**6 главных решений в твоей жизни. Гид для подростков, живущих в цифровую эпоху**

Автор: Шон Кови

**Шесть главных решений — выбор за тобой**

Кто лучше всех знает, что такое переходный возраст и какие вызовы он таит? Конечно, сами подростки. Именно так решил Шон Кови, автор книги «6 главных решений в твоей жизни», и опросил сотни тинейджеров по всему миру, чтобы понять, с чем действительно молодым людям приходится иметь дело. Он задавал всем один и тот же вопрос: «Что дается тебе сложнее всего?»

Тщательно изучив ответы, Шон заметил, что среди тысяч самых разных проблем шесть вызовов встречается чаще всего. Приглядевшись, он обнаружил, что в основе каждого вызова лежит сложный выбор. От того, какой путь избирал человек в каждой из шести сфер, зависела буквально вся его жизнь. И все эти решения приходятся на подростковые годы!

Хорошая новость: где ты окажешься через 10 лет, зависит только от тебя. Ты обладаешь свободой воли и выбора в отношении того, что делать с собственной жизнью. По большому счету, ни родители, ни школа, ни твое окружение не могут навязать тебе, как жить: учиться или забить, курить или поберечь легкие, контролировать свою сексуальную жизнь или пустить все на самотек.

Плохая новость: у любого выбора есть последствия, и их ты уже не выбираешь. Они поставляются в комплекте с принятым решением. Взявшись за один конец палки, ты автоматически берешь и второй, никаких исключений. Скажем, если ты плохо учился в школе и решил не поступать в университет, тебе будет сложно устроиться на хорошую работу — это естественное последствие сделанного выбора.

И снова хорошая новость: даже если ты напортачил с выбором, ты всегда можешь его изменить. Да, тебе придется сложнее, чем другим, и надо будет преодолеть учиненные самому себе препятствия, но в жизни нет ничего невозможного. Ты всегда можешь повернуть руль в другую сторону и выправить курс.

В этой книге ты не найдешь поучений о том, что правильно, а что — нет. Каким будет твой выбор — решать тебе. Но пусть он будет сделан во всеоружии!

В конечном счете ты не просто закладываешь будущий уровень дохода и профессионального успеха, но определяешь, чем будут наполнены многие предстоящие тебе дни — горьким разочарованием или искрящимся счастьем.

**Школа**

Как ты поступишь со своим образованием?

Начнем с простого. Все, что учителя говорят про школу, — правда. То, как ты учишься в школе, действительно определяет жизнь на 50 лет вперед. Почему? От качества учебы в школе зависит то, в какой университет или институт ты поступишь и поступишь ли ты туда вообще. От наличия диплома о высшем образовании зависит количество и качество распахнутых перед тобой дверей, когда ты приступишь к поиску работы или стартового капитала на первый бизнес. От всего этого зависят достаток, качество жизни, свобода передвижения, ежедневный график, даже количество детей, которых вы с партнером сможете обеспечить!

 **Бросать нельзя продолжать**

На первый взгляд может показаться, что бросить учебу — заманчивая перспектива. Наконец можно устроиться на полноценную работу, съехать от родителей, зажить своей жизнью. Да и разве человеку много надо? Соседа по квартире и здорового аппетита к фастфуду более чем достаточно. Но приглядись: через несколько лет ты устанешь от плохой еды и громкого соседа, друзья начнут устраиваться на хорошую работу и заводить семьи, а тебе останется только завидовать их успехам: дорогим машинам, захватывающим путешествиям, хорошим домам, профессиональному признанию, удовлетворенности собой и жизнью.

Безусловно, главная цель получения образования — не получить престижную работу как таковую, а научиться критически мыслить, расширить кругозор, осознать свои слабые и сильные стороны, на­учиться находить нестандартные решения сложных проблем. Именно эти навыки позволяют нам развиваться в профессиональном плане, подпитывая внутреннее чувство самореализации и удовлетворения.

Заработок и профессиональный престиж не имеют ничего общего с ценностью человека и его достоинством. Однако хорошее образование дает тебе выбор. Если работа с небольшим заработком — твое осознанное желание, прекрасно, так тому и быть. Но многие люди застревают на низкооплачиваемых должностях не потому, что они сознательно выбрали такой стиль жизни, а потому, что просто не могут продвинуться дальше. От образования зависит количество и качество будущих опций — вот и все. Но это и немало.

 **Как справиться с трудностями и подтянуть успеваемость**

Теперь, когда мы уяснили, почему образование так важно, давай признаем: школа — не райский сад. Учиться сложно, и нам приходится сталкиваться с самыми разными проблемами, главные из которых звучат так: стресс и усталость, нехватка времени, отсутствие мотивации, проблемы с успеваемостью. Давай попробуем разобраться, как с ними справиться.

**1. Стресс и усталость.** Важно сразу оговориться, что с окончанием школы стресс никуда не денется, его источник обязательно найдется в чем-то другом: бытовых делах, работе, детях, пожилых родственниках и т. д. Так что пытаться полностью изжить стресс из своей жизни бессмысленно, а вот заботиться о себе и пополнять внутренний ресурс надо регулярно. Именно он дарит тебе внутреннее спокойствие и способность преодолевать трудности или, как говорят HR-специалисты, стрессоустойчивость. У заботы о себе есть четыре составляющие:

* **тело** (хорошо питайся, нормально спи, выбери подходящую тебе физическую активность);
* **сердце** (поддерживай дружбу, выделяй время на важные для тебя отношения, включайся в жизнь близких людей);
* **ум** (постоянно учись новому, читай, занимайся хобби, ищи новые интересные занятия);
* **душа** (помогай другим, размышляй о себе и жизни, веди дневник, читай вдохновляющую литературу).

