

Шаг 5: Я — ТРАЕКТОРИЯ

Как твой проект связан с твоей будущей профессией и жизненным путём

На этом шаге мы разберёмся, **каким человеком ты хочешь стать**, какие ценности тебе важны, какие у тебя сильные стороны и в каких условиях ты раскрываешься лучше всего.

Ты увидишь свою жизнь как **траекторию**, которую можно **проектировать**, а не просто плыть по течению.

И поймёшь, как твой проект помогает тебе двигаться к будущему, которое действительно ты хочешь для себя.

Видео 1: Ценности и смыслы: на чём стоит твой путь

О чем видео: Жизнь ощущается наполненной, когда ты опираешься на то, что тебе **по-настоящему важно**.

Мы разберём, что такое ценности **не в словах**, а в ощущениях и действиях.

После урока ты поймёшь, почему некоторые дела дают энергию — а другие, наоборот, опустошают.

Как отличать истинные ценности от навязанных ожиданий и почему следование своим ценностям — ключ к счастливой и осмысленной жизни.

Задание 1: Составь свой список ценностей:

1. Выпиши всё, что тебе кажется важным
2. Сократи до тех, что действительно чувствуются твоими
3. Найди формулировки своими словами
4. Сравни со своими самыми счастливыми моментами
→ В итоге у тебя появится **3–5 настоящих ценностей**, на которые можно опираться.

Задание к видео 5.1:

- **Список ценностей.** Выпиши на листе все ценности, которые ты можешь вспомнить, - из книг, разговоров, фильмов, собственных размышлений. Например, красота, независимость, развитие, семья... Пиши все, которые придут тебе в голову.

Выбери 10-12, которые, как ты считаешь, являются твоими.

- **Объясни, как ты понимаешь каждую ценность.** Не заглядывая в справочники, напиши определение для каждой из них своими словами. Определение не должно быть логичным и строгим, оно может описывать твои чувства от этого слова или ассоциации с ним. Отмечай каждую ценность, для которой тебе действительно интересно искать определение, нравится подбирать слова, потому что она чувствуется как важная или классная. На этом этапе твой список скорее всего уменьшится.

- **Важные для меня ценности.** Возьми каждую ценность, которую ты отметил и проговори “Ради... (независимости, дружбы, семьи, уникальности...) я готов приложить любые усилия, преодолеть любые трудности”. Внимательно следи за собой и честно вычеркивай те, про которые ты не готов так сказать.
- **Счастливые моменты.** Отложи получившийся список и сделай паузу. Возьми чистый лист, вспомни наиболее счастливые моменты своей жизни и напиши про каждый словом или словосочетанием, что это было за чувство, которое дарило тебе счастье. Чувство полного доверия? Чувство преодоления себя? Чувство истинной дружбы?
- **Твой список ценностей.** А теперь достань предыдущий список и сравни оба - какие из чувств из второго списка совпадают или максимально близко с ценностями из первого? Вот это и есть твои настоящие ценности. Опираясь на них, ты всегда будешь чувствовать смысл и важность того, что выбираешь и делаешь.