



Lena.King.79

Елена и София Король

# ПОМОГИТЕ ПОДРОСТКУ ВЫБРАТЬ ПРОФЕССИЮ

приносящую  
счастье  
**SofiKing.com**



12+

**Елена Король  
София Король**

**Помогите подростку  
выбрать профессию,  
приносящую счастье**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63119126](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63119126)*

*SelfPub; 2020*

*ISBN 978-5-532-99986-2*

**Аннотация**

Эта книга – откровенный рассказ о выборе профессии; как с помощью 12-ти проверенных на практике методик профессионального самоопределения помочь подростку понять куда поступать после окончания школы. Как любящая мама я написала для дочери еженедельник, чтобы она начала лучше понимать себя, увидела свои сильные стороны и осознанно подошла к выбору профессии. Ведь неправильный выбор учебного заведения – ошибка, за которую порой приходится платить. Пройдя все 12 шагов, вы как мудрый родитель тоже сможете помочь вашему подростку определить собственный путь в этом мире. Решайтесь: сейчас или никогда. Ваш ребенок еще раз не будет подростком. От Софии: а я раскрою секреты, как все было на самом деле :)))

# Содержание

Случалось ли вам?	4
Как пройти 12 шагов?	36
Тест. Уверенность в себе	44
Внутренняя сила	54
Шаг 1. Видение жизни	56
Как понять «Кто я? Чего хочу? О чем мечтаю?»	59
Шаг 2. Правильная поддержка подростка	69
Как вы думаете, какие качества отличают лидера своей жизни?	71
Конец ознакомительного фрагмента.	77

# **Елена Король, София Король Помогите подростку выбрать профессию, приносящую счастье**

## **Случалось ли вам?**

Случалось ли вам уступать и отказываться от своих желаний, оказавшись под давлением авторитета? Помните свое бессилие, когда пытались отстоять свои интересы в условиях конфронтации? А как сжималось сердце, когда слышали насмешки или шушуканье за спиной? Было, что просто боялись постоять за себя из-за отсутствия поддержки и страха перед наказанием? Добавьте к этому груз ответственности за принятие важного решения, срочную сдачу отчета или прохождение аттестации, при этом гормоны скачут, голова кружится, на сердце – драма. Это не триллер – ежедневная жизнь подростка.

Пора взросления – непростой период. Попытка понять смысл жизни, извечный вопрос «Кто я вообще такой?», гор-

моны и бунтарский дух не дают спать по ночам... Почему у них получается, а у меня нет? Нравлюсь или нет противоположному полу? Что делать, когда одноклассники травят, учитель наезжает? А тут еще выпускные экзамены, и родители цепляются с выбором профессии «на всю жизнь», запугивая работой за копейки в ближайшем «Макдоналдсе». Неудивительно, что подросток бунтует, закрывается, начинает прогуливать школу, залипает в телефоне, отгораживается от родителей... Ведь весь мир настроен против него.

Для меня это личная история. Моей дочери 15, и сейчас у нас глубокие доверительные отношения, но так было не всегда. Я очень хотела, чтобы София стала успешной и счастливой. А главное, подготовилась к поступлению в престижный вуз и стала востребованным специалистом. Просто понимала ее своим «Кем ты хочешь быть – врачом или журналистом?» А она хотела просто быть собой.

Дочь отстранилась от меня. Постоянно закрытая дверь в ее комнате, холодный тон, сухие короткие фразы... К тому же развод с ее отцом, смена не только школы, но и страны, подливали масла в огонь. Я почувствовала, что могу потерять дочь.



**Sofi King**

Меня зовут Елена Король. Жила, училась и работала в России, Украине, США и Канаде. Я инвестор, и мне нравится то, чем занимаюсь. Однако главная радость для меня – дочь, которая:

- уже в десятилетнем возрасте получила грант на обучение в летней школе предпринимательства для детей как са-

мый юный предприниматель Ванкувера, Канада;

- в 2020 году сдала экзамены SSAT по математике на 94 % и TOEFL на 107 баллов в качестве подготовки к будущему поступлению в школу США;

- пишет стихи и песни, участвовала в съемках семи голливудских фильмов с оплатой 12 долларов в час;

- любит природу и животных (особенно кота Трактора, которого спасла от бездомной жизни на улицах Краснодара. 22 января 2018 года о нашем Тракторе «Первый канал» российского телевидения снял репортаж «Новая жизнь: миссия выполняется!»);

- имеет свой инвестиционный пакет на фондовом рынке с лично заработанных денег и отслеживает котировки. Стоимость ее пакета акций уже достигла 197 000 рублей;

- создает свой стартап (об этом – позже);

- отработала более 1000 часов волонтером.



**Sofi King**

В Канаде я участвовала в акселерационных и благотворительных программах, помогала молодым женщинам и девушкам, часто с уже сломанной судьбой, финансово встать на ноги. Поэтому не понаслышке знаю статистику и чем грозит потеря связи с дочерью. Как бы нам, родителям, иногда ни казалось, но наши с виду колючие дети хотят крепкой свя-



зи со своей семьей и нуждаются в ней. Дочерям нужна наша поддержка для обретения уверенности в себе, для понимания, кто они, чего хотят, для участия и защиты. Без надежного тыла подростки попадают под дурное влияние улицы, и статистика это наглядно подтверждает. Они все чьи-то дети...

Ежегодно в мире умирают более 1,2 миллиона подростков, и почти все эти смерти предотвратимы. ЮНИСЕФ констатирует: на 2011 год из каждых 100 000 детей в возрасте 10–14 лет около трех кончают с собой, а из подростков 15–19 лет – 16!

Каждая четвертая смерть среди подростков в Европе связана с алкоголем – ежегодно погибают 55 000 подростков. Средний показатель самоубийств подростков в России более чем в три раза превышает среднемировой показатель (Wasserman D., 2005). И эти страшные цифры не учитывают случаев попыток суицида. Ежегодно около 14 млн девушек рожают в возрасте 15–19 лет. Каждые 14 секунд происходит одно заражение ВИЧ среди молодежи – почти половина всех новых случаев в мире. Сексуальное насилие и торговля людьми ломают жизни девочек во всем мире.

Позволять ли ребенку бесконтрольно жить собственной жизнью или быть рядом с ним, каждый родитель решает сам. Я же просто хочу поделиться собственным опытом: как смог-

ла признать свои ошибки и все же найти правильный подход и построить новые, доверительные и глубокие отношения с взрослеющей дочерью.

*Если вы хорошая мама для 7—10-летнего ребенка, это вовсе не гарантирует, что будете таковой и для подростка. Подросток требует к себе другого отношения.*

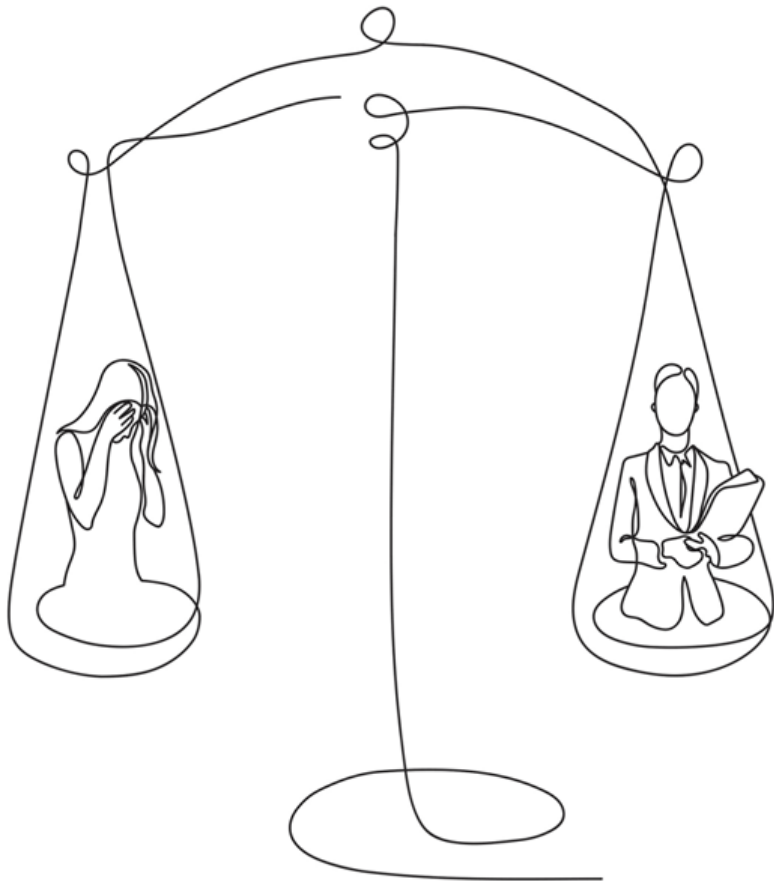
любовь  
забота  
защита

ребенок



подросток

восхищение  
уважение  
поддержка



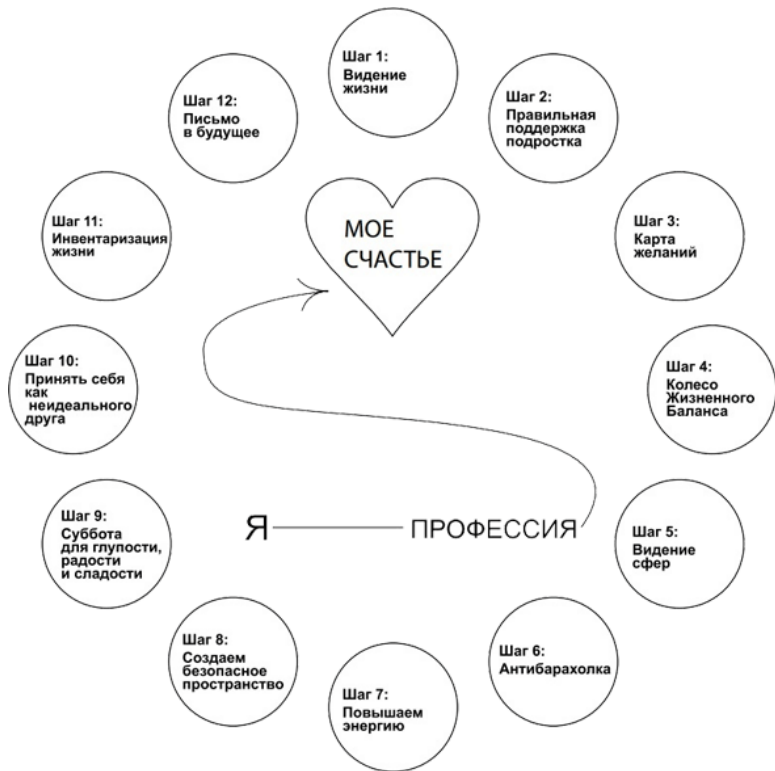
**Небольшой тест-игра. Представьте, что вас вызывают в школу. Ваша дочь виновата. Какую позицию займете вы?**

Кто вы: беспристрастный судья, прокурор, адвокат, все принимающий священник, вся-в-эмоциях-мама, весь-в-ужасе-желающий-провалиться-сквозь-землю-родитель, надо-наказать-мать или следователь? У каждой позиции – свои последствия. Родитель – прокурор, следователь, судья или исполнитель наказания – обо всех проблемах в жизни подростка будет узнавать последним. И ни о каких близких отношениях и речи идти не может. Ведь вы не очень жалуете палача или следователя, пришедшего вас допрашивать?! Чрезмерно эмоциональны и давите – вас будут либо стесняться, либо сторониться. Если раньше обидеть или расстроить родителей было для ребенка трагедией, то для подростка это скорее демонстрация своей силы и независимости. Поэтому ваши обмороки, крики, истерики и прочие манипуляции приведут лишь к отстраненности и вранью.

Если вы интуитивно занимаете позицию адвоката, то и без меня знаете, что в трудной ситуации подросток будет стремиться быть рядом. Каждому в такой момент хочется получить квалифицированный совет и иметь сильного союзника.

Я играла все роли. Была судьей и исполнителем наказаний. С энергией, достойной лучшего применения, пыталась настоять на своем и сдавалась: «Иди делай как знаешь, раз ты уже большая». И однажды поняла: любой человек, когда ему сложно, заслуживает надежного адвоката, а особенно моя дочь. Я перепробовала много техник, прочитала все возможные книги, консультировалась с профессорами пси-

хологии, прослушала курсы по арт-терапии и психологии в университете Вашингтона, изучала техники взаимодействия с трудными подростками. В итоге пришла к простым, реально работающим и применимым в обычной жизни, 12 шагам. Постепенно проходя их, стала мудрым родителем-адвокатом, построила близкие отношения с дочерью, помогла ей понять себя, выбрать профессию и уверенно смотреть в будущее.



*12 шагов: Как помочь дочери-подростку стать уверенной в себе и выбрать профессию.*

*Профессия – это не пункт назначения, а способ достижения цели.*

Рассказывая нашу историю, мы с Софией постарались

сделать этот еженедельник максимально интересным и удобным. Надеемся, он станет надежным союзником и новой связующей ниточкой между вами и вашей дочерью. Если вашему ребенку 10–12 лет и она согласна, выполняйте задания вместе. Это может стать вашим женским секретом и приятным времяпровождением. Если дочь уже повзрослела и хочет личного пространства, определяет границы, пусть у нее будет свой личный экземпляр еженедельника. Например, у меня свой еженедельник, где я прохожу 12 шагов, а у Софии – свой. Мы ходим в любимое кафе два раза в неделю, пьем чай с вкусняшками и обсуждаем каждый шаг. Ищем решения. Это так понравилось Софии, что родилась семейная традиция встречаться вне дома и беседовать по душам. Я уверена: отношения нужно строить. Само по себе ничего не происходит. Каждый сделанный шаг имеет последствия. Несделанный – тоже.

Мне часто жалуются родители. «Моя дочь оканчивает школу, но не знает на кого хочет пойти учиться. Мы с женой голову сломали, куда бы срочно подать ее документы». «Мой ребенок вообще ничего не хочет, а я вложил в него столько...». «Моя дочь бросила 10-й класс из-за травли одноклассников, теперь курит, не разговаривает со мной, только в телефоне сидит». «Сашенька такая застенчивая, что...» «Бывшая жена не дает общаться с детьми, очень редко их вижу, звоню иногда... Дочь выглядит потерянной». Именно боль родителей в таких беседах вдохновила меня написать

эту книгу и рассказать, как за 6—12 недель пройти вместе с подростком трудный путь от «не знаю, чем буду заниматься» к «я одна из лучших в этой области среди подростков, люблю свое дело и стану крутой профи».



София: «Иногда я присутствую при подобных разгово-



рах. Если честно, они очень мотивируют меня не лентяйничать.:)»

А как же тесты по профориентации, спросите вы? Зачем маме самой тратить 6—12 недель, если за несколько часов можно выбрать профессию с профессионалом? Я проверила на практике: никакие онлайн-тесты и курсы по профориентации не станут волшебной палочкой и не заменят живого общения с ребенком. Нельзя выбрать дело всей жизни и определить будущее, ответив на 10—20 вопросов – каждый ребенок уникален, со своими особенностями, желаниями и стремлениями. Я не против тестов. Я против того, чтобы они были единственным инструментом для выбора будущего. Я за тренинги, консультации с психологами, экскурсии или волонтерство с реальным погружением в будущую профессию. Мой опыт показал, что стоит учитывать большее количество факторов – физические данные, темперамент, манеру общения, желания, стремления, мечты, интересы, традиции семьи, а не только формальные интеллектуальные качества.

## **Домашняя vs государственная профориентация**

Показатели	Домашняя профориентация	Государственная профориентация
Основная цель	Счастье дочери: как личное, так и профессиональное.	Обеспечение экономики нужным количеством профессионалов.
Что учитывается	Родителями учитывается большее количество факторов: физические данные, темперамент, свойства общения, желания, стремления, мечты и интересы ребенка, а также традиции и финансовые возможности семьи.	Профориентологом принимаются во внимание стандартизированные, измеримые, формальные, интеллектуальные качества тестируемого.
Время	Родители готовы потратить столько времени, сколько нужно для ребенка.	Ограничены во времени. Тест-консультация в среднем длится от 30 минут до полутора часов.
Подход	Индивидуальный.	Одна методика для всех.

Прежде чем покупать билет, надо знать, куда ты едешь. Перед выбором вуза лучше знать, о какой жизни мечтает дочь: повара полярной станции, мамы большого семейства, менеджера сети пиццерий или владелицы ресторана для гурманов в Париже.

Неверно спрашивать: «Кем ты будешь? Поваром? Когда будешь документы подавать?» Правильно: «Как ты хочешь жить? Где? С кем? Сколько времени хочешь проводить с се-

мьей, в путешествиях, а сколько уделять любимому делу? Как выглядит твой идеальный день? Во сколько ты просыпашься? Что происходит дальше? Какая профессия или деятельность послужит тебе ресурсом для того, чтобы твоя мечта стала реальностью?». И это НОРМАЛЬНО, если ребенок не знает ответов. Чтобы помочь дочери, я прошла вместе с ней все 12 шагов. Вы тоже сможете.



## Шаг 1. Видение жизни

Кто я? Чего хочу? О чем мечтаю? Учимся слышать себя, формулировать и записывать желания-мечты в виде коллажа или списка. Да, многим подросткам нужно больше вре-

мении и реального опыта для понимания их желаний, и это естественно.

***Результат: сформулируем желания в виде коллажа или списка.***

## **Шаг 2. Правильная поддержка подростка**

Узнаем шесть правил поддержки подростка. Учимся оказывать и просить помощь в кругу семьи, договариваться с дочерью о поддержке друг друга.

***Результат: достигнем договоренности с дочерью о способах поддержки друг друга.***

## **Шаг 3. Карта желаний**

Проходим тест «Тип интеллекта» по Говарду Гарднеру. Мы все умные, но у каждого – свои особенности. Составляем таблицу с желаниями: «Хочу. Когда? Зачем?»

