ISSN 2223-9634

Women's Time

ЖЕНСКОЕ ВРЕМЯ
ПСИХОЛОГИЯ ЖИЗНИ

№2 (10) лето-осень 2013
тема номера
Счастье и Путешествия

Катя Гусева – телеведущая, актриса, бизнесвумен, владелица турагентства «Арт Сити Тур»

Катя Гусева
КУДА ПРИВОДЯТ МЕЧТЫ

Стиль 2014 by DIMA NEU
Brad Pitt, Johnny Depp, Will Smith, Ian Somerhalder & Ivana Chubbuck в Москве
Откровения от Николая Тимофеева
Разгадка всех нарушений в отношениях

Страх постели = Желание постели
Мужская Тайна
Как создать уют в доме
Путеводитель по Берлину

www.womenstime.ru

Available on the App Store

+18

Познай себя!
Гоа, Тривандрум, Дели, Коломбо,
Дака и Катманду теперь ближе
Бронируй на сайте airarabia.com
Телефон: +7 495 937 59 25
Обратись к турагенту
العربية للطيران
airarabia.com
WORLD AIRLINE
SKYTRAX
AWARDS 2013
ТИТУЛ ЛУЧШЕГО НИЗКОБЮДЖЕТНОГО ПЕРЕВОЗЧИКА
НА БЛИЖНЕМ ВОСТОКЕ
Больше, чем просто низкие цены
Все рейсы выполняются через аэропорт Шарджи. Применяются условия и ограничения.

Больше направлений по низким ценам
Екатеринбург
Москва
Казань
Уфа
Астана
Киев
Харьков
Донецк
Ростов На Дону
Одесса
Алматы
Стамбул
Ереван
Эрбиль
Алеппо
Тегеран
Латакия
Кабул
Бейрут
Багдад
Пешавар
Дамаск
Амман
Наджаф
Александрия
Басра
Шираз
Кувейт
Дели
Катманду
Асьют
Хайл
Джайпур
Даммам
Бахрейн
Сохаг
Гассим
Шарджа
Карачи
Люксор
Медина
Доха
Дакка
Маскат
Ахмедабад
Эр - Рияд
Янбу
Читтагонг
Нагпур
Джедда
Таиф
Мумбай
Хайдарабад
Салала
Абха
Хартум
Сана
Гоа
Ченнай
Бангалор
Каликут
Коимбатур
Кочи
Тируванантапурам
Коломбо
Найроби
Бронируй на сайте airarabia.com
Телефон: +7 495 937 59 25
Обратись к турагенту
العربية للطيران
airarabia.com
WORLD AIRLINE SKYTRAX AWARDS 2013
ТИТУЛ ЛУЧШЕГО НИЗКОБЮДЖЕТНОГО ПЕРЕВОЗЧИКА НА БЛИЖНЕМ ВОСТОКЕ
Больше, чем просто низкие цены

PASSIONART
Галерея Оксаны Тумадин

Галерея: Москва, ул. Долгоруковская 23А , офис 306А
5 минут от м. Новослободская / м. Маяковская
Тел.: +7 (499) 9731064 / +7 (926) 246 9025

Закажите Свою Уникальную Картину или Звездный Портрет

www.tumadin.com

ВОСХОД СОЛНЦА - ВСЕГДА ЛЮБОВЬ

contrast by NEU

Hair: Vlad Shvec
Models: Vj Katya Guseva
Clothes: DIMANEU
Make up: Dima Neu
Style: Dima Neu

Hair: Vlad Shvec
Models: Vj Katya Guseva, Dima Neu
Clothes: DIMANEU
Make up: Dima Neu
Style: Dima Neu

Hair: Vlad Shvec
Models: Katerina Strogaya, Dima Neu
Clothes: DIMANEU
Make up: Dima Neu
Style: Dima Neu

Hair: Vlad Shvec
Models: Vj Katya Guseva, Katerina Strogaya, Dima Neu
Clothes: DIMANEU
Make up: Dima Neu
Style: Dima Neu

Мы находимся в студии обаятельного и очень талантливого дизайнера Димы Неу.

Как и любой творческий человек, он в меру закрыт, и общается только с теми людьми, которые ему симпатизируют. Но мы сегодня будем обсуждать только Fashion-жизнь Димы Неу.

Катя: Подходит ли тебе амплуа российского дизайнера?
Дима: Я себя не позиционирую только как российского дизайнера, ведь зачем останавливаться исключительно на той территории, на которой ты родился. Мы пришли в этот мир, чтобы изменить его.

Катя: Где ты учился своей профессии?
Дима: Я благодарен России за то, что родился в городе Омске, в нем находится лучшая школа дизайнеров – Омский государственный институт сервиса. Система образования в этой школе напоминает Saint Martins – это мой любимый институт в Лондоне, в котором я прошел курс лекций. Его преподаватели ставят задачу – вытащить наружу индивидуальность своих учеников. Они не навязывают какие-то правила, а показывают, насколько важно найти и развить личные, неповторимые способности.

Катя: Возможно, не все читатели знают о том, что Дима является победителем Проекта Подиум в России. Изначально этот проект, на мой взгляд, не получил в России такую отдачу, как за границей. Скажи, дал ли тебе что-то этот проект?
Дима: Проекту я очень благодарен за то, что он дал мне очень большую школу. Он вернул мне тот юношеский максимализм, который когда-то у меня был – это именно то, что мне было нужно. Я понял, что обладаю всеми нужными качествами хорошего дизайнера. Я считаю, что нужно верить в свои силы и заявлять о себе громко. Возможно, это звучит амбициозно, но я считаю, что только профессионал может сказать, что он лучший. Если человек так не считает, то, скорее всего, он занимается не своим делом!

Катя: Я с тобой согласна. Самое удивительное в тебе то, что ты не только создаешь одежду, но и прекрасно рисуешь. Ты умеешь полностью разработать стиль: подобрать макияж, прическу, аксессуары – ты продумываешь все до мелочей. Дима также является постоянным участником Mercedes-Benz Fashion Week. Почему не Fashion Week?
Дима: После победы в проекте одним из призов было мое участие в Mercedes-Benz Fashion Week. Мой показ собрал большое количество поклонников. Со слов организаторов, «такого масштабного показа не было за всю историю этой недели моды». Теперь каждый год они предоставляют мне отдельный день для подготовки и показа коллекции. Обычно же участникам дается по 30 минут на все.

Катя: Аудитория журнала Women`s Time в своем большинстве это женщины, и все хотят знать одно: что сейчас в моде? Я могу назвать тебя в этой сфере экспертом, так как ты знаешь здесь всё от «А» до «Я». Скажи, что сейчас актуально? Что ты будешь предлагать людям «завтра»?
Дима: Мне кажется, что каждый человек индивидуален и что задачей художника является эту индивидуальностью сохранить. Не нужно накладывать отпечаток трендов, образ должен оставаться чистым.

Я предлагаю натуральность в образе. Макияж спокойный, подчеркивающий все ваши достоинства, но без излишеств. В прическе тоже хотелось бы видеть какие-то натуральные черты и оттенки.

В следующем сезоне я предлагаю универсальный образ – андрогин. Он подойдет любому, он правильный с этической точки зрения на данный момент времени. Этот чистый и лаконичный образ андрогина поможет каждому войти в эту жизнь с чистого листа. Это будет естественно, хорошо, свежо и натурально.

Катя: Коллекция «Андрогин» будет представлять одежду, которую могут носить и мужчины и женщины?
Дима: Да, я стараюсь сделать такие луки, которые смогут надеть и мужчины и женщины, в которых одинаково хорошо будут выглядеть и те и другие. Будут смелые образы, с упором на женственность для девушек и на мужественность для мужчин. Но при этом вся одежда будет унисекс, и надеть ее сможет любой.

Катя: Тебе важно мнение твоих поклонников? Или тебе важно мнение только близких людей?
Дима: Самое главное, чтобы мое творчество вызывало эмоции и никого не оставляло равнодушным. То, насколько яркие эмоции вызывает коллекция, указывает на то, что дизайнер правильно выбрал свое направление и что он вкладывает всю душу в то, что делает. Важно, чтобы все, что ты хотел сказать людям, было сказано в коллекции и услышано.

Катя: Благодарю тебя за искренние рекомендации для читательниц журнала, а фотосессия для журнала все расскажет сама.

Хайфил-Рус

Гиалуронат натрия для инъекций 2%

CE CERTIFICATE No. 11 0437 QS/NB
(Европейский сертификат качества)

Стерильный биотехнологический продукт неживотного происхождения, не содержащий эндотоксины, поперечно-сшитый для прочности, чистый и прозрачный.

- Менее частое применение косметических инъекций.
- Меньший объем для достижения желаемого результата.
- Ранняя и более длительная эстетическая коррекция.
- Легкое введение благодаря псевдопластичным свойствам.
- 100 % биодоступный и безопасный.

Хайфил-Рус...

- Удерживает значительное количество влаги, обеспечивает длительный косметический эффект
- Обладает потенциальными преимуществами в сравнении с другими кожными наполнителями
- Уменьшенный объем введения
- Улучшенный комфорт для пациентов
- Устраняет необходимость проведения предварительных кожных проб
- Широко применяется на протяжении нескольких лет

Рег. удост. РЗН-2013/99

MANASH MED

Упаковано:
ООО «Манас Мед»
Россия, 121471, г. Москва, ул. Рябиновая, д. 43, стр.1.
Тел: (495) 4463747

www.hyfilrus.ru

Катя Гусева – телеведущая, актриса, бизнесвумен, владелица турагентства «Арт Сити Тур»

Style – Dima Neu
Hairs – Vlad Shvec
Make up – Dima Neu
Foto – Дмитрий Крылов

Новая коллекция **DIMA NEU** & рекомендации 2014
ЙЕН СОМЕРХОЛДЕР на пресс-конференции **ИВАНЫ ЧАББАК**
УИЛЛ СМИТ и ДЖЕЙДЕН СМИТ в Москве
BRAD PITT & JOHNNY DEPP. 35 ММКФ 2013

В НОМЕРЕ

УТРО

Tips for Morning 23
Как повсюду находить счастье – **ОЛЬГА ДИБЦЕВА**.....26
Остановка – тоже движение. Правило Светофора.....28
УПРАЖНЕНИЕ. Как освободить энергию отношений 29
Главное на пути к себе – **НИКОЛАЙ ДЕМИДОВ**.....30
Взгляд на медицину в Восточной Европе. Польша.....34

ДЕНЬ

ЛИЦО С ОБЛОЖКИ
КАТЯ ГУСЕВА
КУДА ПРИВОДЯТ МЕЧТЫ.....38
Всегда и везде быть вместе – **НИКОЛАЙ ТИМОФЕЕВ**....42
РАЗГАДКА ВСЕХ НАРУШЕНИЙ В ОТНОШЕНИЯХ 46
Дарите СЕЙЧАС подарки из БУДУЩЕГО.....53
4 ШАГА к слиянию со счастливым будущим 54
Как достичь глубокого доверия – **СЕРГЕЙ ДОЛЯ**.....56
ГОА. Рай в двух шагах от берега моря 62

КОМАНДА

Учредитель/Издатель
ООО «Скорость Света»

Генеральный директор
Сантош Канна Тумадин

Главный редактор
Оксана Тумадин

Шеф-редактор
Мария Прокопченко

Корректор
Юлия Ерофеева

Фотохудожник
Елизавета Шабанова

Арт-директор
Ольга Толстых

Дизайнер
Ольга Толстых
(www.ольга-толстых.рф)

Редактор-аналитик
Валерий Головяшкин

Отдел по работе с читателями
Мария Прокопченко

Отдел PR и продвижение
Руководитель - Мария Прокопченко
Email: maria@womenstime.ru
+7 (962) 935 2913

Отдел рекламы и маркетинга
Руководитель – Сантош Тумадин
Email: santhosh@womenstime.ru
+7 (926) 334 9488

Адрес Редакции:
г. Москва, ул. Долгоруковская, 23А,
офис 306А, +7 (499) 973 1064

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

Свидетельство о регистрации средства массовой информации – ПИ № ФС77-44055
За содержание рекламных материалов редакция ответственности не несет.

Использование материалов журнала (фото и текстов) без особого разрешения редакции запрещено, в случае выявленных нарушений ответственность наступает в соответствии с законодательством РФ.

Распространение
РФ, Москва

Отпечатано в типографии «Триада»,
ул. Кржижановского, 4 каб. 306», Киев,
Украина
Контракт № ПП-2708

Общий тираж 100 000 экз.

СОДЕРЖАНИЕ

Начни путешествовать навстречу судьбе
ЭДУАРД ГАВАЙЛЕР 78
Многоликий Берлин – фоторепортаж
МАРИИ ПРОКОПЧЕНКО 83

ВЕЧЕР

Уют в доме – это моя страсть. **ЛИАНА ОВСЕПЯН** 64
Уход за волосами от PAUL MITCHELL 67
ВОЗМОЖНО ЛИ ДЫШАТЬ БЕЗ МУЖЧИНЫ? 68
Страх постели = желание постели 70
Есть ли толк от искусственного счастья? 72
Однообразие разрушает отношения 74
МУЖСКАЯ ТАЙНА 76
ВЫСТАВКИ: CPM, JUNWEX.
ДОСУГ: ПРОСПЕКТ БАР, АндерСон 90
Каждый случай индивидуален – **АННА НЕВСКАЯ** 92

НОЧЬ

Рецепт номера от Дэви кафе&бар 94
WT рекомендует. Что почитать,
что посмотреть, куда пойти 96
ОБУВЬ из Бразилии – 25 % скидка от KLIMINI.RU 98

ХИМАНИ

БОРОПЛЮС
INTENSIVE THERAPY

Интенсивно увлажняет и защищает, сохраняя есстественный уровень влаги в коже

30 лет в области ухода за кожей

АКТИВНЫХ ТРАВ ЭКСПЕРТ

- крем для рук и ногтей
- крем для локтей и коленей
- увлажняющий лосьон
- крем для ног

эксклюзивный дистрибютор
ООО "АВАНТАЖ БИО ФАРМ"
AVANTAGE BIO PHARM

Мощное тройное воздействие

Увлажнение.
Восстановление. Защита

www.boroplus.com.ru

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

ОКУНЕМСЯ В ПРИРОДУ СЧАСТЬЯ

Самый счастливый человек – это человек, который смог превратить все мгновения, все отрезки жизненного пути в позитивный динамично-развивающийся проект. Посмотрим на свою жизнь как зритель захватывающего фильма. Ты и есть главный герой и именно в этом суть!

Счастье – это уютный дом, как внутри тебя, так и снаружи. Дом – это место, в котором ты можешь быть самим собой, это отношения, в которых есть доверие и поддержка друг друга.

В доме все могут быть несовершенными, но общий дом для всех – совершенное комфортное место. Когда тебя и всех домашних тянет домой – это самое приятное ощущение, это реальное счастье.

Будьте Счастливы!!!

С уважением,
Редакция Women`s Time

Счастье охотнее заходит в тот дом, где всегда царит хорошее настроение.

Толстой Л. Н.

На фото – Мария Прокопченко
Фотограф – Елизавета Шабанова
Фотосъемка – в семейном кафе «АндерСон»

В следующем номере Women`s Time представит свою коллекция деловой одежды «10 в 1».

Идея – Оксана Тумадин
Дизайнер – Ольга Мирясова

На видео-канале Women`s Time скоро вы сможете увидеть серию короткометражных фильмов «Правила первого свидания» и много полезных уроков и рекомендаций.

Йен Сомерхолдер

НА ПРЕСС-КОНФЕРЕНЦИИ ИВАНЫ ЧАББАК

Нашу столицу посетил тот, кто свел с ума почти всю женскую аудиторию столицы – Йен Сомерхолдер. Йен известен публике по сериалам «Остаться в живых» (Lost) и «Дневники Вампира» (The Vampire Diaries). Наша встреча с Йеном состоялась 27 мая на пресс-конференции известного голливудского тренера – Иваны Чаббак. Ивана создатель широко применяемой в Америке актерской техники (Техника «Чаббак») и основатель собственной школы в Голливуде. На пресс конференции Йен признается : «After «Lost» i was lost». И его в буквальном смысле спасла встреча с Иваной, которая обучила его тому, чем он сейчас и сводит с ума публику.

Йен говорит: «Есть определяющие моменты в нашей жизни, которые формируют нас. Книга «The Power of Actor», работа с Иваной Чаббак были одними из значимых событий в моей жизни. Используя свою технику, она изменила всю мою карьеру и понимание искусства актерской игры».

От нашего журнала Women`s Time я задала вопрос Иване: «Какой фильм или фильмы Вы можете посоветовать к просмотру? Какой фильм повлиял на вас?»

Ивана посоветовала к просмотру фильм «Нефть» и в завершение сказала: «Слова могут врать, но поступки всегда говорят правду»

Йен и Ивана, словно дружная команда, поддерживали друг друга, обменивались взглядами и улыбками и поведали нам много интересных деталей своей карьеры и своей жизни. У Иваны был не простой жизненный путь, но именно такой путь сделал ее той, какой мы ее видим сейчас. Теперь она делится этим опытом с другими. Йен был одним из тех, кому она помогла обрести себя в актерской карьере, а быть может и не только в карьере и то, как он о ней говорит, нельзя подделать – это искреннее восхищение, достойное уважения.

Прикоснулась в голливудской мечте, прикоснулась к голливудским звездам (а также вручила Йену экземплярчик нашего журнала с подписью)
Мария Прокопченко

Уилл Смит и Джейден Смит *в Москве*

Премьера фильма «ПОСЛЕ НАШЕЙ ЭРЫ

«Страха в реальности нет. Страх живет в одном закоулке – в наших мыслях о будущем. Страх – это плод нашего воображения, он заставляет нас бояться того, чего нет и, вероятно, не будет никогда. Это ведь чистое безумие, Китай, ты только пойми меня правильно, опасность – это реальный факт, но страх – это твой выбор» /цитата из фильма «После нашей эры»/

27 мая в рамках премьеры фильма «После нашей эры» столицу посетила дружная команда отца и сына, так ярко представленная в фильме – Уилл и Джейден Смит. Встреча с ними состоялась в Парке Горького. Сначала была организована встреча с фанатами и фотографами, на которой наши гости с первых мгновений радовали присутствующих. Например, одному пришедшему ребенку повезло, думаю, больше всех: Уилл и Джейден приняли его в свою команду для фотосессии, и он отлично позировал вместе с ними. В завершение фотосъемки Уилл и Джейден поднялись на космический корабль «Буран», и оттуда мы наблюдали все те же искренние улыбки, но уже с высоты.

На пресс-конференции Уилл и Джейден показали по-настоящему слаженную команду. Отец выражал мысли сына, а сын – мысли отца. Было видно, насколько у них единое мнение.

Сегодня современные дети часто учат своих родителей, как пользоваться компьютерами или новшествами, которые предлагает нам интернет. Нам захотелось узнать, чему Джейден смог научить своего отца? В ответ он рассказал, что учил отца твиттить, но Уилл отметил, что Facebook ему привычней. На вопрос: «Есть ли они в друзьях друг у друга?» Уилл ответил, смеясь: «Нет, я не хочу знать, что происходит в личной жизни моих детей». Но Джейден признался, что отец и так знает все, и скрывать что-то просто нет смысла.

Вот в такой веселой и непринужденной манере прошла конференция. И такой радушный прием устроила Москва нашим долгожданным гостям.

Заглянула в мир Голливуда и раскрыла вам их некоторые секреты Мария Прокопченко

В июне Брэд Питт посетил Москву. Он представил фильм «**ВОЙНА МИРОВ Z**».

В фильме Брэд Питт предстает перед нами настоящим семьянином, мужчиной который любит свою семью и готов защитить ее во что бы то ни стало. Но и в реальности он такой же ответственный и любящий отец.

Брэд приехал в Москву с двумя дочерьми, 7-летней Шайло и 8-летней Захарой. Всем мероприятиям, связанным с прессой и шумихой, он предпочел прогулку с детьми по Кремлю. Заботливый папа обеспечил им хорошее настроение и море эмоций.

На открытии 35 Московского Международного Кинофестиваля, в ожидании главного гостя, мне удалось лично поприветствовать: Кристиана Слэйтера (он дважды получил награду «Самый желанный мужчина») и Алексея Воробьева.

