

Марина Осборн



НАЙТИ РАБОТУ? ИГРА НАЧИНАЕТСЯ!

книга-тренинг

Марина Осборн

**Найти работу? Игра
начинается! Книга-тренинг**

«Издательские решения»

Осборн М.

Найти работу? Игра начинается! Книга-тренинг / М. Осборн —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-932053-7

В книге представлена оригинальная авторская методика — итог более чем 20 лет работы автора с соискателями, благодаря которой многие сотни людей нашли свое призвание, сделали карьеру, успешно реализовались в жизни. Пройдя каждый уровень, вы становитесь немного другим человеком: более уверенным, жизнерадостным, энергичным, харизматичным и коммуникабельным. Это книга-тренинг, где большое количество упражнений и техник разбавлены полезной теорией.

ISBN 978-5-44-932053-7

© Осборн М.
© Издательские решения

Содержание

Рецензия на книгу	6
Вступление	7
1. Покопаться в себе	9
Предназначение и призвание	9
Миф о детской мечте	11
Династии	13
Призвание	14
Мотивы и ценности	15
Задание 1	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Найти работу? Игра начинается!

Книга-тренинг

Марина Осборн

© Марина Осборн, 2018

ISBN 978-5-4493-2053-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

«Найти работу? Игра начинается!» – это дополненное и переработанное издание книги «Как найти работу за 14 дней» (Издательство «Речь», 2009), практическое пособие с полным описанием всех действий, обеспечивающих успешный результат, для тех, кто ищет работу.

Для того, что найти работу своей мечты или хотя бы работу по душе, которая будет приносить вам доход, вам надо будет пройти все четырнадцать уровней увлекательной игры. На каждом уровне вы будете развивать какие-то компетенции, необходимые для эффективного построения карьеры и результативного поиска работы. **Пройдя каждый уровень вы станетесь немного другим человеком: более уверенным, жизнерадостным, энергичным, харизматичным и коммуникабельным.** Это книга – тренинг, где большое количество упражнений и техник будут разбавлены полезной теорией.

Просто прочитать – недостаточно. Нужно делать. Тогда будет результат. Такой, какой вы себе спланируете. Я желаю вам пройти все четырнадцать уровней. Когда вы дойдёте до финала **Game Over**, самым последовательным и бесстрашным читателям этой книги достанется приз! И этим призом будет новое предложение по работе или увлекательный проект, где вы сможете реализовать свои таланты, способности и возможность заработать. Или этим призом станет знакомство с человеком, благодаря которому вы сделаете сногшибательную карьеру. Или...

Хотите проверить?! Тогда – вперёд!

Рецензия на книгу

Поиск работы – это то, с чем каждому приходится сталкиваться хотя бы раз в жизни. Одни впадают в депрессию, другие воспринимают это как открывшуюся возможность и новый этап жизни, но всем в этот период приходится несладко. Лучший способ не завязнуть в болоте стресса и жалости к себе – иметь «шпаргалку», где по пунктам расписаны все действия по обретению новой работы из своей мечты.

Именно такую пошаговую инструкцию, которая выручила уже не одну сотню людей, и предлагает вниманию аудитории автор. Эта книга не о том, как подстроиться под престижного по общепринятым меркам работодателя и понравиться ему, а о том, как найти такую работу, которая будет удовлетворять именно вас, а не социум, такого начальника, который примет вас таким, какой вы есть, а не каким пытаетесь казаться. Для этого предлагается построить свою собственную систему критериев, по которым вы в дальнейшем будете оценивать каждого потенциального работодателя и выбирать свою новую работу. Вы выбираете, а не вас выбирают – лейтмотив всей книги.

В книге рассмотрены все современные этапы и возможности поиска работы – составление «цепляющего» резюме, эффективное взаимодействие с кадровыми агентствами, варианты поиска работы через Интернет, успешное прохождение собеседований, формирование профессиональной репутации. Книга содержит множество позитивных и поучительных примеров из профессиональной практики автора.

Главной особенностью, выделяющей эту книгу среди трудов о поиске работы, является акцент на внутреннем мире соискателя и работе с ним. Многие, оказавшись в «свободном плавании» на рынке труда, пребывают в угнетенном, полном страхом и неуверенности состоянии, что затягивает или вообще приводит к провалу поиск новой работы. Поэтому, для достижения внутреннего комфорта и гармонии с собой, автор предлагает комплекс мер, включающий работу с телом и эмоциями, рассказывает, что делать со страхами общения, оценки, получения отказа.

