



ДНЕВНИК НЕЗАВИСИМОГО СТУДЕНТА



ИНСТИТУТ
РУССКОГО ЯЗЫКА



ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В НОВЫЙ ЭТАП ЖИЗНИ!

Этот блокнот — ваш личный проводник в мир новых возможностей, открытий и саморазвития. Первые месяцы студенческой жизни — это время, когда формируются привычки, которые будут сопровождать вас долгие годы. Мы создали этот блокнот, чтобы помочь вам сделать этот путь ярким, организованным и наполненным полезными знаниями.

Внутри вы найдете:

- Трекеры для формирования полезных привычек и отказа от вредных.
- Упражнения для развития эмоционального интеллекта, критического мышления и управления стрессом.
- Полезные советы по самопомощи и практические задания.

И вот ещё кое-что! Время от времени каждому из нас полезно взглянуть на себя со стороны, разобраться в своих сильных сторонах и найти области для роста. Именно для этого в вашем университете проводится анонимное тестирование, которое поможет вам лучше узнать себя. Это не экзамен, а возможность заглянуть в свой внутренний мир. Результаты доступны только вам, и их можно использовать как карту для личного развития.

Если вы захотите что-то обсудить или найти ответы на вопросы, вы всегда можете обратиться к психологам университета. Они помогут вам разобраться в любых аспектах, связанных с вашим развитием, и подскажут, на что стоит обратить внимание.

Важно: ваш успех зависит только от вас, а мы здесь, чтобы поддержать вас.

Запомните: этот блокнот — ваш помощник, а тестирование — ваш инструмент. Используйте их по максимуму!



ИНСТИТУТ
РУССКОГО ЯЗЫКА



ПОЧЕМУ ВАЖНО РАЗВИВАТЬ НАДПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ НАВЫКИ?

Мир меняется быстрее, чем мы успеваем моргнуть. Умение адаптироваться, общаться, принимать решения и заботиться о себе становится не роскошью, а необходимостью. Надпрофессиональные навыки — это ваш «швейцарский нож», который пригодится в любой ситуации. Особенно важно понимать, что их развитие — это путь к здоровой и счастливой жизни, свободной от зависимого поведения.

- **Эмоциональный интеллект** помогает понять свои чувства и эмоции других людей.
- **Критическое мышление** позволяет видеть корень проблемы и находить решения.
- **Самопомощь в стрессовых ситуациях** учит восстанавливать баланс и избегать выгорания.

Наша цель — дать вам инструменты, которые помогут справиться с жизненными трудностями и не впасть в зависимость от вредных привычек.

ТРЕКЕР НА 180 ДНЕЙ

ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Примеры вредных привычек для отказа:

- Прокрастинация
- Курение
- Переедание
- Чрезмерное использование гаджетов
- Чрезмерное употребление сладкого
- Ложиться спать поздно
- Пассивное времяпровождение
- Жалобы и негативное мышление
- Пропуск завтраков
- Постоянное откладывание дел

Выберите одну из них или укажите свою

Моя цель

Отказ от вредной привычки

Отмечайте каждый день без вредной привычки

День	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Цель достигнута?

Да

Нет



ИНСТИТУТ
РУССКОГО ЯЗЫКА

ТРЕКЕР НА 180 ДНЕЙ

ФОРМИРОВАНИЕ ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК

Примеры полезных привычек для внедрения:

- Утренняя зарядка
- Выпивать 2 литра воды в день
- Чтение минимум 10 страниц ежедневно
- Медитация перед сном
- Запись задач на день утром
- Регулярные прогулки на свежем воздухе
- Благодарственные записи
- Поддержание порядка в комнат
- Изучение новых навыков
- Общение с новыми людьми

Выберите одну из них или укажите свою

Моя цель

Формирование полезной привычки

Отмечайте каждый день формирования новой полезной привычки

День	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Цель достигнута?

