

FOR PEOPLE ГЛЯНЦЕВОЕ ИЗДАНИЕ О ЛЮДЯХ

12 (96) ДЕКАБРЬ 2024

FOR PEOPLE

16+

ИРИНА НОГАЙ

награда, инновации и
путь к совершенству



REFRESH CLINIC:

награда, инновации и путь к совершенству



 refresh.clinic.almaty
+7-701-540-93-86
+7-702-285-88-60
www.refresh-clinic.kz

Немногие современные клиники могут похвастаться столь значимым признанием и высоким доверием пациентов, как REFRESH CLINIC. Являясь обладателем награды «Клиника IV-терапии и косметологии 2024», этот центр олицетворяет передовые технологии, индивидуальный подход и безупречное качество обслуживания.

Что же делает клинику уникальной? Мы решили узнать все подробности и спросили лично ее представителя и профессионального косметолога Ирину Александровну Ногай.

Ирина Александровна, в этом году ваша клиника удостоена награды «Клиника IV-терапии и косметологии 2024».

Что для вас и вашей команды означает это признание?

– Это признание – большая честь и мотивация для всей нашей команды. Награда подтверждает наш профессионализм, качество предоставляемых услуг и доверие клиентов. Для нас это вдохновение развивать новые методы и продолжать двигаться дальше. Мы гордимся тем, что наши усилия ценятся, и благодарны за возможность помогать людям заботиться о своем здоровье и самочувствии!

– Какие процедуры в REFRESH CLINIC пользуются наибольшей популярностью? Какие отзывы вы чаще всего слышите от пациентов?

– Наибольшей популярностью пользуются процедуры IV-терапии, включая

- капельницы для похудения, которые помогают ускорить метаболизм;
- 3D Detox для очищения организма от токсинов;

- капельницы с коллагеном, способствующие улучшению состояния кожи, волос и ногтей.

Мы часто слышим отзывы о том, что процедуры помогают восстановиться после стрессов, усиленных нагрузок или переутомления. Многие пациенты подчеркивают, что ценят индивидуальный подход нашей команды и комфорт во время посещений.

– Расскажите об авторской методике капельниц для похудения, которую вы разработали. Как она работает, и какие результаты можно ожидать?

– Наша авторская методика основана на комплексном подходе к улучшению метаболизма и общего состояния организма. Она включает специально разработанные составы, содержащие витамины, аминокислоты, минералы и другие активные компоненты. Методика индивидуально подбирается для каждого пациента на основе консультации



и анализов. Процедуры проводятся курсом, результаты можно увидеть уже через несколько недель: это потеря лишнего веса, улучшение тонуса кожи, снижение отечности и повышение энергии.

А самое важное состоит в том, что наша методика безопасна и может быть дополнением к здоровому питанию и физической активности для достижения устойчивых результатов.

– Как наличие собственной лаборатории в Москве помогает вам улучшать качество процедур и внедрять инновации в вашей практике?

– Это наше ключевое преимущество, которое позволяет обеспечивать высокий уровень качества и постоянно внедрять инновации в нашу практику. Собственная лаборатория позволяет нам быть уверенными, что каждый этап, от разработки до проведения процедуры, соответству-

ет высочайшим стандартам качества. Это усиливает доверие наших пациентов и помогает добиваться превосходных результатов.

– Как ваша клиника адаптируется к новым требованиям посетителей и развитию технологий?

– Мы активно адаптируемся к новым требованиям пациентов и развитию технологий, чтобы соответствовать самым высоким стандартам качества и удовлетворять их ожидания. Изучаем запросы и предпочтения, что помогает нам обновлять и расширять перечень услуг, предлагая актуальные решения для здоровья и красоты.

Благодаря собственной лаборатории и сотрудничеству с ведущими мировыми производителями мы оперативно внедряем передовые технологии и разрабатываем новые методики. Это позволяет нам предлагать эксклюзивные процедуры – такие, как авторские капельницы и

программы омоложения. Используем технологии точной диагностики и анализа, чтобы создавать индивидуальные программы, полностью адаптированные под нужды каждого пациента.

Наши специалисты проходят регулярное повышение квалификации и обучение новым методам и технологиям, чтобы оставаться экспертами в своей области.

Внедряем современные системы, чтобы сделать взаимодействие с клиникой максимально удобным и комфортным.

Наша цель – не только соответствовать, но и опережать ожидания пациентов, предлагая услуги, которые делают их жизнь лучше и качественнее.

– Как вы совмещаете управление клиникой, работу с пациентами и развитие собственных методик? Что помогает вам сохранять баланс?

– Это действительно сложная, но вдохновляющая задача, которая требует системного подхода и гибкости. Я тщательно распределяю время между управленческими задачами, работой с пациентами и исследовательской деятельностью. Каждый день строится на основе приоритетов, что помогает эффективно справляться с задачами.

Кроме того, я искренне люблю то, чем занимаюсь, и это помогает справляться с любой нагрузкой (*улыбается*). Кроме того, у меня отличная командная поддержка. Я окружена людьми, которые разделяют мои ценности и помогают в реализации идей.

– Чем вы больше всего гордитесь в работе вашей клиники? Что вдохновляет вас продолжать развиваться?

– Больше всего я горжусь доверием наших пациентов и результатами, которых мы достигаем вместе с ними. Каждая история восстановления здоровья, повышения качества жизни или преображения внешности – это наша главная награда!

Каждый день в клинике – это новые вызовы и достижения, которые укрепляют желание продолжать совершенствоваться и помогать людям достигать своих целей!

Вумбилдинг – ключ к женской силе!

 marina_terpsichore

В современном ритме жизни многие женщины забывают о важности заботы о своем теле и внутреннем состоянии. Но ведь существует практика, способная подарить не только физическое здоровье, но и эмоциональное равновесие. Вумбилдинг – это не просто гимнастика для интимных мышц, а целое искусство работы над собой, помогающее раскрыть женскую энергию и обрести гармонию. Как регулярные тренировки могут изменить жизнь женщины, и почему эта практика становится ключом к счастью? Об этом мы поговорили с Мариной Носовой – экспертом в области вумбилдинга и женского здоровья.

Марина, давайте начнем с самого главного: что такое вумбилдинг?

– Вумбилдинг – это интимная гимнастика для женщин, позволяющая улучшить тонус и укрепить мышцы малого таза. Необходимая практика для любой женщины, даже если у нее нет никаких видимых проблем. Также волшебные упражнения помогают быть всегда в тонусе, прекрасном настроении и в потоке энергии, а главное – чувствовать, понимать и любить свое тело.

– Расскажите подробнее о том, как тренировки интимных мышц могут повлиять на общее состояние женщины – физическое, эмоциональное и психологическое.

– Все три состояния тесно взаимосвязаны. Поддержание физического здоровья играет ключевую роль. Когда у вас нет проблем со здоровьем, вы радуетесь своему отражению в зеркале, любите и чувствуете свое тело. Вумбилдинг способствует гормональному балансу, что напрямую влияет на общее состояние и настроение. Когда женщина пребывает в гармонии с собой, любит мир вокруг и находится в потоке своей истинной женской энергии и силы, жизнь становится более легкой и вдохновляющей. Женщина чувствует себя наполненной и готовой к великим свершениям.

А если, напротив, она бездействует, лежит на диване и концентрируется на негативе, сопровождая это вредной пищей, со временем это отразится и на психическом состоянии.



Вумбилдинг – это о работе с собой и над собой. Но важно помнить, что это труд, требующий дисциплины и регулярности!

– Для каких женщин ваш подход наиболее актуален? Какие изменения они могут ожидать после работы с вами?

– Вумбилдинг совершенно необходим всем женщинам любого возраста. Во-первых, для тех, кто хочет получать больше ярких красок и приятных ощущений в интимной жизни. Кроме того, особую пользу занятия принесут тем, у кого наблюдаются следующие проблемы:

- * слабые интимные мышцы,
- * признаки вульвовагинальной атрофии (сухость или жжение влагалища),
- * послеродовая реабилитация,
- * опущение органов малого таза (матки, почек),
- * частые позывы к мочеиспусканию,
- * недержание мочи (при каждом чихе и кашле),

- * нарушение менструального цикла (нерегулярность, болезненность),
- * ослабление сексуального влечения и яркости оргазмических ощущений во время половой близости.

Изменения и улучшения наблюдаются уже после нескольких занятий. Мышцы приходят в тонус, органы встают на место, выравнивается гормональный фон, улучшается чувствительность, и в общем жизнь меняет краски. Женщина становится интересной и наполненной, так как ее психическое и эмоциональное состояние тоже меняется.

– Как эзотерика и мак-терапия дополняют вашу практику? Какие результаты вы видите у женщин, которые проходят расчеты личности и участвуют в трансформационных играх?

– МАК-терапия помогает глубже раскрыть человека на эмоциональном и психологическом уровне, поскольку работает с подсознанием с помощью метафорических карт. Такие сессии

и игры помогают выявить и проработать внутренние блоки, страхи, а также направляют внимание на важные аспекты жизни. Помимо этого они раскрывают положительные качества и помогают найти ответы на волнующие вопросы.

Расчет портрета личности по дате рождения дополняет эту работу, позволяя полностью раскрыть внутренний потенциал. Он помогает понять, как влияют на состояние организма ключевые энергии, данные при рождении, и научиться ими управлять. Также расчет подсказывает, какая сфера деятельности является наиболее подходящей, раскрывает жизненную миссию и указывает пути ее реализации, а также помогает разобраться с кармическими и родовыми задачами.

– Какие психологические блоки или установки чаще всего мешают женщинам раскрыть свой потенциал?

– В первую очередь это страх быть собой и оставаться настоящей. Этот страх часто возникает в результате зависимости от мнений окружающих, общества и близких людей. Мешают также ложные установки, которые у некоторых людей формируются еще в детстве. Сильно влияют предрассудки и стереотипы, навязанные обществом. Все эти факторы ограничивают и препятствуют самовыражению, но важно помнить, что они могут быть преодолены.

– Как вы думаете, почему так важно, чтобы каждая женщина, независимо от ее деятельности, занималась работой над своим телом и сознанием?

– Потому что многие женщины забывают свою истинную природу и предназначение. И хотя оно звучит просто – «быть счастливой», в современном мире добиться этого счастья не всегда легко.

Я убеждена, что главная обязанность женщины перед собой – быть здоровой и телом, и разумом, и душой. Поэтому важно постоянно заботиться о своем физическом и эмоциональном состоянии.

Когда женщина здорова, она наполнена энергией и любовью к себе и миру вокруг. Она любит свое отражение в зеркале, чувствует энтузиазм и готовность к любым свершениям. В таком состоянии она не устает и всегда пребывает в гармонии с собой. А я, основываясь на своем многолетнем опыте, нашла тот самый «ключик» к заветному счастью (улыбается).

Вдохновляющая забота

 aigerim_sakhib
beautystar.almaty

В современном мире бизнес – это не только про прибыль, но и про вклад в общество. Салон Beauty Star стал примером социально ответственного бизнеса, где забота о клиентах идет рука об руку с поддержкой нуждающихся. В этой статье мы расскажем о том, как инициативы салона меняют жизнь людей, вдохновляют команду и помогают строить светлое будущее для всех, кто в этом нуждается.

Айгерим Коккозова – основательница салона красоты Beauty Star. |

Айгерим, расскажите, как возникла идея создания салона красоты Beauty Star.

– В 2013 году, после рождения третьей дочери, мы жили на острове Тенерифе. Я поняла, что мое образование экономиста там не применимо, и задумалась о новой сфере. Посещая местные салоны красоты, отметила низкий уровень услуг и решила, что эта ниша свободна. Вернувшись в Казахстан, прошла курсы визажиста и лэшмейкера и начала работать на дому. Постепенно набрала клиентскую базу, сотрудничала с модельными показами и организаторами дизайнерских событий в Европе.

