

НОВОСТИ

#СВЕРХНОВЫЙ ВЗГЛЯД

Последние две недели были богаты событиями. Самые любопытные из них мы собрали для вас здесь, на страницах «СверхНовой Эры». Будьте в курсе новостей.

ВСЕ В КИНО

Любимый многими **Данила Козловский** теперь не только актёр, но и режиссёр. Неудивительно, что «Тренер» стал одной из самых ожидаемых картин этой весны. За несколько дней до премьеры состоялся предпремьерный показ фильма в Екатеринбурге, где он получил немало хвалебных отзывов. О том, зачем Козловскому режиссура и какую роль сыграли футболисты в съёмках, читайте в «Областной газете».

В GOOGLE ЗАБАНИЛИ?

Теперь это не просто фигура речи. Блокировка Telegram стала одним из самых громких событий последних недель. Кроме мессенджера также пострадали IP-адреса и других сервисов, в том числе и любимого Google. На сбой в работе поисковой системы жаловались пользователи из разных уголков России. 56 процентов из них не смогли зайти на сайт, а 44 процента – столкнулись с проблемами во время поиска.

ФУТБОЛЬНАЯ ЛАВКА

ЧМ-2018 уже не за горами. У вас есть возможность сохранить его частичку. Специально для своих читателей «Областная» подготовила гид сувенирной продукции чемпионата на любой вкус: наклейки, открытки, марки, игрушки. Пусть это лето запомнится.

ОТ МАЛА ДО ВЕЛИКА

В прошлые выходные более полумиллиона россиян сдали тест по истории Великой Отечественной войны. В этом году акцию поддержали по всей России. Она собрала людей самого разного возраста, от пятнадцати до семидесяти пяти, но особенный интерес акция вызвала у студентов и школьников, что, конечно, не может не радовать. Вопросы были непростые, но задачи завалить кого-то не было, организаторы надеются, что тестирование заставит участников больше интересоваться историей.



АЛЕКСАНДР ЗАЙЦЕВ
Если мотивации на то, чтобы начать делать важные дела не хватает, можно воспользоваться маленькими уловками

#МОТИВИРУЙ СЕБЯ

Как перестать планировать и начать делать?

Многие из нас сталкиваются с проблемой, когда нужно сделать множество дел, а сил и желания не хватает. Всё из-за отсутствия мотивации. «СверхНовая» расскажет, почему иногда бывает так сложно что-то начать и как заставить себя совершать подвиги.

Мотивация – это то усилие, которое прикладывает к себе человек, чтобы преодолеть препятствие. В данном случае проблемой является нежелание что-либо делать. Например, нам не лень есть, спать, но вот уборка в доме, утренние пробежки почему-то вызывают желание отложить дела «на потом». Почему так происходит? В первых двух действиях, описанных выше, у человека присутствует мотивация: нужно поесть, чтобы не умереть с голоду, поспать – чтобы отдохнуть и набраться сил. А если мы не отправимся на пробежку и не уберём в квартире, то, по сути, ничего не потеряем. В голове появляется мысль: «Дома не так уж грязно, а спортом начну заниматься с завтрашнего дня...»

Как с этим бороться, мы спросили у доктора психологических наук **Натальи Глуханюк**, она рассказала нам о некоторых рецептах от лени.

- С понедельника или не с понедельника, главное – начать. Совет не так прост в исполнении, как он звучит. Но истина в одном – чтобы чего-

то добиться, нужно просто встать и сделать. Без всяких раздумий вроде: «А надо ли мне это, а точно ли я этого хочу...».

- Составляй список достижений. Каждый раз, когда ты сделаешь над собой усилие и, например, сходишь на пробежку или напишешь хотя бы несколько страниц курсовой работы, обязательно отметь это в своём ежедневнике. И в следующий раз, как соберёшься что-то сделать, загляни в него, чтобы получить дозу мотивации для новых свершений.

- Визуализируй свои мечты и цели. Создай коллаж с изображением того, чего хочешь достичь. При виде вдохновляющих надписей и красивых рисунков будут включаться внутренние мотиваторы, которые тебе и помогут.

- Мысли позитивно. Стакан всегда наполовину полон, помнишь? Оптимисту легче начать действовать, проще переносить трудности. Чтобы не потерять мотивацию – нужно надеяться только на лучшее.

- Выдай себе «индугенцию». Кто не падает, тот и не живёт, ошибки делают человека сильнее и мудрее. Разреши себе наступать на грабли, не вини себя за оплошности. Нет плохого опыта. Неудачи расценивай как жизненные уроки, которые помогут не допустить других оплошностей.

Анастасия КРАВЧЕНКО, 18 лет, департамент «Факультет журналистики» УрФУ
ПРОГУЛИВАЮ ПЕРВУЮ ПАРУ, ПОТОМУ ЧТО ЛЮБЛЮ ПОСПАТЬ

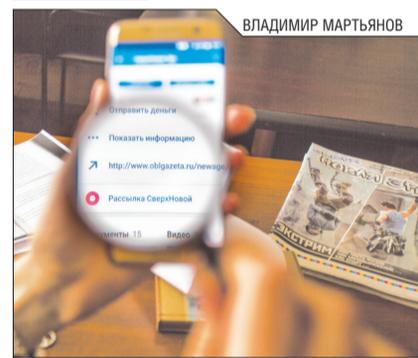
ПИСЬМО РЕДАКТОРА

Апрель, кажется, забыл, что он – весна. Пока мы готовили этот номер, на Урал обрушился снегопад. Буквально за несколько дней выпала месячная норма осадков. Только с улиц Екатеринбурга было вывезено больше 500 тонн снега. Тем не менее мы уверены, что настроение у вас всё равно весеннее и номер подготовили под статью ему. Если вы давно хотели начать новую жизнь и всё никак не собрались, сейчас лучшее для этого время.