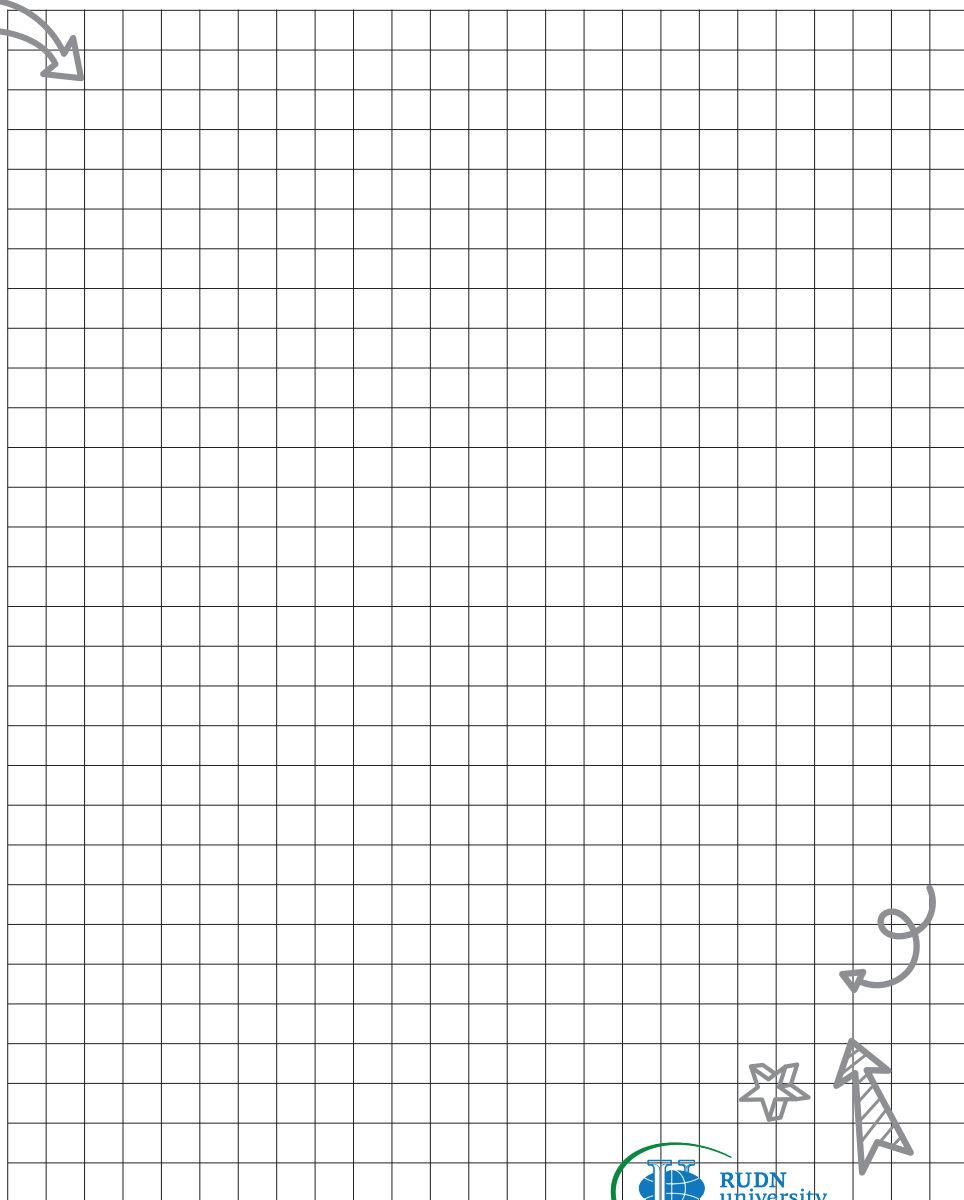
Да

Нет

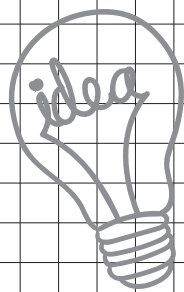


ИНСТИТУТ
РУССКОГО ЯЗЫКА

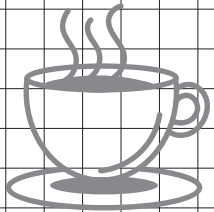