Первый салон открыла на Тенерифе под названием Beauty Star, разработав с мужем логотип в виде звезды на основе образа шаньрака казахской юрты. Позже, вернувшись в Казахстан, открыла салон в Алматы. За это время сформировала сильную команду профессионалов, которая разделяет мои ценности и готова поддерживать социальные проекты. Мы помогаем особенным детям и их семьям, предоставляя услуги со скидкой и сотрудничая с благотворительными фондами. Также заботимся о пожилых людях и ветеранах, организуя для них бесплатные стрижки и уход. Каждый клиент может участвовать в благотворительной программе, помогая особенным детям.



Салон Beauty Star – это не только про красоту, но и про поддержку и добро.

– Какие трудности вы преодолели на пути к открытию и развитию салона?

– На Тенерифе открытие салона прошло без особых трудностей – там другой менталитет. А вот в Казахстане столкнулась с людьми, которые были нечестны и не вызвали доверия. Но я стараюсь не заикливаться на этом и фокусируюсь на тех, кто остался рядом и поддерживает меня.

Я хочу, чтобы о нас узнало как можно больше алматинцев, потому что Beauty Star – это не просто салон. У

нас царит атмосфера любви, дружбы и поддержки. И чем больше у нас клиентов, тем больше возможностей помогать и продолжать работу с благотворительными фондами.

– У вашего салона особый формат сотрудничества с партнерами. Какую роль они играют в развитии вашего бизнеса?

– Наши партнеры – одни из лучших, и их спектр деятельности очень разнообразен. Мы регулярно проводим клиентские дни, где партнеры предоставляют скидки и сертификаты для клиентов нашего салона. Эти мероприятия включают беспроигрышные лотереи с подарками от партнеров, что привлекает клиентов и создает приятную атмосферу.

– Каждый понедельник вы проводите акции для особенных детей и их родителей. Как появилась эта инициатива? Какое значение она имеет для вас и вашего салона?

– Идея проводить такие акции возникла давно и близка мне лично: моя вторая дочь – особенный ребенок с тяжелой формой ДЦП и эпилепсией. Врачи прогнозировали ей всего пять лет жизни, но сейчас ей уже 15. Я верю в борьбу до последнего шанса, даже если он мимолетный.

Каждый понедельник мы приглашаем детей из фондов, их родителей и близких, создавая атмосферу принятия и радости. Мы дарим подарки, накрываем столы с угощениями и стараемся, чтобы мамы могли почувствовать себя красивыми и счастливыми. Мастера обучены работать с особенными детьми и их семьями, умению создавать комфортное и дружелюбное пространство.

Эта инициатива имеет огромное значение не только для меня, но и для всей команды, которая поддерживает идею и вкладывает душу в работу с детьми и их семьями.

– Как подобные акции влияют на атмосферу в салоне и на вашу команду? Участвуют ли ваши сотрудники в этих мероприятиях?

– Наши акции создают особенную атмосферу в салоне – тепла, заботы и взаимопомощи. Мы продолжаем помогать тем, кому тяжелее, несмотря на любые трудности. Для нас это проявление сердечной заботы, а не просто обязанность.



Каждый сотрудник активно участвует в этих мероприятиях и искренне поддерживает инициативы. Команда чувствует себя частью единой миссии и всегда готова помочь. Например, когда я предложила посетить Дом малютки на Новый год, все согласилось, понимая важность этого шага. Мы делаем всё возможное, чтобы приносить радость тем, кто в этом нуждается.

– Расскажите о будущих проектах салона Beauty Star. Какие у вас планы на 2025 год?

– В 2025 году мы планируем значительно расширить и укрепить наш салон. Моя главная цель – увеличить команду и достичь полной загрузимости салона как мастерами, так и клиентами. Я уверена, что могу предложить мастерам не только рабочее место, но и поддержку и условия, которые способствуют их профессиональному и личному росту. Это подтверждается тем, что даже те сотрудники, которые покидали нас в поисках новых возможностей, возвращались, признавая особую атмосферу и заботу в нашем коллективе.

Масштабирование – важный шаг. Мы планируем открыть новый салон, чтобы помочь еще большему числу людей. Но для этого нужно не только больше зарабатывать, но и привлекать единомышленников, способных разделить мои ценности и готовых идти вперед вместе. Моя цель – создать условия, в которых каждый член команды будет развиваться не только финансово, но и духовно. Я стремлюсь к тому, чтобы каждый сотрудник был обеспечен и чувствовал себя уверенно, знал, что его труд ценят. Поэтому я уверена, что в 2025 году мы соберем сильную команду и добьемся масштабного роста, что позволит нам воплотить в жизнь еще больше социальных инициатив.

– Что для вас значит быть социально ответственным бизнесом? Как вы видите свою миссию в этом направлении?

– Для меня социальная ответственность – это не просто концепция, а осознанное решение взять на себя заботу о тех, кто нуждается в поддержке. Это ответственность не только перед командой, но и перед нашими клиентами, партнерами и особенно детьми и их родителями, которым мы стремимся помочь. Я понимаю масштабы этой ответственности и готова принимать риски, зная, что без них невозможно добиться изменений.

Каждый член моей команды – это моя ответственность. Я обязана обеспечить всех работой и достойным заработком, понимая, что за каждым сотрудником стоят семьи. То же самое касается и наших клиентов, ведь благодаря их поддержке мы можем помогать тем, кто в этом нуждается. Каждый клиент важен для нас.

Наша миссия – не просто дарить подарки или предоставлять скидки. Мы хотим помогать на более глубоком уровне, в том числе организовывать сборы средств на лечение и другие важные нужды. В этом направлении мы с командой движемся осознанно и целенаправленно, никогда не сдаваясь. Мы понимаем, что даже небольшая помощь может стать решающей, и готовы масштабировать наши усилия, чтобы сделать еще больше.

FRANKY REY SHOW

 franky_rey_official



Инвестиционные стратегии и советы от эксперта мирового уровня

 olzhas_trader

[linkedin.com/in/olzhas-saltykov-993995153](https://www.linkedin.com/in/olzhas-saltykov-993995153)

Олжас Салтыков – эксперт фондового рынка, инвестор с международным опытом.

В этом интервью он делится своим опытом, взглядами на текущие инвестиционные стратегии и советами для начинающих инвесторов, стремящихся развивать финансовую грамотность и достигать своих целей.

Олжас, расскажите, с чего начиналась ваша карьера в инвестициях и что привело вас к работе в крупных мировых фондах.

– Началось всё с обучения в колледже по английской системе, где я углубленно изучал математику, экономику и физику. Эти предметы сформировали мой интерес к финансам, поэтому я решил продолжить обучение по этой специальности в университете. Я поступил в Лондонскую школу экономики, один из лучших вузов Великобритании, проходил летнюю стажировку в департаменте рыночных рисков АТФ банка в Алматы, а также стажировался в консалтинговой компании Ernst&Young, где занимался оценкой бизнеса. Этот опыт открыл для меня двери в зарубежные компании.

Первую работу в крупном фонде в Лондоне я нашел необычным способом: через Google Maps искал офисы крупных компаний, находил их контактные номера и делал холодные звонки, предлагая свои услуги в качестве инвестиционного аналитика. Такое упорство привлекло внимание известного банкира и менеджера хедж-фонда в Лондоне. Так я попал в компанию Amakor Capital Management, где многому научился у своего шефа.

– Повлиял ли ваш опыт обучения в Лондонской школе экономики на



вашу карьеру и инвестиционные подходы? Какие знания оказались наиболее полезными?

– Да, мой опыт обучения в Лондонской школе экономики значительно повлиял на мою карьеру. Это очень конкурентный университет, и, находясь там, студенты попадают в среду, где каждый стремится развиваться, беря дополнительные курсы и улучшая свои навыки. Кроме того, университет организовывал множество мероприятий и встреч с известными инвесторами, банкирами и финансистами. Слушая их истории и перенимая их опыт, мы могли понять, чем хотим заниматься в будущем и как выстроить свою карьеру.

Сегодня действительно можно многому научиться онлайн, проходя доступные курсы по инвестициям, финансовым рынкам и корпора-

тивным финансам. Однако обучение в топовом университете дает уникальные возможности – доступ к успешным людям, которые выступают на различных мероприятиях, ценный нетворкинг с однокурсниками и углубленные знания, которые помогают эффективно управлять капиталом в будущем.

– Расскажите подробнее о своей текущей деятельности и целях.

– Сейчас я занимаюсь трейдингом. Это позволяет мне самостоятельно управлять своим инвестиционным портфелем и применять инвестиционные алгоритмы, которые я разработал за эти годы. Помимо этого я активно развиваю свой блог. Его основная цель – помогать новичкам, трейдерам и инвесторам углублять свои знания, находить эффективные подходы и применять передовые

методы в трейдинге. Я считаю, что делиться опытом и знаниями – это важный шаг к развитию сообщества и повышению общей финансовой грамотности.

– Каковы, на ваш взгляд, самые перспективные инвестиционные стратегии на текущий момент с учетом глобальных экономических изменений?

– Давайте рассмотрим этот вопрос с точки зрения обычного инвестора, не профессионала, который не работает в крупных зарубежных фондах. Для начала стоит определиться, в какие страны будут направлены основные инвестиции. На мой взгляд, наиболее перспективной страной для вложений сейчас являются США. Они лидируют во многих отраслях, особенно в сфере искусственного интеллекта, которая развивается стремительными темпами. Большинство стартапов и крупных технологических компаний, занимающихся разработкой искусственного интеллекта, находятся в США, в Силиконовой долине. Поэтому, по моему

мнению, в ближайшие 5–10 лет США продолжат доминировать в мировой экономике. Следовательно, стоит вкладываться преимущественно в американские компании, облигации и схожие финансовые инструменты.

Что касается стратегий, учитывающих текущие экономические условия, я предложил бы сбалансированный подход. Он включает вложение части средств в облигации, которые обеспечивают стабильный доход с меньшим риском по сравнению с акциями. Остальную часть портфеля можно тактически распределить в акции ведущих компаний в разных отраслях – таких, как Apple, Microsoft, Nvidia и других, которые, вероятно, будут оставаться лидерами в своих сферах на долгие годы вперед.

– Каким вы видите развитие инвестиционного рынка в Казахстане в ближайшие пять лет, и какие возможности, на ваш взгляд, будут наиболее актуальны для инвесторов?

– В ближайшие пять лет развитие инвестиционного рынка в Казахста-

не будет во многом зависеть от повышения финансовой грамотности населения. В стране наблюдается рост числа брокерских и управляющих компаний, которые помогают клиентам эффективно управлять капиталом и улучшать финансовую грамотность. Важно, чтобы каждый человек создавал финансовую подушку на будущее, будь то накопления на пенсию, крупные покупки или оплата образования для детей.

Несмотря на наличие крупных компаний в Казахстане, таких, как Kaspi и Halyk Bank, в акции которых наши соотечественники могут инвестировать, важно, чтобы инвесторы также обращали внимание на диверсификацию своих портфелей. Вложения не должны ограничиваться только недвижимостью, казахстанскими акциями и депозитами. Не менее важны инвестиции в зарубежные рынки, которые могут предложить диверсификацию портфеля и долларовую доходность, способствуя достижению всех финансовых целей.

– Какие советы вы можете дать начинающим инвесторам, стремящимся успешно развиваться и создать финансовую подушку?

– Первое и самое важное – это практика. В инвестициях ключевым является опыт. Чем раньше вы начнете инвестировать и погружаться в мир фондового рынка, тем быстрее накопите знания и опыт, которые будут полезны в будущем.

Также рекомендую активно повышать свою финансовую грамотность. Она поможет правильно управлять капиталом, распределять бюджет и достигать всех финансовых целей. Важным аспектом является работа с профессионалами. С помощью эксперта вы сможете быстрее достичь своих финансовых целей, получить базовые знания и обрести финансовую грамотность гораздо быстрее, чем если бы делали всё самостоятельно.

Кроме того, начинающим инвесторам стоит рассмотреть стратегию регулярных вложений. Например, если вы зарабатываете миллион тенге в месяц, выделяйте часть этой суммы для регулярных инвестиций. Это эффективный подход, который помогает быстрее достигать инвестиционных целей и накапливать капитал.



