



РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА ЛЮДЯМ, НАХОДЯЩИМСЯ В УСЛОВИЯХ ВЫНУЖДЕННОЙ ИЗОЛЯЦИИ

Психологическая служба Академии психологии и педагогики Южного федерального университета рекомендует вам множество способов провести время дома с пользой, занять себя и членов вашей семьи познавательной и интересной деятельностью.

Новые навыки. Именно сейчас у вас появилась уникальная возможность освоить что-то новое, ведь вы имеете на это и время, и ресурсы! Возможно, вы давно хотели научиться рисовать или петь, вышивать или ткать, изучить иностранный язык или овладеть навыком скорочтения! В данный момент бесплатно открыто множество образовательных платформ, доступны различные видео-уроки, позволяющие вам полностью погрузиться в изучение чего-то нового, в совершенствование своих навыков.

Семейный досуг. Длительное совместное времяпрепровождение может послужить причиной конфликтов, но может и хорошо сплотить вас. Приготовьте вместе семейный завтрак или ужин, посмотрите фильм, соберите паззлы, сотворите оригинальные поделки, поиграйте в настольные игры. В конце наших рекомендаций

есть список фильмов и онлайн-ресурсов для совместного просмотра и виртуального посещения.

Спорт. Да, безусловно, сейчас вы ограничены в физических нагрузках в связи с тем, что #лучшеоставатьсядома. Но это не значит, что вы полностью лишились любых физических нагрузок! Так, на YouTube в свободном доступе вы можете найти множество видео-уроков домашних тренировок на различные группы мышц. Еще один очень хороший способ держать себя в форме — танцы. Включите любимую музыку и двигайтесь так, как будто вас никто не видит. Известный психолог Вильгельм Райх доказал, что зажатость (“мышечный панцирь”) человека возникает в самом детстве и напрямую связана со страхом быть наказанным, непонятым, отчужденным, а также с необходимостью постоянного подавления человеком своих сексуальных ощущений. В результате комплексы и зажимы накапливаются в организме и могут привести к различным душевным и телесным заболеваниям. Вильгельм Райх, являющийся основоположником телесной психотерапии, верил, что осуществление пациентом спонтанных движений тела, в комплексе с ровным размеренным дыханием, способно снять мышечное напряжение и позволить эффективно устранить зажимы и блоки, мешающие человеку жить. То есть от танца вы получите не только положительные эмоции и здоровое тело, но еще и психологическую разрядку!

Уборка. Да, это как раз то, что вы часто откладывали из-за нехватки времени, из-за усталости после рабочей недели. Сейчас как никогда актуально снарядиться моющими средствами и сделать генеральную уборку: помыть двери, разобрать старую одежду, постирать шторы и сделать все то, что раньше откладывали. Не бойтесь браться за самые тяжелые, непривычные дела. Вы сами удивитесь, насколько улучшится ваше настроение! Чистота и отсутствие пыли благоприятно скажутся на здоровье, как и умеренная физическая нагрузка, полученная в течение уборки. Как отмечают множество психологов, чистота в доме положительно влияет на психическое состояние человека.

Йога и медитация. Если вы сильно переживаете из-за сложившейся ситуации и не можете переключиться на что-то другое, попробуйте сделать всего 3 упражнения, снижающие уровень тревоги:

1) **Диафрагмальное дыхание.** Диафрагма — это мышца, расположенная между грудной и брюшной полостями. Техника дыхания учит правильно использовать ее, чтобы дышать, как следует. Положите одну руку на живот, другую на грудь. Медленно вдыхайте через нос, пока не ощутите рукой движение живота. Грудь при этом должна оставаться в покое. Представьте, что ваш живот — шарик, который вы пытаетесь надуть,

в то время как грудь не движется. После вдоха напрягите мышцы живота и выдыхайте сквозь сжатые губы. Когда вы начнете практиковать диафрагмальное дыхание, вы можете почувствовать усталость и даже небольшое головокружение, со временем вы привыкнете. Правильное дыхание снижает тревогу, потому что помогает использовать меньше энергии и усилий для дыхания, замедляет сердцебиение и помогает снизить кровяное давление.

2) **Осознанная медитация.** В процессе вы учитесь держать разум полностью в настоящем и отгонять отвлекающие мысли и негативные модели мышления. Раньше медитация относилась к духовным практикам, сейчас многие обращаются к ней, чтобы повысить концентрацию, научиться следить за своими мыслями и снять напряжение. Устройтесь в тихом месте и поставьте таймер на телефоне на пять минут. Это время покажется гораздо более долгим, чем вы себе представляете. Закройте глаза, расслабьтесь и наблюдайте за телом и дыханием. Обращайте внимание на ощущения в теле и прислушивайтесь к звуку дыхания. В какой-то момент мысли станут улетать далеко. Это естественная реакция. Как только заметите, что мозг начал блуждать, снова сфокусируйте внимание на дыхании. Будьте терпеливы с собой. Первые несколько практик мысли постоянно будут улетать, это нормально.

3) Прогрессивная мышечная релаксация. Сначала вы ощущаете, а затем напрягаете мышцы в теле, например, мышцы шеи, плеч, ладоней или ступней. Затем отпускаете напряжение и позволяете им расслабиться. Упражнение ослабляет напряжение и улучшает сон, иногда помогает от головных болей и расстройств пищеварения. Вы можете начать с концентрации на ступнях, затем прорабатывать последовательно все тело по направлению вверх.

Алгоритм действий:

- сядьте, примите удобное положение тела, сделайте несколько спокойных вдохов и выдохов;
- сожмите кулаки, а затем расслабьте их; растопырьте пальцы, а затем расслабьте их;
- напрягите бицепсы, а затем расслабьте их; напрягите трицепсы, и расслабьте их;
- отведите плечи назад, а затем расслабьте их; выдвиньте плечи вперед, а затем расслабьте их;
- поверните голову до упора вправо, а затем расслабьте шею; поверните голову до упора влево, а затем расслабьте шею; прижмите к груди подбородок, а затем расслабьте шею;
- как можно шире откройте рот, а затем расслабьте его; как можно сильнее сожмите губы, а затем расслабьте их;
- как можно дальше высуньте язык, а затем расслабьте его; вытяните язык максимально в гортань, а затем расслабьте его; прижмите язык к небу, а

затем расслабьте его; прижмите язык к дну ротовой полости, а затем расслабьте его;

- максимально широко раскройте глаза, а затем расслабьте их; со всей силы зажмурьтесь, а затем расслабьте глаза и нос;
- сделайте глубокий вдох, а затем немного доберите воздуха; дышите нормально в течение 15 секунд; выдохните весь воздух из легких, а затем выдохните еще немного; дышите нормально в течение 15 секунд;
- осторожно прогнитесь в спине вперед, а затем расслабьте спину;
- максимально вытяните живот, а затем расслабьте его; максимально надуйте живот или напрягите мышцы брюшного пресса, а затем расслабьте их;
- напрягите ягодичные мышцы и немного приподнимите таз, а затем расслабьте мышцы ягодиц;
- вытяните ноги вперед и поднимите на 15 см от пола, а затем опустите ноги и расслабьте их; сильно прижмите ноги к полу, а затем расслабьте их;
- поднимите вверх пальцы ног, а затем расслабьте их; поднимите вверх ступни, а затем расслабьте их.

В идеале после выполнения этого комплекса упражнений ваши мышцы должны стать более расслабленными, чем были до этого, а сознание должно наполниться спокойствием и умиротворением.

Если этого не произошло, повторите всю процедуру. Старайтесь не думать ни о чем и фокусироваться только на напряжении и расслаблении мышц.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Для начала предлагаем вам упражнение «Коллаж». Тема коллажа может быть любой: мой психологический портрет, моя мечта, мое будущее, мой идеальный партнер и многое другое. Попробуйте для начала сделать коллаж **«Мой психологический портрет»**.

Берете журналы разной тематики, вырезаете все понравившиеся или «зацепившие» картинки. Потом просматриваете всё, что вырезали, и отбираете самые интересные: те, что вызывают самые сильные чувства или которые связаны с самыми важными идеями и ассоциациями. И потом приклеиваете это всё на лист, «как рука возьмёт и глаз видит», то есть, спонтанно и интуитивно создавая пространство, в котором все части листа более-менее вас устраивают. Всё, создание коллажа на этом заканчивается.

При анализе обращают внимание на расположение частей коллажа на плоскости листа (центр — периферия, левый-правый край, верх-низ).

Обычно считается, что верхняя часть символически отражает более осознанные образы, низ листа - ближе

к бессознательному; правый край (для правой) - будущее, левый - прошлое.

