

AUTO

Lady+

Свою дорогу обирай сама!

Юлія Гаврук

В кожній ситуації
намагатися брати
найкраще з можливого

Жовтень 2023 р.



Юлія Пугаєнко

Дипломований психолог.
Закінчила кафедру психології
в університеті, магістратуру
та численні курси, тренінги
та школу ППТ.
Психологія – моя улюблена
справа та призначення!

Мій основний профіль:

- Самооцінка.
- Відносини.
- Профорієнтація.
- Розлади особистості.

Також працюю в клініці «Рехаб»
із залежними.

Веду свої терапевтичні групи
та тренінги у своєму кабінеті
в центрі Києва, а також онлайн.
Написала книгу «Транскрипція
любви».

Вважаю, що розібратися в
минулому важливо, але ще
важливіше – перестати
припускатися помилок, тому
в роботі ми більше ставимо
цілі й працюємо з майбутнім,
а не нескінченно "сидимо"
в минулому.

 psychology_yulia

 ClubOfHappyPeople

Грина Дробина

Майстер-бровист та ламімейкер.

Власниця студії "Brows&Lashes"

у м. Полтава.



Моделювання брів – це естетика, внутрішня краса, гармонія, любов до себе. Саме такі сенси я вкладаю в свої роботи.

Робити своїх клієнтів щасливими, задоволеними та впевненими в собі – це те, без чого я не можу жити!



id_brows_



+38 097 843 96 08



Ласкаво просимо в жовтневий випуск!

Вітаємо вас в осінньому випуску нашого журналу, де ми познайомимо вас із найсвіжішими новинами та трендами автомобільної індустрії. У жовтні, коли листя починає обриватися з дерев і повітря наповнюється особливими, але холодними ароматами, автомобілі стають ще більш привабливими.

Ми глибоко погрузимо вас у світ високих технологій, інноваційного дизайну та потужних двигунів. У цьому випуску ви дізнаєтеся про найновіші моделі автомобілів, їхні характеристики та тести на дорозі. Також ми розглянемо питання екології і безпеки на дорогах, оскільки це завжди актуальні теми.

Нехай жовтень приносить вам багато захоплення під час водіння, а наш журнал допоможе вам знайти ідеальний автомобіль для вашого стилю життя. Будьте з нами й насолоджуйтеся подорожжю світом автомобілів!

Головний редактор Людмила Кладійова

Альона Олійник

Ліцензований косметолог

Медична освіта: молодший спеціаліст.

Додаткова освіта: Професійний
Тренінговий центр «Лотос»,
майстер-класи, семінари,
навчання, конкурси.



Ін'єкційна косметологія:

- контурна пластика губ;
- контурна пластика обличчя;
- доглядові ін'єкційні процедури;
- ін'єкції краси та омолодження;
- ботулінотерапія;
- ін'єкційний ліполіз.

📞 099 961 35 80

📸 @_oleynik_alenka

Олександра Тетманська

 alexandra.tarolog2023



Карти Таро завжди привертали до себе увагу оточуючих. Хтось їх лякається, а в когось вони викликають захоплення, але ніхто не залишається байдужим.

Карти Таро – це чудовий інструмент для аналізу себе, оточуючих, ситуацій та ваших перспектив на майбутнє.

Завдяки картам ви зможете знайти вихід із складного становища, залучити успіх до себе та скорегувати простір на свою користь.

На обкладинці:
Юлія Гаврук



Запчастини

- 8** АУТОНОВИНКИ
- 12** ЕЛЕКТРОМОБІЛІ
- 14** ПОЧАТКУЮЧІЙ АВТОЛЕДІ
- 17** ЛИСТ ДО РЕДАКЦІЇ
- 16** ВАЖЛИВО ЗНАТИ АВТОЛЕДІ
- 18** АВТОПОРАДИ
- 20** АВТОШАХРАЙСТВО
- 21** ЛИСТ ДО РЕДАКЦІЇ
- 22** ІНТЕРВ'Ю
- 24** ЗАХОДИ
- 26** КРАСА Й ЗДОРОВ'Я

AUTO lady



Лауреат національного рейтингу
«Золота фортуна» в номінації
«За значний вклад у справу розвитку
України й високу журналістську
майстерність». Нагороджений почесною
відмінністю «Грудова Слава», медалістю
«Лідер Національного бізнесу»
і «За Добродійність».



№9 2023
182
Жовтень

Засновник, видавець
і головний редактор:
Кладійова Людмила Петрівна

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

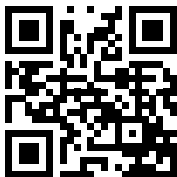
Представник у Києві:
+380 66 5509401

Представник у Європі:
+4916096482761
+380 67 9922280

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

Свідчення про державну реєстрацію
друкарського засобу масової інформації:
Серія KB №19927-9727PR
від 11.04.2013р.

Тираж 10 000 екз., розповсюджується
по передплаті й безкоштовно



У разі, якщо ваша діяльність вимагає ліцензії, необхідно вказати номер і дату видачі ліцензії, оскільки ваше оголошення відповідно із ст.24 Закону України «Про рекламу» не може бути опубліковано без цих даних.

Редакція не несе відповідальності за зміст рекламних оголошень. Згідно з правилами, що діють в редакції, відповідальність за достовірність оголошень несе рекламодавець. Він самостійно відповідає за зміст наданих даних, за наявність згаданих на ліцензії й вказівок на сертифікацію продукції й послуг у порядку, передбаченому законодавством. Редакція виконує те, що, що рекламодавець має право й заздалегідь отримав усі необхідні для публікації дозволи. Думка редакції не завжди співпадає з думкою авторів статей.



Hyundai офіційно представила новий електричний кросовер Kona

Корейська компанія Hyundai провела офіційну презентацію оновленої версії свого кросовера Kona. Новинка отримала приставку Electric та повністю електричну силову установку.

Kona має уточнену оптику, аеродинамічну зовнішність, скульптурні колісні арки й активні решітки в передньому бампері, що виконують функцію охолодження. Габарити кросовера виросли й становлять 4356*1826*1580 мм. Багажне відділення має об'єм 722 літри.

Начинка салона Kona включає величезний дисплей, який використовується як цифрова панель, так і для управління мультимедіа. Кросовер рухається 133-сильним електромотором або електричним двигуном на 201 к.с. Батарея кросовера забезпечує запас ходу 419 км. Ціна новинки починається від 33 500 доларів.



Lotus Eletre – перший кросовер в історії марки

В Україні з'явився потужний британський конкурент Tesla Model X із запасом ходу 650 км

Електричний кросовер Lotus Eletre пропонують у версіях на 612 і 905 к. с. Потужніший варіант здатний розігнатися до 100 км/год лише за 2,95 с.

В Україну привезли новий Lotus Eletre. Перший кросовер в історії британської марки є однією з найпотужніших моделей у своєму класі.

Кросовер Lotus Eletre – перший масовий електрокар бренду й перша його модель, виробництво якої налагодили в Китаї. Саме з цієї країни неофіційно ввезли авто. Купити електромобіль Lotus в Україні можна за ціною 120-150 тис. доларів, тобто його конкурентами є Tesla Model X та Mercedes EQS SUV.

