

Gap Year. Твой лучший год

**ПРАКТИКУМ
ПУТЕШЕСТВЕННИКА**
LET'S BE ADVENTURER



«Издательство АСТ»
Москва

УДК 159.92

ББК 88.52

П69

П69 **Практикум** путешественника. Let's be adventurer. — Москва: Издательство АСТ, 2023. — 144 стр. — (Gap Year. Твой лучший год).

ISBN 978-5-17-157384-3

Научись путешествовать с пользой для себя. Для этого не обязательно иметь много денег!

Проживи свой Gap year, с интересом наслаждаясь красотой окружающего мира и знакомством с культурой разных народов.

Проанализируй, какие установки мешают тебе начать путешествовать, какие страхи тебя сдерживают. За этот год ты узнаешь, как можно путешествовать бесплатно, что поможет тебе при ограниченных средствах и даже как заработать на путешествиях. Попробуй развить в себе дух авантюризма, но не забывай о здоровье, балансе работы и отдыха.

Создай себе возможность становиться лучше день за днем!

УДК 159.92

ББК 88.52

ISBN 978-5-17-157384-3

© «Издательство АСТ»

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.

ВЫГОДЫ ПУТЕШЕСТВИЯ



Год на самоопределение — это чудесное время, чтобы побывать в разных странах, набраться опыта, увидеть мир за пределами родного города и почувствовать свободу. Вы молоды, полны энергии, и все двери открыты перед вами. По крайней мере, в тех волонтерских, визовых и стажировочных программах, где есть ограничения по возрасту. Как правило, это 18–25 или даже 18–30 лет. На некоторые волонтерские проекты можно попасть и в 16 лет. Стоит поискать.

Если вы всегда мечтали о путешествиях и знакомстве с разными культурами, то не стоит это желание откладывать до зрелого возраста или пенсии. Хотя путешествовать можно в любом возрасте, молодым людям обычно проще и легче воплотить свои планы на путешествия в жизнь по нескольким причинам:

- Больше времени и свободы. Молодые часто еще не имеют ограничений в виде семейных обязательств или профессиональных обязанностей, что дает им больше свободы

и гибкости в выборе места и продолжительности путешествия.

- Более высокий уровень энергии и физической формы. Молодые часто обладают большим запасом энергии и могут легче переносить физические нагрузки, связанные с путешествиями, такие как длительные перелеты, ходьба по горам или городам, активный отдых и т.д.
- Больше возможностей для социальной интеракции. Молодые люди и девушки часто более открыты к знакомствам и общению с людьми из разных культур и национальностей, что может обогатить их жизненный опыт и расширить кругозор.
- Лучшее понимание себя и своих целей. Путешествия могут помочь молодым людям лучше понять себя, свои ценности и цели в жизни, что может помочь им принимать более информированные решения о своем будущем и направлении своей жизни.
- В целом, путешествия могут быть ценным опытом для любого человека, независимо от возраста, но для молодых людей они могут иметь особую ценность и стать одним из ключевых элементов их развития и самопознания.

Когда мы рационализируем свои желания, отказываясь от путешествий, то обычно идем на поводу у следующих ложных установок:

- Страх перед неизвестностью. Некоторые люди могут бояться путешествовать из-за неопределенности и неизвестности, связанных с посещением новых мест, новыми людьми и другими культурами.
- Страх перед изменениями. Некоторые люди могут бояться путешествовать из-за страха перед изменениями в своей жизни, которые могут произойти в результате путешествий, такие как изменение жизненного стиля, карьерного пути или личных отношений.
- Финансовые ограничения. Для некоторых людей путешествия могут быть слишком дорогими, что может отпугнуть их от возможности путешествовать.
- Культурные предубеждения. Некоторые люди могут иметь предубеждения по отношению к определенным культурам и странам, что может мешать им посещать эти места.
- Языковой барьер. Некоторые люди могут бояться путешествовать из-за отсутствия знания местного языка, что может вызвать неудобства и трудности в общении и перемещении по местности.

#GAPYEAR



A series of 25 horizontal purple lines, evenly spaced, filling the right side of the page. These lines are intended for writing notes or answers.

#GAPYEAR



A series of 25 horizontal purple lines, evenly spaced, providing a template for writing.