Как я раскрывала чакры

Вся правда о женских тренингах глазами корреспондента «ОГ»

Дарья БЕЛОУСОВА

В Екатеринбурге набирают популярность женские тренинги. Их предлагают как столичные психологи, так и местные «центры развития». Ошеломляющий результат после их посещения гарантирован — ты раскроешь в себе потайную энергию и сексуальность, научишься притягивать к себе успех, выйдешь замуж за миллионера, обретёшь гармонию. Журналист «ОГ» побывала на таком занятии, чтобы понять, что ищут там женщины, какими методами действуют преподаватели и что чувствуешь, когда «твои чакры раскрыты».

ДАРЬЯ БЕЛОУСОВА

Зал, в котором проходил тренинг. Женщины берут подушки и садятся в круг

«После наших тренингов девочкам дарят машины»

Женщины — самая благодарная потребительская аудитория. Их легко зажечь и повести за собой, они постоянно хотят стать лучше, красивее, худее, они находят причину своих неудач в себе и всеми силами пытаются её устранить. Если набрать в поисковике «женские тренинги екатеринбург», выпадет множество ссылок, изучая которые, можно составить выступление для комика: «Как выйти замуж за миллионера» — 6 занятий, после которых всем девушкам гарантируют результат (где возьмут столько холостых миллионеров?), «Как раскрутить денежный поток мужчины», «Как пробудить в себе истинную женщину», «Трансовые практики очищения от отрицательной энергетики, перекрывающей ваш сексуальный и сердечный центры». Цена — от 300 рублей до десятка тысяч за занятие. Выбираю самое безобидное — «Ты — совершенная женщина». Тем более первое занятие бесплатное.

Тренинговый клуб арендует три кабинета в небольшом бизнес-центре на набережной. В одном из них проходит лекция, судя по занятым вешалкам, там человек 20. В другом женщин учат гадать на картах «Таро», в третьем — уже начинается наше занятие. Синие стены, полумрак, играет расслабляющая музыка, на стене висят какие-то амулеты. В зал заходят две девушки-тренера — одна в длинном синем платье с глубоким разрезом и сетчатых чулках. Вторая вся в чёрном, с красным цветком в волосах и перьях-серьгах.

— Сначала нам нужно сбросить всю отрицательную энергию, накопленную за день, — говорят они и начинают двигаться как в танце живота, просят повторять за ними. Потом мы «вытягиваем руки в космос и берём оттуда то, что мы желаем». Мне сразу хочется сбежать, но я держусь. Клиентки, наоборот, кажутся счастливыми, улыбаются. Они не выглядят замученными, несчастными женщинами, которых я почему-то ожидала увидеть. Приятные внешне, ухоженные, не зажатые. Группы небольшие — в нашей всего пятеро, считая меня. Чуть позже мы знакомимся. ***Юля*** — красивая молодая женщина, переживает развод с мужем. На занятие пришла с маленьким сыном — не с кем оставить. ***Елена*** — развелась 5 лет назад, в поисках своего счастья. ***Наталья*** — в отношениях, мечтает выйти замуж. ***Ирина***, замужем, взрослый сын, всем довольна, говорит, что только сейчас обрела гармонию, уволилась с работы и находится в поиске занятия по душе. Мы с Еленой — новенькие, остальные ходят уже давно.

— А на сколько занятий рассчитана программа? — спрашиваю тренера.

— Можно ходить сколько угодно. Чем сильнее ты раскрываешь чакры, тем больше энергии чувствует от тебя мужчина и тем дороже подарки дарит. После наших тренингов девочкам дарят машины, квартиры. Вот недавно ***Кате*** *(кивает на свою напарницу)* незнакомый мужчина на улице подарил золотую цепочку.

Катя приподнимает волосы, чтобы продемонстрировать ученицам украшение.

Дальше первая практика — нам выдают листочки, которые нужно разделить на две части. На одной написать все свои положительные качества — на другой отрицательные качества женщин, которые тебя окружают. Коллег с работы, подруг. Вторая часть задания вызывает у меня ступор.

— Почему у тебя вторая колонка пустая? — спрашивает меня Катя. — Ну, подумай, какие они? Завистливые?

— Нормальные…

Преподаватель начинает мне скомканно объяснять, зачем нужна это практика. Сути я так и не понимаю, поэтому просто киваю.

«Правильно просите — вам всё дадут»

Занятия самовнушением продолжаются. Мы садимся в круг и перекидываем друг другу мячик. Кидая, я должна назвать свое положительное качество. Принимающая девушка повторяет моё и называет своё. Красивая, женственная, милая, лучезарная… От этих слов друг другу у женщин загораются огоньки в глазах. Мне вдруг становится невыносимо их жаль. Я думаю о том, что если эти слова сказать некому, то здесь ты находишь отдушину. Потом нам дают зеркала — мы должны смотреть на своё отражение и говорить, чего мы достойны. Преподаватели начинают: «Я достойна быть счастливой каждый день, я достойна носить бриллианты, я достойна выглядеть шикарно».

— Не забываете себя хвалить, — говорят нам. — Не стесняйтесь просить. В детстве нам внушают, что просить — это плохо, бьют по рукам. На самом деле просить нужно: и в отношениях, и в бизнесе. Если будете правильно просить, вам всё дадут.

Надо сказать, что сами ведущие тренинга не выглядят слишком ухоженными или очень успешными. Одной из них не мешало бы сходить в парикмахерскую и подкрасить отросшие корни, другой — пораскрывать свои чакры в спортзале и сбросить с десяток лишних килограммов.

К концу занятия нам рассказывают про суперэксперта по женственности, которая приезжает с мастер-классом в Екатеринбург, и предлагают записаться на её двухдневную практику, которая будет проходить на берегу озера. Девушки заинтересованно листают программки и убирают их в сумки.

— Как вы сейчас себя чувствуете? — обращаются преподаватели к ученицам. В ответ все делятся восторженными отзывами: «Мне стало так хорошо, так спокойно», «Я почувствовала себя наполненной». А я почувствовала, что нас разводят, внушают какие-то спорные ценности, которые, споткнувшись о реальность, приведут к новым разочарованиям. Нет, я вовсе не хочу сказать, что все тренинги плохие. Возможно, кто-то действительно обретает там уверенность, кому-то важно вспомнить о том, что она привлекательна и достойна счастья, занять своё время и заполнить пустоту. Главное — в это время не выключать голову и здравый смысл.

КОММЕНТАРИЙ

Павел ВОЛЖЕНКОВ, психолог:

— Для сравнения приведу примеры тренингов, где используются профессиональные приёмы. Туда приходят женщины, которые часто испытывают затруднения в эмоциональной сфере. Одни постоянно конфликтуют на работе и дома срываются на мужа и детей. Другие — стесняются знакомиться с мужчинами. На занятиях существует практика снимать участниц на видео на их смартфоны и сразу им показывать, чтобы они могли посмотреть, как они проявляют свои эмоции, как они выглядят. Бывает, что на тренинги приглашают мужчин, и они высказывают свою точку зрения. В любом случае, на профессиональные тренинги люди приходят размышлять.

При этом встречается и иной подход — ненаучный, на грани с эзотерикой. Такой термин, как раскрытие женственности, часто встречается в околопсихологической литературе. Тренеры с авантюристским настроем берут любые темы, которые женщинам интересны, и обещают то, о чём женщины мечтают. Без указания разницы, какие ожидания реалистичны, а какие нет. Не придерживаются этики. Профессиональные тренеры стараются развенчивать иллюзии. Авантюристы, напротив — пытаются играть на эмоциях. Они могут пренебрегать тем, что женщина, вероятно, не достигнет результата, и у неё наступит разочарование, депрессивное состояние.

Если сравнивать со сферой физической подготовки: есть профессиональные тренеры по фитнесу. Они хорошо знают анатомию человека. Помогают клиентам сбросить лишний вес, нарастить мышечную массу. А есть люди, которые предлагают сомнительные диеты. Они обещают быстрый и лёгкий результат.

ВАЖНО ДЛЯ РЕГИОНА

Трудовой стаж для сиделок больше не нужно будет подтверждать

Тем, кто ухаживает за пожилыми людьми, инвалидами первой группы или детьми-инвалидами, будет легче подтвердить стаж для получения страховой пенсии, согласно принятому постановлению правительства России, сообщает «Российская газета».