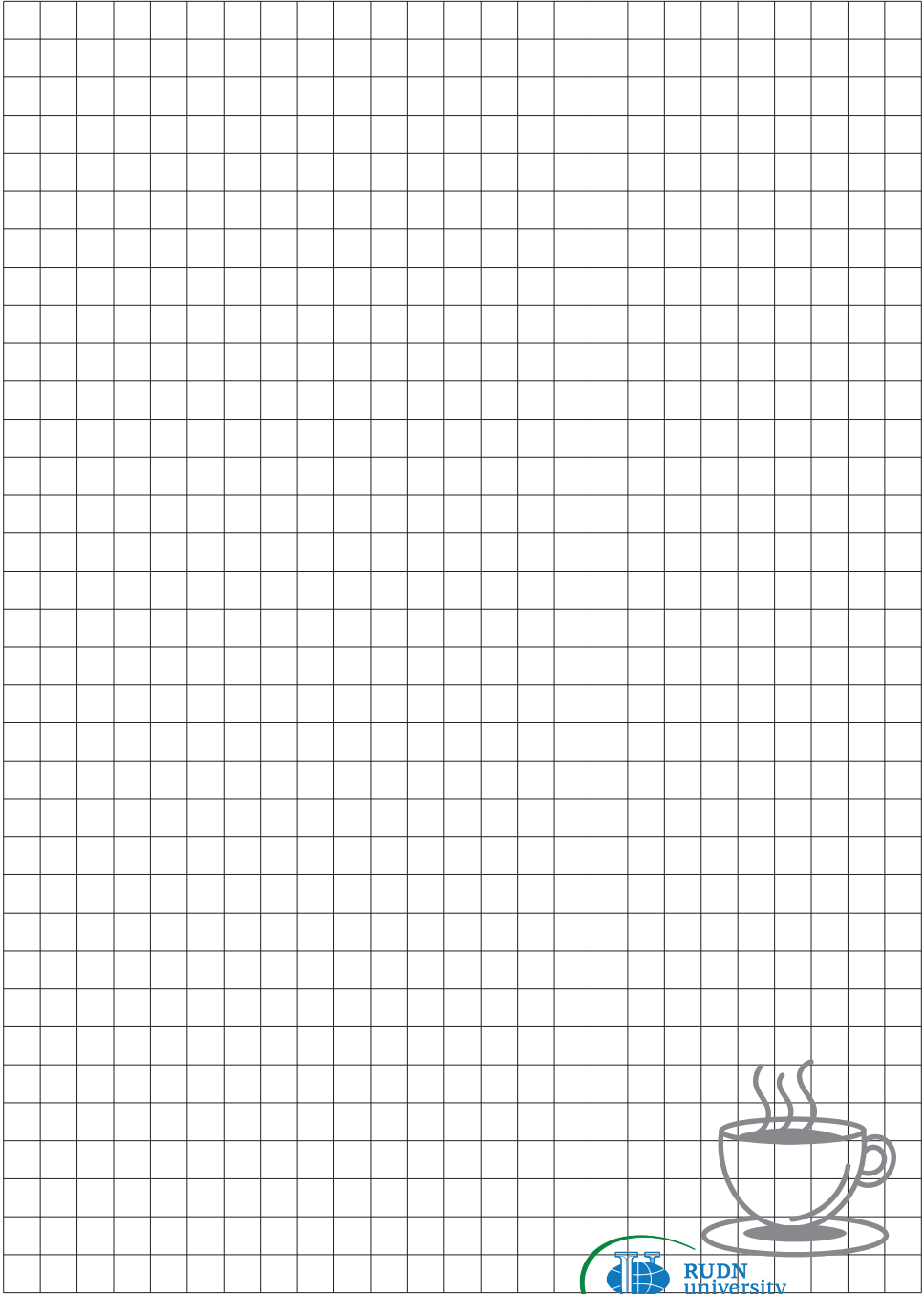
СОВЕТ: Используйте эти страницы для записей своих мыслей, идей, заметок. Здесь начинается ваша креативность!