Не важно, о чем мечтает ребенок, да и мечты со временем могут меняться. Главное – чтобы были, ведь именно они мотивируют к действиям, учат решать проблемы и создавать новые продукты.

***Результат: поймем, какой тип интеллекта у ребенка наиболее выражен. Проработаем варианты профессиональной сферы деятельности, где будут совмещаться сильные интеллектуальные стороны и желания дочери.***

## **Шаг 4. Колесо жизненного баланса**

Осваиваем умение планировать и организовать комфортную для себя и дочери среду. Учимся грамотно и мудро реагировать на первые признаки агрессии у подростка, признавать и исправлять свои ошибки. Ошибаться может каждый, ведь мы не боги, а признаться и исправить – значит поступить мудро. Проходим тест «Проверь, все ли окей в ваших отношениях». Разобравшись, можно избежать множества трудностей в воспитании и общении.

***Результат:** поможем дочери визуализировать и понять комфортное соотношение сфер деятельности в ее жизни. Освоим методику, как не упустить связь с дочерью и сэкономить на бесконечных походах к психологам.*

## **Шаг 5. Видение сфер**

Понимаем методику, как говорить «нет» и «да». Учимся формулировать личные приоритеты. Прописываем три-пять дел в каждой сфере интересов из колеса жизненного баланса. Даже просто смотреть в нужную сторону тоже помогает. Проверьте. Чтобы ваши жизнь и планы зависели только от вас, необходимо разработать личную стратегию.

***Результат:** определим список задач на ближайшую неделю, месяц, год, пять лет.*

## **Шаг 6. Антибарахолка**

Как же донести до подростка, что навести порядок в квартире – в какой-то мере значит навести порядок в голове

и стать взрослее? Учимся договариваться с подростком на примере уборки комнаты: смотрим кино об уборке, узнаем, что существуют разные подходы, находим подходящий для семьи вариант. Внешняя чистота жилища напрямую связана с внутренней гармонией. Все мы замечали, что в запущенном доме живут упавшие духом люди, а в атмосфере чистоты и порядка – активные оптимисты. Попробуйте найти свой вариант поддержания порядка в доме и посмотрите, как изменится к лучшему ваша жизнь.

**Результат:** *уберем комнату. Сделаем фото до и после. Это будет мотивировать поддерживать порядок.*

## **Шаг 7. Повышаем энергию**

В подростковом возрасте меняются тело и гормональный фон, появляются прыщи, подростки испытывают перепады настроения. Поэтому важно применять восемь простых правил, чтобы снизить вероятность негативных последствий. Проходим тест «Какой у вас уровень энергии?» Следить за уровнем энергии, гармонией внутреннего состояния, соблюдать правильный распорядок дня, режим питания и физических нагрузок – важная задача для меня как родителя. Надеюсь, что и для вас тоже.

Если ваша дочь позитивно настроена, она не только сможет легче справиться с любыми препятствиями на пути, но и стать эмоциональным лидером для окружения.

**Результат:** *определим границы личности. Составим*

*расписание на неделю.*

## **Шаг 8. Создаем безопасное пространство**

Мама поймет, как выглядит в глазах дочери в трудных ситуациях. Она начнет проявлять родительскую мудрость и уважение к подростку в режиме безопасности и защищенности. Научится мудро реагировать на ошибки и создаст безопасное пространство, чтобы дочь обращалась к ней за советом. Тест «Вы родитель-прокурор или родитель-адвокат?»

***Результат:***

- пропишем правила, как маме и дочери реагировать на замечания или агрессию в сторону дочери в публичном месте и дома;*
- декларируем намерения о совместном проекте мамы и дочери на ближайшие шесть месяцев.*

## **Шаг 9. Суббота для глупости, радости и сладости**

Если как родитель вы наивно полагаете, что раз что-то запретили, ваш подросток и думать об этом не будет, хочу разочаровать. Заранее. Чтобы смогли подготовиться. Раз в месяц моей дочери можно ВСЕ под моим присмотром. Это помогает преодолеть трудности в школе и дает возможность отказываться от глупостей, предлагаемых другими ребятами. Ведь она каждую субботу вместе с мамой может совершить маленькую глупость и раз в месяц – любую. Чтобы время, потраченное на шалости, прошло с пользой, стоит отве-

тить на вопрос: к чему больше всего тянет подростка – к людям, бумагам, механизмам или природе? Она хочет рисковать и брать ответственность на себя или быть защищенным членом компании? Специалистом-индивидуалом или участником команды? К чему на самом деле лежит душа? «Профессия должна быть актом любви, а никак не браком по расчету» (Х. Мураками).

**Результат:**

- составим список из 50 шалостей и глупостей, о которых мечтает ваш подросток;*
- отработаем навык реакции на ошибки.*

## **Шаг 10. Принять себя как неидеального друга**

Любовь и самоуважение – первый шаг к уверенности. Такому ребенку легче услышать себя и свои желания. Пройдем тест «Твой архетип» (по методике Юнга), определим стиль одежды и подходящие сферы деятельности, основанные на инстинктивных моделях поведения. Успеха в любом деле достигает тот, кто понимает свои сильные и слабые стороны и опирается на глубокие наследственные инстинкты.

**Результат:** *сформируем стиль в одежде и подумаем, какую сферу деятельности выбрать, основываясь на мироощущении.*

## **Шаг 11. Инвентаризация жизни**

Только проделав глубинную работу по пониманию себя,



своих целей и желаний, вы можете осознанно сказать, чего именно хотите в жизни. А чтобы мечты сбывались, стоит найти способ напоминаний о них. Составляем итоговую таблицу: видение жизни, сферы, важные задачи. Проверяем ее на соответствие и логичность. Порядок в жизни – в целях, планах и приоритетах – не возникает сам собой, за любым порядком надо следить и поддерживать его.

**Результат:**

- *четко определим точки Б (мечты дочери);*
- *пропишем путь в выборе профессии от точки А до точки Б;*
- *придумаем формулу достижения цели;*
- *создадим коллаж с осознанным видением жизни.*

## **Шаг 12. Послание в будущее**

Все мы не идеальны, но каждому есть чем гордиться. Отвечаем на вопрос «В чем моя суперсила?». Программируем себя на достижение целей.

**Результат:**

- *создадим галерею достижений в любом удобном для мамы и дочери виде;*
- *выберем книги, фильмы, музыку и менторов, которые вдохновляют на достижение мечты;*
- *отправим самому себе письмо в будущее.*

**Пройдя все 12 шагов, мудрый родитель сможет по-**


**мочь дочери принять себя и определить собственный путь в этом мире. Найдет уникальную особенность ребенка, выберет сферу и направление его истинных интересов, создаст портфолио для поступления в вуз или резюме для начала взрослой жизни. И просто будет рядом в этот сложный период формирования будущей взрослой, яркой, счастливой, гармоничной и самодостаточной личности. Решайтесь: сейчас или никогда. Ваша дочь еще раз не будет подростком. Выберите бумажную версию, так будет удобнее делать записи. Опубликуйте фото в соцсетях с книгой в руках, расскажите, когда вы начнете делать эти непростые, но увлекательные 12 шагов к счастью, поставьте хештег #SofiKing, чтобы мы с Софией смогли увидеть вас и поддержать.**

## **Я САМ!**

1. «приперло»
2. самомотивация
3. клятва себе
4. публичное обещание другим/спор
5. дело привычки от 21 до 90 дней



## **ПОМОГИТЕ МНЕ!**

6. внешняя мотивация коуч/наставник/ментор
7. группа поддержки 

Если вы не знаете, как достучаться до дочери и боитесь ее упустить, хотите заранее подготовиться к переходному возрасту ребенка, нуждаетесь в группе поддержки – приходите на наш марафон «12 шагов: как выбрать профессию, приносящую счастье». Мы с Софией запустили его по вашим просьбам и хотим, чтобы счастливых семей стало больше.

На марафоне мы вместе проходим шаги и делимся впечатлениями, опытный психолог проверяет домашние задания и проводит консультации.

**Найти просто:**

**пишите: [sofikingclub@gmail.com](mailto:sofikingclub@gmail.com) и заходите к нам на**

**сайт SofiKing.com;**

**FB: lena.king.73, lenasofiking;**

**Instagram: lena.king.79, sofikingclub.**

Самое главное – не оставляйте вашу любимую, хоть и очень колючую сейчас, дочь одну в сложный период взросления и выбора дальнейшей судьбы. Чем больше крепких отношений между мамами и дочерьми, тем больше счастливых женщин на этой планете!

Посмотрите на примеры успешного подросткового взлета.

### **ОЛИВИЯ ХАЛЛИСИ, 16 лет**

Изобрела простой тест для определения смертельного вируса Эбола. В 2015 году Оливия получила стипендию 50 тысяч долларов и приз Google Science Fair. Все эксперименты, исключая тесты, для которых нужен был электронно-сканирующий микроскоп, она проводила в школьной лаборатории.

### **ЛЕЛЕ ПОНС, 19 лет**

Однажды девочка из Майами увлеклась социальными сетями. А вскоре стала одним из самых успешных блогеров. Видео в одном из ее аккаунтов стало первым в мире, набравшим миллиард просмотров.

### **ЭЛЬ ФЭННИНГ**

Начала свою актерскую карьеру в три года, играя персонажей старшей сестры Дакоты в еще более юном возрасте. Сегодня на ее счету более 50 фильмов и два миллиона долларов.

Я лично не сомневаюсь, что за каждой такой историей успеха стоят тысячи часов поддержки и помощи семьи. А как вы считаете, можно ли подростку добиться выдающихся результатов исключительно самому?

На создание этой книги меня вдохновил Аркадий Фомич Морейнис. Он известный предприниматель, инвестор. Несмотря на насыщенный график, Аркадий на выходные стал приезжать из Москвы в Санкт-Петербург для общения с сыном-подростком. Для любящего отца пройти дополнительную милю навстречу сыну несложно. Так и я, как любящая мама, увидела, что могу написать для дочери еженедельник с 12 шагами, чтобы она начала лучше понимать себя, увидела свои сильные стороны и осознанно подошла к выбору профессии и будущего. Ведь неправильный выбор учебного заведения и профессии – ошибка, за которую порой приходится платить большим количеством напрасно потраченного времени.



Почему выбор профессии более сложен, чем это может показаться на первый взгляд? Мир быстро меняется. Привычные профессии исчезают или видоизменяются: медицина изучает биоинженерию, сельское хозяйство – применение дронов и роботов, юриспруденция – digital. «Атлас новых профессий» предлагает приглядеться к новым 186 специальностям ближайшего будущего: IT-генетик, эколог-урбанист, VR-дизайнер. С изменением мира придется меняться и нам, и нашим детям. Автоматизация и использование искусственного интеллекта, по прогнозам McKinsey Global Institute, приведет к тому, что к 2030 году почти 375 милли-

онам человек понадобится смена деятельности. Нашим детям придется учиться практически всю жизнь, конкурируя с цифровыми технологиями, не только осваивать новую профессию пять-семь раз в течение трудовой деятельности, но и практически заново изобретать ее для себя каждые десять лет. Однако на получение новых профессий будет уходить гораздо меньше времени. Например, Google Learning Center проводит бесплатное онлайн-обучение с сертификацией и дальнейшей карьерой в IT-области, где после четырех-шести месяцев обучения человек претендует на ту же должность, что и выпускник колледжа через четыре года. Время, когда, получив диплом и став хорошим специалистом, можно не беспокоиться о востребованности твоей профессии, закончилось навсегда.

Еще один момент: замужество и рождение детей часто кардинально меняют сферу деятельности и график работы девушек. Мы с Софией сразу учли этот фактор и вычеркнули из списка все профессии, требующие долгих рабочих часов без возможности работать удаленно и иметь гибкий график. Также мы сосредоточились на поиске профессии-призвания. Ведь только любя какое-то дело можно постоянно его изучать и оставаться в тренде в быстро меняющемся мире. Вы же помните: «Выбери себе дело по душе и тебе не придется работать ни одного дня в жизни».

Для конкурентоспособности в условиях всеобщей авто-

матизации, контроля и незаметно нарастающего стресса нашим детям придется постоянно мониторить меняющийся рынок труда. Им понадобятся так называемые soft skills: умение коммуницировать, творческое мышление, эмоциональный интеллект, тайм-менеджмент, аналитические способности, навыки в планировании и управлении. Именно на их развитие направлен каждый шаг в нашем еженедельнике.

Научить дочь слышать себя, управлять своей жизнью, осуществлять свои желания и мечты, а не стать простым потребителем цифрового контента стало моей главной задачей. Пока полет нормальный, и с каждым годом наше взаимопонимание становится глубже. Хотя порой быть рядом с дочерью-Скорпионом по знаку зодиака совсем не просто. Но я научилась быть мудрее. Все, чем я делюсь, – не теория, а практика. И да, я не профессиональный писатель, а просто любящая мама, которая волнуется за будущее дочери.

Повторюсь, по моему глубокому убеждению, профессия – это не пункт назначения, а средство достижения. Я считаю, что главная задача родителей – помочь подростку понять свою мечту и видение жизни. И уже затем можно выбирать профессию. Например, София мечтает жить у теплого моря, гулять по пляжу с друзьями и в тишине писать стихи. В будущем она хочет быть любящей мамой и проводить много времени с семьей. А все тесты показывают, что у нее склонность к математике и организаторские способности; она будет прекрасным руководителем корпорации, биз-

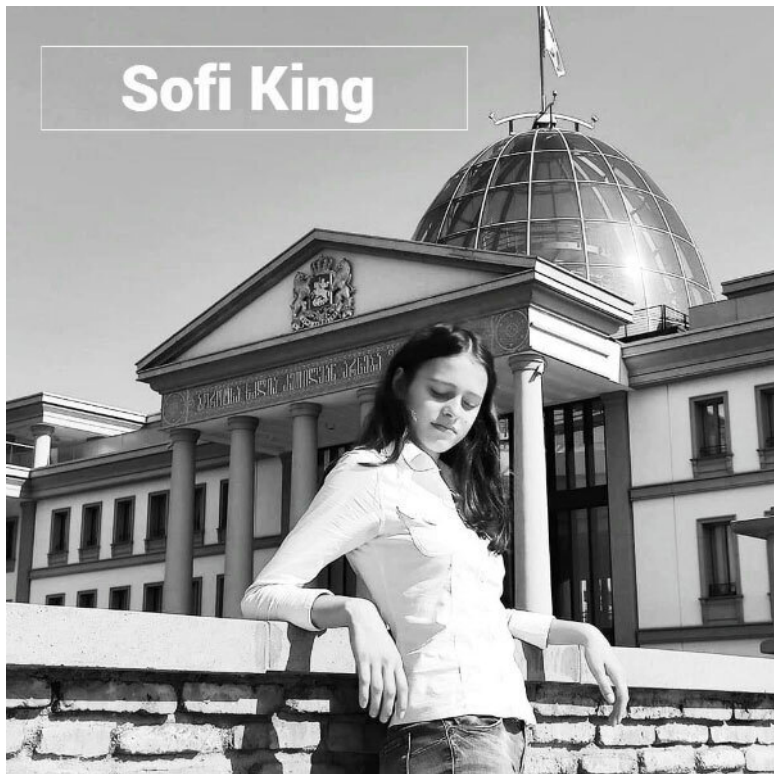


несменом, юристом или политиком. Не кажется ли вам, что если София займется политикой или начнет карабкаться по карьерной лестнице, ее жизнь будет далека от мечты? Будет ли она счастлива, проживая не свою жизнь? Однозначно нет. Тогда какая профессия станет для нее средством на пути к своей мечте? София активно пробует себя как поэт-песенник, писатель-журналист, инвестор, методист онлайн-школ – профессии, которые ведут к ее мечте. Конечно, не стоит быть наивным и отрицать необходимость уметь зарабатывать на хлеб. Чтобы писать стихи и иметь много свободного времени, не ходить в офис каждый день, София осваивает навыки инвестирования, программирования, онлайн-заработка. До 14–16 лет родители могут дать возможность подростку многое попробовать и прислушаться к себе: нравится ли, хочу ли продолжать это делать, увлекло ли меня. Я считаю, что это одна из основных задач родителей, когда они готовят ребенка к жизни.

Спасибо огромное всем, кто поддерживал меня и Софию и помогал, особенно Елене Мингановой (инвестор-рантье), Ирине Гусинской (сооснователь онлайн-школы GetPublishED). Всем, кто звонил и регулярно спрашивал: «Когда же можно прочитать книгу?» Кто реально считал дни до выпуска издания. Кто рассказывал истории своей жизни и спрашивал совета. Всех просто невозможно поблагодарить на страницах книги, но вы в моем сердце. Эта книга именно для вас. Она посвящена внутреннему и эмоциональному

лидерству: как определить жизненные ориентиры и понять, чего хотите именно вы, стать самостоятельным и независимым. И уже с пониманием картины – именно вашей картины – счастья приступить к выбору профессии или направления деятельности.

**Sofi King**



**София:** «Мама хотела, чтобы я занималась бизнесом. Папа – чтобы не лезла в модельные школы, а просто была хорошей девочкой и развивалась духовно. А я вообще-то люблю сидеть в тишине, иногда быть в обществе, размышлять и писать стихи! Куда бы я ни пошла, что бы ни попробовала, через два-три года попадала в топ-5 учениц. Везде все хорошо получалось, и это делало выбор направления очень трудным.

Хотя мне все легко давалось в силу упрямого, любознательного и трудолюбивого характера (от математики и физики до музыки), я не могла себе представить, что делаю это всю оставшуюся жизнь! Эти 12 шагов помогли мне правильно расставить приоритеты и определить, куда точно идти нельзя, а куда хочется. Я получила ответ на давно мучающий вопрос: “Что мне больше всего нравится и подходит?” Кроме того, мы смогли достичь согласия и понимания в семье, чего я искренне желаю и вам!»

# Как пройти 12 шагов?

Томас Леонард (Thomas J. Leonard), один из основателей коучинга, считал, что успех любого дела на 50 % зависит от окружения. А Роберт Кийосаки заявляет, что умные люди – это те, которые работают с людьми умнее их самих. И это правда.



