



Зажги свою искру!

**Узнай, кто ты есть на самом деле и что можешь
сделать для мира**

Автор: Патрисия Вустер

Что значит искра?

Прежде чем ты начнешь читать это саммари, пройди, пожалуйста, небольшой тест. Их будет еще несколько — они помогут тебе узнать кое-что необычное о себе.



- 1. Случались ли у тебя в жизни моменты, когда ты утром вскакивал с кровати, полный сил и энергии в предвкушении волнующего приключения?*
- 2. Посещало ли тебя окрыляющее ощущение собственного могущества после решения сложной задачи, победы в спортивном состязании или если тебе удалось помочь кому-то из близких решить его проблему?*
- 3. Помнишь ли ты, что именно вызывало эти счастливые переживания?*
- 4. Умеешь ли ты создавать условия, при которых эти ситуации будут повторяться снова и снова?*
- 5. Радует ли тебя то занятие, которому ты посвящаешь большую часть своего времени?*
- 6. Есть ли у тебя цели и долгосрочные планы?*
- 7. Умеешь ли ты преодолевать сложности ради того, чтобы продолжать движение к своей цели?*
- 8. Сложно ли тебе просить помощи у более опытных людей?*
- 9. Находится ли у тебя каждый вечер повод поблагодарить себя за то, что ты сделал в течение дня?*
- 10. Нравится ли тебе тот человек, которого ты видишь, когдаходишь к зеркалу?*

Если на большинство вопросов ты ответил утвердительно, значит, у тебя высокая самооценка, ты уверен в себе и имеешь все шансы добиться успеха.

Но если многие вопросы вызывают внутренний дискомфорт, то тебе есть над чем поработать!

Как часто молодые люди мечтают о том, что бы они сделали, если бы... И ждут, пока это «если бы» не превратится в реальность. А оно, как правило, не превращается... или превращается, но осуществить задуманное мешает уже что-то другое. Но есть люди, которые не готовы мириться с тем, что им чего-то не хватает. Они готовы работать, чтобы реализовать свою мечту прямо сейчас. Они не ждут, когда у них будут все необходимые условия, а думают, что можно сделать, используя то, что у них уже есть. И еще они не боятся просить о помощи у окружающих.

Твой возраст, твоя молодость — не причина, чтобы откладывать на потом то, чем ты хочешь заниматься прямо сейчас, то, к чему испытываешь страсть.

Познакомься с историями молодых людей, сумевших воплотить свои мечты и принести пользу миру. Обдумай их советы и попробуй применить их в своей жизни, а затем снова вернись к тесту, с которого начинается этот раздел, и отметь, насколько вырастет твоя самооценка.

Когда Акашу Мехте, основателю движения «Дети за лучшее будущее», было восемь лет, он спросил маму, какая польза от детей в этом мире. Мама ответила, что дети учатся, чтобы помочь миру, когда вырастут, а еще они доставляют радость взрослым. Акаш решил, что хочет сделать что-то, что сделает мир лучше, уже сейчас, не дожидаясь, пока вырастет. Вместе с братом Гаутамой он создал организацию «Дети за лучшее будущее». Ежегодно эта организация, управляемая детьми, выбирает проект для поддержки талантливых детей. Организация собирает деньги доступными ей способами: обращаясь к людям на улице, продавая лимонад или проводя вечеринки по сбору средств. Акаш рассказывает: «Детям постоянно говорят, что нам следует подождать, пока мы вырастем, а прямо сейчас мы должны сосредоточиться на себе. Детство — это время, когда нам следует учиться, чтобы превратиться в тех взрослых, которыми мы хотим быть. Но помогая другим, мы тоже учимся!»

Совет от Акаша. Искусство жить состоит в умении ловить момент, следовать своим прихотям и заниматься любимым делом.

Александра (Эли) Райсман, гимнастка, трехкратная олимпийская чемпионка, говорит: «Когда я нервничаю перед соревнованиями, меня

поддерживает уверенность в том, что я хорошо тренировалась и сделала все от меня зависящее, чтобы подготовиться. Тяжелая упорная работа со временем всегда трансформируется в уверенность».

Совет от Эли. Ставь перед собой высокие цели и верь, что сможешь это сделать.

Часто мы слишком строго оцениваем самих себя. Проверь, не слишком ли ты самокритичен.

Упражнение «Ты — хороший человек!».

