

Д

Дневник самопрограммирования

С



**«Именно через ошибки  
мы можем расти.  
Вы должны быть  
плохими для того,  
чтобы стать  
хорошими».**

*Паула Шер*

Здравствуй, коллега!

Перед тобой не просто блокнот или очередная методичка.

Это – **твой личный дневник самопрограммирования**.

Звучит немного футуристично, правда?

Но на самом деле, это самый что ни на есть человеческий и глубокий инструмент.

Слово «самопрограммирование» мы используем здесь не в смысле превращения себя в робота. Совсем нет! Речь идет о **сознательном проектировании себя и своей карьеры**.

Ты только что завершил(а) важный этап – университетское обучение. Ты получил(а) знания, теорию, фундамент.

А теперь настало время самого интересного – **построить на этом фундаменте дом своей профессиональной жизни**.

Такой, в котором тебе будет уютно, светло и интересно жить и развиваться долгие годы.

Но как часто бывает: выходишь за стены альма-матер с дипломом в руках и огромным энтузиазмом внутри, а навстречу тебе – бесконечный выбор, вопросы и иногда легкая паника: «Что делать? Куда идти?

Правильный ли я выбрал(а) путь?».



Этот дневник создан, чтобы стать твоим компасом в этом океане возможностей.

Он поможет тебе:

- **Остановиться** в беге повседневных задач и услышать себя: свои истинные желания, ценности и страхи.
- **Расшифровать** свой внутренний код: понять, что тебя по-настоящему мотивирует, а что истощает.
- **Спроектировать** будущее: превратить размытые мечты в четкие, амбициозные цели и конкретные шаги.
- **Не сбиться с пути**: регулярно сверяться с собой, отмечать прогресс и вовремя вносить коррективы.

**Как это работает?** Этот дневник – твой собеседник и практический тренажер. На его страницах ты будешь задавать себе правильные вопросы, фиксировать открытия, честно признаваться в трудностях и праздновать маленькие победы. Это пространство для твоих мыслей без правил и оценок. Только ты и твое профессиональное «Я».

Ты – архитектор своей карьеры и своей жизни. Мы даем тебе инструменты, карты и поддерживающую компанию. Но самый главный ресурс – это уже есть в тебе.

**Начни этот разговор с собой сегодня. Перелистни страницу и сделай первый шаг к той карьере, о которой ты действительно мечтаешь.**

*С верой в твой успех.*

*Четинарева Диана автор курса «Карьерная навигация и мотивация молодого специалиста»*

*Четинарева*



# СТАРТ. ГДЕ Я СЕЙЧАС НАХОЖУСЬ?

Пояснение для читателя: «Прежде чем прокладывать маршрут к новой цели, важно точно понять, с какой точки ты стартуешь.

Этот блок — твоя личная "точка А" на карте профессионального пути. Будь максимально честным и детальным.

Здесь не бывает "правильных" или "неправильных" ответов. Здесь есть только твоя реальность, с которой мы будем работать. Отнесись к этому этапу как к созданию прочного фундамента для твоего будущего успеха».

«Общество знакомо с плохим дизайном лучше, чем с хорошим. Именно из-за этого люди предпочитают плохой дизайн хорошему. Они слишком сильно сжились с тем, что есть. Всё новое начинает пугать, а старое их утешает.»

Пол Рэнд



## Как работать с этим блоком (практические советы в дневнике):

1. Выдели время: Не заполняй этот блок на бегу. Удели ему 30-40 минут спокойного времени.
2. Вернись к прошлому: Полистай свои старые конспекты, дипломы, благодарственные письма. Это поможет вспомнить свои достижения.
3. Спроси других: Если трудно себя оценить, спроси у близкого друга, одноклассника или бывшего руководителя практики: «Как ты думаешь, что у меня лучше всего получается?».
4. Будь добр к себе: Относись к своим ограничениям не как к недостаткам, а как к ориентирам для будущего развития. Ты не должен(на) все уметь на старте.
5. Зафиксируй дату: Обязательно поставь дату заполнения. Здорово будет оглянуться назад через полгода или год и увидеть, насколько изменилась твоя «точка А».

Этот детальный подход превращает Блок 1 из простого списка в мощный инструмент самопознания, который задаст осмысленный тон всей дальнейшей работе с дневником.



## 1. МОЯ ОТПРАВНАЯ ТОЧКА (СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ)

### а) Мои сильные стороны как специалиста (3-5 главных):

· Что это значит? Речь идет не только о профессиональных навыках (hard skills), но и о личностных качествах (soft skills), которые делают тебя эффективным. Что у тебя получается лучше всего? За что тебя хвалят коллеги, преподаватели или даже стажеры?

#### Вопросы для размышления:

· В каких учебных или рабочих ситуациях я чувствовал(а) себя наиболее компетентным(ой)?

