



ОК, ЧТО ДАЛЬШЕ?!

КАК ПРЕВРАТИТЬ МЕЧТУ В ПРОФЕССИЮ

УДК 331.538.2

ББК 88.8

О49

Авторы:

**Антонова Н., Жаббаров Т.,
Лобазникова Н., Тимохина Е.**

Издано с разрешения авторов

ОК, что дальше?! Как превратить мечту в профессию / Науч. ред.

О49 Росс-Джонсон А. ; Иллюстрации Фирсановой Е. — 3-е изд. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2020. — 224 с. : ил.

ISBN 978-5-00146-533-1

Интерактивный блокнот для школьников с упражнениями, практиками и полезными советами на тему выбора профессии. Книга поможет определиться с выбором вуза, специальности и профессии, а также научит принимать решения осознанно.

УДК 331.538.2

ББК 88.8

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

В тексте неоднократно упоминаются названия социальных сетей, принадлежащих Meta Platforms Inc., признанной экстремистской организацией на территории РФ.

ISBN 978-5-00146-533-1

© ООО «Смарт Курс», 2019

© Издание, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2020

ОК, ЧТО ДАЛЬШЕ?!

КАК ПРЕВРАТИТЬ МЕЧТУ
В ПРОФЕССИЮ



3-е издание

Москва

«Манн, Иванов и Фербер»

2020



ПРИВЕТ, ДРУГ!

Ты держишь в руках блокнот, который поможет тебе

**ОСОЗНАННО ПРИНИМАТЬ
РЕШЕНИЯ И ВЫБРАТЬ:**

- СПЕЦИАЛЬНОСТЬ
- ВУЗ
- ПРОФЕССИЮ
- И В ЦЕЛОМ ДЕЛО ЖИЗНИ

ТОЖЕ ОСОЗНАННО, то есть отдавая себе отчет в том, к чему этот выбор может привести.

Новости такие:

мир реально изменился. Может быть, ты и не помнишь, как жилось без интернета, смартфона, YouTube-каналов, роботов, но это факт: четвертая промышленная революция происходит, скорость технологических изменений с каждым годом только растет.

Что это значит для тебя? То, что нужно **УЧИТЬСЯ ВЫБИРАТЬ СРЕДИ МИЛЛИОНОВ ВОЗМОЖНОСТЕЙ.**

И создавать эти возможности **СОБСТВЕННЫМИ РУКАМИ,** не ограничиваясь вариантами, придуманными до тебя.

До 2030 года в мире появится как минимум

**186 НОВЫХ ПРОФЕССИЙ,
а 57 НЫНЕШНИХ ИСЧЕЗНУТ
НАВСЕГДА.**

Но на деле ни один ученый, футуролог, предприниматель не знает наверняка, что произойдет уже в 2020-м. Как в этой суматохе понять, какое дело подойдет **ИМЕННО ТЕБЕ?**

Что выиграть?

Чтобы помочь тебе ответить на этот вопрос,
мы разработали модель, которую назвали

«**Пять шагов
осознанного выбора**»,
и сделали этот блокнот.

Его главная задача —
помочь тебе научиться
выиграть.



ШАГ 1. ОСТАНОВИСЬ

страница 13



ШАГ 2. ИССЛЕДУЙ

страница 63



ШАГ 3. ВЫБЕРИ

страница 113



ШАГ 4. СДЕЛАЙ

страница 147



ШАГ 5. ПОДЕЛИСЬ

страница 199

Подскажет, как направить свое внимание на происходящее здесь и сейчас, чтобы сделать осознанный выбор.

Поможет посмотреть на собственные пристрастия и услышать потребности быстро меняющегося внешнего мира.

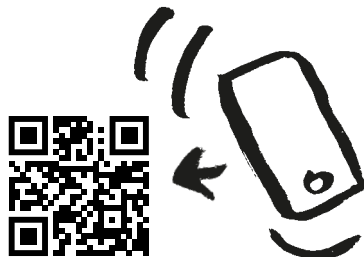
Научит договариваться с собой и окружающей средой.

Подтолкнет тебя к активным действиям, чтобы ты мог начать путь к своей мечте уже сейчас.

Объяснит, почему тебе важно рассказывать другим о своем выборе и как эффективно использовать обратную связь.

**ЛИСТАЙ
УЖЕ
СКОРЕЕ!**

На некоторых страницах есть вот такие QR-коды. Заметишь код на странице — наводи камеру. В нем мы спрятали полезные ресурсы, которые помогут сделать следующий шаг.



