

Стань авторкою
свого життя!

Нова Д!

Вересень 2026

Жіночий
журнал

Маргарита Жакова

*«Досить нести все на собі:
час побачити свою справжню
силу й відкрити свої двері»*



Немає нічого неможливого



Наталія Шевела

© nataliya.shevela

📌 nataliya_shevela_life

A woman with brown hair, wearing a dark captain's jacket with gold stripes on the sleeves over a white shirt, sits on a wooden deck. The deck is part of a structure built into a lush, magical forest. In the background, a sunset is visible over a body of water and distant mountains. The scene is illuminated by warm, golden light from the setting sun and small, glowing mushrooms on the forest floor. A hammock hangs from a tree on the left, and a large wooden wheel is visible on the right.

«Усе, що я роблю,
служить любові
та миротворчості»

— FIRST POST • CHAPTER ONE —

Повернення додому —

*Ретрит-круїз із Неаполя • Майстер Аннушка
7 днів саморегуляції біля моря*

Анна Светлова

📌 Anna Svetlova

© annasvetlova5998

☎ +37 062 87 77 59, +37 068 729 585

📍 Mirotvorcestvo

📍 AnnaSvey

Ольга Собішек

Експерт із психічного
здоров'я «під ключ».
Працює з наслідками психотравми,
тривожністю, кризами, втратою,
вигоранням та відновленням
внутрішньої опори.
Ведуча жіночих
терапевтичних груп,
співавтор терапевтичних книг,
лектор міжнародних проєктів.

📌 *Olga Sobieszek*
© *olga_sobieszek_psycholog_*



КОЛИ ТІЛО ГОВОРИТЬ МОВОЮ ОБРАЗІВ. ЩО МОЖЕ ВІДКРИТИ НАМ «ДОКТОР СТРЕНДЖ»

У ПОПЕРЕДНЬОМУ НОМЕРІ Я ПИСАЛА ПРО «ГОЛОС ІГРАШКИ» – МІЙ АВТОРСЬКИЙ ПІДХІД У РОБОТІ З ДИТИНОЮ, ДЕ ІГРАШКА СТАЄ ПОСЕРЕДНИКОМ МІЖ ВНУТРІШНІМ СВІТОМ ДИТИНИ Й ДОРОСЛИМ. ЧЕРЕЗ ГРУ ТА ОБРАЗ ДИТИНА МОЖЕ ВИСЛОВИТИ ТЕ, ЩО ВАЖКО СКАЗАТИ СЛОВАМИ, А ЗА ДОПОМОГОЮ ТЕРАПЕВТА – ТРАНСФОРМУВАТИ СВОЄ ПЕРЕЖИВАННЯ, НАВІТЬ КОЛИ ДОРОСЛІ ОПОРИ ДЛЯ ВНУТРІШНЬОЇ РОБОТИ ЩЕ НЕ СФОРМОВАНІ.

Але образ не належить лише дитинству.

Психіка дорослої людини також може влучно передавати свій внутрішній досвід через образи.

Іноді – через сни. Іноді – через повторювані життєві сюжети. А іноді – через власне тіло. Ми можемо роками помічати ці прояви, але не розуміти, про що вони говорять. І саме в терапії образ може стати не лише способом вираження внутрішнього досвіду, а й точкою входу в його дослідження та трансформацію.

Що, якщо біль, напруження чи симптом – це не лише те, що потрібно усунути, а й те, до чого варто уважно придивитися?

Саме про це я подумала, переглядаючи фільм «Доктор Стрендж».

На поверхні це історія про талановитого нейрохірурга, який після травми втрачає можливість продовжувати свою професію. Але якщо дивитися глибше, це ще й історія людини, яка звикла жити розумом, контролем і впевненістю у власній правоті – і раптом опиняється там, де цього вже недостатньо.

У фільмі Давня – наставниця Стренджа, яка відкриває йому світ, що виходить далеко за межі звичного раціонального сприйняття. Вона говорить йому: «Не можна змусити річку підкоритися. Треба віддатися її течії й використати її силу».

Для мене ця сцена дуже точно перегукується з психотерапевтичною роботою.



Ми часто намагаємося зробити із собою те саме, що Стрендж спочатку намагається зробити з річкою: перемогти тривогу, прибрати біль, змусити тіло замовкнути, позбутися небажаної емоції.

Але внутрішній світ не завжди підкоряється силі.

Іноді шлях починається не з питання «Як це прибрати?», а з іншого: «Про що воно намагається мені сказати?»

Саме тому в емоційно-образному процесингу ми можемо звертатися не лише до раціонального пояснення проблеми, а й до того, як вона переживається людиною – у тілі, почуттях, образах.

Тіло може боліти там, де словами ще не вдалося сказати про біль. Емоція може здаватися незрозумілою, доки не набуде образу. А образ відкриває те, до чого пряме запитання «чому?» могло б не дістатися.

Давня говорить Стренджу важливу річ: «Твій інтелект довів тебе далеко, але далі він уже не проведе».

І це не означає, що мислення не потрібне. Навпаки. Але є досвід, який неможливо лише зрозуміти – його потрібно прожити.

Можна знати все про свою тривогу й продовжувати її відчувати. Можна розуміти, звідки взялася образа, і все одно стискатися всередині, коли хтось говорить певні слова. Можна знати, що ми вже в безпеці, але тіло все ще реагуватиме так, ніби небезпека поруч.

Тому, терапевтична робота – не завжди пошук правильного пояснення. Іноді це створення нового внутрішнього досвіду.

Недарма на запитання Стренджа «Як мені дістатися звідси туди?» Давня нагадує йому про те, як він колись навчився робити надзвичайно складні речі в медицині: навчання і практика. Зміни також потребують досвіду.

Ще одна метафора фільму – «замкова щілина». Давня говорить Стренджу, що він усе життя дивився на світ крізь неї, намагаючись розширити своє бачення.

Психотерапія багато в чому і є таким розширенням.

Людина приходить із певною картиною себе:

«Я просто тривожна».

«Я не вмію довіряти».

«Зі мною щось не так».

А потім ми поступово відкриваємо інший простір.

За симптомом може бути страх.

За страхом – потреба в безпеці.



За контролем – безсилля.

За тілесним напруженням – емоція, яку колись було неможливо прожити інакше. І тоді симптом перестає бути ворогом.

У фільмі є думка, яка відгукується мені як терапевту: ми не завжди можемо позбутися своїх «демонів» – іноді нам доводиться вчитися жити з ними. І терапія теж не про те, щоб стерти все складне, що з нами сталося.

Скоріше, вона про те, щоб минуле перестало керувати теперішнім. Щоб страх перестав бути єдиним голосом. Щоб тіло більше не мусило кричати.

І саме в цьому полягає одна з ідей емоційно-образного процесингу: не воювати із внутрішнім досвідом, а вступати з ним у діалог.

Бо іноді те, чого ми роками намагалися позбутися, насправді чекало не боротьби, а зустрічі.

Ірина Вермінська,
психологиня, терапевтка
емоційно-образної терапії.

Проводжу індивідуальну психологічну
роботу онлайн та офлайн.

Авторські медитації
на YouTube [@golosporuch](#)

[@verminkairina](#)

[f Iryna Verminska](#)

Слово редакторки



З любов'ю та натхненням,

Ліліанна Семенюта,

редакторка журналу «Нова Я»

”

Вересень – час нового витка та внутрішнього зростання. Осінь традиційно відкриває сезон навчання, тож час запитати себе: «Як я розпоряджаюся своїми знаннями?»

Вчитися нового – прекрасно, але ще важливіше реалізувати все те, що ви вже знаєте. Не ходіть просто за «новими знаннями» – ідіть до тих, хто вже має досвід і результат, якого ви прагнете, і реалізуйте це.

Завжди чітко розумійте мету свого навчання.

Якщо це хобі, ви інвестуєте у свій ресурс, натхнення та емоційну якість життя. Якщо це бізнес, то, як досла й відповідальна людина, ви обов'язково повинні повернути вкладені гроші та заробити, адже будь-який результат має принести віддачу.

Журнал «Нова Я» – це те місце, яке завжди може бути для вас і хобі, і бізнесом. Тут ви отримуйте натхнення, змінюєте якість життя, а публікації на сторінках журналу можуть позитивно впливати на ваш фінансовий добробут.

Публікація на сторінках журналу «Нова Я» – це інвестиція у вашу впізнаність та особистий бренд.

Якість життя напряду залежить від розвитку, і нехай ця осінь стане часом усвідомлених кроків, результативних інвестицій та реальних перемог.

МЕТОД ФРАКТАЛЬНИХ КОПІЙ – ТЕХНОЛОГІЯ НОВОГО ПРОСТОРУ

**МЕНЕ ЗВАТИ НАТАЛІЯ БАГРІЙ, Я ПЕРША ПРОВІДНИЦЯ
МЕТОДУ ФРАКТАЛЬНИХ КОПІЙ. У МИНУЛОМУ – ЛІКАР.
ПОНАД 35 РОКІВ Я ДОСЛІДЖУЮ СТАНИ ЛЮДИНИ ТА
МОЖЛИВОСТІ ЇЇ ТРАНСФОРМАЦІЇ ЗА ДОПОМОГОЮ РІЗНИХ
ПРАКТИК І ЗМІНИ СВІТОГЛЯДУ.**

Метод призначений для адаптації людини до нового простору, який лише починає проявлятися. Покрокове просектування майбутнього через послідовність дій змінюється створенням стану, в якому ми будемо перебувати, коли це майбутнє настане.

Метод поєднує стан розширення свідомості та ментальну конструкцію, яка є своєрідним пультом керування. За його допомогою людина може самостійно налаштуватися на потрібні стани.

У процесі роботи деструктивні програми, які втратили актуальність, інтегруються в досвід, втрачаючи своє емоційне забарвлення.

Технологія перебудовує фізичний, емоційний і ментальний рівні людини. Результатом стає новий стан існування – спочатку стан Спостерігача, а згодом – стан Творця.

МФК – інструмент для побудови власного майбутнього, в якому масштаб творіння визначається потенціалом особистої сили людини.

Наталія Багрій
+38 050 335 92 38
www.metodfc.com
© dr_bagriy





На обкладинці:

**Маргарита
Жакова**

Ліліанна Семенюта,
редакторка журналу «Нова Я»

Представник у Харкові:
+380 66 1090920
+380 68 2507520

Представник у Києві:
+380 66 5509401

E-mail:
redacauto@gmail.com
www.novaya.agency

Свідectво про державну реєстрацію
друкованого засобу масової інформації:
Ідентифікатор медіа R30-04178

Видавець: ФОП Шкурай О.А.
Видається за ліцензією Кладьової Л. П.

Наклад 10 000 прим. розповсюджується
по передплаті та безкоштовно

У разі, якщо ваша діяльність вимагає
лицензії, необхідно вказати номер і
дату видачі ліцензії, оскільки ваше
оголошення згідно із ст.24 Закону
України «Про рекламу» не може бути
опубліковано без цих даних.
Редакція не несе відповідальності за
зміст рекламних оголошень. Згідно
з правилами, що діють в редакції,
відповідальність за достовірність
оголошень несе рекламодавець.
Він самостійно відповідає за зміст
наданих даних, за наявність посилок
на ліцензії і вказівок на сертифікацію
продукції і послуг в порядку, перед-
баченому законодавством. Редакція
виходить з того, що рекламодавець
має право й заздалегідь отримав
усі необхідні для публікації дозволи.
Думка редакції не завжди співпадає з
думкою авторів статей.

38



Зміст

- 12 Успішна Я
- 24 Ділова Я
- 34 Впевнена Я
- 40 Красива Я
- 52 Здорова Я
- 60 Фантастична Я
- 66 Зіркова Я

66



ШЛЯХ ДО СПРАВЖНІХ ЗМІН У РОЗВИТКУ ДИТИНИ

**ПОНАД 22 РОКИ МОЯ ПРОФЕСІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ ПОВ'ЯЗАНА
З ПСИХОЛОГІЄЮ, НАУКОВИМИ ДОСЛІДЖЕННЯМИ,
ВИКЛАДАННЯМ І ПРАКТИЧНОЮ РОБОТОЮ З ДІТЬМИ,
БАТЬКАМИ ТА ФАХІВЦЯМИ. В РОБОТІ Я ПОЄДНУЮ
АКАДЕМІЧНУ ПІДГОТОВКУ, НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД
І ПРАКТИЧНИЙ ДОСВІД ЧЕРЕЗ РЕАЛЬНУ ВЗАЄМОДІЮ
З ДИТИНОЮ ТА ЇЇ РОДИНОЮ.**

ФОКУС ПРАКТИЧНОЇ ТА НАУКОВОЇ УВАГИ

Моя професійна увага зосереджена на закономірностях дитячого розвитку, особливостях роботи нервової системи, емоційній регуляції, поведінкових проявах, навчальних труднощах і психосоматичних реакціях. Розглядаю поведінку дитини в контексті її віку, стану нервової системи, сімейного середовища, рівня психічного навантаження та індивідуальних можливостей розвитку. Мені важливо, щоб дитяча психологія спиралася на доказові знання, професійну діагностику, уважне спостереження й розуміння того, як саме формуються увага, пам'ять, мовлення, саморегуляція, мотивація та здатність до навчання.

ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ ТА «АКАДЕМІЯ ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ»

Окремий напрям у діяльності – це підготовка фахівців. В університеті я навчаю майбутніх психологів бачити за зовнішніми проявами глибші психологічні та нейропсихологічні механізми. Адже спеціаліст має не лише описати проблему, а й зрозуміти її причини, підібрати правильні корекційні інструменти та побудувати професійну, етичну й ефективну роботу з дитиною та її сім'єю. Тому я створила «Академію практичної психології та нейропсихології». Це освітній простір для психологів, педагогів, логопедів, корекційних спеціалістів і батьків, які прагнуть глибше зрозуміти дитячий розвиток і працювати з ним професійно.

ГОЛОВНИЙ ПРИНЦИП РОБОТИ

У своїй діяльності я поєдную науку, практику й людське ставлення до дитини. Для мене кожна



дитина – це особистість із власними можливостями, темпом розвитку та потребою бути зрозумілою дорослими. Якщо дізнатися, що й чому пішло в розвитку дитини не так, це дає змогу допомогти їй розвиватися набагато краще й ефективніше.

Тетяна Миколаївна Розова,
дитячий психолог, нейропсихолог,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психосоматики
та психології здоров'я, Doctor of Science,
засновниця «Академії практичної
психології та нейропсихології»
та авторка понад 50 наукових праць

© tetiana_psychologist

f Тетяна Розова

📌 https://t.me/psychologist_2050

ЧОМУ ЧАС ЗАЯВИТИ ПРО СЕБЕ – САМЕ ЗАРАЗ

Щодня я спілкуюся з десятками неймовірних жінок. Вони будують бізнес, виховують дітей, здобувають нові освіти, створюють дивовижні продукти та змінюють світ навколо. Але знову й знову я бачу один і той самий парадокс: найглибші, найталановитіші та наймудріші експертки залишаються в тіні. Вони роблять великі справи, але про це знає лише вузьке коло близьких. Чому ми так боїмося бути поміченими? І як проявленість змінює не лише бізнес, а й усе наше життя? Розмірковусмо разом.

ВІД НЕВИДИМОСТІ ДО ВИЗНАННЯ: ПРОЯВЛЕНІСТЬ ЯК ОБОВ'ЯЗОК

З дитинства багатьом із нас щеплювали хибну думку: «будь скромнішою», «не хвастайся», «добрий продукт сам себе продасть». Проте в сучасному світі бути скромною – це бути невидимою.

Справжня проявленість не має нічого спільного з гординею чи бажанням когось вразити. Проявленість – це ваша відповідальність за власний талант.

Якщо ви володієте знаннями, створюєте якісну послугу або маєте досвід, який може вирішити чинюю проблему, надихнути чи врятувати від помилки, – ви просто не маєте права мовчати. Коли ви ховаєте свої можливості у затінку, світ втрачає вашу унікальну цінність.

Чим я можу бути корисною для вас

- Просування та PR у медіа:**
можливість опублікувати статтю, інтерв'ю чи рекламу вашого бізнесу на сторінках глянцевого журналу «Нова Я», «AUTO Lady», «Відатні жінки сучасної України», а також на інших медіаресурсах.
- Друк поліграфії «під ключ»:**
якісне оформлення та друк будь-яких матеріалів для вашого бізнесу (візитки, буклети, каталоги, банери, рекламні листівки).
- Створення особистого бренду та проявленість:**
допомога у виході на відеоплатформи – від підготовки до інтерв'ю до правильного позиціонування вашої експертності перед аудиторією.
- Колаборації та нетворкінг:**
об'єднання зусиль для спільних спецпроектів, кроспромоушену та партнерств у жіночій бізнес-спільноті.

«Справжня проявленість – це не про хвастощі чи нарцисизм. Це ваша відповідальність за талант і досвід, якими ви можете змінити чиєсь життя».

СТРАХ БУТИ ПОМІЧЕНОЮ: ЩО НАСПРАВДІ НАС ЗУПИНЯЄ?

Працюючи в медіа вже 25 років та беручи інтерв'ю у дуже успішних жінок, я регулярно бачу, як перед зйомкою чи публікацією їх накривають внутрішні сумніви:

- «А що про мене подумують колеги чи знайомі?»
- «А якщо скажуть, що я вихваляюся?»
- «Чи достатньо я досвідчена/розумна/ідеальна для цього?» (Привіт, синдром самозванця!)

Знаєте, у чому головний секрет? Страх не зникає ніколи. Різниця між тими, хто реалізував свої мрії, і тими, хто залишився на місці, полягає лише в одному: перші пішли в дію разом із цим страхом.

Не чекайте ідеального моменту, ідеальної фігури, випрасуваного костюма чи чергового диплома. Ви вже володієте цінністю – просто тут і зараз, з усім вашим життєвим багажем.

МЕДІА ТА ОСОБИСТИЙ БРЕНД: ЯК ЗРОБИТИ СВІЙ ГОЛОС ЧУТЛИМ

Як переступити цей поріг і дозволити світу дізнатися про вас? Тут на допомогу приходять особистий бренд та якісне позиціонування.

Коли ви заявляєте про себе через медіа – чи то стаття в глянцевому журналі, інтерв'ю на YouTube або навіть красиво та грамотно виготовлена візитівка, яку ви з гордістю віддасте людині під час зустрічі, – ви транслюєте рівень поваги до себе та своєї справи.

Публікації в медіа та продумана візуальна упаковка миттєво переводять вас із категорії «одна з багатьох» у статус визнаної експертки, якій довіряють. Люди завжди купують у людей. Але для цього вони повинні вас спочатку побачити та почути.

**«Публікації в медіа та професійне
позиціонування – це не просто імідж.
Це міст довіри між вами та тими,
кому потрібні ваші знання».**

СИЛА ЖІНОЧОГО КОЛА: РОСТИ РАЗОМ, А НЕ НАОДИНЦІ

Проявлятися самотужки – це справді лячно. Але коли ви опиняєтеся в середовищі проявлених, сміливих і цілеспрямованих жінок, цей шлях стає легким і захопливим.

Нам більше не потрібно конкурувати. Час об'єднуватися, підтримувати одна одну, створювати спільні проєкти та рости разом. Коли одна жінка робить сміливий крок у світ і гучно заявляє про свої успіхи, вона дає негласний дозвіл проявитися кожній, хто поруч із нею.

ПОСЛАННЯ ДО ЧИТАЧОК

Дорогі мої! Ваша історія, ваш бізнес і ваша унікальність заслуговують на те, щоб про них дізналися тисячі людей.

Перестаньте відкладати своє життя на майбутнє. Не чекайте «кращих часів» чи «ідеальних обставин». Журнал вашої особистої історії пишеться вже сьогодні – так зробіть його сторінки яскравими, сміливими та незабутніми!

Хай він допомагає експертам відкривати свій потенціал та будувати сильний особистий бренд.

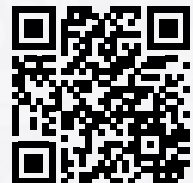
**Проявляйтеся прямо зараз.
Світ чекає саме на вас!**

**Людмила Кладійова,
засновниця та головна редакторка
журналів «Нова Я», AUTOLady,
«Видатні жінки сучасної України».
Авторка та ведуча відеоінтерв'ю
на Ютуб-каналі Живого журналу
«НОВА Я»**

+38 067 123 40 56

novaya_magazine

f novaya.agency



СПРАВЖНЯ СИЛА ПОЧИНАЄТЬСЯ ТАМ, ДЕ ЗАКІНЧУЄТЬСЯ БОРотьБА З СОБОЮ

Найстрашніша
омана за 20 років
практики – віра в
те, що наша сила
у витривалості.

Коли роками
стискаєш зуби,
проходиш кризи
на автопілоті й
посміхаєшся,
хоча всередині
залишилося лише
випалене поле.
А потім тіло каже
«досить» через
безсоння, апатію
чи сльози над
кавою, і жінка
розуміє: сил
більше немає
взагалі.



ШЛЯХ ВІД КОНТРОЛЮ ДО СВОБОДИ

Мене звати Маргарита Жакова. За моє життя було чимало: і жорсткий корпоративний світ, керівництво великим відділом у міжнародній компанії, де цінувалися лише цифри та сталеві нерви, і круті повороти долі, які привели мене до того, чим я живу вже не одне десятиліття. Я пройшла шлях від жінки, яка тримала все під тотальним контролем, до майстра, який навчився цей контроль відпускати. І повірте: справжня сила починається там, де закінчується боротьба з собою.

ТАРО – ЦЕ НЕ ВОРОЖІННЯ, А РОЗМОВА ЗІ СВОЄЮ ДОЛЕЮ

Багато хто досі боїться йти до майстрів, побоюючись почути якесь фатальне «передбачення» чи запечатаний вирок. Але моя філософія глибоко інша. Я не ворожчу на картах. Для мене Таро – це найточніший інструмент сучасної, думаючої жінки.

Це не про сліпу віру в рок. Це аналітичний розбір вашої життєвої ситуації тут і зараз. Уявіть, що ви заплуталися в робочих питаннях, стосунках чи внутрішньому глухому куті. Карти в моїх руках – це дзеркало, вони розкладають ваше завдання на складові, підсвічують приховані мотиви, сліпі зони та показують чесну картинку: що насправді відбувається, які є варіанти розвитку подій і до чого призведе кожен із них.

Таро не вирішує за вас. Воно повертає вам авторство вашого життя. Коли жінка бачить розклад, у неї в голові складається чітка стратегія. Зникає хаос, з'являється ясність, а ясність і є зцілення.

«ОСЬ ЖЕ ТВОЇ ДВЕРІ»

Після однієї з консультацій до мене прийшло дуже яскраве внутрішнє бачення. Я побачила величезну залу, де перебуваю я, а навколо – незліченна кількість дверей. Вони ведуть у найрізноманітніші боки, у невідомість, у різні сценарії життів. І от у цю кімнату заходить людина. Вона абсолютно розгублена, її тремтить від невідомості, вона не розуміє, куди їй зробити крок, адже варіантів занадто багато, а ціна помилки здається фатальною.

І тоді роблю крок я. Підходжу, м'яко дивлюся в очі й кажу: «Ось же твої двері». І допомагаю їй їх відкрити та пройти.

ВЧИТИ, ЩОБ РОСТИ САМІЙ

Передавати накопичений досвід далі – це природний етап шляху для майстра. Саме так народилася Ш.У.Т. – Школа Унікальних Тарологів. Наразі ми займаємося очно, і для мене це неймовірно живий, глибокий процес обміну енергіями.

Але майстер не має права стояти на місці. Я сама зараз проходжу глибоке навчання на курсі духовних провідників, продовжуючи досліджувати тонкі грані світу. Адже щоб допомагати іншим знаходити своє світло, твій власний внутрішній ліхтар має горіти яскраво та впевнено.

АЛХІМІЯ ДУШІ: ТЕРАПІЯ ЧЕРЕЗ СТИХІЇ

Моя практика давно переросла рамки кабінетних бесід. Я також свічковий майстер, і для мене



створення свічок – це чиста алхімія душі. Я бачу, як це працює на живих зустрічах в Одесі. Коли жінка сідає за стіл, бере в руки натуральний віск, що пахне травами, медом та ефірними оліями, сама катає свічку, вкладаючи в неї весь свій біль, надію та намір, відбувається диво. Це момент, коли несвідоме стає матеріальним.

Коли ми запалюємо цю свічку на майстер-класі й дивимось, як вогонь з'їдає гніт, я бачу, як з жіночих плечей спадає невидимий вантаж. Вогонь забирає тривогу, а віск запечатусь нове право на щастя. Це терапія через стихії, яку неможливо замінити жодними розмовами.

ДОЗВОЛИТИ СОБІ РОЗКВІТНУТИ

За всі ці роки я зрозуміла одну просту істину: жінка розквітає лише тоді, коли перестає притисняти свою природу. Коли вона дозволяє собі відчувати, творити, помилитися, запалювати свічки, пити каву в тиші, довіряти своїй інтуїції та кохати без оглядки.

Якщо ви відчуваєте, що стоїте в тій самій розгубленості посеред зали з безліччю дверей і не знаєте, куди ступити, не бійтеся заглянути всередину себе. Відповіді вже там. І якщо вам потрібен хтось, хто допоможе зробити цей розбір, розкласти все по полицях і підкаже: «Ось твої двері», ви знаєте, де мене знайти.

Мargarita Жакова,

тарологиня, астрологиня

© tarologmargo444

✉ Margoastral

<https://wa.me/380632578474>

УСПІШНА Я

ЛЮБЛЮ ЖИТТЯ, ЯКЕ ЖИВУ. ЖИВУ ЖИТТЯ, ЯКЕ ЛЮБЛЮ



НАТАЛІЯ ШЕВЕЛА НЕ ЛЮБИТЬ СЛОВО «НЕМОЖЛИВО». НЕ ТОМУ, ЩО ВІРИТЬ У ЖИТТЯ БЕЗ ТРУДНОЩІВ І СТРАХІВ, А ТОМУ, ЩО ЧАСТО БАЧИЛА ІНШЕ: ЛЮДИНА САМА ВІДМОВЛЯЄТЬСЯ ВІД БАЖАНОГО, ЩЕ НАВІТЬ НЕ СПРОБУВАВШИ.

Сьогодні Наталія – членкиня Ради директорів міжнародного клубу подорожей inCruises. За її плечима роки роботи з людьми, лідерами й командами з різних країн. І одна з найцікавіших речей, яку вона спостерігає, – як сильно може змінитися людина, коли знову починає вірити, що має вибір.

Її особисте кредо – «Люблю життя, яке живу. Живу життя, яке люблю». За цими словами не ідея бездоганного життя, у якому все дається легко, а переконання: серед відповідальності, обставин і нескінченного дорослого «треба» важливо не втратити власне «хочу».

Ми поговорили з Наталією про те, чому дорослі перестають мріяти, як відрізнити власні бажання від чужих очікувань, чому для змін іноді достатньо опинитися серед «своїх» людей і чи можна повернути мрію, від якої колись відмовився через страх.

Як навчитися робити вибір між «хочу» і «треба»?

Мені здається, головна помилка – постійно протиставляти ці два слова. У житті завжди буде «треба»: сім'я, робота, відповідальність, зобов'язання. Ми не можемо просто вирішити: тепер робитиму лише те, що хочу.

Питання в іншому: чи є серед усього цього «треба» місце для нас самих?

Іноді людина настільки звикає виконувати зобов'язання, що перестає ставити собі просте запитання: «А чого хочу я?» Не через рік, не коли з'являться гроші, виростуть діти чи стане спокійніше. А зараз.

І починати можна не з глобальних рішень. Іноді достатньо повернути собі право хотіти чогось



маленького: поїхати туди, куди давно хотілося, навчитися нового, познайомитися з іншими людьми, повернутися до справи, яка колись надихала.

Бо «треба» допомагає підтримувати життя. А «хочу» значною мірою дає відчуття, що ми справді його живемо.

Чи були у вашому житті періоди, коли здавалося, що «треба» перемогло назавжди?

Звичайно, бувають періоди, коли відповідальність займає майже весь простір. Ти вирішуєш завдання, дбаєш про інших, працюєш, виконуєш обіцянки – і начебто все робиш правильно. Але одного дня можеш виявити, що давно не запитуєш себе: «Чого хочеться саме мені?»

Я повертаю своє «хочу» через запитання до себе: «Що сьогодні дає мені енергію?», «Чого мені бракує?», «Від чого я давно відмовляюся лише тому, що вважаю це несвочасним або надто складним?»

А далі потрібен хоча б один крок. Бо мрія, про яку ми лише думаємо, з часом здається дедалі недосяжнішою. А мрія, заради якої ми вже щось зробили, нехай і зовсім небагато, стає частиною реальності.

Яке найскладніше рішення вам доводилося приймати, щоб обрати себе та свої справжні бажання?

Напевно, найскладніше рішення – дозволити собі піти іншим шляхом, коли оточенню зрозуміліше й спокійніше, якщо ти залишишся там, де був.

Обрати себе – не означає перестати думати про близьких чи відмовитися від відповідальності. Для мене це означає не зраджувати себе заради того, щоб усім навколо було зручно. І так, на цьому шляху страшно бувас всім. Мені здається, сміливість – це не відсутність страху, а момент, коли твоє «навіщо» стає сильнішим за цей страх.

Ваше особисте кредо звучить як «Люблю життя, яке живу. Живу життя, яке люблю». Як прийти до такого стану, коли навколо стільки тиску та зовнішніх обставин?

Для мене ця фраза ніколи не означала ідеального життя. Життя, яке ти любиш, – це не життя без труднощів, втрат, відповідальності чи важких днів. Це життя, у якому ти розумієш, заради чого прокидаєшся вранці й чому робиш те, що робиш.

Ми справді не можемо контролювати все. Іноді обставини виявляються сильнішими за наші плани. Але навіть тоді в людини залишається простір для вибору: як ставитися до того, що відбувається, кого впускати у своє життя, чого навчатися, куди рухатися далі.

Мені здається, любов до свого життя з'являється не тоді, коли все нарешті стає ідеальним. Вона з'являється, коли ти перестаєш постійно відкладати себе на потім.

Чому, на вашу думку, багато дорослих людей із часом перестають мріяти та ставити власні цілі?

Тому, що в дитинстві нас часто запитують: «Ким ти хочеш стати?», «Куди ти хочеш поїхати?», «Про що ти мрієш?». А дорослу людину запитують

зовсім про інше: «Скільки ти заробляєш?», «Чого ти досяг?», «Чому ти досі цього не зробив?».

Поступово людина починає вимірювати життя не бажаннями, а зобов'язаннями. Додається і страх розчарування. Іноді простіше переконати себе: «Мені це й не потрібно», ніж зізнатися: «Я дуже цього хочу, але поки не знаю, як отримати».

Так мрії стають меншими. Потім їх стає дедалі менше. А згодом людина вже сама пояснює собі, чому «це нереально», «не в моєму віці», «не з моїми можливостями».

Але мріяти – не означає бути наївним. Мрія дає напрямок. Вона не обов'язково одразу має перетворюватися на велику мету з планом на десять років. Іноді достатньо знову навчитися запитувати себе: «А якщо я не боялася, чого б мені хотілося?»

Яку роль у нашому житті відіграє оточення? Чому одні люди поруч запалюють іскру, а інші непомітно переконують нас відмовитися від амбіцій?

Оточення впливає на людину набагато сильніше, ніж нам іноді хочеться визнавати. Якщо щоразу, коли ви розповідаєте про нову ідею, поруч звучить: «Куди тобі?», «Не вийде», «Навіщо ризикувати?», з часом цей голос стає вашим власним внутрішнім голосом.

І навпаки. Коли поруч є люди, які самі розвиваються, пробують, помиляються, починають знову, мріють масштабніше, ви поступово теж починаєте інакше дивитися на власні можливості.

Мені дуже подобається середовище, у якому на фразу «Я хочу спробувати» людина отримує не насмішку, а відповідь: «Добре. Що тобі для цього потрібно?» У цьому величезна сила моєї команди. Ми не завжди можемо миттєво змінити обставини свого життя. Але можемо обирати людей, поруч із якими стаємо сміливішими.

Як зрозуміти, що ваше оточення тягне вас назад, і що робити з цим усвідомленням?

Я б поставила собі кілька запитань:

- Якою людиною я стаю поруч із цими людьми?
- Мені хочеться розвиватися чи нічого не змінювати?
- Чи можу я говорити про свої мрії, не виправдовуючись за них?
- Після спілкування я відчуваю більше енергії чи менше?

При цьому я проти ідеї негайно викреслювати з життя всіх, хто думає інакше. Люди можуть любити нас і водночас боятися за нас. Іноді їхнє «не роби» – це не бажання зупинити, а їхній власний страх.

Тому змінювати оточення не завжди означає відмовлятися від старого. Іноді це означає розширювати свій простір: знаходити людей, з якими можна говорити про розвиток, потрапляти в середовище, де нормальні нові ідеї, вчитися у тих, хто вже пройшов частину шляху.

Дуже багато змінюється, коли людина вперше опиняється серед тих, кому не потрібно пояснювати, чому їй хочеться більшого.

Що ви відчуваєте, коли чуєте фразу «немає нічого неможливого»?

Я не сприймаю її буквально. У житті є обставини, які неможливо змінити одним позитивним мисленням. Для мене «немає нічого неможливого» – не обіцянка, що людині доступно абсолютно все. Це переконання не називати щось неможливим, доки ти справді не спробував знайти шлях.

Ми надто часто самі ставимо крапку там, де поки що лише знак питання.

«Я не знаю як» – не означає «це неможливо».

«Мені страшно» – не означає «мені не можна».

«Не вийшло з першого разу» – не означає «ніколи не вийде».

Що для вас означає справжня свобода вибору в сучасних реаліях?

Свобода – це можливість приймати рішення не лише з огляду на те, що ти змушений робити. Для когось це більше часу з родиною, для когось – подорожі, власна справа, нова професія чи час для себе.

Гроші самі по собі рідко є метою. Важливо те, що вони дають: час, можливості, безпеку, розвиток, враження та право обирати.

Для мене справжня свобода починається із запитання: «Як я хочу прожити своє життя?»

Який маленький крок назустріч забутій мрії людина може зробити вже зараз?

Взяти аркуш і чесно дописати: «Якби мені не було страшно, я б...» А потім запитати себе: «Який найменший крок у цьому напрямку я можу зробити протягом доби?»



Це може бути пошук інформації, дзвінок, запис на навчання, купівля квитка чи знайомство з людьми, які вже живуть інакше.

Я не раз бачила, як змінюється людина, коли потрапляє в середовище, де знову починає вірити у власні можливості. Саме тому мені близька ідея inCruises – спільноти, об'єднаної розвитком, підтримкою, бажанням подорожувати й відкривати нові можливості.

Іноді людині спочатку потрібна не відповідь на запитання «як змінити моє життя», а простір, у якому вона знову наважиться запитати: «А яким я хочу його бачити?»

Наталія Шевела

Telegram: @life_stul

Insta: @nataliya.shevela

З початком нового навчального року!

**ДОРОГІ ДІТИ, ЛЮБІ БАТЬКИ, ШАНОВНІ КОЛЕГИ!
НЕХАЙ ЦЕЙ РІК СТАНЕ ДЛЯ НАС ЧАСОМ ДИВОВИЖНИХ
ВІДКРИТТІВ, КРИЛАТОГО НАТХНЕННЯ ТА СВІТЛИХ КРОКІВ
УПЕРЕД – ДО НОВИХ ВЕРШИН.**

Нашим яскравим діткам бажаю незгасного вогника цікавості, сміливості ставити найнесподіваніші запитання, не боятися шукати й помилятися. Завжди пам'ятайте: у кожному з вас живе справжня сила, і ви здатні на більше, ніж вам здається!

Любим батькам – безмежного чуйного серця, спокою та віри у своїх діток. Обіймайте їх серцем, підтримуйте теплом і даруйте простір для власних крил. Дайте їм можливість думати, пробувати, помилятися та відчувати смак власних перших перемог.

Адже найцінніша батьківська любов – це не зробити замість дитини, а пригорнути й тихо мовити:

«Я поруч. Я люблю тебе й вірю в твої успіхи.

Спробуй сам – у тебе все вийде!»

Дорогим колегам-освітянам бажаю невичерпного джерела натхнення, тепла в душі та радості від кожного шкільного дня. Ми творимо магію не лише на сторінках підручників – ми зігрівасмо серця й вирощуємо впевнених, самостійних і сильних людей.

Нехай у дітей палають очі від знань, у батьків буде серце, сповнене довіри й любові, а в нас, учителів, – крила для високого лету разом із нашими учнями.

З Днем знань! Нехай цей рік буде щедрим на добро, щирі посмішки та гарні події!

Світлана Шевченко

Учителька початкових класів вищої категорії.

Учителька-методистка, завідувачка кафедрою

початкової школи комунального закладу

«Харківський університетський ліцеї

Харківської міської ради».

Фіналістка конкурсів

«Королева незламності 2026» та

«Королева BIS.CO 2026»

© shevchenko.svetlana70

f Светлана Шевченко



Тетяна Мирна

Психологиня. Психотерапевтка.
Гештальт-підхід. Тілесно-
орієнтована терапія,
індивідуальна терапія
онлайн та офлайн.

Не вчу, як правильно жити.
Допомагаю зрозуміти, чого
хочете саме ви, і знайти спосіб
жити так, щоб життя було
по-справжньому вашим.

© *tatianamirna.ua*



Не пропустіть!
У жовтневому випуску нашого
журналу на вас чекає ексклюзивне
та неймовірно надихаюче інтерв'ю
з Тетяною Мирною, яка прикрасить
подвійну обкладинку номера!

«Я НІКОЛИ НЕ МРІЯЛА СТАТИ ВІДОМОЮ. Я МРІЯЛА СТАТИ ГАРНИМ МАЙСТРОМ. САМЕ ГАРНИМ»

**ЗАСНОВНИЦЯ TERASHVILI INTERNATIONAL BEAUTY ACADEMY
МАРИНА ТЕРАШВІЛІ – В ЕКСКЛЮЗИВНОМУ ІНТЕРВ'Ю «НОВА Я».**

Марина Терашвілі – майстриня міжнародного класу, викладачка, авторка власних технік і засновниця Terashvili International Beauty Academy.

Марино, яким був ваш шлях від майстрині до створення власної академії?

За цим стоїть понад двадцять п'ять років роботи. Я ніколи не мріяла стати відомою – просто хотіла бути справжньою майстринею. Саме гарною майстринею.

Менше місяця тому в Харкові відкрилася ваша авторська академія. Це була давня мета?

Насправді мрії про академію ніколи не було. Я просто працювала. У 24 роки вирішила стати перукаркою – і цей шлях триває досі. Мене надихає момент, коли людина в кріслі мені довіряє і їй подобається результат. Я отримую від цього величезне задоволення. Гроші для мене ніколи не були в пріоритеті. Найголовніше – спілкування та контакт із людьми. А гроші? Гроші самі мене знаходять.

Що спонукало вас відкрити Terashvili International Beauty Academy?

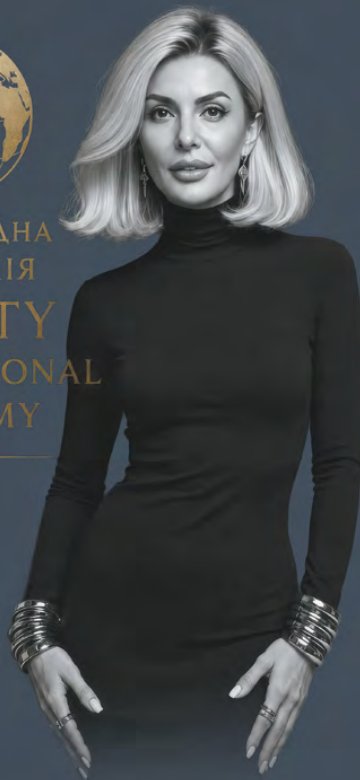
Це один із найважливіших кроків у моєму житті. Я зрозуміла, що хочу передавати свій досвід іншим. У цій академії ми видаємо не просто сертифікати – ми даємо освіту. Я вклала сюди все те, чого мені колись бракувало в навчанні: двадцять років практики та постійного розвитку.

Як стати справжнім майстром?

Треба любити свою справу й постійно вчитися. Я хочу, щоб у Terashvili



МІЖНАРОДНА
АКАДЕМІЯ
BEAUTY
INTERNATIONAL
ACADEMY



International Beauty Academy люди ставали професіоналами, до яких повертаються знову й знову – і ті, хто лише починає, і майстри з досвідом. У мене є все, щоб цьому навчити.



@MARINATERASHVILI

**Terashvili International
Beauty Academy**
м. Харків, вул. Римарська, 26

**Інтерв'ю провела:
Анастасія Почерніна**

Надія Гриб

Nadiia Gryb

Нотаріус штату Флорида
та нотаріус, який
працює онлайн

nadinnotar@gmail.com

+18 137 247 263

<https://nadiagryb.com>

© nadin.notary



ВІД ХАОСУ В ГОЛОВІ ДО ЧІТКОЇ СТРАТЕГІЇ

Іноді бізнес перестає вмещати не тому, що бракує знань чи маркетингових інструментів. Підприємниця може опинитися у власних внутрішніх межах – боятися великих грошей, публічності, відповідальності та навіть успіху. Тоді нові воронки продажів і стратегії не дають очікуваного результату.

Що заважає жінці зробити наступний крок, чому успіх може лякати більше за невдачу та як поєднати інтуїцію з чіткою бізнес-стратегією? Про це – у розмові з експерткою.

КОЛИ ЗВИЧНИЙ ДИСКОМФОРТ ЗДАЄТЬСЯ БЕЗПЕЧНИШИМ ЗА ЗМІНИ

Ми часто залишаємося там, де нам уже давно некомфортно. Причина проста: звичний дискомфорт створює ілюзію безпеки та контролю. «Тут усе зрозуміло, я знаю, як діяти». А невідомість лякає.

Зробивши крок у нове, ми боїмося не впоратися, зламатися і врешті отримати ще гірший результат, ніж маємо зараз. До того ж із дитинства багатьох із нас привчали терпіти, обирати стабільність і «не висуватися», замість того щоб наважуватися на зміни, ризикувати й обирати себе.

Але коли людина усвідомлює, що



щодня сама обирає терпіти, виникає сильне бажання щось змінити.

Справжня проявленість починається з моменту, коли ти наважувешся показати світові себе справжню. Я пам'ятаю, як уперше дозволила собі це. Замість осуду отримала неймовірну підтримку та хвилю щирого зворотного зв'язку. Саме тоді всередині пролунало: «А що, так можна було?!».

ЧОМУ ВЕЛИКИЙ УСПІХ МОЖЕ ЛЯКАТИ

Здавалося б, великі гроші та слава – те, чого прагнуть багато хто. Але насправді вони потребують величезної внутрішньої енергоємності, і не кожна людина до цього готова.

Нам здається: «Дайте мені мільйон доларів, і я зверну гори». Але раптовий масштаб без внутрішньої опори може стати руйнівним – як емоційно, так і фізично.

Отримуючи успіх, жінка стає видимою. А це означає, що оголюються і її страхи, синдром самозванця, сценарій «хорошої дівчинки», усі внутрішні упередження.

Успіх може лякати ще й тому, що доведеться попрощатися зі старим оточенням, вийти з тіні та стати тією силою, яку вже неможливо заховати.

ЧОМУ САМИХ БІЗНЕС- ІНСТРУМЕНТІВ НЕДОСТАТНЬО

Маркетингові воронки, SMM і відділи продажів – лише інструменти. Якщо всередині експерта чи підприємця живе страх підняти ціну, відсутність самоцінності або переконання «я не заслуговую», жодна воронка не спрацює так, як могла б.

Світ і клієнти це читають. У результаті можна отримати злив бюджету, внутрішній саботаж або постійне відкладання важливих дій.

Інструменти дають результат лише тоді, коли їх підкріплює міцний внутрішній стрижень.

ІНТУЇЦІЯ ПЛЮС СТРУКТУРА

Для мене це одна з головних суперсил. Ще з дитинства люди казали, що після короткої розмови зі мною їм стає зрозуміло, куди рухатися далі.

Моя емпатія та інтуїція допомагають швидко знайти першопричину проблеми – зрозуміти, де людина обманює себе, блокує власне зростання чи уникає відповідальності. А вміння структурувати перетворює ці усвідомлення на чіткий план дій.

Наприклад, у моїй практиці була дівчина, яка роками виснажувалася на нелюбій роботі, бо вважала, що більше нічого не вміє й не заслуговує на більше. Пропрацювавши внутрішні страхи, вона взяла відповідальність за своє життя і змінила сферу. Зараз вона заробляє вдвічі більше, маючи час на розвиток та особисте життя.

З бізнес-запитами працює той самий принцип: коли власник пробиває особисту «внутрішню стелю», бізнес отримує можливість масштабуватися і зростати в прибутках.

З ЧОГО ПОЧИНАЄТЬСЯ ПРОЯВЛЕНІСТЬ

Перший крок – сміливо й чесно відповісти собі на запитання: «Хто я? Про що я? За що я готова взяти відповідальність?»

Нам зручно перекладати відповідальність на обставини чи інших людей. Але все, що ми маємо в житті, значною мірою є результатом нашого мислення та зроблених виборів.

Скільки б курсів ми не купували, усе це може виявитися марним, якщо всередині звучать чужі голоси, поради суспільства та власні страхи. Цей шум заважає почути себе.

Коли ти вчишся дослухатися до власного внутрішнього голосу, шум стихає і стає зрозуміло, куди рухатися далі.

МАСШТАБУВАННЯ ЗМІНЮЄ НЕ ЛИШЕ БІЗНЕС

Масштабування – це не тільки цифри на рахунку. Це про якість життя, відсутність необхідності економити на собі та розширення власних горизонтів.

Зростаєш ти – зростає твій бізнес. Ти стаєш точнішою у виборі оточення, починаєш більше цінувати свій час і проживати життя на повну.

А найголовніше – усвідомлюєш, що вибір є завжди: як реагувати, що обирати та чим наповнювати свій день.

Для мене в цьому й полягає сенс життя – здобувати досвід, проживати щирі емоції, обирати себе та створювати власну реальність.

Ясмiна Дріссi,
менторство, психологічний аналіз,
підсвічування
прихованих блоків
та побудова чіткої стратегії
проявленості для жінок
© yasmina_drissi28



«СМАК ЖИТТЯ»

НАТАЛІ СЕМЕНЮТИ

У СВІТІ БІЗНЕСУ ТА ОСОБИСТОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ Є ЛІДЕРИ, ЗА ЯКИМИ ХОЧЕТЬСЯ ЙТИ НЕ ТОМУ, ЩО ТАК ТРЕБА, А ТОМУ, ЩО ЇХНЯ ЕНЕРГІЯ ЗАРЯДЖАЄ З ПЕРШОЇ СЕКУНДИ. НАТАЛІ СЕМЕНЮТА – САМЕ ТАКА ЛЮДИНА. ЇЇ ІМ'Я СЬОГОДНІ МІЦНО АСОЦІЮЄТЬСЯ З УСПІХОМ, УСВІДОМЛЕНІСТЮ ТА ВМІННЯМ БРАТИ ВІД КОЖНОГО ДНЯ МАКСИМУМ. А КУЛЬМІНАЦІЄЮ ЇЇ БАГАТОРІЧНОГО ШЛЯХУ СТАЛО ВІДКРИТТЯ ПРОСТОРУ «СМАК ЖИТТЯ» – ЦЕНТРУ, ЯКИЙ ВЖЕ НАЗИВАЮТЬ ГОЛОВНИМ МІСЦЕМ СИЛИ ДЛЯ ЖІНОК, ЩО ОБИРАЮТЬ ЯКІСТЬ, А НЕ КОМПРОМІСИ.

ІНТУЇЦІЯ МАСШТАБУ ТА ВІРНІСТЬ ВИТОКАМ

Її шлях до цього проєкту був усвідомленим і глибоким. 8 серпня, у потужний день відкриття сузір'я Лева, Наталя відкрила двері «СМАКУ ЖИТТЯ». Коли у неї запитали про вибір дати, виявилось, що вона інтуїтивно потрапила точно в ціль, навіть не знаючи астрологічного підтексту. У цьому вся Наталя: вона тонко відчуває ритм життя.

При цьому її серце незмінно належить рідному Харкову. Наталя свідомо залишилася у місті сили, продовжує працювати тут, інвестувати свою енергію у його розвиток і доводити: справжній особистий бренд будувється не на порожніх словах, а на щирому дотику до сердець людей.

КЛІТИННЕ ХАРЧУВАННЯ, HERBALIFE ТА СЕКРЕТ ВІЧНОЇ МОЛОДОСТІ

Як побудувати бізнес, який змінює життя? Для Наталі відповідь очевидна: через особистий приклад та безкомпромісну якість. Співпрацюючи з компанією Herbalife, вона досягла вражаючих результатів і тепер допомагає іншим вибудовувати точно такі ж перемоги.

Бізнес Наталі – це глибока філософія турботи про себе. Це історія про те, як правильно напоїти свою клітину, повернути організму ресурс, стати здоровою, енергійнішою і з кожним роком почуватися лише молодшою. Комплексний anti-age підхід під її керівництвом перетворився на систему, де кожна жінка отримує інструменти для довголіття та краси.



СИНЕРГІЯ ФОРМАТУ – ВІД КЛІТИНИ ДО ВЕЛИКОЇ МРІЇ

Сьогодні центр «СМАК ЖИТТЯ» вибудований як ідеальна екосистема для гармонійного розвитку, що об'єднує три ключові напрями:

- **Школа харчування** – базис, де сама Наталя виступає головним доказом ефективності продукту, показуючи, як наповнити кожну клітину енергією.
- **Особистісний розвиток та робота з тілом** – простір, де драйв захопливих практичних лекцій-тренінгів і трансформаційних ігор поєднується з гармонійним фізичним навантаженням на заняттях із боді-балету.
- **Релакс-перезавантаження** – час і місце для глибокого відновлення ресурсу.

Але амбіції лідера простягаються далеко за рамки студії. Будучи успішним ментором і активним членом Українського Штабу Міжнародної Дипломатії, Наталя розділяє важливу соціальну місію: збереження національної пам'яті, підтримку родин полеглих героїв та формування культури вдячності. За свій внесок вона разом із колегами була відзначена пам'ятним сертифікатом про участь у встановленні рекорду України в межах ініціативи #ЖивийВінокЄдності. А попереду – ще більш грандіозні плани, включно з організацією масштабних міжнародних виставок прямо у просторі центру.



@NATALIA_SEMENUTA

СЕКРЕТ ГАРМОНІЇ. КОЛИ ЗА СПИНОЮ – НАДІЙНЕ КРИЛО

Успіх жінки вимірюється не лише бізнес-висотами, а й якістю її тилу. Окреме захоплення викликає особисте життя Наталі. Її стосунки з чоловіком, що тривають багато років, – це рідкісний і красивий приклад справжнього партнерства, де панують взаємна підтримка, схвалення і любов. Поруч із коханим чоловіком та сином Наталя розквітає з кожним роком, доводячи, що гармонійна сім'я і запаморочлива самореалізація не просто сумісні, вони підсилюють одна одну. Дивлячись на цю парадигму щастя, мимоволі хочеться поставити головне питання: у чому ж секрет такого міцного подружнього життя? Відповідь проста – у вмінні чути, цінувати й рости разом.

«СМАК ЖИТТЯ» від Наталі Семенюти – це більше, ніж проєкт. Це простір життя, в якому є місце здоров'ю, бізнесу, кохання та перемогам. І якщо ви шукаєте місце, де можна повністю перезавантажити свою реальність, ласкаво просимо туди, де народжується справжнє майбутнє.

Смак ЖИТТЯ

+38 050 3018578

@ natalia_semenuta

f Наталія Семенюта

f Natasha Semenita

@ international_diplomacy_

ОСІННІЙ ПЕРЕЗАПУСК. НОВИЙ СЕЗОН – НОВА Я

**ВЕРЕСЕНЬ ЗАВЖДИ ПАХНЕ ПОЧАТКОМ. НАВІТЬ КОЛИ
ВЖЕ НЕМАЄ НІ ШКІЛЬНИХ ЛІНІЙОК, НІ СТУДЕНТСЬКИХ
АУДИТОРІЙ, УСЕ ОДНО ФІЗИЧНО ВІДЧУВАЄШ ЦЕЙ
ГЛИБОКИЙ ВНУТРІШНІЙ ПОКЛИК: ЧАС ОНОВИТИСЬ.
Я ДУЖЕ ЛЮБЛЮ ЦЕЙ МОМЕНТ – КОЛИ ЗОЛОТАВЕ ОСІННЄ
ПОВІТРЯ НАЧЕБТО ЗМИВАЄ МІСЬКУ СУЄТУ ТА ЛІТНЮ
ВТОМУ, А ПЕРЕД ОЧИМА РОЗГОРТАЄТЬСЯ АБСОЛЮТНО
ЧИСТИЙ, БІЛОСНІЖНИЙ АРКУШ.**

Це час переходу, коли природа починає мудро сповільнюватися, а ми, жінки, отримуємо унікальну можливість зупинитися і запитати себе: а де я зараз? Чи живу я тим життям, яке обираю сама?

КЛІТИННИЙ РІВЕНЬ ЗАМІСТЬ ЖОРСТКОГО КОНТРОЛЮ

Колись мені здавалося, що збереження молодості, краси та енергії вимагає жорсткого контролю і постійної боротьби. Суворі рамки, виснажливі обмеження, пошук чарівної пігулки чи крему, який за одну ніч вирішить усі питання. Але з роками, через власний досвід і глибоке занурення в тему anti-age, я зрозуміла головну істину: хаотичні дії не працюють.

Нам потрібна системність. Справжня турбота про себе починається тоді, коли ти припиняєш покладатися на випадковість і починаєш працювати в чіткій, продуманій системі – як на рівні догляду за тілом, так і в щоденних звичках. Адже наше тіло – це неймовірна, мудра екосистема. Воно не потребує покарань чи жорстоких дій, але воно вимагає розуміння законів, за якими функціонує організм.

Справжнє оновлення восени – це не чергова хаотична спроба «взяти себе в руки» з понеділка. Це глибоке відновлення зсередини через роботу в системі: коли вибудована грамотна стратегія живлення кожної окремої клітини, коли кожен елемент пов'язаний між собою, організм відповідає взаємністю: енергією, сяючою шкірою, міцним імунітетом і яскравим світлом в очах.



НОВИЙ СТАН І НОВИЙ ФОКУС

Новий сезон – це завжди про зміну фокуса та перехід на новий рівень. Це не про інші цифри в паспорті, а про абсолютно інший внутрішній стан, який дає робота в системі, підкріплена усвідомленою дисципліною. Про той самий глибокий ресурс, який відчувається на рівні кожної фізіологічної реакції, коли сил вистачає і на амбітні професійні проєкти, і на творчість, і на те, щоб просто насолоджуватися ранковою кавою в тиші. Це про ясність у думках, легкість у кожному русі та ту непідробну впевненість, яку неможливо створити штучно, бо вона народжується на фундаменті здоров'я та злагодженої роботи організму.