Раздели лист бумаги на две части. В одной половине листа запиши свои положительные качества, а в другой — отрицательные. Спустя некоторое время сделай подобный список для кого-нибудь из своих друзей или близких. Сравни эти два списка и проверь, оцениваешь ли ты свои качества по той же шкале, что и качества других. Это упражнение призвано помочь тебе понять, что на самом деле ты замечательный человек!

Твой имидж

Имидж — это нечто большее, чем внешность, это то, как ты видишь и преподносишь себя миру. Если ты в первую очередь думаешь о тех своих качествах, которые помогают тебе преодолевать сложности и достигать целей, то и люди видят в тебе эти качества. Если же ты заиклен на своих недостатках — то и окружающие в первую очередь видят их.



Верно и наоборот. Качества, о которых ты думаешь больше всего, ты в первую очередь видишь и в окружающих. Если ты видишь в людях их лучшие качества, открыт и дружелюбен — ты встречаешь дружелюбное отношение в ответ.

Если хочешь, чтобы к тебе хорошо относились другие люди, начни с хорошего отношения к самому себе.

1. Испортит ли тебе праздничный день несколько внезапно вскочивших прыщей?
2. Откажешься ли ты сходить с друзьями в аквапарк из-за того, что тебе не нравится, как ты выглядишь в купальнике?
3. Станешь ли ты считать себя неудачником, если твой друг пройдет отбор в школьную футбольную команду, а ты сам не слишком спортивен?
4. Долго ли ты будешь расстраиваться, если неожиданно для себя плохо ответишь на уроке?
5. Влияет ли то, как одевается большинство ребят, на твои предпочтения в одежде?

Если на большинство вопросов ты ответил положительно, то, вероятно, ты часто бываешь не слишком доволен собой. почаще вспоминай о своих положительных качествах, вместо того чтобы думать о своих недостатках.

Бьюти-блогер Кейтлин Бойл в 2009 году задумалась о том, что слишком много людей не любят свой внешний вид. Она подготовила мини-плакаты с надписью «Вы прекрасны» и развесила их на стенах туалетов, зеркалах и в спортзале. Затем выложила фото этих плакатов в своем блоге и предложила подписчикам присоединиться к ее акции. По ее призыву тысячи людей стали размещать подобные плакаты в случайных местах по всему миру. Через пару месяцев об акции написали в *New York Daily News*, а позже Кейтлин получила предложение написать книгу и проехать по стране с мотивирующим турне. Кейтлин разговаривает с людьми о том, как они воспринимают собственное тело. Она объясняет, что у разных людей здоровье выглядит по-разному, рассказывает про самооценку и способы вести здоровый образ жизни.

Совет от Кейтлин. Самая привлекательная вещь — твоя уверенность в себе и в своих силах. Окружающие считывают ее с мимики, жестикуляции, походки, тембра голоса и темпа речи.

Ривер Себальос, актер и фотомодель, прикладывает много усилий, чтобы защитить молодых людей от стандартов красоты, навязываемых СМИ. Сам фотомодель, он знает, что перед публикацией в СМИ фотографии редактируют. Поэтому образ тела, представляемый в СМИ, нереалистичен. В детстве Ривер пережил расстройства пищевого поведения, которые подорвали его здоровье. Только после этого он научился ценить свое тело. Он пишет, что подобные расстройства считаются женским заболеванием и поэтому мальчикам сложнее получить помощь.

Совет от Ривера. Твое тело принадлежит и служит тебе, поэтому важно его любить, беречь и правильно с ним обращаться. Не стремись быть чьей-то копией, потому что твоя ценность в том, что ты — оригинал.

Модель Винни Харлоу страдает витилиго — болезнью, при которой отдельные участки кожи теряют пигментацию. В детстве ее дразнили сверстники, и она даже помышляла о самоубийстве.

Принятие своей внешности помогло ей прийти к успеху. Она опубликовала на YouTube видео под названием «Витилиго: состояние кожи, но не разрушение жизни» и рассказала на конференции TED о том, как она живет со своей болезнью.

Совет от Винни. Цени особенности своей внешности.

Фитнес-тренер Денни Локацио помогает молодым людям развивать характер как в тренажерном зале, так и за его пределами.

Совет от Денни. Единственный человек, с которым ты можешь сравнивать себя, — это ты из прошлого.

