

Об опыте в областях финтеха, консалтинга и банкинга, о том, как строить личный бренд в мужском мире лидерства, поговорили главный редактор «Б.О.» Яна Шишкина, руководитель управления стратегии, исследований и аналитики Ассоциации ФинТех Марианна Данилина и генеральный директор компании «Кибериспытание» Наталья Воеводина



Фото: «Б.О.» / Ирина Анисина



**Яна
Шишкина**



**Марианна
Данилина**



**Наталья
Воеводина**



ГЛАВНОЕ — ВВЯЗАТЬСЯ

Марианна Данилина: Наталья, в 2018 году вы пришли в Росбанк на должность директора по операционной деятельности, а в 2022-м возглавили этот банк. Что вам в этом помогло и с какими сложностями столкнулись?

Наталья Воеводина: Расскажу смешной случай про начало работы в Росбанке. Когда я пришла в Росбанк и перенимала дела у моей предшественницы на этой должности **Натальи Конкиной**, у нее в офисе была доска, на которой мы все записывали и за неделю прошли пять зон передачи дел. В понедельник я вышла на работу и попросила через секретаря принести мне доску в новый офис и тут увидела, что эту доску помыли, так что все, что мы тогда фиксировали, было стерто и осталось лишь в моей памяти.

С какими-то особыми сложностями или даже дискриминацией в отношении меня я не сталкивалась. И когда дома я рассказываю про равенство, многообразие, о том, что в коллегиальных органах должны быть представители разных слоев, мой муж мне отвечает: «Вот кто бы говорил про дискриминацию, но только не ты». Моя карьера сложилась и складывается хорошо, я всем довольна и всем благодарна. Почему немного женщин доходит до верха иерархической лестницы, почему они уходят с соревнований, я не знаю. У меня была гипотеза, что, когда в жизни появляются другие приоритеты в виде детей, женщина уже не может фокусироваться на работе, и это примерно до тех пор, пока ребенку не исполнится пять лет. Как раз в это время, может быть, женщин, обходят мужчины.

Яна Шишкина: Марианна, а ты сталкивалась с дискриминацией?

Марианна Данилина: Я работала как в западных финансовых компаниях, так и в российских. И могу сказать, что в российских в какой-то степени присутствует гендерная дискриминация и есть «стеклянный потолок» для женщин. В некоторых компаниях я отмечала даже некое фамильярное отношение. Ну, сами сравните: какова доля женщин у нас в правительстве? Россия занимает 153-е

место в мире по числу женщин в парламенте. В среднем в мире женщины занимают около 25% в парламенте, в странах Запада — не менее 35%, а в России — 18%. То есть «доля женщин» у нас стремится к показателям вовсе не западного мира, а Ближнего Востока, например. Фактически, для того чтобы построить карьеру в российской компании, как будто бы нужно нравиться лицам, принимающим решения. Продвижение, конечно же, — не проблема, однако женщины, как правило, развиваются в наиболее традиционных направлениях — HR, маркетинг и операционные блоки, тут у нас наибольшее число женщин-руководителей. Другая ситуация в IT и финтехе. Как только женщина доходит до уровня правления или Board-2, тут их число значительно уступает мужчинам. Когда я работала в западных компаниях, такого «стопора» не чувствовалось, несмотря на то что там тоже число женщин на топовых позициях не превышало половины. Тем не менее женщин-руководителей там было все-таки больше.

Ранее мне приходилось работать в США, и, если говорить, например, о Штатах, то там гендерный вопрос не стоит, они его решили жестко — стоп харассмент на работе. Мы, в России, можем очень близко общаться, дружить с коллегами. Американцы так не умеют и так «душевно» не общаются, а даже если такое есть, то чаще всего это «маска», а вовсе не дружеское общение. На Западе прежде всего смотрят на навыки человека, в России же больше неформальных каналов для обмена информацией, а главное — для принятия решения.

Наталья Воеводина: Действительно, у нас часть важных рабочих моментов может обсуждаться в каких-то своеобразных комьюнити. Например, есть комьюнити курильщиков; если тебя там нет, ты не выходишь покурить и можешь пропустить что-то важное по твоей работе.

Биография
Марианна Данилина

У Марианны 20 лет управленческого опыта в финансовом секторе и консалтинге Big-4. Специалист по внедрению цифровых технологий, помогает компаниям повышать операционную и бизнес-эффективность через технологические решения и оптимизацию бизнес-процессов с применением инновационных решений.

В 2023 году создала с нуля аналитический центр при Ассоциации ФинТех. За три года стала признанным лидером исследований в финтехе. Исследования и аналитика АФТ заменяют работы ушедших из России крупнейших международных исследовательских компаний.

Ранее руководила цифровой трансформацией ПСБ. Разработала и утвердила стратегию цифровизации и развития цифровых каналов, а также создала офис трансформации. Защитила инвестиции на цифровизацию в крупном банке в размере 130 млрд рублей.

До 2020 года — директор Группы повышения операционной эффективности KPMG Russia. Руководила проектами в EY.

Автор курса Skillbox «Цифровая трансформация для руководителей компаний».

Работала с компаниями Raiffeisen, UniCredit, Qiwi, BNP Paribas, «Согаз», «Роснефть», «Лукойл», National Media Group, с Альфа-Банком.



фото: «Б.О.» / Ирина Анисина

Топ-3 книг по профессии

- Кай-Фу Ли. «ИИ-2041. Десять образов нашего будущего»
- Сюзан Чирши. «Финтех: Путеводитель по новейшим финансовым технологиям»
- Александр Остервальдер. «Построение бизнес-моделей: Настольная книга стратега и новатора»

Топ-3 последних прочитанных книги:

- Дэвид Хокинс. «Сила против насилия»
- Роберт Грин. «48 законов власти»
- Сунь-цзы. «Искусство войны»

Топ-3 ювелирных брендов:

- Ювелирный дом «Русская сказка»
- Mikimoto — японский ювелирный бренд
- Van Cleef & Arpels

Топ-3 брендов одежды:

- Российский бренд — Vassa&Co
- Twinset Milano — итальянский бренд
- Дизайнерская одежда от российских дизайнеров, например Fashion Rebels

Топ спектаклей или балетов

- «Кабала святош» МХТ имени Чехова
- Балеты «Спартак» и «Кармен» в Большом театре

Любимые режиссеры

- Тимур Бекмамбетов
- Тим Бёртон
- Джеймс Кэмерон

3 любимых места в Москве

- Филёвский парк
- Камергерский переулок
- Ботанический сад МГУ

Марианна Данилина: Да, такое комьюнити реально что-то решает. У меня такое тоже было в журналистике, когда в самом начале моего трудового пути я работала в ВГТРК корреспондентом; тогда, как, впрочем и сейчас, я не курила. Я понимала, что у них в курилке решаются какие-то важные вопросы, однако так и не смогла влиться в сообщество «новостей из курилки», так как просто не могла выносить сигаретный дым.

Другое дело — финансовые компании того времени, где все было «чинно-благородно», никаких бесцеремонных курилок, банкиры, одетые в костюмы с иголки, много международных проектов и без какого-то, я бы сказала, снобизма. Однако мое окружение было из этого мира, и мне это внутренне очень нравилось. Видимо, поэтому я выбрала тогда развитие именно в финансовом мире. Вот как много решает «комьюнити».

Наталья Воеводина: Да, корпоративная культура — это важная составляющая деятельности, я много раз меняла работу и видела значение этого фактора. В Райффайзенбанке я работала два раза по семь лет, этот банк меня сформировал, дал мне основные «профессиональные рефлексы». Сколько там тренингов было! Но когда я пришла в «Сосьете Женераль», меня поразило, насколько это глобальный банк! Они реально работают как инвестбанк и делают кучу всего интересного. Это другой уровень задач и проблем, другие «риск-аппетиты» и уровни коммуникаций. Российский Росбанк в этом смысле, в отличие от большинства банков, развивался через присоединение огромного количества местных банков, и это был полный замес. Люди, культура от разных организаций формировали корпоративный слав. Я не могу сказать, что это плохо, но у меня было первое впечатление, что я не во французский банк пришла работать, а в какой-то симбиоз всего на свете. У французов там была интересная корпоративная культура, многообразная, и они изо всех сил пытались накинуть на всех свои парижские нормы и правила. И было такое ощущение, что снаружи — «Сосьете Женераль», но поскребешь ноготочком, а там уже что-то другое. Французы очень лояльные, они так и не смогли под себя это поднять.

Райффайзен по европейским меркам не такой уж громадный, и он относился к своему рынку в России очень серьезно, для них это был прям «вау», большой бизнес. Они его по-австрийски системно выстраивали. Я работала там в тот год, когда вся группа заработала 400 млн евро, а российское подразделение — 420 млн евро, из чего стало понятно, кто что стоит.

А вот «Сосьете Женераль» как-то странновато покупал или развивал активы в разных странах, и даже на Investors' Day он вынужден был оправдываться за то, как он развивается в Африке

и в России. Политика по рискам была такая: пусть меньше заработаете, но и рисков поменьше. Это и предопределило судьбу Росбанка, он не был приспособлен к работе в России, в рознице особенно: запрещено кредитовать некоторые отрасли, какие-то категории клиентов, повышенный комплаенс по рискам и все такое. Это приводило к издержкам, потому что это дополнительные проверки.

Марианна Данилина: Кстати, в журнале «Банковское обозрение» есть очень интересная рубрика «Жизнь после банка». Как мы узнали, после ухода из Росбанка ты перешла в IT-индустрию и возглавила новую компанию в сфере кибербезопасности. Многие считают, что ИБ — это непростое место для женщины. Какие вызовы стояли перед тобой, почему ты так резко изменила ход карьеры? Еще было бы любопытно узнать, много ли женщин работает в кибербезе?

Наталья Воеводина: Я сейчас вспоминаю студенческую группу сына, он учился на инфобезе. Из 15 человек было три девочки. Они окончили, получили специализацию ИБ, но пошли работать в IT. Женщин IT-директоров в банках, кстати, тоже немного, но есть. Например, **Екатерина Елманова**, IT-директор в РСХБ.

Марианна Данилина: Это такое «мужское царство-боярство». Мой муж окончил МФТИ и сейчас работает в IT-сфере. Он говорит, что в физико-математических вузах традиционно большая часть студентов — мужского пола, однако всегда есть, хоть и редко, очень умные девушки с математическим складом ума. Студенты часто посмеиваются над этой ситуацией, и есть такая шутка, что если девушка учится на физтехе, то она и не научный работник, и не женщина.

Наталья Воеводина: А какие вызовы были связаны с адаптацией к новой профессии? Почему вообще это случается? Потому что ожидается синергия от того, что в новой отрасли ты привнесешь свои кросс-дисциплинарные компетенции, а если их добавить, то что-то получится? Должна сказать, что за прошедшие почти два года были востребованы как раз мои управленческие функции, а не технические. То, что я могла по-новому посмотреть на проблемы как финансист, как банкир, исходя из прошлого опыта. Это кросс-дисциплинарный переход: когда ты приходишь в другую отрасль, ты не знаешь, что так нельзя или что они уже так пробовали, или что они как-то так видят. Ты все равно будешь видеть по-другому. Но свежесть твоего взгляда при переходе дает большую ценность и компании, и тебе, ты узнаешь новую отрасль через прикладную задачу, которая должна быть решена. Если говорить про кибериспытания, то была сделана методика, но ее не покупали компании, и надо было изучить,

почему. Целевая аудитория этой методики — не CISO, а скорее, SEO, CIO, CFO компаний. То есть нужно было понять, зачем проверять себя постоянно на предмет наличия возможности реализовать недопустимые события. И поскольку эта целевая аудитория была мне знакома, возник правильный диалог и появился определенный успех. Компетенций, которые я набрала в этой новой жизни после банка, мне сейчас достаточно, но я их продолжаю развивать и делаю исследовательскую работу по киберстрахованию уже в финансовом университете.

Яна Шишкина: Марианна, а ты — одна женщина в АФТ?

Марианна Данилина: Нет, у нас много женщин. У меня, например, чисто женская команда, парни там не выживают. Возможно, специфика работы — именно в ассоциации. Парни были, но быстро уходили, как правило, на повышение. Они воспринимают это как проходную позицию. А у девушек как будто больше желания разобраться в проблемах и зачастую не такая завышенная самооценка, как у мужчин. Дело в том, что задачи моей команды чаще всего очень прикладные и рутинные, исследования и глубокий анализ. Это больше не про идеи и стратегию, а именно про операционные задачи. В моем опыте парни чаще всего оказывались с очень широким кругозором и полным отсутствием желания делать много «руками». Поэтому, когда мне нужен перформанс, а парень этого не делает, он тоже чувствует, что не тянет, поэтому, возможно, женский состав команды связан именно со мной и с моим выбором.

Марианна Данилина: Наталья, а как женщине быть успешной и при этом успевать на всех фронтах? Можно ли быть эффективной в работе, полноценно играя роль матери и жены?

Наталья Воеводина: Большинство женщин считает, что это сочетать невозможно. Но я считаю, что главное — вязаться. Сейчас смотрю на своих детей и вижу, что они взрослее, чем была я тогда, когда у меня появился первый ребенок. Оглядываясь назад, я не могу сказать, что это было просто. Я по жизни никогда ни от какой работы не отказывалась, как бы тяжело ни было. Даже вот эта тема с Росбанком после продажи и во время кризиса и попадание под санкции — это было очень тяжело эмоционально и профессионально.

Яна Шишкина: А как легче? С одним большим проектом или с несколькими маленькими?

Наталья Воеводина: Я сейчас не хочу работать в одном найме. Говорят — не зарекайся, да, и можно вязаться еще во что-нибудь. Пока я действительно довольна тем, что у меня образовалась мультимодальность. У меня есть совет директоров,

есть исследования в Финуниверситете и есть работа в компании.

Яна Шишкина: Наталья и Марианна, а если бы вам сейчас предложили перейти в крупный банк или, например, в ЦБ?

Наталья Воеводина: Это вызов. Я бы рассмотрела СберБанк, Т-Банк и ЦБ.

Марианна Данилина: Это, если логически продолжать, было бы правильное рассмотрение. И вопрос здесь не только в самой компании и позиции, меня звали в разные места неоднократно, но я не хочу идти туда, где не чувствую себя на «своем месте». Я сейчас со всем рынком общаюсь, и мне этого будет очень не хватать. Коммуникация с рынком — это мое, и я получаю от своей работы удовольствие. А если я приду туда, где надо заниматься только операционными процессами, это будет скучновато.

Яна Шишкина: То есть ты сейчас полностью довольна тем, чем занимаешься?

Марианна Данилина: Честно говоря, да. Единственное, чего мне как человеку, который всегда к чему-то шел, не хватает, — это долгосрочные амбициозные цели. В целом на российском рынке последние четыре года есть определенные изменения, к которым не сразу привыкаешь. Я могу сравнить себя с той самой лягушкой, которая прыгнула в кувшин с молоком и там лапками болтала-болтала и сбила молоко, которое превратилось в масло. И вот эта лягушка теперь сидит в кувшине не в молоке, а на масле, и ей надо либо наслаждаться и смотреть вокруг (но масло начинает таять), либо выпрыгивать из кувшина. Просто, если ты идешь, условно, в компанию уровня Сбера, то ты там и больше нигде. Когда-то в моей карьере я уже уходила из банковской сферы в консалтинг именно потому, что мне хотелось амбициозных проектов и расширения экспертизы. Я тогда действительно чувствовала: как хорошо, что я сюда приехала, сделала другой проект, и я параллельно делала много, до пяти проектов одновременно, например в ЕУ или KPMG. Потому что консалтинг тебя испытывает всегда. Тебе каждый клиент задает вопрос: а почему именно вы? Докажи. И ты доказываешь. Клиент доверяет тебе данные, и такое доверие нужно заслужить. Возможно, после такого динамичного опыта в консалтинге мне будет сложно привыкнуть к менее динамичным позициям. Я очень люблю амбициозные задачи и разноплановую работу: или это трансформация большой компании, или мы что-то меняем, или запускаем совсем новый проект. Кстати, в ассоциации очень много



Биография
Наталья Воеводина

В 1999 году пришла на работу в Райффайзенбанк. В 2000–2006 годах была заместителем главного бухгалтера организации, затем главным бухгалтером.

В 2007 году перешла в группу Renaissance Capital, где занималась банковскими проектами.

В 2009 году занимала пост экономического советника в департаменте лицензирования и финансового оздоровления кредитных организаций Банка России.

В 2011 году вернулась в Райффайзенбанк на должность заместителя руководителя управления по работе с состоятельными клиентами, в 2014 году была назначена руководителем операционного управления.

В 2018 году перешла в Росбанк на должность директора по операционной деятельности. В декабре 2019 года вошла в состав правления, курировала IT-направление и операционную деятельность. В июне 2022 года стала заместителем председателя правления кредитно-финансовой организации, с ноября ее возглавила.

В октябре 2024 года заняла пост генерального директора в новой IT-компании «Кибериспытание».

Фото: «Б.О» / Ирина Анисина

амбициозных задач, потому что мы зачастую первыми запускаем общерыночные инициативы или новые технологии.

