Агентство труда и занятости населения

Красноярского края

КГБОУ ДПО «Красноярский центр профессиональной ориентации и

психологической поддержки населения

**Сто дорог – одна моя**

Самоучитель для школьников

[](http://burunduki.ilconte.ru/uploads/images/a/a1/a13/a13af21f9cd4ff9c7ca2a9f192f5e835eec9dd2d.jpg)

Самоучитель для школьников «Сто дорог – одна моя» содержит в себе одиннадцать конкретных шагов для выбора подростками своего жизненного и профессионального пути, он учит школьников ставить перед собой цели и добиваться их, что является важнейшим умением для достижения личного и профессионального успеха. В конце каждого шага для удобства приведено задание, которое школьник должен выполнить для усвоения материала.

Одобрена экспертно-методическим советом.

Составитель:

И.С. Онисифорова, педагог-психолог отдела содействия профессиональной карьере КГБОУ ДПО «Красноярский центр профессиональной ориентации и психологической поддержки населения»

**Содержание**

[Введение 4](#_Toc320522709)

[Шаг 1. Чего ваша душа желает? 6](#_Toc320522710)

[Шаг 2. Будем реалистами 8](#_Toc320522711)

[Шаг 3. Ближние и дальние цели 9](#_Toc320522712)

[Шаг 4. Собираем свои достижения 10](#_Toc320522713)

[Шаг 5. Ваши ценности 12](#_Toc320522714)

[Шаг 6. Ваши ценности и цели. 13](#_Toc320522715)

[Шаг 7. Вынужденные цели и их роль 15](#_Toc320522716)

[Шаг 8. От цели к реальности 17](#_Toc320522717)

[Шаг 9. Вырабатываем нужное качество 18](#_Toc320522718)

[Шаг 10. Ищем свое предназначение 19](#_Toc320522719)

[Шаг 11. Выбираем профессию 22](#_Toc320522720)

[Шаг 11. Письмо из будущего 25](#_Toc320522721)

[Заключение 27](#_Toc320522722)

[Список использованных источников 28](#_Toc320522723)

# Введение

Этот же важный вопрос встает каждый год перед миллионами юношей, девушек, оканчивающих школу. Ведь выбор профессии – это самый первый и серьезный выбор, который нужно сделать в жизни. Он определяет содержание, динамику и перспективу дальнейшей дороги жизни человека.

Дорога жизни представляет собой паутину развилок. Как было бы хорошо, если бы рождаясь, мы попадали на прочные, прямые и надежные рельсы и двигались бы раз и навсегда в одном известном и заданном кем-то заранее направлении.

Но в реальной жизни все происходит гораздо интереснее и более непредсказуемо. При окончании школы вы оказываетесь сразу перед тысячью дорогами. По какой вам идти? Возможно, вы уже давно задавали себе этот вопрос, но отмахивались или прятались от него. Теперь все – прятаться нельзя. Надо идти вперед! Если отклониться в начале пути на один шаг – завтра можно оказаться на чужой дороге.

Чтобы понять, насколько непроста ситуация выбора профессиональной дороги для молодежи, стоит попытаться представить себе все существующие профессии, которых в настоящее время в мире насчитывается около 50 тысяч. Выбрать из десятков тысяч профессий одну, и при этом не ошибиться – на такой риск, пожалуй, можно отважиться только в юные годы, когда ошибку еще можно исправить, связав свои надежды с новой профессией. Известно, что смена профессии наиболее часто встречается именно на первых этапах трудовой деятельности в том случае, когда юноши и девушки, получившие длительную и дорогостоящую профессиональную подготовку, уже в процессе трудовой деятельности обнаруживают, что профессия им не нравится, не соответствует жизненным устремлениям. Социологические исследования показывают, что учащиеся старших классов имеют очень поверхностное представление даже о тех немногочисленных профессиях, которые они знают. Старший школьный возраст – это период формирования ценностных ориентаций человека, которые в дальнейшем будут определять его отношение к профессиональной и другим сферам деятельности. Среди этих ориентаций выделяются одна или несколько наиболее значимых для личности, определяющих главные направления жизненного пути. И если выбор профессии не соотносится с этими ориентациями, то он, вероятнее всего, окажется неудачным.

В данном самоучителе мы предлагаем конкретные шаги, помогающие ответить на один очень важный вопрос: как же изначально сделать правильный выбор, выбрать оптимально подходящий жизненный путь, выбрать профессию, которая не только пользуется популярностью, является востребованной, но и будет интересной и любимой?

# Шаг 1. Чего ваша душа желает?

Мы начинаем совместный путь к вашей радостной и успешной профессиональной жизни. А любой путь, как известно, к чему-то ведет. Поэтому, в первую очередь, нам необходимо определить, куда мы хотим прийти.

