PRO ЖЕНЩИН

ДЕКАБРЬ, 2023

ЕЛЕНА ГУБИНА:

«В 2024 году перед нами стоят новые вызовы»

НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ ЖЕЛАЕМОЕ СОСТОЯНИЕ НА ПОТОМ, НЕ ОБУСЛАВЛИВАЙТЕ ЕГО БУДУЩИМИ ДОСТИЖЕНИЯМИ

Екатерина Рыбакова и другие делятся своими взглядом на достижения

КУЛЬТУРНЫЙ КОД СООБЩЕСТВА

Мастера Школы актуального лидерства рассказывают про 9 пунктов свода правил PRO Женщин



68 000

УЧАСТНИЦ PRO ЖЕНЩИН В ДЕКАБРЕ 2023

КАЖДАЯ
ИЗ НАС
МОЖЕТ
МНОГОЕ,
ВМЕСТЕ МЫ
МОЖЕМ
ВСЁ!

PRO Женщин



ИРИНА КАРЕЛИНА, редактор, советница PRO Женщин, директор X10 Академии.

В этом номере говорим про достижения — то, к чему стремятся активные лидеры и предприниматели. И то, что, к сожалению, часто приводит к выгоранию, если достижения путают с достигаторством.

Сложная гормональная система, если разобраться, участвует в этом механизме: мечта — действие — победа — удовлетворение (почитайте, если интересно, возможно, сдвинете себя к успеху). Однако и без погружения ясно: без мечты не будет действия, а победу надо праздновать и присваивать себе все достижения, какие были на пути.

Я считаю достижением выпуск журнала «PRO Женщин», сделанного целиком силами самого сообщества. Рада разделить с вами это достижение и отпраздновать новый — уже четвертый — номер!



ТАТЬЯНА ДЕМЬЯНОВА, выпускающий редактор, региональный представитель PRO Женщин в г. Мурино.

В конце года мы задумываемся над итогами: чего достигли, что получилось, какие мечты сбылись, что стало безвозвратно утраченным, что хочется «подправить» в будущем. Потому и родилась тема номера — достижения. Для кого-то они — железный путь по шагам достигатора, кто-то ставит мягкие цели, кто-то живет по потоку и просто фиксирует то, что получилось.

Я ценю этот год и себя в нем за то, что было сделано. Так, в августе мы только собрали редакцию, а к этому номеру уже есть постоянные ведущие рубрик. А из личных достижений: я окончила магистратуру по управлению бизнесом и вошла в ТОП-7 лидеров PRO Женщин.

содержание

2 Екатерина Рыбакова. Почувствуй. Вообрази. Сделай. Поделись.

6 Гули Базарова Достижения & достигаторство





18 Наталья Грейс Поймать строку за мышиный хвостик

24 Только хорошие новости

28 События PRO Женщин

32 PRO Женские истории

42 Культурный код сообщества

46 Проекты PRO Женщин





50 Застолье на 68 000 человек

54 Стиль. Секреты статусного образа

58 Культурный гид. Гуляем по-зимнему

редакционный совет

Этот номер журнала PRO Женщин готовили лидеры, участницы, региональные представители, советницы сообщества. Спасибо за креативные идеи, интересные материалы и прекрасную команду!

Главный редактор Ирина Карелина, советница PRO Женщин, директор X10 Академии

Выпускающий редактор Татьяна Демьянова, региональный представитель PRO Женщин в г. Мурино

Татьяна Тазихина, дизайнер-верстальщик

Юлия Гера, корректор

Дарья Чупринова, региональный представитель PRO Женщин в Архангельске

Регина Мубаракшина, региональный представитель PRO Женщин в Москве

Мариям Козаченко, советница PRO Женщин, Владивосток, Москва

Мария Аношина, лидер PRO Женщин, Рязань

Яна Романова, лидер PRO Женщин, Екатеринбург

Анна Михина, лидер PRO женщин, Архангельск

Юлия Боржек, региональный представитель PRO Женщин в Бийске

Юлия Кушнер, советница PRO Женщин, Казань

Ольга Орлова, волонтер

Виктория Власова, участница PRO женщин, Архангельск

Валерия Щелокова, контент-менеджер Фонда «ПРО Женщин»

Алина Вежливцева, проект-менеджер фонда «ПРО Женщин»



ЕКАТЕРИНА РЫБАКОВА, президент Рыбаков Фонда, основатель и идеолог международного сообщества сообщества PRO Женщин.

ПОЧУВСТВУЙ. ВООБРАЗИ. СДЕЛАЙ. ПОДЕЛИСЬ.

Всё, что окружает нас в мире, сначала было замыслом. Всё сущее — рукотворное и нерукотворное — плод чьих-то идей, фантазий, мечтаний, воображения. Всё нерукотворное можно назвать божественным замыслом или творением природы. А всё остальное — плоды культуры и цивилизации — это то, к чему человек приложил свои руки, интеллект, энергию, творчество. Но сначала была идея, замысел, мечта! Достижения — это воплощенные замыслы.

В качестве примера посмотрим на балет, как на законченное произведение искусства. Спектакли-шедевры, которые идут на сценах Большого и Мариинского театров — это поистине достижения мирового уровня. Для того, чтобы они были представлены публике и приводили зрителей в восторг, огромное количество профессионалов в своих областях, пассионариев и творцов, приложили руки к их созданию. Сюжет, вдохновивший автора, композитора, хореографа, режиссера, артистов, музыкантов, художников по костюмам и декорациям. Даже служащие гардероба причастны к созданию шедевра, потому что «театр начинается с вешалки». И для этого все они прошли долгий путь подготовки, обучения в профессии, ведомые мечтой быть причастными к великим достижениям в искусстве. Без мечты такой долгий и трудный путь представляется невозможным, непроходимым.



Однако не всем нашим идеям и мечтам суждено сбыться. На пути стоит обязательное условие — наша воля. Никакие другие ограничения не являются непреодолимыми. Никакие внешние обстоятельства не могут быть причиной, по которой замысленное невозможно. Верно говорится — всё, что можно представить, возможно и реализовать. Причиной, по которой некоторые идеи остаются нереализованными, является отсутствие намерения, сильного, заряженного желания, настойчивости и страсти к воплощению замысла — это тот запас психической энергии, который необходим для достижения поставленной цели.

И это неплохо, потому что среди тех идей, которые нам — человечеству — всё же удалось воплотить в жизнь, не все стоило воплощать. Есть откровенно плохие идеи — те, например, которые наносят огромный вред всему живому на планете, экологии, да и самому человеку. Это тоже можно назвать «достижениями», хотя мы ими совсем не гордимся. Но они могут стать уроками для нас. Усвоим их, и тогда можно будет сказать, что они прошли не зря.

А человек, воплощающий замысел, который сообразен природе и несет благо человечеству, попадает в поток — тогда ему может казаться, что сама вселенная помогает! К его замыслу притягиваются, присоединяются другие люди, ресурсы, энергия. Мир с благодарностью принимает то, чем делится творец, что он воплощает и реализует. И каждый кто присоединился к воплощению, также чувствует себя соавтором и творцом.

В каком-то смысле, у самой идеи нет и не может быть автора — все идеи витают в воздухе. Этот факт доказывает то, что одни и те же идеи могут одновременно прийти в голову нескольким разным людям. Идеи, которые приходят к нам в голову, нам не принадлежат — мы их лишь улавливаем, транслируем и воплощаем. Мы — проводники идей. Уловить, выразить, сформулировать идею — важное действие, но это только начало, еще не достижение!

Невозможно представить сколько идей возникло, да так и осталось в головах людей за все время существования человека и его способности генерировать идеи и замыслы — о них никто не знает и не помнит, они не видимы.

> А ВИДИМ МЫ ТЕХ, КТО СУМЕЛ ПРОЙТИ СЛОЖНЫЙ И ИЗВИЛИСТЫЙ ПУТЬ ОТ ИДЕИ ДО ВОПЛОЩЕНИЯ, ПОМНИМ И ПРИЗНАЕМ ИХ АВТОРСТВО — ЗА ИХ ДОСТИЖЕНИЯ!





Но всё же есть и невидимая сторона мира идей. Есть тонкая, едва уловимая разница между понятиями «достижения» и «достижение». То же самое слово, но используемое в единственном числе, обозначает уже не результаты, но процессы. Достижение как процесс, как стремление к цели, но не сама цель. Достижение счастья, наполненности, гармонии или любого другого внутреннего состояния — свободы, радости, веселья или спокойствия и умиротворения — не может быть целью, потому что достигается не конкретными действиями, операциями. Оно достигается «недеянием», например, молитвами, медитациями — любыми практиками овладения своим разумом и эмоциями, своим внутренним миром, миром невидимой жизни — этот мир ещё зовется духовностью. Такое достижение никогда не бывает закончено, совершено, мы всегда находимся в этом движении, в этом пути.

Такими практиками могут стать и встречи малых групп нашего сообщества, где мы можем в безопасности, открыто и доверительно делиться своими проживаниями, получать поддержку. Благодаря этому происходит трансформация, обновление неактуальных личностных и социальных установок, появляется ощущение внутренней опоры. Эти изменения, может быть, и не являются конкретным измеримым результатом, но обретение вдохновения и мотивации, необходимых для того, чтобы начать что-то предпринимать, что-то менять в жизни своей и других — значимый эффект таких встреч.

Поэтому какими бы делами, подвигами и свершениями вы ни занимались, каких великих целей ни стремились бы достичь, всегда помните и обращайте внимание на то, в каком состоянии вы находитесь, пока вы в процессе. Не откладывайте желаемое состояние на потом, не обуславливайте его будущими достижениями. Обретение внутреннего состояния опоры на себя — первопричина, а результаты и успехи — вероятное (хоть и не гарантированное) следствие.



> МАЛЫЕ ГРУППЫ ПОВЫШАЮТ ВЕРОЯТНОСТЬ УСПЕХА. А КОГДА ЕСТЬ ОПОРА, ТО ДАЖЕ В СЛУЧАЕ НЕУДАЧИ ВЫ НЕ ОКАЖЕТЕСЬ РАЗРУШЕНЫ.



ГУЛИ БАЗАРОВА, кандидат психологических наук, директор Московской школы практической психологии, председатель Попечительского Совета сообщества PRO Женщин, амбассадор МШУ «СКОЛКОВО».

ДОСТИЖЕНИЯ & ДОСТИГАТОРСТВО

Я благодарна редакции за то, что меня попросили написать статью именно на тему достижений. На мой взгляд, сейчас происходит переход от «достигаторства» к достижениям. Рассмотрим оба этих процесса.

300, 200, 50 лет назад мы бы говорили «мои достижения», и собеседник сразу домысливал себе, что речь будет о гордости, которая является ценностью не только для самого человека, но и для большинства дорогих ему людей.

За последние 15–20 лет в обиход вошло слово «достигаторство». И это понятно, со всех сторон мы слышали, читали про успех, обсуждали и стремились познать, как «прокачать» навыки лидера, который ориентирован на результат.

На мой взгляд, сейчас происходит переход от «достигаторства» к достижениям. Потому что с большой скоростью развиваются социальные и благотворительные проекты, которые не только радуют и позволяют гордиться исполнителю и его окружению, но и приносят пользу обществу и государству в целом. Так люди начинают больше стремиться к достижениям, чем «достигаторству».

Матрица успешности

Мы провели исследование про достижения человека и выяснили, что большинство людей учитывают и свое представление о своей успешности, и мнение других.

В результате у нас получилась такая матрица.

По мнению наших собеседников, «достигаторство» было отнесено ко второму квадранту, а «достижения» — к первому и третьему.



	Другие считают меня успешным	Другие не считают меня успешным
Я считаю себя успешным	Здесь как минимум два типа людей: 1. Кто ориентирован на достаток, и его успешность связана с постоянным улучшением его уровня жизни. 2. Основная мотивация — служение, успешность определяется количеством добрых дел. «Успех — это успеть помочь». Часто это образец для подражания.	С одной стороны, тут может быть непризнанный гений, чьи заслуги со временем становятся замеченными, при условии, что целеустремленность сохранится. С другой стороны, в эту категорию попали люди, которые переоценивают значимость своих достижений.
Я не считаю себя успешным	В этом случае тоже может быть несколько вариантов: 1. Делается то, что нужно и важно, но не приносит удовлетворение самому человеку. 2. У человека очень завышенные требования к себе.	И тут тоже может быть два варианта: 1. Талант человека настолько велик, что его смогут оценить только потомки. 2. Человека устраивает то, что он имеет. Стремление к достижениям отсутствует.



Достигаторы

Достигатор — это чаще всего человек, ориентированный на материальную сторону успеха, стремящийся к признанию и власти. Это человек, который в погоне за высоким уровнем жизни, статусом может потерять свою самость и подменить истинные цели иллюзорными. В какой-то момент у них происходит смена окружения на то, которое разделяет подобные критерии успеха.

Дальше пути у «достигаторов» расходятся.

Кто-то продолжает развивать личный капитал и, пытаясь добиться власти, престижа, воспринимает других людей конкурентами, мешающих добиться большего. Стремясь к своим целям, они забывают про друзей и семью, ищут выгодные партнерства, находятся в постоянной «гонке», которая в итоге приводит к тому, что человек разучивается отдыхать, творить и думать о других людях. Азарт «а еще это сможешь?» включается без раздумья, возможно, из-за потребности кому-то что-то доказать, и встреча именно с такими людьми подарила «достигаторству» негативную окраску.

Путь к достижениям

Некоторые из них останавливаются, оглядываются, смотрят на то, что с ними происходит, и приходят к осознанию, что истинный успех в жизни переживается только тогда, когда личный успех связан с поддержкой и помощью в достижении успеха другими людьми. Активно начинают развивать свои сильные стороны: трудоспособность, мотивированность, ориентацию на результат, умение находить решения в сложных ситуациях и использовать это не только в своих целях.





> ЧЕЛОВЕК ДОСТИГАЕТ НЕ ТОЛЬКО УСПЕХА В ЖИЗНИ, НО И УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ОТ ПОЛУЧЕННОГО, КОГДА ЕМУ УДАЕТСЯ, ДВИГАЯСЬ САМОМУ, ПОДДЕРЖАТЬ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ, СОДЕЙСТВОВАТЬ ИХ САМОРЕАЛИЗАЦИИ.

Каждый решает самостоятельно, нужно ли к этому стремиться и как именно это реализовать: через развитие социальных проектов, благотворительность или через другие активности, которые наполнены смыслом.

К PRO Женщин присоединяются люди, ориентированные, безусловно, как на личный успех, так и на развитие сообщества. Это возможно, ведь большинство наших участниц обладают необходимыми качествами: уверенностью в себе и в ближайшем окружении, позитивом и оптимизмом, активностью и энергичностью, устойчивостью к стрессовым ситуациям и гибкостью. Лидеры групп помогают участницам тоже стать лидерами и еще ярче проявиться, достигая личных целей. На встречах сообщества участницы с радостью делятся своими достижениями, и сумма этих достижений помогает взглянуть на сообщество целиком как на проект, преобразующий жизнь тысяч людей к лучшему.

БЛИЦ-ОПРОС

УСПЕХ — ЭТО НАШЕ ЛИЧНОЕ

Гули, зачем нужны достижения?
Для меня достижения — это возможность видеть результат моих действий, материальный или идейный. На мой взгляд, ориентация только на процесс, бесконечный перфекционизм и совершенствование отдаляет нас от достижений, от результатов.

Какую роль достижения играют в твоей жизни?
Достижения мне показывают, что я имею право делать то, что делаю, и у меня есть для этого общественно признанное основание. Достижения дают мне внутреннее позволение быть экспертом для других, осознание того, что ты можешь невозможное, благодарность жизни, что она откликается на твои начинания.

