

FOR PEOPLE ГЛЯНЦЕВОЕ ИЗДАНИЕ О ЛЮДЯХ

7(115) ИЮЛЬ 2026

16+

FOR PEOPLE

Азамат Сарсенбаев

основатель компании Воротный Мир.KZ

RADO VOICE



Майский отчетный концерт вокальной студии RADO VOICE стал настоящим праздником музыки, таланта и ярких эмоций.

На одной сцене выступили дети и взрослые.
Танцевальные номера и авторские песни под живой live band .
Гордимся каждым выступлением
и приглашаем всех, кто хочет раскрыть свой
голос стать частью нашей творческой семьи!

инстаграм:
[@rado_voice_](https://www.instagram.com/rado_voice_)


RADO VOICE
студия вокала

Азамат Сарсенбаев: стратегия лидера

 Vorotnyi_mir5962
+7-777-499-59-62
г. Кызылорда,
пр. Абая, 53, офис 1
г. Алматы, ул. Гоголя, 180/2

Успешный бизнес никогда не рождается случайно. За каждым масштабным проектом стоят годы последовательной работы, стратегическое мышление и способность видеть возможности там, где другие видят лишь сложности.

Именно эти качества стали основой предпринимательского пути Азамата Сарсенбаева – основателя компании «Воротный Мир.KZ».

Сегодня компания успешно работает в разных регионах Казахстана, подтверждая свою репутацию высоким качеством продукции, профессиональным сервисом и ответственным отношением к каждому клиенту. В интервью нашему журналу Азамат Сарсенбаев делится своим взглядом на лидерство, масштабирование бизнеса, построение сильной команды и принципы, которые помогают уверенно двигаться вперед даже в условиях высокой конкуренции.

Азамат Сарсенбаев – основатель компании Воротный Мир.KZ.

Азамат, за последние годы ваш бизнес значительно вырос: сегодня филиалы вашей компании работают в разных городах Казахстана. В какой момент вы поняли, что готовы масштабировать бизнес, а не просто управлять отдельными проектами?

– Я считаю, что масштабирование начинается не с открытия нового филиала, а с изменения мышления предпринимателя. Для меня этот момент наступил тогда, когда я понял: сильный бизнес не может зависеть от одного человека. Если все решения замыкаются на



владельце, компания никогда не станет по-настоящему большой. Мы начали выстраивать систему: стандартизировали процессы, инвестировали в обучение сотрудников, сформировали сильную управленческую команду. Именно тогда стало ясно, что мы готовы не просто выполнять проекты, а строить компанию с едиными стандартами качества по всему Казахстану. Сегодня для меня главное – это прежде всего

стабильность, доверие клиентов и одинаково высокий уровень сервиса в каждом нашем филиале.

– Многие предприниматели успешно открывают одну точку, но сталкиваются с трудностями при создании сети. Какие три принципа, на ваш взгляд, являются ключевыми для масштабирования бизнеса?
– Первый принцип – это системность. Любой процесс

должен работать независимо от человеческого фактора. Когда бизнес строится на понятных правилах и стандартах, его можно масштабировать.
Второй – команда. Невозможно построить большую компанию в одиночку. Очень важно собрать людей, которые разделяют общие ценности, умеют брать ответственность на себя и стремятся к развитию вместе с компанией.
Третий принцип – это безупречная репутация. Клиенты могут забыть рекламу, но никогда не забудут качество работы и отношение к ним. Именно их доверие становится фундаментом долгосрочного роста.

– Когда компания растет, меняется и роль ее основателя. Изменились ли вы как руководитель? Какие качества пришлось развивать в себе, чтобы управлять уже большой командой в разных городах?

– Безусловно. В начале пути руководитель чаще всего является одновременно продавцом, инженером, снабженцем и даже монтажником. Но по мере роста компании становится очевидно: главная задача руководителя – не

делать всё самому, а создавать сильную команду и развивать людей.

Мне пришлось научиться делегировать обязанности, доверять профессионалам, мыслить стратегически и смотреть на несколько лет вперед. Сегодня я уделяю больше внимания развитию компании, внедрению новых технологий и поиску возможностей для роста, чем решению ежедневных операционных вопросов.

– Алматы сегодня считается одним из самых конкурентных рынков Казахстана. Что помогает вашей компании не только удерживать свои позиции, но и продолжать расти именно здесь?

– Алматы – это рынок, где невозможно быть успешным случайно. Здесь высокая конкуренция, требовательные клиенты и очень быстрый темп развития.

Мы никогда не строили стратегию исключительно на низкой цене. Наше преимущество – это комплексный подход: качественная продукция, профессиональный монтаж, сервисное сопровождение и ответственность перед клиентом на каждом этапе сотрудничества. Мы постоянно внедряем современные решения, расширяем ассортимент и инвестируем в развитие сотрудников. Именно поэтому клиенты рекомендуют нас своим знакомым, а это, согласитесь, лучшая оценка нашей работы (улыбается).

– Как вы выстраиваете корпоративную культуру в сети? Что делаете для того, чтобы сотрудники в разных филиалах разделяли единые ценности и стандарты работы?

– Корпоративная культура – это не документ и не набор красивых лозунгов. Это ежедневное отношение к людям, к работе и к своему слову. Мы стремимся к тому, чтобы каждый сотрудник понимал: он представляет не отдельный филиал, а репутацию всей компании. Для этого мы внедрили единые стандарты обслуживания, регулярно проводим обучение,

обмениваемся опытом между филиалами и поддерживаем открытую коммуникацию внутри команды.

Самое главное – каждый сотрудник должен понимать, что его работа напрямую влияет на доверие клиентов и будущее компании.

– Какие планы по развитию стоят перед вашей компанией на ближайшие несколько лет? Планируете ли вы выход на зарубежные рынки или запуск новых направлений бизнеса?

– Мы ставим перед собой амбициозные, но реалистичные цели. Планируем расширять сеть представительств по Казахстану, усиливать сервисное направление, развивать собственные технологические решения в сфере автоматизации ворот и продолжать укреплять бренд компании. Безусловно, мы рассматриваем возможность выхода на зарубежные рынки. Но для нас важно не просто открыть представительство в другой стране, а выйти туда с сильной репутацией, высоким уровнем сервиса и продуктом, который сможет достойно конкурировать на международном уровне.

– Если бы сегодня к вам пришел предприниматель, который мечтает построить не просто успешную компанию, а сеть республиканского масштаба, какой главный совет вы бы ему дали, исходя из собственного опыта?

– Я бы посоветовал не искать быстрых результатов. Настоящий бизнес строится годами – через ежедневный труд, дисциплину, постоянное развитие и умение держать слово. Не бойтесь сильных конкурентов – они заставляют становиться лучше. Бойтесь потерять доверие клиентов, потому что именно оно является главным активом любой компании. И самое важное – никогда не переставайте инвестировать в людей. Оборудование можно купить, технологии можно освоить, а сильную команду можно только вырастить. Именно команда превращает хорошую компанию в лидера рынка!



Өзіңді таны – өміріңді өзгерт

zhan.at978

Жанна Носерова – жеке тұлғаның дамуы және бизнес консалтингнің кеңесшісі. Ол табыс пен ішкі үйлесімге апарар жол ең алдымен адамның өзін терең тануынан басталады деп сенеді. Цифрлық психологияны өзін-өзі танудың тиімді құралы ретінде қолдана отырып, Жанна адамдарға өздерінің күшті қырларын ашуға, ішкі кедергілерді еңсеруге және саналы шешім қабылдауға көмектеседі. Бұл сұхбатта ол туған күннің адамның табиғатын танудағы рөлі, ортаның тұлғалық дамуға әсері және өмірді жақсы жаққа өзгертуді неден бастау керектігі туралы ой бөліседі.

Жанна, цифрлық психология дегеніміз не және оның өзін-өзі танудың басқа әдістерінен қандай айырмашылығы бар? Неліктен дәл осы құрал сіздің негізгі бағытыңызға айналды?

– Цифрлық психология – адамның туған күні арқылы оның табиғи қабілеттерін, ойлау ерекшеліктерін, мінез-құлқын және даму бағыттарын зерттейтін құрал. Маған бұл әдістің ұнайтыны – ол адамға өзін сырттан емес, ішнен тануға көмектеседі. Көптеген адамдар өмір бойы өз күшін іздейді, ал цифрлық психология сол қабілетті ертерек көруге мүмкіндік береді. Сондықтан бұл бағыт менің адамдарға қызмет ету жолымның маңызды бөлігіне айналды.

– Сіз адамдарға туған күні арқылы өз қабілетін ашуға көмектесесіз. Клиенттеріңіз үшін көбіне қандай жаңалықтар ең күтпеген әрі әсерлі болады?

Көбінесе адамдар өздерінің күшті жақтарын бағаламай жүретінін байқайды. Кейбірі көшбасшылық қасиетін көрмейді, енді бірі шығармашылық немесе ұстаздық қабілетін мойындамайды. Талдаудан кейін олар: «Бұл дәл мен



туралы екен», – деп таңғалады. Ең әсерлі сәт – адамның өз табиғатын қабылдап, өзіне деген сенім артқан кез.

– Көптеген адамдар цифрлық тәжірибелерге күмәнмен қарайды. Туған күн адам туралы маңызды ештеңе айта алмайды деп есептейтіндерге не деп жауап берер едіңіз?

Күмән – қалыпты нәрсе. Мен әрқашан адамдарға кез келген ақпаратты соқыр сеніммен емес, өз өмірімен салыстырып қарауды ұсынамын. Цифрлық психология адамның тағдырын шешіп бермейді, бірақ оның мінез ерекшеліктері мен даму бағыттарын түсінуге көмектесетін айна іспетті құрал бола алады. Ең бастысы – алынған білімді өмірде дұрыс қолдану.

– Тәжірибеңізге сүйенсек, адамдардың өмірде және ойлау жүйесінде жаңа деңгейге көтерілуіне көбіне не кедергі болады?

– Ең үлкен кедергі – қорқыныш пен шектеуші сенімдер. Көп адам өз мүмкіндігінен бұрын өз күмәніне сенеді. Сонымен қатар әрекетсіздік те үлкен тосқауыл. Өзгеріс тек білімнен емес, нақты әрекеттен басталады.

Бұл өзгерістер егер адам өз физикалық денесімен айналыспаса, санасында өзгеріс болмайды.

– Адамның ішкі трансформациясына ортаның ауысуы қалай әсер етеді? Өзіңізге сай ортаны қалай табуға болады?

– Адамның ортасы оның ойлауына, энергиясына және нәтижесіне тікелей әсер етеді. Өсуді қалайтын адам өзін шабыттандыратын, қолдайтын және дамуға ынталандыратын ортада болуы керек. Өз ортаңызды табу үшін ең алдымен өз құндылықтарыңызды анықтап алу маңызды. Сізді алға жетелейтін адамдардың жанында болған сайын, өз қабілетіңіз де ашыла бастайды.

– Егер талдау нәтижесінде адамның белгілі бір әлсіз тұстары немесе өміріндегі күрделі кезеңдері анықталса, ол өз өмірін өзгерте ала ма?



Тағдырымыз біздің қабылдайтын шешімдерімізге қаншалықты байланысты?

– Мен ешқашан әлсіз тұстарға үкім ретінде қарамаймын. Кез келген қиындықтың ішінде даму мүмкіндігі жасырынып тұрады. Менің мақсатым – адамға қорқыныш емес, түсінік беру. Әлсіз тұсты анықтау – мәселенің соңы емес, оны саналы түрде өзгертуге арналған алғашқы қадам. Менің миссиям – адамдарға өздерін тереңірек тануға, ішкі күшін ашуға және саналы өмір сүруге көмектесу. Әр адам өз өмірінің авторы екенін түсінгенде ғана шынайы өзгеріс басталады деп сенемін.

– Егер адам өзін тану жолын енді ғана бастап, өмірін жақсы жаққа өзгерткісі келсе, бүгіннен бастап қандай үш қадам жасауға кеңес берер едіңіз?

– Егер адам өзін тану жолын енді бастап жатса, мен үш қадам ұсынар едім. Біріншісі – күн сайын өзіңізге уақыт бөліп, ішкі дауысыңызды тыңдау. Екіншісі – қорқынышқа қарамай, кішкентай болса да әрекет жасау. Үшіншісі – өзіңізді басқалармен салыстырмай, кешегі өзіңізбен салыстыру. Бүгін одан да

жақсы болуға ұмтылу. Үлкен өзгеріс әрқашан кішкентай қадамнан басталады.

Айтады ғой: «Оқып айтып отырғаннан үйренбе, өз өмірлік тәжірибесімен бойынан өткізген адамнан сұра», – деп. Мен өмір бойы ізденіп, басымды қанша тасқа ұрдым, қателестім. Сол кездерде жол көрсетуші адамды кездестірмедім. Жасым 50-ге келіп, қазір ішкі үйлесімде, жүрек тыныштығына ие болдым. Мен көптеген авторлардың психология кітаптарын оқып, әрқайсысынан өзіме керек білімдерді алдым, әсіресе «Түп сана бәрін жасай алады». Ең өзіме өмірлік тәжірибемен Жанат Қожамжаров, «Сюцай» ғылымының қалаушысы, менің ұстазым, өмірімде үлкен өзгерістерге келуіме себепкер болған адам. Алғысым шексіз. Бүгінгі таңда әсіресе жастарға айтар едім: өз өмірлерін қазірден бастап осындай білімдер алып, өз өмірлерін сапалы үйлесімде сүрсе деп.

Бұл өмірдің миссиясы – санасын өсіру. Ешкімнен ештеңе күтпей. Барлық адамдар біз ойлағандай болуға міндетті емес.

Let's Dance: территория женской энергии

 lets.dance.aktau

Dance Mix – это больше, чем танцевальная тренировка. Это пространство, где женщины любого возраста могут отвлечься от повседневной суеты, почувствовать свое тело, зарядиться энергией и обрести уверенность в себе.

Автор методики, тренер из Актау Асия Каллаева, уверена: танец способен менять не только физическую форму, но и внутреннее состояние человека. О том, как появилась ее авторская программа, в чем ее особенности и почему атмосфера на занятиях играет не меньшую роль, чем сами движения, читайте в нашем интервью.

Асия, расскажите, с чего начался ваш путь в танцах. Когда вы поняли, что хотите не просто танцевать, но и обучать этому других?

– Мой путь в танцах начался с раннего детства. Моя мама первая заметила, что у меня хороший музыкальный слух и чувство ритма. В восемь лет я поступила на хореографическое отделение в Детскую школу искусств (ДШИ) в г.Аксай. Именно там я получила свою танцевальную базу и окончательно влюбилась в хореографию. Уже тогда я мечтала стать хореографом. Но после окончания учебы жизнь сложилась иначе. На долгие годы я отложила свою мечту и работала совсем в другой сфере. Любовь к танцам никуда не исчезла, но я постоянно откладывала свое желание вернуться к ним. Однажды я решила рискнуть, поверить в себя и заняться тем, к чему всегда тянулась. Так появилось мое собственное пространство для девушек и женщин – Dance Mix.

– Как родилась идея создать танцевальную тренировку Dance Mix? Что вдохновило вас объединить танцы и фитнес в одном формате?



– Dance Mix как направление уже существует, но каждый тренер вкладывает в него что-то свое. Мой Dance Mix – это мой личный формат танцевальной тренировки, в которой я объединила всё то, что сама люблю и чему училась на протяжении многих лет. Еще в школе я очень любила физическую активность: кардионагрузки, прыжки, упражнения на выносливость. Так и

появилась идея объединить танцы и фитнес в одном формате.

– В чем главная особенность Dance Mix?

– Наверное, в моем понимании главная особенность Dance Mix даже не в сочетании разных направлений танца и фитнеса, а та атмосфера, которую создает сам тренер. Это энергетика, настроение, подход к людям. Ведь каждый

выбирает себе тренера или наставника прежде всего по ощущениям, и тренируется с тем, с кем ему комфортно. Отдельная особенность моего Dance Mix, которую уже полюбили многие ученицы, – это завершение тренировки. После интенсивной части мы обязательно делаем растяжку, которая плавно переходит в медитацию. Это помогает расслабить не только тело, но и разум, восстановить силы и отпустить напряжение. Для создания спокойной атмосферы я использую эфирные масла. Для многих учениц этот момент стал настоящей вишенкой на торте, тем самым приятным бонусом, которого они всегда ждут. Еще одно преимущество Dance Mix – отсутствие возрастных ограничений. На мои тренировки приходят девушки и женщины разных возрастов: самой юной участнице 13 лет, а самой взрослой – 55. И всех объединяет одно – желание двигаться, танцевать, получать удовольствие от процесса и проводить время в теплой дружелюбной атмосфере.

– Какой смысл и ценности вы вкладываете в каждое занятие? Что для вас важно передать людям помимо танцевальных движений?

– Для меня каждое занятие – это возможность подарить людям не только движение, но и эмоции, вдохновение и время для себя.

В первую очередь мне хочется, чтобы человек получал удовольствие от самого процесса. Чтобы хотя бы на время тренировки отвлекся от повседневных забот, переключился, отдохнул и телом, и душой. Я стараюсь показать каждой женщине, девушке и девочке, что никогда не поздно начать заниматься тем, что действительно приносит радость. Не нужно стесняться своего возраста или думать, что время уже упущено. Конечно, как хореографу и тренеру, мне важно, чтобы движения выполнялись правильно. Но я никогда не требую идеального результата с первого занятия. У каждого человека свой темп, и это абсолютно нормально. Для меня гораздо важнее, чтобы каждая ученица чувствовала себя комфортно, постепенно раскрывалась, становилась увереннее в себе и получала удовольствие от самого процесса. В повседневной суете мы часто забываем о себе, о своих желаниях и о том, как важно иногда просто остановиться, выдохнуть и восстановить силы. Если мои тренировки помогают хотя бы ненадолго вернуть это состояние, значит, я действительно занимаюсь любимым и важным делом.

– Многие говорят, что после ваших тренировок уходят не только с приятной усталостью, но и с хорошим настроением. Как вам удастся создать такую атмосферу?

– Честно говоря, я никогда специально не задумывалась над тем, как создать какую-то особенную атмосферу. Мне кажется, она рождается сама собой. Я искренне люблю то, чем занимаюсь, и каждую тренировку проживаю вместе со своими ученицами. Наверное, именно это люди и чувствуют (улыбается).

– Как меняются люди, которые регулярно посещают ваши занятия? Замечаете ли вы, что вместе с

физической формой у них появляются внутренние изменения?

– Да, такие изменения действительно есть. Наверное, первое, что меняется, – это настроение. Уже через несколько недель регулярных занятий девушки становятся более открытыми, расслабленными и начинают получать удовольствие от самого процесса. Постепенно тренировки становятся частью их жизни, и они приходят уже не потому, что «надо», а потому, что действительно этого хотят.

Конечно, заметны и внешние изменения. Улучшается осанка, движения становятся более свободными и пластичными. Девушки перестают стесняться себя, начинают двигаться смелее, раскрываются и получают удовольствие от танца. Вместе с этим появляется и внутренняя уверенность, которая постепенно проявляется не только на тренировках, но и в повседневной жизни. Думаю, во многом этому помогает сам формат Dance Mix. Мы не просто повторяем одни и те же упражнения. На каждой тренировке я придумываю новые танцевальные связки, подбираю музыку, добавляю разные движения, повороты и элементы хореографии. Благодаря этому занятия не становятся однообразными, и девушкам всегда интересно, что их ждет на следующей тренировке.

Самая большая радость для меня видеть изменения, как человек приходит на первое занятие, а спустя время танцует с улыбкой, уверенностью и искренним удовольствием.

Именно такие моменты напоминают мне, ради чего я когда-то решила открыть свою студию.



Искусство, рожденное морем



 **nina_gaaf**
WhatsApp / Telegram:
+7-705-575-57-82

Иногда настоящее искусство рождается из самых простых вещей – тех, что многие привыкли считать лишь красивым воспоминанием об отпуске. Для декоратора Нины Гааф морские ракушки стали не просто источником вдохновения, а основой авторского направления, в котором природная красота превращается в уникальные арт-объекты.

Нина Гааф – декоратор.

Вдохновилась результатом и поняла, что хочу оживлять ракушки в предметах интерьера (*улыбается*). Особенно мне откликнулись зеркала.

Я не утверждаю, что единственный мастер в Казахстане, кто работает с ракушками. Но в направлении Art shell я одна. За эти годы я стала участником и победителем международных конкурсов, и именно поэтому сегодня развиваю это направление в Казахстане, чтобы как можно больше людей узнали о нем.

– В какой момент вы поняли, что именно ракушки могут стать главным материалом вашего творчества?

– Я всегда любовалась красотой ракушек. Они все разные: у каждой свой цвет, форма, звучание, размер. Как у художника богатая палитра, так для меня это ракушки. Не



встретите ни одной одинаковой! А значит, каждое зеркало получается в единственном экземпляре. В тот момент, когда я увидела, как в моем первом зеркале играют ракушки под светом, я поняла – это мой материал на всю жизнь.

– Ваши авторские зеркала с отделкой ракушками поистине настоящие арт-объекты. Как рождается идея каждого изделия? Сколько времени занимает его создание?

– Каждое зеркало – это живая история и арт-объект. В моей коллекции уже более 40 авторских зеркал, и у каждого из них есть свое имя. Я их называю, потому что они как дети – у каждого из них свой характер. Идея рождается очень просто: мне нужно только посмотреть на какую-нибудь ракушку, и включается фантазия. Из нее может появиться цветок, виноградник, морское дно или водоросли и многое-многое другое. Мои зеркала завораживают, их хочется рассматривать, смотреться в них и представлять себя то русалкой, то повелителем стихий. Каждый видит и ощущает себя в

отражении этих зеркал по-разному. По срокам всё индивидуально. Важно, чтобы не покинуло вдохновение. В среднем на одно изделие уходит около месяца. Если ракушки крупные – дело идет быстрее, а если это кропотливая мозаика из мелких элементов, работа может затянуться.

– Сегодня вы не только создаете уникальные предметы интерьера, но и обучаете других. Чему в первую очередь учатся участники ваших мастер-классов?

– В первую очередь мы отдыхаем и расслабляемся от суеты. Моя главная задача – дать людям творческое состояние и веру в себя. Моя главная фраза: «Фантазируйте!». Шаблонов у меня нет. Я показываю технику, а дальше человек сам творит. Я специализируюсь на небольших камерных мастер-классах – это дает возможность уделить внимание каждому. Также провожу выездные мастер-классы и индивидуальное обучение. А еще участвую в фестивалях, где собираются много участников, и там мы вместе создаем большие работы.

Везде цель одна: чтобы каждый ушел не просто с поделкой, а с ощущением «Я это создал сам».

– Что вызывает особенный интерес у тех, кто посещает ваши мастер-классы?

– Людей цепляет сам процесс. Это очень медитативно. Приходят с мыслью «я не умею», а уходят с готовым зеркалом или панно. Их удивляет, что из простых морских ракушек можно сделать дорогую интерьерную вещь. И еще возможность поработать с натуральным материалом, который несет энергию моря.

– Сейчас вы готовите выставку. Когда она состоится, и что смогут увидеть посетители? Какую идею вы хотите донести через свою экспозицию?

– Да, выставка в планах на этот год. Дату и место анонсирую в своих соцсетях. Посетители увидят серию авторских зеркал, в которых можно не просто увидеть отражение, а прожить состояние.

Идея экспозиции – «Море в городе». Хочу показать, что Art shell – это не сувенир, а искусство. И даже в мегаполисе можно жить с частичкой океана у себя дома (*улыбается*).

– Какие творческие цели вы ставите перед собой в ближайшие годы? Планируете ли развивать школу мастерства, участвовать в международных выставках или осваивать новые направления в искусстве?

– Планы у меня масштабные (*улыбается*). Продолжу развивать школу мастерства, организуя индивидуальное обучение, камерные группы и выездные мастер-классы, чтобы каждый мог прикоснуться к искусству Art shell. Планирую продолжить участвовать в международных выставках и конкурсах, представлять казахстанский Art shell на мировой арене.

А еще для души осваиваю новое направление – морскую флористику: создание цветов из ракушек, декоративных панно и других составляющих.

Когда за амбициями скрывается боль

zhanaratb_psychology
WhatsApp: +7-777-672-88-88

«Психотерапия – это не разговор «о проблемах». Это возможность перестать быть заложником прошлого и начать опираться на себя в настоящем» – психолог Жанара Тульбасова

Жанара, как давно вы занимаетесь психологией? Что привело вас в эту сферу?

– В психологию я пришла в зрелом возрасте, за моими плечами педагогическое и экономическое образование. Но в детстве я всегда мечтала быть врачом, поэтому моим осознанным личным выбором к сорока годам стала психология.

Сейчас моей практике пять лет. За это время я прошла несколько направлений подготовки, более тысячи часов практики, личную терапию, супервизии и продолжаю учиться практически постоянно.

– Что привлекает вас в вашей профессии? Какие подходы вы используете?

– Панические атаки, тревога, зависимые отношения, эмоциональное переживание, гиперконтроль, перфекционизм – всё это редко возникает «на пустом месте». За каждым симптомом стоит опыт человека. Наверное, именно это мне больше всего нравится в профессии. Мы не боремся с человеком и не «исправляем» его. Мы пытаемся понять, почему психика однажды выбрала именно такой способ защиты.

Мне близок интегративный подход. Я использую



разные методы, в том числе ДПДГ (EMDR), когнитивно-поведенческую терапию, эмоционально-образную терапию, потому что не верю в универсальный инструмент. Нет метода, который помогает всем одинаково. Есть конкретный человек, его история, его нервная система, его жизненный опыт. Именно под это и должна подстраиваться терапия.

– Почему успешные люди всё чаще приходят в психотерапию, несмотря на карьеру, деньги и признание?

– Наверное, самое большое заблуждение современного общества заключается в том, что внешний успех автоматически приносит внутреннее удовлетворение и делает человека счастливым. На самом деле внешний успех и внутреннее благополучие регулируются совершенно разными психологическими механизмами. Деньги способны решить огромное количество бытовых задач. Они уменьшают уровень хронического стресса, дают свободу выбора, безопасность, возможности. Но деньги не лечат чувство собственной недостаточности, эмоциональное одиночество, страх быть отвергнутым, не исцеляют детские травмы, не переписывают глубинные убеждения человека о самом себе. Именно поэтому психотерапия для многих успешных людей становится возможностью наконец перестать всё время заслуживать право быть собой.

– Откуда берется ощущение внутренней пустоты, даже когда внешне всё получилось?

– Психика очень плохо реагирует на подмену потребностей.

Можно десятилетиями удовлетворять социальные ожидания и при этом не замечать собственных. Потому что внешние достижения отвечают на вопрос «Чего я добился?», но не отвечают на гораздо более важный вопрос «Кто я?».

Именно поэтому многие люди испытывают пустоту не после поражений, а после больших побед. Цель достигнута, а внутренний голод никуда не исчез, потому что он никогда не был про достижения. Он был про потребность быть увиденным, принятым и ценным без необходимости всё время что-то доказывать.

– Как детские сценарии превращают достижения в бесконечную гонку?

– Ребенок всегда делает выводы о себе через отношения со значимыми взрослыми.

Если любовь была стабильной, у человека постепенно формируется внутреннее ощущение: «Со мной всё в порядке».

Но если любовь приходилось заслуживать оценками, удобством, успехами, заботой о других, отсутствием ошибок, психика усваивает совсем другое правило: «Чтобы меня любили, я должен постоянно соответствовать».

Во взрослом возрасте этот механизм редко осознают, и каждая новая вершина перестает приносить удовлетворение.

Именно поэтому многие выдающиеся достижения оказываются не проявлением свободы, а следствием ранней психологической травмы.



– Почему перфекционизм часто оказывается не силой характера, а психологической проблемой?