Дружба и отношения

Людям свойственно перенимать черты тех, с кем они проводят много времени. Поэтому старайся общаться с теми, кто тебе нравится. Будь честным с друзьями, умей их слушать — иногда это лучший способ проявить заботу.



1. Много ли ты знаешь о семье своего лучшего друга?

2. Совпадают ли твои ценности и ценности твоих друзей?
3. Можешь ли ты внимательно выслушать своего друга, если у него проблемы и ему надо выговориться?
4. Делаешь ли ты своим друзьям комплименты?
5. Готовишь ли ты для своих друзей приятные сюрпризы к праздникам?
6. Продолжишь ли ты общаться с другом, если у него по-явится романтический партнер, неприятный тебе?
7. Порадуешься ли ты за друга, если у него появится новое хобби и он станет из-за этого меньше времени проводить с тобой?
8. Способны ли вы с другом обсуждать сложные проблемы, касающиеся ваших отношений, и не обижать при этом друг друга?

Если на большинство вопросов ты ответил «да», то, скорее всего, ваши отношения с друзьями гармоничны и взаимовыгодны. Если на большинство вопросов ты ответил «нет», то, вероятно, ты осторожен в отношениях и у тебя нет близких друзей. Если при этом ты чувствуешь себя хорошо — все нормально. Если же ты не удовлетворен своими отношениями с друзьями, то стоит начать с себя и больше заботиться о друзьях.

Основатель iReTron Джейсон Ли захотел сократить количество электроники, которую люди выбрасывают потому, что она устарела и больше им не нужна. Джейсон создал компанию, которая бесплатно принимает ненужные электронные устройства и дешево продает их другим людям. Джейсон рассказывает, что самой большой проблемой было, оставаясь ребенком, соревноваться и сотрудничать со взрослыми.

Совет от Джейсона. Не думай о своем предназначении. Вместо этого определи, какие проблемы человечества тебя волнуют больше всего, и попробуй найти решение этих проблем. Не сдавайся просто потому, что другие говорят, будто у тебя ничего не выйдет.

Помимо дружбы важно включить в свою жизнь и другие типы отношений. Если важные в твоей жизни люди благосклонны, честны, внимательны и заслуживают доверия, то общение с ними помогает тебе расти, становиться сильнее и увереннее в себе. Члены семьи,

романтический партнер, наставники, тренеры, учителя, работодатели могут не только научить тебя, но и вдохновить на осуществление мечты.

В любых отношениях время от времени возникают разногласия, и это нормально. Но иногда отношения оказываются утомительными и даже приносят тебе боль. Такие отношения называют токсичными. Вот их признаки.

- Ради поддержания отношений тебе приходится поступиться важными принципами.
- Партнер настаивает, чтобы ты прекратил заниматься любимым делом.
- Партнер считает, что ты ничего не можешь сделать правильно.
- Партнер пытается контролировать все твои действия.

В некоторых случаях для выхода из токсичных отношений тебе может потребоваться помощь родителей или психологов.

Старайся и сам не вести себя токсично. Попробуй ставить себя на место другого, прежде чем действовать или говорить. Подражай поведению, которое ценишь в других людях, и со временем оно станет для тебя естественным.

Иногда случается, что нездоровые отношения приводят к насилию. Существует физическое, эмоциональное и сексуальное насилие. Физическое насилие — это удары, шлепки, толчки, даже прикосновения, если они тебе неприятны. Эмоциональное насилие — это использование издевательств, дразнилок, унижений и угроз, чтобы заставить тебя чувствовать себя плохо. К издевательствам относится и запугивание в интернете. Сексуальное насилие — это любые действия против сексуальности человека с использованием принуждения. Если ты заметил признаки насилия по отношению к себе, знай, что это не твоя вина! Тебе может казаться, что ты не заслуживаешь лучшего, но это неправда! Обидчики хотят, чтобы их жертвы чувствовали себя виноватыми, пристыженными и напуганными. Они рассчитывают на молчание своих жертв. Очень важно своевременно получить помощь, чтобы избавиться от обидчика. Найди взрослого, которому ты доверяешь: родителя, психолога или медицинского работника, обратись в кризисный центр по борьбе с насилием или в справочную службу для подростков.

