



Динара Баукенова

54 урока
жизни
по призванию

От автора проекта
Prizvanie.kz

Динара Арыстановна Баукенова
54 урока жизни по призванию.
От автора проекта Prizvanie.kz

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=23792575
ISBN 9785448355783

Аннотация

Эта книга – руководство для людей, которые не хотят всю жизнь работать на обычной работе, для тех, кто хочет заниматься любимым делом. Она показывает, что находится за кулисами жизни по призванию, рассказывает о трудностях и тяготах на этом пути. Книга помогает понять, что на самом деле значит идти своим путем. Здесь вы найдете нестандартные и эффективные уроки и советы по построению жизни в соответствии со своим призванием.

Содержание

Эксперимент «Призвание»	5
Урок №1. Станьте той переменной, которую хотите в жизни	8
Урок №2. Напишите историю своей жизни	11
Урок №3. 30-дневный эксперимент	14
Урок №4. Страх исполнения мечты	17
Урок №5. Эмоции в любимом деле	19
Урок №6. Ваш идеальный день	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

**54 урока жизни
по призванию
От автора проекта
Prizvanie.kz**

**Динара Арыстановна
Баукенова**

© Динара Арыстановна Баукенова, 2019

ISBN 978-5-4483-5578-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Эксперимент «Призвание»

Четыре года назад я начала эксперимент под кодовым названием «Жизнь по призванию». Я уже поняла, что хочу писать, но до конца не верила, что могу написать книгу и посвятить писательству всю жизнь.

Мне казалось это далекой и оторванной от реальности мечтой. Слишком непрактичной, ведь как так – я буду жить творческой жизнью и стану творческим человеком?

Мне казалось, что творцы не из нашего мира, они не могут быть рядом с нами, вообще не ходят по земле.

Не знала, что могу развить у себя способности, ведь я была обычным человеком. Прочитав кучу книг, решила дать себе шанс. Не отметать призвание как безумную идею, а провести эксперимент. Позволила себе пару лет «пострадать фигней», как сказала моя сестра. То есть позволила себе жить мечтой и посмотреть, куда это приведет.

Я была настроена на неудачу, но твердо решила: раз у меня впереди еще 30 лет «серьезной» жизни, то 2—3 годами я могу пожертвовать ради собственного удовольствия.

Серьезно к писательству я не относилась еще около года. Боялась представить, что смогу всю жизнь этим заниматься, ведь это баловство и эгоизм.

Вот прошло четыре года, и моя жизнь изменилась:

1. У меня теперь есть главная цель в жизни.

2. Я испытываю больше счастья каждый день, чем раньше.

3. Я позволяю себе творить и мечтать.

4. Моя жизнь стала похожа на праздник, при том что внешнего успеха и признания я пока еще не достигла. Раньше жизнь была пустой и бессмысленной, сейчас дни не назовешь прожитыми зря.

5. Я все время расту и развиваюсь. Мой день наполнен смыслом, творчеством и радостью.

6. Я помогаю людям, и люди помогают мне.

7. Я встала на духовный путь. Начала исцеляться от сумасшествия этого мира. Не знаю, как это объяснить.

8. Множество желаний сбылось, но еще не все. Счастье коснулось и других сфер моей жизни. Отношения с мужем стали лучше намного, начала здоровым образом жизни увлекаться. Я перестала «выносить мозг» окружающим своей неудовлетворенностью жизнью.

9. Я родила ребенка, хотя раньше с этим были проблемы. Просто перестала слушать докторов и начала исцеляться творчеством.

10. У меня отличное настроение большую часть времени.

11. Я верю, что могу достичь большего. Верю, что могу исполнять свои мечты.

12. Денег стало больше. Но они приходят через мужа, как-то странно звучит, но так и есть.

13. У меня новая мечта: писать и путешествовать, теперь работаю над ней.

14. Исчезли депрессия и хроническая усталость. Теперь у меня только творческие кризисы :)

15. Я довольна жизнью независимо от количества денег. Вообще, моя новая цель – избавиться от денежной зависимости.

16. Я занимаюсь саморазвитием, и мне нравится такой стиль жизни.

Открыла для себя новый мир. Мир творческих людей, мир инфобизнеса, мир тренингов, мир духовно развивающихся сообществ.

Мне кажется, это еще не предел. Есть много интересных вещей в мире, которые хочется пробовать.

Да, я еще не заработала много денег, но уверена, это впереди.

Урок №1. Станьте той переменной, которую хотите в жизни

Есть книга «Измени мир и заработай на этом», она по большей части про инфобизнес, но в ней есть интересные моменты. Меня больше всего вдохновляет название книги. Давайте поразмышляем на эту тему.

А что, если бы мы могли изменить мир, что бы мы сделали?

Искореняли голод и нищету?

Заботились о беспризорниках?

Боролись против войны?

Что еще? А есть проблема, над которой могли бы биться именно вы?

Все мы хотим изменить мир в той или иной мере. Мы сидим и ждем, чтобы кто-то что-нибудь сделал.

Большинство людей могут только сокрушаться о том, как все плохо, куда катится этот мир и так далее. Но лишь единицы верят, что могут влиять на ход событий.

Каким бы стал мир, если бы каждый просто подумал о том, как он может изменить мир и внести свой вклад? На что я готова потратить свои силы, время и жизнь?

Могу ли я как-то повлиять на какой-то аспект человеческой жизни?

Я могу быть волонтером для детей из детдомов. Или создать программу, которая предотвратит преступления. Может, создать общественную организацию, которая будет заботиться о престарелых людях. Или я могу ходить по организациям и просить у них деньги для больных детей. Может, я создам товар или бизнес, который остановит разрушение экологии. Можно вести лекции о вреде алкоголя и правильном образе жизни. Или консультировать матерей о том, как заниматься ребенком и сохранить семью. Или рисовать что-то вдохновляющее для людей.

Что я могу сделать, исходя из того, чем хочу заниматься сейчас?

– Хочу перемен. Верю, что смогу стать той переменной, которую хочу в жизни.

– Хочу, чтобы люди занимались саморазвитием, и могу помогать им в этом.

– Хочу иметь цели большие, чем я сама.

– Хочу приключений.

– Хочу, чтобы каждый мог находить свои таланты и развивать их.

– Хочу вдохновлять людей на поиск своего призвания.

Могу учить людей, как стать счастливыми, используя духовные знания и законы жизни.

Что мне нужно для этого? С чего я могу начать?

Может, я могу что-то делать, находясь на том уровне, где сейчас нахожусь, и с теми ресурсами, что у меня есть. У меня

ничего нет, кроме времени и надежды. И этого достаточно для начала, ведь все равно мы не можем увидеть весь путь.

Урок №2. Напишите историю своей жизни

Когда мы думаем о себе и своей жизни, она кажется нам скучной и неинтересной. Но как только мы начинаем рассказывать о ней, то замечаем, что она богата на разные события. И даже заслуживает отдельной книги, написанной о нас.

Представьте себе, что вы встретили писателя и он хочет узнать вашу историю. Начните писать ее заранее, чтобы потренироваться. У вас будет много озарений и открытий, вы отправитесь в путешествие по своему прошлому.

С высоты лет все видится по-другому. Если вы хотите двигаться дальше, то важно переосмыслить прошлый опыт и оглянуться назад. Говорят, наше будущее зависит от того, какие уроки мы извлекли из прошлого.

Примерная структура истории жизни:

Ваше детство.

Школьные годы.

Первая любовь.

Студенчество.

Первая работа.

Встреча с большой любовью.

Настоящая работа.

Карьерный рост.

Смена деятельности.

Создание семьи.

Рождение детей.

Жизнь в новом составе.

Кризис.

Путь к себе.

Написание истории потребует времени, от нескольких часов до нескольких дней. У кого-то может растянуться на месяцы. Это нелегко вот так писать о себе. Но пересматривая свой жизненный опыт, мы исцеляемся, мы прощаем себя и жизнь. Даже начинаем видеть закономерности, причины и следствие.

Описание своей жизни позволяет очень быстро прогрессировать в самосовершенствовании.

12 причин написать историю своей жизни

1. Вы исцеляетесь от травм и обид. Могут уйти боль и гнев. Посмотрите новым взглядом, и ваша мудрость подскажет, что все было совсем не так, как вам казалось раньше.

2. Вы начнете прощать себя и других. Начнете больше принимать себя и понимать.

3. Трудно писать о своей жизни потому, что это вызывает эмоции, которые мы подавляли много лет. Нам бывает стыдно за ошибки и неправильное поведение.

4. Пересматривая жизнь, мы понимаем, что нам не за что себя прощать. Учимся принимать себя на пути к совершенству.

5. Могут пройти болезни. Возможно, поплакав и выплеснув все на бумагу, вы почувствуете, что камень свалился с души.

6. Вы начнете больше уважать и любить себя. Вы значимы и значите гораздо больше, чем думали о себе. Вы любимы и достойны всего лучшего.

7. Придется преодолеть сопротивление и стыд, так вы обнаружите ценные бриллианты в своей душе. Огромные богатства, что закопаны под сомнениями и сожалениями.

8. Вы увидите полезные уроки. Вы поймете, что благодаря негативным событиям вы выросли и стали тем, кто вы есть.

9. Вместо претензий к себе вы почувствуете уважение и благодарность. Может, еще сочувствие и одобрение себя.

10. Вы откроете свой талант, или появятся идеи для будущего. Запишите, что у вас хорошо получилось. Как изменилась жизнь к лучшему. Вспомните свои детские мечты.

11. Когда вы освободитесь от груза прошлого, вы сможете понять, что следует делать дальше.

12. К вам придут подарки от Вселенной. Это могут быть новые идеи, озарения или новые возможности.

Пока писала это, даже саму себя убедила, что мне нужно снова написать историю жизни.

Урок №3. 30-дневный эксперимент

Про 30-дневный эксперимент услышала у Стива Павлины. Метод меня заинтересовал. Впервые решила писать 30 дней подряд, но, признаюсь, не продержалась с первого раза. Потом прошло какое-то время, и снова решилась на 30-дневный эксперимент.

Это сработало, с трудом, но я продержалась 30 дней. Каждый день отсчитывала, сколько еще дней мне осталось теперь. Успокаивала себя тем, что еще 5 дней, и все закончится, брошу писать и вернусь к обычной жизни. Потерплю еще несколько дней, потом будет легче.

И я действительно продержалась 30 дней. 30 дней подряд писала по одной статье. Было трудно в самом начале пути, когда еще только учишься писать.

30 дней прошло, и я поздравила себя с успехом.

Отдохнула недельку и решила сохранить эту полезную привычку и мое творчество. Мне понравилось каждый день находить время для того, чтобы писать, было уже не так трудно и даже хотелось большего.

Со спортом было труднее. Часто пропускала дни, мне тяжело было «раскачаться». Только на третий раз удалось 30 дней продержаться, занимаясь тайцзи-цигун, но для меня это было очень важно.

Сейчас занимаюсь тайцзи где-то пять дней в неделю, это

меня устраивает.

Потом проходила 30-дневный эксперимент Нанораймо по написанию книги. Еще у меня был месяц без интернета, сама не знаю, как его выдержала. Интернет специально отключили для меня, чтобы не отвлекаться от книги.

На 90 дней я отказалась от сериалов. Отказываться от чего-то вредного ничуть не легче, чем внедрять что-то полезное в свою жизнь. Но это того стоило.

