

Шаги достижения успеха

(советы для подростков)

Каждый хочет преуспеть в жизни, не так ли? Даже будучи подростком, вы можете достичь успеха в жизни, это не так и сложно. Следуйте шагам ниже и успешные подростковые годы вам обеспечены!

Шаги

1. Хорошо учитесь в школе. Не столь важно, как вам сейчас скучно, но образование поможет вам стать продуктивным членом общества. Добивайтесь отличных результатов в школе; старайтесь изо всех сил, слушайте учителей, выполняйте домашнюю работу, учитесь и получайте хорошие отметки. Это поможет вам поступить в хороший университет, что создаст почву для получения отличной работы в будущем. Школа поставит вас на верную дорогу.

2. Проявляйте себя как полезного члена общества. Волонтерская работа не только улучшит ваше общественное положение, но и сделает вас счастливее. Исследования показывают, что волонтеры менее склонны к депрессии и другим эмоциональным проблемам, чем другие люди. Найдите такие возможности помогать людям, которые вам интересны. Например, если вы любите животных, станьте волонтером в приюте для животных. Если вам нравится помогать людям, возьмите шефство над одинокой бабушкой/дедушкой. Если же вас интересуют проблемы окружающей среды, садите деревья или подбирайте мусор. Когда вы помогаете другим, то чувствуете себя лучше по отношению к себе. Вы вносите в жизнь значительные изменения и, ко всему прочему, много часов волонтерской работы будут неплохо смотреться в вашем резюме!

3. Определите свои цели в жизни и работайте над их достижением. Начинайте думать о карьере, которую хотите построить, но примите правильный выбор с учетом своих интересов и сильных сторон. Это может стать вашей профессией на всю оставшуюся жизнь! Еще можно работать над целями, не связанными с карьерой, например, над созданием собственной организации по сбору средств, получением отличных оценок в школе, командным видом спорта и т. д. Установите высокую планку, и вы сами удивитесь, на что вы способны!

4. Не попадайте в неприятности – с законом или другие. Это может разрушить ваши планы на будущее. Избегайте давления сверстников и не принимайте алкоголь, наркотики, откажитесь от сигарет. Уважайте закон, чтобы не закончить на заднем сидении милицейской машины. Если вас к чему-то склоняют, уйдите. Если вы можете избегать таких вещей в подростковом возрасте, вам намного легче будет уклоняться от подобного, когда вы закончите школу и на вас не будут давить сверстники.

5. Хорошо ведите себя с родителями и учителями. Помните, они стремятся помочь вам стать как можно лучше. Уважайте их и цените их мнение, даже если иногда они вас раздражают. Имейте в виду, что они

делают то, что делают, потому что вы им небезразличны, и они хотят, чтобы вы добились успеха в жизни. Вы не можете выбирать своих учителей или семью, но вам все равно придется мириться с ними. Научитесь сейчас, как вести себя с людьми, потому что когда вы станете взрослым, то не сможете выбирать своего начальника или сотрудников, поэтому лучше учиться уважать других сейчас.

6. Обзаведитесь хорошими друзьями, которые смогут вас выручить! Друзья поддержат вас и поднимут дух. Будьте с теми, кто делает вас счастливее и оставьте тех, которые не делают. Создайте группу любящих и способных поддержать друзей, которые помогут вам преуспеть в жизни и воплотить мечты в жизнь. Найдите несколько по-настоящему хороших друзей, которые останутся с вами и тогда, когда вы закончите школу.

7. Будьте активны! Присоединитесь к спортивной команде в школе или за ее пределами! Сходите на пробежку в своем районе. Выведите собаку на отличную длинную прогулку. Запишитесь на занятия по йоге, поплавайте в местном ФОКе, выполните приседания во время телерекламы – что угодно! Просто упражняйтесь! Так вы почувствуете себя лучше – физически и психически. Согласно исследованиям, люди, которые активно проводят свои детские и юношеские годы, будут более активны, когда вырастут, поэтому лучше запастись зарядом бодрости сейчас.

