйте семейное застолье, и это не только пробудит чувство благодарности у близких, но и поднимет вашу самооценку и уровень энергии.

## ДЛЯ ЛЬВОВ

важно иметь возможность демонстрировать свои достижения. И не стыдитесь этого! Лучше подумайте, что может быть предметом вашей гордости? Может, ваша внешность или партнер? Достижения на работе или ваши дети и их успехи? Может, это ваш дом или результаты вашего творчества? Кстати, о творчестве. Львам без него никак. И неважно, будет ли это написанная песня, картина из бисера, стихотворение или с душой и изюминкой испеченный пирог. Годится все, к чему вы приложили руку и фантазию. Также для наполнения энергией старайтесь себе позволять дорогой шопинг, дарите подарки и делайте сюрпризы любимым людям, выступайте на сцене, чаще играйте с детьми и вообще играйте! И, конечно, похвала. Без похвалы Львы быстро чахнут. Сообщите своим близким об этом, попросите их делать вам приятное таким простым и доступным способом.

## ДЕВАМ

для наполнения энергией нужно делать любого рода накопления. Регулярный шопинг, но с целью приобрести что-то полезное и практичное, покупка и ношение дорогих, но лаконичных аксессуаров, забота и уход за кем-либо. Общение с домашними животными. Можно придумать собственные ежедневные ритуалы — от приготовления кофе по утрам до методичного раскладывания вещей на полочках или наведения чистоты дома и ухода за собой. Не пренебрегайте спа-процедурами, массажем, можно научиться делать их самостоятельно. Изучайте вопросы сохранения здоровья и профилактики болезней, правильного питания, учите этому других, давайте полезные советы. Можно даже вести страничку с лайфхаками для здоровой и удобной жизни. Находите возможность взять над кем-то шефство, быть полезным и нужным. И помните, непредсказуемость добавляет вам напряжения, а не энергии. Поэтому позаботьтесь о списках дел, режиме дня и снижении в своей жизни эпизодов неопределенности. Чаще следите за собой, ходите к косметологу, находите красоту вокруг и в своей внешности. Найдите хобби, связанное с красотой, дизайном, особенно чем-то мелким — бисером, бижутерией.

Продолжение в следующем номере.

**Галина Кейтлин**







СТРАХ ИСЧЕЗ,  
А В ГЛАЗАХ  
ПОЯВИЛАСЬ  
УВЕРЕННОСТЬ

Если вспоминать, как мы начали заниматься инклюзивным парусным спортом с особенными детьми, то первый, кто приходит в голову, это Маша Гугова. Когда она впервые вышла под парусами в нашем проекте ей было всего пять лет.

Возрасте пяти лет и с неизлечимой болезнью (синдром мышечной атрофии), которая усадила ее в инвалидную коляску, не дает ходить и держать самостоятельно спину, Маша села за руль парусного катамарана и за 15 минут разобралась, что нужно делать, чтобы самой управлять яхтой. Она просто держалась за удлинитель руля и повторяла все за рулевым. И какой-то момент за несколько секунд до рулевого крикнула: «Приготовиться к повороту. Поворот!» — и сама сделала поворот. Потом она делала это снова и снова, и всегда правильно. Удерживала курс, что не многим взрослым удается с первого раза.

Именно Машин потрясающий первый выход под парусами дал старт проекту «Сказочные паруса». Сейчас Маше восемь лет, у нее нет возможности регулярно заниматься парусным спортом по многим причинам, но каждый раз, когда она может приехать на тренировку или регату, она вместе со своей семьей делает это.

На международную благотворительную регату «Сильные люди мира — особенным детям» Маша приехала не только с семьей, но и со своей подругой, которая из-за трагического случая, свидетелем которого стала не так давно, очень боялась воды, но пойти с Машей в экипаже в регате не отказалась. Спрашивали ее: «Сильно боишься? Может, не пойдешь?» Она в ответ: «Сильно боюсь. Но как это — Маша идет, а я не пойду? Буду терпеть, мы же команда!»

