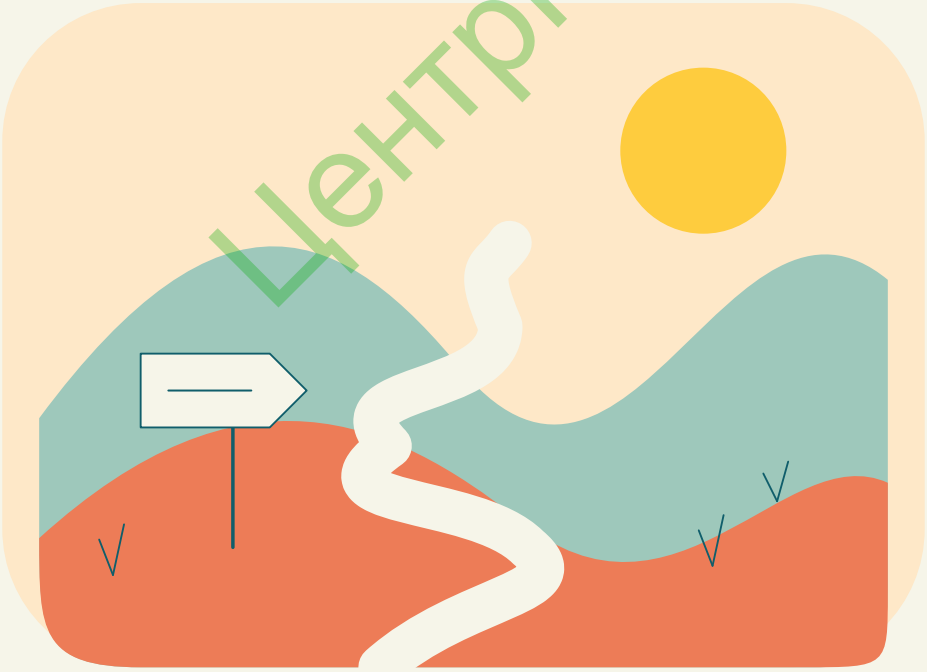
Купить Дневник собственного пути. Иду своим путем

МОИ ОРИЕНТИРЫ. МОЙ ТЕМП. МОИ РЕШЕНИЯ.

Иду своим путём

Дневник
собственного пути

ЦентрМаг



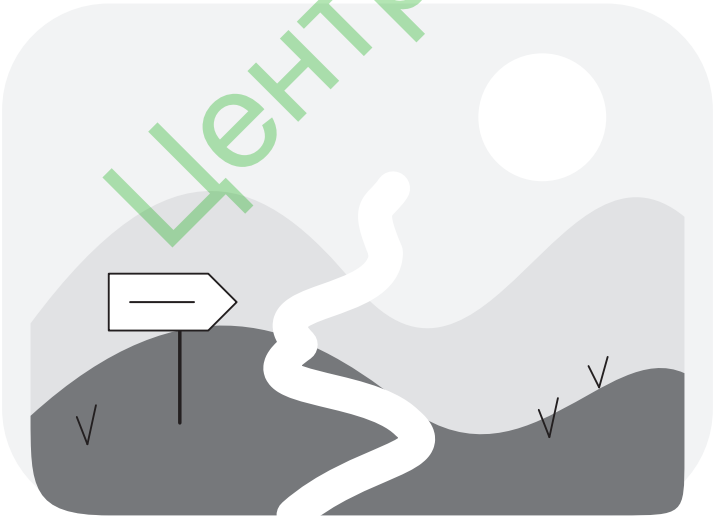
Необязательно знать весь маршрут заранее.

ЦентрМаг

Иду своим путём

Мои ориентиры и небольшие шаги

ЦентрМаг



Этот дневник принадлежит

Как идти с этим дневником

Восемь этапов можно проходить в любом удобном темпе. Даты остаются свободными.

01 / Начни с точки, где ты сейчас

Не нужно заранее понимать весь маршрут. Опиши то, что важно, интересно или требует внимания сегодня.

02 / Выбери небольшой участок пути

На каждом этапе достаточно одного направления и посильного действия. Необязательно заполнять все строки.

03 / Записывай опыт, а не только результат

Замечай свои решения, условия, поддержку и отдых. Пропуск записи не обнуляет уже пройденное.

04 / Пересматривай ориентиры

Можно сохранить план, изменить его или сделать паузу. Эти страницы помогают подумать, а не задают единственно верный путь.

> Дневник предназначен для самонаблюдения, а не диагностики. Если вопросы усиливают тяжёлые переживания, сделай паузу и обратись за поддержкой.

ЦентрМаг

Карта страниц

Сначала личные ориентиры, затем восемь отрезков практики и итоговые заметки.

Моя точка старта	4-9
Ценности и собственные желания	10-16
Ресурсы, поддержка и темп	17-22
Выбор и ближайший маршрут	23-33
Этапы 1-2: слышать своё и держать ориентир	34-45
Этапы 3-4: интерес и силы	46-57
Этапы 5-6: выбор и поддержка	58-69
Этапы 7-8: изменение и продолжение	70-81
Что я беру дальше	82-96

ЦентрМаг



Моя точка сейчас

Дата: _____ Начать можно с нескольких слов.

- Что происходит в моей жизни

- Как я чувствую себя в этом периоде

- Почему мне хочется подумать о собственном пути

ЦентрМаг

Уже пройденный путь

Выбирай только те эпизоды, к которым сейчас спокойно возвращаться.

Период	Важное событие или решение	Что я узнал(а) о себе

ЦентрМаг

Можно отмечать тихие изменения и обычные решения, а не только крупные достижения.

Что я хочу сохранить

Своя дорога может начинаться с того, что уже есть и подходит.

- **Люди и отношения, которые важны**

- **Занятия и привычки, которые мне подходят**

- **Условия жизни, которые хочется поддерживать**

ЦентрМаг

Чего хочется больше

Можно писать без обещания немедленно всё изменить.

В повседневном ритме

В занятиях, работе или учёбе

В общении и отношении к себе

ЦентрМаг



От чего хочется отойти

Раздели желание перемен и действия, которые реально доступны.

- Что перестало мне подходить

- Что я продолжаю скорее по привычке

- Какое небольшое изменение возможно сейчас

ЦентрМаг

Мои сферы жизни

Сферы не обязаны быть одинаково наполнены. Отметь, где сейчас нужен твой взгляд.

Сфера	Что уже подходит	Чему хочу уделить внимание
Отношения		
Работа / учёба		
Отдых		
Интересы		
Забота о себе		
Дом / окружение		

На ближайший этап достаточно выбрать одну сферу.

ЦентрМаг

Что для меня важно

Это примеры ориентиров. Можно выбрать свои слова и уточнять их со временем.

Близость	Свобода	Забота	Творчество
Честность	Любопытство	Надёжность	Развитие
Спокойствие	Смелость	Мастерство	Вклад
Игра	Уважение	Красота	Самостоятельность

- Три ориентира, которые откликаются сейчас

- Как я понимаю один из них своими словами

ЦентрМаг

Ориентир в обычном дне

Ценность можно выражать небольшим действием, даже если большая цель ещё не ясна.

Мне важно	Как это видно в моих действиях	Что хочу попробовать

- **Одно действие на ближайшее время**

ЦентрМаг

Моё и ожидаемое от меня

Чужое мнение можно учитывать, сохраняя место для собственного ответа.

Чего от меня ожидают

Что я думаю об этом

ЦентрМаг

Какое решение я хочу принять осознанно

Необязательно отказываться от всего внешнего. Важно понимать свой выбор.

Как звучит моё «хочу»

Запиши несколько желаний без проверки на престиж или полезность для других.

- Мне интересно попробовать

- Мне хочется устроить свою жизнь так, чтобы

- Мне хочется чаще чувствовать и замечать

ЦентрМаг



Не всё должно быть моей целью

Общие представления об успехе могут подходить не каждому и не в каждый период.

- Какую цель я считаю обязательной по привычке

- Что в ней действительно важно лично мне

- Какой другой вариант я могу рассмотреть

ЦентрМаг

На что я уже опираюсь

Сильные стороны легче заметить через конкретные примеры.

Моё умение или качество	Пример из жизни	Где пригодится сейчас

Поддерживать других, учиться и задавать вопросы - тоже умения.

ЦентрМаг



Куда ведёт любопытство

Можно пока не знать, станет ли интерес работой, увлечением или короткой пробой.

- О чём мне хочется узнать больше

- К какому занятию тянется внимание

- С чего можно познакомиться с этим без больших затрат

ЦентрМаг

Что есть в моём рюкзаке

Заметь доступное сейчас. Ресурсы могут быть небольшими и меняться.

Знания и опыт

Люди и сообщества

Время и инструменты

Условия для отдыха

ЦентрМаг

- Чего не хватает и как это можно уточнить

Время и силы

Смотри на реальную неделю или другой привычный отрезок, а не на идеальный план.

Дело / обязательство	Что оно требует	Что можно упростить или учесть

Какая небольшая часть времени действительно доступна для нового шага?

ЦентрМаг

Кто может идти рядом

Разным людям подходят разные способы общения и поддержки.

Человек / группа	С чем можно обратиться	Как поддержать связь

ЦентрМаг

Можно записывать инициалы или роли, чтобы сохранить личное пространство.



Просьба, которую я могу озвучить

Другой человек может согласиться, отказаться или предложить свой вариант.

- Какая конкретная помощь мне нужна

- К кому и с какими словами я обращусь

- Какой другой вариант поддержки доступен

ЦентрМаг

Подходящий мне темп

Темп может различаться в разных делах и периодах жизни.

- В каких условиях мне проще двигаться

- По каким признакам я замечаю перегрузку

- Как выглядит посильный шаг в загруженный день

ЦентрМаг



Место для важного

Иногда для выбранного направления нужно что-то сократить, перенести или обсудить.

- Что я хочу поставить в приоритет сейчас

- Что можно уменьшить или отложить

- Какие договорённости стоит пересмотреть

ЦентрМаг



На развилке

Для небольшого решения сравни два доступных варианта. Если выбор сложный, дай себе время.

Мой вопрос: _____

Что учитываю	Вариант 1	Вариант 2
Что привлекает		
Что потребует сил		
Что соответствует ценностям		
Что нужно уточнить		

Какой следующий шаг поможет разобраться: _____

ЦентрМаг



Что пока неизвестно

Неопределённость можно назвать и постепенно уточнять.

- Какой информации мне сейчас не хватает

- Где или у кого можно её получить

- Какую небольшую часть можно проверить опытом

ЦентрМаг

Прежде чем решать окончательно

Придумай посильную пробу с понятными ограничениями по времени и затратам.

- Что я хочу узнать на практике

- Самая простая проба

- Время и ресурсы

- По каким наблюдениям я пойму, подходит ли мне это

ЦентрМаг



После небольшой пробы

Заполни после опыта, когда будет удобно. Можно оставить неоднозначный ответ.

- Чего я ожидал(а)

- Что заметил(а) на деле

- Что подходит, а что хочется изменить

- Продолжу / изменю / отложу - почему

ЦентрМаг

Направление, цель и шаг

Направление можно сохранять, меняя конкретную цель и способ движения.

НАПРАВЛЕНИЕ

Как я хочу действовать и что поддерживать в своей жизни.

ЦЕЛЬ

Какой конкретный результат я хочу проверить или получить.

ШАГ

Что небольшое я могу сделать в доступное время.

Мой пример этой связи

ЦентрМаг



Один ближайший ориентир

Можно выбрать короткий срок и вернуться к ответам после первой пробы.

- Чего я хочу и почему это моё

- Какое действие доступно в ближайшее время

- По какому признаку я замечу продвижение

ЦентрМаг



Если возникнет препятствие

Свяжи вероятную ситуацию с конкретным посильным ответом.

Если...	То я попробую...

ЦентрМаг

Например: если свободного времени меньше, я сокращу пробу до одного простого шага.

Право пересмотреть маршрут

План может измениться после новой информации или перемены обстоятельств.

- По каким признакам я замечу, что цель перестала подходить

- Что мне важно сохранить даже при смене плана

- Когда я спокойно вернусь к этому решению

ЦентрМаг

II

Как понять, что достаточно

Не каждый отрезок должен заканчиваться большим достижением.

- Какой объём сейчас реалистичен

- Что станет сигналом остановиться и отдохнуть

- Что я хочу замечать помимо результата

ЦентрМаг

Мой маршрут на сейчас

Запиши короткие ориентиры, чтобы не держать всё в голове.

К чему я иду

Почему это важно

Какой шаг первый

Что меня поддержит

ЦентрМаг

Когда я сверюсь с этим маршрутом



Беру с собой

Перед началом первого этапа можно оставить себе несколько разрешений.

- Мне можно двигаться в своём темпе, когда...

- Мне можно обращаться за поддержкой к...

- Мне можно изменить решение, если...

ЦентрМаг

Слышать своё

Замечать, к чему тянется внимание и что хочется выбрать самостоятельно.

Период: с _____ по _____

Мой ориентир на этот этап

Один посильный шаг

Когда и где

Поддержка и подходящий объём

ЦентрМаг

Следы моего движения

Семь коротких записей в удобные дни. Отдых и изменение решения тоже можно отметить.

Дата	Мой шаг / наблюдение	Что помогло

Можно пропускать дни и возвращаться без наверстывания.

ЦентрМаг



Выбор в повседневности

Заметь один момент, когда ты выбирал(а), как действовать.

- Какая ситуация потребовала выбора

- Что было важно мне

- Что влияло извне

- Какой выбор я сделал(а) и что о себе заметил(а)

ЦентрМаг

Маленькая проба

Выбери свой вариант. Пример ниже можно изменить или пропустить.

Выделить немного времени на занятие, которое интересно без внешней оценки.

Что я попробую / попробовал(а)

Что я заметил(а)

Что хочу уточнить

Следующий шаг может быть таким: _____

ЦентрМаг



Остановиться и посмотреть

Посмотри на конкретные примеры. Не нужно оценивать себя целиком.

Что получилось или стало яснее	Что помогало или мешало	Что учту дальше

ЦентрМаг

Вопрос этого этапа

Где за этот этап я лучше услышал(а) своё желание?

Как я продолжу

Можно сохранить направление, изменить способ или сделать паузу.

Оставляю с собой

Меняю или упрощаю

Пока откладываю

Благодарю себя за

ЦентрМаг

Один ориентир на следующий отрезок

Держать ориентир

Связать небольшое действие с одной личной ценностью.

Период: с _____ по _____

Мой ориентир на этот этап

Один посильный шаг

Когда и где

Поддержка и подходящий объём

ЦентрМаг



Как я продолжу

Можно сохранить направление, изменить способ или сделать паузу.

Оставляю с собой

Меняю или упрощаю

Пока откладываю

Благодарю себя за

ЦентрМаг

Один ориентир на следующий отрезок

Беречь свои силы

Подбирать условия и темп, в которых движение остаётся посильным.

Период: с _____ по _____

Мой ориентир на этот этап

Один посильный шаг

Когда и где

Поддержка и подходящий объём

ЦентрМаг

Как я продолжу

Можно сохранить направление, изменить способ или сделать паузу.

Оставляю с собой

Меняю или упрощаю

Пока откладываю

Благодарю себя за

Один ориентир на следующий отрезок

ЦентрМаг

Принимать поддержку

Замечать людей и способы помощи, которые доступны сейчас.

Период: с _____ по _____

Мой ориентир на этот этап

Один посильный шаг

Когда и где

Поддержка и подходящий объём

ЦентрМаг

Как я продолжу

Можно сохранить направление, изменить способ или сделать паузу.

Оставляю с собой

Меняю или упрощаю

Пока откладываю

Благодарю себя за

ЦентрМаг

Один ориентир на следующий отрезок

Менять маршрут

Отделить живой интерес от привычки держаться за прежний план.

Период: с _____ по _____

Мой ориентир на этот этап

Один посильный шаг

Когда и где

Поддержка и подходящий объём

ЦентрМаг

Следы моего движения

Семь коротких записей в удобные дни. Отдых и изменение решения тоже можно отметить.

Дата	Мой шаг / наблюдение	Что помогло

Можно пропускать дни и возвращаться без наверстывания.

ЦентрМаг



Выбор в повседневности

Заметь один момент, когда ты выбирал(а), как действовать.

- Какая ситуация потребовала выбора

- Что было важно мне

- Что влияло извне

- Какой выбор я сделал(а) и что о себе заметил(а)

ЦентрМаг

Как я продолжу

Можно сохранить направление, изменить способ или сделать паузу.

Оставляю с собой

Меняю или упрощаю

Пока откладываю

Благодарю себя за

Один ориентир на следующий отрезок

ЦентрМаг

Собирать своё

Сохранить подходящие ориентиры и выбрать следующий посильный отрезок.

Период: с _____ по _____

Мой ориентир на этот этап

Один посильный шаг

Когда и где

Поддержка и подходящий объём

ЦентрМаг

Маленькая проба

Выбери свой вариант. Пример ниже можно изменить или пропустить.

Повторить действие, которое оказалось важным или поддерживающим.

Что я попробую / попробовал(а)

Что я заметил(а)

Что хочу уточнить

Следующий шаг может быть таким: _____

ЦентрМаг



Остановиться и посмотреть

Посмотри на конкретные примеры. Не нужно оценивать себя целиком.

Что получилось или стало яснее	Что помогало или мешало	Что учту дальше

ЦентрМаг

Вопрос этого этапа

Что из этого пути я хочу оставить в своей жизни?

Как я продолжу

Можно сохранить направление, изменить способ или сделать паузу.

Оставляю с собой

Меняю или упрощаю

Пока откладываю

Благодарю себя за

Один ориентир на следующий отрезок

ЦентрМаг



Что стало понятнее

Вернись к первым страницам, если хочется сравнить ответы.

- Какие желания и ценности стали яснее

- Какие условия движения мне подходят

- Что я узнал(а) через свои действия

ЦентрМаг

Мои настоящие ориентиры

Оставь слова, за которыми есть твой собственный опыт.

Мне важно	Как это проявилось	Как хочу поддерживать

Список может измениться. Он описывает текущий период, а не всю жизнь.

ЦентрМаг

Доказательства моего движения

Отметь сделанные шаги, прояснившиеся вопросы и осознанные остановки.

Когда	Что произошло	Почему это важно мне

ЦентрМаг

Какой небольшой шаг я обычно недооцениваю?



От чего я теперь свободнее

Можно пересмотреть чужие мерки и требования, которые перестали подходить.

- Какое ожидание я больше не хочу считать обязательным

- Чем я хочу руководствоваться вместо него

- Как это отразится на одном ближайшем решении

ЦентрМаг

Моя карта поддержки

Собери доступные варианты для разных ситуаций.

Когда мне нужно...	К кому / к чему я могу обратиться
Обсудить выбор	
Узнать новое	
Попросить помощи	
Восстановить силы	
Напомнить о важном	

> Можно хранить здесь только роли или инициалы.

ЦентрМаг

Если я снова потеряю направление

Необязательно сразу строить новый большой план.

- Что поможет мне остановиться и заметить своё состояние

- К каким простым вопросам я вернусь

- Какой маленький шаг даст больше ясности

ЦентрМаг

Следующий отрезок пути

Выбери посильный горизонт: несколько дней, недель или другой удобный срок.

Какое направление я выбираю сейчас

Первое действие	Что понадобится	Когда / как я проверю итог

ЦентрМаг

Дата спокойного пересмотра: _____



Идеи, которым можно подождать

Сохрани интересное без обещания выполнить весь список.

Идея / вопрос / интерес	Когда захочу вернуться

ЦентрМаг

Не каждая идея должна стать задачей.



Мой способ сверяться с собой

Какие короткие вопросы помогают понять, подходит ли мне выбранный путь?

- **Вопрос о том, что мне важно**

- **Вопрос о моих силах и поддержке**

- **Вопрос о следующем небольшом шаге**

ЦентрМаг

Письмо себе в дорогу

Какие слова хочется оставить себе на следующий период?

«Я хочу напомнить тебе...»

ЦентрМаг



Слова, которые остаются

Можно написать собственные фразы или сохранить важные слова близкого человека.

ЦентрМаг

Карта без правильной формы

Нарисуй свой путь: точки, повороты, места отдыха и интересные направления.



Какую точку я хочу отметить сейчас?



Место для новых мыслей

Оставь здесь то, что не поместилось в готовые вопросы.

ЦентрМаг

Вопросы на будущее

Некоторые ответы появятся после опыта. Можно пока сохранить сам вопрос.

ЦентрМаг

Можно идти дальше

И можно сначала остановиться. Этот маршрут остаётся твоим.

Что я хочу взять из этих страниц

ЦентрМаг



Мне можно выбирать направление и менять темп.

ЦентрМаг

Маршрут можно менять. Себя - слышать.

Свой путь складывается из того, что важно, что интересно и что подходит именно сейчас. Здесь есть место выбору, пробам и остановкам.

ЦентрМаг

ОПРЕДЕЛИТЬ ОРИЕНТИРЫ

Что для меня важно и чего я хочу сам(а).

ПРОВЕРИТЬ В ДЕЙСТВИИ

Небольшие шаги и заметки о своём опыте.

ПЕРЕСМОТРЕТЬ МАРШРУТ

Сохранить полезное и выбрать следующий шаг.



Путь не обязан
быть прямой линией.