

# Навіщо тобі ця книжка?



Марія Горіна,  
головна редакторка



Марія Копачевська,  
редакторка

*Чашиє у школі не розповідають про найважливіші речі — уміння планувати і встигати, поводитися з гримми й гаджетами, виявити вагу, бути щасливим, любити, спілкуватися.*

*Та без цих навичок навіть найобдарованіша людина не може досягти успіху.*

Привіт! Нас звать Марія і Марія. Ми допомагаємо людям розвиватися за допомогою книжок.

Колись ми теж навчалися у школі. Нас також навчали розв'язувати завдання з фізики й запам'ятовувати історичні події, та геть не пояснювали, що робити з власним життям.

Ми вирішили перевірити, чи цікавить підлітків ця тема. Нещодавно наше видавництво випустило книжку «Чого не вчать у школі». У ній дуже коротко, у формі інфографіки, мовиться про найважливіші речі в житті — принципи, покликання, щастя, здоров'я, звички, друзів, емоції. Книжка стала бестселером, ми отримуємо відгуки й листи з подякою від читачів.

Книжка, яку ти тримаєш у руках, — своєрідний квест. Це твій путівник до самого себе. За його допомогою ти зможеш відповісти на запитання, яких не обговорюють у школі. Тут немає готових розв'язань, але є орієнтири — в якому напрямку рухатися, де шукати відповіді, як навчатися розуміти себе й інших. Сподіваємося, тобі буде корисно й цікаво. Успіхів!

**P. S.** Обов'язково збережи книжку зі своїми записами, років за десять-двадцять вони будуть для тебе неоціненні!

Купити книгу на сайті [knigabiz.ua](http://knigabiz.ua) ➔

Щоб досягти своїх цілей, досягнення цілей. Незабаром вийде ще дві: про емоції і спілкування і про звички й мислення — не прогав.

# Книжка-тренінг: як користуватися



**Почувайся  
як удома**

Книжка складається з одинадцяти розділів. Кожен із них допоможе тобі освоїти одну важливу навичку (наприклад, правильно поводитися з грішми, ставити мету, ні на що не відриватися, не зависати надовго в телефоні).

Не бійся помилитися чи написати щось не те — тут немає оцінок і неправильних відповідей. Усе, що ти тут запишеш, — тільки для тебе.

Якщо тобі спало на думку щось, про що не йдеться у книжці, обов'язково запиши! Потім тобі буде цікаво згадати свої думки.



**Нікуди не  
поспішай**

Необов'язково «вивчати» зразу весь розділ. Не поспішай! Виконуй завдання так, як тобі подобається і зручно. Повертайся до того, що не вдалося зрозуміти чи зробити відразу. Це не контрольна, де нічого не відповідати — мінус бал.

Якщо тобі щось незрозуміло, напиши нам на [pub@bizz.monolith.in.ua](mailto:pub@bizz.monolith.in.ua).



**Тільки  
чесно!**

Не бійся розмовляти із собою чесно, писати незручні відповіді. Будь собою.

Недоліки і труднощі бувають у всіх. Ти тут для того, щоб навчитися, як із ними впоратися.

Навіть найважче завдання можна розв'язати. У будь-якій ситуації, якщо постаратися, можна дати собі раду. Пам'ятай про це завжди!

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

# Зміст

## Принципи



Яким ти хочеш бачити світ і себе?  
Що для тебе важливе?  
Як приймати рішення?  
Як діяти правильно у складних ситуаціях?  
Чи можуть принципи змінюватися?

# 10

*Якщо я припускаюся помилки, то потім довго почувуюся дурнем і неабияк засмутуюсь. Через це більше взагалі не хочеться нічого робити.*

*Знаю, що всі люди помиляються, та мені від цього не легше...*

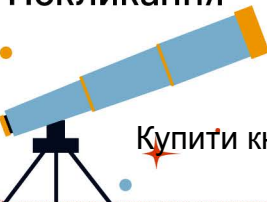
## Самооцінка

Як ти відчуваєшся: як цінна, добра людина чи хтось непомітний і не вартий уваги? Що робити з чужою думкою? Що вдіяти зі своїми недоліками?