Вам необходимо сесть и спокойно подумать, чего вы хотите достичь (получить, создать себе) через несколько недель, месяцев, лет или даже десятилетий. К чему вы стремитесь?

Сначала нужно подумать, а потом записать все свои ближние и дальние цели прямо в этом пособии, немного ниже. Дайте волю своей фантазии и самым скрытым желаниям, запишите все свои устремления и замыслы. Не оценивайте свои реальные возможности, не сомневайтесь, гоните прочь мысли типа: «Откуда я это возьму? Это не для меня. Я этого не достоин» и подобные. Считайте, что у вас есть неограниченные возможности для реализации своих целей. Целей у вас может быть 5, 10 или даже 50. Запишите их все, записывайте свои цели и устремления по мере того, как будете вспоминать о них. Какие это могут быть цели?

* Окончить престижный вуз.
* Подтянуть математику.
* Создать собственный бизнес.
* Написать книгу.
* [](http://bereg23.ru/upload/iblock/e5a/e5ac24f99db07e2b18df148c2da65516.jpg)Приобрести хорошую машину.
* Сняться в фильме.
* Заняться танцами.
* Выучить в совершенстве японский язык.
* Окончить школу без троек.
* Создать счастливую семью.
* Уехать жить в другую страну.
* Стать мастером спорта.

Кстати, для вашего удобства, при составлении списка жизненных целей человека рекомендуем использовать следующие вопросы:

* Чему я хочу научиться?
* Сколько я хочу иметь свободного времени на досуг?
* Что я сделаю для того, чтобы улучшить свое здоровье?
* Кем я хочу стать?
* Куда я хочу попасть?
* Что я хочу иметь?
* Что я хочу делать?
* Чему я хочу научиться?
* Сколько я хочу зарабатывать, откладывать и копить?

Различные профессии могут в разной степени способствовать реализации тех или иных жизненных целей. К примеру, для многих девушек одной из доминирующих целей является создание крепкой семьи, рождение и воспитание нескольких детей, то вряд ли им стоит выбирать профессию стюардессы, требующую постоянных разъездов, при которой они не смогут проводить много времени дома с семьей.

Далее мы будем работать с вашими целями и стремлениями, и вы научитесь отделять свои истинные цели, которые вам действительно нужны, от тех, которые вызваны разными случайными причинами, например, под влиянием журналов, телевидения или навязанными окружающими людьми.

*Задание:* запишите свои цели в столбик, одну над другой, это ваш первый шаг на выборе своего пути!

*Полный перечень моих целей*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

# Шаг 2. Будем реалистами

Теперь мы хотим предостеречь вас от двух основных ошибок, которые совершают люди, когда они заявляют, чего хотят достичь.

Первая характерная ошибка – это неопределенность, размытость цели. То есть ситуация, когда человек заявляет цель, которую непонятно как можно реализовать. Или вообще непонятно чего он хочет. Например, вы заявляете: «Хочу быть успешным человеком». Но ведь не совсем понятно, что конкретно вы имеете в виду. Хотите занимать высокую должность? Или получать стабильный высокий доход? Может быть, успешность для вас измеряется популярностью? Именно поэтому важно правильно ставить свои цели, не просто «я хочу занимать хорошую должность, а «хочу стать топ-менеджером банка».

Вторая типичная ошибка – это нереальность заявленных целей. То есть ситуация, когда вы требуете себе то, чего быть не может по самым разным причинам. Например, вашей целью является выигрыш в лотерею миллиона долларов. Казалось бы, почему эта цель нереальна? В лотерею огромные суммы люди периодически выигрывают, почему же для меня эта цель может быть нереальной? Здесь стоит отметить, что такие серьезные цели сбываются, если вы готовы приложить огромные усилия и длительное время (обычно – годы) для их достижения. И все это время вы ни секунды не будете сомневаться, что желанная цель исполнится, несмотря на насмешки окружающих и многие годы ожидания. Сможете ли вы так ждать свой выигрыш? Если нет, то эта цель для вас нереальна.

Поэтому еще раз пересмотрите свой список желаний и оставьте в нем только те цели, которые конкретны и вполне реально для вас. Если нужно, перепишите их заново, прибавьте им конкретности и четкости.

*Задание:* проанализируйте список своих целей и оставьте в нем только те, которые являются хоть в какой-то мере реальными для вас. Если необходимо, измените формулировки тех целей, которые выражены чересчур общими словами, сделайте их более конкретными.

Уточненный список моих целей

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

# Шаг 3. Ближние и дальние цели

Теперь давайте разделим ваши цели на ближние и дальние.

Ближние – это такие цели, которые могут исполниться в течение ближайших нескольких месяцев. И их исполнение зависит только от вас. Задайте себе вопрос по отношению к каждой цели из вашего списка: «Действительно ли вы этого хотите? А если хотите, то сколько времени нужно, чтобы эта цель реализовалась?» Проверьте на этот вопрос те цели, которые зависят только от вас, то есть те, которые не требуют денег или участия других людей (хотя и могут быть связаны с ними). Действительно ил они вам нужны? Или вы записали их просто так, на всякий случай? Если цель не истинная, то она никогда не исполнится, по это сразу вычеркните ее из своего списка.

Поэтому перепишите список целей еще раз. Сначала напишите свои «Истинные ближние цели», куда войдут только те, что вам действительно необходимы, что вы смогли бы реализовать сами, если бы захотели. Например, из предыдущего списка сюда могли бы попасть следующие цели:

* подтянуть математику;
* заняться танцами;
* окончить школу без троек.

Потом напишите следующий заголовок: «Мои дальние цели» и перепишите туда все остальные цели, из предыдущего списка сюда могли бы попасть следующие цели:

* Окончить престижный вуз.
* Создать собственный бизнес.
* Написать книгу.
* Приобрести хорошую машину.
* Сняться в фильме.
* Выучить в совершенстве японский язык.
* Создать счастливую семью.
* Уехать жить в другую страну.
* Стать мастером спорта.

Не спешите, достижение части целей зависит только от вас, и если вы действительно хотите их реализовать, то они должны со временем попасть в список ближних целей.

*Задание:*

Проанализируйте все свои цели, выберите те из них, которые вы сможете реализовать в течение нескольких ближайших месяцев и запишите их в «Ближние цели». Остальные запишите в раздел «Дальние цели». Постоянно держите эти цели в голове, корректируйте список по мере отпадания или реализации одних целей и появления других, ищите пути их достижения, посмотрите, что вам мешает реализовать свои цели уже сегодня, постарайтесь устранить эти препятствия.

*Мои ближние цели*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Мои дальние цели*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

# Шаг 4. Собираем свои достижения

[](http://www.baby.ru/storage/4/9/7/2/594.328508.jpeg)

А теперь давайте подойдем к целям с другой стороны. Для начала, давайте соберем все ваши достижения на сегодняшний день. А их у вас много. Сейчас вам нужно вспомнить и записать абсолютно все свои достижения за все годы жизни. Начинайте их записывать в «Дневник моих достижений». Какие это могут быть достижения? Да самые разные, например:

* В ноябре прошлого года я выступила на концерте художественной самодеятельности с песней.
* Я умею рисовать (петь, танцевать, готовить, шить и т.д.).
* Я скопил (заработал) 1000 рублей.
* В восьмом классе я победил в школьной олимпиаде по географии.
* Я увлекаюсь музыкой.
* Я достаточно хорошо разговариваю на английском языке.
* Я достаточно быстро печатаю на компьютере.
* Я имею третий разряд по шахматам и несколько почетных грамот за места на шахматных турнирах в моем городе.
* Я принимал участие в конкурсе фотографий.
* Я сочинил несколько стихов и рассказов.
* Я починил сломанный радиоприемник.

И так далее, не спишите, вспомните все хорошее, что произошло в вашей жизни за прошлые годы и запишите это. У вас должно набраться не меньше 20 или 30 пунктов, пока не наберете столько – двигаться дальше нельзя. Поговорите с родителями, учителями и друзьями, они тоже многое помнят о вас.

Затем каждый день записывайте в табличку все то, что посчитаешь более-менее важным своим достижением. Не будьте самокритичны, наоборот, постарайтесь записывать абсолютно все свои достижения – это очень хорошо способствует поднятию самооценки.

*Задание:* составьте список своих достижений и запишите их.

*Дневник моих достижений*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

# Шаг 5. Ваши ценности

Теперь давайте поговорим о том, что мы выбираем. Каждый день по несколько раз мы делаем какой-то выбор. Например, идти или не идти (в кино, в гости, обедать), если идти, то куда и с кем и так далее. В основном мы делаем эти выборы автоматически, неосознанно. И эти постоянные неосознанные выбора как раз и формируют нашу жизнь.

Для того чтобы самому управлять и строить свою жизнь необходимо сделать хотя бы часть ваших выборов осознанными. Поскольку мы всегда выбираем то. Что в данный момент ценим больше всего, то вам нужно разобраться со своей системой ценностей. Это означает то, что вам очень важно осознать, во что вы готовы вкладывать свои силы и время, и от чего вы не готовы отказаться никогда.

Запишите то, что для вас очень важно сегодня, без чего вы не представляете свою жизнь. Возможно, вы запишите следующее:

* родители, семья;
* друзья;
* любовь;
* самореализация;
* творчество;
* деньги, красивые вещи;
* собственная семья, дети;
* успешная карьера.

Зачем это нужно знать про себя? Чтобы понимать, как вы создали себе то, что имеете сейчас. Если у вас в системе ценностей образование или уровень вашего развития стоит на 15 месте, то вы будете плохо учиться. Если для вас не важны знания, то вы будете уворачиваться от них. Вам это не важно, и вы бессознательно делаете выбор не учиться.

Зато если внешность и красота является одной из очень значимых для вас ценностей, то выбудете постоянно крутиться перед зеркалом, вкладывать массу времени и сил в свою внешность. А вот для другого человека внешность не важна, он совершенно не занимается собой, но зато он может тратить массу времени на занятия спортом или чтение исторических книг – значит, у него в системе ценностей здоровье (или образованность) стоит на одном из первых мест.

Значит, чтобы начать жить более осознанно, нужно знать свою систему ценностей. Откуда она появилась – дело запутанное, здесь и влияние родителей, и знакомых, и прочитанных книг, и многое другое.

*Задание:* выявите и запишите 10 самых главных для вас ценностей.

*Мои самые главные ценности*

1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

# Шаг 6. Ваши ценности и цели

Дальше мы можем идти только в том случае, если вы составили список из 10 самых значимых для вас ценностей. То есть у вас готов список того, за что вы готовы бороться, без чего жизнь не будет в радость, что обязательно должно присутствовать в вашей реальности.

Как вы уже понимаете, ценности одновременно и являются вашими истинными целями, часть из которых уже может быть реализована, а остальные еще нужно как-то достигать, поскольку без них жизнь вам не в радость. Это ваши истинные (на сегодня) цели.

А теперь давайте сравним эти цели с теми, которые вы поставили перед собой на третьем шаге. Совпадают ли они? Ведь если, вы поставили перед собой какую-то цель, а она для вас совершенно не важна, то есть занимает 10-15 место в вашей системе ценностей, то вам вряд ли удастся эту цель реализовать. Она вам не нужна.

*Задание:* сравните свою систему ценностей и те цели, которые вы поставили перед собой на шаге 3.

|  |  |
| --- | --- |
| Мои ценности (шаг 5) | Мои цели (шаг 3) |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Если у вас обнаружилось явное расхождение между заявленными целями и вашими реальными ценностями, то следует продолжить работу с вашей системой ценностей. Например, в целях вы заявили, что хотите получить высокооплачиваемую и престижную работу, занять хорошую должность. Вы понимаете, что для достижения этой цели нужно что-то знать и уметь, нужно предпринимать какие-то шаги, нужно развиваться, нужно хорошо учиться. Потом может быть слишком поздно или потребуется намного больше усилий. А у вас в ценностях «уровень развития и образования» даже не присутствует. Как видите, явное противоречие. Раньше вы об этом не задумывались, а теперь видите, что мечты о карьере или своем бизнесе так и останутся мечтами, если не начать действовать уже сейчас.

Поставив перед собой цель «хорошо учиться», вы поневоле будете больше о ней думать и уделять ей больше усилий. И она автоматически займет более высокое место в вашей системе ценностей. Ваши ценности зависят от вашего выбора, так сделайте ваш выбор осознанным, а не случайным.

Точно также нужно поступить и с другими ценностями, если они расходятся с целями. Так что можно самим скорректировать свою систему ценностей, для этого нужно вполне осознанно начать уделять больше времени тому, что вы выберите важным и нужным для себя.

*Задание:* еще раз просмотрите свою систему ценностей. Из результатов сравнения своей системы ценностей и заявленных целей выберите, какую ценность нужно сделать более важной. Наметьте себе, что вы будете делать, чтобы доказать себе, что она действительно важна. Сформулируйте новую ценность и внесите ее в список, начинайте выполнять намеченные шаги.

|  |  |
| --- | --- |
| Моя новая система ценностей | Что я обязуюсь сделать для подтверждения своего выбора |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

# Шаг 7. Вынужденные цели и их роль

В самом начале на Шаге 2 мы рассмотрели, какие цели можно ставить перед собой, а какие тоже можно ставить, но не стоит ждать, что они хоть когда-то исполнятся. Не стоит ставить пред собой нереальные цели.

Не сбываются цели, направленные на другого человека. Вы уже много раз убеждались в этом, но наверняка никакого вывода не сделали. Вспомните свои мысли: «пусть учительница математики ставит мне пятерки», «пусть моя подруга уступает мне» и так далее. Такие цели можете четко вычеркивать из своего списка, не ждите их исполнения. Цели, направленные на других людей, которые имеют свои собственные цели, не совпадающие с вашими, обычно не реализуются.

[](http://myflexihot.files.wordpress.com/2011/03/up_12428080721242808072.png)Также у вас могут быть записаны цели типа: «хорошо учиться» или «быть более терпеливой». Здесь возникает ситуация, когда новые цели вы придумали головой, а в вашей системе ценностей для них нет места. То есть они вам совсем не важны. Если вы сделали выбор, то эти цели нужно оставить в списке и прилагать усилия к их реализации, пуст даже без удовольствия. Такие цели можно назвать как «вынужденные», то есть принятые добровольно и отвечающие не сиюминутным, а долговременным интересам. Вы вынуждены много учиться в юности, чтобы потом найти интересную и высокооплачиваемую работу, успешно строить свою карьеру. Это ваш добровольный выбор, и вы рассчитываете получить вознаграждение в будущем. Для этого можно заранее представлять себе конечный результат своих усилий и получать удовольствие от него уже сейчас.

Еще прием – придумайте приятную формулировку обоснования вынужденного выбора, например, «Моя хорошая учеба сегодня – залог моего благополучия на всю жизнь. Я получу престижную работу и построю прекрасную карьеру». Повторяйте эти фразы много-много раз и тогда, ваши цели из вынужденных станут истинными.

*Задание:* перепишите заново свои ближние и дальние цели, выбросив из них нереальные и те, которые направлены на других конкретных людей. Если среди ваших целей появились сознательно выбранные, которые вы определяете как вынужденные, то составьте формулировки, которые подтвердят правильность сделанного выбора. Повторяйте эти формулировки до тех пор, пока они не станут частью вашего позитивного отношения к новым целям.

Мои истинные ближние цели:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Мои истинные дальние цели:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Позитивные утверждения для вынужденных целей:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

# Шаг 8. От цели к реальности

В наше время все достигается реальными усилиями. Только не нужно забывать о правильной последовательности – сначала нужно подумать и четко сформулировать свою цель, а потом действовать. К сожалению, многие люди предпочитают поступать наоборот – сначала действовать, а потом думать.

Первый вид ваших действий – это совершение реальных шагов к достижению цели. Например, вы поставили перед собой цель на 7 шаге поступить учиться на журналистику. Какие реальные шаги вы можете предпринять для ее достижения? Они очевидны – читать много книг, писать свои статьи и заметки, принимать участие в издании школьной газеты и так далее.

Одновременно вам нужно совершать действия второго вида – проводить мыслительную работу по формированию нужного вам события – поступления на факультет журналистики. То есть вам нужно как можно чаще представлять себя студентом журналистского факультета.

Понятно, что никаких негативных переживаний, сомнений или страхов при этом быть не должно, иначе это будет совсем другой, противоположный заказ, который может действительно реализоваться.

Цели могут требовать серьезных действий первого вида, ведь если вам нужна хорошая работа или квартира, то нужно построить план достижения своих этой цели, разбить его на мелкие этапы и начать совершать реальные действия по реализации первого этапа вашего плана. И одновременно держать в голове эту цель и испытывать только положительные эмоции и уверенность, что ваша цель обязательно реализуется.

*Задание:* Посмотрите свои цели, выберите из них ближние цели и постройте план их достижения, учитывая необходимость совершения шагов первого и второго видов. Запишите свои планы и приступите к их выполнению.

Что я буду делать для реализации моих ближних целей

|  |  |
| --- | --- |
| № | Мои действия |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Посмотрите свои дальние цели, начните обдумывать подробный план их реализации. Записывайте те мысли, которые будут у вас возникать.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

# Шаг 9. Вырабатываем нужное качество

В ходе работы над собой вы наверняка пришли к выводу о том, что вам не хватает каких-то качеств, чтобы стать тем, кем вы мечтаете, для реализации ваших желаний. Обычно люди говорят, что им не хватает уверенности в себе, решительности, общительности, оптимизма и так далее.

Эти качества можно в себе развить. Это не просто, но и не очень сложно. Нужно лишь приложить некоторые усилия. Если вы не готовы прилагать усилия для достижения результатов, то он вам и не нужен, а если результат не нужен, то вы его и не получите.

Сначала нужно определиться какого качество вы хотите в себе развить. Скорее всего, оно должно быть противоположным тому качеству, которое вас не устраивает. Когда вы выбрали нужное качество, то затем вы объявляете месячник этого качества. Например, месячник решительности. И начинаете абсолютно все свои действия с утра и до вечера выполнять так, как их выполняет человек, у которого этого качества в избытке. И так целый месяц. Естественно, что поначалу вы будете забывать быть решительным, будете прибегать к обычному поведению, это бывает у всех. Но как только вы вспомните о том, что вы должны быть решительным, так сразу возвращайтесь в этот образ.