Как пояснили в Пенсионном фонде России (ПФР), раньше для включения этих периодов в стаж при назначении пенсии человеку нужно было представить в фонд дополнительные подтверждающие документы. Теперь эти периоды будут автоматически включаться в стаж, и за них будут начисляться пенсионные баллы на основании сведений персонифицированного учёта, которые есть в ПФР. Эти данные (стаж и баллы) будут отражаться на индивидуальных лицевых счетах граждан.

Речь идёт о людях трудоспособного возраста, которые не просто ухаживают за пожилым человеком или больным ребенком, а делают это официально, заявив об этом в ПФР. Они получают за это компенсационную и ежемесячную выплаты по уходу.

Станислав БОГОМОЛОВ

Патриарх Кирилл ответил на критику в адрес православной церкви

Патриарх Московский и всея Руси *Кирилл* после литургии на Бутовском полигоне Москвы в ответ на критику в адрес церкви после приговора екатеринбургскому видеоблогеру *Соколовскому* выступил в своей проповеди с осуждением тех, кто оскорбляет религиозные чувства людей, сообщает «Интерфакс».

«Иногда возмущается наше врождённое нравственное чувство, когда кажется, что совершенно очевидно, что человек ведёт себя недопустимо, например, оскорбляет религиозные чувства людей. Но нам пытаются объяснить, что это и есть свобода, что нужно жить по определённым правилам, и тогда никто не будет покушаться на ваши человеческие права», — сказал предстоятель.

Кирилл также отметил, что нападки на церковь всегда вызваны в том числе и тем, что она делает человека внутренне свободным, лишает возможности манипулировать им. «Те, кто желает контролировать общественное, народное сознание, понимают, что, покуда будет церковь, тотального контроля никогда не будет», — подчеркнул патриарх.

Станислав БОГОМОЛОВ

ДОКУМЕНТЫ

12 мая на сайте www.pravo.gov66.ru официально опубликованы

Приказы Министерства социальной политики Свердловской области

● от 04.05.2017 № 215 «О внесении изменений в Административный регламент предоставления территориальными отраслевыми исполнительными органами государственной власти Свердловской области — управлениями социальной политики Министерства социальной политики Свердловской области государственной услуги «Назначение и организация выплаты досрочной трудовой пенсии спасателям областных государственных аварийно-спасательных служб и областных государственных аварийно-спасательных формирований», утвержденный приказом Министерства социальной политики Свердловской области от 27.12.2016 № 629» (номер опубликования **12635**);

● от 04.05.2017 № 216 «О внесении изменений в Административный регламент предоставления территориальными отраслевыми исполнительными органами государственной власти Свердловской области — управлениями социальной политики Министерства социальной политики Свердловской области государственной услуги «Выплата денежной компенсации расходов на оплату услуг по обучению вождению автотранспорта категории «В», утвержденный приказом Министерства социальной политики Свердловской области от 11.01.2017 № 11» (номер опубликования **12636**);

● от 04.05.2017 № 219 «О внесении изменений в приказ Министерства социальной политики Свердловской области от 12.08.2015 № 485 «Об утверждении административного регламента по предоставлению территориальными отраслевыми исполнительными органами государственной власти Свердловской области — управлениями социальной политики Министерства социальной политики Свердловской области государственной услуги «Выдача предварительного разрешения органа опеки и попечительства на совершение сделки по распоряжению недвижимым имуществом, принадлежащим подопечному» (номер опубликования **12637**).

● от 05.05.2017 № 222 «О внесении изменений в Административный регламент предоставления территориальными отраслевыми исполнительными органами государственной власти Свердловской области — управлениями социальной политики Министерства социальной политики Свердловской области государственной услуги «Предоставление компенсации расходов на оплату проезда (туда и обратно) по территории Российской Федерации один раз в календарный год на железнодорожном транспорте общего пользования в поездах дальнего следования или воздушном транспорте в размере фактически понесенных расходов, но не более стоимости проезда кратчайшим путем железнодорожным транспортом общего пользования в поездах дальнего следования в жестких вагонах с купе (без учета стоимости дополнительного сервисного обслуживания, предоставляемого в вагонах повышенной комфортности)», утвержденный приказом Министерства социальной политики Свердловской области от 19.01.2017 № 32» (номер опубликования **12638**);

● от 05.05.2017 № 223 «О внесении изменений в Административный регламент предоставления территориальными отраслевыми исполнительными органами государственной власти Свердловской области — управлениями социальной политики Министерства социальной политики Свердловской области государственной услуги «Выплата денежной компенсации вместо получения путевки на санаторно-курортное лечение», утвержденный приказом Министерства социальной политики Свердловской области от 18.01.2017 № 22» (номер опубликования **12639**);

● от 05.05.2017 № 224 «О внесении изменений в Административный регламент предоставления территориальными отраслевыми исполнительными органами государственной власти Свердловской области — управлениями социальной политики Министерства социальной политики Свердловской области государственной услуги «Назначение и организация выплаты ежемесячного пособия вдове (вдовцу) в случае смерти лица, которому присвоено почетное звание Свердловской области «Почетный гражданин Свердловской области», или присвоения ему этого почетного звания посмертно», утвержденный приказом Министерства социальной политики Свердловской области от 10.01.2017 № 8» (номер опубликования **12640**);

● от 05.05.2017 № 225 «О внесении изменений в Административный регламент предоставления территориальными отраслевыми исполнительными органами государственной власти Свердловской области — управлениями социальной политики Министерства социальной политики Свердловской области государственной услуги «Назначение и организация выплаты ежемесячного пособия лицу, которому присвоено почетное звание Свердловской области «Почетный гражданин Свердловской области», утвержденный приказом Министерства социальной политики Свердловской области от 10.01.2017 № 7» (номер опубликования **12641**);

● от 05.05.2017 № 226 «О внесении изменений в Административный регламент предоставления территориальными отраслевыми исполнительными органами государственной власти Свердловской области — управлениями социальной политики Министерства социальной политики Свердловской области государственной услуги «Назначение и организация выплаты ежегодной компенсации эксплуатационных расходов за бензин, ремонт и техническое обслуживание транспортных средств», утвержденный приказом Министерства социальной политики Свердловской области от 27.12.2016 № 635» (номер опубликования **12642**);

● от 05.05.2017 № 227 «О внесении изменений в Административный регламент предоставления территориальными отраслевыми исполнительными органами государственной власти Свердловской области — управлениями социальной политики Министерства социальной политики Свердловской области государственной услуги «Назначение и организация выплаты ежемесячного пособия члену семьи погибшего (умершего) ветерана боевых действий на территории СССР, территории Российской Федерации и территориях других государств, члену семьи погибшего при исполнении обязанностей военной службы (служебных обязанностей) военнослужащего, лица рядового или начальствующего состава органа внутренних дел, Государственной противопожарной службы, учреждения или органа уголовно-исполнительной системы либо органа государственной безопасности», утвержденный приказом Министерства социальной политики Свердловской области от 16.01.2017 № 16» (номер опубликования **12643**);

● от 05.05.2017 № 228 «О внесении изменений в Административный регламент предоставления территориальными отраслевыми исполнительными органами государственной власти Свердловской области — управлениями социальной политики Министерства социальной политики Свердловской области государственной услуги «Назначение и организация выплаты ежемесячного пособия гражданину, уволенному с военной службы, признанному инвалидом вследствие военной травмы либо заболевания, полученного в период военной службы», утвержденный приказом Министерства социальной политики Свердловской области от 27.12.2016 № 634» (номер опубликования **12644**);

● от 10.05.2017 № 231 «О внесении изменений в Административный регламент предоставления территориальными отраслевыми исполнительными органами государственной власти Свердловской области — управлениями социальной политики Министерства социальной политики Свердловской области государственной услуги «Назначение и организация выплаты ежемесячного пособия на оплату жилого помещения и коммунальных услуг», утвержденный приказом Министерства социальной политики Свердловской области от 18.01.2017 № 23» (номер опубликования **12645**);

