

ЭЗОТЕРИКА, КОТОРУЮ МЫ ЗАСЛУЖИЛИ, —
КОНТАКТ С ЧАКРАМИ ЧЕРЕЗ УКРАШЕНИЯ TOUS.



Испанские ювелиры стали кармологами на полставки: в новой коллекции Magic Nature самоцветы подобраны в строгом соответствии с аюрведой. Каждый камень совпадает по цвету с традиционным изображением одной из чакр. В браслете Luah, к примеру, собраны все семь, презентованные аметистом, сердоликом, лунным камнем, перидотом, лабрадоритом, иолитом и облагороженным рубином.

ТЕКСТ: АЛЕА ШАРАДИНА. ФОТО: АРХИВ ПРЕСС-СЛУЖБЫ



Олеся Германова

Кросс-функциональный специалист по построению эффективных коммуникаций

Долгих два года я шла к тому, чтобы рассказать о себе. Думаю, сейчас самое время познакомиться. Человек может быть заметным только тогда, когда является собой. Не изображает из себя кого-то, а идет по жизни со своим подлинным характером. Все, что вы можете знать обо мне, — это редкое имя — Олеся Германова.

Пул моих компетенций вдруг стал настолько широким, что мне пришлось провести ревизию и по порядку вытащить все «могу» из себя наружу, чтобы перестроиться и найти точки роста. Я прокачала себя в сферах, к которым не имею отношения профессионально. Люблю совмещать несовместимое. Например, у меня нет образования журналиста, но я обожаю готовить речи перед выступлением полити-

ческим персонам или будущим магистрантам, ведь мне интересно построение эффективных коммуникаций. Так вышло, что 2020 год, наверное как и для многих, был годом проверки на прочность. Я уволилась из достаточно известной государственной корпорации в нашем регионе с позиции проектного менеджера и ушла в коммерческую неустойчивую сферу, где пришлось искать себя, учиться мыслить иначе. Необходимо было действовать не в привычном для меня проактивном режиме, а в мегаактивном. Еще в корпорации, а позже и среди среднего и крупного бизнеса, я поняла, как многим не хватает энергичных, честных и кросс-функциональных людей в команде. Тех самых связующих звеньев, маленьких

винтиков в большом механизме, на которых должен держаться любой бизнес-процесс или социальный проект. Тот, кого хочется «клонировать» для своей организации, кому готовы делегировать конкретные задачи.

Давайте не будем отрицать, что у каждого, особенно ближе к тридцати, внутри появляется желание сделать что-то хорошее в этом мире. Это вовсе не пафос, а потребность. В июне 2021 года, когда сферу услуг, общепита и другой средний сектор предпринимательства триггернул коронавирус, я собрала команду и организовала квест в честь годовщины присутствия на локальном рынке регионального представителя компании IQOS (курение вредит вашему здоровью). К главному партнеру пригласили присоединиться других, среди которых: магазин мужской одежды, барбершоп, ресторан быстрого питания, гастробар, спортклуб, бутик красоты, несколько кофеен, блогеры и многие другие. Смешанный формат квеста (онлайн и офлайн) прокачал Instagram партнеров, повысил им охваты и прибавил немного целевой аудитории. О том, как все прошло, вы можете узнать подробнее, обратившись ко мне.

Комбо-квест был городского масштаба. Цель квеста проста — поднять духом тех, кто потерял клиентов, понес риски и устал сидеть дома сложа руки. Мы были ЗА развитие, активный здоровый отдых, позитив, вкусную еду и формирование нового креативного комьюнити. Чего только не было: одиннадцать офлайн точек с заданиями от каждого спонсора, двенадцать партнеров с ништяками-подарками, один лимитированный IQOS DUOS Аквамарин, подарки от спонсоров и 10.0000 рублей для победителя. Разумеется, все меры предосторожности и безопасности были соблюдены.