Чтобы почаще вспоминать, можно сделать себе «напоминалки». Например, напишите на бумажках «Месячник решительности» и разложите их там, где вы часто будете их видеть.

Понятно, что окружающие будут удивляться вашему поведению, им привычно видеть вас другим, они не хотят ваших изменений. Не обращайте внимания и продолжайте вырабатывать необходимое вам качество. Через неделю такой несложной работы вы заметите, что вам все легче и легче быть решительным, а к концу месяца вы действительно станете более решительным, ваша неуверенность уйдет навсегда.

Потом сделайте перерыв на неделю, и можете нарабатывать у себя новое качество.

*Задание:* Хорошо подумайте над тем, какое качество вам необходимо развить для дальнейшего профессионального успеха. Объявите ближайшие 30 дней Месячником этого качества. Начинайте совершать все свои действия так, как их должен совершать человек, у которого этого качества в избытке. Выполняйте это упражнение в течение 30 дней.

Выбираю те качества, которые буду нарабатывать

|  |  |
| --- | --- |
| Качества, от которых я хочу избавиться | Качества, которые я буду вырабатывать |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

# Шаг 10. Ищем свое предназначение

В юном возрасте встает задача определиться, чем вы будете заниматься во взрослой жизни. Это влияет на ваши дальнейшие шаги. Ведь если вы хотите учиться в институте, то еще в школе нужно усиленно заниматься теми предметами, которые потребуются на вступительных экзаменах.

К сожалению, в юности далеко не все задумываются всерьез о своем будущем. Многие предпочитают не думать об этом, а потом оказывается, что нужно принимать непонятно какое решение. А потом всю жизнь (!!!) заниматься тем, что было выбрано случайно. Но вы ведь хотите быть разумным человеком и самостоятельно формировать свое будущее. Значит и выбор должен быть осознанным.

Есть одна общая рекомендация для выбора профессии – выбирайте то, что будете делать с удовольствием. Не то, что посоветуют друзья или родители, что находится ближе к дому или дает гарантированный доход. А то, что будет приносить вам радость. Представляете, как это здорово, каждый день с утра до вечера заниматься любимым делом!

Если у вас есть явно выраженная тяга к чему-то или явно выраженные способности, то выбирайте этот вид деятельности. Пусть даже это будет оцениваться окружающими как непрестижная или недоходная профессия. В любой профессии есть известные люди, и вы можете получить общественное признание. И в любой профессии, если правильно относиться к деньгам, можно зарабатывать много. Любимое дело будет давать вам внутреннее удовлетворение, которого не имеют люди, занимающиеся нелюбимым делом, пусть даже за большие деньги. А это многого стоит.

[](http://img1.liveinternet.ru/images/attach/c/2/69/940/69940715_1296329516_0a299519794840ad0c15ac7837a85bfc.jpg)Хуже обстоит дело если нет явно выраженной тяги заниматься чем-то определенным (животными, автомобилями, археологией, медициной и так далее). И нет явных способностей к чему-то, хотя так бывает редко.

Но, допустим, вы жестко уверены, что у вас нет никаких особенных способностей, и вы не знаете, чем вам можно заниматься. А время идет и нужно принимать какое-то решение. Путь решения этой задачи вам уже известен, хотя вы вряд ли видите его. А он очень прост. Вы сконцентрированы на том, что не знаете, что выбрать. Это ваша внутренняя уверенность, а она, естественно, реализуется вашим подсознанием. Поэтому для начала нужно дать себе другую, позитивную установку: «У меня есть любимое дело, и я легко нахожу его».

А теперь нужно сделать так, чтобы вы бессознательно руководствовались этой установкой. Для этого рекомендуется много-много раз эмоционально повторять про себя позитивное утверждение. Несколько тысяч раз. Можно много раз переписывать его на бумагу, можно крупно написать утверждение на листе бумаги и повесить на видном месте, чтобы чаще вспоминать о нем. Когда вы будете повторять позитивное утверждение, то, скорее всего, у вас в голове начнут возникать мысли: «Да с чего это дело должно появиться? Чем я могу это заслужить? Наверное, ничего не получится. Я этого не достоин. Я что-то не так делаю» и подобные. Такие мысли появляются у всех людей, которые начинают процесс внутренних изменений. Не спорьте со своими внутренними вопросами и возражениями, а просто настойчиво повторяйте свое позитивное утверждение в составленном заранее виде.

Когда вы сами поверите, что вам легко найти любимое дело (но не раньше, чем через два месяца после начала поиска), то можно сформулировать свою цель: «Я легко нахожу дело, которым я буду заниматься с удовольствием многие годы, и буду получать от него удовольствие и доход». А после этого начинаете его искать.

Первое – нужно совершать реальные действия по поиску того дела, которым вы будете заниматься с удовольствием. Примеривайтесь ко всем профессиям, которые вам встречаются – врача, милиционера, продавца, секретаря и так далее. Записывайте, что вас не устраивает в этих профессиях – значит, вас может устроить противоположно. Соберите набор признаков той профессии, что вас может устроить. Например, вы можете найти, что вас устроит «работа с людьми, в помещении, без ответственности, с компьютером, со стабильной зарплатой, связанная с красотой, …». А дальше нужно найти. Какая профессия отвечает этому набору требований – их будет совсем немного, остается только выбрать самое интересное.

Параллельно мысленно формируйте свою цель, то есть представляйте себе желанный результат – вы радостно идете утром на любимую работу и полные сил возвращаетесь домой, отведите несколько месяцев на поиск любимого дела, не торопитесь. И вы его обязательно найдете.

*Задание:* Проанализируйте все свои увлечения и способности. Выберите то, чем вы могли бы заниматься многие годы. Постройте план действий, которые вам нужно начать делать уже сейчас, чтоб заняться любимым делом в будущем.

Сегодня я занимаюсь самопрограммированием с помощью позитивного утверждения

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

У меня имеются следующие способности и увлечения:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Мой план действий по достижению любимого дела

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

# Шаг 11. Выбираем профессию

Выбор профессии – сложный и ответственный шаг, и чтобы этот шаг был верным, необходимо хорошо сориентироваться в мире профессий. Для того чтобы выбрать, надо знать из чего выбирать. Поэтому необходимо как можно больше узнать о профессиях.

Вам хорошо знакомы способы решения математических задач, которые требуют определенной последовательности операций, то есть алгоритма. Было бы разумно поступить также и при выборе профессии. Для того чтобы принять взвешенное решение, вам предлагается готовый «алгоритм», который представляет собой семь заданий, объединяющих всю вашу работу над собой на предыдущих шагах.

*Задание 1.* Составьте список подходящих профессий

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Задание 2.* Составьте перечень требований к выбранной профессии

|  |  |
| --- | --- |
| Выбираемая профессия и будущий род занятий |  |
| Желательное содержание, характер и условия работы |  |
| Необходимый уровень профессиональной подготовки |  |
| Выбираемая профессия и мои склонности и способности |  |
| Выбираемая профессия и жизненные ценности |  |
| Выбираемая профессия и реальное трудоустройство по специальности в соответствии с прогнозами развития рынка труда в вашем регионе |  |
| Выбираемая профессия и непрофессиональные жизненно-важные цели |  |

*Задание 3.* Оцените свое соответствие требованиям каждой из подходящих профессий.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Качества, необходимые для успешного освоения выбранных профессий | Наличие у вас этого качества | Необходимость развивать качество |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

*Задание 4.* Проанализируйте, какая профессия из всего составленного вами списка больше других вам подходит по всем пунктам.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Задание 5.* Проверьте результаты, чтобы убедиться в правильности своих размышлений, обсудите свое решение с родителями, друзьями, учителями, профконсультантом.

*Задание 6.* Определите основные практические шаги к успеху: в каком учебном заведении вы сможете получить профессиональное образование, какие профессионально-важные качества нужно развивать в себе, как можно получить практический опыт работы по данной специальности, как повысить свою конкурентоспособность на рынке труда.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Задание 7.* Осознайте ответственность за сделанный вами выбор.

# Шаг 11. Письмо из будущего

Сегодня нам предстоит последний шаг нашей работы над тем, чтобы в вы нашли свою дорогу на вашем жизненном пути и в вашей жизни пошли радикальные изменения в лучшую сторону. Если вы честно выполнили все задания, не пропуская шаги и не торопясь, то вы бор правильного пути неизбежен. Понятно, что на этом шаге ваша работа не заканчивается, мы дали вам инструменты, которыми вы можете пользоваться всю жизнь. Сегодня вы попробуете взглянуть на вашу нынешнюю ситуацию отвлеченно, со стороны. И со стороны оценить то, что вам сегодня может представляться судьбоносным.

Для этого нужно будет написать письмо самому себе. Но это письмо будет не из нынешнего дня, а из будущего.

