

Марианна  
Лукашенко

Антонина  
Сидельникова

# ЭТО ТВОЁ ВРЕМЯ

Успевай больше, уставай меньше,  
смело иди к своей мечте!

УДК 159.923.2  
ББК 88.52  
Л84

**Лукашенко, Марианна Анатольевна.**  
Л84 Это твоё время : успевай больше, уставай меньше, смело иди к своей мечте! / Марианна Лукашенко, Антонина Сидельникова. — Москва : Эксмо, 2026. — 224 с. — (Тайм-менеджмент).

ISBN 978-5-04-115442-4

Нет ничего сложного в том, чтобы все успевать. Успевай готовиться к экзаменам и встречаться с друзьями. Успевай заниматься спортом и учить иностранные языки. Эта книга — гид по приемам организации времени и пространства, которые как воздух необходимы каждому подростку.

Если вы когда-нибудь встречали школьника с пятерками в дневнике, собственным бизнесом и кучей достижений, знайте — он точно пользуется методами и лайфхаками, собранными в этой книге.

Она поможет:

- понять, что нужно предпринять, чтобы мечта — например, поступление в вуз — стала реальностью;
- выделить из списка дел только те, которые действительно дадут результат;
- найти мотивацию и силы для движения к цели;
- перестать опаздывать и откладывать все на потом;
- убедиться, что лягушку надо есть с утра!

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

© Лукашенко М.А., Сидельникова А.Н., текст, 2023  
© Иллюстрация на обложке. Виктория Бортник, @bortnikv, 2022  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-115442-4

# ОГЛАВЛЕНИЕ

|  |            |
|--|------------|
| Привет!.....   | 5          |
| <b>ГЛАВА 1. ПРАВО НА МЕЧТУ .....</b>                     | <b>7</b>   |
| От слов к делу .....                                     | 11         |
| Попробуй! .....  | 16         |
| Хорошо бы запомнить .....                                | 17         |
| <b>ГЛАВА 2. ВИЖУ ЦЕЛЬ, НЕ ВИЖУ ПРЕПЯТСТВИЙ .....</b>     | <b>19</b>  |
| От слов к делу .....                                     | 23         |
| Попробуй! .....  | 33         |
| Хорошо бы запомнить .....                                | 39         |
| <b>ГЛАВА 3. КАК РАБОТАТЬ НАД ДОСТИЖЕНИЕМ ЦЕЛИ? .....</b> | <b>41</b>  |
| От слов к делу .....                                     | 45         |
| Попробуй! .....  | 54         |
| Хорошо бы запомнить .....                                | 55         |
| <b>ГЛАВА 4. ПЛАНИРОВАНИЕ .....</b>                       | <b>57</b>  |
| От слов к делу .....                                     | 61         |
| Попробуй! .....  | 69         |
| Хорошо бы запомнить .....                                | 69         |
| <b>ГЛАВА 5. ТВОИ ГРАНИЦЫ .....</b>                       | <b>71</b>  |
| От слов к делу .....                                     | 74         |
| Попробуй! .....  | 84         |
| Хорошо бы запомнить .....                                | 85         |
| <b>ГЛАВА 6. ВНИМАНИЕ... ФОКУС! .....</b>                 | <b>87</b>  |
| От слов к делу .....                                     | 90         |
| Попробуй! .....  | 99         |
| Хорошо бы запомнить .....                                | 99         |
| <b>ГЛАВА 7. ГЛАВНОЕ – ОПРЕДЕЛИТЬ ГЛАВНОЕ .....</b>       | <b>101</b> |
| От слов к делу .....                                     | 104        |
| Попробуй! .....  | 116        |
| Хорошо бы запомнить .....                                | 117        |