Brad Pitt

На экране и рядом с нами

И вот, наверное, самый долгий проход звезды по ковровой дорожке – Брэд Питт. Его ждали звезды, журналисты и все приглашенные гости для того, чтобы начать официальную часть фестиваля, но Брэд Питт, был рядом с фанатами. Он раздавал автографы, фотографировался и одаривал всех своей улыбкой. И мне удалось получить свою заветную фотографию с Брэдом Питтом.

Самым приятным было то, что Брэд Питт, увидев свой яркий портрет, написанный специально к его приезду Оксаной Тумадин, сказал восхищенно: «Вау» и поставил свой автограф! Эта картина с автографом Брэда Пита теперь украшает частную коллекцию нашего журнала.

Хочу сказать, что было очень приятно увидеть в Брэде Питте того замечательного человека, которым он является не только на экране, но и в жизни. Даже на прощание, перед тем как сесть в машину, он продолжал раздавать автографы жаждущим фанатам.

Johnny Depp в Москве

Сколько фанатов Москва приготовила для Джонни Деппа?

«ОДИНОКИЙ РЕЙНДЖЕР» – именно по этой причине Джонни Депп прибыл в Москву. А что может быть приятнее, чем посмотреть фильм, который безумно понравился? Я отвечу: «Это когда любимые герои сходят с экрана и предстают перед нами настоящими, великолепными мужчинами».

Нашу столицу посетила команда из четырех потрясающих людей, которые возглавляли создание фильма.

Такого ажиотажа на красной ковровой дорожке я еще не видела. Практически с самого утра площадь возле кинотеатра «Россия» была заполнена фанатами и журналистами. И чем ближе подходило время приезда гостей, тем ожесточенней становилась борьба за место и, тем более, за автограф Джонни.

Без внимания Джонни Деппа не осталась и картина Оксаны Тумадин. Он увидел свой портрет, посмотрел на меня и взглядом выразил свою симпатию и восхищение этой работой, и, конечно, оставил свой автограф.

Все соседние улицы были заполнены ликующими возгласами фанатов, которые окружили кинотеатр со всех сторон. Зрелище было непередаваемое, и хотя наши гости уже привыкли к такому вниманию, думаю, наша столица смогла их впечатлить.

Репортаж Марии Прокопченко
Фото Лизы Шабановой

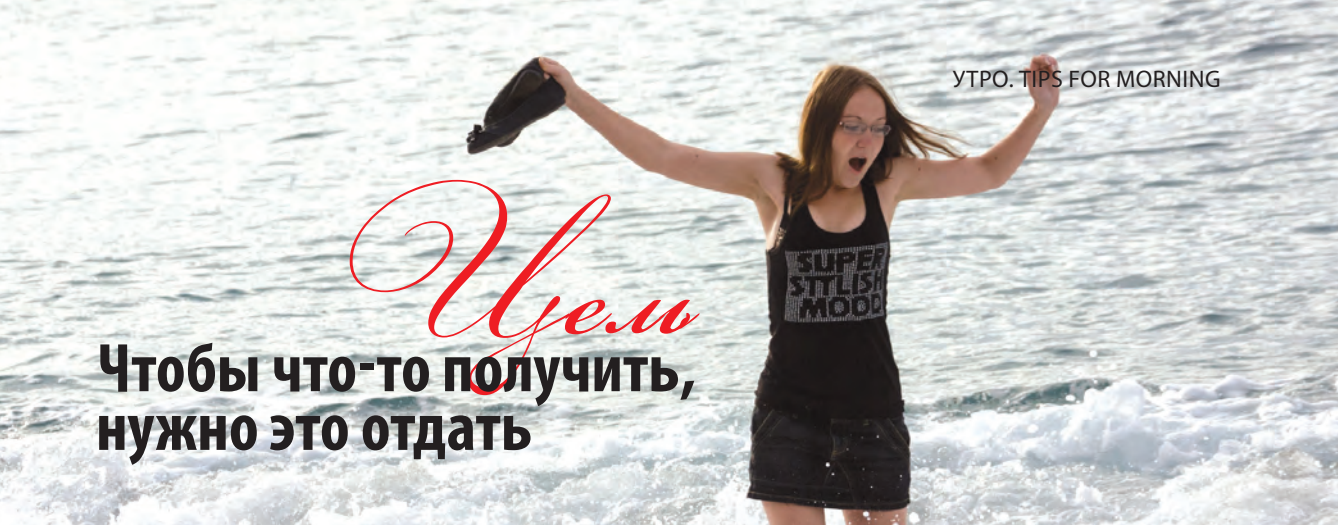
Moscow
Business School
Leadership Energy

+7 (495) 646-75-17
www.mbschool.ru
www.mba.ru

Бизнес-образование, позволяющее всегда быть на шаг впереди!

- Специализированные программы MBA
- Семинары и тренинги
- Профессиональная переподготовка
- Курсы повышения квалификации

ЛИЦЕНЗИЯ СЕРИИ 90Л01 № 0000479, РЕГИСТРАЦИОННЫЙ № 0441,
ВЫДАННОЙ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБОЙ ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ОТ 5 ДЕКАБРЯ 2012Г.



Цель

Чтобы что-то получить, нужно это отдать

****За все в этой жизни нужно платить, а лучшая плата за счастье – это счастье. Поэтому пока нам нечем платить за цель, она не может к нам прийти.**

С самого детства нам говорят о том, как важна цель в жизни и как важно ее добиться. Да, цель – это самое значимое в жизни. Ничто не мотивирует так, как цель, которую мы по-настоящему желаем. Но давайте задумаемся о том, насколько важен путь, который мы проходим к своей цели. Все цели требуют времени, и это время уходит не только на то, чтобы добиться ее, но и на то, чтобы подготовить нас к ее принятию.

Цель – это конечная точка, к которой мы стремимся. Но правильно ли мучить себя ради ее достижения, когда мы можем путь к ней преобразовать в удовольствие? Рассмотрим, к примеру, две ситуации:

✓ Человек решил бегать. Он выходит из дома, мысленно создает проекцию пути и конечной целью ставит добежать обратно к дому. Вот он бежит. В начале пути человеку легко, бег доставляет ему удовольствие, но с каждым следующим шагом становится тяжелее и тяжелее, а все потому, что цель становится ближе.

Почему этот человек устает, когда цель становится ближе?

Когда человек видит цель, когда видит ее приближение, он начинает к ней так сильно спешить и так ее желать, что все силы уходят на мысли о уже достигнутой цели, а не на тот путь, который еще осталось проделать. И в итоге он приходит к цели, но понимает, что силы иссякли. Да, цель достигнута, но у него даже не осталось сил, чтобы искренне этому порадоваться.

✓ А теперь перед нами человек, который ставит для себя цель – бегать. Эта цель не имеет конкретных рамок, и, следовательно, она оставляет возможность этим рамкам формироваться в процессе пути. И когда человек начинает бежать, он чувствует свою силу и мощь, он понимает, что сейчас он берет ситуацию под свой контроль и начинает формировать свой путь самостоятельно. И вот он бежит, и с каждым шагом сил становится все больше, цель становится все четче, а все потому, что он получает удовольствие от проделанного пути. Его сознание не замыкается на конечной картинке, оно открыто к восприятию мира.

Мир всегда предлагает путь, который будет короче, который даст нам больше. Но если наше сознание мыслит узко, мы просто не можем увидеть уже распахнутые двери к нашей мечте, которые стоят прямо перед нами. Ведь наши глаза зачастую видят только дверь дома, у которого мы должны оказаться. А когда мы освобождаем сознание и наслаждаемся дорогой, мы натыкаемся на эту дверь, к которой шли, и задумываемся: «Ой, как же я так быстро сюда добрался, я даже не заметил».

Мы не останавливаемся – мы продолжаем путь. Это знак того, что мы получили удовольствие, ведь в этом случае мы не замечаем, как тратятся силы, потому что они заглушаются счастьем от всего процесса.

Да, цель важна. И чем четче она вырисовывается в нашем сознании, тем ближе она к нам становится. Пора превратить свой путь к цели в удовольствие, ведь именно к счастливому человеку притягивается счастье.

Представьте себе уставшего и измученного человека, похожего на попрошайку, который говорит: «Дайте мне мою цель, ведь я проделал к ней такой путь». И ему, возможно, дадут ее, но дадут из жалости. А из жалости никак не получится выкачать счастье, как бы человек ни пытался.

А теперь представьте себе другого человека, который улыбается вам, улыбается миру и получает удовольствие даже от мелочей. К нему цель будет бежать навстречу с открытой улыбкой, говорящей о том, что такой человек ее достоин.

****За все в этой жизни нужно платить, а лучшая плата за счастье – это счастье. Поэтому пока нам нечем платить за цель, она не может к нам прийти.**

С уважением,
Мария Прокопченко

KHAJURAHO RESTAURANTS

Почувствуй Вкус Камасутры

14, SHMITOVSKY PROEZD, TEL :+7 499 2568136
MOSCOW, RUSSIAN FEDERATION

13 KHOROO ,PEACE AVENUE TEL : +976 70157622
ULAAN BAATAR , MONGOLIA

SANLITUN , SOHO 1122-1-2, TEL : +86 10 85270464
BEIJING, CHINA

6 , LENIN STREET ,VERKHNYA SALDA TEL : +7 34345 56211
URAL, RUSSIAN FEDERATION

OWNED AND MANAGED BY

STORK
International GmbH

Как повсюду находить счастье

У нас в гостях Ольга Дибцева, российская актриса кино и телевидения. На ее счету более 45 ролей, одна из последних – в сериале «ДеФФчонки». Помимо основной деятельности, Ольга Дибцева является настоящим экспертом в области здорового образа жизни, правильного питания и красоты, умеет и любит готовить. Большое место в жизни актрисы занимают изучение духовных практик, эзотерика и психология, она настоящий путешественник, серьезно занимается йогой и посещает практики в Индии.

Оксана: Что такое счастье по Вашему мнению?
Ольга: Я много думала об этом понятии – что же такое счастье. И не так давно услышала замечательную, на мой взгляд, фразу:

«Счастье – это свойство характера. У одних в характере его все время ждать, у других – непрерывно искать, у третьих – повсюду находить».

Когда я осознала ее, многое для меня встало на свои места. Ведь действительно, счастье порой иррационально, оно не зависит от внешних факторов. Ты можешь купить новую машину и не стать от этого счастливее. А можешь увидеть закат над гладью воды или утреннюю росу на траве и расплакаться от созерцания красоты.

Счастье – это состояние души. Но что такое эта загадочная «душа» не знает точно никто. Однако, выражения: «душа поет», «боль души», «душевная рана», «душевный свет», «делаю от души» и подобные – не абстрактны. Они для каждого наполнены большим личным смыслом, опытом прошлого, надеждами на будущее, чувствами и мыслями. Ремарк писал: «Нигде ничто не ждет человека, всегда надо самому приносить с собой все». Нам свойственно хотеть и ждать, чтобы нас сделали счастливыми другие. «Я с ним несчастна» или «Он так и не смог сделать меня счастливой» – я очень часто слышу эти фразы от своих подруг. Мы всегда ждем, что это загадочное «счастье» принесет в нашу жизнь кто-то другой, и нас даже не посещает мысль о том, что только мы сами можем сделать себя или несчастными или счастливыми. В какой- то момент я поняла, что для того, чтобы сделать себя несчастным или сделать себя счастливым, человеку требуется одинаковое количество усилий. Просто каждый сам выбирает свой путь.

Есть замечательная фраза, и я стараюсь никогда не забывать о ней: «Переходите на солнечную сторону улицы». Она о том, что в любой ситуации есть две стороны – негативная и позитивная, темная и светлая. Вопрос только в том, какую мы предпочитаем видеть. Я заставляю себя в любой ситуации, как бы тяжело ни было, видеть только хорошее.

Оксана: Если можно, расскажите из своего опыта – как понять и прочувствовать, что ты уже счастлив? И важно ли ощутить, что ты счастлив сегодня? И если человек еще не чувствует себя счастливым, то что он теряет?
Ольга: Для меня счастье – это каждая секунда, проведенная здесь и сейчас. Понять и прочувствовать это можно, только остановившись на минуту от вечной суеты, в которой мы постоянно пребываем. Мы живем в ощущении «жизнь впереди», мол, сейчас вот плохо, надо немного потерпеть и будет хорошо. Но правда в том, что хорошо именно сейчас. Как бы плохо ни было, что будет завтра, через неделю, через год – не знает никто, есть только этот момент.

Для меня счастье – это осознание каждого мига жизни. Именно этот момент неповторим. Пока я есть, я живу, я существую, я дышу – я счастлива. И никто и ничто не собьет меня с моего пути!

Оксана: Что дают человеку путешествия по миру и как можно ими заразиться?
Ольга: Путешествия – это прекрасно. Но путешествовать, я думаю, нужно с открытым сердцем. Цель путешествия для меня – это смотреть и впитывать, изучать и учиться, видеть жизнь, для меня непривычную и новую. Мне очень нравится именно расширять в путешествиях свои горизонты. Мне интересны нетуристические маршруты – наблюдение за жизнью людей, выросших в другой культуре, обладающих иным менталитетом, иными знаниями, но таких же по сути людей, как и я. Мне нравится наблюдать и сравнивать, открывать для себя что-то новое. Примерять на себя обстоятельства, которые в родной стране были незнакомы. Счастье для меня – это внутренне ощущение, я могу быть счастлива и в пятизвездочном отеле и в глухой азиатской деревне.

Оксана: Ваша заветная мечта, к которой Вы идете?
Ольга: Моя самая большая мечта и мое главное стремление – это реализовать весь потенциал, данный мне Богом в этой жизни. Раз уж мне суждено было стать актрисой, я изо всех сил стараюсь и буду стараться достичь в своей профессии совершенства. Постоянно ищу сверхзадачу своей деятельности.

Что хорошего я могу принести в этот мир? Чем могу быть полезна людям? Эти вопросы занимали меня с раннего детства. Не могу сказать, что нашла ответы сейчас. Я стараюсь идти по своему пути. Стараюсь быть строгой к себе, не сдаваться в сложных ситуациях, не прогибаться под внешние бытовые проблемы.

Оксана: Есть ли место случаю или знаку, который меняет кардинально жизнь?
Ольга: Да, я абсолютно убеждена в этом. Но самое важное – суметь распознать этот знак, этот случай. Для этого нужно знать правду о себе, чтобы не поддаться на власть фантазий, или, наоборот, не пропустить Божественный знак в своей жизни. Никогда не поздно изменить свою жизнь, просто нужна смелость и правда.

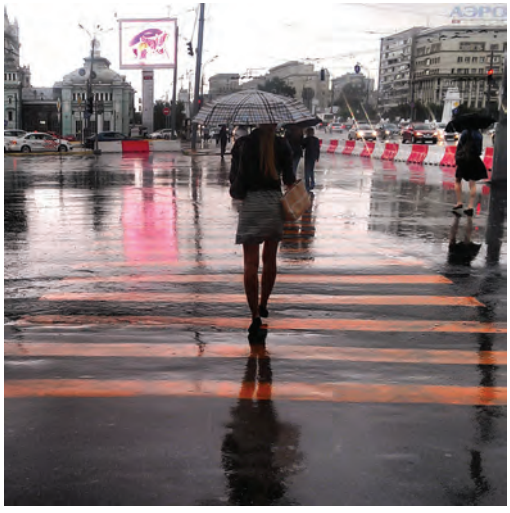
Оксана: Пожелания нашим читателям?
Ольга: Я хочу пожелать всем, кто читает эти строки, любви. Любви во всеобъемлющем смысле этого слова. Любви к себе, ко всему окружающему и каждому мигу жизни. А еще гармонии между сердцем и умом. Так важно слышать себя истинного, настоящего, не строить свою жизнь, исходя из мнения других людей. Одна из главных заповедей христианства: «Будьте как дети». Так вот я всем хочу пожелать этой детской чистоты, искренности и непосредственности.

Благодарим Ольгу за вдохновение в исполнении своей главной жизненной задачи и мечты.
Интервью с Оксаной Тумадин
Фото – Макс Фрей

Остановка – это ТОЖЕ движение. Правило светофора

Исправно работающий светофор – лучший образ для позитивного отношения к жизни или отношения к жизни с энтузиазмом. Движение есть постоянно, даже если вы думаете, что стоите на месте. Изменения в пути – это тоже норма, главное – есть путь к намеченной цели.

Движение вперед
Остановка
Осмысление. Выбор
Движение вперед



Каждый свет светофора сменяет другой, и нет смысла думать, что какое-то состояние пути останется навсегда. Как только вы осознаете работу светофора, то сразу заметите трафик энергии в своей жизни. Бывает, что человек сам себя поставил на паузу, и это его выбор, зачастую бессознательный. Итак, светофор всегда работает, и вы движетесь по своему пути, на котором закономерно есть светофоры на перекрестках, чтобы избегать аварий. Поэтому если вам кажется, что вы стоите, то нужно пойти туда, где зеленый свет на перекрестке, и потом снова и снова повернуть, чтобы попасть туда, куда шел путь, где есть ваша цель. Не нужно стоять на месте и выбирать долго: часто мы думаем и передумываем, и снова думаем, попадая на переходе под красный свет, не замечая зеленого то справа, то слева. А наискосок перейти иногда нереально, а так хочется быстрее дойти к цели. Надежней идти и действовать по пути, делая выбор при желтом свете.

Зеленая дорога – это норма для каждого из нас!

Научитесь воспринимать желтый и красный свет как необходимую часть на своем пути. Порой, остановка приносит удачу, потому что вас успевает догнать успех, а спонтанный выбор – пойти по другой траектории к цели и первые шаги – приносит новые возможности. А в моменты отсутствия пробок можно очень быстро пройти наискосок и получить цель легко, без ожидания и внимательности на дороге – часто так бывает. Но, к сожалению, легкое достижение цели мы не всегда можем удержать в руках, потому что недопонимаем правил обычного рабочего дня и перегруженной дороги.

Помните, красный свет не навсегда, дождитесь желтого, сделайте выбор и двигайтесь к заветной цели!

Заметьте, что начав движение по выбранной траектории, нужно идти вперед. Поворачивая назад, вы попадаете в пространство выбора снова и снова, теряя время, которое бы ушло на достижение цели чуть с другой траекторией. Выбор подтверждается действиями и реальными шагами во внешнем мире, и только тогда идет движение к цели. «Туда-сюда» – не дает результата, и поэтому кажется, что светофор не работает.

Светофор всегда работает! Далее сделайте упражнение, восстанавливающее трафик энергии.

С уважением, Оксана Тумадин

Всегда рады помочь в решении вашего вопроса

www.tumadin.ru
+7 926 246 90 25
+7 926 334 94 88

ТУМАДИН
ЦЕНТР АВТОРСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

Стиль – Руслан Тажиев
(арт-директор PAUL **MITCHELL**)

Как ОСВОБОДИТЬ энергию отношений

Освободите энергию взаимоотношений! Не закрывайте отношения под замок, давая клятвы, ведь этим действием вы лишаете себя всевозможных позитивных, кардинальных изменений на своем пути.

Купите любой навесной замок

Закройте его, представляя все закрытые в прошлом и в будущем отношения, в нем содержатся все ваши привязки к кому-либо или чему-либо.

Осознайте, что закрытое внутри себя чувство любви, дружбы, свободы, успеха не может дать новые отношения, удачу и счастье – вы бессознательно его закрыли сами.

А сейчас откройте замок, вздохните облегченно – вы выпустили СЕБЯ И ВСЁ, что скрывалось под замком бессознательного. Можете оставить открытый замок на видном месте, чтобы помнить и сохранять свободу взаимоотношений между людьми и по отношению к любой ситуации.

ДА ЗДРАВСТВУЕТ ТРАФИК ЭНЕРГИИ!!!

PS.: Когда есть любая тупиковая ситуация или ситуация угла, сделайте это упражнение или посмотрите на открытый замок, подержите его в руках, и энергия снова станет свободной.

Помните, что ключ всегда у вас в руках.

К вашим услугам видеоресурс Women`s Time с полезными видеоматериалами. Следите за объявлениями на сайте www.womenstime.ru и в социальных сетях.

Главное на Пути к Себе

В продолжение интервью с Николаем Демидовым, опубликованное в прошлом номере («Будьте ЗА Мужем»), я задала вопросы, ответы на которые волнуют не только молодежь, но и каждого человека, который решил в этой жизни исполнить заветные мечты, встретиться с судьбой, которая подтолкнет к раскрытию Профессионального Таланта.