8. Делайте, что любите. Найдите себе увлечение – чтение, писательская нива, шитье, пение, танцы, занятия спортом, гончарство и т. д. Это займет ваше время и поможет развить личность. Экспериментируйте и открывайте для себя новое; вас может удивить, что вы действительно наслаждаетесь процессом!

9. Верьте во что-то. Начните верить в идею, будь это общественная проблема или вопрос окружающей среды, или даже религия. Так вы начнете формировать собственные суждения. Определите свои убеждения и защищайте их. Умейте постоять за то, что считаете правильным.

10. Живите на полную! Вы молоды так недолго и, прежде чем осознаете это, вы уже будете взрослым, который будет вздыхать, приговаривая: "Жаль, что не получилась сделать это в годы юности". Будьте отважны, идите в мир и проживайте свою жизнь! Жизнь коротка, поэтому наслаждайтесь ей, пока можете.

Советы подростка сверстникам

1. Совершенствуй себя

Если нужно выделить только один совет из этого списка, то я без сомнений оставлю этот.

2. Ставь цели

В нескольких словах, **поставить цель – значит определить причину, для которой ты живешь.**

Подумай, каким ты хочешь видеть себя через 5 или 10 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.

3. 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.

4. Читай книги

За 1,5 года я прочитал более 30 книг. Одна из любимых – это «Магия утра» от Хэла Элрода.

Важное примечание! Книги, которые я прочитал, это не просто классические романы, а книги по саморазвитию. Только они способны расширить твой кругозор, перевернуть ход мыслей и преподнести блестящую идею.

5. 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.

6. 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. Можешь лишний час поиграть в компьютер, ну или потратить его на изучение английского. У каждого свой выбор □

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

7. Следи за здоровьем

Мне 17 и вот я уже 2 года веду здоровый образ жизни. Ну или, по крайней мере, стараюсь. За этот период многое поменялось в моей жизни. Начиная с улучшения внутреннего самочувствия, и заканчивая приобретением новых полезных привычек.

Этот совет содействует тому, чтобы вы стали чуточку счастливее, выносливее и энергичнее.

8. 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.

9. 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 1,5 часа в день.
- Исключи отвлекающие факторы. Об этом мы поговорим позже.
- Не откладывай дела на потом.

10. 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 домашки. **Что нужно исключить во время ее выполнения:**

1. Выключи все уведомления на телефоне и компьютере.
2. Закрой все, что тебя отвлекает. К примеру, всплывающая реклама.
3. Во время работы держи только одну открытую вкладку браузера.
4. Не бери телефон в руки, пока не закончишь работу.

11. Расширяй свою зону комфорта

Мы перестаем развиваться, если остаемся в зоне комфорта. Ну а чтобы этого не допустить – нужно перестать бояться пробовать. Рискни и брось себе вызов. *Приучи себя к постоянному поиску новых открытий в жизни.*

12. Будь экстраординарным человеком

Экстраординарность – это что-то странное, необычное, оригинальное, выходящее за рамки привычного. Именно такими эпитетами я хочу, чтобы вы описывали собственную жизнь. Не стоит проживать посредственную и ничем не примечательную жизнь, ожидая тех дней, когда ты по-настоящему сможешь насладиться жизнью. Приступай к этому прямо сейчас.

Не проблема, если ты пока не знаешь, как стать экстраординарным человеком. Стремись к этому.

13. Применяй знания на практике

Если знания не прикладные, то есть без последующего применения, их можно отнести к бесполезному хламу в голове.

Задайте себе следующий вопрос: «Приведет ли эта статья меня туда, куда я стремлюсь? И вообще, полезна ли она для меня?» Делайте выводы сами, продолжать чтение или нет.

14. Пропускай ненужную критику мимо ушей

Многие подростки подвергаются критике в свои годы. В таком случае тебе нужно научиться пропускать критику мимо ушей. Не воспринимай

близко к сердцу то, что говорят в твой адрес. Просто кивай и делай вид, что слушаешь.

