

**СВЕТ**

Молодёжный спецвыпуск «01»  
Пятница, 25 января 2019 года.  
№25 (34)

# НОВАЯ ЭРА



**#Нужно ли выходить  
из зоны комфорта?**

2 стр.

**#Истории тех, кто смог  
преодолеть себя**

3-4 стр.

**#Книги,  
которые вдохновляют  
на свершения**

5 стр.

**ВЫХОД  
ИЗ ЗОНЫ  
КОМФОРТА**

ОТ РЕДАКЦИИ

Ты считаешь, что есть тема, о которой обязательно надо написать на страницах газеты? С тобой или твоим другом произошла какая-то интересная история? А может быть, тебя взволновало какое-то событие и ты хочешь об этом высказаться? Обязательно напиши об этом нам на почту или во «ВКонтакте». Будем создавать «СверхНовую» вместе 😊

НОВОСТИ

## #СВЕРХНОВЫЙ ВЗГЛЯД

«СверхНовая Эра» внимательно следит за новостями и отбирает для вас самые любопытные. Делимся находками.

### ГУБЕРНАТОР ПОБЕЩАЛ ПОДДЕРЖАТЬ МОЛОДЕЖНЫЕ СМИ

Евгений Куйвашев на ежегодной пресс-конференции пообещал поддержать «СверхНовую Эру» и другие подростковые издания области. В ходе беседы губернатор заявил: «Это важно, что молодёжь интересуется журналистикой и публицистикой. Такое есть не везде, это особенность нашего региона».

### В ОБЛАСТИ ПЯВЯТСЯ КЮНКОРЫ-ЭКОЛОГИ

В конце прошлого года появилась информация о том, что в регионе будут возрождены школьные лесничества. Они уже работают в Белоярском, Заречном, своё лесничество планирует создать и Дворец молодёжи. А совсем скоро у подростков Свердловской области появится возможность освоить азы экологической журналистики. В январе Департамент лесного хозяйства по УрФО создал школу лесных корреспондентов. Лучшие материалы ребят будут публиковаться на сайте Федерального агентства лесного хозяйства.

### УРАЛЬЦЫ ЛУЧШЕ ВСЕХ

Уральцы вновь штурмуют «Первый канал». Третьеклассник из Кушвы **Саша Чернов** во время программы отжался на трёх бутылках, выполнил упражнения на брусьях и спел с **Денисом Майдановым** на программе «Лучше всех!». Кстати, школьник уже успел поставить два рекорда России по отжиманию, а также завоевать пять золотых, три серебряные и две бронзовые медали за победы в региональных соревнованиях по базовым упражнениям воркаута. Неудивительно, что Саша мечтает стать учителем физкультуры и покорить другой проект, «Русский ниндзя».

ЯВЛЕНИЕ

# #НУЖНО ЛИ ВЫХОДИТЬ ИЗ ЗОНЫ КОМФОРТА?

Наверняка вы не раз слышали фразу «Будь смелее – выйди из своей зоны комфорта». Но что это за мифическая зона комфорта, где она находится и почему её непременно нужно покинуть? Об этом «СверхНовая Эра» поговорила с психологом **Евгением САФОНОВЫМ**.

– Что в психологии понимается под термином «зона комфорта»?

– Это понятие из практической психологии. Разные авторы могут вкладывать разные смыслы в это определение. Обычно принято считать, что зона комфорта – это некое состояние, из которого нужно выйти, чтобы достичь определённой цели. Но здесь возникает интересный вопрос: действительно ли из зоны комфорта нужно выходить? Может быть, гораздо продуктивнее войти в неё, чтобы чувствовать спокойствие и безопасность? Сейчас существует огромное количество тренингов, цель которых мотивировать, буквально заставить человека действовать. Некоторые тренеры говорят клиентам: «Я знаю причину твоих проблем, они возникают из-за того, что ты находишься в зоне комфорта. Тебе надо выйти из неё и начать действовать». Здесь скрывается ловушка: человек может стать гиперактивным, начать жить по принципу «главное что-то делать», он становится управляемым. Ответьте на вопрос: какая собака здоровая? Та, которая всё время мечется, на всех нападает и лает, или спокойная? Есть риск забыть о собственных желаниях и начать исполнять чужие.

– Получается, что книги и тренинги личностного роста не могут заставить действовать?

