

14 **post & fact**
Последние новости в мире психологии.

18 **наш человек**
Я не напрягаюсь. Интервью с актером и режиссером Александром Стриженовым.



28 **тема номера: создай настроение**
Играй, нейрогормонь! Как стряхнуть с себя ворох забот и отдохнуть «по полной» или, наоборот, настроиться на рабочий лад? Все наши эмоциональные состояния и способность к переключению регулируются особыми нейрогормонами. Познакомимся с ними поближе.

38 **Внимание, чувства!** В современном обществе мысли ценятся больше, чем эмоции. О последних не принято много говорить, и уж тем более им не принято обучать. Но при этом остается желание их контролировать. Давайте посмотрим, как практики осознанности помогают справляться со своими переживаниями.

44 **Навстречу открытиям.** Ученые доказали, что, развивая в себе способность принимать новые знания и опыт, можно создать и укрепить привычку к хорошему настроению. Давайте разбираться, как стать режиссером своего бытия.

48 **Будущее эмоций.** Сколько раз вы слышали, что принимать решения лучше «без эмоций»? Между тем науке уже давно известно, что это не так. Более того: в маркетинге, психологии, продажах повсюду ведутся исследования и разработки новых технологий, больше соответствующих новой эре экономики эмоций.

54 **По ту сторону переживаний.** Сложилось мнение, будто чувства и мышление являются взаимоисключающими. Но эта позиция ошибочна. Чувства и мышление дополняют друг друга.

60 **Путь к свободе.** Все чаще и чаще приходится слышать жалобы на то, что люди «тащат домой работу», «совершенно разучились отдыхать», не способны даже ненадолго расслабиться. О чем это говорит? С психологической точки зрения, у них нарушена эмоциональная саморегуляция.

66 **Тест. Выбор в тумане.** Узнайте, насколько вы готовы к решительным действиям в состоянии неопределенности.

72 **взгляд Марины Мелия**
Позвольте рисковать. Читаем вместе адаптированную главу из новой книги автора о том, как ребенок в современной семье превратился в единственный смысл.

Я – личность
78 **Мальчиш-плохиш.** Разбираем еще один психологический тип. Если его представитель настоящий негодяй, то уже, как правило, сидит в тюрьме. Но если импульсивность не доходит у него до полного отсутствия тормозов, а интеллект достаточно высок, он становится сверхъестественно успешным. И как же с ним общаться?

Вай Тай ТАЙСКИЙ СПА

- ✿ ТАЙСКИЙ МАССАЖ
- ✿ OIL-МАССАЖ
- ✿ РОСКОШНЫЕ СПА-ПРОГРАММЫ
- ✿ КОРРЕКЦИЯ ВЕСА
- ✿ РОМАНТИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ДВОИХ
- ✿ ПОДАРОЧНЫЕ СЕРТИФИКАТЫ



В переводе на русский язык Limited Edition – Ограниченная серия.

(495) 645*09*45 • WWW.WAITHAISPA.RU

• Голд Арбат • Голд Новая Рига • Голд Осташковское • Голд Рублевка • Голд Сокол • Белорусская • Жукова • Звенигород • Коммунарка • Коньково • Королев • Красногорск • Красносельская • Крылатское • Кузьминки • Куркино • Курская • Ленинский • Маяковская • Митино • Некрасовка • Одинцово • Олимпийский • Остоженка • Первомайская • Перово • Пушкино • Рокоссовского • Строгино • Таганская • Третьяковская • Тульская • Университет • Филевский парк • Ходынка • Шереметьево • Юго-Западная • Батайск • Иркутск • Казань Баумана • Казань Чистопольская • Мурманск • Санкт-Петербург Звездная • Санкт-Петербург Кудрово • Сочи • Улан-Удэ • Хабаровск • Чита Бутина • Чита Ленина • Якутск

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА