

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ

COSMOPOLITAN

СТАНЬ

БОГАТОЙ



**Деньги
не спят!**

▼
**И ты
не пропусти
возможность
их
заработать**


РУССКОЕ ИЗДАНИЕ
НОЯБРЬ | 2019

16+

Безупречная кожа
Естественное сияние

PHYTO-TEINT
ultra ÉCLAT

sisley
PARIS

A clear glass bottle of Sisley phyto-teint ultra éclat foundation. The bottle has a white cap with a black and white zebra print pattern. The bottle is centered in the frame against a background of black and white curved stripes that create a sense of depth and movement. Several small, round, light-colored spheres are scattered around the bottle, some appearing to float in the air. The lighting is soft, highlighting the texture of the glass and the details of the cap.

phyto-teint
ultra éclat

fond de teint oil free
longue tenue

oil free - long lasting
foundation

sisley
PARIS

COSMOPOLITAN

СТАНЬ БОГАТОЙ

ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС

- 10** **Письмо редакционного директора**
Алёны Пеневой
- 12** **Дорогие, нам туда!**
Самые яркие финансовые события ноября
- 14** **По моему хотению**
Финансовый психолог Ольга Юрковская о том, как воплощать мечты в жизнь

КАРЬЕРА & ДЕНЬГИ

- 18** **...или действие?**
Как сказать «нет» мотивации и «да» вдохновению
- 20** **Без страха и упрека**
Маркетолог Мария Солодар учит зарабатывать на... комплексах
- 22** **Скажи мне, кто твой друг**
Как и зачем пользоваться своими связями
- 24** **ПОТРЕНДИМ?**
Новые идеи и направления в бизнесе

- 26** **Начинай сначала**
«Как я искала деньги на стартап» – эксперимент Cosmo

МОДА & СТИЛЬ

- 32** **Держит марку**
Интервью с президентом компании «Ли-Лу» Оксаной Бондаренко
- 34** **Места знать надо**
Зима близко. Утепляемся!
- 36** **Ближе к делу!**
В чем ходить в офис



ОБЛОЖКА:
Фото: Павел Крюков
Стиль: Эмма Козлова
Визажист: Ирина Лаханская
Модель: Жанна Данилова (Modus Vivendis).
Продюсер: Анастасия Фридман.
Благодарим компанию Oriflame за приглашение провести съемку в шведском офисе бренда в Москве.
На Жанне: пуловер, юбка, жакет и ботфорты, **Max Mara**

- 42** **Сильное звено**
Универсальные украшения для офиса и не только

КРАСОТА & ЗДОРОВЬЕ

- 44** **Есть такая профессия**
Героини Cosmo воплощают свои бьюти-проекты в жизнь
- 48** **За ценой не постоим**
Средства, на которых нельзя экономить

ОБРАЗ ЖИЗНИ

- 50** **Не было бы счастья...**
Как превратить поражение в победу
- 54** **Одна за всех**
Программы и приложения против ресурсного мышления
- 57** **Первая космическая**
Тест-драйв Bentley Continental GT
- 58** **Чего желаете?**
Редакторы Cosmo сокращают расходы, чтобы купить вещи мечты

GIVENCHY

НОВИНКА

* КУТЮР. Givenchybeauty.com. Реклама.



**ЭТО LE ROUGE
ЭТО COUTURE**

LE ROUGE. 3 ВОЛНУЮЩИХ ОБРАЗА.
3 ЭФФЕКТА. 40 ОТТЕНКОВ.

НОВАЯ ПОМАДА ДЛЯ ГУБ ОТ GIVENCHY

COSMOPOLITAN

СТАНЬ БОГАТОЙ

РЕДАКЦИОННЫЙ ДИРЕКТОР

АЛЁНА ПЕНЕВА
EDITORIAL DIRECTOR /
ALIONA PENEVA

ЗАМЕСТИТЕЛЬ РЕДАКЦИОННОГО ДИРЕКТОРА

МАРИНА ДОЛГОВА
DEPUTY EDITORIAL DIRECTOR /
MARINA DOLGOVA

АРТ-ДИРЕКТОР

ОЛЬГА ЗИБЕРЕВА
ART DIRECTOR / OLGA ZIBEREVA

ШЕФ-РЕДАКТОР

АНТОНИНА АГАРКОВА
TEXT-CHIEF /
ANTONINA AGARKOVA

ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР

АННА ПРИЛИПКО
SUB EDITOR /
ANNA PRILIPKO

СТАРШИЙ РЕДАКТОР

КСЕНИЯ АНОСОВА
SENIOR EDITOR /
KSENIA ANOSOVA

ДИРЕКТОР ОТДЕЛА МОДЫ

ЕЛЕНА ДУДИНА
FASHION DIRECTOR /
ELENA DUDINA

СТАРШИЙ РЕДАКТОР ОТДЕЛА МОДЫ

ЭММА КОЗЛОВА

SENIOR FASHION EDITOR /
EMMA KOZLOVA

МАРКЕТ-РЕДАКТОР ОТДЕЛА МОДЫ

ВАЛЕРИЯ ЖЕРНАКОВА
FASHION MARKET EDITOR /
VALERIA ZHERNAKOVA

КООРДИНАТОР ОТДЕЛА МОДЫ

ДАРЬЯ РОМАНОВИЧ
FASHION COORDINATOR /
DARIA ROMANOVICH

ПРОДЮСЕР

АНАСТАСИЯ ФРИДМАН
PRODUCER /
ANASTASIA FRIDMAN

ДИРЕКТОР ОТДЕЛА КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

ЕКАТЕРИНА АКСЕНОВА
BEAUTY AND HEALTH DIRECTOR /
EKATERINA AXENOVA

СТАРШИЙ

ФОТОРЕДАКТОР

ОЛЬГА ИСАКОВА
SENIOR PHOTO EDITOR /
OLGA ISAKOVA

ФОТОРЕДАКТОР

ДАРЬЯ ГРЯЗНОВА
PHOTO EDITOR /
DARIA GRYAZNOVA

СТАРШИЙ КОНТРОЛЬНЫЙ РЕДАКТОР

ТАТЬЯНА КАБЕШОВА
SENIOR PROOF READER /
TATIANA KABESHOVA

Над номером работали:

Н. ЕРОФЕЕВА, М. СОЛОДАР, О. ЮРКОВСКАЯ

НОЯБРЬ, 2019

«Cosmopolitan Стань богатой» – специальное приложение к журналу «Cosmopolitan Русское Издание».

Дата выхода в свет:
15 октября 2019 г.
Учредитель и издатель
журнала –
ООО «Премиум
Пабблишинг».
(119435, Москва, Большо-
й Саввинский пер.,
12, стр. 6, 3-й этаж,
пом. II).

Торговая марка и торго-
вое имя COSMOPOLITAN
являются исключитель-
ной собственностью The
Hearst Communications,
Inc. © The Hearst
Communications, Inc.,

New York, USA.
Журнал печатается
и распространяется
ежемесячно ООО
«Премиум Пабблишинг»
с разрешения Hearst
Communications, Inc.,
New York,
NY 10019 USA.

Журнал
зарегистрирован
в Федеральной службе
по надзору в сфере
связи, информационных
технологий и массовых
коммуникаций
(Свидетельство
ПИ № ФС77 – 64 619).

Подписной индекс:
объединенный каталог
«Пресса России» –
26325, 29500 (мини);
«Почта России» – П1360.

Оформление подписки
на журнал: [https://
premium-publishing.ru/
cosmopolitan](https://premium-publishing.ru/cosmopolitan)

Тираж: 150 000 экз.
Распространяется
совместно с журналом
«Cosmopolitan Русское
Издание».

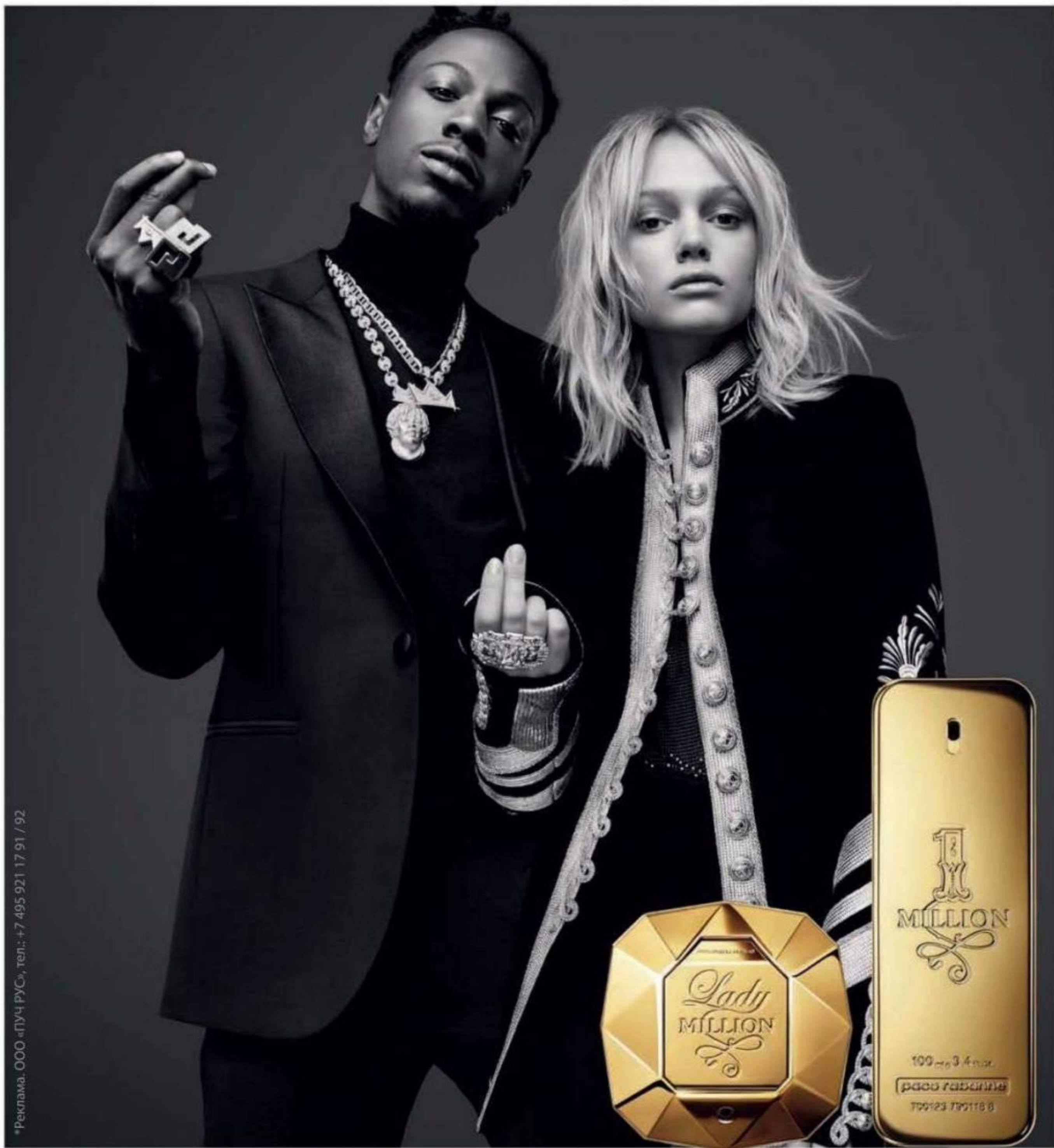
Цена – свободная.
Цифровые копии
журнала: 20 000 экз.
Не для распростра-
нения в Республиках
Казахстан, Армения
и Азербайджан.
Цветоделение
SMARTPIXELS.
Отпечатано

в АО «Полиграфический
комплекс «Пушкинская
площадь»,
109548, Москва,
ул. Шоссейная, 4д.

АДРЕС И ТЕЛЕФОНЫ

РЕДАКЦИЯ: 119435,
Москва, Б. Саввинский
пер., 12, стр. 6;
тел.: 8 (495) 252-0999.
Интернет:
www.cosmo.ru
E-mail:
cosmopolitan@imedia.ru.
ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ:
тел.: 8 (495) 252-0999;
e-mail: firina@imedia.ru.
Шеф-редактор:
Агаркова А. Б.

Для возрастной
категории 16+.
Перепечатка и любое
воспроизведение
материалов и иллюст-
раций из нашего
журнала запрещены.