---

---

---

---

---

---

---

---

· Какие задачи даются мне легко и приносят удовольствие?

---

---

---

---

---

---

---

---

· За какое качество или умение меня чаще всего ценят другие?

---

---

---

---

---

---

---

---

#### Примеры формулировок:

- Hard Skills: «Разработка интерактивных уроков», «Знание методики проектного обучения», «Ведение социальных сетей образовательного проекта».
- Soft Skills: «Эмпатия и умение находить подход к разным ученикам», «Организаторские способности (могу организовать мероприятие/проект)», «Креативность в поиске нестандартных решений проблем».





### в) Мои ограничения или страхи на старте:

· Что это значит? Это не для того, чтобы себя покритиковать, а для того, чтобы осознать «тормоза» и риски. Честно признанный страх – это уже на 50% решенная проблема. Мы сможем превратить эти пункты в зоны для роста или учесть их при планировании.

#### · Вопросы для размышления:

· Что меня больше всего пугает в начале карьерного пути?

---

---

---

---

· В каких ситуациях я чувствую неуверенность?

---

---

---

---

· Каких конкретно знаний или навыков мне, возможно, не хватает?

---

---

---

---

· Есть ли внешние обстоятельства, которые могут мне мешать?

---

---

---

---

#### · Примеры формулировок (будь конкретен!):

· Вместо: «Я плохо общаюсь».

· Лучше: «Я боюсь конфликтных ситуаций с родителями учеников и не знаю, как себя в них вести».

· Вместо: «У меня нет опыта».

· Лучше: «Я не уверен(а) в своих знаниях о современных цифровых образовательных платформах».

· Вместо: «Я боюсь выгорания».

· Лучше: «Я переживаю, что не смогу отделить работу от личной жизни и брать на себя слишком много».

· Одно слово или фраза, которая описывает мое состояние после выполнения этого блока:

---

---

---

---

Поздравляю с завершением первого и самого важного блока! Ты заложил(а) фундамент для своего осознанного пути. Теперь у тебя есть четкое понимание, с чего начинать движение. Перенеси свои главные выводы в Блок 2 для постановки целей.



## ДИГНОСТИКА, ЧТО МНОЙ ДВИЖЕТ?

Пояснение для читателя: «Карьера — это не только про навыки и должности. Это в первую очередь про энергию, смыслы и удовлетворенность. Чтобы пройти долгий путь без выгорания, нужно идти в направлении, которое резонирует с твоими глубинными ценностями и мотивами. Этот блок — твой личный "детектор смыслов". Он поможет тебе понять, какие условия и задачи заряжают тебя, а какие — истощают. Ответы здесь станут главным компасом при выборе работы, проектов и даже рабочей рутины».

Важный итог этого блока: Сопоставь ответы из всех трех частей. Создают ли они единую картину?

- Например, если твои главные ценности — свобода и творчество, а определение успеха — «быть известным дизайнером с стабильным окладом в крупной корпорации», возможно, здесь есть противоречие, которое может привести к фрустрации.
- Этот блок помогает осознанно выбрать среду и роль, которые будут питать тебя энергией, а не отнимать ее.

«Я хочу создавать красивые вещи, даже если это никому не нужно, в качестве противостояния некрасивым вещам. Это — мое намерение».

Сол Басс



## ЧАСТЬ 1: МОИ ГЛАВНЫЕ КАРЬЕРНЫЕ ЦЕННОСТИ

- Что это? Ценности – это твои внутренние «якоря», фундаментальные принципы, которые определяют, что для тебя по-настоящему важно в работе. Это то без чего профессиональная деятельность теряет для тебя смысл.
- Как работать с этим разделом?
  1. Внимательно прочитай список ниже.
  2. Выбери 5-7 ценностей, которые отзываются сильнее всего. Не то, что «престижно» или «ожидают родители», а то, что вызывает у тебя внутреннее «Да! Это именно то!».
  3. Проранжируй их по степени важности (расставь цифры от 1 до 5/7). Что важнее всего? Что стоит на втором месте?

### СПИСОК ЦЕННОСТЕЙ ДЛЯ ВЫБОРА:

- Служение и социальная значимость: Возможность видеть реальную пользу своего труда для других, общества. («Я меняю мир к лучшему»).
- Свобода и автономия: Возможность самому планировать свое время, задачи, рабочий процесс, быть хозяином своего времени. («Я не могу работать под микроменеджментом»).
- Творчество и самовыражение: Возможность создавать новое, привносить свои идеи, реализовывать уникальные проекты, избегать рутины.
- Стабильность и безопасность: Уверенность в завтрашнем дне, предсказуемость рабочей среды, гарантированный доход и социальный пакет.
- Признание и уважение: Публичное одобрение результатов твоего труда, статус, известность в профессиональном кругу, чувство собственной значимости.
- Деньги и материальное благополучие: Доход как главный измеритель успеха, возможность обеспечивать себя и семью на высоком уровне.
- Постоянное обучение и рост: Возможность постоянно осваивать новое, сложные задачи, развивать навыки, чувствовать прогресс и «прокачку» себя.
- Влияние и лидерство: Возможность направлять, вдохновлять, принимать ключевые решения, быть наставником для других.
- Баланс и гармония: Приоритет семьи, хобби, здоровья; работа как часть жизни, а не вся жизнь. («Чтобы к 18:00 быть свободным»).
- Командная работа и сообщество: Работа в сплоченной, поддерживающей команде единомышленников, атмосфера «мы».
- Вызов и соревновательность: Амбициозные цели, конкурентная среда, возможность побеждать и быть первым.
- Практичность и результат: Ориентация на измеримый, эффективность, полезность. («Чтобы был виден конкретный результат моих усилий»).
- (Дополни пустой строкой своей ценности, если не нашлось подходящей):

---

---

---

---

---

---

---

---



## ЧАСТЬ 2: ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТИПА МОТИВАЦИИ

- Что это? Мотивация бывает разной. Условно ее делят на Внутреннюю (ради удовольствия от самого процесса) и Внешнюю (ради результата или признания извне). Понимание этого помогает выбирать задачи, которые будут приносить радость.
- Как работать? Прочитай утверждения и отметь те, что про тебя. Честно.

Ключ ко мне: что меня заряжает?

ВНУТРЕННЯЯ МОТИВАЦИЯ (Процесс)	ВНЕШНЯЯ МОТИВАЦИЯ (Результат)
<input type="checkbox"/> Мне нравится сам процесс изучения нового, даже если это не принесет немедленной выгоды.	<input type="checkbox"/> Мне важно понимать, какую конкретную пользу и коммерческий эффект принесет моя работа.
<input type="checkbox"/> Я могу с удовольствием заниматься сложной задачей, просто потому что она интересная.	<input type="checkbox"/> Мне важно получать регулярную обратную связь и признание от руководства/коллег.
<input type="checkbox"/> Я теряю счет времени, когда погружаюсь в дело, которое мне по-настоящему увлекает (состояние потока).	<input type="checkbox"/> Для меня важны атрибуты успеха: должность, статус, материальные бонусы, грамоты.
<input type="checkbox"/> Мне важно чувствовать, что я делаю что-то важное и значимое, даже без внешней похвалы.	<input type="checkbox"/> Я люблю соревноваться и быть первым(-ой), меня мотивирует конкуренция.
<input type="checkbox"/> Мне важно иметь возможность работать в своем ритме и по своим правилам, если это эффективно.	<input type="checkbox"/> Мне важно работать в известной, сильной компании, где есть карьерные перспективы.
Если у тебя больше галочек в левой колонке, твой ключевой источник энергии – интерес и смысл.	Если у тебя больше галочек в правой колонке, твой ключевой источник энергии – признание и достижимые цели.





ЦЕЛЬ. КУДА Я ХОЧУ ПРИЙТИ?

ТВОЙ КОД ДОСТИЖЕНИЯ

«Я борюсь за две вещи в дизайне: простота и ясность. Великий дизайн рождается этих двух вещей»

Линдон Лидер



## 1. МОЯ ЦЕЛЬ-МАГНИТ

Закрой глаза. Представь, что ты перенесся/перенеслась на 3 года вперед. Ты – успешный дизайнер, которым всегда хотел стать. Опиши этот день в деталях, как если бы ты писал сценарий для фильма о себе.

### УТРО (9:00)

· Где ты просыпаешься? (Вид из окна, интерьер)

· Что ты делаешь до начала работы? (Читаешь новости, занимаешься спортом, пьешь кофе на балконе?)

### РАБОЧИЙ ДЕНЬ (11:00)

· Где ты работаешь? (Офис с видом на город, коворкинг, уютный домашний кабинет, другая страна?)

· Какая у тебя роль в команде? (Не просто "дизайнер", а, например, "ведущий дизайнер продукта", "арт-директор стартапа")

· Над каким проектом ты работаешь? Опиши его суть и аудиторию. (Например: "Мы создаем приложение для ментального здоровья, которое помогает подросткам справляться с тревогой").

· Опиши один конкретный рабочий процесс, который приносит тебе удовольствие. (Например: "Провожу воркшоп с командой, чтобы вместе придумать решение", "Создаю анимированный прототип для проверки гипотезы", "Получаю фидбек от пользователя и вижу, как мой дизайн решает его проблему").

### ВЕЧЕР (19:00)

· Какое чувство ты испытываешь, завершая рабочий день? (Чувство выполненного долга, воодушевление, гордость, удовлетворение?)



· Чем ты занимаешься вечером? Как работа влияет на твою личную жизнь? (Есть энергия на хобби, путешествия, семью?)

### ГЛАВНОЕ ОЩУЩЕНИЕ ЭТОГО ДНЯ:

· В одном-двух словах, каково это – жить жизнью своей мечты? (Например: "Свобода", "Самореализация", "Влияние", "Гармония").

## 2. ДЕТЕКТОР ЭНЕРГИИ

Отметь, где ты сейчас заряжаешься энергией:

- Обучение новым методам
- Работа в крупной компании
- Создание собственных проектов
- Публичная презентация своих проектов
- Аналитика и исследование стандартов дизайна в настоящий момент
- Командная работа
- Работа в одиночку

## 3. "ПРИМЕРКА" ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ РОЛЕЙ

Ознакомься с 4 архетипами дизайнерских карьер. Прочитай описание и "примерь" их на себя. Насколько тебе откликается каждый? Поставь оценку от 1 ("совсем не мое") до 5 ("это идеально!").

Архетип карьеры	Описание и ключевые вопросы	Моя оценка (1-5)
PRODUCT-DRIVEN (Продуктовый дизайнер)	"Я хочу погружаться в одну проблему надолго, видеть, как продукт растет и меняется благодаря моим усилиям. Мне важно глубокое влияние на бизнес-метрики и жизнь пользователей." Вопрос: Готов(а) ли я к долговому, итерационному процессу и глубокой экспертизе в одной сфере?	( )1 ( )2 ( )3 ( )4 ( )5
PROJECT-DRIVEN (Агентство/Студия)	"Мне нравится разнообразие! Хочу работать с разными брендами, темами и стилями. Быстрая смена проектов и задач – это то, что заряжает меня." Вопрос: Нужно ли мне постоянное разнообразие и возможность создавать "идеальный пиксель" в сжатые сроки?	( )1 ( )2 ( )3 ( )4 ( )5
PROBLEM-DRIVEN (UX-исследователь, Сервис-дизайнер)	"Меня зажигает не сам интерфейс, а поиск корневой проблемы пользователя. Я люблю анализировать, проводить интервью, строить карты путешествий и придумывать стратегические решения." Вопрос: Что мне больше нравится: находить проблемы или создавать визуальные решения для них?	( )1 ( )2 ( )3 ( )4 ( )5
VISION-DRIVEN (Основатель стартапа, Продуктовый иллюстратор)	"У меня есть собственная идея, которую я хочу воплотить в жизнь, или уникальный стиль, который я хочу развивать. Я хочу быть автором и главным двигателем своего проекта." Вопрос: Есть ли у меня сильная личная идея или уникальный стиль?	( )1 ( )2 ( )3 ( )4 ( )5



· Какой архетип откликнулся больше всего:

---

---

· Почему?

---

---

### 3. ЭКСПРЕСС-ПЛАН НА 21 ДЕНЬ

Выбери 3 действия на ближайшие 3 недели:

Неделя 1:  Найти 3 вдохновляющих примера в выбранной сфере

Неделя 2:  Пройти 1 микро-курс по нужному навыку

Неделя 3:  Написать пост в своих соцсетях

### 4. ЧЕК-ЛИСТ СООТВЕТСТВИЯ

Мой выбор:

- Соответствует моим ценностям (из Блока 2)
- Использует мои сильные стороны
- Вызывает интерес и азарт
- Имеет четкие шаги для старта

### 6. МОЙ ПЕРВЫЙ ШАГ

Что я сделаю в ближайшие 24 часа?

Напишу человеку из желаемой сферы

Составлю карту необходимых навыков

Запланирую время для обучения

Свой вариант: \_\_\_\_\_

**СТАТУС:**

Поставь галочку, когда выполнишь первый шаг:

Код активирован! Движение началось!



**Хороший диз  
когда, вы  
других диза  
ствовать себя  
потому что  
пришла**

**айн – это  
заставляете  
йнеров чув-  
идиотами,  
эта идея не  
им в голову.**

*Франк Чинтеро*

# ПЛАН. МОИ ШАГИ К ЦЕЛИ

ТВОЙ ЛИЧНЫЙ НАВИГАТОР РОСТА НА МЕСЯЦ

Миссия блока: Превратить нашу «Вершину Мечты» из Блока 3 в понятную, реалистичную и выполнимую дорожную карту. Мы разберем глобальную цель на маленькие, управляемые шаги, чтобы каждый день приближал тебя к успеху.

«Я обнаружила для себя, что, чем больше я стараюсь относиться к работе так, как будто я делаю ее для себя, как к чему-то личному, тем более успешной она получается. Без исключений».

Мэриан Бэнтджес



## ЧАСТЬ 1: Декомпозиция цели по временным горизонтам

Вспомни свою «**Цель–Магнит**» на 3 года из Блока 3. Теперь давай определим, где ты должен быть на полпути, чтобы ее достичь.

- Моя Главная Цель (финиш):
  - Срок: **3 года**
  - Образ: [Например: Я – мидл-продуктовый дизайнер в международном edtech-стартапе, ведущий модуль в приложении для обучения.]
  - Моя цель:
- 
- 

- Ключевой Рубеж (полпути):
  - Срок: **1.5 года**
  - Образ: Какой я дизайнер через 1.5 года? Что я уже уверенно делаю?  
[Например: Я – уверенный джуниор в продуктовой команде, самостоятельно веду небольшие фичи, прошел(ла) стажировку.]
  - Моя цель на 1.5 года:
- 
- 

- Первая Большая Победа (старт карьеры):
  - Срок: **6-8 месяцев**
  - Образ: Что должно случиться, чтобы я считал(а), что карьера началась?  
[Например: Я устроился(ась) на первую работу/стажировку в качестве джуниор-дизайнера.]
  - Моя первая большая победа:
- 
- 

## ЧАСТЬ 2: Цепочка микро-шагов

Выбери ОДНУ самую важную или сложную задачу из своей таблицы на 3 месяца и разбей ее.

- Моя большая задача на этот квартал:
- 
- Цепочка микро-шагов для ее выполнения:
    1. (**Шаг 1, 15-30 мин**) [Напр.: Открыть Figma и создать новый файл для проекта.]
    2. (**Шаг 2, 30-60 мин**) [Напр.: Собрать 10 референсов для вдохновения.]
    3. (**Шаг 3, 1-2 часа**) [Напр.: Набросать мудборд по стилю.]
    4. (**Шаг 4, 1 час**) [Напр.: Нарисовать низкоуровневый прототип основных экранов.]
    5. (**Шаг 5, 2-3 часа**) [Напр.: Сделать визуальный дизайн 1-го ключевого экрана.]
- 

И так далее, пока задача не будет разобрана до действий, которые не вызывают стресса.



### ЧАСТЬ 3: Чек-лист еженедельного прогресса

Копируй эту таблицу для каждой новой недели в своем дневнике или в цифровом виде.

Неделя: с \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_

Привычка к действию	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Уделил(а) 30+ минут портфолио	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Изучил(а) что-то новое (статья, курс)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Сделал(а) 1 шаг к поиску работы (отклик, нетворкинг, обновление CV)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Практика английского (15+ мин)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Отдых и перезагрузка (прогулка, хобби, спорт)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



# РЕФЛЕКСИЯ: ПУТЕВЫЕ ЗАМЕТКИ

УЧИМСЯ СЛУШАТЬ СЕБЯ И КОРРЕКТИРОВАТЬ КУРС

Миссия блока: Сделать паузу, оглянуться назад и осмыслить свой путь. Не только что ты сделал, но и как ты это сделал, что чувствовал и что узнал о себе. Это топливо для твоего дальнейшего движения и защита от выгорания.

«Сократ говорил «Познай себя».  
А я говорю «Познай своих пользова-  
телей». И знаете что? Они не думают,  
так же как и Вы»  
Джошуа Брюэр



## ЧАСТЬ 1: ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ СТОП-ЧЕК

Эта станция – твой еженедельный ритуал для подведения итогов и настройки на новую неделю.

Дата рефлексии: \_\_\_\_\_

Неделя с: \_\_\_\_\_ по: \_\_\_\_\_

### Задание 1: Карта моей недели

Отметь на "карте" свои ключевые действия и достижения за неделю.

Сфера	Что было на этой неделе? (Дела, события, мысли)
Профессиональный рост (Портфолио, учеба, навыки)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Переработал(а) главный экран для кейса</li><li>• Посмотрел(а) вебинар по типографике</li><li>• Узнал(а) про новый плагин в Figma</li></ul>
Карьера & Нетворкинг (Отклики, собеседования, общение)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Написал(а) 3 сопроводительных письма</li><li>• Сходил(а) на дизайн-митап</li><li>• Получил(а) фидбек на кейс</li></ul>
Энергия & Состояние (Эмоции, мотивация, здоровье)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Чувствовал(а) inspiration в середине недели</li><li>• Было сложно сфокусироваться в пятницу</li><li>• Хорошо выспался(ась) в субботу</li></ul>

### Задание 2: Мои инсайты этой недели

Ответь на вопросы, которые помогут тебе лучше понять свои паттерны и потребности.

• Какой момент на этой неделе был для меня самым энергозатратным? Почему?

---

• А какой момент заряжал меня и давал силы? Что именно в нем было ценного?

---

---

---



· Какое самое важное открытие я сделал(а) о себе как о дизайнере/специалисте?  
(Например: "Я понял(а), что мне гораздо интереснее продумывать логику интерфейса, чем заниматься визуалом")

---

---

· Какая мысль или убеждение мне мешало? Является ли оно правдой?  
(Например: "Мне мешала мысль, что мое портфолио еще недостаточно хорошее. Но я получил(а) позитивный фидбек, и это не совсем так.")

---

---

### Задание 3: Мой путь как история

Опиши свою прошедшую неделю в виде метафоры. Это поможет переосмыслить трудности и успехи.

· Если бы моя неделя была...  
· Погодой: (Например: "Туманное утро, перешедшее в солнечный полдень с легким бризом")

---

---

· Жанром фильма: (Например: "Драма с элементами комедии и счастливым финалом")

---

---

· Дорогой: (Например: "Извилистая горная тропа с крутым подъемом, но невероятным видом на вершине")

---

---

· Я в этой истории – главный герой. Какая у меня была суперсила на этой неделе?  
(Например: "Упорство – я продолжал(а) работать, даже когда не видел(а) быстрого результата")

---

---

· А кто или что был моим "помощником" или "союзником"?  
(Например: "Сообщество дизайнеров в Telegram", "Мой друг, который поддержал меня", "Мое умение планировать время")

---

---

### Задание 4: План-компас на следующую неделю

Основываясь на всем, что ты понял(а), составь реалистичный план.

· Что я буду делать ПО-ДРУГОМУ на следующей неделе?  
(Например: "Я буду работать над портфолио утром, а не вечером, когда я уже устал(а)")

---

---

· От чего я могу ОТКАЗАТЬСЯ, чтобы сохранить энергию?  
(Например: "От бесцельного скроллинга соцсетей в перерывах")

---

---



· Какую ОДНУ самую важную, но небольшую задачу я внесу в расписание на следующую неделю?

---

---

· Как я позабочусь о своем состоянии и балансе?

(Например: "Обязательно выйду на две длительные прогулки")

---

---

Задание 5: "Я молодец, что..."

Заполни эти списки. Не оставляй поля пустыми!

· 3 дела, за которые я себе благодарен/благодарна на этой неделе:

1. [Например: "...что не отложил(а) сложную задачу, а сделал(а) ее первой"]

---

---

---

---

2. [Например: "...что нашел(ла) время позвонить другу"]

---

---

---

---

3. [Например: "...что попробовал(а) новый подход в работе"]

---

---

---

---

· 3 вещи/явления/людей, за которые я чувствую благодарность:

1. [Например: "За вдохновляющий подкаст, который скрасил мои поездки"]

---

---

---

---

2. [Например: "За поддержку моей семьи"]

---

---

---

---

3. [Например: "За солнечную погоду в выходной"]

---

---

---

---





# МОИ РЕСУРСЫ И ПОДДЕРЖКА

СОЗДАЕМ СВОЮ "СУПЕР-КОМАНДУ" И НАХОДИМ ИСТОЧНИКИ СИЛ

Миссия блока: Осознать, что ты не одинок в своем путешествии. Мы найдем и нанесем на карту все источники сил — людей, знания, инструменты и внутренние опоры, которые помогут тебе достичь цели быстрее и легче.

«Жизнь дизайнера — постоянная борьба. Борьба с уродством. Точно так же, как врач борется с болезнью. Для нас визуальная болезнь — это то, что мы имеем вокруг себя, и то, что мы пытаемся сделать — это, так или иначе, вылечить окружение с помощью дизайна».

Массимо Виньелли



Самые надежные ресурсы находятся внутри тебя. Давай найдем твои внутренние опоры.

### Задание 1: Шкала моих суперсил

Оцени, насколько сейчас проявлена каждая из твоих суперсил, и отметь, какую хочешь усилить.

Внутренний ресурс	Как он мне помогает?	Моя оценка сейчас (1-5)	Хочу усилить?
Любознательство (Интерес к новому)	Помогает не бояться неизвестности, учиться с удовольствием	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5	<input type="checkbox"/> Да
Упорство (Способность не сдаваться)	Позволяет продолжать путь, даже когда трудно	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5	<input type="checkbox"/> Да
Гибкость (Умение адаптироваться)	Помогает менять подходы, принимать изменения	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5	<input type="checkbox"/> Да
Вера в себя (Уверенность в своих силах)	Дает смелость браться за сложные задачи	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5	<input type="checkbox"/> Да
Чувство юмора (Умение посмеяться над собой)	Помогает переживать неудачи, снижает стресс	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5	<input type="checkbox"/> Да





### Задание 3: Карта моей поддержки

Распредели людей из своего окружения по ролям. Это поможет понять, к кому обращаться в разных ситуациях.