15. Не бойся быть троечником

Существует теория, что троечники чаще достигают успеха, нежели отличники. И знаете что? В большинстве случаев это действительно так.

Не подумайте. Я не призываю вас учиться на тройки, чтобы добиться успеха. И троечники не всегда хорошо устраиваются в жизни. **Отличительная черта успешных людей – это рациональное распределение свободного времени.** И то кем вы станете в будущем, зависит от того, чем будете заниматься в свободное от школы время.

16. Уважай окружающих

Помните, что проявлять уважение для подростка, а тем более к старшим превыше всего. Некоторые этого не соблюдают. Они плюют на мнение окружающих и топчут их чувства.

17. Будь хорошим слушателем

Как говорил один умный человек:

«Не зря бог дал человеку два уха и лишь один рот»

Или вот:

«Чтобы стать интересным, будь интересующимся»

18. 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.*

19. Будь скромн

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

20. Больше смейся

Не избегай лишнего повода посушить свои зубы. Смейся, хохочи, радуйся жизни. Смех благоприятно влияет на здоровье и помогает избавиться от стресса.

Можно даже оттачивать свою улыбку перед зеркалом. Таким образом, ты будешь улыбаться каждый день, и тебе самому будет от этого смешно.

21. Преврати свое хобби в профессию

У подростков есть отличная возможность зарабатывать, занимаясь любимым делом. У тебя есть время для изучения нового дела, для риска, для 1000 попыток и для неудач.

Что нужно помнить

1. Сосредотачивайся на проблемах других и решай их.
2. Занимайся только тем, что приносит удовольствие.

22. 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.

23. Научись сберегать деньги

Тебе никогда не будет так легко откладывать часть денег, как сейчас. Начинай, пока не поздно. И чем раньше, тем лучше.

24. Веди учет доходов и расходов

Хочешь контролировать свое финансовое положение? Начни вести учет доходов и расходов.

Это просто. Составь небольшую таблицу, в которой каждый месяц будешь вписывать историю своих денег. Выглядит она так:

РАСЧЕТ ДОХОДОВ И РАСХОДОВ	
Всего доход за месяц	500 рублей
Сбережения за месяц	250 рублей
РАСХОДЫ:	
Развлечения	50 рублей
Личные расходы	50 рублей
Телефон	30 рублей
Книга	20 рублей
Одежда	100 рублей

25. Вставай рано

Раньше я был большим любителем поспать до 12-13 часов. Теперь понимаю, что нет ничего лучше, чем подъем в 7, а то и в 6 утра. Мало того, что ты почувствуешь себя бодрым на протяжении дня, так еще у тебя появится преимущество над любителями подольше поспать.

26. Доверяй интуиции и инстинктам

В жизни мы принимаем большое количество решений. Это могут быть как важные, так и маловажные. Но зачастую, мы так долго ломаем голову, стараясь выбрать верное решение, что тратим на это уйму времени и нервов. Вместо этого я советую, хоть иногда прислушиваться к интуиции.

Для начала взвесь все за и против, а уже потом действуй, опираясь на интуицию.

27. Развивай самодисциплину

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

Как воспитать в себе дисциплину:

1. Ложись спать и просыпайся в одно время.
2. Соблюдай правильное питание.
3. Откажись от чего-нибудь на месяц (к примеру, от курения).
4. Научись говорить «нет».
5. Занимайся спортом.

28. 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. Я вот все еще не могу перестать грызть ногти и есть вредную пищу.

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

29. Подводи итоги

В жизни очень важно подводить какие-нибудь итоги. Будь это законченный учебный год, или просто очередная неделя.

30. Изучай иностранные языки

На сегодняшний день в интернете есть множество источников, благодаря которым человек спокойно может выучить любой язык. Поэтому я считаю, что людям, которые еще не знает английский, должно быть как минимум стыдно.

Я подготовил для тебя пару сайтов, которые помогут выучить английский:

- [Englex](#)
- [Skyeng](#)
- [EnglishDom](#)
- [ЕШКО](#)
- [Тетрика](#)
- [Puzzle English](#)
- [Учи. Дома](#)

31. Чаще делай прогулки

Прогулки должны быть:

а) Без какой-либо цели. Поход до магазина и обратно не считается прогулкой.

б) Сосредоточены только на прогулке. Забудь про все проблемы и заботы. Постарайся наслаждаться настоящим моментом.

32. Заводи новые знакомства

Я приверженец теории о том, что каждый человек в твоей жизни послан для того, чтобы преподать определенный урок. Если верить этой теории, то будет разумно начать регулярно знакомиться с новыми людьми.

Благо сейчас такое время, что тебе даже не придется выходить на улицу для общения с окружающими. Все можно делать онлайн.

33. Повторяй за привычками успешных людей

Если у кого и стоит заимствовать привычки, так это у людей, которые по праву могут считаться великими.

Из личного опыта мог сказать, что большинство привычек, которые формируют мой образ жизни, я взял у таких людей, как: Дуэйн Джонсон (Скала), Роберт Кийосаки, Марк Цукерберг и Арнольд Шварценеггер.

34. Вноси разнообразие в жизнь

В учебный период жизнь подростка становится чересчур однообразной. Учеба – дом – домашка – сон. Такой замкнутый круг может запросто привести к депрессии. По этой причине вам нужно разнообразить свою жизнь.

Под словом «разнообразить» я не подразумеваю бросать школу или съезжать от родителей. Я предлагаю вам поступить намного проще – разнообразить жизнь в маленьких вещах. К примеру, можно поменять маршрут до учебы. Начать пользоваться только левой рукой (или правой, если ты правша). Сменить прическу и множество других вещей.

35. 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.

Чем должен заниматься подросток, чтобы стать успешным в будущем

1. Вставать раньше всех
2. С утра записывать цели и планы на день
3. 20 минут чтения
4. Проявлять инициативу в классе или в группе
5. Не терять время после учебы
6. Заниматься любимым хобби
7. Спорт – 30 минут в день
8. Вести здоровый образ жизни
9. Соблюдать гигиену
10. Откладывать деньги
11. Уважать взрослых
12. Подводить итоги каждого дня
13. Ложиться спать уставшим
14. Спать не менее 6 часов
15. Следовать привычкам успешных людей
16. Пробовать, рисковать, не бояться ошибаться
17. Развивать самодисциплину
18. Больше смеяться
19. Сидеть в соц сетях менее 1,5 часа
20. Отдыхать

Советы мальчикам подросткам

1. Будь уверенным в себе

Для мальчика важно уже с юношеских лет развивать уверенность в себе. Ведь она лежит в основе всех достижений человека. Если ты будешь замкнутым в себе и трусливым, то поверь мне, получишь сладкий пинок под зад, когда вступишь во взрослую жизнь.

2. Умей давать сдачи

Умение постоять за себя – не менее важное качество, которым должен обладать каждый мальчик. Если не хочешь решать дело дракой, что я не советую, то словом ты обязан ответить обидчику. Просто дай понять, что с тобой шутки плохи.

3. Проявляй инициативу

Быть настоящим лидером, значит:

- Предлагать решения проблем первым.

- Участвовать во всем, где нужна твоя помощь.

Откладывание или затягивание являются точной противоположностью инициативе.

Советы девочкам подросткам

1. Избавься от застенчивости

Хвали себя даже за незначительные победы. Если сегодня ты, хоть на чуть-чуть победила свою застенчивость, отпразднуй это. *Помни, что побороть неуверенность можно только работой над собой.*

2. Не комплексуй

Забей на тех, кто говорит что-то плохое в твой адрес. Просто будь собой без каких-либо приколюх.

3. Не мучай себя диетами

В подростковом возрасте организму требуется колоссальное количество энергии и сил для роста. Представь, что происходит с организмом, если ты начинаешь мучить себя диетами. Думаю, проблемы со здоровьем не заставят себя долго ждать.