Ваша задача – в течение 30 дней пробовать заниматься любимым делом. Пробовать пожить творческой жизнью, тестируя любое дело на звание «Любимого». Как испытательный срок для него, а через месяц решите, оставлять его или нет, поймете – ваше это или не ваше.

30-дневный эксперимент – это реальная практика по изменению своей жизни. Знаешь, что это не навсегда, и можно потерпеть. Это просто эксперимент, и он ни к чему вас не обязывает.

Лично у меня жизнь стала намного интереснее, да еще и сила воли развилась.

30 дней подряд можно пробовать что-то новое:

- Гулять на улице.
- Ходить на йогу.
- Убирать дома.
- Рано вставать.
- Отказаться от мяса.
- Вести личный дневник.

- Писать книгу.
- Писать в блог.
- Рисовать.
- Обучать.

Урок №4. Страх исполнения мечты

Мне страшно, моя мечта о книге и о карьере писателя вот-вот может исполниться. Я этого боюсь и начинаю сама тормозить процесс. У меня включается самосаботаж. Через 8 дней я закончу первый вариант книги и поэтому начинаю беспокоиться о совершенно ненужных вещах:

Книгу никто не будет читать.

Я на ней ничего не заработаю.

Опозорюсь.

В ней нет ничего ценного.

Это никуда не годится.

Все надо переделать и заново переписать.

Я не продам ни одного экземпляра.

Не знаю, как издавать книги.

Не знаю, как закончить ее.

Не знаю, что дальше делать.

Я боюсь привлечь к себе внимание.

Не знаю, где найти редактора.

Не могу оценить книгу.

В ней нет ничего полезного.

Вдруг окажется, что плохо пишу.

До мечты осталось совсем чуть-чуть – протянуть руку и взять, а я саботирую сама себя. Мне срочно нужен альтернативный план. Мне нужно знать, что я буду делать дальше.

Моя цель – дописать книгу, а там уже будь что будет.

Мы очень боимся исполнения мечты. Почему это происходит?

Мы считаем, что недостойны воплощать свои мечты.

Нам страшно запускать маховик действий и событий, ведь он в свою очередь запустит другие изменения.

Зону комфорта не хочется покидать. Мы, как медведи в клетке 2×2, не хотим выходить на свободу, даже если дверь открыта, ведь здесь уютно и безопасно. Ну и что, если это похоже на застойное болотце, зато отсюда можно смотреть на небо и мечтать.

Наша задача – преодолеть страх того, что наша мечта может исполниться.

Урок №5. Эмоции в любимом деле

Сфера нашего предназначения – это то, на что откликается наша душа. Мы очень чувствительны к тому, что нам действительно нравится. Мы не можем спокойно пройти мимо того, что цепляет за душу. Будь то песня, фильм, история или узор на ковре.

Как не пройти мимо своего предназначения?

Нужно обращать внимание на то, что вызывает у нас эмоции. Любые эмоции – негативные и позитивные. В этом их преимущество и недостаток.

Эмоции – это краски нашей жизни, благодаря им наша жизнь цветна и пестра. Каждое событие, каждая перемена, каждое действие окрашено в тот или иной цвет наших эмоций.

Если кто-то или что-то для нас важно, то мы способны испытывать сильные негативные эмоции. Например, мы робеем рядом с человеком, в которого влюблены. И это причиняет нам страдание и волнение.

Это также касается того, что рискует стать любимым делом: мы начинаем испытывать сильные эмоции. Не только творчество, но и наши истинные желания, которые идут из души, могут причинить дискомфорт.

Когда мы приступаем к творчеству, то нам почему-то может стать страшно или стыдно. И мы откладываем это дело

на неопределенный срок.

Если вдруг мы рассказываем планы по поиску своего таланта и кто-то не одобряет этого или не понимает, мы можем очень сильно огорчиться или разгневаться.

Если наше творение не получает желаемый отклик или признание, то нам становится больно и мы страдаем.

Не понимаем, что с нами происходит. А это всего лишь указатель на то, что мы на верном пути. Негативные эмоции означают, что желание идет из сердца, мы готовы вложить в него всю душу. Мы открываемся навстречу потоку творчества и любви, и это делает нас уязвимыми.

Любимое дело – от слова «любить», а это невозможно сделать, не открыв сердца. Многие люди, чувствуя это, стараются избегать действительно любимого и важного дела.

Нам не больно и мы не страдаем, когда нам все равно. Когда мы равнодушны к цели, человеку, мечте и роду деятельности.

Можно сказать, что приходится идти на жертвы. Надо быть готовым заплатить своеобразную цену. Эмоции – это не только плата, но и катализатор нашего истинного таланта.

Эмоции не так сильны, когда мы просто наблюдаем, они сильнее, когда мы начинаем созидать. Когда свои творения представляем на суд близких.

Если вы, думая о неудаче, не чувствуете страха или стыда, то, возможно, это не ваше любимое дело.

Люди давно это заметили и стараются неосознанно избе-

гать этой боли. Поэтому выбирают другие дела и мечты, которые более безопасны и не причинят страдания.

Если мы равнодушны, то, достигнув успеха, потратив всю жизнь, не почувствуем счастья. Нет удовлетворения ни в процессе, ни в конце пути.

Мы старательно выдумываем себе другие дела и отвлекаемся на них. В итоге не получаем счастья.

Нужно ли бороться со своими эмоциями?

Бороться не нужно. Чем больше негативных эмоций мы позволяем себе прочувствовать, тем больше радостных способны пережить. Все должно быть в гармонии. Чаша страданий должна уравнивать чашу счастья.

Кроме того, испытывая эмоции, мы очищаем свое сердце, а значит, очищаем свою карму.

Если все время избегать страданий, то у нас не будет ресурса, чтобы радоваться жизни. Поэтому надо позволить пропускать через себя эти эмоции. Проживать или переживать, но только не подавлять.

Как после грозы наступает очищение и свежесть, так и после бури эмоций мы хотим смеяться и радоваться.

Только испытывая эти эмоции, мы развиваемся. Прогресс наступает не только в личной жизни, но и в творчестве и здоровье.

Мы очищаемся, и нам легче смотреть на мир, мы легче относимся к жизни, словно дети.

Это, может, и есть смысл жизни?

Если открываться навстречу боли, то она уменьшается.

Если идти навстречу эмоциям, тогда они уже не будут срывать крышу, так как не будут накапливаться.

«Если мы не живем, то нам и не умирать».

Исполнение наших истинных желаний – это большая аскеза, так сказано в Ведах. Ведь путь к исполнению желания очищает нас. Поэтому верно, что исполнение желаний можно считать смыслом жизни. Не пугайтесь, если на пути к своему любимому делу вас захлестнут разные эмоции. Это верный признак того, что вы на правильном пути.

В Ведах сказано – чем через большее количество дней мы пронесли свое желание, тем больше вероятность его исполнения. Чем больше энергии мы в него вложили, тем ближе оно к реализации. Это как раз подтверждает правило 10 тысяч часов. Чем больше практикуемся, тем ближе мы к успеху.

Урок №6. Ваш идеальный день

Как будет проходить ваш идеальный день?

Что вы делаете, где находитесь и кто рядом?

В какой обстановке вы живете? В каком доме?

Кто с вами рядом? Чем вы занимаетесь? Что вы чувствуете?

Что вы видите? Как проходит ваш день с утра и до конца дня?

С кем работаете и творите? С кем живете?

Как отдыхаете? Какая у вас семья? Насколько вы профи и мастер своего дела?

Есть ли у вас еще хобби?

Какими навыками вы владеете? Вы живете в городе или на природе?

Все происходит в реальном времени, это не отпуск и не выходной, а обычный день из идеальной жизни. Освободите свои мечты и продумайте их настолько детально, насколько можете. Например, какого цвета стены и какое количество комнат.

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.