**2. Нехватка времени.**Уроки, дополнительные занятия, спортивные секции, а ведь еще и жить хочется! Как все успеть? Вот бы в сутках был 25-й час, это же целых семь лишних часов в неделю. Давай посмотрим, удастся ли нам выкроить семь, а то и больше часов, не прибегая к магии. Для этого понадобится нейтрализовать четырех воришек времени:

* **Гаджеты.**Установи на телефон приложение по отслеживанию экранного времени и проживи одну неделю в привычном режиме, а потом проанализируй результаты. На что ты тратишь больше всего времени? Действительно ли это стоит твоего внимания или ты можешь сократить пребывание в какой-нибудь соцсети на пару часов в день без существенного ущерба?
* **Персональный грабитель.**Может быть, твоя слабость — не смартфон или Xbox, а походы по магазинам или долгие разговоры с подружкой по телефону? Представь себя детективом и отправляйся на поиски своего грабителя, а обнаружив его, смело сокращай время вдвое. Нечего ему пировать за твой счет.
* **Неумение отказывать.**Излишняя угодливость приводит к перегрузкам. Участвовать в разных клубах и внеклассных проектах здорово, но все хорошо в меру. Такие занятия обычно отнимают слишком много ценного времени, и в особенности это касается подработки. Многие стремятся начать работать во время учебы в школе или университете. Считается, что это учит людей ответственности. Однако есть и противоположная точка зрения: лучший способ научиться брать на себя ответственность — записаться на самые сложные курсы там, где ты сейчас учишься, и выполнять все связанные с ними задания качественно и в срок.
* **Прокрастинация.** Известный способ подготовки к экзамену по методу «откладывал весь семестр — выучил за одну ночь» хорош тем, что это лучше, чем ничего, и на тройку, скорее всего, вытянет. А плох он тем, что ничего из втиснутого в голову за ночь не останется там в долгосрочной перспективе, хотя именно в этом состоит цель образования. К счастью, секрет продуктивности столь же прост и гениален, как слоган Nike: «Просто сделай это». Заведи планер и записывай туда все свои дела. Так ты получишь наглядную картину происходящего и ясно увидишь, что не успеешь в следующую пятницу подготовиться к экзамену по математике, потому что в понедельник предстоит зачет по географии.

**3. Отсутствие мотивации.**Если школа воспринимается тобой как обязаловка и вызывает отторжение, подумай о том, что из происходящего ты можешь контролировать. Например, размер класса, обязательные предметы и учителя не входят в зону твоего контроля; зато предметы по выбору, внеклассные занятия, друзья, собственное усердие и отношение к учебе прямо относятся к зоне нашего влияния. Необязательно любить школу, но и позицию жертвы занимать не стоит. «Мне здесь не нравится, не буду даже пытаться» — про­игрышная стратегия. В реальной жизни тебе понадобятся обширный кругозор, умение размышлять и грамотно высказывать свои мысли. Именно этому мы учимся в школе, а разные науки — лишь удобные тренажеры.

**4. Проблемы с успеваемостью.**Даже если ты очень стараешься, но все равно учишься плохо, не отчаивайся! Сколько известных людей в свое время столкнулись с той же проблемой: Альберт Эйнштейн не очень-то хорошо учился в школе, что не помешало ему впоследствии открыть теорию относительности. Исаак Ньютон, отец современной физики, получал плохие оценки по математике. Учитель музыки сказал о Бетховене: «Как композитор он безнадежен». Это говорит о двух вещах: во-первых, учителя тоже ошибаются, а во-вторых, каждый из нас хорош в чем-то своем. У кого-то лучше развито пространственное и абстрактное мышление (читай: склонность к физике и математике), а кто-то выигрывает на поле эмоционального интеллекта и эмпатии. Научись ценить и развивать свой уникальный дар.

В любом случае, повлиять на успеваемость все-таки можно. Конечно, учеба в школе не сводится к зубрежке и получению хороших оценок, и все же они никогда не помешают. Вот шесть секретов, которые помогут тебе повысить средний балл:

**1. Поверь в то, что это в принципе возможно.**При желании ты можешь разобраться в чем угодно, было бы терпение.

**2. Ходи на все занятия**, чтобы не пропустить внезапную контрольную, возможность выполнить дополнительное задание или сделать доклад — все это существенно сказывается на итоговой оценке.

**3. Будь вежлив с учителями.**Учителя тоже люди и ценят хорошее отношение. Здоровайся, веди себя дружелюбно, садись в классе поближе к учительскому столу и помни, что в 99% случаев учитель не имеет цели тебя завалить. Если не успел сдать работу вовремя, подойди и вежливо попроси разрешения сдать чуть позже. Велика вероятность, что тебе не откажут.

**4. Береги энергию.**Многие ученики так усердно трудятся в течение четверти, что к четвертным контрольным подходят полностью истощенными. Постарайся трезво взвесить ситуацию. Если одна контрольная стоит всех дополнительных заданий, основные силы стоит бросить на подготовку именно к ней.

**5. Аккумулируй все доступные ресурсы.**Задействуй помощь всех, кто может тебе ее оказать: учителей, родителей, друзей, бабушек и дедушек, школьных менторов, советников, психологов и т. д. Попросить помощи — не значит расписаться в собственном бессилии. Это значит, что ты умеешь грамотно распоряжаться имеющимися у тебя ресурсами — важный навык для дальнейшей жизни.

**6. Организуй учебный процесс.**Настрой распорядок дня и рутину питания; найди тихое место, где тебе никто не будет мешать (если дома нет такой комнаты, иди в местную библиотеку); выдели время, которое ты каждый день будешь посвящать учебе (сюда входят домашняя работа и любые дополнительные активности); начинай с приоритетных заданий, которые надо сдать завтра, и постепенно продвигайся к менее приоритетным; раздели процесс изучения нового на три части: 10 минут сканируй материал и выделяй ключевые темы, на которые нужно обратить внимание, 30 минут отведи на чтение, а еще 20 минут — на повторение пройденного и самопроверку.

 **Как найти свое призвание**

С приближением окончания школы пора начинать задумываться о том, кем ты хочешь стать, когда вырастешь. Не решить раз и навсегда, но начать задумываться. К счастью, ты больше не обязан всю жизнь работать только по своей специальности на одном и том же предприятии, как было раньше. И все же лучше стремиться к тому, чтобы все твои последующие работы не были хаотичным набором тупиковых должностей, а укладывались в единый карьерный или профессиональный путь.

Как к этому прийти? Важно найти свой голос. Посмотри на схему ниже. Ты видишь четыре круга: талант, страсть, востребованность и миссия. Талант — это то, в чем ты действительно хорош, дело, которое само идет в руки. Страсть — то, что тебе нравится делать. Востребованность — то, в чем нуждается мир и за что люди будут готовы платить тебе деньги. Миссия — то, что ты считаешь важным делать. На пересечении этих четырех кругов и находится твой собственный голос.

*Скажем, ты обожаешь музыку (страсть) и отлично играешь на музыкальном инструменте (талант). Шансов стать рок-звездой один на миллион, а тебе нужно закрыть еще два круга на нашей схеме. В качестве востребованности ты можешь выбрать профессию учителя музыки (учителя всегда нужны, и люди готовы оплачивать их труд), если для тебя близка миссия распространения музыкальной культуры и развития таланта других.*

Вот еще несколько советов о том, как найти свой голос:

* **Расширяй кругозор.**Ты не узнаешь, нравится тебе что-то или нет, пока не попробуешь. Запишись на мастер-класс по дизайну одежды, фотографии, астрономии, писательскому мастерству, кулинарному искусству. Устраиваясь на летнюю подработку, выбирай разные места и профессии.
Чем больше разнообразного опыта ты получишь, тем более подготовленным ты будешь при выборе первой серьезной работы и тем проще будет ее получить.
* **Следуй за счастливым случаем.**Не упорствуй, если обстоятельства складываются не так, как ты рассчитывал. Порой это идет нам только на пользу. Если ты чувствуешь, что уперся в тупик, оглянись по сторонам. Возможно, жизнь таким образом пытается указать тебе другое направление. Будь начеку и старайся замечать счастливые совпадения, внезапные перерывы, резкую смену обстоятельств и людей, которые часто видят в нас то, чего мы сами не замечаем.
* **Думай на несколько шагов вперед.**При выборе профессии обращай внимание не только на атрибутику, но и на то, какой стиль жизни она предполагает. Скажем, если у тебя взрывной темперамент и ты терпеть не можешь по пять раз повторять одно и то же, профессия учителя музыки тебе не подойдет.
Если ты хочешь стать врачом, изучи все возможные специализации и связанные с ними особенности. Попробуй задать несколько вопросов живому человеку. Как он живет и работает? Что ему нравится и не нравится в своей профессии? Какой у него рабочий график? Люди и их опыт — ценный источник информации.

**Друзья**

Каких друзей ты себе выберешь и каким другом станешь сам?

Как и в случае со школой, дружба требует не одного, а множества решений, принимаемых раз за разом на протяжении всей жизни. Вопреки расхожему мнению, дружба не случается сама собой. Она требует времени, взаимного желания идти на контакт и прощать мелкие слабости.

 **Как выбрать хороших друзей**

Как и любые человеческие отношения, дружба претерпевает множество самых разных метаморфоз. Вы сближаетесь и отдаляетесь, ссоритесь, миритесь, приобретаете совместные интересы и развиваете собственные. Дружба — это путь без определенного пункта назначения. От того, каких людей ты выберешь для совместного путешествия, зависит, насколько комфортно и радостно тебе будет по нему идти.

Конечно, все мы ошибаемся и часто выбираем в друзья неподходящих людей. Хорошие новости в том, что рано или поздно они обязательно покажут свое истинное лицо. Правда, и мы бываем слишком категоричны к друзьям, что разрушает даже хорошую, крепкую дружбу, которая могла бы длиться всю жизнь. Вот несколько советов о том, как сохранить дружбу на долгие годы, не тратя силы на не заслуживающих того людей:

* **Выбирай друзей, которые будут любить тебя за то, кто ты есть, а не за то, что ты имеешь.** Если человек дружил с тобой, только пока ты был капитаном школьной сборной по футболу, не пытайся его вернуть. Такой человек не привнесет в твою жизнь ничего, кроме желания гоняться за призраками и ложными идеалами.
* **Заводи как можно больше друзей, но не помещай их в центр своей жизни.**Друзья — живые люди, они несовершенны, они ошибаются, меняются, приходят и уходят. Лучше оставить в приоритете то, что важно именно тебе. То, что нами руководит, становится нашей парадигмой — очками, сквозь которые мы смотрим на мир. Если ты сделаешь этими очками отношение к себе друзей, ты будешь всецело от них зависеть и скорее поддашься давлению сверстников, чем поступишь по-своему.
Что же разместить в центр, если не друзей? Прозвучит банально, но — принципы. Да-да, старые добрые незыблемые законы, которые никогда не предадут и не изменятся: честность, доброту, уважение, ответственность. Смотря на мир сквозь призму принципов, ты быстро поймешь, что к чему, и отделишь настоящих друзей от ситуативных.
* **Не гонись за популярностью. Будь собой, и «твои» люди подтянутся.**Есть люди, которые намеренно стремятся к популярности: они определенным образом одеваются и ведут себя, следят за лайками в «Инстаграме» и считают, что лучше других. А есть те, к кому популярность приходит сама собой. Они со всеми вежливы и дружелюбны, но при этом не боятся высказать свое мнение, они усердно учатся и часто занимаются каким-нибудь спортом. Не фиксируйся на популярности. Лучше приложи максимум усилий к тому, чтобы реализовать свой собственный уникальный потенциал.
* **Прощай друзьям мелкие прегрешения и слабости.**Конечно, не стоит поддерживать отношения с тем, кто регулярно плохо поступает и негативно к тебе относится. И все же учись проявлять терпимость к бытовым слабостям друзей. Если кто-то однажды сказал что-то за твоей спиной, совершенно необязательно, что он сделал это со зла. Может быть, он просто немного позавидовал, а это чувство знакомо всем нам. Проясни ситуацию, но не разрывай дружбу, поддавшись эмоциям.
* **Стремись к умножению энергии, а не к соревнованию.** Что естественно, то не всегда хорошо и полезно. Естественно сравнивать себя с другими, естественно завидовать чужому успеху, естественно хотеть вырваться вперед. И все же дружба — не гонка за первенство. Друзья на то и друзья, чтобы делить все: и горести, и успехи.
* **Помни, что люди меняются.** Если у вас с другом со временем разойдутся интересы — это нормально. Есть большая разница между тем, чтобы беспричинно отвернуться от друга только потому, что между вами наметилась какая-то разность, и тем, чтобы постепенно отдалиться друг от друга, сохранив теплые отношения.

 **Как быть хорошим другом**

Дружба — это обоюдное движение навстречу друг другу, а не игра в одни ворота. Чтобы иметь хороших друзей, надо и самому научиться быть им хорошим другом. Вот семь секретов, которые помогут тебе на этом пути:

**1. Не вешай ярлыки.**Представь, что твою личность оценивали бы исключительно по телосложению, уровню достатка, интеллекта, популярности… Часто мы просто навешиваем на человека ярлык, не узнав его поближе. Прежде чем выносить вердикт, постарайся копнуть глубже, чтобы по-настоящему узнать человека.

