

Gap Year. Твой лучший год

**ПРАКТИКУМ  
ТВОРЧЕСКОГО  
ЧЕЛОВЕКА**  
CREATE YOUR LIFE



«Издательство АСТ»  
Москва

УДК 159.92

ББК 88.52

П69

П69 **Практикум творческого человека. Create your life.** — Москва: Издательство АСТ, 2023. — 144 стр. — (Gar Year. Твой лучший год).

ISBN 978-5-17-157382-9

Научись из хобби делать деньги и строить свои бизнес-пути!

Проживи свой Gar year путем самореализации, творчества и воображения. За этот год найди свой талант и раскрой творческий потенциал. Прокачай свою креативность, выполняя необычные задания и анализируя любые получившиеся результаты. Превращай свои знания в действия и намечай план карьерного роста.

Создай себе возможность становиться лучше день за днем!

**УДК 159.92**

**ББК 88.52**

## 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.

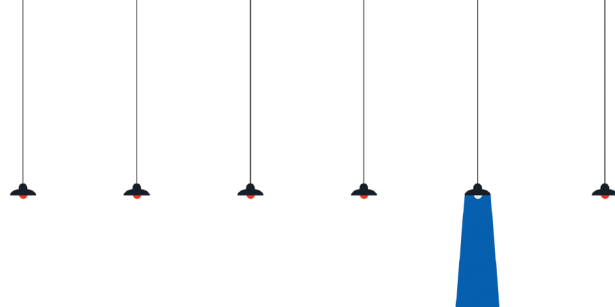
В России у подростков, которые желают организовать себе gap year, есть дополнительные сложности:

- 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 еще на большой 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 учебной работой, 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.



## ЗАЧЕМ МЫ РОЖДАЕМСЯ С КАКИМ-ЛИБО ТАЛАНТОМ?



#GAPYEAR

Каждый человек имеет способности в какой-либо сфере. Это может быть яркий научный интерес или математические способности, хорошая пластика в движении, музыкальный слух, умение слушать и сопереживать, кулинарные таланты.

У большинства потенциально успешных сфер деятельности, если исходить из талантов и способностей, не одна и не две, а целая россыпь: как говорится, талантливый человек талантлив во всем. У кого-то таланты дремлют или зарастают бурьяном за ненадобностью, меркнут от обесценивания или висят тяжким

грузом... Но правда в том, что развитие талантов и способностей приносит колоссальное удовольствие просто тем, что изо дня в день вы замечаете прогресс и чувствуете все большую уверенность в своих силах.

Чтобы всесторонне подойти к процессу исследования собственных талантов, стоит спросить близких и друзей, а также себя о том, в чем вы хороши. Подумайте, чем вам нравится заниматься, как вы себе представляете свое будущее, в котором вы максимально счастливы, а еще попробуйте проникнуться японской мудростью икигай, чтобы найти свою истинную страсть.

## УПРАЖНЕНИЕ: НАЙДИ СВОЮ СТРАСТЬ!

Вы вновь сталкиваетесь с данной темой. На этот раз предлагаем пройти данную тему с точки зрения ваших талантов и хобби. Для того чтобы не искать описание темы в прошлых дневниках или, если вы начали именно с этого, дублируем всю информацию.

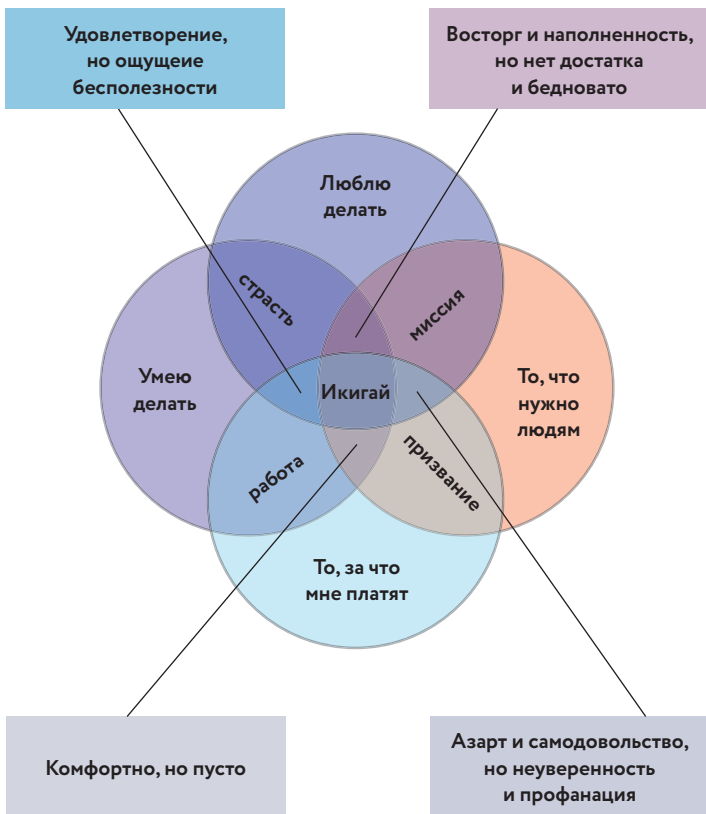
**«Ikigai»** — это японское понятие, которое можно перевести как «смысл жизни» или «причина для существования». Концепция икигай может помочь человеку найти свое место в жизни и обрести удовлетворение от своих деятельности.