Нужно ли праздновать успех?
Конечно! Мы, например, любим семьей ходить в иглу на крышах. Смотришь на Москву, сидишь, пьешь кофе, кушаешь эстерхази, наслаждаешься. Такие встречи очень символичны. Они дают почувствовать, что успех — это не только личный результат, а это наше общее, мы вместе.

А какую роль в твоей жизни сыграло сообщество?
Во-первых, на неформальных встречах попечителей фонда «ПРО Женщин», которые запустила Екатерина Рыбакова, выстраиваются отношения, которые хочется дальше транслировать в сообществе. Именно поэтому в PRO Женщин такая теплая атмосфера, такое принятие и поддержка, о которых все говорят.

Во-вторых, я безумно радуюсь, когда ко мне обращаются девушки из разных городов за помощью, поддержкой, консультацией. Каждая, с кем я общалась, обязательно потом рассказывает про свой следующий шаг, свои изменения. Я благодарна всем участницам за эту культуру обратной связи.

Что бы ты пожелала нашему сообществу на Новый год?
Символ следующего года — Дракон. Из всех 12 животных это единственное сказочное существо. И я желаю, чтобы в 2024 году все наши идеи, даже из области фантастики, реализовались в реальной жизни.

Блиц-опрос подготовлен Ольгой Берлин

ДОСТИЖЕНИЯ — ЭТО НЕ ТОЛЬКО «МАКСИМУМ УСИЛИЙ» И «ПОЗИТИВНЫЙ НАСТРОЙ»

А что если мы поговорим не о достижениях, статусе и ступенях развития, а о том, кем мы становимся на этом пути? Ведь с достижениями как таковыми все просто: уже не только взрослые, но и дети понимают, КАК собрать нужные «баллы» и лайки, получить публичность, самореализацию и признание.



ИРИНА НИКУЛИНА, врач-терапевт, нутрициолог, health-коуч, заведующая кафедры «Интегративные технологии здоровья» в Академии социальных технологий (Москва), попечитель фонда «ПРО Женщин».

Но почему, даже имея за плечами солидный «список достижений», менторов и заметную «строчку в яндексе», мы можем лишиться уверенности, энергии и сил? Или почему взрослые люди с высоким уровнем самоконтроля, ответственности и влияния годами не могут бросить курить или привести себя в физическую форму, о которой мечтают? Наверняка вы узнали в этом себя или близкого человека — сейчас или в прошлом. Такое состояние знакомо и мне. Сейчас, когда ко мне обращаются за менторской поддержкой, я стараюсь фокусировать человека не только на его цели и маршруте к ней, но и на том, в каком состоянии он пройдет этот путь.

Мои правила для экологичного достижения целей:

1. Наша жизнь — это марафон, а не спринтерская дистанция. Рассчитывайте все силы не просто до актуального, ближайшего достижения, а на годы вперед: чтобы иметь ресурс для новых идей и желаний. И тогда они обязательно будут.

2. Верьте в свои силы и знайте, откуда они берутся. Умение пополнять ресурс не менее важно, чем приоритизация и другие способы расходования своих сил.

3. Тренируйте устойчивость, а не выносливость. Наш волевой потенциал, концентрация и способность к самоконтролю ограничены



биологически — нашей нервной системой. И рано или поздно напряжение в одном действии сменится или компенсируется рефлекторным расслаблением. Гораздо продуктивнее тренировать гибкость и умение переключаться между задачами или сделать шаг назад, чтобы набраться сил или увидеть ситуацию иначе.

4. Вижу цель… и вижу себя на пути к ней. Бывает, что мы гораздо больше знаем о своих задачах или бизнесе, чем о самих себе — наших актуальных ценностях, потребностях, ощущениях. Как итог — долгожданный успех превращается в «дорогой костюм», который нам уже не по фигуре или не по случаю.

5. Всегда помните, что самое значимое в ваших достижениях, ваших успехах, вашем окружении — это ВЫ. Ведь без вас всего этого просто не будет! Поэтому и относиться к себе нужно с учетом этого обстоятельства. Не стесняйтесь, а самое главное, планируйте заботиться о себе, любить себя, ценить себя, уважать и, конечно, баловать.

И конечно, главный вывод, в котором я убеждаюсь всякий раз, когда вижу проекты участниц сообщества PRO женщин: у достижений нет единой системы мер.



> ВСЯКОЕ ДЕЙСТВИЕ, КОТОРОЕ ПОЗВОЛЯЕТ УЛУЧШИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ И МИР К ЛУЧШЕМУ, — ЭТО И ЕСТЬ ТО САМОЕ ВАЖНОЕ «ДОСТИЖЕНИЕ».

ДОСТИГАТЬ НЕ ВЫГОРАЯ

Как не попасть в ловушку достигаторства и гармонично идти к цели, оставаясь наполненным, счастливым и радоваться результату? Делится Светлана Шишова, психоаналитический коуч, психолог, советница сообщества PRO Женщин.



Что делает нас счастливыми и гармоничными в профессиональной жизни и социальной реализации? Спокойное устойчивое движение к целям, отсутствие тревоги и истинное удовлетворение от результатов, без обесценивания себя и других. Пожалуй, эта картина внутренних ощущений, к которой стремится каждый. Но женщине, склонной к «достигаторству», очень редко удается к ней приблизится.

Многие воспринимают «достигатора» как азартного человека, которого зажигают амбициозные цели, он всегда на эмоциональном подъеме и с невероятным уровнем энергии. Почему же тогда именно эти люди все чаще сталкиваются с внутренними кризисами и отделены от истинного счастья?

Отказываясь от полноценной радостной жизни, «достигатор» ставит все на кон достижения цели, бессознательно помещая свое счастье в зависимость от наступления успехов: «Пока не достигну этих вершин в бизнесе или не создам семью, не буду счастлива». Но весь фокус в том, что, достигая определенного уровня, это счастье не приходит.

У «достигатора» сильный внутренний критик, который его оценивает и подгоняет днем и ночью. Поэтому такой человек просто не может расслабиться и насладиться результатом. А невозможность остановиться и испытать удовлетворение от своих успехов, ведет к обесцениванию всего достигнутого и к необходимости ставить новые цели. Все это превращается в безрадостный бег по кругу, и, в какой-то момент, женщина находит себя в состоянии выгорания, отсутствия смысла и с огромным желанием бросить все.

Причина достигаторства часто кроется в детстве, когда в семье один из родителей был необоснованно требователен и критичен в отношении ребенка, или в борьбе за любовь родителей необходимо было завоевывать их внимание. Ребенок понимал, что он хорош и заметен, только когда есть результаты в школе, спортивной или музыкальной секции,

поведении и послушании. А когда их нет — он «плохой» или «незаметный» и нужно что-то сделать, чтобы получить признание и любовь родителей. Эта конструкция, повторяясь множество раз, встраивается в личность как голос матери или строгого учителя. Во взрослом состоянии она прокручивается постоянным и непрекращающимся требованием от себя результата.

Но разве достижения — это плохо? Думаю, что это естественный процесс отражения внутреннего пространства и целенаправленного движения и знаний, помноженных на труд. Если женщина ставит цели в бизнесе или личной жизни, но при этом внутренне понимает, что она ценна сама по себе, испытывая чувство собственного достоинства просто так, а не только опираясь на достижения и галочки, испытывает безусловную любовь, прежде всего, к себе, любит себя не только, когда она на высоте, но и в уязвимом положении. То те действия, которые она осуществляет каждый день в своей деятельности, без потребности получить избыточные любовь и признание, всегда вознаградятся существенными результатами.





> ДЛЯ УСТОЙЧИВОГО ДВИЖЕНИЯ К ЦЕЛЯМ ЧЕЛОВЕКУ, СКЛОННОМУ К ДОСТИГАТОРСТВУ НЕОБХОДИМО ВОЗВРАЩАТЬ СВОЕ ВНИМАНИЕ В ТЕЛО И РАССЛАБЛЯТЬ ЕГО, ПОТОМУ ЧТО ЦЕЛЬ ВСЕГДА В БУДУЩЕМ, А ТЕЛО ВСЕГДА СУЩЕСТВУЕТ В НАСТОЯЩЕМ.

Также развивать в себе навык отмечать, присваивать и радоваться даже маленьким победам, шагам и результатам. Очень важно возвращать себя в настоящий момент, и в этом всегда помогают семья, природа, дружеское общение и домашние животные. А главное, постепенно, но уверенно замещать внутреннее пространство оценки себя на пространство принятия.

КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ ДОСТИЖЕНИЙ



АНОШИНА МАРИЯ, врач-рефлексотерапевт, анестезиолог-реаниматолог, опыт работы 19 лет, председатель рязанского регионального совета PRO Женщин.

Несколько лет я занимаюсь вопросами психосоматики и поделюсь с вами, как мне удаётся справляться со стрессом.

Перед Новым годом я всегда строю планы, ставлю цели, загадываю желания. Я знаю, что тот, кто не ставит своих целей, живёт для исполнения чужих. Для своих интересней.

Началось всё ещё со школы, которую я окончила с золотой медалью, чтобы поступить учиться на бюджетной основе в вуз, в который хотела. Потом с успехом получила диплом, стала работать. Мне очень хотелось стать хорошим врачом. С 2007 года я заведовала отделением анестезиологии в крупнейшей городской больнице, много дежурила, преподавала на кафедре рязанского медицинского университета. Получила пять врачебных специальностей. Как женщине мне тоже очень хотелось состояться. Я вышла замуж, у меня трое детей. В общем, вы поняли, ставить цели и достигать их я умею.

Но потом что-то пошло не так. Я стала очень уставать, часто болеть, набрала 40 кг лишнего веса. Моя жизнь перестала мне нравится. Я постоянно задавала себе вопрос: «И это всё, для чего я родилась?». В чём же дело? Я не понимала. Вроде всё получается, я успешна во всех сферах. У меня замечательная семья, я хорошо зарабатываю и занимаю хорошую должность. Я получила то, чего хотела. Так почему я всем недовольна?

На одном из очередных обучений нам, врачам, читали лекцию о теории стресса. И о том, как стресс влияет на тело. Какие запускаются механизмы, какие работают гормоны. Я совершенно по-новому взглянула на поговорку «Все болезни от нервов» и с удовольствием занялась проблемами психосоматики.



Много работы? Много целей и задач? Отдых отложен на потом? Мало «хочу», но много «должна»? Такие условия тело воспринимает как стресс. И реагирует выработкой гормонов и других биологически активных веществ. Наше тело начинает останавливать нас, чтобы мы не стали жертвой своего достигаторства.

Я стала менять свою жизнь, чтобы сохранить в ней радость и, конечно, здоровье. И хочу поделиться с вами практиками, которые уже несколько лет помогают мне.



Чувствую, что устала и нет сил? Начинаю дышать. Глубокий медленный вдох носом, выдох ртом, как будто через трубочку. Повторяю 10–15 дыхательных циклов. Тело начинает расслабляться, мысли выравниваются.

Переживаю, что не так хорошо что-то сделала? А могла бы лучше и больше? Включаю Преснякова «Стюардесса по имени Жанна» и танцую! У меня работает безотказно.



Эти техники направлены на правильную отработку стрессорных гормонов, поэтому эффективны. **А самый главный рецепт:** теперь планирование я начинаю с удовольствий! Сначала занятия, которые меня наполняют (занятия вокалом, прогулки, чтение, массаж), потом всё остальное и для всех остальных.



ПОПРОБУЙТЕ! ДАВАЙТЕ В НОВОМ ГОДУ НАСЛАЖДАТЬСЯ ЖИЗНЬЮ, ТАНЦЕВАТЬ, БОЛЬШЕ ОТДЫХАТЬ И НЕ ПОЗВОЛЯТЬ СТРЕССАМ РАЗРУШАТЬ ЗДОРОВЬЕ.

НЕ ОТКЛАДЫВАЙ НА ЗАВТРА ЖИЗНЬ

«Жизнь — это то, что с тобой происходит, пока ты строишь планы»

Джон Леннон



ДИАНА ЖУКОВА, исполнительный директор группы проектов «Человек Дела», практикующий коуч лидеров и команд, сооснователь Академии Лидеров Северо-Запада, советница сообщества PRO Женщин.

Когда я закончила университет, хотела пойти учиться тому, что действительно интересно, но все вокруг говорили, что важно найти работу и получить опыт. Потом было много этой самой работы, я стала строить карьеру, мечтая, что вот через пару лет пойду учиться. А тут началась семейная жизнь, покупка и обустройство дома, рождение сына. И так бы моя потребность и осталась нереализованной, если бы пару лет назад я не взяла себя в руки и не начала реализовывать свои замыслы и жить свою жизнь.

Знакомо? Как часто вы откладываете новые проекты, встречи и задачи? Уверяю, мы с вами не одиноки. Существует даже специальный термин «синдром отложенной жизни». Его придумал российский профессор Владимир Серкин. Если в двух словах, это когда нам кажется, что сейчас мы только разминаемся, а настоящая жизнь во всех красках начнётся после того, как мы создадим все условия и подготовимся к ней.

Проверить, есть ли у вас этот синдром, легко, ответьте на следующие вопросы:

1. У вас есть постоянное ожидание предстоящих событий и дат: выходные, понедельник, Новый год, новый начальник, дети вырастут и т.д.
2. Вам всегда чего-то не хватает, чтобы реализовать намеченное: сначала похудеть/поправиться, выйти замуж/развестись, сменить гардероб, закончить еще одни курсы и т.д.
3. Вокруг вас накапливается и не используется много предметов: одежда на особый случай, предметы, которые лежат и ждут свой повод и д.р.
4. Регулярно обесцениваете свои текущие достижения: получила высокую должность — но это еще не вершина карьеры; стала больше ходить пешком и прохожу по 5 000 шагов в день — это мало, могла бы 10 000 и т.д.
5. Часто сравниваете себя и свои результаты с другими: всегда кто-то живет богаче, удачливее, поступает лучше, дети у других умнее и т.д.

Признайтесь (никто не слышит!), что каждая из нас может периодически ответить положительно на каждый из пунктов.

Я как-то услышала историю, которая изменила мое мнение в вопросе откладывания своих планов и идей. Бронни Варе, медсестра паллиативной помощи делилась в блоге последними мыслями и сожалениями своих пациентов. Больше всего меня зацепили две фразы, кото-



рые записаны у меня в заметках: «Я жалею, что не позволил себе быть счастливее» и «Хотелось бы, чтобы у меня хватило смелости жить своей жизнью».

Давайте переведем свою жизнь в состояние «Хочу — Могу — Реализую».

1. Признайте, что сейчас вы не решаете задачу, а просто игнорируете и избегаете ее.
2. Запишите все свои нереализованные цели и неразрешенные задачи.
3. Поставьте одну цель и определите шаги, которые предстоит пройти (цель должна быть несложной, зажигающей вас)
4. Начинайте делать. Без этого никак.

Мне в свое время помогли небольшие действия, которые меняют привычные модели поведения и дают много энергии:

Я избавилась от вещей, которые малы/велики/лежат без дела уже годы. Завела традицию раз в год устраивать расхламление. Мне помогает книга/видео «Магическая уборка с Мари Кондо».

Начала использовать вещи, которые берегла: пила чай из красивого сервиза, надевала нарядную одежду, зажигала подаренную свечу.

Постепенно **начала создавать структуру и план своих действий.** Так почувствовала свой комфортный ритм и уверенность в следующих шагах. Нашла заговорщиков, с которыми стала делиться тем, как продвигаюсь к цели.

