

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



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**
Серия «Время смелых
шагов. Подарок подростку»

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74286876
ISBN 978-5-04-252036-5*

Аннотация

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 страхи 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.

Содержание

Пролог	7
5 минут в день: как маленькие привычки приводят нас к глобальным изменениям	7
Глава 1	10
Мы все рождены, чтобы жить, сохраняя свою уникальность	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

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 встре-

чаюсь 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.