– Заставить может всё, что угодно: и книга, и тренинг, и даже случайный разговор. Но это зависит от того, хочет ли сам человек перемен.

– Что нужно сделать, чтобы решиться на поступок?



– Один из вариантов – просто взять и сделать. К примеру, вы боитесь пойти на день рождения к знакомой. Чтобы выйти из зоны комфорта, нужно взять телефон, набрать её номер и сказать: «Привет, я приду к тебе в 5 часов, спасибо за приглашение». Обещание уже дано, значит, придётся его исполнять. При принятии решения старайтесь не задумываться: когда вы начинаете колебаться – появляется страх. Но помните, это правило касается только безопасных действий. Второй способ сложнее, но эффективнее. Задайте себе вопрос: «А для чего мне выходить из зоны комфорта?». На одной чаше весов находится ваше спокойствие, а на другой – нечто другое, то, ради чего вы готовы своим комфортом пожертвовать. Но этот вариант работает только тогда, когда вы понимаете, чего вы хотите. Третий путь – символический: можно взять пример с древних людей, они перед охотой делали на скальные рисунки, на которых изображали, как нашли мамонта, убили его и принесли домой. Если вам чего-то очень хочется, попробуйте написать об этом записку судьбе или нарисовать своё желание. Таким образом вы имитируете действие и получаете положительный опыт, который

поможет вам решиться на поступок уже наяву.

– Есть мнение, что люди, способные идти на риск, кажутся окружающим привлекательнее. Это так?

– Конечно. Каждый из нас склонен примерять происходящее вокруг на себя. Когда видит рядом с собой кого-то смелого, начинает верить, что тоже способен на большие поступки. Если человек нерешителен, он будет пытаться найти свою противоположность. Но здесь есть подвох: даже если вы обзаведётесь храбрым другом, смелости вам это всё равно, скорее всего, не прибавит.

– Иногда мы ставим перед собой слишком серьёзные задачи и в итоге не справляемся с ними. Как реально оценить свои силы?

– Мне кажется, что точно оценить свои силы можно только с появлением опыта. Причём не так уж важно, позитивный он будет или нет. Если задача кажется «слишком серьёзной» – разделите её на несколько маленьких задач, скорее всего, вы увидите, что с каждой из них вы можете справиться.

Алёна СМЕРНОВА, 16 лет, Екатеринбург, школа №39, 10-й класс

ХОЧУ СПРОСИТЬ

## КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЗИМНЕЙ ХАНДРЫ?

«СверхНовая Эра» продолжает проект «Хочу спросить»

Суровые уральские зимы и недостаток солнечного света и тепла нередко угнетающе влияют на жителей нашего региона. При этом негативному воздействию погоды подвержены люди любого возраста, так что вопрос на эту тему от десятиклассницы **Марии** из Екатеринбурга неудивителен.

– Как преодолеть хандру, вызванную коротким световым днём и зимним холодом?



Отвечает **Михаил ПЕРЦЕЛЬ**, главный психолог и психотерапевт министерства здравоохранения Свердловской области:

– Теория о сезонной депрессии или хандре, вызванной уменьшением продолжительности светового дня, действительно существует, и многочисленные научные наблюдения доказывают её. У каждого человека свои особенности иммунной и нервной систем, поэтому кто-то устойчив к переменам погоды, а кто-то более остро реагирует на все климатические изменения, в том числе и на солнечную активность.

Проявляется сезонная хандра по-разному. Но обычно при ней наблюдаются типичные для депрессии симптомы: подавленное настроение, апатия, упадок сил, снижение трудоспо-

собности и потеря интереса к привычным занятиям и тому, что раньше приносило радость. Кроме этого, может повыситься или понизиться аппетит и появиться необоснованная тревожность по мелочам. Даже несколько из этих симптомов должны насторожить, и важно вовремя начать коррекцию и даже лечить их. Тем более что есть разные способы успешной борьбы с сезонной хандрой и даже её предупреждения.

**Во-первых, самое важное – формирование позитивного мышления и отношения к жизни.** Доказано, что настроение определяют не события, а отношение человека к ним. Так что учиться видеть положительные стороны в любых ситуациях – это укрепляет стрессоустойчивость и даёт мощный антидепрессивный эффект.