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|   |     |
|---|-----|
| <b>ГЛАВА 8. ПОЖИРАТЕЛИ ВРЕМЕНИ</b> .....              | 119 |
| От слов к делу .....                                  | 124 |
| Попробуй! .....                                       | 131 |
| Хорошо бы запомнить .....                             | 131 |
| <b>ГЛАВА 9. ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА ВОКРУГ БАРДАК</b> ..... | 133 |
| От слов к делу .....                                  | 136 |
| Попробуй! .....                                       | 146 |
| Хорошо бы запомнить .....                             | 146 |
| <b>ГЛАВА 10. КАК ПОБЕДИТЬ ЛЕНЬ</b> .....              | 147 |
| От слов к делу .....                                  | 151 |
| Попробуй! .....                                       | 166 |
| Хорошо бы запомнить .....                             | 167 |
| <b>ГЛАВА 11. ОТДЫХ – СВЯТОЕ ДЕЛО</b> .....            | 169 |
| От слов к делу .....                                  | 173 |
| Попробуй! .....                                       | 184 |
| Хорошо бы запомнить .....                             | 184 |
| <b>ГЛАВА 12. КОМАНДНАЯ РАБОТА</b> .....               | 185 |
| От слов к делу .....                                  | 189 |
| Попробуй! .....                                       | 198 |
| Хорошо бы запомнить .....                             | 198 |
| <b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ. ЭТО ТВОЕ ВРЕМЯ!</b> .....              | 199 |
| <b>ПРОВЕРЬ СЕБЯ!</b> .....                            | 205 |
| <b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....                               | 212 |
| Рекомендации читателю .....                           | 212 |
| На что мы опирались при написании книги .....         | 215 |
| <b>ОБ АВТОРАХ</b> .....                               | 218 |
| <b>БЛАГОДАРНОСТИ</b> .....                            | 219 |

# ПРИВЕТ!

Ненавидишь 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*



# ГЛАВА 1

---

## ПРАВО НА МЕЧТУ

---

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







**БАТЛА 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:

## ЭТО ТВОЕ ВРЕМЯ

— 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».

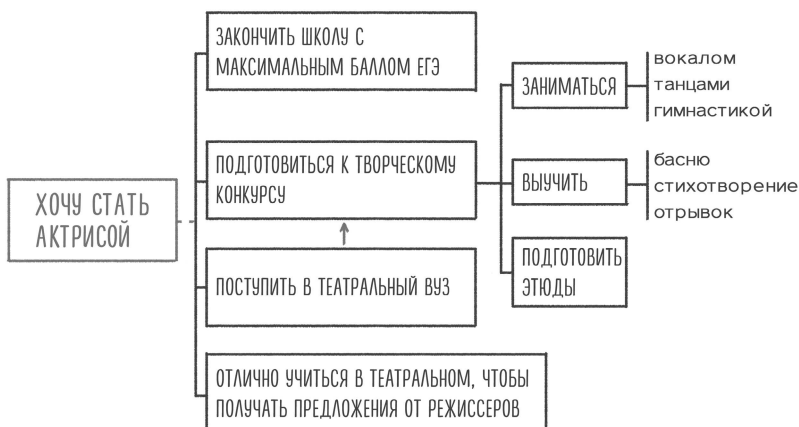
— Что, по-твоему, нужно, чтобы стать актрисой? — спросила у Лены мама.

— 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.



## ПРАВО НА МЕЧТУ

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

## ЭТО ТВОЕ ВРЕМЯ

нет. Ну нет, и все тут! Вопрос «Чего ты в жизни 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.

## ПРАВО НА МЕЧТУ

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*.

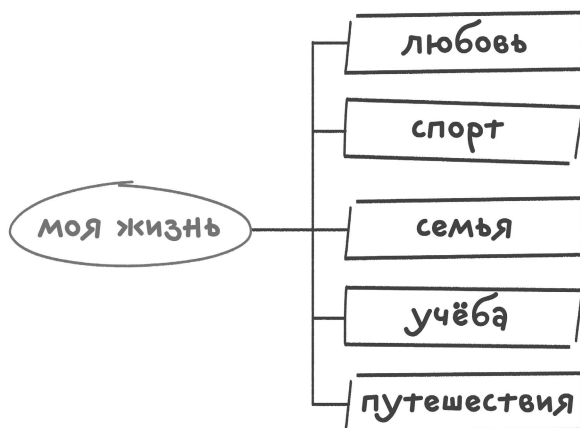
Главный герой твоей карты желаний — ты сам, поэтому нарисуй круг и напиши в нем «Моя жизнь» или «Я» или вставь свое селфи.



МОЯ ЖИЗНЬ

## ЭТО ТВОЕ ВРЕМЯ

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



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.

## ПРАВО НА МЕЧТУ



**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: