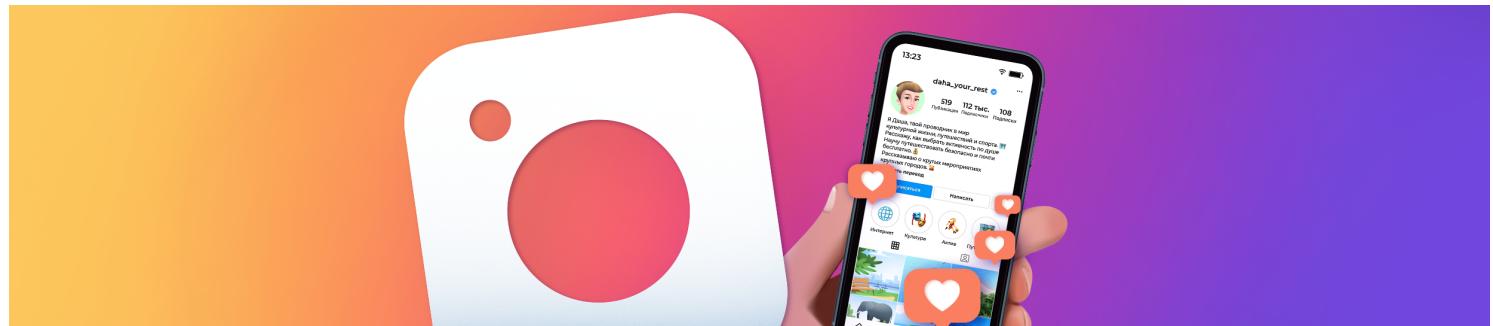


# Интересные ссылки на статьи, посты, видеоролики



## Посты в Инстаграм

[Как менталитет 90-х повлиял на то, что мы все выгорели](#)

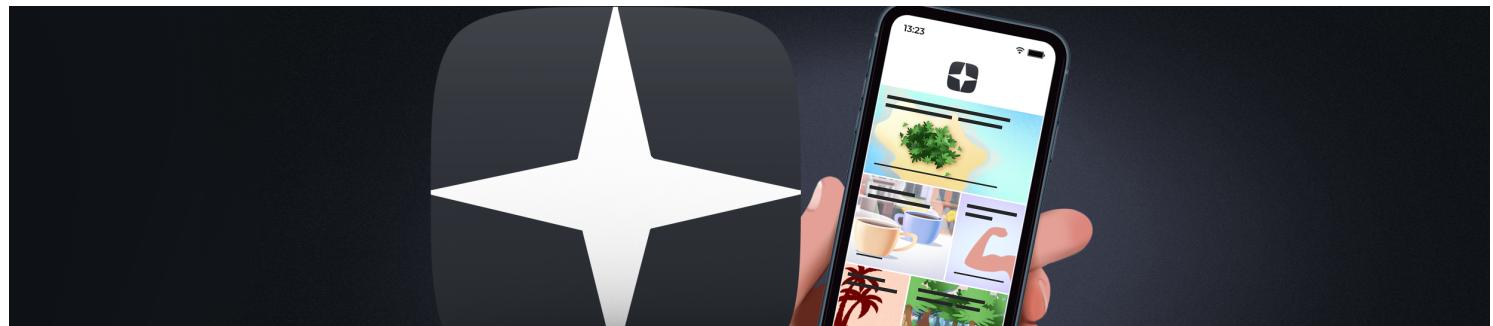
[Заметки для себя: прилепить на лоб и не забывать](#)

[Почему мы устаем](#)

[Как внедрить трекер привычек](#)

[Как понять, нужна ли помощь психолога](#)

[Усталость и бессилие: почему это не одно и то же](#)



## Интересные статьи

[Обзор приложений для контроля времени, проведенного в соцсетях](#)

[Цифровой детокс: что это такое и как его устроить](#)

[Наука сна: как правильно спать и засыпать](#)

[Распорядок дня великих людей и 10 правил, как вам организовать свой день](#)

[Как правильно выбрать страну для отдыха: практические советы](#)

[Выбираем вид спорта, которым стоит заниматься именно тебе](#)

# Интересные ссылки на статьи, посты, видеоролики



## Видеоролики

[Российский блогер на 30 дней отказался от соцсетей](#)

[18 способов отдыхать правильно](#)

[Способы эффективного отдыха](#)

[Как неправильная мотивация мешает заниматься спортом](#)

[3 простых способа заставить себя начать дела](#)

[Как путешествовать дёшево или даже бесплатно](#)



## Приложения-трекеры

[OMNI](#)

[Plant Nanny](#)

[Forest](#)

[Целевой трекер: Привычный календарь](#)

[Toggl](#)

[Productive](#)

[AppDetox](#)

[Glan: Habit tracker for productivity](#)

[Stay Focused](#)

# Интересные ссылки на статьи, посты, видеоролики



## Фильмы, которые позволяют провести время с пользой и узнать новое

### [Горизонт: как развить творческие способности](#)

Учёные разбирают, что происходит в мозгу человека в момент озарения и можно ли управлять этим процессом.

### [Учитесь видеть](#)

Фильм о том, как научиться видеть и визуализировать, чтобы создавать своё.

### [Нажми, поставь на паузу, включи: искусство и творчество в эпоху цифровых технологий](#)

Цифровая революция обеспечила свободу творчества и сделала его более доступным. К чему это приведёт: к новым шедеврам или преобладанию посредственного искусства?

### [Education for a stainable future](#)

Образовательная система заставляет детей заучивать факты, не способствует креативности и широкому мышлению. В этом фильме обсуждаются проблемы современного образования и изменения, которые могли бы сделать его более качественным.

### [Жизнь за один день](#)

80 000 пользователей YouTube из 192 стран прислали свои видео для этого фильма. Они проживают один день – 24 июля 2010 года, такие разные и похожие одновременно. Вы можете прожить его вместе с ними.

### [Утерянные секреты Николы Теслы](#)

Фильм об открытиях и теориях сербского учёного Николы Теслы, которые не используются современной наукой, но могут определить её будущее.

### [Очаровательный мистер Фейнман](#)

Фильм о жизни и работе блестящего учёного и преподавателя, лауреата Нобелевской премии по физике Ричарда Фейнмана.

### [Эйнштейн и теория относительности](#)

Теория относительности Альберта Эйнштейна коренным образом изменила наше понимание гравитации, пространства и времени. В фильме рассказывается о теории и о том, как её понимают современные физики, об «изогнутой» Вселенной, чёрных дырах и прочих загадках.

### [Утерянные секреты Николы Теслы](#)

Фильм об открытиях и теориях сербского учёного Николы Теслы, которые не используются современной наукой, но могут определить её будущее.

### [Леонардо да Винчи: человек, который хотел знать всё](#)

Фильм о том, как понимал жизнь и законы природы великий гений Ренессанса, и о его изобретениях, опередивших время.

# Документалки о здоровье

Узнай о том, как работает наше тело и насколько поразительна сила нашего мозга:

-  [The Human Brain](#)    [Человеческий мозг и его возможности](#)
-  [The Truth About Exercise](#)    [Вся правда об упражнениях](#)
-  [How To Live To 101](#)    [Как дожить до 101 года](#)
-  [The Truth About Food](#)    [Вся правда о еде](#)
-  [Addicted To Pleasure: Sugar](#)
-  [The Living Matrix](#)
-  [Вредный здоровый образ жизни](#)