Когда они вернулись на берег, страх исчез, а в глазах у девочки появилась уверенность в себе и в том, что она преодолела барьер, который и для нее, и для ее родителей казался непреодолимым. Вот так, оказывается, и обычному ребенку участие в регате в составе инклюзивного экипажа может помочь справиться с трудностями. Кстати, исчезновение страха воды после выхода под парусами — не первый случай в нашей практике. Это происходит каждый раз, когда те, кто боится воды, идут навстречу своему страху и выходят на катамаране.

Экипаж Маши Гуговой победил в международной регате. Символично, что наш первый юный особенный яхтсмен завоевал первенство в такой регате. Конечно, с

Машей в экипаже был опытный инструктор, и девочка не всегда во время регаты сама управляла парусным катамараном, но наши взрослые рулевые с инвалидностью тоже не сразу начали самостоятельно выходить под парусами, а затем участвовать в соревнованиях. Главное, что занятия инклюзивным парусным спортом и участие в регатах дают всем детям, а не только особенным, веру в себя и чувство, что если они могут управлять парусами, то смогут управлять и своей жизнью, брать на себя ответственность и действовать.

Теперь мы уверены, что детский и семейный инклюзивный парусный спорт очень важно и нужно продолжать развивать и проводить всероссийские регаты не только среди взрослых.

**Дмитрий Золотов,**  
старший тренер общественного движения  
«Инклюзивные паруса России»







# КАК ВСЕ УСПЕТЬ?

Я НЕ ЛЕНТАЙ,  
А ПРОКРАСТИНАТОР

*Отсутствие мотивации, страх неудачи, а может быть низкая самооценка или лень? Каждому из нас хотя бы однажды пришлось столкнуться с этими состояниями. Но знаете ли вы, что каждый раз при этом мы рискуем стать прокрастинаторами? И не путайте прокрастинацию с рядовой ленью. Несмотря на то, что оба состояния могут приводить к отсрочке исполнения задачи, они имеют существенные различия и последствия.*

*Прокрастинация может проявляться в нежелании начать работу, откладывании выполнения задачи или принятия решения на последний момент. Давайте сегодня разберем способы вырваться из этого порочного круга и начать действовать.*

## ПЛАНИРОВАНИЕ

Необходимо составить список задач на день, неделю, месяц. Это поможет определить приоритеты и не откладывать важные дела на последний момент.

## ПОСТАНОВКА ЦЕЛЕЙ

Необходимо определить, что именно нужно достичь и какие результаты необходимо получить. Это поможет мотивировать себя и не терять цель из виду.

## МЕТОД ПОМИДОРА

Используйте техники управления временем. Например, метод помидора или метод GTD (Getting Things Done), также известный как «метод 25 минут». Он основан на идее повышения эффективности работы за счет деления ее на короткие периоды труда и отдыха. Метод помидора работает следующим образом: вы выбираете задачу и устанавливаете таймер на 25 минут. В течение этого времени вы работаете над задачей без перерывов

и отвлекающих факторов. Когда время истекает, вы делаете короткий перерыв на пять минут, чтобы отдохнуть и вернуться к работе со свежими силами. Так можно сосредоточиться на задаче и выполнить ее более эффективно, не отвлекаясь на посторонние вещи. Если вы не можете выполнить задачу за 25 минут, то время работы увеличиваем, но не более чем на 50 минут.

## ПАПКИ И КАТЕГОРИИ

Для повышения эффективности в реализации своих задач можно использовать систему папок и категорий. Систематизируйте документацию или планы реализации, используйте списки задач и напоминания, для того чтобы не забывать о важных делах.

## ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС

Еще одним важным аспектом метода GTD является использование времени для выполнения задач, которые вы откладываете в долгий ящик. Попробуйте начать работать над ними сразу же. Это поможет вам избежать прокрастинации и достичь лучших результатов.

## ПОДДЕРЖКА ОКРУЖЕНИЯ

Важно получать поддержку со стороны близких людей или коллег. Они помогут вам сохранить мотивацию и не сдаваться при первых трудностях.

