

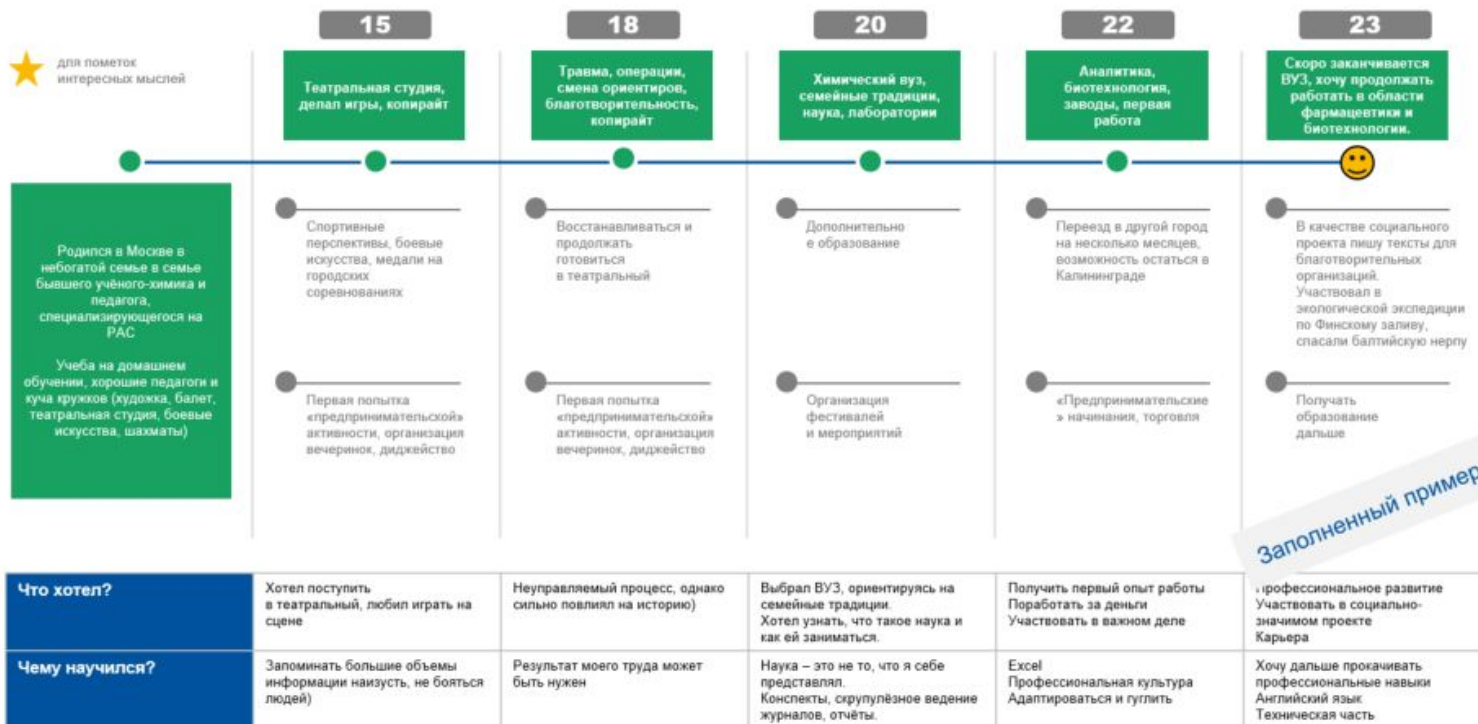
Линия жизни

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.

