

**МЕЧТАЙ**  
**ПЛАНИРУЙ**  
**ДОСТИГАЙ**

**# 1**

*тренінги  
по саморозвиттю  
для підлітків*



Харьков  
Монолит Bizz  
2021

# Зачем тебе эта книга?



Мария Горина,  
главный редактор



Мария Копачевская,  
редактор

Привет! Нас зовут Мария и Мария. Мы помогаем людям развиваться с помощью книг.

Когда-то мы тоже учились в школе. Нас тоже учили решать задачи по физике и запоминать исторические события, но совсем не объясняли, что делать с собственной жизнью.

Мы решили проверить, интересна ли подросткам эта тема. Недавно наше издательство выпустило книгу «Чему не учат в школе». В ней очень коротко, в виде инфографики, говорится о самых важных вещах в жизни — принципах, призвании, счастье, здоровье, привычках, друзьях, эмоциях. Книга стала бестселлером, мы получаем отзывы и письма с благодарностью от читателей.

Книга, которую ты держишь в руках, — своего рода квест. Это твой путеводитель по самому себе. С его помощью ты сможешь ответить на вопросы, которые не обсуждают в школе. Здесь нет готовых решений, но есть ориентиры — в каком направлении двигаться, где искать ответы, как учиться понимать себя и других. Надеемся, тебе будет полезно и интересно. Удачи!

**P. S.** Обязательно сохрани книгу со своими записями, лет через 10–20 они будут для тебя бесценны!

**P. P. S.** Эта книга о мечтах, планировании, достижении целей. Скоро выйдут ещё две: об эмоциях и общении и о привычках и мышлении — не пропусти.

*Почему-то в школе не говорят о самых важных вещах — умениях планировать и успевать, обращаться с деньгами и гаджетами, проявлять волю, быть счастливым, любить, общаться.*

*Но без этих навыков даже самый одарённый человек не может достичь успеха.*

# Книга-тренинг: как пользоваться



**Будь как дома**

Книга состоит из 11 глав. Каждая из них поможет тебе освоить один важный навык (например, обращаться с деньгами, ставить цели, не отвлекаться, не залипать надолго в телефоне).

Не бойся ошибиться или написать что-то не то — здесь нет оценок и неправильных ответов. Всё, что ты здесь запишешь, — только для тебя.

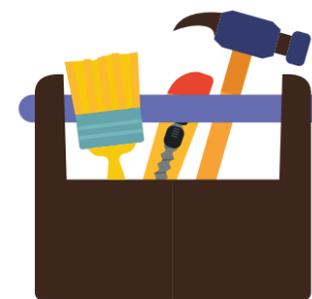
**Если тебе пришло в голову что-то, о чём не говорится в книге, обязательно запиши! Потом тебе будет интересно вспомнить свои мысли.**



**Никуда не спеши**

Необязательно «проходить» сразу целую главу. Не торопись! Делай задания так, как тебе нравится и удобно. Возвращайся к тому, что не получилось понять или сделать сразу. Это не контрольная, где ничего не ответить — минус балл.

**Если ты что-то не понял, напиши нам на [pub@bizz.monolith.in.ua](mailto:pub@bizz.monolith.in.ua).**



**Только честно!**

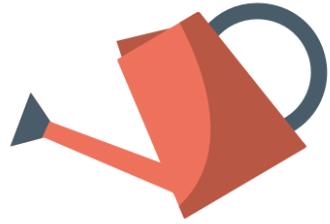
Не бойся говорить с собой честно, писать неудобные ответы. Будь таким, какой ты есть на самом деле.

Недостатки и трудности бывают у всех. Ты здесь для того, чтобы научиться справляться с ними.

**Даже самую трудную задачу можно решить. Из любой ситуации, если постараться, можно найти выход. Помни об этом всегда!**

# Содержание

## Принципы



Каким ты хочешь видеть мир и себя? Что для тебя важно? Как принимать решения? Как поступать правильно в запутанных ситуациях? Могут ли принципы меняться?