## САМОДИСЦИПЛИНА

Необходимо научиться контролировать свои эмоции и действия. Это поможет избежать откладывания дел на потом и начать действовать уже сейчас.

Чтобы преодолеть прокрастинацию, необходимо искать свой подход и использовать разные методы. Главное, не сдаваться и продолжать работать над собой!

**Екатерина Кугуракова,  
Юлия Василенко**





# 17 МГНОВЕНИЙ СЧАСТЬЯ

СТАТЬЯ ПОСВЯЩАЕТСЯ  
СОВЕТСКОМУ  
И РОССИЙСКОМУ  
АКТЕРУ ТЕАТРА И КИНО,  
НАРОДНОМУ  
АРТИСТУ СССР  
ВЯЧЕСЛАВУ ТИХОНОВУ

5 мая 2022 года были обнародованы результаты общественного опроса о самой узнаваемой композиции, посвященной Великой Отечественной войне. Этим произведением стала песня «Мгновения» из многосерийного фильма «Семнадцать мгновений весны» (1973) режиссера Татьяны Лиозновой. Для меня в этой музыке скрыто огромное личное счастье из советского детства.

## МГНОВЕНИЯ ДЕТСТВА

Когда весь Советский Союз замирал у экрана телевизора за счастливым просмотром культового фильма «17 мгновений весны», у меня было чуть больше поводов для счастья. Гениальный и всеми любимый актер Вячеслав Тихонов для меня был в первую очередь добрым и отзывчивым папой моей замечательной и неповторимой подруги Анечки Тихоновой, ныне масштабного театрального и кинодеятеля Анны Вячеславовны Тихоновой, настоящего подвижника, талантливой актрисы, президента Фонда имени Вячеслава Васильевича Тихонова.

Возможность общаться с семьей Вячеслава Васильевича впоследствии очень повлияла на мое ощущение Родины. До сих пор помню, как дядя Слава задавал нам, маленьким девочкам, очень серьезный вопрос: «За что вы любите свою Родину»? До сих пор помню наши детские ответы. Мы любили тогда, любим и сейчас Родину за наше дачное лето, за теплое солнце, за улыбки мамы и папы, за возможность дружить, за радость творить... Прошли годы, сменился век, но все осталось по-прежнему. Детское счастье Родины в теплоте, улыбках семьи, дружбе и сотворчестве.



## МГНОВЕНИЯ СЕМЬИ

Россия — это страна древнейших семейных традиций, и уважения к семье, и почитания внутри семьи. Почет старшему поколению, воспитание детей в духе добра и нравственности, уважение к родственникам — все это историческое наследие российской семьи, которое живо и нерушимо на российской земле спустя века.

## МГНОВЕНИЯ ДРУЖБЫ

Дружба для российского человека — это понятие практически родственное. В России могут и умеют дружить. Тема Дружбы — это тема более широкая, чем просто общение. Это тема, которая распространяется и на тему сотрудничества, на тему работы, на тему творчества, на тему культуры.

## МГНОВЕНИЯ ВЕРЫ

Россия — многоконфессиональная страна, где уважение к каждой религии закреплено на государственном уровне.

## МГНОВЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

Тема образования и самообразования всегда была в России востребованной и актуальной. Наша страна богата великой классической литературой, архитектурой, гениальными научными открытиями и уникальными просветителями.

## МГНОВЕНИЯ ИСКУССТВА

Россия — это одна из самых интересных, уникальных и эндемичных стран в области всех видов искусства. Российские музеи, выставки, картины российских художников — все это истинное культурологическое счастье нашей страны.

## МГНОВЕНИЯ КИНО

Российский классический кинематограф — это кладезь народной мудрости, добра, юмора и таланта. Золотой фонд лучших российских фильмов за последние 100 лет — это золотой фонд российского киношастья.







