

МИНИИЛIFE

**КАРАНТИН-
КАРАНТИН:
МНОГО НАС,
А ОН ОДИН!**

**#Спасибо
ВолонтерамНН**

Сила воли
на примере выдающихся
личностей

Продуктивность:
чем грозит погоня за ней?



Справится!

Внешние обстоятельства иногда могут сильно отличаться от наших ожиданий... Что-то может идти не по плану. Главное в такие моменты - не падать духом и всеми силами пытаться сохранить положительный настрой.

Мы с командой «Минин-life» решили создать такой выпуск, который не только позволит зарядиться позитивом, но и поможет преодолеть трудные времена.

Мотивирующие истории, советы, мудрые мысли, интервью с людьми, которые делают мир лучше - всё это собрано в апрельском выпуске.

Искренняя улыбка и благодарность - вот самое лучшее оружие против всех невзгод и любого негатива. Счастье можно отыскать даже в самые темные времена - нужно только предпринять попытку.



С любовью,
от главного редактора
КОРШАК АННЫ

СОБЫТИЯ



#СпасибоВолонтерамНН

Сегодня трудные времена переживают люди со всей планеты Земля. Мы ведём войну против COVID-19. И хочется выразить безмерную благодарность всем медицинским работникам, которые на передовой борются за наши жизни, ученым, которые посвятили все свое время поиску вакцины... Мы не забываем и о тех, кто каждый

день совершает маленький подвиг: выходит на улицу ради того, чтобы помочь нам всем. Это волонтеры. На их долю выпала не менее тяжелая ноша.

Несмотря на их загруженность и отсутствие свободного времени, мы всё же получили возможность взять интервью у тех, кто является поистине героем нашего времени!

Арина Журавлева, координатор проекта #МыВместе

Много людей хочет помочь в условиях пандемии?

Не первый раз убеждаюсь, что жители Нижегородской области активно готовы помогать на мероприятиях, акциях, проектах совершенно любого формата и в совершенно любых условиях: начиная от фестиваля кино «Горькийfest» и заканчивая нашим настоящим - акцией по взаимопомощи людям в условиях пандемии коронавируса. На данный момент на сайте проекта «МЫВМЕСТЕ» зарегистрировались уже больше 1200 человек. Причём в наши ряды вошли уже «Ночные волки», «Ночные валькирии», «Совет Отцов», «Миссис-Нижний Новгород» и многие другие.



Расскажите, много ли заявок поступает каждый день?

Ежедневно поступает минимум 50 заявок на оказание адресной помощи. Помимо этого, мы помогаем службе социальной защиты населения, участвуем в развозе обедов от аэропорта «Стригино». Также в составе нашей команды есть юридическая и психологическая помощь.

Какие эмоции Вы испытываете, оказывая такую важную помощь?

Эмоции? Наверное, для меня, как для регионального координатора данной акции, эмоции нашей команды играют важную роль. Самой всеобъемлющей эмоцией будет счастье - счастье от того, что ты можешь сделать другого человека чуточку счастливее, помогая ему.



В чем заключается Ваша волонтерская помощь?

Мы помогаем пожилым и маломобильным людям купить и доставить домой продукты, лекарства, оплатить услуги ЖКХ. Помощь медицинскому персоналу больниц оказывают студенты и ординаторы ПИМУ. Доставка обедов врачам, которые круглые сутки спасают жизнь пациентам, и малоимущим семьям. Юридическая, консультативная помощь. Иногда просто теплое, душевное общение по телефону с теми, кому сейчас это необходимо.

Возникают ли трудности во время волонтерской деятельности?

У нас собралась очень дружная, работоспособная команда единомышленников. Ее ряды с каждым днем пополняются. Если и возникают какие-то вопросы, то мы их стараемся конструктивно решить. У нас очень много неравнодушных людей, которые всегда готовы подставить плечо и протянуть руку помощи. Да и вообще, название нашей Акции «МЫВМЕСТЕ» говорит само за себя. Мы все абсолютно разные, но равные в своём желании помочь и сделать мир чуточку лучше!

Пётр Скворцов, сотрудник Ресурсного центра добровольчества «Нижегородская Служба Добровольцев»

В нашем центре волонтеров, желающих помочь пожилым людям, больше, чем заявок в системе акции #МыВместе, и это очень радует. Мы видим отклик большого количества людей, которые раньше никогда не участвовали в волонтерском движении. Сейчас к нам поступает от 40 до 180 заявок в день по городу и области.

С осуществлением волонтерской деятельности каких-то особенных проблем нет, сейчас занимаемся налаживанием системы.

Александр Черёмушкин, координатор по молодежным проектам Общероссийского народного фронта

Никто не остаётся в стороне. Каждый человек старается проявить свои способности, чтобы максимально минимизировать последствия самоизоляции. Заявок приходит очень много, но мы стараемся оперативно на них реагировать, и в этом нам помогают люди, которые не хотят оставаться в стороне.

Трудностей есть, но все они решаемы.

Я рад, что могу быть полезен.



Дарья Подолян, волонтер-медик

Как Вы решили стать волонтером?

Волонтером-медиком я решила стать по той причине, что выбрала в качестве профессии помощь людям и приняла решение делать это безвозмездно в рамках этой программы.

Многие ли люди хотят помочь в условиях пандемии?

Наш штат просто огромный на данный момент. Я сейчас уже сбилась со счета, сколько людей хотят помочь населению в разных вопросах.

Какие эмоции Вы испытываете, когда помогаете?

Сами попробуйте представить, как приятно видеть улыбку людей, которым ты помог! Это как заряд энергии, который ты получаешь, чтобы помочь ещё большему количеству людей.



В чем заключается Ваша волонтерская помощь?

Лично я являюсь волонтером выездных групп. Мы непосредственно выполняем заявки, доставляя продукты, лекарства. Мы можем вынести мусор и даже при надобности погулять с домашними животными.

Возникают ли трудности во время волонтерской деятельности?

Трудности у меня возникали редко, а если и возникали, то быстро решались вместе с координаторами направления.

Екатерина Михайлова, волонтер Победы, волонтер-медик, волонтер Общероссийского народного фронта

Я решила стать волонтером, потому что мне очень нравится помогать людям, что-то хорошее делать, общаться с ними.

Очень много человек записывается в волонтеры и старается помочь всем, чем только может. Причем помочь желают не только молодые, но и люди в возрасте.

Заявок поступает множество: когда-то бывает больше, когда-то меньше, но я не очень много об этом знаю - в основном помогаю с доставкой продуктовых наборов от социальной защиты, а, в силу загруженности учебой, иногда успеваю выезжать на заявки.

Волонтерская помощь заключается в том, что мы принимаем заявку по доставке продуктов и лекарств и связываемся с человеком, которому нужна помощь, и выполняем заявку, доставляя соответствующие товары. При этом мы используем все средства защиты и соблюдаем правила общения с людьми.