Юлия Голубева: инновации в ногтевом сервисе

 karamelkanail_krg
+7-700-739-48-22

Юлия Голубева – признанный эксперт в области ногтевого сервиса. Официальный представитель и инструктор корректирующей системы Light System, Юлия является эко-мастером и смарт-мастером, постоянно совершенствующим свои навыки и следящим за инновациями в индустрии. Чемпион международных чемпионатов, таких, как Globalnail_kz, Golden Nail Fest – «Золотые руки мира», а также чемпионата «Кубок Азии». Ее опыт и мастерство делают ее одним из ведущих специалистов, предлагающих не только качественные, но безопасные и экологичные решения для клиентов.

Юлия, расскажите, как началась ваша карьера в индустрии ногтевого сервиса. Что помогло вам стать профессионалом?

– Моя карьера стартовала после декретного отпуска, когда я искала занятие, которое сочетало бы творчество и возможность самореализации. Первые шаги были не из легких, но поддержка семьи, особенно мужа, сыграла важную роль в том, чтобы поверить в себя. Я быстро осознала, что успех зависит не только от качества работы, но и от постоянного развития. Участие в чемпионатах и стремление быть лучше каждый день стали важными этапами на пути к профессионализму.

– Что означает понятие «эко-мастер»?

– Эко-мастер – это специалист, который заботится не только о красоте ногтей, но и о здоровье клиента, используя только натуральные средства. В своей работе я применяю техники и материалы, минимально воздействующие на натуральные ногти, при этом достигаю



отличных результатов. Одной из таких процедур является экоглянцевание – инновационная альтернатива гель-лаку. Это идеальный выбор для тех, кто не может носить гель-лак по медицинским показаниям или из-за аллергии, предпочитает натуральный и ухоженный вид ногтей, хочет восстановить здоровье ногтей после длительного покрытия. Экоглянцевание укрепляет ногти, придает им блеск и ухоженный вид без химических средств. Это безопасная и гипоаллергенная процедура, идеально подходящая для тех, кто ценит естественность и здоровье.

– Можете рассказать подробнее о системе Light System? Какие ее основные преимущества? Для каких клиентов она наиболее эффективна?

– Light System – это современная система для решения проблемы взрослых ногтей. Она работает как «интеллектуальная» система, мягко поднимая вросший ноготь, снимая давление на кожу и возвращая ногтю правильную форму. Процедура абсолютно безболезненная и подходит даже для детей. Light System можно использовать людям с чувствительной кожей или тем, у кого есть противопоказания к

другим методам коррекции. Эта система не только решает проблему вросшего ногтя, но и предотвращает ее повторное появление. Результат заметен уже после первого применения – боль исчезает, кожа заживает, а внешний вид ногтя становится эстетичным.

Для Light System характерны следующие преимущества:

- прозрачность и эстетика: система незаметна на ноге, что важно для тех, кто ценит натуральный вид,
- простота использования: установка не требует сложных инструментов или много времени,
- мгновенное облегчение: клиенты чувствуют значительное снижение боли сразу после установки,
- возможность применения для спортсменов, людей с гипергидрозом и детей.

– Какие сложности возникают при обучении мастеров для работы с инновационными системами, такими, как Light System? Какие советы вы даете начинающим?

– Сложности обучения связаны с изменением привычек мастеров. Light System – это не просто инструмент, а решение для здоровья клиента. Мастера часто боятся новизны и думают, что работа с этой системой сложна. На самом деле это не так. Я всегда объясняю, что успех зависит от уверенности в своих действиях и желания помочь клиенту.

Кроме того, важно иметь опыт работы с деформированными ногтями. Нужно не бояться задавать вопросы и пробовать. Light System не требует сложного оборудования, что облегчает ее освоение.

Мой совет начинающим мастерам: не бойтесь пробовать и учиться. Результаты, которые вы увидите у своих клиентов, будут вдохновлять, а я всегда готова поддержать и помочь разобраться в сложных ситуациях.

– Как вы обеспечиваете высокое качество и безопасность своих услуг? Есть ли у вас особые подходы или секреты?

– Для меня безопасность и качество – это основа работы. Я использую только проверенные материалы с необходимыми сертификатами, строго соблюдаю гигиенические нормы и контролирую стерилизацию инструментов. Важно, чтобы клиенты чувствовали себя комфортно и уверенно на всех этапах процедуры. Мой подход – это профессионализм, внимание к деталям и ответственное отношение к каждому клиенту.

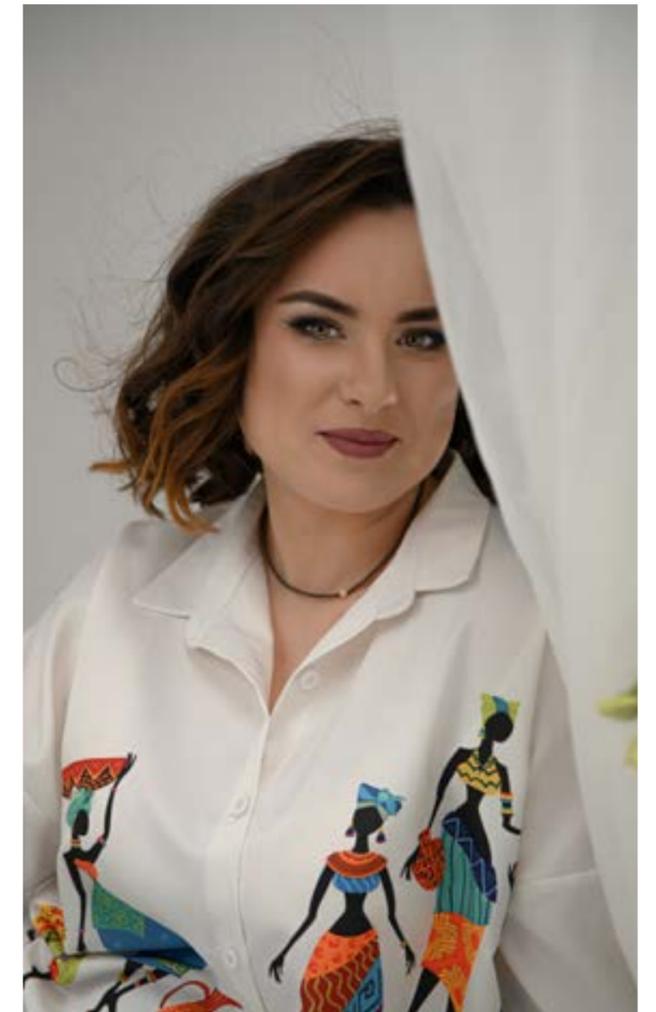
– Как клиенту выбрать настоящего профессионала среди множества мастеров ногтевого сервиса?

– Сейчас мастеров ногтевого сервиса много, и выбрать настоящего профессионала не так легко. Следует обратить внимание на факторы, которые и укажут на профессионализм специалиста в ногтевом сервисе.

Чистота и стерильность рабочего места, стерилизация инструментов, а также обязательное использование одноразовых материалов.

Портфолио, доказывающее аккуратность мастера, ровность покрытия и отсутствие дефектов.

Образование и опыт как показатель постоянного совер-



шения мастера путем посещения им курсов и мастер-классов.

Индивидуальный подход, при котором мастер учтет ваши пожелания и объяснит, какие материалы и методы лучше использовать.

Честная коммуникация, состоящая в том, что мастер рассказывает о нюансах процедур, дает советы по уходу и отвечает на все вопросы.

Если мастер заботится о вашем комфорте и здоровье, а результат вас устраивает, то это именно тот специалист, к которому хочется возвращаться.

– Как, по вашему мнению, будет развиваться индустрия ногтевого сервиса в ближайшие годы? Какие технологии и подходы наиболее перспективны?

– Индустрия ногтевого сервиса продолжит развиваться, и всё больше внимания будет уделяться экологичности и безопасности материалов. Я считаю, что в будущем станут популярными альтернативные процедуры, такие, например, как экоглянцевание, которое является отличной заменой традиционному гель-лаку. Также ожидаю расширения использования инновационных технологий, таких, как Light System, для исправления деформации ногтей. Клиенты в наше время всё больше заботятся о своем здоровье, поэтому спрос на безопасные и натуральные продукты будет только расти.

Больше, чем психология

 anvonamor_kseniya_psy
+7-701-684-43-24

Мысли человека – это отражение его внутреннего состояния. Наши переживания, эмоции, физическое самочувствие и опыт формируют то, как мы воспринимаем мир и реагируем на него. Если внутри нас хаос, страх или тревога, мысли будут нести ту же энергию. Но когда человек находится в состоянии гармонии и целостности, его мышление становится ясным и созидательным. Именно поэтому изменения в жизни начинаются с работы над своим внутренним миром.

Ксения Питерскова – психолог.

Ксения, согласны ли вы с мнением, что состояние человека первично, а мысли являются его следствием?

– Да, я поддерживаю эту точку зрения и хотела бы, чтобы она стала привычной для многих. Только недавно люди начали осознавать, что мысль действительно материальна. Наше состояние – это то, как мы себя ощущаем, и мысли уже следуют за этим ощущением, выступая индикатором. От этого состояния зависит всё: события, люди, и сама жизнь выстраивается в соответствии с ним.

– Как, по вашему мнению, можно осознанно менять свое состояние, чтобы достичь гармонии мыслей?

– Осознанная работа с установками, расширение мышления помогает выводить мысли из автоматизма. Переубеждая себя, можно менять свое состояние. Поэтому, если говорить о том, как осознанно менять состояние, чтобы достичь гармонии, я бы сказала, что гармония мыслей – это не цель, а результат гармоничного состояния. Ведь именно состояние определяет всё: через то, как мы себя ощущаем, формируется наша реальность.

В разных состояниях мы можем стремиться творить или, наоборот, изолироваться. Мы можем радоваться и стремиться к лучшему



или впадать в страдание, надеясь «выстрадать» счастье. Мы можем любить и быть любимыми или пытаться заслужить любовь через усилия, которые нас разрушают. И мир через людей будет отражать наше внутреннее состояние.

Если человек обижен на жизнь и ощущает себя никчемным, он и ведет себя соответственно, и окружающие начинают так же к нему относиться. Однако состояние можно осознанно менять. Для этого существуют практики, которые я активно использую в своей работе.

– Влияет ли общество на личность человека? Какие шаги можно предпринять, чтобы найти свое истинное «я»?

– Безусловно, общество оказывает значительное влияние на личность, ведь человек – существо очень адаптивное. На нас влияет буквально все, но особенно близкие люди, такие, как родители, бабушки и дедушки, воспитатели и учителя, и более широкие круги – одноклассники, коллеги, персонажи из фильмов, мультфильмов, книг, а теперь еще и герои социальных сетей. Каждый из них путем взаимодействия с сознанием человека оставляет свой след, формируя личность.

