



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

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.922.7
ББК 88.8
К40

너에게 들려주는 단단한 말 by 김종원
ENCOURAGING WORDS FOR YOU by Kim Jong Won

Copyright © 2024 FIRSTPENGUIN CONTENTS
Russian Translation Copyright © 2026 «Publishing House «Eksmo»
ALL RIGHTS RESERVED
This translated edition was published by arrangement with
FIRSTPENGUIN CONTENTS through Shinwon Agency Co., Ltd.

Ким, Чон Вон.

К40 Что бы я хотел знать прежде, чем стану старше. Честные мысли о самооценке, друзьях и поиске себя для тех, кто только начинает взрослеть / Ким Чон Вон ; [перевод с корейского Н. К. Кондратюк]. — Москва : Эксмо, 2026. — 240 с. — (Время смелых шагов. Подарок подростку).

ISBN 978-5-04-220384-8

Эта книга станет для тебя мостом во взрослый мир и даст теплые жизненные подсказки, чтобы провести подростковые годы с удовольствием, а не в постоянных тревогах. Она поможет сформировать здоровую самооценку и выстроить границы. Ты научишься разбираться в людях, следовать мечтам, достигать целей и развивать логику, чтобы смело преодолевать жизненные трудности.

В каждой из 70 вдохновляющих глав — цитаты от известных личностей, советы и поддерживающие послания, которые обретают настоящую силу, если переписывать их от руки. Автор, корейский эссеист Ким Чон Вон, уверен: читая по 5 минут в день сейчас, ты делаешь шаг, чтобы стать уверенным и сильным человеком в будущем.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-04-220384-8

© Кондратюк Н.К., перевод на русский язык, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

СОДЕРЖАНИЕ

● ПРОЛОГ 11

5 минут в день: как маленькие привычки
приводят нас к глобальным изменениям 11

● ГЛАВА 1. САМООЦЕНКА 15

Мы все рождены, чтобы жить, сохраняя
свою уникальность 16

Вы можете проиграть в чем-то в любой
момент, но это не приравнивается к полному
провалу 19

Тот, кто тихо терпит и продолжает идти
вперед, — самый сильный человек в мире ... 22

Стерев маску злорадства, можно встретиться
с самим собой 25

По-настоящему свободный человек
отказывает без оправданий 28

Слова, которые все понимают умом,
но воплощает лишь 1% в мире 31

От «неконтролируемой агрессии» к «мастеру
управления гневом» 34

Даже удачу отпугивает циничное
отношение 37

Семь моделей поведения, которые помогают сохранить спокойствие в мрачные дни	40
Секрет человека, который уверен в себе и не трясется на экзамене	43
Как мысль «такое случается» становится точкой роста	46
Самая печальная реальность, губящая человека, — это привыкание к преувеличению своих достижений	49
Слова, которые дают надежду, если прочитать их вслух, даже тогда, когда ничего не получается	52

● **ГЛАВА 2. ВЗАИМООТНОШЕНИЯ** 57

Друг, с которым мы «хорошо ладим», на самом деле просто подстраивается под меня	58
Почему ценнее тот друг, который говорит мне о моих недостатках?	61
Если общаться с вежливыми людьми, ваш уровень воспитанности тоже повысится	64
Даже если совершать только добрые поступки, кто-то все равно захочет уйти	67
Иногда сердце видит то, что глазу не заметить	70
Семь советов, как превратить свои отношения в «Обитаемый сад»	73
Как справляться с людьми, которые атакуют исподтишка	76

Привилегия человека, который не боится остаться один	79
Не доверяй другим слишком легко	82
13 критериев, помогающих мудро судить о связях и людях	85
Меня мысли, меняешь жизнь	88
Три вопроса, которые помогут улучшить качество жизни	91
Мои мысли — только мои, и мое сердце не ошибается	94
Если набраться смелости выдержать критику, вы встретитесь с миром более широких взглядов	97

● **ГЛАВА 3. МЕЧТА** 101

Мечты сбываются у тех, чьи будни не такие, как у всех	102
Способ, с помощью которого вы будете чувствовать мир шире	105
Почему новые идеи всегда встречаются с сопротивлением?	108
Всякая попытка чего-то достичь сопровождается напряжением, искренностью и красотой	111
Для тебя, кто старается изо всех сил и хочет сделать все хорошо	114
Люди, у которых жизнь складывается «так, как они задумали»	117

Лучшая подготовка к завтра — сделать все возможное сегодня	120
Семь мудростей для тех, кто начинает с чистого листа	123
Первая мысль утром определяет настроение на весь день	126
Самый крутой инфлюенсер в мире — «тот самый человек»	129
Человек растет благодаря словам, которые слышит часто и многократно	132
Как избавиться от апатии и начать жить	135
Пять жизненных позиций, которые необходимо услышать тому, кто молчаливо ждет своего часа	138
Мое прекрасное будущее, которое я встречу, если прочитаю это 10 раз	141

ГЛАВА 4. ЦЕННОСТИ 145

Неумелая забота о собственной жизни — кратчайший путь погубить себя	146
Почему постоянное повторение по-настоящему страшно	149
Не застревайте в несовершенстве сегодняшнего дня, смотрите в лучшее завтра	153
Уважительное отношение Сон Хынмина, тронувшее абсолютно всех	156
Самый трудный для пробуждения человек в мире	159

Не вверяй свою жизнь сиюминутным импульсам	162
Что становится видно за пределами «жизни ради снимка»	165
11 высказываний Ан Чханхо, которые трогают до глубины души	168
Пять вопросов, меняющих ход мыслей, когда дела идут плохо	171
Речь победителя, умеющего говорить с достоинством, на выборах	174
Человек, который все успевает, не будучи загнанным зверем	177
Не старайся сделать хорошо, просто повторяй	180
Что произойдет, если перестать говорить «Я один такой?»	184
У человека, обладающего позитивным взглядом на мир, другое отношение к реальности	187

ГЛАВА 5. ИНТЕЛЛЕКТ 191

Переписывание текстов позволяет мне быть чуть впереди других	192
Учеба — это инструмент интеллекта для повышения грамотности	195
Человек, который так ведет соцсети, не улучшит навыки письма	199
Пока я пишу, я понемногу становлюсь совершеннее	202

Как встретиться с той версией реальности, в которой хочешь жить	205
Жизнь мудрого человека никогда не бывает занятой	208
Как стать уверенным и не дрожать даже перед множеством людей	211
Секрет речи, приковывающей внимание людей	214
Побеждают не эмоциями, а мыслью и логикой	217
Тот, кто дослушивает до конца, способен сказать слова, которые коснутся сердца	220
Человек с высоким уровнем мышления не злится	223
Метод мышления, позволяющий сделать то, что кажется совершенно невозможным	226
Осознание — это только моя ответственность	229
Чтобы уважать других, нужно сначала научиться уважать себя	232

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, осязаемую 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 успе-

ли 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 этого мира
вселенная по имени «Ты»
продолжает сиять*