«Каждая запись — шаг к твоему успеху»  ИНСТИТУТ
РУССКОГО ЯЗЫКА

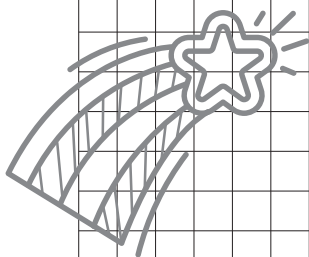


«Здесь начинается история твоего успеха»



**«Пиши смело — великие идеи
рождаются на чистой странице»**

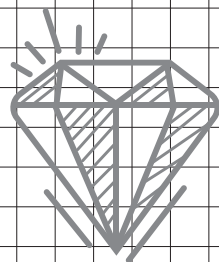
РЯ ИНСТИТУТ
РУССКОГО ЯЗЫКА



**«Не бойся мыслить нестандартно
это ключ к твоему росту!»**



**ИНСТИТУТ
РУССКОГО ЯЗЫКА**

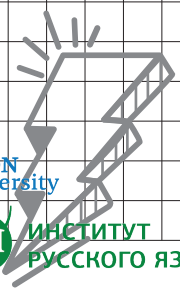
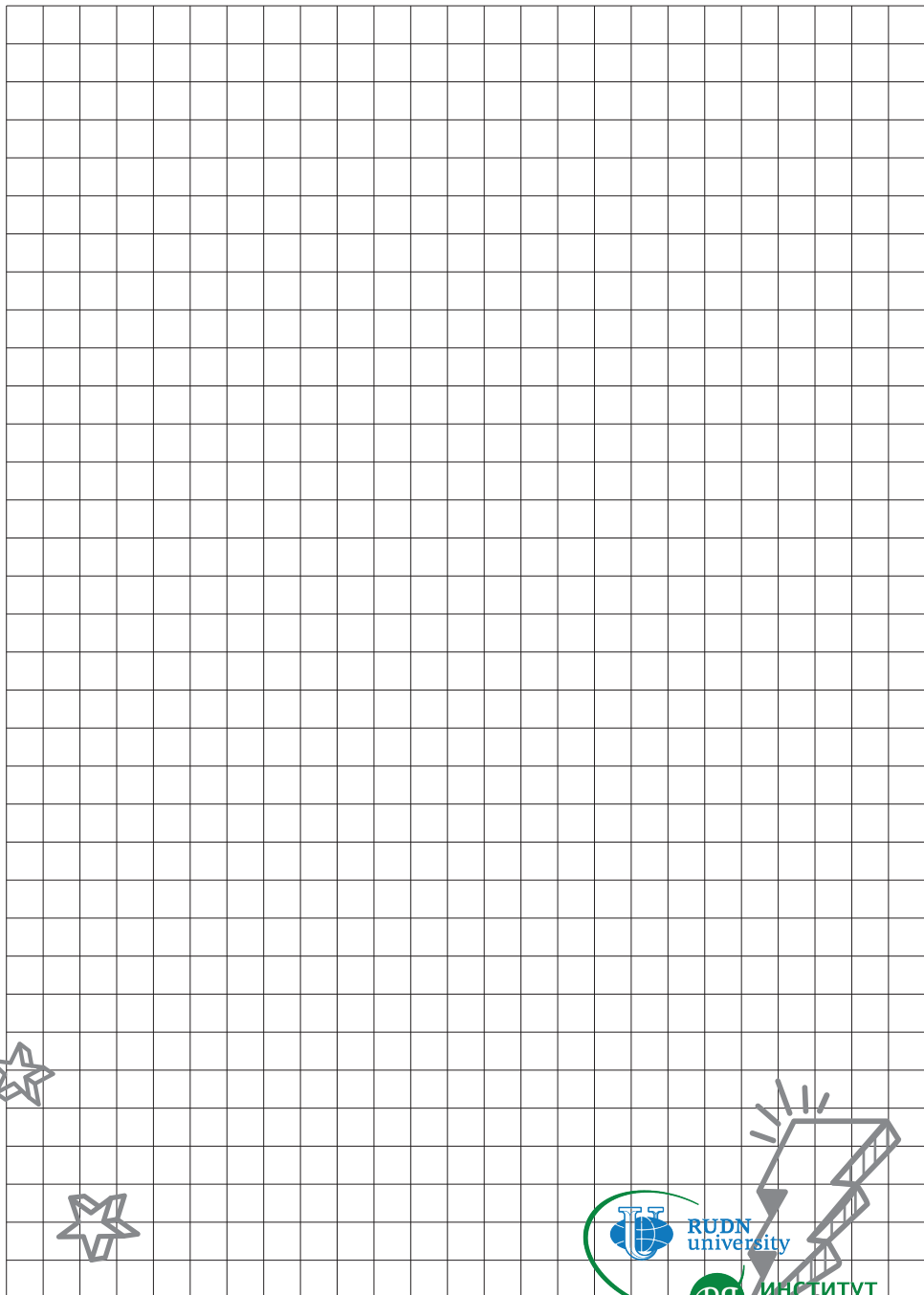