Ли Хирш, сценарист и режиссер, оказавшийся в детстве объектом травли, начал общенациональное информационное движение под названием *The Bully Project*. В 2011 году Хирш выпустил документальный фильм *Bully*. В нем показана жизнь пяти семей, пострадавших от разных форм издевательств. В травле всегда участвуют трое: хулиган (преследователь), свидетели и жертва. Цель хулигана — повлиять на окружающих, но вместо того, чтобы делать это положительными способами, он использует страх и запугивание. Большинство преследователей не задумываются о том, как их действия и слова влияют на жизнь их жертв. Лишь некоторые из них со временем раскаиваются и меняют свое отношение к другим. Преследователям необходима аудитория, свидетели, иначе они не получают того внимания, которого добиваются. Активный свидетель — это тот, кто противостоит обидчику. Иногда достаточно одного человека, чтобы положить конец издевательствам. Пассивный свидетель боится сам стать жертвой, поэтому у преследователя может сложиться мнение, что такие свидетели согласны с его поведением.

Совет от Ли. Если ты оказался свидетелем травли, но не можешь открыто противостоять хулигану, ты все равно можешь остановить травлю, призвав на помощь кого-то более сильного: учителя, психолога, друзей. Помоги людям, ставшим жертвой издевательств. Действуй так, как ты бы хотел, чтобы в подобной ситуации кто-то вступился за тебя.

Школа и образование

В школе ты получаешь образование, тренируешь самодисциплину и учишься строить отношения с разными людьми. Ключ к получению удовольствия от учебы — найти способ применить полученные знания уже сейчас, в повседневной жизни или понять, как они могут быть полезны в том, чем ты хочешь заниматься в будущем.

В жизни тебе придется взаимодействовать с разными людьми. И может казаться, что с некоторыми из этих людей у тебя нет ничего общего. Школьные годы — отличное время, чтобы научиться видеть положительные качества тех, кто не похож на тебя.

Возможно, ты задаешься вопросом, почему тебя не принимает большинство ребят в школе, надо ли стать похожим на окружающих, перенять их манеру поведения или стиль в одежде, начать делать то же, что делают другие. Но часто цена приема в определенные группы в школе слишком высока. Маска, которую ты используешь для того, чтобы

не быть отвергнутым большинством, лишает и тебя самого, и окружающих возможности понять, какой ты на самом деле.

Вместо того чтобы подстраиваться под окружающих, ищи людей, которые принимают тебя таким, какой ты есть. Научись верить в себя и гордиться своими личностными качествами, ценить свою уникальность, и тебе станет проще справляться с давлением со стороны сверстников.

Тест

- 1. Используешь ли ты возможности, которые дает школа?*
- 2. Выбираешь ли учебные проекты так, чтобы узнать больше о вещах, которые тебя по-настоящему волнуют, которым ты хочешь посвятить довольно много времени в своей жизни?*
- 3. Есть ли среди твоих учителей люди, которых ты считаешь своими наставниками?*
- 4. Станешь ли ты готовить уроки, если родители не будут тебя контролировать?*
- 5. Видишь ли, как и где ты сможешь применить знания, которые получаешь в школе?*

Если на большинство вопросов твой ответ «нет», то пора подумать о том, как сделать так, чтобы годы учебы приблизили тебя к тому, чем ты действительно хочешь заниматься. Прими на себя ответственность за свое образование.

Адора Свитац, писатель, спикер, общественный деятель, в четыре года стала записывать свои рассказы, в двенадцать лет выступила на TED с докладом «Чему взрослые могут научиться у детей», который набрал миллионы просмотров. С тех пор она выступила на сотнях конференций, в учебных классах и на Молодежном форуме Экономического и Социального Совета ООН. Она написала три книги и организовала TEDxRedmond — конференцию, где спикеры моложе 18 лет выступают для взрослой аудитории. Журнал Pacific Standard назвал ее одной из 30 ведущих мыслителей в возрасте до 30 лет.

Адора выступает за активную модель обучения, в которой дети могут внести вклад в принятие важных решений, помогать в разработке учебных программ и руководить независимыми учебными проектами.

Совет от Адоры. Самое сложное в подростковом возрасте — понять и принять то, что трудности, с которыми ты сталкиваешься, депрессии и частые смены настроения — временны. Желание влиться в группу себе подобных — нормально и заложено в человеческой природе. Но если тебя не вдохновляет ни одно из сообществ вокруг тебя — создай собственное!