У меня больших трудностей не возникало, только если совсем мелкие. Наоборот, благодаря волонтерству я учусь общаться с людьми, потому что мне это трудно давалось раньше, так как я стеснительный человек.

Я очень радуюсь, что помогла кому-то, что сделала что-то хорошее, когда вижу эмоции этих людей: как тем, кому помогли, так и волонтеров. Они во мне оставляют большой светлый след, и хочется ещё как можно больше помогать и делать хорошие дела.

Интервью брала:
Наталия Совина



В апреле команда Российского союза молодежи Нижегородского государственного педагогического университета имени Козьмы Минина решила дистанционно поддержать всех волонтеров Нижегородской области, помогающих людям в этот непростой период времени, с помощью акции #СпасибоВолонтерамНН. Многие сту-

денческие объединения вузов Нижегородского Новгорода поддержали флешмоб и также выразили самые искренние слова благодарности, любви и теплоты, чтобы показать, как мы все ценим добровольческие поступки этих Людей.

Команда журнала «Минин-life» присоединяется к искреннему выражению благодарности всем волонтерам!



СпасибоВолонтерамНН
mininlife



КАРАНТИН - КАРАНТИН: МНОГО НАС, А ОН ОДИН!

Узнали о том, как мининцы и их друзья проводили время!

Юлия Кузнецова
(из СПО «Пазл»):

Так как я живу в частном секторе, и у меня есть сад, то стараюсь проводить перерывы на свежем воздухе во время дистанционного обучения, делать небольшую разминку и дыхательную гимнастику. Очень помогает справляться со стрессом!





Наталья Совина:

Как-то совсем недавно я сидела на паре, и подружка спросила: «Я показывала свою лису?» И скинула зверька, сделанного из бумаги... Он был таким милым, что я не смогла пройти мимо и попросила скинуть видео, по которому подружка делала лису...

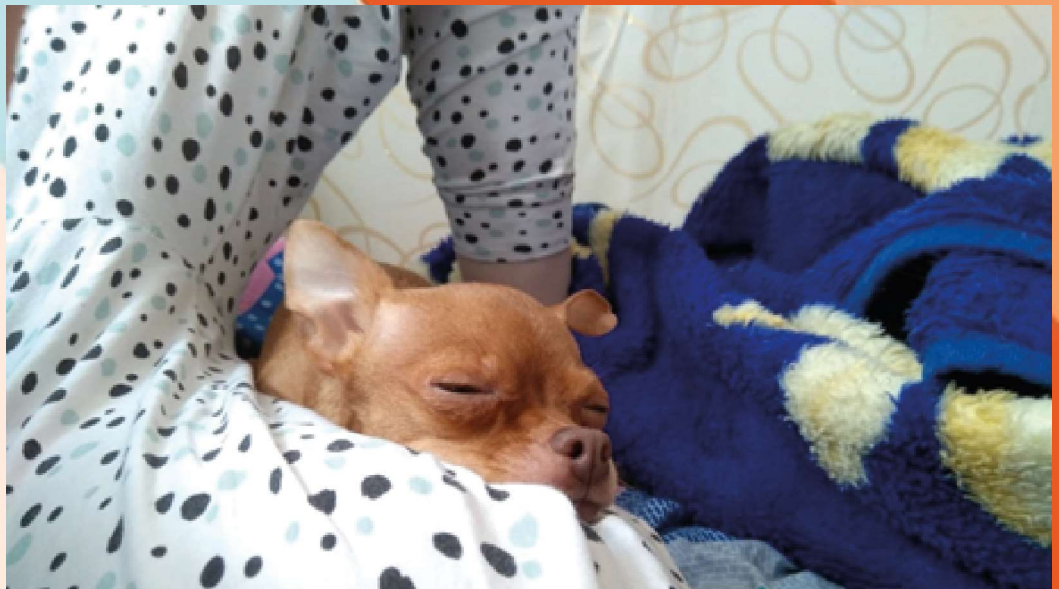
Очнулась я спустя несколько часов со всеми этими милыми зверятами на моем столе. Теперь у меня есть свой домашний зоопарк!

А ещё каждую среду, несмотря на самоизоляцию, в РСМ НГПУ им. К. Минина проходят самые душевные и приятные вечера :)



Настя Морозова:

Карантин дал мне возможность побыть с той, которая мне очень дорога. Как приятно поваляться со своим питомцем, окружить его любовью. Она очень радостная в последнее время, видимо чувствует, что я из дома ни ногой и готова все свое внимание уделить ей.

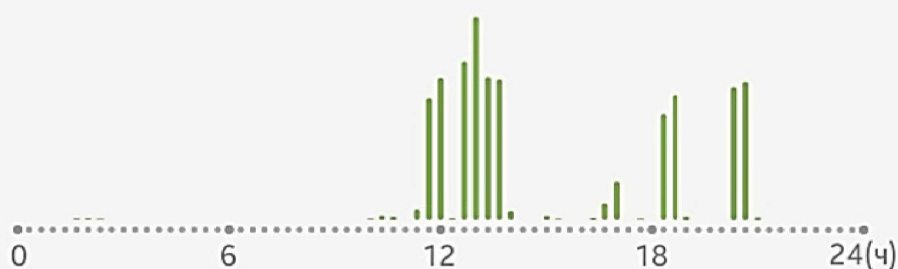


Аня Борисова:

Я решила, что карантин не должен влиять на мою физическую активность, а особо сейчас нигде не погуляешь... Но я нашла выход! Абсолютно все дела делаю на ходу. Я читаю, слушаю музыку, переписываюсь в соц.сетях и иногда даже ем на ходу. И в конце дня имею приличные цифры на своем шагомере!

14279/₁₀₀₀₀

Число шагов в день



Ксюша Шилкина:

Карантин карантином, а время от времени нам всем необходимо подышать свежим воздухом. И пусть это даже будет просто балкон. А чтобы немного себя взбодрить, можно купить себе забавную или цветную медицинскую маску. Вроде бы мелочь, но приятно ;)



Елизавета Немцова:

Я могу посоветовать посмотреть документальный сериал «Наша планета» 2019 года.

Еще было интересно послушать подкаст Pradio , там много интересных вещей.

Также занимаюсь спортивными тренировками, очень важно заниматься собой.

Галина Горькова:

Мое любимое занятие – это вязание.

Как я поступила в вуз, у меня не было времени на хобби, но сейчас, на самоизоляции, можно заняться своим любимым делом, так как много времени проводишь дома. Причем этот вид хобби можно успешно сочетать с просмотром передач или концертов, а также с прослушиванием аудиокниг. Сам процесс вязания отвлекает меня от грустных мыслей, помогает справляться с перепадами настроения, а порой даже с обидами.