МИСТЕЦТВО М'ЯКИХ ЗМІН

Іноді глибокі зміни не бувають гучними чи різкими – вони м'які, природні та невідворотні, коли ви спираєтесь на систему й внутрішню дисципліну. Чітка звичка засинати вчасно, системний вибір якісних продуктів для клітинного живлення, регулярність ритуалів, які дають енергію, а не забирають її, та вміння вчасно зупинитися заради паузи. Саме з цих продуманих, дисциплінованих кроків і складається велика архітектура нашого довголіття, енергійності та краси.

Цієї осені я обираю бути ще ближче до себе, до свого справжнього ритму. Мені не хочеться жити за інерцією виснажливих буднів чи бігти за хаотичними трендами. Моя мета – через роботу в системі та щоденну дисципліну допомагати своєму тілу сяяти зсередини, підтримувати його ресурсність, жити усвідомлено та натхненно. З віком ти починаєш чітко розуміти: краса – це не відсутність зморшок, це присутність життєвої сили, радості та задоволення від власного відображення у дзеркалі, яке є прямим результатом щоденної турботи.

Бо кожен вересень – це розкішний шанс дати своїй енергії новий імпульс через грамотні зміни. Може, трохи змінити щоденні звички, інтегрувати нові корисні ритуали, переглянути підхід до догляду за собою в єдиній системі. Але головне – завжди залишатися у глибокій гармонії зі своєю внутрішньою суттю.



@NATALIA_SEMENUTA



А з чого починається ваш особистий осінній перезапуск?

З повагою,
Наталія Семенюта,
експертка з харчування,
спікерка програм
із сімейного добробуту,
членкиня

ГО «Український
Штаб Міжнародної Дипломатії»
+38 050 3018578

📧 natalia_semenuta

📌 Наталія Семенюта

📌 Natasha Semenita

🌐 international_diplomacy_

MO.DIVA

NEXT LEVEL STYLE

ОНЛАЙН-МАГАЗИН

**ВДАЛИХ
ПОКУПОК
ТА КРАСИВИХ
РЕЧЕЙ
MODIVA**



ХАРКІВ!

НА ТЕБЕ ЧЕКАЮТЬ
МАГАЗИНИ РОЗДРІБНОЇ
ТОРГІВЛІ:

MoDiva

Отакара Яроша, 25/46

9:00-19:00 без вихідних

☎️ +38 095 535 23 83

MoDiva

проспект Героїв Харкова, 190/2

9:00-19:00 без вихідних

☎️ +38 050 954 06 38

Сайт MoDiva: **www.modiva.ua**

Інтернет-магазин

☎️ +380 98 230 99 44

☎️ +380 66 230 99 44

Для оптових покупців

☎️ +380 68 617 31 73

MO. DiVA

NEXT LEVEL STYLE





У 78 РОКІВ Я НЕ ПІДБИВАЮ ПІДСУМКІВ

**У БІОГРАФІЇ НЕМАЄ ОСТАННЬОЇ ГЛАВИ,
ДОКИ МИ САМІ ПРОДОВЖУЄМО ЇЇ ПИСАТИ.
У СОРОК РОКІВ НАТАЛІЯ КОСТИНСЬКА ПОЧИНАЛА
ЖИТТЯ ЗАНОВО. У 63 РОЗПОЧАЛА САМОСТІЙНУ
ПРАКТИКУ. СЬОГОДНІ, У 78, СТВОРЮЄ НОВИЙ
НАУКОВО-ОСВІТНІЙ НАПРЯМ.**

У молодості нам здається, що головні події мають відбутися якомога раніше. Треба здобути освіту, знайти професію, створити сім'ю, досягти визнання. А після певного віку нібито залишається лише користуватися досягнутим і підбивати підсумки.

Мій досвід говорить про інше: біографія може неодноразово змінювати напрям, а інколи – починатися майже заново.

У сорок років моє життя розділилося на «до» і «після». Я переїхала з Уралу до Києва, у зв'язку із заміжжям змінила прізвище, а разом із місцем проживання фактично втратила й професію: спеціальності, за якою я працювала, у Києві не було.

Потрібно було шукати нове місце в медицині, допомагати доньці влаштуватися в незнайомому місті, будувати нові стосунки та звикати до іншого середовища. Новим було все – навіть мова.

Я добре пам'ятаю медичну конференцію, на якій не зрозуміла майже жодного слова українською. Для людини з науковим ступенем і професійним досвідом це було незвичне відчуття: ніби я знову опинилася на початку шляху.

Тоді я ще не знала, що втрата колишньої професійної визначеності відкриє новий напрям. Я почала опановувати гомеопатію та антропософську медицину, викладати й писати книжки. Те, що спочатку здавалося втратою, стало переходом до справи, у якій поєдналися медицина, наука та цілісне бачення людини.

У 63 роки відбувся ще один поворот – я розпочала самостійну практику. У віці, коли багато хто вже боїться змінювати звичний порядок життя, мені довелося взяти відповідальність за власну справу та професійний шлях.

Потрібно було довіритися накопиченому досвіду й створювати власний підхід. Саме в наступні роки особливо активно народжувалися мої книжки, освітні програми та ідеї, які поступово склалися в авторський напрям.

Сьогодні мені 78 років. Я продовжую працювати, писати, викладати, читати, подорожувати та спілкуватися з людьми різних поколінь. Розвиваю напрям «Еволюційна біографія людини» та готую курс «Як бачити біографію». Я не відчуваю, що живу після головного. Навпаки, мені цікаво, що ще може народитися з усього прожитого.

З віком змінюються питання, які ставить нам життя. У 30 років ми частіше запитуємо: «Чого я можу досягти?» У середині життя: «Що з досягнутого справді моє?» А в зрілості дедалі важливішим стає інше: «Що ще хоче здійснитися через мене?»

Сам по собі вік не дарує свободи. Але прожита біографія дає матеріал для внутрішньої роботи. Коли дивишся на життя з відстані, бачиш не окремі епізоди, а цілісний сюжет. Те, що колись здавалося катастрофою, могло виявитися поворотом. Втрата звичного місця могла привести до нового покликання. Необхідність почати спочатку – відкрити невідомі раніше здібності.

Минуле неможливо переписати начисто, але можна по-новому зрозуміти його сенс і вирішити, яку буде наступна сторінка. Зрілість починається там, де ми перестаємо бути суддями власної біографії та стаємо її уважними читачами.

Моє життя мало щонайменше три великі початки. У сорок років я змінила місто, прізвище й професійний шлях. У 63 розпочала самостійну практику. У 78 створюю новий напрям і знову навчаюся.



Тому для мене вік – не причина поставити крапку. Це можливість запитати себе: що я ще можу створити, чого навчитися і що передати іншим?

У біографії немає останньої глави, доки ми самі продовжуємо її писати.

Наталія Костинська,
доктор медичних наук, професор,
письменниця, членкиня Спільки
письменників України, авторка понад
п'ятнадцяти книжок. Розвиває напрям
«Еволюційна біографія людини»
та готує курс «Як бачити біографію»

+38 098 221 17 25

© natalia.kostinska/

✉ Kostin009

МІФ ПРО ЗАЛІЗНУ СТІЙКІСТЬ. ЧОМУ ВТОМЛЮЮТЬСЯ НАЙСИЛЬНІШІ

СИЛЬНА ЖІНКА СЬОГОДНІ ЧАСТО ВИГЛЯДАЄ НАДЗВИЧАЙНО ПЕРЕКОНЛИВО. ВОНА ПРАЦЮЄ, ВИХОВУЄ ДІТЕЙ, ПІДТРИМУЄ БЛИЗЬКИХ, СТЕЖИТЬ ЗА СОБОЮ, УСМІХАЄТЬСЯ НА ФОТО Й НЕЗМІННО ВІДПОВІДАЄ: «У МЕНЕ ВСЕ ДОБРЕ». САМЕ ТОМУ ЇЇ ВИСНАЖЕННЯ МОЖУТЬ НЕ ПОМІЧАТИ МІСЯЦЯМИ НІ РОДИЧІ, НІ КОЛЕГИ, НІ ДРУЗІ. «СИЛЬНІ ЖІНКИ НЕ ЛАМАЮТЬСЯ» – ЦЕ МІФ НАШОГО ЧАСУ, БРЕХНЯ, В ЯКУ ЖІНКИ ВІРЯТЬ САМІ.

Сучасна культура успішності чинить шалений тиск, адже вимог стало занадто багато. Потрібно бути професійно реалізованою, привабливою, спокійною, турботливою мамою, цікавою партнеркою, знаходити ресурс на спорт, друзів та подорожі – і бажано все це гарно показувати у соцмережах. Вони й створюють ілюзію, ніби інші справляються легко. Коли жінці важко, вона частіше думає, що не «мені справді важко», а «зі мною щось не так».

ЗВИЧКА ПРИХОВУВАТИ БІЛЬ

Так поступово формується звичка ховати власне неблагополуччя:

- усміхатися, коли хочеться плакати;
- радіти на публіку та створювати нові проєкти;
- давати волю емоціям лише вдома у ванній, коли нікого немає поруч;
- казати «нічого страшного», коли сил уже не лишилося;
- не просити допомоги з думкою «я ж завжди справлялася сама».

Але стійкість – це не здатність нескінченно терпіти. Здорова стійкість дозволяє чесно сказати собі та іншим: «Мені важко. Мені потрібна допомога». Руйнівний сценарій починається там, де «я можу сама» перетворюється на «я повинна сама, за будь-яку ціну».



Сильна жінка просить по допомогу не тоді, коли їй стало погано, а тоді, коли вона вже не може приховувати, наскільки їй погано.

КОЛИ ФУНКЦІОНУВАННЯ ТРИВАЄ НА АВТОПЛОТІ

Іноді жінка продовжує чудово функціонувати зовні: приходить в офіс, виконує обов'язки, жартує та доглядає дітей. Проте всередині зникає будь-яке відчуття радості.

З'являються дратівливість, порушення сну, постійна втома, тривога, внутрішня порожнечка та сльози без очевидної причини. Те, що раніше давалося легко, починає вимагати титанічних зусиль. Близькі помічають це надто пізно саме тому, що жінка роками вчилася не показувати слабкості. Вона настільки бездоганно виконує роль «тієї, яка все тримає», що оточення звикає сприймати її ресурс як безмежний.

ХИБНИЙ СОРОМ ПЕРЕД ЗВЕРНЕННЯМ ДО ФАХІВЦЯ

Саме через це звернення до психіатра чи психотерапевта дається жінкам психологічно дуже складно. Їм здається, що це означає «я не впоралася». Хоча насправді все навпаки. Визнати проблему й прийти за підтримкою – це момент, коли людина перестає залишати себе на останньому місці у власному житті.

Самодопомога справді важлива: сон, відпочинок, фізична активність, підтримка близьких, психоосвіта та медитації мають величезне значення. Але якщо стан триває тижнями, якщо зникає задоволення від життя, руйнується сон і стає важко працювати чи просто вставати зранку, не потрібно роками доводити собі: «Я впораюся».

ЗОВНІШНІЙ УСПІХ І ВНУТРІШНІЙ БІЛЬ

Я дуже часто чую від жінок одне й те саме питання: «У мене ж начебто все добре. Чому тоді мені так погано?»

Це надзвичайно важливо розуміти:

- зовнішнє благополуччя не гарантує внутрішнього;
- хороша робота не захищає від депресії;
- сильний характер не робить людину невразливою;
- усмішка не завжди означає внутрішній спокій.

Тому я хочу сказати кожній жінці, яка зараз тримається з останніх сил: вам не потрібно чекати моменту, коли ви остаточно зламаєтеся, щоб дозволити собі допомогу. Не потрібно заслужувати право на відпочинок повним виснаженням і не потрібно бути сильною цілодобово.



Іноді найбільша сила починається не зі слів «я все витримаю», а з тихого й дуже чесного зізнання: «Мені важко. І цього разу я не буду залишатися з цим сама». Психіка не видає медалей за витривалість – вона просто одного дня виставляє рахунок.

Іноді найбільш виснажена людина в кімнаті – та, яка посміхається найпереконливіше. Не чекайте моменту, коли маска впаде сама.

Зверніться за допомогою – зробіть свій перший крок до здоров'я.

Марія Чернописька,

психіатр

+38 050 911 26 94, +38 096 411 71 99

Email: Chernopyska@i.ua

Dr_Chernopyska_Mariia_psy

Пояснюю психіатрію просто, без міфів, страшилок і критики.

ПОВЕРНЕННЯ ДО СЕБЕ.

ЯК РОЗПІЗНАТИ ЕМОЦІЙНУ ЗАЛЕЖНІСТЬ І ВІДНОВИТИ ВНУТРІШНЮ ОПОРУ

**У НАС У ГОСТЯХ КАТЕРИНА ГАРБАЖІЙ – КЛІНІЧНИЙ ПСИХОЛОГ,
РЕАБІЛІТОЛОГ ТА ДОКТОР ФІЛОСОФІЙ.**

Пані Катерино, ваша наукова та практична база вражає: клінічна психологія, реабілітологія, науковий ступінь доктора філософії. Що саме сформувало ваш професійний шлях і чому ви вирішили присвятити життя глибокій допомозі людям у подоланні ментальних та психологічних травм?

Мій шлях сформувався на перетині науки, викладання та практичної психології. Маю три вищі освіти, остання з яких – клінічна психологія та реабілітологія. Понад 12 років я викладала у виші. Спостерігаючи, як студенти будують стосунки, долають труднощі та переживають перші поразки й перемоги, я зрозуміла: місія педагога – не лише викладати дисципліну, а й бачити особистість, підтримувати та допомагати повірити у власні сили.

Цей досвід навчив мене помічати за оцінками й поведінкою справжні переживання. Згодом я усвідомила, що психологічні травми народжуються не лише після масштабних трагедій. Часто вони виникають у стосунках, де людина переживає зраду, знецінення або втрачає себе в емоційній залежності. Це руйнує самооцінку та фізичний стан. Моя місія – допомогти людині не просто пережити кризу, а й відновити контакт із собою та вийти з неї сильнішою, впевненішою та здатною будувати здорові стосунки із собою й іншими.



У стосунках люди часто плутають глибоку любов із хворобливою прихильністю. У чому ж полягає принципова різниця між здоровою прив'язаністю та емоційною залежністю?

Здорова прив'язаність будується на взаємній повазі, довірі та свободі. У таких стосунках партнери залишаються окремими особистостями, а щастя не залежить повністю від присутності іншого.

Емоційна залежність – це про страх: бути покинутим, залишитися на самоті, втратити людину. Тоді людина починає підлаштовувати своє життя під бажання партнера, терпить байдужість чи неповагу, лише б зберегти зв'язок. Це породжує тривогу та емоційні гойдалки. Головний критерій: якщо без партнера ви втрачаєте відчуття власної цінності – це сигнал про втрату внутрішньої опори. Я допомагаю не «розлюбити», а повернути контакт із собою.

Ми бачимо, як багато сильних і самодостатніх жінок роками терплять неповагу чи біль. Чому ж жінка до останнього виправдовує свого партнера, шукаючи причини в собі або сподіваючись, що він зміниться?

Існує міф, що успішна жінка не потрапляє в нездорові стосунки. Проте професійна реалізація та емоційна стійкість – різні речі. Сильні жінки звикли брати відповідальність за все: роботу, дітей, побут. Через цей темп їм бракує часу зупинитися й оцінити власні стосунки.

Жінки закохуються у хвилини тепла й турботи, які були на початку, і саме ці спогади змушують роками чекати змін. Жінка живе надією, виправдовуючи партнера й шукаючи провини в собі. Проте вихід починається не тоді, коли змінюється чоловік, а коли сама жінка запитує себе: «Чи щаслива я тут?» – і зміщує фокус із порятунку іншого на власне життя.

З чого насправді починається вихід із залежності й які перші практичні кроки повинна зробити жінка, щоб розірвати це коло?

Насамперед – перестати жити лише життям партнера та згадати про власні захоплення, хобі

чи навчання. Важливо зняти рожеві окуляри та запитати себе: «Чого хочу я для себе?». Так поступово відновлюється внутрішня опора. Не треба змушувати себе переставати любити іншого – потрібно знову полюбити себе. Коли повертається повага до себе, зникає потреба терпіти біль.

Саме для цього я створила авторський мінікурс «Повернись до себе». Це покрокова система для жінок, які прагнуть зрозуміти причини потрапляння в нездорові сценарії та зробити перші доступні кроки до зцілення й любові до себе.

На чому будується нова внутрішня опора жінки і як навчитися знову довіряти собі та світу?

Спустошення після болючих стосунків – це не кінець, а простір для народження нової себе. Внутрішня опора будується через щоденні маленькі рішення на свою користь, повернення власних бажань і вміння казати «ні» без почуття провини.

Довіра повертається через стримані обіцянки, дані самій собі. Не варто закриватися від світу. Головне – навчитися довіряти собі. Коли жінка розуміє та цінує себе, вона може спокійно будувати стосунки та відкрито говорити про свої межі.

Що б ви хотіли сказати жінці, яка терпить біль у стосунках просто зараз і не знає, де знайти сили для першого кроку?

Якщо вам постійно боляче – це не любов. Справжнє почуття не змушує щодня доводити свою цінність, воно дарує безпеку та спокій.

Звернутися по допомогу до психолога – це не ознака слабкості, а вияв зрілості та турботи про себе. Моє завдання як фахівчині – допомогти жінці побачити реальність, повернути власну опору та зробити свій свідомий вибір, який стане початком нового життя.

І наостанок я хочу сказати кожній жінці лише одну фразу: **не бійтеся втратити стосунки, у яких ви вже втратили себе. Найважливіша зустріч у вашому житті – це зустріч із собою.**

Катерина Гарбажій
 f [happylady.woman](https://www.happylady.woman)
 © [happylady.woman](https://www.happylady.woman)

<https://vidpustyty-i-ne-povertatysya.edbot.to/>



ОБЕРЕЖНО! БРЕХУНИ!

**ЛЮДИ БРЕХАЛИ Б МЕНШЕ, ЯКБИ ЗНАЛИ, ЩО ІСНУЮТЬ
ТОЧНІ ОЗНАКИ ОБМАНУ. ЧИ СПРАВДІ ВОНИ ІСНУЮТЬ?
ДАВАЙТЕ РОЗБИРАТИСЯ...**

Брехня, або обман, – дія, якою одна людина вводить в оману іншу, роблячи це навмисне, без попереднього повідомлення про свої цілі та без виразно вираженого з боку жертви прохання не розкривати правди.