РОССИЙСКИЙ КЛАССИЧЕСКИЙ  
КИНЕМАТОГРАФ — КЛАДЕЗЬ  
НАРОДНОЙ МУДРОСТИ, ДОБРА,  
ЮМОРА И ТАЛАНТА. ЗОЛОТОЙ ФОНД  
ЛУЧШИХ РОССИЙСКИХ ФИЛЬМОВ  
ЗА ПОСЛЕДНИЕ 100 ЛЕТ —  
ЭТО ЗОЛОТОЙ ФОНД  
РОССИЙСКОГО КИНОСЧАСТЬЯ

## МГНОВЕНИЯ ГОСТЕПРИИМСТВА

Гостеприимство любого российского региона, любой нации, которая проживает на территории России, — это абсолютные мгновения радости. Радущие — черта характера всех народов России.

## МГНОВЕНИЯ ПРИРОДЫ

Россия — это страна великолепной, удивительной природы. Все, кому посчастливилось попутешествовать по российским регионам, отмечают неповторимые пейзажи и живописную красоту России.

## МГНОВЕНИЯ НАРОДНОЙ МУЗЫКИ

Русская народная музыка — это музыка абсолютной радости. Это музыка теплоты души. Яркие сочные русские мотивы, которые многие артисты сегодня используют в современных концертах, — это безусловное украшение любой музыкальной программы для любых возрастов.

## МГНОВЕНИЯ НАРОДНОЙ МОДЫ

Национальные костюмы народов России — это абсолютный модный восторг, который веками не выходит из современных трендов. Сарафаны, кокошники, рубахи-косоворотки — все это удивительные мгновения российских умельцев, которые актуальны всегда.



## МГНОВЕНИЯ НАРОДНОГО РЕМЕСЛА

Сколько ремесленников и умельцев живет на территории России. Какие это талантливые и интересные люди. Практически в каждом городе, в каждой деревне обязательно найдется неповторимый умелец, который делает совершенные шедевры либо из древесной коры, либо из бисера, либо из глины и т.д.

## МГНОВЕНИЯ ТРУДОЛЮБИЯ

Россия — страна трудолюбивых людей. Истоки культа труда уходят в далекое прошлое. Недаром в российской глубинке до сих пор популярна пословица «настоящее счастье человека — в работе».

## МГНОВЕНИЯ ТАЛАНТОВ

Сколько талантливых людей живет в России! Наша страна — настоящая сокровищница талантов практически из любой отрасли.

## МГНОВЕНИЯ РУССКОЙ КУХНИ

Как же вкусны и многообразны национальные блюда русской кухни. Любой русский рецепт, который сохранился в кулинарной истории России, — это абсолютное лакомство и потрясающий вкус.

## МГНОВЕНИЯ ЛЮБВИ

Понятие любви в России такое же широкое и раздольное, как сама наша страна. Любовь в семье, любовь к работе, к образованию, к культуре, к природе, к друзьям.

## МГНОВЕНИЯ ПОБЕДЫ

Россия — это страна, победившая фашизм. 9 мая 2022 года исполнилось 77 лет Великому Дню Победы в Великой Отечественной войне.

*Анастасия Павлова,  
член Генерального совета  
Ассамблеи народов Евразии*

*Использованы кадры из фильма  
«17 мгновений весны»*



# САМОЦЕННОСТЬ – ФУНДАМЕНТ ЧЕЛОВЕКА

**«Стремитесь быть не самым успешным, а самым ценным», – советовал Альберт Эйнштейн.**

*Приятно, когда другие нас ценят, но ещё важнее самим ценить себя.*

Поговорим о самооценности – ощущении внутренней гармонии, цельности, убежденности в своей значимости. Это понятие часто путают с самооценкой, но разница велика. Как научиться воспринимать себя позитивно, со всеми плюсами и минусами? В отличие от самооценки самооценность не связана с тем, что мы думаем о себе в сравнении с другими: высоки ли наши доходы и статус, престижна ли сфера деятельности, достаточно ли мы красивы и здоровы. Это чувство собственного достоинства – внутренняя опора, отнять которую не может никто.

