

Марианна
Лукашенко

Антонина
Сидельникова

ЭТО ТВОЁ ВРЕМЯ

Успевай больше, уставай меньше,
смело иди к своей мечте!

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Л84

Л84 **Лукашенко, Марианна Анатольевна.**

Это твоё время : успевай больше, уставай меньше, смело иди к своей мечте! / Марианна Лукашенко, Антонина Сидельникова. — Москва : Эксмо, 2023. — 224 с. — (Тайм-менеджмент).

ISBN 978-5-04-219147-3

Нет ничего сложного в том, чтобы все успевать. Успевать готовиться к экзаменам и встречаться с друзьями. Успевать заниматься спортом и учить иностранные языки. Эта книга — гид по приемам организации времени и пространства, которые как воздух необходимы каждому подростку.

Если вы когда-нибудь встречали школьника с пятерками в дневнике, собственным бизнесом и кучей достижений, знайте — он точно пользуется методами и лайфхаками, собранными в этой книге.

Она поможет:

- понять, что нужно предпринять, чтобы мечта — например, поступление в вуз — стала реальностью;
- выделить из списка дел только те, которые действительно дадут результат;
- найти мотивацию и силы для движения к цели;
- перестать опаздывать и откладывать все на потом;
- убедиться, что лягушку надо есть с утра!

УДК 159.923.2
ББК 88.52

© Лукашенко М.А., Сидельникова А.Н., текст, 2023
© Иллюстрация на обложке. Виктория Бортник, @bortnikv, 2022
ISBN 978-5-04-219147-3 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

Привет!	5
Глава 1. ПРАВО НА МЕЧТУ	7
От слов к делу	11
Попробуй!	16
Хорошо бы запомнить	17
Глава 2. ВИЖУ ЦЕЛЬ, НЕ ВИЖУ ПРЕПЯТСТВИЙ	19
От слов к делу	23
Попробуй!	33
Хорошо бы запомнить	39
Глава 3. КАК РАБОТАТЬ НАД ДОСТИЖЕНИЕМ ЦЕЛИ?	41
От слов к делу	45
Попробуй!	54
Хорошо бы запомнить	55
Глава 4. ПЛАНИРОВАНИЕ	57
От слов к делу	61
Попробуй!	69
Хорошо бы запомнить	69
Глава 5. ТВОИ ГРАНИЦЫ	71
От слов к делу	74
Попробуй!	84
Хорошо бы запомнить	85
Глава 6. ВНИМАНИЕ... ФОКУС!	87
От слов к делу	90
Попробуй!	99
Хорошо бы запомнить	99
Глава 7. ГЛАВНОЕ – ОПРЕДЕЛИТЬ ГЛАВНОЕ	101
От слов к делу	104
Попробуй!	116
Хорошо бы запомнить	117

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 8. ПОЖИРАТЕЛИ ВРЕМЕНИ	119
От слов к делу	124
Попробуй!	131
Хорошо бы запомнить	131
Глава 9. ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА ВОКРУГ БАРДАК	133
От слов к делу	136
Попробуй!	146
Хорошо бы запомнить	146
Глава 10. КАК ПОБЕДИТЬ ЛЕНЬ	147
От слов к делу	151
Попробуй!	166
Хорошо бы запомнить	167
Глава 11. ОТДЫХ – СВЯТОЕ ДЕЛО	169
От слов к делу	173
Попробуй!	184
Хорошо бы запомнить	184
Глава 12. КОМАНДНАЯ РАБОТА	185
От слов к делу	189
Попробуй!	198
Хорошо бы запомнить	198
ЗАКЛЮЧЕНИЕ. ЭТО ТВОЕ ВРЕМЯ!	199
ПРОВЕРЬ СЕБЯ!	205
ПРИЛОЖЕНИЯ	212
Рекомендации читателю	212
На что мы опирались при написании книги	215
ОБ АВТОРАХ	218
БЛАГОДАРНОСТИ	219

ПРИВЕТ!

Ненавидишь читать введение? Понимаем. Поэтому сделали его совсем небольшим.

Мы написали эту книгу, потому что умеем управлять временем и хотим научить этому тебя.

Управлять — значит организовывать свое время так, чтобы все успевать, меньше уставать, достигать своих целей и при этом (самое важное!) получать удовольствие.

Все главы нашей книги имеют четкую структуру, которая поможет тебе прочесть ее быстро, многое запомнить и сразу же попробовать.

А в конце книги ты сможешь проверить свой уровень эффективности.

Ну все! Переходим к делу.

Напоследок лишь скажем, что мы уверены: у тебя все получится. Дерзай!

*Марианна и Антонина,
авторы книги*

ГЛАВА 1

ПРАВО НА МЕЧТУ

Интересно, а мои мечты
в курсе, что они должны
сбываться!





БАТТА РАЗРАЗИЛСЯ НЕОЖИДАННО — ничто не предвещало беды. Родители были на кухне: мама готовила ужин, папа сидел, уткнувшись в ноутбук, а Лена только что вернулась из театральной студии.

— Мам, пап, кажется, мне нужно срочно взять несколько уроков вокала, — выпалила она, врываясь на кухню.

— Это еще зачем? — нахмурилась мама. — У тебя и так времени ни на что не хватает!

— Я должна петь в спектакле, но выходит ужасно. Если не научусь, в театральный мне точно не поступить...

Мама замерла.

— Какой еще театральный!?

Лена знала, что так будет: она вздохнула, набралась смелости и твердо сказала:

ЭТО ТВОЕ ВРЕМЯ

— Мам, я занимаюсь уже пять лет. Ты думаешь, это все просто так? Я. Хочу. Быть. Актрисой.

Тут даже папа оторвался от ноутбука:

— Лена! Так это что, правда твоя мечта?

У девочки загорелись глаза, а мама наконец-то все поняла.

— Ладно, — сказала она, приобняв дочку. — Я просто переживаю за тебя. Но раз ты так сильно этого хочешь... Давай нарисуем твою мечту?

Папа тут же открыл на ноутбуке нужную программу и нарисовал прямоугольник, написав в центре: «Хочу стать актрисой».

— Что, по-твоему, нужно, чтобы стать актрисой? — спросила у Лены мама.

— В первую очередь — поступить и успешно окончить театральный вуз.

— А для этого? — папа быстро рисовал в ноутбуке.

— Получить аттестат с отличием и высокие баллы ЕГЭ, а еще подготовиться к творческому конкурсу: подтянуть вокал и выбрать песню, придумать танец, выучить басню, стихотворение и отрывок из прозы, подготовить этюды... Вроде бы все.

— Смотри, у нас получилась карта твоей мечты, — папа развернул ноутбук в сторону Лены.