Причини, які мотивують людей брехати:

- захист;
- невпевненість у собі;
- бажання здаватися сильнішими;
- страх осуду;
- незнання своєї індивідуальності;
- недовіра до оточуючих;
- ... ще 100 причин...

Брехун не завжди знає наперед, що й де доведеться збрехати.

Що видає брехуна?

Брехуна видають слова, голос, пластика, жести, міміка. Виявлення брехні – це не тільки наука, а й мистецтво. А це мистецтво приходить з практикою. Поліпшити свої здібності у виявленні брехні може кожен, хто не шкодуватиме часу на уважне спостереження за ознаками обману.

Ознаки брехні:

- у міміці;
- у рухах тіла;
- у голосових модуляціях;
- у кватальних рухах;
- у надто глибокому або поверхневому диханні;
- у довгих паузах між словами, застереженнях, мікровиразах обличчя;
- у неточній жестикуляції.

Варіанти брехні

1. **Замовчування** – навмисне приховування істинного стану речей.
2. **Напівправа** – спотворення частини інформації, що також не є істиною.
3. **Двозначність** – навмисне створення ефекту «подвійного дна» у повідомленні, що не дає змоги коректно трактувати отриману інформацію.
4. **Підміна понять** – видача одного явища за інше, навмисне допущення помилки в тезаурусі.
5. **Перебільшення і применшення** – спотворення оцінки вираженості явища за якимось критерієм.
6. **Прикрашення** – створення більш привабливого образу, ніж насправді.
7. **Доведення до абсурду** – умисне грубе спотворення інформації, роздування. Завичай супроводжується емоційною грою та не дає змоги застосовувати повідомлену інформацію через її явну нереальність.
8. **Симуляція** – застосування акторської майстерності, що означає відігравання вигаданої ситуації без реального переживання демонстрованих емоцій.
9. **Шахрайство** – обман, що має на меті отримання наживи або заволодіння майном жертви (переслідується законом).
10. **Фальсифікація** – підміна з метою видати факт або предмет за істинний, первісний. Часто зустрічається у виробництві копій товарів, зовні схожих на оригінальні, але відмінних за низкою характеристик.
11. **Містифікація** – вигадка неіснуючого явища, наприклад, русалки.
12. **Плітка** – передача інформації про людину без її відома. Спотворення дійсності відбувається через прикрашення, свідому або несвідому дезінформацію та численні ланки у ланцюжку повідомлення інформації – ефект «зіпсованого телефону».
13. **Наклеп** – поширення про людину завідомо неправдивої інформації, що порочить її.
14. **Лестощі** – піднесення адресату його позитивних якостей у роздуту розмірі або приписування неіснуючих достоїнств.
15. **Спритність** – хитрість, що дає змогу викрутитися й уникнути правдивої відповіді. Часто до цього виду брехні вдаються жінки.
16. **Блеф** – створення в адресата уявлення, що в брехуна є щось, чого він насправді не має. Частий прийом в азартних іграх.
17. **Штучне співпереживання** – брехлива емоційна участь у переживаннях співрозмовника без істинного включення.
18. **Брехня з ввічливості** – соціально зумовлений вид брехні, коли людина спотворює дійсність, аби не вийти за рамки пристойного.
19. **Брехня заради порятунку** – вид брехні, що сприймається позитивно. Людина обманує для отримання важливих, загальноновизнаних благ для однієї особи чи навіть усіх учасників комунікації.
20. **Самообман** – брехня перед собою, добровільне введення себе в оману. Часто пов'язаний із бажанням, аби обставини склалися інакше, вірою в альтернативну, більш сприятливу реальність.

Як почуваетесь після прочитання?
Тільки не брешіть...

Роза Донець



ШЛЯХ ДО КРАСИ ТА ВПЕВНЕНОСТІ

ІНТЕРВ'Ю З ЛІКАРКОЮ-КОСМЕТОЛОГОМ ОКСАНОЮ ЄМЕЦЬ

Сучасна косметологія розвивається стрімко й динамічно, даруючи мільйонам жінок можливість здійснювати мрії та виглядати доглянуто у будь-якому віці. У цьому інтерв'ю ми поспілкувалися з засновницею студії косметології Adore by Oksana Yemets Оксаною Ємець про її шлях у професію, філософію догляду та секрети успіху.

Як розпочався ваш шлях у косметології?

Ще з дитинства я мріяла бути лікарем, а з підліткового віку хотіла поєднати своє життя зі світом краси. У ті часи ін'єкційна косметологія тільки набирала обертів, і такого окремого напрямку майже не існувало. Вступаючи до медичного університету, я ще не знала, що згодом зможу поєднати медичний досвід із естетичною медициною.

У 2013 році я закінчила медичний університет і продовжила навчання в інтернатурі за спеціальністю «дерматовенерологія», паралельно опановуючи практичні навички в ін'єкційній косметології. З 2015 року працювала дерматовенерологом у поліклініці, поєднуючи це з приватною практикою. Згодом пацієнтів ставало все більше, а часу – менше, тож довелося обирати єдиний пріоритет. Вибір був складним, адже я дуже любила дерматологію, але перевагу віддала ін'єкційній косметології – роботі, яка приносить неймовірне естетичне та емоційне задоволення.

Так із 2018 року для вас працює студія Adore by Oksana Yemets, де я з радістю поєдную медичний



**ЗАПРОШУЄМО В ADORE –
територію краси та перевтілення
у Харкові**

- вул. Полтавський шлях, 169
- вул. Дудинської, 1а (ТРЦ «Клас»)
- вул. Чернишевська, 8

багаж знань із практичними навичками у контурній пластичності, ботулінотерапії, мезотерапії, біоревіталізації, колагеностимуляції та естетичній косметології.

Що для вас означає «бути косметологом» у сучасному світі?

Бути косметологом для мене – це передусім величезна відповідальність. По-перше, важливо завжди залишатися людиною і діяти за головним принципом медицини: не нашкодити та зробити все найкраще для пацієнта. По-друге, це психологічна підтримка. Особливо зараз, коли в кабінеті ми прагнемо не лише покращити зовнішній вигляд, а й отримати ковток впевненості та внутрішньої стабільності. І, звісно, це безперервний розвиток – участь у конференціях, симпозіумах і навчаннях, адже галузь краси постійно вдосконалюється.

Що вас найбільше надихає в процесі перевтілення клієнта?

Однозначно – сяючі та щасливі очі пацієнта від результату нашої спільної роботи!

Які процедури у вашому арсеналі ви вважаєте найбільш ефективними?

Я переконана, що сучасна косметологія має бути спрямована на покращення якості шкіри та профілактику старіння – це справжня запорука молодості й гарного самопочуття. Робота з філерами (наприклад, для корекції губ чи підборіддя) також дуже важлива, проте ключовим тут є дотримання безпечних об'ємів та врахування індивідуальних вікових особливостей.

Як ви підходите до складання індивідуального плану догляду?

Це надзвичайно важливий етап. Ми завжди починаємо з побажань клієнта: що саме хочеться скоректувати у певній зоні. Далі я ретельно збираю анамнез, враховуючи стан здоров'я, можливі алергічні реакції та спосіб життя. За потреби направляю на лабораторні дослідження для виявлення дефіцитних станів організму, після чого узгоджуємо покроковий план процедур. Обов'язково проговорюємо домашній догляд та обмеження після маніпуляцій. Головне правило моєї роботи – ніколи не проводити процедуру за наявності протипоказань.



У чому полягає унікальність технік, які ви використовуєте?

Завдяки постійному навчанню та вдосконаленню навичок я маю можливість підбирати техніку введення кожного препарату персонально. Це залежить від індивідуальних особливостей пацієнта, бажаного ефекту, періоду реабілітації та характеристик самого препарату. Перед процедурою ми завжди обговорюємо всі варіанти, щоб обрати оптимальне рішення для кожної ситуації.

Чому для досягнення видимого результату важливий комплексний підхід?

Краса та здоров'я шкіри – це система, яка потребує гармонійного поєднання домашнього догляду, професійних процедур та турботи про внутрішній стан організму. Тільки комплексний підхід гарантує стійкий, природний та безпечний результат на довгі роки.

Детальніше про послуги та догляд:
сайт: www.adore.com
@adore_by_oksanyayemets

СМІЛИВІСТЬ СТВОРЮВАТИ. ЯК НАРОДИВСЯ Б'ЮТІ-ПРОСТІР МУАААН У ХАРКОВІ

БЕСІДА ІЗ ЗАСНОВНИЦЕЮ Б'ЮТІ-ПРОСТОРУ МУАААН
МАРИНОЮ КОРОТКОВОЮ РОЗКРИВАЄ СЕКРЕТИ
СТВОРЕННЯ УСПІШНОГО БІЗНЕСУ В РІДНОМУ МІСТІ ТА
НАДИХАЄ НА СМІЛИВІ ЗМІНИ.

Чому саме б'юті-індустрія? Розкажіть про свій шлях.

Усе почалося ще в 13 років. Спочатку це здавалося просто хобі, згодом – студентським підробітком, але врешті стало справою життя. Для мене б'юті – це не про зовнішність, а про емоції, впевненість і той особливий стан, коли жінка виходить від нас і закохується у своє відображення. Сьогодні я щаслива працювати поруч із командою талановитих людей, які розділяють мою любов до цієї справи.

Що відрізняє ваш простір від інших?

Мені хотілося створити місце, де якість і бездоганний сервіс доповнюються особливою атмосферою. Головне, щоб кожна гостя приходила не лише по красивий результат, а й по відчуття турботи: щоб видихнути, відпочити й знову відчувати себе чарівною. Я мрію, щоб до нас поверталися і за красивим результатом, і за емоціями.

Чи плануєте розширення послуг?

Безумовно. Ми постійно розвиваємося відповідно до потреб наших клієнтів, тому в планах – розширювати перелік послуг і створювати ще більше можливостей для комплексного догляду. Для мене важливо, щоб наша студія розвивалася разом із потребами сучасної жінки.

Чи не вагалися щодо відкриття саме у Харкові?

Ні на мить. Харків – моє рідне місто, яке сьогодні особливо потребує віри та людей, котрі створюють нове. Я не хотіла чекати на «ідеальний момент» – хотілося створювати його власними руками заради майбутнього нашого міста.



Яку пораду ви дали б тим, хто стоїть на порозі змін?

Не бійтеся починати. Не потрібен ідеальний план чи дозвіл – достатньо бажання та першого кроку. Вірте в себе, дозволяйте собі помилятися, мрійте й пам'ятайте: справжня краса завжди починається з любові до себе.

Мрійте – ваші мрії обов'язково здійсняться.

Записала: Анастасія Почерніна



@MUAAAH_KH



ШЛЯХ ДО СЕБЕ — ЦЕ ЄДИНИЙ ШЛЯХ, ЯКИЙ ЗМІНЮЄ ВСЕ

У 38 РОКІВ ТЕТЯНА ЧУБЕНОК НАВАЖИЛАСЯ ЗМІНИТИ ВЛАСНЕ ЖИТТЯ ТА ПЕРЕТВОРИТИ ПОШУК ПРИЗНАЧЕННЯ НА ПРОФЕСІЮ. СЬОГОДНІ ВОНА — НУМЕРОЛОГ, ПСИХОЛОГ, ЛІТОТЕРАПЕВТ, АВТОРКА КНИГИ «МІЙ ШЛЯХ ДО СЕБЕ» ТА ТВОРЧА НАСТАВНИЦЯ. ВОНА ЗНАЄ ПРО ЦИФРИ, КАМІННЯ ТА ЛЮДСЬКУ ДУШУ ВСЕ, БО КОЛИСЬ НАВАЖИЛАСЯ З НУЛЯ ЗІБРАТИ СЕБЕ ЗАНОВО, АБИ ДОПОМАГАТИ ТИСЯЧАМ ЛЮДЕЙ ЗНАЙТИ ОПОРУ В ШТОРМАХ БУДЕННОСТІ.

КОЛИ ЗВИЧНЕ ЖИТТЯ ПОТРЕБУЄ ІСТИНИ

Усе починалося з традиційного життя, повністю присвяченого родині, дому, чоловіку та дітям. Тетяна щиро любила й любить своїх близьких, проте з часом усередині почало зростати гостре відчуття нереалізованого потенціалу. З початком повномасштабної війни вона остаточно усвідомила: її місія — допомагати іншим транслювати світло й змінювати життя на краще.

НОВА ПРОФЕСІЯ

Далі почався дворічний марафон інтенсивного навчання. Вона опанувала класичну нумерологію, прогнозування року, психологію, літотерапію, роботу з родом та мисленням, метафоричні карти, грошові закони, мандали, нейрографіку, енергію мінералів та духовні практики. Це був непростий період через втому, сумніви та брак підтримки, але він загартував головне переконання: мрії здаються недосяжними лише тим, хто зупиняється на півдорозі.

МИСТЕЦТВО СТВОРЮВАТИ ЕНЕРГІЮ

Тетяна має пристрасть — створення авторських прикрас. Понад 1400 клієнтів уже обрали її браслети, чокери, чотки, брелки та каблучки з натурального каміння. Тетяна створює їх натхненно, влітаючи енергію під індивідуальний запит людини.

Найціннішою нагородою для майстрині є слова подяки:

«У мене все змінилось на краще».

«Моя мрія нарешті здійснилася».

«Дякую, що ти в мене є».



ЗАПРОШЕННЯ

Тетяна запрошує до свого простору тих, хто втомився від рутини, опинився в кризі чи життєвому штормі, прагне розкрити свій прихований потенціал і шукає надійний внутрішній компас. За допомогою точних прогнозів на день, місяць і рік, аналізу сумісності пар та глибоких технік вона допомагає людям долати життєвий хаос і впевнено крокувати до якісних змін. Тетяна вірить: коли людина пізнає себе, змінюється не лише її внутрішній стан — змінюється її життя.



©NUMEROLOG_TANYA_CHUBENOK

Instagram: [numerolog_tanya_chubenok](#)
Facebook: [tanyachubenok](#)



TOP
PREMIUM
Personal brand club

TOP PREMIUM CLUB РЕКОМЕНДУЄ

Внутрішня сила та новий сценарій життя

Наталі Щербак доводить: глибоке розуміння себе, робота з внутрішніми установками та зміна фокусу уваги допомагають жінці створити новий сценарій життя й перейти на якісно інший рівень у стосунках, фінансах, здоров'ї та самоцінності.

Шлях до себе

Наталі Щербак – провідниця для жінок до власної внутрішньої сили та ведуча фінансово-трансформаційної гри Money & Me.

Авторка практикуму «Шлях до себе», де жінки вчаться виходити зі стану життя на «автопілоті», змінювати фокус уваги та свідомо спрямовувати внутрішній прожектор на ключові сфери життя: здоров'я, стосунки, гроші та самоцінність.

У своїй роботі Наталі допомагає жінкам зупинитися, краще почути себе, побачити власні внутрішні опори та усвідомити установки, які впливають на їхні рішення, стосунки й фінансові можливості.



NATA_MAGIC



Наталі Щербак
@nata__magic

Самопізнання, духовні практики та внутрішня опора

Світлана Карева – експертка у сфері духовних практик і самопізнання, яка після переїзду до Німеччини розпочала новий етап свого професійного та особистого розвитку.

Особиста трансформація

Уже 4 роки Світлана активно досліджує духовні практики, а понад 3 роки професійно працює з картами Таро та рунами. За цей час вона провела численні консультації, допомагаючи людям краще розібратися у складних життєвих ситуаціях і побачити нові перспективи.

Практики, інструменти та місія

Світлана регулярно створює практики та прогнози для своєї аудиторії, поєднуючи роботу із символами, інтуїцією та енергією людини.

Одним із найглибших напрямів її практики є сефіротична магія.

Її місія – допомагати людям знаходити внутрішню опору та сміливіше рухатися власним життєвим шляхом.



KAREVA3107



Світлана Карева
@kareva3107



TOP
PREMIUM
Personal brand club

TOP PREMIUM CLUB РЕКОМЕНДУЄ

Віта Помінчук – про сміливі ідеї, розвиток і любов до справи

Я – підприємця
та керівниця
мережі
ліцензованих
дитячих садочків
Little Boss,
де створюю
безпечний,
сучасний
і комфортний
простір для
розвитку дітей.

Також працюю у сфері
накопичувального страху-
вання життя, допомагаючи
людям подбати про фінан-
сову стабільність, майбутнє
та захист своїх родин.

Моя діяльність об'єднує
три важливі цінності: дітей,
розвиток і фінансову впев-
неність у майбутньому.

📱 [vona_alive](#)

📱 [vitapom103](#)



VITAPOM103



VONA_ALIVE





TOP
PREMIUM
Personal brand club

TOP PREMIUM CLUB РЕКОМЕНДУЄ

Шлях до рівня топмайстра

Анна Бесчасна – експертка у сфері nail-індустрії та наставниця, яка допомагає майстрам манікюру впевнено розвиватися й виходити на новий професійний рівень.

Авторська система навчання та принципи

Вона створила власну систему навчання, яка допомагає не просто опанувати техніки, а вибудувати чітку систему роботи та мислити як професіонал. У своїй діяльності вона поєднує три ключові принципи – якість, безпеку та комфорт. Особливу увагу приділяє логіці процесу, правильному використанню інструментів і розумінню кожного руху.

Результати та філософія наставництва

Її підхід допомагає майстрам підвищувати кваліфікацію, упевненість у собі та вартість своїх послуг.

Анна вірить, що правильна система та сильний наставник можуть значно скоротити шлях до рівня топмайстра.



ANNA.BESCHASNA



Анна Бесчасна
@anna.beschasna

Провідниця у глибинній трансформації та внутрішньому зціленні

Оксана Ричок – експертка з психологічного та енергетичного зцілення, яка допомагає людям проходити глибокі внутрішні трансформації та повертатися до себе справжніх.

Шлях до професії та власний досвід

Її професійний шлях розпочався з власної трансформації. Пережиті в дитинстві втрати та життєві випробування стали поштовхом до глибокого пізнання себе, психології, духовних практик і методів внутрішнього

зцілення. Роки особистої роботи допомогли Оксані сформувати власний підхід до роботи з людьми.

Місія та цінності

Її місія – допомагати людям згадати себе справжніх, відчувати власну силу та обирати життя з любові, а не зі страху.



