



**SELF-HELP**  
**ДЛЯ ПОДРОСТКОВ**



МАРИАННА  
ЛУКАШЕНКО

АНТОНИНА  
СИДЕЛЬНИКОВА

# ЭТО МОЕ ВРЕМЯ!

Тайм-менеджент  
для подростков:  
как успевать больше,  
а уставать меньше

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 159.922.7  
ББК 88.8  
Л84

**Лукашенко, Марианна Анатольевна.**  
Л84 Это мое время! Тайм-менеджмент для подростков: как успевать больше, а уставать меньше / Марианна Лукашенко, Антонина Сидельникова. — Москва : Эксмо, 2026. — 240 с. — (Уже не маленький, еще не взрослый. Психология для подростков простыми словами).

ISBN 978-5-04-234963-8

Эта книга — краткий и понятный гид по организации дел и пространства для подростков. Она собрала приёмы и лайфхаки, которыми пользуются школьники с отличными результатами. Книга учит выстраивать верные шаги к заветной мечте, помогает расставлять приоритеты и не терять мотивацию.

УДК 159.922.7  
ББК 88.8

ISBN 978-5-04-234963-8

© Лукашенко М.А., Сидельникова А.Н.,  
текст, 2022  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2026

# Оглавление

Привет! .....	7
<b>Глава 1. ПРАВО НА МЕЧТУ .....</b>	<b>9</b>
От слов к делу .....	13
Попробуй! .....	19
Хорошо бы запомнить .....	19
<b>Глава 2. ВИЖУ ЦЕЛЬ, НЕ ВИЖУ ПРЕПЯТСТВИЙ .....</b>	<b>21</b>
От слов к делу .....	25
Попробуй! .....	35
Хорошо бы запомнить .....	41
<b>Глава 3. КАК РАБОТАТЬ НАД ДОСТИЖЕНИЕМ ЦЕЛИ? .....</b>	<b>43</b>
От слов к делу .....	48
Попробуй! .....	57
Хорошо бы запомнить .....	57
<b>Глава 4. ПЛАНИРОВАНИЕ .....</b>	<b>59</b>
От слов к делу .....	63
Попробуй! .....	71
Хорошо бы запомнить .....	71
<b>Глава 5. ТВОИ ГРАНИЦЫ .....</b>	<b>73</b>
От слов к делу .....	76
Попробуй! .....	87
Хорошо бы запомнить .....	87
<b>Глава 6. ВНИМАНИЕ... ФОКУС! .....</b>	<b>89</b>
От слов к делу .....	92
Попробуй! .....	101
Хорошо бы запомнить .....	101

<b>Глава 7. ГЛАВНОЕ – ОПРЕДЕЛИТЬ ГЛАВНОЕ</b> .....	103
От слов к делу .....	106
Попробуй! .....	118
Хорошо бы запомнить .....	119
<b>Глава 8. ПОЖИРАТЕЛИ ВРЕМЕНИ</b> .....	121
От слов к делу .....	126
Попробуй! .....	133
Хорошо бы запомнить .....	133
<b>Глава 9. ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА ВОКРУГ БАРДАК</b> .....	135
От слов к делу .....	138
Попробуй! .....	148
Хорошо бы запомнить .....	149
<b>Глава 10. КАК ПОБЕДИТЬ ЛЕНЬ</b> .....	151
От слов к делу .....	156
Попробуй! .....	170
Хорошо бы запомнить .....	171
<b>Глава 11. ОТДЫХ – СВЯТОЕ ДЕЛО</b> .....	173
От слов к делу .....	177
Попробуй! .....	188
Хорошо бы запомнить .....	189
<b>Глава 12. КОМАНДНАЯ РАБОТА</b> .....	191
От слов к делу .....	195
Попробуй! .....	205
Хорошо бы запомнить .....	205
<b>Заключение. ЭТО ТВОЕ ВРЕМЯ!</b> .....	207
<b>ПРОВЕРЬ СЕБЯ!</b> .....	214
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....	223
Рекомендации читателю .....	223
На что мы опирались при написании книги .....	227
<b>ОБ АВТОРАХ</b> .....	232
<b>БЛАГОДАРНОСТИ</b> .....	233

# Привет!

Не нравишься читать введение? Понимаем. Поэтому сделали его совсем небольшим.

Мы написали эту книгу, потому что умеем управлять временем и хотим научить этому тебя.

Управлять — значит организовывать свое время так, чтобы все успевать, меньше уставать, достигать своих целей и при этом (самое важное!) получать удовольствие.

Все главы нашей книги имеют четкую структуру, которая поможет тебе прочесть ее быстро, многое запомнить и сразу же попробовать.

А в конце книги ты сможешь проверить свой уровень эффективности.

Ну все! Переходим к делу.

Напоследок лишь скажем, что мы уверены: у тебя все получится. Дерзай!

*Марианна и Антонина,  
авторы книги*

Интересно, а мои мечты  
в курсе, что они должны  
сбываться!



ГЛАВА 1

# Право на мечту





**Б**аттл разразился неожиданно — ничто не предвещало беды. Родители были на кухне: мама готовила ужин, папа сидел, уткнувшись в ноутбук, а Лена только что вернулась из театральной студии.

— Мам, пап, кажется, мне нужно срочно взять несколько уроков вокала, — выпалила она, врываясь на кухню.

— Это еще зачем? — нахмурилась мама. — У тебя и так времени ни на что не хватает!

— Я должна петь в спектакле, но выходит ужасно. Если не научусь, в театральный мне точно не поступить...

Мама замерла.

— Какой еще театральный!?

Лена знала, что так будет: она вздохнула, набралась смелости и твердо сказала:

— Мам, я занимаюсь уже пять лет. Ты думаешь, это все просто так? Я. Хочу. Быть. Актрисой.

Тут даже папа оторвался от ноутбука:

— Лена! Так это что, правда твоя мечта?

У девочки загорелись глаза, а мама наконец-то все поняла.

— Ладно, — сказала она, приобняв дочку. — Я просто переживаю за тебя. Но раз ты так сильно этого хочешь... Давай нарисуем твою мечту?

Папа тут же открыл на ноутбуке нужную программу и нарисовал прямоугольник, написав в центре: «Хочу стать актрисой».

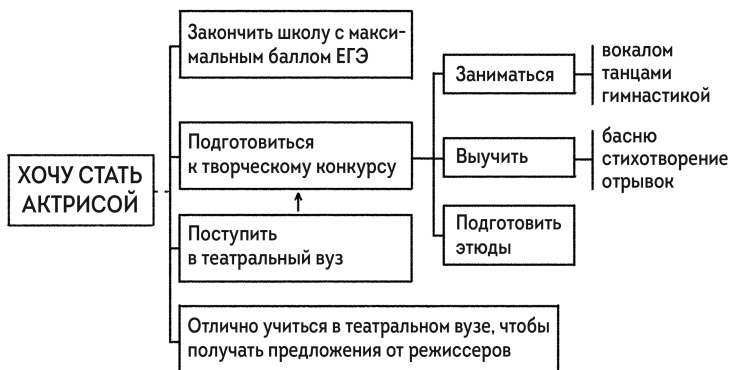
— Что, по-твоему, нужно, чтобы стать актрисой? — спросила у Лены мама.

— В первую очередь — поступить и успешно окончить театральный вуз.

— А для этого? — папа быстро рисовал в ноутбуке.

— Получить аттестат с отличием и высокие баллы ЕГЭ, а еще подготовиться к творческому конкурсу: подтянуть вокал и выбрать песню, придумать танец, выучить басню, стихотворение и отрывок из прозы, подготовить этюды... Вроде бы все.

— Смотри, у нас получилась карта твоей мечты, — папа развернул ноутбук в сторону Лены.



Так мечта, которую минуту назад было страшно произнести вслух, превратилась в понятную картинку. И стало совсем не страшно — наоборот, сразу захотелось действовать.

## ОТ СЛОВ К ДЕЛУ

Мечта — штука отличная, она окрыляет, вдохновляет, мотивирует. Но для ее воплощения нужны действия: можно всю жизнь мечтать и ничего не делать для того, чтобы желания сбывались. А если мечту разложить на цели и подробно расписать, что нужно сделать для их достижения, — начнется движение. Великолепное, интересное и завораживающее движение к жизни, о которой мечтаешь!

**Часто нам приходится выбирать между понятным и сложным, надежным и рискованным. Например, поступить на юридический факультет в тот вуз, где учится старший брат – это понятно и надежно. А выбрать театральный институт и пройти творческий конкурс – сложно и рискованно. Но дело в том, что только ты решаешь, какой выбрать путь.**

В этой главе мы разберемся с твоими мечтами.