Роль в моей команде	Кто это? (Конкретные люди/-сообщества)	Чем может помочь? (Конкретно)
Ментор (Опытный специалист, на которого я равняюсь)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ведущий дизайнер из подкаста</li><li>• Преподаватель с курса</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Подавать пример своим опытом</li><li>• Давать косвенные советы через свои работы</li></ul>
Практический советник (Кто дает фидбек по работам)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Друг-дизайнер</li><li>• Участники дизайн-чатов</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Давать конструктивную критику</li><li>• Помогать с техническими вопросами</li></ul>
Эмоциональная поддержка (Кто верит в меня безусловно)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Родители, партнер</li><li>• Лучший друг</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Поддерживать морально в неудачах</li><li>• Радоваться моим успехам</li></ul>
Карьерный навигатор (Кто помогает с поиском работы)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Выпускники курса</li><li>• Рекрутеры в LinkedIn</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Делиться вакансиями</li><li>• Делиться опытом собеседований</li></ul>





ФИНАЛЬНАЯ СТРАНИЦА: МОЁ ОБЕЩАНИЕ СЕБЕ  
ЗДЕСЬ НАЧИНАЕТСЯ МОЯ ИСТОРИЯ ДИЗАЙНЕРА

«Никогда не влюбляйтесь в идею. Идея часто изменяет. Если та идея, которую Вы вынашиваете, не работает, всегда, всегда, всегда есть другая.»

Чип Кид

Заполни эту страницу в день, когда почувствуешь готовность стать автором своей профессиональной судьбы.

Сегодня, \_\_\_\_\_ (дата), я, \_\_\_\_\_ (твое имя), официально объявляю о начале своей сознательной карьеры в дизайне.

Я прошел(ла) путь осознания – своих сильных сторон, ценностей и целей. Я составил(а) план и нашел(ла) опоры. Теперь я знаю, что дизайн для меня – это не просто профессия.

Для меня дизайн – это:

(Например: «способ делать сложный мир понятнее и добрее для людей» или «язык, на котором я могу говорить о будущем, которое хочу видеть»).

---

---

---

---

---

---

---

Поэтому я вступаю на этот путь как СОЗДАТЕЛЬ, а не как исполнитель.  
**МОЙ МАНИФЕСТ ДИЗАЙНЕРА**

**Я ОБЕЩАЮ СЕБЕ:**

### **1. СЛУШАТЬ И СПЫШАТЬ.**

Я буду помнить, что проектирую не для себя, а для людей. Я буду задавать вопросы, проявлять эмпатию и вкладывать в каждую работу не только навыки, но и душу.

### **2. СОМНЕВАТЬСЯ И СПРАШИВАТЬ «ПОЧЕМУ?».**

Я не буду слепо следовать трендам и правилам. Я буду докапываться до сути проблемы, прежде чем искать решение. Я не боюсь не знать – я боюсь не спросить.

### **3. ЦЕНИТЬ ПРОЦЕСС, А НЕ ТОЛЬКО РЕЗУЛЬТАТ.**

Я буду наслаждаться скетчами на салфетке, сырыми мудбордами, первыми корявыми прототипами. Я понимаю, что магия рождается в хаосе поиска, а не только в отполированном финале.

### **4. БЫТЬ СМЕЛЫМ.**

Я буду показывать свои работы, даже если они неидеальны. Я буду просить обратную связь, даже если она может быть болезненной. Я буду пробовать новое, даже если боюсь ошибиться.

### **5. БЫТЬ ЧЕЛОВЕКОМ.**

Я не буду жертвовать своим здоровьем, сном и отношениями ради работы. Я буду делать перерывы, гулять, смотреть по сторонам и наполняться впечатлениями. Потому что лучший дизайн рождается у счастливого и отдохнувшего человека.

### **6. ОСТАВАТЬСЯ ВЕЧНЫМ СТУДЕНТОМ.**

Мир меняется слишком быстро. Я обязуюсь никогда не останавливаться в обучении. Я буду любопытен, как ребенок, и открыт новому, как в первый день.