KSENIARICH_

**Оксана Ричок,
провідниця
до себе**

@kseniarich_





TOP
PREMIUM
Personal brand club

TOP PREMIUM CLUB РЕКОМЕНДУЄ

Вікторія Каленик – мистецтво природної краси

Вікторія Каленик – харківська візажистка та бровистка, яка другий рік розвивається у beauty-сфері та формує власний впізнаваний стиль, є діючим візажистом в команді на UKRAINIAN FASHION WEEK 26/27

Її естетика – витончений нюдовий макіяж, сяйво здорової шкіри та природна елегантність. Вікторія створює образи для фото- та відеозйомок, де макіяж бездоганно виглядає як у житті, так і перед камерою.

У своїй роботі вона поєднує технічну майстерність, знання текстур і відчуття сучасної beauty-естетики. Для неї макіяж – це не про маскування, а про підкреслення індивідуальності.

Через роботу та блог Вікторія популяризує культуру усвідомленого макіяжу, де косметика допомагає розкрити природну красу.

Її філософія проста: справжній люкс у beauty – це гармонія, природність і впевненість у собі.

© **viktoria.kalenyk.mua**



VIKTORIA.KALENYK.MUA





TOP
PREMIUM
Personal brand club

TOP PREMIUM CLUB РЕКОМЕНДУЄ

Шлях до успіху у б'юті-сфері

Дар'я Крамаренко – підприємниця, засновниця Velvet Beauty Zone та Luxeria Academy, яка понад п'ять років розвивається у beauty-індустрії.

Velvet Beauty Zone – сучасний beauty-простір у Києві, де поєднуються професіоналізм, естетика, високий сервіс і турбота про кожного гостя.

Пройшовши шлях від майстра до власниці салону, Дар'я заснувала Luxeria Academy, де допомагає майстрам опановувати професію та розвиватися у beauty-сфері.

Важливою частиною її діяльності є благодійність: підтримка дорослих і дітей з онкологічними захворюваннями, дитячих будинків та притулків для тварин.



LUXERIA_ACADEMY



VELVET_BEAUTY.ZONE



Дар'я Крамаренко

@luxeria_academy @velvet_beauty.zone

Психологиня, ігропрактикіння та розстановниця

Наталія Зінківська є співавторкою колоди метафоричних карт «Сучасні страхи», створеної для м'якого дослідження внутрішніх обмежень та емоційних переживань.

У своїй практиці Наталія проводить трансформаційні ігри «Внутрішня жінка: подорож у глибини», «Сильні/слабкі жінки» та «Родовід».

Через гру, метафору й психологічні інструменти вона допомагає учасникам краще побачити власні життєві сценарії та знайти нові рішення.

Наталія бере участь у професійних фестивалях трансформаційних ігор, де її діяльність була відзначена професійними відзнаками.

Наразі вона працює над створенням власної трансформаційної гри, що поєднує психологічні знання, метафори та тілесне усвідомлення.

Її мета – створювати глибокі й практичні інструменти, які допомагають людині краще зрозуміти себе, відновити внутрішній ресурс і відкрити шлях до змін.



ZINKIVSKA.N



Наталія Зінківська

@zinkivska.n



TOP
PREMIUM
Personal brand club

TOP PREMIUM CLUB РЕКОМЕНДУЄ

Лілія Стаднік – амбасадорка мистецтва, що об'єднує та відновлює

Лілія Стаднік – українська мисткиня з Херсона, арттерапевтка, засновниця та президентка Fundacja Integracja poprzez Sztukę у Варшаві, засновниця Studio Sztuki Liliia Stadnik. Сьогодні її діяльність поєднує мистецтво, психологічну підтримку, культурну інтеграцію та соціальні ініціативи в Польщі й Україні.

Після початку повномасштабної війни Лілія була змушена залишити рідний Херсон і розпочати новий етап життя у Польщі. У Варшаві вона починала як волонтерка, проводячи безкоштовні творчі та арттерапевтичні заняття для українських дітей і родин, допомагаючи їм адаптуватися та відновлювати внутрішню рівновагу.

Згодом ця діяльність переросла у системні соціальні, культурні та освітні проекти. Сьогодні створена нею Fundacja Integracja poprzez Sztukę об'єднує різні покоління та спільноти, розвиваючи арттерапію, творчі програми, культурний діалог і польсько-українську співпрацю.

Важливим напрямом стали й авторські арттерапевтичні програми Лілії в Україні, які вона розширює у співпраці з медичними закладами екосистеми UNBROKEN. Через мистецтво вона підтримує людей, які проходять лікування та відновлення або пережили травматичний досвід війни, допомагаючи їм знаходити внутрішню опору й повертати віру у власні сили.

Для Лілії мистецтво – це більше, ніж творчість. Це мова, здатна підтримувати, об'єднувати й відновлювати, а також створювати простір, де люди відкривають власний потенціал і де народжуються нові ідеї.

У 2025 році діяльність Лілії Стаднік отримала визнання в Польщі – вона стала переможницею конкурсу «Особистість року» у сфері культури.

Це стало відзнакою її внеску в розвиток культурних і соціальних ініціатив та інтеграцію української і польської спільнот через мистецтво.



FUNDACJA_IPS

@fundacja_ips



ВАШЕ ВІДОБРАЖЕННЯ – ЦЕ ВАША САМООЦІНКА

**МАЮ 20-РІЧНИЙ ДОСВІД У Б'ЮТІ-ІНДУСТРІЇ, ТОМУ ТОЧНО ЗНАЮ:
КОЖНА ЖІНКА ЗАСЛУГОВУЄ НА ТЕ, ЩОБ ЩОРАНКУ БАЧИТИ У
ДЗЕРКАЛІ ВПЕВНЕНУ, ДОГЛЯНУТУ ТА СЯЮЧУ СЕБЕ. У МОЙ СТУДІЇ
МИ ДБАЄМО ПРО ВАШУ КРАСУ ЧЕРЕЗ ДВА КЛЮЧОВІ НАПРЯМКИ –
ЕСТЕТИЧНУ КОСМЕТОЛОГІЮ ТА ПЕРМАНЕНТНИЙ МАКІЯЖ.**

ЩО МИ ПРОПОНУЄМО?

- Перманентний макіяж – делікатне підкреслення природних рис обличчя та бездоганний вигляд щодня.
- Ін'єкційну косметологію – професійну корекцію зморшок ботулопрепаратами, відновлення об'ємів філерами, а також глибоку ревіталізацію шкіри за допомогою біоревіталізантів і поліпнуклеотидів.
- Професійні доглядові процедури – делікатне очищення, ліфтинг-масаж та альгінатні маски для миттєвого ефекту свіжості та сяйва.

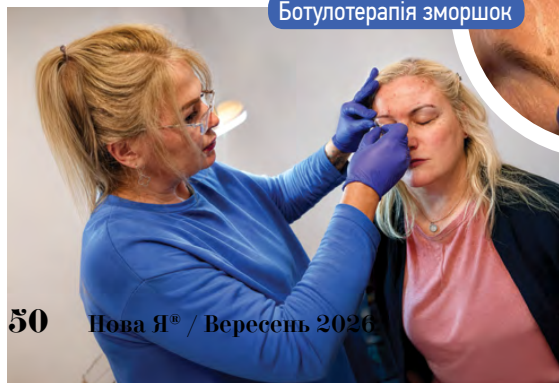
ЗОВНІШНІСТЬ, ЩО ДАРУЄ ВПЕВНЕНІСТЬ

Коли жінка бачить у дзеркалі свіже, доглянуте обличчя, її внутрішня опора стає сильнішою. Мій підхід – не про «стандарт краси», а про гармонію, яка дозволяє вам залишатися собою.

Бути красивою – це не примха, а особиста інвестиція у власний внутрішній ресурс, який дає сили рухатися вперед, творити та сяяти попри будь-які обставини.

Обирайте процедури, які не змінюють вас до невпізнання, а делікатно підкреслюють вашу унікальність. Природність – це розкіш, яка завжди залишається в моді.

Ботулотерапія зморшок



**Запрошую вас
на консультацію,
щоб разом знайти
ваш ідеальний
шлях до гармонії
та впевненості.**

**Олена
Волошко**

@ elena_voloshko_pm

+38 068 248 31 89

м. Харків,

вул.Університетська, 35/2

www.novaya.agency

РУЙНІВНИЦЯ Б'ЮТІ-МІФІВ

У СВІТІ КРАСИ ІСНУЄ ЧИМАЛО СУВОРИХ «ТАБУ». НА-ПРИКЛАД, АКСІОМА ПРО ТЕ, ЩО ПОЄДНАТИ СКЛАДНЕ ОСВІТЛЕННЯ В БІЛОСНІЖНИЙ БЛОНД І ДОВГОТРИВАЛЕ ВИРІВНЮВАННЯ – ЦЕ ПРЯМА ДОРОГА ДО ЗПІСОВАНОГО ВОЛОССЯ. АЛЕ СПРАВЖНІ ПРОФЕСІОНАЛИ ІСНУЮТЬ САМЕ ДЛЯ ТОГО, ЩОБ ЛАМАТИ СТЕРЕОТИПИ.

ЗА РАМКАМИ Б'ЮТІ-СТЕРЕОТИПІВ

Світлана Гринчук – перукарка-універсал із 20-річним досвідом, професійна наставниця. Вона успішно поєднує те, чого уникають інші колористи: складне освітлення в блонд із довготривалим вирівнюванням. Завдяки її експертності та нестандартному підходу волосся залишається здоровим і слухняним.

Світлана працює зі складними випадками: знебарвленням, кучерявим та пошкодженим волоссям, яке роками не могли відростити, а також із природною «ялинкою». Вона застосовує авторські техніки вирівнювання, живлення та наповнення, завдяки чому дівчата можуть насолоджуватися доглянутим волоссям до 8 місяців, повторюючи процедури лише на відрослому корінні та виконуючи делікатну корекцію довжини.

Як майстри-універсал, Світлана бачить цілісний образ людини набагато

ширше, ніж вузькопрофільні фахівці, чий знання обмежені однією послугою. Постійний розвиток і глибока цікавість до сфери волосся дозволяють їй поєднувати дві складні техніки в одній процедурі.

Її підхід допомагає працювати навіть із частково пошкодженим волоссям після невдалих фарбувань чи неякісного кератинового вирівнювання – проблемами, з якими щодня стикаються колористи та майстри з вирівнювання волосся.

АВТОРСЬКИЙ ОНЛАЙН-КУРС ІЗ КОЛОРИСТИКИ

Світлана створила курс для тих, хто хоче опанувати мистецтво фарбування волосся з нуля. Програма адаптована як для безпечного домашнього догляду, так і для майбутніх професіоналів. Уся складна хімія процесів пояснюється просто, доступно та без зайвої «води».

ФІЛОСОФІЯ ТРАНСФОРМАЦІЇ

Свою роботою Світлана доводить: справжня краса починається зі сміливості. Поєднуючи ролі майстрині та викладачки, вона не просто змінює імідж, а допомагає жінкам здобути впевненість, перетворюючи догляд на шлях до справжньої любові до свого відображення.

Світлана Гринчук

✎ Світлана Гринчук

✉ svitlana.grinchuk.77789

📸 svitlana_grinchuk

ТІЛО ПАМ'ЯТАЄ ТЕ, ПРО ЩО ЛЮДИНА ДАВНО МОВЧИТЬ

**ПОНАД 30 РОКІВ Я ПРАЦЮЮ З ТІЛОМ. КОЛИ ПОЧИНАЛА,
МЕНІ ЗДАВАЛОСЯ, ЩО ГОЛОВНЕ – ЗНАТИ АНАТОМІЮ:
СКЕЛЕТ, М'ЯЗИ, ЇХНЄ РОЗТАШУВАННЯ ТА ПРИКРІПЛЕННЯ,
ВМІТИ ДОБРЕ ПРАЦЮВАТИ РУКАМИ. СЬОГОДНІ Я РОЗУМІЮ:
ПЕРЕДІ МНОЮ НІКОЛИ НЕ ПРОСТО ТІЛО, А ЛЮДИНА –
З ЇЇ ІСТОРІЄЮ, ПОЧУТТЯМИ ТА ПЕРЕЖИВАННЯМИ.**



Особливе місце в моїй роботі займає живіт. Це центр тіла, про який ми часто кажемо: «нутром відчуваю». Іноді обстеження й аналізи в нормі, лікування завершено, а біль чи напруження залишаються. Тоді важливо почути, про що говорить тіло.

Так народився мій авторський метод ReBody® – зі знань, багаторічної практики й того, що роками відчували мої руки, але що я не завжди могла пояснити словами.

Сьогодні я працюю методом ReBody® офлайн й онлайн та навчаю цього інших. Мої учні живуть і працюють у різних країнах світу.

Для мене ReBody® – це не боротьба з тілом, а вміння чути його, розуміти й дбайливо допомагати.

Мілла Болдіна,
авторка методу ReBody®

f belous.l

@ boldina_rebodi

Чат Soma Soul |
Мілла Болдіна



ЖИТТЯ БЕЗ БОЛЮ В РУСІ

ЗНАЙОМЕ ВІДЧУТТЯ, КОЛИ РАНКОВИЙ ПІДЙОМ СУПРОВОДЖУЄТЬСЯ НИЮЧИМ БОЛЕМ У ПОПЕРЕКУ, А КОЖЕН КРОК НАГАДУЄ ПРО СТАРУ ТРАВМУ ЧИ НЕЩОДАВНЮ ОПЕРАЦІЮ? БАГАТО ХТО З НАС РОКАМИ НОСИТЬ ЦЕЙ ТЯГАР, ЩИРО ВІРЯЧИ, ЩО ВІК, НАПРУЖЕНИЙ ОФІСНИЙ ГРАФІК АБО КОЛИШНІ МЕДИЧНІ ВТРУЧАННЯ ПРОСТО НЕ ЗАЛИШАЮТЬ ІНШОГО ВИБОРУ. ПРОТЕ СПРАВЖНЯ ПРОБЛЕМА ЧАСТО КРИЄТЬСЯ ЗОВСІМ В ІНШОМУ.

Про це не втомлюється нагадувати Олена Дзюба – магістр реабілітації, фізичний терапевт і тренер із багаторічним успішним досвідом зняття болю. Вона спростовує міф про те, що після операції чи заміни суглоба тіло приречене на вічний дискомфорт.

У своїй практиці Олена стикається з класичною ілюзією: пацієнт вважає, що хірургічне втручання вирішує всі проблеми раз і назавжди. Наприклад, успішно видалена грижа чи встановлений імплант – це лише ліквідація гострих наслідків. Але якщо людина не змінює звичні патерни руху, не виправляє порушену біомеханіку та ігнорує повноцінний реабілітаційний процес, проблема неминуче повертається на те саме місце. Адже першопричина ховається глибше: у постаті, звичках за робочим столом, способі життя та напрузі.

КОЛИ ВАРТО ЗВЕРНУТИСЯ ПО ДОПОМОГУ?

Олена переконана: справжнє відновлення полягає не в тимчасовому полегшенні за допомогою пігулок, а в тому, щоб навчити тіло рухатися правильно й без болю.

Люди звертаються з такими викликами:

- хронічний м'язовий спазм та скутість;
- стани після травм та операцій для відновлення амплітуди рухів;
- порушення постави (сколіоз, кіфоз, плоскостопість);
- грижі, протрузії, остеохондроз й артроз;
- вікова саркопенія та наслідки малорухливості.

ЗДОРОВ'Я БЕЗ КОРДОНІВ: МАГІЯ ОНЛАЙН-ФОРМАТУ

Онлайн-ведення ідеально підходить для тих, хто не може прийти особисто через переїзд чи зайнятість. У Zoom Олена оцінює стан клієнтки, аналізує обстеження та проводить самотести, після чого створює індивідуальну програму з поетапним прогресуванням. Потрібні лише смартфон, інтернет і бажання діяти.

Звільніть тіло від дискомфорту та поверніть радість руху!



Олена Дзюба

Тел. +38 093 199 40 78 # olena.dzuba.615339 @ doc_olenadzuba

ПРОФЕСІЙНИЙ МАСАЖ

ЛІЛІ ГРУШОВЕНКО

*Твій персональний майстер
здоров'я та краси*



ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я ТА КРАСИ:



Оздоровчий та міофасціальний
масаж (проти болю й затисків)



Лімфодренаж та моделювання
фігури (антицелюлітні програми)



Скульптуруючий та букальний ма-
саж обличчя (природний ліфтинг)



Релакс
та антистрес-програми



Дитячий профілактичний
масаж

Лілія Олександрівна Грушовенко –

дипломований майстер із багаторічним досвідом.
Глибоке розуміння анатомії та виключно
персональний підхід.

Контакти:

+38 096 24 44 541 | +38 093 70 87 585

📱 liliannas_massage

Формат роботи:

Прийом у затишному кабінеті
(м. Харків, р-н Основи, біля озера)

Виїзд додому або в офіс
(у будь-який район міста)

НАТАЛІЯ КУЧЕРЕНКО: «ВЧИСЬ ПРОЖИВАТИ ЕМОЦІЇ»

НЕМАЄ СЕНСУ БОЯТИСЯ СТРЕСУ, ПОТРІБНО НАВЧИТИСЯ ЙОГО РОЗПІЗНАВАТИ Й КЕРУВАТИ НИМ.

Серце б'ється швидше, м'язи напружуються, кров'яний тиск підвищується, дихання частішає та відчуття загострюються. Переживання, емоції та страхи впливають на психіку й на тіло.

М'язові зажими

Вільгельм Райх виявив, що у відповідь на стресову ситуацію виникає особлива тілесна поведінка, яка проявляється у напруженні окремих груп м'язів. Об'єднуючись, вони формують м'язовий панцир – так ми несвідомо захищаємось від негативних емоцій. Хронічні м'язові спазми блокують три основних відчуття: тривожність/страх, гнів і сексуальне збудження. Фізично це виявляється у напрузі та різких або постійних болях у спині, шиїно-комірцевій зоні, діафрагмі або нижній частині тіла. На рівні психіки – у невротизації, складнощях із виявленням емоцій, порушенні харчової поведінки та інших проблемах.

Психосоматичні блоки

Психосоматичні захворювання – це хвороби, причиною яких є психологічні чинники, наприклад стрес. Людина безуспішно ходить до лікарів, ковтає жмені таблеток, а результату немає, оскільки причина хвороби – у свідомості.

Сам термін «психосоматика» походить від двох грецьких слів: *psyche* – «душа» та *soma* – «тіло».

