**ТРАНСКРИБАЦИЯ ВИДЕО**

В 20 лет нужно принимать правильные решения потому, что детство кончилось. Для окружающих вы уже не ребенок, а взрослый человек. Вы вступаете в новый этап жизни, и с этим придется смириться. Чем быстрее вы освоите самые сложные жизненные уроки, тем быстрее добьетесь успеха. Помните жизнь уже началась, нет никакой прелюдии. Черновика тоже нет. Каждое решение имеет значение. Если вы глупы, ленивы или необразованные вам проще продать чудо таблетки для похудения за баснословною цену, или продать вам кредиты под огромные проценты и так далее.

Если вы хотите быть здоровыми, счастливыми и независимыми - развивайтесь, общайтесь с интересными и умными людьми. Интересуйтесь окружающим миром. Не доверяйте на 100 процентов всему тому чему вас учат в высших учебных заведениях. Современная система образования до сих держится на принципах чуть ли ни столетней давности. И пока там проходят реформы большая часть информации все равно успевает устаревать. Кроме теории и преподавателей учитесь у тех, кто занимается практикой.

 Читайте как можно больше книг. Учитесь скоростчению, фильтруйте информацию и оставляйте в голове лишь главную суть. Поддерживайте связь со всеми, будьте искренними и старайтесь найти в каждом человеке что-то хорошее.

 Перестаньте стесняться. Застенчивость - это убеждение в том, что ваши эмоции должны быть главными арбитрами ваших решений, хотя на самом деле все наоборот.

Будьте готовы, что однажды вам разобьют сердце, когда вы влюбитесь. Это больно. Если вы чувствуете себя как-то странно в отношениях это значит, что скоро они закончатся расставанием.

 Общайтесь с людьми старше вас. Общение с такими людьми является очень полезным и ценным так как в результате у вас может появиться старший наставник или будущий работодатель. Сверстники обычно не в состоянии принимать подобные решения или давать вам ценные советы. Более того, люди по старше уже знают то, что вам предстоит еще узнать. Так, что не стесняйтесь, спрашивайте их, но помните, что людей, которые, могут вам дать действительно дельные советы очень мало. Найдите людей более опытных и умных чем вы. Каждому нужен наставник и пример для подражания. Вряд ли вы их найдете среди своих сверстников.

Со временем вы станете более консервативным. И это просто факт, ваше окружение будет постоянно подталкивать вас в дальнейшем, поддерживать постоянный статус кво или сводить с ума. Так что, если вы хотите сделать что-то сумасшедшее делайте это прямо сейчас.

Максимально сократите свои расходы. Эта денежная подушка позволит вам чувствовать себя увереннее, и вы со спокойной совестью можете заниматься всеми теми сумасшедшими вещами о которых говорится в предыдущем пункте.

В место того чтобы получать статус через обладание объектами делайте что-то действительно значимое и получайте интересный опыт. Скажем так, обновление гардероба шмотоками с последней модной коллекции это несомненно круто, но поездка в Париж круче и полезнее.

Учитесь решать свои денежные проблемы. Сначала подумайте о том, что случиться если вам сейчас задержат зарплату на неделю, две или три. Есть ли у вас средства, которые помогут вам продержаться все это время. Постепенно учитесь откладывать так что бы быть уверенным в том, что спокойно можете прожить без работы не только месяцы, но и годы. Поверьте, и такое может быть.

Никому не интересны ваши недостатки. Научитесь это принимать. Только достоинства имеют значения. Работайте над ними.

Займитесь своим телом, пока вы молоды. Дело не в том, что в это время у вас больше времени. В этом возрасте привести себя в порядок гораздо проще с физической точки зрения, чем в более старшем возрасте.

Учитесь готовить. Кроме того, что это позволяет сократить расходы и питаться действительно здоровой пищей. Это еще и превращает это занятие в приятную привычку, которая скрашивает ежедневную обыденную рутину. Цените полноценный сон. Вариант отоспитесь в могиле не пройдет. Точнее в 20 лет он проходит незаметно, но 25 вы начинаете жалеть об этом. Здоровый сон не только помогает оставаться более продуктивным и конечно же здоровым. Вместе с правильным питанием полноценный сон является незаменимым компонентом в занятии спортом. Другими словами, только высыпаясь и нормально пытаясь вы наконец то получите желанный железный пресс.

Завидите себе напоминалку. нельзя полностью полагаться исключительно на свой мозг. Это ужасное ощущение. Я что-то должен был сделать, но вот что. Поэтому лучше завести себе напоминулку на телефоне или на компьютере.

Поставьте себе какую-нибудь большую цель. Если вы не ставите перед собой цели многие вещи просто с вами не случатся. Ловите попутный ветер при каждой возможности, ставьте перед собой новые цели.

Узнайте об одной вещи. Выберите для себя занятие, которое вам по душе. И занимайтесь им хотя бы 5 лет. В место того что бы постоянно перепрыгивать от одного занятия к другому. Если потом вам захочется что-то изменить, дерзайте! Но для начала попробуйте задержаться на чем-то одном и хорошо прочувствовать это. И когда вы станете профессионалом в своем увлечении. Вы испытаете личное удовлетворение и уважение окружающих.

Плохие отношения не стоят усилий, не тратьте на них время. Отпустите человека и двигайтесь в перед. Не пытайтесь никого исправить или подчинить. В место этого просто найдите того, кто не сломан.