No Stress

Как справиться со стрессом? Этот вопрос хоть раз задавал себе каждый человек. Ритм жизни день за днем становится все быстрее, а окружающая обстановка не помогает добиться состояния дзэн. Финансисты поделились с Cbonds Review своими рецептами борьбы со стрессом, а также рассказали о том, каким образом им удается сохранить гармонию и спокойствие, когда рынки находятся на грани паники.

Андрей Бобовников

Марина Слободина

Юлия Костеневич

Айсылу Якушева

Максим Осадчий

Дмитрий Монастыршин

Дмитрий
МОНАСТЫРШИН,
главный аналитик,
Промсвязьбанк

«Даже не знаю, что бы я делал без йоги»

Я уже более 10 лет занимаюсь йогой. Больше всего мне нравится кундалини–йога. Динамические упражнения в сочетании с активным дыханием и пением мантр дают максимальный эффект. Процесс занятий можно сравнить с выплавкой стали, когда руду и шлаки доводят до высокой температуры, делают смесь мягкой и текучей, а потом закаляют в новой совершенной форме.

Все началось с того, что я купил абонемент в фитнес-центр. Пробовал ходить на разные силовые и групповые занятия. С удивлением обнаружил, что после йоги не чувствую усталости, а, наоборот, набираюсь сил. Поэтому стал практиковать ее регулярно. К тому же мне нравится, что это не просто набор физических упражнений, а целая система здорового образа жизни. Каждое утро быстрая зарядка создает позитивное настроение на весь день. А полуторачасовое вечернее занятие один раз в неделю помогает хорошо отдохнуть и набраться сил.

Занятия в группе с опытным инструктором более эффективны, чем в домашних условиях. Особенно если это йога на свежем воздухе. В окружении единомышленников возникает синергетический эффект.

Йога-туры расширяют кругозор и дают мощный заряд свежих сил. Западная культура очень

материальна и заставляет человека все время стремиться к новым высотам. В этой гонке жизнь проходит незаметно. Нам очень не хватает духовности. После йога-туров начинаешь ценить и обращать внимание на простые вещи. По своему опыту могу сказать, что результат поездки будет зависеть не столько от места, сколько от инструктора и от состава группы.

Йога — однозначно способ справиться со стрессом. Это дает мне силы для духовного развития, помогает поддерживать баланс в успешной реализации карьеры и в отношениях с близкими. Работа забирает почти все время и силы, а хочется еще не пропустить процесс взросления моих троих детишек. Даже не знаю, что бы я делал без йоги.

В здоровом теле — здоровый дух. Это девиз советского материализма. В концепции йоги дух — первичен. Наше сознание определяет физическое состояние. Но поскольку работа на духовном уровне более сложная, то йога, которая сейчас широко распространяется в России и на Западе, направлена на физическое тело. Определенные физические упражнения активизируют особые зоны мозга, пробуждают потоки энергии и в том числе приводят к изменению сознания.

Йога — это не олимпийский вид спорта. Здесь нет соревнований, нет побед и поражений. Главная цель для меня — это активизация жизненных сил. Жизнь быстротечна, а так хочется все успеть!

Марина
СЛОБОДИНА,
вице-президент,
НОВИКОМБАНК

«Если занимаешься спортом, то стресса просто не будет»

В работе и повседневности очень помогает активная спортивная жизнь. Я четыре года занимаюсь виндсерфингом, а в этом году состоялся мой дебют в триатлоне. Для меня спорт — это часть жизни, как есть или спать. На мой взгляд, если занимаешься спортом, то стресса просто не будет.

Виндсерфинг — это огромное удовольствие: позитивные, увлеченные люди вокруг, солнце, море… Это единение с природой, работа над собой и преодоле–

ние своих страхов перед стихией: когда ты далеко от берега, дует очень сильный ветер, тебя накрывает двухметровой волной… и надо сделать водный старт!

Триатлон — отличный вариант проверить не только свои физические способности, но также волю и дух: взять и поплыть в открытом море на время с другими участниками и пробежать 10 км сразу после того, как проехал 40 км на велосипеде. Еще это дисциплина — необходимо почти каждый день тренироваться. Я вышла на тот уровень, когда хочется двигаться дальше и при этом видеть свой результат.

В начале октября в Барселоне я первый раз участвовала в соревнованиях по триатлону. Я никогда раньше не испытывала такого душевного подъема и заряда бодрости! Физически чувствовалась усталость и что организм реально работает, но психологически я находилась на таком подъеме, что все остальное не имело значения.

Я планирую свой отдых так, чтобы обязательно была возможность заняться серфингом (и не забываю предусмотреть культурную программу). Для серфинга очень подходит Греция.

У меня есть цели в спорте: я хочу улучшить свой результат по триатлону и научиться делать глиссирующий фордевинд уже следующим летом!

