

Елена Агафонова



В ПОИСКАХ НОВОГО СЕБЯ

Посвящается всем моим Учителям

Елена Агафонова
В поисках нового
себя. Посвящается
всем моим Учителям

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=33831406

ISBN 9785449088888

Аннотация

В 40 лет я резко изменила свою жизнь. Ушла из найма и начала поиск нового профессионального самовыражения. Оглядываясь в прошлое, многие шаги сегодня представляются вполне закономерными. А тогда, 8 лет назад мне казалось, что мир рушится, и нужно срочно что-то менять! С чего начать? На что опереться? В каком направлении развиваться? Было совершенно непонятно. Эту книгу я написала для тех, кто столкнулся с подобными проблемами или предчувствует их наступление в ближайшем будущем.

Содержание

В этой книге вы найдёте	5
5 принципов осознанных изменений	5
10 настоящих историй перемен	6
20+ работающих лайфхаков	7
Вместо предисловия	8
От автора	11
Принципы	14
5 принципов осознанных изменений	14
Истории и практики	19
Вода журчит	19
Конец ознакомительного фрагмента.	22

В поисках нового себя Посвящается всем моим Учителям

Елена Агафонова

Дизайнер обложки Henry Matthew

Иллюстратор Photos Unsplash.com

© Елена Агафонова, 2018

© Henry Matthew, дизайн обложки, 2018

© Photos Unsplash.com, иллюстрации, 2018

ISBN 978-5-4490-8888-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

В этой книге вы найдёте

5 принципов осознанных изменений

10 настоящих историй перемен

20+ работающих лайфхаков

Вместо предисловия

Эту книгу я написала два года назад. И с тех пор она доступна любому желающему в формате блога на сайте моего авторского проекта «В поисках нового себя» <http://newme.su/book>. Судя по статистике, за время, прошедшее с публикации, её уже прочитали три тысячи человек, причём не один раз¹. И я подумала, что это такой сигнал мне, чтобы издать книгу в более привычном формате: электронном и печатном. Электронная книга останется общедоступной и будет стоить 0,00 рублей, просто её будет удобнее скачивать и читать на различных устройствах. Печатную же предложу тем, кто предпочитает бумажную версию, по разумной цене.

Кроме удобства есть и ещё одна причина для того, чтобы издать эту книгу сегодня и тем самым привлечь к ней внимание более широкого круга людей.

За прошедшие два года я провела много времени в исследовании современного рынка труда и актуальных проблем, касающихся смены профессии. Можно сказать, проводила разведку боем: предложила пошаговое руководство по поиску и позиционированию «нового себя» в профессии, от-

¹ Просмотров почти 5 тысяч, из которых уникальных пользователей больше 3 тысяч.

крыла сообщества поддержки в социальных сетях, вела работу как в группах, так и индивидуальные консультации. Не секрет, что жизнь стремительно меняется, и целые отрасли переживают нешуточные трансформации. Скорее всего, мы будем наблюдать эти тенденции не одно десятилетие. Передовые технологии, достижения науки, новые сферы экономики открывают не только безграничные возможности, но и приводят к серьёзным переменам в жизни тех, кто ещё совсем недавно и представить себе не мог, что на его век свалится так много нестабильности: банкиры, бухгалтеры, страховщики, туристический сектор, реклама и маркетинг, да мало ли их, оказавшихся вдруг невостребованными? Причём пертурбации сегодня касаются не только зрелых профессионалов. «Средний возраст» молодеет. Люди уже на рубеже тридцатилетия всё чаще ощущают огромные трудности и вызовы в связи с растущей неопределённостью наших дней: казалось бы, и образование получено, и опыт есть. Но налицо переизбыток трудовых ресурсов в традиционных отраслях, а до инновационных они ещё не доросли или не готовы к переходу.

Кроме того, люди разных возрастов всё чаще сегодня осознают потребность заниматься делом, которое их действительно «греет», к которому они предрасположены, а не той случайной в большинстве случаев деятельностью, выбранной за компанию с друзьями или по совету родителей.

Я оставляю текст книги неизменным в этом издании. Потому что за прошедшие два года она, на мой взгляд, не утратила актуальности и пригодится ищущим себя в эпоху перемен. Надеюсь, что и истории, описанные в книге, а также практические приёмы помогут вам в момент сомнений, в период принятия непростых решений.

Моя собственная история, описанная в последней главе, конечно, имеет продолжение. Её можно найти в новой книге «Саморазвитие. Как изменить свою жизнь без усилий?», изданной совсем недавно.

От автора

В 40 лет я резко изменила свою жизнь. Ушла из найма и начала поиск нового профессионального самовыражения. Оглядываясь в прошлое, многие шаги сегодня представляются вполне закономерными. А тогда, 8 лет назад мне казалось, что мир рушится, и нужно срочно что-то менять! С чего начать? На что опереться? В каком направлении развиваться? Было совершенно не понятно.

Эту книгу я написала для тех, кто столкнулся с подобными проблемами или предчувствует их наступление в ближайшем будущем.

Сегодня мне 48 лет, и я занимаюсь делом, которое приносит истинное удовольствие. Пройдя свой путь изменений, став коучем, я обрела новое призвание и с большим удовольствием помогаю сотням ко-учеников² увидеть свой потенциал, свои возможности. Мою историю поисков себя Вы найдете в последней главе этой книги.

² Мне очень нравится этот термин, который придумал один мой друг. Ко-учениками он как-то называл подопечных коуча. И в этом есть большой смысл: коуч не учит, он также учится у жизни, у своих клиентов, и в этом смысле, безусловно, любой клиент – это тот, кто учится вместе с мной, он мой ко-ученик.

В отличие от меня многим из моих подопечных удастся за более короткий срок развернуть жизнь в новое русло, во-площая приверженность своим целям и ценностям уже сегодня. Каждая история уникальна и неповторима. Найти один шаблон, «волшебную таблетку» или набор практик, которые подходили бы всем, невозможно. Однако анализируя результаты нашей работы, я выделила ряд положительных закономерностей и назвала их *принципами осознанных изменений*.

Именно эти принципы я применяю в работе коуча, и хочу познакомить с ними широкий круг читателей в своей книге.

Вы сможете проследить динамику осознанных изменений на живых историях³, собранных мной за последнюю пару лет активной практики. Возможно, эти выводы пригодятся и Вам. Читая истории изменений, примеряя их мысленно к себе, Вы можете фиксировать свои вопросы или новые идеи в связи с каждым принципом прямо в книге⁴, либо в специально заведённом блокноте – дневнике. Развивая новые идеи, Вы превратите их в новые мысли. Со временем они обретут более внятную форму и содержание. Настанет момент, когда новые мысли помогут совершить Вам и новые действия на пути осознанных изменений.

Желаю Вам приятного чтения и удовольствия от соб-

³ Все истории основаны на реальных событиях. Имена моих подопечных изменены в целях сохранения конфиденциальности.

⁴ Для печатной версии.

ственных перемен!

Принципы

5 принципов осознанных изменений

– Принцип №1: Возьми ответственность за изменение на себя.

Не секрет, что многие люди, осознающие потребность в изменениях, не спешат увидеть себя частью своей ситуации. Например, им наскучила работа, нет движения по карьерной лестнице, постоянные конфликты мешают строить доверительные отношения с коллегами и т. д. Жалуясь на свою проблему, они видят причины собственных неудач в других людях, в обстоятельствах, любых внешних силах. При таком подходе человек находится в реактивной, пассивной позиции: он ждёт действий со стороны и только тогда реагирует на полученный импульс. Беря ответственность за изменение на себя, мы можем активно управлять этим процессом. Конечно, ошибок не избежать, но и они являются позитивной частью пути изменений, давая нам обратную связь, когда что-то идет не так, как нам нужно.

Обращаясь за помощью к коучу впервые, человек обычно делит свою ответственность с коучем. С одной стороны он или она принимает решение, рассказать о своей проблеме,

выбирает подходящего себе консультанта. С другой, он или она, кроме этого, конечно, ждёт совета, рекомендаций. Задача коуча с самого начала поддержать человека в том, что всё происходящее на сессии – это разделённая ответственность, но коуч не несёт ответственности за будущее человека. Все, что будет происходить дальше в его жизни – это его выбор и его ответственность. По большому счету ни один человек в мире не знает правильных ответов на Ваши вопросы. Они находятся у Вас, и ваша ответственность – ключ к истине.

– Принцип №2: Разреши себе другое будущее.

Как ни странно, многие люди приходят на коучинг за «внешним разрешением». Это выглядит так, как если бы они были ещё детьми, которые спрашивают взрослого: можно мне сменить профессию, уехать в другую страну, перейти работать в привлекательную для меня компанию?

Ожидая разрешения на то, чтобы жить так, как действительно хочется, мы никак не помогаем ни себе, ни близким. Даже если нам кажется, что они не поддерживают наши намерения. Во-первых, пока никто не знает о Ваших планах, сложно выразить свое отношение к ним. Во-вторых, те, кто Вас действительно любит и ценит, скорее всего, поддержат Вашу мечту.

Профессиональный коуч свято верит в возможности своего подопечного, и поэтому даже будет удивлен вопросу: а можно? Конечно! Главное, чтобы Вы сами разрешили се-

бе свою мечту, именно тогда она получит шанс стать Вашей реальностью.

– **Принцип №3: Помести себя в своё новое будущее и хорошенько рассмотри.** Этот принцип носит исключительно иррациональный характер, и его действие не поддается какому бы то ни было логическому объяснению. Однако именно способность вообразить свою мечту, увидеть себя в новых обстоятельствах в реальности помогает и уточнить запрос, скорректировать то, что не относится к собственным желаниям, и рассмотреть необходимые ресурсы, зачастую лежащие на расстоянии вытянутой руки, и реализовать желаемое будущее быстрее, чем казалось на старте.

