

ВВЕДЕНИЕ

Вам 15–25 лет — самое время взрослеть и брать на себя ответственность за свое счастливое будущее. Даже если вы уже поступили в университет и разочаровались в выборе. И даже если вы уже получили высшее образование и до сих пор не знаете, кем хотите стать.

Взрослая жизнь — это свобода и ответственность. Но отдельного курса по этой теме в школе, к сожалению, нет. Плюс в России нет возможности перед поступлением в вуз взять gap year «на подумать».

Gap year — это перерыв между школой и колледжем/университетом, который обычно длится год. В США и Европе это довольно распространенная практика; так как зачисление в высшие учебные заведения происходит заранее, у первокурсника до начала

учебы есть как минимум полгода-год. Этот перерыв — очень важное время, чтобы осознать свои желания и цели, получить опыт стажировок, лучше подготовиться к первому семестру в колледже или университете.

В России у подростков, которые желают организовать себе gap year, есть дополнительные сложности:

- Моральное давление: родители или общество могут оказывать давление на подростка, чтобы он начал свою карьеру как можно раньше. Это может вызвать чувство вины и стресс.
- Армия: в России совершеннолетние мужчины должны служить в армии. Если подросток решил взять gap year, то он может столкнуться с необходимостью служить в армии, что может отложить старт карьеры на еще больший срок.
- Необходимость строгого тайм-менеджмента: чтобы успешно провести gap year, подростку необходимо разработать план и следовать ему, чтобы не потерять время и не упустить возможности для роста и развития.
- Страх потерять тонус: если подросток не будет заниматься учебой, то он потеряет

учебный тонус. Это может повлиять на его способность продолжать образование.

- Синдром упущенной выгоды: подросток может бояться, что он упустит возможность начать карьеру раньше или что сверстники успеют опередить его, поступив в университет сразу после школы.

Поэтому для осознанного перехода во взрослую ответственную жизнь без дополнительных рисков мы подготовили этот тренинг-дневник, который вы держите в руках. В дневнике собраны упражнения, советы, задания и практики от ведущих психологов и коучей. Работа над собой еще никогда не была такой увлекательной!

На страницах дневника можно изучить и улучшить все основные сферы жизни: отношения, здоровье и отдых, деньги, самореализацию и личностный рост. За время работы с дневником из точки полного непонимания, что делать со своей жизнью, вы приблизитесь к осознанию своих ценностей и четкому плану на ближайшие годы. Работа с тренинг-дневником выстроит внутреннюю опору, повысит вашу самооценку и поможет найти мотивацию на качественные изменения. Все это станет прекрасной базой для новой главы в вашей жизни.



ЖИЗНЬ – ЭТО КИНО

У человека, который не ощущает радости и удовольствия от жизни, обычно наблюдаются несколько ключевых проблем:

- чрезмерная концентрация на будущем или прошлом при некотором забвении настоящего;
- ощущение, что жизнь выглядит не как шедевр, а как черновик, то есть образ жизни очень далек от того, каким человек хотел бы его видеть;
- ощущение себя второстепенным персонажем, а не главным героем — отсюда проблемы с самореализацией, открытостью миру и смелостью.

Масла в огонь также подливают некоторые из деструктивных сценарных установок,

выделенных Эриком Берном. Они могут привести к неудачам, депрессии, низкой самооценке, тревоге и другим негативным эмоциональным состояниям.

Вот некоторые деструктивные сценарные установки:

- 1. «Я никогда не смогу достичь успеха»:** человек, который следует этому сценарию, считает, что он неспособен на достижение чего-либо в жизни, это может привести к ограничению своих возможностей и снижению мотивации.
- 2. «Я всегда буду одинок»:** этот сценарий может привести к тому, что человек становится изолированным от других людей и теряет возможность налаживать социальные связи.
- 3. «Я не заслуживаю любви и уважения»:** этот сценарий может привести к низкой самооценке и проблемам в личных отношениях.
- 4. «Я должен быть идеальным»:** этот сценарий может привести к перфекционизму и избыточному стремлению к самокритике, что может приводить к негативным эмоциям.

Берн использовал древнегреческие мифы, чтобы образно обрисовать самые главные негативные сценарии.