Для большинства читателей эта книга послужит чутким поводырем на полном подводных камней рынке труда, а самым смелым поможет изменить свою жизнь в лучшую сторону. И, возможно, из унылого менеджера кто-то превратится в улыбающегося мороженщика, а кто-то – из дворника в преуспевающего владельца собственного бизнеса.

Юлия Могуренко, ex-менеджер по маркетингу и PR западносибирского представительства компании «Хэдхантер» (hh.ru), 2009.

Вступление

Думаете, невозможно найти работу за 14 дней? Из области фантастики? Или для этого нужно быть суперпрофессионалом в какой-либо области? Ничего подобного! **Суперпрофессионалы вообще работу не ищут. Она их ищет.** Станьте суперпрофессионалом в какой-либо сфере деятельности. Таким специалистом, за которым охотятся работодатели и хэдхантеры. Для этого, резонно возразите вы, нужны хорошее образование, время, способности, и достаточно длительная и непрерывная практика в выбранном деле. За 2 недели тут никак не уложиться.

Тогда давайте поговорим об обычных людях – тех, кто:

1. Только начинает свою трудовую карьеру;
2. Уволен по инициативе работодателя;
3. Уволился по собственному желанию (или всерьез подумывает об этом);
4. Считает свой возраст критическим – слишком юным, или слишком старым;
5. Ищет себя, и до сих пор не определился, чего хочет в этой жизни.

Я знаю, что каждый читатель этой книги:

- А) Является профессионалом или хотя бы теоретиком в какой-либо сфере деятельности;
- Б) Умеет делать что-то, что может быть востребовано хотя бы одним работодателем;

В) Прежде, чем возразить автору по поводу какой-либо рекомендации, пусть сам попробует.

Я предлагаю методику беспроблемную, проверенную на большом количестве людей, и на себе лично. Она учитывает логику, интуицию, и что-то свыше этого. Гарантия качественного результата при поисках работы заключается в том, что, вы:

- 1) Делаете это осознанно и формулируете точный запрос.

2) Всю меру ответственности полностью берете на себя. Даже если приходится прибегать к помощи Интернет-ресурсов, кадровых агентств или своих знакомых и родственников.

3) Готовы отнестись к поиску работы как к походу в магазин за необходимой вещью – не делая из этого проблемы, и не считая это чем-то более важным, чем, например, отношения с родными и близкими.

Всегда, во все времена, найдется хотя бы одна компания, где есть подходящая для вас вакансия в том месте, где вы живете, или куда готовы переехать.

– Чтобы найти эту вакансию – нужно знать, что ищешь.

– Чтобы «продать» себя – нужно знать себя.

– Чтобы все это имело смысл, нужно искать любимое дело, или хотя бы такое, которое подходит для вас наилучшим образом.

Во время поиска работы вас будут поддерживать советами, критиковать и вдохновлять ваши друзья, родные и близкие. В такой ответственный момент ограничьте свое общение только теми, кто верит в вас, чья критика – конструктивна, и благодаря кому вы можете получить слова поддержки даже в самые трудные времена.

В моей жизни тоже есть такие люди. В первую очередь я благодарю своего мужа Todd Osborne за его всемерную поддержку на моем жизненном и писательском пути. Он никогда не был наемным работником, и даёт свой совет читателям книги. Если вам трудно быть в чем-то подчинении и вы не видите себя в качестве наемного сотрудника, в первую очередь научитесь управлять самим собой. Ведь в этом случае вам придётся быть своим собственным боссом.

Я благодарю всех, кто эмоционально и духовно поддерживал и вдохновлял меня во всех моих творческих и профессиональных проектах: детей – Наташу, Сережу и Костю, друзей – Марину Marsh, Жанну Севастьянову.

Отдельная благодарность Сергею Копылову за самую первую вычитку рукописи первого издания книги, ценные замечания и конструктивную критику.

Особые слова благодарности – Юле Могуренко. Ее профессиональные замечания и советы помогли в работе над первой версией книги.

Благодарю всех, кто обращался ко мне с такими вопросами: «Как найти работу?», «Какая работа подходит мне?», «Как найти работу быстро?», «Как сделать карьеру?», «Как составить хорошее резюме, и кому его разослать?», «Как не ошибиться при выборе новой работы?». ... Вместе с вами мы отвечали на эти и множество других вопросов, и достигали хороших результатов!