Может быть так, что ты усердно учишься, но не получаешь хороших оценок. Это не значит, что ты глупый и неспособный. Возможно, ты еще не нашел способ обучения, подходящий именно тебе. Попробуй поговорить об этих проблемах со своими родителями и учителями, они могут помочь, рассказав о разных способах учиться, посоветуют подходящие тебе книги и ресурсы в интернете. **Есть много способов добиться цели, поэтому не отказывайся от своей мечты из-за плохих оценок.**

Как мечтать и найти свою страсть

Прежде чем кто-либо поверит в твою мечту, ты сам должен поверить в нее, ты должен быть уверен, что твоя мечта осуществима. Спроси себя, чем ты хочешь заниматься и почему ты хочешь это делать.

Часто приходится многое перепробовать, прежде чем найдется то, что тебя действительно вдохновляет. Поиск своего увлечения требует усилий, но дело того стоит.

Упражнение «Необычная профессия». Если тебя не вдохновляет то, чем занимаются люди вокруг, поищи в интернете информацию о нетрадиционных и редких профессиях. Представь себя в роли вулканолога, водолаза или смотрителя тропического острова. Повторяй время от времени это упражнение со все новыми профессиями, о которых узнаешь, пока не найдешь ту, которая тебя вдохновит.

Писательница Бет Риклз опубликовала свой первый роман в 15 лет. Ее книга, размещенная на бесплатной веб-платформе Wattpad, набрала более 19 млн просмотров. После этого Бет попала в список 16 самых влиятельных подростков 2013 года по версии журнала Time. Бет рассказывает, что среди ее друзей не было никого, кто увлекался бы

писательством. Но, начав публиковать свои истории на онлайн-форуме, она обнаружила, что среди авторов много подростков. Увидев, что ее работы нравятся многим незнакомым ей людям, Бет почувствовала прилив уверенности в себе.

Совет от Бет. Научись так распределять свое время, чтобы высыпаться, учиться, проводить время с друзьями и семьей.

Лулу Сероне, основатель LemonAID Warriors, в пятом классе организовала соревнование по сбору денег для жертв землетрясения на Гаити и доставки чистой питьевой воды в Африку. «Для того чтобы проявлять свою уникальность, нужна смелость. Не все рождаются с уверенностью, некоторым из нас нужно время, чтобы ее развить. Пока ты знаешь, что делает тебя уникальным, ценишь это и продолжаешь это развивать — ты на верном пути», — говорит она.

Совет от Лулу. Если ты собираешься попробовать новый вид деятельности, познакомиться с новыми людьми или бросить вызов самому себе, нужно быть готовым, что успех может прийти не сразу, тебе могут отказать, и не однажды. Но ты никогда не сможешь добиться успеха, не рискнув начать.

Чип Хиден и его партнер Алексис Ирвин в 2010 году сняли документальный фильм и написали книгу *Build Your Dreams: How to Make a Living Doing What You Love*. («Строй свои мечты: как зарабатывать на жизнь, делая то, что любишь»).

Эта история началась после того, как 17-летнему Чипу диагностировали диабет. В поисках способа ему помочь друзья организовали благотворительный концерт группы Chiparalooza, на котором собрали деньги для Фонда исследований ювенильного диабета. Мероприятие имело огромный успех, кроме того, оно принесло организаторам массу удовольствия. Поэтому они стали планировать ежегодные концерты и в течение шести лет собирали каждый год более \$10 тысяч. После колледжа Чип решил снять независимый фильм «Проект Dream Share». Он с друзьями проехал по Соединенным Штатам и поговорил с людьми, которые любят свою работу, чтобы узнать, как они нашли свое увлечение и сумели превратить его в дело, которое приносит им достаточно средств к существованию, делает счастливыми их самих и помогает окружающим.

«Жизнь подкидывает нам сложности и проблемы — это часть человеческого существования. У всех есть выбор: быть сломленными под натиском неприятных событий или, несмотря ни на что, осуществить мечту, которая наполняет жизнь чувством цели и смысла», — считает он.

Совет от Чипа. *Если не знаешь, с чего начать, то начни с плана и списка мини-целей. Сосредоточься на том, какое небольшое действие ты можешь предпринять сегодня, чтобы немного приблизиться к своей мечте. Спрашивай себя об этом каждое утро и выполняй в течение дня. Так шаг за шагом ты добьешься успеха. Не бойся показаться окружающим чокнутым ботаником, потому что лучшее в этом мире с любовью создано кучкой трудолюбивых ботаников.*

Подругам Эмили Мэтсон и Джулианне Голдмарк очень нравились аксессуары для волос, которые носили участники телешоу «Сплетница». Но цены на эти вещи были слишком высоки. Поэтому девочки начали делать похожие аксессуары сами, сначала для себя и близких подруг.