Мария: Многие люди задаются вопросом: «Как найти себя?». Поделитесь с нами, как Вы нашли себя?
Николай: Я думаю, мне было легче, чем многим людям, потому что я знак «рыбы» по гороскопу и у меня очень сильно развита интуиция. Когда я начинаю что-то делать, я зачастую знаю заранее, получится это или нет. У меня есть некое продюсерское чутье, которое мне позволяет работать с другими артистами, помогая им в музыкальных проектах и в продвижении в целом. При принятии решения я ориентируюсь на внутренние ощущения, чувствую сердцем, что называется. Обычно такие вещи не поддаются логике, это энергия, которая встряхивает тебя, чтобы ты что-то делал. И делал это именно в том направлении, в котором надо.

Не зря говорят, что первое впечатление всегда правильное. Первый раз увидев или услышав человека, я сразу понимаю, хочу ли я продолжить с ним общение. Например, мне звонят и приглашают на мероприятие, и только прослушав то, что мне сказали, я понимаю, нужно мне туда ехать или нет. Первый порыв - всегда самый правильный и важный.

Любитель или Профессионал

Мария: Существует много профессий, наверное, даже слишком много, поэтому выбрать одну порой очень трудно. Возможно, вы сможете посоветовать, как увидеть то, чему стоит посвятить себя, и не ошибиться в выборе.
Николай: Когда я только начинал свою карьеру, у меня не было понимания, что я делаю, я делал это потому, что судьба предлагала мне варианты, связанные именно с музыкой. Сначала я занимался этим просто потому, что у меня был порыв. Писал песни, записывал их на студии, но это не было профессией. Есть такие понятия – профессионал и любитель. Профессионал – это тот, кто зарабатывает этим деньги. Любитель – это тот, кто просто делает это для себя, как хобби. Самое интересное, что в этой конструкции и тот, и другой могут быть одинаково талантливы. И момент, когда я перешел из категории любителя к категории профессионала, произошел благодаря тому, что судьба меня кинула на Первый канал, на отборочный тур Евровидения в 2005 году.

Если говорить о советах людям, то я советую обратить внимание на знаки. Они встречаются каждый день каждому, но вопрос в том, сможешь ли ты их распознать.

В пример я всегда привожу очень хорошее сравнение. У всех в машине есть магнитола, у кого-то она дороже, у кого-то дешевле. Одна магнитола ловит радиостанцию с хрипом и шипением, и сложно разобрать, что там говорят. А другая выдает чистый звук без помех. У каждого человека тоже есть свой приемник.

То, как человек видит и распознает эти знаки, зависит только от качества приемника, а качество этого приемника развивается образом жизни.

Насколько чисто и восприимчиво к окружающему миру наше сознание, настолько чище и правильнее ты видишь. Здоровый образ жизни, дает тебе возможность, настраивать свой приемник гораздо четче.

МониторингПрофессии

Правильно говорят: «Хочешь изменить мир, начни с себя». Но также не нужно забывать о том, что если хочешь изменить себя, нужно изменить свой круг общения.

Если ты находишься среди пьющих людей без цели в жизни, то изменить себя не получится. Нужно осознанно отказаться от общения с ними, и найти тех людей, которые будут мотивировать тебя на новые свершения. Хочешь стать миллионером, общайся с миллионерами – это доказано. Однако, у каждого круга общения есть и свои негативные стороны – так же, как и у каждой профессии есть свои изъяны. Поэтому, выбирая свою профессию, для начала нужно провести мониторинг, посмотрев на своих будущих коллег, которые проработали в этой сфере более 10-20 лет. Это дает понимание, каким ты сам станешь спустя такое же количество времени, проработав с ними. Понятно, что каждый человек уникален, но каждая профессия навязывает свой образ жизни и черты характера, которые неизбежно передаются со временем. У каждой профессии есть свои минусы и плюсы, вопрос в том, готов ли ты к ним и если готов, то это делает твой выбор осознанным. Когда человек делает необоснованный выбор, его ждет разочарование, так как через 30 лет его ждут последствия, к которым он был не готов. Поэтому перед тем, как переплыть ручей, ты должен хотя бы попробовать, какая там вода, течение, и понять, хватит ли тебя на весь тот путь, который тебе предстоит проделать.

Мотивация

Мария: Как научиться мотивировать себя?
Николай: Есть несколько способов мотивации.

Первый и самый простой – это деньги. Когда ты понимаешь, что сделав или не сделав что-то, ты заработаешь большее количество денег, тогда мотивация срабатывает. Чтобы мотивация сработала еще эффективнее, ты должен попасть в ту сферу деятельности, где нет фиксированных зарплат и где все зависит только от того, сколько ты сделаешь сам.

Если первый способ мотивации дает результат в виде неких материальных благ, то второй – удовлетворение своего собственного «Я» через получение признания от окружающих. Именно поэтому человек, достигший высокого материального уровня и заработавший большие деньги, обязательно направляет свой взор либо в политику, либо в шоу-бизнес, либо в любую другую деятельность, связанную с известностью. Два первых пункта – это, так сказать, эволюция мотивации человека.

Третий способ для тех людей, которые понимают, что их не мотивирует ни желание денег, ни желание славы. В этом случае нужно обзавестись таким кругом людей, которые станут для тебя стимулом. Такое общение представляет собой взаимный обмен: человек подгоняет тебя, а ты, в свою очередь, подгоняешь его.

Знаки, Проводники и Благодарность

Мария: Возвращаясь к теме знаков, которых, без сомнения, очень много в нашей жизни, можете ли Вы привести пример, как знаки изменили Вашу жизнь?

Николай: Самым первым знаком, повлиявшим на мою карьеру, был знак, который увидел мой отец. Я не верил в то, что можно попасть в отборочный тур Евровидения, который впервые был открытым в 2005 году. Проходя мимо телевизора, где как раз говорилось о приеме заявок на участие, отец сказал мне, что чувствует что-то особенное и что я непременно должен отправить туда свои песни. Я так и сделал, даже не веря, что из этого может что-то получиться, и через две недели мне позвонили, сказав, что я прошел. Это было моим первым серьезным опытом, когда знак дал мне возможность что-то изменить в своей жизни. Просто его увидел не я, а мой отец. Он явился проводником для старта моей сольной карьеры. Именно после этого я продолжил свой путь как сольный артист. Все, чего я добился на данном этапе своей жизни, случилось именно благодаря той отправной точке.

Превзойти Самого Себя

Мария: Напоследок я хочу спросить: «Что делает человека успешным?»

Николай: Успешный человек – это не только тот, кто заработал сто миллиардов долларов или его знает весь мир. Успешный человек – это тот, кто относительно своих талантов и своих возможностей реализовал их в полной мере, сделав при этом все, что мог сделать. Кто-то профессиональный слесарь-сантехник, и от этого он не станет богатым и никто не узнает о нем. Но он многих людей сделает счастливыми, потому что придет и сделает свою работу. Причем сделает ее профессионально. У каждого есть свои рамки, за которые он должен попытаться выйти. Успешен не тот, кто богат и знаменит, а тот, кто в данный момент времени, относительно своих возможностей, превзошел самого себя. Например, когда твои качества позволяют заработать 100 рублей, а ты при этом зарабатываешь 150, вот тогда ты успешен.

Не нужно пытаться превзойти кого-то, нужно превосходить себя самого.

Мария: Николай, благодарю Вас за очень четкие шаги к раскрытию себя и своих профессиональных качеств. На такой вдохновляющей ноте мы завершаем нашу беседу.

Интервью с Марией Прокопченко

Фоторепортаж из Польши

Май 2013

Краков

Краков – маленький старинный городок, который сразу располагает к себе. Здесь повсюду великолепные парки, цветущие деревья, поющие птицы. На главной площади Кракова все поют, танцуют, едят и наслаждаются жизнью. По всему городу колесят много красивых сказочных карет – они очень подходят к общему стилю Кракова.

Здесь можно увидеть оригинал картины Леонардо да Винчи «Дама с горностаем», опочивальню королей, их трон и некоторые детали королевского интерьера. Еще здесь можно насладиться Кафедральным собором и видом на Краков, который откроется если пробраться наверх к колоколу.

В КРАКОВЕ МЫ ПОСЕТИЛИ СТОМАТОЛОГИЧЕСКУЮ И КАРДИОЛОГИЧЕСКУЮ КЛИНИКИ.

Стоматологическая клиника «DENTESTETICA DENTAL CLINIC» произвела на меня отличное впечатление. Помимо всех стандартных услуг, здесь людям дарят настоящий комфорт. Например, каждому пациенту выдается набор, в котором есть все необходимое для связи с врачами в любое время, в том числе мобильный телефон с польской сим-картой. www.dentestetica.pl / e-mail: imydlowiecka@dentestetica.pl

Кардиологическая клиника «AMERICAN HEART OF POLAND» предоставила нам возможность почувствовать себя врачами и посмотреть на клинику их глазами. Мы увидели не только квалифицированных врачей в работе, пациентов, отдыхающих после операций, но и модернизированные технологии, а также очень гармоничный дизайн клиники. E-mail: m.kubulus@klinikiserca.pl

Зоре (Zory)

В город Зоре мы прибыли для посещения **спортивной клиники «SPORT CLINIC»**. Это современная клиника, в которой царит атмосфера спортивного лагеря. Помимо лечения травм, спортсмены здесь тренируются, правильно питаются и обмениваются опытом. Четкая направленность клиники дает ей возможность сосредоточиться на своей специализации, и это хорошо сказывается на ее популярности в Польше. E-mail: ds@sport-klinika.pl

Устон

Представьте себе место, похожее на рай. Закройте глаза и окажитесь там, где вокруг лишь горы, зеленая трава, пение птиц, солнце и вы одни наедине с природой – вот что значит настоящий релакс. Это самое подходящее место для спа-курорта. Именно туда мы и направились.

Стоит выйти на балкон отеля, как вы понимаете особенность этого места. Чашечка кофе, удобное кресло, чистый воздух и величественные горы перед вами – это истинное наслаждение природой.

Но, помимо расслабления, которое дает природа, клиника «Health-resorts, wellness & spa in Ustron» предлагает разнообразные современные спа-процедуры. Спа-центр в удаленном уголке Польши может послужить домом, в котором вы можете отдохнуть всей семьей. E-mail: ukubista@uzdrowisko-ustron.pl

Варшава

В столице Польши много красивых мест, но я расскажу лишь об одном. **САД БИБЛИОТЕКИ ВАРШАВСКОГО УНИВЕРСИТЕТА** – это нестандартное место, быть может, поэтому оно такое привлекательное. Сад находится на крыше библиотеки, он манит к себе чем-то необъяснимым, это место нужно чувствовать. Из этого сада вам откроется разноплановая и необычная панорама города. После зеленого сада я советую вам раскрасить день в большее количество красок: спуститься в библиотеку и зайти в студенческое кафе. Бытует мнение, что для концентрации на обучении нужно погрузиться в тишину и теплые успокаивающие тона, но это кафе убеждает в обратном. Буйство красок, барная стойка, гамаки, в которых постоянно двигаешься, крутишься и вертишься – именно такая атмосфера дарит вдохновение, при котором любая задача просто кричит: «Реши меня, ты это можешь!».

А СЕЙЧАС РАССКАЖЕМ ГЛАВНОЕ О КЛИНИКАХ, КОТОРЫЕ МЫ ПОСЕТИЛИ В ВАРШАВЕ.

«EUROMEDIC POLAND» – клиника, которая организует лечение в Польше для иностранных пациентов в следующих областях: ортопедия, кардиология, кардиохирургия, сосудистая хирургия, общая хирургия, офтальмология и стоматология. Пациентам не нужно ни о чем беспокоиться, для их комфорта, помимо лечения, клиника организует размещение и трансферы. E-mail: anna.mikoda@euromedicpoland.com

«SKIN CLINIC» – это сочетание клиники эстетической медицины и спа-центра. Именно сюда приходят польские звезды кино. Специалисты клиники помогают приблизиться к собственному идеалу красоты. Здесь предлагается разнообразие омолаживающих методов, а также расслабляющие и регенерирующие спа-программы.
E-mail: ewa@skinclinic.pl

«MEDICOVER» – многопрофильный госпиталь. Он является ведущим поставщиком частной медицинской помощи в странах Центральной и Восточной Европы с более чем пятнадцатилетним опытом. Здесь предлагается лечение с использованием передовых решений в глобальной медицине и гарантируется соблюдение самых высоких стандартов медицинской помощи.
E-mail: Dariusz.Malczyk@medicover.pl

Фоторепортаж Марии Прокопченко

Вода – источник жизни для взрослых и детей, это неоспоримая истина. Реклама, как и вода, всегда в движении.

Компания «Brand Water» предлагает свой продукт для двух направлений, таких как имиджевый рекламный продукт и как продукт для дальнейшей реализации под собственным торговым брендом. Применять бутилированную воду с логотипом Компания может как для внутренней мотивации сотрудников, так и для внешнего PR. Вода всегда присутствует на выставках, конференциях, семинарах, презентациях, праздничных мероприятиях, промоакциях, тренингах, во всем сегменте HO-RE-CA и т.д.! Разместившись на этикетке питьевой воды, Вы получите рекламу, работающую на Вас в каждой капле воды.

BRAND WATER
+7 (495) 728-28-99
www.brand-water.ru

КУДА ПРИВОДЯТ МЕЧТЫ

Фото– Дмитрий Крылов

Талантливый человек талантлив во всем. Все, что делает Катя Гусева, пропитано любовью, как говорят в народе, «сделано с душой», именно поэтому у нее много друзей и все ее проекты и мечты воплощаются в жизнь. Катя – человек бизнеса и шоу-бизнеса. В этом номере, помимо ее многочисленных талантов: телеведущая, актриса, модель, мы хотим рассказать о ее главном удовольствии, которое и разжигает все больше ее огонь творчества – это путешествия. Катя Гусева является владелицей туристического агентства «Арт Сити Тур».

Сантош: Катя, почему ты выбрала туристический бизнес? Расскажи немного об агентстве.
Катя: Моему туристическому агентству 5 лет, оно стало успешным благодаря глубокой вере, что путешествие – это как твой личный психолог: он тебя расслабляет и дает новые силы для новых дел и начинаний! Я люблю свою работу и поэтому каждый день ощущаю себя счастливым человеком. Это так важно заниматься любимым делом! Я путешествую каждые 2 месяца, для меня это все: смена картинки, новые знакомства и дух истории каждой страны захватывают меня всю! А возвращение домой тоже становится праздником благодаря твоему отсутствию, и ты с новыми силами идешь в бой!

Сейчас это уже не совсем бизнес, а хобби и удовольствие.

Сантош: Про возвращение домой это ты хорошо подметила. Может в этом смысл – осознание себя счастливым у себя дома?
Катя: Для чего каждый человек уезжает в путешествие? У каждого из нас разные цели, кто-то бежит от проблем, кто-то от тоски, а кто-то за своей мечтой.

У меня много знакомых, кто отправлялся на отдых, а возвращался с мужем или женой, а кто-то с разбитым сердцем, узнав, что жена ему изменила в соседнем номере с твоим же другом. Но это всё – правда жизни. Каждому из нас в какой-то момент нужно сменить обстановку и вырваться в другую страну, в другой темп жизни!

Романтикам и влюбленным советую Италию! Любителям красивой природы и архитектуры советую Австрию! Для здоровья и укрепления иммунитета – Китай! Для духовного сознания – Индию! Можно продолжать до бесконечности, главное найти и подобрать, что нужно именно тебе! Именно для этого я и открывала турагентство – не ради финансовой прибыли, а ради людей, которым ты будешь полезна! Ведь такое счастье, когда приезжают твои туристы и говорят тебе спасибо.

Сантош: Ты любишь путешествовать вместе с семьей?

Катя: Я очень люблю путешествовать с семьей. Во-первых, я всех не так часто вижу в связи с занятостью, и для меня большой праздник вместе выехать и провести с родными время. Во-вторых, интересно вместе с родными узнавать что-то новое и делится своими впечатлениями! Моя семья – это все большие путешественники.

Сантош: Можешь рассказать о моменте в жизни, который стал судьбоносным в становлении на твоем собственном пути?
Катя: Каждый человек, который рождается, он чист как листок бумаги. Потом он растет и думает, что у него все будет не как у всех, у него все будет иначе и, конечно же, лучше, чем у других. Каждый из нас мечтает, но не каждого из нас мечты куда-то приводят! С детства я была большой мечтательницей и все хотела не как у других. Момент перемен пришел, когда в 1990 году мои родители отвезли меня к родственникам в Польшу, и тут я увидела другую жизнь, другой мир! И я влюбилась в город Глогов, в котором мы были в мире свободных людей, они были не зажаты. Я влюбилась в одежду, все дети были ярко одеты, совсем не так, как мы! И я захотела жить там с веселыми, модными и яркими, но это тогда было нереально, мне было 7 лет и я была еще малышом. В тот знаменательный год меня окрестили, и я стала католиком, как моя мама, бабушка и дедушка. Это было лишь начало. Дальше – больше и больше судьбоносных событий и перемен.

Сантош: Как быстро собраться и что нужно точно взять с собой в свою дамскую сумочку? Знаю, что женщинам это очень важно.
Катя: Если я еду отдыхать больше, чем на неделю – это все утопия, я могу собираться два дня! Мне всегда нужно вывезти половину своего гардероба. Мне всегда нужно всё, и большая трагедия, если я вдруг забуду 110-е шорты, которые не пригодятся!

Дамская сумочка – это отдельная история!

Фото - Владимир Фурман

Необходимая косметика для лица (термальная вода, крем для рук и лица, пудра, румяна и красная помада, без нее никуда), iPad, журналы и почему бы не впихнуть в эту сумку симпатичное платье на всякий случай – это про меня! У меня всегда всё на всякий случай!

Сантош: Твоя заветная мечта? Твое мнение – надо о мечте говорить всем и везде или держать в тайне, и почему, как ты считаешь?
Катя: Заветная мечта! Их так много, что даже сложно выделить. Но моя личная мечта – это создание авторской передачи о животных! Я настолько безумно люблю абсолютно всех зверьков, кошечек, собак, и мне очень не хватает на нашем российском телевидении программы, где не только рассказывают о животном мире, но и говорят о проблемах бездомных животных. Я открытый человек и доверяю людям, и если человек мне приятен, я с ним поделюсь своими мечтами и планами. Но мой совет – это все-таки не делать со всеми!

Сантош: Твои дальнейшие планы и проекты?
Катя: Планов миллион! Конечно же, дальше продолжать путешествовать и посетить Ирландию, Шотландию и Австралию. Написать книгу о правде жизни в Москве для девушек, которые живут иллюзиями сладкой жизни. Но без труда это невозможно! И сейчас мы с женской половиной команды журнала Women's Time хотим сделать нереальный проект, в стиле Реалити, для всех девчонок, девушек и женщин и помочь им в обретении себя и счастья! И, конечно, я хочу быть в нем ведущей!

Сантош: А ты еще сомневалась? Без вариантов, ты уже ведущая! /смеются/. Что ты хочешь достичь в карьере актрисы, телеведущей и в области моды?
Катя: Насчет карьеры актрисы я уже не строю планы, все-таки хочется быть актрисой своей жизни! Телевидение – это мой стержень, без которого я не я! А мода – она всегда со мной! Это отрасль, которая стимулирует меня на новые изменения, на новые ступени! Я уже давно создаю свою одежду для себя, но только для себя. И на каждый день в путешествиях ношу именно ее. Но для съемок я работаю с российскими дизайнерами, которых я уважаю и люблю! Они все мои друзья!

Сейчас мы с Оксаной Тумадин готовим новый проект в области моды. Вы скоро все увидите и для тебя, Сантош, это тоже будет большой сюрприз!

Сантош: Женщины, женщины, от вас одни сюрпризы…
Твои пожелания читателям?
Катя: Давайте побольше мечтать! Дерзайте и у вас все получится! Люблю всех!

До встречи на канале Women`s Time TV
Ваша Катя Гусева
Интервью с Сантошем Тумадин

Всегда и везде быть вместе

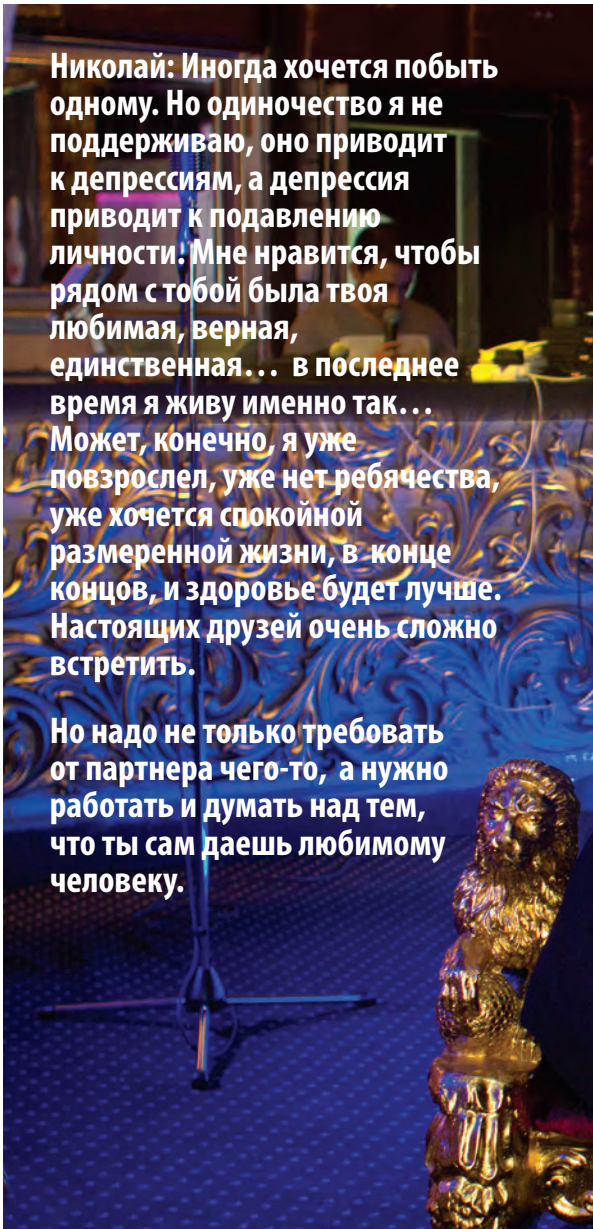
КАТЯ: СЕГОДНЯ 11 ИЮНЯ. МЫ НАХОДИМСЯ В «RIVAS». СЕЙЧАС РЯДОМ СО МНОЙ НИКОЛАЙ ТИМОФЕЕВ, И В ДАННЫЙ МОМЕНТ ПРОХОДИТ ПРЕЗЕНТАЦИЯ ЕГО ВТОРОГО СОЛЬНОГО КЛИПА

Как прошли съемки?
Николай: Как говорится, все гладко не проходит. Были трудности, которые пришлось преодолевать, много нервов и сил было затрачено!

Катя: Почему в России такая неорганизованность, и безответственность?
Николай: Буду зреть в корень. Все от нашего образования. Не хватает образования, а, соответственно, и профессионализма.

Катя: Как ты себя ощущаешь в роли сольного исполнителя? Ты теперь один и уже стал самостоятельной единицей.
Николай: Прекрасно себя ощущаю. Я сам себе назначаю отпуск, сам выступаю, когда захочу, или не выступаю. Когда чувствую себя нормально, иду в студию записываться, петь, а не в тот момент, когда это тебе надо, а ты не можешь. А самое главное, что песни, которые я сам создаю со своими новыми друзьями-композиторами, эти песни – такие как мне хочется. Они идут от меня, от моей души, от моих чувств…

Катя: Поскольку я веду рубрику «О личном» в журнале Women`s Time, расскажи, пожалуйста, как ты относишься к браку в нашей стране. Ты за официальные отношения или считаешь, что надо жить, как в Европе: до зрелого возраста не брать ответственность за другого человека и жить в свое удовольствие до сорока лет, а иногда и намного дольше?
Николай: Вообще не имеет значения, как жить, главное – жить в любви, согласии, уважении, страсти. Для меня не играет роли штамп в паспорте, потому что порой отношения из-за этого ухудшаются.



Николай: Иногда хочется побыть одному. Но одиночество я не поддерживаю, оно приводит к депрессиям, а депрессия приводит к подавлению личности. Мне нравится, чтобы рядом с тобой была твоя любимая, верная, единственная… в последнее время я живу именно так… Может, конечно, я уже повзрослел, уже нет ребячества, уже хочется спокойной размеренной жизни, в конце концов, и здоровье будет лучше. Настоящих друзей очень сложно встретить.

Но надо не только требовать от партнера чего-то, а нужно работать и думать над тем, что ты сам даешь любимому человеку.

Катя: Читательницы пишут мне, что им очень хотелось бы услышать советы от Николая Тимофеева тем девушкам и женщинам, которые хотят встретить свою половинку. Мы все прекрасно понимаем, что у нас женщин больше, чем мужчин. А нам, женщинам, отношения очень нужны, ведь женщина – это жена и мать. Что бы ты посоветовал, как сделать отношения мужчины и женщины комфортными и приятными?

3 СОВЕТА ОТ НИКОЛАЯ ТИМОФЕЕВА

1 **Первое** – нужно давать мужчине чувствовать, что он мужчина. Пусть он даже недостаточно обладает яркими качествами мужчины, все это с годами нарабатывается, и у каждого мужчины свой срок. Главное, чтобы женщина давала мужчине быть мужчиной, чтобы он чувствовал себя хозяином в семье. Если такого не происходит, можно попытаться объяснить, все, конечно, не криком должно быть. Только и слышу, как на детей мамы орут, шлепают, женщины кричат на мужчин и, наоборот, перед поездкой на отдых орут, выясняют отношения. Надо уважать друг друга.

2 **Второе** – надо быть привлекательной всегда, следить за собой, элементарно мыть волосы, пахнуть заманчиво, даже если женщина у плиты, например, быть в красивом фартуке. Всегда надо быть в форме. Тогда и мужчина встанет с дивана, он будет видеть, что у него такая красивая замечательная женщина – такую не хочется потерять! И через какое-то время он сам начнет бриться каждый день, купит новые тапочки…

Катя: И перестанет смотреть футбол?
Николай: Нет, футбол не перестанет смотреть. Мы верим в команду!!! /смеются/

3 **Третье** – надо быть всегда вместе. Не надо так, что «мне надоело сидеть дома, я пошла к подругам», или «я пошел к другу в гараж, а ты оставайся дома». Вместе к подруге, вместе в гараж. Однообразие не развивает отношения. Надо вместе ходить в парк, ездить на велосипедах, ходить в бассейн. Нужно женщине ходить порой на футбол, тогда и он сходит с вами на балет. Пусть даже он хихикает, но он хихикает, сидя рядом с Вами.

Катя: Для тебя, как для артиста, важно одиночество или быть с кем-то?
Николай: Иногда хочется побыть одному. Но одиночество я не поддерживаю, оно приводит к депрессиям, а депрессия приводит к подавлению личности. Мне нравится, чтобы рядом с тобой была твоя любимая, верная, единственная… в последнее время я живу именно так… Может, конечно, я уже повзрослел, уже нет ребячества, уже хочется спокойной размеренной жизни, в конце концов, и здоровье будет лучше. Настоящих друзей очень сложно встретить.

Но надо не только требовать от партнера чего-то, а нужно работать и думать над тем, что ты сам даешь любимому человеку.

Катя: Твои пожелания читательницам?
Николай: Я хочу пожелать читательницам веры в себя, уважайте друг друга, любите друг друга. Верьте в счастье, и оно обязательно придет!!!

Катя: Спасибо за искренность! Я очень надеюсь, что у тебя все будет отлично не только в личной жизни, но и в творческой, потому что артисту всегда нужно быть на высоте и быть любимым своим зрителем!

Фотограф – Дмитрий Соколов

В 2012 было открыто три ювелирных магазина компании Choron Diamond в городе Санкт-Петербург:
ТРК «Родео Драйв»
ККК «Французский Бульвар»
ТРЦ «РИО»

В магазинах CHORON представлены разнообразные коллекции:
LUXURY – изысканные украшения премиум-класса с бриллиантами свыше 1 ct
GALAXY – ювелирные изделия с небольшими бриллиантами по демократичным ценам;
BLACK&WHITE – украшения с черными и белыми бриллиантами
IRIS – изделия с цветными полудрагоценными и драгоценными камнями
GOLD&CHIC – изделия из желтого, красного и белого золота без камней
MEN`s COLLECTION – мужская коллекция ювелирных украшений: кольца, запонки, браслеты и цепи
FEDELIYA – 45 пар обручальных колец, выполненных в белом, желтом или комбинированном золоте с бриллиантами и без.

Для компании Choron Diamond приоритетным является качество товара, именно поэтому каждое изделие имеет сертификат соответствия.

Воздушный дизайн интерьера магазинов CHORON создает спокойную и комфортную обстановку для выбора украшений. Благодаря профессиональной консультации сотрудников компании наши покупатели всегда смогут подобрать ювелирное изделие для себя или в подарок.
Каждый покупатель получает подарки и накопительные дисконтные карты, кроме того, в магазинах CHORON регулярно предоставляются скидки на большинство коллекций ювелирных изделий.

CHORON приносит счастье!

ТРЦ «РИО», Санкт-Петербург, ул. Фучика, д.2, лит. А, пом. А60

ТРК «Родео Драйв», Санкт-Петербург, проспект Культуры, д.1, пом. 1.4.28

ККК «Французский бульвар», Санкт-Петербург, бульвар Новаторов, д.11, корп. 2, лит. А, пом. 31

Разгадка всех нарушений в отношениях

Часть I

Не намекайте, говорите о своих желаниях

Алексей: Наши отношения с женой пришли к постоянным скандалам из-за мелочей. Оказалось, эти ссоры из-за того, что я не покупаю ей цветы. Однажды была такая история, тогда мы только начали встречаться: моя любимая запретила мне дарить цветы, потому что ей было жалко, что они умирают. Я понял ее пожелание и выполнял его уже более 10 лет. Она изменила свое мнение, но забыла мне об этом сказать. Хорошо, что я услышал ее разговор с подругой об этом, и только тогда у меня снялся этот «фильтр». Я спросил ее, правильно ли я понял, и она подтвердила, что хочет получать цветы, и тогда все встало на свое место.

Оксана: Отлично, что Вы видите грань, за которой может возникнуть боль партнера. Но эта ситуация дана и для того, чтобы вы оба начали больше говорить о своих глубоких желаниях, принципах, об изменениях в предпочтениях каждого из вас. Ведь развитие всегда происходит, ценности меняются и т.д., Очень важно говорить чаще, чтобы видеть общее направление движения семьи. Многое меняется незаметно, а вот уловить эти самые изменения – задача каждого партнера**.**

Какие рекомендации Вы, как мужчина, можете дать женщинам?

Алексей: Мои рекомендации в том, чтобы женщина смогла поставить в известность своего мужчину о том, что у нее изменилось отношение к чему или кому-либо. Намекать не надо, надо говорить. Можно это сказать не прямо в лицо, а косвенно. Например, вместо слов: «Я хочу, чтобы ты снова дарил мне цветы», сказать: «Сегодня я поняла, что хочу получать цветы в подарок, я изменила свое мнение». Партнер примет новое решение к сведению. Я боялся подарить своей жене цветы, потому что она всегда говорила: «Мне так больно, когда срывают цветы, и я не хочу, чтобы ты мне их дарил». Я считал, что причиню ей боль таким подарком. Если у вас внимательный мужчина, он может счесть любое ваше пожелание за постоянный принцип, а вы будете недоумевать, почему он не делает чего-то. Я, в свою очередь, придумаю, как мы с женой будем оповещать друг друга о любых изменениях. Я думаю, мы сможем превратить этот разговор о желаниях и мечтах в некую игру, например, за ужином…

Оксана: Спасибо Вам, Алексей, за искренность и подсказку женщинам.

Ваши слова вдохновили меня написать о часто допускаемой нами ошибке в отношениях и по отношению к самой жизни. Читайте далее части II-IX.

Часть II

Все возможности через «сито заветных желаний»

Чтобы заветные желания начали сбываться, сначала необходимо увидеть главное препятствие для их осуществления.

Есть самый опасный «фильтр-сито» **– это когда ты сам себя сделал фильтром для всех остальных. Это когда свое «хочу» (система своих «хочу») пропускает всех людей и все события через свой фильтр. Это неплохо, но существует закон соответствия, который автоматически отсеет то, что тебе не принадлежит и не может принадлежать (разрушающие «хочу»).**

Разрушающие «хочу»

Если вы напишите на бумаге свои желания, то в этом списке можно будет увидеть помимо заветных желаний и некое нарушение. Фразы типа: «Я хочу, чтобы именно он был со мной», «Я хочу замуж за того-то мужчину, но с такими-то условиями» задействуют определенных женщинами людей. Эти «хочу» сознательно или бессознательно привлекают к реализации своей мечты определенного человека / людей, совершенно не понимая, что им, возможно, это не нужно. Когда человек готов желать, брать ответственность и самостоятельно идти к своей цели, то исполнение желания придет, а точнее суть этого желания, идея, которая стоит за самой фразой. Желание может осуществиться с помощью или с появлением совершенно других людей, у которых совпадают представления о совместном счастье. Только так могут возникнуть глубинная гармония и счастье.

Часто получая свои «хочу» такими, какими мы хотели бы их видеть, принуждая кого-то быть рядом, мы не получаем главного - наполненности. После получения желаемого происходит непонимание, потому что комфорт и долгожданное счастье так и не появляется. Когда желание получено через искусственную идею, включая в ее исполнение других людей, как правило, приходится переживать отсутствие естественного тепла, нежности, душевных разговоров, совместных интересов от партнера, а порой и самому очень трудно проявлять те чувства, которые не возникали при получении желаемого.

Фото – Жанна Тарвердян

Разрешите всем мечтать

Созидающее «хочу»

Когда же вы мечтаете, не привязывая свою мечту к определенным собой людям и ситуациям, обществу и месту, тогда сохраняется глубокое ощущение счастья, идущее изнутри, притягивающее естественный поток ситуаций и людей. В этом случае самый большой свободный многовариантный объем (без привязки к своему жесткому фильтру) может помочь вам осуществить заветное желание.

Эмоция превосходства

В скрытой форме «свой фильтр» – это эмоция превосходства над другими (несогласие с такими же полноправными членами своей же семьи), и она выражается в том, что все предложения от других сторон пропускаются через призму только своего видения. За этим кроется то, что свобода каждого члена семьи или команды пропускается через жесткий фильтр своего мнения, своего «хочу».

В наличии у себя эмоции превосходства и ее неграмотном использовании* кроется разгадка всех нарушений во взаимоотношениях людей, особенно близких и родных.

***Грамотное использование эмоции превосходства** в том, чтобы увидеть, что каждый человек – личность, что у него есть свое благородное целеустремленное эго и, приняв этот факт, нужно начать движение к общему комфорту, счастью, развитию, не ущемляя права других. Нужно соединить желания в единое поле семьи, где каждый сможет чувствовать поддержку и в то же время поддерживать цели других. Это точки соединения интересов и желаний с распределением ответственности для их осуществления.

Только из-за того, что человек хочет бессознательно или сознательно прогнуть другого человека / людей под себя, у него, как правило, ничего не получается ни на работе, ни дома. Мало кому захочется проходить через такую ужасную «мясорубку» по чужой воле.

А вот для другой стороны, которая вынуждена подчиниться правилам чужого фильтра, нужно выбрать быть в этих ситуациях или нет. Исключением могут быть ситуации, где выгодно пройти через принуждение. Это могут быть ситуации своего карьерного роста, обучение, получение хорошего вознаграждения, знакомств, возможность изменить круг общения, социальный уровень и т.п. В этом случае все закономерно: тебе надо, ты проходишь и идешь дальше к своей заветной мечте.

Сопереживание вместо превосходства

При полной готовности создать комфорт в своей семье человек приходит к **точке решения**, в которой весь прошлый опыт перерабатывается в совершенно новый ресурс.

Что такое сопереживание?
Нужно поговорить с каждым членом семьи, как с таким же свободным человеком, как и ты сам. Нужно понять, что они чувствуют, что для них комфортно, что некомфортно, чего они хотят, каковы их желания и стремления. Таким образом, можно будет увидеть как свою сторону, так и другую с третьей позиции наблюдателя и принять решение, которое позволит получить результат и сохранить при этом баланс.

Все нуждаются в счастье. И мы говорим о том, что необходимо строить отношения «Человек-к-Человеку».

Любовь к себе и другим

Любовь к себе в том, чтобы оставаться собой, а не пропускать себя по своей воле через сито чужих «хочу». Если в разговоре с близкими используются слова: «пресмыкаться», «подстраиваться» нужно, прежде всего, осознать, что это собственный выбор, по своей же свободной воле. Когда женщина или мужчина живет не своей жизнью, а уходит полностью в жизнь партнера, как правило, идет разрушение не только здоровья, но и начинает разрушаться гармония в других сферах, включая свой внутренний комфорт – **именно этот внутренний комфорт и является результатом настоящей любви к себе**.

Как мы уже понимаем, требование подчинения от другого человека, даже если мы считаем это «заботой о нем» – это ложная любовь к другим, это ложный эгоизм. (Читайте дополнительно статью «Эго и Эгоизм. Где грань?» № 4 (4))

Часть III

Общее поле для реализации самых заветных желаний

Система фильтров в семье должна быть универсальной. Это желания, заветные мечты всех ее членов – вдохновение, которое обязательно должно приветствоваться всей семьей. Это самый большой объем, и поэтому система возможностей для их исполнения будет максимальной. Затем потихоньку должен выстраиваться фильтр ответственности, как у себя, партнера, так и у детей за то, что ты готов исполнить свое заветное «хочу». Образование, помощь и поддержка по дому, мини-проекты, после реализации которых человек может получить свое заветное «хочу». Когда мы взрослеем и создаем семьи, ответственность повышается, и зачастую на фоне быта и необходимости содержать семью система собственных, возможно эгоистичных и смелых «хочу» исчезает. А если система мечты и желаний исчезает, то и поле сужается до системы необходимости, порой минимальной. Это приводит к погашению потенциала личности из-за постоянного состояния нужды, которая появилась благодаря отказу от собственных желаний.

ВЫВОД: МЕЧТАТЬ ПОЛЕЗНО ДЛЯ ЖИЗНИ!!!

Важна картина мира каждого члена семьи – это общее поле, в которое входят мечты, «хочу» всех его членов, множество возможностей их исполнения, цели и пути их достижения. И на фоне этого общего масштабного, красивого, красочного мира желаний есть и необходимость – та минимальная нужда, без которой в материальном мире невозможно двигаться к своим желаниям, как без кислорода невозможно жить организму. Необходимость может быть удовлетворенной тогда, когда есть больший поток, который дает питание – вдохновение для реализации заветных желаний.

Дарите подарки из будущего

У женщин все намного проще с желаниями: новое платье известного кутюрье, новые туфли, походы в салоны, посиделки в кафе с подружками, путешествия и отдых с семьей или детьми. Это все очень быстро дает им вдохновение увеличить или сохранить тот порог необходимости, в рамки которого входят женские и материнские нужды. А вот многие мужчины, которые до женитьбы вели достаточно эгоистичный образ жизни, балуя себя роскошью, обретая семью, настолько искренне забывают о себе и своих искушенных желаниях, что такое положение дел может привести к уменьшению достатка семьи до порога необходимости всех остальных ее членов.

Задача женщины – не сделать из миллиардера миллионера, а сохранить систему ценностей своего мужчины. Если даже мужчина сам так решил и получает колоссальное мужское удовлетворение от процесса предоставления удовольствия своей семье, женщина может также с удовольствием делать ему подарки из «его холостяцкого прошлого».

На самом деле в этом процессе дарения заветных вещиц для себя и близких кроется большая сила – это вера и сохранение того объема, который всегда стимулирует его автосохранение.

То, к чему мы стремимся – стиль и качество жизни, заветные мелочи и вещицы из этой яркой мечты - должно покупаться сейчас, и особенно в моменты кризисов, чтобы подтвердить свою веру в то светлое будущее, которое всегда движется к нам навстречу.

Вопрос в том, движешься ли ТЫ САМ навстречу своему счастью?

Часть IX

7 шага к слиянию со счастливым будущим

Чтобы добиться максимального живого поля для развития себя и своей семьи, необходимо постоянно спрашивать про мечты, выслушивать абсолютно все желания, фантазии друг друга. Никогда не говорить «это невозможно», потому что в мире есть абсолютно все возможности пересечения с точкой, за которой стоит исполнение. Иначе в мире по-другому начинает работать система фильтра, теряется океан возможностей, и многие дороги не пересекутся, потому что объем сузился из реального до «своего реального».

