

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 ➔

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.



**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 >>>

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 почуваюся дурнем і неабияк засмучуюсь. Через це більше взагалі не хочеться нічого робити.

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

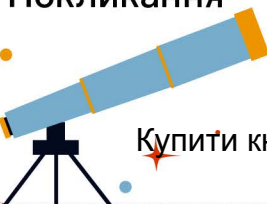
Самооцінка

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

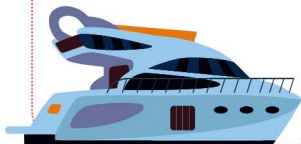


Чи маєш ти улюблену справу? Як знайти покликання? Чи правда, що покликання — це завжди щось одне? Чи аж такий важливий? Чи аж такий важливий підтримку?

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

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

50

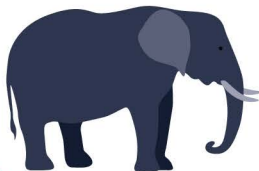
Освіта



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 >>>

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 >>>

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 >>>**