Родители вольно или невольно сравнивают своего ребенка с другими детьми, воспитатели и учителя сравнивают его поведение с социальными нормами. Если это делают часто и расставляют акценты не в пользу ребенка, то, взрослея, он начинает сомневаться в своей ценности: «Каков я по сравнению с другими? Что сделать для того, чтобы меня считали хорошим? Чем доказать, что я достоин внимания и уважения?» Неуверенность в себе усиливается, внимание и уважение окружающих часто не убеждают человека, если глубоко внутри он не ценит себя.

«Единственный человек, с которым вы должны сравнивать себя, – это вы в прошлом. И единственный человек, лучше которого вы должны быть, – это тот, кто вы сейчас», – говорил Зигмунд Фрейд.

Что же делать, если ваша среда роста и взросления не сильно способствовала формированию крепкой самооценности? В первую очередь вам стоит научиться быть в контакте с собой, то есть со своими

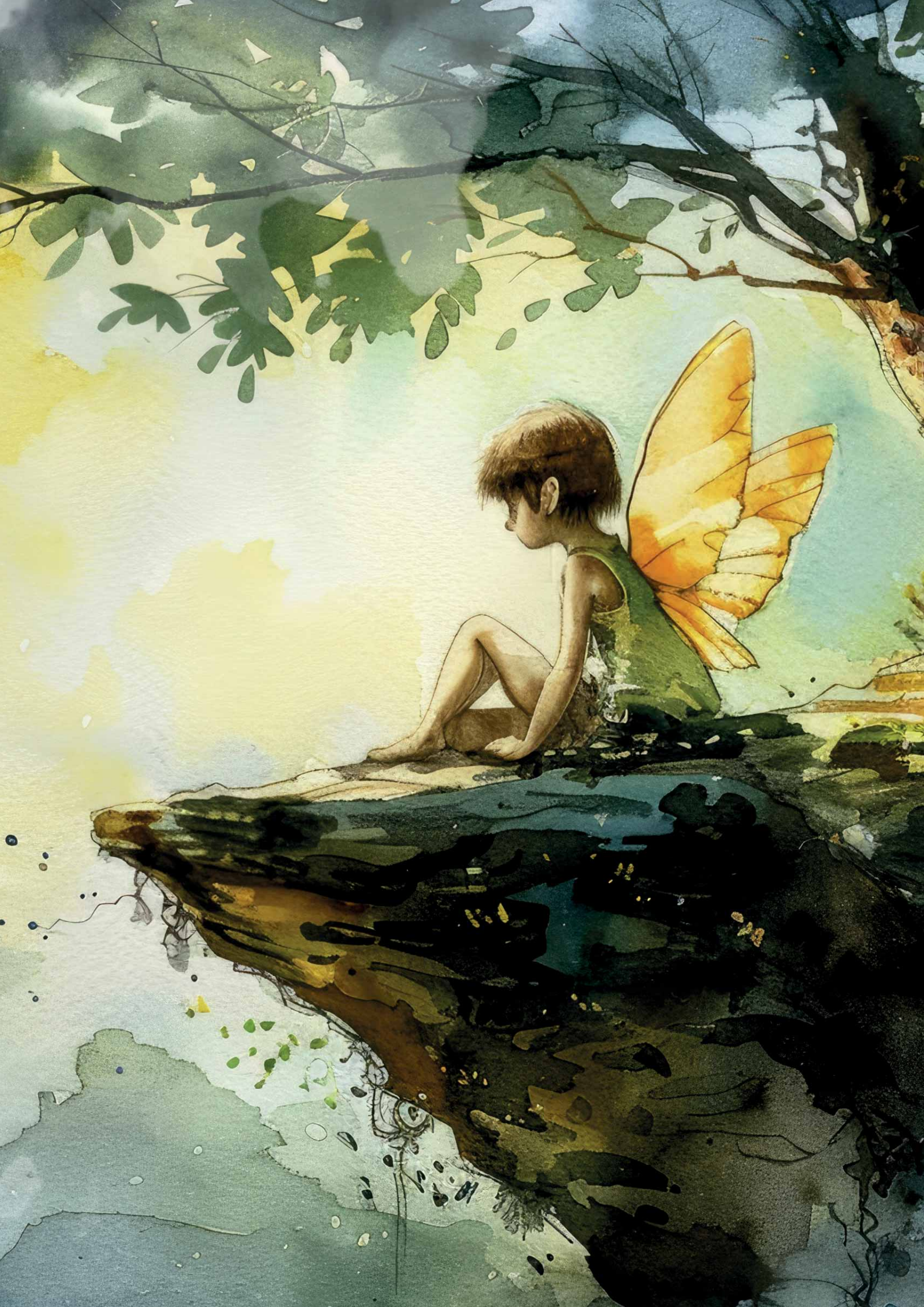
эмоциями, чувствами, потребностями и желаниями. И следовать именно своим ощущениям, удовлетворять свои потребности, а не исходить из мнения или пожеланий окружающего мира. В неприятной ситуации спрашивайте себя: «Что я сейчас чувствую? Страх, агрессию, беспокойство? Есть ли смысл переживать или я накручиваю себя?» Постарайтесь относиться к себе с любовью и добротой, как бы вы поступили с близким другом. Признавайте свои достижения, дарите себе комплименты и уделите время для заботы о своём здоровье.

Определите свои ценности и живите в соответствии с ними. Когда вы принимаете решения, которые соответствуют вашим ценностям, вы укрепляете свою способность ценить себя.

Умение устанавливать границы также является важным аспектом ощущения своей ценности. Научитесь говорить «нет» в ситуациях, когда вы чувствуете, что ваши границы нарушаются. Уважайте своё время, энергию и пространство. Постоянно развивайте и улучшайте свои навыки, установите цели и работайте над их достижением. Когда вы увидите свой прогресс и рост, ваше чувство собственной ценности укрепит. Окружите себя людьми, которые поддерживают и верят в вас. Избегайте отрицательного окружения или отношений, которые могут подрывать вашу самооценность.

Вот несколько практических упражнений, которые помогут вам сделать важные шаги к тому, чтобы почувствовать свою ценность.









---

---

---

---

---

---

---

---



1. Запишите на листе все свои положительные качества. Внесите в него как личностные характеристики, так и внешние данные, которые вам в себе нравятся. Дополняйте этот список время от времени.

2. Начните практиковать каждый день запись трёх вещей, за что вы сегодня себя можете похвалить. Пусть это будут небольшие действия, вам важно их отметить и записать (например, я сегодня хвалю себя за то, что я вовремя встал утром).

3. Каждый вечер перед сном подумайте о том, за что вы можете быть сегодня благодарны себе или кому-то ещё.

4. Составьте список тех вещей, которые вам нравится делать и которые вас наполняют энергией (например, рисование или прогулка на природе). Используйте этот список, когда вы себя не очень хорошо чувствуете.

5. Несколько раз в день спрашивайте себя: «Как я сейчас? Что я сейчас чувствую? Что я чувствую в теле? В чём я сейчас нуждаюсь?» Можно ставить себе будильник на определенное время несколько раз в день и таким образом не пропускать это упражнение. Оно позволит вам наладить контакт со своими чувствами, телом, а значит, и с самим собой.

6. Как только чувствуете беспокойство или тревогу, встаньте на пол, плотно прижимая стопы, будто прилипаете к поверхности. Осознайте: вы твердо стоите на ногах. Чувствуйте стопы, пол, глубоко дышите животом, ощущайте расслабление. «Я здесь. Я дышу. Я в порядке».

Эти простые упражнения, если делать их регулярно, помогут замечать и ценить свои достижения, спокойно воспринимать критику, выносить из неё пользу и не корить себя за ошибки. Занимаясь самопознанием и работой над собой, можно реалистично оценивать свои силы и строить крепкие отношения с собой и окружающими. Всё это впоследствии только положительно скажется на качестве вашей жизни.

**Екатерина Антипова**





# ПСИХОЛОГИЯ СЧАСТЬЯ. НОВЫЙ ПОДХОД

*Каждый человек хочет обрести свое счастье, и мы постоянно ищем доступные способы получить его. Кто-то полагается на гороскопы, есть и те, кто доверяет свою судьбу раскладам «Таро» или другим эзотерическим техникам оценки нашей жизни. Но если вы человек практичный и не готовы слепо положиться на помощь Вселенной в этом вопросе, тогда книга Сони Любомирски «Психология счастья. Новый подход» будет для вас крайне полезной.*

**Соня Любомирски** — американский профессор русского происхождения на кафедре психологии Калифорнийского университета в Риверсайде. В этой книге она собрала множество проверенных «формул», которые за короткий срок точно помогут вам стать счастливыми.

В книге легко и понятно рассмотрены пути поиска счастья и новые методы мышления. В ней много тестов для читателей, которые помогут реализовать свой потенциал и научиться осознанности. Горе — не беда, и Соня Любомирски учит находить силы и поводы «наслаждаться моментом, практиковать прощение и стремиться к важным жизненным целям». Вы научитесь достойно преодолевать негативные чувства через благодарность и радость. Если вы готовы прямо сейчас изучать природу человеческого счастья, то срочно начитайте читать эту книгу.

Цитаты из книги:

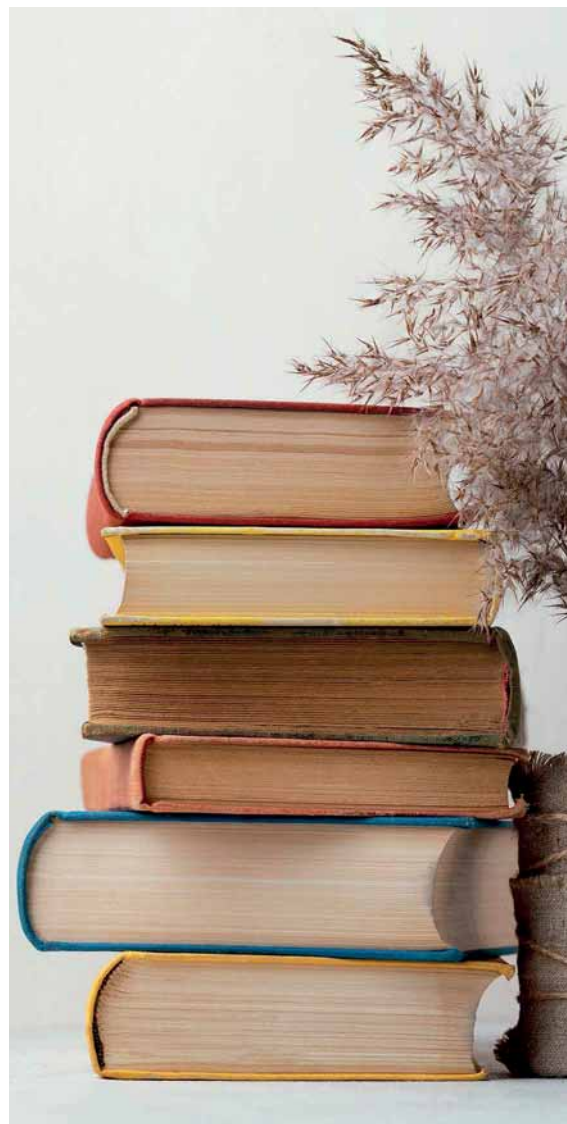
*«Чтобы стать счастливее, нужны усилия и намерение»;*

*«Вначале придется прикладывать много усилий, но со временем будет все легче и легче, потому что новые модели поведения и подходы начнут становиться привычными»;*

*«Никакие попытки стать счастливее не сработают, если мы позволим себе привыкнуть к более высокому уровню счастья. Вот почему, <...> новые обстоятельства, когда мы начинаем больше зарабатывать или меняем работу, — в конце концов оказываются бесплодными».*

Простым языком, в то же время используя научные наработки, автор доказывает нам, что счастья хватит на всех людей и каждый из нас может быть счастлив вне зависимости от того, что происходит сегодня вокруг нас. Читайте, любите и будьте счастливы!

**Ксения Великая**





# МИР РИСУЕТ СЧАСТЬЕ

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ-КОНКУРС 2024

