

СТАНЬ ЛУЧШЕ



ДОБЕЙСЯ УСПЕХА

жизненные навыки
для целеустремлённых
детей

Даниэль Браун
Нейтан Кай

#эксмоветство



УДК 087.5:159.9
ББК 74.90
Б87

Text © Danielle Brown and Nathan Kai, 2019
Copyright in the Work © GMC Publications Ltd, 2019
This translation of Be Your Best Self 9781787080386 is published by arrangement
with Button Books, an imprint of GMC Publications Ltd



Браун, Даниэль.

Б87 Стань лучше и добейся успеха. Жизненные навыки для целеустремлённых детей / Даниэль Браун, Нейтан Кай ; [перевод с английского А. Смирнова]. — Москва : Эксмо, 2021. — 120 с. — (Teenagers' life. Добейся успеха!).

ISBN 978-5-04-117654-9

Какая твоя самая большая мечта? Может быть, стать известным учёным, победить на Олимпийских играх, попасть в рок-группу, открыть ресторан или написать фантастический роман? У всех людей разные цели, которые и делают нас уникальными. Но к чему бы ты ни стремился, чтобы добиться результата, потребуются определённые навыки. И эта книга поможет тебе их освоить! Она расскажет о правильном планировании своего времени, о создании позитивного образа мышления, о развитии усидчивости и самоорганизации, об умении принимать проигрыши, извлекать из них полезные уроки и говорить «да» новым возможностям, о повышении самооценки, о здоровом питании и о многих других вещах, важных и необходимых для достижения успеха.

УДК 087.5:159.9
ББК 74.90

ISBN 978-5-04-117654-9 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие **6**