Вот некоторые правила, которые помогают обнаружить и развить свой икигай:

- 1.** Найти то, что вас увлекает. Икигай — это то, что вы любите делать и что вызывает у вас страсть и восторг.
- 2.** Искать то, что вы хорошо умеете делать. Икигай — это то, что вы делаете легко и уверенно, что приносит вам удовольствие и при этом позволяет достичь хороших результатов.
- 3.** Находить то, что приносит пользу другим. Икигай — это то, что дает вам возможность служить людям и быть полезным обществу.
- 4.** Искать то, за что вас готовы вознаградить. Икигай — это то, что дает вам возможность зарабатывать деньги, получать признание или другие формы вознаграждения.
- 5.** Объединять все эти факторы в самом-самом любимом занятии. Икигай — это синергия между тем, что вы любите, тем, что вы умеете, тем, что приносит пользу, и тем, за что вас готовы вознаграждать.

По сути, икигай — это гармония между разными сферами жизни: работой, хобби, семьей, друзьями и т. д. Найти свой икигай — это определиться с карьерным путем, развивать свои таланты и получать удовольствие от жизни.

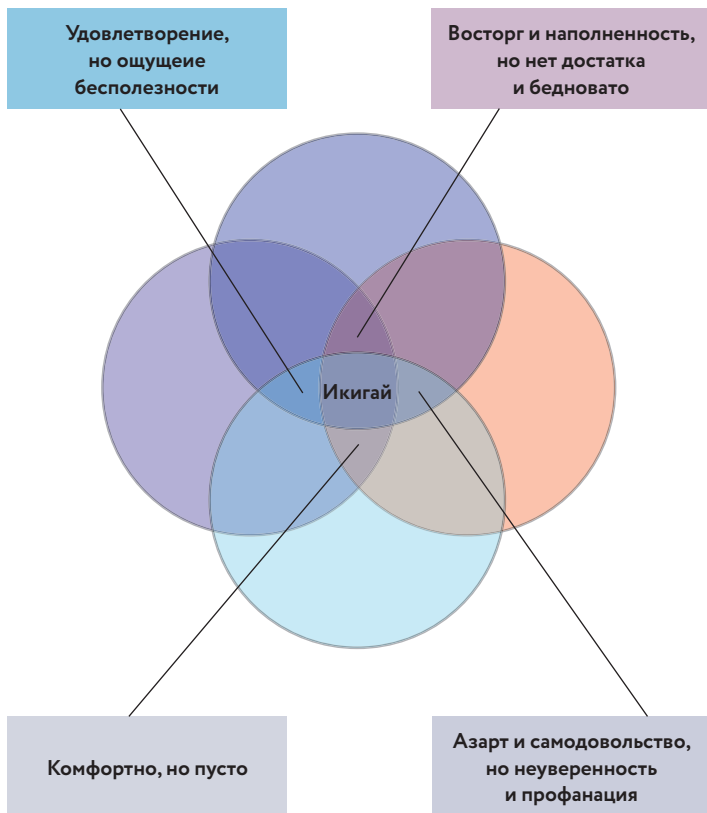
Взгляните на картинку и заполните свою схему, перечислив все, что вы любите, умеете делать, а также то, что востребовано и может приносить доход:



#GAPYEAR



Источник картинки:  
<https://ruasean.ru/news/259-yaponskiy-sekret-dolgoy-i-schastlivoy-zhizni-napolnennoy-smyslom.html>



Икигай можно искать не один день, отложите упражнение в сторону, если ничего не приходит на ум. Вот с этим упражнением вы наверняка справитесь за пять минут и определите свои сильные стороны.



2. А теперь поставьте галочки у каждого вопроса, на который вы ответили утвердительно:

- Часто ли вы пишете красивые и эмоциональные сообщения и поздравления?
- Читаете ли вы много книг?
- Легко ли вам приходят в голову идеи для написания рассказов, стихов или сценариев?
- Смотрите ли вы фильмы и сериалы, основанные на литературных произведениях?
- Хотели бы вы написать свою книгу или стать известным писателем?

**ВСЕГО** положительных ответов в блоке № 1: \_\_/5



- Интересуетесь ли вы техникой и ее устройством?
- Любите ли вы собирать и разбирать разные устройства и механизмы?
- Часто ли вы замечаете ошибки в технических чертежах или инструкциях?
- Можете ли вы быстро находить решения для технических проблем?
- Хотели бы вы работать в сфере точных наук или заниматься изобретательством?

**ВСЕГО** положительных ответов в блоке № 2: \_\_ /5



- Умеете ли вы играть на музыкальном инструменте или петь?
- Обращаете ли внимание на музыку, которую слышите, и разбираетесь ли в стилях?
- Легко ли вы запоминаете мелодии и тексты песен?
- Можете ли вы создавать свои музыкальные композиции или аранжировки?
- Хотели бы вы работать в музыкальной индустрии или стать известным музыкантом?

**ВСЕГО** положительных ответов в блоке № 3: \_\_ /5