Их бизнес взлетел, когда стилист мамы Эмили Крис Макмиллан сказал, что ему нужна гладкая резинка для волос в виде банта. Эмили с Джулианной придумали и сделали подходящий аксессуар, а Крис надел его на Дженнифер Энистон. Сейчас подруги жертвуют 20% доходов на благотворительность и помогают девочкам во всем мире получить образование и развить уверенность в себе.

Совет от Эмили. *Пользуйтесь возможностями социальных сетей, чтобы продемонстрировать свои увлечения, идеи и таланты всему миру.*

Если у тебя есть возможность попробовать то, чем ты хочешь заниматься, пройдя стажировку или приняв участие в волонтерском проекте, — не упускай ее. Ты получишь бесценный опыт. Но если ты хочешь предпринять что-то подобное только ради дополнительных баллов при поступлении в колледж или вуз — не трать время, лучше посвети его тому, что для тебя действительно важно.

Спринты и марафоны

*Простые действия, выполненные честно и целеустремленно, приводят к значительным результатам. По словам психолога Ангелы Дакворт¹, **ваш успех можно предсказать по тому, сколько у вас упорства.***

Чтобы идти к своим целям изо дня в день, на протяжении многих лет, требуется настойчивость. Трудно долго заниматься одним делом, особенно если награда где-то далеко в будущем. Чтобы сделать свой путь немного проще, совмещай в жизни спринты и марафоны. Цель спринта — быстро преодолеть небольшое расстояние. С помощью спринтов ты достигаешь промежуточных целей, что мотивирует продолжать движение на марафонской дистанции.

Кристин Ламберт стала профессиональным фокусником в возрасте 12 лет. В 2010 году роль в документальном фильме Make Believe дала ей возможность стать популярным мотивационным спикером и выступать в школах по всему миру. В 2012 году ее попросили выступить в качестве заключительного докладчика на конференции TEDxTeen, а Teen Vogue назвал ее в числе четырех перспективных молодых людей, за которыми стоит следить.

По мнению Кристин, то, как ты наблюдаешь за миром, отличается от того, как это делают все остальные. Твой взгляд на мир особенный, и в этом ключ к поиску своего дела. Даже если первоначальные усилия не принесут результатов, первый шаг от мечты к действию — самый важный.

Простой способ начать — это получить как можно более полные знания в выбранной области, а затем много практиковаться. «Успех — признак того, что ты готов учиться чему-то новому, а неудача — признак того, что ты узнаешь что-то новое», — говорит Кристин.

Совет от Кристин. *Научись спокойно относиться к неудачам, так ты сумеешь обуздать деспотичного критика, сидящего внутри тебя.*

Чувствовал ли ты когда-либо выгорание, когда идея, которая раньше вдохновляла, больше не кажется интересной и стоящей? Это случается почти со всеми. Иногда нужно просто сделать перерыв и отдохнуть. Может случиться, что и после отдыха тебя все равно больше не будет привлекать то, чем ты занимался. В этом тоже нет ничего страшного — оставь переставшее вдохновлять занятие и поищи новое.

Суман Мулумуди, основатель StratoScientific, в 16 лет создал приложение, которое превращает обычный смартфон в цифровой стетоскоп и кардиомонитор. Он искал способ создать с помощью 3D-печати устройство для визуализации звуков сердца, чтобы врачи могли на расстоянии выявлять опасные нарушения у своих пациентов. Он

опробовал много разных версий, прежде чем получилась рабочая модель.

Суман рассказывает: как только он смог принять, что лучше потерпеть неудачу, пытаясь, чем не пытаться вообще, то ему стало легче принимать верные решения.

Совет от Сумана. Страсть рождается из упорного труда, а не наоборот. Каждый может получить удовольствие от того, что делает, и чем сложнее дело, тем больше оно приносит радости. Уверенность в себе — это сочетание способности принимать решения, умения отказаться от любого решения, если оно оказалось недостаточно хорошим, и поддерживать самодисциплину.

Как поддерживать свою мотивацию? Найди вдохновляющих наставников и отслеживай прогресс, чтобы видеть, как далеко ты продвинулся на пути к цели.

Упражнение. Что ты уже сделал? Составь список того, что ты уже сделал, что требовало упорства. Теперь запиши несколько своих долгосрочных целей. Подумай, какие навыки ты можешь использовать на пути к этим целям.

Неудачи

Иногда самые удивительные истории возникают из-за неудач или трудностей. Ты не можешь подготовиться к каждой неприятной ситуации, которая встречается на пути, но ты можешь стать более стойким, и тогда неудачи не смогут вышибить тебя из седла.

Джек Андрака в 16 лет изобрел тест для раннего выявления рака поджелудочной железы, за что получил несколько престижных наград. Позже он написал книгу *Breakthrough: How One Teen Innovator Is Changing the World* («Прорыв: как один подросток-новатор изменяет мир»).

Когда у Джека появилась идея, как просто и дешево выявить рак на ранней стадии, ему потребовались лабораторное оборудование и дорогие реактивы. Он решил, что его пустят ставить опыты в какую-нибудь лабораторию, и написал несколько запросов. Но ему везде отказали. Он снова отправил запросы в другие лаборатории и снова получил отказы. И так 200 раз. В конце концов он нашел лабораторию,

согласившуюся предоставить ему необходимые условия. Там за семь месяцев он создал прибор для экспресс-анализа крови на мезотелин — белок, который в большом количестве продуцируется у больных раком. Джек вспоминает, что каждый отказ помогал ему еще и еще улучшить заявку и все это время его поддерживало желание сократить количество людей, ежегодно умирающих от рака.

Совет от Джека. Пробуй все, что в твоих силах, и не волнуйся, если поначалу ничего не получится. А если ты еще не нашел вдохновляющей цели, задумайся, чем бы ты хотел заняться, проснувшись субботним утром и не имея планов на этот день.

Сценаристу и режиссеру Элизе МакНитт чуть больше 20 лет, и она уже получила более 50 номинаций и наград кинофестивалей. В 2009 году Элиза заняла первое место на Международной научно-технической выставке Intel за исследования пчелиных семей.

По результатам этого исследования она сняла фильм под названием «Реквием по пчелам» и с тех пор создавала один отмеченный наградами фильм за другим.

Элиза рассказывает, что, делая свой первый фильм, поняла: во время исследования ее больше всего интересует процесс повествования. «Мои родители всегда поддерживали меня и создавали среду, в которой ошибки — это возможность развиваться. Мне еще предстоит пройти долгий путь, прежде чем я полностью разберусь в себе. Но я думаю, что не-определенность — важная часть этого пути».

Совет от Элизы. Не сдавайся, если потерпел неудачу. Подумай, что ты можешь сделать иначе, и попробуй еще раз.

Упражнение «Неудачи и опыт». Вспомни и запиши три разных случая, когда ты потерпел неудачу. Рядом с каждым провалом запиши, что ты узнал из этого опыта. Повторяй это упражнение время от времени, так ты привыкнешь рассматривать неудачи как возможность для роста!

Тренируй волю и формируй привычки

Самое важное в жизни — перестать говорить «я хочу» и начать говорить «я буду».

Лучший способ укрепить силу воли — это превратить действия, требующие проявления воли, в привычку, в действие, которое ты

повторяешь не задумываясь. Формировать полезные привычки — отличный способ постоянно улучшать свою жизнь.

Как создать привычку

Формирование привычки состоит из последовательности шагов. Думай о них как о ступенях лестницы, по которой ты поднимешься на новую высоту.



Когда Пуджа Дхаран и ее двоюродный брат Дилан Махалингам узнали об острых экономических и социальных проблемах стран третьего мира, они учредили Lil 'MDGs — фонд, помогающий детям, оказавшимся в трудных обстоятельствах. Пуджа рассказывает, что работа в фонде

открыла ей глаза на реальный мир: «В подростковом возрасте можно беспокоиться о таких вещах, как плохие волосы, и в то же время принимать многие действительно плохие вещи как должное. Когда я поняла, что многие люди не имеют доступа к тому, что мы считаем само собой разумеющимся, я научилась ценить то, что у меня есть».

Совет от Пуджи. Сохраняй непредвзятость.