В сообществе PRO Женщин начать реализовывать свои идеи и отложенные планы легко и безопасно. Тут понимаешь, что каждая уникальна и у каждой свой срок «созревания до готовности». Кому-то достаточно одного дня, а кто-то целый год вынашивает проект. И это прекрасно, ведь каждая из нас уникальна и очень ценна.

Уважайте и принимайте свою скорость в себе. Ориентируясь на себя, вы можете принять верные решения и быть собой, жить свою жизнь.

Коучинговые вопросы, которые помогут реализовывать задуманное и легче двигаться по шагам в вашем темпе.

Вам потребуется лист бумаги, ручка и 30 минут в тишине, без гаджетов. Сделайте эту практику для себя.

1. Какие решения я откладываю прямо сейчас?
2. Чего эти решения меня лишают?
3. Что может произойти самого негативного, если я начну реализовывать это?
4. Что новое может появиться в моей жизни, когда я осуществлю это?
5. Что поможет мне не отложить первый шаг?
6. Как я поддержу себя в этом процессе?
7. Что станет возможно в моей жизни благодаря этому?

ПОЙМАТЬ СТРОКУ ЗА МЫШИНЫЙ ХВОСТИК. ВДОХНОВЕНИЕ ОТ ВДОХНОВЛЯЮЩИХ ЛЮДЕЙ

В ноябре в Архангельске состоялся тренинг личностного роста с Натальей Грэйс. Организовали приезд известного бизнес-тренера и писателя участницы сообщества PRO Женщин — в рамках проекта «Охота за бизнес-алмазами».



Дарья Чупринова, региональный представитель PRO Женщин в Архангельске, пригласила Наталью на интервью и поинтересовалась, где черпает вдохновение человек, который много выступает, пишет книги, ведёт активную творческую жизнь.

Наталья, поделитесь секретом, как все успеваете?
Честно говоря, мне не кажется, что я всё успеваю. Для того, чтобы что-то успеть, нужно чем-то жертвовать. Задаю себе вопрос: «Если бы мне остался только год жизни, что бы я хотела успеть сделать?».

У меня есть ряд книг, которые «дозревают», я бы хотела их закончить. Например, роман «Час Иуды», который я постоянно шлифую, в нём описаны исторические события. Хочу больше посвящать времени рисованию и перечитать всех поэтов серебряного века, но это труднодостижимая роскошь. Я обожаю букинистические магазины, с жадностью покупаю старые книги, некоторые из них проглатываю сразу, какие-то требуют большего углубления.

Главная моя мечта зрелого возраста — освоить фортепиано. Когда мне исполнилось сорок пять, я купила подержанное пианино примерно моего возраста и долго с ним «боролась», реставрировала. Наступил даже момент, когда мне хотелось избавиться от этого инструмента со сложным характером. Я люблю, чтобы всё выглядело эстетично и завершённо, поэтому сама расписала пианино белыми лилиями текучих форм. Только тогда у меня появилось к нему настоящее расположение, возникла связь с душой инструмента, и я принялась регулярно на нём заниматься. Взяла себе за правило: обязательно каждый день заниматься, чтобы руки «вросли» в инструмент. Сначала казалось сложным выкроить время: суета, монтажи, житейские обязательства, но я понимала, что нужно начинать день с главного, иначе не приблизиться к мечте.

Что или кто вас вдохновляет?
Моё вдохновение — от вдохновляющих людей и обстоятельств. Я очень требовательна к общению и не стану тратить время из вежливости на поддержание контактов, пустые тусовки, слив времени на обсуждение других людей.

Занятия на музыкальных инструментах, взаимодействие с музыкантами, современными авторами, которые пишут музыку к стихам, с бардами, поэтами и фотографами, талантливыми видеооператорами, режиссёрами, художниками — даёт мне наполнение, чувство общего родства, когда есть о чём поговорить. Мне всегда интересно, как рождаются строки у других авторов. Например, мои стихи лёгкие, спонтанные, летящие, я слышу целиком всю строку и знаю, каким будет её завершение. И есть поэты, с которыми я обсуждаю процесс стихосложения. Когда я общаюсь с художниками, мне интересно, как он смешивает краски, работает над композицией, кладёт грунт и подмалёвок на холст.

К вдохновляющим обстоятельствам я отношу путешествия. В каждом городе, куда прилетаю с лекциями, я обязательно остаюсь на день или два, иногда дольше. Есть места, в которых я задерживалась на целый месяц — обследовать достопримечательности, места силы, природные уголки. Одним из таким мест стал для меня Дагестан. Я остаюсь под колоссальным впечатлением от громадности гор, открытых пространств, целебных трав и животных Дагестана. Там абсолютно безлюдные места и звенящая тишина.



Слышно, как машет крыльями летящий орел. Я могла часами сидеть на плато, наслаждаться видами и наполняться энергией рядом с заброшенным селом Гамсутль.

Тема выпуска нашего журнала «Достижение». Что вы считаете достижением?
Мне дороги все мои книги. Над каждой трудилась по-своему. Помню, что тяжелее всего мне далось создание учебника скорочтения. Хотелось отразить множество приёмов, которые я коллекционировала и разрабатывала для себя; подать их понятно, конкретно, снабдить рисунками. Если бы мне сказали оставить лишь одну из моих книг, то я бы выбрала «Путеводитель по раскрытию способностей «Работа, деньги и любовь». Я иногда шучу, что эта книга искупит все мои грехи. В ней есть глава о преодолении страхов и принципы постановки личных целей, которые я почерпнула из анализа биографий великих людей. Книга помогает в самореализации, учит письменному планированию. Многие иллюстрации и почти все фотографии для этой книги я сделала сама. Психологические «Законы Грэйс» давно бродят по сети, их разрезали на цитаты, для меня это тоже достижение, читательское признание. «Риторика, память, интеллект» — в ней я кропотливо собрала все известные мне приемы влияния на аудиторию. Востребованность моих книг я расцениваю не как результат рекламных ухищрений, а как следствие их глубокого содержания и при этом простоты.

Самым ценным из всего мной написанного для меня являются стихи. Не прикладная литература, которая помогает зарабатывать, быстрее читать, тренировать внимание, планировать свой день, ставить цели — этому каждый человек может научиться самостоятельно, а поэзия. Ведь её вместо меня создать никто не может. Для меня стихи — вершина моей творческой лестницы. Но могу ли я считать это своим достижением? Стихи звучат сами в моей голове, я их просто конспектирую и лишь незначительно дорабатываю в течение дня. Главное: не полениться и посреди ночи или ранним утром встать и записать строку, поймать её за юркий мышиный хвостик!

Наверное, достижением будет, если я когда-нибудь смогу с помощью учителей и своего труда достойно освоить фортепиано и исполнить любимые классические произведения без ошибок, с нужным выражением и легкостью. Достижение: сохранить дружбу на долгие годы и десятилетия. Разные бывают обстоятельства и риски потерять друга: не сошлись характерами, поссорились, сказали друг другу обидные слова — всё это на самом деле не стоит и гроша. Мне очень повезло. У меня несколько друзей и стаж некоторых дружеских отношений уже больше двадцати лет. Я очень дорожу моими и стараюсь чаще видеться, разговаривать, приглашать в театр, в кино или на прогулку в заповедники. Их в Ленобласти много. Моя любимая прогулочная тропа для друзей и для уединенных размышлений — «Комаровский берег». Всем советую однажды по ней пройти, она фантастическая! Линдуловская роща, заказник «Сестрорецкие болота» — там, как на Марсе. Люди сидят и тухнут в зданиях, а силы даёт природа, поэтому я гуляю каждый день не меньше часа, а лучше два-три часа, тогда я чувствую себя счастливой.

t.me/nataliagrace



Интервью с Натальей Грэйс подготовила Дарья Чупринова,
региональный представитель сообщества PRO Женщин Архангельск

большие данные

337 МИЛЛИАРДЕРОВ СРЕДИ ЖЕНЩИН В МИРЕ

16,9% ИЗ НИХ САМИ СОЗДАЛИ СВОЙ КАПИТАЛ

11% ПРИУМНОЖИЛИ НАСЛЕДСТВО



11 ЛЕТ МАРГАРЕТ ТЭТЧЕР БЫЛА ПРЕМЬЕР-МИНИСТРОМ ВЕЛИКОБРИТАНИИ

и была первой женщиной, занявшей такую должность.

11,3% СТРАН ВОЗГЛАВЛЯЛИ ЖЕНЩИНЫ*,

(17 ИЗ 151 СТРАНЫ, ИСКЛЮЧАЯ МОНАРХИЧЕСКИЕ СИСТЕМЫ),
А В 9,8% СТРАН ЖЕНЩИНЫ ВОЗГЛАВЛЯЛИ ПРАВИТЕЛЬСТВА (19 ИЗ 193).

* по состоянию на 1 января 2023

70 ЛЕТ ПОСВЯТИЛА ИНДУСТРИИ МОДЫ СТАРЕЙШАЯ СУПЕРМОДЕЛЬ МИРА КАРМЕН ДЕЛЛЬ'ОРЕФИЧЕ





18 МЕДАЛЕЙ ВЫИГРАЛА СОВЕТСКАЯ ГИМНАСТКА ЛАРИСА ЛАТЫНИНА

на летних Олимпийских играх в 1956, 1960 и 1964 годах. Это самое большое количество медалей, выигранных одной женщиной на Олимпийских играх.

ПРОЛЕТЕЛА АМЕРИКАНСКАЯ ЛЕТЧИЦА ДЖЕРРИ МОК

36 790 км

Первая женщина, совершившая кругосветный полет в одиночку. Путешествие заняло 29 дней. Она начала свой полет 19 мая 1937 года и вернулась 18 августа 1937 года.

71

ЖЕНЩИНА ПОБЫВАЛА В КОСМОСЕ





В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ ДОЛЯ ЖЕНЩИН-ИССЛЕДОВАТЕЛЕЙ СОСТАВЛЯЕТ

33%

9

ЯЗЫКОВ ПРОГРАММИРОВАНИЯ БЫЛИ ИЗОБРЕТЕНЫ ЖЕНЩИНАМИ

В 1954 ГОДУ ЛАРИСА ПОПУГАЕВА — ВЫПУСКНИЦА КАФЕДРЫ МИНЕРАЛОГИИ ТОГДА ЕЩЕ ЛЕНИНГРАДСКОГО УНИВЕРСИТЕТА — НАШЛА В ЯКУТИИ ПЕРВУЮ В СТРАНЕ КИМБЕРЛИТОВУЮ ТРУБКУ С АЛМАЗАМИ, НАЗВАННУЮ «ЗАРНИЦЕЙ».

ЖЕНЩИН ПОЛУЧИЛИ НОБЕЛЕВСКУЮ ПРЕМИЮ

65

45

СТРОЕНИЙ И ПРОЕКТОВ СОЗДАЛА АРХИТЕКТОР ЗАХА ХАДИД

Она стала первой в истории женщиной, награждённой самой престижной в архитектурном сообществе Притцкеровской премией.



большие данные

1808 год

Николь Барбье Клико разработала технологию «ремюажа», благодаря которой значительно улучшилось качество самого новогоднего напитка — шампанского.

1868 год

Маргарет Найт придумала делать у бумажных пакетов плоское дно и изобрела для этой операции аппарат. Благодаря этому изобретению мы легко и красиво упаковываем подарки к празднику.

1886 год

Жозефина Кокрейн запатентовала первую посудомоечную машину. Благодаря этому изобретению большое количество грязной посуды не испортит настроение после праздников.









800

ЖЕНЩИН ПРОШЛИ ШКОЛУ ЛИДЕРА

50

ЖЕНЩИН ЕЖЕДНЕВНО ПРИСОЕДИНЯЮТСЯ К НАШЕМУ СООБЩЕСТВУ ПО ВСЕМУ МИРУ

70 000

ПРОСМОТРОВ ЖУРНАЛА PRO ЖЕНЩИН ЗА ГОД



Автор: Ольга Берлин (Орлова)
ТГ @olgaberlincoach

ТОЛЬКО ХОРОШИЕ НОВОСТИ

Архангельск

ЗАЖИГАТЕЛЬНЫЕ ЛЕДИ 50+



9 декабря в Архангельске прошла удивительная по энергетике и теплоте встреча Леди 50+, на которую пришли более 50 женщин возраста 50, 60, 70+

Открыла встречу талантливая скрипачка и вокалистка Мария Юсупова своей песней «Оставайся собой» и сразу погрузила всех в атмосферу искренности и открытости. Слушали вдохновляющие истории от лидеров сообщества, поддержали зажигательный танцевальный флешмоб от лидера сообщества Анны Новиковой, поговорили в женских кругах о том, что ждут от сообщества леди в элегантном возрасте.





Бийск

ДВА ПОКОЛЕНИЯ ВМЕСТЕ

24 ноября — в преддверии Дня Матери — участницы и лидеры бийского сообщества с дочками собрались на лепку традиционных сибирских пельменей. Каждая принесла свою любимую начинку и поделилась с другими рецептом и способом лепки. Весь вечер звучали истории о семейных традициях и воспоминания из детства. Пельменей налепили столько, что не смогли съесть за один вечер. Самым удачливым, конечно, достались специально слепленные «счастливые» пельмени с необычной начинкой. Этот вечер на основе семейных ценностей объединил два поколения и запомнился участницам теплотой и душевностью.

Белгород

3 МЕРОПРИЯТИЯ ЗА МЕСЯЦ – ЛЕГКО!



В период с 5 ноября по 3 декабря белгородские лидеры запустили волну активностей, начиная первым осенним Арт-Фестивалем, далее провели Открытую встречу по запуску Конкурса проектов и завершили насыщенный месяц дебютным Семейным Фестивалем PRO Дочек.

«То, что мы ранее считали сложным, сейчас стало таким лёгким — благодаря взаимопониманию и поддержке друг друга, которое нам удалось создать в нашем пространстве лидеров»,— делится региональный представитель Белгорода Ирина Титаренко.

Главные достижения активного месяца: новые участницы сообщества, внутренний огонь, готовность действовать, чувство причастности и значимости в сообществе.

Волгоград

ПОД ЗНАКОМ ОБЪЕДИНЕНИЯ



В Волгограде 29 октября лидеры сообщества провели «Фестиваль позитивных людей». Событие направлено на поддержание семейных ценностей и объединение поколений. Дети и родители вместе провели время на природе, играли в настольные игры, знакомились, получив новый круг друзей и поддержки.

А совсем недавно попробовали новый формат открытой встречи сообщества — «Объединение», где собрали и познакомили участниц из разных групп. Встреча помогла проявиться и познакомиться друг с другом участницам, а лидерам — рассказать о своих группах.





Самара

РАСШИРЕНИЕ ПАРТНЕРСТВА

Самарское сообщество PRO Женщин выступило партнёром городского фестиваля «ФитаЭКСПО», который посетило 1000 человек. Для этого была создана проектная группа из активных лидеров и участниц, которая организовала серию мастер-классов на фестивале. Так участники фестиваля познакомились с возможностями сообщества и некоторые из них зарегистрировались на платформе. На каждое новое мероприятие от самарского сообщества региональный представитель Уланова Юлия формирует новую проектную группу из лидеров и участниц — это дает возможность при поддержке друг друга проявляться каждый участнице.

Вологда

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ



25 ноября в Вологде прошел фестиваль в честь первого Дня рождения сообщества. Почти 100 прекрасных девушек собрались, чтобы поздравить друг друга и регионального представителя Алену Кизим, которая год назад организовала свою первую лидерскую группу. Сейчас в Вологде уже 372 участницы и 12 лидеров!

На фестивале поделились историями, провели мастер-классы и игры, ближе познакомились и обменялись подарками. Новые участницы, лидеры и партнеры, потрясающие отзывы о сообществе и множество благодарностей — это результат командной работы вологодского сообщества, которая снова доказала, что вместе мы можем все!



Рязань

КУРС НА ЗДОРОВЬЕ

Лидер должен заботиться о своем здоровье, решили рязанские лидеры PRO Женщин, и 2 декабря в Рязани состоялся Квест здоровья. 27 активностей про здоровье, 145 участниц, больше 40 человек организационная команда! Лекции, мастер-классы, трансформационные игры, дыхательная гимнастика, йога, свободное движение, биорезонансная диагностика, танцы и многое другое — все для того, чтобы поделиться друг с другом опытом и показать путь к здоровью. Формат новый для региональных сообществ, но Рязань справилась и теперь готова делиться опытом с другими городами.



Москва

ПЕРВЫЙ ЮБИЛЕЙ

17 октября московское сообщество отметило 5 лет! На праздник собрались самые активные лидеры сообщества, те, благодаря которым сообщество в Москве росло и развивалось. На панельной дискуссии региональные представители разных лет делились с гостями историей зарождения сообщества, своими успехами в PRO Женщин. В лидерских кругах участницы обменялись идеями, которые готовы привнести для развития сообщества Москвы. Московское сообщество растёт и сплачивается, а значит, впереди много новых и вдохновляющих историй и дат.

Череповец



ЩЕДРО ДЕЛИТЬСЯ

Каждый последний вторник ноября Череповец, как и многие другие города, наполняется особым теплом благодаря акции «Щедрый вторник». Организатором дня благотворительности в Череповце выступил Учебный центр «Рост. ok!», а PRO Женщин не могли пройти мимо такого важного события, присоединилось к акции с полным энтузиазмом. Для школьников 10-х классов из школы № 9 организовали настоящий мастермайнд на тему «Достижение целей в команде» и захватывающий мастер-класс на тему «Звучание голоса как инструмент коммуникации». Все вырученные средства пошли на поддержку семей с детьми.

Орехово-Зуево

2 ГОДА ПОДДЕРЖИВАЯ ДРУГ ДРУГА



Сообществу PRO Женщин г. Орехово-Зуево 19 октября исполнилось 2 года и участницы собрались на праздник. Этот вечер был посвящен воспоминаниям, мечтам и потрясающей силе, которую дает поддержка единомышленниц. «За эти два года мы успели многое, но, главное, мы смогли помочь друг другу раскрыть потрясающую силу женского лидерства и реализовать даже то, что казалось невозможным. Я очень рада, что на этом пути мы не одни, нас поддерживают администрация, партнеры и спонсоры»,— делится региональный представитель сообщества в Орехово-Зуево Марина Гринькина.



Иваново

САМАЯ ПРОЯВЛЕННАЯ

Конкурсы красоты не в ценностях PRO Женщин. В Иваново провели свой конкурс — Проявленности. 12 участниц заявились и на протяжении ноября выполняли задания. Сложно ли снимать видео и заявлять о себе? Конечно, да. Особенно, когда тебе 60 лет или ты не «дружишь» с видео. Готовясь к конкурсу, многие девушки брали уроки у экспертов по вокалу, танцам, ораторскому искусству. Переживали, как оценят их старания жюри, друзья, семья и подписчики.



16 декабря прошел финал конкурса на «Бале красоты и доброты», который стал настоящим праздником для города. 6 девушек вышли в финал. Члены жюри, в числе которых были региональный представитель г. Кудрово Ленинградской области Татьяна Демьянова и советница сообщества Ольга Космос, задавали разные вопросы о счастье, мечтах и планах. Нестандартность конкурса проявилась и в том, что не было первых, вторых мест, а были поощрительные номинации. Победительницами конкурса стали Анастасия Кулюкина в номинациях «Лидер сообщества» и «Завоевала ваши сердца» и Анна Лапшина в номинации «Самая проявленная»!

Ижевск

ОТКРЫВАЕМ УДМУРТИЮ



14 октября лидеры PRO Женщин из Ижевска приехали в Глазов, самый северный город республики.

«Мы давно планировали знакомство с девушками из других городов,— говорит Арина Зверева, региональный представитель PRO Женщин в Ижевске,— но постоянно поездка откладывалась. И наконец все совпало! Нам провели экскурсию по историческому центру города, а в новом креативном пространстве мы встретились с глазовчанками».

На встрече ижевские лидеры рассказали о сообществе и показали работу лидерских групп на практике. В лидерских кругах девушки делились своим представлением о лидерстве, ставили цели, а в конце встречи создали арт-объект, добавили Глазов на карту сообщества.

После встречи в городе появились новые лидеры, открылись группы. А лидеры Ижевска продолжают «зажигать» новые города, ведь интерес к сообществу в Удмуртии растет.





Томск

ПРОЯВЛЕНИЕ ЧЕРЕЗ ТВОРЧЕСТВО

В Томске стартовал проект под лидерством регионального представителя Галины Агей по проведению творческих вечеров. На такие встречи приезжают девушки и из соседнего города, многие становятся участницами сообщества, а кто-то и активным организатором творческих встреч. Так, третий творческий вечер провела Лариса Кособокова, которая сама зарегистрировалась участницей сообщества на первом вечере. Также прошли гитарная вечеринка, организованная Надеждой Данекиной, Сказочный вечер, организацию которого взяли на себя другие лидеры. Девушки хотят появляться через творчество, группа Галины Агей стала им опорой для вдохновения и проявления и действует уже как минипроект на регулярной основе.

ВСТРЕЧИ ПО-КОРОЛЕВСКИ

В ноябре делегация PRO Женщин в составе генерального директора фонда «ПРО Женщин» Елены Губиной, президента PRO Женщин Ольги Гребенюк, советницы, модератора международного комитета Елены Комаровой, лидера сообщества Василины Бачуриной приняла участие в первом международном форуме PRO Женщин в Королевстве Бахрейн.





В форуме приняли участие тридцать женщин из Бахрейна, Саудовской Аравии, ОАЭ, Америки, России. Это было поистине наполненное красотой и смыслами мероприятие, поднимающее вопросы роли женщины в своей самореализации и налаживании дружеских связей между женщинами разных стран.

Лидер сообщества PRO Женщин в Манаме, столице Бахрейна, Амина Лило организовала форум на высоком уровне в прямом и переносном смысле — событие проходило на 45 этаже здания, с которого открывались красивые виды королевства.

С мотивационной речью о возможности женщин проявлять себя при текущих изменениях в мире выступила Мисс Вселенная 2022 Эвлин Халифа. А наши лидеры рассказали участницам о сообществе. С презентацией о структуре сообщества выступила директор фонда Елена Губина. Ольга Гребенюк рассказала о миссии и ценностях PRO Женщин. Елена Комарова поделилась опытом развития женского сообщества в регионах. Василина Бачурина, лидер из Санкт-Петербурга, рассказала о менторских возможностях платформы PRO Женщин.



— Я впервые почувствовала себя президентом международного сообщества,— призналась Ольга Гребенюк. Событие в Бахрейне открыло сообществу PRO Женщин новое — международное — направление в развитии женского лидерства, которому нет границ. Где пройдут следующие встречи?

ОТКРЫВАЯ НОВЫЕ ГОРОДА — ЗАЖИГАЕМ НОВЫЕ ЗВЕЗДЫ

17–19 декабря в Краснодаре прошел первый Форум Юга сообщества PRO Женщин. В нем приняли участие 120 женщин из разных областей Южного федерального округа.

Приехали советницы, региональные представители и лидеры со всех городов юга, где уже действуют сообщества: Астрахань (РП **Ольга Хайнова**), Волгоград (советница **Лара Иванова**, РП **Мария Сайфулина**), республика Калмыкия (советница **Камила Убушаева**, РП **Эльза Генцикова**), Краснодар (РП **Марина Вилюкова**), Сочи (советница **Ольга Оськина**, РП **Светлана Ермилова**), Адлер (РП **Наталья Мужаровская**), Ростовская область (советница **Аксинья Отрошко**, РП **Арина Меднова**), Ставропольский край (РП **Светлана Бей**).

Приятной неожиданностью для всех участниц форума стал сюрприз, который сделала Президент сообщества **Ольга Гребенюк**. Она приехала на открытие мероприятия в Краснодаре напрямую с другого Форума, который прошел в начале ноября в Бахрейне, обняла всех участниц и наполнила масштабом.

Своим опытом развития сообщества и личным развитием в сообществе





ОЛЬГА ГРЕБЕНЮК, президент PRO Женщин:
— Каждый город со своим логотипом поражает масштабом происходящего. Это чудесная возможность — встретиться городами! Благодарим Краснодар и все города ЮФО за организацию. Уверена, что форум стал вдохновением для новых городов.

поделились амбассадоры **Екатерина Кузнецова** (Астрахань) и **Мария Чурсина** (Астрахань) и советница **Марина Давыдова** (Каменск-Уральский).

Главной темой и задачей форума было приглашение к активной деятельности лидеров из тех городов юга, где еще нет сообщества. Организаторам удалось их вдохновить, напитать энергией, окутать любовью и поддержать на пути открытия городских сообществ! Теперь идет подготовка к открытию сообщества в **Севастополе, Хадыженске, Беслане и вообще в Осетии, Владикавказе!**

Программа форума была очень насыщенная. Первый день — совместные прогулки и вечерний душевный нетворкинг. Второй день — представление городских сообществ и менторская гостиная, где каждая почувствовала, как можно быть ментором и менти, а также стратегическая лидерская сессия, на которой открылись новые точки роста. Этот день был полон теплых слов, объятий, фото, видео, аплодисментов. Третий день — проектная работа, где каждый город представил свои действующие проекты и привлек новых участниц из городов юга. Все вместе помечтали и создали единое поле творчества!

Статью подготовила Марина Вилюкова, региональный представитель PRO Женщин в г. Краснодар

5 ЛЕТ СМОЛЕНСКОМУ СООБЩЕСТВУ PRO ЖЕНЩИН

9 декабря смоленское сообщество PRO Женщин отметило первый юбилей. На празднике собрались более 150 участниц из Смоленска, Краснознаменска, Москвы, Санкт-Петербурга.





Поздравить лидеров и участниц приехала Ирина Карелина, член Правления фонда «ПРО Женщин», она рассказала о новом — мягком — типе лидерства и о пути лидера в нашем сообществе. Анастасия Грец, теперь тоже гостья Смоленска, а когда-то именно она открыла здесь первую группу PRO Женщин, ставшая первым региональным представителем Смоленска, впоследствии Президентом PRO Женщин, а теперь член Правления фонда «ПРО Женщин», на своем примере рассказала, как стать женщиной-лидером, способной на большой масштаб и социальные изменения. Идейный вдохновитель и основатель сообщества Екатерина Рыбакова, передала поздравления по видеосвязи.





Региональные представители Смоленска Ия Лерниченко, Юлия Фомичева, Олеся Соловьева рассказали историю развития и роста сообщества с 15 участниц в 2018 году до 907 в 2023-м. Каждая история откликалась в душе гостей праздника, потому что каждая была рассказана ярко и эмоционально.

















Праздник украсили выступление музыкальной группа Girls Band, флешмоб, ярмарка товаров ручной работы. Первый юбилей показал, как много возможностей открывает сообщество, вместе мы точно можем все!

Авторы: Киреева Елена, лидер PRO Женщин, Ия Лерниченко,
региональный представитель PRO Женщин, г. Смоленск

МЫ УСИЛИВАЕМ ДРУГ ДРУГА

В 2023 году директором фонда «ПРО Женщин» стала Елена Губина. До вступления на роль Елена была комьюнити-менеджером фонда, и сообщество, можно сказать, строилось на ее глазах. Мы взяли интервью у Елены, чтобы ближе вас познакомить.

Лена, расскажи, как и когда ты познакомилась с «Рыбаков Фондом» и PRO Женщин?
С «Рыбаков Фондом» и его инициативами я познакомилась уже после того, как пришла работать в PRO Женщин на должность комьюнити-менеджера (на тот момент у инициативы еще не было отдельного юридического лица — Фонда «ПРО Женщин», это была программа «Рыбаков Фонда").

А о сообществе PRO Женщин я узнала от подруги летом 2019 года. Помню, как сразу почувствовала, что это что-то невероятное и интересное и что я хочу быть там! Для меня тогда было необычным, что кто-то творит для людей такое добро. Я вступила в одну из групп как участница. По стечению обстоятельств в тот момент искала что-то новое и свежее в плане работы, а позже открылась вакансия комьюнити-менеджера, на которую я и пришла.

«Рыбаков Фонд» — это целая вселенная, запускающая инновационные проекты, подходы, идеи, и раскрывающая каждого, кого коснется, с новой и неожиданной стороны.

В 2023 году ты стала директором фонда «ПРО Женщин». Какие задачи стоят перед фондом?
Главные задачи, которые всегда стоят перед фондом,— это увеличение количества участниц сообщества, расширение географии и сохранение идеологии и ценностей при бурном росте.



В 2024 году перед нами стоят новые вызовы — организовать инфраструктуру для уже запускающегося англоязычного сообщества и положить начало формирования финансовой устойчивости фонда за счет привлечения партнеров и спонсоров.

А что в тебе лично раскрыла эта должность?
Должность генерального директора фонда «ПРО Женщин» — очень важный шаг на пути моего развития. Я всегда думала, что не хочу быть руководителем, но после того, как вступила в эту должность, осознала, что на самом деле хотела, просто боялась. И очень благодарна Екатерине за доверие и за то, что она мне сказала: «Мы поддержим». Без поддержки на важных жизненных этапах — никак.

Для меня стало открытием, что когда мы берем на себя ответственность, мы и становимся более целеустремленными, находим решения для достижения поставленных целей, развиваем свои навыки и качества лидера.
И тогда получаем большую уверенность в себе и своих возможностях.
В конечном итоге, это может привести к изменениям в нашей жизни и жизни других людей.

Эта должность — большая ответственность и возможность на новом



уровне сделать свой вклад в развитие сообщества. В сообщество, которое поддерживает меня и многих женщин, помогая им достигать своих целей и расширяя горизонты.

Совсем недавно произошло событие, положившее начало новой вехе развития сообщества. Я говорю про форум PRO Женщин в Бахрейне. Теперь мы активнее начнем развивать международное направление не только в русскоязычном поле, но и среди говорящих на других языках. Расскажи, как тебе было в Бахрейне, что чувствовала?
О, это был потрясающий опыт! Мы летели, не зная, что именно нас ждет в этой стране с романтичным названием Королевство Бахрейн. Организатором выступила лидер сообщества Амина Лило, а мы с командой лидеров были приглашенные гости. Я сильно волновалась перед выступлением на этом первом международном форуме PRO Женщин — чувствовала, что мы совершаем огромный прорыв. Было не так важно, получится ли что-то именно в этой поездке, главное, что мы делаем первый шаг и запускаем волну нового и значимого для развития нашего сообщества. Эта волна уже подхвачена другими странами, и нас ждут новые лидеры и мероприятия.

После командировки мы провели онлайн-встречу с участницами форума в Бахрейне, на которую подключилась Екатерина Рыбакова как основатель и идеолог PRO Женщин.

В Бахрейн я летала с активными лидерами сообщества — Еленой Комаровой, Ольгой Гребенюк и Василиной Бачуриной. Мы очень сблизились за несколько дней поездки, я почувствовала расширение и поняла, что правда — возможно все, если рядом есть единомышленницы. Мы усиливали друг друга, и все складывалось самым наилучшим образом.

Скоро Новый год, о чем ты мечтаешь?
Я всегда мечтала быть причастной к чему-то очень большому и значимому, чему-то, что меняет жизнь людей к лучшему. Моя мечта осуществилась: я причастна именно к такому проекту — сообществу PRO Женщин.