Електромобіль Lotus Eletre також є найбільшою моделлю в історії марки – досягає 5105 мм у довжину при колісній базі 3019 мм і важить 2,5 тони. У нього оригінальний дизайн: виражений "нос", широка решітка радіатора й тоненькі діодні фари.

Пасажиру передбачено окремий дисплей.

Незважаючи на величезні розміри, у салоні Lotus Eletre 2023 тільки два ряди сидінь (доступні версії на 4 та 5 місць). На передній панелі



встановлено окремі дисплеї для водія й пасажирів, а також великий центральний тачскрін.

Комплектація Lotus Eletre багата – чотиризонний клімат-контроль, пневмопідвіска, електропакет, керовані задні колеса, 22-дюймові диски. В оздобленні поєднуються шкіра, алькантара й карбон.

Запропоновано версії моделі на 4 та 5 місць.

В Україну приїхав електрокросовер Lotus Eletre у 612-сильній версії та з батареєю ємністю 112 кВт/год. Він здатний розігнатися до 100 км/год за 4,5 с й проїхати 650 км без підзарядки. Також існує потужніший Lotus Eletre R на 905 к. с. з розгоном до сотні за 2,95 с.

До речі, у Eletre нещодавно з'явився побратим – седан Lotus Emeya з такими ж силовими установками.



Змінився до невпізнання: представлено новий Peugeot 3008 2024

Першим дебютував електромобіль Peugeot E-3008

Новий Peugeot 3008 кардинально змінився та став купе-кроссером. Модель дебютувала в електричному виконанні, але в лінійці залишаються й гібридні версії.

У Франції презентували новий Peugeot 3008 третього покоління. Кроссер дебютував в електричній версії E-3008, яка надійде в продаж у Європі з лютого 2024 року. Подрообиці моделі розкрили на офіційному сайті концерну Stellantis.

Дизайн Peugeot 3008 2024

Новий Peugeot 3008 став яскравим купе-кроссером у стилі моделі 408. Він приваблює стрімким силуетом із аркоподібним дахом, високою віконною лінією та злегка загостреною задньою частиною.

Широка безрамкова решітка радіатора поєднується з тоненькими діодними фарами, а ходові вогні нагадують сліди від пазурів

лева. На вибір запропоновані литі диски діаметром 19 і 20 дюймів.

Кроссер Peugeot E-3008 став першою моделлю концерну Stellantis на новітній платформі STLA Medium. Він дещо підріс у розмірах.

Габарити Peugeot 3008 2024:

- довжина – 4540 мм;
- ширина – 1890 мм;
- висота – 1640 мм;
- колісна база – 2739 мм.

Інтер'єр і комплектація Peugeot 3008 2024

Салон Peugeot 3008 зберіг компонування i-Cockpit з компактним кермом і високо посадженим щитком приладів, однак тепер на передній панелі встановлено вигнутий 21-дюймовий дисплей. Сенсорні кнопки виконані програмованими, тобто для них можна обрати функції.



На передній панелі встановлено широкий вигнутий дисплей

Сидіння кросовера отримали сертифікацію німецької асоціації лікарів-ортопедів. Об'єм багажника Peugeot E-3008 становить 520 л. В салоні передбачено 17 відсіків для дрібної поклажі.

Базова комплектація Peugeot 3008 2024 охоплює безключовий доступ, камеру, парктронік, адаптивні круїз-контроль і клімат-контроль із тепловим насосом, а також набір систем безпеки – автоматичне гальмування, утримання в смузі, розпізнавання знаків і контроль втоми водія.

У варіанті GT додано електропривод багажника, бездротову зарядку смартфонів, підігрів керма та всіх сидінь, вентиляцію та масаж передніх крісел. Серед опцій є камери кругового огляду, система напівавтономного водіння та потужна 690-ватна акустика Focal з 10 динаміками.

Сидіння отримали сертифікацію німецької асоціації ортопедів



Електромобіль Peugeot E-3008, характеристики

Поки розкрито характеристики тільки електричної версії E-3008, але заявлено, що в лінійці моделі також будуть і гібриди. Електрокар Peugeot запропонують у трьох модифікаціях:

- Electric 210 – один мотор, передній привід, 210 к. с. і 343 Н·м, 8,7 с до 100 км/год, батарея на 73 кВт·год, запас ходу 525 км.
- Dual Motor – два мотори, повний привід, 320 к. с. і 509 Н·м, 6,4 с до 100 км/год, батарея на 73 кВт·год, запас ходу 525 км.
- Long Range – один мотор, передній привід, 230 к. с. і 343 Н·м, 8,9 с до 100 км/год, батарея на 98 кВт·год, запас ходу 700 км.

Новий Peugeot E-3008 оснащений 400-вольтним електрообладнанням і розрахований на швидку зарядку потужністю до 160 кВт – у цьому разі підзарядитися на 80% можна за 30 хвилин. До того ж підтримується функція двонаправленої зарядки – можна живити від автомобіля різне електрообладнання. Кросовер досить маневрений – діаметр його розвороту складає 10,6 м.

5 найбільш популярних бюджетних електромобілів на українському ринку



У всьому світі електромобілі все більше завойовують серця пересічних громадян. Окрім того, що вони не здійснюють шкідливих викидів в атмосферу, деякі з моделей є більш потужними за авто з ДВЗ. У електромобілей немає масла, паливної системи, свічок та інших деталей, які присутні у авто з ДВЗ, що робить їх більш надійними й довговічними в експлуатації.

Ми звернулись до ChatGPT з проханням назвати 5 найпопулярніших бюджетних електромобілів на українському ринку.

ChatGPT виділив популярні моделі й назвав їх переваги. Серед найпопулярніших марок

електромобілей штучний інтелект виділив Renault ZOE, Nissan Leaf, Hyundai Kona Electric, Kia e-Niro, Volkswagen e-Golf. Щодо переваг, то ChatGPT назвав наступні позитивні характеристики виокремлених авто:



1 Renault ZOE

Відомий своєю доступністю та прийнятною вартістю.

- Запас ходу варіюється в залежності від модифікації, але, в середньому, становить близько 300 км на одному заряді.
- Сучасний дизайн та комфортабельний салон.
- Підтримка швидкого заряджання.



2 Nissan Leaf

Відомий як один з перших масово вироблюваних електрокарів.

- Зручний та функціональний салон.
- Запас ходу також варіюється, але більшість версій пропонують близько 250-300 км.
- Надійна японська якість та технології.



3 Hyundai Kona Electric

Компактний кросовер із запасом ходу близько 400 км (залежно від версії).

- Сучасний та ергономічний салон.
- Швидке заряджання, доступне за допомогою DC зарядних станцій.



4 Kia e-Niro

Кросовер зі схожим запасом ходу, що сягає близько 450 км на одному заряді (залежно від конфігурації).

- Просторий та комфортабельний салон.
- Висока ефективність і доступна ціна, в порівнянні з іншими електрокарами свого класу.



5 Volkswagen e-Golf

Зберігає популярний дизайн та характеристики Volkswagen Golf, але працює на електриці.

- Запас ходу близько 200-300 км (залежно від версії).
- Якісний салон із сучасною інфотейнмент-системою.

