

МАНИФЕСТАЦИЯ НОВОЙ КАРЬЕРЫ

Как понять, чего вы хотите от работы, увидеть новые возможности и превратить желание перемен в карьерный план



ОПРЕДЕЛЯЕМ
СВОИ ТАЛАНТЫ
И СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ



ПРЕОДОЛЕВАЕМ
СТРАХ ПЕРЕМЕН
И ОГРАНИЧИВАЮЩИЕ
УБЕЖДЕНИЯ



НАХОДИМ
НОВЫЕ
ВОЗМОЖНОСТИ



СОЗДАЕМ
КАРЬЕРНЫЙ
ПЛАН



ПОВЫШАЕМ
СВОЮ ЦЕННОСТЬ
И ДОХОД



ДЕЛАЕМ
КОНКРЕТНЫЕ
ШАГИ

СВОЕ ДЕЛО

УДАЛЕННАЯ РАБОТА

КАРЬЕРНЫЙ РОСТ

НОВЫЕ НАВЫКИ

БОЛЬШОЙ ДОХОД

СВОБОДА
И БАЛАНС

Я создаю
карьеру,
которая
вдохновляет
меня ♥

Мои цели:

- ☐ Карьера ♥
- ☐ Доход ♥
- ☐ Развитие
- ☐ Свобода ♥
- ☐ Я счастлива



21-ДНЕВНЫЙ
CAREER RESET



50
КАРЬЕРНЫХ



30
КАРЬЕРНЫХ



90-ДНЕВНЫЙ
ПЛАН

Виктория Кабанец

Манифестация новой карьеры

«Автор»

2026

Кабанец В. В.

Манифестация новой карьеры / В. В. Кабанец — «Автор», 2026

Что делать, если прежняя работа больше не подходит, а новое направление пока кажется неизвестным? «Манифестация новой карьеры» — практическое руководство для тех, кто хочет изменить профессиональную жизнь, но не знает, с чего начать. Вы проведёте карьерный аудит, определите свои сильные стороны и переносимые навыки, разберёте ограничивающие убеждения и создадите образ работы, которая соответствует вашим целям и образу жизни. Внутри — Future Career Scripting, карьерные эксперименты, работа с доходом и самооценкой, поиск возможностей, подготовка резюме и портфолио, 50 Career Manifestation Prompts, 21-дневный Career Reset, трекер и 90-дневный план «Моя новая карьера». Книга помогает превратить желание перемен в последовательность реальных карьерных решений и действий.

© Кабанец В. В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение. Работа может перестать подходить	6
Что будет результатом	7
Часть I. Карьерная точка А	8
1. Что именно меня больше не устраивает?	8
2. Усталость или несовпадение?	9
Часть II. Карьера, которую я действительно хочу	10
3. Не должность, а образ жизни	10
4. Идеальный рабочий вторник	11
Часть III. Мои сильные стороны	12
5. Инвентаризация опыта	12
6. Скрытые навыки	13
Часть IV. Ограничивающие карьерные убеждения	14
7. Что я говорю себе	14
8. Bridge thoughts	15
Часть V. Future Career	16
9. Визуализация без фантазии о мгновенном успехе	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Виктория Кабанец

Манифестация новой карьеры

Манифестация новой карьеры

Как понять, чего вы хотите от работы, увидеть новые возможности и превратить желание перемен в карьерный план

Практическое руководство и рабочая тетрадь

Виктория Кабанец

© Виктория Кабанец, 2026

Введение. Работа может перестать подходить

Иногда проблема не в том, что вы ленивы или недостаточно благодарны. Вы просто выросли из прежнего формата работы. Меняются обстоятельства, ценности, навыки, финансовые цели и представление о том, как должна выглядеть повседневная жизнь.

В этой книге манифестация новой карьеры — не ожидание идеальной вакансии «от Вселенной». Это способ сформулировать желаемое направление, увидеть собственные ресурсы, перестать автоматически отвергать новые варианты и соединить намерение с карьерными действиями.

Что будет результатом

карьерный аудит точки А;
портрет подходящей работы;
карта навыков и сильных сторон;
план проверки новых направлений без резкого прыжка;
система работы с зарплатой и собственной ценностью;
50 Career Manifestation Prompts;
30 Career Experiments;
21-дневный Career Reset;
90-дневный план «Моя новая карьера».

Часть I. Карьерная точка А

1. Что именно меня больше не устраивает?

Область

Сейчас

Хочу вместо этого

Доход

График

Формат работы

Задачи

Коллектив

Рост

Смысл

Нагрузка

2. Усталость или несовпадение?

Не каждое желание уволиться означает, что профессия выбрана неправильно. Иногда проблема в конкретной компании, руководителе, графике, объёме работы или отсутствии восстановления. Поэтому сначала отделите профессию от условий.

Вопрос

Ответ

Если бы зарплата была выше, я хотела бы остаться?

Если бы график был другим?

Если бы сменился руководитель/команда?

Мне не нравится профессия или место?

Что я всё ещё люблю в своей работе?

Часть II. Карьера, которую я действительно хочу

3. Не должность, а образ жизни

Название профессии важно меньше, чем ежедневная реальность. Две одинаковые должности могут означать совершенно разный график, доход, уровень ответственности и свободы.

Параметр

Мой предпочтительный вариант

Где работаю

Сколько часов

С кем взаимодействую

Какие задачи делаю

Какой доход

Сколько ответственности

Нужна ли публичность

Нужна ли мобильность

4. Идеальный рабочий вторник

Опишите не отпуск и не день получения большой зарплаты, а обычный рабочий день в желаемой карьере.

Часть III. Мои сильные стороны

5. Инвентаризация опыта

Что я умею
Где использовала
Какой результат давала
Можно монетизировать?

Да / Нет

Да / Нет

Да / Нет

Да / Нет

Да / Нет

6. Скрытые навыки

организация людей и процессов;
переговоры;
объяснение сложного простыми словами;
работа с клиентами;
поиск информации;
языки;
продажи;
визуальный вкус;
работа с документами;
быстрое освоение программ;
письменная коммуникация;
решение конфликтов.

Три навыка, которые я недооцениваю:

Часть IV. Ограничивающие карьерные убеждения

7. Что я говорю себе

Старая мысль

Факт или предположение?

Более точная мысль

Мне уже поздно менять профессию

Без диплома меня никто не возьмёт

Я ничего особенного не умею

Чтобы хорошо зарабатывать, нужно страдать

Я не умею продавать себя

8. Bridge thoughts

Вместо слишком далёкого «я уверена, что получу работу мечты» используйте переходные мысли: «я могу изучить рынок», «я могу стать сильнее в одном навыке», «я могу проверить один вариант», «мне не нужно знать весь путь сегодня».

Мои 10 переходных мыслей:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Часть V. Future Career

9. Визуализация без фантазии о мгновенном успехе

Представьте три сцены: обычный рабочий день, сложную рабочую ситуацию и момент получения результата. Важно увидеть не только красивый финал, но и собственное поведение.

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.