**2. Будь проактивен.**Быть проактивным — значит прилагать усилия первым. Часто мы ждем, что друзья сами посыпятся на нас как из рога изобилия, но в реальности этого не происходит. Научись делать первый шаг во всем: знакомься с интересными людьми, первым позвони старому другу и спроси, как у него дела, предложи компании интересно провести время.

**3. Вкладывайся в дружбу.** Представь, что дружба с конкретным человеком — это счет в банке. Если счет долго пустует, банк вскоре его аннулирует. То же и с людьми: если вы долгое время не кладете на дружеский счет доверие, близость, общие впечатления, проявления заботы и доброты, преданность, умение слушать и способность сдерживать обещания, она иссякает.

**4. Работай над собственной привлекательностью.**Речь идет не о внешней привлекательности (хотя базовые правила гигиены никто не отменял), а о том, насколько ты сам привлекателен как друг. Возможно, тебе говорили, что ты слишком громкий, высокомерный или болтливый? Обдумай сказанное и поработай над собой. Часто ли ты интересуешься жизнью своих друзей? Находясь рядом с тобой, люди чаще радуются или грустят? Не воспринимаешь ли ты себя и жизнь слишком серьезно? Фокусируйся на том, что в твоей власти. Ты не можешь повлиять на свой рост или полностью исправить темперамент, но некоторые черты характера изменить можешь.

**5. Будь открыт и доброжелателен.** Порой вокруг нас складывается узкий круг друзей, который со стороны кажется совершенно непроницаемым. Да и мы сами зачастую не хотим никого туда впускать, наслаждаясь эксклюзивным доступом. Безусловно, принадлежать близкому по духу, безопасному кружку очень приятно, но подумай, скольких возможных друзей ты упускаешь! Знакомься с новичками в классе, держи свое сердце открытым и пускай в него новых людей.

**6. Будь добр к недоброжелателям.**Ты спросишь: «Почему я должен быть добр и снисходителен к тем, кто мне грубит?» Потому что вести себя вежливо по отношению к приятным людям может каждый, а вот поступать так же по отношению к тем, кто сплетничает за твоей спиной, может только супергерой. Авраама Линкольна, первого президента США, сторонники критиковали за попытки дружить с врагами вместо того, чтобы избавляться от них. Он отвечал: «А не то ли я и делаю, помогая врагу стать моим другом?»

**7. Вдохновляй других.**Ты наверняка не раз видел, как менялась атмосфера на спортивной площадке, когда туда приходил человек, одним своим присутствием выводящий игру на другой уровень. Говорят, Майкл Джордан был как раз из таких. Кто бы ни оказывался с ним на одном поле, тут же начинал играть лучше. Таких друзей и стоит желать, и самому надо стремиться стать таким другом. Время от времени спрашивай себя: «Какие решения принимают друзья, когда я рядом с ними?»

 **Как справиться с давлением сверстников**

Как правило, самые глупые поступки мы совершаем под давлением сверстников. Что это такое? Давление сверстников — это когда люди одного с тобой возраста принуждают тебя вести себя определенным образом. Позитивное давление — это когда друзья ожидают от тебя хороших вещей вроде усердной подготовки к экзаменам, первого шага в творчестве и проявления смелости, честности, доброты. Плохое давление — это когда тебя уговаривают попробовать алкоголь или наркотики, прогулять школу, солгать, начать ругаться матом, сплетничать, участвовать в буллинге и т. д.

То, какое именно давление ты будешь испытывать, сильно зависит от того, кого ты выберешь себе в друзья. Но, во-первых, даже в самый хороший дружеский круг может затесаться «темная лошадка», а во-вторых, порой на нас давит более крупная социальная единица — класс, спортивная команда, компания во дворе. Как говорил профессор Дамблдор, «нужно много храбрости, чтобы восстать против врагов, но еще больше — чтобы восстать против друзей».

Для того чтобы выстоять под давлением сверстников, вооружись тремя защитными щитами:

**1. Подготовься.** В большинстве случаев мы поддаемся давлению сверстников просто потому, что оказываемся к нему не готовы. Во-первых, заранее продумай, что ты будешь делать в ситуациях, когда:

* твоя группа начнет над кем-нибудь смеяться;
* ты будешь чувствовать, что тебя принуждают солгать, обхитрить или украсть что-то;
* тебе предложат алкоголь или наркотики;
* романтический партнер начнет настаивать на интимной близости.

Во-вторых, запиши свои цели на жизнь, год, месяц, неделю вперед. Если ты будешь знать, куда в итоге хочешь прийти и что для этого нужно (и не нужно) делать, тебе будет проще отказаться от соблазна.

**2. Заручись поддержкой.**Поговори с родителями, окружи себя друзьями, близкими по духу взрослыми, которые будут оказывать на тебя положительное давление. Ставьте вместе цели и идите к ним, участвуйте в интересных активностях. В конце концов, чем меньше у тебя времени на праздное шатание, тем меньше шансов влипнуть в неприятности.

**3. Прояви храбрость в моменте.**Как бы хорошо ты ни подготовился, настанет момент, когда тебе нужно будет храбро отказать давящим на тебя сверстникам или встать на защиту слабого. Здесь невозможно дать однозначного совета, как вовремя найти в себе эту храбрость, но помни одно: в конечном счете выигрывает тот, кто играет по-честному.

И самое главное — не молчи о буллинге. В последнее время травля, или буллинг, как это явление все чаще называют, все больше переходит в цифровое пространство. Кибербуллинг может принимать различные формы: распространение гадких сплетен в соцсетях, забрасывание неприятными сообщениями, публикация смущающих человека фотографий, создание фейковых профилей и т. д.

Если ты испытываешь нечто подобное в Сети или тебя систематически обижают в школе, если ты сам оказался среди тех, кто травит слабого, и не можешь из этого выбраться, ни в коем случае не молчи. Игнорирование ситуации только усугубит ее. Обратись к своим родителям или родителям друзей, безопасному близкому взрослому, учителю или школьному психологу.

Ты также можешь посетить сайт проекта «Травли нет» (https://травлинет.рф), чтобы узнать больше о том, что такое буллинг и как себя вести, если травят тебя или кого-то другого.

**Родители**

Будешь ли ты ладить со своей семьей?

Отношения с родителями — это отношения длиною в жизнь. Сейчас ты уверен в обратном, но на самом деле через 10 лет ты перестанешь общаться с большинством нынешних друзей и начнешь гораздо больше интересоваться жизнью родителей. А раз так, хорошо бы сделать эти отношения гармоничными и устойчивыми. Конечно, многое зависит от самих родителей, но все же это не игра в одни ворота, и ты можешь значительно повлиять на качество вашего общения.

 **Как внести свой вклад в банк отношений**

Помнишь, мы говорили о совместном вкладе в дружеский банк? Тот же принцип работает и с родителями. Если общий счет положительный, родители легко прощают мелкие прегрешения вроде неубранной кровати, если же счет отрицательный, придется то и дело выслушивать суровые выговоры. Вот несколько принципов, которые помогут тебе достичь положительного баланса:

* **Постарайся понять, что важно родителям.**Скорее всего, вы используете разные валюты.

*Когда к тебе пришли гости, ты хочешь, чтобы вас не беспокоили. Когда гости пришли к родителям, они хотят, чтобы ты вышел из комнаты и немного со всеми пообщался.*

Выясни, что для родителей в отношении тебя важнее всего (это может быть чтение книги, уборка в комнате, помощь с младшим братом), и делай это регулярно. Тогда ты сможешь рассчитывать на то, что и твои желания будут выполняться столь же аккуратно.

* **Говори правду.**Ложь в отношениях действует куда разрушительнее любого, даже самого страшного, проступка. К тому же у родителей есть суперспособность рано или поздно все равно узнавать правду. Так что лучше сразу делать упор на честность.
* **Помоги родителям, не дожидаясь, когда тебя попросят.**Помой посуду, забери сестру из детского сада, дай маме немного отдохнуть от домашних дел. Родители — тоже люди, они очень устают от необходимости постоянно держать все под контролем и организовывать деятельность всех членов семьи. Помощь без запроса — один из мощнейших вкладов в ваши отношения.
* **Не забывай о мелочах.**Потому что мелочей в отношениях не бывает. Доброе слово, улыбка, записка с благодарностью значат не меньше, чем вымытая после обеда посуда.
* **Рассказывай, что с тобой происходит.**Возможно, твои родители не сильны в моде и не так хорошо разбираются в современных трендах, как хотелось бы, но они точно знают о том, как лечить разбитое сердце, справляться с трудностями в учебе и переживать плохие дни. Если ты боишься их реакции, предупреди заранее: «Мам, пап, я очень хочу вам кое-что рассказать, но боюсь, что вы рассердитесь и будете ругаться. Пожалуйста, обещайте, что спокойно выслушаете меня и не будете слишком расстраиваться. Если вы начнете кричать или ругаться, я прерву рассказ и этот разговор». После таких слов родители внимательнее отнесутся к твоему рассказу и к своей реакции.
* **Говори самые важные слова.**«Пожалуйста», «спасибо», «я тебя люблю», «чем я могу помочь» — четыре заклинания, которые всегда работают.

 **Как наладить общение**

И все же, несмотря на усилия, прилагаемые с обеих сторон, родители порой раздражают. Во-первых, это закон природы, а во-вторых, у всех людей есть свои слабости. Но вместо того чтобы фокусироваться на том, что ты не можешь контролировать — то есть на родительских слабостях, — лучше сосредоточься на том, что находится в твоих руках: на собственном отношении и реакции на их слова. Разберем несколько самых распространенных жалоб на родителей.

**«Они постоянно меня с кем-то сравнивают».** Во-первых, не воспринимай сравнение слишком близко к сердцу. Просто запомни, насколько это неприятно, и заключи с собой пакт никогда не поступать так с собственными детьми. Во-вторых, скажи вслух о том, что ты чувствуешь.

*«Знаешь что, мам? Когда ты меня сравниваешь с N, мне от этого очень больно и неприятно. Я другой человек и отличаюсь от N, поэтому было бы здорово, если бы ты перестала так говорить».*

**«Они никогда не бывают довольны на сто процентов».**Главное, что ты должен помнить: даже если любимая присказка твоих родителей «Почему четыре, а не пять?», это не значит, что они тебя не любят. Возможно, их растили в суровой атмосфере и такая форма общения — единственный знакомый им способ выразить свою любовь. Попробуй заострить их внимание на хорошем.

*«Да, пап, ты прав, мне есть куда стремиться. Но ты должен признать, что пять пятерок в четверти — неплохой результат, да еще и лучше предыдущего».*

**«Они меня смущают».**Даже если твои родители постоянно заставляют тебя сгорать от стыда, помни, что так будет не всегда. На эту тему есть замечательная цитата Марка Твена: «Когда мне было четырнадцать, мой отец был так глуп, что я с трудом переносил его; когда мне исполнился двадцать один, я был изумлен, насколько старик поумнел за последние семь лет».

**«Они меня слишком опекают».** Чаще всего гиперопека говорит о том, что родители очень волнуются о тебе и (часто небезосновательно) тревожатся о том, что может случиться. К сожалению, с этим ничего нельзя сделать, кроме как оставаться достойным доверия и не врать. Помни, что открытый, пусть и тяжелый, разговор, лучше наполненного злобой молчания. Спроси, чем обусловлены те или иные правила, и подумай, как ты можешь помочь родителям увидеть, что ты в безопасности.

Как ты уже мог догадаться из примеров выше, основная проблема родителей и детей — отсутствие коммуникации. Точнее, ее искажения. Мы будто все время говорим по сломанному телефону.

*Ты говоришь: «Я не хочу сейчас разговаривать!», а родители слышат: «У меня есть время, чтобы сделать маникюр и посмотреть YouTube, а на тебя у меня времени нет».*

*И наоборот — они хотят поделиться опытом: «Когда я был в твоем возрасте…», а ты слышишь: «Когда динозавры по Земле ходили…».*

Разница между сказанным и услышанным называется коммуникативной пропастью. В том или ином виде эта пропасть присутствует даже между самыми близкими и понимающими людьми, но ее можно преодолеть. Вот несколько универсальных способов наладить взаимопонимание.

**1. Узнайте друг друга получше.**Предложи родителю ручку, лист бумаги и попроси его ответить на несколько вопросов о тебе, например: какой у тебя любимый предмет в школе; кем ты хочешь стать, когда вырастешь; какую музыку ты слушаешь; кто твой лучший друг и почему; куда ты бы хотел отправиться в путешествие. Пока взрослый пишет ответы, возьми ручку и ответь на несколько вопросов о нем, например: чем мама или папа любят заниматься больше всего; если бы у них были все деньги мира, на что бы они их потратили; сбылась ли какая-нибудь заветная мечта их юности и если да, то какая; как твои родители познакомились; какую музыку они слушают; где им больше всего нравится отдыхать. А теперь обсудите ответы друг друга.

**2. Подумай, как ситуация выглядит в глазах родителей.**Часто в споре мы учитываем только свои интересы. Хотим, чтобы в первую очередь выслушали нас, и не слишком заботимся о том, чтобы выслушать другого человека. Не желаем идти на компромиссы. Умение выстраивать взаимовыгодное общение пригодится тебе не только с родителями. Воспринимай их как тренажер для подготовки к большой жизни. Чем быстрее ты научишься вести уважительные переговоры с родителями и добиваться результатов, учитывающих интересы обеих сторон, тем проще тебе будет взаимодействовать с людьми во время дальнейшей учебы и работы.

**3. Парируй без меча.**Когда родители говорят что-то вроде: «Потому что я так сказал!» или «Ты сделаешь, как я скажу, иначе…», они как будто поднимают меч и вызывают тебя на дуэль. Худшее, что ты можешь сделать в этой ситуации, — поднять меч и вступить в битву. В этой драке не будет победителей, каким бы ни был ее исход. Лучше попробуй один из трех возможных «обезоруживателей»:

* Извинись.
* Прикуси язык и ничего не говори.
* Выслушай требования и перескажи своими словами, что родители в этот момент говорят и чувствуют.

В разгар ссоры скажи: «Прости, мам, я не должна была так говорить» или «Папа, я понимаю, что ты очень за меня переживаешь», а иногда — просто промолчи.

**Романтические отношения**

С кем ты будешь встречаться?

Из всех решений это, пожалуй, самое важное, ведь последствия от сделанного тобой выбора распространяются на все сферы жизни.

 **Отношения**

Встречаться с кем-то не так просто, как может показаться на первый взгляд. Помимо очевидных плюсов — долгие прогулки, задушевные разговоры, бабочки в животе и все прочее, — отношения предполагают ошибки, недопонимания, боль, когда тебя отвергают и когда отвергаешь ты. Они изменчивы и непредсказуемы. В твоей жизни будут прекрасные свидания «как в кино», но будут и откровенно провальные выходы. Все это совершенно нормально, если на данном этапе жизни ты воспринимаешь романтические отношения как еще одну возможность обучиться искусству человеческого взаимодействия, а не как единственный признак твоей человеческой состоятельности.

Для того чтобы уроки не прошли зря, важно с умом подходить к  выбору партнера. Составь список черт, которые ты хочешь видеть в избраннике или избраннице. Что для тебя важно: красота, ум, чувство юмора, доброта, хорошее отношение к детям, вежливость и тактичность в общении с родителями? Так ты обратишь внимание на подходящего тебе человека, а не отдашь важную часть жизни на откуп инстинктам. Не забудь добавить в список «недостатки», с которыми ты готов(а) мириться. Что это будет: неумение танцевать, не слишком модный внешний вид, скромность и непопулярность? Ключевая мысль — имей в голове более-менее четкое понимание, с каким человеком ты хотел(а) бы проводить много времени вместе.

И главное — не спеши. Отношения никуда от тебя не денутся, а вот годы относительной свободы, которые можно потратить на путешествия, учебу, познание себя и мира, рано или поздно подходят к концу. Когда у тебя появятся постоянные близкие отношения, а потом и семья, работа, обязательства, времени на себя останется не так уж много. Воспользуйся им сейчас! Не забывай, что романтические отношения — не единственно возможная форма взаимодействия между людьми. Можно дружить и общаться тет-а-тет, можно собираться компаниями, можно здорово проводить время вместе, не навешивая на него ярлык «свидание».

**Зависимости**

Каким будет твое отношение к сигаретам, алкоголю, наркотикам и прочим аддиктивным веществам?

Многие подростки называют проблему зависимости одним из самых сложных вызовов, с которым им приходится иметь дело. А некоторые считают их самым сложным вызовом из всех.

Почему зависимости играют такую роль в нашей жизни? Главным образом потому, что они забирают у нас свободу выбора. Становясь зависимым от вещества или занятия, ты превращаешься в раба своей привычки. У здорового человека между импульсом к действию и самим действием есть зазор, в течение которого мы вольны принять то или иное решение. Зависимость оккупирует этот зазор и лишает нас такой возможности. Отныне всякая свобода воли подменяется ядовитым шепотом зависимости.

Важно помнить, что безопасных наркотиков не существует. Все они (химические, синтетические, растительного происхождения) разрушают когнитивные способности и эмоциональный фон, угнетают печень, почки, легкие, сердечно-сосудистую систему и могут вызвать развитие расстройства психотического спектра (сопровождается паранойей, бредом, слуховыми и зрительными галлюцинациями, амнезией, психомоторными нарушениями). Более того, эти симптомы могут остаться с человеком на всю оставшуюся жизнь.

Любые вещества, изменяющие сознание (алкоголь, марихуана и пр.), чреваты поступками, о которых ты можешь сильно пожалеть, а также являются частыми фигурантами дел об изнасиловании. Действие некоторых наркотиков (метамфетамин и прочие синтезированные вещества) настолько непредсказуемо, что они могут с первого же приема вызывать необратимые изменения психики, а в некоторых случаях и убивать. Важно помнить, что в долгосрочной перспективе смертельным эффектом обладают все вещества, вызывающие зависимость.

Вот почему то, как ты выстроишь свои отношения с сигаретами, алкоголем, наркотиками и прочими веществами, вызывающими зависимость, — одно из важнейших решений в твоей жизни. Ниже мы подробно обсудим, как наличие зависимости сказывается на твоей жизни и жизни окружающих, а еще как избежать или преодолеть ее развитие.

 **Как зависимость влияет на нашу жизнь**

**Факт № 1. Зависимость сильнее тебя.**Нам кажется, что зависимостью страдают только слабые, эгоистичные люди. Это неправда. Зависимым может стать абсолютно любой человек. Дело в том, что все мы рождаемся с разной предрасположенностью к развитию зависимого поведения и способностью противостоять вредным веществам. Один человек может выкурить пару сигарет и никогда больше не взять в рот табака, а другой с первой же сигареты пристрастится к курению. Проблема в том, что ты не знаешь, к какому типу принадлежит твой организм. Так стоит ли рисковать? Оглянись вокруг. Среди нас огромное количество алкоголиков, игроманов, наркозависимых. Они такие же люди, как мы с тобой. Когда-то у них тоже были мечты и другие планы на жизнь. Единственное, что отличает их от независимых людей, — катастрофически неверный выбор, скорее всего, сделанный в юности.

**Факт № 2. Это касается не только тебя.**Самый распространенный ответ на упрек в том, что человек вредит себе, звучит так: «Это мое дело и касается только меня. Занимайся собой, а меня оставь в покое». Но это неправда. Зависимость одного сказывается на многих[1](https://smartreading.ru/summary/807/epub/read#down1), нравится нам это или нет. Вот как это работает. Предположим, ты закурил. Родители начнут волноваться, в доме повиснет напряженная атмосфера, из-за тяжелой обстановки в семье твой брат начнет хуже учиться, что вызовет у родителей еще больший стресс. Кто-то из друзей увидит твой пример и тоже закурит. Родители твоего друга окажутся более легкомысленны, и его младшая сестра решит, что раз брату можно, то и ей тоже. И так по цепочке все дальше и дальше. А ведь мы еще не упомянули о вреде пассивного курения. Друзья, родственники, случайные люди на автобусной остановке — все оказываются под влиянием твоей привычки.

**Факт № 3: Зависимость разрушает мечты.**Представь на одной чаше весов все, чего ты хотел бы добиться в жизни, а на другой — курение марихуаны. Неравноценный обмен, правда? Употребление любых веществ, вызывающих зависимость, обходится нам непомерно дорого: наркотики забирают время, деньги, нейроны в головном мозге, способность сосредотачиваться на задаче, отношения, эмоциональный интеллект, счастье — все. И с годами ситуация становится только хуже. Организм теряет способность сопротивляться натиску вредных веществ и сдает позиции одну за другой. Получив зависимость, ты вскоре обнаружишь, что не только физически не можешь выполнить то или иное действие, но и не хочешь ничего делать, а отсутствие мотивации гораздо страшнее любой физической несостоятельности. Такой ли жизни ты для себя хочешь? Конечно нет. А значит, надо научиться говорить наркотикам и сверстникам, их предлагающим, твердое «нет».

 **Как противостоять зависимостям**

Никто не мечтает стать зависимым. Как правило, в корне этого явления лежит некая глубинная потребность, которая не находит удовлетворения здоровым путем. Например, желание принадлежать социальной группе и преодолеть чувство неуверенности в себе; разделить опыт с друзьями и страх сопротивляться давлению с их стороны; притупить боль от потери близкого человека, развода родителей или другой тяжелой травмы; сломать слишком жесткие рамки запретов; избежать текущих проблем; избавиться от скуки и удовлетворить любопытство.

Если ты злишься, печалишься, боишься, если ты испытываешь боль и неуверенность в себе, если чувствуешь, что внутри тебя разрастается черная дыра, которую так и тянет заполнить алкоголем, видео­играми и другими притупляющими чувства занятиями и веществами, попробуй обратиться к более надежным и долгосрочным способам пережить непростые времена.

К счастью, полезные и приятные привычки тоже способны вызывать зависимость, только работать они будут не против, а на тебя.

К списку главных антинаркотиков относятся:

* **Спорт.**Во-первых, во время физической активности наше тело выделяет гормон эндорфин, который еще называют гормоном счастья. Он обладает естественным обезболивающим эффектом и поднимает настроение без всяких дополнительных стимулов. Во-вторых, здоровая конкуренция полезна психике так же, как обилие новых знакомств, которые ты обретешь благодаря совместным занятиям.
* **Хобби.** Музыка, фотография, кулинарное искусство, программирование — любое занятие, которое приносит истинное удовольствие, даст тебе прекрасную возможность отвлечься, отдохнуть или направить кипучую энергию в мирное русло.
* **Семья и друзья.**Мы часто забываем, что семья — это не только родители, но и бабушки, дедушки, тети и дяди, двоюродные и троюродные братья и сестры и т. д. Даже если ближайшие члены семьи не могут дать тебе нужной поддержки, попробуй найти ее у более дальних родственников. Обопрись на друзей и прямо скажи, что тебе нужна помощь и поддержка. Иногда все, что нам надо, — чтобы нас выслушали.
* **Служение.**Один из самых действенных способов получить то, что хочешь, — помочь другому. Если тебе нужна помощь, окажи ее ближнему. Запишись волонтером в одну из социальных организаций, отправься в приют для животных или помоги другу справиться с отставанием в учебе. Вот увидишь, твои собственные проблемы тут же отступят на второй план.
* **Письменные практики.**Заведи дневник и записывай туда все, что приходит в голову. Так ты сможешь выплеснуть напряжение, структурировать мысли и понять, что именно тебя по-настоящему занимает и волнует.

И самое главное — научись отказывать. Людям свойственно тянуть других за собой. Если все вокруг курят, а ты нет, тебе обязательно будут настойчиво предлагать присоединиться, потому что выделяющийся из общей массы человек вызывает в лучшем случае недоумение, а в худшем — явную злость. Поэтому так важно научиться мягко, но твердо отказывать даже самым крутым и популярным ребятам.

Для начала скажи прямо: «Нет, спасибо, не хочется». Если тебя начнут уговаривать, используй юмор: «Спасибо, но мне дороги мои нейрончики» или свали все на родителей: «Вы просто не представляете, что начнется дома». Иногда помогает предложить альтернативу: «А пойдемте лучше в кино. Говорят, новый фильм — просто супер». Если ни один из способов не сработает — беги. В прямом смысле. Посмотри на телефон и сделай вид, что тебе пришло важное сообщение, а потом поднимайся и уходи. Если тебя спросят, в чем дело, ответь: «Нет времени, позже объясню». Главное — удержаться и не сделать первый шаг.

Если ты уже сделал этот шаг, помни: чем ты моложе и чем раньше ты решишь избавиться от зависимости, тем проще будет это сделать. Любая зависимость закрепляется на уровне мозга, и превзойти ее 10, 20 лет спустя неизмеримо тяжелее, чем на ранних этапах. Вот несколько ключевых шагов, которые помогут тебе продвинуться на этом пути:

**1. Признай, что сделал неверный выбор.** Признание проблемы — половина ее решения.

**2. Попроси о помощи родителей**, друзей, школьного психолога или любого другого взрослого, кому ты можешь довериться.

**3. Не откладывай.**Если ты задумываешься о том, что у тебя, возможно, есть проблема с зависимостью, скорее всего, ты не обманываешься. В отличие от подготовки к экзаменам, в этом случае прокрастинация губительна. Чем дольше ты откладываешь, тем сильнее затягивается узел проблем.

**Самооценка**

Каким будет твое отношение к самому себе?

Самооценка — это твое мнение о самом себе. Что ты о себе думаешь и насколько себя ценишь вне зависимости от внешних достижений и обстоятельств. Здоровая самооценка не делает тебя самоуверенным зазнайкой, но помогает без надлома пережить обиды, насмешки, недобрые слова, двойки за проверочные работы и ошибки в отношениях с друзьями и близкими.

Представь, что у тебя есть два зеркала: одно кривое, как в парке аттракционов, а другое — истинное. Кривое зеркало отражает то, что о нас думают другие; как мы выглядим в сравнении с другими; что мы представляем собой внешне, на поверхности. Истинное зеркало отражает то, какие мы есть на самом деле. Оно показывает наш внутренний потенциал и истинное содержание нашей личности.

Почему зеркало социального одобрения кривое? Изображение в нем искажают глубокие трещины:

* **Нереалистичность.**Образцы для сравнения предоставлены нам кино и журналами, а в них, как известно, не все правда.
* **Изменчивость.** Общественные веяния, представления о красоте и модные тренды постоянно меняются. Пытаться им соответствовать — все равно что пытаться остановить вращение Земли.
* **Двухмерность.** То, что окружающие о тебе думают и каким ты видишься со стороны, — лишь две грани твоего изображения. При этом кривое зеркало не учитывает грани твоего потенциала, внутренней красоты, личных устремлений.

В какое зеркало ты предпочтешь смотреться — твой выбор. Заглядывая в кривое зеркало, ты будешь опираться на то, каким тебя видят другие, и твои поступки будут определяться тем, нравятся ли они окружающим, делают ли они тебя популярнее в желаемой среде. Выбрав истинное зеркало, ты будешь ориентироваться на собственные представления о себе и мире, на свои принципы и ценности, и главным для тебя будет, нравишься ли ты сам себе.

 **Арка здоровой самооценки**

В основании самооценки лежат два краеугольных камня: характер и умения. Характер — это твои внутренние качества, а умения — это навыки, таланты и способности, которыми ты обладаешь. На этих двух столпах и стоит арка здоровой самооценки.

По одну сторону на камне характера высятся три блока:

**1. Целостность.**Это умение не изменять себе, не врать ни себе, ни другим, не предавать своих принципов и идеалов. Целостность дарит нам чувство гармонии и мира с самими собой. Это чувство — и награда, и стержень, на который ты сможешь опереться в любых обстоятельствах.

**2. Готовность помогать.** Как известно, кто много дает, тот получает еще больше. Если ты будешь открыт миру и людям, они обязательно ответят тебе взаимностью. Помощь другим помогает нам укрепить веру в себя и дарит еще одну опору на случай тяжелых времен.

**3. Дальновидность.** Умение видеть вдаль, планировать свое будущее, ставить большие цели и масштабно, не стесняясь, мечтать дает нам возможность полностью реализовать заложенный в нас потенциал. Составь список целей, запиши свою миссию или просто представь, какую жизнь ты хочешь прожить. Начинай с конца!

По другую сторону на камне умений высятся еще три блока:

**1. Навыки и таланты.**Все мы рождаемся с уникальными талантами и способностями. Проблема в том, что сами по себе они не разовьются, развивать их — наша задача. А это не всегда легко. Но для того чтобы расти, нам нужно выходить из зоны комфорта, проявлять храбрость и настойчивость. Пробуй разное, используй новые возможности, ошибайся и поднимайся, исследуй, узнавай себя.

**2. Достижения.**Достижение задуманного дает нам огромную силу. По легендам, когда рыцарь побеждает дракона, он получает его силу. Так же и мы: побеждая свои слабости и недостатки, добиваясь поставленных целей, мы присваиваем себе энергию вызова и становимся сильнее.

**3. Физическое здоровье.**Для достижения целей тебе понадобится все здоровье, которое есть у твоего организма. Разно­образное питание, спорт и здоровый сон — три столпа, на которых стоит твое физическое и ментальное здоровье.

А венчает арку главный блок, связующий две колонны, — умные решения. Поставив его во главу своей конструкции, ты автоматически соберешь остальные блоки и обеспечишь себе хорошую, стабильную самооценку.

**10 лучших мыслей**

1. Хорошее образование не гарантирует будущего достатка и профессионального успеха, но оно дает выбор, распахивает большее количество дверей и умножает перспективы.

2. Выбирай в друзья тех, кто делает тебя лучше и любит за то, кто ты есть, а не за то, что ты имеешь; и сам старайся быть таким другом.

3. Научись сопротивляться давлению сверстников, ведь, как правило, самые глупые поступки мы совершаем с чьей-то подачи. Приготовься отражать атаки и заручись поддержкой близких.

4. Отношения с родителями — отношения длиною в жизнь. Прилагай активные усилия к тому, чтобы наладить взаимопонимание и преодолеть пропасть в общении. Навыки взаимовыгодного сотрудничества пригодятся тебе и в будущей семейной и профессиональной жизни.

5. Романтические отношения — не единственно возможная форма взаимодействия с противоположным полом. Не спеши заводить серьезные отношения и помещать возлюбленного в центр своей жизни. Используй свободу и время, которые дает тебе молодость, для учебы и путешествий.

6. Не торопись с сексом, эта часть жизни никуда от тебя не денется, а вот последствия необдуманного к ней отношения могут быть очень серьезными.

7. Зависимость лишает тебя свободы. Она порабощает волю, и, каким бы сильным ни был человек, шансов победить в этой борьбе в одиночку очень мало. Если ты чувствуешь, что проблема уже существует, обязательно обратись за помощью.

8. К счастью, полезные привычки тоже способны вызывать зависимость, только работать они будут не против, а на тебя. Разно­образное питание, регулярные тренировки и здоровый сон — такие же важные составляющие будущего успеха, как широкий кругозор и отточенные профессиональные навыки.

9. Выстраивай самооценку на фундаменте характера и умений, а не на том, что о тебе думают окружающие.

10. Будущее определяется настоящим и во многом зависит от того, какие решения ты принимаешь прямо сейчас. Выбирай с умом!