Перестройка
Что поможет в пандемию

В начале карантина ситуация казалась безвыходной, но, бросив вызов изоляции, многие известные в индустрии красоты персоны нашли в себе силы изменить свою жизнь и приобрести новые навыки. Вот короткие истории от первого лица.

ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

Сергей Остриков,
кандидат наук,
бьюти-предприниматель и блогер:

— Пандемия показала, насколько важно уметь перестраиваться, изменяться, учиться и смотреть на возможности, которые дает будущее, а не только текущий момент. Я стал гораздо больше читать, полностью перестроил систему питания, похудел на 14 килограммов. Расстался с некоторыми старыми проектами, чтобы открыться новому, пересобрать себя, перестать идти к чужим целям и сфокусироваться исключительно на своих.
Из конкретных практик мне очень помогло ведение дневников и тайм-трекеров — я не ожидал, что подобная рефлексия может настолько сильно влиять на осознанность.

ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

Наталья Давыдова,
блогер @tetyamotya
и основатель приложения Welps:

— В карантин я решила не терять время даром, а заняться тем, о чем давно втайне мечтала,— ездой на мотоцикле и плаванием. Летом я даже снялась в клипе группы мужа ISB на песню «Who I Am» — там я рассекала на байке.
Еще я занялась техникой речи и уже получаю положительную обратную связь, судя по комментариям во время прямых эфиров в Instagram.
Из-за сильного стресса мне очень хотелось снова ощущать себя счастливой и гармоничной, поэтому я стала практиковать медитации через приложение Welps, которое мы с командой запустили в конце прошлого года. Эффект почувствовала не сразу, но потом заметила, что начала реагировать на трудности иначе, спокойнее.

ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

Андрей Искорнев,
главный врач клиники The Platinental,
пластический хирург, член общества
ASPS и ассоциации ISAPS:

— Поскольку мы находимся в условиях глобального информационного стресса, то сохранить нашу мозговую активность в тонусе помогает смена деятельности, то есть новые навыки и впечатления. Лично для меня хобби — обязательное условие поддержания рабочей формы. Особенно это важно для людей творческих и медицинских специальностей.
В пандемию я начал петь. Придумал для себя творческий псевдоним — Ven Roksi, это моя фамилия наоборот, уже записал четыре трека. Мини-альбом будет доступен на всех стриминговых площадках в начале декабря. Мои главные медицинские рекомендации для всех в это время — физическая активность и поддержание высокой концентрации витамина D3 для иммунитета.