Запомните, мы можем получить только то, что есть в «своем реальном мире» – это огромный мир, но отфильтрованный своим же умом и неверием в очень успешное и счастливое будущее.

Если еще есть силы и желание мечтать:

1 – Разрешите себе мечтать.

2 – Читайте истории, где при ваших условиях люди достигли цели.

3 – Смотрите за своим стремлением: истинное ли оно или ложное. Ложное желание – это фантазия, ради которой вы не хотите работать над собой. По этому поводу можете почитать порядка десяти статей в предыдущих номерах (вся информация открыта на сайте – читайте, изучайте, применяйте в жизни).

4 – Делайте шаги. Это реальные действия сейчас и каждый следующий день. Выделяйте время на себя и свои желания. Если вы отмахиваетесь: «не хватает времени», знайте – это лень, обычная лень. И если не делать шаги к осуществлению своих дерзких желаний, вы остаетесь в «образе жертвы», типа «ну, не смог, нет времени». Очень легко прикинуться «занятым», но не поддавайтесь жалости, не поощряйте замаскированную жертву. Да, вас пожалеют, но вами не будут гордиться, да и вы сами собой не будете гордиться.

✓ Замечайте смену настроения своих близких и, не дожидаясь прямого заявления, дарите цветы, если они уже готовы их принять.

✓ Покупайте те вещи, которые подтвердят твое намерение стать тем, кем ты хочешь стать.

Фото - Татьяна Гришина

Соедините мечты всех членов семьи, как матрешку, одно в одно, чтобы получить максимальное поле для благоприятных пересечений дорог на прямом пути к его осуществлению.

Необходимость Жить Достойно

Если мы подумаем о том, что нам необходимо для ощущения счастья, то, как правило, это будут: внутренний комфорт, тепло, счастье в семье, счастье всех ее членов, глубокое понимание друг друга, вдохновение от своего дела, хобби, материальный достаток для того, чтобы дарить себе и другим радости материального мира. Эта та основа, которую мы ищем и ждем. Порой, обретая ее, мы не замечаем, что уже все получено и так незаметно можем сами разрушить ее из-за своих привязок к разрушающим «хочу».

Опирайтесь на достойные желания, помогайте их осуществлять своим близким и не забывайте о себе. Отпустите тех людей, которые не готовы участвовать в осуществлении только вашего желания. Выбирайте счастье, и оно к вам обязательно придет, потому что уже не будет препятствий в виде своего же фильтра.

Острая Нужда заставляет сделать 1 шаг к Счастью

Нужда - это когда ты сам отказался от своих желаний и живешь без цели, оставляя только обязанности по содержанию себя и семьи. Помни, что когда нет радостных целей, объем возможностей исчезает, и ты попадаешь в «свой реальный мир», ограниченный лишь своим же сознанием. Никто кроме тебя самого в этом не участвует.

Снимайте свои фильтры минимальной нужды, покажите своими действиями, что вы готовы стать счастливыми!

Для начала – выполните то желание, которое постоянно откладываете. Пусть все подождет, а исполнение своей мечты из будущего ждать не хочет – **создайте мост для живого потока благополучия в свою жизнь.**

С уважением,Оксана Тумадин,
главный редактор журнала / психолог. www.tumadin.ru

Мы находимся в «Долька-баре» – уютном месте, где постоянно собираются люди, увлеченные путешествиями, блоггеры и не только. Здесь они делятся впечатлениями, вдохновляются на новые приключения и просто отдыхают между поездками. Владелец этого уютного заведения – Сергей Доля, и сегодня у нас к нему несколько вопросов. Сергей является очень многогранной личностью: бизнесмен, фотограф, путешественник, блоггер, писатель, любящий отец и муж и просто человек, который уже повидал так много интересного в этом мире.

КАК ДОСТИЧЬ ГЛУБОКОГО ДОВЕРИЯ

Мария: В первую очередь я хочу заметить, что вы с женой очень красивая и счастливая пара. Вы очень много путешествуете как всей семьей, так и в отдельности друг от друга. Как вам удается сохранять гармонию в отношениях, особенно на расстоянии друг от друга?
Сергей: Мы с женой просто очень любим друг друга, и дети нас просто обожают, ведь мы никогда их не ругаем и не ссоримся сами. Нам всем нравится поддерживать друг друга. Когда попадешь в незнакомую среду, незнакомый город, всегда хочется, чтобы рядом был кто-то близкий, поэтому так приятно путешествовать не только по отдельности, но и вместе.

Мария: Как вы нашли друг друга?
Сергей: Я был диск-жокеем в Дубне, через каждые пять танцев мы ставили медленную композицию. Я увидел красивую девушку в зале и решил пригласить ее на танец. Нам нужно было с чего-то начать разговор, и я спросил, кто она по гороскопу. Как оказалось, и она и я – скорпионы. А когда я спросил, какого числа у нее день рождения, я понял, что нас словно свела сама судьба, у нас день рождения в один день – 13 ноября.

Мария: Многие наши читательницы задаются вопросом, как выйти замуж и быть счастливой парой. Что Вас побудило жениться? Как Вы сделали предложение?
Сергей: У меня была другая ситуация. До свадьбы мы вместе жили, наверное, года три, а предложение я начал делать уже через год. В течение двух лет она мне говорила: «Давай, может быть, подождем, нам и так хорошо, может не надо». Но в итоге я ее уговорил!

Мария: Как достичь глубокого искреннего доверия друг к другу?
Сергей: Любая семья – это сложная работа и сложный путь. Безусловно, в начале были какие-то компромиссы, мы пытались понять друг друга. Сейчас мы доверяем друг другу – моя жена понимает, что меня в клетке не удержать, иначе я просто улечу. Она также часто ездит в поездки без меня, бывает одна, бывает с детьми, и я абсолютно спокойно к этому отношусь.

Мария: Может быть, Вы сможете дать совет женщинам, которые хотят создать счастливые отношения, но возможно что-то делают не так?
Сергей: На мужчину не нужно давить, не нужно расценивать его как свою собственность. Мужчины особи свободолюбивые, и хотя бы видимость этой свободы им нужно давать.

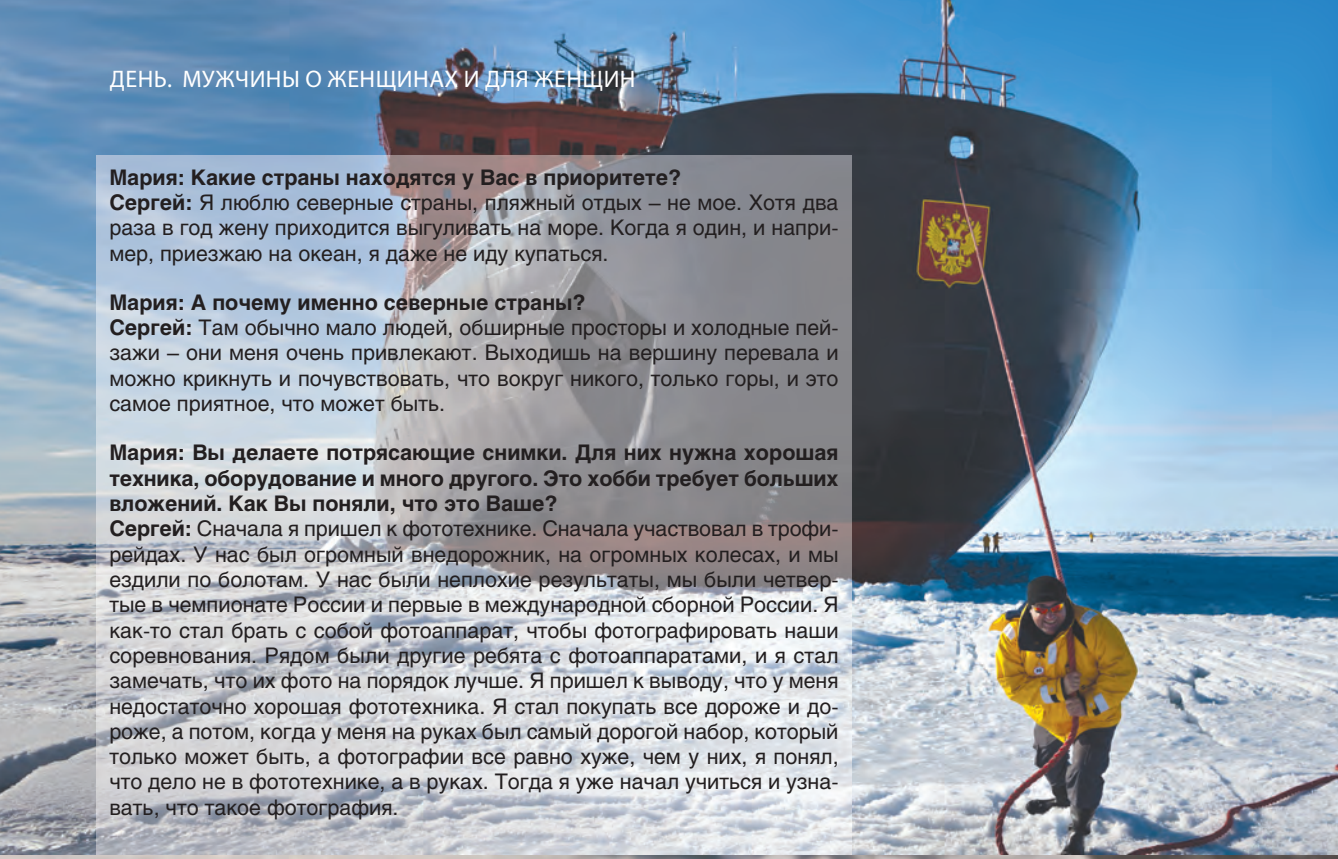
Мария: Многие женщины не знают, как начать взаимоотношения, как подойти, делать ли первые шаги. Возможно, Вы и им что-то посоветуете.
Сергей: Первые шаги, безусловно, нужно делать, но не перебарщивать. Очень **важно произвести первое впечатление**, здесь важно то, как женщина выглядит, насколько она ухожена. Также **она должна уметь общаться**. Просто красиво выглядеть – этого недостаточно.

КРИТИКА – ЗАЛОГ УСПЕХА

Мария: Приятно видеть, когда мужчина добивается женщину. А теперь хотелось бы поговорить немного о путешествиях. Это ваше хобби или работа?
Сергей: Определенно хобби, я путешествую, потому что мне это в кайф.

Мария: Люди порой так и не решаются осуществить то, о чем мечтают, потому что мечты им кажутся несбыточными. А как Вы начали свой путь к осуществлению желаемого?
Сергей: Главное – не бояться!!!

Я начал путешествовать с того, что я очень боялся летать. Раз в месяц мне нужно было летать в командировки, и я начал замечать, что когда я летаю по три раза в месяц, я уже меньше боюсь. Я для себя решил: чтобы победить свой страх, надо его преодолевать. Я решил, что я буду летать раз в неделю, направление даже было не важно – так и начались мои путешествия. Сейчас я обожаю летать, летаю на всем чем угодно, включая табуретки с пропеллером. Теперь я путешествую не ради того, чтобы не бояться летать, а потому что мне нравится познавать мир и открывать для себя новые места.



Мария: Какие страны находятся у Вас в приоритете?
Сергей: Я люблю северные страны, пляжный отдых – не мое. Хотя два раза в год жену приходится выгуливать на море. Когда я один, и например, приезжаю на океан, я даже не иду купаться.

Мария: А почему именно северные страны?
Сергей: Там обычно мало людей, обширные просторы и холодные пейзажи – они меня очень привлекают. Выходишь на вершину перевала и можно крикнуть и почувствовать, что вокруг никого, только горы, и это самое приятное, что может быть.

Мария: Вы делаете потрясающие снимки. Для них нужна хорошая техника, оборудование и много другого. Это хобби требует больших вложений. Как Вы поняли, что это Ваше?
Сергей: Сначала я пришел к фототехнике. Сначала участвовал в трофи-рейдах. У нас был огромный внедорожник, на огромных колесах, и мы ездили по болотам. У нас были неплохие результаты, мы были четвертые в чемпионате России и первые в международной сборной России. Я как-то стал брать с собой фотоаппарат, чтобы фотографировать наши соревнования. Рядом были другие ребята с фотоаппаратами, и я стал замечать, что их фото на порядок лучше. Я пришел к выводу, что у меня недостаточно хорошая фототехника. Я стал покупать все дороже и дороже, а потом, когда у меня на руках был самый дорогой набор, который только может быть, а фотографии все равно хуже, чем у них, я понял, что дело не в фототехнике, а в руках. Тогда я уже начал учиться и узнавать, что такое фотография.

Мария: Где Вы учились?
Сергей: Я не заканчивал никаких курсов. Я действовал двумя путями:

1. Я покупал книги известных фотографов, там смотрел фотографии и читал описания, как они были сделаны. Таким образом, применял знания на практике.

2. Есть много различных фотосайтов, форумов, и я посылал туда свои фотографии и просил их покритиковать. Там есть хорошие фотографы – люди, которые разбираются, они меня критиковали, я делал выводы и в следующий раз фотографировал по-другому. Вот так постепенно я и научился.

СТУЧИТЕ ПОКА НЕ ДОСТИГНЕТЕ ЦЕЛИ

Мария: Можете дать напутствие тем, кто все-таки никак не решается на первые шаги к осуществлению своей мечты?
Сергей: Главное – не бояться. У меня был очень хороший опыт: первая работа, на которую я устроился еще студентом, состояла в том, что я приходил с утра и мне давали сумку с различными терками и говорили – вот улица, твоя правая сторона. Вот я шел по этой улице и заходил в каждую дверь, которая была открыта.

Были учреждения, в которых я прорывался через охранников, проходил в кабинеты и говорил, что вот у меня есть презентация, мы терки продаем, давайте я покажу какие. Тогда я понял, что если перед вами сто дверей и первая не открылась, не нужно бояться идти дальше. Первая, вторая, может, и не откроются, а тридцать пятая откроется, и все получится. Не опускайте руки – вот и все.

Мария: На такой вдохновляющей ноте мы завершаем наше интервью, ведь мне надо срочно идти и стучаться в двери, возможно, именно за 35 дверью будет ключик к моей мечте... а, может, и раньше.

Благодарим Сергея Долю за ценные советы на пути к счастливым отношениям и творческому раскрытию.

Интервью с Марией Прокопченко

Фото - Bala Murali / Nairobi National Park, Kenya – 2012
www.facebook.com/muralican

Качество отношений оценивается
количеством удовольствия!
Women's Time

Рай в двух шагах от берега моря

Путешествуя по разным уголкам мира, наверняка у каждого из нас возникало чувство «остаться здесь навсегда». А если Вам еще не удалось ощутить такие глубокие эмоции комфорта и умиротворения, то совсем недавно появилась такая возможность. Райское местечко появилось благодаря влюбленной паре – Джой Лахири и Розе Саад, история любви которых похожа на сказку. К счастью, эта сказка произошла в нашей реальности, и мы можем в нее окунуться, пропитаться и насладиться этой энергией.

ROCOCCO ASHVEM – единственный отель класса «Люкс» на северном побережье Гоа, расположенный в 20-ти метрах от берега океана. Его гостям нужно сделать всего несколько шагов, чтобы дойти от своей комнаты до кромки океанской волны.

Энергичный индус и спокойная, сдержанная англичанка смогли передать свою любовь и самые лучшие традиции своих стран в небольшом отеле на берегу Индийского океана.

Джой Лахири и Роза Саад к невероятной экзотике Гоа добавили современный комфорт, который не ущемляет самые требовательные вкусы гостей.

На данный момент Rococco Ashvem – единственное место на северном побережье Гоа, которое сочетает в себе экзотику, незабываемое гостеприимство, опрятность и чистоту, отличное обслуживание, изысканную кухню и доступные цены.

Современные апартаменты. Каждая комната имеет угловой балкон, изолированный от чужих взглядов, что позволяет загорать так, как нравится.

Высококлассный сервис. Вечером тишину нарушает лишь шум прибоя и специально подобранная приятная музыка, доносящаяся из ресторана.

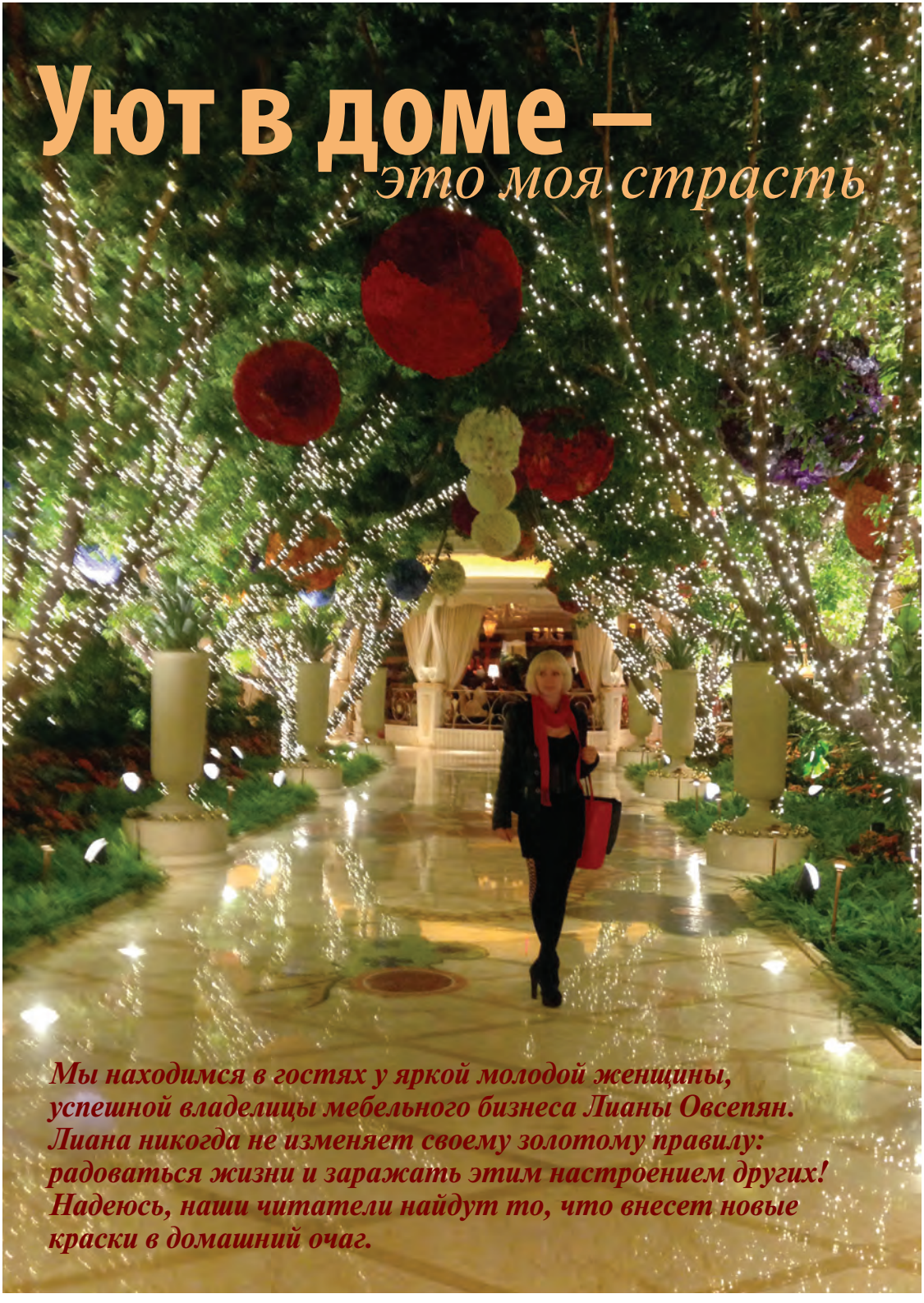
Ресторан. Изысканные индийские блюда с учетом европейских вкусов. Великолепно подобранный персонал. На пляже прямо к шезлонгу Вы можете заказать любые прохладительные напитки. Англо - и русскоговорящий менеджмент к Вашим услугам.

Отдых здесь – это именно то, что необходимо человеку, который хочет обрести новые силы и вдохновение.

ВСЕГДА К ВАШИМ УСЛУГАМ, OM TRAVEL

109147 Москва, ул. Таганская, д.15, стр.2, оф.6
e-mail: omtravel@mail.ru
+7 495 972 85 00
+7 495 978 14 18
+7 915 367 05 77
www.om-travel.ru

Уют в доме – *это моя страсть*



Мы находимся в гостях у яркой молодой женщины, успешной владелицы мебельного бизнеса Лианы Овсепян. Лиана никогда не изменяет своему золотому правилу: радоваться жизни и заражать этим настроением других! Надеюсь, наши читатели найдут то, что внесет новые краски в домашний очаг.