Мечты — это мысли-желания, которые кажутся недоступными и невозможными, но только на первый взгляд. Самые грандиозные открытия сделаны мечтателями. Мечта — это реально.

О чем ты сейчас мечтаешь? Если ответ на этот вопрос пришел сразу — отлично! Но может быть и так, что прямо сейчас мечты нет. Ну нет, и все тут! Вопрос «Чего ты в жиз-

ни хочешь?» вводит в ступор: «Да все нормально, ничего особенного не хочу...» Учителя в шоке, родители в шоке, а ты пытаешься себя заставить что-то захотеть...

Подожди. Выдохни. Устройся поудобнее и напиши свой «Список 100».

## СПИСОК 100

Возьми ручку, лист бумаги и поставь таймер на час. Не отвлекайся, не критикуй себя, не задумывайся глобально — просто составь список из ста своих желаний, которые будут приходить в голову. Дай волю фантазии и воображению!

Это не так просто, как кажется. Возможно, где-то на двадцатом пункте ты поймешь, что все, о чем только можно мечтать, уже есть в списке. В этот момент тебе наверняка захочется остановиться, но не сдавайся и продолжай писать! Представь, что у тебя в руках волшебная палочка, и пока не прозвенел таймер, ты можешь продолжать ей взмахивать и желать-желать-желать.

Подумай, каких вещей хочешь, каких эмоций и приключений. Какие страны посетить, в каком доме жить, сколько иметь денег на счете, как выглядеть, чем заниматься. Возможно, под номером 83 или 95 внезапно появится *та самая* большая мечта, которая пряталась в глубинах твоего подсознания. Может быть, ты боялся себе признаться или никогда не думал о ней всерьез. А теперь возьмешь ее в оборот и обязательно достигнешь!

Если большая мечта так и не появилась в списке, не переживай. Выбери семь самых вдохновляющих тебя пунктов и преврати их в цели на год, месяц или неделю (этим мы займемся в следующей главе). Ты уже сделал важное дело и узнал о своих желаниях — разглядел их и сформулировал.

Далеко не всем удастся с легкостью найти самую заветную мечту, сразу выбрать идеальную профессию, осознать свой талант или определить свое призвание с детства. Но если ты будешь искать, мечта обязательно найдется.

Дело в том, что мечтать можно по-разному, а еще свою «мечталку» можно прокачать. Сейчас расскажем как.

## Интеллект-карты и карты желаний

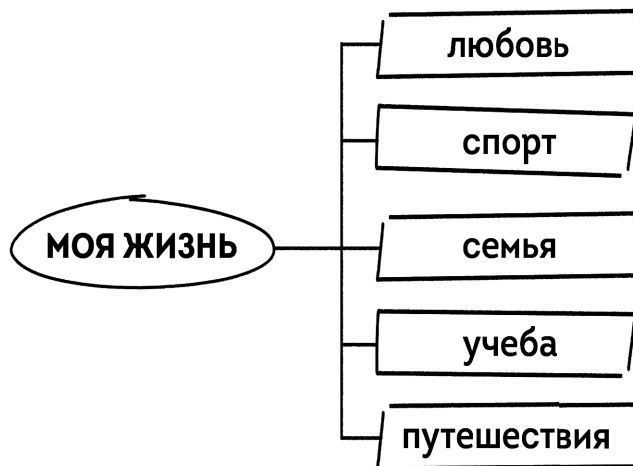
*Интеллект-карта* — это схема, которая выражает какую-то идею, показывает ее основные элементы и взаимосвязи между ними. Такая карта помогает визуализировать мечты, то есть наглядно их представить. А у нарисованной мечты гораздо больше шансов сбыться — точно тебе говорим!

Попробуй сделать *карту своих желаний*. Эти желания могут касаться учебы и будущей профессии, дружбы и любви, денег и увлечений. Все это называется *ключевыми областями жизни*.

Главный герой твоей карты желаний — ты сам, поэтому нарисуй круг и напиши в нем «Моя жизнь» или «Я» или вставь свое селфи.



Теперь от центра нарисуй ответвления — ключевые области своей жизни. У каждого человека они будут разные: у одного музыканта, танцы и ведение блога, у другого — футбол, волонтерство и подготовка к поступлению в университет.



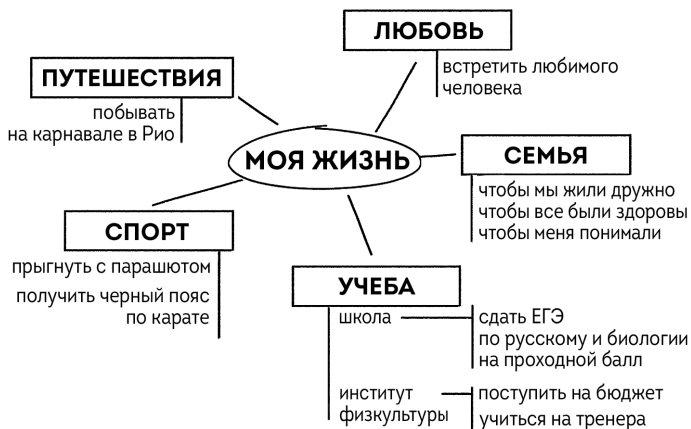
Глава 1

Теперь рядом с каждой ключевой областью напиши или нарисуй то, о чем мечтаешь.

Вот несколько идей для оформления карты желаний:

1. Для каждой ключевой области выбери свой цвет — так будет легче видеть, какие мечты к какой области относятся;
2. Если рисовать не хочется, можно наклеить вырезки из журналов, фотографии, наклейки — по одной картинке на мечту или целый коллаж;
3. Очень удобно использовать стикеры: если по ходу дела в твоей карте что-то поменяется, ты сможешь быстро их переклеить или сделать новую карту;

4. А еще интеллект-карты можно создавать в онлайн-конструкторах вроде Fototalisman.com или с помощью программ MindManager, MindMeister, Miro, Coggle, XMind.



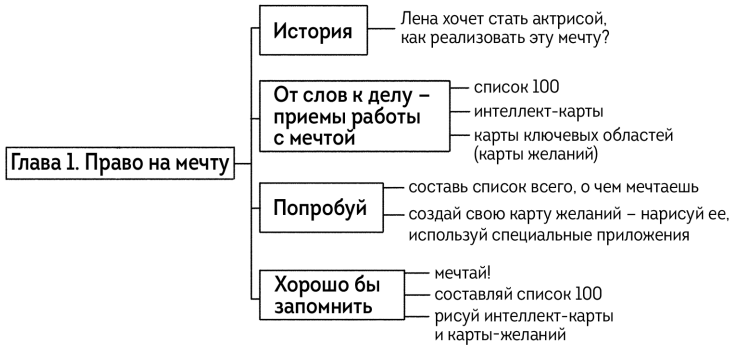
**ВАЖНО:** не существует неправильных интеллект-карт и карт желаний!

Каждая карта отражает индивидуальные способы мышления – как ты размышляешь, такая и карта рисуется.

У твоего друга она может получиться совсем другой, и это нормально — ведь он думает по-другому.

Если тебе понравилось рисовать такую карту, можешь использовать ее и для других задач: например, если захочешь набросать план своего спортивного развития или

продвижения блога, подготовиться к пересказу длинного текста, написанию опорного конспекта или сочинения. Смотри, вот так выглядит интеллект-карта первой главы этой книги:



Глава 1

Если превращаешь задачу в такую наглядную картинку, гораздо проще в ней разобраться и ничего не упустить. Для желаний это тоже очень важно! Размести свою карту желаний где-нибудь на видном месте — пусть мечты всегда будут у тебя перед глазами.

**ЛАЙФХАК:** чтобы карта быстрее заработала, впиши в нее хотя бы одну хотелку, которая скорее всего сбудется в ближайшее время — это как бы «запустит» процесс исполнения желаний, ты увидишь быстрый эффект и вдохновишься!

## Попробуй!

1. Составь список из 100 своих желаний, больших и маленьких, — даже если кажется, что сейчас совсем ничего не хочется. Он поможет тебе лучше познакомиться со своими мечтами и начать их исполнять.
2. Составь свою карту желаний. Это может быть карта твоей большой мечты, как у Лены, или карта желаний на ближайшие каникулы.

## Хорошо бы запомнить

1. Мечтай! Из мечтаний рождаются цели, из целей — планы, а из планов — действия. Так и сбываются мечты.
2. Не расстраивайся, если пока не нашел большую, заветную мечту. Напиши список из 100 желаний, чтобы разгрузить голову, и выбери самые важные для себя пункты — позже именно их ты превратишь в цели.
3. В любой непонятной ситуации рисуй карту желаний — ведь у нарисованной мечты гораздо больше шансов сбыться!