- 1. «Пока не»** — это сценарий, когда человек ставит перед собой определенную цель, но откладывает ее достижение на неопределенное время. Примером такой установки может быть миф о Геракле, который готов жертвовать своими желаниями ради одобрения окружающих.
- 2. «После»** — это сценарий, когда человек живет в ожидании чего-то плохого. Например, верит в установки: «Скоро пойдешь в первый класс — будет не до игр»; «Выйдешь замуж — хлебнешь горя». И потом в какой-то момент осознает, что время ушло, а что-то менять поздно. Примером такой установки может быть Дамокл, который мечтал стать царем хотя бы на день, а когда стал, то заметил меч, который висел над его головой на конском волоске. И его счастье мгновенно улетучилось.
- 3. «Никогда»** — это сценарий, когда человек сознательно или бессознательно выбирает себе такую жизнь, которая не приводит к счастью и удовлетворению. То есть он боится того, чего хочет больше всего

на свете. Примером такой установки может быть Тантал, который страдает от голода и жажды, но не берет родниковую воду и сочные плоды деревьев, которые находятся от него на расстоянии вытянутой руки.

4. «Всегда» — это сценарий, когда человек постоянно повторяет одни и те же ошибки, не извлекая уроков из прошлого. Примером такой установки может быть Арахна, которая обречена по велению Афины вечно ткать паутину.

5. «Почти» — это сценарий, когда человек не может достичь своей цели, несмотря на все усилия. Примером такой установки может быть Сизиф, который никак не может дойти до вершины горы с огромным камнем.

УПРАЖНЕНИЕ

Проанализируйте свою речь, мысли и сценарии, которые вы выбираете. Нет ли в них Арахны, Сизифа, Тантала, Геракла и Дамокла? Нет ли в вашей повседневности фраз этих героев? Или похожих установок?

Арахна: «Ну почему со мной ВСЕГДА это случается?»

Сизиф: «Я ПОЧТИ добился своей цели, но мне не повезло, придется начинать сначала».

Тантал: «Я НИКОГДА не добьюсь того, чего хочу».

Геракл: «ПОКА я не закончу работу, мне нельзя праздновать свои успехи».

Дамокл: «Сегодня у меня все прекрасно, но ПОСЛЕ за это неминуемо придет расплата».

Запишите свои наблюдения:

УПРАЖНЕНИЕ

Вы замечаете негативные сценарии и ситуации, которые присутствуют в вашей жизни. Если предположить, что мы можем переписать сценарий своей жизни, то самое время вообразить себя сценаристом и написать свой блокбастер. Вы главный герой своего собственного кино, пусть вас окружают именно тот антураж и события, которых вам бы хотелось. Только старайтесь не впадать в шаблоны, важно, чтобы вы чувствовали, что вот это по-настоящему и на 100% ВАША история (не маминой подруги тети Светы и не вашей прабабушки, а именно ваша собственная). Если что, сценарий всегда можно переписать, так что попробуйте.

#GAPYEAR



ТИП ЛИЧНОСТИ

Изучать себя всегда интересно, каждый человек — это целая вселенная. Вот почему в мире много психологов, антропологов и социологов, которые всегда придумывают новейшие типологии и проводят исследования человеческой природы.

Но если стоит задача узнать о себе чуть больше, то всегда можно обратиться к тестам. Например, определить свой темперамент. Именно он формирует поведенческие паттерны и стандартные реакции на разные явления действительности.

Помните классическую картинку Х. Бидструпа? Очень лаконичное изображение холерика, флегматика, меланхолика и сангвиника. Правда, ситуация с шляпой может произойти разве что на пляжном курорте, так как современный человек расстался

с привычкой ежедневно носить костюм и классический головной убор. Но художнику удалось четко разграничить темпераменты. Если не помните, посмотрите изображение «четыре разных темперамента» в Сети.

Это, конечно, чистые типы, которых в природе не так много. Обычно есть преобладающий темперамент и дополняющий. Холерик может оказаться в некоторых ситуациях меланхоликом или сангвиником, а флегматик иной раз проявит чувствительность.

Тест Айзенка определяет как темперамент, так и склонность к экстраверсии или интроверсии, к стабильному состоянию или же частым перепадам настроения. Пройти тест можно, отсканировав код.