## Как проходить шаги?

**Вариант 1.** Все дети (и не только) немного обезьянки и любят копировать взрослых. Делайте все упражнения сами

– покажите пример. Пройдя 12 шагов, вы станете действительно лидером в семье и увлечете ребенка. Так делаю я: начинаю делать сама, и София подключается.

**Вариант 2.** Найдите группу единомышленников. Объединиться с другими родителями, которые тоже хотят повысить уверенность в своих детях, найти их таланты, воспитать лидерские качества и помочь выбрать цель в жизни – очень здорово. Еженедельные групповые встречи – отличная поддержка. А может, кто-то из родственников готов подключиться? Можно кинуть клич в соцсетях, просто начать делать, а остальные подтянутся.

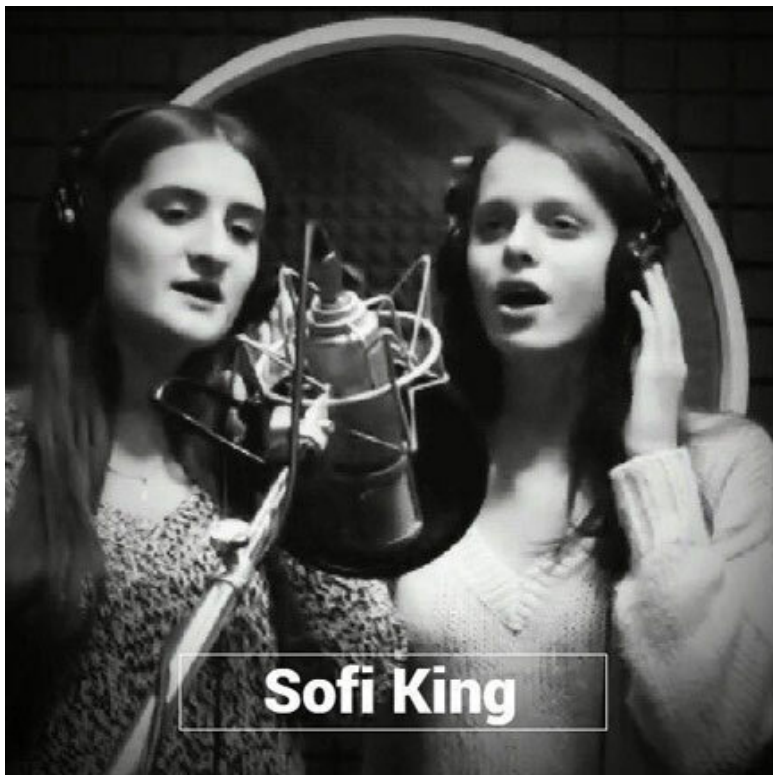
Если ребенок не хочет, не заставляйте. Начните выполнять задания сами, выroyте свои таланты, сформулируйте цели, нарисуйте карту желаний и колесо жизненного баланса. Если сделаете это еще и вместе с друзьями, ребенку тоже станет интересно.

**Вариант 3.** Можно встречаться маме и дочери – например, в кафе за чаем с пирожными. Пусть заполнение книги и поиск профессии станут поводом для бесед по душам и понимания друг друга. Софии так понравились такие встречи, что сейчас мы с удовольствием встречаемся вне дома для разговоров только между нами, девочками.

**Вариант 4.** Если вы в дороге и нечем заняться, не сидите

в телефоне. Достаньте еженедельник из сумочки – надеюсь, он уже там поселился и ему комфортно и радостно. Обсудите шаги. Может, у вашей дочери свое видение и уже есть планы? Найдите подходящий вариант поиска профессии.

Упражнения можно выполнять прямо в книге, а можно каждому завести отдельную тетрадь или делать это на электронном носителе. Делитесь своими результатами в нашей группе [t.me/SofiKingRu](https://t.me/SofiKingRu) в «Телеграмм». Давайте вместе создадим поддерживающее сообщество ответственных, мудрых родителей и талантливых юных, идущих к своей мечте.



*София с подругой Арианой работают над новой песней. Пока это секрет.*

София: «Я часто слышу, как многие родители говорят: “Тебе рано!” или “Не лезь! Вот будет 18 – делай что хочешь”. К счастью, мое детство было совсем иным. Захотела сниматься в кино – мама нашла агента и осуществила мою меч-

ту. В итоге, участвуя в массовке в семи голливудских фильмах, я заработала первую тысячу долларов в 10 лет. Пришла крейзи-идея продавать свои детские рисунки – на следующий день я сидела с ними и лимонадом перед домом. А когда пришла идея попробовать купить две акции на фондовом рынке, родители были только за и всячески учили и поддерживали. Я считаю, что такая возможность усовершенствовать себя должна быть у каждого ребенка.

Когда про меня рассказывают, слушатели чаще всего начинают сокрушаться, мол, «бедный ребенок, детства нет... Только на кружки ходит да взрослыми делами занимается. А где друзья, веселье и кино? Где девичье баловство? Где время на само *детство*?» Но они меня не знают. На самом деле мои дни наполнены странствованиями и открытиями! Каждый урок музыки – не мучение, а новое путешествие в мир нот и переливающихся волшебных звуков. Урок в художественной школе – познание новой техники, закрепление старой, улучшение понимания карандаша и движения кисти. Хор – вообще супер! Учительница – просто ангел, направляющий нас. Так что спросите себя, что такое *детство*. Время баловства и безграничных развлечений, дни, когда вы свободны от обязанностей взрослого? Но это только до тех пор, когда обязательства не обрушатся все сразу на слабые, не привыкшие к нагрузке плечи и начнут давить со всей силы. Или детство – это пора изучения, познания и любопытства, когда учатся, улыбаясь, нести груз взрослой жизни; свобод-



ные минуты, потраченные как на безделье, так и на подготовку к встрече с большим миром, на поиск себя, на принятие ответственности за себя и других. Я склоняюсь ко второму варианту. Стараюсь провести детство с как можно большей пользой, пока есть такая прекрасная возможность.

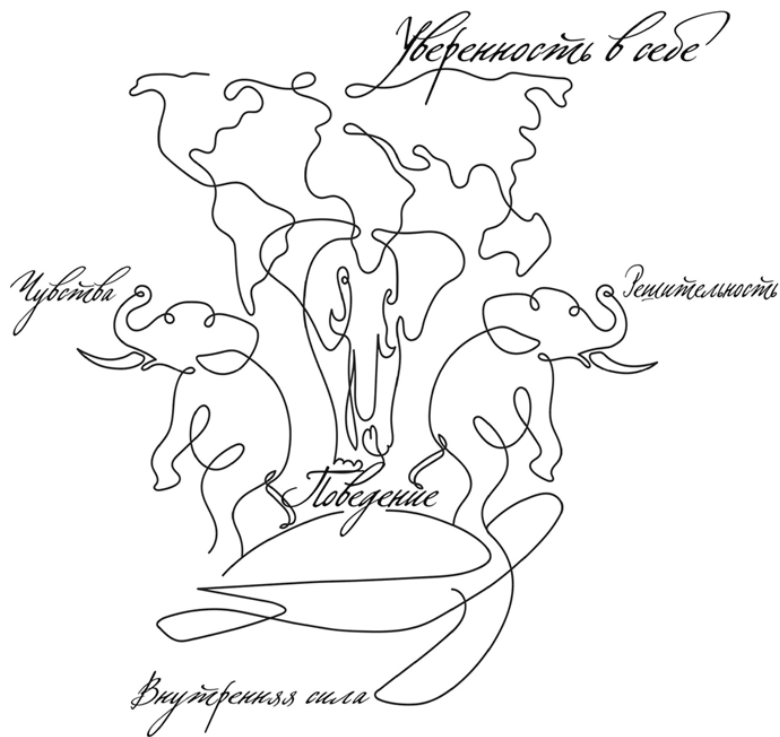
Р. S. Предупреждаю! Я и мама – не специалисты в области детского воспитания. Мы написали книгу для удовольствия и чтобы поделиться нашим опытом!

# Sofi King



На фотографии я с бывшим президентом Грузии Георгием Маргвелашвили. Вообще, мы с мамой часто что-то делаем вместе, приглашаем друзей. Но больше всего я обожаю что-нибудь строить: помогать чинить яхту, строить шалаш на дереве или курятник на ферме. Я, конечно, люблю Диснейленд, аквапарки, музеи и театры, но поехать в гости к

бывшему президенту Грузии и помогать ему строить летний дом с винным залом мне доставляет больше удовольствия, даже если всего лишь разрешают подносить гвозди и ходить с рулеткой!



# Тест. Уверенность в себе

Легко ли вы меняете работу или переезжаете жить в другой город? Без труда решаетесь на новую стрижку? Для принятия любого решения и начала нового дела уверенность в себе нужна не только подросткам, но и взрослым. Как считает «Википедия», уверенность в себе – это свойство личности, в основе которого лежит позитивная оценка собственных навыков и способностей, которых достаточно для достижения значимых целей и удовлетворения своих потребностей. Противоположность уверенности – неуверенность: внутренний страх, ощущение отсутствия сил, неспособность принять решение.