1. Покопаться в себе

Найди что-нибудь, что тебе нравится делать, а потом найди кого-нибудь, кто будет тебе за это платить.

Кэтрин Уайтхорн

Предназначение и призвание

Когда поиск новой работы приобретает актуальность, очень часто возникает проблема выбора. Хорошо, если у вас при этом есть определенность в профессии и специализации, тогда вам нужно только выбрать компанию, в которой вы будете работать.

Но бывает и так, что вдруг начинаешь вообще сомневаться в уже выбранной когда-то профессии. Нормально, когда эти сомнения возникают в период с 17 до 25 лет. К сожалению, и в 30, и в 40, и даже в 50 лет у некоторых людей появляется ощущение, что они занимаются не своим делом. Начинается период сомнений, которые хуже отказов и поражений, потому что ставят вас в состояние неопределенности. А это сродни потере равновесия, когда возникает ощущение отсутствия опоры.

На одном из моих занятий (коуч-сессии по поиску работы и выбору карьеры) был мужчина старше пятидесяти лет. Всю сознательную жизнь он работал на инженерной должности на одном из заводов. Невысокая зарплата, отсутствие возможностей сделать хоть какую-то карьеру, однообразный круг обязанностей и слабое развитие отрасли в целом – все это привело его к мысли кардинально сменить род деятельности. В разговоре со мной его глаза начинали блестеть при упоминании его увлечения горами. Оказалось, что он – заядлый путешественник, и в каждый из своих отпусков он покоряет один из пятидесяти тысячников, либо с рюкзаком отправляется в красивейшие места нашей страны.

Шаг за шагом мы пытались с ним определить возможные для него новые области деятельности. Одной из таких виделась ему туристическая отрасль. Вариантов работы в туризме для него было несколько: выучиться на курсах на менеджера по туризму и продавать эти услуги, устроиться инструктором в кемпинг или турфирму, найти спонсора из числа бизнесменов, и организовать какой-нибудь свой проект.

Рассуждать об этом было интересно и увлекательно. Чувствовалось, человек, что называется, «в теме», и говорит о вещах, в которых действительно хорошо разбирается, и с точки зрения географии, и с точки зрения профессиональных терминов и их назначения. На какое-то время наши занятия из-за предновогоднего периода и праздников прекратились. Созвонились мы уже в феврале, и на мой вопрос, как его дела, услышала: «Решил остаться на заводе. Прошла реорганизация, мне повысили зарплату...».

Надо заметить, повышение зарплаты было несущественным, но дело не в этом. Такие серьезные перемены в жизни, как смена профессии, смена спутника жизни, смена места жительства, и т.д., требуют наличия серьезного внутреннего мотива и существенных затрат энергии.

Внутренний мотив является отражением ценностей, которые в данный период жизни руководят нашими поступками. В приведенном примере такими руководящими ценностями были стабильность, защищенность, социальные гарантии – все это обеспечивала работа на государственном предприятии.

Такие ценности, как карьера, профессия

ведут нас по жизни в возрасте 21—35 лет, в старшем возрасте, особенно «за 50», они не являются настолько важными, чтобы кардинально менять свои привычки.

Тем не менее, в другом случае, свидетелем которого я была, женщина в возрасте «за 50», работавшая на технической должности в производственном отделе издательства, ушла в собственный бизнес – торговлю. Было это во времена постсоветской перестройки, когда во внешней жизни шли бурные изменения: открывались кооперативы и частные предприятия, появлялись собственники, лихорадило власть в стране. Предпринимательская жилка этой женщины толкнула ее на реализацию таких ценностей, как семья, свобода и финансовая независимость.

Нужно было видеть ее, помолодевшую лет на десять, ее горящие глаза, когда она рассказывала о своих успехах в новом для нее деле, в котором объединились несколько членов ее семьи. В таком мудром и зрелом возрасте она обзавелась автомобилем, научилась на нем ездить, и сумела кардинально изменить свою жизнь.

Миф о детской мечте

Есть такая концепция, и построенные на этой идее тесты, что любимое дело, идеальная для нас работа имеет свои корни в детском возрасте. Иногда даже можно встретить в популярных статьях, посвященных профориентации, «мудрый совет», чтобы человек вспомнил свои детские мечты о том, кем он хотел стать в возрасте от 3 до 8 лет. Следуя этой теории, четверть населения соотечественников должна стать врачами. Каждая вторая женщина мечтала в детстве об этой профессии. Другие три четверти распределились бы по таким профессиям, как космонавт, лётчик, моряк, балерина, актриса, певица, шофёр, учитель, а сейчас еще и менеджер (бизнесмен, директор).