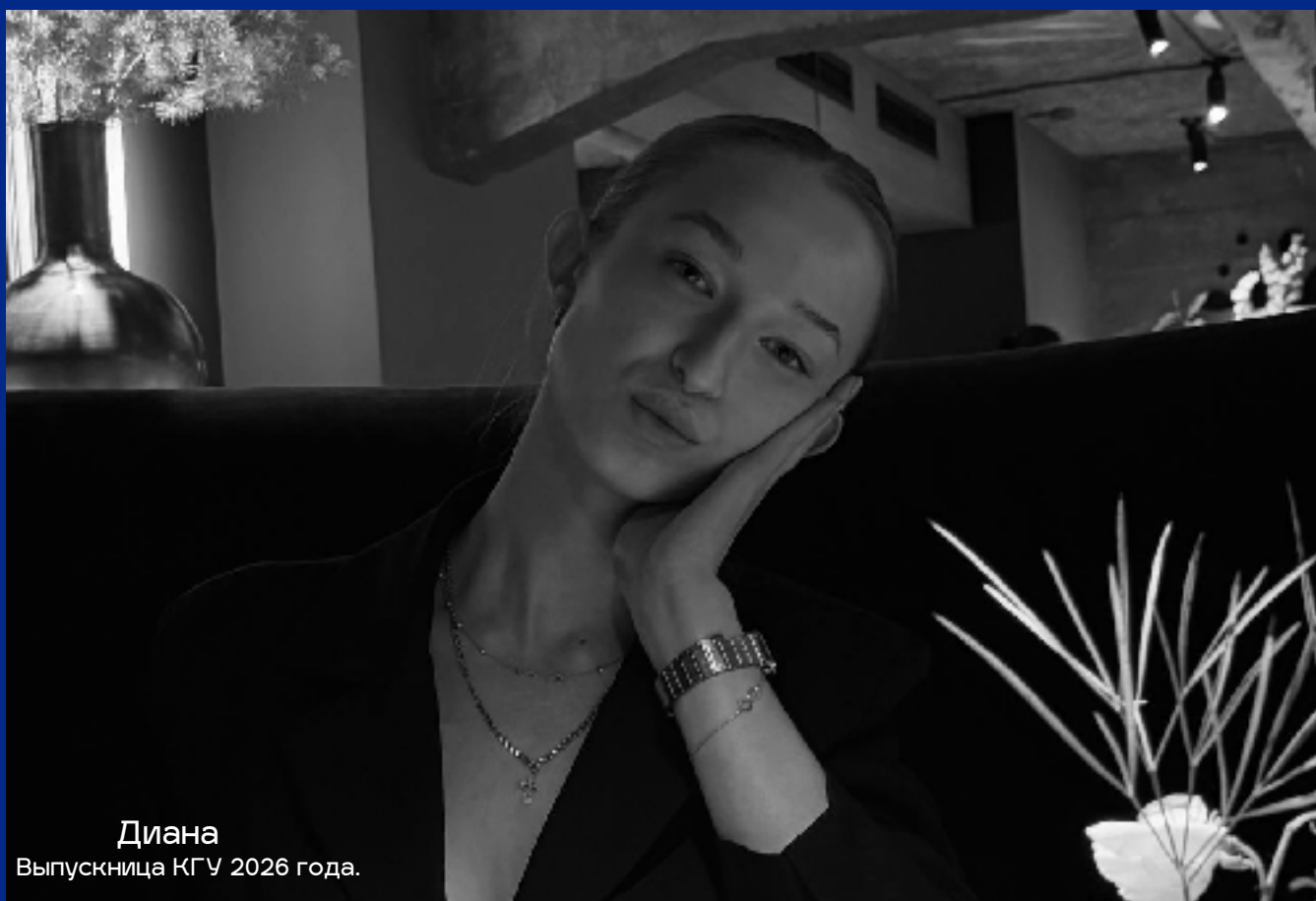


А ЧТО БУДЕТ ДАЛЬШЕ?

А ДАЛЬШЕ

БОЛЬШЕ





Диана  
Выпускница КГУ 2026 года.

Моему читателю,

Эту благодарность я писал(а) для тебя с самой первой страницы. Спасибо, что ты есть. Тот, кто не просто прочитал, а начал действовать.

Для меня этот дневник был актом веры — в тебя, в силу метода, в наше сообщество. И ты, своей работой над ним, эту веру оправдываешь. Спасибо за твое доверие. Спасибо за каждый час, который ты провел(а) в диалоге с этими страницами и с самим(ой) собой.

Я не сомневаюсь, что программа, которую ты написал(а) для своей карьеры, приведет тебя к удивительным результатам. Гордись собой — ты не ждешь вдохновения, ты его генерируешь.

С бесконечной теплотой и верой в тебя,

*Диана Чекарева*





## РАЗДЕЛ ДЛЯ ЛИЧНЫХ ЗАПИСЕЙ

«Практика — это всё. Иногда кажется, что я не знаю, что делаю, но стоит начать — рука сама находит путь. Не бойтесь некрасивых набросков, они ведут к красивому результату.»

Паула Шер

Lined writing area with horizontal blue lines.





Lined writing area with horizontal blue lines.



Lined writing area with horizontal blue lines.



A series of horizontal blue lines for writing, spaced evenly down the page.



Blank lined paper with horizontal blue lines.



A series of horizontal blue lines for writing, spaced evenly down the page.



Lined writing area with horizontal blue lines.



Lined writing area with horizontal blue lines.