Также отмечают цветовые соответствия: объекты, имеющие один и тот же цвет, могут символически быть связаны друг с другом.

Конечно, главная часть анализа - это прояснение символов, прояснение смысла образов, которые вы выбрали. Рассмотрите внимательно каждую выбранную вами картинку и запишите свои ассоциации. Подумайте, что эти изображения значат, на что указывают.

Можно записать своё описание коллажа на диктофон, потом прослушать его. В результате многое становится заметнее. При прослушивании аудиозаписи обращайте внимание на заминки, паузы, интонации сомнения в своем рассказе. О содержании вашего рисунка

Еще одно упражнение для вас – **«Ресурсы»**.

Составьте список вещей и занятий, которые помогают вам чувствовать себя спокойно. Это могут быть запахи, звуки, вкусовые ощущения, действия.

Постарайтесь уделить хотя бы 15 минут одному из вышеперечисленных действий.

Обязательно сделайте упражнение **«План в будущее»**.

Составьте список с заголовком: «Когда закончится карантин и у меня появится возможность, я обязательно сделаю». Перечислите как минимум 10 пунктов, которые непременно выполните!

Предполагаем, что в силу ситуации у вас могут появиться негативные мысли. Чтобы уменьшить их влияние мы рекомендуем несколько эффективных психологических упражнений:

1. Упражнение «Отвлечение»

Сосредоточьте внимание на каком-нибудь предмете. Рассмотрите все его детали, потрогайте, понюхайте его; думайте только о нем. Попробуйте описать его так, будто впервые видите. Это может быть все, что угодно: ноготь большого пальца, обренок бумаги, правый ботинок: «он коричневый, носки у него стертые, подошва на внутренней стороне износилась, надпись на подкладке еле-еле можно прочесть» и т.д.

2. Упражнение «Фиксирование мыслей»

Найдите удобное, спокойное место, где вам никто не сможет помешать. Приготовьте бумагу и карандаш.

Сядьте, выпрямите спину, закройте глаза. Сосредоточьтесь на дыхании. Сначала сделайте вдох животом, дайте воздуху заполнить вашу грудную клетку, а затем - пространство над ключицами. После этого начните медленно выдыхать воздух,

произнося при этом мягкий звук «с-с-с» для того, чтобы определить, когда весь воздух выйдет.

Теперь легко и свободно сделайте новый вдох. Следите за ритмом дыхания... воздух входит... выходит, сопровождаясь мягким звуком «с-с-с». Обратите внимание на мысль, которая пришла вам в голову. Назовите ее как понравится, откройте глаза и запишите как можно короче. Затем прогоните эту мысль, закройте глаза и снова сосредоточьтесь на дыхании, пока не всплывет следующая мысль или образ. Запишите их. И так далее. Не останавливайтесь ни на одной мысли. В этом упражнении вам нужна лишь «проба грунта», а не полнокровные идеи. Выполняйте упражнение в течение 30 минут.

3. Упражнение по разотождествлению

Сядьте удобно, выпрямив спину. Закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов, мысленно следя за своим дыханием. Затем повторяйте вслух или про себя:

У меня есть тело, но я - это не мое тело. Мое тело может быть больным или здоровым, усталым или бодрым, но это не влияет на меня, на мое истинное «Я».

Мое тело - прекрасный инструмент для ощущений и действий во внешнем мире, но оно всего лишь инструмент. Я хорошо с ним обращаюсь,

я стараюсь, чтобы оно было здоровым, но мое тело - это не «Я».

У меня есть тело, но я - это не мое тело.

У меня есть эмоции, но я - это не мои эмоции. Мои эмоции многочисленны, изменчивы, противоречивы. Однако я всегда остаюсь собой, своим «Я», радуюсь или горюю, спокоен или взволнован, надеюсь на что-то или отчаиваюсь. Поскольку я могу наблюдать, понимать и оценивать свои эмоции и, более того, управлять, владеть ими, использовать их, то очевидно, что они - не есть мое «Я».

У меня есть эмоции, но я - это не мои эмоции.

У меня есть интеллект, но я - это не мой интеллект.

Он достаточно развит и активен.

Он является инструментом для познания окружающего и моего внутреннего мира, но он — это не мое «Я».

У меня есть интеллект, но я - это не мой интеллект.

Я - Центр чистого самосознания.

Я - Центр Воли, способный владеть и управлять моим интеллектом, эмоциями, физическим телом и всеми моими психическими процессами.