Совет выбирать профессию, исходя из своих детских фантазий, наивен по своей сути, и может отражать реалии только в том случае, если речь идет о детской мечте, подкрепленной семейными традициями, династиями в профессии. Тогда почему же так привлекательны упомянутые выше профессии? Очень просто: детский возраст – самый восприимчивый, именно в это время мы познаем мир, обучаемся и пробуем его «на вкус». Например, увлечение девочек профессией врача имеет корни еще в самом раннем детском возрасте. В наших бессознательных воспоминаниях врач принимает роды, следит за ростом младенца, а позже он становится одним из самых эмоционально впечатляющих персонажей нашего детства. Врач – помогает, имеет запоминающуюся белую одежду и завораживающий набор инструментов. Играя «во врача», будущая женщина учится ухаживать, заботиться о близких ей людях. Профессия парикмахер у большинства из нас, посетивших в детстве парикмахерские, также оставляет неизгладимые воспоминания о том, как можно изменить внешность. В жизни почти каждой девочки бывает период, когда у всех кукол появляются чёлки, новые стрижки и прически – так женщина учится заботиться о внешности. Трудно найти мальчика, который не мечтает водить машину: человек за рулем в детстве кажется очень значимой и важной персоной, которой хочется подражать.

И что уж говорить о нынешнем поколении детей, которых выращивают молодые родители, бабушки и дедушки, помешанные на «звездах» кино, эстрады и сериалов. Детская увлеченность той или иной профессией чаще всего не имеет прямого отношения к профессиональному призванию, но помогает детям осваивать новые навыки, знания и умения, а также социально обусловленные и одобряемые нормы взаимодействия. Социально обусловленные мотивы. Поэтому я хочу отделить мотив истинного предназначения от социально обусловленного мотива.

На тему последнего у Людмилы Канашевой (автор с proza.ru) есть небольшой рассказ, который так и называется «Выбор профессии». Приведу из него несколько отрывков, так как они не только ярко иллюстрируют метания героини, но и отражают подобные искания своего профессионального призвания у доброй половины наших соотечественников, большую часть жизни «ищущих себя».

«Начиная с детства, юности... я хотела попробовать себя в следующих профессиях: артистка, балерина, пианистка, артистка цирка, учительница, врач, космонавт, следователь, бухгалтер, страховой агент, агент по недвижимости, повар, конструктор...».

Далее автор описывает, как одна за другой проживаются, исчерпываются или разбиваются все мечты детства, связанные со сценой, спортом, балетом и цирком.

«...От тоски по спортивным успехам я ударилась в музыку. Пианистические зачатки я получила еще в детстве, посещая музыкальный кружок при школе.... Я купила пианино, о котором давно мечтала...».

и окунулась в мир классической музыки. Я достигла среднестатистического успеха в этой области... Но мои старательные занятия ...прервало появление детей и повседневные заботы семейной жизни...».

Исчерпав захваченность музыкой, героиня примеривает на себя профессии космонавта, следователя, учителя и врача:

«...Хорошо, что я не стала врачом, хотя всю жизнь была уверена, что это мое призвание, понахватавшись вершушек в медицинской литературе. Я б не смогла бегать на вызов.... И даже медсестрой бы не смогла быть нормальной, потому что медсестры все очень быстрые, а я двигаюсь медленно, с задумчивостью...».

И неожиданно увлекается бухгалтерской специальностью:

«... Бухгалтером я попробовала. Сначала меня это увлекло. Потом показалось скучным и утомительным. Надо бесконечно ходить по разным инстанциям, ...сдавая всякие отчеты. Безропотно, а иногда и со страхом, но с улыбкой на устах выслушивать замечания вышестоящих. Тоскливо...».

