

20 советов подросткам, которые помогут им в будущем

1. Ставь цели

В нескольких словах, **поставить цель – значит определить причину, для которой ты живешь.** Подумай, каким ты хочешь видеть себя через 2 года или 5 лет. Во что будешь одет, где будешь жить, а главное, чем заниматься. Скорее всего, это и будет твоей целью. Не медли и прямо сейчас запиши свою цель на бумагу.

2. Мысли масштабно

Не бойся мечтать о великом. Именно так достигают великих целей. Попробуй сейчас. Возьми блокнот и запиши то, чего хочешь добиться, приобрести или испытать. Это может быть что угодно: оранжевый Ferrari, собственная авиакомпания, езда на верблюде. Главное не ограничивать себя и не бояться мыслить масштабно.

3. Читай книги

Одна из моих любимых книг – это «Магия утра» от Хэла Элрода. **Важное примечание!** Читай классические романы и книги по саморазвитию. Только они способны расширить твой кругозор, перевернуть ход мыслей и преподнести блестящую идею.

4. Смотри фильмы

А вот совет для тех, кто не любит читать книги. Вы можете смотреть фильмы по саморазвитию, благо их предостаточно в интернете. Выбирать можно среди таких жанров, как: мотивационные, финансовые, о спорте и документальные. С помощью фильмов по саморазвитию подросток в легкой и доступной форме, на примере главных героев может узнать, как улучшить свою жизнь.

5. Планируй свой день

Если сможешь четко и правильно распределить свое время, то удивишься, насколько быстрее станешь справляться с обязанностями. Благодаря планированию у тебя станет больше свободного времени. А знаете, какое

удовольствие сидеть в конце дня перед ежедневником и помечать галочкой все выполненные дела. Завтра же примените этот совет на практике.

6. Следи за здоровьем

Начинай с улучшения внутреннего самочувствия, и заканчивая приобретением новых полезных привычек. Этот совет содействует тому, чтобы вы стали чуточку счастливее, выносливее и энергичнее.

7. Будь трудолюбив

«Чем больше я работаю, тем больше мне везет» Стивен Ликок

Не знаю, как это работает, но факт остается фактом, что удача поворачивается только к трудолюбивым людям. Возможно, сама судьба так распоряжается.

8. Не трать время в пустую

Хочешь приспособиться к взрослой жизни? Тогда научись не растрачивать свое драгоценное время.

Вот основные советы, которые помогут тебе с этим:

- Действуй по плану.
- Уделяй соц. сетям не более часа в день.
- Исключи отвлекающие факторы. Об этом мы поговорим позже.
- Не откладывай дела на потом.

9. Не отвлекайся

Сколько времени ты сможешь проработать над одним делом, ни на что, не отвлекаясь? 15, 20 минут? Вот именно. Поэтому ниже я выделил 4 метода, помогающие улучшить концентрацию.

Рассмотрим ситуацию с выполнением домашней работы. **Что нужно исключить во время ее выполнения:**

- Выключи все уведомления на телефоне и компьютере.
- Закрой все, что тебя отвлекает.
- Во время работы держи только одну открытую вкладку браузера.
- Не бери телефон в руки, пока не закончишь работу.

10. Уважай окружающих

Помните, что проявлять уважение для подростка, а тем более к старшим превыше всего.

11. Будь хорошим слушателем

«Чтобы стать интересным, будь интересующимся»

12. Не спорь

Победи свою привычку спорить, если такая имеется. В результате тебя тут же начнут уважать. Ведь если подумать логически, *избежать спора – значит выйти из него победителем.*

13. Будь скромн

Развивай в себе скромную и спокойную манеру общения с юного возраста. Это сделает тебя настоящим человеком в будущем.

14. Больше смейся

Смейся, радуйся жизни. Смех благоприятно влияет на здоровье и помогает избавиться от стресса.

15. Развивай финансовую грамотность

Финансовая грамотность – это один из навыков, который нужно развивать с подросткового возраста. Все дело в том, что вступая во взрослую жизнь, человеку необходимо понимать, как работают деньги, как их зарабатывать, и как ими управлять.

16. Развивай дисциплину

Дисциплину стоит развивать уже с подросткового возраста. Это целое искусство, которое пригодится во взрослой жизни.

Как воспитать в себе дисциплину:

- Ложись спать и просыпайся в одно время.
- Соблюдай правильное питание.
- Занимайся спортом.

17. Заменяй вредные привычки на полезные

Вредные привычки выражаются в различных действиях и поступках, которые несут негативные последствия для здоровья и привлекательности подростка. Избавиться от них сложнее, чем кажется на первый взгляд. Благо

избавиться от вредных привычек в подростковом возрасте легче, так как они еще не стали полноценной частью личности.

18. Подводи итоги

В жизни очень важно подводить какие-нибудь итоги. Будь это законченный учебный год, или просто очередная неделя. Прямо сейчас ты можешь подвести итоги карантина, который уже закончился.

19. Изучай иностранные языки

На сегодняшний день в интернете есть множество источников, благодаря которым человек спокойно может выучить любой язык.

20. Изучай биографии великих людей

«Биография дает возможность прожить жизнь тех людей, которые ее написали. Узнать об их опыте, уроках и разочарованиях». Уоррен Баффетт

Все проблемы, с которыми ты сейчас столкнулся, уже были решены людьми прошлого поколения. И наверняка они написали об этом книгу.