Андрей БОБОВНИКОВ,
начальник управления продаж
департамента
первичного рынка,
Московская Биржа

«Велопрогулки — хороший способ побыть наедине с собой после череды деловых встреч»

Я с детства люблю кататься на велосипеде. Помню, на даче объехал на нем все окрестности. Все закончилось в 18 лет с получением прав. Интерес возобновился после того, как пришло понимание, что надо заниматься здоровьем. Велосипед с возможностью всегда выбирать разные маршруты для меня является идеальным способом совместить приятное с полезным.

У меня велосипед Merida Matts. Модель достаточно универсальная, неплохо едет по шоссе (разгонял до 40 км/ч, правда, под горку), но также позволяет рассекать по грунтовым дорогам и запрыгивать на бордюры или ступеньки.

Летом стараюсь кататься каждый день, в основном после работы. С уменьшением светового дня возможности для прогулок снижаются, тем не менее иногда езжу и по темноте. Мне повезло, что живу в районе, где есть много велодорожек, идущих в разных направлениях. Поэтому всегда выбираю новый маршрут. На выходные часто беру велосипед с собой за город.

К счастью, лето и осень в этом году были не очень дождливыми. Но иногда я попадал под дождь и приезжал домой весь мокрый, приходилось отмокать в ванной. Если погода не очень теплая, то катание под дождем — удовольствие не из приятных.

Велопрогулки — хороший способ снять стресс, сменить обстановку, побыть наедине с собой после череды деловых встреч. Я стал замечать, что после активного отдыха у меня существенно улучшается самочувствие, я крепче сплю. Еще это стимул более эффективно распределять свое время.

Юлия КОСТЕНЕВИЧ,
директор департамента казначейских операций, Белинвестбанк

«Декупаж — это возможность раскрыть в себе другую личность, немного побыть художником»

Я занимаюсь декупажем около четырех лет. Идея пришла спонтанно и неожиданно. Одной из коллег по работе на день рождения подарили сертификат на курсы декупажа. После каждого занятия она приносила на работу вещи, созданные своими руками. На тот момент мне казалось, что у меня так никогда не получится, но, имея твердый характер и привычку отвечать на вызовы, я решила попробовать.

Декупаж можно делать на любых поверхностях и любых предметах, лично я предпочитаю шкатулки, подносы, столики. В перспективе — мебель. Работы быстро разлетаются: что-то дарю, что-то покупают. В последнее время я стала выставляться в художественных галереях и работать под заказ.

Декупаж — это возможность раскрыть в себе другую личность, немного побыть художником. Это очень хороший способ справиться со стрессом. С другой стороны, когда делаешь красивую вещь, параллельно можно подумать и о финансовых рынках. Часто такая смена деятельности позволяет посмотреть под другим углом на профессиональные вопросы на основной работе.

Если человек что-то делает, то должен это делать с хорошим настроением и позитивным отношением к жизни. Мое увлечение дает мне дополнительную уверенность в себе и позволяет быть профессионалом не только в финансовой сфере. Здесь очень уместна фраза Ричарда Баха: «Если вы хотите иметь то, что никогда не имели, — начните делать то, что никогда не делали».

Айсылу ЯКУШЕВА,
руководитель направления по работе на международных рынках капитала центра долгового фондирования и структурного финансирования, БИНБАНК

«В процессе работы с глиной удается успокоиться,подумать о своих желаниях»

Еще в детстве мы с сестрой откапывали на дачном участке под Казанью глину и лепили поделки. Осознанный интерес к работе с глиной у меня возник в 2009 году в Минске. Подруга подарила мне мастер–класс по гончарному делу. Тогда с помощью мастера я изготовила свою первую вазочку. Мне очень понравились ощущения от процесса работы, которые передаются через ладони и пальцы. Когда я вернулась из Минска в Казань, пошла на курсы гончарного мастерства, позже продолжила заниматься гончаркой в Лондоне и уже два года леплю в Москве.

Наверное, учебу по финансам в Англии я выбрала потому, что эта страна славится мастерами и школами гончарного дела.

Неважно, в каком городе мира я живу и куда лечу отдыхать, непременно там найдется глина и круг. Они всегда со мной.

Мне нравится дарить работы друзьям и родственникам. Это бесценно, когда твое изделие вызывает искренний восторг. Родным нравится мое увлечение. Они мной гордятся и радуются, если у меня что-то получается.

Я — человек-результат. А лепка совмещает и созидательный процесс, и результат. Во-первых, это готовая работа, которая приносит пользу, радует глаз, создает настроение в интерьере. Во-вторых, это эмоциональное равновесие: в процессе работы удается успокоиться, отстраниться от раздражителей, подумать о своих желаниях.

Глина — особая податливая материя, в процессе работы с которой находишься в постоянном тактильном диалоге. Знакомишься с куском глины, мнешь его до однородной массы, формируешь образы через сжимание, растягивание, легкие прикосновения, сильные твердые надавливания. Ты делишься с глиной своим эмоциональным состоянием, любовью, радостью, нежностью, обидой, растерянностью… Она внимает, помогает тебе прийти в равновесие. Бывает, после длительного отсутствия в мастерской, приду, сяду за круг, начинаю работу и первые пятнадцать минут делаю только центрирование. Именно так снимается напряжение и уходят внутренние противоречия. Это отличное упражнение, если выполнять его с закрытыми глазами.

