* Гайд "Если не знаешь, кем быть" — упражнения, которые реально помогают

**🎯 ГАЙД: «Если не знаешь, кем быть»**

**Упражнения, которые действительно помогают найти своё дело**

**Для подростков от 13 до 18 лет | от YGBIB – Your Guide: Business, Ideas, Balance**

**🔹 1. Упражнение «3 круга интересов»**

🔍 Нарисуй на листе три пересекающихся круга (диаграмма Венна):

* **Что мне нравится делать**
* **Что у меня хорошо получается**
* **Что полезно другим людям**

🎯 В центре пересечения — идеи, которые отвечают всем трём условиям. Это и есть твои возможные профессии/направления.
📌 **Подсказка:** Попроси друзей или родителей назвать 3 твоих сильных качества — они могут удивить тебя!

**🔹 2. Упражнение «День мечты»**

🌅 Представь: ты просыпаешься через 10 лет. У тебя всё хорошо.
Ответь на вопросы:

* Где ты живёшь?
* Что ты делаешь в течение дня?
* С кем ты?
* Что тебя радует?

✍ Нарисуй или опиши этот день.
А теперь подумай: какие профессии или навыки могут привести тебя к такому дню?

**🔹 3. Упражнение «Мои герои»**

👥 Запиши 3–5 человек, которыми ты восхищаешься. Это могут быть:

* Родственники
* Блогеры
* Герои книг или фильмов
* Учителя, тренеры, актёры

🎯 Ответь:

* Чем они тебе нравятся?
* Какие качества ты хочешь перенять у них?
* Чем они занимаются?

📌 Часто в этих ответах — ключ к твоим мечтам и ценностям.

**🔹 4. Упражнение «Твой список WOW»**

🔥 Вспомни 5–10 ситуаций, когда ты чувствовал(а):

«Вот это было круто! Мне понравилось!»

Это могут быть:

* Участие в проекте
* Победа в игре
* Случай, когда ты помог кому-то
* Когда ты что-то сделал(а) своими руками
* Когда ты был(а) на сцене, вел(а) игру, что-то объяснял(а)

✍ Запиши:

* Что это было?
* Что тебе в этом понравилось?
* Какие навыки ты использовал(а)?

🎯 Эти ситуации указывают на твои **источники энергии** — там, где ты «горит» и раскрываешься.

**📌 Итог**

Ты не обязан(а) выбирать профессию «на всю жизнь».
Важно — **познакомиться с собой**, понять, что тебе **по-настоящему интересно**, и начать **пробовать**.

**🧭 Советы от YGBIB:**

* Повтори эти упражнения через 6 месяцев — ты увидишь, как изменились твои интересы.
* Обсуди результаты с кем-то взрослым — родителем, учителем, коучем.
* Не бойся ошибаться. Каждый шаг — опыт.
* Хочешь узнать больше? Приходи к нам — мы проводим клубы, онлайн-встречи и создаём проекты для подростков и родителей.

С любовью,
**Команда YGBIB | Your Guide: Business, Ideas, Balance** 💙