

Цей блокнот
належить

Ім'я

Прізвище

Розпочато:

Видання друге, виправлене та доповнене

УДК 37.015.311
Р83

Серія «Корисні навички»
започаткована 2015 року

*Поліні Руденко — мій креативний, розумний і талановитий
співавторці. Ти творила й надихала мене: придумувала,
читала, критикувала, малювала... Увесь світ відкритий тобі!*

Руденко, Аліна Вікторівна

Р83 Три кроки до моєї професії. Блокнот для підлітків /
А. В. Руденко ; іл. Ю. Є. Василенко.— Вид. 2-ге, випр. та
доп. — Харків : Вид. група «Основа», 2024. — 143, [1] с. :
іл., табл. — (Серія «Корисні навички»).

ISBN 978-617-00-3981-1.

Якщо ти вже замислюєшся над тим, яку професію обрати, то цей блокнот для тебе. Виконуючи його цікаві й інтерактивні завдання, зрозумієш, чого бажаєш, з'ясуєш свої здібності, інтереси і те, що робить тебе унікальним і щасливим. На його сторінках можна малювати, клеїти, розфарбовувати, писати та знайомитися з порадами фахівців, скориставшись посиланнями на сторінках.

Тож мерщій розгортай його! Щастя тобі!

УДК 37.015.311

ISBN 978-617-00-3981-1

© Руденко А. В., 2022
© Василенко Ю. Є., ілюстрації, 2022
© ТОВ «Видавнича група «Основа», 2024

Вітаю, *Друже!*



Тобі надзвичайно пощастило, що натрапив саме на цей блокнот! Тримай його міцніше.

Він не звичайний. Не такий звичайний, як може здаватися. *Насправді, це — дорожня карта.* Справжнісінька. Як у подорожах.

Що ти робиш, коли необхідно дістатися незнайомого місця? Переглядаєш Google-карти (або інший додаток) і прокладаєш маршрут? Так ось, цей блокнот — карта **ДО ТЕБЕ**, твого внутрішнього світу, твоїх унікальних здібностей, бажань, ресурсів і супер-сили.

Мені, звісно, нічого не відомо про тебе, і в чому твоя супер-сила. Тому створила щось на зразок GPS, щоб ти з його допомогою краще розібрався в собі, розкрив таланти і здібності, знайшов місце в дорослому житті.

Виконуй завдання, кожне з яких — маленький крок до тебе. Адже не завжди легко зрозуміти себе. Я переконана, що це дуже цікаво і важливо. І тільки розібравшись у тому «Хто Я?», «ЧОГО я хочу?», «У ЧОМУ моя сила?», ти зможеш обрати професію, у якій тобі жодного дня не доведеться працювати. Вона надихатиме, даватиме сили і втіху. Хіба це робота? Саме задоволення!

Отже, до справи! Можливо, буде складно, але зрештою ти отримаєш відповіді на важливі питання. Я знаю, що *ти зможеш!*