После этого эксперимента героиня бросается в новую крайность, осваивая вначале профессию агента в страховании и в недвижимости, а затем – повара:

«... сильно увлеклась, можно сказать, нашла себя в упоительном поиске клиентов и заполнении страховых полисов. Но мою стремительную карьеру остановила огромная бродячая собака на дачных просторах, где у меня были клиенты. Собака меня прилично цапнула за плечо, когда я шла по пустынной дачной дороге в лесу. А на следующий год другая собака на другой дачной дороге умудрилась покусать меня в ногу. После этого страховым агентом мне быть уже расхотелось.... По той же причине я не стала агентом по недвижимости и любым другим менеджером. Потому что начальный этап ограничивается поиском клиентов. А меня большие кусать нельзя.... Мне посчастливилось работать настоящим поваром в настоящей элитной столовой. Но моя нежная душа не вынесла надменных взглядов элитариев.... И я поняла, что повар – это не моя стихия. Тем более, я стала замечать изменения в своей психике: стала появляться необходимость уйти домой с большими сумками, набитыми всевозможной едой...».

Наконец, героиня находит работу по душе, но и это – не последний ее выбор:

«...Больше всего... мне довелось работать конструктором. Эта профессия изначально числилась в моих приоритетах. Поэтому после окончания Вуза я оказалась в КБ. Я была сильно увлечена этой профессией и... счастлива, потому что все время проводила в математических подсчетах, почти в вольном режиме. Никто на меня не топал ногой, не смотрел свысока презрительно, и не заставлял мгновенно делать чертежи за то же время, что медсестра делает укол. Но однажды я осознала, что вся моя жизнь крутится возле гаек, винтов, резисторов и конденсаторов. И захотелось расширить свой кругозор. Но к этому времени все профессии, загаданные мною в детстве, неожиданно закончились. А новых я еще не придумала».

Династии

Приведу другой пример – о призвании, которое формируется в семейных династиях. В Балашихинской региональной газете «Факт» от 25 апреля 2003, №16, автор статьи Л. Ефимова пишет о рабочей династии Алтуниных-Скрябиных, суммарный стаж работы которых на БЛМЗ (Балашихинский литейномеханический завод) составляет более 210 лет, а по прямой линии – более 142 лет:

«Никита Михайлович Алтунин... житель Орловской губернии, уже имевший семью – жену и трех маленьких дочерей,... в 1927 приехал в Москву на заработки.... В 1929 году он поступил на Московский авиационный завод им. Фрунзе, где овладел профессией литейщика-формовщика.... В 1933 году руководством завода был командирован в Италию для повышения квалификации... Во время войны завод был эвакуирован в Куйбышев, там начали работать две его старшие, подростки дочери. ... В 1947 году Н. М. Алтунин приехал в Балашиху, и стал работать на БЛМЗ, получил жилье от завода.... Вскоре из Куйбышева вернулась его жена, а затем, в начале 50-х, и дочери...».

К этой династии примкнул Дмитрий Данилович Скрябин – муж одной из дочерей Алтунина, с тремя сыновьями. Все они стали работниками БЛМЗ. Нина Никитична – дочь Н. М. Алтунина, сменила на заводе несколько профессий. Начинала полировщицей крышек от кастрюль, потом перешла работать лаборантом в рентгеновскую лабораторию:

«...На этой должности под рентгеновскими лучами Н.Н.Скрябина проработала 18 лет.... В доме Алтуниных-Скрябиных разговоры о заводе велись постоянно. Это была их жизнь, их будни и праздники, и подрастающие сыновья поневоле проникались этими рассказами. Старший сын Нины Никитичны Александр пришел на завод в 1961 году, отработал три года в бюро технического контроля... отсюда ушел в армию. После армии вернулся.... Женится и перешел в „литейку“, в общей сложности 10 лет был плавильщиком-заливщиком, затем долгие годы – первоклассным шлифовщиком.... Со своей будущей женой Лидией Александр Дмитриевич был знаком с первого класса школы. На БЛМЗ работали отец и старшая сестра девушки. Начинала Лидия Васильевна статистом, сейчас работает на родном предприятии экономистом. Средний сын Нины Никитичны Скрябиной Владимир Дмитриевич тоже до сих пор трудится на БЛМЗ. Пришел на завод после окончания школы, получил профессию слесаря-инструментальщика, после армии перешел в цех к отцу, стал слесарем-ремонтником оборудования. Слесарем был на заводе и младший сын Нины Никитичны – Геннадий.... „У нас все рабочие, – с гордостью говорит Нина Никитична, – все на одном заводе, и ни одного начальника“. Внуки Н. Н. Скрябиной свою трудовую жизнь тоже начинали на БЛМЗ. Роман Александрович отработал водителем 5 лет, прекрасную профессию модельщика получил Сергей Геннадьевич...».