– Перфекционизм выглядит очень привлекательно. Такие люди дисциплинированы, ответственны, успешны. Но если посмотреть глубже, то очень часто за этим стоит не стремление к качеству, а страх. Страх оказаться «недостаточным».

Разница между здоровым стремлением к высоким стандартам и перфекционизмом принципиальна. Человек со здоровыми стандартами хочет сделать хорошо.

Перфекционист не имеет права сделать плохо. Для первого ошибка становится источником опыта. Для второго – доказательством собственной несостоятельности.

Именно поэтому перфекционизм часто сопровождается тревожными расстройствами, эмоциональным выгоранием, прокрастинацией, депрессивными состояниями и хроническим чувством неудовлетворенности собой.

Парадоксально, но именно стремление к идеалу очень часто мешает человеку раскрыть свой потенциал.

– Как отличить здоровые амбиции от попытки доказать собственную ценность?

– Я часто предлагаю своим клиентам задать себе один вопрос: «Что изменится внутри меня, если я не достигну этой цели?». Если ответ звучит: «Будет обидно, но я всё равно останусь собой», скорее всего, человеком движет искреннее желание развиваться, создавать, реализовывать свои способности.

Здоровые амбиции рождаются из интереса к жизни. Человек движется вперед потому, что ему интересно создавать, исследовать и реализовывать свои способности. Когда же достижения становятся единственным способом почувствовать себя значимым, они перестают приносить удовлетворение и превращаются в бесконечную гонку.

– Что сегодня, на ваш взгляд, является главным показателем психологической зрелости?

– Для меня психологическая зрелость – это не отсутствие тревоги, не идеальные отношения и не постоянное счастье. Это способность оставаться собой в самых разных жизненных обстоятельствах. Выдерживать неопределенность, не разрушаясь. Признавать свои ошибки, не обесценивая себя. Просить помощи, не воспринимая это как слабость. Говорить «нет», не испытывая тотального чувства вины. Любить близких, не растворяясь в них. Уметь быть успешным, но не превращать успех в единственный источник собственной ценности. Мне очень нравится мысль, что зрелость начинается там, где заканчивается необходимость всё время что-то доказывать. Когда человек перестает жить ради чужих ожиданий и начинает жить в согласии со своими ценностями. И, пожалуй, именно это я чаще всего наблюдаю в хорошей психотерапии. Люди не становятся идеальными. Они просто обретают внутреннюю опору, благодаря которой могут жить своей жизнью, а не только реагировать на обстоятельства или ожидания окружающих.

Михаил Гресь о детском футболе, дисциплине и пути в Европу

 misha_gres_
TikTok: gres.1998
WhatsApp: +7-776-123-62-22
+7-707-179-79-34

Детский футбол в Казахстане сегодня переживает непростой период. Несмотря на растущий интерес к этому виду спорта вопросов к системе подготовки юных игроков по-прежнему остается немало. Об этом мы поговорили с профессиональным футбольным тренером Михаилом Гресем. Сегодня он не только занимается подготовкой спортсменов, но и помогает молодым игрокам строить карьеру в Европе.

Михаил, как начался ваш путь в футболе? Что однажды заставило вас понять, что вы хотите не только играть, но и стать тренером?

– Мой путь в футбол начался с самого детства, примерно в пять-шесть лет. Помню, однажды я посмотрел матч одного из величайших футболистов современности – Лионеля Месси. Я постоянно бегал с мячом, играл во дворе, а спустя год родители отдали меня в футбольную школу, где я довольно быстро начал показывать хорошие результаты. Уже к восьми годам играл с ребятами на два-три года старше меня. К сожалению, в связи с полученной травмой с шестнадцати до двадцати одного года у меня был большой перерыв. Но в двадцать два года я переехал из Петропавловска в Алматы в качестве футбольного тренера. Работая тренером, я понял, что одного игрового опыта недостаточно. Есть множество нюансов, которые кажутся мелочами, но именно они имеют огромное значение в работе с детьми: умение понимать ребенка, находить к нему подход, правильно выстраивать общение. Примерно через два месяца работы я



осознал, что тот потенциал, который мне самому не удалось полностью раскрыть как игроку, я могу помочь раскрыть своим воспитанникам. Именно тогда я начал серьезно заниматься самообразованием: посещал семинары, лекции, изучал методики подготовки, полностью погрузился в тренерскую деятельность. Отдельное внимание уделил психологии, потому что понял, насколько она важна в работе с юными спортсменами. Спустя год я уехал играть в Испанию. Там занимался в академии MATADOR, успел поработать с разными тренерами, поиграть с разными футболистами и увидеть совершенно другой подход к футболу. Испанский опыт полностью изменил мое представление о подготовке юных футболистов и помог по-новому взглянуть на тренерскую профессию.

– В чем принципиальная разница в подходе к тренировкам детей и взрослых?

– Главное отличие в том, что далеко не все взрослые готовы полностью

доверять тренеру. Многие приходят на тренировку с мыслью, что уже всё знают, понимают, как нужно делать упражнения, и поэтому не всегда прислушиваются к рекомендациям. С детьми иначе. Они доверяют тренеру, внимательно слушают и стараются выполнять всё, что им говорят. Именно поэтому они быстрее прогрессируют. При этом работать с детьми гораздо сложнее. Тренер должен понимать характер каждого воспитанника и знать, что его мотивирует. Если говорить о том, чему взрослые могут научиться у детей, то, в первую очередь, дисциплине. Возможно, это прозвучит неожиданно, но если ребенок приходит на тренировку с искренним желанием учиться, он ведет себя очень дисциплинированно: внимательно слушает, старается выполнять задания и работает с полной отдачей. К сожалению, не все взрослые относятся к тренировкам так же. Кто-то опаздывает, кто-то не

дорабатывает упражнения, кто-то не добегают до конца. И еще одному качеству, которому взрослым стоит поучиться у детей, – это умению сохранять позитивный настрой. Что бы ни происходило, дети чаще всего остаются веселыми, открытыми и умеют находить хорошее даже в сложных ситуациях. Мне кажется, именно эту способность многим взрослым очень важно сохранить в себе.

– Сегодня о развитии детского футбола в Казахстане говорят всё чаще. Какие проблемы, на ваш взгляд, остаются острыми и требуют решения в первую очередь?

– Если честно, я не могу сказать, что детский футбол в Казахстане сегодня действительно развивается. Разговоров о нем стало больше, но реальных изменений пока недостаточно. Одна из главных проблем в том, что сегодня открыть футбольный клуб может практически любой желающий. Но далеко не каждый, кто открывает такую школу, является настоящим специалистом. Нам не хватает тренеров, которые живут футболом, готовы постоянно учиться, вкладывать свое время, силы и эмоции в развитие детей. Еще одна серьезная проблема – недостаточное финансирование детского футбола. Необходимо создавать условия, при которых занятия будут доступнее для всех. Сегодня многие клубы работают

прежде всего как коммерческие проекты. Кроме того, у нас не хватает футбольной инфраструктуры и сильных футбольных академий. Мало полей, где могли бы заниматься все желающие, а не только те, кто может оплатить дорогие абонементы. Нет системы по поиску талантов в регионах. Между тем, в Казахстане много талантливых детей, но далеко не каждая семья может позволить себе осилить стоимость тренировок, экипировки и приобретения качественной футбольной обуви.

– Нередко родители мечтают вырастить из ребенка профессионального спортсмена. Как найти баланс между высокими ожиданиями семьи и настоящими желаниями самого ребенка?

– Вы очень точно сформулировали вопрос: нередко именно родители мечтают вырастить профессионального спортсмена. Но, к сожалению, далеко не всегда они спрашивают самого ребенка, чего хочет он. Возможно, ему не интересен футбол, он не получает удовольствия от этого спорта или мечтает заниматься совсем другим делом. Поэтому, на мой взгляд, важно услышать желание самого ребенка и дать ему возможность заниматься тем, что ему действительно нравится. А если он выбрал спорт, то неизменной основой его



развития должны стать поддержка семьи и строгая дисциплина.

– Если представить, что у вас есть возможность изменить три вещи в системе детского футбола Казахстана уже сегодня, что бы это было?

– Первое, что я бы изменил, – это саму систему подготовки и отношение к тренировочному процессу. Причем речь идет не только о детях, но и о родителях. Очень важно, чтобы родители понимали ценность футбола и поддерживали ребенка правильно. Второе – я бы изменил отношение государства к развитию детского футбола. Необходимо создавать условия, чтобы сильные футболисты могли развиваться именно в Казахстане, попадать в лучшие отечественные академии и строить карьеру здесь, а не искать возможности только за рубежом. И третье – я бы пересмотрел требования к профессии детского тренера. На мой взгляд, этого недостаточно. Для работы с детьми должны существовать более серьезные требования. Я считаю, что именно эти три направления способны дать серьезный импульс развитию детского футбола в Казахстане.



Инвестиции без границ

 **guler.gbinvest**
www.gbinvestglobal.com
E-mail: info@gbinvestglobal.com
Turkey: +90 530 797 36 47
UAE: +971 58 149 06 88

Мировой рынок недвижимости сегодня открывает инвесторам всё больше возможностей, но вместе с ними требует глубокого понимания экономики, законодательства и долгосрочных стратегий. Международный эксперт по инвестициям в недвижимость Guler Beslioglu, основатель и CEO GB Invest Global, рассказывает о том, как меняется портрет современного инвестора, почему важно мыслить глобально и какие рынки будут наиболее перспективны в ближайшие годы.