**В уверенности в себе есть три составляющие:**

– **Чувство.** Ощущаю гармонию и спокойствие. Я знаю, что важно и ценно для меня; живу своей жизнью с чувством правоты, счастья и гармонии.

– **Поведение.** Демонстрирую внутреннюю силу и правоту, знаю, куда и зачем иду. Меня сложно сбить или отвлечь с собственного пути.

– **Решительность.** Смело принимаю решения и точно следую выбранному курсу. Не лезу не в свое дело и не отвечаю, когда не спрашивают, но решительно отстаиваю свои границы и принципы.

Уверенность в себе крепко опирается на этих трех слонов, стоящих на большой черепахе. Ее крепкий панцирь и умение бороздить моря и океаны символизируют внутреннюю силу и эмоциональный интеллект. Мы познакомимся с каждым из символов на пути 12 шагов. Начнем.

Критерии уверенности в себе	Показатели	Частота
Коммуникабельность	У меня много друзей и знакомых, я легко общаюсь с ними. Свободно высказываю свое мнение, умею выслушать и понять собеседника. Могу твердо сказать нет, если считаю нужным.	Всегда Часто Иногда Никогда
	Я участвую в делах семьи, школы, люблю коллективные игры. Легко советуюсь с более опытными участниками, быстро исправляю ошибки и нахожу решение в сложных ситуациях.	Всегда Часто Иногда Никогда
	Я легко общаюсь со взрослыми и/или незнакомыми людьми. При этом могу вежливо попросить надоедливую человека прекратить делать то, что меня раздражает.	Всегда Часто Иногда Никогда

Творческий потенциал	Я люблю пробовать новое. Что бы ни произошло, чувствую себя счастливым и успешным. Не застреваю на своих ошибках и не страдаю от чувства вины из-за них.	<p>Всегда</p> <p>Часто</p> <p>Иногда</p> <p>Никогда</p>
	Я легко выдвигаю свои идеи и предложения. В случае отказа не стесняюсь напрямую спросить о причинах или потребовать справедливого пересмотра решения.	<p>Всегда</p> <p>Часто</p> <p>Иногда</p> <p>Никогда</p>
	Я умею генерировать идеи и шутить даже в компании малознакомых людей. Свободно выражаю свою точку зрения, даже если собеседник категорически с ней не согласен.	<p>Всегда</p> <p>Часто</p> <p>Иногда</p> <p>Никогда</p>

Активность	Я умею действовать энергично. Легко проявляю инициативу в знакомстве. Искренне говорю о своих честно заслуженных наградах и личных достижениях.	Всегда Часто Иногда Никогда
	Я знаю, как преодолевать трудности и могу постоять за себя. Недолго печалюсь из-за поражений и предпочитаю двигаться вперед.	Всегда Часто Иногда Никогда
	Я проявляю настойчивость, решая проблему, и сразу настраиваюсь на победу. Если я во что-то очень сильно верю, меня достаточно сложно убедить в обратном. Переубедить меня могут только неоспоримые аргументы.	Всегда Часто Иногда Никогда

## Посмотрите, каких ответов получилось больше?

**«Всегда».** Вашему самомнению можно только позавидовать. Однако есть риск переоценить свои возможности и проиграть по-крупному. Вы можете пропустить тревожные сигналы, говорящие, что лучше за что-то не браться или не прилагать для этого столько усилий. Постарайтесь научиться реально оценивать свои возможности, анализировать их, со-



поставлять с текущей ситуацией. Это умение даст еще больше преимуществ.

**«Часто».** У вас очень хороший уровень веры в себя. Вы знаете, когда лучше вступить в игру, как правильно себя преподнести, какие сильные стороны желательно задействовать. Такая позиция позволяет брать от жизни лучшее, с достоинством и успехом преодолевать проблемы. Даже в тяжелые моменты вы найдете способ себя подбодрить, отыскать мотивацию, усилить веру в себя и свои действия. Поддерживайте этот уровень уверенности, поскольку он вам только помогает. А если вдруг почувствуете слабость, вспомните проблемные ситуации из прошлого, которые вы успешно решали, несмотря ни на что. Вот и сейчас у вас все получится.

**«Иногда».** Ваша уверенность остается при вас только в хорошую погоду. Именно поэтому даже одна неудача, прервавшая полосу побед, может снизить вашу самооценку. Другими словами, вы видите себя успешным, только когда жизнь дарит удачные моменты или хотя бы спокойное рутинное время. Однако стабильность – относительная и чаще краткосрочная вещь. Везение и победа, увы, не всегда будут рядом. Поражения и оплошности не ставят на вас клеймо неудачника и уж тем более не оказывают влияния на всю вашу жизнь. Даже в тяжелые времена вы остаетесь все той же личностью, что и прежде, и можете становиться только лучше, получая полезные уроки из жизненных передряг.

**«Никогда».** У вас заниженная самооценка. Когда судь-

ба предлагает новую возможность, ради которой стоит рискнуть, вы часто пасуете, боясь потерять то, что уже имеете. С одной стороны, хотите улучшить свою жизнь, но с другой – боитесь действовать там, где есть хоть малейшая конкуренция и риск не оказаться на первом месте. Ошибки и даже проигрыши – важные составляющие жизни, делающие человека сильнее, опытнее, лучше в разных отраслях. Вам пора научиться не бояться их и не избегать. Попробуйте поработать над этим вместе с психологом, так будет быстрее и эффективнее.

Если большинство ответов «Никогда» или «Иногда», ваш подросток в начале пути. Немного любви, поддержки и веры сотворят чудеса. Надеюсь, наша книга поможет пройти этот путь. Если больше «Часто» – ваш ребенок уже на пути взросления, становится уверенным и тактичным автором своей жизни. Если преобладает «Всегда», ваш ребенок яркий, уверенный, но еще наивный человечек. И это просто замечательно: в юном возрасте видеть жизнь в радостных тонах. Просто будьте рядом, для страховки при необходимости.

А ваш результат сильно отличается от результата вашего подростка?

**Задание: обозначьте самую важную для вас цель на ближайшие 12 шагов:**



*София в программе «Все по-взрослому» 11.03.2018. Осваивает профессию журналиста*

**София:** «Уверенность в себе, как я недавно обнаружила, такая важная вещь! В 11, 12, частично в 13 лет, когда начала потихоньку взрослеть, я была очень стеснительной. Мне было трудно громко ответить во время урока, поэтому часто кто-то другой, услышав мой тихий голосок, отвечал громче и получал за это оценку. Я стеснялась делиться своими достижениями – вдруг это не такие уж и успехи, – из-за чего меня не считали важной частью коллектива. Тогда я не видела в этом проблемы, а считала, что выгляжу более взрослой. Но время показало – это было совсем не так! Появлялись и девочки, оставшиеся на второй год, которые легко за неделю или две находили себе компанию. Я все время думала: «Что же делаю не так?»»

Через некоторое время я выровняла осанку. Вы не представляете, как это меняет мировоззрение и уменьшает страх перед людьми! Я начала встречать (скорее, даже замечать и отмечать) энергичных и позитивных людей, которые запросто могли подойти и похвалить платье и спросить, откуда оно, легко выразить свое недовольство идеей или выбором. При этом они делали все тактично, не выпендриваясь, хоть и не всегда были правы. Каждый хотел иметь такого друга! На фоне такого человека неуверенный, стеснительный и молчаливый казался неинтересным и страшно скучным. Я была так заиклена на том, что думают обо мне другие, что не замечала, – все остальные делают то же самое, только в

меньшей степени. Оказалось, что никто и не заметит твою маленькую ошибку на доске, если ты к ней нормально относишься! А когда появляется кто-то более открытый, кто больше думает, как научиться или помочь другому, чем показать, какой я крутой или какая я хорошая, спокойно подходит и не боится мнения другого, все вокруг им восхищаются. Я захотела быть такой».

# Внутренняя сила

Расставьте жизненные приоритеты. Поймите, чего хотите именно вы, а чего – подросток. Что в долгосрочной перспективе? В ближайший год? Сегодня? Сейчас? Возьмите штурвал жизни в свои руки!

**Посмотрите фильм «Программа защиты принцесс» (2009 г.). После просмотра обсудите:**

- Что отличает принцессу Розалинду от других школьников?
- Знание того, кем она будет, когда повзрослеет, и многолетняя подготовка к профессии откладывает отпечаток на подростка, помогает с выбором предметов для изучения, вносит спокойствие в подростковый период?



*Историческое событие. 4 ноября 2019 года впервые за 240 лет со дня основания представители лучших частных школ США приехали на встречу с учениками из России*

# Шаг 1. Видение жизни

В 2020 году у Леди Гаги более 57 миллионов поклонников ее творчества, хотя начинала она со школьных музыкальных выступлений, не редко терпя едкие насмешки сверстниц. В возрасте 19-ти лет девушка решила покинуть колледж, чтобы начать строить свою музыкальную карьеру. Отец Леди Гаги дал некоторую сумму денег для того, чтобы мечта дочери осуществилась. Но он поставил ей условие: если за этот год его дочь так и не сможет ничего добиться, она должна будет вернуться в колледж. Любые жизненные перемены и великие дела начинаются с понимания цели и тщательного планирования ее достижения. Ведь с планом проще рассчитать свои силы и принять стратегически важное решение. То же самое касается вашей профессиональной и личной жизни – чтобы понять какую профессию выбрать надо провести глубинную работу по пониманию себя и стать лидером своей жизни.