Моя новая мечта — быть причастной к тому, чтобы каждый человек на планете мог быть собой, свободно реализовывать свои мечты и планы, быть свободным от чувства страха и одиночества, чувствовал поддержку и жил полной жизнью. А значит, осталось выйти на уровень всей планеты сообществом PRO Женщин и другими инициативами Рыбаков Фонда.

А что пожелаешь читательницам журнала?
Желаю найти круг «своих» — команду единомышленников, в которой вы будете поддерживать друг друга на пути к успеху и помогать преодолевать трудности.

> ЖЕЛАЮ ВСЕМ ЖЕНЩИНАМ БЫТЬ УВЕРЕННЫМИ В СЕБЕ И СВОИХ ВОЗМОЖНОСТЯХ, И ПРОДОЛЖАТЬ ДВИГАТЬСЯ ТОЛЬКО ВПЕРЕД. А PRO ЖЕНЩИН ВСЕГДА ПОМОЖЕТ!

Интервью подготовили Ирина Карелина, член правления PRO Женщин,
Татьяна Демьянова, региональный представитель PRO Женщин в г. Кудрово Ленинградской области

ДАРЮ ТЕПЛО ЧЕРЕЗ КРАСОТУ

Екатерина Голдова, флорист, лидер сообщества PRO Женщин, владелица салона флористики и дизайна Flower Katrin в г. Орел, поделилась с нами своей вдохновляющей историей развития бизнеса.



Екатерина, поделись, с чего начинался путь флориста?
Я занимаюсь цветами более 16 лет. Начиналась моя карьера флориста в цветочном магазине, где работала мама, я помогала ей собирать букеты в праздничные дни. Позже устроилась в другой магазин. Букеты, которые мы тогда собирали, были стандартные, а мне всегда хотелось попробовать сделать что-то новое и оригинальное. Однажды руководитель цветочного магазина, съездив на обучение, привезла каталоги с фотографиями букетов европейского уровня. Я рискнула повторить большой букет из каталога. Пусть не по технологии, подкладывая бумажки изнутри, но у меня получилось. Букет вышел красивый и дорогой, правда, руководителю моя инициатива не понравилась. Помню, я тогда сильно расстроилась, а в итоге его купили со словами восхищения. Моя творческая душа была удовлетворена, и я решила развиваться в этом направлении. Работала в разных цветочных магазинах, стала ведущим флористом, сотрудничала с дизайнерами, оформляла свадьбы и другие мероприятия. Параллельно много училась у лучших флористов Москвы и Санкт-Петербурга, посещала семинары и мастер-классы. Я и сейчас продолжаю много учиться, вдохновляюсь работами европейских флористов и ландшафтных архитекторов. Ездила на обучение к Араику Галстяну в международную школу флористического дизайна, участвовала в конкурсе между флористическими салонами России и собрала все спецпризы. Со временем появилась насмотренность и колоссальный опыт.

Расскажи об открытии своей цветочной мастерской и с какими трудностями ты столкнулась вначале?
Я всегда мечтала о своем уютном пространстве, где могла бы взаимодействовать с людьми, дарить тепло и нежность через красоту. Однажды мне приснился сон, в котором я четко увидела место, где впоследствии и открыла первую цветочную мастерскую на 11 квадратных метрах



в торговом центре. Это был мой первый опыт в предпринимательстве. Вначале я работала практически одна без выходных. Подружилась с девушкой из соседнего отдела, которая меня подменяла, если приходилось отлучаться.

Отлично помню свое первое 8 марта как предпринимателя. Было много заказов на тюльпаны, один из них очень большой от арендодателя. Я поняла, что не справлюсь самостоятельно и воспользовалась случайным предложением от местного садовода. Но в назначенный час цветов не оказалось, и я почувствовала, как уходит земля из под ног. Выручили знакомые в цветочной сфере, поделились своими тюльпанами. С тех пор я работаю только с проверенными крупными поставщиками. Был случай, когда я вложила все деньги в товар накануне 14 февраля, ожидая большую выручку, но продаж не было. В тот момент я практически отказалась от своей мечты и уже хотела закрывать мастерскую. Благо, внутренний голос мне подсказывал, что все наладится, успех придет постепенно. Так и случилось, надо только верить в мечту, действовать и не сдаваться.



Бизнес рос, прибавлялись постоянные покупатели и у меня появились сотрудники. Расширилась сфера услуг цветочной мастерской: мы стали заниматься оформлением свадеб, банкетов, машин, фотозон для городских мероприятий. У меня взяли первое в жизни интервью для местного телеканала и это был успех. Вскоре я открыла большой салон флористики и дизайна Flower Katrin, укрепилась в Орле, но мне этого было недостаточно. В начале 2020 года я решила попробовать свои силы в Москве, поехала на стажировку в один из известных салонов, проработала 2 месяца как началась пандемия. К тому времени я сделала большую закупку цветов, но пришлось закрыться и уйти на карантин. Мой предпринимательский опыт подсказывал, что не надо опускать руки, что любой кризис — это новые возможности. Так я решила развивать еще одно направление — онлайн доставку. Вскоре открылась возможность включить в ассортимент салона садово-огородный инвентарь, что позволило открыть двери для покупателей во время пандемии.

Екатерина, расскажи, как ты связана с сообществом PRO Женщин?
Сообщество PRO Женщин активно развивается в Орле, я являюсь его участницей. Однажды на



лидерской встрече я рассказала о том, что я хочу записать курс по открытию цветочного бизнеса и ко мне обратилась одна девушка за помощью открыть свой магазин. «Давай попробуем, мне как раз надо упаковать свой курс»,— ответила я. Так начался мой путь наставника. Девушка прошла обучение флористике, наставничество по открытию бизнеса и исполнила свою мечту. Когда поступило предложение поучаствовать в качестве спонсора на большом и красивом мероприятии в Москве от сообщества PRO Женщин, я с радостью согласилась.

На слете региональных представителей я познакомилась с более 100 прекрасных и успешных женщин. Это вдохновило меня на создание сообщества флористов, где не будет конкуренции, а только поддержка и помощь в развитии бизнеса. Как никогда актуально звучит фраза «Один в поле не воин». Большим шагом к созданию клуба единомышленников стал первый региональный фестиваль флористики в Орле, в котором я выступила организатором.

Флористика — бизнес сложный, имеет сезонность. При этом она многогранна: выбери свое направление и у тебя не будет конкурентов, а будут люди, которые идут рядом. Можно объединяться и делать общие проекты, проявлять творчество. Работа в студиях и салонах поставлена на коммерческую основу, есть определенные законы рынка, а на фестивале каждая компания представляет свою уникальную работу, при этом всегда есть возможность учиться у других и расти в профессии.

О чем еще мечтается?
Я хочу открыть мастерскую, где я буду обучать флористике. В ней будет только творческая атмосфера, где каждый почувствует себя художником. Это моя новая ступенька.

Интервью подготовила Дарья Чупринова, региональный представитель сообщества PRO Женщин Архангельск



ЗАДАЧА ЛИДЕРА — РАСТИТЬ НОВЫХ ЛИДЕРОВ

ЛАРИСА ЖАЛЕЙКО, предприниматель, лидер PRO Женщин, региональный лидер X10 Движения в Санкт-Петербурге.

Однажды осознав, что разговоры с «придворными» подругами больше не зажигают, я отправилась искать своих людей — людей с целями и мечтами, выходящими за пределы бытовых хлопот.

Заботливая Вселенная указала путь в PRO Женщин. Тогда, в 2019 году, я не могла найти контакты сообщества в Питере и, узнав о живой встрече в Москве, купила билет на Сапсан, отправилась за контактами лично. Кстати, это была встреча-диалог Екатерины Рыбаковой с Ксенией Безугловой, которая открыла мне мир с другого ракурса, встреча из категории ДО и ПОСЛЕ.

Другим поворотным моментом жизни стали слова Екатерины, которые я услышала на Лидерском форуме в Сочи, куда была приглашена как победитель Конкурса проектов PRO Женщин в номинации «PRO Бизнес». Это были слова: «Задача лидера — растить новых лидеров». Началось переосмысление роли лидера — через недоумение, сомнение, неуверенную примерку этой концепции на себя — и как результат, пришло стойкое убеждение в правильности этой мудрой позиции! С тех пор я на службе других людей, подсвечиваю их сильные стороны, проявляю ростки полезных задатков, вижу в каждом человеке своего учителя и ученика одновременно, принимая людей такими, какие они есть!

НЕ ПРЕДАВАЙ СВОЮ МЕЧТУ



ГАЛИНА ЖАРКОВА, педагог-психолог, лидер PRO Женщин, г. Краснодар.

Моя история в PRO Женщин началась в 2018 году. Я принимала участие со своими проектами во Всероссийском конкурсе имени Л. С. Выготского для педагогов, организованном «Рыбаков Фондом». И, став победителем этого конкурса, была приглашена на Летнюю школу в Москву. На Летней школе я познакомилась с Екатериной и Игорем Рыбаковыми, узнала о PRO Женщин. Присоединилась к сообществу в ноябре 2018 года как участница группы.

Позже на Открытой встрече, которую организовала первый региональный представитель в Краснодаре Марина Кагановская, пришло решение создать свою лидерскую группу. Я назвала ее PRO Переезд, так как в этом у меня был огромный жизненный опыт. Как семья военнослужащего, мы сменили пять регионов, наши двое детей получили опыт взаимодействия с разными людьми. И на каждом новом месте я строила карьеру с нуля. Так я стала лидером сообщества, позже мастером Школы Актуального Лидерства. А когда прошла обучение на курсе «Предприми себя» Игоря Рыбакова, появилось желание поделиться знаниями с подростками.

Участница нашего сообщества предложила один раз в месяц проводить встречи с учащимися 7 класса школы, в которой училась ее дочь. У меня уже был восьмилетний опыт работы педагогом-психологом, я с удовольствием откликнулась. Мы проводили дискуссии с детьми на разные темы: «Кто такой лидер?», «Мое окружение?», «Кем я хочу быть?», «Мои цели на жизнь», «Почему трудно ошибаться?». Я составила программу для подростков о лидерстве. И тут в нашем сообществе в чате педагогов вижу объявление, что есть возможность поехать в ФГБОУ «Международный детский центр «Артек». Я в детстве о нем мечтала! Подала заявку, кандидатур было много, отбор был строгий.

И вот наступил тот день, когда мне сообщили, что утвердили! Ура, в 52 года осуществилась моя мечта! Не смогла сдержать слез. В моем детстве все пионеры и комсомольцы мечтали попасть в «Артек». Я хорошо училась, собирала макулатуру, участвовала в конкурсах, была председателем отряда, комсоргом. При всем своем желании и достижениях, не смогла туда поехать… Моя мечта осуществилась спустя сорок лет благодаря сообществу PRO Женщин и Федеральному агентству по делам национальностей (ФАДН России). Так я стала сопричастной в реализации ФАДН России межнационального культурно-образовательного проекта «МЫ — Россия» в рамках 6 смены «Виват Россия! Виват Артек!». Каждый день встречалась с ребятами лагеря «Лазурный», делилась с ними знаниями и проживала программу «Лидеры нового века». Какие замечательные подрастают дети, сколько в них задора и желания меняться самим и менять мир. И я рада быть причастной к их изменениям!



ВЕРНОСТЬ МЕЧТЕ ДЕТСТВА

Кудрявая, смышленая девчушка с яркими, наполненными радости и любви глазами, внимательно рассматривала витрины магазинов. Ей очень нравилось бродить по центральным улицам города и заглядывать в витражные окна. В начищенные до максимальной прозрачности стёкла, где по ту сторону располагались манекены в умопомрачительных, волшебных платьях с перьями, в костюмах со стразами, которые переливались радужным цветом на ярком солнце.







В тот момент она поняла, что хочет создавать, творить, украшать мир безупречными, потрясающими образами, нестандартными красивыми, манящими линиями, идеальным кроем и захватывающей взор отделкой.



Вскоре у малышки появился Он — план по осуществлению задуманного, она точно поняла кем станет, когда вырастет — всемирно известным дизайнером одежды. В 11 классе решила участвовать в конкурсе среди дизайнеров. Средств на это у неё не было и, обратившись к родителям за помощью, она услышала ответ: «Выбирай: выпускной или конкурс». Она выбрала конкурс! Деньги были потрачены на покупку ткани и создание костюмов.





Той девочкой была теперь уже известный и признанный дизайнер одежды из Владивостока Екатерина Молчан. Катя создала для сообщества PRO Женщин уникальную коллекцию «Дух сообщества» и дала возможность обычным женщинам почувствовать себя королевами подиума. Коллекция объездила почти весь Дальний Восток: Уссурийск, Находка, Владивосток, Артем, а в начале декабря была представлена в Москве. 25 показов коллекции за год!

БЛИЦ-ОПРОС

Катерина, скажи, пожалуйста, как ты смогла создать такую шикарную коллекцию? Ткани ведь совсем не дешёвые…
Ткани и работа мастеров имеют сейчас достаточно высокую стоимость. Ради любви к творчеству я экономлю на еде, отдыхе и развлечениях.

Как ты совмещаешь свою основную работу в театре Горького с созданием коллекций?
Совмещать сложно. Часто приходится после работы мчать по магазинам искать фурнитуру, нужную ткань, тесемки и т.д. Съёмки и показы тоже много времени забирают. Но со мной моя мечта, которая помогает мне вставать по утрам с 7 лет..

Здесь скорее пожелание, а не вопрос. Желаю, чтобы тебя нашли инвесторы, которые понимают всю ценность и необходимость твоего творчества.
Я открыта для новых знакомств и партнерств и рада простому человеческому общению.

Впереди мировые Недели Моды, о которых так мечтала 7-летняя Катя. Она делает великое дело для мира моды и красоты, для женщин и — самое главное — движется к своей главной цели: создать свой топовый бренд.



Текст Дарьи Солнцевой, фотограф Ирина Нечет

ЗНАКИ ОТЛИЧИЯ PRO ЖЕНЩИН

Проявляясь в сообществе в роли лидера, занимая проактивную позицию, каждая из нас может получить знаки отличия на платформе PRO Женщин. Вы спросите, в чем это выражается? Всё просто. На платформе, в профиле группы рядом с информацией о лидере, вы видите ряд значков («ачивок»). Рассмотрим каждую из них.



УЛАНОВА ЮЛИЯ, региональный представитель г. Самара, мастер Школы Лидера PRO Женщин.



Выпускница Школы Лидера

Если вы поступили в Школу актуального лидерства PRO Женщин, прошли все уроки, написали эссе по пройденному материалу, посетили все встречи в своей мастерской, то после выпускного вы получите новый значок.



Мастер Школы Лидера

Если вы прошли Школу мастеров PRO Женщин и провели свою мастерскую в Школе Актуального лидерства, то после выпускного вы получаете данный значок.



Лидер провела более 5 встреч и разместила истории на платформе

Данный значок появляется автоматически после пятой встречи, которую вы провели как лидер группы и зафиксировали встречи на платформе.



О группе лидера оставили более 3х отзывов

Как получить? Вы лидер, ведёте группу, размещаете истории встреч на платформе, а участницы группы оставляют отзывы о встрече на страничке вашей группы на платформе. После третьего размещенного отзыва данный значок появится у вас.



Знаток методологии

При регистрации группы платформа предлагает вам пройти тест на знание методологии. Перечень вопросов, связанных с ведением групп, ценностями сообщества, роли лидера в группе. Предварительно нужно ознакомиться с Книгой лидера, чтобы владеть методологией. По результатам положительного прохождения теста рядом с названием вашей группы появляется такой значок. Если вы давно ведете группу, пройдите тест и данный значок ваш.