Призвание

Истинное предназначение проявляется в том, что человек с самого детства и юности не придумывает, чем ему заниматься. Он ЗНАЕТ, и идет выбранным путем. Это знание словно открывает перед ним все двери. Он растет в профессии, и перед ним дальше открываются новые двери. Так проживают свою яркую жизнь представители разных профессий. Кто-то добивается особых успехов и становится известным, хотя большинству из тех, кто реализовался в профессиональном плане, это не важно.

Яркий пример такой биографии – жизнь Алексея Архиповича Леонова, летчика-космонавта, дважды Героя Советского Союза. После окончания военного училища летчиков служил в ряде авиационных частей. Окончил Военно-воздушную инженерную академию имени Н. Е. Жуковского. В отряде космонавтов с 1960 года. Свой первый полет в космическое пространство совершил в 1965 году на корабле «Восход-2». В марте 1965 года впервые в мире вышел в открытое космическое пространство. Участник первого в мире совместного международного полета. Имеет воинское звание генерал-майора авиации, является членом Союза художников СССР. Автор большого количества живописных полотен. Автор ряда альбомов, книг, научных исследований. Снял много документальных фильмов о космонавтах, и сам их озвучил.

В интервью журналу «Техника-молодежи» в 1979 (№5, с.6—9) Леонов так говорит о своем призвании:

«До сих пор поражаюсь своей счастливой судьбе. Когда в полк, где я служил, приехал представитель отборочной комиссии и стал рассказывать о полетах на новой технике, я заикнулся, что такие полеты по мне. К удивлению (и, конечно же, к радости), он поведал о положительном заключении предварительной комиссии по поводу моей кандидатуры. Так я стал кандидатом в космонавты. Почему я так легко согласился, хотя дело, которое мне предложили, было неизведанным и опасным? Видимо, во мне, как во многих других представителях человечества (почти в каждом из нас), живет стремление к поиску нового... работа космонавта принесла мне немало испытаний, много нового, доставила большую радость и творческое удовлетворение...».

Мотивы и ценности

Можно заметить, насколько различны движущие мотивы и ценности во всех трех приведенных примерах. В первом случае – ПРОФЕССИЯ, СВОБОДА («вольный режим»). Во втором – СЕМЬЯ, СТАБИЛЬНОСТЬ, ТРАДИЦИИ. И в третьем случае – ИССЛЕДОВАНИЯ (все новое, неизведанное), ТВОРЧЕСТВО.

Кроме интереса к какой-либо сфере деятельности, и кроме ценностных ориентиров, в профессиональном становлении имеет большое значение ваша **ЛИЧНАЯ СИЛА**. Это та мера внутренней энергии человека, которая в сочетании с волей и осознанием своих желаний рождает состоявшиеся жизненные проекты, такие, как получение высшего образования, освоение какой-либо профессии, создание семьи, рождение, воспитание и помощь в становлении детей, творческие проекты, и так далее. Личная сила опирается только на внутренние качества человека. Эти внутренние опоры: вера, опыт, знание, воля, уверенность в себе в каждый период нашей жизни определяют меру реализации внутренних движущих мотивов во внешнем мире.

Никто, кроме вас самих, не сможет сказать вам, какого рода работа подходит наилучшим образом. Внешняя помощь и поддержка имеет консультативный смысл только в том случае, если вы недостаточно хорошо ориентируетесь на рынке труда, и не знаете, какие из ваших потребностей сможет удовлетворить та или иная работа (профессия).

Я еще раз возвращаюсь к той мысли, что первичны ваши потребности, желания и мотивы. Способов их удовлетворения в этом мире более чем достаточно. Один из самых простых проективных тестов, который поможет понять вашу ключевую профессиональную склонность, заключается в ответе на простой вопрос: *«Если бы у вас было достаточно средств для того, чтобы ничего не делать, то, что бы вы тогда делали?»*

Как правило, то, к чему у вас есть непреодолимая склонность, никогда не оставляет вас, и проявляется в повседневных делах, на отдыхе, в ваших увлечениях, либо вы возвращаетесь к этому в своих навязчивых мыслях и мечтах.

Профессионально определившиеся люди не делят свою жизнь на «работу» и «не работу». Их работа всегда является продолжением личной жизни, и наоборот. И это касается не только людей творческих профессий или бизнесменов. Поэтому, если вы до сих пор не определились с «окончательным» выбором профессии, и при мысли об этом испытываете сомнения, то в первую очередь начните... со своих чувств.



