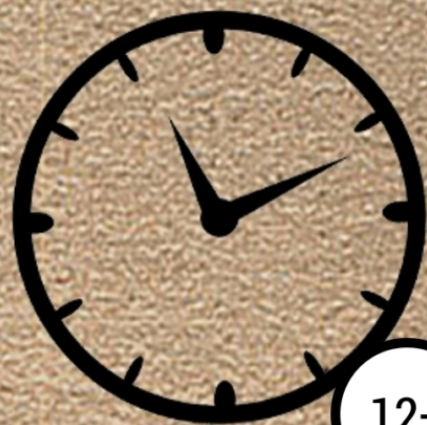


Саморазвитие



12+

Образ жизни подростка



Как перестать тратить время зря?



А.М.Большаков



Артем Большаков

**Образ жизни подростка**

«ЛитРес: Самиздат»

2021

**Большаков А. М.**

Образ жизни подростка / А. М. Большаков — «ЛитРес:  
Самиздат», 2021

Эта книга мотивационная книга о том, как перестать тратить время зря и начать меняться в лучшую сторону. В этой книге я поделюсь своими мыслями и расскажу, как я это сделал.

© Большаков А. М., 2021  
© ЛитРес: Самиздат, 2021

# Артем Большаков

## Образ жизни подростка

### **Дисклеймер**

В этой книге присутствует мнение автора, извлеките из нее умные мысли и сами подумайте, что делать дальше и как меняться в лучшую сторону, а после прочтения книги вы скорее всего захотите двигаться вперед.

### **Каким я был раньше**

Прошлой весной и летом у меня было много времени для того, чтобы развиваться и узнавать что-то новое. Сейчас я жалею о том, что не воспользовался им, потеряв большую его часть на игры. Если бы я продолжал такой образ жизни, то перспектив у меня было бы мало, не то, что сейчас. Я знаю, что многие подростки ведут себя так же. Даже если вы не такой из этой книги вам можно извлечь много хороших мыслей.

Я пишу это, потому что хочу, чтобы как можно меньше людей повторило мои ошибки. Как говорится, “люди учатся на ошибках, но лучше учиться на чужих”.

### **Начинаем дисциплинировать себя**

Для того чтобы начать разумнее использовать время, чем вы его используете сейчас, нужно начать заниматься спортом каждый день почти без исключений. Не стоит отмазываться тем, что мышцам надо восстановиться, в разные дни вы можете делать упражнения на разные группы мышц.

Знаете ли вы, почему мы больше хотим посмотреть фильм, а не почитать книгу? Нет? Я отвечу на этот вопрос: “Потому что мозг тратит больше энергии на чтение, чем на просмотр фильма. Таким образом мозг пытается экономить энергию”. Подавите в себе лень и вместо того, чтобы сидеть в социальных сетях, начните читать хотя бы 30 минут в день (школьная программа не считается), найдите книгу, которая вам действительно будет нравиться и прочитайте ее. Например, могу посоветовать вам прочитать серию книг “Ведьмак”, сейчас я читаю “Меч предназначения”. 20 процентов того, вы читаете, старайтесь читать вслух, чтобы тренировать речь. В любом случае она будет улучшаться, но чтение вслух лучше прокачивает речь.<sup>1</sup>

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.