Guler, вы работаете сразу на нескольких рынках недвижимости: в Турции, ОАЭ, Лондоне, Саудовской Аравии, Майами. Чем отличаются эти рынки с точки зрения инвестиционных возможностей?

— Каждый рынок недвижимости находится на своей стадии экономического цикла и выполняет совершенно разные инвестиционные задачи. Именно поэтому сегодня невозможно говорить о том, что существует один «лучший» рынок. Грамотный инвестор рассматривает недвижимость как глобальный инструмент управления капиталом, а не как покупку в одной стране. Как международный консультант, я никогда не предлагаю клиенту рынок только потому, что он сейчас популярен. Моя задача — понять цели инвестора: хочет ли он максимальный рост капитала, стабильный арендный доход, защиту активов, получение второго резидентства или создание международного портфеля. Именно под эти задачи формируется индивидуальная стратегия.

— Вы сопровождаете не только частных инвесторов, но и группы,



реализующие коллективные инвестиционные стратегии. В чем преимущества такого формата инвестирования? Кому он подходит?

— Коллективное инвестирование становится одним из наиболее востребованных направлений среди состоятельных инвесторов, поскольку позволяет получить доступ к возможностям, которые зачастую недоступны при индивидуальной покупке. Когда несколько инвесторов объединяют капитал, они могут участвовать в крупных девелоперских проектах, приобретать коммерческую

недвижимость, гостиничные комплексы, земельные участки под развитие или формировать международные инвестиционные портфели. Такие сделки обладают совершенно другим уровнем потенциальной доходности и возможностями масштабирования. Однако успешная реализация подобных проектов требует профессионального управления, прозрачной юридической структуры и четко прописанных механизмов принятия решений. Именно поэтому сопровождение международного консультанта становится особенно важным. Этот формат идеально подходит

инвесторам, которые рассматривают недвижимость как полноценный финансовый актив, готовы мыслить стратегически и заинтересованы в создании долгосрочного международного инвестиционного портфеля.

— Как, на ваш взгляд, изменился портрет современного инвестора? Какие цели сегодня ставят перед собой ваши клиенты?

— Современный инвестор внимательно анализирует макроэкономическую ситуацию, валютные риски, налоговую систему, перспективы развития региона и ликвидность объекта. Его интересует не только стоимость покупки, но и сценарий владения активом на протяжении пяти, десяти и более лет. Основные цели моих клиентов — сохранение капитала, защита от инфляции, получение стабильного пассивного дохода и международная диверсификация активов. Многие стремятся снизить зависимость от одной экономики или одной валюты, распределяя инвестиции между несколькими странами.

— Сегодня многие казахстанцы рассматривают недвижимость как способ сохранить капитал. Какие ошибки чаще всего совершают начинающие инвесторы?

— Самая распространенная ошибка — отсутствие инвестиционной стратегии. Очень часто люди покупают недвижимость под влиянием рекламы, советов друзей или громких обещаний высокой доходности, не понимая, какую именно задачу должна решать эта инвестиция. Вторая ошибка — выбор объекта исключительно по цене. Недорогая недвижимость далеко не всегда является выгодной инвестицией. Гораздо важнее оценивать перспективы района, качество проекта, репутацию девелопера, инфраструктуру, будущий спрос и потенциал роста стоимости. Еще одна серьезная ошибка — игнорирование юридических и налоговых аспектов сделки. В каждой стране существуют свои особенности оформления собственности, налогообложения, наследования и последующей продажи объекта. Незнание этих нюансов может привести к значительным финансовым потерям. Кроме того, многие инвесторы думают только о покупке и практически не анализируют стратегию выхода. Профессиональный инвестор всегда задает себе вопрос: кому и на каких условиях я смогу продать этот объект через пять или десять лет? Именно ликвидность часто определяет успешность инвестиции.

— Почему при покупке недвижимости за рубежом особенно важно работать с международным экспертом?

— Международная недвижимость — это не просто покупка квадратных метров. Это инвестиция, которая связана с различными правовыми системами, налоговым законодательством, валютными рисками и особенностями местного рынка. Международный консультант отличается тем, что не ограничивается одним рынком или одним

застройщиком. Его задача — объективно оценить ситуацию и предложить клиенту наиболее эффективное решение независимо от страны. В GB Invest Global мы придерживаемся именно advisory-подхода. Мы начинаем не с выбора объекта, а с анализа целей инвестора. Затем оцениваем рынок, юридическую структуру сделки, потенциальную доходность, налоговые последствия, валютные риски и стратегию выхода. Такой комплексный подход позволяет принимать решения, основанные не на маркетинге, а на реальных инвестиционных показателях.

— Каковы ваши прогнозы относительно мирового рынка недвижимости на ближайшие пять лет?

— Я считаю, что в ближайшие пять лет мировой рынок недвижимости станет еще более избирательным. Инвесторы будут уделять значительно больше внимания фундаментальным экономическим показателям, государственным программам развития и демографическим тенденциям. На мой взгляд, главным фактором успеха в ближайшие годы станет не выбор одной страны, а способность выстроить грамотную международную инвестиционную стратегию. Будут выигрывать не те, кто инвестирует «по тренду», а те, кто умеет видеть долгосрочные возможности, управлять рисками и формировать сбалансированный портфель.



НОСНУ – больше, чем магазин одежды

НОСНУ
STORE

 maksimo_style
hochulook.kz
www.olgamaksimova.kz
Адрес: г. Алматы, ТЦ Atakent Mall,
1 этаж, бутик № 14.
Для записи к стилисту на подбор
образов +7-708-943-82-41.

Стиль – это гораздо больше, чем модные вещи и тренды. Это способ рассказать о себе без слов, подчеркнуть индивидуальность и почувствовать уверенность в любой ситуации. Имидж-стилист, владелец бренда женской одежды НОСНУ Ольга Максимова уверена: правильно подобранный гардероб способен менять не только внешний образ, но и внутреннее состояние человека. В интервью нашему журналу она рассказала о своем профессиональном пути, истории создания бренда НОСНУ и о том, с чего начинается стиль.



Ольга, расскажите, с чего начался ваш путь в мире стиля и моды. Что стало отправной точкой для того, чтобы стать имидж-стилистом?

– Мой путь начался с работы в розничной торговле. За семь лет я прошла путь от продавца-консультанта до регионального директора. Именно тогда я поняла, что одежда влияет на человека гораздо сильнее, чем кажется. Когда женщина надевает вещь, которая действительно ей подходит, меняется не только ее внешний вид, но и осанка, настроение, уверенность, манера общения. Со временем мне стало недостаточно просто продавать одежду. Захотелось глубже разобраться в том, как с помощью стиля раскрывать индивидуальность человека. Так я получила образование имидж-стилиста и уже более 13 лет помогаю людям создавать

гардероб, который работает на них и помогает достигать личных и профессиональных целей.

– Как появился собственный бренд НОСНУ? Кто вас поддержал на этом пути?

– Моя история с брендом НОСНУ началась задолго до того, как я стала его владельцем. Когда бренд только вышел на рынок Казахстана, меня пригласили на должность регионального управляющего и главного стилиста. Я занималась развитием магазинов и обучала сотрудников стилистике, чтобы каждая покупательница получала не просто обслуживание, а профессиональную помощь в создании образа. Спустя два года владелец принял решение уйти с рынка Казахстана. Для меня это стало переломным моментом. Я понимала потенциал бренда, верила в его концепцию и решила взять ответственность на себя. Так я выкупила магазин

в рассрочку и еще целый год выплачивала его стоимость. Начинать было непросто. Мне достался практически пустой Instagram без активной аудитории, не было сформированной клиентской базы, собственного ассортимента и узнаваемости. Многие процессы приходилось выстраивать буквально с нуля. Но именно это научило меня самому главному: устойчивый бизнес строится не за счет удачного старта, а благодаря ежедневной работе, терпению и искренней любви к своему делу. Сегодня НОСНУ вырос в бренд с собственным производством, профессиональной командой стилистов и тысячами женщин, которые доверяют нам создание своего образа. И для меня это самая ценная оценка нашей работы. Большой поддержкой стали моя семья, команда и, конечно, наши клиентки. Именно их доверие вдохновляет нас развиваться и становиться лучше.

– В чем, на ваш взгляд, главное отличие НОСНУ от большинства магазинов одежды?

– Главное отличие НОСНУ в том, что мы не просто продаем одежду, а создаем готовые решения для женщин.

У нас собственное производство, поэтому мы можем изготавливать одежду с учетом особенностей женских фигур.

Для нас важно, чтобы как можно больше женщин могли найти одежду, которая действительно хорошо сидит, подчеркивает достоинства и дарит ощущение комфорта и уверенности.

Кроме того, в нашем магазине работают не продавцы, а стилисты. И именно это является главной концепцией НОСНУ. Мы не просто помогаем выбрать отдельную вещь, а собираем полноценный образ, который подходит к телосложению женщины, к ее образу жизни и задачам. Для нас важно, чтобы каждая женщина ушла не просто с покупкой, а с ощущением уверенности в себе и пониманием того, как одежда может работать на ее имидж.

– Специалисты НОСНУ помогают подобрать полноценный образ примерно за час. Как проходит такая стилистическая сессия? Какие задачи она помогает решить покупателям?

– Сначала мы знакомимся с человеком, выясняем его образ жизни, задачи, предпочтения и пожелания. Затем анализируем особенности фигуры, пропорции, подбираем цветовую гамму и те вещи, которые подчеркнут достоинства внешности. За одну встречу можно собрать несколько комплектов для разных ситуаций: работы, отдыха, деловых встреч или особых событий. Такой подход помогает экономить время, избавляет от случайных покупок и позволяет создать гардероб, в котором все вещи легко сочетаются между собой.

– С какими запросами чаще всего приходят ваши клиенты? Какие ошибки в выборе одежды



встречаются наиболее часто? Как вы помогаете их избежать?

– Самый частый запрос звучит так: «Мне нечего надеть, хотя шкаф переполнен». Обычно проблема не в количестве вещей, а в отсутствии системы. Также многие хотят выглядеть современно, визуально скорректировать фигуру, собрать универсальный гардероб или найти собственный стиль. Распространенная ошибка – выбирать одежду только потому, что она модная или понравилась на ком-то другом. Стиль начинается с понимания себя. Мы помогаем клиентам выбирать вещи, которые подходят именно им и работают на их цели.

– Как, по вашему мнению, правильно подобранный образ влияет на человека?

– Правильно подобранный образ способен изменить гораздо больше, чем внешний вид. Он помогает чувствовать себя увереннее, легче знакомиться с людьми, успешнее проходить собеседования, проводить переговоры и производить нужное впечатление. Одежда – это язык, на котором мы начинаем говорить еще до того, как произнесем первое слово. Поэтому важно, чтобы этот язык рассказывал о человеке именно то, что он хочет донести до окружающих.

– Что бы вы хотели пожелать и посоветовать читателям нашего журнала, которые хотят выглядеть стильно, но пока не знают, с чего начать?

– Не стремитесь покупать больше вещей. Начните с понимания себя. Подумайте, какое впечатление вы хотите производить, какой образ жизни ведете и какие задачи должен решать ваш гардероб. Лучше иметь меньше одежды, но такой, которая действительно подходит вам и делает вас увереннее. Стиль – это не дорогие бренды. Это осознанный выбор, гармония и уважение к себе!

Время равных возможностей

 elena_sannikova_
+7-777-195-58-88

Елена Санникова – практикующий психолог. Она убеждена, что настоящая помощь заключается не только в преодолении жизненных трудностей, но и в раскрытии внутренних ресурсов человека. В интервью Елена рассказала о своем профессиональном пути, принципах работы и социальном проекте, который поможет выпускникам детских домов уверенно начать самостоятельную жизнь.

Елена, с чего начинался ваш профессиональный путь?

– Мой путь в психологию начался не сразу. Это мое второе высшее образование и осознанное решение. Меня всегда интересовало, почему люди, обладая одинаковыми возможностями, проживают совершенно разные жизни. Почему одни легко строят отношения, реализуются в профессии и справляются с трудностями, а другие снова и снова оказываются в похожих сложных ситуациях. Сегодня я практикующий психолог, член РОО «Казахское психологическое общество» и действительный член «Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги». Постоянно обучаюсь современным подходам и считаю, что специалист должен развиваться на протяжении всей профессиональной жизни. Для меня психология – это не только помощь человеку в преодолении кризиса. Это возможность помочь ему увидеть и использовать собственные ресурсы, изменить привычные сценарии и научиться строить ту жизнь, в которой становится больше устойчивости, свободы и внутренней опоры.

– С какими запросами и проблемами вы работаете?

– В своей практике я работаю с людьми, которые столкнулись



с жизненными кризисами, испытывают повышенную тревожность, эмоциональное истощение, переживают деструктивные отношения, внутренние конфликты, неуверенность в себе или ощущение, что снова и снова оказываются в похожих неблагоприятных жизненных ситуациях. Чаще ко мне обращаются именно женщины, которые находятся между желанием реализовать себя и страхом потерять отношения, между чувством долга перед семьей и собственными потребностями. Они начинают жить в постоянном внутреннем конфликте, стараясь соответствовать ожиданиям всех вокруг и постепенно теряя контакт с собой.

В своей практике я использую полимодальный подход, сочетая

различные психотерапевтические методы и техники. Особое место занимает современная технология глубинной психотерапевтической работы, которая позволяет работать не только с последствиями проблемы, но и с ее первопричинами. Мы исследуем глубинные убеждения, эмоциональный опыт и внутренние механизмы, которые сформировались значительно раньше и продолжают влиять на решения человека, его отношения и качество жизни. Моя задача – помочь человеку не только осознать причины происходящего, но также изменить внутренние установки и привычные модели реагирования, которые продолжают влиять на его жизнь.

– Помимо частной практики вы развиваете социальные проекты.

Почему это направление стало для вас важной частью профессиональной деятельности?

– Для меня социальные проекты – это логичное продолжение моей профессиональной деятельности. Как психолог, я ежедневно вижу, насколько многое в жизни человека зависит не только от его внутренних ресурсов, но и от того, есть ли рядом люди, готовые вовремя поддержать и помочь сделать первые самостоятельные шаги.

Мне близка идея создавать возможности, а не зависимость от помощи. Конечно, материальная поддержка в наше время необходима, но она не всегда меняет будущее человека. Есть известная мысль: «Дай человеку рыбу – и он будет сыт один день. Научи его ловить рыбу – и он будет сыт всегда». На мой взгляд, именно в этом и заключается настоящая помощь. Когда мы помогаем человеку стать самостоятельным, мы меняем не только его сегодняшний день, но и его будущее.

– Вы работаете над уникальным проектом комплексной социальной адаптации и сопровождения выпускников детских домов. Как появилась идея этого проекта?

– Всё началось совершенно неожиданно – с взаимодействия с коллегами, работающими в детских домах, а затем с общения с воспитанниками и выпускниками интернатов. Постепенно погрузившись в эту тему, я поняла, насколько она мне откликается не только как психологу, но и как человеку.



Сегодня этот проект находится на этапе создания. Для меня это дополнительное направление профессионального развития и социальная инициатива, которой я хочу уделять всё больше внимания.

– С какими психологическими трудностями чаще всего сталкиваются молодые люди после выхода из детских домов? Почему именно в этот период им особенно необходима профессиональная поддержка?

– Оказавшись во взрослой жизни, выпускники сталкиваются с необходимостью самостоятельно принимать решения, строить отношения, управлять финансами, искать работу, готовить еду, организовывать свой быт, защищать личные границы и нести ответственность за свою жизнь.

Для большинства молодых людей эти навыки постепенно формируются в семье, а у выпускников детских домов такой возможности зачастую просто не было. Поэтому цель проекта – не только оказать психологическую поддержку, но и создать систему долгосрочного сопровождения, которая поможет выпускникам уверенно адаптироваться к самостоятельной жизни.

Отдельное направление проекта – объединение социально ответственного бизнеса вокруг этой идеи. Мне хочется, чтобы крупные компании становились не разовыми благотворителями, а долгосрочными партнерами проекта. И я могу предложить разные варианты такого партнерства.

Я бы хотела, чтобы общество постепенно переходило от модели «пожалеть» к модели «поддержать, научить и дать возможность». Потому что именно знания, практические навыки, наставничество и бережное сопровождение помогают человеку стать самостоятельным, уверенным в себе и поверить, что его будущее зависит не от обстоятельств прошлого, а от тех возможностей, которые появляются сегодня.

– Что вы хотели бы сказать обществу о выпускниках детских домов? Как каждый из нас может помочь их успешной адаптации, и почему так важно не оставлять этих молодых людей один на один с жизненными трудностями?

– Прежде всего мне хотелось бы, чтобы общество перестало воспринимать выпускников детских домов исключительно через призму жалости. Жалость редко помогает человеку стать сильнее. Гораздо важнее видеть в них личности – с потенциалом, способностями, мечтами и правом на успешное будущее.

Наверное, главная мысль, которую мне хотелось бы донести, очень проста: выпускникам детских домов нужны не особые условия, а равные возможности. Если рядом окажутся люди, готовые не только поддержать, но и помочь раскрыть их потенциал, многие из этих молодых людей смогут построить достойную, успешную и счастливую жизнь.

И мне кажется, что именно в этом и заключается зрелость общества – не пройти мимо, а создать условия, в которых человек сможет однажды уверенно идти дальше уже самостоятельно.

Сила таёжных трав



dv.orekh

Светлана Абдрахманова – дипломированный специалист в области народной медицины, основатель магазина «Таёжные травы» и обладатель собственного зарегистрированного бренда. В интервью она рассказала, почему природные средства остаются надежной поддержкой здоровья и как их использовать.

Светлана, вы приехали в Казахстан с Дальнего Востока более 12 лет назад. Что подтолкнуло вас открыть именно магазин «Таёжные травы» и сделать народную медицину делом своей жизни?

– Название «Таёжные травы» появилось неслучайно. Более 12 лет назад я приехала в Казахстан с Дальнего Востока, и первые травы, которые мы привозили, были именно из дальневосточной тайги. До сих пор нашей визитной карточкой остается фирменный таёжный чай из сушеных таёжных ягод, аналогов которому нет. Любовь к народной медицине и природному оздоровлению – это семейная традиция, которая передается у нас из поколения в поколение. Моя прабабушка лечила людей травами, затем этим травами занимался и продолжает заниматься мой отец. С детства меня окружали травяные сборы, натуральный мед и ягоды, и я получала знания о целебных свойствах природы. Поэтому для меня это не просто работа, а продолжение семейного дела. Открывая в Казахстане магазин «Таёжные травы», я хотела привозить качественные натуральные продукты, делиться знаниями и помогать людям поддерживать здоровье с помощью природных средств.

– Сегодня к вам приходят не просто за травами, но и за консультациями. Чем ваш подход отличается от обычного магазина, где человек



просто покупает тот или иной сбор?

– Наш магазин – это не просто место, где продают травы. Для нас главное – помочь человеку подобрать именно то, что подойдет ему с учетом особенностей его здоровья. Мы всегда начинаем с общения: внимательно выслушиваем, выясняем, что беспокоит человека, и только после этого даем рекомендации. Для меня принципиально важно, чтобы каждый покупатель получал не только качественную натуральную продукцию, но и грамотную консультацию. Наша цель в том, чтобы человек

уходил не просто с покупкой, а с ощущением заботы, внимания и уверенности, что ему действительно помогли. Именно поэтому многие наши клиенты становятся постоянными и рекомендуют «Таёжные травы» своим родным и друзьям.

– Какие результаты вашей работы особенно вдохновляют вас?

Почему?

– Больше всего меня вдохновляют люди и их благодарность. Именно ради таких моментов хочется работать дальше. Особенно ценно, когда нас рекомендуют своим родным, друзьям и знакомым.

Многие врачи также направляют к нам пациентов за травами как дополнением к основному лечению. За годы работы было немало историй, которые навсегда остались в памяти. Например, одна женщина долгое время не могла забеременеть. У врача она проходила лечение, а наши травы стали частью комплексной поддержки организма. Спустя некоторое время она сообщила нам, что ждет ребенка.

Для нас такие новости – настоящее счастье.

Запомнился и другой случай. К нам обратилась дочь женщины с онкологическим заболеванием, которой врачи давали не больше двух месяцев жизни. Мы подобрали натуральную поддержку в дополнение к назначенной терапии, и в итоге она прожила еще более двух лет. Конечно, это заслуга комплексного подхода, но для нас было очень важно знать, что мы смогли помочь улучшить качество и продлить ее жизнь.

Не менее трогательно, когда наши покупатели увозят продукцию своим родственникам за границу, а затем те, приезжая в Казахстан, обязательно заходят в наш магазин, чтобы лично поблагодарить. Такие истории убеждают меня, что наша работа действительно помогает людям и становится частью их пути к восстановлению здоровья.

– Многие относятся к народной медицине с недоверием, считая ее недостаточно эффективной. Что бы вы ответили таким людям?

– Я спокойно отношусь к тому, что не все доверяют народной медицине. У каждого человека свой взгляд на здоровье, и это абсолютно нормально. Я никогда не призываю отказываться от врачей или назначенного лечения. Напротив, считаю, что наилучший результат достигается тогда, когда человек проходит необходимые обследования, следует рекомендациям специалистов, а природные средства использует как дополнение к основной терапии.

– Почему, на ваш взгляд, универсальных, одинаковых для всех рецептов в народной медицине не существует?

– Универсальных рецептов не существует, потому что каждый человек индивидуален. Организм, возраст, образ жизни, питание, хронические заболевания, принимаемые препараты и даже реакция на лекарственные растения у всех разные. То, что помогает одному человеку, совсем не обязательно даст такой же результат другому. Именно поэтому мы всегда начинаем с общения: выясняем, что беспокоит человека, какие у него есть особенности здоровья, и только после этого рекомендуем травы или натуральные средства. Кроме того, народная медицина во многом зависит от региона. Например, на Дальнем Востоке одни целебные травы, на Алтае и Байкале – другие, в Казахстане – свои. Поэтому народная медицина всегда опирается на природные ресурсы конкретной местности и многовековой опыт их применения.

– Как человеку понять, что перед ним действительно качественный и безопасный продукт, а не просто красивая упаковка? На что обратить внимание?

– Сегодня рынок предлагает огромное количество трав, БАДов и натуральных средств, но красивая упаковка далеко не всегда является показателем качества. Я рекомендую в первую очередь обращать внимание на производителя и его репутацию. У качественного продукта всегда есть полная информация о составе, месте сбора сырья, производителе, сроках годности, а также документы и сертификаты, подтверждающие его безопасность и качество. Не менее важно, чтобы сырье было правильно собрано, высушено и хранилось с соблюдением всех необходимых требований. Покупать такие средства лучше в специализированных магазинах, где подготовленные консультанты могут не только подобрать продукцию, но и объяснить, как правильно ее применять с учетом особенностей здоровья человека. Добросовестный консультант никогда не станет обещать, что одно средство избавит от всех заболеваний. Подход всегда должен быть индивидуальным и комплексным.

– Какой главный совет вы дали бы людям, которые хотят сохранить здоровье естественным путем и не доводить организм до серьезных заболеваний?

– Самый главный совет – не ждать, пока организм начнет сигнализировать о серьезных проблемах. Заботиться о здоровье нужно не тогда, когда болезнь уже проявилась, а каждый день, уделяя внимание профилактике.

Основа хорошего самочувствия – это полноценный сон, сбалансированное питание, движение, эмоциональное равновесие и бережное отношение к своему организму. А природные средства – травы, ягоды, сборы и натуральные продукты – могут стать хорошей поддержкой для организма, если использовать их грамотно и осознанно.



Где живет благополучие: секреты гармоничного пространства



 **vastu_balans**
Telegram: Vastu_kod
+7-777-323-88-28

Эльвира Буханцова – специалист по Васту, консультант по гармонизации жилых пространств.

Эльвира, многие считают, что интерьер – это только вопрос красоты и удобства. Как пространство, в котором мы живем, влияет на наше подсознание, эмоции и даже события в жизни? – В природе всё находится в гармонии и балансе. Наша главная задача – создать такой же баланс энергий в месте, где мы проводим большую часть своей жизни, то есть в своем доме.

Когда мы меняем наполнение дома, мы словно «перепрошиваем» свои подсознательные триггеры. А изменения во внутреннем состоянии неизбежно отражаются и на событиях в реальной жизни.

– **Что такое Васту простыми словами?**

– Васту – это древняя и очень точная наука о том, как построить или настроить свой дом в абсолютной гармонии с законами природы и физики. В отличие от классического дизайна интерьера, который ориентируется преимущественно на эргономику, тренды и визуальный стиль, Васту определяет глубже то, как интерьер влияет на здоровье, финансы и психоэмоциональное состояние человека. Многие путают Васту с популярным когда-то фэншуй или воспринимают его как эзотерику. Но Васту не про мистику, ритуалы и артефакты. Это чистая логика, архитектура и физика.

– **Как вы познакомились с Васту?**

– К Васту я пришла абсолютно осознанно и закономерно. Более 22 лет я профессионально занималась изготовлением и проектированием мебели, интерьеры всегда окружали меня, и это моя стихия (*улыбается*). Меня начали посещать мысли о том, как я могу сделать свою профессию уникальной, и ответ не заставил себя долго ждать: на глаза попала информация о науке Васту. В процессе изучения я поняла, что мебель – это не просто шкафы и столы, а мощнейший инструмент управления пространством.

– **Как проходят консультации?**

– Мой подход строго индивидуален и базируется на точных расчетах. Для работы мне обязательно требуются адрес объекта и план. На основе этих данных я строю специальную Васту-карту, которая накладывается на план жилья.

На самой консультации клиент получает не общие советы, а готовую, логичную пошаговую инструкцию: какую мебель куда переставить, какие цвета использовать в отделке и как гармонизировать каждую зону. Также в консультацию входит работа с определенным запросом. Например, если человек не понимает своего предназначения, то квартира подсвечивает это и показывает его сильные и слабые стороны.

Это можно сравнить с натальной картой в астрологии или нумерологии, с той разницей, что при работе со своим пространством мы в первую очередь работаем с мышлением, и в результате в жизни начинают происходить события, которые приводят к позитивным изменениям.

Самое сложное для новичка – это правильно построить Васту-карту, но именно с нее начинается удивительное путешествие в мир энергий и путь к новой жизни. На моей странице в Instagram есть ссылка на сайт для построения Васту-карты.

И, конечно, я строю Васту-карты для всех желающих бесплатно.

– **Какие ошибки в организации пространства люди совершают чаще всего?**

– Ошибок бывает много, но можно выделить самые частые и критичные.

Банальное мусорное ведро под мойкой. Казалось бы, так живут все, и это удобно. Но тем самым мы сами лишаем себя источника изобилия.

На практике оказывается, что убрать ведро из-под

мойки – казалось бы, самое простое действие, но по факту оно становится самым трудновыполнимым. **Захламление центра дома.** Центр квартиры – это ее «сердце», точка, откуда энергия расходится по всему дому. Когда там стоят тяжелые шкафы или скапливается хлам, жизнь человека буквально «замирает», исчезают легкость и новые возможности.

Бардак в прихожей. Если там всё завалено и разбросана обувь, то энергия буквально «спотыкается» и не может войти.

Тяжелая мебель в зонах притока. Север, восток, северо-восток – эти направления должны быть максимально легкими, светлыми и открытыми, чтобы впускать в дом энергию возможностей, финансов и здоровья.

Неправильное положение во время сна. Сон ногами в зоны оттока энергии или головой в неблагоприятном направлении лишает человека полноценного восстановления. По канонам Васту спать нужно так, чтобы ноги были направлены в зоны притока – на север, восток или северо-восток. Таким образом, во время сна вы восстанавливаетесь и наполняетесь энергией.