А ВОТ МЫ — ТЕ, КТО СОЗДАЛ ЭТОТ БЛОКНОТ.

Мы до сих пор каждый день ищем себя, сомневаемся, сворачиваем с пути и пытаемся понять, что делать дальше. Нам кажется, что это в порядке вещей.

КОМАНДА SMART COURSE

съевшая собаку на курсах по умению выбирать



ТИМУР
ЖАББАРОВ

Сооснователь
Smart Course



НАТАША
АНТОНОВА

Методисты, создатели упражнений
и челленджей



НАДЯ
ЛОБАЗНИКОВА



АЛЕКСАНДР РОСС-ДЖОНСОН

психолог, преподаватель практик
осознанности

КОМАНДА ИЗДАТЕЛЬСТВА МИФ

которая помогает людям менять мир



ЛЕНА

ТИМОХИНА

Писатель, деловой журналист



ЮЛЯ

ПЕТРОПАВЛОВСКАЯ

Редактор,
придумщик идей



КАТЯ

ФИРСАНОВА

Дизайнер-иллюстратор

А ЭТО МАРК

Он, как и ты, пытается понять, какое будущее ему выбрать. Марк и другие ребята будут проходить вместе с тобой все задачи в блокноте.





шаг 1

#ОСТАНОВИСЬ

ОСВОБОДИ ПРОСТРАНСТВО ДЛЯ НОВОГО

Осознанность — это умение направлять свое внимание на происходящее **ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС**, чтобы принимать наилучшие решения. В современном, вечно бегущем и спешащем мире на взвешенные решения не всегда хватает желания, времени и сил. Чтобы осознать свои порывы, эмоции, ощущения и переживания, нужна пауза. Шаг **«ОСТАНОВИСЬ»** научит тебя буквально замедляться телом и обращать внимание на свои чувства и желания. А это, в свою очередь, поможет тебе принимать осознанные решения.

В этой главе мы будем много говорить о выборе. Каждый из нас ежедневно принимает несколько сотен решений. Иногда это занимает считанные секунды: по какой дороге пойти домой, синей или черной ручкой писать в тетрадке. Какие-то вещи требуют небольшой концентрации: что съесть на обед, что надеть в школу? А некоторые занимают намного больше времени.

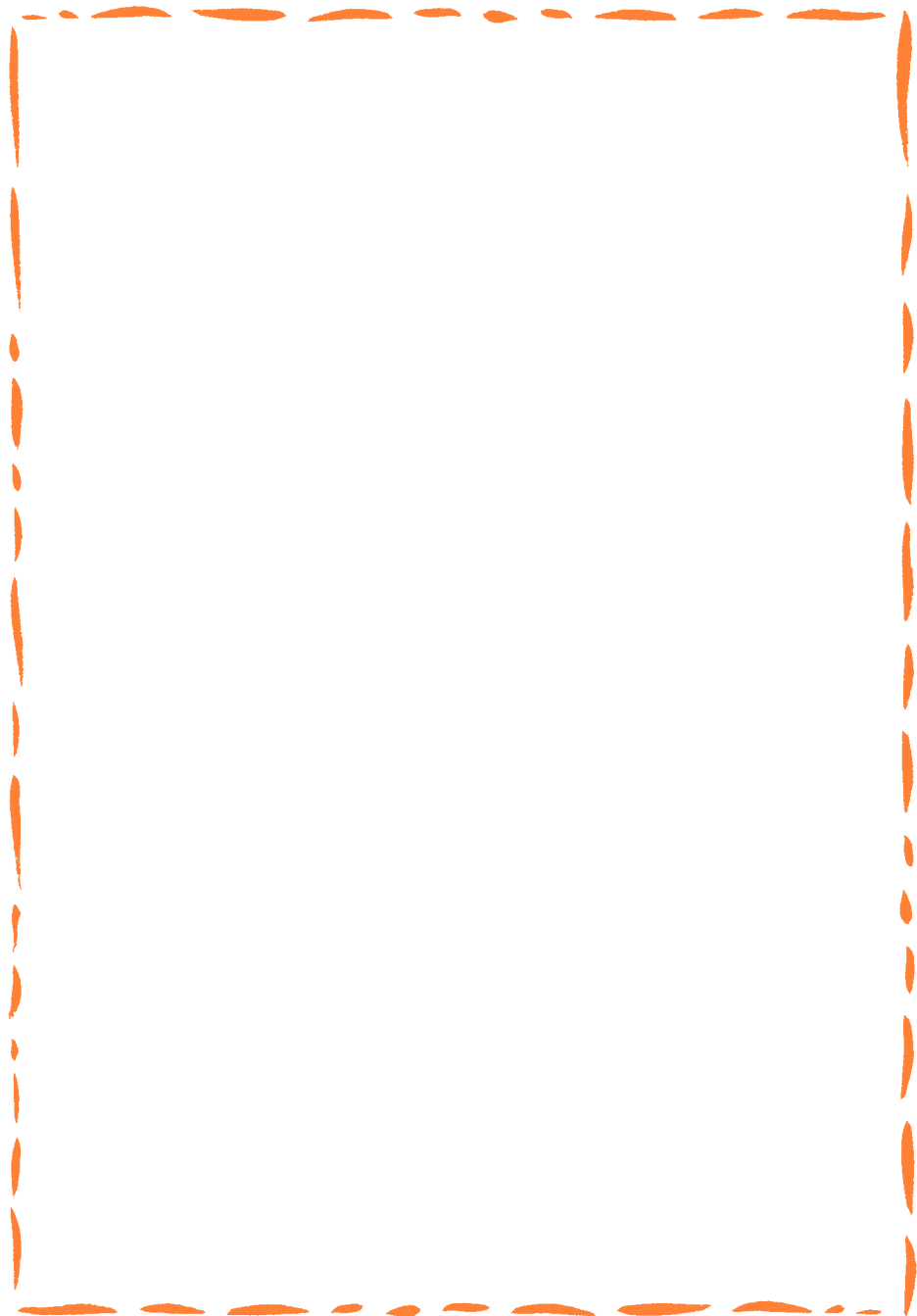
Вспомни свой день и выпиши **20 РЕШЕНИЙ**, которые ты принял на автомате (даже не задумываясь).



Вспомни **ДВА СВОИХ НЕУДАЧНЫХ РЕШЕНИЯ.**

Одно, которое тебе кажется удачным, и другое, которое тебе бы хотелось поменять. Какие ощущения ты испытывал в момент принятия каждого из них? Что ты чувствуешь в теле сейчас, когда вспоминаешь эти решения? Какие эмоции у тебя рождаются?

A large rectangular area with a dashed border, intended for writing reflections. The border is composed of small, irregular dashes, creating a hand-drawn or sketchy appearance. The interior of the rectangle is completely blank, providing space for the user to write their answers to the prompts above.



Несмотря на то что мозг у нас один, он состоит из нескольких частей, каждая из которых досталась нам из разных периодов эволюции. Самая древняя часть — рептильный мозг — отвечает за базовые рефлексы. Вторая — лимбический мозг — позволяет нам чувствовать эмоции и переживать разные состояния. И третья — неокортекс — самая молодая кора, которая помогает нам думать, принимать решения и управлять собой.

Неокортекс



Мозг
млекопитающих

Рептильный мозг

КАК МЫ ДЕЛАЕМ ВЫБОР

И автоматические реакции, и привычки, и осознанный выбор помогают нам. Только нужно знать, когда что применять.

РЕАКТИВНЫЙ

Опирается на биологические программы: боимся — бежим, злимся — ругаемся, не уверены в себе — осуждаем других. Помогает выжить в джунглях, но не построить отношения или карьеру.



ПРИВЫЧНЫЙ

Опирается на опыт, привычку. Если привык ложиться в десять, трудно будет дотянуть до двенадцати. Плохо применять привычку в неподходящей ситуации.



ОСОЗНАННЫЙ

Не годится для мгновенных решений, например когда жизни угрожает опасность, зато помогает гибко реагировать на быстро меняющийся окружающий мир.



ВЫБОР

Действуя реактивно, или по привычке, ты реагируешь на старое старыми способами. Но чтобы самому управлять своей жизнью и создавать хорошие события, **ВАЖНО УМЕТЬ ДЕЙСТВОВАТЬ ОСОЗНАННО!**

Обрати внимание, как **МНОГО «АВТОМАТИЗМОВ»** вокруг нас: в поведении не только подростков, но и взрослых! Понаблюдай за друзьями и знакомыми, посмотри на людей в школе, в транспорте, на улице. Запиши примеры «автоматизмов» сюда.

В ШКОЛЕ

В ТРАНСПОРТЕ