Я - это постоянное и неизменное «Я».

4. Упражнение «Поплавок в океане»

Вообразите, что вы - маленький поплавок в огромном океане... У вас нет цели, компаса, карты, руля, весел... Вы движетесь туда, куда несет вас ветер и океанские волны... Большая

волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность... Попробуйте ощутить эти толчки и выныривания... Ощутите движение волны... тепло солнца... капли дождя... подушку моря под вами, поддерживающую вас... Посмотрите, какие еще ощущения возникают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане.

5. Упражнение «Маяк»

Представьте маленький скалистый остров вдали от континента. На вершине острова - высокий, крепко поставленный маяк. Вообразите себя этим маяком, стоящим на скалистом острове. Ваши стены такие толстые и прочные, что даже сильные ветры, постоянно дующие на острове, не могут покачать вас. Из окон вашего верхнего этажа вы днем и ночью, в хорошую и плохую погоду посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для судов. Помните о той энергетической системе, которая поддерживает постоянство вашего светового луча, скользящего по океану, предупреждающего мореплавателей о мелях и являющегося символом безопасности для людей на берегу.

Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе - света, который никогда не гаснет.

Важной составляющей частью нашей жизни является сон. Людям

свойственно смотреть приятные и интересные сны. Как у вас с этим? Однако сны не всегда могут быть приятными.

Важно уметь справляться со страшными и незавершенными снами.

6. Упражнение «Завершение прерванного сна»

Вернитесь в свой сон.

Ощутите то же чувство страха.

Пусть происходящие события продолжатся.

Продолжите и завершите сон так, как вам бы хотелось.

Возможно, у вас сейчас есть вопросы, на которые Вы не можете найти ответы. Понимание может прийти при выполнении следующего упражнения.

7. Упражнение «Китайский храм»

Примите медитативную позу и наблюдайте за своим дыханием.

Далее вообразите, что вы взбираетесь по каменным ступеням на высокий крутой холм. На верху холма стоит китайский храм. В середине каждой из четырех его стен - дверь. На каждой двери выгравирован золотой дракон. Толкните одну из дверей и войдите в храм.

Внутри нет ничего, кроме множества свитков, лежащих на полках, похожих на стеллажи наших публичных библиотек. Выберите один из свитков.

Перенесите его в середину храма, которая освещена ярким светом, падающим через застекленную крышу. Разверните свиток. Прочитайте его и найдите ответ на свой вопрос.

Для осмысления собственной жизни, ее ценностей и приоритетов предлагаем два упражнения.

8. Упражнение «Ручей»

Сядьте прямо. Сделайте несколько глубоких вдохов.

Представьте, что вы поднимаетесь по горной дороге, рядом с которой протекает ручей.

Когда ручей и дорога начнут расходиться, сойдите с дороги и следуйте вдоль ручья к его истоку... Это небольшой родничок прозрачной воды, выбивающийся из-под земли. Он совсем маленький.

Теперь вообразите, что вы - капля этого родника; почувствуйте, как вы стекаете по склону, соединяетесь с другими каплями, становитесь ручейком, который сбегает вниз, затем сливается с другими ручейками и превращается в широкий поток. Заметьте, как замедляется течение там, где склон становится пологим, и как снова ускоряется на крутых местах. Что вы чувствуете, когда камни встречаются на вашем пути или, когда рыба проплывает в глубине потока?

Теперь вы стали широкой-широкой рекой и медленно-медленно движетесь мимо городов, деревень...

Наверху, над вами - люди, лодки, корабли. Какие чувства это у вас вызывает?

Вот вы уже вблизи океана, и частицы соленой воды смешиваются с вами. Вы вливаетесь в океан, становитесь его частью, и ваша чистая родниковая вода растворяется в его соленой воде.

Вообразите, что вы – именно эта волна, которая вздымается и опадает, вздымается и опадает. Будьте той частичкой волны, которая накатывается на песок, забегает все дальше и дальше, затем застывает на мгновение и, снова шурша, отступает назад и соединяется с океаном.

Вообразите себя в глубине, безмолвной, темной частью океана.

Представьте себя огромной волной посередине океана. Будьте одной из капель, которая вздымается на гребень волны, срывается дуновением ветра, становится капелькой тумана и сливается с другими каплями. Туманное облако, медленно плывущее над океаном... Потом над берегом, над холмами, над высокими горами.