«Каждое слово здесь — вклад в твою жизнь»

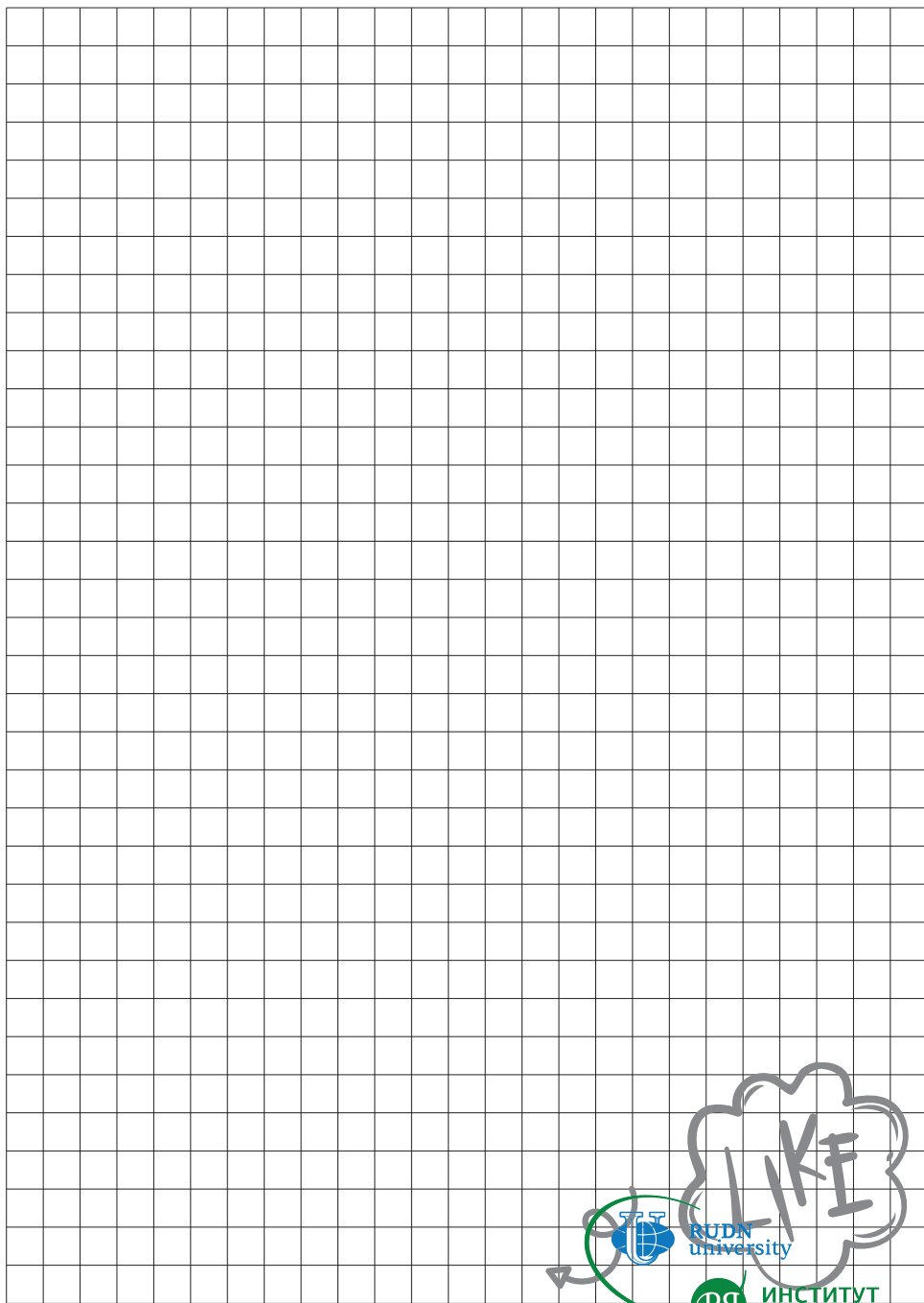


ИНСТИТУТ
РУССКОГО ЯЗЫКА

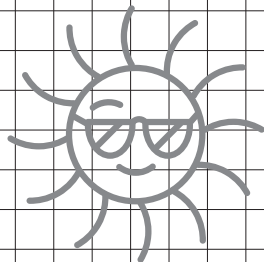
**«Делай эти страницы своими, ведь они —
часть твоего пути»**



«Не бойся ошибок: они помогают найти путь к успеху»



«Записанное слово имеет силу менять реальность»



**ИНСТИТУТ
РУССКОГО ЯЗЫКА**

РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Что такое эмоциональный интеллект?

Эмоциональный интеллект (ЭИ) — это способность распознавать свои эмоции, управлять ими и понимать чувства других людей. Он включает пять ключевых компонентов:

1. **Самоосознание** — умение осознавать свои эмоции и их влияние.
2. **Саморегуляция** — способность контролировать свои эмоции.
3. **Мотивация** — умение использовать эмоции для достижения целей.
4. **Эмпатия** — способность понимать чувства других людей.
5. **Социальные навыки** — эффективное взаимодействие с окружающими.

Упражнение «Эмоции дня»

Каждый вечер записывайте три эмоции, которые вы испытали, и события, которые их вызвали. Попробуйте определить, как вы справились с этими эмоциями.

День 1

Сегодня я испытал:

1. _____
2. _____
3. _____

События, которые их вызвали:

1. _____
2. _____
3. _____

День 2

Сегодня я испытал:

1. _____
2. _____
3. _____

События, которые их вызвали:

1. _____
2. _____
3. _____

День 3

Сегодня я испытал:

1. _____
2. _____
3. _____

События, которые их вызвали:

1. _____
2. _____
3. _____



Управление стрессом через дыхание

Дыхательные практики играют важнейшую роль в поддержании как физического, так и психического здоровья. Их значимость обусловлена несколькими ключевыми аспектами:

1. Снижение стресса

Регулярное выполнение дыхательных упражнений помогает активировать парасимпатическую нервную систему, что способствует снижению уровня стресса и тревожности. Глубокое и осознанное дыхание посылает мозгу сигнал о том, что всё в порядке, помогая телу расслабиться.

2. Улучшение концентрации

Правильное дыхание насыщает мозг кислородом, что повышает когнитивные способности. Дыхательные практики часто используются в медитациях, так как они помогают сосредоточиться и оставаться в моменте.

3. Регуляция эмоций

Контроль над дыханием помогает справляться с эмоциональными всплесками. Например, техника «4-7-8» (вдох на 4 счёта, задержка на 7, выдох на 8) помогает быстрее справиться с гневом или паникой.

