

УДК 159.923.2
ББК 88.50
Д27

Редактор Татьяна Кузнецова

Дейли Э.

Д27 Пока мне не исполнилось 30: Что важно понять и сделать уже сейчас / Элина Дейли. — М. : Альпина Паблишер, 2022. — 221 с.

ISBN 978-5-9614-7255-4

Элина Дейли, писательница, популярный блогер, ведущая YouTube-канала и соведущая подкаста с десятками тысяч подписчиков, делится в этой книге способами выхода из кризиса первой четверти жизни. Перешагнувшие рубеж двадцатилетия люди, столкнувшись с реалиями современной жизни, зачастую теряются и не могут понять, что им делать дальше. Общество, социальные сети, стереотипные суждения о том, как «надо правильно», ежедневно воздействуют на выбор, самооценку и психику. Каждый боится не оправдать ожиданий, не преуспеть, не найти престижную работу и остаться за бортом жизни. Как научиться понимать и принимать себя, уважать свои интересы? Как осознать, что совершение ошибок на жизненном пути — это неизбежно и нормально? Можно ли довериться самому себе и перестать отвлекаться на бесконечные потоки информации? Ответы на эти и многие другие важные вопросы вы найдете на страницах книги.

УДК 159.923.2
ББК 88.50

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу tylib@alpina.ru.

ISBN 978-5-9614-7255-4

© Элина Дейли, 2022
© ООО «Альпина Паблишер», 2022

Содержание

Вступление	5
Мышление	11
На стыке поколений.....	11
Как мнение других людей формирует наше мировоззрение	14
Пора взять ответственность за свою жизнь в свои руки.....	19
Жизнь на крючке чужих ожиданий	29
Как слушать себя и развивать интуицию.....	33
Терпение, только терпение	37
Уязвимость	39
Тревожность.....	41
Гибкость и адаптивность	45
Нарциссизм, высокомерие и гордыня	47
Почему книги по саморазвитию не работают	53
Карьера	59
Планировать нельзя импровизировать	59
Профессия может быть одна на всю жизнь. Но это необязательно.....	63
Миф о поиске себя	68
Любовь к работе — это выбор.....	70
Как незнание культуры компании мешает строить карьеру	73
От вашего поведения на работе зависит больше, чем вы думаете	79
Как понять, что пора что-то менять?	83
Как сменить профессию?	86

Образование	93
Зачем вам вуз на самом деле.....	93
Кажется, я хочу бросить университет.....	98
Без плана тоже можно найти дорогу.....	102
Про учебу за границей.....	105
Учиться после 30 поздно?.....	108
Университет или онлайн-курсы?.....	109
Сила стажировок.....	113
Как знание иностранных языков меняет жизнь.....	119
Отношения	127
Навык, необходимый каждому.....	127
Как научиться строить отношения с людьми.....	130
Человеку нужен человек.....	133
Научитесь конфликтовать.....	138
Друзья детства, юности, зрелости.....	140
Отношения с родителями.....	147
Про брак, детей и самые важные отношения в жизни.....	156
Не нужно искать сильное окружение. Нужен грамотный нетворкинг.....	163
Онлайн-общение и диджитал-этика.....	172
Качество жизни	181
В ожидании лучшей жизни.....	181
Улыбайтесь, и пусть это никого не раздражает.....	183
Мое тело — мой приоритет.....	188
Work-life balance.....	194
Жилищный вопрос и финансовый рост.....	201
Как чужое представление о деньгах мешает вам жить.....	208
Заключение	217