# 10

## Цели



Чего ты хочешь? Чем отличается мечта от цели? Как поставить цель? Как сделать цель достижимой? Как не сбиться с пути по дороге к ней?

# 24

*Если я совершаю ошибку, то потом долго чувствую себя дураком и очень расстраиваюсь. Из-за этого больше вообще не хочется ничего делать. Знаю, что все люди ошибаются, но мне это не помогает...*

## Талант



Правда ли, что всё зависит от способностей? Может ли наскучить любимое занятие? Как поддержать интерес к делу? Как быть, если всё надоело?

# 32

# 14

## Самооценка



Каким ты себя ощущаешь: ценным, хорошим или незаметным и не стоящим внимания? Что делать с чужим мнением? Как поступать со своими недостатками?

*Хочу научиться классно фотографировать, но у меня только старенький смартфон с очень слабой камерой...*

## Призвание



Есть ли у тебя любимое дело? Как найти призвание? Правда ли, что призвание — это всегда что-то одно? Так ли важен талант? Где найти поддержку?

# 20

## Сила воли



Почему мы не всегда проявляем волю? Как её «накачать» и не перетрудиться? Как работает способ отложенного удовольствия? Чем нам могут помочь привычки?

# 42

# 50

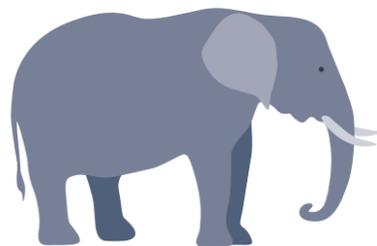
## Образование



Почему нам бывает скучно учиться? Как сделать интереснее даже нелюбимые предметы? От чего зависит успех в учёбе? Нужно ли выбирать одну профессию на всю жизнь?

# 60

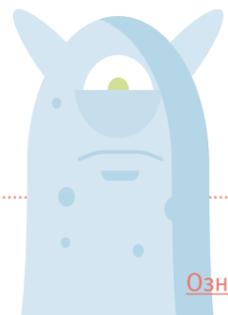
## Планы



Почему нам бывает трудно всё успеть? Как сделать, чтобы дела не копились? Что делать сначала: важное или срочное? Как научиться управлять своим временем?

*Часто бывает, что я делаю уроки, но мои мысли постоянно куда-то уходят. Из-за этого я трачу на домашку очень много времени, буквально сижу часами...*

## Сосредоточенность



Почему нам бывает трудно не отвлекаться? Многозадачность — это хорошо или плохо? Как устроено внимание и как его «подзарядить»?

# 70

# 78

## Гаджеты



Какие выгоды мы получаем от гаджетов? Почему от «Фейсбука» так трудно оторваться? Нужно ли выключать телефон и когда? Сколько лайков надо для счастья?

*Когда я прохожу уровень в игре, это классно, и я радуюсь. Но я не уверен, что это такое уж достижение...*

## Деньги



Зачем тебе деньги? Как тратить разумно? Как сделать, чтобы денег хватало? Как планировать расходы и не совершать покупок, о которых жалеешь?

# 82

*Я часто покупаю что-то, что кажется мне очень нужным, но потом оказывается, что я не пользуюсь этой вещью или она не приносит особой радости... А денег на что-то действительно важное не хватает.*

# Немного о тебе

Прежде чем ты начнёшь путешествие в мир самого себя — ответь, пожалуйста, на несколько вопросов. Время от времени очень полезно задавать себе такие вопросы — потом ты сможешь вернуться к ответам и посмотреть, что в тебе изменилось, а что осталось прежним. Такое самоизучение называется рефлексией — с её помощью мы можем взглянуть на себя как будто со стороны и увидеть то, чего раньше не видели.



• Как тебе нравится, чтобы тебя называли?

• Сколько тебе лет?

• Что ты больше всего любишь делать?

• А что не любишь?

• Твоё хобби:

• Твоя мечта:

• С кем ты дружишь?

• Каким спортом ты занимаешься?

• Твой любимый паблик в интернете:

• Твоя любимая игра:

• Твоя любимая книга:

• Твой любимый фильм:

• Куда бы ты хотел отправиться в путешествие?

• Если однажды ты выиграешь в лотерею, то...

• Лучше всего ты умеешь...

• Чему ты хотел бы научиться?

• Что может тебя порадовать?

• Что может тебя огорчить?

• Самое главное в жизни — это...

• Больше всего в людях ты ценишь...

• Больше всего в людях тебе не нравится...

• Твоё главное достоинство — это...

• Что ты хотел бы в себе изменить?

• Чего бы ты хотел прямо сейчас?

# Твои принципы: создай свои правила жизни

Принципы — это наши жизненные правила, которые мы определили и которым следуем. Они помогают нам жить и принимать решения — даже в запутанных ситуациях, когда мы не знаем, как поступить. Принципы определяют наши поступки, а поступки — будущее. Есть ли у тебя принципы?

## Притча

Один человек попал в магазин, где продаётся всё на свете. — Что я могу у вас купить? — спросил он у продавца. — Всё, что захочешь, — ответил продавец. — Тогда дай мне побольше радости, любви, здоровья, успеха и денег. Продавец принёс крошечный пакетик. — И это всё?! — удивился человек. — Да, это всё, — ответил продавец. — Разве ты не знал, что в волшебном магазине продаются только семена?

А что бы ты купил, если бы попал в волшебный магазин?

*В жизни для меня важнее всего...*

*Я особенно горжусь тем, что...*

*Я верю, что...*

*Я уважаю людей, которые...*

*Я бы хотел, чтобы в мире стало больше...*

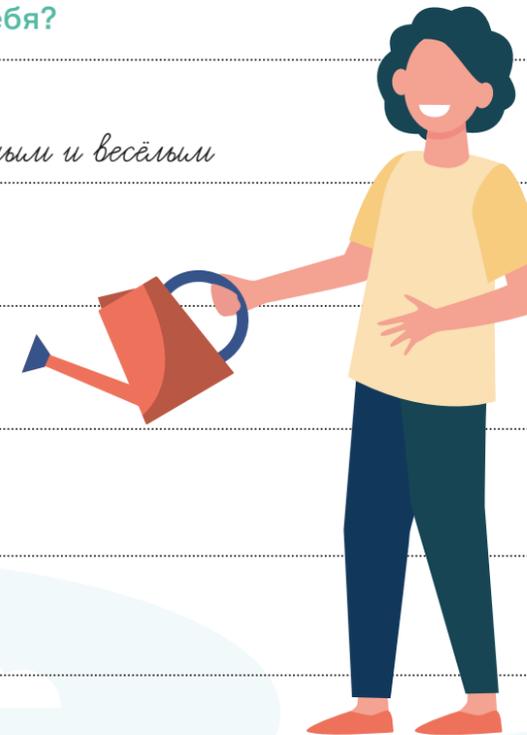
# Ты и твои жизненные ценности: представления о себе и мире

Каким ты хочешь видеть мир и себя?

Что для тебя важно (твои ценности)?

*Позитивным и весёлым*

*Радость жизни*



А ещё, просто живя среди людей, ты меняешь мир вокруг. Ты — один из художников этого мира. Каким ты хочешь видеть мир? Что в нём должно расти? Нарисуй.

## Формулируем принципы

Итак, у тебя есть пакетик с семенами из волшебного магазина. Каждое семечко — твоя жизненная ценность. Чтобы ценности реализова-

лись, из семечек должны вырасти растения. Тебе стоит ухаживать за этими растениями — то есть жить и совершать поступки, которые поддер-

живают твои ценности. Нарисуй и подпиши растения-ценности и сформулируй принципы, которым ты планируешь следовать.