Люба Гомолко (из СПО «Компас»):

Карантин я провожу, занимаясь дипломом! У нас было две практики: на одной из них я сшила декоративное панно.

Василиса Веретенникова:

Ох уж этот карантин! Конечно, дома сидеть довольно скучно и грустно, особенно когда на улице наступила настоящая весна. Каждый день в окно заглядывают лучи яркого весеннего солнца. А на улицу не выйдешь, ведь здоровье важнее. Но это не повод откладывать своё «солнечное» настроение, это повод в домашних условиях запечатлеть эти самые лучики.

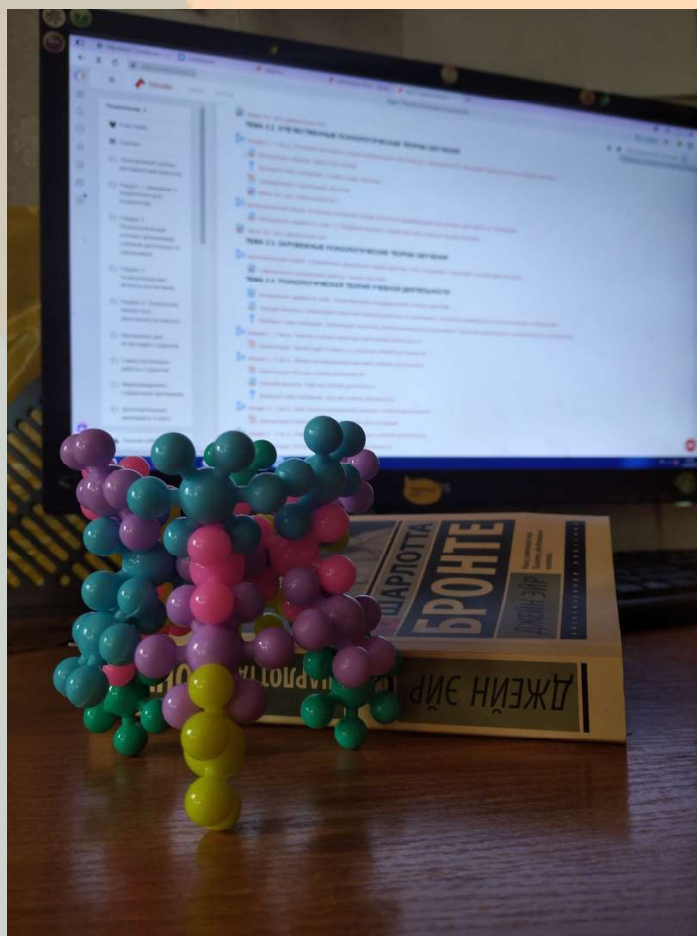


Аня Сямтомова (из СПО «Тепло»):

Говоря о том, чем я занимаюсь на карантине, не могу не упомянуть такое слова как У Ч Ё Б А . И пусть меня закидают тапками ее ненавистники, но я реально кайфанула от учебы. Сейчас нам задают много, но в дистанционном формате намного проще фильтровать ту информацию, которая тебе нужна. И это - огромный плюс!

Но я понимаю, насколько эмоционально сложно жить на карантине, именно поэтому нашла для себя конструктор, который помогает успокаивать нервы.

А также успокаивают книги. Я вот за карантин прочитала больше чем за весь год. Ведь чтение - это так интересно!



Анастасия Шишакова:

Мы (ещё Горюнова Ирина, Гурюшкина Екатерина и Садова Валентина - все из ФС-16-1) занимаемся проектом «Страницы Памяти», запущенного вузом к 75-летию Победы в Великой Отечественной Войне. Он запущен во всех соцсетях университета и на его сайте.

Кроме учебы, смотрю различные фильмы, которые давно хотела посмотреть, читаю книги.

Анастасия Ястребова:

Все предельно прозаично. Учеба, фильмы...

Ну у меня есть список, больше 400 фильмов, плюс сериалы (около 40). Абсолютный микс, выбираю по настроению. Если из любимых, то Тарковский «от и до», «Небо над Берлином», «Искупление», «Не уходи», «Зови меня своим именем», «Равные», «Общество мертвых поэтов», аниме от Миядзаки, «Призрачная красота».

По визуалу Марвел, конечно, «Неоновый демон» (картинка огонь, а смысл придется поискать), «Ла-ла-ленд».

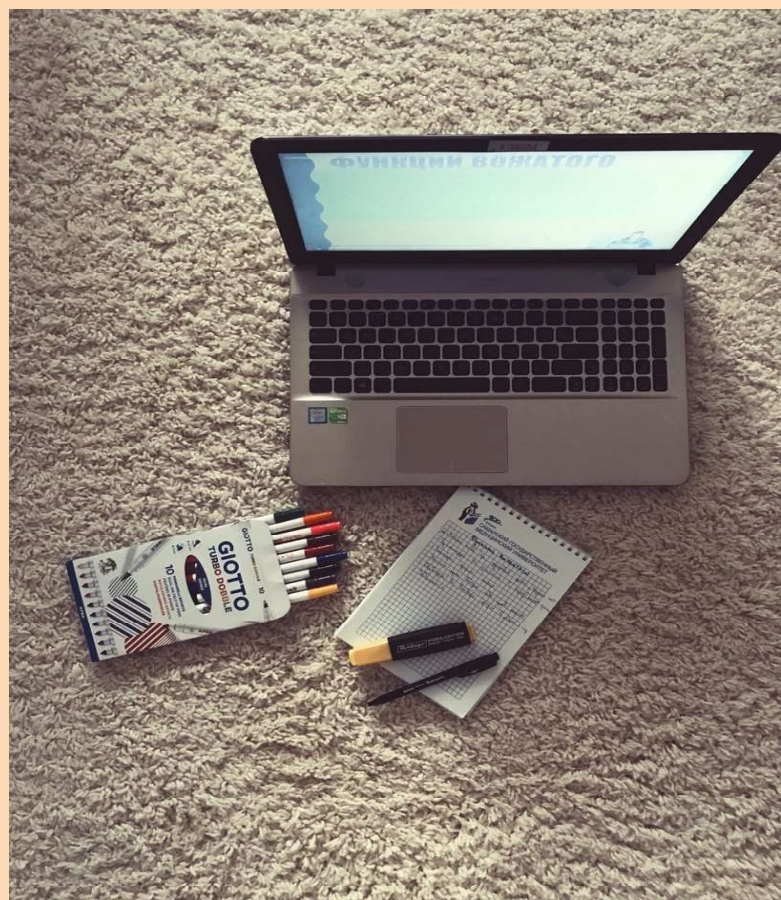
Дарья Федорова (из СПО «Фокус»):

Казалось бы, сидим дома, времени может хватить на все, но когда занят множеством дел, то времени-то не так много остаётся... Так, во время карантина я начала учиться играть на гитаре, замечать необычные ракурсы и фотографировать все вокруг.

