

Самоопределение

Определи краткосрочные и долгосрочные цели для развития новых или имеющихся навыков и запиши как наградишь себя за каждое достижение, будь то новая книга или выход на следующий уровень хобби. Составь список вещей, которые хочешь попробовать, и запиши, как это сделать. Это может быть чтение книги, онлайн-курс, поход на мастер-класс или спортивное занятие.

Какую цель ты хочешь достичь?

.....

Почему эта цель для тебя важна?

.....

.....

Когда ты хочешь ее достичь?

.....

.....

Как поймешь, что достиг цели?

.....

.....

Представьте, что ты достиг цели, каким ты стал? Кто или что будет окружать тебя?

.....

Навыки, которые помогут тебе достигнуть цели

Какие навыки уже есть?

.....

.....

.....

.....

Какие нужно приобрести? Откуда ты их получишь?

.....

.....

.....

.....

Шаги для достижения цели. Какой шаг кажется самым сложным и как ты планируешь решить задачу?

1.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Награда за достижение

.....

.....

Пробуй новое

kidStart

Запиши виды занятий, которые ты хотел бы попробовать. Укажите, как и где можно их попробовать (онлайн, оффлайн в твоём городе).

Место занятия	Дата начала	Цена
.....
Описание занятия		
.....		
.....		
Понравилось ли тебе занятие? Почему?		
.....		
.....		
Что ты узнал о себе новое после этого занятия?		
.....		
.....		
Как думаешь, это занятие может стать твоим постоянным увлечением?		
.....		

Место занятия	Дата начала	Цена
.....
Описание занятия		
.....		
.....		
Понравилось ли тебе занятие? Почему?		
.....		
.....		
Что ты узнал о себе новое после этого занятия?		
.....		
.....		
Как думаешь, это занятие может стать твоим постоянным увлечением?		
.....		

Увлечения

Веди записи о своих увлечениях и достижениях. Это поможет следить за прогрессом и мотивировать себя на дальнейшее развитие.

Увлечение/Навык	Дата
.....
Что нового ты узнал/попробовал?	
.....	
.....	
Что ты думаешь по поводу этого увлечения?	
.....	
.....	
Каковы твои достижения?	
.....	
.....	

Увлечение/Навык	Дата
.....
Что нового ты узнал/попробовал?	
.....	
.....	
Что ты думаешь по поводу этого увлечения?	
.....	
.....	
Каковы твои достижения?	
.....	
.....	