– **Принцип №4: Наблюдай за собой со стороны.**

Этот принцип продолжает тему внимательности к себе, тему осознанных изменений. Вопросы коуча помогают развить способность к глубокому самонаблюдению, рефлексии, которые, в свою очередь, выполняют роль «топлива» для последующих изменений. Чем твое настоящее отличается от твоего будущего? Почему ты уже сегодня не живешь так, как хочешь? Почему откладываешь свои желания? Что этому мешает, прежде всего, в тебе самом? Готов ли ты что-то менять уже сейчас? Возможно, будущее уже сегодня проявляется, незаметно для тебя. Как именно? Сумей это заметить и развить.

– Принцип №5: Живи уже сегодня так, как хочешь жить в будущем.

Иногда это кажется невероятным. Как можно жить уже сегодня так, как если бы будущее стало настоящим?! Это же бред! На помощь снова придет поддерживающая сила воображения, она станет Вашим «мостиком», Вашей «машиной времени».

Представь, что ты уже достиг цели, действуй из этого состояния! Это могут быть самые незначительные вещи, которые мгновенно перенесут тебя в желаемое будущее. Например, ты мечтаешь о жизни фрилансера, который работает в продуктивные для себя часы и отдыхает в непродуктивные. Что мешает соблюдать этот баланс уже сейчас? Определите свои продуктивные часы и занимайтесь работой именно в это время. Отговорки, типа, в найме я обязан работать с 9 до 6, не проходят. Будьте честны с самим собой, проведите хронометраж хотя бы одного дня, и Вы увидите, сколько времени сейчас Вы уже тратите на нерабочие моменты. Профессиональный фрилансер в отличие от наёмного служащего более дисциплинирован и ценит время. Возможно, оценив свою истинную продуктивность, Вы осознаете бОльшие преимущества желаемого формата трудовых отношений.

Откладывая на «потом» будущее, в котором мы действи-

тельно хотим жить, мы ежедневно лишаем себя мечты.

Приближая будущее, Вы стремительно меняете свое настоящее!

Истории и практики

Вода журчит



Это была очень сложная коуч-сессия. Парень попался замкнутый, немногословный. С трудом удалось понять, что он бывший военный, инженер, кажется. Семь лет назад уволился, видимо, под нажимом семьи. Переехал в Москву и начал работать в продажах, дилерской конторе, поставляющей организациям бухгалтерскую программу. Сначала было всё ново и интересно, но постепенно он заметил, что раздражается, когда заказчики не выполняют свои обещания, не внедря-

ют систему в оговоренные сроки, когда процесс стопорится и наступает неопределённость. Семь лет пролетели незаметно, и в один прекрасный день он понял, что больше не может этим заниматься, уволился и месяц отходил от накопившегося стресса. Кто-то ему порекомендовал меня как человека, который помогает определиться с тем, чем заниматься дальше. И вот он пришёл и молчит, каждое слово из него вынимаю буквально щипцами.

– Что было бы для Вас хорошим результатом нашей встречи? – спрашиваю

– Понимание, чего хочу и конкретный план достижения этой цели.

Отлично. Даже не знаю, за что зацепиться. «Расскажите, – говорю, – как Вы раньше понимали, чего хотите? И была ли когда-то прежде похожая ситуация: резко бросаете то, чем занимались и начинаете что-то новое?» Выясняется, что в детстве всех удивил: долго занимался плаванием, хорошие были результаты, а потом как отрезало, ушёл в кружок моделирования, плавание оставил совсем. Потом после окончания училища военного, как успешный курсант мог сразу распределиться в Москву, или остаться служить в Питере, была масса вариантов. Выбрал... Северный флот. Никто не мог понять, что его туда дёрнуло. В общем, любитель резких движений. Спрашиваю: «Что за этими решениями неожиданны-

ми стоит?» Он сам никогда не задумывался, а сейчас, глядя со стороны, понимает, что ему в одночасье может надоесть что-то привычное, и он резко идёт туда, где ему интересно. Вот и ко мне пришёл за тем же. Что-то мешало ему самому разглядеть, что там за поворотом скрылось.

Зацепиться снова не за что. Я пробую прощупать его отношение к ситуациям, которые нередко выходят из под контроля: клиент что-то не делает, что обещал, или ещё какие-то процессы, как нужно, не работают. Ясно же, что он в армии к порядку привык, и любое отклонение от приказа – это страшное нарушение равновесия. Предполагаю, что именно это – его трудность, и если ослабить напряжение между порядком и некоторой непредсказуемостью, то глядишь, и станет ему проще принять какие-то возможные варианты. «Ну, или, – говорю, – имеет смысл посмотреть на упорядоченные структуры, монополистов всяких, типа РЖД». И тут он первый раз говорит о том, что он не только найм рассматривает, но и предпринимательство тоже. Ок.

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.