Конечно же, продолжаю учиться - без этого никуда.

За время карантина я пересмотрела все свои любимые фильмы: «До встречи с тобой», «Гарри Поттер», «Шаг вперёд» и множество других.

А ещё, чтобы не скучать, участвую в челленджах и онлайн-мероприятиях Студенческих отрядов Нижегородской области - уж они точно не дадут скучать!



Надя Сотникова:

Я готовлю всякие
вкусняшки, типо этого...



Анна Коршак:

По правде говоря, самоизоляция выдалась очень насыщенной! Вебинары, курсы, учеба, саморазвитие... Стараемся общаться с соратниками, друзьями и близкими по видеосвязи. Держимся.

А ещё круто участвовать в карантинных забавах - мне нравится!



Как мы поняли, самоизоляция - не время унывать. Даже, казалось бы, в такие трудные времена можно отыскать выход: расслабиться, отвлечься, не унывать и найти повод для радости... Ребята пробуют себя в новых хобби, кто-то посвящает время тому, до чего раньше руки не доходили. Кто-то продолжает работать, не покладая рук... Во всяком случае - все мы большие молодцы, и со всем справимся!

Материал подготовила:
Ксения Шилкина





KVHO

«Последняя любовь на Земле Perfect Sense (2010)»

«Главные герои картины, Майкл и Сьюзан, не воспринимают вспыхнувшее между ними чувство всерьез, но все меняется, когда Землю охватывает невыносимая эпидемия. Люди всего мира постепенно теряют чувства: слух, зрение, осязание... Однако, как ни парадоксально, только лишившись всего, они научатся чувствовать сердцем и душой. Проникновенный и бесконечно красивый фильм о самом главном».

Фильм, который сейчас можно назвать особенно актуальным. Он заставит задуматься об ошибках прошлого, о людях, которым ты сделал больно, о близких и о том, как важно уметь испытывать искренние чувства и ценить все то, что тебя окружает.

Прекрасная съемка, мрачные тона, музыкальное сопровождение - пронзительная скрипка, сочетающаяся с гулкой тишиной и шумом города, и сильные диалоги помогут по-настоящему проникнуться атмосферой картины и чувствами главных героев, история которых далеко не самая романтическая, но глубокая и настоящая.

На фоне трагических событий показаны судьбы двух людей, которым суждено испытать и, возможно, потерять идеальное чувство - любовь. Верят ли они друг другу? Готовы ли стать особенными друг для друга? Насколько сильно они боятся остаться ни с чем в итоге?





Ева Грин и Юэн Макгрегор – пожалуй, главное достоинство фильма. Органичный дуэт, заставляющий забыть обо всем остальном. Их чувства друг к другу живы и искренни - от них невозможно отвести взгляд. Потому что, благодаря им, погружаешься с головой в эту атмосферу общей катастрофы и апокалипсиса, на её поверхности - два человека, которые не могут друг без друга.

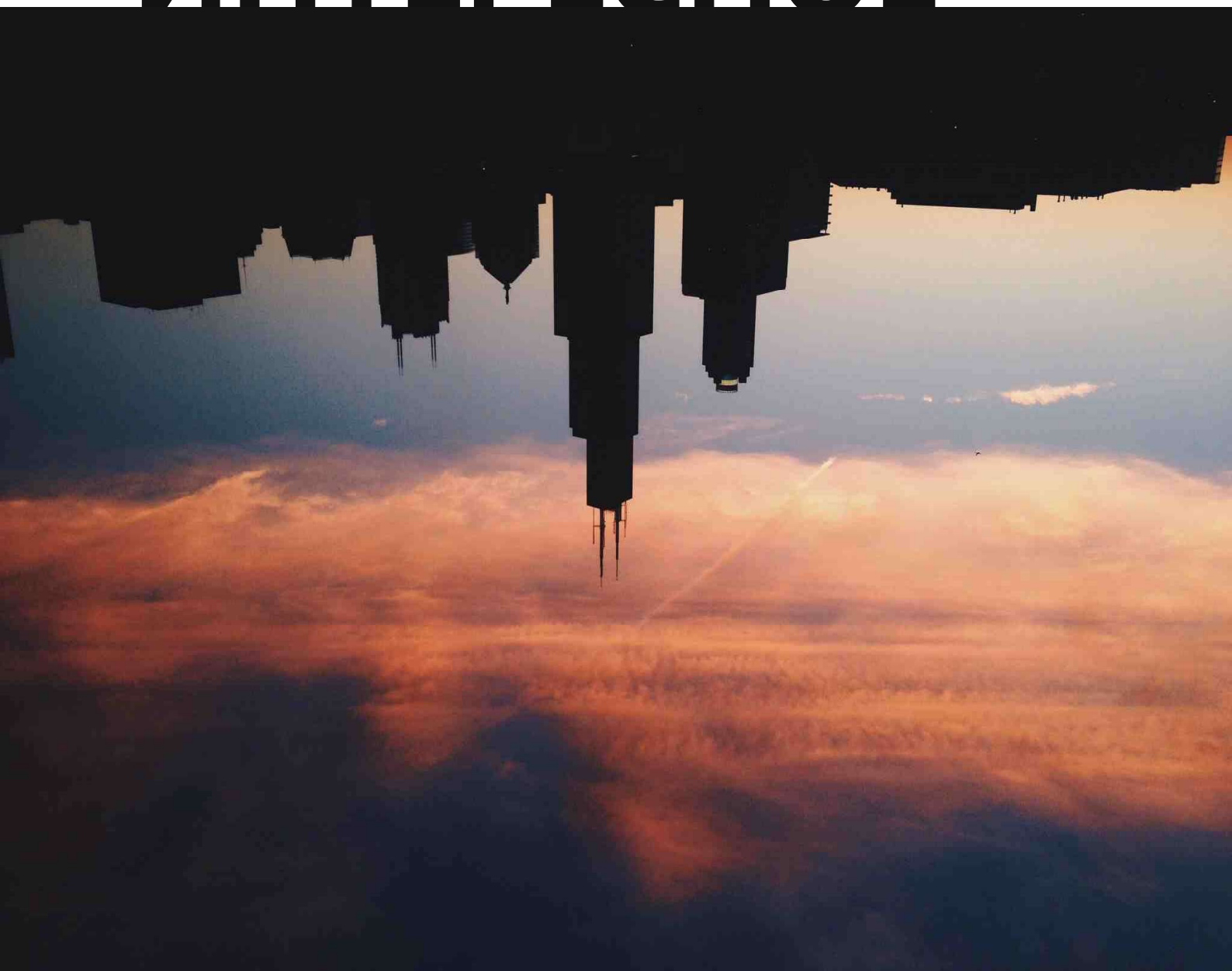
Манера повествования выбрана очень тяжелая - но при этом она

не вызывает слез. «Последняя любовь на Земле» - очень нестандартное творение. Тем, кто привык видеть апокалиптические фильмы в блокбастерном свете, этот фильм не подойдет, но каждый может трактовать эту историю по-разному: кто-то увидит необычную притчу, кто-то фильм-предупреждение, а кто-то просто необычно обставленную историю любви.