Это был мой первый и последний опыт комбо-мероприятий, потому что команда распалась, Facebook заблокировал Instagram IQOS и мы просто потеряли этот проект в онлайн, как и мой рекламный кабинет. Но мое желание развивать эффективные коммуникации обрело новую силу. Став самозанятой, но при этом оставаясь ответственным наемным работником в одном из лучших образовательных учреждений, НИУ «БелГУ» (благодарна за свое становление как личности людям, которые там работают), я стала модерировать образовательные и другие проекты в Telegram. Затем ко мне обращались за поиском УТП, подбором TOV, коллаборациями и копирайтингом. Я отказывала и до сих пор отказываю в сотрудничестве 90% обратившимся, потому что, к моему сожалению, люди, у которых есть финансовые потоки, не до конца понимают, зачем они хотят привлечь к себе внимание. А я за осознанное и честное партнерство.

Если вам будет необходима помощь в просчете рисков проекта, в партнерском взаимодействии, интересная коллаборация или просто иной взгляд на привычные вещи — я открыта для продуктивных знакомств (сотрудничаю только по рекомендации). В ближайшее время готовится цикл событий на коворкинг площадках. Но это уже в новом году. Вы, конечно, и сами можете все сделать, но со мной ваше дело или проект обретет новую жизнь — у меня энергетика на успех заряжена! Всем желаю интеллектуального сопровождения бизнеса и эффективных коммуникаций.

Олеся Германова

TELEGRAM @Ol_GOOD

Постковидный синдром существует. Это научный факт.

Несколько советов от кандидата психологических наук, руководителя центра «Психология развития» Татьяны Сулим, которые помогут прислушаться к своему телу и очистить разум от тревоги и страха.

Ничего не хочу! Меня все раздражает! Не знаю, куда идти, чем заниматься! Не получаю удовольствия и не могу расслабиться! Меня не интересует то, что увлекало раньше! Нет эмоций, как будто опустошен! Постоянное чувство тревоги и страха! Узнаете? Это набор фраз тех, кто переболел ковидом.

Ковид оставляет отпечаток не только в нашем теле, но и в психике: плохая память, неустойчивое внимание, разбалансированное мышление, сложно сформулировать мысль. Но не только психические процессы претерпевают изменения, происходит снижение эмоционального фона. Что же происходит? Почему мы ощущаем тревожность, потерю целей, неуверенность? Опубликовано большое количество статей, в которых изложены результаты исследований, описаны случаи, дана программа реабилитационных мероприятий.

Мне хотелось бы посмотреть на проблему постковидной адаптации с другой стороны. Эмоции и тело. Как они связаны. Что происходит с эмоциональным фоном, когда страдает тот или иной участок нашего тела. Известно, что существует прямая связь тела и эмоций: любой эмоциональный всплеск отображается в теле и наоборот, напряжение и расслабление мышц вызывают рождение того или иного состояния. Возникает вопрос, какое состояние и в какой части тела возникает? Где в теле откликается неуверенность, страх, отсутствие целей?

Давайте вернемся к состоянию вашего тела после болезни. Что откликнулось в теле? Приведу примеры, часто встречающиеся в практике. Болела шея (ощущение заблокированности шейного отдела), автоматически возникает состояние – не могу выбрать новое направление, как будто шоры, иду по автоматическому заданному курсу. Болит грудной отдел – страх одиночества, ощущение



неполноценности, потеря собственной силы. Онемение рук – потребность скрыться от общения, страх быть непонятым и непринятым другими людьми. Проблемы с глазами (сухость, ухудшение зрения) – не хочу видеть то, что вижу. После болезни болит поясничный отдел – потеря внутреннего стержня, неуверенность, потеря самооценки, проблемы в установлении интимных связей. Икроножные мышцы и стопы – потеря устойчивости, целей, состояние «зависания в пространстве», не знаю, куда идти, все былые цели утратили свою ценность. Проблемы с желудочно-кишечным трактом – потеря безопасности.

Что с этим делать? Прислушайтесь к собственному телу. Можете нарисовать и составить карту тела, где точками обозначить области, которые болят. Попробуйте пойти от обратного: дайте своему телу то, в чем оно нуждается. Если болят ноги – обозначьте для них новое направление. Если глаза – «уберите» картинку-раздражитель, поясничный отдел – напишите 30 фактов, за которые вы можете собой гордиться или себя хвалить, фоняте руки – привнесите в свою жизнь приятное, позитивное общение. Накормите свое тело, тем, что оно просит и будьте здоровы!

