

## Целеустремлённая мультиподборка от Гармонии



Вы наверняка задумывались, что заставляет некоторых людей идти к своей мечте не смотря ни на какие преграды. Сегодня мы собрали для Вас фильмы о таких людях, подборку книг, которые помогут Вам ставить цели и достигать их, а также набор мотивирующей музыки, настраивающей на рабочий темп.

По традиции начнём с фильмов!

**Смотри с Гармонией и следуй за своей мечтой!**

Открывает нашу киноподборку картина **"Вселенная Стивена Хокинга"** Джеймса Марша, 2014 года.

Фильм основан на мемуарах Джейн Хокинг «Travelling to Infinity: My life with Stephen», посвящённых отношениям с её бывшим мужем — физиком Стивеном Хокингом.

Джейн и Стивен познакомились в начале 60-х на студенческой вечеринке Кембриджского университета. Случайное знакомство вскоре перерастает в настоящую любовь.

Однажды, готовясь к защите диссертации, Стивен узнаёт, что тяжело болен и что жить ему от силы два года. Врачи диагностируют боковой амиотрофический склероз — болезнь, которая поражает все конечности и приводит к полному параличу. С каждым днём состояние Хокинга ухудшается, но он продолжает заниматься наукой.

Джейн, после того как юноше поставили страшный диагноз, пообещала остаться с ним до конца. Несмотря на атрофию мышц и потерю двигательной активности, Стивен и Джейн играют свадьбу, у них рождается сын.

Не любить этот фильм невозможно: он охватывает все важные аспекты жизни - любовь и веру, заботу и поддержку, целеустремленность и упорство. Фильмы, раскрывающие главные человеческие качества, особенно затрагивают душу.

**- Сюзанна Казарян**



Ещё один интересный фильм на нашу сегодняшнюю тему - "**Движение вверх**" Антона Мегердичева, 2017 года.

Замечательная спортивная драма о трудном пути советской баскетбольной сборной к олимпийскому золоту 1972 года. Это фильм о силе духа, о верности самому себе и своим товарищам, о настоящих спортсменах, которые позабыв о боли и здоровье отдали всех себя без остатка игре и победили. Они бились не за деньги, не за контракты, а за себя и за свою страну. Замечательный фильм, который напоминает нам о верности, чести и товариществе. На такие российские фильмы надо обязательно ходить в кино, чтобы поддерживать творчество в лучшем его проявлении.

**- Екатерина Соломина**



Закрывает нашу киноподборку фильм Джеймса Грэя "К звездам" 2019 года.

Фильм о недалеком будущем, о путешествиях по солнечной системе, об эмоциях, об исследованиях, о спасении цивилизации...

Главный герой отправляется на край солнечной системы, на Нептун, чтобы найти своего отца, который считался умершим. Он должен уничтожить когда-то засекреченный проект по изучению жизни во вселенной и о новом виде оружия на тёмной материи, которое может стереть жизнь с лица Земли.

Фильм охватывает очень много событий, множество локаций, главному герою предстоит преодолеть множество трудностей и препятствий, чтобы всё-таки найти своего отца.

Поставив правильные приоритеты в своей жизни каждый сможет добиться цели и дойти до конца, не опуская руки, не отступая перед препятствиями.

**- Евгений Волков**



**Читай с Гармонией и развивайся!**

Начнём с книги Джона Эйкаффа "**Закончи то, что начал. Как доводить дела до конца**".

Это весьма и весьма интересная книга, в которой подробно рассказано о том, почему многие наши идеи и начинания даже при прекрасном старте постепенно угасают и гибнут.

Эта книга позволяет под новым углом взглянуть на заброшенный проект, плохо подготовленный экзамен, недоделанную работу, недочитанную книгу, забытую диету или тренировки и другие данные себе, но нарушенные обещания.

Эта книга предлагает интересные методики, как сделать цели и работу над ними интереснее, как не попасть в одну из многих ловушек перфекционизма, как научиться грамотно владеть своим временем и, наконец, как доводить начатое до конца.

Кроме того, простой язык, юмор и интересные примеры делают её прочтение достаточно лёгким.

**- Максим Смирнов**



Следующая книга, заслуживающая внимания, - "**Выйди из зоны комфорта. Измени свою жизнь**" Брайана Трейси.

Пожалуй, большинство книг, которые я прочитала, были и остаются на тему саморазвития, личной эффективности, тайм менеджмента и дальше по списку.

На первый взгляд, все книги на эту тематику примерно об одном и том же, но это не так. Эта книга принесла автору мировую популярность и не могла не привлечь мое внимание.

Всего 150 страниц и 21 метод помогут сосредоточиться на целях и получить быстрые результаты. Четко, ясно и по полочкам, ничего лишнего, только нужная информация, как я люблю. Вы не станете после прочтения супер-человеком, но рабочая и личная эффективность точно повысится.

- **Ксения Саитова**

БРАЙАН ТРЕЙСИ

# ВЫЙДИ ИЗ ЗОНЫ КОМФОРТА

Измени свою  
ЖИЗНЬ



21 метод повышения  
личной эффективности

И заключительная книга нашей подборки - "**Гормоны счастья**" Лоретта Бройнинга.

Это книга написана просто о сложном. В целом, она о том, как работает наш мозг, как вырабатываются гормоны, как они влияют на наше поведение и как всё это можно контролировать.

Несмотря на специфичность тематики, автор объясняет все понятным языком так, что книга понравится абсолютно каждому.

Даже если некоторые вещи кажутся элементарным или же, наоборот, слишком сложными, чтобы применять в жизни - на мой взгляд, в любом случае полезно иметь представление о том, как работает наш мозг.

Самое ценное в книге Бройнинга - это практическая часть. То есть автор не только рассказывает теорию, но и предлагает варианты того, как можно самостоятельно способствовать формированию так называемых «гормонов счастья», тем самым повышая свою работоспособность и вкус к жизни.

Главное, что нужно помнить - всё зависит от нас самих!

**- Евгения Шурунова**

И, наконец, как мы и обещали, мотивирующая музыкальная подборка

**Слушай с Гармонией и иди к своей цели!**

**Тимати, L'One feat. Павел Мурашов** - Еще до старта далеко

**Sia feat. Sean Paul** - Cheap Thrills

**David Guetta feat. Sia** - Titanium

**Roy Orbison** - Oh, Pretty Woman

**Zara Larsson** - Lush Life



ИДИ К  
СВОЕЙ ЦЕЛИ  
С ГАРМОНИЕЙ



Сбор материала - **Евгений Волков**

Текстовое и визуальное оформление - **Максим Смирнов**