Автор рецензии:
Юлия Сорокина



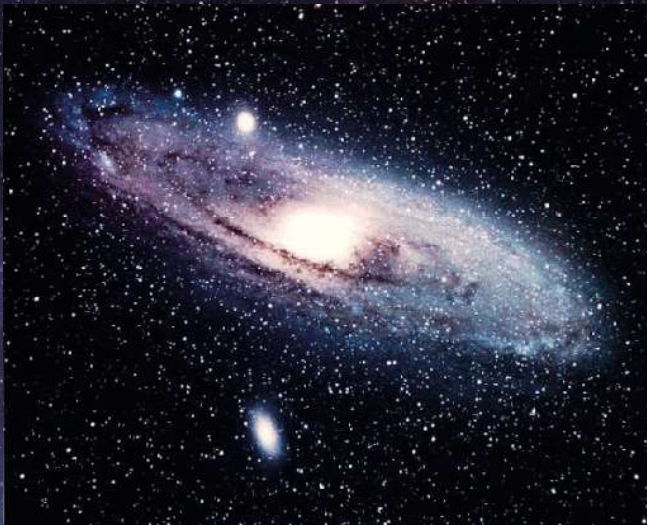
ИНТЕРЕСНОЕ



КОСМОС

Именно знания о космосе побуждают человека двигаться вперед в своем развитии. Космос является «местом», где кроются ответы на многие религиозные, бытовые и философские вопросы.

Так с чего же начать изучение космоса? Конечно же, с основных понятий, которые мы чаще других слышим в речи – Космос и Вселенная. Предлагаю устроить небольшое занятие прямо сейчас!



Итак, космос - относительно пустые участки Вселенной, которые лежат вне границ атмосфер небесных тел. То есть это то, что находится за пределами планет. Однако, такие определения всегда оставляют после себя много вопросов. Сколько определений я ни встречала, ни одно из них не могло удовлетворить моего лю-

бопытства. Является ли вакуум космоса абсолютным? Нет. Оказывается, в космосе есть, хотя и с низкой плотностью, межзвездное вещество (молекулы водорода), космические лучи и электромагнитное излучение, а также темная материя (о ней позже).

Вселенная - данное слово не имеет чёткого определения. Происходит от греческого «населяю» и созвучно слову «всё». Возраст Вселенной - 13.75 млрд лет. В голове не укладывается, как это много. В состав Вселенной входят: темная материя, темная энергия, межгалактический газ, звёзды и прочие объекты. Темная материя - такая гипотетическая форма материи, которая не испускает электромагнитное излучение и напрямую не взаимодействует с ним. То есть, это является тем, что мы видим

как «черное/темно-синее небо» в космосе. Есть еще несколько занятных понятий. Например, «Наблюдаемая Вселенная» - с точки зрения пространства, это область, из которой материя успела бы за время существования Вселенной достичь нынешнего местоположения Земли, то есть быть наблюдаемой. Часть наблюдаемой Вселенной, доступной для изучения, называется Метагалактикой. Она расширяется по мере совершенствования приборов астрономии.



Это, а также многое другое (например, разбор известного фильма «Интерстеллар») можно найти в группе «КОСМОХОББИ» ВКонтакте. Посты оформляются в виде занятий, но без домашнего задания. А еще вас ждут красивые космо-картинки, цитаты о космосе и многие другие интересные вещи! Если ты неравнодушен к космосу, как и я, - you're welcome!

Автор статьи: Полина
Корепанова



Учеба по обмену как Мининский университет воплощает мечты?

Мне выпала уникальная возможность поехать по обмену учиться в Китай, в Сианьский университет перевода.

Сиань — один из главных центров притяжения туристов в Китае. Этот древний город, известный уже более 3100 лет, на протяжении нескольких династий был столицей страны, а сегодня стал крупным современным мегаполисом с богатым культурным

и историческим наследием. Нам крупно повезло, что мы попали именно сюда.

Наше обучение началось со знакомства с кампусом, студентами и преподавателями. Ко всем мы привязались и душой, и сердцем. Совсем за короткое время мы успели стать большой и дружной семьёй, сердца которой бьются в унисон.



艾萍快捷酒店

150.60元



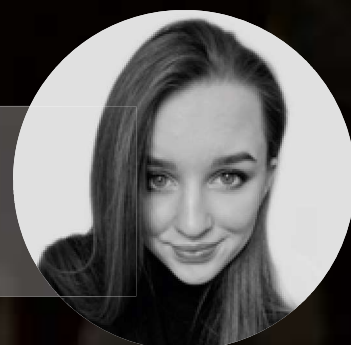
Конечно, мы погрузились не только в изучение китайского языка посредством посещения уроков грамматики, говорения и слушания, но также мы посещали уроки кунг-фу, китайской гимнастики тайцзицюань, каллиграфии, китайской культуры и китайской музыки. Последние два предмета запомнились нам больше всего. Мы не только с головой окунулись в историю Китая, но и выучили множество китайских песен. В конце семестра мы сдали экзамены по всем дисциплинам, за что получили достаточно высокие результаты.

Изначально было трудно влиться в учебный процесс, так как учиться там привыкли совсем по-другому. Теплая и дружеская атмосфера всегда располагала к общению, а отзывчивость преподавателей поразила всех иностранных студентов. Иногда возникали проблемы при общении с носителями языка, но сейчас я понимаю, что все эти ситуации сделали меня только сильнее и лучше.

Наш семестр был наполнен не только учебными часами. Мы очень много путешествовали, посещая традиционные китайские деревни, различные музеи и выставки. Конечно же, мы посетили знаменитую Терракотовую армию — более 8000 статуй воинов и их коней, захороненных рядом с гробницей императора. Но этим впечатляющим памятником достопримечательности Сианя не ограничиваются. Нам Сиань показался довольно интересным и колоритным местом, в котором гармонично сосуществуют древность и современность. Жаль, что время летит так быстро и пришло время нам попрощаться. Хотелось бы вернуться туда и снова оказаться среди своих китайских друзей, отзывчивых и добрых преподавателей и в самом красивом кампусе из всех, что мы видели.

Спасибо Мининскому университету за уникальную возможность провести целый семестр в таком замечательном месте!