Отсканируйте
QR-code



Вообще человеческая жажда типизации людей неутолима. Даже некоторые псевдонаучные

теории становятся весьма популярными. Российская академия наук ставит соционику в один ряд с гомеопатией и астрологией. Действительно, выделенные в соционике 16 типов личности могут казаться весьма сомнительными, хотя классификация основана на концепциях Юнга и может считаться конкурентоспособной хотя бы для тестов с похожей основой (например, с популярной в США типологией Майерс – Бриггс). Соционическая концепция в странах постсоветского пространства нашла поддержку и признание в первую очередь из-за ярких типажей, к которым относят того или иного человека после тестирования: Штирлиц, Максим Горький, Джек Лондон, Робеспьер, Гюго, Драйзер, Гамлет, Достоевский, Жуков, Габен, Наполеон, Дюма, Дон Кихот, Бальзак, Гексли, Есенин.

Так что для интереса пройти этот тест можно, сканировав код.

Отсканируйте
QR-code

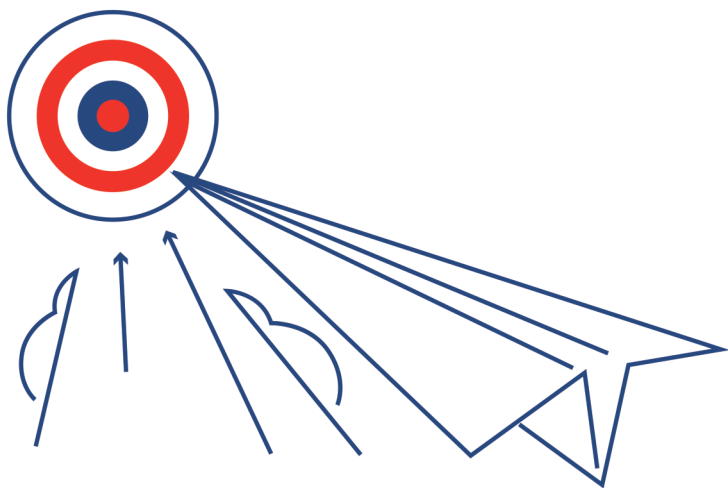


УПРАЖНЕНИЕ

Запишите результаты тестов, а также то, с чем вы согласны в итоге, а с чем готовы поспорить.

#GARUEAR

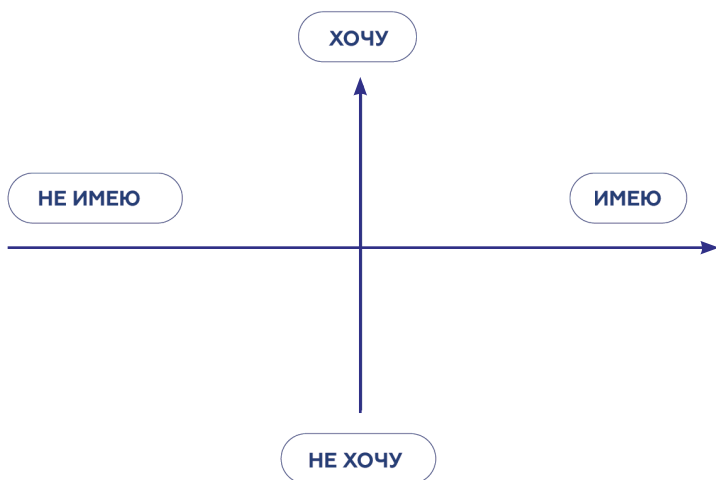




ИЩЕМ МЕЧТУ И ПРЕВРАЩАЕМ В ЦЕЛЬ

#GAPYEAR

Психолог Татьяна Мужижкая в книге «Теория невероятности» дает одно классное упражнение. Оно определяет ваши личные отношения с тем, что вы хотите, не хотите, имеете или не имеете. Оно показывает, какое «меню» вы для себя выбрали, а также помогает осознать, что есть также что-то навязанное или нежелательное, что-то, что вы не замечали и воспринимали как данность, но на самом деле не желаете оставлять как есть.



КАК ЗАПОЛНЯТЬ СХЕМУ?

1. Квадрат **«Хочу и имею»**: тут писать то, что нравится и радует. Например, друзья, хобби, путешествия, квартира, домашние питомцы, отношения с родственниками, финансы и так далее. Все пункты лучше писать конкретно, а не общими словами.
2. Квадрат **«Не хочу, но имею»**: например, вам не нравится ваша стрижка, город, в котором вы проживаете, ежедневный лай соседского пса за стеной. Пишите только то, что вы можете изменить. Бессмысленно писать что-то из разряда: