Линия жизни

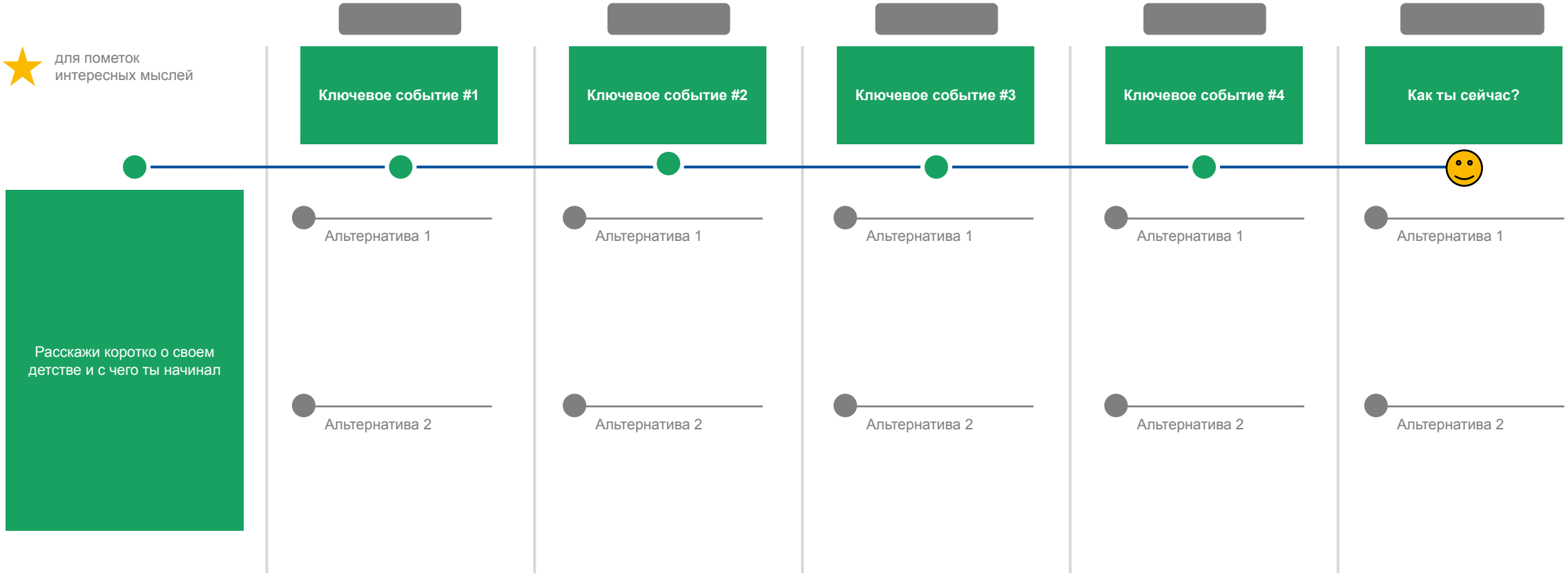
Зачем нужен инструмент: жизнь – это процесс. Анализ ключевых моментов подсвечивает то, что повлияло на тебя и твой образ жизни. Составь свой жизненный маршрут до настоящего момента, обозначь важные решения и альтернативы, которые ты тогда видел. Отметь их на листе и свяжи между собой. Ответь на три вопроса по каждому ключевому событию. Всё это проявит твои точки фокуса и подскажет, как стоит действовать в будущем.

Как заполнять

Рекомендуем любые форматы на рефлексию заполнять вместе с кем-то и после заполнения обсудить, что получилось. Тогда ты точно пройдёшь процесс «от» и «до» и не упустишь важного.

1. Выпиши события, которые считаешь ключевыми/поворотными в жизни. Это позволит оценить и систематизировать пройденный путь.
2. Подумай, какие альтернативы на тот момент у тебя были, и почему ты принял именно такое итоговое решение? Рассматривать альтернативы полезно, возможно, они окажут влияние на твой выбор сейчас.
3. Что хотелось тогда получить? Чему тебя научил этот опыт? Вопросы помогут проанализировать событие и вспомнить детали.
4. Поставь звездочку на моментах, которые тебе откликнулись и к которым было бы полезно вернуться.

Линия жизни для заполнения



Что хотел?					
Чему научился?					

Линия жизни для заполнения

★ для пометок интересных мыслей

Рождение

Родился в Москве в небогатой семье в семье бывшего учёного-химика и педагога, специализирующегося на РАС

Учеба на домашнем обучении, хорошие педагоги и куча кружков (художка, балет, театральная студия, боевые искусства, шахматы)

15

Театральная студия, делал игры, копирайт

- Спортивные перспективы, боевые искусства, медали на городских соревнованиях
- Первая попытка «предпринимательской» активности, организация вечеринок, диджейство

18

Травма, операции, смена ориентиров, благотворительность, копирайт

- Восстанавливаться и продолжать готовиться в театральный
- [illegible] я ком[illegible]ческая игра

20

Химический вуз, семейные традиции, наука, лаборатории

- Дополните[illegible]е об[illegible]овани[illegible]
- Орга[illegible]ция ф[illegible]валей и м[illegible]

22

[illegible]нали[illegible]ка, [illegible]иотехн[illegible]огия, зав[illegible]вая работа

- Переезд в другой город на несколько месяцев, возможность остаться в Калининграде
- «Предпринимательские» начинания, торговля

23

Скоро заканчивается ВУЗ, хочу продолжать работать в области фармацевтики и биотехнологии.

- В качестве социального проекта пишу тексты для благотворительных организаций. Участвовал в экологической экспедиции по Финскому заливу, спасали балтийскую нерпу
- Получать образование дальше

Что хотел?	[illegible]оступит[illegible] в теат[illegible]альный, [illegible]бил играть на сце[illegible]	Неуправ[illegible]проц[illegible]нако сильн[illegible]влия[illegible] исто[illegible]	Выбрал ВУЗ, ориентируясь на семейные традиции. Хотел узнать, что такое наука и как ей заниматься.	Получить первый опыт работы Поработать за деньги Участвовать в важном деле	Профессиональное развитие Участвовать в социально-значимом проекте Карьера
Чему научился?	За[illegible]ть большие объемы информации наизусть, не боят[illegible] людей)	Ре[illegible]ьтат [illegible]го труда может быть нуж[illegible]	Наука – это не то, что я себе представлял. Конспекты, скрупулёзное ведение журналов, отчёты.	Excel Профессиональная культура Адаптироваться и гуглить	Хочу дальше прокачивать профессиональные навыки Английский язык Техническая часть

ЗАПОЛНЕННЫЙ ПРИМЕР

Основные выводы: свой опыт

Выпиши три самых интересных инсайта после анализа собственного опыта.

1.
2.
3.

Основные выводы: опыт эксперта

Выпиши три самых интересных инсайта после анализа собственного опыта.

1.
2.
3.