**Во-вторых, большую роль играет освещение.** На Урале и так хватает пасмурных дней, а зимой короткий световой день и недостаток солнца ощущаются особенно остро. Так что стоит ста-

### Есть вопросы?

Смело спрашивайте обо всём, что не можете решить самостоятельно и обсудить с родными и друзьями. Присылайте нам свои письма на почту [ne@oblgazeta.ru](mailto:ne@oblgazeta.ru), в сообщения нашей группы во «ВКонтакте» ([vk.com/novera](https://vk.com/novera)) или по адресу: ГБУ СО «Редакция газеты «Областная газета», 620004, Екатеринбург, ул. Малышева, 101, 3-й этаж.

раться хотя бы понемногу гулять днём и дольше находиться на улице в тёплые солнечные зимние дни. Что касается помещений, то их рекомендуется в зимнее время больше освещать. Можно купить и специальную светотерапевтическую лампу и установить её рядом с собой во время работы за письменным столом или при чтении.

**В-третьих, важна физическая активность,** и к ежедневным прогулкам на свежем воздухе стоит добавить любой вид спорта, который вам нравится: гимнастика, плавание, танцы. А можно заняться и зимними развлечениями, например, катанием на коньках или лыжах.

Полезны и походы в разные культурные заведения. Посещение театра, музея, кино внесёт разнообразие в привычные будни, подарит новые впечатления и благотворно скажется на эмоциональном состоянии человека.

**В-четвёртых, важно обратить внимание и на свой режим питания.** Из-за холодной погоды и короткого светового дня наш организм испытывает стресс, который снижает качество сна и вызывает тягу к не совсем полезной еде. Вот почему важно сделать свой рацион разнообразным, восполнять энергию продуктами, содержащими белок и правильные углеводы, есть больше фруктов и овощей. При необходимости можно проконсультироваться со специалистом и начать приём комплекса витаминов.

**И конечно, просто общайтесь с приятными для вас людьми, найдите занятие по душе и не отказывайте себе во вроде бы несущественных мелочах, приносящих вам радость.** Всего этого нередко хватает, чтобы восстановить психическое благополучие и не довести зимнюю хандру до более серьёзных заболеваний.

Наталья ДЮРЯГИНА, 21 год, факультет журналистики УрФУ



В городе, где нет пастбищ, северных оленей увидеть не так-то просто

## #КАК НА КАРТИНКАХ В GOOGLE

### О переезде из Екатеринбурга в Арктику

Многим Север с его сиянием, загадочными обрядами местных жителей и длинными ночами кажется далёкой сказкой. О том, как живётся на полярном круге, «СверхНовой Эре» рассказала студентка факультета журналистики УрФУ **Юлия ЧУДИНОВА**, которая решила променять уральскую столицу на небольшой Салехард.

– Моя поездка – проверка силы воли, я из тех людей, которые привыкли играть на «слабо» с самим собой, – объясняет девушка. – Если человек прожил большое количество времени на Севере, то значит, он смог преодолеть свои страхи и пройти через суровые испытания.

– Многие люди мечтают переехать на юг, ближе к морю. Почему ты решила отправиться в Салехард?

– После второго курса, в 2017 году, мне пришла идея совместить университетскую практику с путешествием. В вузе предложили поехать в Салехард. Я почитала об этом городе, посмотрела на фото местных жителей, стойбищ оленей, чумов – и тут же стала копить на билет. Первая поездка продлилась два месяца. В конце третьего курса у меня возникли финансовые проблемы, не хватало денег на оплату обучения. А когда поступило предложение отправиться вновь работать на Ямале, уже в качестве штатного сотрудника, я поняла – это судьба.

– Первое своё впечатление после приезда помнишь?

– Я удивилась климату Севера: в июне, когда в Екатеринбурге все цветёт, в Салехарде лениво тает снег и распускаются почки. Летом наступает полярный день, в 2 часа ночи светло как в полдень. А ещё удивили цены, на Севере они в два раза выше, чем в Екатеринбурге.

– Как родные отнеслись к твоему выбору?



**Юлия рассказывает, что после первой поездки на полярный круг плакала от восторга. Где ещё бы она смогла покататься с рыбаками по Оби на лодках-бударках и поест в чуме оленины**

– Мама привыкла к моим постоянным приключениям, поэтому, когда я в очередной раз отправилась в Арктику, она поаплодировала и собрала мне посылку с тёплыми вещами. Она никогда ни в чём меня не ограничивала. Просто говорила: «Это твой выбор, ты ответственна за него». И, если случались неудачи, я понимала, что никто, кроме меня, в них не виноват.