Для позбавлення від хвороби необхідно зняти психоемоційний блок, який укоренив негативний зв'язок між тілом і свідомістю, а звичайними фармакологічними методами зробити це непросто.



З якими запитаннями до мене звертаються:

- страхи, тривожність, стреси;
- дитячі психотравми;
- проблеми у стосунках дітей і батьків;
- стосунки сімейні, партнерські;
- емоційна нестабільність.

ПРОФЕСІЙНА ПІДТРИМКА У КРИЗОВИХ СТАНАХ

Наталія Кучеренко,

психолог

ku4erenko.com,

+38 099 341 28 01

www.ku4erenko.com

ЗДОРОВА СПИНА – ЗДОРОВА САМООЦІНКА

**ЗА 25 РОКІВ ПРАКТИКИ Я НАПРАЦОВАЛА УНІКАЛЬНІ
ЗНАННЯ ПРО ТЕ, ЯК ПРАВИЛЬНО ПРАЦЮВАТИ
З ФІЗИЧНИМ ТІЛОМ І З ПІДСВІДОМІСТЮ. ПОВІРТЕ,
ЩО РОБОТА З ПІДСВІДОМІСТЮ – ЦЕ 95 ВІДСОТКІВ ТОГО,
ЩО МИ РОБИМО В ЖИТТІ.**

Додайте до цього безпосередній зв'язок між внутрішніми органами та хребтом. Тоді стає зрозумілим, що здоров'я спини – це не тільки про спину.

В ОРГАНІЗМІ ВСЕ ПОВ'ЯЗАНЕ

Люди, які займаються китайською медициною, акупунктурою, знають про це давно. Нерв від внутрішнього органу йде спочатку в спинний мозок, звідки надходить у головний мозок. Кожен сегмент хребта має зв'язок із якимось внутрішнім органом та зі шкірою, м'язами тіла.

Саме на цьому базується позитивна дія масажу спини на весь організм: коли масажуються певні точки вздовж хребта – вони називаються сигнальними, це впливає і на певні внутрішні органи.

ПРО ПСИХОСОМАТИКУ

Психосоматика (від грец. ψυχή – душа та σῶμα – тіло) – це вплив психіки та емоцій людини на її тіло.

Психосоматична медицина – напрям у медичній психології, що вивчає вплив психологічних факторів на виникнення, перебіг і результат соматичних (тілесних) захворювань.

Психосоматична проблема – це фундаментальна проблема науки про співвідношення психіки та тіла, в центрі якої – питання про біопсихосоціальну природу людини.

Психосоматична єдність – єдність розуму, душі та тіла – є похідною від взаємозалежності свідомості та тіла людини. Поняття психосоматичної єдності є частиною більш складного поняття цілісності існування.

Психосоматика – це мова тіла, яке починає реагувати тоді, коли людина не «вигрибає» сама зі своїми негативними емоціями (образом, провини, тривоги, депресія). Все, що відчуває людина,



так або інакше позначається на її тілі, особливо коли стрес переноситься на самоті. Якщо сильні емоції пригнічуються, людина не дає їм виходу, то неодмінно виникає конфлікт між бажанням та його нереалізованістю. Тіло починає реагувати й дає сигнал людині: з тобою щось не так, зверни увагу!

СТРЕСОВА РЕАКЦІЯ

Це гострий стан, який виникає раптово, загрозливий для життя або сприймається організмом як загрозливий для життя. В цьому випадку активується симпатична нервова система: відбувається спазм судин, за ним піднімається тиск, м'язи напружуються, йде гостра реакція на стрес. Потім конфлікт переходить у наступну фазу – зцілення. Вмикається біологічна програма, яка допомагає

пережити стрес: людина розслаблюється, нормалізується тиск, уповільнюються реакція, виникає млявість і тягне на сон. Але буває, що людина зависає в якомусь конфлікті, постійно згадує, прокручує в голові події. У таких випадках виникає захворювання.

КОНФЛІКТ ЗНЕЦІНЕННЯ

Кожен відділ хребта може розповісти про конфлікт знецінення у конкретної людини. Наприклад, тривожить шийний відділ – людина відчуває несправедливість, несвободу, нездатність щось зробити, невдячність інших.

Біль у грудному відділі може свідчити про те, що в людини немає відчуття внутрішнього стрижня, їй бракує підтримки та опори. Або це пов'язано з хворобами внутрішніх органів, за які «відповідає» саме цей відділ.

Біль у попереку сигналізує про надто високе навантаження, постійне відчуття неповноцінності, фінансові проблеми чи вагання перед дуже важливим вибором.

КОРИГУВАННЯ ПРОБЛЕМ ЗІ СПИНОЮ

Вплив відбувається на всіх рівнях – фізичному, емоційному та підсвідомому. Бо хвороба теж вражає людину на всіх рівнях.

На фізичному добре працюють масажі, фізіопроцедури, на емоційному – релакс, медитація, розслаблюючі практики, які полегшують роботу з підсвідомістю – зміну установок, опрацювання застарілих образ, психологічних травм. Саме вплив на всіх рівнях завершується швидким та ефективним одужанням.

ПРОФІЛАКТИКА

Звертайте увагу на всі три рівні. На фізичному найкраще працює систематичне дотримання особистої гігієни, сон на зручному ліжку, перерви

**Якщо є проблеми з хребтом,
це свідчить про те, що в людини
є внутрішній конфлікт –
знецінення, тобто вона вважає
себе недостатньо успішною
та хорошою.**



в роботі, щоб не було застою лімфи від довгого сидіння, щоденна зарядка та періодичний масаж. На емоційному слід уникати негативних емоцій, особливо моментів, коли ви себе засуджуєте, критикуєте, ображаєтеся на когось, відчуваєте провину... Саме після таких емоцій найчастіше буває спазм м'язів спини.

Але саме робота з підсвідомими програмами – це на сьогодні найефективніший спосіб налагодити здоров'я вашої спини. Холестична робота з підсвідомістю, опрацювання дитячих травм, зміна свідомості. Коли ми опрацьовуємо та змінюємо психологічний стан, звільняємося від травмуючого досвіду та негативних емоцій, приходять одужання, і далі людина вже сама може керувати своїм здоров'ям та емоційним станом.

РОБОТА ІЗ САМОЗНЕЦІНЕННЯМ

Я займаюся описаними вище проблемами понад 25 років, працюючи лікарем-невропатологом і в поліклініці, і в стаціонарі. Відновлювала пацієнтів після складних операцій. Звертайтесь, я завжди рада допомогти. Планую випустити серію вебінарів про проблеми зі спиною. Також у мене виходить книга про психосоматику, де я ділюся своїм досвідом і знаннями.

Щиро бажаю, щоб ваша спина була завжди здоровою.

Зичу вам здоров'я та удачі!

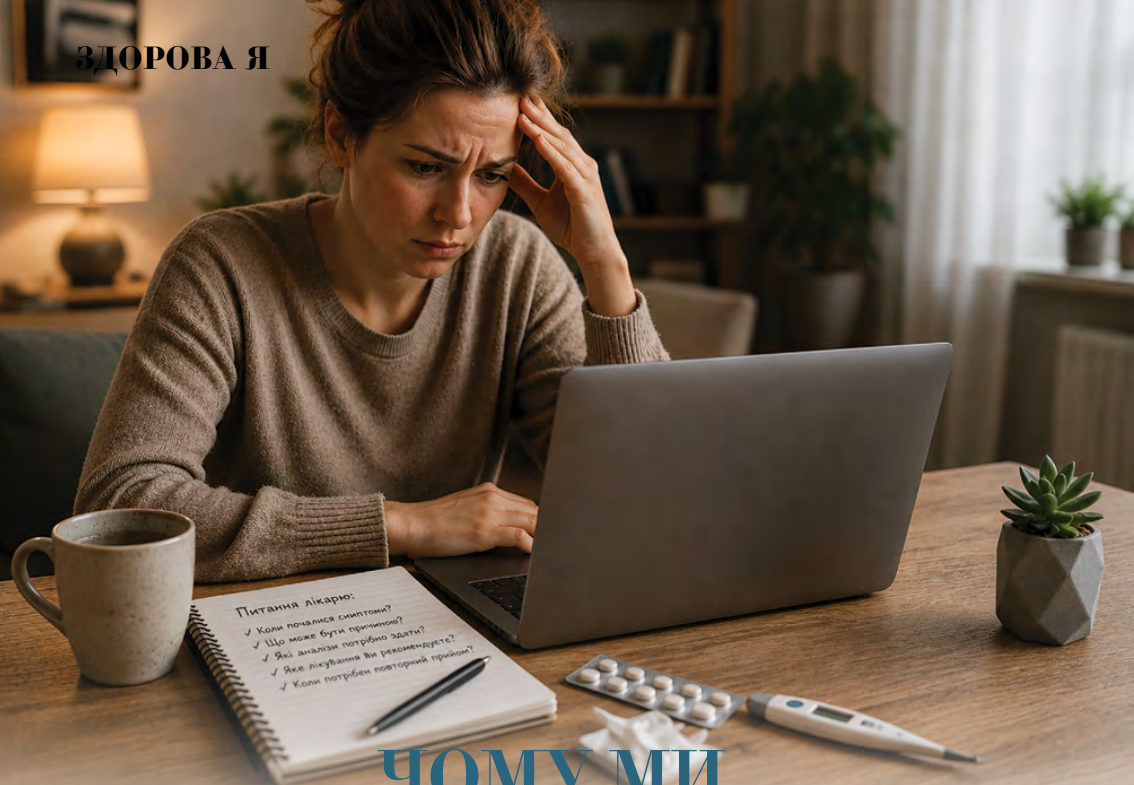
Ольга Соловійова

© olgasoloviovadoc

f Соловьева Ольга

■ Ольга Соловьева

📧 t.me/zdorovoemischlenie



ЧОМУ МИ «ЛІКУЄМОСЬ» У ЧАТАХ

МИ ЖИВЕМО В ЕПОХУ, ДЕ ВІДПОВІДЬ НА БУДЬ-ЯКЕ ЗАПИТАННЯ – ВІД РЕЦЕПТА ПАСТИ ДО КВАНТОВОЇ ФІЗИКИ – ДОСТУПНА ЗА СЕКУНДУ. GOOGLE, CHATGPT, GEMINI, CLAUDE – ЦЕ НАШІ ВІРТУАЛЬНІ ЕНЦИКЛОПЕДИСТИ. АЛЕ Є СФЕРА, ДЕ ВИКОРИСТАННЯ ІІІ ПЕРЕТВОРЮЄТЬСЯ З ПРОГРЕСИВНОГО ІНСТРУМЕНТУ НА НЕБЕЗПЕЧНУ ГРУ: ЦЕ ВАШЕ ЗДОРОВ'Я.

Коли щось болить, перша реакція – запитати «цифровий розум». Але важливо розуміти, чому ці поради мають «термін придатності» і коли вони стануть загрозою.

Часто ми звертаємося до ІІІ не тому, що він знає більше за лікаря, а тому, що боїмося почути діагноз від реальної людини.

Ілюзія контролю: пошук симптомів заспокоює. Ми відчуваємо, що «знаємо ворога в обличчя».

Страх реальності: візит до лікаря – це визнання проблеми. Очікування «поганого» діагнозу настільки виснажливе, що ми підсвідомо шукаємо в мережі статтю, яка скаже: «Це просто стрес, випий чаю і все пройде». Це самообман, який коштує дорого.

СТАТИСТИКА, ЯКА ЗМУШУЄ ЗАДУМАТИСЯ

Дослідження показують, що понад 70% користувачів шукають медичну інформацію в інтернеті, коли відчувають біль. Однак:

- У 85% випадків люди схильні інтерпретувати загальні симптоми як ознаки найгірших хвороб (це явище називають «кіберхондрією»).
- Лише 15% людей, які шукають діагноз онлайн, знаходять інформацію, яка дійсно відповідає їхньому стану, бо для встановлення діагнозу потрібні аналізи, прослуховування серця, пальпація, а не лише опис симптомів.

КОЛИ ШІ – ВАШ ДРУГ, А КОЛИ – ВОРОГ?

✓ Коли можна запитувати:

Освіта: «Що таке стенокардія?», «Які бувають типи аналізів крові?».

Підготовка: «Які питання поставити кардіологу, щоб не забути найважливіше?».

Загальна інформація: «Чи існують дієти при гіпертонії?».

Пошук спеціаліста: «Як обрати надійну клініку з гарною репутацією?».

✗ **Коли потрібно негайно закрити чат і дзвонити лікарю:**

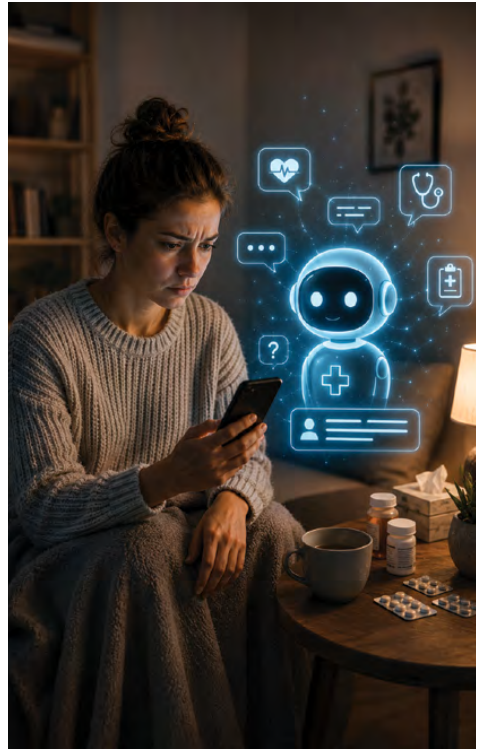
Гострий біль: будь-який біль у грудях, животі чи голові, який супроводжується слабкістю, задишкою або холодним потом.

Динаміка: якщо симптом не проходить або посилюється протягом 1-2 днів.

Невпевненість: якщо чат видає варіанти від «це невралгія» до «це інфаркт» – ви не знаєте, який з них ваш. Грати в «покер» зі здоров'ям – не найкраща ідея.

ЧОГО НЕ БАЧИТЬ АЛГОРИТМ?

Ви для чат-бота – це набір текстових даних. Бот не бачить вашого кольору шкіри, не чує хрипів у легенях, не відчуває вашого пульсу й не знає вашої спадковості. Діагностика – це мистецтво спостереження, яке базується на досвіді тисяч пацієнтів, а не на статистичній імовірності наступного слова в реченні.



СУМНА ІСТОРІЯ САМООБМАНУ

Одна пацієнтка протягом тижня «лікувала» тиск у грудях порадами з інтернету: пила заспокійливі та «знімала невралгію» мазями. Вона не йшла до лікаря, бо «а раптом це щось серйозне, я ще не готова». Коли вона нарешті потрапила до кардіолога, виявилося, що це був випадок, який потребував негайного втручання. Вона втратила час, бо переконувала себе в безпечній версії, яку «підказав» інтернет.

ВАШІ ВИСНОВОК

ШІ – це чудовий помічник, щоб стати грамотним пацієнтом. Але він не має бути вашим лікарем.

Якщо у вас щось заболіло – використовуйте Google чи чати, щоб знайти адресу хорошої клініки, а не спосіб «вилікуватися» вдома.

Не бійтеся лікарів – бійтеся втраченого часу. Ваше здоров'я варте того, щоб ним займалися професіонали, а не алгоритми. Йдіть до лікаря – це найкращий крок, який ви можете зробити для себе сьогодні.

Клодіна Джимінова



ОСОБИСТА ІСТОРІЯ ПРО ФОТОМОДЕЛІНГ, ЯКИЙ ПОВЕРТАЄ ЖІНКУ ДО СЕБЕ

ЯК Я ЗРОБИЛА ВИКЛИК ВІКУ Й ЧОМУ СЬОГОДНІ ЖІНКИ
ПОРУЧ ЗІ МНОЮ ВІДКРИВАЮТЬ СЕБЕ ЗАНОВО?

Я НІКОЛИ НЕ МРІЯЛА СТАТИ МОДЕЛЛЮ

До своїх сорока п'яти років я жила звичайним життям: працювала, поспішала, відповідала за інших. А потім настала мить, коли разом зі здоров'ям почала втрачати віру в себе. Я дивилася у майбутнє і не бачила в ньому ні сенсу, ні радості.

І в мене народилося запитання: «Невже до-рослішання обов'язково означає втрату здоров'я, жіночності, сили й інтересу до життя?»

Я відмовилася прийняти такий сценарій. І саме тоді прийняла рішення, яке змінило все.

НЕ БОРОТИСЯ З ВІКОМ. ЗРОБИТИ ЙОГО ВИКЛИКОМ І СВОЇМ НАЙБІЛЬШИМ РЕСУРСОМ

Я почала вивчати закони енергообміну, досліджувати можливості людського організму, шукати відповідь на головне запитання: «Як жити так, щоб із роками не згасати, а нарощувати свої ресурси?»

Я перепробувала безліч програм та експериментів.

І в мене все вийшло.

До 60 років я повернула здоров'я і створила власну справу.

Після 60 написала книгу. Разом із чоловіком ми створили YouTube-канал «Краса зрілого віку», проєкт «Вік без меж», власні курси й тренінги.

А в 70 я вперше пробігла міні-марафон, у якому була єдиною жінкою 70+.

І одного дня зрозуміла: настав час показати світові, якою може бути жінка, яка прийняла рішення не згасати з віком, а знаходити все нові й нові ресурси життя.

Я ЗАХОТІЛА СТАТИ МОДЕЛЛЮ

Показати, як може жити й виглядати звичайна українська жінка, яка в умовах війни не втрачає сенсу й радості життя.



Саме тому, у найтемніший час, у 2022 році, в умовах прифронтового Запоріжжя я закінчила міжнародну академію моделінгу.

Це був мій експеримент. Мій доказ.

І я дійсно побачила: якщо знаходиш сили підтримувати життя, воно продовжує відкривати нові можливості.

Я побачила, як люди відгукнулися на мою першу публікацію в каліфорнійському журналі 6X Magazine. Їх зачепила історія звичайної жінки, яка під звуки сирен створила яскраві образи, які не обмежили ні вік, ні обставини.



І я зрозуміла: в умовах війни людям не вистачає живого життя. Сміливого. Захопливого.

Саме тому я створила авторський курс **«Скажи життю “Так”. Прояви себе як фотомодель»**.

Я не збиралася навчати жінок тільки красиво позувати.

Я хотіла прожити разом із ними нові історії перетворення. Побачити, як фотомоделінг змінює не лише фотографії.