Белгород, пер. Харьковский, 36 А, «Психология развития»
@SULIMA.PSYCHOLOGY



Розовый цвет абсолютно универсален, он не имеет привязки к возрасту, настроению или полу. Розовый – это цвет, который объединяет нас всех, потому что его можно обнаружить в самых глубоких и темных уголках человеческого подсознания, а также внутри человеческого тела. Для меня розовый – это не о цветах, губах, жвачке и нежности, розовый – это кровь, разбавленная молоком.

Мнение психолога (Стефания Бабынина): согласно общим трактовкам розовый – это цвет жизни, это про романтичность, доброту, любовь, нежность. Он успокаивает, вызывает чувство комфорта, снижает тревогу и отсылает куда-то в приятную часть детского опыта. Он является смесью красного и белого цветов, которые ассоциируются с агрессией и медитативной пустотой сознания соответственно. Поэтому розовый в психологии всегда рассматривался как один из самых действенных элементов цветотерапии и он применяется в тех случаях, когда необходимо снизить тревогу либо же помочь человеку справиться с раздражительностью и гневом, так как розовый притупляет агрессию и нервозность.

смотреть на Youtube:





Вертинский.
Из серии «Сказки
о потерянном
времени», 2001

«Для многих людей искусство — это искусство, а для меня это и есть моя личная жизнь», — так совершенно справедливо говорил о себе Монро, художник и бонвиван, рейвер и декадент, волшебник, который заколдовывал сам себя то в Людовика XIV, то в Людмилу Гурченко. Следуя веянию времени и порывам души, Мамышев-Монро превратил себя в арт-объект, свою жизнь — в искусство, а искусство — в сказку, за что был прозван современниками Влад-Королевич. Название выставки в KGallery цитирует одноименный фотопроjekt Монро 2001 года, который в свою очередь цитирует фильм режиссера Птушко и сказку писателя Шварца (перепостмодерн в действии!): Владислав Юрьевич посвятил эту серию собственных перевоплощений деятелям культуры начала XX века, переживающим переломный момент в истории, в том числе в своей личной. Но «Сказка о потерянном времени» — эта не та сказка, о которой вы думаете. Призвав на помощь коллекции Русского музея, Пьера-Кристиана Броше, галереи OVCHARENKO и Нового музея Арслана Чехоева, а также целую галерею замечательных Монро в образах Ахматовой, Вертинского и Петра I, в KGallery сложили сказ о том, чем была для России Перестройка — эпоха больших надежд и свобод, революций в политике, экономике, эстетике — словом, время, которое вышло. Карнавала не будет, карнавала нет.
До 12 января

ФАКТ

К выставке переиздали библиографическую редкость — книгу «Жизнь замечательного Монро» Олеси Туркиной и Виктора Мазина

Петр I. Из серии «Жизнь замечательных Монро», 1995



МММ, МОНРО

Влад Монро стал для Перестройки тем, чем Нестор для Киевской Руси и Сергей Шнуров для допандемийных 2010-х, — летописцем, на которого будут ссылаться всегда, когда захотят понять время во всей его полноте.

ТЕКСТ: ОЛЕСЯ УГАРОВА. ФОТО: БАТЫР АННАДУРАЕВ, АРХИВЫ ПРЕСС-СЛУЖБ



Начни новую главу
своей жизни
вместе с нами



Top project

Instagram icon your_top_project

Phone icon +7 (915) 566 6504

РЕКЛАМА

MARINNA PINNARDI



РЕКЛАМА

boutique

ТЕМА

БЕЛГОРОД

ПР-Т Б. ХМЕЛЬНИЦКОГО, 38

ТЕЛ.: (4722) 32-33-04

8-800-100-50-31 (ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ)

ТЕМА31.RU

@ARTTEMA123

@ARTTEMACLUB