*3. Не поддаваться унынию, даже если случилось что-то плохое.*

*2. Воспринимать любой опыт как ценность, которая меня чему-то учит.*

*1. Находить повод для радости в любой ситуации.*

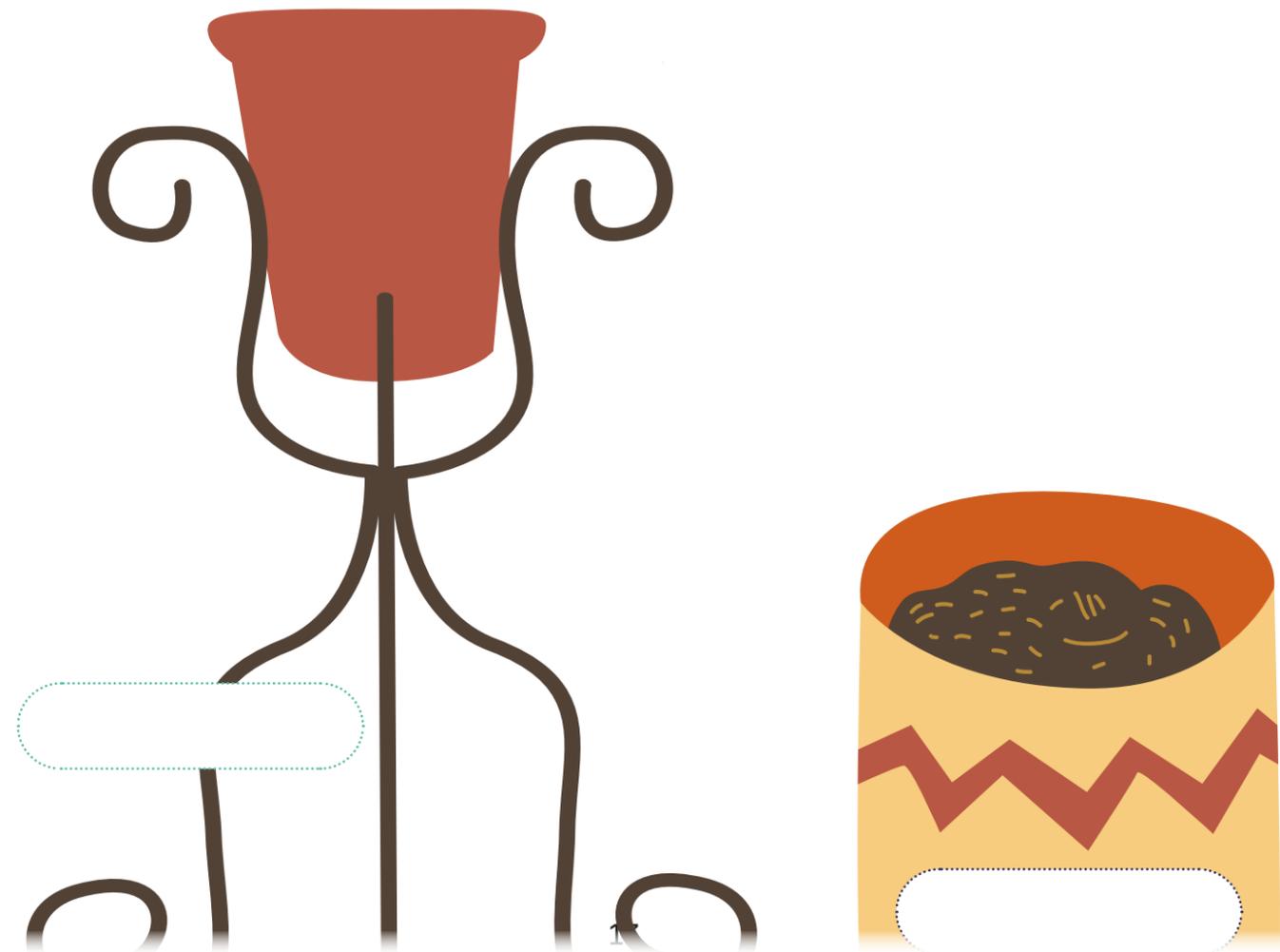
Радость жизни

Можно ли отступать от принципов?

Иногда приходится принимать решения, которые не укладываются в инструкцию. Главное правило: люди важнее любых правил.

Могут ли принципы меняться?