Яна Шишкина: Марианна, ты сказала, что окончила журфак и даже начала работать по этой профессии. Почему не осталась в медиаотрасли?

Марианна Данилина: Верно, когда я училась в университете, параллельно окончила журфак и экономический факультет. Это такой когнитивный диссонанс, как я иногда говорю. Я хотела быть экономическим обозревателем. И когда училась на журфаке МГУ, я понимала, что это отличное академическое образование, но не хватает экспертности и специфики. А экономика — это моя тема, я там получила погружение в специфику отрасли. Когда окончила, у меня был выбор, как строить карьеру, ведь я параллельно работала и в издательском доме, и в банке. То есть когнитивный диссонанс так со мной и остался. А мультимодальность у меня — в ДНК. Я работала в разных индустриях, но выбрала очень прагматично банковскую сферу, так как это давало больше возможностей, включая большие международные проекты.

Яна Шишкина: А ты устаешь? Выгораешь?

Марианна Данилина: Раньше я совсем не уставала, но в прошлом году начала чувствовать утомление.

Яна Шишкина: Интересно, кажется, что ты очень эмоциональна, но ты логично выстраиваешь все процессы, и все «ходы у тебя записаны».

Марианна Данилина: Да это все к тому же когнитивному диссонансу. Эмоциональной я только кажусь, но не являюсь, так как я считаю себя очень прагматичным человеком. Выгорание невозможно, если у тебя такие разноплановые задачи. Однако сейчас в целом на рынке наблюдается определенная усталость от затянувшегося ощущения какой-то «безвременности». Есть такое чувство, что это «затишье перед бурей» и что-то должно произойти.

Марианна Данилина: Наталья, а ты себя видишь дальше?

Наталья Воеводина: Мне сейчас интересно попробовать сделать коммерчески успешными информационно-аналитические услуги, которые я научилась предоставлять, и исследования. Кажется, что бизнесу не хватает «широты и длины взгляда». Бизнес живет в обычной жизни — бюджет-форкаст, годовой бюджет, трехлетний бюджет, который протянули, пятилетний. Мне хочется сделать такой think tank на базе



Фото: «Б.О.» / Ирина Анисина



Фото: «Б.О.» / Ирина Анисина

университета и сделать так, чтобы он имел такой стабильный пайплайн, чтобы там были рекуррентные индексы, опросы, подписки на аналитику. Вот такая у меня есть амбиция — стать, условно, предпринимателем в родной для меня области и при этом реализовать некую миссию аналитического апгрейда участников рынка, чтобы не зависеть сильно от каких-то грантовых исследований.

С кибериспытаниями я хочу отойти от чисто исполнительских функций, чтобы сделать think tank, но чтобы команда продолжала развиваться. Я, в отличие от тебя, не умею так сильно 50:50 делить время, мне нужен один фокус и, может быть, еще пара модулей. Я никогда не была предпринимателем, это как будто для меня новая роль. И мне интересно, смогу ли я в ней реализоваться. При этом у меня нет синдрома отличницы, у меня есть миссия, есть видение и я хочу попробовать то, что еще не пробовала.

Яна Шишкина: Наталья, когда у вас были сложные кризисные ситуации, как вы с ними справлялись?

Наталья Воеводина: Как я уже говорила, главное — вязаться. У меня, по Хогану¹, высокий уровень цинизма, и это меня очень спасает.

¹ Роберт Хоган — основатель Hogan Assessment System и создатель одной из самых известных методик оценки личности. В ее основе лежат более 50 лет научных исследований.

Я умею проживать кризис, но он не проходит бесследно. У меня два красных диплома, и, когда я их получила и была такая вся из себя эффективная, я поняла, что в работе бывшие троечники или те, кто не так успешно учился, уже работали в этот момент нормально, и многие из них заняли уже руководящие позиции. То есть ты очень много учился, думал про аспирантуру, а на самом деле надо было идти в рынок. Никто уже не смотрит, что у тебя красный диплом. Но мне было бы приятно, если бы моя дочь получила красный диплом, хотя я не смогла бы ей объяснить, ради чего для этого надо пересдать какую-нибудь старую полученную на первом курсе тройку.

Яна Шишкина: Марианна, ты развиваешь сообщество «Женщины в финтехе». В чем его смысл и чем помогает такое сообщество на практике?

