

Что бы я хотел знать прежде, чем стану старше

КИМ ЧОН ВОН

ЧЕСТНЫЕ МЫСЛИ
О САМООЦЕНКЕ,
ДРУЗЬЯХ И ПОИСКЕ
СЕБЯ ДЛЯ ТЕХ,
КТО ТОЛЬКО
НАЧИНАЕТ
ВЗРОСЛЕТЬ



Время смелых шагов. Подарок подростку

Чон Вон Ким

**Что бы я хотел знать прежде,
чем стану старше. Честные
мысли о самооценке, друзьях
и поиске себя для тех, кто
только начинает взрослеть**

«ЭКСМО»

2024

УДК 159.922.7
ББК 88.8

Ким Ч.

Что бы я хотел знать прежде, чем стану старше. Честные мысли о самооценке, друзьях и поиске себя для тех, кто только начинает взрослеть / Ч. Ким — «Эксмо», 2024 — (Время смелых шагов. Подарок подростку)

ISBN 978-5-04-252036-5

Бестселлер для подростков 14-17 лет в Южной Корее Кажется, что все вокруг уже знают, кем хотят стать, чувствуют себя уверенно и легко находят друзей, а тебя одолевают страх за будущее и сомнения в себе. Эта книга — твой спутник, который поможет разобраться в своих мыслях и чувствах, найти внутреннюю опору и сделать подростковые годы временем роста, а не постоянных тревог. Всего 5 минут в день — и шаг за шагом ты начнешь лучше понимать себя, увереннее принимать решения и двигаться к своим мечтам. Ты научишься: - выстраивать границы и уважать себя; - разбираться в людях и строить здоровые отношения; - достигать цели и следовать мечте; - заниматься тем, что нравится и в будущем принесет пользу; - развивать ум и логику, чтобы легко преодолевать жизненные трудности. Ким Чон Вон — известный корейский эссеист и писатель, специалист в области саморазвития, воспитания и философии. Совокупный тираж его книг в Южной Корее составил более 1 200 000 экз.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-04-252036-5

© Ким Ч., 2024

© Эксмо, 2024

Содержание

Пролог	7
5 минут в день: как маленькие привычки приводят нас к глобальным изменениям	7
Глава 1	9
Мы все рождены, чтобы жить, сохраняя свою уникальность	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Ким Чон Вон
Что бы я хотел знать
прежде, чем стану старше
Честные мысли о самооценке,
друзьях и поиске себя для тех,
кто только начинает взрослеть

ENCOURAGING WORDS FOR YOU by Kim Jong Won

Copyright © 2024 FIRSTPENGUIN CONTENTS

Russian Translation Copyright © 2026 «Publishing House „Eksmo“»

ALL RIGHTS RESERVED

© Кондратюк Н.К., перевод на русский язык, 2026

© Оформление. ООО «Издательство „Эксмо“», 2026



Пролог

5 минут в день: как маленькие привычки приводят нас к глобальным изменениям

Уважаемые читатели, может быть, вам знакомы эти мысли?

«Мои оценки не такие хорошие, как хотелось бы».

«Отношения с друзьями – это слишком сложно».

«Будущее пугает, я плохо представляю, как жить дальше».

«Я по-настоящему завидую друзьям, которые сильны в родном языке и математике».

«Я не знаю, зачем живу».

«Я все время только устаю, не получая никакого чувства удовлетворения от проделанной работы».

«Я не уверен в себе, мне противна собственная слабость».

Мы живем в эпоху, когда тревог действительно много. Но среди них нет ни одной надуманной. Все это важные переживания, от которых на душе порой бывает так тяжело, что становится трудно дышать. Именно в этом кроется причина, по которой я написал эту книгу.

С помощью этой книги вы сможете обрести способность самостоятельно справляться со всеми вышеперечисленными переживаниями с помощью чтения и переписывания от руки небольших текстов. Именно благодаря письменным практикам можно обрести ту силу, которая поможет разобраться с бесконечными вопросами в разных сферах жизни, будь то учеба, отношения, повседневный быт, самооценка, внутренняя опора или отношение к миру.

Данное произведение состоит из пяти глав. Достаточно лишь бегло просмотреть содержание, чтобы догадаться, что именно вы сможете обрести во время работы с книгой. Я писал ее с твердым намерением оказать вам реальную, ощутимую помощь, поэтому включил в нее три следующих ключевых элемента:

- изречения известных философов, которые помогут вам почувствовать себя увереннее в таких сферах, как самооценка, взаимоотношения, мечты, ценности и интеллект;
- детальные объяснения и комментарии, которые помогут максимально легко усвоить смысл прочитанного;
- тексты, составленные так, чтобы ваши способности начали расти прямо в момент переписывания.

Я верю, что эта книга подарит вам чудо. И верю, что это не пустые слова. Я ежегодно нахожу подтверждения поразительного эффекта описанного здесь метода, когда встречаюсь лично или онлайн со множеством родителей и их детьми-подростками.

Я знаю, что вы очень заняты. Поэтому я рекомендую метод, который называется «переписываю тексты пять минут в день». Уделяйте всего пять минут каждый день на один пункт из этой книги – и вы сможете прожить совершенно иную жизнь. Я кратко изложил то, что хотел донести до вас, чтобы вы успели прочитать текст и приступить к переписыванию. Я всей душой надеюсь, что мое искреннее желание помочь сможет коснуться вашего сердца.

**То, что я хочу осуществить сейчас,
То, кем я хочу стать сейчас,**

То, что я обязательно хочу попробовать в будущем.

Все это обязательно осуществится, если выполнять упражнение «Пять минут переписывания в день».

*Примечание редактора: работая с книгой, в каждой подглаве ознакомьтесь с вдохновляющими советами автора и найдите в конце каждого послания. Перепишите их в пустые строки, которые находятся в начале. Когда позже вы посмотрите на книгу целиком, вы удивитесь, как много важных мыслей и навыков закрепили самостоятельно!

Глава 1

Самооценка

Даже в хаосе, который царит в этом мире, вселенная по имени «Ты» продолжает сиять



Мы все рождены, чтобы жить, сохраняя свою уникальность

Сначала они будут смеяться и спрашивать: «Зачем ты это делаешь?», но позже с восхищением спросят: «Как тебе это удалось?»
Альберт Эйнштейн



«Так жить нельзя».

«Если не изменишься и не станешь как все, мы не сможем считать тебя полноценной частью общества».

Мир постоянно будет пытаться изменить нас, подогнать под стандарты. Из-за этого огромное количество людей проживает дни, пугающе похожие друг на друга.

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.