Самое время начать подготовку своего тела к лету (вдруг тепло всё-таки придёт) «СверхНовая» пообщалась с нутрициологом и фитнес-тренером о том, как стать стройным, красивым и здоровым. С удовольствием делимся с вами секретами. Работая над формой, не забывайте и о содержании. Для того чтобы одно соответствовало другому, учитесь правильно говорить, а также привыкайте смотреть на жизнь позитивно. Как это сделать, мы также рассказали в нашем приложении. Лайки, конечно, не главное в жизни, но приятно, когда они есть. Разбираемся, как правильно вести аккаунты в соцсетях и покорить всех подписчиков. А чтобы применить все эти советы, заглядывайте на последнюю страничку. Там дана подробная инструкция о том, как поведовать временем.

В общем, этот номер – один большой лайфхак, который сделает вас немного лучше. А чтобы вы не очень гнались за идеалом, наши корреспонденты честно, как на духу, признались на страницах «СверхНовой» в своих маленьких недостатках. Ведь именно они подчёркивают нашу индивидуальность.

ФОТОФАКТ



ВЛАДИМИР МАРТЬЯНОВ
Теперь читать «СверхНовую Эру» стало ещё удобнее. В нашем сообществе ВКонтакте заработала рассылка свежего номера. Материалы могут приходить к вам прямо в личные сообщения. Скорее подписывайтесь. Вы точно ничего не пропустите

#ПЕРЕСТАТЬ НЫТЬ

Краткое пособие для успешной жизни

«Как меня всё достало... Всё плохо... Он такой-сякой» – вот темы для разговора, если в компании есть нытик. Большинство из нас даже не замечает, что постоянно жалуется на жизнь. «СверхНовая» решила разобраться в причинах появления этой вредной привычки и рассказать, как с ней справиться.

НЕ ПУТАЙТЕ

Каждый день мы сталкиваемся с разными проблемами: от затыжки на колготках до дорожной аварии. Кто-то относится к этому легко, а некоторые долго переживают и делятся негативом с другими. Многие считают, что нытики – это просто слабые духом люди. Но всё не так просто. Нытьё, как и большинство проблем, обычно родом из детства.

– Вероятнее всего, в детстве это была единственная возможность получить поддержку и проявление любви от родителей и других людей, – рассуждает гештальт-терапевт и психолог **Анна Цоколова**. – Людям, которые всё время жалуются, не хватает внутренней опоры, уверенности в себе. Они нуждаются в поддержке, но не понимают, как её получить. Им известен только один путь: сострадание других.



Если друзья редко зовут тебя на встречи, задумайся, возможно, ты слишком часто жалуешься

Ещё **Дейл Карнеги** говорил: «Будьте заняты. Это самое дешёвое лекарство на Земле – и одно из самых эффективных». Действительно, лучшее лекарство от проблем – это всегда быть при деле. Первый и главный совет психолога – начните действовать. Прежде всего займитесь спортом. Физические нагрузки помогут вернуть радость жизни. Найдите интересное хобби: языки, танцы, рисование... Перестать ныть – реально!

Научитесь мечтать. Довольные жизнью люди – это люди, умеющие ставить цели и добиваться их. Чтобы достигнуть желаемого, делите одну большую задачу на множество маленьких. Анна Цоколова советует ежедневно записывать свои достижения. Даже если это просто «встал вовремя» или «сделал три отжимания».

Подумайте, в чём вы полезны этому миру. Помогаете ли вы другим? Совершите маленький подвиг – и вы по-

чувствуете себя нужным. Можно даже просто перевести старушку через дорогу, подойдёт.

– Радуйтесь мелочам. Когда хочется пожаловаться, подумайте, что хорошего есть в настоящем моменте, пусть это будет даже самое простое: вы здоровы, у вас есть руки и ноги, ваши близкие живы, у вас есть еда, – советует Анна Цоколова.

МОЙ ДРУГ – НЫТИК

Люди устают от негативно настроенного человека. Есть несколько вариантов развития событий: либо оставить его на произвол судьбы, либо попытаться помочь.

– Таких людей очень важно мягко поддерживать. Но если вы делаете это, а ничего не меняется, попытайтесь заставить человека вспомнить, о чём вы говорили. Пусть пока это не его мысли, а только ваши слова, но он их должен воспроизвести самостоятельно. Если вы видите, что вашей поддержки недостаточно, лучше посоветовать ему обратиться к специалисту, так как обычное нытьё может перерасти в депрессию.

Александра СКОРОБОГАТОВА, 17 лет, гимназия № 40, Екатеринбург, 11-й класс
ПОЛОХО ЗНАЮ ФИЗИКУ