*Реклама. ООО «Пучи Рус», тел.: +7 495 921 17 91 / 92

1 Million & Lady Million

paco rabanne



mezolux



**БИОАРМИРУЮЩАЯ КОСМЕТИКА MEZOLUX —
ИСКУССТВО ВОЗРОЖДЕНИЯ МОЛОДОСТИ**

ПРИМА-БАЛЕРИНА БОЛЬШОГО ТЕАТРА СВЕТЛАНА ЗАХАРОВА

НОВЫЙ УЛЬТРАУВЛАЖНЯЮЩИЙ БИОАРМИРУЮЩИЙ КРЕМ MEZOLUX

НА ОСНОВЕ МИКРОВОДОРОСЛЕЙ
ФРАНЦУЗСКОГО МОРЯ ИРУАЗ



реклама

Новый роскошный крем **Mezolux by Librederm** дарит коже интенсивное увлажнение, стойкий лифтинг и манит тонким изысканным ароматом.

В сердце формулы — запатентованный комплекс **Armatrix®-Prime**, который стимулирует синтез коллаген-эластиновых волокон и отвечает за их правильную организацию как у молодой кожи.

Ключевой увлажняющий компонент — карбоксигидратный молекулярный комплекс — создает невесомый защитный флёр на коже, даря ей пролонгированное увлажнение.

Крем с насыщенной белоснежной текстурой быстро впитывается, не оставляя жирного блеска.

С первых дней применения крема кожа более упругая, подтянутая и увлажненная.

Подробнее на mezolux.com

**LIBRE
DERM**

ТВОЙ
ЛИЧНЫЙ
ФИНАНСОВЫЙ
ГИД.



Зажженная фраза «Не в деньгах счастье», на мой взгляд, приобрела новый смысл. Не в них самих, конечно, а в возможности заработать их в нужном количестве наиболее приятным тебе способом.

В нашем втором по счету финансовом приложении мы решили сделать упор именно на это: как понять, что конкретно из того, чем тебе нравится заниматься, может приносить доход и где набраться смелости, чтобы всё-таки открыть свое дело. Мы поговорили со многими девушками, запустившими удачные стартапы, и поняли, что их объединяет: не-

пререкаемая вера в себя и свои силы и желание сделать мир лучше. Удивительно, но именно стремление отдавать стало для многих первым шагом к успешному бизнесу и финансовой независимости. С другой стороны, всё логично: что посеешь, то и пожнешь.

Еще один больной вопрос: где искать поддержку своих безумных идей. И на него мы постарались ответить – в том числе в формате эксперимента. Надеюсь, наш опыт – сын ошибок трудных – поможет тебе их не повторить!

АЛЁНА ПЕНЕВА



*ПЕРВЫЕ ЭМОЦИИ НЕЗАБЫВАЕМЫ.

Реклама официального дистрибьютора: ООО "Своич Групп (РУС)" юридический адрес: 105120, Москва, 2-ой Сыроматинский пер., 1. тел. +7 495 580 98 45, факс +7 495 580 98 48

NO TIME LIKE THE FIRST.* #MYCALVINS

CALVIN KLEIN

здесь & сейчас



ДАЙТЕ ДВА!

Делай вид, что работаешь, а сама сиди на сайтах любимых магазинов! В «черную пятницу» (29 ноября) скидки будут почти везде.

Дорогие, нам туда

САМЫЕ
ЯРКИЕ
ФИНАНСОВЫЕ
СОБЫТИЯ
НОЯБРЯ



Хорошо работать – это наука; тратить заработанные деньги – искусство!

Оставь мужа без средств на кредитке, прикрываясь тем, что празднуешь Всемирный день шопинга (11 ноября).

Приложения



Сэкономь Money Manager Expense & Budget

Ведет статистику доходов и расходов, можно создавать финансовые планы на отдельные категории (например, одежду).



Потрать Tiendeo

Тысячи скидков, собранные в одном месте. Узнавай первой о выгодных акциях и специальных предложениях!



Вложи «Калькулятор вкладов»

Инструмент поможет узнать предполагаемый доход по вкладу на любой день с учетом пополнения и снятия во всех банках РФ.



Матовая под-
водка, легкий
тон, прозрач-
ный блеск для
губ – деловой
образ готов!

ПОДВЕЛИ ЧЕРТУ

Подбери идеаль-
ный офисный ма-
кияж! Легкий ак-
цент на глаза
сделай с помо-
щью подводки
Matte Signature,
L'Oréal Paris.

Перед дело-
вой встречей
или беседе-
ванием
спроси про
дресс-код.
Во многих ком-
паниях он еще
существует!

Надень на со-
беседование
элегантный
наряд Luisa
Segano и поко-
ришь даже са-
мого строгого
хедхантера.

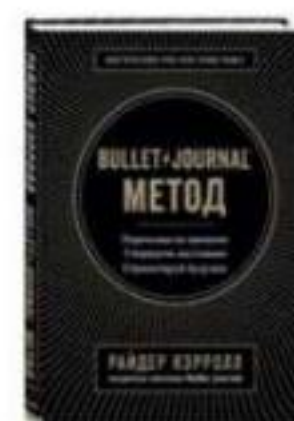


Читай



«Стартап.
Как
начать
с нуля
и изме-
нить мир»
Александр
Горный

Бывший дирек-
тор Mail.ru Group по
стратегии и анализу
делится инсайдами.



«Bullet
Journal
метод...»
Райдер
Кэрролл

Книга о том, как
перестать мыслить
хаотично, начать
принимать пра-
вильные решения
и не отвлекаться
по мелочам.



«Блиц-
масшта-
бирован-
ие...»
Рид Хоффман,
Крис Йе

Учебный курс
Стэнфорда
превратился
в реальное посо-
бие для будущих
миллионеров.

Поздравь человека,
который выдает тебе
зарплату, в Между-
народный день бух-
галтера (10 ноября).



Развивайся



Web Summit
(4–7 ноября)

Крупнейшая конференция по ин-
тернет-технологиям в Португалии –
в Лиссабоне. Попробуй свои силы
в знаменитой питч-сессии, где стар-
тапы находят своих инвесторов.



«Атланты»
(13–15 ноября)

Мощнейший трехдневный
интенсив по разработке
стратегии бизнеса с топовы-
ми бизнесменами и менто-
рами в «Сколково».

**Beauty
Digital
Forum**

(19–20 ноября)

Ежегодная конфе-
ренция по разви-
тию салонов красоты
состоится в Москве.
Узнаешь о маркетин-
говых уловках, во-
ронках продаж и но-
винках индустрии.



По моему хотению



Психолог, автор курсов по денежному мышлению, обладатель степени MBA **Ольга Юрковская** рассказывает, как научиться грамотно мечтать и при чем тут подсознание.

Человек мечтает заработать миллион, а живет на прожиточный минимум. Хочет на Мальдивы, но не едет даже в Сочи. Планирует открыть свой бизнес, но работает на дядю. Почему? Ответ прост – подсознание не верит в то, что это: а) возможно; б) принесет счастье. А потому нужно убедить его, что в случае исполнения желания тебя ждет прекрасное будущее. Наш мозг готов предпринимать усилия, только если твердо уверен: в конце он получит вознаграждение.

Важно подключить все органы чувств. Например, если мечтаешь о новом автомобиле, недостаточно просто разглядывать картинки в интернете – нужно представить себя в салоне машины. Ты в удобном кресле, держишь руль,

жмешь на газ и стремительно набираешь скорость. Для полноты эффекта можно взять автомобиль мечты на тест-драйв, чтобы вжиться в роль владельца.

После того как ты прочувствовала кайф обладания, переключай свое внимание на направление «Хочу! Как мне это получить?» и отсекай все страхи.

Зачастую человек, начиная мечтать, тут же ставит себе мысленные барьеры и обдумывает, почему ничего не получится. Грамотный же мечтатель трансформирует такие негативные мысли, лишаяющие его энергии, в задачу для подсознания. Лучше не сомневаться – «Денег нет» или «Это не для меня», а искать варианты: «Как мне получить желаемое?»

Если ты постоянно будешь задавать се-

бе вопрос «Что нужно предпринять?», мозг сам найдет решение и предложит план действия. В этот момент важно сделать первый шаг и оглядеться по сторонам: не подкинула ли жизнь новый шанс приблизить мечту?

Энергия наших желаний помогает зарабатывать больше. Ты начинаешь видеть возможности для осуществления задуманного: тебе неожиданно пред-

лагают подработку, новый проект или условия для роста. Твоя задача – не упустить эти шансы и делать реальные шаги вперед.

А как только мечта осуществится, берись за новую, ведь как говорят: «Что ты себе позволяешь?! Срочно начни позволять себе больше!»

Энергия наших желаний рождает новые возможности!

Убеди подсознание: осуществив мечту, ты станешь счастливее!

COSMO



FINN FLARE

Est. 1965

8 800 700 99 88 | WWW.FINN-FLARE.RU

РЕКЛАМА. ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН. ООО «НЬЮФЭШН»,
115088, Г. МОСКВА, 2-Й ЮЖНОПОРТОВЫЙ ПР., Д. 20А, СТР. 4, ОГРН 1157746024358



23

ноября



berich.2019.cosmo.ru

УСПЕЙ
КУПИТЬ БИЛЕТ
ПО ВЫГОДНОЙ ЦЕНЕ

COSMOPOLITAN **СТАНЬ БОГАТОЙ**

**ВТОРОЙ* ЖЕНСКИЙ ФОРУМ
О ФИНАНСОВОЙ НЕЗАВИСИМОСТИ**

ООО «ФЭШН ПРЕСС», ОГРН 1027739120364 от 28.08.2002, 119435, Москва, Большой Саввинский переулок, 12 стр. 6, 3-й этаж, пом. II
*группы изданий Cosmopolitan. Реклама 16+

Считай

КАК ЗАРАБАТЫВАТЬ, ЭКОНОМИТЬ И ТРАТИТЬ В СВОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ.



ПОПУЛЯР-
НЫЕ КОУЧИ
НАУЧАТ ТЕБЯ
ЭФФЕКТИВНО
РАБОТАТЬ
НА СТР. 18.

Блузка, Finn
Flare; жакет,
Laurèl; часы,
Calvin Klein

▲
Кажется,
карьера
мечты
уже не за
горами!

Фото и стиль: Марина Грибова + Наталья Бредун

...или действие?

Почему так сложно начать что-то важное и часто не получается достигнуть поставленной цели? Где взять вдохновение и как его не потерять? На эти и другие важные вопросы отвечают эксперты.

АНАСТАСИЯ КЕЙ



EdM Candidate, тренер по саморазвитию, автор YouTube-канала про образование youtube.com/funastacia

МЕЧТЫ VS ЦЕЛИ

Цель без плана действия – это мечта. Когда мне было 20 лет, я грезила о большой зарплате и учебе в ведущем университете мира. Такой подход позволял моим «целемечтам» существовать отдельно от меня. Я жила ожиданием счастливой случайности, которая никак не происходила.

Взять фантазии под контроль мне помогли интеллект-карты – план, разбитый на маленькие действия, каждое из которых за-

кономерно вытекает из другого.

БУДЬ РЕАЛИСТОМ!

Тело и мозг имеют биологические ограничения. Это не «у меня не выходит заставить себя трудиться по 10 часов в день», а «среднее количество часов глубокой работы в день для любого человека – 4 часа». Теперь я не пытаюсь (безуспешно) выпрыгнуть за рамки возможного, а организовываю свои дела, учитывая особенности организма.

АЛЕКСЕЙ ЛУКЬЯНОВ



предприниматель, писатель, автор YouTube-канала «1000 секретов развития силы» youtube.com/8mentalrost

МОТИВАЦИЯ VS ВДОХНОВЕНИЕ

Мотивация неэффективна. Лучше искать вдохновение. В чем отличие? Мотивация идет снаружи. Тренер, который заставляет тебя вкалывать на тренировке. Кнут для лошади: подстегнешь – и она побежит быстрее, но на финише сдохнет.

Так и с человеком: он подгоняет себя, а потом ломается. Вдохновение же всегда идет изнутри – естественная энергия, которая появляется, когда ты занимаешься любимым делом. Нужна цель, сам процесс достижения которой будет приносить тебе счастье. Тогда мотивация не понадобится.

Как научиться двигаться вперед?

1

Необходима глобальная миссия, которая тобой движет. Материальные блага, удовлетворение собственных амбиций подпитывают лишь временно. Работа, которую ты готов выполнять даже бесплатно, – вот бесконечный источник мотивации.

2

Перфекционизм – вещь двойная. В некоторых профессиях он приветствуется. Согласись, мы будем рады внимательно му к деталям хирургу. Но в большинстве областей сегодня предпочтут работника, который делает десять дел на четверку, а не одно на пятерку!

3

Путь к цели не менее значим, чем сама цель. Хочешь ли ты поступить в Гарвард или создать свой стартап – пройдя даже половину пути к этим вершинам, ты уже сделаешь гигантский рывок вперед в своих наработках, знаниях, опыте и контактах.

У человека есть конкретная цель и желание ее достичь, но ничего не выходит, почему?

1

Неправильный выбор цели. На нас могут надавить родители и, желая лучшего, заставить идти по их стопам. Либо сам человек решает выбрать деньги и сферу, где их получится заработать.

От нелюбимого дела его тошнит, а потому он буксует и мало чего достигает.

2

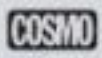
Начитавшись историй успеха, человек хочет попасть на вершину быстрым и легким путем.

Но про долгий труд, неудачи и потери ему никто не рассказывал. И он оказывается не готов к тому, что его действия могут не дать результата даже после года усилий.

3

Все знают, что курение вредно, но бросают единицы. Зато когда врач скажет: «Умрешь, если не бросишь», – ты сделаешь это в тот же день. Страшные картинки на пачке превратились в твою личную проблему. С достижением цели то же самое. Человек должен созреть для нее.

СИЛА ДВИЖЕНИЯ

Когда человек рождается, он не умеет ходить. И если бы он начал думать: «Как мне мотивировать себя на ходьбу?» – то остался бы младенцем, который может лишь сучить ножками. Ребенок действует. Он пытается шевелиться, затем ползти. Учитесь стоять, падает и всё же поднимается, делает первые шаги. С возрастом меняется цель, но процесс достижения тот же. Меньше слов, больше действий. И всё получится. 

Getty Images. Из архива



Как правильно себя вдохновлять?

1. Делегируй рутину, которая лишает тебя энергии, и занимайся только развитием таланта и делами, которые тебя заряжают.
2. Придумывай себе награды за достижение промежуточных целей.
3. Не надо совершать подвиг каждый день. Балансируя на пределе своих возможностей, ты однажды сломаешься.
4. Найди наставника, заручись поддержкой близких, перестань общаться с нытиками. Люди вокруг должны делать тебя сильнее.
5. Не пытайся выполнить всё сам. Если не понимаешь – найди того, кто понимает.
6. Не ищи готовых путей. Успех приходит не благодаря, а вопреки правилам.
7. Выпиши всё хорошее, что случится, если ты достигнешь своей цели; ста причин будет достаточно для вдохновения.

Без страха и упрека



Предприниматель и маркетолог **Мария Солодар** отвечает на вопрос Cosmo: «Как перестать бояться и сделать шаг в счастливое будущее?»

Я захожу в Instagram и вижу, как десятки знакомых ставят лайки под постами знаменитостей и при встрече обсуждают события из чужой успешной жизни... Что мешает им жить так же? Страх! Спроси любого, почему он не стремится осуществить мечты, и в ответ услышишь бесконечные «а вдруг...» и «а если...».

Мне часто задают вопрос: как справиться со своими опасениями? Мой ответ: необязательно это делать. Нужно лишь научиться использовать их в личных целях.

Подсознательно мы всегда стремимся делать то, что безопасно и проверено. Если выходим из зоны комфорта, наш мозг активизируется: «Опасность!» И тут же усиливается внимание, мы становимся более собранными. Это ресурсное состояние. Нет стра-

ха – мы перестаем обдумывать и взвешивать всё по десять раз. Именно когда ты в таком безмятежном настроении, совершаются невыгодные сделки, возникают кассовые разрывы и кризисы. Публицист Амброз Редмун сказал: «Смелость – это не отсутствие страха, но, скорее, осознание того, что нечто иное более важно, чем страх». Спроси себя, зачем тебе этот риск. Ради чего ты всё начинаешь? Конечная цель должна быть важнее сиюминутных переживаний.

Что еще может помочь?

1. В начале карьеры моя наставница предложила представить худшее, что может со мной произойти в предпринимательстве. А потом разработать план действий на такой случай. Сделав это, я поняла, что даже

при самом ужасном раскладе выход есть.

2. Отваги прибавляет знание конкретных шагов, которые необходимо сделать. В интернете найдутся тысячи бесплатных видеоуроков, программ и курсов, они помогут разобраться и избежать ошибок.

3. Часто сомнения, одолевающие нас,

внушаются кем-то со стороны. Если те, кто рядом, не верят в твои идеи, измени круг общения. Существуют бизнес-сообщества, клубы, чаты единомышленников.

Интересуйся историей успеха и подпишись на страницы людей, которые действительно чего-то достигли.

Подружись со своим страхом, не уставай учиться, создавай группу поддержки, действуй – и всё точно получится! Я в тебя верю!

“**Когда ты в безмятежном состоянии, происходят кризисы.**”

Не надо бороться со страхами, лучше заставить их работать!

COSMO

ТЫ X MAX FACTOR

НОВЫЕ ОТТЕНКИ
FACEFINITY ALL DAY
FLAWLESS
ФОРМУЛА
3 В 1



УЗНАЙ БОЛЬШЕ



ДА

ПРИКОСНОВЕНИЯМ!
КОЖЕ БЕЗ БЛЕСКА!
ЛЮБЫМ ВЫЗОВАМ!

Праймер, консилер и тональная основа
для безупречного покрытия весь день.

Реклама. Качество товара подтверждено декларацией о соответствии

Скажи мне, кто твой друг

ДЕЙСТ-
ВЕННЫЕ
БИЗНЕС-
ИНСТРУ-
МЕНТЫ.

Говорят, использовать людей нехорошо. Но только не в том случае, когда речь идет о нетворкинге!



АННА ХАРНАС
директор
департамента
управления
брендом и ком-
муникациями
бизнес-школы
«Сколково»

Главное правило нетворкинга – уметь не только брать, но и давать. Взаимность – один из ключевых факторов. Ответь себе на вопрос: «Чем я могу заинтересовать человека?»

На экономическом форуме в Санкт-Петербурге присутствовал бизнесмен Джек Ма. К нему подходили сотни людей, и каждому он давал визитку с адресом электронной почты. Обладатели визитки хвастались, что теперь они знакомы с Джеком Ма. Но они получили лишь адрес почтового ящика для писем от незнакомцев. Связь возникнет, когда ты поймешь, чем можешь заинтересовать Джека Ма. Тогда его помощники отреагируют на твое письмо, и общение продолжится.

Что рождает в нас страх общения с незнакомыми людьми? Возможность по-

лучить негативный отклик. Чтобы справиться с ним, нужно научиться правильно воспринимать обратную связь. Иногда ответ «нет» полезнее, чем «да», ведь человек дает объективную оценку твоего предложения.

Как создать свое сообщество?

В совете выпускников бизнес-школы «Сколково» используют все варианты связи. Подумай, какими каналами будешь пользоваться. Далее: пойми, в чем ценность присутствия людей в сообществе. Раньше выпускники хотели встречаться с крутыми бизнесменами, а сегодня – с Кириллом Серебренниковым и Андреем Звягинцевым, потому что желают лучше понять жизнь, а не бизнес и цифры. Ну и наконец, найди то, что сплотит участников. Именно точки соприкосновения рождают сообщество.



Базовые правила нетворкинга:

1. Если человек не ответил на три первых звонка или письма, значит, твое предложение его не заинтересовало. Повнимательнее приглядишься к его окружению: кто еще может располагать нужным ресурсом.
2. Проводи исследовательскую работу. Ты торгуешь банками для помидоров и хочешь обратиться к поставщику этих овощей. Выяснив, где пролегает сфера его интересов, сможешь обратить на себя его внимание.
3. Если у тебя ограничено время, постарайся заинтересовать собеседника не в своем проекте, а в себе. Хочешь познакомиться с предпринимателем, который увлекается русской живописью XX века? Расскажи, как часто бываешь в Пушкинском музее.
4. Вдохновлять толпу людей можно, а вот поддерживать с ними эффективные отношения вряд ли получится. Пойми, с каким количеством людей ты лично способна быть на связи.

Что такое нетворкинг?

Представь, что тебе нужно устроить ребенка в детский сад. Все группы уже набраны, но директор учреждения – хороший приятель коллеги. Ты просишь коллегу об услуге, она, в свою очередь, по-дружески обращается к директору, и – о чудо! – в саду находится одно место как раз для твоего чада. Если коротко, то нетворкинг – полезные связи. И в бизнесе это – один из самых важных инструментов!



МАРИНА БАШАРОВА
коуч первых лиц, медиатор, продюсер бизнес-игр

И кто не зовет потенциального партнера «заняться нетворкингом», а вот на вечеринку, деловую встречу, в путешествие – другое дело. Когда ты занимаешься нетворкингом, ты в первую очередь занимаешься людьми. Важно понимать, кто и почему тебя окружает, какие задачи ты помогаешь решить этим людям, а какие – они тебе. Нетворкинг – это по большей части то, что ты несешь в мир и что люди готовы от тебя принять.

1. Составь план того, что собираешься предпринять, опиши свою миссию, интересы и пойми, кто сможет тебе помочь.
2. Найди людей под конкретную задачу. Иногда новое окружение способно дать сильнейший импульс к изменению. Не бойся новых сообществ, даже если они отличаются от твоего привычного круга.
3. Не будь «пассажиром», привнеси новое, сделай что-то полезное. Желание помочь и общие интересы уже сами по себе рождают сообщество.

Elevator Pitch

Elevator Pitch – формат короткой презентации, во время которой тебе необходимо «продать» себя или проект (уложиться в поездку на лифте). Нужно заинтриговать или зацепить собеседника. Как?

1. **Будь искренним.** Часто спрашивают, как правильно шутить. Не поведишь, но, если говорить правду и подмечать мелочи, все будут уверены, что ты профессиональный комик.
2. **Лучшая мотивация** – это ясность. Если тебе понятно, чего человек хочет, что делает и где твое место в этой схеме, то ты будешь готов подключиться.

Онлайн-нетворкинг

1. Твои аккаунты в соцсетях обязаны выглядеть релевантно задаче. Если мы говорим о бизнесе, то всё должно быть максимально прилично.
2. Есть две манеры онлайн-общения. Если пишешь первой, излагай мысли четко и по существу. Второй вариант: можно внимательно читать и комментировать то, что человек размещает, располагая его к себе. А потом усилить взаимодействие в реальной жизни.
3. Не обижайся. Человек может не ответить по миллиону причин, не связанных с тобой. Считаешь, твоя информация важна, – ищи другие пути ее подачи!

COSMO

ПОТРЕНДИМ?

Не знаешь, какую нишу выбрать, чтобы точно преуспеть? Cosmo собрал для тебя самые популярные бизнес-направления года. Другие уже зарабатывают на этом, дерзай и ты!

ИНФОБИЗНЕС

Соцсети заполнили многочисленные коучи и спикеры. Это представители инфобизнеса – продажи знаний. Упакована она может быть в любую обертку, начиная с частных консультаций и заканчивая международными форумами. Если тебе действительно есть чем поделиться, то почему бы и не попробовать провести свой мастер-класс?

Покупатель стал более ленивым, ЭТИМ МОЖНО ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ.

УСЛУГИ С ДОСТАВКОЙ НА ДОМ

Клиент не хочет добираться на другой конец города к любимому парикмахеру, поэтому значимый (хоть и не новый) тренд – опция «выезд специалиста на дом». Так, в США открылся нейл-бар The Nail and Champagne Bar: вместе с мастером по маникюру приезжает холодное игристое. А наша соотечественница Маргарита Комаровская запустила в Дубае приложение GlossyGlobe – стилиста, визажиста и мастера по маникюру можно вызвать одним кликом.

ДОЛГОВЕЧНЫЕ ТОВАРЫ

Антипод масс-маркета. Люди хотят покупать реже, предпочитая вещи, которые прослужат долгие годы. Именно поэтому американские бренды производят всё больше товаров с пометкой «sustainable product», что значит «устойчивая продукция». Она сделана из экологичных материалов, долго не изнашивается и утилизируется без вреда для окружающей среды.

ПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ И СМАРТ-ТАРГЕТИНГ

Набирают популярность и обороты компаний, которые умеют правильно обрабатывать информацию в интернете, выявлять целевую аудиторию и предлагать ей персонализированную рекламу. Генеральный директор консалтинговой компании MyCorporation Дебора Суини утверждает: «Такой бизнес будет только процветать, анализируя местонахождение клиента, его коммуникации и поведение в интернете, историю покупок и многое другое».

УЗКАЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ

Обратись к историям успеха: компания Casper, торговавшая исключительно матрасами, стала оцениваться в \$555 миллионов, а Spanx, первоначально продававшая утягивающее нижнее белье, превратилась в настоящую империю. Сужение выбора – горячий бизнес-тренд. В Москве тем временем появились магазины, где во всех видах представлен один-единственный товар: «Презервативная», «Укулелешная»... То же самое с ресторанами: позиции в меню стремительно сокращаются и порой уместаются на крошечной визитке. В пиццерии – пицца, в севичерии – севиче, в сидрерии – сидр.



С ТАКОЙ БАЗОЙ ТЫ ТОЧНО СТАНЕШЬ БИЗНЕС-ЛЕДИ!

ЭЛЕГАНТНО И КРАСИВО

РЕКЛАМА



GLAM* ЭФФЕКТ!

Всего одного слоя черной туши Glam Mascara достаточно, чтобы придать ресницам великолепный объем, разделение и супергламурный эффект!

НЕ СТОИТ УСЛОЖНЯТЬ!

Придай глубину взгляду, используя как базу тени Silky Shadow Base No 103. Затем затемни складку верхнего века новыми тенями Silky Shadow Satin No 234. Линию роста ресниц подчеркни черным карандашом Super Smooth Eye Liner No 01.



Карандаш для бровей Brow Elegance All Day Precision Liner No. 06

ИДЕАЛЬНЫЕ ГУБЫ...

Независимо от того, какой цвет помады All Day Lip Color ты будешь использовать, нежный оттенок «розового лепестка» (No 61) или «дерзкий винный» (No 62), стойкость цвета сохранится весь день.

ЕСТЕСТВЕННОЕ СИЯНИЕ

Румяна Pearl Blush Powder No 11 обеспечат максимально естественный эффект. Они идеально сочетаются с хайлайтером Illuminating All No 01, который добавит нежное сияние.

SEVEN7EEN

The Art of Beauty

* glam - гламурный.

** the art of beauty - искусство красоты.

Начинай сначала.

Как я искала деньги на стартап

Открыть бизнес без стартового капитала – задача не из простых. Редактор Cosmo разбирается, можно ли найти поддержку у государства, на собственном опыте.

Текст: КСЕНИЯ АНОСОВА

Мы с сестрой уже не первый год мечтаем открыть «что-то свое». Варианты «своего» менялись: детский центр развития, бургерная, пекарня, литературный клуб... Неизменным оставалось лишь желание создать стартап. Идти учиться в «Сколково» – дорого, в «Стрелку» – бессмысленно. Проведя масштабное «исследование» в интернете, мы пришли к выводу, что в Москве есть одна действительно крутая и доступная платформа для начинающих предпринимателей – это Бизнес-инкубатор НИУ ВШЭ. Однако подавляющее большинство акселе-

рационных программ там заточены под IT и новые технологии, что изначально было нам не близко. Тогда мы решили искать помощи у государства.

Выбор бизнеса

Для того чтобы претендовать на государственную субсидию, нужно для начала правильно выбрать направление, в котором хочешь развиваться. Идеи, связанные с производством или реализацией алкоголя, открытием ломбарда и сетевым маркетингом, – сразу мимо. Лучше всего, если твой стартап будет иметь социальную направленность и благо-

ПРИСТУПАЕМ
К ЭКСПЕРИМЕНТУ!



даря ему появится несколько рабочих мест. Мы решили, что в наш век (похожий на препати экологической катастрофы) лучше органических товаров ничего не придумаешь. Сузили профиль и остановились на производстве экопродукции, заменяющей повседневный пластик:



Getty Images

термокружки вместо одноразовых стаканчиков, авоськи вместо пакетов, контейнеры из нержавеющей стали вместо пластиковых, бумажные трубочки и органическая упаковка без полиэтилена. Просчитали несложный бизнес-план, следуя которому мы должны были выйти на само-



Государство охотнее даст деньги, если стартап будет социальным и позволит создать рабочие места.

окупаемость через год и восемь месяцев. Миссия благородная, государству должно понравиться.

Первые трудности

Проблемы не заставили себя ждать. Простейший вариант дотации от государства – субсидия на открытие бизнеса для

безработных – нам не подошла. Во-первых, мы обе трудоустроены официально; во-вторых, ее размер составляет около 58 тыс. руб., что для нашего дела как плёвок в океан (да простят меня экодрузья!). Честно говоря, я с трудом представляю бизнес-модель, для кото- >

СОВЕТЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СЭКОНОМИТЬ ВРЕМЯ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ

- ✓ Составь бизнес-план, учитывая все детали и риски и не отказываясь от профессиональной консультации. Лекций, мастер-классов и сайтов с онлайн-чатами сейчас много (даже Сбербанк делится бесплатной информацией для начинающих предпринимателей!).
- ✓ Заранее оформи ИП или ООО – процесс скучный и нудный, со-

провождается бумажной волокитой и может растянуться на несколько месяцев.

- ✓ Не пренебрегай государственными льготами. С поддержкой властей на многом получится сэкономить, а некоторые затраты могут быть возмещены уже постфактум, например часть процентов по кредиту, договору лизинга или расходы на

участие в выставках и ярмарках.

- ✓ Мысли глобально, но начинай с малого. Бесконечно оттачивая детали бизнес-плана, ты рискуешь никогда не сделать первый шаг. Мечтая о своей империи, стартуй с небольшого предприятия (можно даже онлайн) и смотри, в какую сторону оно станет развиваться. Будь готова ме-

няться вместе со своим делом и ситуацией на рынке.

- ✓ Помни: если выберешь социальный бизнес или дело, связанное с IT-технологиями, получишь бонусы в виде крутых образовательных программ и многочисленных грантов (социальный бизнес поддерживают конкурсы SAP UP, Social Impact Award и другие).

рой эта сумма может послужить подспорьем, – тогда уж проще с нулевым финансированием.

Однако не теряем надежды! У властей можно получить и более внушительную сумму – субсидию для начинающих предпринимателей в размере 300 тыс. руб. Но и тут обнаружилась «подстава»: одно из ключевых условий – с момента регистрации вашего ИП или ООО должно пройти не менее года. Наше же многострадальное ИП было зарегистрировано дай бог неделю назад. Если ты оказалась более расторопна в этом вопросе, чем мы, то имей в виду: за каждую потраченную государственную

копейку нужно будет подробно отчитаться.

Делаем шаг назад

Попытав счастья еще в нескольких некоммерческих организациях и получив там отказ, мы решили откатиться на первоначальную стадию и понять, что пошло не так. И вот тут действительно пригодится помощь государства. В Москве существуют 15 Центров услуг для бизнеса (ЦУБ). Там бесплатно помогут подготовить документы для подачи на оформление ИП и ООО (нам не в тему, но вдруг тебе понадобится!), а также проконсультируют по юридическим и бухгалтерским вопросам. А вот еще

несколько важных опций, которые могут предложить сотрудники центра:

- **льготные условия для аренды помещения или даже бесплатное место в коворкинге на год;**
- **участие в образовательных программах и мероприятиях;**
- **подготовка к выходу на рынок госзаказа;**
- **подготовка к выходу на зарубежные рынки.**

Кстати, если ты живешь в Москве и собираешься основать промышленное предприятие (производство кристаллов, упаковки, микросхем и всего, что придет

в твою безумную голову), то существует Московский фонд поддержки промышленности и предпринимательства (МФППИП), который выдает льготные инвестиционные займы на долгий срок.

Что в итоге?

Устав обивать пороги госучреждений, мы обратились к знакомому инвестору, работающему со стартапами. Наша идея ему понравилась, но сумма, что мы определили в качестве стартового капитала, показалась ему завышенной. И мы вернулись к началу: просчитываем бизнес-план заново с учетом полученного опыта. Попробуй и ты, это как минимум бодрит!

COSMO

ВАД НЕ ВВАЕТСЯ ДВА ВЕЛМ СРЕТВОМ

Реклама *ANTI-AGE (англ.) – противовозрастной. Бьютисенс. Корпорация «Сибирское здоровье». ООО «ФинСиб СД», 630004, г. Новосибирск, ул. Ленина, д.48, ОГРН 1025 4032 27090

SIBERIAN WELLNESS 

20

ДВАДЦАТИДНЕВНАЯ
НУТРИКОСМЕТИЧЕСКАЯ
ПРОГРАММА ДЛЯ
СИЯЮЩЕЙ КОЖИ!

BeautySense:

- Интенсивное увлажнение и упругость
- Защита от фотостарения
- Anti-age эффект

Узнай больше на
www.siberianwellness.com



СЛОЖНЫЙ КОМПЛЕКС ГЛИКОЗАМИНОГЛИКАНОВ, МАКСИМАЛЬНО РОДСТВЕННЫХ КОЖЕ: гиалуроновая кислота и N-ацетилглюкозамин обеспечивают долговременный эффект гидратации кожи, поддерживают ее эластичность и уменьшают выраженность морщин.

СУПЕРАНТИОКСИДАНТНЫЙ ЛИПИДНЫЙ КОМПЛЕКС: токотриенолы – самая активная природная фракция витамина E, ликопин и натуральный бета-каротин эффективно защищают от УФ-воздействия и токсических факторов окружающей среды.

ANTI-AGE НУТРИЕНТЫ: сверхчистый трансресвератрол, генистеин и гидрокситирозол с выраженным антивозрастным действием.



18+

Travel ЭКСПРЕСС УХОД

SCHERE
NAGEL



◀ Всегда в хорошем состоянии

В путешествии особенно хочется быть неотразимой, будь то отпуск или деловая поездка. Но уже на третий день после салонного ухода маникюр теряет свою свежесть. Высококачественные нетравмирующие инструменты для необрезного маникюра Schere Nagel – это полноценная экспресс-помощь в путешествии. Удобный кожаный чехол вмещает в себя три предмета для обработки кутикулы: умную пилочку для устранения сухой кожи вокруг ногтя, био-керамический карандаш с маслами для удаления кутикулы у основания ногтевой пластины и живой карандаш для питания и увлажнения обработанных участков кожи. Еще два предмета доведут ваши ноготочки до совершенства: запивающая пилочка решит проблему слоения, а двусторонняя полировка бережно разгладит ноготок и придаст неповторимый сияющий блеск, который продержится до 5 дней. Такой маникюр занимает не более 10 минут, делать его очень просто, а ухоженные пальчики еще долго будут радовать глаз.



Шагая с комфортом ▶

Отправляясь в долгожданный летний отпуск, позаботьтесь и о ножках, взяв с собой двустороннюю лазерную терку Schere Nagel. Уникальное нетравмирующее лазерное покрытие с крупными насечками устраняет огрубевшую кожу, с мелкими – микротрещины, создавая идеально гладкую поверхность. При этом распаривать кожу не обязательно. Делайте полноценный уход или поддерживайте мягкость и бархатистость ваших ножек, процедура занимает всего пару минут.



◀ Универсальный подход

Сэкономит место в чемодане универсальный бальзам Манго Schere Nagel в компактном мини-формате. Это SOS-средство, которое подходит как для лица и губ, так и для тела. Одна маленькая баночка содержит высокую концентрацию питательных и увлажняющих масел: жожоба, кукуи, макадамии, сои, алоэ, особые органические масла манго, апельсина, грейпфрута и мандарина, а также витамин E. Бальзам обладает лечебными свойствами: он быстро снимает воспаления, заживляет трещины, уменьшает раздражение и зуд.



Примерь

КАК ОДЕТЬСЯ В ОФИС, НА СОБЕСЕДОВАНИЕ, ДЕЛОВУЮ ВСТРЕЧУ.



СЕКРЕТЫ
ПОСТРОЕНИЯ
КАРЬЕРЫ
В МОДНОЙ ИНДУ-
СТРИИ УЗНАЙ
НА СТР. 32.

▲
Деловой
дресс-
код может
выглядеть
очень
женственно!

Блузка, **Uniqlo**;
жакет, **Mango**;
очки, **Fendi**;
часы, **Certina**;
сумка,
Madeleine

Фото и стиль: Марина Грибова + Наталья Бредун

COSMO
ОХОТИТСЯ
ЗА СЕКРЕТА-
МИ УСПЕХА.

Держит марку

Президент компании «Ли-Лу» Оксана Бондаренко отвечает на вопросы об успешном бизнесе, современной моде и самом важном – о любви.

COSMOPOLITAN: Как возникла идея создать собственное дело?

