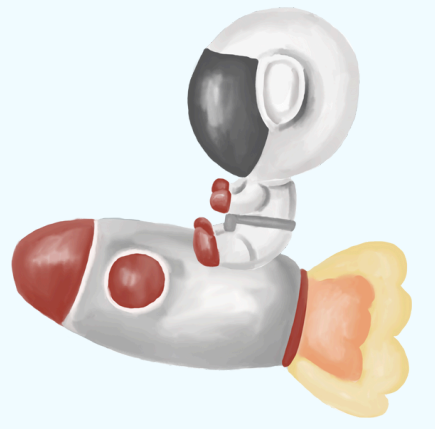


к чему я
стремлюсь





ЗНАКОМСТВО С СОБОЙ

Моё имя: _____

Мне лет: _____

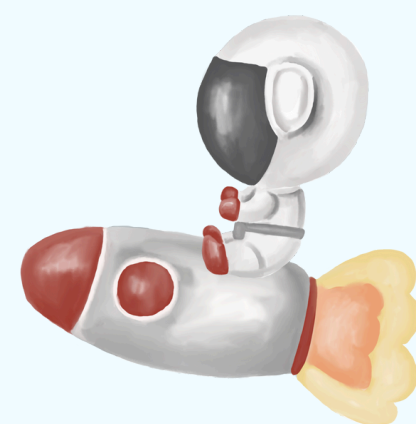
Больше всего я люблю: _____

Больше всего мне интересно: _____

Я чувствую себя сильнее, когда: _____

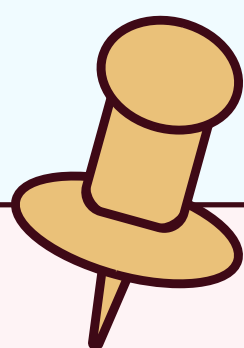
Я чувствую себя увереннее, когда: _____

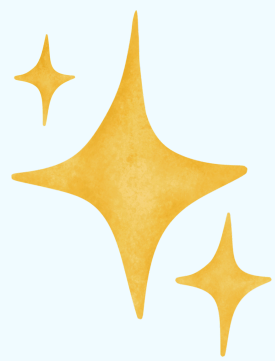




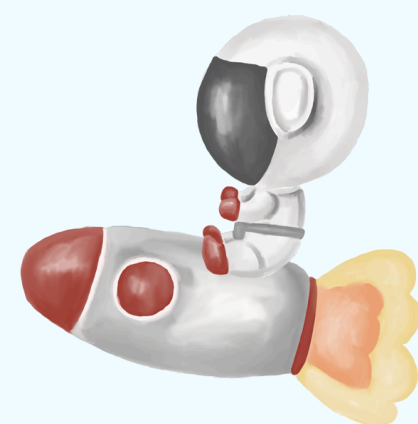
Задание:

Нарисуй свой внутренний мир: это может быть планета, дом, сад, герой, животное – всё, что похоже на тебя внутри.