Чтобы найти свое истинное «я», важно принять себя и свои желания. Посмотрите на те аспекты своей жизни, которые вызывают неудовлетворение – именно там вы, скорее всего, не проявляете себя настоящего. Там скрыт призыв к возвраще-

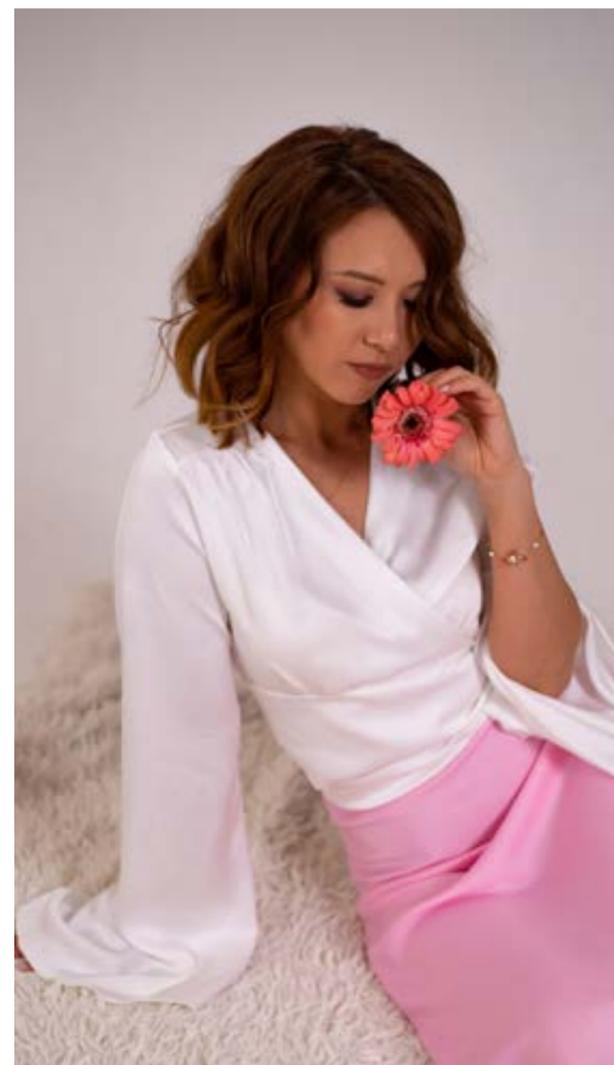
нию к себе. Ваши истинные желания – это и есть вы. Однако здесь важно быть внимательным: желания могут быть искажены внешними влияниями. Чтобы отличить истинные желания от навязанных, полезно работать с психологом, который поможет вам обнаружить и развить свое подлинное «я».

– Как вы относитесь к мнению о том, что многие установки и шаблоны поведения передаются через поколения? Возможно ли избавиться от их влияния полностью?

– Это действительно так. Установки и шаблоны поведения передаются как примеры для подражания, особенно в детстве, когда мы полностью зависим от взрослых. Мы учимся у них, а они, в свою очередь, перенимали свое поведение у своих родителей. Так продолжается из поколения в поколение.

Однако эту цепочку можно разорвать, начав с себя. Это требует расширения мышления, сомнения в привычных шаблонах и поиска новых вариантов. Например, можно «примерять» новые подходы, наблюдать их результаты, анализировать и учиться на новых примерах. Такая работа требует постоянного внимания, порой ежедневного или даже ежеминутного, ведь изменения происходят постепенно.

Избавление от ненужных установок начинается с осознания их природы и влияния. Только изменяя свое



отношение к ним, сомневаясь в их необходимости и пользуясь альтернативами, человек может полностью или частично освободиться от их воздействия.

– Ваша работа выходит за границы традиционной психологии. Какие подходы вы используете в своей практике?

– Я придерживаюсь интегративного подхода, рассматривая человека как целостную систему, не разделяя его на тело, мышление или эмоции. В своей работе я подбираю инструменты и методы, которые наилучшим образом подходят конкретному человеку и могут быть наиболее эффективными в его случае.

Иногда поведенческой терапии недостаточно для достижения результата. В таких случаях я применяю техники гипноза.

Особенно мне импонирует работа с эриксоновским гипнозом, который я адаптировала на основе собственного опыта. Этот метод помогает глубоко погрузиться в корень проблемы и трансформировать базовое состояние разобщенности в целостность.

При этом клиент всегда остается главным участником процесса: он выбирает, каким путем двигаться к результату, и я лишь направляю его в этом выборе.

– Для кого, на ваш взгляд, ваша методика работы наиболее эффективна – для тех, кто ищет ответы на глубокие вопросы о себе, или для тех, кто хочет конкретных результатов в жизни?

– Моя методика эффективна для обеих категорий, поскольку достижение конкретных результатов невозможно без глубокого понимания себя. Человек является источником всего, что происходит в его жизни. Для того чтобы понять, что именно он создает, важно узнать себя и свои желания.

Моя работа направлена на достижение внутренней гармонии, целостности и жизни в состоянии «Я есть». В таком состоянии человеку не требуются внешние инструменты для счастья – он сам становится его источником, а также источником любви и всего, что хочет привнести в свою жизнь.

Методика подходит для тех,

- кто хочет конкретных результатов, поскольку я помогаю четко понять и реализовать их запросы;

- кто берет ответственность за свою жизнь и кто еще не научился, ведь именно этому я могу их научить;

- кто не знает, чего хочет, – им я помогаю разобраться в их истинных желаниях;

- кто далек от психологии и саморазвития, и этим людям я могу показать путь в этот мир.

Методика подходит для тех, кто активно занимается саморазвитием. Она помогает быстрее и без внешних опор строить свою внутреннюю основу. Часто в процессе поиска возникает либо внутреннее сопротивление, либо стремление опираться на внешние авторитеты. Но все ответы находятся в сознании самого человека. Моя задача – помочь ему это понять и обрести уверенность в себе.

Участница Лемурийского хора

 liubovbelyankina
VK: liubovbelyankina

Любовь Белянкина – свето-, звуко-, энерготерапевт, организатор «Школы Жизни».

Участница Лемурийского хора, школы «Сорадение», преподаватель методики «Тонирование шишковидной железы», автор методик «Активация многомерной ДНК», «Путешествие в Хроники Акаши» и других. Ведущая «Сакральной архитектуры тела», семинаров по пробуждению осознанности с использованием звуковых и вокальных практик. Организатор «Школы Жизни» и осознанных путешествий по сакральным местам.

Опыт работы в целительских практиках более 20 лет.

Любовь, расскажите себе и о вашей деятельности. Чем именно вы занимаетесь?

Мой основной труд – это ежедневная световая работа, так я познаю себя и всё вокруг. Для меня важно гармоничное перетекание во всех процессах, в которых я участвую. Наполнение своей жизни состоянием радости и целостности, разделение этого с миром.

Своими главными задачами считаю

- создание сознательной среды через возвращение света в себе и привнесение его в окружающее пространство;
- объединение единомышленников, готовых к внутренней работе и изменению своего мышления;
- помощь людям в поиске Смысла и Пути в жизни.

– Какие ключевые принципы лежат в основе «Школы Жизни»?

– Основной девиз нашей школы: «Высшая цель сообщества – создание пространства Любви для пробуждения сознания и раскрытия Светового Кода Души через совместный труд всех, кто в нем присутствует».



Взаимодействие осуществляется посредством Высшей алгоритмики каждого участника, которые соединяются в точке Высших Смыслов, открывающей Путь к Звёздам.

– В каком формате проходит обучение в вашей школе? С какими целями люди к вам приходят?

– Обучение в нашей школе долгое время проводилось в онлайн-формате, объединив международную группу единомышленников из различных стран и континентов.

За последние два года мы организовали очные занятия – «Школу Жизни». Собираемся раз в неделю для изучения важных жизненных тем. Например, что мешает развитию и что ему способствует.

Обязательно выполняем домашние задания, делаем ежевечерние практики и пребываем в состояниях Светоносного Кода Души, таких, как Абсолютная Чистота, Безусловное Принятие, Достоинство. Всё как в школе (улыбается).

Люди приходят с разными запросами. В основном это те, кто устал жить в страданиях и ограничениях.

Те, кто хочет узнать себя настоящего, жить со смыслом, найти единомышленников, взрастить свой Дух.

– Вы являетесь единственным русскоговорящим преподавателем методики «Активация шишковидной железы» в мире. Расскажите подробнее о данной методике. Как она работает и на что влияет?

– Квантовое тонирование – это особый способ пропевания звуков, который является практикой общения со своим телом, с клетками, с ДНК, со своим энергетическим полем, с полем Земли и Вселенной на том языке, который они хорошо понимают.

Квантовое тонирование шишковидной железы создано для помощи в достижении баланса, здоровья и расширения осознания человечества. Квантовые тоны предназначены для усиления состояния пробуждения через звук и вибрацию. Сейчас они исполняются по всей земле как индивидуальная практика и как выступления Лемурийского хора.

12 декабря 2024 года на Гавайских островах состоится последнее

выступление Хора. Первая встреча состоялась 21.12.2012 года, и затем один раз в год проводилась в особых местах по всему миру. Я была на всех Хорах и сейчас еду на заключительный.

– Как вы помогаете своим ученикам найти свой путь и обрести целостность? Какие практики и инструменты вы считаете наиболее эффективными для этого процесса?

– На протяжении многих лет я обучалась у известных духовных учителей, объехала все континенты в поисках знаний и опыта. Считала, что все самые светлые идеи находятся на Западе в эзотерических учениях. А потом поняла, что мы уже давно выросли, и глубокая мудрость присутствует в нашем культурном наследии. Так в мою жизнь пришла «Сакральная архитектура тела» Натали Дрозн, «Теория причинности» В. П. Гоча, учение Ясна и многое другое. Один из основных источников вдохновения – школа «Сорадение». Занимаюсь там сама и несу эти знания в жизнь.

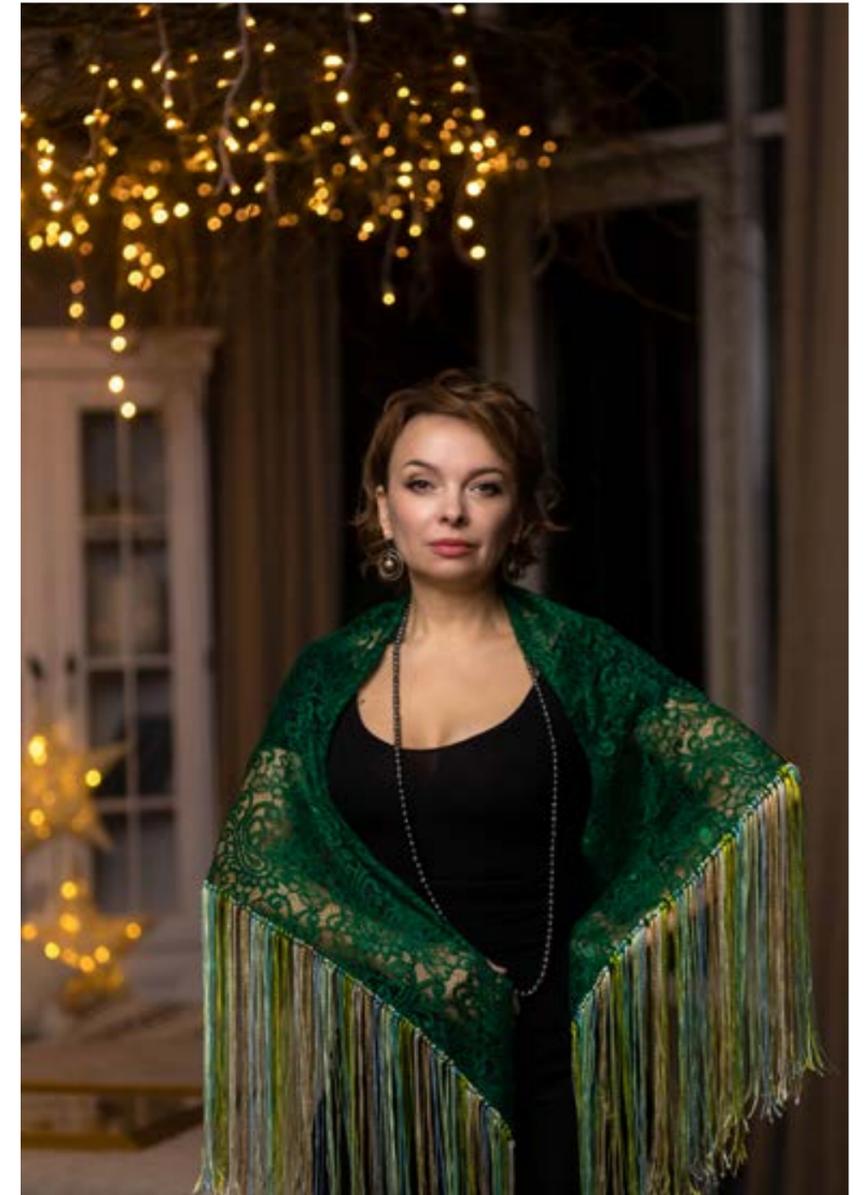
Работаем индивидуально и группами. В этом процессе я действую как наставник и целитель, используя личный пример для передачи знаний.

Самые эффективные инструменты – это практики по концентрации внимания, поскольку куда направлено наше внимание, туда и уходит наша энергия. Мы учимся переключаться с внешней суеты на внутреннее спокойствие, удерживать светоносные состояния, брать ответственность за свои выборы. От этого зависит, в каком состоянии ты пребываешь, – ядовитом или светоносном.

На индивидуальных сессиях я применяю кристаллические инструменты, высоко поляризованный свет и чистую энергию созидания для очищения энергетического поля и активации внутреннего света.

– Какие ключевые препятствия чаще всего мешают людям найти свой Свет и взрастить Дух? С чего начинается путь к преодолению этих барьеров?

– Одними из наиболее значительных барьеров, с которыми сталкиваются люди на пути к самопознанию и духовному развитию, являются следующие.



1. Зацикленность на материальных аспектах жизни, стремление к обладанию материальными благами, которые подменяют истинные источники радости.

2. Отсутствие высших смыслов приводит к поверхностной жизни, где человек не находит возможности для глубокого самоанализа и преодоления внутренних конфликтов.

3. Возвращение эго-программ и подчинение лунному культу представляет собой жизнь, основанную на внешних авторитетах и следовании навязанным нормам, отвлекает от подлинной сути и забирает энергию на поддержание чуждых ценностей.

Очень многое уводит человека от себя настоящего, подсовывая ложные пути и ценности, заставляя бежать «как белка в колесе». И вернуться на путь можно только тогда,

когда понимаешь, что больше так жить не можешь, что подобное существование не приносит удовлетворения и приводит только к страданиям. Тогда человек начинает искать что-то за пределами материального, желая узнать себя настоящего.

Люди всегда искали «волшебную пилюлю», и она действительно есть – это наш внутренний Свет. Когда мы находим Высший Смысл жизни в созидании, и прежде всего самого себя, наша жизнь меняется существенно и необратимо.

Каждый день наполняется новыми смыслами, радостью и любовью, что ведет к гармонии с самим собой и окружающим миром. Меняется сам человек, и меняется всё вокруг него. Я работаю онлайн и буду рада подсветить вам Путь!

Пироги судьбы

alua.bakery
+7-777-538-85-90

Алуа, как давно вы увлекаетесь выпечкой?

– Моя история началась с обычного увлечения, которое стало спасением. Выпечка долгое время была для меня хобби и удовольствием для моей семьи. Однако два года назад я решила выйти за рамки домашней кухни и стала принимать заказы. Этот шаг открыл мне мир профессиональной выпечки, а позже и наставничества. С начала 2024 года я начала проводить мастер-классы, и на сегодняшний день у меня за плечами их уже около 20. И более 250 учениц, многие из которых тоже пекут на заказ, создавая собственный источник дохода.

– Какое значение имеет для вас ваше дело? Существуют ли специальные семейные рецепты?

– Для меня выпечка – это не просто работа или искусство. Это способ возвращаться к себе. Я мама троих детей, прекрасной дочери Наркес и двоих мальчиков с особенностями в развитии – Нургисы и Райымбека.

Три года назад им поставили диагноз «задержка речи», который перевернул нашу семейную жизнь. Это был сложный период для меня, как матери, когда все события тяжело было переносить. Вместе с принятием ответственности для меня нелегкой роли мамы особенных детей я нашла утешение и покой в работе с выпечкой. Этот процесс стал моей личной терапией.

Я верю, что моя история не о легких победах. Это история о том, как боль может стать силой, а сложные обстоятельства – началом перемен.

Летом 2023 года я пришла в общественный фонд «Мама PRO», где обучилась основам предпринимательства, получила психологическую поддержку и освоила курсы лидерской программы. Это помогло мне понять, кем я хочу быть и что я хочу создавать.

Теперь я строю свой личный бренд и активно проявляю себя. В ближайшем будущем хочу открыть уютную кофейню-пироговую. Место, где люди смогут найти вдохновение, отрешиться от суеты и почувствовать, что жизнь полна разных вкусов и красок.

Вы когда-нибудь задумывались, что выпечка – это не только про тесто и ингредиенты? Приготовление пирогов и пирожных, оказывается, может быть способом творить, находить гармонию и даже менять свою жизнь. Алуа Молдахметова знает об этом не понаслышке. Ее история началась с простого увлечения, которое превратилось в настоящее искусство, помогающее не только ей самой, но и сотням других женщин получать радость и отмечать при этом рост уверенности в себе.



– Какие ваши пироги считаются самыми востребованными? Почему они пользуются успехом?

– У каждого клиента есть свой любимый пирог, поэтому каждый из них можно считать самым-самым (улыбается).

Мой ассортимент представляет более 20 разновидностей выпечки, в том числе сладких и мясных пирогов, нежных пирожных и легких воздушных печенюшек к кофе.

Среди них особым спросом пользуются испанский чизкейк и яблочный заливной.

Однако самое интересное – это то, как сладкие и мясные пироги вместе создают идеальный тандем, особенно для корпоративных заказов. Мне очень лестно получать приятные отзывы от своих постоянных корпоративных клиентов, которые ценят сытость и тепло мясных пирогов, а сладкими пирогами придают приятный завершающий акцент своим мероприятиям.

Говоря об успехе, я убеждена, что

ныне потребители выбирают не только продукт, но в первую очередь эмоции, которые дарит этот продукт, и того, кто стоит за этими эмоциями. Поэтому мои клиенты наряду с выпечкой выбирают и меня тоже (улыбается).

– Какой самый необычный ингредиент вы используете в своих рецептах?

– Главные ингредиенты моей выпечки – это любовь к своему делу и состояние легкости, в котором я готовлю.

К сожалению, очень часто наблюдаю, как производители, стремясь снизить себестоимость или обеспечить рынок очередной дешевой или доступной продукцией, экономят на ингредиентах.

Уверена, что настоящая магия кулинарии заключается в использовании качественных продуктов. Но и вкус стараний тоже не остается незамеченным.



– Чем отличаются мясные и сладкие пироги с точки зрения сложности приготовления и подачи?

– В моем творении мясные и сладкие пироги различаются не только ингредиентами, но и тем, какое настроение они создают.

Мясные пироги создают сытость, они идеально подходят для подачи теплыми, когда еще сохранились их сочность и аромат.

Сладкие же пироги – это нежность и удовольствие. Они великолепно раскрываются охлажденными, когда крема и текстуры достигают своего идеального состояния.

– Как вы выбираете темы для своих мастер-классов?

– Для меня важно, чтобы каждый мастер-класс был не просто уроком по выпечке, но настоящим опытом, меняющим внутреннее самочувствие участников. Я подбираю рецепты, которые не только актуальны, но позволяют раскрыть творческие способности каждого. Это возможность почувствовать себя создателем, умеющим превращать простые ингредиенты в нечто удивительное по виду и вкусу!

Мои мастер-классы – это место, где можно не только научиться новому, но и услышать себя. Работая с тестом, человек отпускает напряжение, сосредотачивается на процессе, а это, в свою очередь, помогает обрести внутреннюю гармонию. Я часто слышу от своих учениц: «После мастер-класса я почувствовала уверенность в себе и поняла, что могу делать больше, чем думала».

Сам мастер-класс занимает целый день, в течение которого участники готовят 10 разных пирогов. И по окончании процесса сами выбирают тот, который им особенно понравился.

– Какой из ваших мастер-классов стал самым запоминающимся, и почему?

– Самым ярким для меня является мой первый проведенный мастер-класс.

Я помню, как долго готовилась к этому дню: проверяла рецепты, продумывала программу, много репетировала, чтобы ничего не упустить.

В день мастер-класса меня переполняли эмоции. С одной стороны, это был восторг от того, что я, наконец, делаю шаг к исполнению своей мечты, а с другой – сильное волнение: а вдруг что-то пойдет не так, вдруг я не справлюсь? Но когда начали приходить первые ученицы, я увидела в их глазах искренний интерес и поддержку, и в этот момент всё волнение ушло. Вместе мы смеялись, учились, и, когда первые пироги вышли из духовки, я почувствовала невероятную гордость – за себя, за учениц, за то, что я решилась на этот шаг.

Первый мастер-класс стал не просто началом моей работы как наставника, но именно в тот день я поняла: это мое призвание!

Сегодня, спустя столько времени и проведя множество мастер-классов, я всё еще возвращаюсь мыслями к тому первому дню, который стал отправной точкой для того, что я делаю сейчас.

– Какие советы вы даете новичкам, которые впервые пробуют печь пироги?

– Не бояться пробовать и ошибаться, ведь каждая ошибка – это шаг к мастерству.

Выпечка – это не просто следование рецепту, это искусство, когда вы создаете что-то свое, уникальное.

Найдите вдохновение в самом процессе: мягкости теста, в аромате свежей выпечки, в радости, которую ваш пирог принесет другим. И тогда он станет не просто угощением, а настоящим посланием добра!



BODYBAR – история развития в Казахстане



 [yanamaratova](#)
[bodybar_krg](#)

Иногда самые важные решения приходят в неожиданные моменты жизни. Так случилось и с Яной Маратовой, которая, находясь в декрете, задумалась о создании собственного дела. Личный опыт, стремление к самосовершенствованию и желание помочь другим вдохновили ее на приобретение франшизы студии аппаратной коррекции фигуры и косметологии Bodybar.

Яна, расскажите, как появилась идея открыть студию аппаратной коррекции фигуры и косметологии. Что вас вдохновило работать в этом направлении?

– Идея открыть студию аппаратной коррекции фигуры пришла ко мне в декрете. После рождения второго ребенка, имея генетическую склонность к полноте, я искала способ быстро и эффективно привести тело в порядок, при этом не тратя много времени, так как ребенок был совсем маленьким. Я открыла для себя аппаратные процедуры и поняла, что они мне интересны не только как способ заботы о себе, но и как возможность помогать другим.

– Какие главные шаги вы сделали на пути к открытию? С какими трудностями столкнулись и как их преодолели?

– Когда я поняла, что хочу не только заботиться о своем теле, но и помогать другим, я начала углубленно изучать анатомию, физиологию, особенности похудения, строение



кожи и работу лимфатической системы. Параллельно я изучала рынок аппаратных процедур, потому что понимала: не все аппараты эффективны. На собственном опыте я убедилась, что часть из них дает результаты, а часть – нет. Это помогло мне избежать ошибок при выборе оборудования.

– Какие инвестиции потребовались для запуска вашей студии? И какие средства, по вашему мнению, были самым важным вложением?

– Для меня было важно создать продукт, который на 100% будет работать, так как необходимо получить доверие клиентов. История про то, чтобы заработать как можно больше денег, не для меня. Я подпитываюсь энергетически от того, что люди становятся счастливыми, здоровыми, красивыми, что они подтягивают свои фигуры, у них начинают гореть глаза, женщины стремятся поменять гардероб, ухаживать за собой. Поэтому для меня это всегда стояло на первом месте. Чтобы избежать ошибок, я решила выбрать франши-

зу. Так я нашла Bodybar – франшизу, которая помогла мне избежать множества подводных камней на старте.

– Почему вы выбрали франшизу Bodybar? Какие преимущества она дает по сравнению с самостоятельным запуском бизнеса?

– Самостоятельный запуск бизнеса подразумевает, что вы будете набивать шишки. И учитывая, что у меня абсолютно не было опыта в ведении бизнеса, а также в косметологии, в аппаратах, я понимала, что мой идеальный вариант – это найти работающую, правильную франшизу и при ее помощи избежать ошибок на первых этапах. После множества встреч и переговоров я остановилась на Bodybar. Компания уже имела 17 студий в России, большой опыт, запатентованные методики и серьезный подход. Ее команда оказалась очень отзывчивой, поддерживала меня на каждом этапе: от аренды помещения до подбора персонала. Это стало ключевым фактором моего выбора.

– Какие услуги являются наиболее востребованными среди ваших клиентов? Что делает вашу студию уникальной?