ОКСАНА БОНДАРЕНКО: В начале 90-х я вдохновилась чувственной и яркой итальянской модой. Мне захотелось, чтобы у байеров, журналистов и поклонников ведущих мировых брендов появилась возможность знакомиться с новыми коллекциями, и я решила открыть шоурум в России. Было



LOOKBOOK MINI MI

Для лукбука коллекции «Ли-Лу» Mini Mi Оксана снялась с младшей дочкой.



В шоуруме представлен и собственный бренд одежды «Ли-Лу».



Оксана активно ведет социальные сети и публикует фотографии с семьей. Класс!

очень интересно выводить итальянские марки на наш рынок, где они в то время не были представлены.

Как избавиться от опасений, что ничего не выйдет?

Как говорится, у страха глаза велики. Я, честно скажу, его не испытывала. Просто нужно быть абсолютно уверенным в том, что ты делаешь, – и всё!

В том году компания «Ли-Лу» отметила юбилей – 25 лет. Что дальше?

Работать и развиваться! Это не такая уж большая цифра. У меня грандиозные планы по развитию компании, масса новых идей.

А как в целом изменилась индустрия за эти годы?

До появления «Ли-Лу» шоурумы в России были неизвестным явлением, хотя на Западе это один из важнейших элементов модного мира. Сегодня у нас есть вещи таких итальянских марок, как Patrizia Pepe, Coccinelle, Aeronautica Militare, французский бренд Paul & Joe и английские – Jimmy Choo и Joseph. И глобально многое сильно изменилось: развивается диджитал, появились блогеры и инфлюенсеры. Молодежь выбирает стритстайл-бренды, и мы сделали ставку на Off-White, Unravel Project, Palm Angels и Subterranei – российскую марку, креативный директор которой – моя дочь Алина Цыганова.

К разговору о молодых дизайнерах. Расскажи подробнее о проекте со Школой дизайна НИУ ВШЭ.

Его инициатор – Анзор Канкулов, руководитель направления «Мода» в Школе ди-



На фото работы Кирилла Николаева и Дарьи Лукаш.

Победителей совместного конкурса HSE Art & Design х «Ли-Лу» вдохновляли неожиданные вещи – от следов краски на фасадах домов Москвы до историй о женщинах-шпионках времен холодной войны.

зайна ВШЭ. Мы провели конкурс, в котором приняли участие 25 студентов. Победители получили возможность представить свои модели в рамках капсульной коллекции для бренда «Ли-Лу». Как я уже говорила, моя дочь тоже дизайнер, и мне не понаслышке известно, как сложно в современном мире сделать так, чтобы тебя заметили. Индустрия сейчас перенасыщенна, и нашей целью было поддержать по-настоящему талантливую молодежь.

Еще один ваш большой проект – ежегодная премия «Ли-Лу». С чего всё началось?

Мы хотели отблагодарить прессу, которая всегда поддерживала шоурум «Ли-Лу» и наши марки. С годами пресс-офис вырос в PR-агентство LIVE PR. И сейчас это уже не просто наша премия локального масштаба, а событие, которое объединяет всех причастных к этой сфере. Мы выбираем действительно лучших и обязательно советуемся с независимыми участниками церемонии по поводу кандидатов на ту или иную номинацию.

Дети и успешная карьера – их возможно совмещать? В чем твой секрет?

Сложно... Это всегда выбор одного в ущерб другому. Однако радуется, что если подростки видят работающих родителей, то и сами никогда не будут бездельниками. Я в этом убеждена на сто процентов.

Что ты хочешь дать своим детям?

Любовь! Они должны знать: самое важное – то, что мы их любим при любых обстоятельствах, что бы ни случилось.

Кстати, этот комбинезон – унисекс. Сможешь носить по очереди с бойфрендом!



Subterranei – стритстайл-ориентированный бренд одежды. Это еще одна собственная марка шоурума.

Места знать надо

Бренд Finn Flare выпустил новую осенне-зимнюю коллекцию! Она придется по душе девушкам, которым вечно не хватает времени в плотном расписании.

ГОТОВЬ-
СЯ К ХО-
ЛОДАМ
ВМЕСТЕ
С COSMO!



**Обрати внимание:
все вещи из коллекции
классно комбинируются
друг с другом.**



Собираешься в Finn Flare? Захвати с собой бойфренда!



Мы понимаем, как много сил у тебя отнимает работа – времени на шопинг почти не остается. Однако Cosmo знает решение: магазины бренда Finn Flare. В осенне-зимней коллекции марки ты найдешь всё, что нужно и для офисных будней, и для нерабочих выходов. Дизайнеры представили приталенные пальто базовых цветов и яркие пуховики, строгие блузки и уютные джемперы, деловые брюки и джинсы клеш. В общем, в одном месте Finn Flare собрали абсолютно всё.

Приятный бонус – забота марки об экологии. Так, в этот раз бренд впервые выпустил верхнюю одежду из переработанной ткани, сохранив при том ее прочность и водонепроницаемость!

COSMO



Красивые цифры

Лазерная эпиляция в салоне сейчас в тренде, но это дорого и долго. К счастью, сегодня есть альтернативный вариант – домашний фотоэпилятор Silk-expert Pro 5. Мы решили выяснить, выгодное ли это приобретение.

36 990 РУБ. – ЦЕНА ФОТОЭПИЛЯТОРА BRAUN SILK-EXPERT IPL PRO 5 PL5137.



15 лет, в течение которых он тебе прослужит

ЭТОЙ СУММЫ* ТЕБЕ ХВАТИТ НА:



3,5 года использования 369 одноразовых бритв



7 мес., в течение которых можно пройти курс из 7 процедур лазерной эпиляции.
Этой суммы недостаточно даже на необходимый курс из 10 процедур!



4,5 мес., за которые ты сможешь пройти 9 процедур шугаринга

С ДОМАШНИМ ФОТОЭПИЛЯТОРОМ ЗА 15 ЛЕТ ТЫ СЭКОНОМИШЬ:



156 000 – 36 990 = 119 010 руб.



190 000 – 36 990 = 153 010 руб.



1 579 500 – 36 990 = 1 542 510 руб.

С домашним фотоэпилятором Silk-expert Pro 5 тебе не придется записываться на процедуру, ехать в салон, ждать своей очереди, проводить час в кабинете у косметолога и снова ехать домой. Все уже под рукой, а на обработку обеих ног уйдет меньше 5 минут!

* При условии, что бритвенный одноразовый станок стоит 100 рублей. Бритье – 2 раза в неделю. Средняя стоимость салонной процедуры лазерной эпиляции подмышек – 1000 рублей, глубокого бикини – 1500 рублей, ног – 2500 рублей. Общая стоимость 5000 рублей. Необходимый курс – в среднем 10 процедур, в зависимости от цвета волос и профилактических процедур один раз в шесть месяцев. Цена шугаринга: глубокое бикини – 1500 рублей, подмышки – 450 рублей, ноги – 2100 рублей. Общая стоимость – 4050 рублей. Процедура раз в 2 недели. В среднем в году 52 недели.



22 194 руб.
36 990 руб.

15 октября – 30 ноября

40%

Скидка распространяется на эпиляторы Silk-epil 9, 7; наборы Beauty Set 9, 7, а также на все фотоэпиляторы.

промокод: cosmo-braun

Подробности на braun-russia.ru/cosmo2019/

Водолазка, брюки
и пальто из меха
альпака, всё – **Max
Mara**, 39 400,
36 500, 188 800 руб.

Классный образ –
залог успеха.
Cosmo подобрал
наряды, в которых
ты будешь чувство-
вать себя на все сто
в любом офисе.

БЛИЖЕ К ДЕЛУ!

Фото: ПАВЕЛ КРЮКОВ | Стиль: ЭММА КОЗЛОВА

Блузка, **Tom Tailor**,
4999 руб.; джемпер,
Uniqlo, 6999 руб.;
юбка, **Madeleine**,
10 495 руб.;
серьги, **Sunlight**,
32 072 руб.;
пояс, **Finn Flare**,
1899 руб.; часы,
Calvin Klein,
18 700 руб.; сумка,
Mango, 2999 руб.





Блузка, **Marks & Spencer**,
1999 руб.; жакет,
Weekend Max Mara, 27 300 руб.;
юбка, **Calvin Klein**
(lamoda.ru),
27 275 руб.; сапоги,
Mango, 13 999 руб.;
серьги, **Sunlight**,
9990 руб.; пояс,
Finn Flare,
1899 руб.



Блузка, **Calvin Klein**
(lamoda.ru),
21990 руб.; жакет
и юбка, **Laurel**,
38900 и 29900 руб.;
колготки,
Calzedonia,
599 руб.; очки,
Marc Jacobs (Safilo),
25000 руб.; серьги,
H&M, 699 руб.;
браслет и кольца,
Tous, 37600, 21700
и 21700 руб.; часы,
Certina, 35550 руб.



Водолазка, **Conte**,
1922 руб.; платье,
Sportmax,
53 750 руб.;
очки, **Fendi** (Safilo),
25 000 руб.;
браслет и кольцо,
Swarovski,
по 9490 руб.;
часы, **Calvin Klein**,
17 400 руб.

Визажист: Ирина Лаханская. Модель: Жанна Данилова (Modus Vivendis). Продюсер: Анастасия Фридман.
Благодарим компанию Origame за приглашение провести съемку в шведском офисе бренда в Москве



Блузка, **s.Oliver**,
2699 руб.;
жакет и брюки,
Luisa Cerano,
30 990 и 15 499 руб.;
очки, **Marc Jacobs**
(lamoda.ru),
25 000 руб.; кольца,
Pandora, 6990 руб.
каждое

НОВИНКИ
CALVIN
KLEIN
В COSMO!

Сильное звено

Деловая девушка постоянно в поиске универсальных украшений.
У Calvin Klein есть то, что тебе нужно.



Цепи
и сочетание
разных
металлов –
горячие
тенденции.



Название коллекции Statement (с англ. – «заявление») говорит само за себя. Calvin Klein удалось создать украшения, которые точно не останутся незамеченными (жди комплиментов от коллег и не только!), хотя едва ли кто-то решится назвать их вычурными. Бренд представил браслеты, колье, серьги и часы, состоящие из звеньев (цепи – один из трендов осенне-зимнего сезона). Но пусть тебя не смущает налет брутальности: такие

часы ты можешь надеть в офис, а вечером добавить к ним несколько браслетов (совсем не обязательно из металла такого же оттенка) и отправиться на встречу с подругами или шумную вечеринку. Идеально!

COSMO

Благодаря цепи такая модель подчеркнет изящность запястья.

Попробуй

КАК ЗАРАБАТЫВАТЬ НА КРАСОТЕ – В БЬЮТИ-РУБРИКЕ.



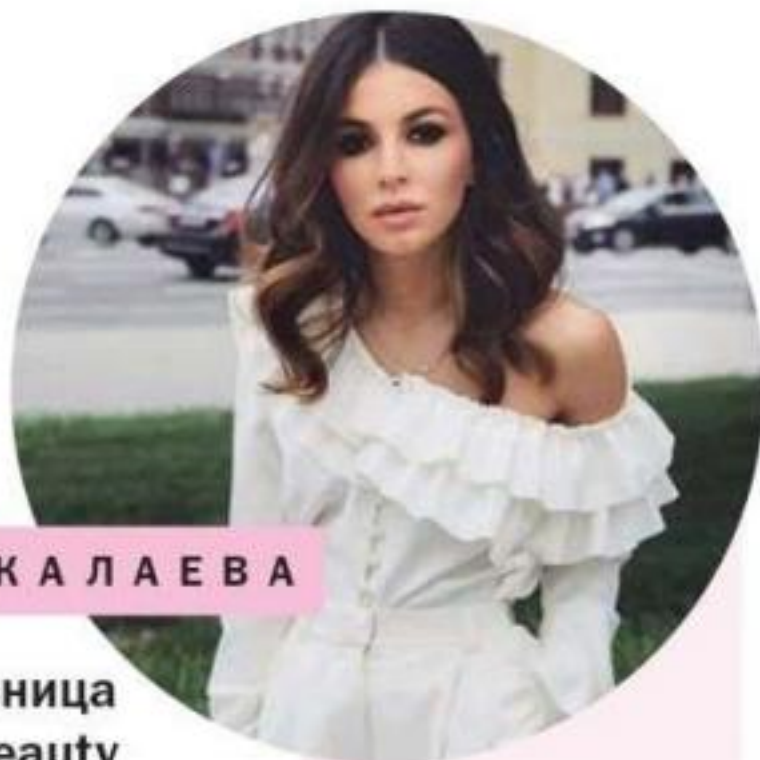
ЧИТАЙ,
НА КАКИХ
СРЕДСТВАХ
НЕЛЬЗЯ ЭКО-
НОМИТЬ,
НА СТР. 48

Чего только
не найдешь
в ящике ра-
бочего стола
у девушек!