Что такое успех? **8**

Мечтай по-крупному **12**

Учись ставить цели **16**

Принимай верные решения **20**

Измени своё мышление **24**

Сохраняй концентрацию **30**

Самоорганизовывайся **34**

Не сдавайся, даже если
стало сложно **38**

Учись проигрывать **42**

Прими свою уникальность **46**

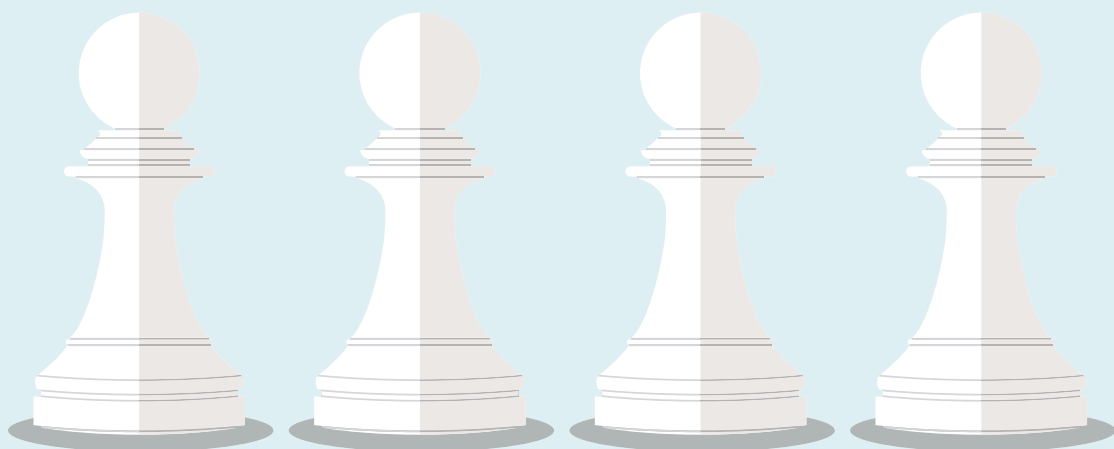
Сохраняй уверенность
в себе **50**

Следи за своими
потребностями **56**

Развивай высокую
самооценку **58**

Будь своим лучшим другом **60**

Не бойся принимать вызовы **64**



Сопrotивляйся травле **68**

Проявляй доброту **74**

Развивай

коммуникабельность **78**

Ищи примеры

для подражания **85**

Создай свою группу

поддержки **90**

Говори возможностям «да» **92**

Не теряй мотивацию **96**

Питайся правильно **100**

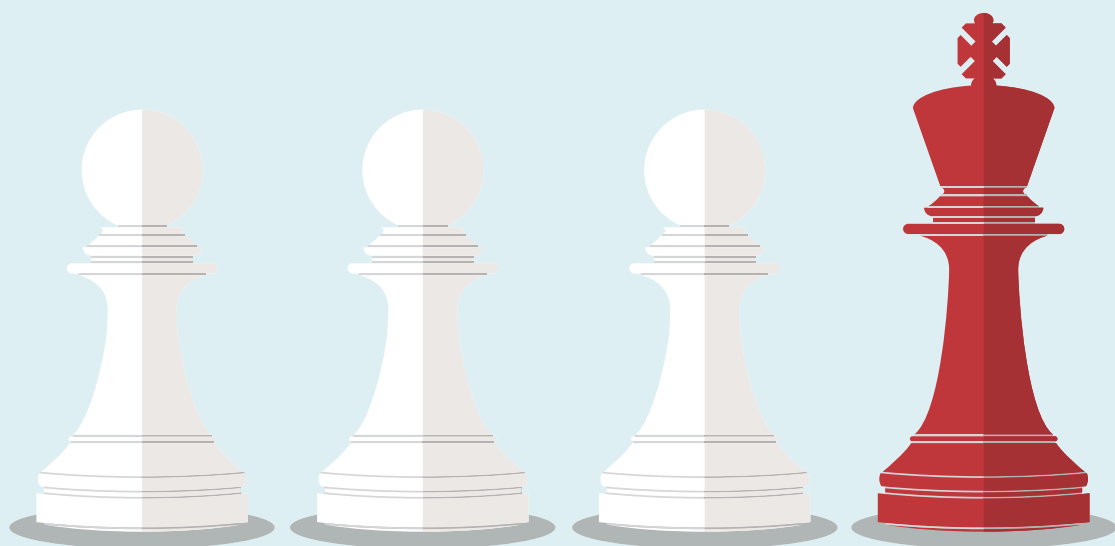
Соблюдай режим сна **104**

Занимайся спортом **108**

Дело за тобой! **114**

Алфавитный указатель **116**

Об авторах **117**



ЧТО ТАКОЕ УСПЕХ?

Ты хочешь добиться успеха? Конечно же да! Достижение поставленной цели всегда приносит только положительные эмоции. Неважно, какая она: хорошие оценки, первое место на финише или самосовершенствование. Нет ничего приятнее чувства гордости от того, что проделанная тобой тяжёлая работа окупилась.

Итак, ты хочешь преуспеть, но в чём тут секрет? Как раскрыть свой потенциал наилучшим образом? Наша отправная точка — попытаться определить, что же такое успех.

НАВЫКИ И ТАЛАНТЫ

Успех трудно описать, так как для каждого он свой. Все мы в чём-то хороши, и не обязательно, что только в чём-то одном! У каждого из нас есть особенный набор навыков, талантов и способностей, и у всех нас разные мечты о будущем. Мир был бы весьма унылым местом, если бы каждый хотел стать только учителем, учёным или спортсменом.

ИЗМЕРЕНИЕ УСПЕХА

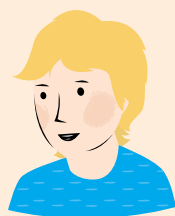
А ещё все мы по-разному измеряем успех. Для кого-то он заключается в получении хорошего образования и в достижении карьеры мечты.

Успехом может считаться кругосветное путешествие, создание

семьи или необычный образ жизни. Для некоторых он заключается в достижении смелой цели, или же в том, чтобы стать лучшим в определённом деле в своей школе, стране или в целом мире. Другие измеряют успех приобретёнными вещами, например, большим домом или быстрой машиной.

Существует миллион различных определений успеха. Им может быть что угодно, и то, как его видишь ТЫ, может существенно отличаться от того, как представляют себе успех твои друзья. Важно начать думать о твоём собственном определении и о пути к его достижению.

Независимо от того, в чём для тебя состоит успех, главное — оставаться СОБОЙ. Не изменяй своим принципам и всегда веди себя честно.



РАССКАЗЫВАЕТ НЕЙТАН

Для меня успех – это понимание того, что я достиг своих целей, что я могу оглянуться назад и увидеть, чего конкретно я добился. Деньги – это, конечно, здорово, но я считаю, что дело скорее в действиях и достижениях, в том, что ты чувствуешь до, во время и после своих свершений, потому что наш путь к росту и успеху никогда не прекращается.

Не волнуйся, если тебе будет трудно найти своё определение успеха. Это может занять некоторое время.

УСПЕХ ДЛЯ ТЕБЯ

Если для каждого успех — это что-то своё, то как тогда понять, в чём он состоит лично для тебя? Для начала найди ближайшее зеркало и всмотрись в своё отражение. Ты — история великих свершений, ожидающая своего часа. У тебя есть все способности

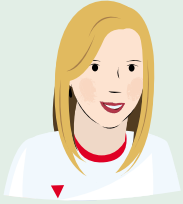
и таланты, необходимые для того, чтобы найти собственное определение успеха.

Теперь попытайся вообразить себя в будущем. Попробуй представить, как ты станешь выглядеть, добившись успеха.

У тебя есть своя голова на плечах,
У тебя есть твои две ноги в башмаках.
Лишь тебе выбирать, по какому пути
И куда будешь ты свои ноги вести.

**ДОКТОР СЬЮЗ,
«Места, в которые ты отправишься»**





РАССКАЗЫВАЕТ ДАНИЭЛЬ

Я всегда осознавала, что стремлюсь стать успешной, но мне было тяжело понять, каким именно образом этого добиться. Я хотела быть доктором, ветеринаром, адвокатом, предпринимателем, писателем.

Я продолжала раз за разом менять свой выбор и никак не могла решить, какой путь сделает меня счастливее. В детстве я вообще не рассматривала спорт как карьеру. Но даже когда я не знала точно, чего хочу от жизни, две вещи всегда оставались неизменными:

- я всегда выбирала такие цели, которые меня вдохновляли;
- для достижения успеха в спорте, образовании и карьере я использовала одни и те же навыки.

ВИЗУАЛИЗИРУЙ СВОЁ БУДУЩЕЕ

Очень полезно представлять, что ты уже добился успеха. Это называется ВИЗУАЛИЗАЦИЕЙ. Она помогает поверить в то, что достичь цели — реально. Визуализируя себя в будущем, ты тем самым приближаешь его.

Не переживай, если визуализация не дастся тебе так уж легко. Этому можно научиться со временем, если попрактиковаться.

Совершенно нормально не знать, чего ты ждёшь от своего будущего. Нейтан провёл много времени, раздумывая о собственном определении успеха, и ход его мыслей не сузился до какой-то одной жиз-

ненной цели. В его случае успех связан с чувством удовлетворённости, счастья и гордости от того, кто он и чего он добился.

Так что не беспокойся, если пока не знаешь, чего именно ты хочешь достичь. Эта книга поможет найти ответ. Мы уверяем, что если ты будешь работать над самосовершенствованием, над особенностями, определяющими тебя, то путь к успеху найти будет значительно проще.

Кто знает, какие возможности откроются перед тобой? Может быть, ты найдёшь что-то такое, о чём никогда даже и не задумывался. А навыки, описанные в этой книге, помогут тебе извлечь из этого максимальную пользу.



МЕЧТАЙ ПО-КРУПНОМУ

Тебе когда-нибудь советовали следовать за своей мечтой? Это прекрасная рекомендация! Нельзя «срезать» дорогу к успеху. Если хочешь чего-то добиться, придётся усиленно работать в избранном направлении. Никаких «если», никаких «но», никаких оправданий.

Если ты по-настоящему увлекаешься чем-то, то тебе **ЗАХОЧЕТСЯ** вкладывать в это своё время и силы. Ты будешь стремиться преодолевать трудности и скучные

моменты, которые встретятся на твоём пути. Когда думаешь о будущих достижениях и успехе, важно **МЕЧТАТЬ ПО-КРУПНОМУ**.

Успех не приходит случайно. Если хочешь чего-то добиться, придётся поработать.

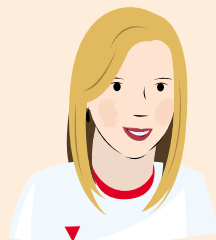
ЗАХВАТЫВАЮЩИЕ МЕЧТЫ

Успех начинается с мечты — крошечной идеи, превращающейся во что-то великолепное. Её нельзя ничем ограничивать, она должна быть большой, захватывающей и, возможно, даже слегка пугающей своим размахом. Чем сильнее мечта вдохновляет тебя, тем больше энергии она будет давать, позволяя выкладываться по максимуму ради её достижения.

Может быть, у тебя и не получится осуществить свою мечту за несколько месяцев или даже лет. Но если ты горишь этой идеей, если посвящаешь ей всё своё время и силы, ты будешь неуклонно приближаться к ней. Даже если ты никогда не добьёшься цели либо со временем решишь, что это не твой путь, ты многому научишься в попытках достичь её.

«Ни за что не сдавайся, если по-настоящему хочешь чего-то достичь. Человек с большой мечтой гораздо могущественнее того, у кого есть только знания».

АЛЬБЕРТ ЭЙНШТЕЙН



РАССКАЗЫВАЕТ ДАНИЭЛЬ

На следующий год после того, как я начала заниматься стрельбой из лука, меня пригласили помочь на чемпионате мира среди юниоров. Когда я увидела сборную Великобритании в красных спортивных костюмах, по моей спине пробежали мурашки. Я захотела такой же костюм. Я захотела представлять в нём свою страну на соревнованиях и дала себе слово добиться этого.

Это была ОГРОМНАЯ мечта. Быть в чём-то лучше всех в своей стране — непростая задача, но я была настроена решительно. Я усиленно тренировалась, даже тогда, когда чувствовала усталость или хотела остаться дома. Я ездила на тренировки в любую погоду и рано вставала, чтобы совмещать их с учёбой. Два года спустя я получила свой костюм сборной и очень гордилась этим достижением!

*Захватывающая цель по-настоящему
мотивирует и вдохновляет продолжать
добиваться её, даже несмотря на неудачи.*



В ЧЁМ ТВОЯ СТРАСТЬ?

Большая мечта будет постоянно подталкивать тебя к усердному труду ради её достижения. Если ты затрудняешься в выборе своей цели, то тебе поможет этот простой способ. Ответь на три вопроса:

В чём твоя страсть?

Что побуждает тебя действовать?

Какие твои сильные стороны?

Отвечая, не останавливайся на лежащих на поверхности вариантах: что тебе нравится, а что нет. Мысли глубже. Страсть — это что-то, вызывающее такой сильный энтузиазм, что ты посвящаешь этому уйму времени и все свои мысли. Не путай её с тем, чем ты занимаешься только ради веселья. Помимо этого, задумайся о своих сильных сторонах и о мотивации, о причинах, почему ты хочешь этим заниматься.

БОЛЬШИЕ ЦЕЛИ

Лучше сразу ставить себе одну большую цель, чем несколько маленьких, которые ты с лёгкостью выполнишь. Если твои цели будут слишком простыми, ты не сможешь в полной мере раскрыть свой потенциал.

Некоторые люди переживают, когда речь заходит о слишком масштабных целях. Они думают: «Я бы очень хотел этого добиться, но никогда не сумею». Если что-то подобное хотя бы раз закрадывалось в твою голову, то раздел, посвящённый уверенности в себе, будет для тебя очень полезен. Он научит, как игнорировать этот вредоносный голосок, и поможет начать думать масштабно, потому что ты **МОЖЕШЬ** добиться любой цели, если серьёзно за неё возьмёшься.

КАРТА ЖЕЛАНИЙ

Когда ты определишься со своей мечтой, изобрази её на плакате с помощью рисунков или подходящих фотографий. Это называется **КАРТОЙ ЖЕЛАНИЙ**. Размести её так, чтобы видеть каждый день, и тогда карта будет воодушевлять тебя, напоминая, ради чего ты трудишься.

***Чтобы выбрать свою мечту,
определи, какая у тебя страсть, какие
сильные стороны, в чём твоя мотивация.***