4. Физическое здоровье

Дыхательные практики улучшают работу лёгких и сердечно-сосудистой системы, снижают артериальное давление и повышают общую выносливость.

5. Связь с телом

Осознанное дыхание позволяет лучше чувствовать своё тело, что особенно полезно для борьбы с хроническим напряжением и болью.

Упражнение «Квадратное дыхание»

- Вдох на 4 счёта.
 - Задержка дыхания на 4 счёта.
 - Выдох на 4 счёта.
 - Задержите дыхание на 4 счёта. Повторите упражнение 3–5 раз.
- Напишите, как вы себя чувствуете после выполнения упражнения.

ОТДЫХ

Как отдыхать правильно

Умение отдыхать — важная часть продуктивности. Качественный отдых помогает снизить стресс и повысить мотивацию.

Основные принципы правильного отдыха:

1. Разделяйте работу и отдых. Настоящий отдых начинается тогда, когда вы временно отключаетесь от дел и обязанностей.
2. Чередуйте активный и пассивный отдых. Умение чередовать физическую активность с расслаблением делает отдых более эффективным.
3. Будьте «здесь и сейчас». Во время отдыха сосредоточьтесь на том, что вы делаете, будь то прогулка, чтение или медитация.
4. Следите за качеством сна. Недостаток сна лишает нас энергии, а хроническая усталость мешает отдыхать даже в свободное время.

Упражнение «Мой идеальный день отдыха»

Опишите свой идеальный день отдыха. Что вы делаете? Где вы находитесь? С кем проводите время?

Укрепляем силу воли

Сила воли — как мышца, её можно тренировать. Но, как и любая тренировка, это требует времени, последовательности и терпения. Укрепление силы воли — это не только отказ от вредных привычек, но и способность концентрироваться на долгосрочных целях, несмотря на соблазны и трудности.

Почему сила воли важна?

1. Контроль над импульсами - умение сказать «нет» сиюминутным удовольствиям ради большего результата в будущем.
2. Устойчивость в стрессовых ситуациях - сила воли помогает сохранять самообладание и принимать взвешенные решения даже под давлением.
3. Достижение целей - чем сильнее ваша воля, тем проще не откладывать дела на потом и каждый день делать шаги к своим мечтам.

Упражнения для тренировки силы воли:

1. Метод «не сейчас» - каждый раз, когда вы хотите отвлечься, скажите себе «Сделаю это через 10 минут». Часто желание проходит само.
2. Тренировка «на малом» - каждый день добавляйте в свой распорядок дня небольшую привычку. Например, держите осанку прямо в течение часа.
3. Управление вниманием - медитируйте 5–10 минут в день, концентрируясь на дыхании. Это укрепляет способность контролировать мысли.
4. Дневник силы воли - записывайте свои успехи и неудачи. Анализируйте, что получилось, а что можно улучшить.

Место для описания вашего опыта.

САМОРЕФЛЕКСИЯ

Регулярная саморефлексия — это процесс осмысления своих мыслей, чувств и поступков. Она играет важнейшую роль в личностном и профессиональном развитии, поскольку помогает в:

1. Осознании себя

Самоанализ позволяет глубже понять свои сильные и слабые стороны, а также выявить скрытые мотивы и установки, которые влияют на поведение. Осознание своих качеств — первый шаг к их улучшению.

2. Анализе опыта

Рефлексия помогает извлекать уроки из пережитых ситуаций. Например, размышления о своих действиях и их последствиях способствуют принятию более осознанных решений в будущем.

3. Развитии эмоционального интеллекта

С помощью рефлексии можно лучше понять свои эмоции и реакцию на различные события. Это помогает улучшить навыки саморегуляции и установить более гармоничные отношения с окружающими.

4. Постановке целей

Осознав свои достижения и неудачи, человек легче определяет новые цели и направления для роста. Это делает процесс развития более целенаправленным.

5. Преодолении когнитивных искажений

Регулярное размышление помогает замечать и корректировать ошибки восприятия, такие как чрезмерная самокритика или склонность к обобщениям.

