

СВЕТЛАНА УСТИНОВА: «МОИ МЫСЛИ ПОЗИТИВНЫ»

Будучи подростком, студентка 4 курса направления «Организация работы с молодежью» Светлана Устинова прочитала книгу «Трансерфинг реальности» Вадима Зеланда и твердо уяснила главную мысль: все в нашей жизни зависит от наших мыслей.



– Я всегда верю в достижимость своей мечты, и все получается. Так я достигла многих побед: стала главой ученического самоуправления и депутатом молодежного парламента в своем родном Павлодаре, телеведущей и журналистом, поступила в новосибирский вуз, победила в конкурсе «Мисс НГПУ – 2015», стала членом ВО «Товарищ», вошла в состав делегации XIX ВФМС. Самое свежее достижение – победа в конкурсе профессионального мастерства работников сферы молодежной политики в номинации «Будущий специалист по работе с молодежью». Особенно приятно то, что в прошлом году такую же

победу одержал мой муж Дмитрий. Мы уже просто коллекционеры золотых значков Профмастера!

Мы сами ставим себе рамки и сами можем их убрать. Нужно убедить себя, что все возможно, все в наших силах. Главное: если делать, то делать до конца – со стопроцентной отдачей. Мои друзья знают, что я сохраняю оптимизм в любой ситуации, даже если что-то не удалось или пошло не по плану, первая мысль: «Это бесценный опыт». Не нужно заикливаться на плохом, нужно искать дальнейшие пути развития. А вообще, самое сложное начать, а когда преодолешь этот этап, станет легче.

Литература



Люблю читать литературу о практической психологии, ведь я работаю с людьми и мне нужно знать, как взаимодействовать с ними наиболее эффективно. Всем посоветую книгу «Язык телодвижений» Аллана Пиза. В 2014 году я побывала на тренинге у этого автора и была воодушевлена его мыслями и подходом к делу. Что касается более сложных и философских вещей, то рекомендую книгу Джона Кехо «Подсознание может все». И, конечно, «Трансерфинг реальности», о котором я уже говорила. Если вы прочитаете эти книги, все станет намного проще, чем казалось.

Фильм



«Всегда говори «Да»», «Невероятная жизнь Уолтера Митчи», «В погоне за счастьем», «Джерри Магуайер» – после просмотра этих фильмов хочется воплощать свои мечты и идеи в жизнь. А самый любимый фильм, после которого море мыслей в голове, и понимаешь, что даже в самой страшной ситуации нельзя опускать руки, это «P.S. Я люблю тебя». В фильмах я ценю сюжет, игру актеров, картинку и монтаж, музыкальное сопровождение. Как пример идеального сочетания всего этого я могу выделить два потрясающих фильма: «Звездные войны» и «Властелин колец».

Музыка



Еще не так давно я ходила в музыкальную школу, где узнала много интересного и важного о музыке. Считаю её неотъемлемой частью нашей жизни. Музыка создает настроение, поэтому она должна сопровождать любые события, будь то свадебный марш в ЗАГСе, зажигательные ритмы на дне рождения или фон в торговом центре. Музыка слушаю разную. Из русских исполнителей люблю Макса Коржа и Anascondaz, мне нравятся их тексты. Занимаясь домашними делами, слушаю спокойную музыку, например Secret Garden. И очень люблю музыку в стиле Bob Marley. А еще, когда я чем-то увлечена, то могу слушать весь день только три песни и не заметить этого.

Рецепт



Этот простой, но очень вкусный бисквит к чаю в моем детстве часто готовила мама, а теперь я сама балую своего мужа домашней выпечкой. Четыре яйца, стакан муки, стакан сахара, пакетик разрыхлителя. Все перемешать. Смазать противень маслом, вылить в него тесто и поставить в разогретую до 180 градусов духовку на 20 минут.

Подавать со сгущенкой, джемом или вареньем. Приятного аппетита!



Дарья
Никоненко