● от 10.05.2017 № 232 «О внесении изменений в Административный регламент предоставления территориальными отраслевыми исполнительными органами государственной власти Свердловской области — управлениями социальной политики Министерства социальной политики Свердловской области государственной услуги «Назначение и организация выплаты ежемесячного пособия лицу, награжденному знаком отличия Свердловской области «За заслуги перед Свердловской областью» I степени, в случае, если ему не присвоено почетное звание Свердловской области «Почетный гражданин Свердловской области», утвержденный приказом Министерства социальной политики Свердловской области от 17.01.2017 № 20» (номер опубликования **12646**);

● от 10.05.2017 № 233 «О внесении изменений в Административный регламент предоставления территориальными отраслевыми исполнительными органами государственной власти Свердловской области — управлениями социальной политики Министерства социальной политики Свердловской области государственной услуги «Назначение и организация выплаты единовременного пособия на проведение ремонта принадлежащих инвалидам и участникам Великой Отечественной войны не менее пяти лет на праве собственности жилых помещений, в которых они проживают», утвержденный приказом Министерства социальной политики Свердловской области от 11.01.2017 № 12» (номер опубликования **12647**);

● от 10.05.2017 № 234 «О внесении изменений в Административный регламент предоставления территориальными отраслевыми исполнительными органами государственной власти Свердловской области — управлениями социальной политики Министерства социальной политики Свердловской области государственной услуги «Назначение и организация выплаты ежегодного пособия на проезд по территории Свердловской области на всех видах городского пассажирского транспорта и на автомобильном транспорте общего пользования в пригородном сообщении для отдельных категорий граждан, оказание мер социальной поддержки которых относится к ведению Российской Федерации», утвержденный приказом Министерства социальной политики Свердловской области от 28.12.2016 № 638» (номер опубликования **12648**);

● от 10.05.2017 № 236 «О внесении изменений в приказ Министерства социальной политики Свердловской области от 24.08.2015 № 498 «О порядке выдачи справки о праве на государственную социальную помощь» (номер опубликования **12649**);

● от 10.05.2017 № 238 «О внесении изменений в Административный регламент предоставления территориальными отраслевыми исполнительными органами государственной власти Свердловской области — управлениями социальной политики Министерства социальной политики Свердловской области государственной услуги «Компенсация расходов, связанных с приобретением протезов (кроме зубных, глазных протезов), протезно-ортопедических изделий», утвержденный приказом Министерства социальной политики Свердловской области от 08.12.2016 № 595» (номер опубликования **12650**).

15 мая на сайте www.pravo.gov66.ru официально опубликованы

Указ Губернатора Свердловской области

● от 11.05.2017 № 255-УГ «О внесении изменений в Указ Губернатора Свердловской области от 27.09.2016 № 557-УГ «Об утверждении Положения о функционировании «телефона доверия» для сообщения информации о коррупционных проявлениях» (номер опубликования **12656**).

Постановление Правительства Свердловской области

● от 12.05.2017 № 315-ПП «Об отчете об исполнении Программы управления государственной собственностью Свердловской области и приватизации государственного имущества Свердловской области на 2016 год за 2016 год» (номер опубликования **12657**).

Распоряжения Правительства Свердловской области

● от 11.05.2017 № 401-РП «О признании утратившим силу распоряжения Правительства Свердловской области от 19.08.2011 № 1509-РП «О плане мероприятий по реализации Концепции кадровой политики здравоохранения Свердловской области» (номер опубликования **12658**);

● от 11.05.2017 № 402-РП «О внесении изменений в распоряжение Правительства Свердловской области от 19.09.2016 № 860-РП «О дополнительных мерах по ограничению распространения заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекции), на территории Свердловской области на 2016–2020 годы» (номер опубликования **12659**);

● от 11.05.2017 № 403-РП «О внесении изменений в состав территориальной комиссии Кировского района города Екатеринбурга по делам несовершеннолетних и защите их прав, утвержденный распоряжением Правительства Свердловской области от 30.03.2015 № 302-РП» (номер опубликования **12660**);

● от 11.05.2017 № 404-РП «О внесении изменений в состав территориальной комиссии Орджоникидзевского района города Екатеринбурга по делам несовершеннолетних и защите их прав, утвержденный распоряжением Правительства Свердловской области от 30.03.2015 № 305-РП» (номер опубликования **12661**);

● от 11.05.2017 № 405-РП «О внесении изменений в состав территориальной комиссии Ленинского района города Екатеринбурга по делам несовершеннолетних и защите их прав, утвержденный распоряжением Правительства Свердловской области от 30.03.2015 № 303-РП» (номер опубликования **12662**).

QR-код позволит вам с помощью сканирующего оборудования (в том числе и фотокамеры мобильного телефона) найти документы, опубликованные на сайте http://www.pravo.gov66.ru

В соответствии с Федеральным законом от 03.11.2006 № 174-ФЗ «Об автономных учреждениях» и постановлением Правительства Свердловской области от 30.01.2009 № 64-ПП «Об утверждении форм отчётов о деятельности государственного автономного учреждения Свердловской области и об использовании закреплённого за ним имущества» **ГАУ «КЦСОН Кировского района г. Екатеринбурга»** публикует отчёт о деятельности государственного автономного учреждения и отчёт об использовании имущества, закреплённого за государственным автономным учреждением, за 2016 г. на портале **www.pravo.gov66.ru** в разделе: «Официальная информация юридических лиц».

₽ 334

В соответствии с Федеральным законом от 03.11.2006 № 174-ФЗ «Об автономных учреждениях» и постановлением Правительства Свердловской области от 30.01.2009 № 64-ПП «Об утверждении форм отчётов о деятельности государственного автономного учреждения Свердловской области и об использовании закреплённого за ним имущества» **ГАУ «КЦСОН» г. Верхняя Салда** публикует отчёт о деятельности государственного автономного учреждения и отчёт об использовании имущества, закреплённого за государственным автономным учреждением, за 2016 г. на портале **www.pravo.gov66.ru** в разделе: «Официальная информация юридических лиц».

₽ 365

В соответствии с Федеральным законом от 03.11.2006 № 174-ФЗ «Об автономных учреждениях» и постановлением Правительства Свердловской области от 30.01.2009 № 64-ПП «Об утверждении форм отчётов о деятельности государственного автономного учреждения Свердловской области и об использовании закреплённого за ним имущества» **ГАУ «Талицкий пансионат»** публикует отчёт о деятельности государственного автономного учреждения и отчёт об использовании имущества, закреплённого за государственным автономным учреждением, за 2016 г. на портале **www.pravo.gov66.ru** в разделе: «Официальная информация юридических лиц».

₽ 297

В соответствии с Федеральным законом от 03.11.2006 № 174-ФЗ «Об автономных учреждениях» и постановлением Правительства Свердловской области от 30.01.2009 № 64-ПП «Об утверждении форм отчётов о деятельности государственного автономного учреждения Свердловской области и об использовании закреплённого за ним имущества» **ГАУ «Новоуральский КЦСОН»** публикует отчёт о деятельности государственного автономного учреждения и отчёт об использовании имущества, закреплённого за государственным автономным учреждением, за 2016 г. на портале **www.pravo.gov66.ru** в разделе: «Официальная информация юридических лиц».

₽ 276

В соответствии с Федеральным законом от 03.11.2006 № 174-ФЗ «Об автономных учреждениях» и постановлением Правительства Свердловской области от 30.01.2009 № 64-ПП «Об утверждении форм отчётов о деятельности государственного автономного учреждения Свердловской области и об использовании закреплённого за ним имущества» **ГАУ «Тавдинский ПНИ»** публикует отчёт о деятельности государственного автономного учреждения и отчёт об использовании имущества, закреплённого за государственным автономным учреждением, за 2016 г. на портале **www.pravo.gov66.ru** в разделе: «Официальная информация юридических лиц».

₽ 378

В соответствии с Федеральным законом от 03.11.2006 № 174-ФЗ «Об автономных учреждениях» и постановлением Правительства Свердловской области от 30.01.2009 № 64-ПП «Об утверждении форм отчётов о деятельности государственного автономного учреждения Свердловской области и об использовании закреплённого за ним имущества» **ГАУЗ СО «СОЦМП»** публикует отчёт о деятельности государственного автономного учреждения и отчёт об использовании имущества, закреплённого за государственным автономным учреждением, за 2016 г. на портале **www.pravo.gov66.ru** в разделе: «Официальная информация юридических лиц».

₽ 391