– Большинство людей думают, что на Севере все люди живут в чумах и занимаются оленеводством...

– Это касается только жителей тундры, которые ведут оседлый образ жизни. Салехард – это город «белых воротничков», административный центр ЯМАО, здесь множество департаментов и управлений. И конечно, на оленях в Салехарде никто не передвигается, на смену животным пришли вездеходы. Коренные жители тундры – ханты и ненцы – живут за пределами города.



**Интересные факты о Салехарде**

- Салехард – единственный в мире город, расположенный на полярном круге.
- До двухсот дней в году населённый пункт находится под снежным покровом.
- Несмотря на то, что город является столицей Ямала, его население составляет всего около пятидесяти тысяч человек, в регионе Салехард третий по размеру после Нового Уренгоя и Ноябрьска.
- Салехард находится в одном часовом поясе с Екатеринбургом.

Их можно встретить только зимой, так как летом они касаются (кочуют) ближе к северу, подальше от комаров и поближе к пастбищам для оленей. Кстати, детей этих народов осенью забирают на вертолёт в школу-интернат и привозят только в начале июня. Многие из молодых людей поступают в университеты и перебираются в мегаполисы, из-за чего между поколениями часто происходят конфликты, ведь коренные народы Севера не приемлют городской уклад жизни.

– Один из главных «брендов» полярного круга – северное сияние. Доводилось ли тебе видеть его?

– Да. Как-то я гуляла по ночному городу и заметила мутное пятно на небе, вдруг оно начало двигаться и стало ярким, как на картинках в Google. Я прямо завизжала от восторга! Похожая ситуация была с оленями: раньше я видела только их чучела. Встретиться вживую с тремястами особями – нереальное ощущение.

– А сколько длится полярная ночь? Тяжело её переносить?

– В 11:30 у нас наступает рассвет, а в 14:00 – закат. К пяти часам вечера мне уже хочется спать. Конечно, полярные ночи плохо сказываются на моём само-

чувствии, обидно, что на это никак нельзя повлиять. Город старается бороться с этим всеми возможными способами. Например, с помощью архитектуры: здесь не увидишь советских серых пятиэтажек, крыши домов имеют причудливые формы, напоминающие чумы, цвета зданий – «вырви глаз». Так люди спасаются от темноты полярной ночи и ослепляющей белизны снега.

– Обычно молодые люди стремятся уехать в мегаполис, чтобы быть всегда в центре событий. Не скучаешь по крупному городу?

– Несмотря на то, что здесь есть дорогие рестораны, библиотеки и другие заведения, я чувствую себя оторванной от большой земли. Да и из дома выбираться не хочется, на улице в среднем минус 35. Ты ходишь на работу в одно и то же время, на перекрёстке встречаешь одних и тех же людей... Сейчас я понимаю, как мне недостаёт городской суеты. Здесь нет возможности слушать музыку в автобусе, стоя в пробках. А ещё мне не хватает екатеринбургских переполненных посетителями кофеен.

– Есть мнение, что климат влияет на жителей местности: чем суровее погодные условия – тем жёстче люди. Согласна?

– По дороге в Салехард я серьёзно простыла. Коллеги, узнав о моей проблеме, решили всей редакцией возвращать меня к жизни. Каждый помогал как мог: кто-то давал антибиотики, кто-то привозил собранную в тундре бруснику, кто-то просто поддерживал морально. Я очень благодарна им за это. Северяне умеют сострадать. Люди не борются между собой – они борются с природой, объединяются и создают свой микроклимат. В городе царит дружеская атмосфера: этим и отличается Салехард от большой земли.

Кристина САВЕНКОВА, 18 лет, Екатеринбург, школа №167, 11-й класс

## КОРЕЯНКА – О ЖИЗНИ В РОССИИ

Переезд в другую страну – всегда испытание. Свою историю нам рассказала **Эстер Пак**, которая несколько лет назад переехала в Россию из Южной Кореи.

### О СЛЕНГЕ И ФРАЗЕОЛОГИЗМАХ

Эстер двадцать лет, в этом году она заканчивает школу. В Россию девушка приехала, когда ей было всего семь. Отец Эстер был миссионером, его отправили на Сахалин для строительства протестантской церкви. В момент приезда на русском наша героиня знала лишь два выражения: «здравствуйте» и «можно выйти?»

– В школе преподавали на русском, я ничего не понимала, было очень сложно, ведь я была тогда совсем ребёнком, – вспоминает кореянка. – Постепенно я стала запоминать то, что слышу. Мне очень помогло общение со сверстниками – играя с ними, я запоминала новую информацию.

Когда Эстер заканчивала начальную школу, родители девочки решили вернуться в родную страну. Но через два года семья вновь отправилась в путешествие, на этот раз в столицу Урала. Этим месяцев хватило для того, чтобы Эстер забыла русский. Пришлось всё начинать заново. Кореянка признаётся, что в первое время очень переживала.

– Я была замкнутым ребёнком, поэтому сначала боялась приходить в школу, но ребята хорошо меня приняли. Сейчас я заканчиваю одиннадцатый класс, – рассказывает девушка. – Но с языком до сих пор есть трудности. Мне сложно воспринимать сленг, я смеюсь не над всеми шутками. Кстати, большую часть сленга я освоила благодаря тому, что постоянно нахожусь в обществе подростков.

Но самым сложным в русском языке Эстер считает фразеологизмы, смысл многих ей не до конца понятен. Вообще, учиться на чужом языке непросто, особенно трудно Эстер, по её словам, даются гуманитарные предметы: не всегда получается успеть записать под диктовку, пересказать текст. Она уверена, если бы она могла сдавать темы на уроках на своём родном языке, ей было бы гораздо проще. Девушка вспоминает, что однажды, в качестве исключения, читала стихи *Пушкина* на корейском.

ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА ЭСТЕР ПАК



В будущем Эстер мечтает вернуться в родную Корею и стать дизайнером

### О ЛЮДЯХ И БОЛЬНИЦАХ

– В России я нашла много хороших друзей, мне очень нравятся мои одноклассники. Правда, в первое время русские казались мне очень угрюмыми. Со временем я поняла: вы вовсе не злые, а ваши лица просто сохраняют спокойствие.

Впрочем, иногда с непониманием корейская семья всё-таки встречалась. – Как-то за моим братом гонялись ребята с палками, называя его китайцем, – вспоминает Эстер. – Ещё был случай, когда какие-то люди в ресторане без спроса начали нас снимать на видео на телефон. Когда мы сделали им замечание, эти русские начали толкаться и кричать. Нам после этой ситуации пришлось обратиться в посольство. Случалось всякое, но вместе с родными мы всегда справлялись с трудностями.

Ещё Эстер не нравится российские больницы. Сейчас она с иронией вспоминает, как ей в первый раз пришлось отправиться к врачу. «Я такие больни-

цы только в фильмах видела. Иногда мне кажется, что там можно заболеть ещё сильнее», – шутит кореянка. Она уверяет, что многие бесплатные больницы в её родной стране выглядят гораздо лучше платных русских. Кореянки уверены, что если ты заболел в России, то лучше поскорее покупать билет домой и лечиться там. Несмотря на всё это, Эстер ни капли не жалеет о переезде.

### О НЕПОХОЖЕСТИ НА ДРУГИХ

– Русская культура кажется мне очень интересной, – отмечает она. – Если бы я не жила в вашей стране, мой кругозор был бы очень скудным. Кореянки редко путешествуют, если они это и делают, то только по странам Азии. Живя в России, я получила возможность объехать всю Европу. Но конечно, мне хочется вернуться в свою страну, ведь там всё родное. После одиннадцатого класса я планирую вернуться в Корею и продолжить своё образование там.

Эстер считает огромным везением, что ей представилась возможность выучить одновременно и корейский, и русский языки. В прошлом году девушка работала переводчиком на ИННО-ПРОМе-2018, тогда страной-партнёром выставки была как раз Корея.

– Да, конечно, покидать свою зону комфорта было непросто, но я тогда была совсем маленькой. Моей маме пришлось сложнее, ведь почти всю жизнь она прожила в Корее. Из-за переезда она испытала серьёзный стресс, рассуждает Эстер. – Обычно я спокойна, в этом я похожа на папу. Я не чувствую себя лишней в обществе, ведь у меня есть друзья. Я считаю себя особенной, ведь не каждому представляется возможность пройти такой интересный путь. Я всегда выделяюсь. У меня необычная внешность, даже в Корее меня принимают за иностранку. Ощущение, что ты не похожа на других – очень необычное и захватывающее чувство.