# 14



## Покликання

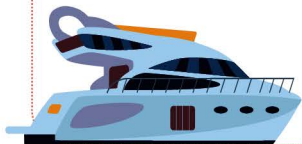


Чи маєш ти улюблену справу? Як знайти покликання? Чи правда, що покликання — це завжди щось одне? Чи аж такий важливий? Чи аж такий важливий підтримку?

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

# 20

## Цілі



Чого ти прагнеш?  
Чим відрізняється мрія від мети?  
Як поставити мету?  
Як зробити мету досяжною? Як не збитися зі шляху, прямуючи до неї?

# 24

## Талант



Чи правда, що все залежить від здібностей? Чи може набриднути улюблена справа? Як підтримати інтерес до справи? Що вчинити, якщо все набридло?

# 32

*Хочу навчитися класно фотографувати, проте маю тільки старенький смартфон із дуже слабкою камерою...*

## Сила волі



Чому ми не завжди виявляємо волю?  
Як її «натренувати» й не перестаратися?  
Як діє спосіб відтермінованого задоволення?  
Чому ми не можемо допомогти звички?

# 42

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua)

# 50

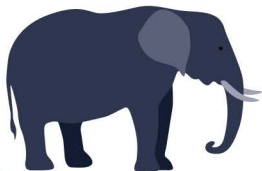
## Освіта



Чому нам буває нудно вчитися? Як зробити цікавішими навіть не-улюблені предмети? Від чого залежить успіх навчання? Чи потрібно обирати одну професію на все життя?

# 60

## Плани



Чому нам буває не-просто все встигнути? Що зробити, щоби справи не накопичувалися? Що виконувати спочатку: важливе чи термінове? Як навчитися керувати своїм часом?

*Часто буває, що я виконую уроки, проте мої думки постійно кудись лінуть. Тому я витрачаю на домашнє завдання дуже багато часу, буквально просиджую години...*

## Зосере- дженість



Чому нам буває важко ні на що не відриватися? Багато завдань — це добре чи зле? Як працює увага

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

# 70

# 78

## Гаджети



Які вигоди ми маємо від гаджетів? Чому від фейсбуку так важко відірватися? Чи треба вимикати телефон і коли? Скільки вподобайок потрібно для щастя?

*Кам я проходжу рівень у грі.  
це класно. і я радію. Та я не певен.  
що це аж таке досягнення...*

## Гроші



Навіщо тобі гроші?  
Як витратити мудро?  
Як зробити, щоби грошей вистачало?  
Як планувати витрати і не купувати того, про що шкодуєш?

# 82

*Я часто купую щось, що здається мені украй потрібним. але потім виявляється, що я не користуюся цією річчю чи вона не дає насолоди...  
А грошей на щось справді важливе бракує.*

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

# Трохи про тебе

Перш ніж ти почнеш подорож у світ самого себе, дай, будь ласка, відповіді на кілька запитань. Часом вельми корисно запитувати себе про таке — потім ти зможеш повернутися до відповідей і побачити, що в тобі змінилося, а що залишилося як було. Таке самовивчення називають рефлексією — за її допомогою ми можемо поглянути на себе мовби збоку і побачити те, чого раніше не помічали.



*Як тобі подобається, щоб тебе називали?*

*Скільки маєш років?*

*Що ти найдовше любиш робити?*

*А чого не любиш?*

*Твоє захоплення:*

*Твоя мрія:*

*З ким ти товаришуєш?*

*Який спорт тебе захоплює?*

*Твій улюблений паблік у Мережі:*

*Твоя улюблена гра:*

*Твоя улюблена книжка:*

*Твій улюблений сайт:* **Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>**