*Автор статьи:
Анастасия Прохорова*



НОВ - Национальная Организация Витязей

*Сергей Шибер,
Начальник Нижегородского отряда НОВ:*

Что представляет собой организация?

НОВ является организацией скаутского типа. Но сильный упор не столько на туризм, сколько на культурное и духовное развитие. Главной и отличительной особенностью является сам уклад НОВ, традиции проведения слётов.



Для кого создана НОВ?

Организация создана в 1934 г. во Франции в среде русской эмиграции для детей эмигрантов. Но сейчас НОВ - это русское православное движение молодежи. Организация для детей от 8 до 17 лет, но есть участники постарше, которые образуют актив. Это те ребята, которые выросли в организации, соответственно, они помогают организовывать мероприятия. Но любые студенты также могут присоединиться к этому активу при условии совпадения взглядов на жизнь.



Что же делают нижегородские Витязи?

В нашем городе есть отряд, который называется «Князь Пожарский». В нём состоят 8 подростков 13-15 лет. Два раза в месяц мы проводим сборы для ребят, где мы общаемся, играем, изучаем историю, культуру, основы веры. Например, по основам веры им сейчас рассказывают о соотношении современного состояния науки и библейских представлений о мире. Вместе со старшими ребятами, 17-26 лет, которых около десятка человек, проводятся зимний и летний слёты. Зимний длится с 2 по 5 января в п. Желнино, а летний - две последних недели июля в с.Канерга. В зимнем слёте обычно участвует 25 человек, в летнем 40-45.

Кроме того, каждый год 9 мая проводится акция на воинском кладбище «Марьяна роща». Также ежегодно организуется сплав длительностью 3-4 дня по реке Лух. В основном в нём участвуют старшие ребята. В течение года бывает несколько выездов-пикников на полдня, пешие походы на несколько дней. Витязи участвуют и в соревнованиях по детскому туризму, а ещё ходят в детские дома, проводят там игры. Ежегодно в конце февраля проводятся встречи с интересными людьми.

Какова сфера, в рамках которой НОВ осуществляет свою деятельность?

НОВ специализируется на сфере культуры и нравственного воспитания и преследует цель воспитания детей и молодежи в духе девиза «За Русь, за Веру».

Какие навыки получают участники?

НОВ предоставляет своим участникам качественную среду общения и воспитание в духе деятельной любви к родине. Помимо этого можно получить практические навыки по туризму, оказанию первой помощи. Нужно упомянуть, что участники просто учатся дружескому общению и развивают в себе способность к альтруизму, что так необходимо для любого человека.



Глафира Лушина, член команды РСМ НГПУ им. К. Минина, участница НОВ:

Я в НОВ уже 6 лет. Участвую почти во всем, поскольку сейчас уже являюсь организатором мероприятий внутри этой организации. Да, они мне нравятся, потому что мы с командой организаторов вкладываем все силы и душу в них.

Я получила очень много навыков находясь в НОВ: начиная с дисциплины, заканчивая трудоголизмом!



В этой организации ты становишься самостоятельным, сильным, выносливым и честным человеком. Лень и нежелание работать у нас не приветствуются.

Там я познакомилась с прекрасными людьми из разных точек нашей страны. Также незабываемое чувство - объединения и семьи. Со временем всё становится очень близко в НОВ.


НОВ - это работа, дружба, любовь, песни и улыбки!



*Интервью брала:
Коршак Анна*

МЫСЛИ



A surreal image of a train platform. A yellow and blue train with the number 150128P is stopped at the platform. A man with a backpack stands on the platform looking at the train. The background is a view of Earth from space. A digital clock shows 08:19:27 and a sign says 'Way out'.

Продуктивность: чем грозит погоня за ней?

В современном мире все больше и чаще ведется погоня за успехом, построением карьеры, заработком внушающих сумм денег и шикарной жизнью. В тренды выдвигаются продуктивность, самостоятельность, продолжительная работа над проектами, вебинарами, курсами, связанными с различными сферами нашего социума, структурирование дня и желание выполнить все «дедлайны». В переводе с английского это слово буквально переводится как «ли-

ния смерти». Прекрасно, если мы этим «горим», желаем достичь целей и доказать, будь то себе или другим, на что способны. Но нередко мы забываем о главном – о себе.

Несмотря на успех или поражения, мы всё равно часто злимся на себя за невыполненную работу и прокрастинацию, а на других злимся за то, что мешают, портят настроение, хотя главная разгадка такого поведения таится внутри нас.

Продуктивность – понятие субъективное, размытое и не внушающее особого доверия.

Так как главным источником информации всех существующих ее видов стал Интернет (а он, кстати, ещё явился и причиной того, что люди перестали обращать внимание на свой реальный окружающий мир), мы все больше находимся где-то «не здесь».

Сначала, наблюдая на разных социально-активных платформах всемирной сети за другими людьми, как будто крутящимися как «белки в колесе», «24 на 7», 365 дней в году, мы сеем в нашей голове семена разочарования и стыда за своё псевдонеправильное поведение. Затем, даже если и начинаем работу, ставим огромное количество заданий на систему «дедлайн», которые чисто физически выполнить сложно, но мы же гонимся за статусом «ПРОДУКТИВНЫЙ»! Поэтому через слёзы и вопреки своему желанию пытаемся выполнить те «просроченные» задачи.

В такой ситуации два исхода: либо мы выполняем всё и чувствуем себя выжатыми лимонами, либо не выполняем и запускаем систему «прокрастинация».

Благополучно? Не думаю.
Успешно? Сомнительно.

Пора остановиться, оглянуться и подумать, много ли такая работа дала в моральном плане? А в материальном? Возможно, во 2 случае и дала, но стоит ли это расстройства и самобичевания?

Мы призываем перестать «гнаться». Во время гонки сбивается дыхание, туманится мозг, «замыливается» глаз и учащается сердцебиение, что сулит помехи в вашем внутреннем мире.

Перестать жить чужой жизнью, начать прислушиваться к себе, делать всё в своём ритме, научиться хвалить и поощрять себя за выполненную работу, понять, что количество не равно качеству – малая часть того, что поможет настроиться на волну гармонии!

Автор статьи:
Юлия Лушникова





Оптимизм: всё в твоих руках!

«Не грусти, все будет хорошо, будь оптимистом!» Наверняка, тебе не раз приходилось это слышать. Так ли легко всегда думать позитивно?

Глядя на человека, который, к примеру, не сдал экзамен и не чувствует ни капли грусти, хочется спросить его: «Как ты это делаешь? Как, даже после проваленного экзамена, улыбка не сошла с твоего лица?» Ответ таится в том, что этот человек просто был готов как к успешной сдаче, так и к провалу, поэтому он и не расстроен. Он принял свою неудачу, как что-то, что могло произойти, и просто не стал винить себя за это.