Мария: Лиана, расскажите немного о Вас и Вашей семье.
Лиана: Спасибо за теплые слова. С удовольствием расскажу то, что будет интересно узнать читателям.

Про себя: я замужем, у меня трое замечательных детей. Мое счастье в моих детях. Старшей дочери уже скоро исполнится 21 год, она учится сейчас в Лос-Анжелесе, недавно я к ней ездила, и мы с ней успели посетить самые интересные места. Средней дочери 10 лет, а младшему сыну уже 7, и он уже учится в третьем классе.

Мария: Приятно, когда в отношениях идиллия. Но очень не терпится узнать, когда же пришло решение открыть свой бизнес?

Для меня очень важно, как матери, было додать все тепло детям, не исключая ни одного из них. Когда сыну исполнилось 2,5 года, я поняла, что уже могу подумать о реализации своих желаний, за всю жизнь у меня их много накопилось.

Так как я обожаю постоянно благоустраивать свой дом, покупать разные модные штучки, я всегда тщательно выбираю мебель и аксессуары, поэтому я очень легко выбрала направление, которым хочу заниматься.

Мария: Какую планку Вы себе задали в начале открытия бизнеса?
Лиана: Я во всем задаю для себя самую высокую планку и стремлюсь к достижению поставленных целей.

Перед тем как начать бизнес, я, прежде всего, ощутила внутреннее удовлетворение от того, что у меня уже много довольных друзей и знакомых, я помогла сделать уютными множество домов и квартир. В какой-то момент я поняла, что смогу выстроить сеть удобных мебельных салонов, и главное – создам удобный сервис. Я очень щепетильно сама отношусь к обслуживанию и поэтому в своем первом магазине создала атмосферу, в которой царит уважение и внимание к клиенту. Важно и умение брать ответственность за весь процесс: от покупки до полной сборки. Клиент должен чувствовать заботу, он не должен чувствовать каких-то неудобств.

Мария: На каком этапе развития Ваш бизнес сейчас?

Лиана: На данный момент я нахожусь на этапе реализации самых смелых идей. Раньше я изучала спрос покупателей, изучала их желания и предпочтения. Одновременно я налаживала крепкие отношения с производителями, изучала продукцию, ее качество и функциональность, что-то меняла, улучшала. Сейчас я уже соединяю качество, цвет, материал так, чтобы удивить покупателя, показать ему новый взгляд на мебель и на уют в доме. Мебель, правильно подобранная, может очень многое изменить в доме, в отношениях с близкими, в качестве сна и отдыха. Конечно же, функциональность тоже занимает одно из первых мест, но позитивное настроение намного ценней.

Мария: Какое место в доме Вы любите больше всего?
Лиана: Конечно, кухню – это самое используемое пространство в доме. Независимо от того, сколько комнат, люди проводят на кухне намного больше времени, поэтому она должна быть самой уютной, теплой и главное – наполнять и заряжать положительными эмоциями. Кухня – это настроение, здесь каждая деталь должна нести радость. Кухня для женщины очень важна.

Мария: Я вижу, что у вас в ассортименте есть отличные предложения элитной мебели, но также есть и большой выбор мебели эконом-класса.

Лиана: Я начинала ассортимент с той мебели, которую сама предпочитаю покупать в свой дом – это изысканный стиль. Но со временем я увидела очень важную нишу, в которой нуждается потребитель. Наши постоянные покупатели, как правило, имеют дачи, а многие из них готовят квартиры к сдаче в аренду, очень много людей, которые живут рядом и обновляют дом, пользуясь близким расположением магазина. И было правильным решением предложить своим клиентам недорогую мебель хорошего качества, она имеет тоже ряд преимуществ.

Это, прежде всего, возможность менять ее чаще, обновляя тем самым интерьер не из-за того, что она износилась или истек срок службы, а потому что интересно и красиво что-то изменить в доме. Например, можно взять обычный на первый взгляд диван, но изготовить его из ярких тканей, добавить разноцветные подушки для более красочного дизайна. Сделать мебель необычной стало моей задачей.

Мария: Лиана, Ваш главный принцип в работе?
Лиана: Трудолюбие и только трудолюбие – это главное. Это мне привили родители. Конечно, есть место случаю, есть место удаче, я верю в Бога, и Он мне помогает, я верю в дружбу, у меня много друзей. Я люблю общаться с людьми, которые прямолинейны, открыты, искренни, в них нет алчности, нет лести и подделок. Когда ты такой же, каким хочешь видеть свое окружение, к тебе притягивается такие же как ты, с таким же жизненным принципом.

Мария: На что нужно опираться при выборе мебели для себя?
Лиана:

- **Главная задача – создать уют.** Для этого нужно увидеть, понять, внутренне ощутить этот комфорт. Дом – это состояние пространства, в котором вы будете находиться. В уютный дом всегда хочется возвращаться с работы всем членам семьи, их естественным образом тянет домой, потому что вы вложили любовь в выбор всех мелочей.

- **Задать стиль.** Не обязательно придерживаться какого-то определенного стиля, как говорят французы, надо «поженить» стили, и тогда вы получите целостную картину.

- **Выбрать цвет.** Когда вы выбрали основной цвет стен и мебели, лучше, когда это максимум два цвета, но очень позитивно внести элемент интерьера, который заводит вас, вдохновляет, напоминает о жизни, полной красок, как правило, это третий цвет – красочное пятно, приводящее все окружающее пространство в движение.

- **Учесть функциональность.** Вся мебель должна быть удобной. Мы этому большое внимание уделяем, и не важно, какого она класса.

- **Учесть сервис и гарантию на обслуживание.**

- **Уложить все яркие фантазии в запланированную стоимость.** Нужно создать уют, а не просто купить мебель. Хорошие отношения с производителями мебели позволяют мне предложить не только интересные для покупателя цены, но и подобрать необычный дизайн, изменить цветовую гамму, сделав мебель современной и добавить интересные аксессуары.

Мария: В чем источник Вашего вдохновения?
Лиана: Дети в первую очередь. Еще я люблю, когда на меня обращают внимание, я люблю выглядеть эффектно, я люблю необычный стиль, яркость, открытость. Свой бизнес мне дает возможность быть среди людей, и это очень здорово – общаться.

Мария: Ваши пожелания читателям и рекомендации по созданию уюта?
Лиана: Я желаю всем любви, тепла и взаимопонимания в отношениях с близкими людьми.

Что я хочу сказать об уюте в своем доме?
Если вещь или предмет интерьера не приносит радость, нужно его обязательно сменить. Все, что уже отслужило, нужно отпускать. Комфорт в доме – это как свое же здоровое ухоженное тело. Помимо чистоты, дом требует и красивой одежды. И это очень важно, потому что домашний очаг тогда всегда греет.

Нельзя экономить на комфорте своей семьи. Это вложение, прежде всего в себя, и самое главное – в свое настроение. Когда каждая деталь несет радость – это продлевает жизнь, дает яркие эмоции, их нам порой так не хватает, и как не дома есть возможность создать это самому.

Мария: Где можно найти дополнительную информацию о Вас?
Лиана: По телефонам 8-926-086-2836 / 8-926-396-0343 мы ответим на все интересующие вас вопросы.

Мария: Лиана, благодарю Вас за очень искреннюю беседу и Ваши рекомендации. Желаем Вам обязательно исполнить Ваши самые смелые мечты!

Интервью с Марией Прокопченко

Целебные свойства лаванды и мяты были известны людям с древности. Не зря еще много веков назад их активно использовали в медицине, добавляли в пищу и в состав косметических средств. Лаванда обладает противомикробным и антисептическим действием, благотворно влияет на дыхательные пути, повышает умственную активность и способствует быстрому восстановлению сил. Мята, в свою очередь, отлично освежает, снимает воспаления и бодрит. Чудодейственные свойства этих растений до сих пор используются в косметологии и ароматерапии и едва ли когда-нибудь станут менее актуальными.

Марка Paul Mitchell не могла пройти мимо столь ценных ингредиентов и включила их в состав эксклюзивной серии по уходу за волосами. Шампунь и кондиционер из коллекции Lavender Mint обладают отличным увлажняющим эффектом и создают вокруг каждого волоса защитный слой, уберегающий его от негативных воздействий внешней среды. Кроме того, препараты успокаивают кожу головы, отлично освежают, а, благодаря высокому содержанию аминокислот, восстанавливают волосы, дарят им силу, тонус и здоровый блеск.

ВОЗМОЖНО ЛИ ДЫШАТЬ БЕЗ МУЖЧИНЫ

Вопрос

Дня доброго, Сантош! Мне 30 лет, воспитываю сама двоих сыновей 8 и 5 лет, с мужем в разводе, как-то не сложилось. Дело в том, что я не любила своего мужа и не смогла простить его за то, что он играл в азартные игры. Вот смотрю фильмы про взаимную любовь и думаю: «А бывает ли такая любовь, чтобы дышать нельзя без этого человека?» Пару лет назад у меня был роман с человеком старше меня на11 лет, настрадалась я от этой любви так, что умереть хотелось, благо дети есть – они как спасательный круг не дали утонуть в «огнедышащей лаве любви». На сегодняшний день я так сильно никому не верю и так сильно боюсь влюбиться, что даже самой страшно становится от собственного цинизма. Я знаю, что существуют проблемы и посерьезней моей, но, может быть, Вы посоветуете панацею от собственного страха, ну или подскажете, в каком направлении идти. Потому что с каждым днем я все отчетливее понимаю, что моя жизнь уже не черновик, ее нельзя проживать дальше, ненавидя все мужское население планеты. Простите за пафос!!! Если Вы не ответите, я пойму. Заранее благодарна.

Юлиана, 30 лет. Россия, Шебекино

Ответ

Добрый вечер г-жа Юлиана!

✓ «Если Вы не ответите, я пойму» – в этой фразе уже понятно, насколько глубоко Вы оставили жить внутри себя боль, полученную от мужчин. Вы заранее смиряетесь с тем, что Вы не получите то, о чем мечтаете. Это показывает Вашу готовность заранее «не получить» то, что Вы хотите. Вам нужно разобраться в таких понятиях как «страсть» и «безусловная любовь». Страсть может смести на своём пути любую преграду. Поэтому разрешите себе влюбляться снова. Любовь, когда она безусловная, настоящая, просто приходит и остается навсегда, ничего не прося и не обещая, ничего не требуя и не спрашивая взамен. Она просто есть и от этого становится легко на душе и на сердце. Видно, что безусловная любовь в Вас живет и это хорошо.

✓ Но нужно подумать об ответственности перед собой и детьми. То, что Вы пишете или думаете о мужчинах, отражается на Ваших сыновьях – ведь они такие же мужчины. От Вас зависит, какими они станут. Как только Ваши взгляды изменятся, к Вам придет в мужчине достойная Вас любовь и ответственность за Вас и детей.

✓ Сейчас о ваших фразах: «А бывает ли такая любовь, чтобы дышать нельзя без этого человека?» и «Настрадалась я от этой любви так, что умереть хотелось, благо дети есть – они как спасательный круг не дали утонуть в «огнедышащей лаве любви». Они говорят о Ваших неверных убеждениях касательно любви двух людей. Так как Вы не могли дышать без этого человека, вследствие чего чуть не умерли в «огнедышащей лаве любви», Вы получили ответ на свою просьбу и нельзя сказать, что Ваше же утверждение о наличии «такой любви» не сбылось.

А сейчас со стороны посмотрите – если один человек не может дышать без другого человека, то он сам себя убивает, заменяя кислород и свою свободу дыхания полноценной жизнью на другой способ дыхания. Вы признали это нормой. Нужно принять решение дышать самостоятельно, иначе утеря установленного собой способа дыхания приведет к смерти и удушью. Вы не хотите влюбляться, потому что Вы бессознательно спасаете себя от подобных отношений, которые могут стать последними. Отсюда и сильный панический страх.

Как только Вы это увидели, утверждение теряет силу и перестает работать и можно начинать любить, но без таких заявлений.

✓ Какие качества Вы хотите видеть в своих сыновьях по отношению к их будущей жене и любимой женщине, именно эти качества начните проявлять дома, и Вы увидите, как сыновья повзрослеют. Как только внутри появится основа для комфорта, счастья, дружбы для всех членов семьи, придет и мужчина, готовый просто быть рядом со всеми вами. А страсть у Вас итак есть и, пожалуйста, наслаждайтесь с мужчиной друг другом, но не ставьте саму страсть на первое место. На первом месте всегда стоит единое поле для создания уюта в семье, которое и должно внутри Вас родиться.

Фото – Эдуард Гавайлер

СТРАХ ПОСТЕЛИ = ЖЕЛАНИЕ ПОСТЕЛИ

Вопрос

Здравствуйте! Я 16 лет как разведена, сыну уже 16. С тех самых пор постоянных отношений, нового брака, любви как не было, так и нет. И сама никого больше не полюбила. Сейчас есть поклонники, в основном женатые. Другие мужчины тоже хорошо относятся, есть и друзья-мужчины. Много мужского внимания и комплиментов, но все предложения – это сразу постель (иногда ресторан-постель). Как быть? Хочется семьи, заботы, постоянных отношений, брака.

Юлия, 39 лет. Россия, Москва

Ответ

Здравствуйте, г-жа Юлия!

Друзья-мужчины – это все хорошо и прекрасно. Цените и не теряйте друзей, ведь это люди, которые находятся с Вами в тесном общении, знают Вас хорошо, и когда-нибудь один из Ваших друзей захочет быть с Вами постоянно. Только для этого Вы должны создать четкое намерение внутри себя, что Вы хотите замуж, хотите создать отношения, при наличии которых все присутствующие могут развиваться, всем комфортно. Не ставьте клеймо на мужчинах «замуж» – само это понятие часто рассматривается как приговор. А создание плодотворной основы для семьи – присутствие всех в одном доме, с учетом комфорта для каждого, и иногда пересечение по нужным вопросам друг с другом не пугает, а, наоборот, привлекает оставаться вместе все больше и больше, после чего приходит осознанное решение о замужестве (женитьбе).

Какая потребность глубоко сидит внутри женщины – именно та и проявляет внешнюю реальность. **Желание постели или страх постели – это одно и то же**. И мужчины будут бить в эту точку, которую должна отпустить в себе женщина.

После освобождения этой точки зажатости (скованности), женщина должна грамотно выстроить конфетно-букетный период на нейтральной территории, заинтересовав мужчин как друг. Нужно оставить желание постели на закуску через 2-3 месяца.

Ваш сын должен видеть в первую очередь уважение к матери, как к женщине от других мужчин. Он должен увидеть ответственность, чтобы потом он смог взять ту же ответственность за любимую девушку. Любовь любовью, а уважение и ответственность, как к человеку, всегда должны быть на первом месте. И это проявляется не в мужчинах, это неуважение к себе находится внутри Вас.

Мужчины только играют роль для того, чтобы Вы стали снова личностью, уважающей свое достоинство. Вы обязаны научиться говорить вслух о том, к чему Вы не готовы и к чему вы готовы и не бояться потерять отношения. Уважение самого себя – это первичная ценность, это любовь к себе, как к личности, именно в этом сила любого человека. Мужчины всегда уважают силу и личность в женщине.

Maurya

АЮР ™

ПЛЮС

БУКЕТ НАТУРАЛЬНЫХ ТРАВ

RICHNESS OF AYURVEDA NOW IN RUSSIA

Эксклюзивный Дистрибьютор

ООО «АЮРКОМ»

Телефоны: +7 967 273 03 00, +7 967 096 12 37, Email: ayurcom@mail.ru

АЮРКОМ

www.ayurplus.ru

ЕСТЬ ЛИ ТОЛК ОТ ИСКУССТВЕННОГО СЧАСТЬЯ

Вопрос

Здравствуйте! Хочу узнать Ваше мнение по следующей ситуации. Я в разводе давно. Есть дочь 10-ти лет. Несколько лет у меня не было стабильных отношений с мужчинами. Сейчас в моей жизни появился человек, который мне стал очень близок. Впервые за долгие годы я хочу жить с кем-то вместе. Но с его стороны есть боязнь совместной жизни, объясняемая привычкой и потребностью в свободе и одиночестве. Минусом в отношениях является так же то, что он живет в другом городе, и видимся мы не часто. Во время нашей ближайшей встречи он озвучил, что хочет жить со мной, но потом, как бы сожалея о сказанном, больше не возвращался к этой теме. Что можно сделать в подобном случае, чтобы помочь человеку принять верное для него решение? Не в моей привычке наступать на горло, поэтому я хочу, чтобы он был счастлив и ни о чем не жалел. Спасибо.

Раиса, 32 года. Россия, Мурманск

Ответ

Добрый день, г-жа Раиса!

Когда Вы начнете думать о себе? «Образ жертвы» очень сильно проявляется.
Думать о себе. Что это такое?
Это далеко не жалость к себе и другим, это не подстраиваться ни в коем случае под других людей, не прогибаться – это все неискренне и не принесет ничего, кроме разочарования. Ваша забота о его счастье слышится как искаженная забота, исключая свое счастье. Вы готовы пожертвовать своим комфортом ради его счастья, а это значит, что все действия искусственны и делаются ради удержания мужчины возле себя.

Оксана Тумадин

Глубинная необходимость каждого человека – это искренний, настоящий, естественный комфорт, а вот остальные желания могут быть поверхностными. Когда за своими же желаниями может идти разрушение уважения к себе, Вы предаете себя, свой внутренний мир. Это потеря внутреннего комфорта, а не его приобретение. Это приобретение желаемого, но потеря счастья, так нам всем необходимого. Невозможно получить комфорт путем привлечения любым способом в свою жизнь желаемого мужчину.

Глубинный комфорт появляется, когда человек уважает самого себя, он знает, что ему нужно, к чему он стремится.

Он умеет любить себя при наличии кого-то рядом и без него. Эта любовь к себе устойчивая, она не разрушается никакими ситуациями. Когда человеку плохо, скучно, одиноко без кого-то, это уже говорит о том, что человек сам с собой несчастлив.

«Но с его стороны есть боязнь совместной жизни, объясняемая привычкой и потребностью в свободе и одиночестве» – эта фраза говорит о его уважении к себе. Его предложение о совместной жизни обострило Ваше желание быть вместе. **Ошибка женщин в том, что они начинают больше стараться, чтобы повлиять на еще более скорейший выбор мужчины.** Но все, что делается сверх естественной дружбы, сверх ненавязчивого комфорта становиться искусственным, что приводит к потере комфорта, к потере силы. **Сила – это любовь и уважение к себе и именно она становиться ложной, т.к. женщина притворяется, предавая свой внутренний комфорт.** Она погружается в самообман. И когда Вы перешли в искусственную реальность, мужчина принимает решение оставаться свободным, не теряя свою силу, он остается в реальности. В искусственном поле он не сможет дальше развиваться и у него срабатывает инстинкт самосохранения.

✓ **Человек хочет встречаться с другим человеком для получения радости, а не для того, чтобы под него подстраивались и взваливали ложную любовь. Если нет внутри радости, ее невозможно дать другому человеку. А если еще хочется и пожертвовать собой, то другой человек не получит вообще ничего, кроме тяжести в отношениях и желания быстрей убежать. Люди любят получать не поверхность, а глубину чувств.**

Раствориться в отношениях можно только во внутреннем мире, там есть и развитие, и глубина, и мудрость, и все те качества, которые необходимы окружающим нас людям. Внешние качества: лесть, бытовая забота без наполненности, знания обязанностей и другие не дают ничего, кроме самого стандартного малого объема и быстрого насыщения. Вследствие неискренности, еще незакрепленные отношения разрушаются. Нет прочного фундамента, есть шаблоны и стереотипы поведения без осознанности.

Не зацикливайтесь на одном мужчине, нагружая его «своим вниманием». Встречайтесь с другими, спрашивайте о них и их жизни, изучайте мир мужчин, больше слушайте, переосмысляйте, и Ваш мужчина почувствует рожденное **внутри Вас** поле свободы. Мужчины придут туда, где их никто не удерживает и тем более искусственно.

✓ Очень важно до совместной жизни посмотреть, как мужчина старается улучшить Вашу жизнь и разукрасить ее яркими красками.

✓ Посмотрите, легко ли он это делает. Если нет, то потом будет хуже, либо придется много работать над тем, чтобы его внутренний мир стал объемней. Лучше встречайтесь дальше со многими и с ним тоже переписывайтесь, а время расставит все по местам. Для кого-то Вы станете той путеводной звездой, ради которой мужчины сворачивают горы. Но эти подвиги мужчина делает, чтобы стать сильнее, он должен быть уверен, что приняв решение о совместной жизни с Вами, он попадает в поле силы, которое в нем взрастит лучшие качества. Он не пойдет в поле, которое его сделает слабее, чем он есть сейчас. Именно поэтому нужно дать возможность мужчине делать действия, усиливающие его мужское достоинство.

✓ Не нужно думать «как ему помочь принять верное решение», потому что «это верное решение» может быть верным для Вас, а не для него. Решение должно само рождаться, тогда никогда не будет претензий в будущем к Вам и Вашему давлению на ситуацию принятого когда-то решения.

Ваша фраза: «я хочу, чтобы он был счастлив и ни о чем не жалел» говорит о том, что Вы сами несчастливы и как можно создать счастье для другого, когда изнутри не излучается это самое счастье. Ему может быть хорошо только от того, что Вам тоже хорошо, Вы спокойны и расслаблены. Все должно быть естественным.

✓ Вы ничего не говорите о Ваших отношениях с дочерью. Дружеские ли они у вас, искренние или обычные родительско-детские? Когда создается комфортное поле в доме – это означает, что всем хорошо и свободно, есть понимание интересов друг друга, нет превосходства одних отношений над другими, но и нет совершенного безразличия.

ОДНООБРАЗИЕ РАЗРУШАЕТ ОТНОШЕНИЯ

Вопрос

Я ушла от мужа 7,5 лет назад, у него появилась другая женщина, он меня не отпускал, но я больше не могла его делить с кем-то. Начала строить свою новую жизнь без него, но мне это очень плохо удавалось. Как только у меня на горизонте появлялся кто-то, он мне не давал проходу, несколько раз были мысли вернуться обратно, но я понимала, что жизни не будет, так как он с той женщиной не расстается, как «собака не сене»: сам не гам и другим не дам. Хотя в душе я хотела бы к нему вернуться (родной все-таки), да и прожили мы с ним 28 лет, прожили неплохо. Да и не зовет он меня, хочет, чтобы я сама к нему вернулась. Но если я вернусь к нему сама, то он снова будет встречаться с этой женщиной. Хотелось бы под старость лет, чтобы был кто-то рядом. Хочется тепла, внимания.

Алена, 57 лет. Россия, Алтайский Край

Ответ

Добрый день г-жа Алена!

1. Нужно обязательно чтобы он первым предложил вернуться, тогда он берет ответственность. В этом Вы правы.

2. Вам нужно проработать весь количественный объем за 28 лет, чтобы он превратился в качество – это тот объем настоящей женщины, без которого мужчины скучают. Нужно понять, что Ваше поле до сих пор пребывает в нем (Вы его не отпустили и бессознательно находитесь с ним, думаете о нем). Поэтому ему нет острой необходимости возвращаться физически к Вам (хорошо описан подобный пример восстановления своей силы, своего поля в статье «Почему мы скучаем», № 1 (5) Women`s Time). Вам нужно понять, что Ваше поле принадлежит Вам и нужно, чтобы оно было внутри Вас, а не находилось в «нем» или в ситуации Вашей привязки. Нужно принять решение – вернуть собственное поле, а у него останется тогда только его поле. Нужно чтобы все были на своих местах энергетически. Это значит отпустить всех участников ситуации, все останутся ровно с тем объемом, который наработали за всю жизнь самостоятельно. Главное Ваше поле и Ваша энергия вернется домой к Вам вовнутрь. Тогда и проявится реальность и, возможно, ему станет не хватать Вас, Вашего тепла и заботы физически. Только тогда он может увидеть разницу пребывать в Вашем объеме – с Вами физически или пребывать в объеме другой женщины, но уже без смешения полей. Когда он ощутит реальность, возможно, он вернется. Можно воспользоваться упражнениями 3, 4, 5, 6, 11 из практического курса в наших книгах «Путь Истинной

Фото – Эдуард Гавайлер

Любви», где говориться про объемы энергии и как обработать и преобразовать количество в качество и исправить множество ошибок по неверному использованию своей энергии. Также проработайте статью о восстановлении отношений мужа и жены «Дружба с мужчинами – новый уровень любви» (статья в №1(1) Women`s Time) и все встанет на свои места.

Не нужно раскидываться любимыми людьми, но и не нужно удерживать уже отжившие отношения. Если реакция при всех выполненных действиях не будет той, которая была бы при присутствии искренней любви в ваших отношениях, то Вам необходимо срочно отпустить отношения (завершить ценный опыт, поблагодарив за все себя и партнера). Не теряйте на ожидания и ненужные домыслы ценное время. Нужно быть сильным, чтобы увидеть правду. Необходимо выйти из самообмана.

3. Проработайте свою установку: «хотелось бы под старость лет, чтобы был кто-то рядом. Хочется тепла, внимания».

Ваш муж – это не «кто-то», да и другому мужчине не понравиться быть в этой роли. Сформируйте комфортное основание для развития и комфортной жизни себя и партнера, уважая свободу и личность каждого.

Когда Вы уберете жалость к себе и требования извне внимания и тепла, появятся уже состоявшиеся свободные мужчины, ведь груз Ваших желаний уже не будет стоять стеной между легкими свободными отношениями. Да и стареть кому хочется, можно и в преклонных годах быть моложе всех молодых и гореть огоньком жизни, чтобы всем было приятно погреться, а не устать возле него.

МУЖСКАЯ «ТАЙНА»

Вопрос

Доброго времени суток Вам, Сантош! У меня вопрос следующего характера. Хочу понять какую-то жизненную закономерность. С первым мужем вела себя ужасно, изводила и ревностью и скандалами – ушел к другой женщине. Потом, уже работая над собой, взрослела, умнела и, естественно, были отношения! Но вот почему, если ими «швыряешься», не ценишь, даешь понять, что относишься несерьезно – начинают пороги обивать, а если ценишь, уважаешь, строишь обоюдные отношения с продолжением – обязательно уходят к другой! ПОЧЕМУ? При всем этом, не унижаюсь, веду себя достойно. Сама молода, красива, чистоплотна, обаятельна, весела, а уходят к ТАКИМ... аж жуть! Поговорку про торт слышали, который вкуснее, когда его едят все вместе? Вот к таким и уходят... чем берут, не знаю?

Милена, 37 лет. Бельгия, Брюссель

Ответ

Добрый День, г-жа Милена!

Хороший интересный развернутый вопрос. Спасибо.

Про торт Вы правы – торт должен быть привлекательный и искушенный, и все должны ждать своей возможности попробовать его. Но, Вы должны знать, что наличие или отсутствие секса тут не при чем. Интерес мужчин к женщинам порой совсем в другом.

Ответ уже есть в Вашем вопросе. Женщина должна быть разная. Как только она превращается в постоянство, мужская логика уже прогнозирует следующий шаг. Мужчинам скучно, когда они знают, что будет. Не пойдем далеко, скажу на своем примере, как мужчина. Моя жена знает, что я ревную, когда она неравнодушна к мужчинам или они неравнодушны к ней, но она не тормозит свое желание общаться, загораться, вдохновлять и вдохновляться. Она общается со многими мужчинами, и, как правило, эти мужчины становятся нашими общими знакомыми, с цветами домой ходят и т.д. Я знаю и вижу, что им интересно с ней общаться и порой это общение слишком затягивается.

Меня это злит! Но одновременно, мне это очень нравится – это мужская «тайна».

Но моя жена знает предел, за который не нужно заходить, чтобы у нас в семье сохранялась гармония. Мужчины – это воины, они любят завоевывать. За 12 лет, возможно, я перестал быть романтиком, поэтому вокруг сейчас «одна романтика», и я понимаю, что ей необходимы новые эмоции для ее творчества, и я один не могу ей дать столько разных эмоций.

Многим женщинам необходимо нравиться многим мужчинам, многим необходимо общение, и поэтому я допускаю это внимание достаточно близко. Всем женщинам, которые нуждаются во внимании со стороны мужчин, их вдохновляют слова и взгляды, необходимо пересмотреть свое внутреннее состояние при наличии одного мужчины и слепой покорности ему одному. Можно погасить свой огонь и потом очень трудно его будет разжечь. Без горящей женщины очень скучно. Жизнь интересна с приключениями.

Я до сих пор не знаю свою жену до конца, она для меня, как интересная книга, в которой постоянно пишутся новые страницы. До свадьбы была пушистая, домашняя, делала то, что мне нравится, но одновременно и с другими встречалась, ведь я не обещал жениться на ней. Это была ее тонкая игра и я это понимал. И я женился, чтобы ее не потерять. Мне достался весь торт, и я не делюсь им с другими, но любоваться я разрешаю.

А потом началась еще более интересная жизнь. Чай не она мне несет, а я ей. Все наоборот. И мне это нравится, мне это приятно. Я не хочу, чтобы она стала покорной и исполняла все придуманные кем-то «обязанности». И еще сейчас учит таким же «пакостям» девчонок и женщин, при всем этом, возраст, оказывается, не имеет значения. Мужья стали возвращаться от молодых любовниц. Так что во всех рекомендациях нет ничего придуманного, есть только реальный опыт.

Нужно обязательно играть в игру любимого мужчины, но не заигрываться. Нужно знать грань. Несколько дней – в его игру, как только на голову садится или начинает скучать, опаздывать и т.д., сразу переходите в свою игру – включайте стервозность и экстрим, приходите с цветами домой, меняйте прическу и платья, а главное, чтобы огонек хитрый горел в глазах, типа «влюбилась сегодня». Он сразу вернется, потому что подумает, что другой появился. Всегда должны быть другие мужчины-друзья и поклонники, чтобы дразнить того, кого хочешь видеть мужем, любишь и готова в него вбухать все свои искренние чувства.

Не все сразу, дорогие женщины и не балуйте нас в быту, заставляя нас становиться потребителями, мы тоже готовы для вас делать приятные вещи. А если любовь льется через край, проявите ее неожиданно там, в тот момент, когда мы, мужчины, этого не ждем. В этом и интерес – получать неожиданные подарки, а не сухие обязанности.

С уважением,
Сантош Тумадин,
практикующий психолог
www.tumadin.ru

Я снова в Берлине, и на этот раз я решила задать несколько вопросов тому, кто вдохновил меня на самостоятельные путешествия – Эдуарду Гавайлеру. Первое путешествие позволяет почувствовать свою силу и свободу, оно проявляет любовь к познанию мира и желание идти дальше. Прочитав о Берлине в блоге Эдуарда, я поняла, что хочу поехать в этот город, я словно уже в нем побывала. Все неизведанное слегка пугает, но при этом привлекает! Изучив репортажи Эдуарда, у меня ушел страх незнания города, осталось приятное волнение, которое и подтолкнуло меня шагнуть в этот мир в реальной жизни, а не в электронной.

Уже 4 года Эдуард живет в Берлине, работает в международной IT-компании, развивает свои интернет-проекты. Он фотограф, тревел-блоггер и много путешествует по миру (блог «Познавательные путешествия» в этом году получил престижную премию «Блог рунета»).

НАЧНИ ПУТЕШЕСТВОВАТЬ НАВСТРЕЧУ СУДЬБЕ

Мария: Эдуард, Вы создали уникальный путеводитель по Берлину. Вы пишите о многих других городах, позволяя Вашим читателям познакомиться с ними как можно ближе. Как Вы пришли к этому? Блог – это ваше хобби?
Эдуард: Для меня блог – это большое хобби. Процесс трудоемкий, занимает достаточно много времени, но в то же время очень увлекает. А если мои материалы могут быть полезны для других, так это еще и приятно. Получилось, что палитра мест, как в немецкой столице, так и вообще в мире, довольно широкая, поэтому за три с половиной года собралось большое количество иллюстрированного материала.

Мария: Важный вопрос, который я хочу раскрыть для наших читателей – как научиться путешествовать одному, узнать себя и получать от этого удовольствие. Не все решаются на такие путешествия, многие не видят в них смысл.
Эдуард, возможно, Вы сможете описать плюсы одиночных путешествий и дать несколько советов по подготовке, после которых люди наберутся решимости.
Эдуард: Я путешествую всегда по-разному: один, с близкими, с друзьями, с коллегами. Часто встречаюсь с читателями и завожу новые знакомства уже на местах. Но плюсов в самостоятельных одиночных путешествиях огромное количество.

- Вы предоставлены сами себе, сами решаете, куда пойти, куда не пойти. Можно всегда кардинально сменить планы и не зависеть от необходимостей других.

- Нужно не бояться общаться с людьми, идти на разговор, знакомиться. Именно так можно получить более яркую картину о жизни в других странах, зачастую приобрести неожиданные и приятные для себя знакомства.

Главное – набраться решимости. Сегодня спланировать свое путешествие можно за считанные часы. Достаточно иметь компьютер и интернет, и конечно же свободное время.

Попробую привести практический пример.

1 Предположим, вы хотите изучить Берлин и у вас есть свободные выходные. Первым делом нужно задуматься о **получении Шенгенской визы**. Это можно сделать достаточно быстро и не за большие деньги в местном посольстве.

2 Для этого вам понадобятся **авиабилеты**. Сейчас в интернете множество сайтов-поисковиков, через которые можно за считанные минуты найти, забронировать бюджетный вариант (например, билет из Москвы в Берлин туда-обратно можно купить за 5-6 тыс. руб.) и мгновенно оплатить.

3 Дальше нужно **задуматься о проживании**. В нашем примере это всего одна ночь с субботы на воскресенье. В интернете гостиницу, апартаменты или хостел можно также забронировать заранее.

4 Главные звенья в поездке организованы. Дальше остается **придумать прогулочный маршрут** по городу. Как раз на этом этапе рекомендую **воспользоваться электронным путеводителем**, найти места по душе. Вот и всё, собираем вещи и в путь за новыми впечатлениями.

Мария: Почему Берлин?
Эдуард: Берлин фантастический и невероятно яркий город. Здесь есть всё, для всех и на любой вкус. Энергичный, контрастный, не сильно большой. Я полюбил Берлин с первого взгляда, надеюсь, это посещение принесет вам много новых впечатлений.

Спасибо Вам большое за пожелания. Я думаю, Ваши советы послужат инструкцией к самостоятельным путешествиям. Пусть каждый найдет себя и свое любимое место.

О моем путешествии осенью 2012, которое состоялось благодаря путеводителю Эдуарда, читайте далее.

Интервью с Марией Прокопченко из Берлина
Фото – Эдуард Гавайлер

Познавательные путешествия: http://gavailer.livejournal.com
Путеводитель по Берлину: www.gavailer.ru/berlin

Многоликий Берлин

БЕРЛИН – удивительный многогранный город, в который меня завела сама судьба. Ни один город до этого я не рассматривала так тщательно и с таких разных сторон. Я посетила так много мест, что если начну описывать каждое, то вы подумаете, что я пробыла там не меньше месяца. А я была там всего неделю. Расскажу о самых ярких сторонах своего путешествия.

Александерплац (нем. Alexanderplatz)

АЛЕКСАНДЕРПЛАЦ – это площадь, с которой я начала знакомство с городом. С нее можно двигаться в любых направлениях. Но не нужно спешить уходить, ведь именно отсюда можно увидеть весь город с высоты. Для этого нужно посетить одну из самых высоких смотровых площадок Берлина – **БЕРЛИНСКУЮ ТЕЛЕБАШНЮ**, ее высота составляет 368 метров.

Раз уж мы заговорили о смотровых площадках, расскажу еще о двух, которые мне удалось посетить.

Берлинская Радиобашня (нем. Berliner Funkturm)

Эта смотровая площадка откроет вам вид на город с высоты 124 метра. Но как я и говорила в начале, Берлин очень разный, и этот вид – совершенно другой. Мне лично очень понравилось то, что здесь есть как застекленная часть, расположенная на высоте 121,5 метр, так и площадка на открытом воздухе, с которой можно услышать, увидеть и почувствовать город. Следующая площадка находится в здании Рейхстага (Reichstag Building).

Купол Бундестага (Bundestag)

Оттуда открывается потрясающая круговая панорама Берлина. Помимо самих видов, можно увлечься архитектурными особенностями здания изнутри, которые, поверьте мне, привлекут ваше внимание.

После того как я рассмотрела город с высоты птичьего полета, я решила погрузиться в него и спустилась на его улицы.

Блошиный Рынок (Flohmarkt am Mauerpark)

Ради посещения этого места, я специально организовала свою поездку так, чтобы в ней было воскресенье, ведь блошиный рынок открыт только в этот день.

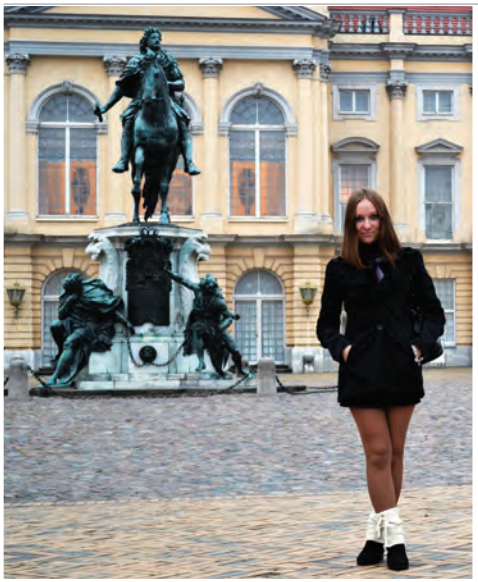
Это место – настоящий рай для коллекционеров. С помощью этого рынка можно найти старинные вещи, которые не найти в современном магазине. Там множество виниловых пластинок. Процесс поиска нужной пластинки, посредством перебирания их в коробках, доставил мне большое удовольствие. Всегда интересно делать что-то новое и необычное, но при этом простое.

Центральный вокзал Берлина
(НЕМ. BERLIN HAUPTBAHNHOF)

К этому месту я возвращалась не раз и не два. Оно такое живое! На мой взгляд, этот вокзал характеризует Берлин – он такой же разнообразный, такой же открытый, и от него также захватывает дух. Там есть место, где можно увидеть все уровни, которые всегда полны движения. Там может просто закружиться голова, и это далеко не образное выражение.

Берлинский зоопарк
(НЕМ. ZOOLOGISCHER GARTEN BERLIN)

В этом зоопарке меня поразила близость животных с людьми, в том плане, что ограждения были не невероятно большими (как, к примеру, у нас в Московском зоопарке), и животные находились на очень маленьких расстояниях от людей. До некоторых, при желании, можно было дотянуться (это я, конечно, утрирую, но все-таки сделать хороший кадр, например, было вполне возможно).



Дворец Шарлоттенбург
(НЕМ. SCHLOSS CHARLOTTENBURG)

Дворец находится в одноименном районе Берлина. Это настоящий дворец, который является ярким примером архитектуры барокко. Его дополняет большая оранжерея, в которой в свое время проводили досуг короли и королевы. А теперь мы с вами можем пройтись по их стопам.

Раз уж мы затронули королевскую тему, расскажу о близлежащем городке, который недалеко от Берлина.

Потсдам (НЕМ. POTSDAM)

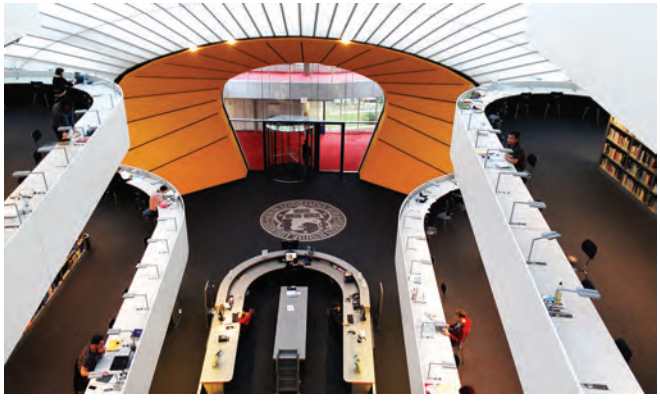
Этот городок является столицей земли Бранденбург. В него меня завлек великолепный **ПАРК САН СУСИ (SANS SOUCI)**.

Хотя мне и говорили, что парк лучше посетить летом, я решила, что осень тоже будет ему к лицу и не ошиблась. Осень придала ему особые краски, очень нежные и умиротворяющие.