Теперь вообразите, что вы - частичка дождя, которая выпадает из этого облака; вы плавно опускаетесь на гору, попадаете в почву, становитесь частью родника. Вы катитесь вниз по склону и понимаете, что снова стали ручьем в том же самом месте, с которого начинали свой путь.

9. Упражнение «Мудрый старец»

Сядьте прямо. Сделайте несколько глубоких вдохов.

Вообразите, что вы находитесь в старом большом доме викторианской эпохи, в котором никто сейчас не живет. Пройдите через все комнаты, посмотрите на старую мебель, лампы, картины, интерьер.

Поднимитесь по лестнице на второй этаж, пройдитесь по спальням.

Вы замечаете бархатный занавес, который прикрывает какую-то дверь. Отодвиньте занавес и откройте дверь. За ней вы видите ступени, по которым, судя по пыли, давным-давно никто не ходил.

Поднимитесь по ступеням. Вы видите дверь, откройте ее и войдите.

Вы находитесь в заставленной книгами комнате, куда свет проникает со всех сторон и сверху. Вы начинаете читать заголовки книг и вдруг замечаете, что в одном из углов комнаты сидит старец.

«Я ждал тебя», - говорит он. Вы понимаете, что он знает все и ответит на любой вопрос, который вы зададите.

Теперь спросите: «Зачем я родился на этот свет?»

Послушайте его ответ и задайте любой другой вопрос, который хотите. Поблагодарите мудрого старца, попрощайтесь, выйдите из комнаты, спуститесь по лестнице и покиньте дом.

ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ

Ссылки на музеи онлайн:

- Эрмитаж
<https://bit.ly/33nCpQg>
- Пятичасовое путешествие по Эрмитажу, снятое на iPhone 11 Pro одним дублем в 4K
<https://bit.ly/39VHDoI>
- MetropolitanOpera анонсировала бесплатные стримы Livein HD со следующей недели каждый день, в понедельник Кармен, в четверг Травиата, 22-го Евгений Онегин
<https://bit.ly/2TTSr1f>
- Венская опера тоже проводит бесплатные трансляции на период карантина
<https://bit.ly/39OINlQ>
- Трансляции балетов Большого театра, 29 марта «Ромео и Джульетта» Прокофьева
<https://www.bolshoi.ru/about/relays/>
- Проект Гугла Arts and Culture
<https://artsandculture.google.com/>
- Амстердамский музей Ван Гога с функцией googlestreetview:
<https://bit.ly/2TRdiSQ>
- Третьяковская галерея
<https://artsandculture.google.com/.../the-state-tretyakov-gal...>
- Музей истории искусств (KunsthistorischesMuseum), Вена
<https://bit.ly/3d08Zfm>
- Цифровые архивы Уффици
<https://www.uffizi.it/en/pages/digital-archives>
- Лувр
<https://bit.ly/2WciGBi>
<https://www.louvre.fr/en/media-en-ligne>
- Государственный Русский музей (Санкт-Петербург)
<https://bit.ly/2IOQDjq>
- Британский музей, онлайн-коллекция одна из самых масштабных, более 3,5 млн экспонатов
<https://www.britishmuseum.org>
- Британский музей, виртуальные экскурсии по музею и экспозициям на официальном YouTube канале
<https://www.youtube.com/user/britishmuseum>
- Прадо, фото более 11 тысяч произведений, поиск по художникам (с алфавитным указателем) и тематический поиск
<https://www.museodelprado.es>
- Музеи Ватикана и Сикстинская капелла
http://www.vatican.va/various/cappelle/sistina_vr/index.html
- Метрополитен-музей, Нью-Йорк
<https://www.metmuseum.org>
- Онлайн-коллекция нью-йоркского музея современного искусства (МоМА), около 84 тысяч работ
<https://www.moma.org/collection/>
- Онлайн-коллекция музея Гугенхайм

<https://www.guggenheim.org/collection-online>

- Музей Сальвадора Дали
<https://bit.ly/33iHVMX>
- Видео-галерея NASA, недлинные видео в высоком разрешении
<https://www.nasa.gov/co.../ultra-high-definition-video-gallery>
- Смитсоновский музей
<https://www.si.edu/exhibitions/online>
- Национальный музей в Кракове
<https://bit.ly/3d29dT0>
- Музей изобразительных искусств в Будапеште
<https://bit.ly/3d08L80>
- Музеи Нью-Йорка - виртуальные коллекции и экскурсии, архивы лекций и рассказов самих художников
<https://34travel.me/post/nyc-museums>