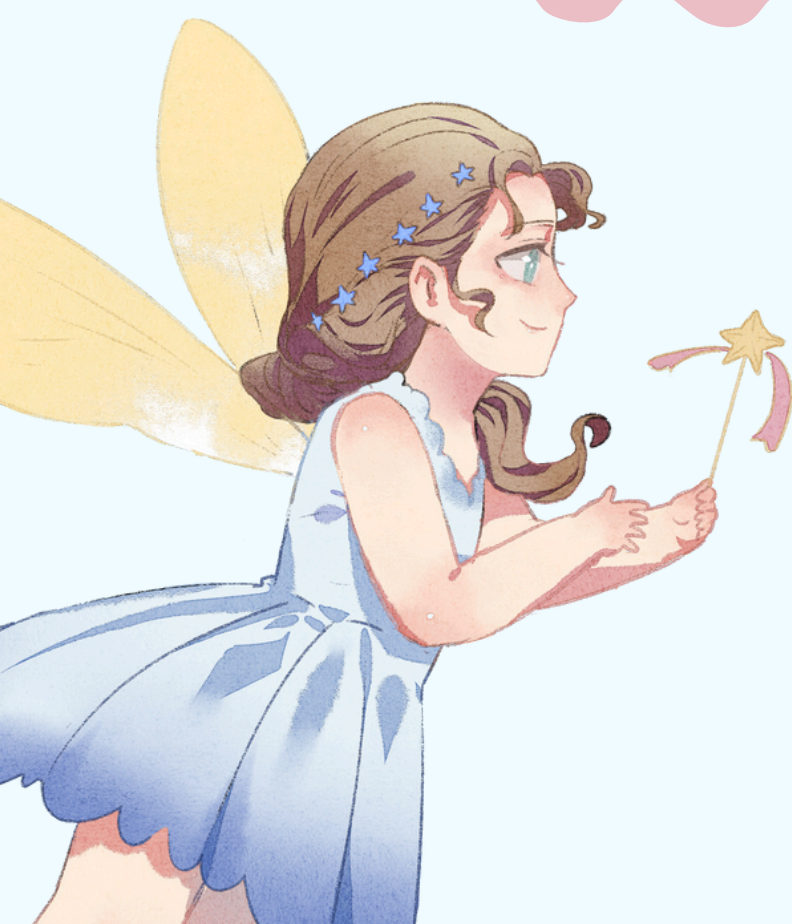
Мои супер-качества



Задание:

“Отметь галочкой или впиши свои качества, которые помогают тебе расти.”

- доброта
- смелость
- терпение
- старание
- уверенность
- любознательность
- упорство
- 3 пустые строки





Мои мечты

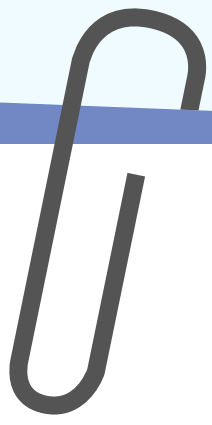


Закрой глаза на секундочку и представь, что весь мир открыт для тебя.

Какие 5 мечт светятся внутри тебя ярче всего?

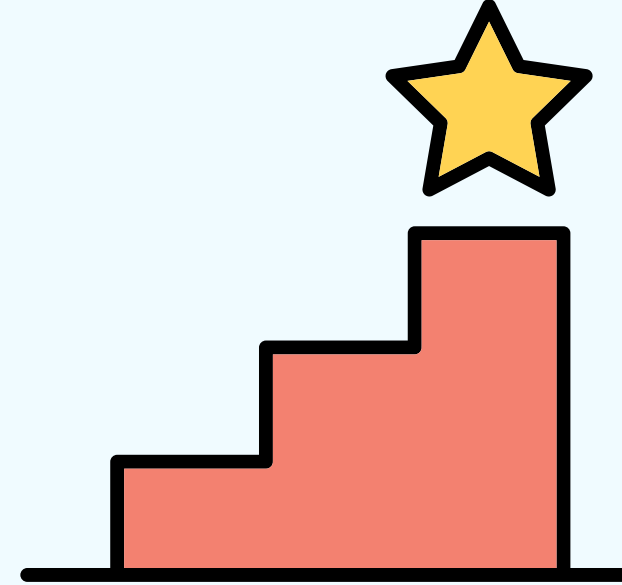


Напиши их большие, маленькие, фантастические или супер-реальные. Всё, что делает твоё сердце тёплым.





Дорога к мечте – версия «ступеньки вверх»



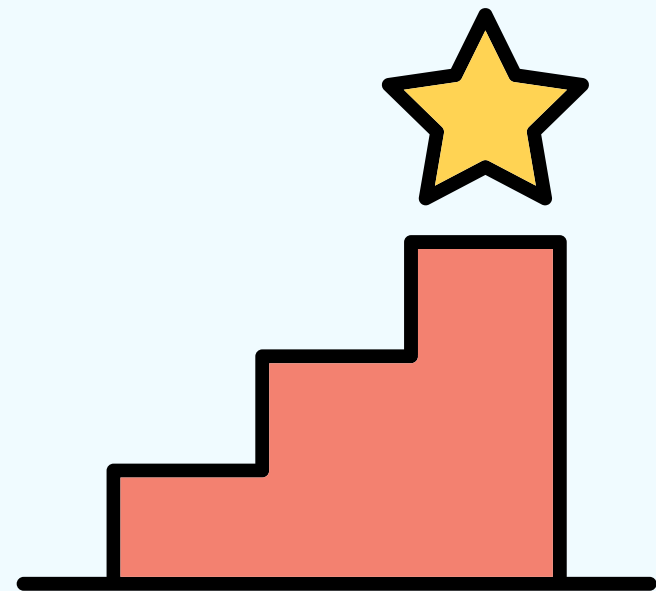
Впиши свои шаги – маленькие, но уверенные. От них зависит твой подъём.