Участница Актива Фонда

Получают участницы сообщества, которые активно участвуют в жизни сообщества и помогают команде фонда «ПРО Женщин».

В актив фонда входят участницы команды комьюнити и команды креаторов. Актив фонда помогает развивать сообщество на федеральном уровне:

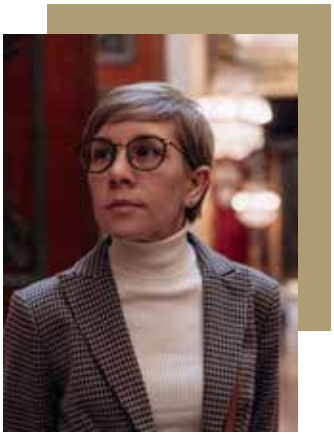
- помогает новым лидерам и участницам адаптироваться в сообществе,
- придумывает и внедряет активности в чатах,
- участвует в онлайн встречах,
- разрабатывает информационную стратегию сообщества,
- первыми тестирует обновления платформы,
- становится лидерами различных направлений деятельности сообщества,
- пишет посты для социальных сетей,
- проводит прямые эфиры,
- берет интервью у лидеров, региональных представителей, советниц, президента,
- готовит информационные рассылки для участниц сообщества,
- монтирует видео.

Как получить? Написать комьюнити-менеджеру @UAnastasia_life Анастасии о готовности включаться в Актив фонда. Больше полугода активно участвовать в жизни Актива. Этот значок прикреплен к пользователю платформы, в отличие от вышеописанных, которые прикреплены к группе лидера.

КУЛЬТУРНЫЙ КОД PRO ЖЕНЩИН

Саморазвивающееся сообщество, каким является PRO Женщин, дает большую свободу для проявления и самовыражения участниц. Однако чтобы легко взаимодействовать и сохранять целостность сообщества, мы договорились о правилах. Знакомим вас с культурным кодом PRO Женщин.

ПОДДЕРЖКА



ТАРАШЕВА ЮЛИЯ, лидер PRO Женщин, г. Москва, «Лидер года — 2021», амбассадор PRO Женщин, мастер Школы Актуального Лидерства.

В PRO Женщин принято поддерживать друг друга, свободно обмениваться знаниями и опытом, сотрудничать и делать совместные проекты.

В PRO Женщин поддержка — это первый кирпичик фундамента. В работе с группами мы стремимся дать эту поддержку, через смыслы, чтобы после встречи в группе женщине становилось лучше, чем до. Чтобы участницы были воодушевлены, а не раздавлены «экспертностью и, приходя с идеями, ощущали не вопросительное «как ты это будешь делать» или «кому это нужно», а понимали возможности для реализации задуманного.



БЫТЬ УСЛЫШАННОЙ

МАРИНА ВИЛЮКОВА, мастер Школы Актуального Лидерства 4 потока, региональный представитель PRO Женщин, г. Краснодар.

Каждая женщина в сообществе ценна и важна, каждая участница имеет право высказаться и быть услышанной.

У каждой участницы сообщества есть свой опыт и взгляд на многие события и явления. Поэтому в сообществе мы усиливаем друг друга через обмен таким опытом, высказывая свои идеи и ощущения, и вместе живем по-женски, через чувствование. В группе, несмотря на очень разный состав участниц, всегда есть синхронизация друг с другом. Важно давать возможность высказываться каждой участнице: иногда одного слова достаточно, чтобы пазлы в голове соединились, произошло озарение, открытие.

МЫ ВМЕСТЕ



ОЛЬГА ГАУРИ, советница PRO Женщин, г. Павловский Посад, мастер Школы Лидера 4 потока, ментор.

Мы поддерживаем инициативу и проактивность и работаем над развитием PRO Женщин вместе.

Девиз в нашем Сообществе ярко и ясно отражает именно эту часть Культурного Кода PRO Женщин: «Каждая из нас может многое. Вместе — мы можем всё!». Каждая из нас способна на большее. Мы растем, когда другие растут рядом. Каждая становится смелее, когда другие рядом делают смелые шаги. Сообщество — это личное поле широты возможностей, ролей и взглядов на мир. Чем больше сообщество — тем больше каждая из нас.



ОБЩЕНИЕ С УВАЖЕНИЕМ

ЮЛИЯ АНТРОПОВА, психолог, педагог, мастер 3 и 4 потоков Школы Актуального Лидерства.

Мы общаемся в корректной и уважительной форме. В случае конфликтов вместе обсуждаем ситуацию, находим решение и не переходим на личности.

Для меня самый большой парадокс, что в мире, который стал так открыт для общения, много людей, которые не готовы слышать, слушать и договариваться. Во многих чатах идут споры, порой переходящий в склоки. В PRO Женщин не так. Тут ответов типа «Мы вам по сто раз должны отвечать?! В чате поищите или погуглите…» не найдёшь. Я состою в чатах участниц и лидеров больше двух лет. Несмотря на то, что в одном уже больше 6000 женщин, а в другом более 2000 — это пространства поразительно чуткого и внимательного общения. Бывали разные ситуации и разные участницы, но 99% рады следовать нашему четвёртому пункту и создавать место, где умеют не выливать свои эмоции, а учатся коммуницировать в корректной форме.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

ЕЛЕНА ТАРАСОВА, Мастер Школы Актуального Лидерства 4 потока, региональный представитель в г. Орел.

Ответственность за свои проекты и деятельность каждая из нас несет самостоятельно

Когда мы берем ответственность за свои проекты и деятельность, мы не только строим более успешную и продуктивную жизнь, но и создаем благоприятную среду для развития. Участницы, лидеры, партнеры видят, что мы выполняем свои обязательства, они могут положиться на нас и сотрудничать с нами, что способствует более гармоничным отношениям. Когда каждый лидер сообщества на своем «участке ответственности» делает вклад и выполняет свои задачи, это позволяет растить и укреплять сообщество в целом.





ДОВЕРИЕ

Елена Гричаникова, Мастер Школы Актуального Лидерства, региональный представитель в г. Екатеринбург.

Создавая среду доверия в группе мы учимся быть открытыми и порой делимся чем-то очень личным

Доверяя, мы создаем и озвучиваем свои самые смелые мечты, рассказываем о том, в чем мы уязвимы, делимся переживаниями. Но мы не хотим, чтобы то, чем мы делимся в своей малой группе, стало известно другим. Поэтому важно в своей группе тактично напомнить участницам, что доверие подразумевает бережное отношение к информации друг друга, и то личное, о чем мы узнаем в группе, нельзя рассказывать за её пределами. Тогда группа станет пространством безопасной уязвимости, и каждая сможет открыться и наполниться.



БЕЗ РЕКЛАМЫ

ОЛЬГА КОНАРЕВА, региональный представитель PRO Женщин в Северске, мастер Школы Актуального Лидерства, мастер Форума «Сила Сообществ Сибирь 2050».

На встречах групп, платформе и в чатах запрещена реклама товаров и услуг, в том числе MLM, финансовые пирамиды и т.д.

PRO Женщин основано на взаимной выручке и поддержке, на возможности раскрывать свои таланты и делиться ими с другими участницами добровольно и бесплатно. Тем самым проживая уникальный опыт самореализации, преодоления собственной неуверенности, может быть, даже страхов, в той поддерживающей среде единомышленниц, где нет места критике и оценочным суждениям. Если участницы будут размещать в чатах или на встречах рекламу своих платных услуг, то сообщество превратиться в большой базар, ведь нас уже больше 60 тысяч! Проявляясь, становясь заметным лидером, девушка станет известной со своим бизнесом не только в городе, но и в стране — без прямой рекламы.

БЕЗ ПРОПАГАНДЫ

ЮЛИЯ ШУЛЬГА, Мастер Школы Актульного Лидерства, куратор 4 потока.

В сообществе запрещена политическая или религиозная пропаганда, любого рода дискриминация.

Каждая женщина, независимо от национальности, расы, места жительства, отношения к религии, имеет право на самореализацию, развитие, ошибки, понимание, признание. Каждая может свободно обмениваться знаниями с другими, поддерживать и получать поддержку.





ОБЕРЕГАЕМ БРЕНД

ТАТЬЯНА ДЕМЬЯНОВА, предприниматель, ТОП-7 лидеров сообщества по итогам 2022 года, мастер Школы актуального лидерства 4 потока, региональный представитель PRO Женщин в г. Мурино.

Не допускается использование бренда сообщества PRO Женщин в личных, политических или коммерческих целях.

Сообщество растет, и многие его участницы становятся ярче, успешнее, строят личный бренд и даже начинают участвовать в общественной и политической жизни города. Мы это приветствуем. Но использовать бренд PRO Женщин для продвижения личных услуг или взглядов недопустимо. При проведении мероприятий или партнерстве сообщества необходимо согласование использования бренда с региональным представителем или, если его нет, с командой фонда «ПРО Женщин».



ФЕСТИВАЛЬ-КОНКУРС ПРОЕКТОВ PRO ЖЕНЩИН 2023–2024

СТАРТ ДАН

КОНКУРС ПРОЕКТОВ PRO ЖЕНЩИН СТАРТОВАЛ

В начале декабря, среди зимней суеты и новогодних ожиданий, стартовало пятый ежегодный Конкурс проектов PRO Женщин. Он дает уникальную возможность женщинам-предпринимателям представить свои проекты, получить профессиональную оценку и, возможно, изменить свою жизнь и бизнес.

С 6 декабря по 6 февраля участницы могут подавать заявки на участие в конкурсе, который не просто оценивает готовые проекты, но и предоставляет платформу для их дальнейшего развития через серию заданий и челленджей. Эти этапы способствуют улучшению проектов и предлагают возможности для сетевого взаимодействия и поиска потенциальных партнеров.





Отборочный комитет, состоящий из успешных предпринимателей и руководителей, обеспечивает многогранную оценку каждой заявки, гарантируя объективность и честность процесса отбора. В финале 10 лучших проектов будут представлены перед именитым жюри, которое выберет победителей в нескольких номинациях, включая Гран-при.

Победители получат менторскую поддержку и тревел-гранты для участия в Лидерском форуме в Новосибирске в апреле 2024 года. Это не только честь и признание, но и важный шаг в профессиональном и личностном росте.

Конкурс открыт для проектов на любой стадии реализации, будь то коммерческие инициативы или благотворительные начинания. Однако важно, чтобы проекты были не просто идеями, но имели конкретные результаты и планы на будущее.



Участницы прошлых лет подтверждают ценность данного конкурса, который не только расширяет горизонты, но и предоставляет реальные инструменты для продвижения и развития бизнеса. Открытые встречи с презентацией Конкурса, проходящие в разных городах, предоставляют дополнительные возможности для общения участниц и обмена опытом.

Конкурс Проектов PRO Женщин — это не соревнование, это целое движение, направленное на укрепление женского предпринимательства и создание сообщества поддержки и взаимодействия.



Участие в Конкурсе дает:

- ✓ улучшение и дополнительную упаковку проекта,
- ✓ получение обратной связи от экспертов и предпринимателей,
- ✓ поиск партнеров и создание совместных проектов,
- ✓ получение ценных призов на протяжении конкурса,
- ✓ возможность стать частью сообщества единомышленников,
- ✓ возможность выиграть тревел-грант и получить поддержку от ведущих наставников.

УЧАСТВУЙТЕ В КОНКУРСЕ, ЧТОБЫ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ШАНС ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ СВОИХ АМБИЦИЙ И ПРОЕКТОВ. ПОДРОБНОСТИ О КОНКУРСЕ, ВКЛЮЧАЯ УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ, ИСТОРИИ УСПЕХА И СОСТАВ ЖЮРИ, ДОСТУПНЫ НА ОФИЦИАЛЬНОМ САЙТЕ ПРОЕКТА

МЕНТОРИНГ — ЛИЧНАЯ ЛЕСТНИЦА К ВЕРШИНАМ

ОЛЬГА ГАУРИ, советница и модератор Комитета по менторингу и наставничеству Совета PRO Женщин, ментор, мастер Школы Лидера и Школы Регионального представителя, системный психотерапевт, коуч ICF.



«Помогая другому взобраться на гору, мы сами приближаемся к вершине». Однажды именно эта фраза сложила до конца мой внутренний паззл понимания сути и настоящей ценности менторинга. Он объединяет две ценности сообщества PRO Женщин: самореализацию и поддержку. Эта связность в менторской программе Сообщества сплетается поистине в красивый узор и колоссальную силу.

Менторинг PRO Женщин — это добрая воля, проявленная в возможности безвозмездно делиться своим опытом и информацией, в помощи менти (принимающей стороны) найти свой путь и решения. Сила этого процесса для менти очевидна: это и достижение нового уровня знаний, умений и навыков в актуальной теме, и получение поддержки на пути с возможностью ошибаться и двигаться вперед. Но менторинг невероятно ценен для самого ментора, влияя и на уровень его достижений.

Какие уникальные особенности менторинга помогают ментору «приближаться к своим вершинам» и как это происходит?



Активное слушание, развитие эмпатии и навыка задавать открытые вопросы — все это является ценным опытом на пути повышения личного эмоционального интеллекта.

> УМЕНИЕ ВЫСТРОИТЬ ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ, НЕСЯ ПОЛЬЗУ ДРУГОМУ ЧЕЛОВЕКУ БЕЗ СПАСАТЕЛЬСТВА И «ПРИЧИНЕНИЯ ДОБРА» — ВЫЗОВ ДЛЯ ЛИЧНОЙ ЗРЕЛОСТИ И ЭФФЕКТИВНОСТИ.

Ответственность за процесс сотрудничества с другим человеком — очень важный современный навык коммуникативной компетенции, ценной в любой сфере реализации.

Возможность реализовать «роль Учителя» — это всегда углубление своих знаний, ясности и наработка новых нейронных связей в уже известных и привычных темах. Это всегда — про расширение.

Ко всему прочему мне вспомнилась книга М. Роуча «Кармический менеджмент»: посеяв «добрые семена» в одном месте, ты обязательно «соберешь плоды» в нужном месте впоследствии.

Роль ментора — это всегда про рост и зрелость. Если за тобой хочется следовать, если тебе есть что отдавать — это значит ты богат, значит — ты в силе и в ресурсе. Роль ментора позволяет увидеть свой масштаб и решиться на большее. Выберите себе эту роль в Сообществе, раскройте новые личные грани и яркие возможности.



ЗАСТОЛЬЕ НА 68 000 ЧЕЛОВЕК!

ДЛЯ ТЕХ, КТО СЛЕДИТ ЗА ФИГУРОЙ, РЕЦЕПТЫ ОТ ЛИДЕРА PRO ЖЕНЩИН МАРИИ АНОШИНОЙ, Г. РЯЗАНЬ

Мария, врач с пятью врачебными специальностями, сама сбросила 40 кг лишнего веса и с удовольствием помогает другим.

САЛАТ:

- Пучок салата (20 кКал)
- 100 г сыра (340 кКал)
- 200 г рыбы (160 кКал в 100 г)
- Оливки и кунжут для украшения

ГОРЯЧЕЕ

- 1 кг филе
- 300 г лука
- 400 г помидоров
- 150 г моцареллы

Калорийность:
130 кКал на 100 г

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ:

САЛАТ

Листовой салат разобрать на листья, смазать творожным сыром, сверху выложить солёную красную рыбу (кета, горбуша, сёмга). Посыпать кунжутом. Можно добавить кусочки авокадо. Свернуть в рулетики, разрезать пополам, сколоть шпажками. Украсить оливками.

ГОРЯЧЕЕ

Филе курицы или индейки нарезать кусочками и выложить на противень. Сверху выложить нарезанный кольцами репчатый лук, на него порезанные кольцами помидоры, посолить, поперчить по вкусу, сверху выложить шариками моцареллу. Запекать 40 минут в духовке при температуре 180 °С.