## **Кто такой лидер своей жизни?**

Лидерство – это не только способность вести за собой, но и умение управлять своей жизнью, осуществлять свои желания и мечты. Особенно это качество ценно в подростковом возрасте, когда еще не совсем взрослый человек должен принять важное решение о будущей профессии и жизни, но непонятно, с чего начать. Подростку бывает трудно слышать свой внутренний голос, и он/она подпадают под влия-



ание окружения. Реальная история дочери моей знакомой: «Все пошли в медицинский техникум и я тоже. И только потом поняла, что почти падаю в обморок при виде крови, у меня начинается депрессия от окружающих меня целыми днями страдающих людей. Я не могу радоваться солнцу. Чувствую себя виноватой перед родителями, ведь они потратили много денег на мое обучение и хотят, чтобы я получила диплом и стала хорошим врачом. Я стараюсь не общаться с родителями, отношения стали натянутыми». Да, многим подросткам нужно больше времени и реального опыта для понимания собственных желаний, и это нормально.

Почему так важно дать подростку время услышать свои желания и попробовать осуществить их, пусть даже в крошечных масштабах? Когда двух людей просят дать любую ассоциацию на слово или абстрактную картинку, не бывает правильных или неправильных решений. Однако ассоциативный эксперимент по методике К. Юнга показал, что для лидера в паре характерно более короткое время реакции и навязывание своих ассоциаций второму испытуемому – ведомому. Это значит, что шустрый и активный от природы ребенок или более опытный легко забьет истинные желания и порывы более вдумчивого ребенка, не дав им времени даже сформироваться. Быстрота реакции одного не даст возможности развиваться потенциалу второго. Но жизнь – не эксперимент по методике Юнга, и в нем не участвовали ро-

дители. Например, Билл Гейтс рос бестолковым школьным кривлякой, нарушителем закона. Его даже водили к психиатру, но поддержка семьи сделала его богатейшим человеком мира. Прадедущка Билла был мэром и сенатором, де-душка – вице-президентом Национального банка. Когда семья смирилась, что из Билла не получится адвокат и даже не вырастет приличный финансист, они заметили его интерес к школьному компьютеру и вскоре Билл уже был освобожден от математики и других занятий. Начиная с восьмого класса Билл и еще три друга начали зарабатывать деньги программированием: наладили школьную систему автоматического составления расписания занятий; а в 17 Билл зарегистрировал свою первую компанию. Продолжение истории знает весь мир. Иными словами, ребенок, идущий к мечте, занимающийся любимым делом, становится автором своей жизни, привлекает команду единомышленников и становится для них лидером. Может, он и не достигнет высот Билла Гейтса, но точно будет счастливее многих страдающих на нелюбимой работе.

А вы сами точно знаете, чего хотите в жизни? Какая у вас мечта? Я лично поняла, что для меня важно, и смогла сформулировать ответы на эти вопросы только когда в 36 лет впервые прописывала видение жизни. До этого времени не хватало, и я не понимала, насколько это изменит мою жизнь и даст возможность быть собой.

# Как понять «Кто я? Чего хочу? О чем мечтаю?»

Отвечая на вопросы, составляя коллаж мечты или прописывая видение жизни, потратьте столько времени, сколько нужно. Не спешите. Ответы знаете только вы.

Имя, возраст:

Чем занимаюсь:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Что люблю/хобби:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Чем отличаюсь от других:

- 1.
- 2.
- 3.

4.

5.

Чем могу быть полезен:

1.

2.

3.

4.

5.

О чем мечтаю:

1.

2.

3.

4.

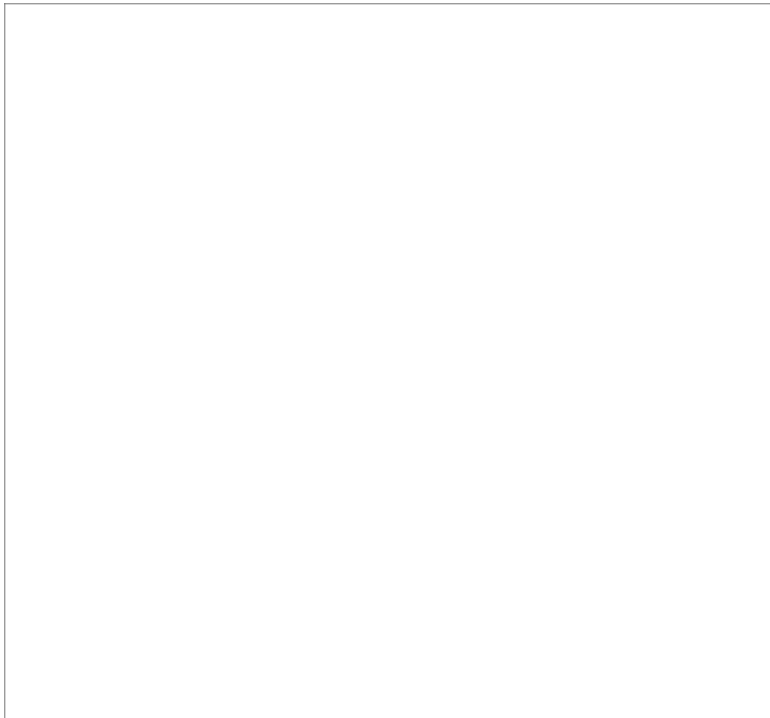
5.

### **Коллаж мечты.**

Вырежьте картинки из журналов или скачайте из интернета и соберите картину вашей идеальной жизни (или просто нарисуйте). Какая она – ваша мечта? Может, вы втайне мечтаете петь, или заниматься скалолазанием, или жить у моря. А ваш тихий и скромный подросток в душе рок-музыкант. Не отказывайте себе ни в чем. Это же мечта!

Напишите видение жизни вашей мечты. Это может пока-

заться легкомысленной, фантастической тратой времени, но на самом деле создание убедительного видения жизни, которой вы хотите, – одна из наиболее эффективных стратегий для достижения вашей мечты. Оно как компас, который поможет принять самые лучшие решения и сделать правильный выбор, продвинуть вас на пути к лучшей жизни. Суровая реальность в том, что не разработав собственное видение, вы позволите другим людям и обстоятельствам определить курс вашей жизни. Подумайте, как создать свое жизненное видение, составить путь к личным и профессиональным мечтам. Удовлетворенность жизнью и личное счастье находятся в наших руках. Какой жизни вы хотите? Вопрос звучит обманчиво просто, но на него часто бывает сложно ответить. Пока не знаете? Мечтайте! Начните писать, всегда можно доработать и продолжить. Ваша жизнь в ваших руках. И именно вы решаете, какой она будет.



Найдите тихое место, где вас не будут беспокоить. Начните визуализировать. Кто она, та девушка, которой вы станете через пять лет, а через десять? Представьте ее в мельчайших подробностях. Она красива? Как выглядит? Стрижка, вес, во что одета? Она успешна? Какая у нее машина? Где она живет? Кем работает? Как проводит свободное время? Есть ли у нее дети, муж, друзья? Счастлива ли она?

Чего именно вы хотите из этих семи областей жизни?

## **1. Благосостояние**

Сколько вы зарабатываете ежегодно?

Как выглядит ваш дом? Где вы живете?

Какую машину вы водите?

## **2. Карьера**

Где вы работаете?

Что делаете?

С кем работаете?

## **3. Отдых**

Что делаете в свободное время?

Какие у вас увлечения?

Как проводите отпуск?

## **4. Здоровье**

Что делаете, чтобы оставаться здоровым?

Что едите? Что помогает оставаться в форме?

Вы свободны от болезней?

## **5. Отношения**

Каковы ваши отношения с семьей?

Как часто видите друзей?

В каких романтических отношениях находитесь?

## **6. Личная жизнь**

Как вы улучшаете себя как личность?

Как питаете разум, тело и душу?

Над какими целями работаете?

## **7. Сообщество**

В какие сообщества вы входите?

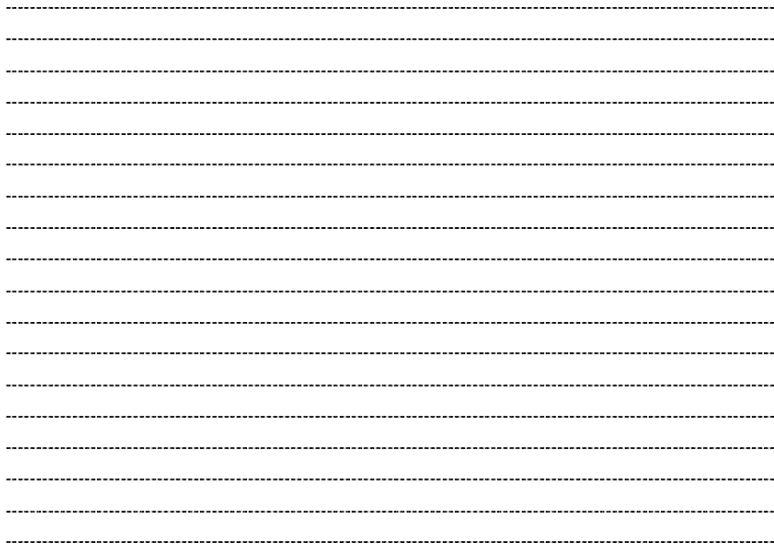
Какова ваша роль в этих сообществах?

Как помогаете другим?

**После того как визуализировали, запишите.**

Не беспокойтесь о том, будет ли ваше видение иметь смысл в ближайшие годы. Просто сфокусируйтесь на том, чего хотите от жизни в настоящий момент, и стремитесь к этому. Наше видение на самом деле не так сильно меняется, как можно предположить; мечты и цели часто глубоко укоренились в нас и наших ценностях.







**София:** «С самого раннего детства я мечтала о собственном, сделанном своими руками маленьком домике. И однажды мы с подругой и ее папой начали его строить. Это был не только необычный детский домик – дом на дереве! Я хорошо помню начало, когда мы определились с хорошим крепким деревом на ферме под Ванкувером. Строи-

тельство шло быстро. Мы смастерили непромокаемую крышу (она также служила вторым этажом) из дощечек, накрытую брезентом, мини-полочку, венчик, а также подъемный механизм из длинной веревки, натянутой на ветку, с большим ведром, закрепленным на конце. Все идеи, все наше творчество соединились с этим деревом. Мы могли часами сидеть там и смотреть на исчезающие лучи большого солнца.

Конечно же, не бывает настолько идеальных и прекрасных историй... В один НЕпрекрасный день моя подруга свалилась вниз. Для меня это были тихий крик и легкий хруст цепляющихся веток, мчащиеся секунды, сопровождаемые недоверием к себе, своим чувствам, миру. Мгновенья, когда тысячи мыслей пронеслись в голове и исчезли. Подруга лежала, и я не могла понять, в порядке ли она. «Ты как? Все нормально?» – спросила я, чувствуя себя как-то неловко, задавая такой глупый вопрос. Конечно же, нет! Я была в полном шоке, и других слов просто не нашлось. Подруга не могла говорить, а просто показала «все хорошо» и не спеша встала, не зная, смеяться или плакать.

После этого случая в дом на дереве мы больше не лазили. Можно было принять меры безопасности, но подруга уже боялась. Она и я – одна команда, а команда должна быть единой.

Мы пошли дальше в поисках новых приключений, вдохновения, незабываемых впечатлений в края, нами неведомые. После этого я осознала, что не надо бояться пробовать

новое и мечтать обо всем, что только взбредет в голову. Ведь если получится – исполнится мечта. Не получится – появится опыт. А если же эту мечту придется оставить позади, всегда найдется новая! Советую всем вам не сомневаться, не горевать, а просто мечтать!»

## **Шаг 2. Правильная поддержка подростка**

Каждая любящая мать желает наилучшего для своих детей. И Юй Южен не исключение. zen.yandex.ru рассказывает, что китайская миллионерша Юй Южен встаёт в 3 часа утра и идёт подметать улицы. Ее дочь работает в офисе, а сын в службе такси. Южен дала понять своим детям, что если они не станут работать, то она их лишит наследства. По ее словам, она видела много примеров когда люди спускали свои деньги в казино, как дети богатых родителей спивались или подсаживались на наркотики. Она не хочет такого будущего своим детям. Она работает дворником уже 15 лет, чтобы пример матери помог ее детям стать хорошими людьми, а не самодовольными мажорами. Эта история впечатлила Софию:)



# **Как вы думаете, какие качества отличают лидера своей жизни?**

Попав в группу с незнакомыми людьми, мы сразу считываем, кто здесь главный. На что реагируют наши инстинкты, что именно демонстрирует этот человек?

- Активность – умение проявлять свою энергию.
- Инициативность – генерирование идей, готовность идти вперед.
- Общительность, открытость – стремление взаимодействовать.
- Самостоятельность – умение брать на себя ответственность и решать проблемы.
- Настойчивость – проявление силы воли, доведение начатого дела до конца.
- Организованность – планирование своего времени, выделение главного, распределение дел по степени важности.
- Самообладание – умение контролировать себя, особенно в напряженных ситуациях.
- Искусство говорить «нет» – способность уважать и отстаивать свои приоритеты и границы.
- Навыки командообразования и управления – умение организовать группу людей для достижения поставленной цели.
- Критическое мышление – способность поставить под со-

мнение поступающую информацию, убеждения, выводы.

- Честность и забота о нуждах других – способность избегать обмана в отношениях с людьми, а также умение учитывать интересы разных сторон.

Все эти качества закладываются в детстве и подростковом возрасте. Они напрямую зависят от любви, веры и поддержки окружения. Трудно представить, что уверенность разовьется в «удобном» ребенке, инициативы которого родители пресекали на корню: «Не лезь, сиди тихо, не дерись, не спорь, делай, что сказано». Или в беззащитном малыше, которого наказывали по любому поводу. Или в «неудачнике от рождения», в которого никто не верил и не обращал внимания на его порывы. Скорее даже слабый от природы росточек даст хороший урожай, будучи окружен заботой и вниманием, чем крепкое семя в неблагоприятных условиях. Но такой уж если вырастет, то крепким и негибким, как береза Шмидта (железное дерево), растущая на скалах, обдуваемая жестокими ветрами. Например, в семье Сары Джессики Паркер денег не хватало даже на оплату электричества. К ним приходили коллекторы для взыскания долгов. Тем не менее родители всегда поддерживали Сару в ее начинаниях, возили на кастинги и помогали к ним готовиться. Матери Тома Круза, Джастина Бибера и Джейсона Момоа трудились на четырех работах, чтобы растить сыновей. Римский император Август (Гай Октавий), первый король Англии Аль-



фред Великий, 35-й президент США Джон Кеннеди, Патриарх Сербский Павел – все с детства отличались очень слабым здоровьем, но это не помешало им раскрыть свой талант и стать великими. Я не сомневаюсь, что каждого поддерживали, каждому помогали.

### **Какую поддержку можете оказать именно вы?**

Напишите 7—10 пунктов, определяющих, что если бы вы были самым любящим, мудрым и ответственным, то поддерживали бы своих близких в:

---

---

---

---

---

---

---

---

Напишите 7—10 пунктов, отвечающих на вопрос: «Если бы вам понадобилась поддержка, как бы она выглядела?»

Сравните ответы свои и подростка. Совпадают ли запросы подростка и возможности родителей? Если нет, к кому еще подросток может обратиться за поддержкой? Например, София решила писать стихи и научиться играть на пианино, и ей часто нужна поддержка в обоих начинаниях. Мы договорились, что как мама, я могу только сказать, что «верю в тебя и у тебя все получится». А вот по более глубоким вопросам ей стоит обращаться к тете Кате – у нее музыкальное образование, или к дедушке Вове, который хорошо пишет стихи. А когда мне нужна поддержка в написании книги, София дает советы и даже пишет комментарии к рукописи. А еще мы ходим на поддерживающие встречи предпринимателей и людей, которые хотят достичь своих целей. Когда мне нужна эмоциональная поддержка, я звоню Наташе, подруге юности, которая в меня верит и всегда найдет верные слова. Поддержка и вера нужны каждому.

## **Шесть правил поддержки подростка**

1. Ребенок – это не вы. Ваши мечты и ожидания – лишь ваши, и он не обязан их разделять. Навязывая свое мнение, можно испортить отношения на всю жизнь, а поддержав и признав независимость – углубить семейную близость.

2. Если думаете, что подросток знает вас хуже, чем вы его, – сильно ошибаетесь. Скрывать что-либо от подростка, врать и оправдываться не стоит. А вот честно рассказать, что происходит в семье и на душе, помогает наладить доверие и взаимопонимание.

3. **ВНИМАНИЕ!** Если ребенок подходит или звонит – это самое важное в настоящий момент. Даже президент страны подождет. Откладываем все дела и молча выслушиваем. Не перебиваем. Вслушиваемся в каждое слово, даже если речь идет про цвет попок у кузнечиков или новый прыщик. Подросток может начать разговор с сущего пустяка, чтобы проверить вашу открытость и перейти к чему-то действительно важному. Степень вашей открытости и доступности в нужный момент может повлиять на выбор ребенком здорового решения, последовав совету родителей, или опасного – на основании собственного сиюминутного импульса.

4. Признаем важность волнующего вопроса и относимся серьезно. Лучше выслушать и поддержать подростка, даже если он жалуется на надоевшего одноклассника или не тот оттенок лака для ногтей, чем потерять связь с душой ребенка. Это может казаться глупым, неважным, но для подростка это вся его жизнь. Если его не будете слушать вы, найдется

кто-то другой, и неизвестно, к чему это приведет.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.