Линия Жизни для заполнения

Взгляд на свой прожитый опыт

★ для пометок интересных мыслей




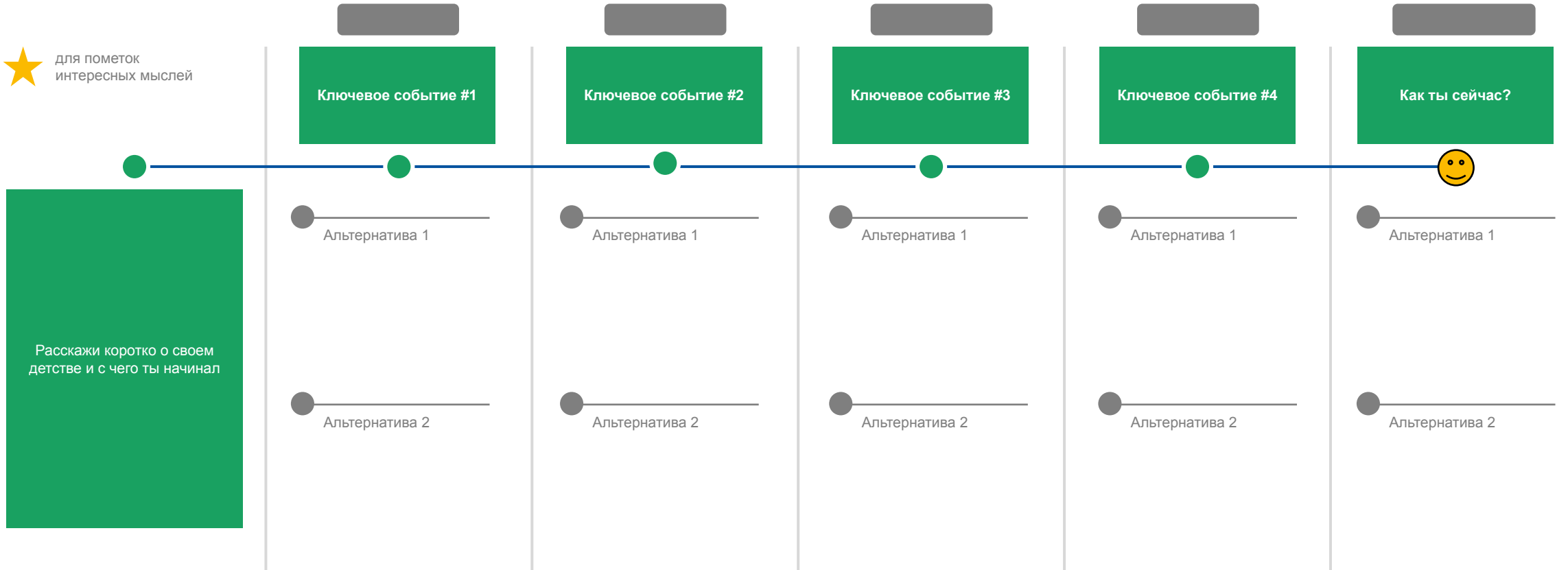
Как заполнять

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.

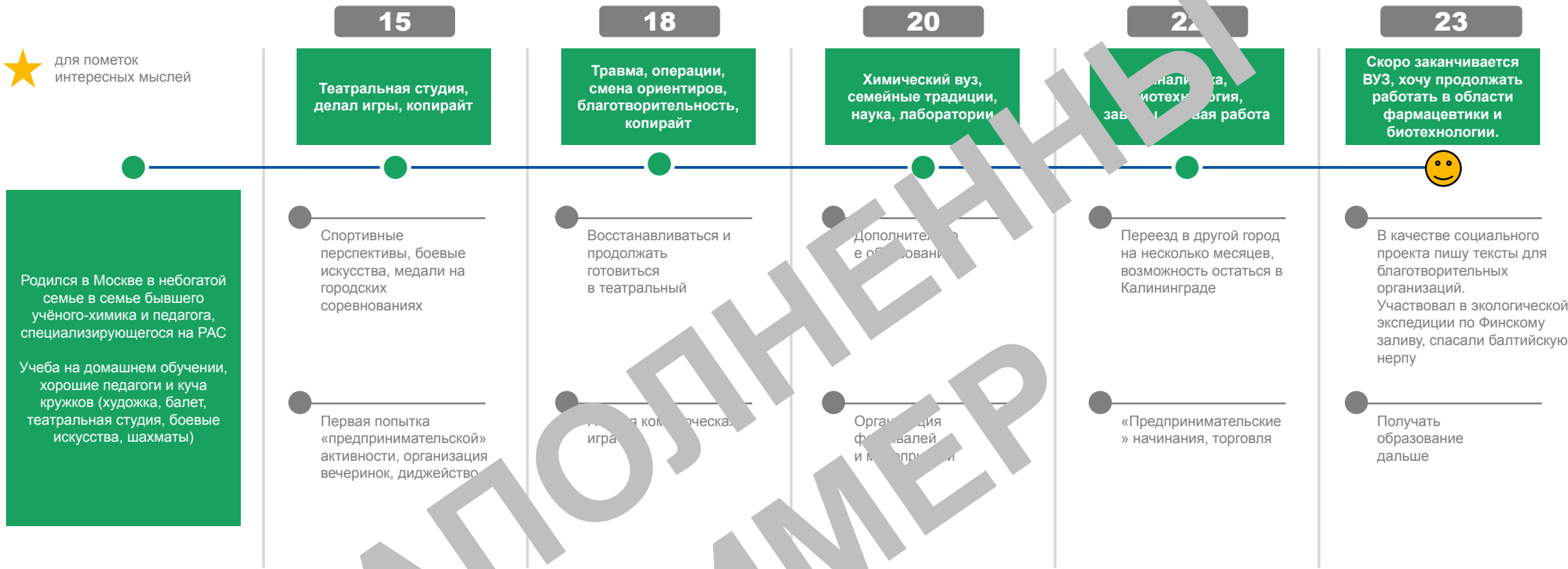
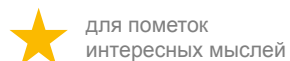
Линия жизни для заполнения

 для пометок
интересных мыслей



Что хотел?					
Чему научился?					

Линия жизни для заполнения



Что хотел?	Хотел получить доступ к театральным, бил играть на сцене	Неуправляемый процесс, но как сильное влияние ист...	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?	Заполнить большие объемы информации наизусть, не боясь людей)	Результат своего труда может быть нужен	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

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.