

## **Как узнать больше о своих сильных сторонах и талантах**

Привет! Ты когда-нибудь задумывался, в чем твоя суперсила? Нет, не обязательно летать или становиться невидимым. Речь о твоих реальных суперспособностях: что у тебя получается лучше всего? Что делает тебя особенным? Иногда мы так сосредоточены на том, что «не получается», что совсем не замечаем своих сильных сторон. Давай это исправим!

### **Шаг 1: Собери доказательства своей крутости**

Твои таланты — они не всегда в пятерках по математике или в спортивных кубках. Они могут быть в самых простых вещах.

- Заведи «Капсулу успеха». Это может быть коробка, папка в телефоне или просто список в заметках. Каждый день или неделю записывай туда (или клади записку) о том, что у тебя получилось. Что угодно!

- «Объяснил другу сложную тему» — суперсила: объяснять понятно.

- «Нашел потерянный ключ у мамы» — суперсила: внимательность.

- «Помирил поссорившихся одноклассников» — суперсила: дипломатия.

- «Нарисовал смешную картинку, и все смеялись» — суперсила: чувство юмора и творчество.

### **Шаг 2: Спроси у мира**

Иногда мы не видим своего отражения. Спроси у 3-5 близких людей (родителей, друзей, учителя, которому доверяешь):

«Как ты думаешь, какая у меня самая сильная сторона? Что у меня хорошо получается?»

Запиши все ответы. Ты удивишься, как много хорошего в тебе видят другие.

### **Шаг 3: Проанализируй, что тебя «затягивает»**

Чем ты любишь заниматься так, что теряешь счет времени? Не потому, что «надо», а потому что нравится.

- Любишь возиться с младшей сестрой/братом? Возможно, твоя сила — забота.
- Постоянно придумываешь истории или рифмуешь слова? Это креативность.
- Нравится раскладывать вещи по порядку или составлять планы? Это системное мышление.
- Обожаешь разбирать старую технику? Это аналитический ум и любознательность.

### **Шаг 4: Попробуй новое! Экспериментируй**

Ты не узнаешь, что тебе нравится и что получается, если не попробуешь. Запишись на пробное занятие в новый кружок (даже если потом передумаешь), возьми за необычный проект в школе, попробуй новый вид спорта. Считай это исследованием самого себя.

Помни:

- Сильные стороны — это не только про учебу. Доброта, умение слушать, ответственность, упорство — это тоже огромные таланты.

· Твои «минусы» часто — обратная сторона «плюсов». Упрямство может быть настойчивостью. Медлительность — вдумчивостью. Стеснительность — наблюдательностью.

· Таланты можно развивать. Нашел в себе искру? Подбрось в нее хворосту! Нравится рисовать — смотри уроки, пробуй новые техники. Хорошо получается утешать — читай про психологию.

Ты — целая вселенная возможностей. Просто начни свою карту этой вселенной.

Твой проводник по-твоему же миру, Малышева Алина Денисовна.

Кабинет № 5. Приходи, если хочешь вместе поискать твои суперсилы!