

## Твій мозок зробить твоє життя приємнішим

Якщо твоє життя — це комп'ютерна гра, то голова — її контролер. І так само, як у комп'ютерній грі, у справжньому житті теж є складні рівні: нарікання батьків, сварка з хорошим другом, перший день у середній школі, думка, що ти невдаха, чи зізнання комусь, що ти її або його кохаєш. Але хай яким складним буде рівень у твоєму житті, якщо користуватися контролером правильно, ти впораєшся з усім!

### ПРОТЕСТУЙ СЕБЕ

ТВІЙ КОНТРОЛЕР ПІД КОНТРОЛЕМ?

Познач хрестиком, якщо твердження тобі підходить:

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <input type="radio"/> Я ніколи не гніваюся               | <input type="radio"/> Мені ніколи не соромно | <input type="radio"/> Мене ніколи не дразнили    |
| <input type="radio"/> Все завжди так, як я хочу          | <input type="radio"/> Я нічого не боюся      | <input type="radio"/> Я ніколи нікого не дразнив |
| <input type="radio"/> Я ніколи не відчуваю невпевненості | <input type="radio"/> Я ніколи не сумую      | <input type="radio"/> Я завжди радісний          |



### РЕЗУЛЬТАТ

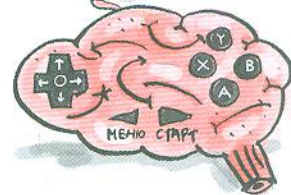
Ти позначив хрестиком усі твердження?

Тоді ця книжка тобі геть не підходить.  
Швидше викинь її у смітник!



Ти не всі твердження позначив хрестиком?

Тоді ця книжка — саме для тебе! Бо з її допомогою ти розвинеш суперсили власного мозку.



## Суперсили? Власного мозку?

Саме так! Ці суперсили — як кнопки на твоєму контролері: хитрі трюки і прийоми. З їхньою допомогою ти із задоволенням і запросто переможеш усіх непротистих суперників на будь-яких рівнях свого життя. Ці суперсили можна тренувати. Так, можна вправлятися у диджейській суперсилі, прокачувати лазерний промінь уваги і незабаром навіть дивитися Нетфлікс у власній голові. І можна віднайти ще багато інших суперсил. От що ти з ними матимеш:

БІЛЬШЕ  
ВПЕВНЕНОСТІ У СОБІ  
ЧАСТІШЕ  
ДОБИВАТИМЕШСЯ  
БАЖАНОГО  
КРАЩЕ  
ЗОСЕРЕДЖУВАТИМЕШСЯ  
МЕНШЕ  
ПЕРЕЖИВАНЬ  
ШВИДШЕ  
ЗАКІНЧУВАТИМЕШ  
СТРАШЕННО НУДНІ  
ЗАВДАННЯ  
КОЛИ ЩОСЬ НЕ ВДАЄТЬСЯ  
ПІДНИМАТИМЕШ СОБИ НАСТРІЙ,  
БАТЬКИ  
БУРЧАТИМУТЬ МЕНШЕ

Словом, це суперсили, які значно полегшать тобі життя!

## Ще одна причина не викидати цю книжку у смітник

Вигравати круті призи у кожному розділі у рубриці «Кинь виклик батькам».

лягти спати пізніше

### ВИГРАВАЙ:

частіше їсти улюблену їжу

довше дивитися телевізор  
і грати в комп'ютерні ігри

мати більше  
кишенькових грошей

мати більше солодощів

сказати «ні» недолугим завданням

перекладати свою роботу на батьків



## І КРУТЕЗНИЙ СУПЕРПРИЗ У ФІНАЛІ!

ХТО Ж  
ВІД ТАКОГО  
ВІДМОВИТЬСЯ?

### РОБИТЬСЯ ЦЕ ТАК

- Наприкінці кожного розділу є супергра. Щоразу, як ти її проходиш, став хрестик в угоді поряд.
- Назбирав п'ятнадцять хрестиків? Тоді ти виграв фінальний суперприз!
- Визнач разом із батьками\*, що стане твоїм суперпризом у фіналі. Тут зазначено три призи на вибір, але ти можеш придумати ще щось.
- Звісно ж, підписана угода непорушна!

Якщо ти захочеш роздрукувати цю угоду й повісити на стіну, ось QR-код для завантаження:



*\* Ти можеш грати в суперігри з цієї книжки з батьками. Але це можуть бути також і інші дорослі, як-от дідусь, хрещена, сусідка чи будь-хто інший, з ким у тебе добрі стосунки. Коли я пишу у цій книжці «твої батьки», «тато» чи «мама», то маю на увазі дорослого, якого ти обереш.*

# УГОДА

## ВИГРАНІ СУПЕРІГРИ

Розділ 1

Розділ 2

Розділ 3

Розділ 4

Розділ 5

Розділ 6

Розділ 7

Розділ 8

Розділ 9

Розділ 10

Розділ 11

Розділ 12

Розділ 13

Розділ 14

Розділ 15

## ФІНАЛЬНИЙ СУПЕРПРИЗ



- Поїздка на цілий день у парк атракціонів на твій вибір
- Великий подарунок до дня народження у звичайнісінький день
- Вечір навпаки\*

Урочисто обіцяю дотриматися домовленості.

ТВОЙ  
ПІДПИС

ПІДПИС  
ТВОЇХ БАТЬКІВ / БЛИЗЬКИХ

Насолоджуйся суперсилами свого мозку!

Ваутер де Йонг



\* «Вечір навпаки» означає, що ролі ввечері розподілені дзеркально: ти — це твої тато чи мама, а твої батьки — це твої діти. Тобто ти вкладатимеш своїх батьків спати у той час, коли зазвичай ідеш спати. А потім весь вечір — твій! Ти сам для себе визначиш — так само, як це роблять твої батьки у звичайні вечори, — скільки ти дивитимешся телевізор, чим ласуватимеш і о котрій годині вкладешся спати.

ПОЗНАЧ  
ОДРАЗУ Ж!

Існує пристрій, за допомогою якого ти завжди можеш дивитися Нетфлікс. У будь-який момент протягом дня можна переглянути будь-який фільм, який тільки забажаєш. Хай де ти є! І ніхто не бурчатиме про твій вік. Безкоштовно, з пожиттєвою гарантією — і собі на користь. Може, тебе таке зацікавить? Тоді в мене для тебе подарунок! Поглянь у дзеркало: цей пристрій встановлено на твоїх плечах. Це твоя власна голова!

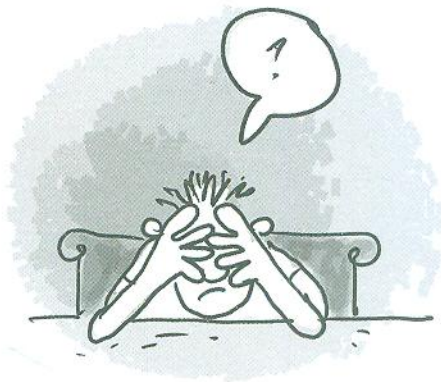
## Сила фантазії

### ДОСЛІД 1



Сядь спокійно на одну хвилину і заплющ очі. Про що ти думаєш? Що ти уявляєш?

Ми цілий день крутимо в голові фільми, немов нескінченний ютуб-марафон. Ти, наприклад, згадуєш, що було сьогодні у школі, чи уявляєш, які класні речі робитимеш на канікулах. Як це на тебе впливає?



### ДОСЛІД 2



Заплющ очі й уяви у себе в роті шматок іншої людини. Можливо, ти помітиш вираз огиди на своєму обличчі чи тебе нудитиме. А тепер подумай про той раз, коли ти так сміявся, що аж боки равав. А тепер згадай свою улюблену страву. Уяви, що ти її насправді смакуєш. Що ти помічаєш? Це викликає в тебе усмішку? Ти пускаєш слинки?



**ТИ ПРОВІВ ЦЕЙ ДОСЛІД?  
НІ?! ТО ПРОВЕДИ  
ЯКНАЙШВИДШЕ!!**

Як ти помітив в останній вправі, фантазія надзвичайно потужна. Твоя уява може змусити тебе радіти, сердитися, блювати чи боятися. Хоча самі фантазії не справжні, їхній вплив, який ти відчуваєш, цілком реальний! Ти відчуваєш, наприклад, полегшення чи, навпаки, сум, тільки уявивши, що більше з кимось не зустрівся.