Анна ПАШКОВА, 18 лет, Екатеринбург, школа №10, 11-й класс

## #Личный опыт

### Выход из зоны комфорта с помощью танцев, купания в проруби и числа Пи

Всем нам рано или поздно приходится преодолевать себя. «СверхНовая Эра» собрала истории ребят, решившихся пожертвовать собственным комфортом ради новых впечатлений и навыков.



**Артём Горгола и Александра Виницкая, авторы «СверхНовой Эры», вышли из зоны комфорта, устроившись на работу в call-центр.**

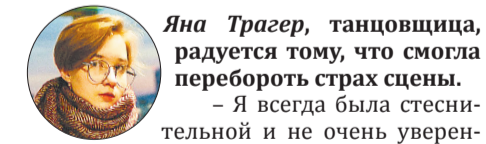
– Выйти из зоны комфорта нам пришлось этим летом, когда мы решили подзаработать немного денег и поработать операторами в call-центре. Нам казалось, что это совсем непонятная работа – что сложного в том, чтобы отвечать на звонки? Подумаешь... Однако на деле всё оказалось гораздо сложнее. Во-первых, нужно было запомнить скрипт – текст, который нужно говорить собеседнику по телефону. Во-вторых, мы ужасно нервничали из-за того, что звонили совершенно незнакомым людям, тем более что далеко не все из них были мирно настроены: они хамили, бросали трубки – это сильно огорчало. Встретились мы и с ещё одной сложностью: имена некоторых людей было очень сложно выговорить. Попадались такие экзотические варианты, как Авзаш-

ло Амоншоевич, Жамийлахан Апсаматовна, Гульнара Мухаматнажибовна. Выговаривать имя нужно было быстро, чётко, без запинки и с первого раза. В дополнение ко всему этому в конце рабочего дня у нас начинали болеть уши от наушников. Однако зарплату в конце месяца получить было всё-таки приятно.

**Галина Соловьёва, студентка УрФУ, решила испуститься в проруби.**

– Я человек, который любит испытывать свой организм на прочность, загоняя себя в нестандартные ситуации, чтобы проверить свою психологическую устойчивость. Я уже поднималась на вершины гор, каталась на сноуборде. Мои друзья занялись нырянием в проруби, параллельно они начали вести блог о закаливании. Я решила, почему бы не попробовать и мне? Тем более что осенью я часто болела, мне необходимо было укрепить ослабленный иммунитет. В ледяной воде я продержалась секунд двадцать. Ощущения очень

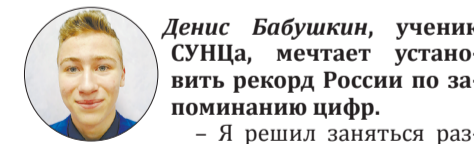
страшные, я почувствовала всю силу своего организма. Когда я вышла из водоёма, мне стало жарко, даже можно сказать, горячо. Мёрзли только ноги, потому что приходилось идти босиком по льду.



**Яна Трагер, танцовщица, радуется тому, что смогла перебороть страх сцены.**

– Я всегда была стеснительной и не очень уверенной в себе. Однажды я увидела танцы под песни корейских исполнителей. Выучив один танец самостоятельно, я решила, что хочу чего-то большего, чем просто танцевать дома в одиночестве. Я начала в студии k-pop (*музыкальный жанр, появившийся в Южной Корее и соединивший в себе электропоп, хип-хоп, танцевальную музыку и ритм-н-блюз. – Прим. ред.*) Мне было безумно тяжело на занятиях, но тем не менее они мне нравились. Я очень волновалась перед первым выходом на сцену. Но после выступления в моей голове крутилась мысль: «Это было очень круто. Я хочу ещё раз выйти на публику». Мне кажется, в этот момент дверь в мою прошлую жизнь закрылась. Да, мне было непросто переагнуть через себя, я очень

сильно боялась. Но я рада, что всё-таки решилась на этот поступок.