Зазначається, що є бюджетні варіанти для тих, хто бажає перейти на електричний транспорт. Вони мають різні запаси ходу, дизайн та технологічні особливості, тож вибір залежатиме від індивідуальних потреб та бюджету. Важливо також враховувати фіскальні стимули та підтримку для електромобілів, які можуть бути доступні в Україні на момент придбання.



Коли ваша оригінальність
на дорозі може зіграти
проти вас

4 ПОРАДИ, щоб не втратити права водія

Напевно, для будь-якого водія, особливо того, хто сів за кермо зовсім недавно, втратити права – найнеприємніший захід. Ми вирішили ще раз нагадати, які моменти, окрім водіння у нетверезому стані, можуть призвести до того, що вам знову доведеться пересісти на громадський транспорт.

Увага до кольору фар

Цей пункт стосується любителів виділитися на дорозі. Фарбування автомобіля у специфічні кольори, зміна кольору фар на червоний чи синій, звичайно, допоможуть привернути увагу, але не зовсім ту, на яку ви розраховували. Незаконне встановлення додаткових сигналів також може призвести до того, що з правами доведеться попрощатися щонайменше на рік.

Коли просить друг

Якщо ми якось можемо контролювати себе та свої бажання, ніхто не може гарантувати того, що ваш добрий знайомий буде дотримуватися тієї ж політики. До речі, коли людина користується чужим майном, їй набагато легше приймати рішення, які можуть

завдати шкоди не його речам. У випадку, якщо вашого друга чи родича зупинять та виявлять, що він перебуває в стані алкогольного чи наркотичного сп'яніння, ви можете постраждати через чужу безвідповідальність – строк позбавлення прав може досягати двох років.

Пропустіть поїзд

Так, бувають випадки, коли надто самопевнені водії воліють помірятися швидкістю з потягом, що рухається. Запам'ятайте, що в момент, коли шлагбаум опускається, ви повинні зупинитись і чекати, поки поїзд проїде. А не припускатися небезпечних маневрів, а потім півроку їздити на таксі.

Дайте дорогу службам

У місті, на кожному кроці, на вас чекають моменти, коли важливо швидко зреагувати. Так, якщо ви бачите транспортний засіб оперативної служби, який подає сигнал, дайте йому дорогу в будь-якій ситуації, навіть якщо ви дуже поспішайте. У протилежному випадку можна нарватися на штраф або позбавлення прав до трьох місяців.

Крок за кроком: з якого боку під'їхати до колонки, як оплатити бензин і не порушити правила безпеки

Як заправити авто, якщо ви вперше опинилися на станції

Визначте, з якого боку під'їжджати

На панелі приладів є датчик палива — це намальована бензоколонка, а поряд із нею стрілка. Якщо стрілка вказує наліво, значить з лівого боку знаходиться відсік для заправки авто. У цьому випадку до колонки потрібно під'їхати праворуч від дисплея колонки та утримувача із заправними пістолетами.

Відкритіть заглушку

Знайдіть кришку бензобака — майже завжди вона розташовуватиметься в задній частині авто, трохи далі пасажирських дверей. Відкрити її можна легким натисканням на саму кришку або відсмокчуванням кришки, якщо ви бачите невелику виїмку під палець. Далі потрібно відкрити заглушку бензобака — це робиться за годинниковою стрілкою. Не забудьте покласти заглушку на багажник або заднє сидіння, щоб не забути закрити її після заправки.

Виберіть паливо

Перед заправкою дізнайтесь, яке паливо вам потрібне. Більшість недорогих авто пра-

цюють на АІ-92, тоді як машини з потужнішим двигуном потрібно заправляти АІ-95 або АІ-98. На дизельному паливі їздять більші машини — пасажирські мінівени та інші.

Вставте пістолет

Візьміть пістолет, на якому написаний потрібний тип палива. Вставте пістолет у відсік, відпустіть важіль. Це нормально, якщо пістолет трохи провисає й не так щільно кріпиться у відсіку.

Оплатіть бензин

Якщо перед вами автоматична колонка, виберіть тип палива й кількість літрів, потім сплатіть. Якщо бензин потрібно сплатити у касира, подивіться номер колонки — він на стовпі, збоку від неї. Підійдіть до касира, назвіть номер колонки, тип палива та кількість літрів. Якщо у вас є накопичувальна картка, пред'явіть її перед оплатою. Заправка авто розпочнеться одразу ж, як пройде оплата.

Дістаньте пістолет, закрийте кришку й заглушку. Перевірте датчик — він повинен показати, що авто заправлено бензином. От і все!



5 Фішок, які допоможуть заощадити бензин

Середня витрата бензину на 100 км шляху – 11-13 літрів.

А чи можна його зробити меншим? Можна!

Купівля найдешевшого бензину та дизельного палива – найпростіший спосіб скоротити витрати на паливо, але чи найефективніший? Ні, тому що кожному типу двигуна потрібне своє паливо. Наприклад, якщо залити АІ-92 в іномарку на потужному двигуні, вона поїде, але згодом ви виявите несправності.

Тому краще розглянути інші варіанти економії:

Залишайтеся аеродинамічні

Стійкість до вітру підвищує витрату палива. Намагайтеся тримати вікна закритими на високій швидкості й знімайте багажники та речі з даху, коли вони не використовуються. Видалення вантажної скриньки на даху може заощадити до 20% палива протягом року.

Уповільніться

Зниження швидкості зі 110 до 100 км/год під час руху по шосе допоможе заощадити до 25% палива. Але будьте уважні – на деяких автострадах встановлена мінімальна швидкість руху. А якщо ви їдете міськими дорогами, зниження швидкості з 70 до 60 км/год може заощадити ще 10% бензину.

Своєчасне обслуговування

Регулярно обслуговуйте свій автомобіль, щоб підтримувати ефективність двигуна, і переконайтеся, що ви використовуєте моторну олію. Інші проблеми можуть бути пов'язані з кондиціонером: він також використовує для роботи бензин, а тому при несправності збільшує витрату палива.

Розумне водіння

Звертайте увагу на стиль водіння інших водіїв. У пробці намагайтеся триматися на відстані від інших автомобілів. Чим частіше ви гальмуєте та прискорюєтеся, тим більше бензину витрачається. Спробуйте рухатися плавно навіть в умовах інтенсивного руху й уникайте швидкої їзди, наприклад, щоб надогнати машину, що йде попереду, а потім різко гальмувати.

Зменшіть вагу

Більш легкий автомобіль споживатиме менше палива, тому приберіть непотрібні речі з багажнику. І тоді, якщо ви не збираєтеся в довгу поїздку, можна заправити паливний бак наполовину чи менше.

Як закрити двері, якщо акумулятор розрядився:

розкриваємо секрет



Є автомобілістки, які вважають себе досвідченими водіями. Але не всі знають про деякі приховані функції своїх авто. Хоча виробники навіть не приховують цікаві «фішки» автомобілів і прописують їх в інструкціях до експлуатації.

Одна з таких прихованих функцій – закриття дверей авто при розрядженому акумуляторі. Все досить просто. У торці дверей є спеціальний отвір, в який потрібно вставляти механічний ключ, поки не почується клацання. Після цієї процедури двері зачиняються без проблем.

А ще є моделі авто, де потрібно прокрутити ключем або викруткою гвинти, захищені в цих отворах. Для власників автомобілів японського чи корейського походження все ще набагато простіше – виробники оснащують машини спеціальною кнопкою над ручкою дверей.

Також можна закрити всі двері вручну, а двері водія можна замкнути звичайним ключем.

А що в бардачку?

Якою б великою не була жіноча сумка, вона навряд чи зможе вмістити в себе неосягний світ жіночих дрібниць, необхідних нам щодня. Якщо пошук ключів або мобільного телефону все частіше перетворюється на справжній квест і відбирає багато дорожнього часу – настав час шукати підтримку ззовні. Незамінним помічником у цьому випадку стане бардачок улюбленої машини.



Тут, як і з сумкою, треба знати міру. Незважаючи на природний талант дам використовувати простір несподіваним чином, порушуючи закони фізики та здорового глузду, не забувайте, що бардачок все-таки не безрозмірний. Як би не хотілося мати під рукою все, що мило жіночому серцю та погляду, доведеться обмежитися списком найнеобхідніших речей.

Інструкція та документи

Нехай особисто ви жодного разу не доторкнетесь до цих стосів макулатури, але інструкція до вашого автомобіля, разом із документами на машину та страховкою, обов'язково повинні перебувати у вашому бардачку. Крім того, не зайвим буде додати туди медичні дані про вас та ваших близьких, на випадок дорожньо-транспортних пригод. У критичній ситуації дані про наявність алергії на будь-які ліки можуть врятувати життя.

Автомобільний зарядний пристрій

Час від часу ви ведете тривалі розмови з близькими, наприклад, пояснюючись, чому були поза зоною доступу й не могли повідомити, коли прийдете до вечері. Саме час замислитись про придбання автомобільної зарядки. Тягати свою, щоранку забираючи її з дому, не завжди зручно, а ось підзарядити телефон у дорозі, тим більше – у пробці, дуже зручно. Щоб завжди мати можливість спілкування.

Ручка та папір

Раніше ці атрибути входили до списку обов'язкового вмісту бардачку на випадок аварії. У такому разі ви могли обмінятися контактними даними з горе-водієм або записати номери винуватця події, що «втікає». Зараз для цього все частіше використовують телефон. Однак рукописи, як відомо, не горять. Якщо телефон розрядиться або його буде втрачено, можна продублювати інформацію в блокнот. Та й іноді просто приємно віддати данину традиціям і зафіксувати на папері геніальні ідеї або список продуктів, стоячи в пробці.

Запасні колготки чи панчохи

Капронові колготки підступні та непередбачувані. Стрілка може з'явитися просто перед початком важливої зустрічі чи побачення. Для того, щоб зберегти гарний настрій і зарекомендувати себе з кращого боку, краще тримати «запаску» в бардачку. Деякі жінки до цього набору додають і більш відверту білизну – іноді життя підносить і гарні сюрпризи.

Косметичка та парасолька

На перший погляд такий тандем здається несумісним, але ми, дівчинки, знаємо в чому справа. Для жінки з укладеним волоссям та акуратним макіяжем немає нічого неможливого. Проте погода іноді вносить свої корективи до наших планів із завоювання світу. Щоб уникнути прикрих інцидентів, краще тримати в машині косметичку та парасольку. У разі потреби вони допоможуть підправити макіяж і зберегти зачіску.

Сухі та вологі серветки

Якщо у вашій машині їздять дітлахи або іноді ви й самі не проти перекинути чашку кави в салоні, зовсім не зайвим буде мати під рукою набір серветок. А ще вони незамінні, якщо доведеться заглянути під капот, підлити антифриз або почистити двірники.

Перекус

Щоранку ви сідаєте в машину зі світлою думкою, що сьогодні дістанетесь до роботи вчасно, ретельно досліджуєте дороги на предмет пробок, вибираєте найоптимальніший маршрут... і все одно стоїте в «тягучці» для тих, хто проробив те ж саме. Аварія або просто погана погода можуть спричинити зупинку руху. У таких випадках дуже зручно, якщо під рукою є вода й легкий перекус. Він стане в нагоді й на випадок, коли часу на повноцінний обід просто не вистачає. Найкраще вибрати продукт, який не зіпсується у вашій машині ні в холод, ні в спеку. Справжньою знахідкою стане печиво.

І пам'ятайте, в салоні машини повинні бути тільки найнеобхідніші речі.

Для решти існує багажник.



Гроші на лобовому склі

Зараз в Україні набрала обертів нова схема шахрайства. Шахраї запозичили її зі США, різниця лише у валюті.

Суть схеми дуже проста: наївний водій сідає в машину й бачить, що під «двірником» лежить купюра. Побачивши таке, звичайно автовласник виходить з авто, щоб взяти її, а в цей час шахраї витягають із салону всі цінні речі. Також це непоганий момент, щоб викрасти машину, так як більшість водіїв вже встигають вставити ключ у замок запалювання.

Головне в цій автопідставі те, що купюру кладуть саме під щіткою у найдальшому кутку від водія, щоб він на довгий час вийшов з машини. Найчастіше шахраї проводять цю махінацію з машинами, які стоять на парковці під стінкою, де купюру помітити складно, доки не сядеш у салон.

Висновок: не виходьте з машини, помітивши на лобовому склі сторонні предмети. Спробуйте скинути цю річ дворником. Якщо не вийшло, то заблокуйте двері й спокійно їдьте з цього паркування. Від'їхавши подалі



від потенційного місця злочину, знайдіть місце для зупинки, бажано людне, і позбавтеся стороннього предмета.



Цікаво, як в світі вирішується питання екології, пов'язані з забрудненням від автомобілей?



Питання екології, пов'язані з автомобілями, вирішуються на різних рівнях і різними способами в усьому світі. Ось деякі основні підходи та рішення:

1 Електричні автомобілі (ЕА). Один із найбільших кроків у боротьбі з викидами CO₂ від автомобілів – це розвиток та поширення електричних автомобілів. Вони є більш екологічно чистими, оскільки не мають викидів газів у відсутності внутрішнього згоряння.

2 Гібридні автомобілі. Гібридні авто поєднують двигуни з внутрішнім згорянням та електродвигуни для зменшення споживання пального та викидів.

3 Публічний транспорт та розвиток інфраструктури. Збільшення доступності та якості громадського транспорту сприяє зменшенню використання особистих авто. Розвиток масового транспорту й велосипедних доріжок також може покращити якість повітря.

4 Законодавство та нормативи. Багато країн встановлюють обмеження на викиди CO₂ та інші забруднюючі речовини, що перевищують стандарти EURO. Це спонукає автовиробників створювати більш екологічно чисті автомобілі.

5 Розвиток альтернативних паливних та енергетичних джерел. Дослідження зелених паливних, водню та інших джерел може зменшити вплив автомобілів на довкілля.

6 Інформаційна кампанія. Освіта та інформаційні кампанії можуть підвищити усвідомленість громадськості щодо екологічних питань та спонукати до більш відповідального користування автомобілями.

Це лише кілька способів, які допомагають вирішити питання екології, пов'язані з автомобілями. Багато країн та регіонів впроваджують комбіновані підходи для зменшення впливу автомобільного транспорту на довкілля.

Юлія Таврук:

«Зміни починаються з ваших рішень!»