Марианна Данилина: Я у Натальи научилась теперь отвечать такой фразой: главное — вязаться. Я просто подумала: у меня очень много контактов, как это можно использовать? И поняла, что это как будто какое-то сообщество, потому что мы часто участвуем в других совместных проектах. Я решила проанализировать файлы, где записываю контакты. И несмотря на то что в моих контактах 70% мужчин, все-таки оказалось, что женщин тоже очень много, и все они очень успешно развиваются именно



Фото: «Б.О» / Ирина Анисина

в финтехе. В прошлом году благодаря коллегам из VK я очень быстро организовала хорошую дискуссию на «Форуме в большом городе» как раз о женщинах в финтехе; с этого все и началось, сложился костяк, и я поняла, что женское сообщество должно быть не только про бизнес (хотя он, конечно, объединяет). Нам нужны новые точки соприкосновения. В этом году совместно с дизайнером и художником Петром Аксеновым² мы провели мероприятие, где творческая составляющая была объединена с гендерной повесткой и разговорами о женской бизнес-модели. Петр любезно предложил площадку в центре Москвы, и я не смогла не согласиться. Сообщество растет, и будут новые мероприятия. Параллельно в рамках подготовки обзоров зарубежного финтеха я общаюсь со представителями Международной медиасети TV BRICS³, они бывают на профильных мероприятиях в России и освещают в том числе экономические проблемы. Я подумала, что это можно увязать и с женской аудиторией, с интересными ей темами: это и финтех, и зарубежный опыт, но под женским углом зрения. Обзоры зарубежных стран, женское комьюнити — это как-то само ко мне идет, и значит, нужно

² Петр Аксенов — российский художник и дизайнер ювелирных изделий, бизнесмен, меценат, основатель ювелирного дома AXENOFF.

³ Международная медиасеть TV BRICS распространяет контент стран — участниц объединения БРИКС.

пробовать; что-то хорошее из этого может получиться. Я знаю точно, что то, чем я занимаюсь, мне нравится. Каким образом это должно мне принести монетизацию? Пока не знаю. Для меня главное — делать то, что у меня хорошо получается. Задача — сплотить женщин, чтобы они могли делиться опытом, успехами и трудностями развития в финтехе и IT. Это создает поддерживающую среду, где участницы могут вдохновляться успехами друг друга. Смысл — в расширении профессиональных контактов, поиске единомышленников и потенциальных партнеров. Более того, я провожу отдельное исследование профиля женщины-руководителя в России и другую аналитику по развитию технологий за рубежом, это позволяет быть в курсе последних трендов.

Яна Шишкина: Марианна, как ты работаешь со стрессом? Когда у тебя были кризисные ситуации, как ты с ними справлялась?

Марианна Данилина: Работаю не с ситуацией, а с собственным отношением к ней. Что я имею в виду? Тут я вспомнила о недавно прочитанной книге Дэвида Хокинса «Сила против насилия». Это известный исследователь сознания и духовный учитель. В своих работах он исследует природу духовности и самопознания. Эта книга открыла для меня научное обоснование понимания сознания через призму энергетических уровней. Все в мире — от мыслей до событий — обладает определенной вибрацией, которую можно измерить. И тут главное — понимать: то, что происходит вокруг, — это и не плохо, и не хорошо. Мы не всегда можем управлять событиями в жизни, но мы точно можем выбирать, как к ним относиться. Так и с кризисными ситуациями. Мой выбор — воспринимать их как рост, как благо. Любой рост вызывает болезненное изменение, а любое изменение — к лучшему. Конечно, помогают спорт и физическая активность. Мы с семьей бегаем, особенно активно — летом. А еще я больше 15 лет любительски практикую йогу, а в 2022 году начала заниматься цигуном и даже прошла обучение на ступень Чжун Юань Цигун. Я очень хотела бы научиться управлять энергетическими потоками. В йоге есть чакры, а в цигуне это энергетические центры. Летом я бегаю и заряжаюсь энергией от солнца, от деревьев, от воды, делаю китайские упражнения, чем вызываю интерес гуляющих. Я прошла этот тренинг, и для меня открылся целый мир. До этого я жила в какой-то «коробочке внутреннего я», а теперь понимаю, что человек — не только физическое тело. Даже начала видеть вещие сны: допустим, вижу во сне совсем незнакомых людей, а на следующий день встречаю их наяву. Получается, что ты «притягиваешь» к себе энергию и людей, которые тебе «нужны». Для чего — жизнь покажет.

Б.О