СВИНОЙ ОКОРОК ОТ ЛИДЕРА PRO ЖЕНЩИН ОГАНИСЯН АЛИНЫ, Г. БИЙСК.

Окорок свиной на праздничном столе в каждой армянской семье как олицетворение достатка. Этот рецепт достался мне от папы, он прекрасно готовит! И теперь в моей многодетной семье каждый год новогодний стол украшает этот праздничный окорок.

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ:

- 5 кг окорока свиного
- 200 г красного перца
- 12–15 шт. лаврового листа
- 10–15 горошины черного перца
- 10–15 душистых черных перца
- 2–3 ст. ложек соли
- 3 головки чеснока

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ:

1. Тщательно промыть и высушить окорок.

2. Заварить рассол. Для этого воду вскипятить с душистым и красным перцем, лавровым листом, солью. Остудить, помешать.

3. Положить в рассол окорок и поставить в прохладное место (температура не выше +8 °С) на 2–3 суток. Мясо должно быть полностью покрыто маринадом.

4. Свиной окорок вынуть из смеси. Обсушить.

5. В прорези вложить тонкие пластинки чеснока, плотно завернуть подготовленный к запеканию окорок в фольгу и оставить в холодильнике на пару часов.

6. Затем положить в духовку, предварительно разогретую до 150 °С, на 4–5 часов. За полчаса до готовки открыть фольгу, чтобы окорок подрумянился. Красиво подать к столу!

ПЕЧЕНЬЕ «ОРЕШКИ» ОТ ЮЛИИ КУШНЕР, СОВЕТНИЦЫ PRO ЖЕНЩИН, Г. КАЗАНЬ

Этим рецептом со мной поделилась петербургская аристократка, которая всю жизнь принимала известных гостей. Помните изыски со сгущенкой из детства? Кому повезло?

Бабушки и мамы готовили на газовой плите вафли и орешки, тесто вытекало из металлической формы… Прошло время. Сейчас орешки продаются в магазине, но тесто не то. И вот я нашла идеальное тесто у настоящей советской хозяйки. Мы вместе заглянули в поваренную книгу, а там от руки красивым почерком бережно хранится тот самый рецепт — точно по ГОСТу.

Итак, орешки по рецепту Людмилы Владимировны.

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ:

- 1 яйцо
- 1 пачка маргарина
- 2 ст. ложки сахара
- 2 стакана муки
- Соду погасить уксусом
- Соль по вкусу
- Вареная сгущенка — лучше сварить самим

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ:

1. В мелко порубленный маргарин высыпать муку и размять.

2. Желток отделить от белка. В белок всыпать соль, соду, погашенную уксусом, перемешать. В белок добавить сахар, взбить вилкой. Все перемешать.

3. Тесто разделить на шарики и выпекать в орешнице.

4. Начинить вареной сгущенкой готовые половинки.

ИМБИРНЫЕ ПРЯНИКИ ОТ ЛИДЕРА PRO ЖЕНЩИН МИРОНОВОЙ ЕЛЕНЫ, Г. ЧЕРЕПОВЕЦ

Мои прабабушка и бабушка всегда любили печь, моя мама тоже любит готовить и печь. Когда мне исполнилось 12 лет, я взяла у мамы книжку «Все из муки», перепробовала разные виды теста: сдобное, слоеное, песочное, заварное. Потом даже получила первую профессию — менеджер предприятий общественного питания. В декретном отпуске меня влюбили в себя имбирные пряники и мое увлечение превратилось не только в хобби, но и в хороший доход. Сейчас это осталось только для семьи: каждый год мы с детьми печем пряничные домики и делаем пряничный венок на дверь.

ТЕСТО:

- 600 г муки
- 200 г сахарной пудры
- 200 г меда
- 2 яйца
- 200 г сливочного масла
- 1 ч.л. соды
- По 1 ч.л. корицы, имбиря сушеного
- ½ ч.л. соли

ГЛАЗУРЬ

- Белок 1 яйца,
- 200 г сахарной пудры,
- Несколько капель лимонного сока.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ:

ТЕСТО

1. Смешиваем сухие ингридиенты.

2. Добавляем мед, яйцо, растопленое сливочное масло и замешиваем тесто.

3. Тесто необходимо положить в холодильник на ночь для вызревания. На следующий день можно выпекать.



ГЛАЗУРЬ

1. Взбить все ингридиенты на малых оборотах 5 минут.

2. У вас получится базовая густая глазурь. Для росписи пряников разбавить немного водой и добавить краситель. Сложить в кондитерский мешок и расписать пряники как нравится.

АРМЯНСКАЯ ПАХЛАВА ОТ ОГАНИСЯН АЛИНЫ, ЛИДЕРА PRO ЖЕНЩИН, Г. БИЙСК

Есть одна легенда о происхождении пахлавы. Однажды турецкому султану захотелось попробовать на десерт что-то особенное. Армянская женщина-повар приготовила сладкое пирожное с орехами в виде ромбиков, пропитанное медом, и подала султану на серебряном блюде.

— Султан, это блюдо я придумала и изготовила специально для вас! Прошу вас отведать это сладкое кушанье. Надеюсь, оно придется по вкусу моему господину!

Султан взял кусочек, съел его, а потом с явным удовольствием причмокнул в восторге и воскликнул:

— Пах-пах-пах! Лава!

Пах — восклицание, выражающее особый восторг и удовольствие. А «лава» переводится с армянского как «хорошо, прекрасно».

Султанские визири, которым тоже удалось попробовать эту сладость, восхищенно вторили повелителю:

— Пах! Лава!

С тех пор этот десерт так и стали называть — пахлава, и со временем он распространился не только в Армении, но и в Турции, и других восточных странах, где до сих пор ее изготавливают по старому рецепту армянского повара, и с удовольствием едят, восклицая при этом: «Пах! Лава! Прекрасная пахлава!».

Пахлаву всегда готовят на праздники и свадьбу как олицетворение изобилия, любви, здоровья, счастья.

Тесто можно использовать любое слоеное или приготовить самому.

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ:

- 3 стакана муки,
- 300 г сливочного масла,
- 250 г сметаны,
- 5 яиц,
- 1,5 стакана сахара,
- 1,5–2 стакана молотых орехов,
- 200–250 г меда (полстакана)

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ:

1. Масло из холодильника натереть на крупной терке, смешать с мукой до однородности.

2. Сделать 4 лунки и в каждую разбить по 1 желтку, перемешать, добавить сметану и снова перемешать. Далее добавлять муку, пока тесто не перестанет прилипать к рукам.

3. Разделить тесто на три части, сформировать шарики и положить на 3 часа в холодильник. Один шарик теста раскатать на противень и поместить в духовку до розового цвета (готовится быстро). Остальные два пока не выпекать.

4. Для начинки: белки от 5 яиц взбить с сахаром, добавить орехи, перемешать.



СОБИРАЕМ ПАХЛАВУ:

5. Второй шарик теста раскатываем, на него выкладываем ½ часть начинки, сверху кладем выпеченный слой (первый шарик), далее оставшуюся начинку и сверху выкладываем слой из оставшегося третьего шарика теста. Подворачиваем по бокам тесто. Сверху смазываем оставшимся желтком, нарезаем ромбиками и украшаем орехами (по желанию). Выпекаем в духовке 30 минут при 180 градусах.

6. Тем временем мед растопим в сотейнике. Достаем пахлаву, она должна быть румяная. Поливаем сверху жидким теплым мёдом и ставим обратно в духовку на 3–4 минуты.

7. Достаем из духовки и охлаждаем.

Материал для рубрики подготовила Юлия Боржек,
региональный представитель PRO Женщин в г. Бийске.

5 СЕКРЕТОВ НАРЯДНОГО И СТАТУСНОГО ОБРАЗА

Нарядно и статусно — достижимо ли это? Конечно! В праздничном образе можно, а порой и очень нужно, проявить свою экспертность и статус, выглядеть дорого и нарядно одновременно.

Форма

Как в торте главное — бисквит, а не вишенка сверху, так и в образе не столько важны украшения, сколько общая форма изделия на вас. Как думаете, кто будет казаться вам успешнее и статуснее: девушка в платье с асимметричным подолом или рубашке с нестандартными рукавами или девушка в жакете или платье-футляр? Конечно, в платье-футляре, жакете или любой другой одежде четкой стабильной симметричной формы. Сложносочиненные и асимметричные вещи привлекают внимание, но не ассоциируются с устойчивостью и успехом, серьезными достижениями.



Цвет

В нашем сообществе есть свой язык цвета, своеобразный дресс-код, объединяющий на встречах таких разных женщин. Красный, алый, лососевый, светло-серый, белый, мятный и золотисто-оливковый. В вещах стабильной формы любого из этих цветов вы сохраните в той или иной степени свою экспертность. Но не бойтесь экспериментировать с цветом на этой устойчивой форме. То есть ваш жакет или простое платье могут быть выполнены с использованием приема колор-блок, то есть в сочетании разных цветных частей.

Фактура

Сочетание различных фактур в одном образе — хорошо известный прием. Например, шелк с джинсами — уже привычное и даже повседневное сочетание разных поверхностей тканей. Как раз этот прием позволит вам в стабильной форме без принтов продемонстрировать свой тонкий вкус, сохранив при этом интеллигентность и изысканность. Лучше если разные фактуры сочетаются в вещах одного цвета.



Принт

Принты добавляют жизни и динамики в образ. Особенно сочетание разных принтов сразу будет «прочитано» окружающими как ваша любовь к творчеству, экспериментам, многообразию. Но важно знать, что это противоречит статусности, устойчивости и экспертности. Поэтому если вы решительно настроены даже в нарядном образе показать свою «королевскую» стать, то откажитесь от принтов. Выберите ткань с мерцанием, спокойным и равномерным блеском или, напротив, позвольте сверкать вашим украшениям на фоне матовой одежды.

Аксессуары

Если вы ставите себе задачу даже на праздник выглядеть дорого и статусно, то внимательно отнеситесь к выбору аксессуаров и украшений. Из множества вариантов — серьги, кулоны, броши, браслеты, ремни — выберите те, что привлекают внимание к портретной зоне, находятся у лица. Потому что бессознательно у нас есть связь достижений и интеллекта, и вы укрепите ее, создав сет из тонко подобранных украшений в зоне лица, например, соединив серьги и брошь.



КОРОНА — СИМВОЛ ВЛАСТИ ИЛИ ДОСТУПНАЯ ПРИВИЛЕГИЯ?

Рисовала ли ты в детстве на своих принцессах короны в виде пяти лучей, подкрашивая желтым карандашом и обязательно добавляя ярких точек — изумрудов, рубинов? А на детских утренниках была принцессой с короной на голове? Давай нырнем в глубь веков, чтобы понять, откуда сие убранство появилось и почему живет до сих пор.



В переводе с латыни «corona» означает «венец». Первыми обладателями корон-венцов были легионеры в Римской империи. Воин, победивший противника в схватке один на один, в качестве знака отличия получал **лавровый венок**, отлитый в золоте. Такой венок носил и Цезарь. Изначально корона — не аксессуар, не символ власти, а знак отличия воина. Привычная для нашего глаза **лучевая корона** появилась позже, когда Римская империя утвердилась в своей масштабности, несокрушимости и сакральности власти императора на земле. Корона соединяла в себе императорскую силу и крепость власти, ее божественность и славу, богатство и изобилие. В ней каждый камень показывал мощь, силу, сакральность власти. Каждый вензель имел историческую важность, связывая между собой поколения. Носить такую тяжесть в прямом и переносном смыслах, каждый день было неудобно.

Поэтому появились диадемы и тиары. **Диадема** была головной повязкой из белой ткани. Она обрамляла всю голову и имела завязки. Долгое время диадема была атрибутом мужского гардероба (жрецов, воинов, правителей), но затем ее заменила лучевая корона и о повязке забыли. Вторую жизнь диадеме дала эпоха ампир, когда девушки, подражая античным женщинам, стали надевать диадемы, сделав их парадным украшением. Первоначально в диадеме не использовали драгоценные камни, но по мере ее распространения в высших кругах, диадемы становятся все более изящными, дорогими и напоминающими



корону. В настоящее время диадема — это маленькая корона, замкнутый обруч, обрамленный, как правило, драгоценными камнями.



Наиболее доступной формой короны стала **тиара**. Греческий термин тиара первоначально относится к персидскому головному убору, который мужчины-персы носили на войне и во время жертвоприношений. Тиара — это «половинчатая корона», незамкнутый обруч, обрамленный с лобной стороны драгоценными камнями, можно даже сказать — ободок. Дизайн тиары не имеет строгих ограничений. Здесь есть где разгуляться творческой мысли ювелирных дел мастеру. Полукруглое украшение может быть декорировано разными узорами, в зависимости от событийности мероприятия, на которое планируется надеть тиару. Главное функциональное значение тиары — дополнить образ, не затмить, а подсветить, сделав его завершенным. Именно тиара дает возможность сегодня почувствовать себя принцессой уже взрослым девочкам! Ее легкость и разнообразные дизайнерские решения, доступные и легкие материалы делают возможным ношение тиары длительное время, в том числе кружиться в вальсе с прекрасным принцем.



Какое будущее у короны? Короне быть! Выбираем варианты, которые с легкостью воплотят в жизнь наши сокровенные мечты о Золушке, превратив нас в диснеевских принцесс. Их доступность, разнообразие, красота и изысканность позволяет подобрать аксессуар под любое платье, для любого события и сделать наш образ запоминающимся, красноречиво и изысканно заявив о своих достижениях.

Ляззат Бекмухамбетова, цветочных дел мастер,
участница PROЖенщин, г. Екатеринбург

6 ИДЕЙ ДЛЯ СОЗДАНИЯ НАРЯДНОГО ОБРАЗА



Цвет

Полностью яркий образ или один, но громко кричащий атрибут,— и вы в центре внимания! Главное, выбрать цвет в согласии со своим цветотипом. Огненно-рыжую нифму выгодно подчеркнут изумрудный, алый, сапфировый и апельсин. Фуксия, красный, фиолетовый хорошо подойдут брюнеткам. А нежным блондинкам с прозрачной кожей стоит использовать приглушенные оттенки. Мы же не хотим, чтобы цвет «перекричал» саму леди?

Украшения

Колечки и сережки способны «на раз» изменить настроение образа. Но помним: не каждое украшение актуально и действительно вас украсит. Исключаем «гарнитуры» в советском стиле, осторожно используем натуральные камни, этнические мотивы, изделия из кожи, бусин и бисера. И подбираем декор под стать своей внешности: изящные черты лица — мелкие украшения, для крупных черт — что-то объемное и заметное издалека.



Макияж и прическа

Фантазийный макияж и необычная прическа способны творить чудеса. Яркие стрелки и стильная укладка из любой девушки сделают принцессу и зададут праздничный тон даже самому простому образу.







Деконструктивизм

Печворк платье, рубашка с пуговицами на спине, жакет с вырезами в неожиданных местах или брюки, сшитые из двух. Вариантов масса, эффект один — вас точно будут разглядывать!



Акцентный элемент

Платок-ремень, заколка-ракушка, сумка-звезда, юбка-цветок. Будьте уверены, такие детали не ускользнут от глаз окружающих. Пусть эта фишечка станет отражением вас — и ваш образ получит гармоничное и очень интересное завершение.

Блеск и сияние

К нашему удовольствию, пайетки, стразы, металлический блеск тканей — на пике моды и популярности. А значит, найти свою «блестяшку» под силу каждой красотке. И даже без помощи стилиста.