Кар'єра, мрії, сім'я – все це не припиняє існувати під час війни, а навпаки – вимагає більших сил та завзятості. Розбираємо, як підтримувати себе, планувати майбутнє та бути енергійною на шляху до мети.

Ще за 5 років до війни я зацікавилась коучингом та психологією. Як і більшість психологів, я проходила повноцінну індивідуальну терапію. Тому події 24 лютого, хоч і були неочікуваними та травматичними, я зустріла з підтримкою. В цей період стала використовувати знайомі коучингові методи для власної опори. Коучинг дає чітке бачення майбутнього та шляхи досягнення мети.

Мене вразив власний досвід того, як поступові трансформації внутрішнього світу змінюють відчуття реальності, як знаходяться правильні рішення. І це спонукало почати допомагати жінкам гідно проходити через досвід війни та свідомо будувати життя в нових умовах.

Зараз я працюю як сертифікований лайф-коуч, психолог. Використовую АРТ-техніки в роботі з підсвідомістю. Продовжую далі навчатись у міжнародній академії коучингу та на магістратурі з психології, отримую спеціалізацію в гештальт-підході.

Коучинг став моїм вибором, бо коучинг «про сьогодення та майбутнє» відповідає на питання «Що далі?».

Як стати сильніше під час війни?

Одна з задач психолога та коуча – допомогти опанувати позицію внутрішнього дорослого, тобто приймати рішення, а не бути жертвою.

На жаль, не всі розуміють, що образа, відчуття несправедливості та зраженості –

це маркери того, що відповідальність за себе перенесена на інших.

Щоб відчувати силу – спирайтесь на досвід успіху!

Усвідомте свої цінності як важелі вибору: «Що я зараз обираю та з якою метою? Як це наблизить мене до бажаного?»

Актуалізувати сенси, вчасно звільняючись від тих, що вже віджили своє.

Щоб уникнути виснаження, необхідно змінити фокус уваги: неприємні ситуації розглядати як нейтральні, спираючись суто на факти та обставини, в яких ви опинились, для яких треба знайти рішення, максимально вимикаючи емоції.

А от фіксуватися варто на позитивних змінах та успіхах, пам'ятати, що це ваша заслуга.

Навчіться брати екстракт власного досвіду та присвоювати його собі! Це дасть відчуття сили, впевненості та спокою, адже ви відчуватимете, що здатні впоратись з будь-чим у житті й незабаром будете насолоджуватися результатом.

Де брати енергію?

Коли формується ціль – народжується й енергія.

Але якщо мета є, а сил йти до неї немає, необхідно позбавитись усього, що виснажує: скинути баласт руйнівних стосунків, позбавитись неактуальних цілей, фіксації на негативі в минулому.

Поміркуйте, куди зливається енергія у вас:

- Думки частіше перебувають в минулому чи в майбутньому?
- Який базовий емоційний фон: радість, вдячність, натхнення, сум, злість, роздратування, вина? Яке походження цих емоцій?
- Як часто мрієте/дякуєте/звинувачуєте?
- Чим ви сьогодні займалися для задоволення?

І не варто списувати все на кризу та травму! Пам'ятайте, левову частку нашої енергійності забезпечує закриття базових потреб тіла й розуму.

Як зараз планувати майбутнє?

Буде легше, якщо відмовитись від мрій, надій та планів, що були актуальні до війни. Нові плани не з'являться й не виконаються, доки не відпустите вимріяне майбутнє, яке більше неможливе.

Фраза «Життя змінилось назавжди» або «Війна розділила життя на до та після» – відображає факт, з яким варто змиритись якнайшвидше. І почати діяти, робити щось для себе у кризі.

Чим коуч-група відрізняється від терапевтичної групи?

Терапевтичні групи лікують психологічні травми, працюють з минулим, а коучингові групи спрямовані на формування майбутнього. Вони реабілітують, допомагають усвідомити цінність власного досвіду, знаходити ресурси, ставити цілі, досягати їх.

Зараз кожен запитус: «Що далі?» і не завжди швидко знаходить відповідь. На коучинг-групах майбутнє стає чіткішим.

Так на 6-тижневій коуч-групі «Інша Я» дівчата знаходять можливості в нових умовах. Особливо вдячні за результати емігрантки. Вони відчували власну силу й побачили рішення там, де раніше була «сліпа зона» страху проявитися в іншій країні.

А в коуч-групі «Шалена енергія», розрахованій на 8 тижнів, ми працюємо з оточенням, з кордонами, звільняємось від витоків енергії, вчимося обирати себе та скеровувати сили та час на мету.

Цінність групи в тому, щоб не відчувати себе на самоті з проблемою, а розділяти її з іншими, обмінюватись досвідом та підтримкою. А в індивідуальній роботі ми концентруємось на особистому запиті та результатах конкретної людини. І кожен результат приємно вражає. Наскільки внутрішні трансформації змінюють життя тих, хто на них зважається!

До мене, переважно, звертаються жінки, які шукають своє місце в нових умовах або після виходу з тривалого декрету, та психологи, які потребують підтримки на старті кар'єри.

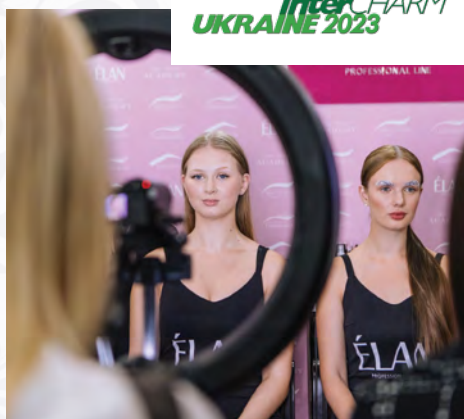
Багато запитів про синдром самозванця, коли здається, що недостатньо кваліфікації та досвіду. Або навпаки – вигорання, коли забули про себе, рятуючи інших.

Кожний тиждень, що промайнув в тумані втоми та тривоги, міг стати тижнем, коли ви були неймовірною, активною та рішучою.

Зміни починаються з ваших рішень!

 juli.gavruk
 yuliagavruk_coach
 0965133011





XXII МІЖНАРОДНА ВИСТАВКА ІНДУСТРІЇ КРАСИ

Непереможний Український beauty

20-22 ВЕРЕСНЯ 2023 феєрично пройшла InterCHARM-Україна – найбільша виставка індустрії краси в Україні

InterCHARM-Україна – найбільша виставка індустрії краси в Україні.

Виставка є платформою для презентацій найновіших продуктів та технологій, «точкою входу» нових брендів та компаній на ринок.

Індустрія краси – одна з тих сфер, яка, незважаючи на складнощі, справляється з новими проблемами й продовжує розвиватися.

Українська індустрія краси представлена великою кількістю різноманітних брендів, наш ринок доволі висококонкурентний.

Три неймовірні дні пролетіли наче одна мить!

Під одним дахом зібрались найкращі фахівці, виробники та дистриб'ютори, майстри професійної б'юти-індустрії.

На виставці було створено найкращі умови для натхнення, спілкування та професійного розвитку. Розмаїття форматів: виставка-продаж, консультування, навчальні та конкурсні заходи для підвищення кваліфікації у beauty-сфері.

Відгуки чисельних відвідувачів:

- «Багато нових фірм, але, на жаль, мало старих. Маленькими кроками відроджуємо нашу галузь!»
- «Для військового часу виставка надзвичайна! Віримо, що після Перемоги вона буде грандіозна, адже весь світ до нас приїде!»
- «Учасники виставки дивували та надихали!»
- «Дякуємо за можливість прийняти участь у майстер-класах: дивись та вчись, а ще й запитуй – ось величезна перевага живого спілкування!»
- «Черги біля стендів і нові програми. Я дуже задоволена, навіть не очікувала такого».
- «Залишайтеся такими ж неймовірними та продовжуйте робити світ BEAUTY!»

Дякуємо ЗСУ за можливість працювати та розвивати beauty-галузь України! До нових зустрічей на майбутніх заходах!

Наталія Власенко

Засновниця школи перманентного макіяжу.
Тренер команди Leader.

Чемпіон України, суддя, спікер міжнародних чемпіонатів та конференцій,
майстер, тренер як навчання "з нуля", так і підвищення кваліфікації.

Лазерне видалення неякісного татуюжу.



Як обрати макіяж до фотосесії?

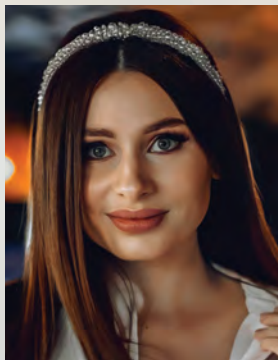
*Поради від
стиліста-візажиста
Ліани Воробйової*

1 Сьогоднішня розставляє акценти. Як не крути, а фотографії зараз займають увесь простір інтернету. Та щоб виглядати на фотографіях так, як моделі на обкладинках журналів, треба відвідати майстра-візажиста та стиліста зачісок.

2 Також хочу порадити звернути увагу на стилістику фотосесії, на кольорову гаму студії та вашого одягу. Саме ці чинники впливатимуть на ваш макіяж.

3 Найчастіший запит перед фотосесією – контуринговий макіяж. В чому його плюси на відміну від денного? За допомогою контурингу можна підкреслити переваги особи, приховати недоліки й зробити яскравішими риси, відштовхуючись від індивідуальних особливостей будови обличчя. За бажанням клієнта можна акцентувати увагу на очах, губах тощо.

4 Ще важливий момент в макіяжі для фотосесій. Бажано не використовувати транспарантну



КРАСА
ВРЯЙС СВІТ



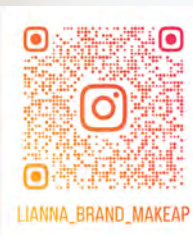
TOP
PREMIUM
Personal brand club

пудру – вона може дати колір «пустоти», бути занадто білою. Краще використовувати матову пудру тілесного кольору.

5 Як зробити макіяж стійким, щоб він тримався увесь день?

Самий важливий принцип – покроковість. На чисту шкіру наносимо базу або праймер – вони зроблять легку силіконову плівку між шкірою та тональним кремом, щоб жир, який шкіра виділяє впродовж дня, не окислювався й не змінював тон тонального крему. Для очей ліпше використовувати тінт-підложку та промальовувати бажану форму. Тільки після цього наносити тіні. Так вони не посипляться та не скотяться в складках. На губи краще наносити матову помаду.

Потім все добре зафіксувати спреєм-фіксатором для макіяжу.



**Приклад макіяжу
для фотосесії:
модель Олександра
Ковальчук,
founder клубу
української
діаспори «Тор
premium»**

Олена Штельмах, лауреат премії Top beauty master

Незалежний технолог. Реконструкція та модифікація волосся.

- спікер міжнародних конгресів та марафонів;
- запрошений технолог на beauty-заходах;
- учасниця регіональних та міжнародних конкурсів у сфері вирівнювання волосся.

Маю публікацію переможної роботи у перший ЗМІ майстрів сфери реконструкції волосся, єдиному на просторах СНГ, КЕРАТАЙМ.

Маю досить багато постійних клієнтів, про що свідчить високий рейтинг на сайті Barb 10/10.



Моя країна – Україна.

Я не виїжджала, не закінчувала роботу – працювала з перших днів березня. Тоді велику частину моїх клієнтів складали мешканці інших міст, за рекомендацією своїх майстрів.

Контакти

+380992693531

olena_shtelmakh

Юлія Кушнір, Top hair expert по версії клубу української діаспори Top premium.

- Власниця двох студій із нарощення волосся – у Дрогобичі та Львові.
- Діючий майстер, працює у даній сфері з 2009 року.
- У 2022 році увійшла до списку Top 100 beauty Дів України.
- Отримала відзнаки Top 100 companies у 2022 та 2023 роках.
- Володарка винагород всеукраїнських конкурсів «Знак якості» у 2022 та 2023 роках та переможець в номінації «Вибір Країни».
- Більше 10000 клієнтів з різних куточків нашої країни та світу.
- Велика кількість вдячних учнів, здобувших нову професію у сфері краси.
- Після повномасштабного вторгнення земля України не покидала.



Юлія Кушнір

Салон у Дрогобичі

+380966298002

Салон у Львові

+380736298002

kushnir.julija.hairstudio



Квіткова терапія краплями Баха – це нормалізація душевного й фізичного стану за допомогою квіткових настоїв.

На початку ХХ століття в Англії жив і працював Едвард Бах, учений та лікар, який вивчав психосоматику захворювань. Саме Бах створив методику флоротерапії – лікування квітковими елексирами. На базі аюрведичних знань лікар розробив 38 сполук для 7 груп, кожна з яких бореться з певними станами, що можуть призвести надалі до розвитку хвороби. Елексири Баха змінюють емоційний настрій цієї людини й, значить, її життя.

Психосоматична терапія Баха лікує:

- страх;
- невпевненість;
- заздрість;
- ревності;
- надмірну тривогу за близьких;
- почуття образи або провини.

Переваги методу Баха:

- Екстракти Баха готують із дикорослих рослин і чистої гірської води.
- Не мають побічних дій.
- Поєднуються з будь-якими видами лікарської терапії.
- Немає звикання до квіткових настоїв.
- Метод простий та ефективний.

Формат

Краплі: використовують (найчастіше) по 4-6 крапель «під язик», тримають їх у роті 30 секунд, після чого ковтають.

Мазі: кілька крапель есенції капають на обрану мазь, розмішують і втирають у потрібну ділянку тіла.

Ванни: кількість крапель призначає фахівець.

Створення квіткових есенцій

- Квіти занурюють в природну джерельну воду.
- Воду кип'ятять або ставлять на сонце. Імовірно, вплив сонця допомагає витягти енергію з квітів.
- Вода фільтрується й консервується коньяком. Готова есенція не містить частин квітки.
- Есенції можна робити з неквітучих рослин і кристалів, використовуючи той самий метод. Їх можна приготувати й без спирту.

Класифікація

38 есенцій – гомеопатичні препарати рослинного походження, кожна з яких впливає на певне негативне почуття або емоційний стан людини й допомагає нейтралізувати його.



Ти любиш квіти, і
влітку, за першої ж
нагоди, вирушаєш
на дачу? Коли
гуляєш парком, ти
насолюджуєшся
видовищем й
ароматом квітів,
і помічаєш,
що настрій та
фізичний стан
поліпшується? Це
все – квіти.