**З повагою, Аліна Руденко,
психологиня—практик**





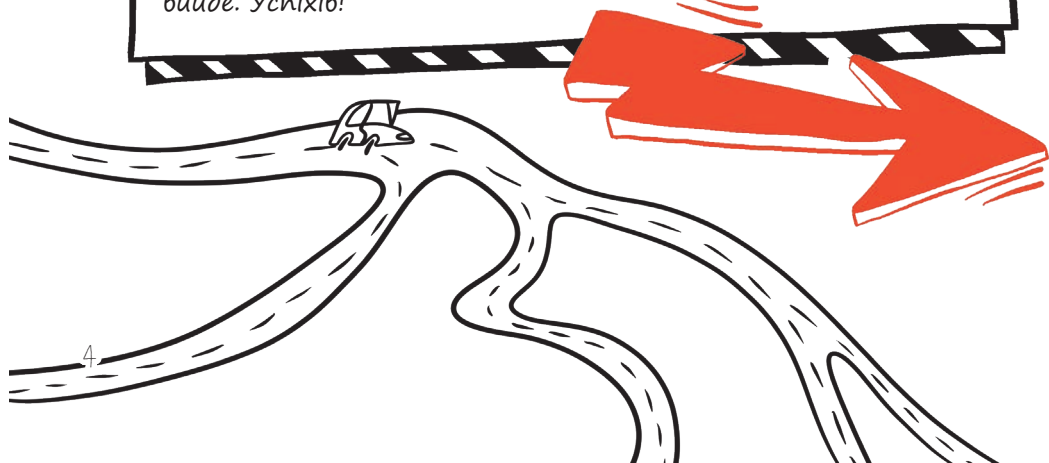
Міркувати

ЗАБОРОНЕНО!

Психологи вважають, що наші справжні бажання приховані від розуму, тому не слід довго міркувати й покладатися на логіку. На більшість запитань **ВІДПОВІДАЙ ШВИДКО**, поки розум «спить». Спочатку запиши те, що першим спало на думку, а потім ще трохи поміркуй і доповни.

Виконувати завдання блокнота можна в будь-якому порядку. Не завжди від початку і до кінця. Але обов'язково **звертай увагу, що тобі цікаво виконувати, а що — ні**. Наприклад, якщо завдання з творчого мислення були легкими і «неможливо відірватися» від них, напевне, маєш творчі здібності.

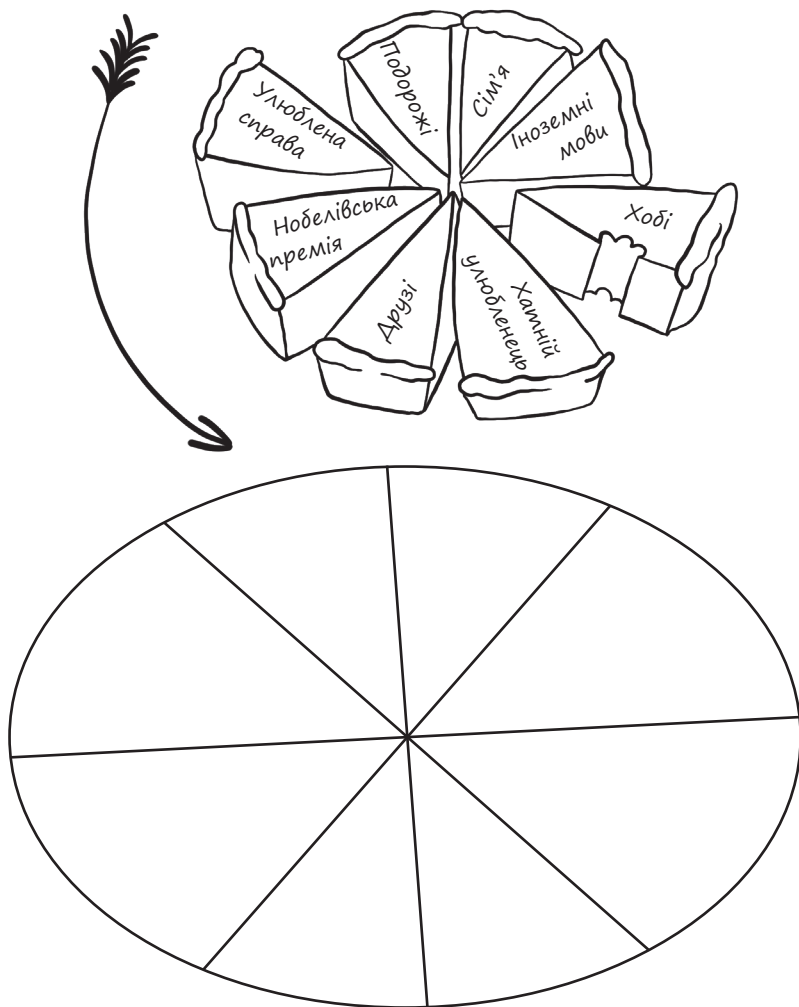
А тому частіше прислухайся до себе! І у тебе все вийде. Успіхів!



Яке ти, моє майбутнє?



Уяви своє життя у вигляді смачного пирога. Чим його можна наповнити? Помрій про доросле життя. Ти матимеш улюблену справу, друзів, сім'ю, хобі, подорожі... Як ти гадаєш, на що ще ти витрачатимеш час?



Що зробити?

З ким познайомитися?

Де побувати?

Що створити?

Хочу спробувати!

Що побачити?

Уяви своє майбутнє життя. Поміркуй, що саме тобі хотілося б спробувати. Запиши 20 пунктів.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.
16.
17.
18.
19.
20.

Колись, років за 10, тобі буде цікаво перечитати цю сторінку. Тому обов'язково збережи цей блокнот.





На цій сторінці 15 разів напиши відповідь на запитання «Чого Я **ХОЧУ** просто зараз?».

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.

З'ясуй, які бажання ти можеш реалізувати вже зараз. Є такі? Тоді не барися! **Гарна звичка — робити відразу, не відкладаючи.**

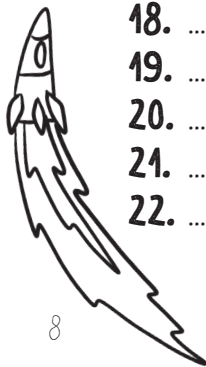
 Назви дві речі, без яких ти не можеш жити. Перше, що спало тобі на думку. Все що завгодно! Ще краще — намалюй їх.

1.
2.



А тепер 22 рази відповідай на запитання «Хто я?». Відповіді мають різнитися.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.
16.
17.
18.
19.
20.
21.
22.



Хто Я?





Можливо **ВСЕ!**

Якщо було б можливо **УСЕ!** Літати. Обходитися без їжі. Мати все, що заманеться. **Бути тим, ким (або чим) забажаєш.** Читати думки інших людей. Робити подумки будь-які обчислення. Знати відповіді на всі питання. Віртуозно грати на будь-якому інструменті. У чому тобі хотілося б спробувати себе?

Фантазуй! Тільки не поспішай. На все потрібен час.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

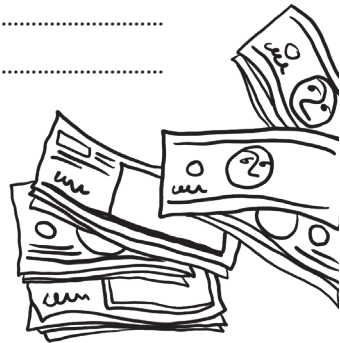
.....

.....

А якби було можливо загадати одне-єдине, але абсолютно будь-яке бажання, без жодних обмежень, що б це було?

Мій вільний час

[illegible]

[illegible]



Якби тобі довелося жити на безлюдному острові,
які б дві речі ти узяв (узяла) туди? Чому?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

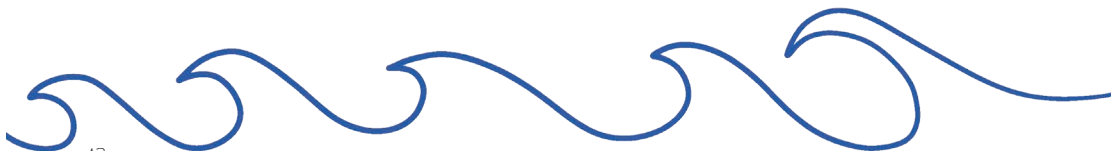
.....

.....

.....

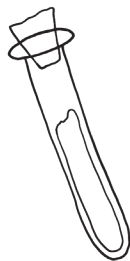
.....

.....



Мої улюблені пахощі

Колекційнуй запахи, які тобі подобаються. Зберігай пахучі речовини в маленьких баночках. Якщо маєш улюблені парфуми — поприскай просто на цей аркуш. Якщо подо-

This image shows a full page of primary-ruled paper. It consists of multiple horizontal rows, each defined by two parallel dashed lines. The rows are evenly spaced and extend across the entire width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Перше, що спало на думку!

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....