Ричард Сент-Джон, писатель и спикер, автор книги «Большая восьмерка, результаты самого масштабного исследования успешных людей», пробежал более пятидесяти марафонов, получил черный пояс по дзюдо и поднялся на две самые высокие горы в мире. Подростком Ричард думал, что все успешные люди общительны и полны уверенности в себе. Позже он стал разговаривать с теми, кто добился впечатляющего успеха, и узнал, что многие из них считают себя застенчивыми и неуверенными. Но они также думают, что именно это помогло им добиться успеха.

Ричард выделил восемь общих черт успешных людей:

1. Страстная любовь к своему делу. Если тебе нравится то, что ты делаешь, ты автоматически применишь семь других качеств, ведущих к успеху.
2. Усердный и упорный труд.
3. Концентрация и сосредоточенность.
4. Способность продолжать после неудач.
5. Креативность, способность генерировать хорошие идеи.
6. Постоянное самосовершенствование, готовность улучшать себя и свою работу.
7. Служение, создание ценности для других.
8. Настойчивость.

Совет от Ричарда. Если ты не знаешь, в чем твоя страсть, — не паникуй, ты не одинок. Знаешь, как успешные люди обнаруживают свое призвание? Они пробуют многое. Найти дело, которое тебе нравится, — все равно что найти любимого человека. Нужно продолжать попытки,

«сходить на множество плохих свиданий», и однажды ты обнаружишь свою настоящую страсть.

Начинай сейчас!

Будь вам 10, 16 или 85 лет, вы можете начать в любое время. В 1968 году профессор и психолог доктор Эдвин Локк и доктор Гэри Лэтэм разработали теорию постановки целей, которая используется и сегодня. Ее суть в том, что цель должна быть сложной и очень конкретной. Запиши свою цель с большим количеством деталей. Реши, как ты будешь измерять свой успех и как часто. Самое главное, убедись, что твоя цель волнует и вдохновляет тебя!²

Для достижения цели тебе придется делать то, чего ты раньше не делал. Развитие нового навыка часто проходит через три основных этапа:

- Первое знакомство с новым занятием.
- Совершенствование.
- Автоматизация.

После прохождения третьего этапа ты почувствуешь себя уверенно, но в то же время перестанешь видеть прогресс. Это плато: ты делаешь работу стабильно хорошо, но сделать лучше тебе не удастся. На этом этапе многие застревают. Если ты хочешь поднять свои навыки на более высокий уровень и достичь настоящего мастерства, то тебе нужно не просто много практиковаться, но оттачивать отдельные элементы. При этом важно контролировать, насколько правильно ты делаешь каждый шаг. В этом может помочь наставник. Будь готов, что путь к мастерству медленный, у тебя уже не будет скачкообразного прогресса, который был на первых этапах, когда ты только начинал учиться. Чтобы сохранить мотивацию, важно продумать, как ты будешь измерять свой прогресс.

Джеймсу Андерсону посчастливилось побывать в штаб-квартирах Google и Facebook. После этого он понял, что рабочая среда способна в корне изменить образ мышления. Так родилась идея Thinkspace, учебного заведения под руководством студентов, в котором ученики чувствуют себя как в офисе крупной IT-компании.

Совет от Джеймса. *Делай все, что в твоих силах, с тем, что у тебя есть. Практически каждый в этом мире, кто когда-либо добивался успеха, когда-то был новичком и начинал с нуля.*

Твои будущие победы зависят от того, что ты сделаешь сейчас. Недостаточное усилие — пустая трата времени, поэтому вкладывай в то занятие, которое выберешь для себя, все свои силы.

10 лучших мыслей

1. Искусство жить состоит в умении ловить момент, следовать своим интересам и заниматься любимым делом.

2. Никогда не рано и никогда не поздно. Все мы, независимо от возраста, способны изменить мир к лучшему.

3. Чтобы другие поверили в твою мечту, ты сам должен верить в нее.

4. Ты никогда не сможешь добиться успеха, не рискнув начать.

5. Твой успех можно предсказать по тому, сколько у тебя упорства.

6. Тяжелая упорная работа со временем всегда трансформируется в уверенность.

7. Не стремись быть чьей-то копией, потому что твоя ценность в том, что ты оригинал.

8. Единственный человек, с которым стоит сравнивать себя, — ты сам из прошлого.

9. Если ты заметил признаки насилия по отношению к себе, важно помнить, что это не твоя вина! Тебе может казаться, что ты не заслуживаешь лучшего, но это неправда! Обратись за помощью.

10. Лучшее в этом мире с любовью создано кучкой трудолюбивых ботаников.