Представьте себе, что вы прожили еще двадцать лет по отношению к своему сегодняшнему возрасту. Вам уже под сорок лет, вы взрослый человек, у вас стабильная ситуация, вы выбрали какую-то профессию и достигли в ней успеха. Скорее всего, у вас есть семья и дети, большая часть ваших юношеских желаний (Шаг 3) уже давно реализовались. У вас новые цели и устремления. И вот с такого далекого и мудрого возраста вы пишите письмо самому себе, только юной и пытающейся выбрать свою жизненную дорогу. Оно может выглядеть примерно так:

«Привет, моя дорогая Оксаночка (здесь должно быть ваше имя)! Пишу тебе из твоего далекого будущего. Я вспоминаю себя в твои годы и понимаю, как много глупостей я совершила. Если бы тогда я обладала хоть частицей того опыта, что я имею сейчас, я не совершала бы так много ошибок. Помнишь, как я ссорилась с учительницей математики, которая искренне пыталась заставить меня учить этот предмет. Я испортила ей и себе много крови, а теперь я испытываю к ней только приступы благодарности. Я сейчас работаю в большом издательстве дизайнером (помнишь, когда ты выбирала будущую профессию, ты писала, про работу в офисе, с компьютером, с красотой…). Я смогла научиться хорошо работать с компьютером только потому, что она сумела дать мне хоть какие-то математические знания. Если бы не математика, я бы не могла так качественно работать с современной техникой. Как я теперь благодарна своей учительнице, ты бы знала!

Тебе, наверное, интересно, каким стало твое будущее. Докладываю. Когда я поработала над собой и поняла, что способна достичь многого, я стала усиленно готовиться и пошла учиться на дизайнера. Сейчас работаю в издательстве, рисую иллюстрации для книг. Работа очень интересная, творческая, общаюсь с множеством умных людей. Зарабатываю вполне прилично, хватает на жизнь и пару раз в год съездить в отпуск. Уже после института я встретила своего будущего мужа. У нас замечательная, дружная семья. Мама и папа на пенсии, я им помогаю, хотя они по-прежнему пытаются учить меня жить. Пусть учат, чем им еще заниматься? Так что у меня все замечательно, благодаря тому, что я в свое время стала работать над собой и самостоятельно осознанно строить свою жизнь. Я уверена, что все у тебя будет отлично! С любовью, твоя взрослая Оксана.»

*Задание:* Напишите себе письмо из будущего. Не ограничивайте его в объеме, пишите, сколько захочется. Рассмотрите все, что вас тревожит – чем все это завершится, как все устроится.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

# Заключение

Однажды я наблюдала за птицами, летающими высоко над домом. Они делали большие, свободные круги, летая друг за другом. В этом было столько безграничной свободы. Они просто летали, упоенно отдаваясь полету. Вдруг они изменили маршрут – в какой-то момент разлетелись в разные стороны, и каждая выбрала свой путь.

Перед ними не было никаких ограничений – куда лететь, куда не лететь? Не было ни тени сомненья – получиться ли, смогу ли? Они просто летели. Они были абсолютно свободны в своем выборе.

Что же мешает человеку так же свободно передвигаться по жизни? Не в том ли проблема человека, что, имея возможность выбирать, он не всегда ее использует?

Осознанного выбора профессии не может быть без осознанного выбора жизненного пути и, в свою очередь, без глубокого самопознания. Каждая профессия влияет на всю жизнь человека, в целом, на стиль его жизни. Выбрав профессию, мы должны осознавать, а как же она повлияет на нашу жизнь; мы должны сначала решить для себя – а как же мы хотим жить – а только потом уже выбирать профессию, которая реализует именно такую стратегию жизни. А чтобы ответить себе на эти вопросы, вам предстоит длинный путь – осознать и понять себя, свои самые разнообразные особенности, собственные желания, их разрыв с реальностью, поставить цели – который и описан в нашем самоучителе. Но только так выбор профессии становится по-настоящему осознанным.

Результатом прохождения этого пути – будет правильный и осознанный выбор из множества открытых перед вами дорог ту, которая является для вас самой перспективной, подходящей и счастливой! Возможно, вы еще не верите в это, но если вы продолжите выполнять шаги, данные в этом самоучителе, то результат не заставит себя долго ждать. Если вы по-настоящему захотите, то все ваши желания исполнятся быстро и лучшим для вас образом, конечно, не сами собой, а с вашими реальными шагами к поставленной цели, а это именно то, к чему мы стремимся.

Мы желаем вам удачи на таком непростом и загадочном жизненном пути. Помните, что, чем интересней и ярче человек, тем больше у него желаний, потребностей и возможностей в самореализации, в том числе и профессиональной.

# Список использованных источников

1. Исследование «Профессиональные планы и намерения учащихся 9-х и 11-х классов школ Красноярского края» отдела социологических исследований рынка труда КГБОУ ДПО «Красноярский центр профессиональной ориентации и психологической поддержки населения, 2011 год.

2. А. Свияш «Уроки судьбы в вопросах и ответах», 2008 год.

3. Н.С. Пряжников «профессиональное самоопределение: теория и практика», 2007 год.

4. Г.В. Резапкина «Секреты выбора профессии или путеводитель выпускника», 2004 год.

5 В.Р. Шмидт «Классные часы и беседы по профориентации для старшеклассников 8-11 класс», 2008 год.