– Основное направление нашей студии – коррекция фигуры. За три года работы у нас не было ни одного клиента, который не увидел бы положительный результат. Это наша главная «фишка». Люди доверяют нам, потому что мы профессионально подбираем программы, помогаем становиться стройнее, подтягивать кожу и чувствовать себя лучше. Кроме того, у нас есть косметология и трон Кегеля, что делает наш спектр услуг более разнообразным.

– Каковы ваши планы на будущее? Планируете ли вы дальнейшее расширение сети студий или запуск новых направлений в рамках текущего бизнеса?

– Да, у меня есть планы по развитию. Уже весной мы расширим спектр услуг, но каких услуг, пока останется сюрпризом. Также я заинтересована в продвижении франшизы Bodybar в других городах, чтобы как можно больше людей могли воспользоваться нашими уникальными методиками.



Dandelion и Оразкуль Мурзагулова: как превратить мечту в реальность

 rozi.369
+7-778-504-01-88

Оразкуль Мурзагулова – яркий пример того, как стремление к успеху, настойчивость и вера в свое дело могут привести к впечатляющим результатам. Всего за 1 год и 6 месяцев работы в компании Dandelion она достигла уровня Консула, став лидером MLM бизнеса и вдохновителем для многих.

Ее история – это путь женщины, которая нашла свое призвание в MLM-индустрии, раскрыла потенциал и доказала, что сетевой бизнес может стать не только источником дохода, но и площадкой для личностного и профессионального роста. В этом интервью Оразкуль делится своим опытом, секретами успеха и советами для новичков, а также рассказывает, почему выбрала Dandelion и какие возможности открываются перед ее партнерами.

Оразкуль Мурзагулова – лидер сетевого бизнеса, Консул за 1 год 6 месяцев работы в компании Dandelion.

Оразкуль, что привело вас в бизнес? Как вы выбирали компанию для сотрудничества?

– В 2006 году я переехала в Астану, а уже в 2007 году начала знакомиться с MLM бизнесом, в том числе с крупными международными компаниями – такими, как Oriflame и Mary Kay. Oriflame стала моей первой компанией, где я начала понимать, что такое сетевая структура.

До сих пор я с благодарностью вспоминаю этот опыт. Конечно, я не сразу принимала всё то доброе, что несет любая компания. Однако с течением времени поняла, что сетевой бизнес – это не только про здоровье, но и про миссию. У каждой компании есть свои ценности и принципы, которые направлены на улучшение качества жизни.

Постепенно я начала разбираться и в человеческих отношениях,



которые формируются в сетевой индустрии. Да, осознание пришло не сразу, но за период с 2007 по 2011 годы я получила важный опыт. В этот период я не всегда активно работала в MLM, так как в основном была занята в сфере образования. Я проработала педагогом 43 года и продолжала совмещать свою основную деятельность с развитием в сетевом бизнесе. Несмотря на то, что полностью переключиться на сетевой бизнес я тогда не смогла, те годы стали важной частью моего профессионального пути.

– Почему вы остановили свой выбор на компании Dandelion?

– Я выбрала компанию Dandelion по многим причинам. Как я уже упоминала, у меня был опыт работы в других сетевых компаниях, где я достигала среднего уровня, но не выходила на высокие статусы. Причин этому было несколько: возможно, недостаток знаний, опыта или понимания, как строить бизнес в сетевой индустрии.

Когда я начала искать наставника, мне повезло встретить Алмагуль Жапину, которая сейчас имеет статус

Амбассадора компании. Она мой наставник, хорошая знакомая, которая стала для меня подругой, а также своего рода мамой и наставником в жизни. По профессии она тоже педагог, но давно ушла в сетевой бизнес, в то время как я еще работала в государственной образовательной организации. Мы уже были знакомы, и ее опыт, достижения и подход к работе убедили меня выбрать именно эту компанию.

В Dandelion меня привлекла возможность не только поправить здоровье, но и развиваться профессионально, получая признание и награды. В этой компании уже есть реальные результаты: за полтора года работы, с момента официального открытия 17 сентября 2023 года, многие партнеры получили достойное вознаграждение, включая автомобили, путешествия и другие подарки. Причем автомобили компания предоставляет не в кредит, а как подарок за достижения!

Dandelion предлагает не только качественную продукцию, но и широкие возможности для обучения, развития и поддержки. У компании прозрачные и этичные условия, которые создают доверие и мотивируют двигаться вперед. Каждый, кто делится информацией или начинает строить команду, получает шанс на успех благодаря четкой системе и щедрым поощрениям.

Бизнес с Dandelion – это не просто работа, а возможность улучшить материальное положение, развить лидерские навыки и построить успешный бизнес в окружении единомышленников.

– Расскажите подробнее о продуктах компании. В чем их уникальность?

– Наш флагманский продукт H2 Премиум магний водород – это магний в виде высокоочищенного (99,9%) мелко измельченного порошка магния, имеющего важное значение для работы организма. Магний участвует в синтезе более 300 ферментов, обладает спазмолитическим и антиагрегатным действием, предотвращая образование тромбов, убирает симптом «холодных рук и ног», связанных с сужением кровеносных сосудов, снижает артериальное давление, регулирует уровень сахара в крови, незаменим при спазмах сосудов, бронхов, мочевыводящего, пищеварительного трактов и желчевыводящих путей. Препарат эффективен при судорогах мышц, предотвращает образование камней в почках, способствует снижению отеков. Незаменим магний и в спорте. Он используется бегунами против судорог икроножных мышц и для снятия забитости мышц. Полезен для суставов и нормальной работы сердечно-сосудистой системы спортсменов.

– Какие преимущества такого рода бизнеса, на ваш взгляд, делают его идеальным вариантом для женщин?

– В первую очередь MLM бизнес дает уникальные возможности женщинам:

- больше свободного времени для семьи и для себя,
- возможность создавать свой собственный бизнес с минимальными инвестициями,
- управлять своим временем,
- зарабатывать согласно собственным правилам и усилиям,
- позволять себе развиваться и достигать успеха,
- финансовую свободу.



– Что, по вашему мнению, является ключевыми факторами успеха в сетевом бизнесе?

– Большая вера, огромное желание и ежедневные действия. А самое главное – отношение к делу и ответственность.

– Какие советы вы дали бы новичкам, которые только начинают свой путь в MLM маркетинге, особенно в таких инновационных нишах, как Dandelion?

– Новичкам часто присущи страх, недоверие и неуверенность. Однако каждый человек уникален со своими талантами и скрытым потенциалом. Сетевой бизнес позволяет раскрыть свои способности и отточить навыки, необходимые для успеха.

Мой главный совет: начните с простых шагов! Позвольте себе легко идти вперед, доверяя процессу, и успех обязательно придет к вам.

Оздоровительный массаж

+ 7-707-352-00-50

 osteo_assem

Асемгуль Шалабай – специалист по оздоровительному массажу с элементами мануальной терапии. Она определила свой путь еще в детстве. Изучив анатомию и физиологию, пришла к решению обучиться массажу и углубиться в мануальную терапию и остеопатию. В своем интервью она расскажет о том, как эти методы помогают восстанавливать не только физическое, но и эмоциональное здоровье, а также поделится историями из своей практики, которые вдохновляют ее продолжать помогать людям.

Асемгуль, расскажите, пожалуйста, о вашем пути в области массажа и мануальной терапии. Как вы пришли к этой профессии?

– Массаж вошел в мою жизнь еще в детстве. Я часто делала массаж дома, и мама не раз советовала мне всерьез заняться этим делом. В итоге, находясь в декрете, я решила воплотить ее советы в жизнь и профессионально обучиться.

Мое увлечение началось с глубокого интереса к анатомии и физиологии человеческого тела. С самого начала меня вдохновляла идея помогать людям восстанавливать здоровье и находить внутреннюю гармонию. Освоив классический массаж, я поняла, что этого для решения многих задач недостаточно. Именно поэтому я продолжила обучение и углубилась в мануальную терапию и остеопатию. Эти направления дали мне возможность работать не только с поверхностными симптомами, но и находить и устранять их первопричины, обеспечивая комплексное восстановление организма.

– Чем мануальная терапия отличается от классического массажа? Как эти методы дополняют друг друга в вашей практике?

– Мануальная терапия и остеопатия направлены на восстановление баланса всего организма и работу с опорно-двигательным аппаратом.



Это более глубокий подход, часто ориентированный на устранение конкретных дисфункций и восстановление нормальной работы суставов, мышц и связок. Классический массаж, напротив, сосредоточен на релаксации, улучшении кровообращения и снятии мышечного напряжения.

В моей практике оба метода прекрасно дополняют друг друга. Классический массаж помогает расслабить мышцы и подготовить тело к более глубокому воздействию. Затем мануальная терапия и остеопатические техники позволяют точно проработать проблемные зоны и

устранить первопричины проблем. Кроме того, я использую элементы висцерального массажа, который способствует восстановлению функций внутренних органов и улучшению общего самочувствия. Такое комплексное сочетание подходов помогает добиться максимального результата для здоровья и гармонии организма.

– Какое влияние массаж оказывает не только на физическое здоровье, но и на эмоциональное состояние человека?

– Массаж – это не просто способ расслабить мышцы, но и мощный

инструмент для улучшения эмоционального состояния. Во время сеанса активизируется выработка эндорфинов – так называемых «гормонов счастья», которые помогают человеку почувствовать себя лучше и спокойнее. Снятие физического напряжения часто сопровождается снижением уровня тревожности, что особенно важно в условиях современного ритма жизни, где психологическое напряжение становится постоянным спутником.

Важно понимать, что наше тело и эмоции тесно связаны. Когда нервная система не справляется с накопленным стрессом, напряжение «оседает» в определенных участках тела, и задача массажиста – помочь освободить эти блоки. Таким образом, массаж не только восстанавливает тело, но и способствует эмоциональному равновесию, создавая ощущение легкости и гармонии.

– С какими эмоциональными или психологическими проблемами вы чаще всего сталкиваетесь у клиентов? Как массаж помогает их решать?

– Наиболее распространенные проблемы – это стресс, хроническая усталость, тревожность и нарушения сна. Часто физическое напряжение, с которым приходят клиенты, оказывается следствием глубоких эмоциональных переживаний. Массаж помогает ненавязчиво снять это напряжение, создавая пространство для расслабления и восстановления. Спокойная атмосфера, тактильное взаимодействие и индивидуальный подход позволяют клиенту почувствовать себя в безопасности, что благоприятно влияет на его психоэмоциональное состояние. В результате человек не только ощущает физическое облегчение, но и достигает внутреннего спокойствия и гармонии.

– Ваша работа требует полной физической отдачи. Как вы поддерживаете свою собственную энергию и эмоциональное равновесие?

– Очень важно находить баланс между работой и отдыхом. Лично для себя я предпочитаю восстанавливать силы в одиночестве. Прогулки на свежем воздухе в тишине, чтение книг – это те моменты, которые помогают мне расслабиться и перезарядиться. Одним из обязательных элементов восстановления для меня является ванна с солью. Соль – удивительное средство, которое помогает снять негатив и восстановить внутреннее равновесие.

– Какие изменения в здоровье или жизни клиентов чаще всего вас вдохновляют продолжать свою работу? Есть ли особенно запомнившиеся истории?

– Меня особенно вдохновляют истории, когда клиенты приходят с серьезными проблемами, такими, например, как хронические боли, и после курса терапии отмечают значительное улучшение. Одна из самых запоминающихся историй о том, как клиентка, которая долго страдала от цистита, вследствие остеопатических манипуляций избавилась от этого недуга. Также мне не раз удавалось помочь людям справиться с головными болями и мигренями, выровнять длину ног и устранить перекосы таза, что особенно важно для женщин. Такие случаи напоминают мне, почему я выбрала именно эту профессию, и вдохновляют продолжать помогать людям.

– Какие рекомендации вы можете дать людям, чтобы поддерживать здоровье тела и эмоций?

– Главное – слушать свое тело и прислушиваться к его потребностям. Регулярные физические упражнения, правильное питание и полноценный сон – это основа физического здоровья. Важно также уделять внимание своему эмоциональному состоянию: практиковать медитацию, проводить время на свежем воздухе и избегать перегрузок. И, конечно, помнить о том, что регулярный массаж помогает поддерживать гармонию между телом и эмоциями, предотвращая многие проблемы и улучшая общее самочувствие.



AG Accounting Group – 10 лет успешной работы

 gulshat_zhexembayeva
agag.kz
www.agag.kz
ТикТок: ag.accounting.gro
WhatsApp
+7-771-704-02-15

Гульшат Жексембаева – основатель AG Accounting Group. Компании, зарекомендовавшей себя как надежный партнер для бизнеса и обеспечившей высокий уровень доверия и профессионализма.

Гульшат, поделитесь историей, как пришла идея открыть компанию AG Accounting Group.

– Идея создать компанию AG Accounting Group пришла благодаря моему личному опыту. Работая в разных компаниях, я заметила, как многим предпринимателям сложно найти надежных бухгалтеров, которые не только выполняют свою работу, но и помогают развитию бизнеса. Малые и средние предприятия не всегда могут позволить себе штатных специалистов с глубокими знаниями, но нуждаются в качественной финансовой поддержке. Мы с партнером Айман Кияловой решили предоставить высококлассные бухгалтерские услуги на аутсорсинг. Начали с небольшого офиса и минимальных ресурсов, раздавать рекламные материалы нам помогали даже родственники и друзья. Через три месяца появился наш первый серьезный клиент, с которым мы подписали долгосрочный договор. Со временем мы поняли, что можем не только вести бухгалтерию, но и помогать компаниям расти, становясь партнерами в их финансовом успехе.

– Что изменилось с тех пор, как вы начинали в маленьком офисе в небольшом городке близ Алматы?

– Мы строили бизнес с нуля, улучшая каждый процесс. Постепенно клиенты стали нас рекомендовать. Сейчас компания расширилась как количественно, так и качественно.



Мы внедряем новые технологии и автоматизацию для ускорения процессов и минимизации ошибок. Из маленького офиса мы выросли в компанию, обслуживающую клиентов по всему Казахстану, а также из ЕАЭС и Европы. Наш штат теперь включает не только бухгалтеров, но и консультантов по налогообложению, финансовому планированию и аудиторов. Но наша философия осталась неизменной – мы всегда ставим в приоритет не цифры, а людей, работая с каждым клиентом как с партнером.

– Какой спектр услуг вы оказываете на сегодняшний день?

– Сегодня AG Accounting Group предлагает широкий спектр бухгалтерских, финансовых и кадровых

услуг для бизнеса любого размера в нескольких направлениях.

Бухгалтерский аутсорсинг – полное ведение бухгалтерского учета.

Налоговый консалтинг – помощь в оптимизации налоговых выплат, налоговое планирование и защита интересов клиентов при налоговых проверках.

Полное ведение кадрового делопроизводства, в том числе внесение данных в электронную биржу труда.

Аудит и внутренний контроль – проведение налогового аудита и анализ внутренних процессов компании.

Интеграция и автоматизация процессов – внедрение и настройка бухгалтерских систем для повышения эффективности работы.

Мы постоянно развиваемся и расширяем спектр услуг, предлагая

клиентам персонализированный подход и комплексные решения их финансовых задач.

– Какие принципы и ценности помогли вам оставаться успешной компанией на протяжении целого десятилетия?

– На протяжении десяти лет работы AG Accounting Group мы придерживаемся нескольких ключевых принципов и ценностей, которые стали основой нашего успеха и позволили нам развиваться в условиях нестабильной экономики.

Ответственность и надежность – мы гарантируем точность и внимательность в работе, ведь ошибки в бухгалтерии могут серьезно повлиять на бизнес.

Персонализированный подход – мы учитываем уникальность каждого бизнеса, предлагая индивидуальные решения.

Постоянное обучение и развитие – бухгалтерия быстро меняется, и мы всегда обновляем свои знания, внедряем новые технологии и методики.

Честность и прозрачность – строим отношения с клиентами на основе честности и прозрачности, предоставляя только достоверную информацию и открыто обсуждая все вопросы.

Долгосрочные отношения – стремимся к построению стабильных партнерств и работаем с клиентами на протяжении многих лет.

Командный дух и культура сотрудничества – создаем условия для роста и развития сотрудников, поддерживая атмосферу взаимопомощи.

Гибкость и адаптивность – мы готовы адаптироваться к изменениям в законодательстве и технологиях.

Эти ценности позволили нам выстоять и стать успешными, и мы гордимся тем, что остаемся верными нашим принципам.

– Какой совет вы дали бы начинающим специалистам бухгалтерского и налогового направления?

– Мой совет начинающим специалистам включает несколько важных аспектов.

Учитесь и развивайтесь. Регулярное обучение и участие в профессиональных сообществах – ключ к успеху.

Развивайте аналитическое мышление. Бухгалтерия – это не только работа с цифрами, но и анализ данных для принятия обоснованных решений.

Будьте внимательны. В бухгалтерии нет мелочей, а внимание к деталям – важная черта успешного специалиста.

Учитесь работать с людьми. Развивайте навыки общения и умение объяснять сложные финансовые концепции простым языком.

Открытость к технологиям. Осваивайте новые инструменты и автоматизируйте процессы.

Будьте честными. Придерживайтесь принципов честности и прозрачности, соблюдайте законодательство.

Следите за балансом. Не забывайте о здоровье и отдыхе. Хороший баланс между работой и личной жизнью улучшает продуктивность.

Соблюдая эти принципы, вы сможете построить успешную карьеру и стать ценным специалистом.

– Поделитесь планами по дальнейшему развитию AG Accounting Group.

– Планы по развитию AG Accounting Group на ближайшие годы включают несколько ключевых направлений. Расширение спектра услуг. Мы будем развивать новые консалтинговые направления, такие, как финансовое и стратегическое налоговое планирование. Также планируем запуск онлайн-курсов и образовательных программ для предпринимателей.

Расширение географического присутствия. Мы планируем укрепить позиции в странах ЕАЭС и Европе, расширяя сеть партнеров и привлекая экспертов с международным опытом. Укрепление команды и корпоративной культуры. Мы будем развивать корпоративную культуру, обучать сотрудников и привлекать новых специалистов, особенно в области цифровизации и финансовой аналитики.

Экологическая и социальная ответственность. В будущем мы будем активно поддерживать экологические и социальные инициативы, участвовать в стартапах и продвигать принципы честности и прозрачности.

Поддержка стартапов и малых бизнесов. Мы продолжим развивать работу с предприятиями малого и среднего бизнеса, предлагая специализированные пакеты услуг с гибкими условиями.

Долгосрочные партнерства и консалтинг для крупных компаний. Мы будем расширять сотрудничество с крупными компаниями, предлагая консультации по налоговому и финансовому планированию, а также оптимизации бизнес-процессов.

Мы уверены, что с постоянным совершенствованием и внедрением новых технологий AG Accounting Group продолжит успешно развиваться и станет лидером на рынке бухгалтерских услуг.



Шаг к финансовой свободе

 ainura_omataeva
+7-705-816-46-47
telegram: Ainura_omataeva

Финансовая свобода – это мечта, которая кажется недостижимой для многих. В то время как одни живут от зарплаты до зарплаты, другие уверенно инвестируют, создают пассивный доход и с легкостью справляются с финансовыми вызовами. Но что отличает этих людей? Их секрет прост: они грамотно управляют личными финансами.

Айнур Оматаева – бухгалтер, эксперт по финансовой грамотности.

Айнур, что лично вам помогло изменить свое финансовое положение? Наверное, были какие-то ключевые моменты, ставшие поворотными на вашем пути?

– Лично для меня всё началось с осознания простой, но ключевой мысли: никто не придет спасать меня и разбираться с моими финансами. Это был тот момент, когда я поняла, что ответственность за мое будущее полностью лежит на мне самой.

Были и свои «триггеры». Помню день, когда я открыла очередную выписку по кредитам и поняла, что зарабатываю вроде нормально, но денег всегда не хватает. Всё уходило на уплату долгов, и я словно бегала по замкнутому кругу. Тогда я задала себе честный вопрос: «Хочу ли я так жить еще 5–10 лет?». Ответ был очевидным.

– **Какие шаги вы предприняли?**

– Во-первых, я села и расписала, сколько зарабатываю, сколько трачу, какие долги у меня есть. Это был болезненный, но очень важный шаг. Ведь до этого я жила в режиме «главное – не считать». Далее изучала основы финансовой грамотности. В этот момент в мою жизнь пришла игра CashFlow. Она перевернула мой взгляд на деньги.

Затем я перестала гнаться за статусными вещами и покупками ради того, чтобы произвести впечатление



на окружающих. Сформировала финансовую подушку на три месяца расходов. Это стало шагом к появлению чувства уверенности. А самое главное – я поняла, что деньги работают на меня, а не наоборот. Чтобы вырваться из долгов и накапливать, я начала искать новые источники дохода, вкладывать в себя и правильно распределять ресурсы. Сейчас я могу с уверенностью сказать: финансовая свобода начинается с дисциплины и знаний.

– **Какие самые распространенные ошибки совершают люди, оказавшиеся в долговой яме?**

– Самая распространенная ошибка – это игнорирование проблемы. Многие люди в долговой яме предпочитают не смотреть на свои финансы. Это приводит к еще большему стрессу и ощущению, что ситуация безнадежна. Или покрывают один долг другим. Когда люди берут новые кредиты или микрозаймы, чтобы закрыть старые, они попадают в еще большую финансовую ловушку.

– **С чего лучше начать, чтобы выбраться?**

– Осознать проблему и принять ответственность. Никто не решит

это за вас. Важно взять контроль в свои руки. Самое главное – начать действовать, даже если кажется, что это маленькие шаги. Каждый платеж и каждое усилие приближают вас к финансовой свободе.

– **Как ваша игра CashFlow помогает участникам лучше понять свои финансовые привычки и построить грамотное отношение к финансам?**

– Игра CashFlow – это не просто развлечение, а мощный инструмент для трансформации финансового мышления. Она позволяет участникам увидеть свои финансовые привычки и ошибки как под микроскопом, но в безопасной игровой среде. CashFlow наглядно показывает, как работают деньги: чем активы отличаются от пассивов, почему важно инвестировать, а не только зарабатывать. Участники начинают понимать, что зарплата – это не единственный источник дохода.

Игра дает возможность безопасно экспериментировать с финансами, увидеть ошибки и найти новые подходы. Важно, что после участия в игре эти знания легко применить в реальной жизни.

– **В чем ключевые различия в финансовой грамотности физических лиц и предпринимателей? Почему владельцы бизнеса должны быть финансово грамотны?**

– Ключевые различия в финансовой грамотности физических лиц и предпринимателей заключаются в масштабах, подходах и целях управления финансами. Если



у физического лица финансы сосредоточены вокруг личного дохода и расходов, то у предпринимателя это целая система, где личные и бизнес-ресурсы должны быть четко разделены.

Финансовая грамотность для физического лица – это стабильность и уверенность в будущем. Для предпринимателя – это основа успешного управления бизнесом, роста и защиты от рисков. Владельцы бизнеса обязаны понимать финансы, чтобы принимать обоснованные решения и управлять не только деньгами, но и будущим своей компании.

– **Какой главный совет вы дали бы тем, кто эмоционально подавлен из-за долгов? Можно ли помочь людям справиться с этим состоянием?**

– Справиться с долгами реально, если начать с малого и двигаться постепенно. Эмоциональное состояние – это первый шаг к изменениям, потому что только с ясным умом можно принимать взвешенные решения. Важно помнить, что вы не одиноки, а выход есть всегда!

– **Какие три практических совета вы можете дать людям, которые стремятся к финансовой свободе? С чего им начать?**

– Вот три практических совета для тех, кто хочет начать путь к финансовой свободе.

1. Проведите честный аудит своих финансов: проанализируйте, сколько вы зарабатываете, ваши расходы (даже самые мелкие), наличие долгов, кредитов, обязательных платежей.

Это поможет вам увидеть, куда уходят деньги, и найти зоны для оптимизации. Скорее всего, обнаружатся лишние подписки, импульсивные покупки или ненужные траты.

Начать можно с простого: вести учет расходов хотя бы один месяц. Используйте для этого приложения, таблицы или даже обычный блокнот.

2. Создайте подушку безопасности. Финансовая свобода начинается с уверенности, что у вас есть «резерв» на случай непредвиденных обстоятельств. Начните откладывать хотя бы 10% от дохода, даже если сумма кажется небольшой.

Поставьте цель накопить сумму, равную 3–6 месяцам ваших ежемесячных расходов. И лучше откладывайте деньги на отдельный счет, чтобы избежать соблазна потратить их.

3. Начните инвестировать в свои знания. Часто финансовые проблемы связаны не только с деньгами, но и с отсутствием понимания, как они работают. Прочтите книги, такие, как «Богатый папа, бедный папа» Роберта Кийосаки или «Самый богатый человек в Вавилоне» Джорджа Клейсона. Если не знаете, с чего начать инвестирование, начните с изучения банковских депозитов, облигаций или даже финансовых игр, таких, как CashFlow.

Финансовая свобода – это не мгновенный результат, а регулярные, небольшие шаги. Главное – начать действовать и сохранять дисциплину!

Бизнес по-женски

 lyazzat_ukeeva
lady_aloe8

Ляззат Укеева – хореограф, бизнесвумен, эксперт компании Forever, которая смогла преобразовать свою жизнь, выбрав для себя женский бизнес. Этот выбор стал для нее не только шагом к финансовой независимости, но и настоящей возможностью обрести свободу. Осознавая важность гармонии между личной жизнью и карьерой, Ляззат смогла найти идеальный баланс, развивая свой MLM бизнес, при этом оставаясь внимательной мамой и женщиной, вдохновляющей других на успешные изменения.

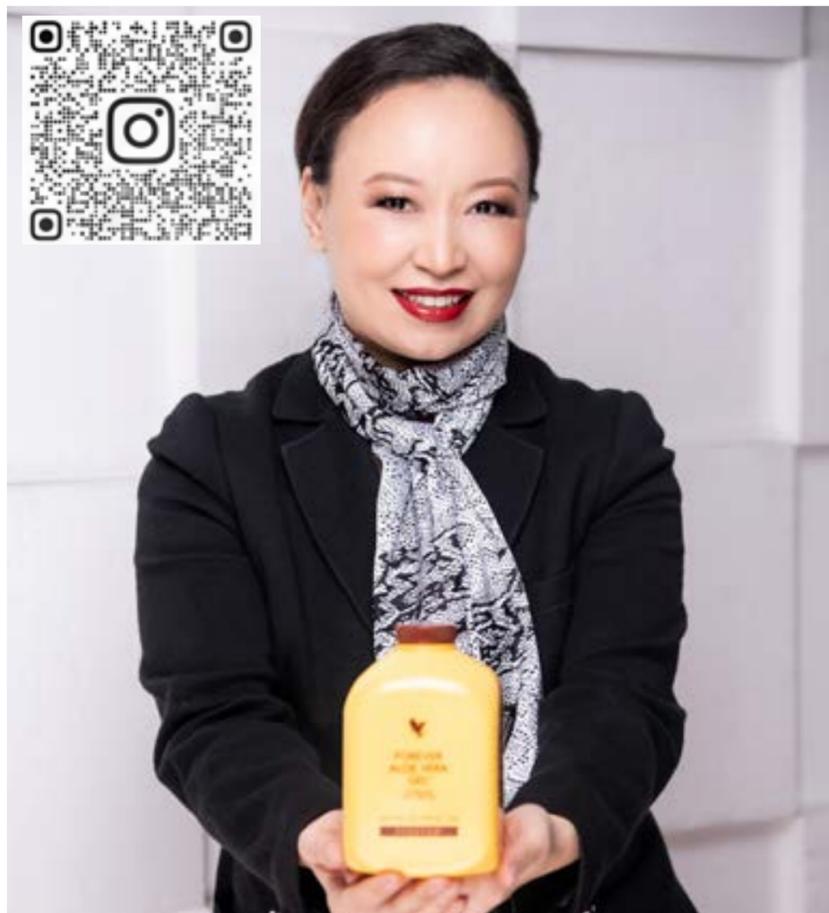
Ляззат, какой момент стал для вас переломным в решении сменить творческую карьеру на бизнес в сфере MLM?

– Творчество всегда остается со мной, оно неразрывно связано с моей жизнью. Я оставила наемный труд, когда работала преподавателем в вузе, осознав, что хочу больше времени уделять своему ребенку. Это было моей основной мотивацией – моей болью, если можно так сказать.

Благодаря этому выбору я смогла избавиться от страха остаться без денег или стабильности. Сегодня я уверена, что это было лучшее решение в моей жизни. С 2017 года я полностью занимаюсь сетевым бизнесом, и это приносит мне не только доход, но и внутреннюю гармонию. А творчество продолжает быть частью меня. Например, если нужно поставить номер или организовать флешмоб, я с легкостью берусь за это – я всегда «на подъеме». Творческая жилка помогает мне и в бизнесе, делая процесс интересным и вдохновляющим.

– Почему вы выбрали именно Forever?

– Мне повезло, что моя первая компания именно Forever – это был лучший выбор, который я могла сделать. MLM сейчас активно развивается в Казахстане, и на



рынке представлено множество компаний. Но важно понимать, что MLM бизнес бывает разным. Для меня MLM стал идеальной возможностью совмещать материнство и карьеру благодаря гибкому графику. Ты сама решаешь, сколько времени уделить ребенку и сколько – бизнесу. Это дает свободу наблюдать за тем, как растет твой ребенок, быть рядом в важные моменты.

Когда я начинала в 2014 году, у меня был один ребенок, и вести бизнес было относительно легко. Сегодня я мама уже четверых детей, и горжусь этим. Если бы я работала по найму, у



меня, скорее всего, не хватило бы времени на семью и личную жизнь.

MLM бизнес подарил мне не только финансовую свободу, но и возможность быть многодетной мамой. И я невероятно счастлива. А еще познакомил с потрясающей продукцией, которая помогает мне чувствовать себя лучше. MLM бизнес – это реальная возможность для женщин строить гармоничную жизнь, не жертвуя ни семьей, ни карьерой.

Бизнес Forever помогает многим людям превратить свое потребление в свой же доход, это интернет-магазин, который работает в 168 странах 24/7 с эко-продуктами для здоровья, где флагманским продуктом, конечно, является сок «Алоэ вера». Продукты компании имеют международные сертификаты Kosher, Halal и Нобелевские премии.

– Правда ли, что ваша личная история вдохновляет других начать бизнес и поверить в свои возможности?

– Да, это правда. В нашем бизнесе есть такой момент: здесь мы получаем признание, которого часто не хватает в наемной работе. В найме мы делаем огромную работу, но наш труд зачастую не оценивается по до-

стоинству – или его оценивают какими-то бумажками, грамотами, но не финансово. Даже простое «спасибо» бывает редко, не говоря уже о поощрении.

А вот в MLM бизнесе, когда мы достигаем какого-то уровня и продвигаемся по карьерной лестнице, у нас всегда есть возможность выйти на сцену и рассказать свою историю. Это позволяет вдохновить других, показать, что можно достичь успеха, несмотря на трудности. Я часто слышу, что моя история вдохновляет людей. Ко мне подходят даже незнакомые люди, здороваются и говорят, что моя история стала для них мотивацией. Это невероятно приятно и важно. Когда ты становишься примером для других, понимаешь, что твоя история действительно имеет значение и может стать двигателем для других людей. Это меня мотивирует продолжать двигаться вперед.

– Расскажите о продукции, которую вы продвигаете.

– Я пришла к этой продукции прежде всего из-за состояния здоровья моей мамы. У нее было высокое давление и мы часто вызывали «скорую помощь», потому что после процедур давление вновь повышалось. В такие моменты я понимала, что нужно что-то менять, потому что медикаментозное лечение, к сожалению, не давало нужного эффекта.

Мы начали принимать продукцию, и через полгода увидели серьезные результаты у мамы. Конечно, это не лекарства, а натуральные продукты, и нужно минимум три месяца, чтобы увидеть результаты. Но эффект был очевидным, и я поняла, что сделала правильный выбор. Кроме того, у меня были проблемы с желудочно-кишечным трактом и высыпания на лице, которые прошли благодаря применению этой продукции.

В нашей семье, а также в команде наблюдается множество таких положительных изменений. Некоторые партнеры избавились от различных проблем, восстановились после родов, улучшили здоровье и стали родителями здоровых детей. Я сама горжусь тем, что могу рекомендовать такой продукт, который действительно помогает людям.

– Что для вас означает «бизнес по-женски»? Какие особенности ведения бизнеса женщинами вы считаете наиболее важными?

– Бизнес по-женски для меня – это, прежде всего, бизнес, ориентированный на семейные ценности. Исторически женщины часто начинают бизнес, потому что именно они заботятся о здоровье семьи, о детях, покупают продукты для дома. Поэтому, когда я думаю о бизнесе, я всегда ориентируюсь на женщин, ведь они играют ключевую роль в принятии решений в семье.

Если женщина видит результат у себя, у своей семьи или детей, она становится уверенной в том, что может повлиять на окружающих, включая своего мужа, даже если тот изначально настроен скептически. Женщина всегда находит способ убедить мужчину стать частью бизнеса или попробовать продукцию. Это и есть одна из особенностей ведения бизнеса женщинами – они умеют находить подход и мотивировать не только себя, но и близких.

Я считаю, что бизнес Forever – это идеальная возможность для женщин развивать себя, улучшать жизнь своей семьи и помогать другим женщинам. Это источник пассивного дохода, который можно оставить своим детям в наследство.

FOR PEOPLE ГЛЯНЦЕВОЕ ИЗДАНИЕ О ЛЮДЯХ

FOR PEOPLE

Alexandr Grebennikov Chief Editor

Aset Isabaev
Dmitriy Andreyev Chief editor assistants

Inna Shefer Editor

Farizat Mamyrbekova MUA

Marina Butrym PR-manager

Irina Dmitrova Copy editor

Vitaly Kirsanov Photograph

Mariyam Issaeva Sales chief manager

Kira Boyarkina
Sanzhar Baimurunov
Sabina Khamitova
Malika Kan Advertising executives

Dilya Sharafutdinova People Awards
Producer

Vladimir Sesselkin
Alma Mustafayeva Official
representatives

Издатель и главный
редактор

Ассистенты издателя

Редактор

Визажист

PR-менеджер

Корректор

Фотограф

Руководитель отдела
продаж

Менеджеры по
работе с клиентами

People Awards
Продюсер

Официальные
представители

Александр Гребенников

Асет Исабаев
Дмитрий Андреев

Инна Шефер

Фаризат Мамырбекова

Марина Бутрым

Ирина Дмитрова

Виталий Кирсанов

Марьям Исаева

Кира Бояркина
Санжар Баймурунов
Сабина Хамитова
Малика Кан

Диля Шарафутдинова

Владимир Сеселкин
Алма Мустафаева

Отдел распространения и PR
+7-702-498-78-84 pr@tpeople.kz

Рекламная служба
marketing@tpeople.kz

+7-727-339-89-86; отдел распространения pr@tpeople.kz

Журнал «Глянцевая газета For People» 12 (96) декабрь 2024

Периодичность 1 раз в месяц. Разрешено к чтению и распространению для взрослых и для детей, достигших шестнадцати лет.

Собственник/издатель: ИП А-Press, свидетельство о постановке на учет журнала «Глянцевая газета For People» № I7176-Ж от 19.06.18 г. выд. Комитет информации Министерства информации и общественного развития РК, Свидетельство о постановке на перучет 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): 13.12.2024 г.

Редакция: г. Алматы, ул. Жамбыла, 94

+7-727-339-89-85

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 18 лет.

По вопросам и претензиям: director@tpeople.kz, +7-727-339-89-85, www.tpeople.online