Парк настраивает на императорско-королевское настроение. Шикарные дворцы навели мою фантазию на различные образы, и я смогла представить себя дамой королевских кровей, которая расхаживает по своим владениям.

Свободный университет Берлина
(НЕМ. FREIE UNIVERSITÄT BERLIN)

Этот университет открывает нам еще одну новую сторону города. Это очень яркое место в прямом смысле этого слова. Он пробуждает жизнь, а не наводит скуку, и это, я думаю, очень стимулирует студентов. Самой привлекательной частью университета является Филологическая библиотека (нем. Philologische Bibliothek) – в просторечье «Мозг Берлина». Вот в этой библиотеке я могла бы учиться не часами, а даже сутками. Место тихое, спокойное, и при этом тишина не раздражает, а, наоборот, располагает к обучению.



Как я и говорила, мест я посетила массу, и все благодаря прогулкам. Практически на каждом шагу можно найти что-то интересное. Бульвар звезд, который покажет не только звезду нарисованную, но и звезду настоящую, словно живую. **Улица Унтер-ден-Линден (нем. Unter den Linden – «Под липами»)** особенно прекрасная в ночное время, когда сияет огоньками.

БРАНДЕНБУРГСКИЕ ВОРОТА (НЕМ. BRANDENBURGER TOR), в районе которых очень часто встречаются демонстрации, а также очень частит русская речь. **Универмаг KaDeWe**, в котором можно найти все, например, шоколадку из золота.

В Берлине много мест, которые непременно стоит посетить, некоторые из них я описала в этой статье. Но здесь также много мест, которые стоит просто увидеть, проходя мимо них по улице, остановиться с возгласом: «Ой, а это же то самое знаменитое сооружение, или тот знаменитый памятник, или что-то еще». На мой взгляд, там просто не может не понравиться. Берлин всегда удивит вас и найдет к вам особенный подход.

Фоторепортаж Марии Прокопченко из Берлина

PROSPEKTBAR

3 июля 2013 года состоялось грандиозное официальное открытие летней веранды «ProspektBar». Гостей ждала зажигательная праздничная программа, море угощений, сюрпризы и подарки от «ProspektBar» и партнеров мероприятия. Все насладились блюдами авторской кухни, неповторимыми коктейлями и самыми необычными кальянами в городе.

Марафон-интервью с участием звезд отечественного шоу-бизнеса, известных телеведущих и шоуменов сделали вечер ярким. Атмосферу вечера создавали Dj Grad и Dj Saman.

www.prospektbar.ru
ул. Щепкина, д. 42, стр. 2а
тел.: 8 (495) 920-5522 / 8 (916) 080-5060

НОВЫЙ «АНДЕРСОН» В ЗЕЛЕНОГРАДЕ

В июле в Зеленограде открылся новый «АндерСон» – самый большой в сети!

В новом АндерСон есть уютная кондитерская и просторная ресторанная зона. Там на кирпичной белой стене можно посмотреть самые разные мультфильмы. Для детей есть трехэтажный лабиринт с витиеватыми ходами, море шариков, «кабинет мультиков» и комната, где можно закидывать друг друга тортами. В игровой – разнообразие игрушек и книжек, есть кукольный домик, конструкторское бюро и ясельная зона с погремушками. Рядом комната для кормления, детские стульчики, запас крема и памперсов.

В АндерСон есть специальная кухня для кулинарных мастер-классов, занятия будут транслироваться на экранах в ресторанной зоне.

Романтический ужин на балконе. Столики из белого дерева под уютными маркизами и зеленые кресла-качели.

Адрес: г. Зеленоград, пл. Юности, д. 2
www.cafe-anderson.ru

СЕГОДНЯ 3 ИЮЛЯ, МЫ НАХОДИМСЯ НА ОТКРЫТИИ «ПРОСПЕКТ БАРА» В МОСКВЕ. РЯДОМ СО МНОЙ ОЧАРОВАТЕЛЬНАЯ АКТРИСА АННА НЕВСКАЯ, С КОТОРОЙ МЫ ПОЗНАКОМИЛИСЬ НА НЕДЕЛЕ МОДЫ В МОСКВЕ. ОНА МЕНЯ ПОРАЗИЛА СВОЕЙ КРАСОТОЙ, ПРИВЕТЛИВОСТЬЮ И ДОБРОТОЙ. АННА ЛЮБЕЗНО СОГЛАСИЛАСЬ ДАТЬ ИНТЕРВЬЮ ДЛЯ ЖУРНАЛА WOMEN`S TIME.

Каждый Случай Индивидуален

Катя: Анна, Вы недавно вышли замуж. Я Вас торжественно поздравляю с этим событием, потому что, на мой взгляд, каждой женщине это необходимо: стать матерью, быть любимой, и особенно в браке, как это было у наших родителей. Как Вы решились на этот шаг?

Анна: Спасибо за поздравление. Я не скажу, что я шла к этому долго, все сложилось так, что я встретила человека, с которым мне захотелось создать семью и прожить всю жизнь.

НЕЗАВИСИМО ОТ ТОГО, ЧТО КАЖДОЙ ЖЕНЩИНЕ ЭТО НУЖНО – ДЕЛАЕТ ОНА КАРЬЕРУ ИЛИ НЕТ – ДОЛЖЕН БЫТЬ ДОМ.

Особенно если ты актриса, всегда в разъездах, на съемках, всегда хочется вернуться домой, чтобы тебя там ждали. Я не одна такая, и в этом я не исключение из правил.

Катя: Брак не мешает творчеству? Вы такая красивая! Не ревнует ли муж, когда на сцене или экране Вам оказывается так много внимания: объятия, поцелуи?
Анна: Наверное, где-то он ревнует. Но поскольку он сам и актер, и продюсер, он как-то с этим мирится. Мы, актеры, как-то к этому относимся по-другому: «ничего личного, только бизнес». Мне повезло с мужем.

Катя: Как правильно встретить своего мужчину? Что нужно сделать для того, чтобы встретить своего единственного, как поработать над собой?
Анна: Не знаю, нужно ли работать над собой. Нужно слушать свое сердце, быть открытой, не изображать из себя «королеву» в первую очередь. Сейчас очень много различных источников, где написано, что нужно быть «королевой», быть неприступной и т.д. Нужно понимать, что мужчины тоже люди, тоже стеснительные, они тоже боятся и особенно королев. Они также любят, влюбляются, нужно увидеть в первую очередь в мужчине человека.

Катя: Вот вы познакомились, а кто же сделал первый шаг?
Анна: Наверное, я. Было время общей симпатии, мы общались, он интерес проявлял, но не делал никаких шагов. Мы познакомились на съемках: я начала его что-то спрашивать, потом он предложил выпить кофе, потом я его пригласила в театр на спектакль. Мне понравился сам человек. Я не считаю, что нужно сидеть и чего-то ждать. Если ты понимаешь, что счастье близко, то нужно брать его в свои руки.

Катя: Можете ли дать советы от Анны Невской: как правильно выстроить отношения в браке? Что Вы делаете, чтобы все было гладко, без скандалов, чтобы вы не ругались по мелочам?
Анна: Нужно ценить и уважать интересы другого человека. Мы как привыкли: «если я так хочу, то и он так хочет», мы олицетворяем другого человека с собой, но нужно понимать, что он другой человек… Нужно его о чем-то спрашивать, уважать его точку зрения, не навязывать свою. Должна быть определенная свобода, но это не значит, что нужно жить в разных домах, просто не нужно звонить и караулить, навязываться и т.д., должно быть уважение, взаимопонимание, любовь.

Катя: Что Ваш муж ценит в Вас? Ваш женский взгляд на этот вопрос?
Анна: Красоту, наверное, доброту, какое-то терпение к каким-то вещам: его занятости, например, к его проблемам, к его плохому настроению.

Катя: Я надеюсь, что эти советы будут очень полезны, и женщины не будут отталкивать от себя мужчин, а наоборот, станут только приближать.

Браков сейчас много, а разводов еще больше. А мы за брак!!!
Анна: Я тоже за брак. И еще хочу сказать, что можно прислушиваться к чьим-то советам, в том числе и к моим, но все-таки каждый случай индивидуален. Нужно строить свои взаимоотношения, просто слушать свое сердце и любить другого человека.

Катя: Благодарю Вас за открытость! Ваши пожелания читателям журнала Women`s Time?
Анна: Любите друг друга и любите себя!

Фотограф – Игорь Скорынин

ДЕВИ КАФЕ & БАР КЕЙТЕРИНГ

Качество – наш приоритет

Открыт VIP-зал

Доступные Цены
Разнообразие Блюд из Печи Тандур
Индийские Сладости

ДОСТАВКА ОБЕДОВ И УЖИНОВ
В ОФИС И НА ДОМ

Выездное обслуживание
Торжества и Вечеринки

Банкеты и Фуршеты
Резервирование мест

Наш адрес: Ул. Миклухо-Маклая 21-А
(нижний этаж Интерклуба РУДН)
м. Беляево или м. Юго-Западная

Мы открыты с 12-00 до 24-00
+7 (495) 544-46-40, +7 (925) 517-17-87
+7 (926) 513-42-16, +7 (926) 167-49-94

www.devicafe.ru, e-mail:devicafe-bar@mail.ru

Баттер чикен

Предлагаем вам приготовить для своих близких необычное индийское блюдо от шеф-повара «Дэви кафе & бар» Бхаг Сингха, богатый вкус которого удивит и порадует.

Ингредиенты

Помидоры – 1 кг
Курица – 1 кг
Кешью молотый – 250 г
Мускатный орех – 1 шт.
Имбирная паста – 1 ч.л.
Чесночная паста – 1ч.л.
Кардамон – 3 шт.
Кардамон молотый – 0,5 ч.л.
Кашемир-чили паста (осторожно, очень острая) – от 0,5 до 1 ч.л.
Кориандр молотый – 1,5 ч.л.
Зира молотая – 1ч.л.
Сливочное масло – 50 г
Сахар – 1 ч.л.
Соль – по вкусу

Подготовительный процесс

Получаем томатный соус с помощью миксера. Все составляющие (готовые пасты) вы можете купить в магазине индийских специй или приготовить дома с помощью измельчителя (кешью в том числе). Кардамон и мускатный орех раздробить в ступке.
Курицу порезать на кусочки, размером по вашему вкусу.

Начинаем готовить

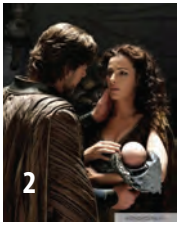
Подогреть масло в сотейнике, добавить кардамон и мускатный орех раздробленный, имбирно-чесночную пасту, пасту кашемир-чили и обжарить в течение 1 минуты. Затем добавить томатный соус, молотый кориандр, молотую зиру, молотый кардамон, сливочное масло и кипятить в течение 5 минут на среднем огне. Затем добавляем курицу и молотый кешью, сахар и соль. Кипятим на среднем огне до готовности (15-20 минут).
Подаем на стол к рису, можно также отведать это блюдо с индийскими лепешками или армянским лавашом. Можно подать и к спагетти.

Приятного аппетита! Блюдо – пальчики оближешь!

С уважением,
Мария Прокопченко

Виртуальный тур по вселенной. Прикосновение к звездам, недоступным нам в большом мегаполисе. Планетарий – это уникальная возможность увидеть жизнь невидимого нам мира во всех деталях.

Москва, ул. Садовая-Кудринская, д. 5, стр. 1
www.planetarium-moscow.ru



1. КОН-ТИКИ / KON-TIKI

Если у вас есть модель успешного проекта – кем-то пройденный путь, доверьтесь течению успеха и сделайте все необходимые шаги. На пути будет всё, задача же в том, чтобы идти дальше.

2. ЧЕЛОВЕК ИЗ СТАЛИ / MAN OF STEEL

Родители – это те люди, кто верит, что их ребенок – особенное создание. А задача ребенка – раскрыть свой дар в реальном мире.

3. УНИВЕРСИТЕТ МОНСТРОВ / MONSTERS UNIVERSITY

Для осуществления мечты нужно не только верить в себя, но и делать все от тебя зависящее. Что такое настоящая дружба? И как найти в себе скрытый потенциал?

4. ШТУРМ БЕЛОГО ДОМА / WHITE HOUSE DOWN

Взаимоотношения отца и дочери. Как создать глубокую связь со своим ребенком и стать достойным примером?

5. ТИХООКЕАНСКИЙ РУБЕЖ / PACIFIC RIM

После потери любимого человека, ты закрываешься. Как снова начать жить? Ключ хранится в продолжении любимой деятельности. Через боль ты находишь силы на подвиг.

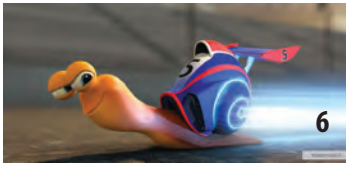
6. ТУРБО / TURBO

Ты – неугомонный мечтатель и оптимист. Где найти поддержку твоим смелым мечтам? Знай, такая встреча есть! Иди вперед! В тебя поверит один, а потом и все остальные.

7. СМУРФИКИ 2 / THE SMURFS 2

Главные достопримечательности Парижа вместе с героями.

Познание истинных отношений. Отец – это не биологический факт, а тот, кто всегда рядом и бескорыстно любит.



25 сентября состоится концерт всемирно известной американской певицы Селены Гомес. Вместе со своей группой Selena Gomez & the Scene певица впервые посетит Москву и выступит на сцене СК Олимпийский. Поклонников ждут хиты из трех альбомов и новые песни. В свои 20 лет Селена успела превратиться в настоящую суперзвезду. Она – известная актриса кино и телевидения, популярная певица, композитор, дизайнер и самый юный член фонда ЮНИСЕФ за всю его историю.

Селена сыграла в таких известных фильмах и сериалах: «Волшебники из Вэйверли Плейс», «Программа защиты принцесс», «Ханна Монтана», «Дети шпионов 3: Игра окончена» и «Еще одна история о Золушке». Молодежь по всему миру в прямом смысле слова влюбилась в озорную девчонку. Но Селена покорила не только молодую аудиторию, ее песни слушают практически все.

На концерте вы гарантировано получите бурю положительных эмоций и заряд энергии, которого хватит вам очень надолго.

КНИГИ

ПУТЬ ИСТИННОЙ ЛЮБВИ

(Оксана и Сантош Тумадин)

В практическом курсе вы найдете важные инструменты и ключи для восстановления связи с источником жизненной энергии, здоровья, успеха и счастливых отношений.

АТЛАНТ РАСПРАВИЛ ПЛЕЧИ

(Айн Рэнд)

«Я никогда не буду жить ради другого человека и никогда не попрошу другого человека жить ради меня» Джон Голт

ИСТОРИЯ НА МИЛЛИОН ДОЛЛАРОВ

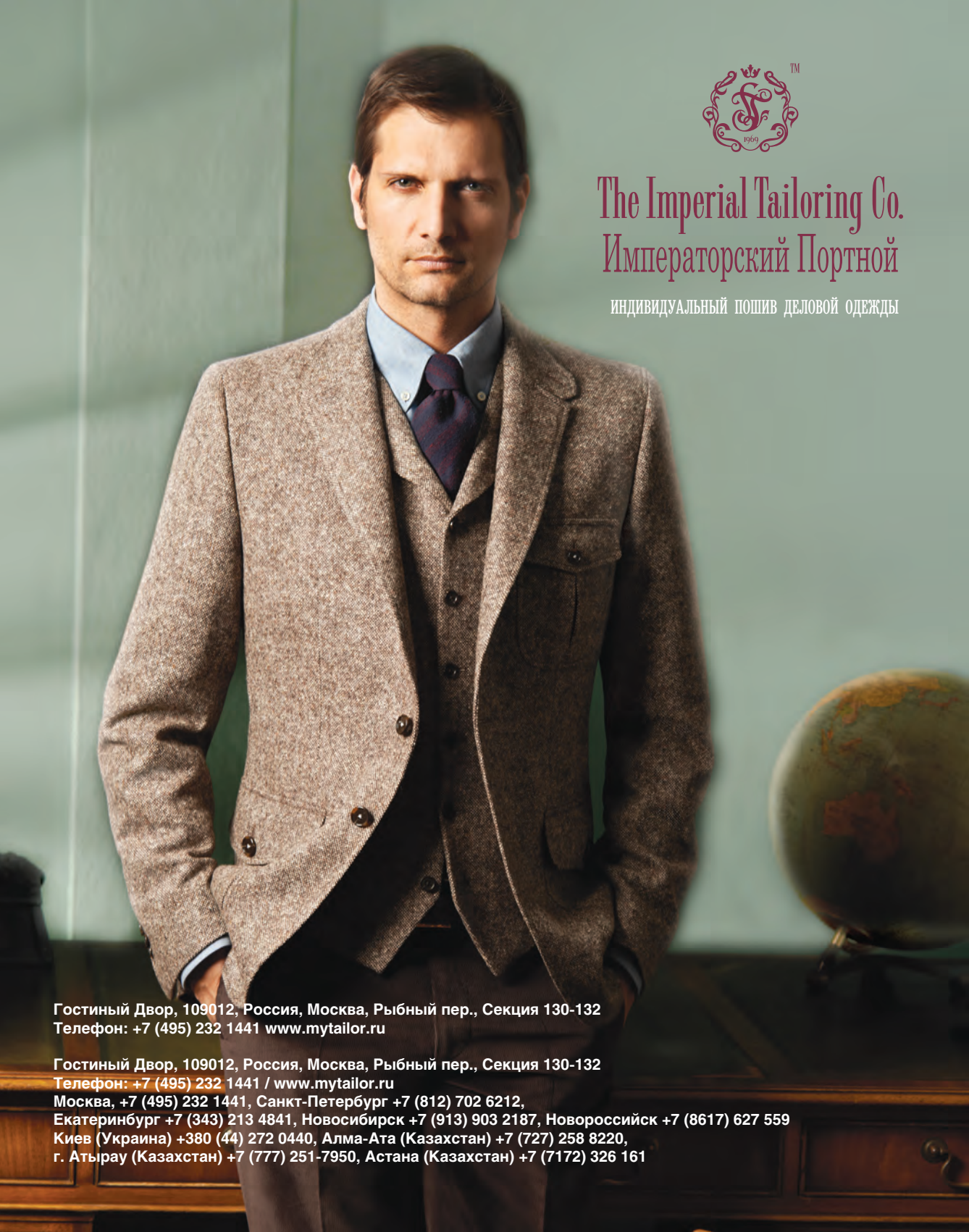
(Роберт Макки)

Эта книга поможет посмотреть на свою жизнь со стороны. Главный вопрос, на который вы ответите: «Интересна ли моя жизнь для зрителей как фильм?

Klimini

ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН KLIMINI.RU

Для читателей журнала Women's Time
СКИДКА – 25%
на весь ассортимент обуви
в интернет-магазине Klimini Club
Код скидки: WT-25
Тел.: +7 (495) 788-52-37/38


1969
The Imperial Tailoring Co.
Императорский Портной
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОШИВ ДЕЛОВОЙ ОДЕЖДЫ
Гостиный Двор, 109012, Россия, Москва, Рыбный пер., Секция 130-132
Телефон: +7 (495) 232 1441 www.mytailor.ru
Гостиный Двор, 109012, Россия, Москва, Рыбный пер., Секция 130-132
Телефон: +7 (495) 232 1441 / www.mytailor.ru
Москва, +7 (495) 232 1441, Санкт-Петербург +7 (812) 702 6212,
Екатеринбург +7 (343) 213 4841, Новосибирск +7 (913) 903 2187, Новороссийск +7 (8617) 627 559
Киев (Украина) +380 (44) 272 0440, Алма-Ата (Казахстан) +7 (727) 258 8220,
г. Атырау (Казахстан) +7 (777) 251-7950, Астана (Казахстан) +7 (7172) 326 161

BELGIUM • INDIA • LUXEMBOURG • RUSSIA • SINGAPORE • U.A.E

Желтое золото 585 проба

14 лет в России

Бриллианты из Якутии

CHORON

ПРИНОСИТ СЧАСТЬЕ

www.choron.ru

МАГАЗИНЫ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ

ККК «Французский бульвар», бульвар Новаторов, д.11, корп.2, лит.А, пом.31, тел: +7 (812) 677-63-07

ТРК «Родео Драйв», проспект Культуры, д.1, пом.1.4.28, тел: +7 (812) 677-63-03

ТРЦ «РИО», ул. Фучика, д.2, лит.А, пом.А60, тел: +7 (812) 414-31-68