Шаг 1 – с чего я начну:





Дорога к мечте – версия «ступеньки вверх»



Шаг 2 – что сделаю дальше:

A large white rectangular area with a blue border and a paperclip icon at the top left corner, intended for writing the next step.

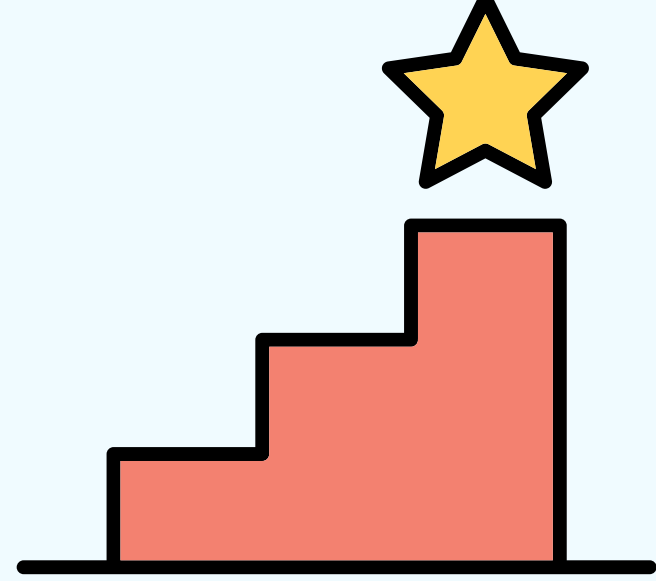
Шаг 3 – мой уверенный перевод на следующий уровень:

A large white rectangular area with a blue border and a paperclip icon at the top left corner, intended for writing the next step.





Дорога к мечте – версия «ступеньки вверх»



Шаг 4 – шаг, который приблизит меня к мечте:

A large, white rectangular area with a blue border, resembling a piece of paper pinned to a surface. A black paperclip is attached to the top-left corner of the paper. The area is currently blank, intended for the user to write their answer to the question above.



Мой мотиватор



Задание: придумать свою фразу-поддержку.



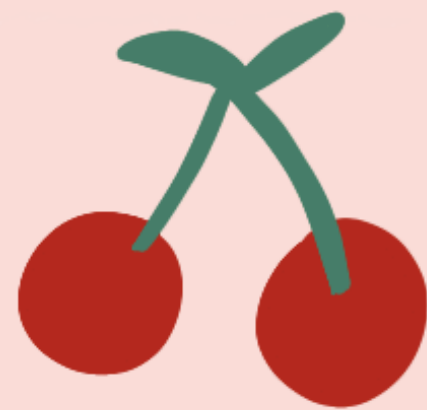
Handwriting practice area with a pink scalloped border and a pink button in the top-left corner. The area contains ten horizontal lines for writing.



Handwriting practice area with a pink scalloped border and a pink button in the top-left corner. The area contains ten horizontal lines for writing.



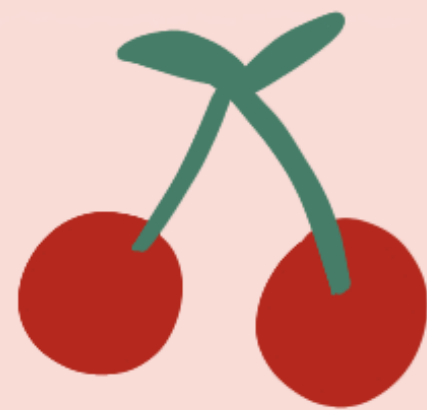
Заметки



A large, light pink rectangular area with a scalloped edge, containing seven horizontal lines for writing notes.



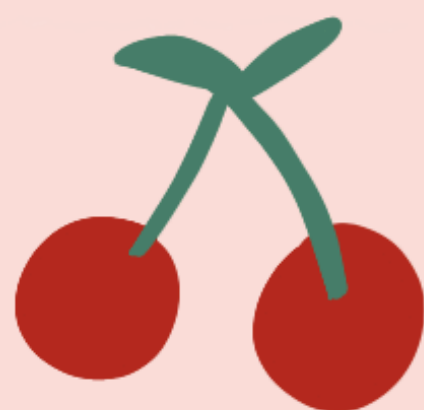
Заметки



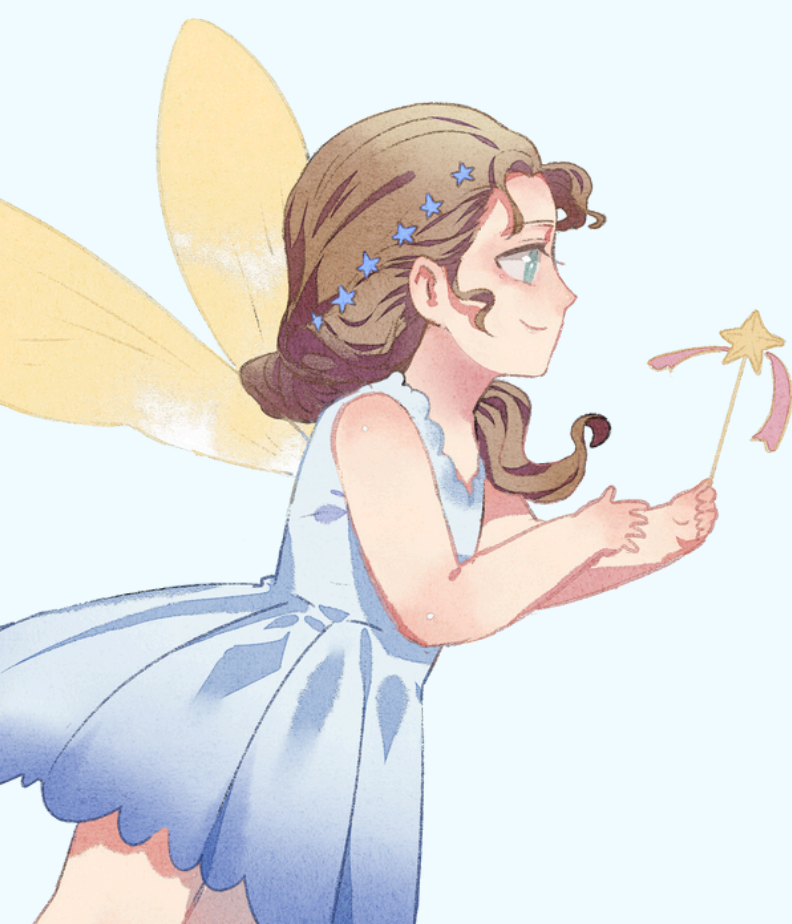
A large, rectangular pink notepad with a scalloped edge, featuring seven horizontal lines for writing.



Заметки



A large, light pink rectangular area with a scalloped edge, containing seven horizontal lines for writing notes.



Глоссарий

Мечта – то, чего ты очень хочешь в будущем, что делает тебя счастливее.

Цель – мечта, к которой есть план. То, что ты можешь выполнить шагая постепенно.

Уверенность – чувство, когда ты веришь в себя и знаешь, что можешь справиться.

Сила – твоя внутренняя энергия, желание двигаться вперёд и не сдаваться.

Будущее “Я” – какой ты станешь позже: чему научишься, каким хочешь быть.

Мои качества – то, что есть внутри тебя: доброта, смелость, старание, любознательность.

Мотивация – то, что помогает тебе не бросать начатое и идти дальше.

Победа – любой момент, когда у тебя что-то получилось, даже если совсем маленькое.

Вдохновение – когда у тебя появляется желание творить, учиться или что-то начинать.

Поддержка – слова, люди или привычки, которые дают тебе силы.

