

Саморазвитие



12+

Образ жизни подростка



Как перестать тратить время зря?



А.М.Большаков



Артем Михайлович Большаков

Образ жизни подростка

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64131147

SelfPub; 2021

Аннотация

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.

Артем Большаков

Образ жизни подростка

Дисклеймер

В этой книге присутствует мнение автора, извлеките из нее умные мысли и сами подумаете, 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 мо-

жете 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.¹

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.