Если захотите почитать психологическую литературу:

- Эверест Шостром «Человек-манипулятор»
- Эрик Берн «Люди, которые играют в игры»
- Эрик Берн «Игры, в которые играют люди»
- Эрих Фромм «Искусство любить. Исследование природы любви»
- Эрих Фромм «Иметь или быть»

- Артур Шопенгауэр «Афоризмы житейской мудрости»
- Кен Уилбер «Безграничное. Восточные и западные стратегии саморазвития человека»
- Роберт Джонсон «Мы. Глубинные аспекты романтической любви»
- Виктор Дольник «Непослушное дитя биосферы»
- Анна Чернявская «Психология господства и подчинения: Хрестоматия»
- Стэнли Милгрэм «Подчинение авторитету»
- Бессел Ван Дер Колк «Тело ведёт счёт»
- Дэниел Шактер «Семь грехов памяти»
- Джо Наварро «Опасные личности»
- Дэниел Гилберт «Спотыкаясь о счастье»
- Роберт Чалдини «Психология влияния»
- Сьюзан Кейн «Интроверты»
- Себастьян Юнгер «Племя»
- Джонатан Хайдт «Гипотеза счастья»
- Келли Макгонигал «Сила воли»
- Франс де Вааль «Истоки морали»
- Джордж Саймон «Кто в овечьей шкуре»
- Виктор Франкл «Сказать жизни “да”»
- Психологическая газета
<https://psy.su/materialy>

И несколько замечательных фильмов и мультфильмов:

- «Перед классом», 2008

Брэд страдает синдромом Туретта (тики), но очень хочет работать учителем.

От фильма веет добром. Простой, жизнеутверждающий, без особых глубин, но в самое сердце. Бонусом очаровательный актёр в главной роли и атмосфера 2000-х Америки.

- «Чудо», 2017

С одной стороны, мальчик Август Пулман такой же, как и другие мальчишки его возраста: любит ходить на дни рождения к друзьям, играть в компьютерные игры, фанатеет от «Звездных войн», играет со своей собакой, ссорится и мирится со старшей сестрой. А, с другой, он совсем не такой как другие мальчишки его возраста. Во-первых, Август никогда не ходил в обычную школу — с первого класса с ним дома занималась мама. Во-вторых, Август перенес 27 операций. Из-за очень редкой, но иногда встречающейся генетической ошибки у Августа нет лица. И вот такой мальчик должен пойти в школу. В первый раз. К обычным детям.

- «Невидимая сторона», 2009

Светлый, лёгкий, трогательный фильм. Отличный актёрский состав! Кажется, что картина уж слишком идеалистическая... Пока не узнаёшь, что в основе лежит реальная история Майкла Оэра, чернокожего мальчика

из неблагополучной семьи. Его взяла к себе «белая» пара с детьми и помогла стать звездой американского футбола.

- «1+1», 2011

Пострадав в результате несчастного случая, богатый аристократ Филипп нанимает в помощники человека, который менее всего подходит для этой работы, - молодого жителя предместья Дрисса, только что освободившегося из тюрьмы. Несмотря на то, что Филипп прикован к инвалидному креслу, Дриссу удастся привнести в размеренную жизнь аристократа дух приключений,

Значительно поддержать его психологически и лучше понять собственный смысл жизни.

- «Зеленая книга», 2018

Утонченный светский лев, богатый и талантливый музыкант нанимает в качестве водителя и телохранителя человека, который менее всего подходит для этой работы. Тони «Болтун» - вышибала, не умеющий держать рот на замке и пользоваться столовыми приборами, зато он хорошо работает кулаками. Это турне навсегда изменит жизнь обоих.

- «Песнь моря», 2014

Сюжет повествует о последней «селки», которая может перевоплотиться из тюленя в человека, и о ее путешествии к морю.

Музыка для релаксации:

- «Car Ride» Aleksander Biggs
- «Call it Love» Натан Бол
- «Seneca» Novo Amor
- «Villains» Luca Fogale
- «Nightlife» Axel Flovent
- «Used to be» Luca Fogale
- «Tidal Wave» Old Sea Brigade
- «Long Way Down» Джошуа Хислоп
- «Oceans Apart» Secret Nations
- «Love Brought Weight» Old Sea Brigade
- Классическая музыка отечественных и зарубежных исполнителей