Думая о чем-то, что может вызвать огорчение, нужно подумать, что же будет в случае нежеланного исхода, и попытаться принять свою, пусть даже не слу-

чившуюся ошибку мягко, не коря себя.

Тем не менее, никто не был готов к тому, что нужно будет оставаться дома и учиться дистанционно, и тут уж сложно настроить мысли на волну позитива. Карантин не вечен, а значит - мы не будем унывать. Будем смотреть в светлое будущее и наслаждаться временем, проведенным дома с близкими людьми!

Смысл в том, что, стараясь всегда думать лишь о хороших исходах событий, мы можем быть не готовы к ошибкам и поражениям. Так что не нужно стараться всегда быть самым радостным человеком в комнате. Стоит уметь принимать любые негативные события в жизни как хороший урок или возможность сменить курс.

Автор статьи:
Лиза Балдина



Мотивация. Что за зверь такой, и где он прячется?

Многие ломают голову над вопросами: где найти мотивацию, чем вдохновиться и наконец начать заниматься тем, чем давно хотелось. Будем честны: без мотивации шансы добиться хорошего результата очень малы. Поэтому крайне важно каждому найти свой источник, откуда можно черпать вдохновение постоянно, чтобы оставаться мотивированным надолго, ведь удержать мотивацию еще сложнее, чем найти!

Так где же ее искать? В первую очередь, человек должен четко представлять, чего хочет добиться. Визуализировать свою мечту в деталях. Подумать, каких черт характера не хватает, чтобы исполнить эту мечту. Когда поймешь, что нужно в себе изменить, будет легче себя замотивировать.

Начнем с самого простого. Главным источником мотивации всегда являлось искусство. Бесспорно, это так. Театр, музеи и книги – именно они вдохновляют людей больше всего. В современном мире многим людям походы на спектакли или выставки заменяет интернет. Сейчас там можно найти абсолютно всё, а именно поэтому большинство людей



перестают посещать культурные места, не чувствуют ту волшебную и вдохновляющую атмосферу. Особенно это относится к нам, молодым ребятам, которые буквально проживают свою жизнь в социальных сетях. Поэтому намного эффективнее пытаться искать мотивацию там. На самом деле, это очень просто. На своём примере могу сказать, что огромной мотивацией может стать успех других людей. Вспомните тех известных, богатых и реализовавшихся персон, на которых вы подписаны и чьей жизнью интересуетесь. Согласитесь, что живой пример, который достиг своих целей, и понимание, что всё это действительно возможно, заставляют сделать хоть какие-то шаги к своей мечте.

Большую роль в человеческой жизни играет зависть. Да, звучит глупо, но это так. Именно зависть побуждает людей к действию, ведь появляется так называемое «чем я хуже?». Психология человека построена таким образом, что он всегда хочет, чтобы им восхищались, чтобы его хвалили и уважали, а если кому-то удастся это лучше, то зависть берет верх и заставляет работать над собой, чтобы добиться того же.

Еще многие находят мотивацию в красоте: красивые люди, природа, да даже одежда – всё это тоже источники вдохновения. Мы живём в безумно красивом мире, а каждый человек в нём уникален, со своей неповтори-

мой внешностью. Осмотритесь вокруг, посмотрите на своих прекрасных друзей, путешествуйте и посещайте разные места. Научитесь наслаждаться жизнью, миром и людьми вокруг. Создавайте вокруг себя правильное окружение! Важно находиться рядом с теми людьми, которые не останавливаются на достигнутом, жизнь которых наполнена красками и эмоциями. Общаясь с такими людьми, мотивацию не всегда приходится искать, она приходит к вам сама. Главное – всегда стремиться к совершенствованию и ценить все то, что имеешь, ведь в каждая мелочь может вдохновить на огромные подвиги.



Автор статьи:
Василиса Веретенникова



Как всё успевать?

Автор статьи:
Хусейн Исмаилов



Что такое тайм-менеджмент? Это технология организации времени. То есть грамотное распределение своего графика. Существует множество различных схем, с помощью которых можно распределить свои обязанности. На любой вкус. Это и является очень хорошей возможностью успевать все.

Например, тебе необходимо сдать экзамен, но для этого нужно сначала выучить лекции. Но тебе лень...

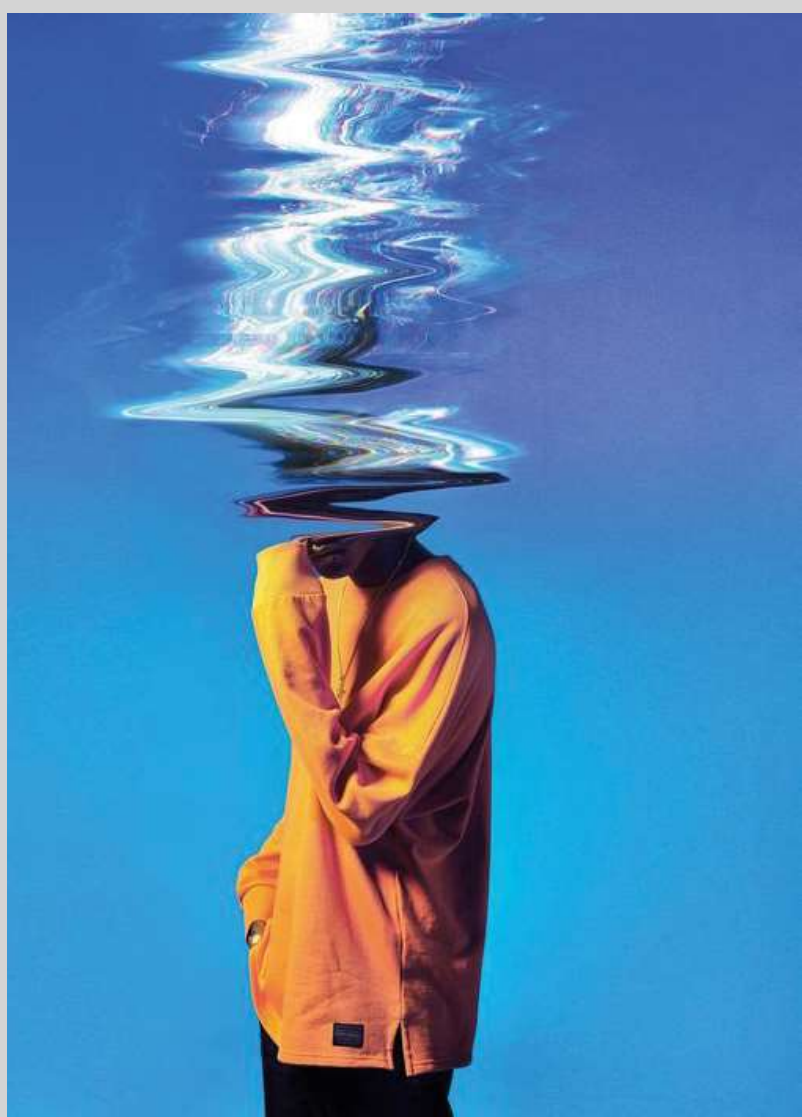
Можно грамотно распределить свой график. Необязательно слепо следовать ему, делать все четко по времени. Можно просто приблизительно спланировать:

1. Проснуться в 6.30
2. Пары с 7.00 - 15.00
3. Учить билеты 17.00-19.00

И делать это в течение недели.