ГУЛЯЕМ ПО-ЗИМНЕМУ

Зимние каникулы — прекрасное время, чтобы насладиться отдыхом в кругу семьи и друзей. Куда отправиться и как интересно с пользой провести праздничные дни? Мы подобрали места, которые вам запомнятся.



ВЕЛИКИЙ УСТЮГ



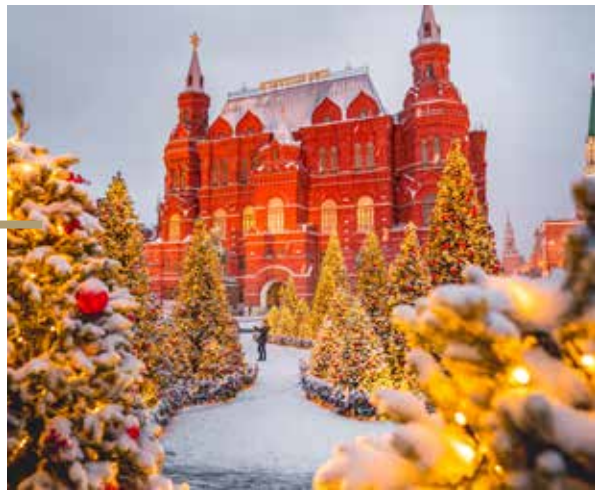
За чудесами в гости к Деду Морозу. Здесь ждут народные гуляния, фестиваль русской кухни — посещение Вотчины и Почты, Дома и Офиса волшебника. Пройдете Тропой сказок, заглянете в Дом ремесел. Представления, конкурсы, зимние забавы и мастер-классы познакомят с культурой и традициями Русского Севера.





АБХАЗИЯ

Курорты Гагра, Сухум, Пицунда — это чистый горный воздух, дикая природа, уникальные горные ландшафты. Теплое Черное море, Голубое озеро, озеро Рица, Новый Афон и знаменитая Новоафонская пещера, Сухумский ботанический сад. Все компактно, поэтому за отпуск увидите республику и даже сможете собрать своими руками урожай мандаринов.



МОСКВА

Катаясь на ГУМ-катке под бой курантов загадаете желание. Зима в Москве — ярко и волшебно! Тверская и Никольская улицы, Красная, Манежная и площадь Большого театра становятся новогодними локациями с Главной Елкой, сверкающими деревьями, ярмарками, крутыми горками, концертными площадками и стильными селфи-зонами.



КАЛИНИНГРАД



Город был основан как замок, поэтому удивит архитектурой разных эпох и открывающимися видами на форты. Посетите их с экскурсией. Загляните в район старых немецких вилл, в музей океана и на остров Канта, где жил и работал философ. Поищите фигурки Хомлинов, а ещё переночуйте в башне настоящего замка. Приезжая на новогодние каникулы, захватите зонт. Погода комфортная, но иногда идут дожди.





ТЮМЕНЬ

Купальник зимой? Да! В термальных источниках Тюмени. А еще Мост Влюбленных и самый большой скелет мамонта в городском краеведческом музее. В городе сохранились прекрасные памятники сибирского деревянного зодчества. Загляните в сквер к памятникам кошкам, которые в блокаду спасли Ленинград от крыс.



САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Почувствуете не только новогоднюю атмосферу, но и неповторимый питерский дух в аутентичных дворах, арках и парадных. А на экскурсиях услышите городские легенды и увидите потаенные места. Дворцовая площадь, Невский проспект, Исаакиевский собор, стрелка Васильевского острова, крейсер «Аврора» удивят праздничным убранством. На Манежной площади развернется праздничная ярмарка.



КОСТРОМА

Это родина Снегурочки, обязательно загляните к ней в Терем. Издавна Кострома славится своим сыром и ювелирными изделиями, ну и, конечно, сохранившейся архитектурой. Зайдите в торговые ряды и прокатитесь по площади в карете. В Костроме снимали фильм «Жестокий романс» — вы непременно узнаете места, и захотите посмотреть заново картину.



ЭЛИСТА. РЕСПУБЛИКА КАЛМЫКИЯ

Удивите себя и близких посещением самого большого хурула Золотая обитель Будды Шакьямуни, красивую резную пагоду Семи дней. Узнайте больше о регионе в Национальном музее Калмыкии и отведайте калмыцкую кухню.

Подготовила Юлия Бальмина, лидер PRO Женщин,
писатель, наставник авторов г. Москва

АТМОСФЕРА ДОМА В КАНУН НОВОГО ГОДА

ЮЛИЯ КУШНЕР,
советница PRO Женщин.



Мой домашний новогодний уют начинается с песни. Ну-ка, Алиса, включи «Jingle Bells», да громче! И вот ты словно видишь очертания долгожданных саней Деда Мороза…

А огонечки? Зажжем гирлянды, развесим на окнах, на елке. Добавим живого огня на столе — как по-настоящему тепло горят свечи. Если приложить руки, можно согреться после улицы, как от чашки горячего какао.

Напитки согреют руки и успокоят ум. В какао добавим, пожалуй, маршмеллоу, так лучше — кусочки «снега» прямо в твоей чашке — фантастика. Слышны ароматы корицы, гвоздики, аниса, апельсина — в кастрюле зреет глинтвейн.

Повсюду ангелы, блестки. А если развесить флажки, как в детстве? Возможно, их сложно будет отыскать, в отличие от адвент календаря. Он каждый год напоминает мне об оставшихся днях до Нового Года.

Остаётся немного времени, нам понадобится лист бумаги. Сложим его пополам, от уголочка еще раз и вырежем узоры снежинки. Украсим ими окна.

Снимем шкурку с мандаринки и праздник станет ближе. Долька за долькой, шаг за шагом мы приближаемся к заветному настроению торжественного боя курантов.

А главное, как ни крути, стол: селедка по шубой, оливье, горячее, фруктовая тарелка. Обсыпем, пожалуй, фрукты сахарной пудрой, пусть будут «под снегом».

Елка. Теплый плед. Пижама с оленями. Предвкушение праздника.

Кто-то идет с улицы и видит твое окно в снежинках и огнях, заходит в подъезд, а там ароматы.

Три, две, одна ступенька, звонок в дверь: «Привет, дорогая. Я дома».

С Новым Годом!



В РИТМЕ ПРАЗДНИКА

ДОСТИГАЙ. ПРОЖИВАЙ. ДЕЙСТВУЙ

В этой подборке от редактора Татьяны Демьяновой собраны книги, которые показывают пример жизненного пути лидера и вдохновляют на изменения.



«Мне все льзя»
Татьяна Мужицкая

Многие ищут своё предназначение десятилетиями, но так и не находят. Для таких у автора книги Татьяны Мужицкой есть рекомендация: «Не ищи смысл жизни, а реализуй себя так, как хочется самому. Будь собой, занимайся тем, что нравится, и твоё предназначение само тебя найдёт». Не выбирай что-то одно, тебе все можно!

«Кто заплачет, когда ты умрешь?»
Робин Шарма

В самом названии книги эксперта по лидерству и личностному росту мирового уровня заложен вопрос, на который каждому стоит поискать ответ. Отвечая на такой и другие вопросы в книге, ты рассмотришь свою жизнь в новом ракурсе, возвращая себе самой важные мысли.

«Религия ЧистоТы»
Игорь Рыбаков

Книга, заряжающая на достижения, но открывающаяся не всем. Ее надо читать вдумчиво, осознавая каждый абзац. Здесь нет простых практических приемов «Как заработать миллиард» (хотя книга от долларового миллиардера), но есть глубокое проживание, напутствия, состояния, постигнув которые, легче решиться на самые смелые и масштабные проекты и достижения.

«Я, Майя Плисецкая»
Майя Плисецкая

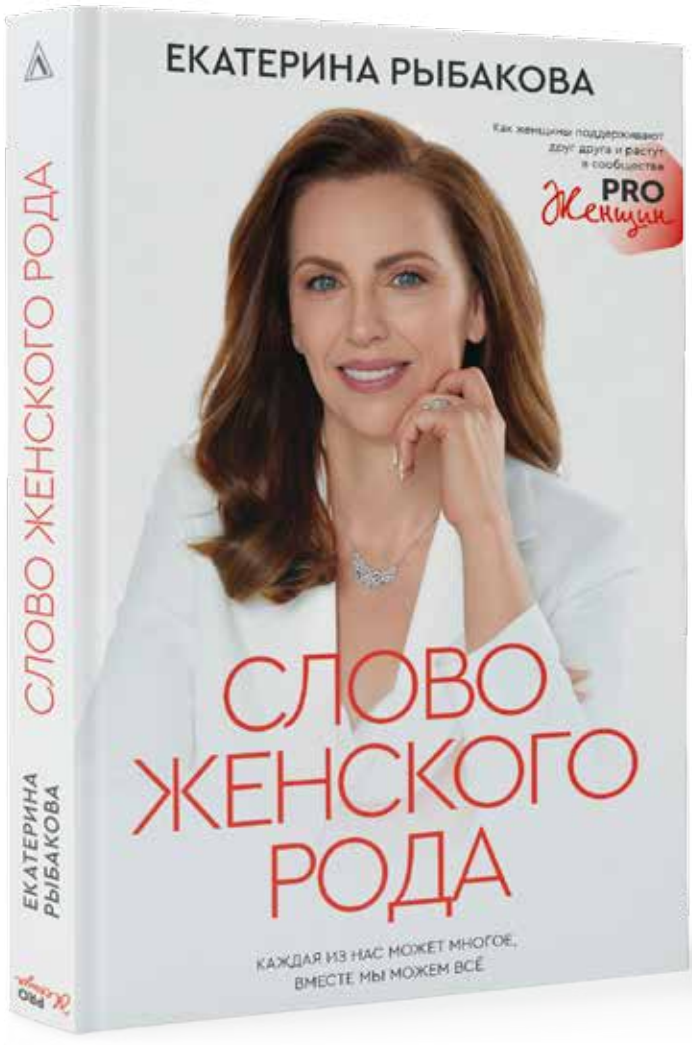
Самая известная балерина 20 века, дохновительница миллионов, верная жена, подруга знаменитостей откровенно рассказывает свою историю жизни. Случайные встречи становятся судьбой, а внутренняя решимость на действия приводят к осознанному результату жизни и достижениям. Бери пример, она такая же женщина, как мы с вами!



«Достижение максимума»
Брайан Трейси

Эту книгу с полки бизнес-классики часто называют Библией успеха. Читая ее, постигая метафоры, разбирая примеры, невозможно не изменить взгляд на свою жизнь. Тут важно, как и после прочтения любой книги «про успех», сделать практические шаги и начать действовать иначе. Дерзай!

РЕАЛЬНЫЕ ИСТОРИИ PRO ЖЕНЩИН



КУПИТЬ

СЛУШАТЬ

НА ВСЕ СЛУЧАИ ПРОЯВЛЕНИЯ ЖИЗНИ

Перед прочтением гороскопа уточните день недели, в который вы появились на свет. Узнать точный день можно несколькими способами: позвонить маме, обсудить погоду и между делом уточнить данные, не забудьте поблагодарить её за ваше появление на свет — она сделала миру большой подарок! Так же можно посчитать вручную или запросить информацию в удобном для вас поисковике.

РОЖДЕННЫЕ В ПОНЕДЕЛЬНИК

Вы женщины невероятного характера. Вашим стальным нервам может позавидовать даже статуя Быка на Уолл-Стрит. Каждое дело, которое вы начинаете, уже обречено на успех, независимо от погоды, обстоятельств или города, в котором будет проходить следующий Лидерский Форум. Помните, что от ваших встреч в малых группах зависит качество жизни многих женщин. Вы задаете планку на день и тем самым на всю жизнь.

РОЖДЕННЫЕ ВО ВТОРНИК

Основательность и прагматичность этих женщин обескураживает даже Атлантов, держащих небо на своих руках, из строчек песни Александра Городницкого. В своих руках вы зачастую держите хоровод женских рук и способны каждую участницу привести к роли лидера, а из сильного и смелого лидера вырастить президента. Женщины, рожденные во вторник, знают себе цену и видят ценность других. Это — хранители ценностей и методологии сообщества.

РОЖДЕННЫЕ В СРЕДУ

Женщины, позволяющие себе все, потому что для свершения любых целей у них есть и личные примеры, и поддерживающая среда, и открытые встречи. Любая проблема превращается в задачу для этих женщин, а любая занавеска, штора, портьера могут стать отрезом для нового платья. Как Скарлет О'Хара: «…я подумаю об этом завтра…», можете сказать вы и действительно придумать, что с этим делать.



РОЖДЕННЫЕ В ЧЕТВЕРГ

Четверг — день Юпитера, самая благоприятная планета, приносящая рост и процветание. Это — женщины без границ. Женщины, способные поделится методологией со всем миром. Не исключено, что первой женщиной из сообщества, высадившейся на красной планете Марс, будет именно рожденная в четверг. Люди поддержки и искренней теплоты души. Если вы встретили грозную женщину с желанием всех завоевать, скорее всего, она рождена в четверг, просто обнимите её и все миры будут захвачены любовью.

РОЖДЕННЫЕ В ПЯТНИЦУ

В пятницу рождаются самые харизматичные люди своего столетия. Самые творческие проекты на фестивале-конкурсе проектов — у них. Самые яркие социальные сети в красных платьях — у них. Пятница — день, когда завершается старая глава и начинается время вдохновения на новые проявления. Это не раз подтверждала история цикличностью событий, происходивших именно в пятницу. Судьбы целых стран менялись по пятницам. Женщины, рожденные в пятницу, легко могут стать даже президентом.

РОЖДЕННЫЕ В СУББОТУ

Безмятежность этих женщин поражает даже лебедей на пруду. В субботу рождаются мудрые женщины, способные создать коммуникации между странами. Основной задачей своей жизни они ставят любовь к каждому. Именно поэтому им так легко дается роль лидера, советницы, наставницы, ментора. Каждое проявление на редкость вовремя. Так в свое время появилась принцесса Диана и своим примером смогла показать, что значит быть «королевой людских сердец». Поистине это титул рожденных в субботу.



РОЖДЕННЫЕ В ВОСКРЕСЕНЬЕ

Рождение новаторских идей и воплощение масштабных задач берут на себя женщины, рожденные в выходной день. По-другому не могут. Воскресные женщины обладают возможностями избранных и наделены особым потенциалом. Это женщины-лидеры, за которыми идут в малых городах и о которых говорят в столицах.

Автор статьи: Мариям Козаченко, советница PRO Женщин, создатель настольной игры практики в кругу неслучайных людей «ПРОЯВИ».

Фото: Minjae Lee Greno — работы художника.

PRO Женщин

НА ЛИДЕРСКИЙ ФОРУМ ЕДЕМ В НОВОСИБИРСК

ЛИДЕРСКИЙ ФОРУМ PRO ЖЕНЩИН — ЭТО ЕЖЕГОДНЫЙ ПРАЗДНИК ДЛЯ САМЫХ АКТИВНЫХ ЛИДЕРОВ СООБЩЕСТВА, КОТОРЫЕ ПРОВОДЯТ ВСТРЕЧИ ГРУПП И ОСТАВЛЯЮТ ИСТОРИИ НА ПЛАТФОРМЕ PRO-WOMEN.ORG



А В АПРЕЛЕ МЫ ЛЕТИМ В НОВОСИБИРСК!

СЛЕДИТЕ ЗА ОТКРЫТИЕМ РЕГИСТРАЦИИ НА ФОРУМ В СОЦСЕТЯХ И В ЛИЧНОМ КАБИНЕТЕ НА ПЛАТФОРМЕ

БУДЬ
СОБОЙ.
НАЙДИ
СВОИХ

pro-women.org