Помимо созидания и гармонии, процесс работы учит концентрироваться, контролировать ситуацию, быть более уверенным в себе. Все эти качества помогают в реальной жизни справляться со стрессом. Любое хобби снимает напряжение, заряжает позитивом и энергией.

У меня есть давняя мечта — загородный дом со скоростным Интернетом и отдельной комнатой под мастерскую. А в городе открою студию семейных работ. И я не отказываюсь от работы на рынке ценных бумаг! Буду управлять портфелем из дома. Что может быть лучше, чем заниматься любимыми делами?

Фото **Арсения БАРТЕНЕВА**

Максим ОСАДЧИЙ,
начальник аналитического управления, БКФ

«Йога уравновешивает, становишься спокойным, как слон»

Я занимаюсь хатха-йогой 6 лет. Затянуло с первого раза — понял, что мое. Сейчас занимаюсь в зале с тренером ежедневно по 1–2 часа в день. Свой уровень мастерства оцениваю ближе к нулю, гибкости не хватает. Но зато умею стоять на голове. И даже сажусь в позу лотоса.

Йога — это гармоничное сочетание и телесного, и духовного. Ведь само слово «йога» означает «соединение», «гармония». Она включает не только асаны и пранаямы (дыхательные практики), но и медитацию. А также этические правила, которые, впрочем, редко кто выполняет.

Очень позитивно отношусь к йога-турам. Все лучше, чем овощем лежать на пляже. Да и с группой единомышленников веселее: йоги — народ добрый, неагрессивный и благовоспитанный. Обычно соотечественники за рубежом — бедствие. Даже если речь идет о сверхдорогом швейцарском отеле.

На Новый год собираюсь на йога-курорт в Шри-Ланку. Опыт зарубежных йога-туров у меня пока небольшой, я был только в Таиланде на острове Ко Чанг и в Камбодже с Сашей Таишевым из Черниговской школы йоги (езжу «в Тулу со своим самоваром»).

Йога однозначно помогает в работе и повседневной жизни. Она уравновешивает, становишься спокойным, как слон. Это искусство баланса, которого так не хватает в нашей жизни.

РАСШИРЕННЫЙ ПОИСК ПО ОБЛИГАЦИЯМ И ЕВРООБЛИГАЦИЯМ ВСЕГО МИРА

http://cbonds.ru/emissions/

Облигации | Расширенный поиск по выпускам облигаций | Аукционы государственных облигаций

Эмитент:
Эмитент № Гос.рег ISIN

SPV:
Начните вводить название

Регион:
Выберите регион
Азия (искл. Японию) Африка
Ближний Восток Восточная Европа
Западная Европа
Выбрано: 8 из 8

Страна:
Выберите страну
Австралия Австрия Азербайджан
Албания Алжир
Выбрано: 168 из 168

Сектор:
- [x] Государственный
- [x] Корпоративный
- [x] Муниципальный

Отрасль:
Выберите отрасль
АПК и сельское хозяйство Банки
Горнодобывающая промышленность
Другие отрасли
Выбрано: 21 из 21

Объем эмиссии (млн):
0 — 7548502
0 3774251 7548502

Тип эмиссии:
Выберите тип эмиссии
Еврооблигации Облигации

Вид эмиссии:
Выберите вид эмиссии

Статус эмиссии:
Выберите статус эмиссии
Аннулирована В обращении
Дефолт по погашению
Досрочно погашена Обменяна
Выбрано: 11 из 11

Валюта:
Выберите валюту
USD EUR CHF GBP JPY
Выбрано: 64 из 64

Листинг:
Выберите площадку
ОАО Московская Биржа РТС СПВБ
Внебиржевой рынок
Выбрано: 75 из 75

Тип купона:
- [ ] Фиксированная ставка
- [ ] Ставка купона:

Ставка купона:
0% — 96%
0% 48% 96%

- [ ] Только бескупонные

Агент по размещению:
Начните вводить название

Дата начала размещения:

Дата окончания размещения:
- [ ] С учетом доразмещений

Дата начала начисления купонов:

Дата опциона Call/ Put:

Дата погашения:
- [ ] С учетом даты оферты в этот период

Искать только:
- [ ] Амортизационные
- [ ] Бессрочные
- [ ] Секьюритизация
- [ ] Субординированные
- [ ] Конвертируемые
- [ ] Ипотечные облигации
- [ ] Структурированные продукты
- [ ] Иностранные облигации
- [ ] CDO
- [ ] Розничные облигации
- [ ] Облигации Сукук

Сбросить форму

Найдено: 41576 из 41576

Найти

- Более 41 тыс. эмиссий в базе
- Около 40 критериев поиска и параметров для выгрузки в XLS
- Доступно платным подписчикам Сбондс

реклама

ИНФОРМАЦИОННОЕ АГЕНТСТВО CBONDS

pro@cbonds.info
тел. +7 (812) 336–97–21
http://cbonds.ru/emissions