Як він змінює ставлення жінки до самої себе.

І я дійсно побачила це на власні очі.

Бо фотомоделінг – це не про позування. Не про макіяж. Не про модний одяг.

Це про той момент, коли жінка дивиться на свою фотографію і замість звичного: «Я вже не та...» тихо говорить: «Невже це справді я?»

Саме в цю мить розправляються плечі. Змінюється постава. Повертається блиск в очах. І разом із зовнішнім образом починає змінюватися внутрішній стан.

Сьогодні за плечима вже сім потоків курсу.

Є спільний випускний бал «Дух Королеви» в Києві, який завершився десятима міжнародними публікаціями.

Мої фотографії вже надруковані у виданнях США, Канади, Франції, Італії, Іспанії, Австралії та інших країн. І найцінніше для мене те, що поруч зі мною друкуються роботи моїх випускниць.

Але якщо запитати мене, чим я пишаюся найбільше, я згадаю про інше.

Про жінку, яка після втрати домішки й близьких людей уперше змогла повернутися до життя, усміх-

нулася собі й своєму життю на фотосесії та засяяла на сторінці глянцевої.

Про іншу, яка після багатьох років неприйняття своєї особливості жіночності й шарму сказала: «Я подобаюся собі. Я із насолодою створюю нові образи».

Про ту, яка вперше дозволила собі вийти за межі своєї вкрай необхідної професійної діяльності й почала проживати своє захоплене, об'ємне життя – з подорожами й виходами на подіуми в різних куточках світу.

Саме заради цього я й створила цей курс.

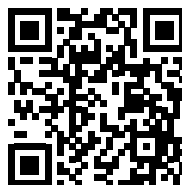
Не для того, щоб жінка просто стала фотомоделлю.

А для того, щоб вона знову стала головною героїнею власного життя.

У вересні ми відкриваємо восьмий потік курсу. Колись я не могла уявити, що можу так круто змінитися.

Тому сьогодні я не запрошую вас просто стати фотомоделлю.

Я запрошую вас побачити себе такою, якою ви ще ніколи себе не бачили.



Бо саме з цього починаються найважливіші зміни. В особистому житті й в реалізації омріяного.

Зінаїда Цапова
<https://choko.link/zinaidsatapova>

ЗЛОДІЙКА У ДЗЕРКАЛІ. ДОСИТЬ КРАСТИ ВЛАСНИЙ УСПІХ

ЧОМУ ЖІНКИ З БЕЗДОГАННОЮ РЕПУТАЦІЄЮ ТА ДВАДЦЯТИРІЧНИМ ДОСВІДОМ ОБИРАЮТЬ СТРАТЕГІЮ НЕВИДИМОСТІ? ДОСЛІДЖУЄМО ПРИРОДУ САМОСАБОТАЖУ, ЯКИЙ ОБХОДИТЬСЯ НАМ НАДТО ДОРОГО.

Коли ми дивимось у дзеркало, бачимо не просто відображення. Ми бачимо інтелект, загартований двома десятиліттями практики. Стратегічне мислення. Досвід, інвестиції в який давно перевищили вартість нерухомості в центрі Харкова.

Але щойно світ пропонує нам головну сцену – ми робимо крок назад.

Це не скромність.

Це витончена внутрішня крадіжка.

І головна героїня цієї драми – жінка, яка переконала себе, що її успіх ще «недостатньо досконалий».

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПОРТРЕТ «НЕВИДИМКИ»

У кулуарах великого бізнесу та експертного консультування діють три сценарії, за якими ми системно позбавляємо себе ресурсів.

Страх висоти

Визнати свій істинний масштаб – означає взяти відповідальність за новий рівень впливу. Ми знецінюємо власні здобутки, називаючи їх «щасливим випадком», щоб залишити собі ілюзорне право на помилку.

Не грати «на повну» – це спосіб залишатися в безпеці.

Генетична лояльність до тиші

Установка «не виділяйся» працює як вірус, переданий крізь покоління. Ми боїмося осліпити оточення своїм інтелектуальним і фінансовим сяйвом, тому обираємо роль «зручного професіонала».

Зручного. Передбачуваного. Контрольованого.



Пастка вічного навчання

Черговий диплом стає не інструментом, а сховищем від реальності. Ми відкладаємо прояв «до кращого моменту», який постійно відсувається.

Це нескінченна підготовка до життя, яке вже давно триває.

ЦІНА ВАШОГО МОВЧАННЯ

Стиль справжнього видання – це бездоганні факти. Статистика 2025–2026 років демонструє реальний обсяг втрат:

- Податок на непевненість. Жінки-експерти втрачають до 26% щорічного доходу через небажання переглядати вартість своїх послуг відповідно до ринкових реалій.
- Прірва самосприйняття. Понад 75% керівниць визнають, що відчуття власної некомпетентності посилюється прямо пропорційно зростанню їхніх реальних досягнень.
- Експертна упередженість. Поки ринок інтелектуальних послуг стрімко зростає, жінки приділяють на 40% більше часу деталізації свого продукту, але оцінюють його на 20% нижче, ніж колеги-чоловіки.

Кожного разу, коли ви стримуєте свій професійний апетит, мотивуючи це тим, що «зараз не час», ви власноруч обмежуєте свій успіх.

ПОВЕРНЕННЯ ДО СЕБЕ: ПРАКТИКА ВИСОКИХ СТАВОК

Ваш досвід 40+ – це не обтяження. Це ваш золотий стандарт. У світі, де все змінюється щохвилини, ваша здатність зберігати продуктивність і створювати сенси навіть у епіцентрі шторму – це актив, який не має ціни, але має дуже високу вартість.

Дві вправи для внутрішнього оновлення:

- Ревізія стійкості. Складіть перелік із 10 кризових ситуацій, які ви розв'язали за свою кар'єру. Оцініть їх не як «просто роботу», а як збережений капітал ваших клієнтів. Це ваша справжня валюта.
- Погляд у майбутнє. Погляньте на себе очима жінки, якою станете через п'ять років. Чи дозволить вона вам і надалі знецінювати те, що створювалося десятиліттями?

10 ТРАНСФОРМАЦІЙНИХ ПИТАНЬ, ЯКІ ПРИПИНЯЮТЬ ВНУТРІШНЮ КРАДІЖКУ

1. Яку суму я щомісяця «дарую» своїм страхам, залишаючи вартість своїх послуг незмінною? (Поглянь на це як на реальний збиток, а не як на скромність).
2. Якби я була впевнена на 100%, що мене не засудять, яку першу дію я зробила б уже сьогодні, щоб проявити свій справжній масштаб?
3. Чийм голосом розмовляє мій «самозванець»? (Матері, колишнього керівника, вчительки? Чий це голос насправді, бо він точно не мій).
4. Скільки ще дипломів мені потрібно накопичити, щоб нарешті дозволити собі жити так, ніби я вже достатньо хороша?
5. Кому насправді стає краще від моєї невидимості? (Чи допомагає твоя «сірість» дітям, клієнтам або місту?).
6. Яку ціну платять мої потенційні клієнти за те, що я мовчу про свою експертність і вони не можуть мене знайти?
7. Якби мій досвід був компанією, виставленою на біржу, скільки коштували б її акції після 20 років успішних кризових рішень?
8. Що найгірше станеться, якщо я стану «незручною» для тих, хто звик до моєї безкоштовної або дешевої допомоги?
9. Якою жінкою я буду через 5 років, якщо сьогодні знову оберу залишитися в тіні? (Уяви її обличчя, її втому, її жаль).
10. Якщо моя сила – це не тягар, а обов'язок перед світом, як я маю діяти прямо зараз?

Оберіть одне питання, яке викликало найбільший супротив або навіть роздратування. Саме там ховається ваша найбільша фінансова та особистісна свобода.

Ваш вихід із тіні – це не акт агресії. Це акт справедливості щодо тієї жінки, якою ви вже стали. Припиніть вибачатися за свою силу.

Ліліанна Семенюта,
психолог по роботі
з самооцінкою експертів 40+

f **Ліліанна Семенюта**

@ **liliana.semenuta**

+38 050 751 18 12

ФАНТАСТИЧНА Я

КБЖВ.

ЧАС БРАТИ ЖИТТЯ У СВОЇ РУКИ

ЗНАЙОМО? «КУПИ КУРС
І ЗА ДВА ТИЖНІ СТАНЕШ
ІНШОЮ ЛЮДИНОЮ»,
«СХУДЛА НА 10 КГ ЗА
МІСЯЦЬ», «СЕКРЕТНИЙ
МЕТОД, ЯКИЙ ФІТНЕС-
ГУРУ ТРИМАЛИ В
ТАЄМНИЦІ». СПОЙЛЕР:
ЦЕ ВСЕ МАРКЕТИНГ.
ЧЕРГОВА ОБГОРТКА,
ЩОБ ВИТЯГНУТИ
ГРОШІ, ПОГРАТИ НА
КОМПЛЕКСАХ, А ПОТІМ
КИНУТИ НАЗАД У
РОЗЧАРУВАННЯ. ВИ
НЕ ВІРИТЕ НІКОМУ –
І ПРАВИЛЬНО РОБИТЕ.
ЗДОРОВИЙ ЦИНІЗМ
У НАШОМУ СВІТІ –
НАЙКРАЩИЙ
ЗАХИСТ.



SONYA.MOROZUUK



USENOCHKA

ДИСЦИПЛІНА

ЧЕРЕЗ ЛЮБОВ ДО СЕБЕ

Іноді здається, що для результату обов'язково треба несамовито «полюбити спорт» і «полюбити правильне харчування», а інакше нічого не вийде. Але ні, це міф. Дисципліна виростає не з насильства над собою, а з глибокої любові до себе.

Зрозуміти, як це – бути дисциплінованою, м'яко й чітко виконувати рекомендації Олі та Соні – от якраз для цього й створений цей простір. За вас ніхто не зробить зарядку та не збере корисний перекус. Але вам дадуть інструменти, які працюють.

ЩО НА ВАС ЧЕКАЄ ВСЕРЕДИНІ

- Чотири продумані програми харчування та глибокий прямий ефір про збалансоване харчування від Олі (плюс абсолютно нова програма «Антикортизольна»).
- Бездонна скарбниця тренувань від Соні: 69 комплексів для дому, 155 тренувань для залу та гаряча новинка – ще 30 нових тренувань для залу.
- Потужний прямий ефір про дисципліну та мотивацію, який зніме рожеві окуляри й розкладе все по полицях у голові.
- Закрита спільнота в чаті – місце сили, де збираються неймовірні, глибокі жінки.
- Оля та Соня включені в проєкт на всі сто відсотків, тому ви зможете зазирнути їм в очі, поставити найнеприсмніше запитання й отримати ту саму відповідь, якої вам так не вистачало.

ВІДУКИ УЧАСНИЦЬ

Почитайте краще те, що каже та, хто вже пройшла цей шлях:

«Найцінніше, що я забираю з цього потоку, – нові звички. До ранніх підйомів додала купіль. Йду в наступний потік. Бо тіло будується не за два тижні, а щоденними правильними виборами. Я будую вже пів року, тому крокую далі».

Не вірте на слово. Перевірте самі, хто ми та як працює наша програма. Ми вже давно взяли своє життя у свої руки, а тепер час брати його вам. До зустрічі у просторі!

Соня Морозюк

© sonya.morозиuk

Оля Усенко

© usenochka

А тепер розберемося без ілюзій. Що таке КБЖВ? Ви думаєте, це знову калорії, білки, жири, вуглеводи й черговий марафон на виживання, де треба давитися броколі й умирати в планці? Так. Але ні. Зовсім не так.

КІНЕЦЬ ПЕРЕДСВЯТКОВИМ ІЛЮЗІЯМ

Дуже скоро ми знову побачимо це щорічне передсвяткове божевілля: почнуться марафони «схуднути до Нового року», а після Нового року – «схуднути до літа». Індустрія обохноє продавати ілюзії, що можна інтенсивно попрацювати два тижні, постраждати, а потім усе магічно стане добре. Маячня. Такого не буває, і ви це чудово знаєте.

Тому КБЖВ – це не марафон на виживання. Це закритий простір про іншу якість життя. Бо після всіх свят, дат і понеділків у себе залишаєтесь тільки ви. І кайфувати від свого відображення в дзеркалі, від параметрів, від енергії, здоров'я та свого оточення доводиться теж вам.

СИЛА ВАШОГО ОТОЧЕННЯ

До речі, про оточення. Відома істина: ви – серед не арифметичне десяти людей, які поруч із вами. Подивіться уважно: чи є серед ваших близьких люди, які щиро отримують насолоду від роботи зі своїм тілом? Якщо є – вам пощастило. А якщо ні – стрімко біжіть до нас.

ФАКТИ ЗАМІСТЬ ОБЩАНОК ВІД «ЕКСПЕРТІВ»

Чому взагалі варто послухати Соню Морозюк та Олю Усенко, а не чергового інстаграмного «експерта з нікуди»? Здоровий глузд підказує вимагати фактів:

- **Оля Усенко** – практиковальна нутриціологиня із профільною базовою освітою. Жодної «води» чи міфів з інтернету – лише чиста, науково обґрунтована база про харчування.
- **Соня Морозюк** – людина, яка колись була далека від спорту, але вже понад три роки живе ним і розпочинає ранок у тренажерному залі.
- Разом Соня та Оля схудли на 75 кілограмів. І це не тимчасовий результат «на час проєкту» – це їхній сталий спосіб життя вже багатьох років. Вони не розповідать теорію з книжок – вони живуть так щодня і надихають виключно власним прикладом.

ЗІРКОВА МІСТЕРІЯ ТА ГРИБНІ ТАЄМНИЦІ ВЕРЕСНЯ

Овен

(21 березня – 19 квітня)

У вересні вогняний сморчок стане вашим головним провідником до перемоги. Подумки зберіть цей гриб на світанку, щоб активувати енергію прориву. Уявіть, що тримаєте його капелюшок у кишені як талісман ділової удачі. Ця ментальна вправа допоможе розігнати застій у справах і наблизити довгоочікуване підвищення.



Вересень вступає у свої права, приносячи із собою не лише прохолодний вітер змін, а й загадкові космічні вібрації. Цього місяця доля відкриває перед нами таємні стежки, а провідниками на них стануть давні мешканці лісу – гриби. Кожен знак зодіаку отримує свій унікальний талісман, здатний змінити хід подій.

Але пам'ятайте про безпеку: у нинішніх реаліях будь-які лісові походи суворо заборонені. Тож усі ритуали з живими дарами природи проводимо виключно подумки, на папері, у книгах або за допомогою безпечних домашніх практик!

Телець

(20 квітня – 20 травня)

Потужний білий гриб приведе у ваше життя стабільність і великі грошові надходження. Уявіть сосновий ліс початку вересня та знайдіть великий екземпляр під старою ялиною – на малюнку або у власній уяві. Подумки приготуйте з нього ситний грибний суп і розділіть його з близькими, щоб закріпити матеріальний успіх. Такий ритуал зміцнить ваші позиції та захистить від непередбачуваних витрат.



Рак

(21 червня – 22 липня)

Таємний груздь збереже ваш емоційний світ від осінніх штормів і тривоги. Уявіть його вологу тінь під папоротями в тихому вересневому лісі. Створіть затишну атмосферу вдома та подумки відпустіть усі старі образи. Такий ритуал подарує вашим стосункам більше взаєморозуміння й теплої прихильності.



Близнюки

(21 травня – 20 червня)

Мінливий гриб-парасолька допоможе легко знаходити спільну мову з потрібними людьми та розширити коло корисних контактів. Намалюйте на папері силует цього гриба й тримайте його на робочому столі весь вересень. Ця нехитра магія допоможе блискуче пройти співбесіди, переговори та навіть найскладніші онлайн-зустрічі.



Лев

(23 липня – 22 серпня)

Королівський портобелло допоможе запустити процес перетворення та здобути легку, підтягнуту фігуру. Знайдіть зображення цього елітного гриба в інтернеті або намалюйте його золотом фарбою в блокноті, де записуєте свої цілі. Ця дія зміцнить силу волі та допоможе легко позбутися всього зайвого.



Діва

(23 серпня – 22 вересня)

Мудрий чорнильний гриб допоможе навести ідеальний порядок у робочих звітах, документах чи навчальних завданнях. Запишіть свої головні професійні цілі на папері й покладіть поруч замальований споровик. Ця дія відсіє все зайве та приведе вас до блискучих результатів без зайвої метушні.



Терези

(23 вересня – 22 жовтня)

Гриб-баран або гармонійна глива допоможуть позбутися тривожності й повернути внутрішню рівновагу. Приготуйте вдома легку страву на вечерю, насолоджуючись тишею та затишком. Такий вечірній ритуал убереже від емоційного вигорання та подарує міцний сон.



Козеріг

(22 грудня – 19 січня)

Стародавній трутовик зміцнить ваш авторитет на роботі та допоможе успішно завершити масштабний проєкт. Намалюйте цей гриб простим олівцем на великому аркуші паперу й покладіть під клавіатуру чи в робочий портфель. Ця дія допоможе заслужити повагу керівництва та домогтися визнання.



Скорпіон

(23 жовтня – 21 листопада)

Грізний мухомор у вересні захистить вас від токсичних людей, пліток і чужого негативу. Намалюйте його червоний силует у блокноті, спираючись на фантастичні ілюстрації. Покладіть цей малюнок під подушку, щоб загострити інтуїцію та розпізнавати приховані мотиви оточення.



Водолій

(20 січня – 18 лютого)

Біололюмісцентний гриб відкриє портал для нестандартних ідей та осяянь. Шукайте цей сяйний гриб у віртуальному просторі, книгах та намалюйте його. Помістіть символ на видному місці, щоб притягувати креативні думки. Ця творча практика допоможе знайти вихід із найскладніших завдань.



Стрілець

(22 листопада – 21 грудня)

Космічна чага – символ сили та витривалості для тих, хто вирушає в далекі дороги, відрядження чи навіть віртуальні подорожі. Заваріть ароматний чай, на мить заплющте очі й уявіть мудрість північних лісів. Нехай цей маленький ритуал подарує спокій, захистить від зайвих тривог і допоможе налаштуватися на прийємні відкриття.



Риби

(19 лютого – 20 березня)

Ніжний їжовик гребінчастий стане символом осені та подарує бадьорість. Засушіть ароматні трави, складіть осінню композицію або намалюйте цей незвичайний гриб. А свої осінні плани запишіть у невеликий блокнот як оберег від будь-яких негараздів і джерело натхнення.



Гера Елладова,
ваша астрологиня