ОНИ
СДЕЛАЛИ
ЭТО!

Есть такая профессия

Мечтаешь открыть собственный бьюти-проект? Тогда равняйся на этих девушек, уже воплотивших в жизнь свои идеи и поделившихся с нами бизнес-секретами!



ОЛЬГА КАЛАЕВА

основательница
OK Beauty
(@okb_store)

Как родилась идея создания OK Beauty?

Она появилась давно. Меня вдохновляют западная бьюти-индустрия и вовлеченность европейских женщин в сферу красоты. Очень хочется, чтобы девушки в России чаще баловали себя и находили время на то, чтобы уделять себе внимание. Если следить за мировыми тенденциями, становится ясно, что ближайшее будущее за бьюти-сферой и спортом.

Какие препятствия были на начальном этапе?

Самая главная сложность – создание формулы продукта. Много времени занимает

его разработка, подбор упаковки и проведение испытаний в фокус-группах с представителями различных типов кожи и волос (на животных наша продукция не тестируется). Только так в результате получится качественное и универсальное средство. Можно сказать, что российская индустрия красоты в привычном для Запада формате пока еще только зарождается, многое приходится делать с нуля. Полагаю, в дальнейшем станет значительно легче.

Кто входит в твою команду? По каким принципам подбираешь сотрудников?



Топ-5 любимых продуктов OK Beauty:

- шампунь;
- маска для волос;
- тинт;
- масло для лица;
- шиммер для тела.



Бренд создается большой командой профессионалов, по-другому и не бывает. Любой сотрудник очень важен для нас, каждый уникален. Я всегда за молодых и креативных ребят, которые готовы выходить за привычные рамки.

К чему ты стремишься в работе? Что в ближайших планах?

Завоевать мир! (Смеется.) Сейчас выводим продукты на международный уровень – за короткий срок мы значительно расширили географию бренда. Хотим показать всем, что в России можно создать косметику достойного качества.



НАСТЯ НОВА

ЛЕСЯ ВОЛХОНСКАЯ

основательницы
FoodyFit
(@foodyfit_women
и @foodyfit_men)

Как родилась идея проекта FoodyFit?

Мы знакомы почти 15 лет. За этот немалый срок каждая прошла несколько жизненных этапов, и мы пересеклись снова, когда обе были в свободном режиме, находясь в точке выбора: чем заниматься дальше. У обеих имелись опыт и знания – как в сфере питания, так и в спорте, и поэтому мы решили заняться делом, в котором наши навыки пригодились бы.

Надо признать, что формат проекта менялся несколько раз, сотрудники и партнеры уходили и приходили, но наш «дуэт-каркас» оставался неизменным. Мы абсолютно уверены, что развитие дела возможно только при условии выстраивания и поддержания правильных человеческих взаимоотношений между его основателями.

На какую аудиторию вы рассчитываете?

Среди наших клиентов немало муж-



чин, но женщины всё же преобладают. В основном это те, кто определился с родом деятельности, успешные, энергичные, чья жизнь не ограничена работой. У большинства есть семья и дети, а с некоторыми мы даже прошли вместе такие важные жизненные этапы, как беременность и грудное вскармливание. Их объединяет желание заботиться о себе и развиваться, а также возможность доверить свое питание профессионалам.

Как привлекаете новых клиентов?

Сейчас уже они сами находят нас. Мы помогли не одному десятку человек, все уходит от нас счастливыми и довольными как результатом, так и самим процессом, поэтому, конечно же, хотят поделиться этим с друзьями и родственниками. Да и результат налицо в прямом смысле слова. Люди верят нам, потому что наша система эффективна и это не нужно доказывать.

Что для вас главное в работе?

Гореть своим делом, с одной стороны, и достигать внутренней гармонии, с другой. Соблюдение баланса важно в любой области жизни, какую ни возьми.

Что посоветуете девушкам, которые только планируют заняться бьюти-проектом?

Во-первых, осознать суть того, что они собираются дать людям и зачем.

Во-вторых, оставлять за собой право на ошибки, ведь они и есть наш трамплин для роста. Просто нужно сделать выводы и двигаться дальше уже с полученным опытом. В-третьих, подобрать группу единомышленников, состоящую из людей, чьи сильные стороны отличаются от ваших. Тогда вы сможете дополнять друг друга, кто-то будет делать легко и с радостью то, что для другого крошечный ад. Главное – выявить и учитывать как эти качества, так и слабые места партнеров, зная, где их нужно поддержать и подбодрить в случае чего. В этом и есть суть и огромное преимущество командной работы.

Полезные привычки FoodyFit:

- **Прислушивайся к организму.**
- **Не ведись на модные веяния.**
- **Пей много воды.**
- **Вовремя отдыхай.**
- **Знай во всём меру.**





АНАСТАСИЯ ТРОИЦКАЯ

основательница
студии здорового
фитнеса Sculpt
(@sculpt_studio)

Как родилась идея открытия студии здорового фитнеса?

Она возникла из моей потребности продолжать заниматься спортом в камерной обстановке. Объясню. Я провела много времени за границей, училась в Лондоне, потом переехала в Нью-Йорк, где настоящее изобилие стильных, домашних (когда в зале могут находиться не больше 10 человек) студий фитнеса с высоким уровнем услуг. Мне очень нравилась моя спортивная рутина, я получала удовольствие, эстетическое в том числе. Пространство, в котором проходили занятия, было оформлено со вкусом. Когда вернулась в Москву (два года назад), ничего подобного не нашла. У меня засела в голо-

Топ-3 тренировок студии Sculpt:

- функциональная тренировка Sculpt;
- Dance Flow (сочетание силовых упражнений и хореографии);
- Ваге (тренировка у балетного станка).



ве мысль – открыть такую студию, которая объединила бы спорт и дизайн. Чем прекрасен такой формат? Маленькое уютное пространство быстро становится вторым домом. Можно сравнить его с кофейней, куда ты заходишь каждый день, тебя уже там знают, и все друг другу рады.

Что оказалось наиболее сложным?

Когда шло строительство, я думала: «Вот самое тяжелое». Занималась концепцией, дизайном, подбором материалов. Но стройка закончилась, а сложности нет. В результате самым непростым стал подбор профессиональной команды, которая стала бы якорем предприятия. Хочу, чтобы люди, пришедшие к нам один раз, оставались надолго. Это касается не только клиентов, но и тех, кто работает в студии. Если всем вокруг меня хорошо – это мотивирует.

По какому принципу ты подбираешь сотрудников?

Первое, на что смотрю, – базовое образование и курсы повышения квалификации, которые человек проходит. Важно, чтобы тренер хотел разви-

ваться и дальше, потому что фитнес-индустрия не стоит на месте, постоянно появляются новые знания и методики. И большой плюс, если человек ими интересуется и растет в своей сфере.

Второй момент – не менее важный – человеческие качества. Тренер должен всегда быть дружелюбным и спокойным, как бы клиент себя ни вел.

Что для тебя главное в работе?

Нужно прислушиваться к себе, не бояться что-то менять, быть ответственным, пунктуальным и тактичным. А еще, как ни странно, важно уметь расслабляться, чтобы спокойно принимать стрессовые ситуации. Когда паникуешь, трудно принять правильное решение.

На какую аудиторию вы рассчитываете?

Наша студия – исключительно для женщин. Неважно, какой у них уровень подготовки и возраст. Мне хочется, чтобы приходили не только молодые – и я уже вижу на занятиях женщин в возрасте 45–50 лет. Это замечательно! Нам пора догонять остальной мир, где фитнес давно стал нормой жизни независимо от статуса и прожитых лет.

Как родилась идея проекта QUARZ?

Легко, она буквально материализовалась из космоса. Мы с Аней встретились, чтобы обсудить мое завершение карьеры в глянце и ее работу в модном ретейле KM20. Выяснилось, что обе хотим открыть свое дело и еще влюблены в кристаллы как новый инструмент осознанности. На следующий день родилось название, через неделю мы сделали первую закупку – и дальше всё развивалось очень стремительно. Сейчас QUARZ – онлайн-концепт-стор минералов и изделий из камня. Но мы не ограничиваемся этим и развиваем в России культуру взаимодействия с камнями и техники массажа с помощью изделий из кристаллов.

С какими препятствиями вы столкнулись?

Сложностей было две. Первая: ни у меня, ни у Ани не оказалось опыта ведения собственного дела, поэтому бюрократия и легализация процесса казались нам неподъемными. Пройдя данный этап, уверенно говорим, что с этим справится любая. А вот реально трудным оказалось столкновение с предрассудками людей. Минералы – тема необычная и в на-



ПОЛИНА СОХРАНОВА

АННА БИНЕВСКАЯ

**основательницы
бренда QUARZ
(@quarz_store)**

шей трактовке новая. Пришлось изобретать особый язык коммуникации и выводить кристаллы из зоны темной магии в светское пространство и лайфстайл.

Кто входит в команду?

Совсем недавно мы отметили год с момента появления идеи проекта, сейчас нас двое. Всё, что происходит в QUARZ и выходит в мир, сделано нашими руками и мозгами. Сами ведем Instagram, совершаем закупку, подписываем каждую упаковку от руки, пишем статьи, работаем над техникой массажа гуаша, отбираем минералы для массажеров. Думаю, скоро в команде будет пополнение, мы ищем бойкого, влюбленного в кристаллы соратника.

Как вы привлекаете новых клиентов?

Мы не видим себя организаторами торговой площадки, скорее – популяризаторами культуры. Рассказываем историю кристал-



Топ-3 любимых продуктов в QUARZ Store:

- гуаша из розового кварца;
- отрезок черного турмалина для медитации;
- бутылка с кристаллом аметиста для помощи в моменты перемен.



лов через социальные сети, друзей и инфлюенсеров, регулярно пишем колонки о минералах в медиа. Общение с нашей аудиторией вживую – один из самых приятных для нас форматов. Мы приглашаем клиенток и поклонниц QUARZ на девичники, где проводим мастер-классы по массажу гуаша и медитации с поющими кварцевыми чашами.

Ближайшие планы?

Скоро мы выпустим первые каменные массажеры made in Russia, то есть из минералов, которые есть только в России. Расширим каталог продукции для бьюти-ритуалов и представим разное масло для массажа. Всех секретов выдавать не буду, но скажу, что до Нового года успеем всех удивить. Моя личная мечта – коллаборация с художником Дэниелом Аршамом.

Что вы посоветуете девушкам, которые только планируют заняться бьюти-проектом?

Конечно, заниматься им, идти за своей мечтой и никого не слушать, даже если похожая идея уже реализована кем-то. Главное – не кто первый, а как сделано. Ну и еще рекомендуем найти грамотного бухгалтера.

COSMO



Очищающее средство

Кожа необходимо подготовить к нанесению средств, и без правильно подобранного геля или пенки остальной уход будет бесполезным.

Очищающая пенка Soothing Cleanser Foam, **SkinCeuticals**, 3132 руб.



Маска для волос

Помыть голову можно и недорогим шампунем, главное, чтобы он справлялся со своей основной функцией. А вот маска должна быть качественной.

Восстанавливающая маска Hair Rituel by Sisley, **Sisley**, 6650 руб.



Крем для лица

Марки премиум-сегмента уделяют внимание основе средства, в которую добавляют активные компоненты.

Крем с экстрактом шелка Absolute Silk Cream, **Sensai**, 11 600 руб.



Аромат

Ты вряд ли найдешь воздушный, ненавязчивый парфюм среди дешевых вариантов – как правило, они не отвечают этим требованиям.

Парфюмерная вода Mémoire d'Une Odeur, **Gucci**, 6665 руб.

За ценой не постоим

Сокращать расходы на косметику нужно с умом – стоимость некоторых средств оправдана целиком и полностью. Объясняем, на каких продуктах нельзя экономить.

Помада

Люксовые бренды не экономят на пигментах в составе помад, благодаря чему продукт дольше держится и легче наносится.

L'Absolu Rouge Ruby Cream, **Lancôme**, 2722 руб.



Лак для волос

Секрет красивой укладки – естественный вид и хорошая фиксация. Такая задача под силу профессиональным лакам.

Сухой лак Mistify Me Strong EIMI, **Wella Professionals**, 1010 руб.



Крем для рук

Отличное средство не только ухаживает за кожей рук, но и позволяет реже делать маникюр.

Крем Le Lift La Crème Main, **Chanel**, 5100 руб.

ВДОХНОВИСЬ

КТО ПОДДЕРЖИТ И **ПОМОЖЕТ** В ЗАПУСКЕ ТВОЕГО СТАРТАПА.

ИСТОРИИ
О ТОМ, КАК
ПРЕВРАТИТЬ
ПРОВАЛ
В ПОБЕДУ,
НА СТР. 50.

@ImTheBoss

▲
Заряжайся
увереннос-
тью с утра:
пусть все
знают, кто
главный!

ЧЕРЕЗ
ТЕРНИИ
К ЗВЕЗДАМ

Не было бы счастья...

Неудача – еще не приговор, и истории этих успешных девушек тому прямое доказательство. У них получилось преодолеть обстоятельства – сможешь и ты!

@arpinepro



«В мой проект никто не верил»

АРПИНЕ ВАРЦАБА (33),
основатель школы
по продвижению и продажам
в Instagram ArpineSchool

В НАЧАЛЕ

Однажды я поймала себя на мысли: хочу в путешествие, и платье новое, и маникюр, а денег хватает только на смесь для ребенка. Задала себе честный вопрос: «Что я сделала, чтобы прожить жизнь, а не выживать?» Ответить было страшно. В 2012 году рискнула – на последние деньги купила iPhone и скачала Instagram.

Я увидела потенциал в инстаграм-продажах. Писала посты и продвигала чужие аккаунты. В мой курс тогда не поверил никто, кроме самых близких. Я постоянно сталкивалась с насмешками, но старалась не падать духом и продолжала говорить о продажах в социальной сети, которую в то время никто не скачивал для покупок. Бизнес-плана у меня не было, а все инвестиции – 10 000 рублей на iPhone и 700 рублей на рисованный персонаж для продвижения аккаунта. Моя огромная любовь к делу цены не имела

и оттого была, пожалуй, самой значимой.

О МОТИВАЦИИ

Личная мотивация – это любовь к себе. Иногда я беру паузу, тишина обладает невероятным ресурсом! Разрешаю себе остановиться или сделать шаг назад для разбега. Благодарю себя за достижения, наслаждаюсь результатом. Да, я великий наслаждатор! И, осознав радость от полученного, двигаюсь дальше. В своем темпе.

ОБ ОШИБКАХ И ТРУДНОСТЯХ

Ошибок не бывает, бывают возможности. Не думаю, что промахи делают кого-то сильнее. Я, например, из-за них расстраиваюсь, бывает, даже всплакну. А вот действия после неудачи могут стать настоящим толчком для дальнейшего роста.

С О В Е Т

Люби себя и балуй!
Делай то, что нравится.
Помни главное: что излучаешь, то и получаешь.

@ksenia.sekiro



«Неудачи в делах в итоге привели к успеху»

КСЕНИЯ СЕКИРО (32),
основатель Университета
удаленной работы, sekiro.ru

В НАЧАЛЕ

В 2010 году мы с мужем оказались в западне: работа не приносила ни удовольствия, ни денег. Мы даже не могли себе позволить платить за съемную квартиру. Решили рубить с плеча: уволились, взяли кредит в банке и открыли доставку азиатской еды. Дела шли не лучшим образом, и вскоре мы оказались в глубоком минусе. Затем продавали вещи из Китая, после – открывали онлайн-магазины. Это дело пошло лучше, но вдруг мы поняли, что снова оказались в ловушке офиса, взяли тайм-аут

и отправились в путешествие, вернувшись из которого распустили фирму. В офис мы с тех пор не возвращались, научились зарабатывать в интернете, а затем и вовсе основали Университет удаленной работы.

ОБ ОШИБКАХ И ТРУДНОСТЯХ

У нас не было учителей, но самое плохое – в нас никто не верил. Трудно было не сдаваться, особенно когда ты раз за разом терпишь поражение. Но именно благодаря тому периоду в жизни мы сейчас ничего не боимся.

Ошибок совершили много. Первая: не зная, как заработать, решили открыть свой бизнес. Сейчас мы учим людей «от противного»: лучше сначала попробовать себя в удаленной работе. Интернет-профессий много – маркетинг, реклама, продажи...

Вторая ошибка: мы слушали советы других. Доверять рекомендациям нужно, только если уверен в компетентности человека, который их дает.

С О В Е Т

Не бойся. Никто не умрет, если у тебя не получится, поэтому пробуй делать в ожидании лучших времен. А они непременно настанут.

«Преодоление комплексов стало только началом»

МИЛА ГРИЦЕНКО (26),
создатель курса
здорового питания

В НАЧАЛЕ

В девятом классе при росте 154 см я весила 70 кг.

Мальчик, который мне нравился, назвал меня жирной, и тогда я решила худеть. Чего только не пробовала! Радикальные диеты, голодание, таблетки, чай, слабительное... Я чувствовала себя ужасно, срывалась, вновь набирала сброшенные килограммы... В тот момент я встретила будущего мужа, который любил меня пышкой. Забеременев, я начала есть за троих, на теле поя->

@milagricenko



образ жизни

вились жуткие растяжки. Родила в 18 лет, но выглядела на 40.

Я взяла себя в руки и стала аккуратно худеть. Экспериментировала, превращая обычные блюда в диетические. Так родилась идея моей книги рецептов. За 5 месяцев я сбросила 36 кг! Прошла курсы диетологии, открыла студию и стала работать со звездами.

О ТРУДНОСТЯХ

Я переехала из Киева в Москву, муж продолжал жить на два города. Вскоре узнала, что в Киеве у него другая женщина.

В то время я была беременна вторым ребенком. Мой отец приехал ко мне в Москву, но случилось несчастье и он умер. От горя у меня произошел выкидыш. Я вернулась в Киев и... начала есть. Ночью заказывала большой суши-сет, огромную пиццу, ела и рыдала. В самый отчаянный момент я поняла: либо это конец, либо начало нового...

Я выбрала второе и отправилась в путешествие. За год в одиночку облетела пол-Азии и наконец-то познакомилась с собой.

Теперь мне не страшно быть одной.

С О В Е Т

Не цепляйся за мужчин, детей и подруг, доверяй себе. Не дай успеху затмить твой разум: сегодня ты на коне, а завтра он тебя растопчет.



@ler_chek

«Потеря бизнеса помогла выйти на новый уровень»

ВАЛЕРИЯ ЧЕКАЛИНА (26), сооснователь косметического бренда Letique

В НАЧАЛЕ

Я выросла в Тольятти, жили мы скромно. Мне повезло выйти замуж за амбициозного мужчину. Артем из обеспеченной семьи, но довольно рано стал зарабатывать сам. Всё складывалось прекрасно, пока мы не потеряли бизнес. В один момент у нас не осталось ничего, надо было начинать с нуля. Тогда мы придумали косметический бренд Letique. Я постоянно делала скрабы и обертывания для себя, подписчики в Instagram интересовались «рецепта-

ми», и Артем предложил развить это дело. Полгода занимались разработкой состава, тестированием, производством, регистрацией – и вот долгожданный запуск. Первую партию продали за несколько дней! Сейчас в нашей линейке больше 30 наименований, и мы не планируем останавливаться.

О МОТИВАЦИИ

Я благодарна маме за воспитание. Когда я приходила домой с четверкой и радовалась, потому что весь класс получил тройки, она говорила: «Лера, ты можешь лучше! Я это знаю, и ты знаешь!» Мама научила меня мотивировать себя и каждый день создавать настроение.

О ТРУДНОСТЯХ

После рождения детей я поняла, что успевать можно всё: переделать сотню своих дел, а еще всех собрать, умыть, покормить и не забыть про отдых! Каждый вечер я составляю план на завтра, расставляя приоритеты.

С О В Е Т

Не бывает невыполнимых задач. Главное – приложить максимум усилий, чтобы сказать себе: «Я выложились на сто процентов». COSMO

ТОЛЬКО В COSMO

УЗНАЙ, КАК ПОЛУЧИТЬ 3 000 ₽ НА ПРОДВИЖЕНИЕ СВОЕГО БИЗНЕСА



ОТКРОЙ КАМЕРУ В ПРИЛОЖЕНИИ VK
СВАЙПОМ ВПРАВО ИЗ ЛЕНТЫ НОВОСТЕЙ
И НАВЕДИ ЕЁ НА ЭТОТ QR-КОД

РЕКЛАМА 18+

Одна за всех

Обычно человек, который только начинает собственное дело, – это «и швец, и жнец, и на дуде игрец, и лучший в мире продавец». Рассказываем, куда бежать, если на юристов, дизайнеров и бухгалтеров нет денег, а стартап должен жить!

Текст: КСЕНИЯ АНОСОВА



пу пошаговой обработки данных о компании. Цена: онлайн-версия (LivePlan) – около \$20 в месяц; версия для скачивания – около \$160.

«Альт-Инвест»

Сразу три программы по финансовому планированию: «Альт-Инвест (Сумм)» – расчет даже на посевной стадии, «Альт-Инвест Строительство» – для проектов в сфере недвижимости, «Альт-Финансы» – анализ уже существующей отчетности.

В рамках рубрики «Бизнес-инсайдер» я общалась с десятками успешных женщин, создавших свои компании с нуля. Самый популярный совет, который они давали новичкам, звучал так: «Если с самого начала можешь нанять профессионалов – найми!»
А если не можешь? Чтобы ответить на этот вопрос, я поговорила с экспертами из разных областей. Они рассказали, как самостоятельно оценить риски, сэкономить на создании «обертки» для продукта и найти ответы на все возникающие вопросы.

НАПИСАТЬ БИЗНЕС-ПЛАН

«Бизнес расчеты»

Нативное приложение, позволяющее рассчитать потенциальные расходы и доходы будущего предприятия. Один минус: только для Google Play.

Business Plan Pro

Программа, разработанная студией Palo Alto Software, помогает создать бизнес-план под ключ. Работает по принци-

СОЗДАТЬ САЙТ*

* Все ссылки ведут на русскоязычную версию конструктора.

Tilda

Популярный конструктор, которым часто пользуются дизайнеры одежды и журналисты, запускающие онлайн-издание. Более 450 блоков и их вариаций, есть бесплатная тестовая версия, цены – от 500 руб. в месяц.
tilda.cc

Wix

Одна из самых популярных в мире платформ по созданию сайтов (более 150 млн пользователей). Огромный бонус: портал, сделанный на Wix, не нуждается в адаптиве и сам подстраивается под размер экрана гаджета. Тарифы – от 150 руб. в месяц.
ru.wix.com

Ucraft

Интуитивно понятный конструктор, позволяющий создать простой сайт-визитку с последующим его улучшением. Идеален для владельцев малого бизнеса и фрилансеров, оформляющих свое портфолио. Есть бесплатная опция, а профессиональные тарифы начинаются с 670 руб. в месяц.
ucraft.ru

РАЗРАБОТАТЬ ДИЗАЙН ИЛИ ПРЕЗЕНТАЦИЮ

Ready Mag

Здесь делают самые красивые презентации как профессионалы, так и новички, не имеющие опыта. Разобраться можно методом тыка или с помощью уроков на YouTube. Базовая версия бесплатная, затем платишь от \$16 в месяц.
readymag.com

Canva

Миллион готовых шаблонов для любых дизай-

нерских нужд: плакаты, презентации, визитки, диаграммы и графики. Бонусы – стильный дизайн, удобное мобильное приложение и возможность редактирования фотографий. И всё это бесплатно.
canva.com

Pexels

Не только самый большой, но и самый качественный сток бесплатных фото- и видеоматериалов. Любую картинку можно скачать в максимальном разрешении и использовать для собственных нужд совершенно безвозмездно.
pexels.com

ВЕСТИ БУХГАЛТЕРИЮ

«Мое дело»

Интернет-бухгалтерия для тех, кто так и не смог освоить 1С. Автоматизация учета, полная электронная отчетность, способы снижения налогов и даже консультации экспертов онлайн. Здесь же удобно зарегистрировать свое ООО или ИП.
moedelo.org

«Небо»

Проект связывает твою компанию с государственными органами. Ты вно-

СТРУКТУРИЗАЦИЯ

РАБОТЫ

СОТРУДНИКОВ (И СВОЕЙ)



Slack

Корпоративный мессенджер, в котором удобно вести чаты по отделам и темам. Поговаривают, им пользуется команда Airbnb.



Asana

Самая удачная платформа для постановки задач и отслеживания процесса работы на каждом этапе. Создана сооснователем Facebook Дастином Московицем.



Mindmeister

Онлайн-инструмент для майнд-мэппинга, который позволяет разработать «карту мыслей» и делиться идеями визуально. Идеальное решение для креативной команды.

сишь данные и формируешь отчеты, а «Небо» автоматически отправляет их в налоговую, необходимые фонды и Росстат.
nebopro.ru

Канал «Черная бухгалтерия» в Telegram

Инсайды и лайфаки из жизни тех, кто обычно платит людям зарплату. Обсуждают финансы, налоги, банки и аудит.
t.me/ProfAudit

ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ЮРИСТОМ

Группа «Право, финансы, юристы, адвокаты, нотариусы, страховщики» на Facebook

Можно задать вопрос, связанный с юридической практикой, и получить на него ответ профессионалов. Тут же ищут бухгалтеров на аутсорс.
facebook.com/groups/lawDNK

«Правовед»

Портал позволяет получить юридическую помощь, в том числе и на бесплатной основе. Отвечают быстро и по существу.
pravoved.ru

Также обрати внимание на группы (их несколько) в Facebook «Делимся нужными контактами». Там можно бесплатно получить ответ почти на любой вопрос.

ОДЕЖДА
И АКСЕССУАРЫ

А «Адамас»: www.adamas.ru
Н «Ника»: пр-т Андропова, 13/32; (499) 550-6703
Ю «Юничел»: www.unichel.ru
А **Aquazzura**: ул. Петровка, 18
В **Bally**: ЦУМ, ул. Петровка, 2
Braschi: ТРЦ «Времена года» (3-й этаж), Кутузовский пр-т, 48 **Bulgari**: ул. Кузнецкий Мост, 7; 775-2220 **Calzedonia**: ТРЦ «Европейский», пл. Киевского Вокзала, 2 **Cartier**: ГУМ, Красная пл., 3; 795-0340 **Chanel**: Кутузовский пр-т, 48; 644-4848 **Coccinelle**: ТРЦ «Европейский», пл. Киевского Вокзала, 2; 225-7360 **Conte**: conteshop.com **Cos**: ТРЦ «Афимолл Сити», Пресненская наб., 2 **Cromia**: cromia.it
Д **Diego M**: ЦУМ, ул. Петровка, 2; 287-1560 **Dior**: Столешников пер., 18 **Ecco**: ТРЦ «Метрополис», Ленинградское ш., 16а, стр. 4; 933-5632; ecco-shoes.ru **Emil Shabaev**: ул. 1812 года, 2 **Eres**: ГУМ, Красная пл., 3; 788-4343 **Escada**: ТЦ «Галерея Неглинная», Трубная пл., 2; 705-9828 **Etam**: ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1, стр. 2; 933-3244 **EXCLAiM**: ул. Трехгорный Вал, 10; (977) 250-3330
F **Faberlic**: faberlic.com
Fendi: ЦУМ, ул. Петровка, 2
Furla: ГУМ, Красная пл., 3
G **Geox**: ТРЦ «Метрополис», Ленинградское ш., 16а; 660-8888 **Guess**: ТРЦ «Европейский», пл. Киевского Вокзала, 2 **H&M**: ТЦ «Авиапарк», Ходынский б-р, 4; 644-4544 **Henderson**: ул. Тверская, 6, стр. 1; 933-8654 **Incanto**: ул. Тверская, 19 **Intimissimi**: ТРЦ «Европейский», пл. Киевского Вокзала, 2; 229-1962
Д **Jimmy Choo**: Столешников пер., 11 **L** **Lamoda**: www.lamoda.ru **Levi's**: ГУМ, Красная пл., 3; 725-4164 **Liu Jo**: ЦУМ, ул. Петровка, 2 **Longines**: ГУМ, Красная пл.,

3; 620-3346 **Loriblu**: Rendez-Vous, ул. Неглинная, 8/10; 221-6767 **Louis Vuitton**: ГУМ, Красная пл., 3 **Luisa Cerano**: Lady & Gentleman CITY, ТРЦ «Европейский», пл. Киевского Вокзала, 2 **M** **Madeleine**: madeleine.ru **Magistral**: ТРЦ «Капитолий», 2-й эт., Севастопольский пр-т, 11е **Maje**: ТРЦ «Времена года», Кутузовский пр-т, 48; 644-2427 **Mango**: ТРЦ «Европейский», пл. Киевского Вокзала, 2 **Marc Cain**: ГУМ, Красная пл., 3 **Marella**: ГУМ, Красная пл., 3 **Marks & Spencer**: ТРЦ «Афимолл Сити», Пресненская наб., 2 **Max Mara, Max&Co., Weekend Max Mara**: ГУМ, Красная пл., 3; 788-4343 **Michael Kors**: ТРЦ «Метрополис», Ленинградское ш., 16а, стр. 4 **Monki**: ТЦ «Авиапарк», Ходынский б-р, 4 **N** **Nasonpearl**: ТРЦ «Метрополис», Ленинградское ш., 16а **Nike**: ТРЦ «Афимолл Сити», Пресненская наб., 2 **Nomination**: ТРЦ «Европейский», пл. Киевского Вокзала, 2 **No One**: ГУМ, Красная пл., 3; 788-4343; noone.ru **P** **Pandora**: www.pandorarussia.ru **Patrizia Pepe**: ТРЦ «Метрополис», Ленинградское ш., 16а **Paul Smith**: ГУМ, Красная пл., 3 **Pennyblack**: ТРЦ «Афимолл Сити», Пресненская наб., 2; 660-6223 **Pertini**: No One, ГУМ, Красная пл., 3; 788-4343 **Pinko, Pinko Jeans**: ГУМ, Красная пл., 3; 620-3046 **Principe di Bologna**: www.noone.ru **Puma**: ТРЦ «Европейский», пл. Киевского Вокзала, 2
R **Rendez-Vous**: ул. Неглинная, 8/10; 221-6767 **Reserved**: ТЦ «Авиапарк», Ходынский б-р, 4 **Roberto Bravo**: ТРЦ «Метрополис», Ленинградское ш., 16а **Ruban**: Tsvetnoy Central Market, Цветной б-р, 15, стр. 1 **S** **Sokolov**: sokolov.ru **s.Oliver**: ТРЦ «Ме-

трополис», Ленинградское ш., 16а **Sportmax**: ГУМ, Красная пл., 3; 788-4343 **Springfield**: ТРЦ «Метрополис», Ленинградское ш., 16а; 787-7025 **Stefanel**: ТРЦ «Европейский», пл. Киевского Вокзала, 2; 225-7356 **Stradivarius**: ТЦ «Авиапарк», Ходынский б-р, 4 **Sunlight**: www.sunlight.net **Swarovski**: ТРЦ «Европейский», пл. Киевского Вокзала, 2 **Swatch**: 2-й Сыромятнический пер., 1
T **Tezenis**: ТРЦ «Европейский», пл. Киевского Вокзала, 2; 933-0380 **Tiffany & Co.**: ГУМ, Красная пл., 3; ул. Петровка, 10 **Tissot**: ГУМ, Красная пл., 3; 788-4343 **TJ Collection**: ТРЦ «Метрополис», Ленинградское ш., 16а **Tom Tailor, Tom Tailor Denim**: ТРЦ «Европейский», пл. Киевского Вокзала, 2 **Topshop**: ТРЦ «Европейский», пл. Киевского Вокзала, 2; 980-5172 **Tosca Blu**: toscablu.com **Tous**: ул. Никольская, 19 **U** **UNode50**: ТРЦ «Метрополис», Ленинградское ш., 16а

ПАРФЮМЕРИЯ
И КОСМЕТИКА

C **Chanel**: парфюмерно-косметический бутик Chanel, ул. Охотный Ряд, 2
G **Gucci**: сеть магазинов «Л'Этуаль» **L** **Lancome**: сеть магазинов «ИЛЬ ДЕ БОТЭ» **L'Oréal Paris**: www.loreal-paris.ru **S** **Sensai**: сеть магазинов «Рив Гош» **Sisley**: сеть магазинов «Рив Гош» **Skinceuticals**: www.skinceuticals.ru **W** **Wella Professionals**: сеть магазинов «Рив Гош»

ЗДОРОВЬЕ
И ФИТНЕС

F **Foody Fit**: foodyfit.ru **OK** **Beauty**: okbeauty.store
Q **Quarz**: quarz.store **S** **Sculpt Studio**: sculptstudio.ru

ЦЕНЫ В МАГАЗИНАХ МОГУТ ОТЛИЧАТЬСЯ ОТ УКАЗАННЫХ В ЖУРНАЛЕ. ЗВОНИ И УЗНАВАЙ НАЛИЧИЕ ТОВАРОВ!

Первая космическая

Bentley Continental GT моментально перенес Марину Долгову в новый мир – скромного обаяния буржуазии.



Рядом с элегантным Bentley Continental GT и выглядеть хочется соответственно.

Водолазка, **Conte**; жакет и брюки, **Pinko**; пальто, **Diego M**; туфли, **Baldinini** (lamoda.ru); ободок, **H&M**



В салоне отлично сочетаются дорогие материалы и современные технологии.



Continental GT собирается вручную, что открывает неограниченные возможности индивидуализации.

Машина всегда была эдаким показателем успешности – неудивительно, что я не удержалась и выбрала для тест-драйва в «Стань богатой» легендарный Bentley. Марка недавно представила свой очередной шедевр – новое поколение одного из самых роскошных и дорогих автомобилей в мире в классе Gran Turismo – Bentley Continental GT. Ну что я могу сказать – он не

разочаровал ни в одном пункте ожиданий, а кое-где и превзошел их. Красавчик, оснащенный мощнейшим двигателем, способен разогнаться до 100 км/ч всего за 3,7 секунды – и это ощущение уже не забудешь. Список вспомогательных и развлекательных систем тоже поражает – царским размахом. Вот не зря говорят: любить – так королеву!

COSMO



Поездка на новом Bentley Continental GT превзошла мои ожидания.

Блестящие динамические характеристики модели заметны даже на фото!



Чего желаете?

Редакторы Cosmo показывают самые дорогие покупки месяца и рассказывают, от чего пришлось ради них отказаться.

АРИНА ЖИРНЯКОВА,
менеджер редакции



платье Tom Tailor
Denim



5999 руб.



Отказалась от чашки кофе по утрам (около 130 руб. в день в течение двух недель).



Влюбилась в платье с первого взгляда. В нем я так себе нравлюсь!

Эта сумка должна была появиться в моей коллекции. Сказано – сделано!



ВАЛЕРИЯ ЖЕРНАКОВА,
маркет-редактор
отдела моды



сумка
Weekend Max Mara



24 800 руб.



Не ездила на такси. Две недели – только на общественном транспорте. Экономия – 8400 руб.

КСЕНИЯ АНОСОВА,
старший редактор



белье Victoria's
Secret



14 877 руб.



Отменила с десяток подписок на пару месяцев (приложения и онлайн-кинотеатры). Получилась на удивление солидная сумма!



Подумала: «Если хочешь выйти замуж, это самое правильное вложение денег!»

АННА ПРИЛИПКО,
выпускающий редактор



чемодан
American Tourister



11 500 руб.



Отказалась от воскресных обедов в ресторане – зато освоила новые блюда!



Идеально: вместительный, проходит как ручная кладь, да еще и с классным принтом!



Лайфак: если оплачивать курс массажа сразу, цена за процедуру меньше.

ЕКАТЕРИНА АКСЕНОВА,
директор отдела
красоты и здоровья



массаж Fresh SPA by
Natura Siberica



22 500 руб.
за 10 процедур



Сказала решительное нет десертам. Цена пирожного в Москве – около 400 рублей, так что экономия вышла приличная. И для фигуры полезно!



ВИДИМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ЗА 2 НЕДЕЛИ

КОМФОРТНО СНИЖАЙТЕ ВЕС С ПРОТЕИНОВЫМ
КОКТЕЙЛЕМ ИЛИ ЭКСПЕРИМЕНТИРУЙТЕ
С РЕЦЕПТАМИ НА ОСНОВЕ ПРОДУКТОВ
HERBALIFE NUTRITION



Протеиновый коктейль «Формула 1» со вкусом клубники — сбалансированная еда в стакане
Протеиновая смесь «Формула 3» — полноценный низкокалорийный источник
соевого и сывороточного белка. Все результаты индивидуальны.

 **HERBALIFE
NUTRITION**

***ХЕ ИНТЕНС **НОВЫЙ ЖЕНСКИЙ АРОМАТ РЕКЛАМА

Her Intense*



THE NEW FRAGRANCE
FOR WOMEN**

BURBERRY