Принципы — правила, а не ловушка. Они нужны тебе, чтобы двигаться по жизни туда, куда ты хочешь. Всё зависит от пункта назначения.



# Что ты о себе думаешь: ТВОЯ самооценка

Положительная самооценка — это ощущение собственной ценности и достоинства. Это умение видеть свои возможности и ограничения, проявляя к себе доброту и чуткость. Самооценка — это дом, в котором живёт твоё «Я». Какой это дом: 1, 2, 3 или 4? Может быть, ему, как и твоей самооценке, чего-то не хватает? Дорисуй, чего именно.

1

Как правило, ты чувствуешь себя малозаметным и не стоящим внимания. Тебе кажется, что твои слова, интересы и желания не так уж важны.

## Вопрос себе

Ты согласен с тем, что любой человек заслуживает счастья и может изменить свою жизнь, если постарается?

*Непослушный*

*Творческий*





2

Ты чувствуешь себя достаточно ценным и хорошим просто потому, что ты — это ты. Ты живёшь своей жизнью и не стремишься как-то специально выделиться среди других людей. Тебе интересно не только с другими ребятами, но и с самим собой.

*Дружелюбный*

*Слушный*

*Неловкий*




3

Ты ощущаешь себя вполне обычным. Когда у тебя что-то получается, ты чувствуешь себя классным и успешным, а когда случаются неудачи — недоуемой и неудачником. Твоя самооценка зависит от обстоятельств.

# Что твоё, а что совсем не твоё?

Иногда внутри у нас наступает хаос: наши и чужие мысли, чувства, качества — всё может смешаться. Определи, что внутри тебя — твоё, а что — не твоё (эти качества просто вычеркни). Дополни список теми качествами, которые у тебя действительно есть.

*Несобранный*

*Весёлый*





*Улыбчивый*

*Ленивый*





*Ответственный*

*Смелый*





4

Ты уверен в себе и даже считаешь себя лучше большинства сверстников. Ты знаешь, что у тебя много достоинств и ты имеешь право на то, что хочешь получить. Ты не думаешь, что неудачи — твоя вина, чаще всего проблемы случаются из-за чужих ошибок.

## Вопрос себе

Иногда тебе кажется, что, несмотря на все свои достоинства, ты не так уж и хорош?

Ребята часто сторонятся тебя, считая заносчивым и высокомерным?



## Что о тебе думают другие?

Хотим мы этого или нет, чужие слова, оценки и мнения имеют на нас влияние. Это хорошо и плохо. Хорошо, если мы понимаем, чьи слова нам стоит принять к сведению, а чьи — пропустить мимо ушей. Плохо, если нас ранят и выбивают из колеи оценки тех людей, которые к нам равнодушны или настроены негативно.



Пусть на этой стене висят портреты людей, которые могут повлиять на твою самооценку. Кто они? Впиши их имена в рамки или нарисуй. Пусть это будут люди, которые тебя любят и нравятся тебе, и те, которые не очень нравятся. А теперь закрась или зачеркни портреты тех, кому не стоит доверять, когда они оценивают тебя и судят о твоих качествах.

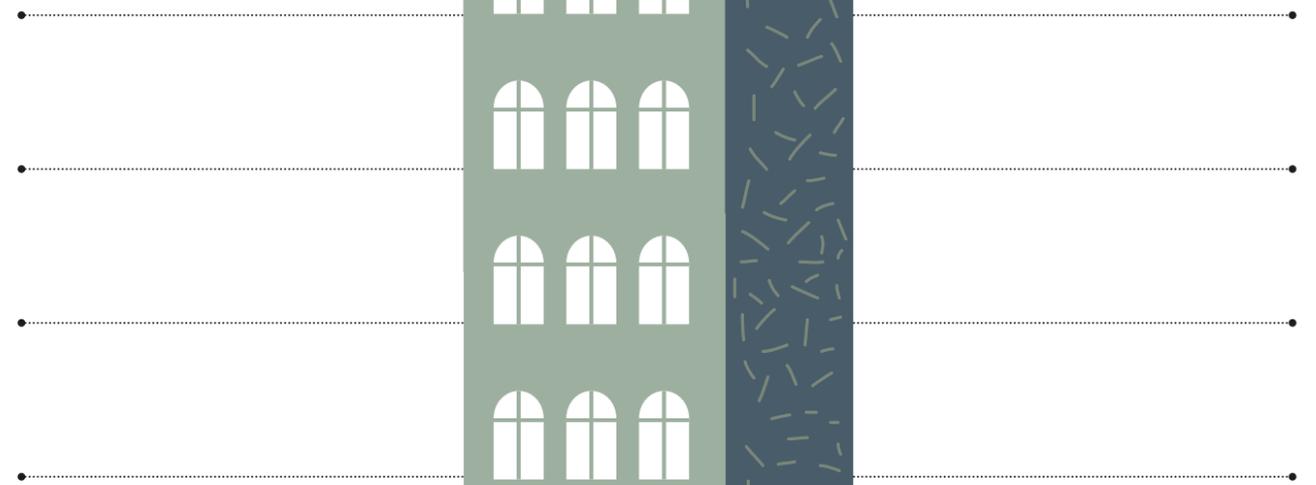
## За что ты себя уважаешь?

Запиши как минимум три, а лучше пять твоих качеств, которые заслуживают уважения.

1. Я всегда готов прийти на помощь другу.

## Достоинства и недостатки

*Доброта, умение дружить.*



*Вспыльчивость: считать до 10 каждый раз, когда готов взорваться.*

### Чего больше?

Идеальных людей не бывает, недостатки есть у каждого из нас. Но это не повод считать себя плохим, а стимул для работы над собой. Закрась окошки-достоинства и окошки-недостатки. Чего больше? Что можно сделать, чтобы исправить недостатки?

### Сокровища из подвала

В любом доме есть подвал, а в нём среди паутины и хлама часто попадаются настоящие сокровища. Это наши скрытые достоинства. Найди у себя три таких достоинства и постарайся помнить о них всегда.

*Достоинство № 1*

*Достоинство № 2*

*Достоинство № 3*

Иногда нам начинает казаться, что мы состоим сплошь из недостатков. Скорее всего, это значит, что мы себя недооцениваем. Проведи тест: если все три ответа «да», это качество и правда недостаток.

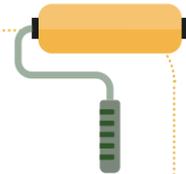
- Это качество — совершенно точно мой недостаток?
- Мои близкие и друзья тоже считают это моим недостатком?
- Это качество создаёт мне реальные трудности, мешает жить и достигать успеха?

## Хорошая самооценка: строим и ремонтируем

Промахи и неудачи, чужие негативные оценки, ощущение стыда и вины — всё это может снизить, а иногда и разрушить нашу самооценку. И если мы хотим быть счастливыми и добиваться успеха, нам не остаётся ничего, кроме как взяться за ремонт.

### Помни о своих достижениях

Что тебе в последнее время удавалось? Запиши и напоминай себе об этом почаще.



### Учись на ошибках

Вспомни свою последнюю обидную неудачу. Подумай, чему она тебя научила.



### Разберись в себе

Чего ты хочешь на самом деле?

### Прости себя

Какие бы промахи ты ни совершил, прости себя прямо сейчас. За что ты себя прощаешь?



## Сравни себя с собой: чему ты научился и чего достиг?

Часто мы сравниваем себя с другими и решаем, что сравнение не в нашу пользу. Но мы никогда не сможем быть счастливыми и успешными, подстраиваясь под чужое мнение. **Сравнивать себя можно только с собой вчерашним.**



### Каким ты был ещё недавно?

Что умел, а чего не умел?

*Не умел играть в шахматы.*

### Какой ты сейчас?

Что в тебе изменилось в лучшую сторону, чего ты добился?

### Каким ты хочешь стать в будущем?

Над чем планируешь работать, чего достичь?



**МОНОЛИТ BIZZ**  
ВАШ КЛЮЧ К УСПЕХУ