Можно по-другому - составить список обязанностей с примерным требованием времени на него:

- Уроки - 45-60 минут
- Тренировка - 50 минут
- Репетиция - 60 минут



Также существует множество других схем, по которым можно выполнять работы:

- 1 час 30 минут работы без перерыва и 20 минут отдых. Сделать так 2-4 круга

- Либо 25 минут работы и 5 минут перерыва

Есть и другой вариант: распределить свои обязанности. Записать список дел и посвящать каждому по 15 минут непрерывной работы. Выполнив все пункты по 1 разу, сделать перерыв в 15 минут и по-новой!

Ежедневник, соблюдение которого является неотъемлемой частью овладения тайм-менеджментом, можно вести совершенно по-разному. Благодаря интернету мы можем узнать о том, как их ведут другие люди, и, ввиду имеющихся показателей, составить свой дневник. Он может быть абсолютно любым,



может включать в себя основные задачи за день и приблизительный график с требуемым на выполнение временем:

1. утренняя гимнастика
2. вуз
3. уроки - 1 час
4. пересдача - 2 часа
5. stand up/ кино - 1 час
6. английский - 30 минут
7. тренировка - 30 минут
8. свободное - время

Планы:

- 6.30 подъем
- 6.35 гимнастика
- 6.45 водные процедуры
- 6.55 завтрак
- 7.10 уроки
- 8.35 выход
- 9.00 занятия
- 15.00 пересдача
- 17.00 тренировка
- 18.00 пересдача
- 20.00 свободно

Но самое главное: что если лень мешает делать что-либо? Сделай первый шаг! Посвяти этому 2 минуты. Самое сложное в работе - начать, а, поработав без перерыва 2 минуты, можно забыть и выполнить задание, ну, либо закончить на этом...

Думаю, всех интересует одно - как совмещать учебу, свои хобби, уроки и прогулки до ночи с работой? Никак! Шучу, это легко, нужно всего лишь отказаться от сна (сон для слабаков). Тогда можно успеть все!

Ну, а если на полном серьезе, то воспользоваться тайм-менеджментом.

Сила воли

«И где твоя сила воли?» Чаще всего это слышат люди, которые запланировали что-то сделать (пробежать свои первые 10км, научиться петь, заняться английским, похудеть к лету), но в силу каких-либо обстоятельств не смогли довести дело до конца. Такое бывает. И в этот момент люди задают себе вопрос: «Как?!» В такие моменты очень помогают вдохновиться примеры величайших спортсменов...



1. Фигуристка Кира Иванова. Несмотря на тяжелое детство, девочка добилась того, чтобы тренироваться у лучшего тренера СССР. Но этого было недостаточно для того, чтобы попасть в сборную и поехать на олимпиаду. Кира буквально «выгрызала» себе место на льду. Талантливей и упорнее ее вокруг никого не было. И вот судьба подкладывает очередной «подарок»: Киру обвиняют в употреблении допинга. При помощи своей упорности и трудолюбия, она доказывает, что это не правда, и в итоге становится первой одиночницей в истории СССР, которой удалось взять олимпийскую медаль!

2. Биатлонистка Анастасия Кузьмина. Талантливую девушку из Тюмени не приняли в сборную России якобы из-за отсутствия должной формы. Но Настя не опустила руки. Она получила спортивное гражданство Словакии и уже под их флагом выступала на протяжении всей карьеры. Она всегда хотела доказать, что российские тренера ошиблись, и что она достойна. И вот, на трех олимпиадах подряд она выигрывает золотые медали.



3. Актриса Марли Мэтлин была глухой с полутора лет. Несмотря на это, родители отдали девочку в обычную школу (вместо учреждения для глухих, по совету врачей), и при помощи специальных программ она со временем адаптировалась. Благодаря тому, что её кредо звучало как: «Единственное, что я не умею делать, — это слышать», - она стала первой и единственной глухой актрисой, получившей премию «Оскар».

4. Ник Вуйчич – мотивационный тренер, писатель, оратор. Он сказал: “Мне не нужны руки и ноги. Мне нужна жизнь. И никогда не сдаваться!”. Ник получил экономическое образование, жениться и завести двух детей. Силу воли Ник Вуйчич получил от матери. В одном из интервью он поделился, что ее слова задали тон на всю его жизнь: «Николас, — сказала она, — ты должен играть с нормальными детьми, потому что ты нормальный. Да, у тебя кое-чего недостает, но это пустяки».



5. Франклин Делано Рузвельт — 32-й президент США. На 39 году жизни он заболел полиомиелитом и оставался прикованным к инвалидной коляске. Но никто не слышал от него жалоб. Несмотря на болезнь, он достиг больших высот. «Единственной преградой осуществлению наших планов на завтра могут быть наши сегодняшние сомнения» - говорил Рузвельт.

Это не единственные примеры проявления силы воли. Каждый из нас преодолевает себя каждый день, испытывает себя на прочность, все в разной степени, но всё же это характерно для всех людей. Сила воли делает нас намного сильнее и придает уверенности в своих силах, даёт стимул всё к новым и новым свершениям.

Силу воли можно и нужно развивать и начинать как известно, необходимо с малого, чтобы потом достичь вершин. Как говорится, через тернии к звездам...

*Автор статьи:
Екатерина Максимычева*



Журнал НГПУ им. К. Минина «Минин-Life»

Информационно-развлекательное издание.

Учредитель: Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина

Главный редактор: Коршак Анна

Над номером работали:

Балдина Елизавета, Веретенникова Василиса,
Исмаилов Хусеин, Шилкина Ксения, Совина Наталия,
Лучникова Юлия, Сорокина Юлия, Максимычева
Екатерина, Корепанова Полина, Прохорова Анастасия.

Корректурa, дизайн и вёрстка: Коршак Анна

Фото: Открытые интернет-источники

Адрес редакции: г.Нижний Новгород, ул.Ульянова, д.1

Ежемесячное издание. Распространяется
бесплатно.

Ещё больше информации
в нашем официальном
сообществе «Минин-life»! Будь
в курсе свежих новостей!

<https://vk.com/mininlife>