**Денис Бабушкин, ученик СУНЦА, мечтает установить рекорд России по запоминанию цифр.**

– Я решил заняться развитием своей памяти для того, чтобы хорошо учиться. Для тренировок я выбрал число Пи, ежедневно я запоминал около сотни символов в день. Это оказалось непросто: ведь важно было не потерять ни одного знака и точно соблюсти их последовательность. Для этого я использовал метод «Дворец памяти» – это фотографический способ запоминания. Но даже он не позволяет мне быть уверенным в том, что я не запутаюсь. Я понял, что главное – это практика. Ещё одной проблемой стали окружающие. Знакомые посмеивались над моими занятиями, не относились ко всему этому серьёзно. Однако, когда увидели первые результаты, критиковать перестали. Я мечтаю установить рекорд России по запоминанию числа Пи, а также обучать своим навыкам других людей.

Артём ГОРГОЛА, Александра ВИНИЦКАЯ

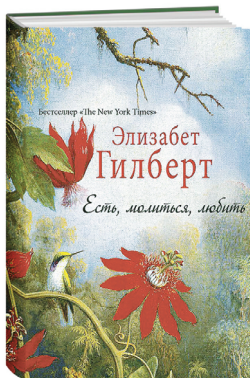
# #КНИЖНАЯ ПОЛКА

## Книги, помогающие поверить в себя

Книги – отличный источник мотивации. «СверхНовая Эра» подготовила для вас подборку, которая вдохновит на свершения и поможет приятно провести зимний вечер.



«КОРОЛЬ ГОВОРИТ»  
Марк Лог, Питер Конради



«ЕСТЬ, МОЛИТЬСЯ, ЛЮБИТЬ»  
Элизабет Гилберт



«А У МЕНЯ ПОЛУЧИТСЯ?»  
Саймон Хартли

Главный герой книги герцог **Альберт Йоркский** с детства страдает заиканием: каждое публичное выступление для него – настоящая пытка. Молодой человек пытается бороться с недостатком при помощи специалистов, но безуспешно. В итоге он обращается к **Лайонелу Логу**, логопеду-самоучке, из Австралии. В 1936 году после отречения брата от престола, Альберт вопреки желанию вынужден взойти на трон. Благодаря помощи наставника и упорству **Генрих VI** становится блестящим оратором и символом Британии в борьбе с немецким фашизмом. История, к слову, написана внуком логопеда **Марком Логом**.

«Есть, молиться, любить» продержалась в списке бестселлеров газеты The New York Times сто восемьдесят семь недель. Это автобиографическая книга американской писательницы о поиске себя. Пережив развод с мужем, **Лиз Гилберт** решает начать жизнь с чистого листа и отправляется путешествовать по миру: героиня пробует невероятные блюда в Италии, обретает духовность в Индии и встречает любовь в Индонезии. Прочитав о приключениях Лиз, начинаешь понимать: организовать своё спасение можно только самостоятельно.

В названии книги содержится вопрос, который задавал себе каждый. **Саймон Хартли**, коуч по продуктивности и эксперт по спортивной психологии, доказывает, что человек способен на всё. Автор рассказывает, как научиться мыслить позитивно, правильно ставить перед собой задачи, разбираться с проблемами, а главное – перейти от слов к делу. Особенно ценны в книге истории об успешных людях, которые, как и многие, сомневались, но смогли переступить через себя и исполнить желания. Поверьте, мечтать – не вредно.

«– Я не могу это прочитать.  
– Тогда вы должны мне шиллинг за то,  
что даже не попытались».

«Лучше небезупречно прожить  
свою судьбу, чем жить, подражая другим,  
и достичь в этом деле совершенства».

«Если уж люди сумели высадиться  
на Луне, то так ли невозможно то,  
к чему вы стремитесь?  
Или правильнее сказать:  
«Я пока не знаю, как это сделать?»»

### ЭКРАНИЗАЦИИ

«Король говорит» (2010),  
реж. Том Хупер

«Ешь, молись, люби» (2010),  
реж. Райан Мёрфи

## «СВЕРХНОВАЯ ЭРА» ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Куратор проекта  
Яна Белоцерковская

Обложка  
Галина Соловьёва



Адрес:  
г. Екатеринбург,  
ул. Малышева, 101, офис 355



Редактор  
Юлия Шамро

Вёрстка  
Татьяна Никитина

OBLGAZETA.ru

e-mail: ne@oblgazeta.ru

vk.com/novera