– **Если человек не готов к капитальному ремонту, какие три простых изменения в доме вы посоветовали бы сделать уже сегодня, чтобы почувствовать положительные перемены?**

– Наука Васту прекрасна тем, что работает даже на микроуровне, без сноса стен. И капитальный ремонт для улучшения качества жизни не обязателен. У меня в арсенале колоссальное количество лайфхаков, которые помогут гармонизировать пространство без капитального ремонта.

Вот три простых шага, которые можно сделать уже сейчас.

Провести ревизию вещей – избавиться от того, что не используем и не носим. Зеркала с гравировкой или зеркальные мозаики лучше убрать, поскольку энергетически они «режут» силуэт, а человек – это создание целостное. Убрать зеркала, в которых вы отражаетесь во сне. Их можно просто заклеить пленкой, не отражающей поверхность.

– **Какой главный миф о Васту мы сейчас можем развеять?**

– Главный миф заключается в том, что Васту является древнеиндийской наукой, поэтому ее нельзя использовать из религиозных соображений. Или что Васту – это эзотерический ритуал, требующий покупки каких-то магических предметов вроде статуэток или амулетов. Это не так. В моей практике нет места мистике.

Скептикам я всегда говорю: вам не нужно «верить» в Васту. Я сама прагматик и технолог с огромным стажем. Васту – это прикладная наука, инструмент для роста и развития. Ее нужно просто взять и протестировать как рабочий инструмент. Попробуйте сделать хотя бы базовую перестановку по правилам распределения веса и зонирования, наблюдайте за своим состоянием и событиями в течение пары недель. Результаты и логика системы скажут за себя лучше любых слов.





СОВЕТЫ ЭКСПЕРТА

Алтыnguл Аманова: «Исцеление начинается с внимания к себе»

инстаграм: @Amanova_osteopat @Aman_OsteoCenter
www.aman-osteopat.kz

«Человек будущего – это не человек, окруженный совершенными технологиями. Это человек, который вновь научился чувствовать свое тело! Он понимает, что здоровье начинается не в кабинете врача, а с отношений с самим собой. И, может быть, именно в этом заключается самая главная задача современной медицины – не только лечить болезнь, но и помочь человеку вновь услышать мудрость собственной жизни»
Алтыnguл Аманова, «Остеопат года 2024», биодинамист, дипломированный преподаватель остеопатии, основатель центра Aman_OsteoCenter.

ОСТЕОПАТИЯ – ЭТО ПРО ЖИЗНЬ

Чем глубже я изучаю человека, тем больше понимаю, что здоровье начинается задолго до болезни. Оно начинается с того, как человек относится к себе, своему телу, своему дыханию, своим мыслям, своим близким и своей жизни. Сегодня человек живет в мире, где умеет измерять почти всё – считает шаги, контролирует давление, следит за анализами, носит «умные» часы, которые сообщают, сколько часов он спал. Но при этом всё реже задается

самый простой вопрос: «Как я себя чувствую сегодня?». Мне кажется, именно с поиска ответа на этот вопрос начинается настоящее здоровье.

Совет. Учитесь слышать себя раньше, чем тело будет вынуждено заговорить через болезнь. Находите время для отдыха. Дышите глубоко. Двигайтесь с удовольствием. Замечайте усталость до того, как она превратится в диагноз. Относитесь к своему организму с уважением.

МЫ ЖИВЕМ В УДИВИТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ

Никогда прежде у человека не было такого количества информации о здоровье,

такого выбора специалистов, методик, технологий и возможностей. Но вместе с этим никогда еще не было столько тревоги, хронической усталости и ощущения потерянности.

И всё же кажется, что мы по-прежнему слишком часто ищем ответ где-то вовне: новый метод, новую систему питания, новое исследование, нового специалиста, который, наконец, решит нашу проблему. Но чем дальше, тем яснее становится: человек будущего будет отличаться не количеством знаний, а умением слышать себя. Не свои страхи. Не чужие советы. Не бесконечный поток информации. А себя настоящего.



Наверное, именно поэтому мне не очень подходит слово «лечить». Гораздо ближе слово «исцеление». Для меня оно означает возвращение человека к собственной целостности. Ведь болезнь редко касается только одного органа. Она отражается в дыхании, движении, сне, мыслях, эмоциях, отношениях с собой и с миром.

Совет. Невозможно восстановить здоровье, воздействуя только на одну часть системы. Наш организм живет как единое целое и постоянно стремится к внутреннему равновесию. Помогите ему вспомнить это состояние.

ОСТЕОПАТИЯ ПОМОГАЕТ

Она не борется с организмом и не заставляет его работать по-другому, а помогает услышать его собственную мудрость и создает условия, в которых тело начинает возвращаться к своему естественному состоянию.

ИНСТРУМЕНТ ОСТЕОПАТИИ

Чем больше я работаю, тем яснее понимаю: не существует одной техники, одного метода или одного специалиста, который способен изменить жизнь человека. Конечно, значение имеют образование, опыт,



знания, постоянное обучение. Но есть то, чего не увидать в дипломах, – личность специалиста.

Главным инструментом остеопата являются не только его руки. Главный инструмент – он сам: его способность быть внимательным, его уважение к человеку, его жизненный опыт, его внутренняя честность, его собственное стремление жить в той целостности, о которой он говорит. Мне кажется, невозможно долго говорить одно, а жить совсем по-другому. Особенно в профессии, где доверие рождается не из слов, а из присутствия.

Совет. Не ищите человека, который сделает всё за вас. Ищите специалиста, который поможет вам услышать себя. Потому что настоящее исцеление начинается именно в тот момент, когда человек перестает воспринимать свое тело как механизм, который нужно периодически ремонтировать, и начинает видеть в нем мудрую систему, способную к восстановлению. Возможно, именно это и есть путь человека будущего: не бесконечный поиск новых ответов, а возвращение к собственной целостности.

Не ищите одну волшебную таблетку, один идеальный метод или одного специалиста, который решит все ваши проблемы за вас. Такой панацеи не существует. Наш организм – единая система. Он откликается на то, чем мы питаем тело, чем наполняем мысли, куда направляем свое внимание, как спим, двигаемся, дышим, умеем ли отдыхать и слышать себя. Хороший врач может помочь человеку. Но только сам человек каждый день принимает решения, от которых зависит его здоровье. И мне хочется задать вам один вопрос: если тело – ваш самый близкий спутник на всю жизнь, какими были ваши отношения с ним сегодня? Возможно, именно с ответа на этот вопрос и начинается настоящее исцеление.



FOR PEOPLE ГЛЯНЦЕВОЕ ИЗДАНИЕ О ЛЮДЯХ

FOR PEOPLE

Dmitry Andreyev	Chief Editor	Издатель и главный редактор	Дмитрий Андреев
Alexandr Grebennikov	CEO	CEO	Александр Гребенников
Inna Shefer	Editor	Редактор	Инна Шефер
Marina Butrym	PR-manager	PR-менеджер	Марина Бутрым
Irina Dmitrova	Copy editor	Корректор	Ирина Дмитрова
Vitaly Kirsanov	Photographer	Фотограф	Виталий Кирсанов
Adil Madiev	Official representatives of magazine For People and People Awards	Официальные представители журнала For People и премии People Awards	Адиль Мадиев
Yerkebulan Kumarov			Еркебулан Кумаров
Kuanyshebek Baltabekov			Куанышбек Балтабеков
Malika Kan			Малика Кан
Olessya Tregubenko			Олеся Трегубенко
Mariyam Issaeva	Producer of People Awards	Продюсер People Awards	Марьям Исаева
Sanzhar Baimurunov			Санжар Баймурунов
Sabina Khamitova			Сабина Хамитова
Dilya Sharafutdinova			Диля Шарафутдинова

Отдел распространения и PR
+7-702-498-78-84 pr@tpeople.kz
Рекламная служба
marketing@tpeople.kz
отдел распространения pr@tpeople.kz
Журнал «Глянцевая газета For People» 7 (115) июль 2026
Периодичность 1 раз в месяц. Разрешено к чтению и распространению для взрослых и для детей, достигших шестнадцати лет.
Собственник/издатель: ИП А-Press Kazakhstan Андреев Дмитрий Владимирович, свидетельство о постановке на переучет периодического печатного издания, информационного агентства и сетевого издания Журнал «Глянцевая газета For People» №KZ19VPY00128600 от 04.09.2025 выд. Комитет информации Министерства культуры и информации РК, свидетельство о первичной постановке на учет СМИ и ИА № 17176-Ж от 19.06.18 г. выд. Комитет информации Министерства информации и общественного развития РК, Свидетельство о постановке на переучет ПИ, ИА и СИ №KZ85VPY00023137 от 18.05.20 г. выд. Комитет информации Министерства информации и общественного развития РК.
Зарегистрированный тираж 10 000 экз. Подписано в печать (выход в свет): 15.07.2026 г.
Редакция: г. Алматы, ул. Жамбыла, 94
director@tpeople.kz
Отпечатано в типографии:
ТОО А-Три Принт, г. Алматы, ул. Макатаева, 127/3
www.a3print.kz

Распространяется бесплатно на территории Республики Казахстан. Ответственность за содержание рекламных блоков несет рекламодатель. Редакция журнала в материалах не дает оценку чему-либо, а лишь выражает мнение рекламодателя. Разрешено для чтения с 16 лет.
По вопросам и претензиям: director@tpeople.kz, www.tpeople.online