Рис1. Упражнение «Гора».

Избавившись от ощущений растерянности, сомнений, колебаний, вы, как бы это ни показалось вам волшебным или невозможным, поймете и свои профессиональные предпочтения. Как же избавиться от сомнений, растерянности, колебаний?

Начните в прямом смысле этого слова – с тела. Телесное ощущение устойчивости и равновесия можно осознать, концентрируясь на нижней части туловища, на ступнях, которые касаются пола, земли.

Самое простое упражнение – «Гора». Встаньте босиком устойчиво, ноги на ширине ступни. Ощутите, как обе стопы касаются пола. Руки поднимите вверх, соедините их над головой, потянитесь вверх. Представьте, что ваши ноги, словно корни дерева, уходят глубоко под землю, а кончики вытянутых вверх пальцев рук уходят далеко в бесконечность. Как будто вас сверху космические силы подтягивают за макушку, а снизу земные силы удерживают за ноги.



Рис. 2. Упражнение «Дерево».

Полезно ежедневно выполнять другое простое упражнение на равновесие. В йоге оно называется «Дерево». Повторите то же самое, что и в описанном выше упражнении, только сначала стоя на одной, потом на другой ноге 1—2 минуты. Сравните разницу при выполнении этого упражнения с открытыми глазами и с закрытыми глазами (вторая нога при этом согнута в колене, стопой опирается на внутреннюю часть бедра другой ноги).

Большинство людей с открытыми глазами выполняет упражнение легко, а с закрытыми не могут простоять на одной ноге и нескольких секунд. Так тело мышечными напряжениями проявляет внутренние ощущения нестабильности, сомнения, колебаний, неуверенности. Регулярными тренировками вы можете добиться внутреннего состояния противоположных качеств: стабильности, чувства равновесия и уверенности в себе. Проекция этих ощущений обязательно возникнет и на ментальном уровне. Тогда и возникнет ясность при выборе и решимость для действий.

Подробнее о работе с телом говорится в девятой главе. Кроме работы с телом, мысленно концентрируйтесь на тех своих действиях и поступках, где вы хорошо знаете, чего хотите, где проявляете решительность. Это может быть что угодно. Например, решились сделать утром зарядку, и сделали ее. Или решились и сделали телефонный звонок, который долго откладывали. Важно, что при этом вы **фиксируете и запоминаете эмоционально-телесные ощущения уверенности** в том, что делаете.

Формируйте свою реальность сами. Когда с экрана телевизора вы десять раз в день слышите про финансовый кризис, что в связи с этим в стране «растет безработица», и что «специалисты остаются без работы», а потом еще десять раз вы видите эти фразы во всемирной паутине, потом еще в разговорах со знакомыми и близкими повторите это столько же раз, то считайте, что приговор вы себе подписали. Исключите из своего информационного «рациона»

любые новости, информацию, которые «выбивают» у вас почву из-под ног, насаждают страхи, неуверенность в завтрашнем дне. Особенно это актуально в периоды экономической нестабильности в стране.

Вы и только вы отвечаете за ваше состояние, за ваши действия, за ваш выбор. Всегда в ваших силах сместить свое внимание с источника негативной информации на источник полезной информации, той, что способствует достижению ваших целей, а не «замусоривает» ваши мозги.

Задание 1

Выполните небольшой тест. Подумайте о своей новой работе, о своем профессиональном призвании. Какие ассоциации вызывает у вас фраза «Любимое дело»? Запишите первые 16 ассоциаций в первый столбик, одну под другой. Затем возьмите первые две ассоциации из первого столбика, и напишите справа от них новую ассоциацию. У вас получится второй столбец уже из восьми ассоциаций. Прodelайте так еще три раза, пока у вас справа не останется последняя ассоциация (в виде одного слова или фразы).

Табл. 1. Тест «Ассоциации».

Как вы уже догадались, последнее слово выражает суть того, что может являться для вас любимым делом, или намекнет вам о том, что для вас сейчас актуально, в связи с этим. Результат любого теста зависит от состояния в момент тестирования!

Интерпретируя тест, обратите внимание на то, как меняется сверху вниз эмоциональная окраска ваших ассоциаций. Если они становятся более негативными сверху вниз и слева направо, то у вас преобладает пессимистичный настрой. В этом состоянии трудно рассчитывать на быстрые положительные результаты.

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.