Лікування страху й тривоги

Мімоза – дає мужність і довіру.

Червоний каштан – дає незалежність, упевненість у собі.

Осика – дає відчуття безпеки.

Алича – дає духовний контроль над собою, відкритість, внутрішній спокій.

Скельна Троянда – дає сміливість, моральну силу, холоднокрівність, мобілізацію.

Лікування нетерпимості, агресії, тиску на оточуючих

Водна фіалка – дає комунікабельність, відчуття спільності, незалежність і рівновагу.

Верес – трансформує егоцентризм в альтруїзм.

Гірська вода – єдині не квіткові ліки, дають гнучкість, відкритість новому.

Дика яблуня – дає відчуття внутрішньої й зовнішньої чистоти та порядку.

Бук – під час прийому з'являється толерантність, проникливість і гнучкість щодо людей.

Цикорій – трансформує авторитарність та контроль в щедрість та безкорисливу любов.

Вербена – звільняє свідомість від нав'язливих думок.

Недотрога – дає терпіння, делікатність, дипломатичність.

Виноградна лоза – дає лідерські якості, бажання допомагати іншим.

Сильні (енерговитратні) переживання

Реп'ях – трансформує емоції в щирість і чесність перед самим собою.

Дуб – дає витривалість, наполегливість, розумне ставлення до своїх можливостей.

Сосна – дозволяє прийняти себе, визнати право на помилку.

Верба – трансформує схильність звинувачувати інших або обставини у своїх невдачах і нещастях в оптимізм і відповідальність за свою долю.

Падуб – трансформує ревнощі й заздрість в любов, добросердечність, великодушність та вдячність.

Депресія, зневіра, занепад енергії

Олива – відновлює психічну й фізичну енергію, підвищує життєвий тонус.

В'яз – дає силу впоратися з будь-якою ситуацією.

Гірчиця – дає життєрадісність, стан внутрішньої стабільності.

Дика Троянда – пробуджує прагнення до життя, ініціативність.

Втікач – під час вживання з'являється надія, відбувається прийняття ситуації та виникає здатність знаходити рішення.

Птицемлечник – дає душевну силу, спокій та гармонію, здатність до адаптації.

Солодкий каштан – допомагає подолати кризу, дає готовність до душевного оновлення.



Втеча від реальності

Граб – дає причетність, підйом душевної енергії.

Бруньки каштана – допомагають усвідомленню, дають здібності аналізувати й робити висновки.

Білий кінський каштан – дає внутрішній спокій, ясність думки, зосередженість, допомагає в практиці медитації.

Жимолость – допомагає усвідомити й прийняти події минулого, допомагає зосередитися на сьогодні.

Ломонос – дає реалізм, сприяє побудові життєвої перспективи, підвищує активність, реалізацію.

Квіткові есенції Баха – це ще один інструмент у скарбничку тих, хто піклується про своє здоров'я. Насолоджуйтеся квітами й будьте здорові!

Марія Мащук



Дикий овес – допомагає усвідомити й реалізувати своє покликання.

Волоський горіх – допомагає адаптуватися до нової ситуації у зв'язку з життєвими змінами.

Свинчатка – дає внутрішню впевненість, мудрість, розвиває інтуїцію.

Дивала – дає врівноваженість, стабільність, зосередження на головному.

Тирлич – дає віру, оптимізм, настрій на позитивний результат.

Модрина – підвищує самооцінку, зрощує здоровий реалізм, наполегливість у досягненні результату.

Золототисячник – трансформує невміння цінувати себе в незалежність, в уміння постояти за себе, в любов до себе.



Що робити, коли раптом влізла в фарбу?

З кожним днем осені все більше імовірність опинитися там, де проводяться якісь ремонтні роботи.

А значить, так само збільшується ризик стати жертвою своєї неувважності або халатності ремонтників – сісти на щойно пофарбовану лавку, ковзнути рукавом по свіжопофарбованому косяку або паркану. Але навіть якщо така неприємність сталася, не нервуй.

Як вивести акрилову фарбу

Акрилова фарба швидко твердне й в'їдається в тканину, тому головне – позбутися її якнайшвидше.

- Змішай 1 ст. гарячої води, 2 ст. л. оцту та 1 ст. л. мильного порошку.
- Змочи губку цим розчином і ретельно потри пляму.
- Пролій тканину чистою водою.

Щоб очистити білий одяг, можна використовувати сильнодіючу суміш: 1 ст. аміаку, 1 ст. оцту та 2 ч. л. солі (можна взяти менше активної речовини, але зберегти пропорції).

Як прибрати з одягу олійну фарбу

Допоможуть засоби на олійній основі.

- Змішай шматочок вершкового масла кімнатної температури з пральним порошком.
- Намаж суміш на забруднення й ретельно потри пляму губкою або щіткою.

Інший варіант:

- Замочи пляму в олії на пару годин.
- Випери постраждалу річ із порошком, потім почни виводити олію, вичавивши на пляму спочатку засіб для миття посуду, а через 40 хвилин – оцет.

Як позбутися слідів емалевої фарби

Емалева фарбу краще

виводити спеціальними засобами.

- Нанеси ацетон, скипидар чи очищений бензин на губку.

- Оброби пляму.
- Обов'язково випери річ із кондиціонером і провітри на свіжому повітрі!

На жаль, з минулорічними плямами перелічені вище способи впоратися не допоможуть. Просто викинь річ на смітник або віднеси до хімічистки.



Sonya Moroziuk



 [sonya.moroziuk](https://www.instagram.com/sonya.moroziuk)

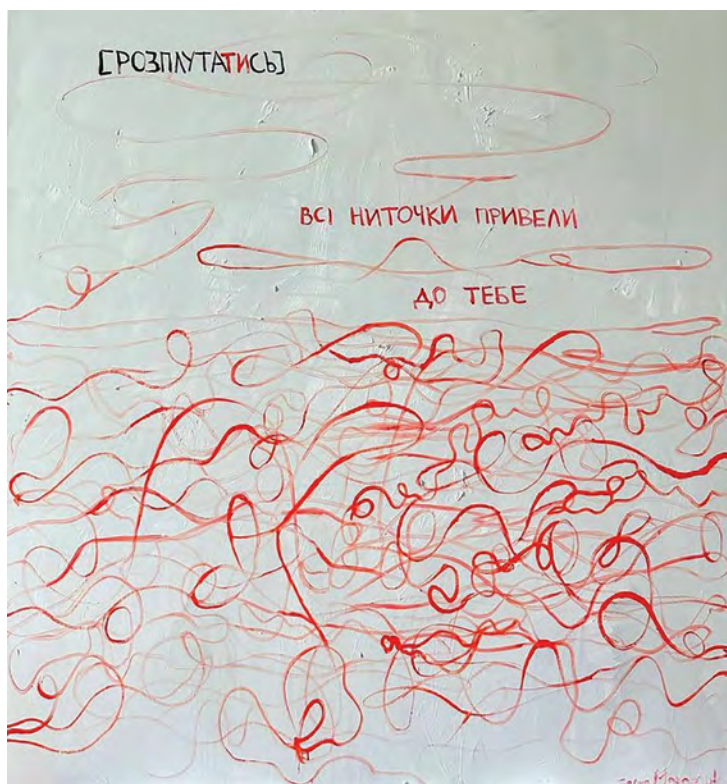
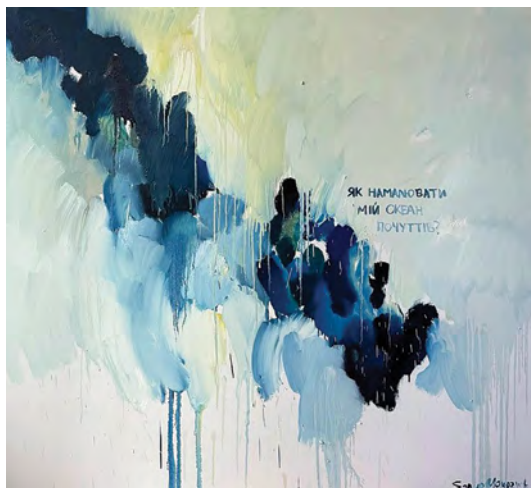
Соня Морозюк –
художниця сенсів,
митець твого серця

 [sonyamoroziuk.art](https://www.instagram.com/sonyamoroziuk.art)

 [sonya.artstore](https://www.instagram.com/sonya.artstore)

 [sm.cooperation](https://www.instagram.com/sm.cooperation)

Sonya Moroziuk



МЕНТОРСЬКА ПІДТРИМКА ЖІНОК В СТАРТІ ВЛАСНОГО БІЗНЕСУ:

КЛЮЧ ДО ШВИДКОГО РОЗВИТКУ ТА УСПІХУ

Сьогодні багато жінок намагаються втілити свої бізнес-ідеї у життя або змінити професію. І на початковому етапі їм часто потрібна допомога.

Менторська підтримка

Навіть така відома жінка, як Опра Уїнфрі дуже вдячна менторській підтримці письменниці та активістки Майє Анджелоу, бо та стала для неї ментором і допомогла навчитися відстоювати свої погляди й цінності.

Ментор – це людина, яка має значний досвід у певній галузі та готова передати свої знання та досвід іншим. У світ бізнесу, який наразі традиційно домінується чоловіками, жіночі думка й підхід можуть принести свіжий погляд.

Кожна жінка знає, що старт та розвиток власного бізнесу вимагає великої впевненості в себе. І як раз менторка може допомогти побудувати цю впевненість.

Як же менторська підтримка прискорює процес розвитку бізнесу?

Ментор допомагає уникнути типових помилок на початкових етапах, дозволяючи вам економити час та ресурси.

Спілкування з досвідченим ментором може відкрити вам нові підходи до ведення бізнесу. У ментора об'єктивний, зовнішній погляд на ваш бізнес, тому він може порадити, як покращити ваші стратегії.

Запуск власного бізнесу – це завжди виклик. Однак з правильною менторською підтримкою цей виклик може стати набагато менш громіздким.

Не соромтеся шукати підтримки, бо ваші ідеї та енергія, підкріплені досвідом ментора, можуть перетворитися на неймовірний успіх!

Для читачок журналу «Нова Я» є акційні пропозиції на менторський супровід від консалтигової компанії NDC GROUP.



Детальніше за телефонами
+38 050 751 1812,
+38 067 572 2700
ndc.ukraine@gmail.com
ndcgroup.biz



Страх великих грошей

Зазвичай з грошима пов'язано два страхи: втратити гроші (тут все зрозуміло) й ... отримати гроші. Ви, звичайно ж, можете заперечити: «це не про мене, я працюю для того, щоб більше заробити».

Пропоную пройти невеличкий тест на готовність до великих грошей.

Уявіть, що...

Ви отримуєте дохід 20 тис. грн в місяць. Замало? Давайте подвоїмо. Уявіть себе із сумою в 40 тис. грн в місяць. Як вам? Картинка особливо не змінилася. А якщо помножити на 5, то як ви почуваєтеся зі 100 тис. грн на місяць? Чи достатньо вам? Як вам подобається ця сума? Ось уявіть, що ви заробляєте щомісяця по 100 тис. грн. Що ви відчуваєте у тілі? З'явилося напруження, а може, і біль? Віхолюю носяться думки на кшталт «Це скільки мені треба клієнтів і де їх брати? Скільки годин мені доведеться працювати? Створювати нові продукти та послуги? Підвищувати ціни?» Вас охоплює паніка! І раптом з'являється страх. Величезний і жадливий, який



каже: «До біса ці 100 тисяч! Нехай будуть рідні та комфортні 20 тис. на місяць! Ну й дарма, що не вистачає, натомість нічого не треба міняти». Це про вас?

Приховані вигоди безгрошів'я

- Безпека: ніхто не буде намагатися відібрати гроші, яких немає.
- Роль «Попелюшки»: простіше та приємніше мріяти про багатого принца.
- Роль «Духовна»: освічені не думають про гроші та матеріальні цінності. Це для приземлених матеріалістів.
- Роль «Добра й чесна»: родом із дитячих казок, у яких багаті були злими та жадібними. Так і виросла дівчинка бідною, зате доброю та чесною.
- Роль «Жіноча»: справжня жінка створена для сім'ї, а не для того, щоб заробляти, тим більше, не дай Боже, більше за свого чоловіка.
- Економія сил і часу: немає машини, отже, не треба думати про бензин, ремонт і техогляди. Замість заробляння грошей можна відпочивати та скаржитися на те, що світ несправедливий і чесно заробити неможливо.
- Оточення: дохід кожної з нас є середнім арифметичним серед 10 осіб з найближчого оточення. Якщо в ньому немає забезпечених людей, то немає й підстав для підвищення доходу.

10 найпоширеніших негативних установок

Ще один тест. Тут зібрані 10 тверджень про гроші, які найчастіше зустрічаються. Прочитайте. Зауважте ті, які відгукуються: «так, це про мене...» Отже, відзначайте ваші:

- Великі гроші – це не про мене.
- Від грошей усе зло в світі.
- Гроші псують стосунки.
- Краще не виділятися.
- Скромність прикрашає.
- Щоб накопичити, треба жорстко економити.
- Щоб бути багатою, слід було народитися у забезпеченій сім'ї.
- Я не заслуговую великих грошей.
- Я не можу собі це дозволити.
- Я не можу заробляти більше.

Як результат? Не подобається? Але не варто панікувати – адже всі ці переконання колись були важливими для вас і навіщо були вам потрібні. Просто зараз треба усвідомити – з такими переконаннями великих грошей ніколи не буде.

Що робити?

Для початку – прибрати очікування. Зрозуміти, що гроші – це не про папірці чи пін-код вашої картки. Тут більше про енергію, психологію та фінансову грамотність. Роботу зі страхом великих грошей важливо почати з самооцінки та дозволів, які ви даєте собі.

Збільшити вашу фінансову ємність або підняти фінансову стелю, як у нашому прикладі, з 20 тис. грн до 100 тис. грн на місяць, допоможе робота з коучем або психологом. Але вам все одно доведеться навчитися рахувати вартість вашої години та якості життя, усвідомити свою цінність як експерта та підвищити свій чек.

Знаю, що ніхто не вчив вас поводитися з грошима, значить, настав час зайнятися своєю фінансовою освітою.

Ліліанна Семенюта