



Асель Жалешева

**РАЗРЕШИ СЕБЕ ЖИТЬ
В СВОЁ
УДОВОЛЬСТВИЕ**

Поиски себя и выбор ниши

Асель Жалешева

**Разрешите себе жить в своё
удовольствие. Поиски
себя и выбор ниши**

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=45555760
ISBN 9785005049957*

Аннотация

История моей перезагрузки заняла 4,5 года, и этой книгой мне хочется завершить один из сложных этапов своей жизни. Кризис среднего возраста начался в 2010 году, затем затянулся выходом в декрет. В 2015 году я ушла из офиса навсегда... За это время я перепробовала кучу занятий. Читайте в моей книжке, что я открыла для себя, и как живу сейчас, возможно и вы найдёте для себя что-то полезное...

Содержание

Что это за практический гид и как им пользоваться	6
Вводная часть. Пошаговые изменения к выбору ниши и изменению вашей жизни	8
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Разреши себе жить в своё удовольствие Поиски себя и выбор ниши

Асель Жалешева

© Асель Жалешева, 2019

ISBN 978-5-0050-4995-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Содержание

Знакомство

Вводная часть

Моя история

Методика вопросов поиска ниши

Рекомендация по книге Игоря Манна «Номер один»

Рекомендация по видеолекции Маргулана Сейсембая

Поиск ниши по системе Коллинза

Экспресс чек-лист по проверке ниши на прочность

Множественные источники доходов и формула достижения целей в радости и наполненности

Проверка ниши на доходность

5 неоспоримых фактов на чём строится поиск любимого

го дела

Мой список лайфхаков

Полезные статьи, ссылки, публикации, названия книг
и ссылки на видео

Послесловие

«Так что же тянет нас к любимому делу? Откуда берется эта тяга? Все подводит к одному ответу: притяжение вызвано вашим собственным скрытым даром. Нас влечет к тем действиям и занятиям, которые удаются нам лучше всего. Вероятно, матушка природа считает: если каждый будет делать то, к чему предрасположен, это поможет выжить и ему, и всему человечеству. Наверное, потому же нам так нравятся успех, удовлетворенность. Природа позаботилась, чтобы мы всячески стремились к этим приятным ощущениям».

Барбара Шер

Что это за практический гид и как им пользоваться

Здравствуйтесь, давайте познакомимся ближе – меня зовут Асель Жалешева, мне скоро исполнится 39 лет. Я владелица первого в Казахстане магазина Kora Vintage в инстаграм по продаже люксового винтажа, практикующий консультант по PR и Instagram, проработала в крупных международных компаниях и PR агентствах более 14 лет, а также мульти-эксперт. Я не психолог и не эзотерик, психотерапия была со мной на протяжении 14 лет, поэтому я считаю, что могу писать об этом, чтобы стало больше вокруг меня психологически здоровых людей, в особенности мам. Осознанные мамы по-настоящему могут любить своих детей и растить их из позиции доброй, любящей и нежной матери. Хочу делиться своим опытом в разных сферах, т.к. мне это важно делать в рамках моего предназначения.

Ещё в детстве я любила играть в школу и обучать, а в подростковом возрасте у меня появилась любовь к писательству, ведению дневников и написанию сочинений. Я весь этот год лелеяла мечту, чтобы написать книгу. Отсюда, летом у меня родилась идея написать эту мини-книгу с личной историей и поделиться с вами полезными лайфхаками и практиками из многолетней психотерапии. За 4,5 года моя

жизнь претерпела ряд изменений, больше в позитивную сторону, и мне хочется поделиться тем, какие инструменты мне помогли пережить неприятные чувства, уйти из офиса в свободное плавание, меньше нервничать по пустякам, с наслаждением проводить время с ребенком и научиться жить осознаннее.

Это, возможно, не совсем обычная книга, однако она получилась именно такой, несмотря на 4 варианта переписывания текста. Здесь вы найдете историю обо мне, ссылки на сайты, книги и имена людей, проекты которых я не стала описывать и пересказывать здесь, а только поделилась ими. При написании и составлении гида я использовала материалы Игоря Манна, Маргулана Сейсембая, Галины Джазаировой, Ольги Юрковской, Веты Даниловой и Анны Всехсвятской. В общем, во время работы вы окунётесь в свои воспоминания и забытые «хотелки», вас могут посетить разные эмоции и ощущения. Не забудьте устроить себе наименее приятную атмосферу при свечах, в уединении и тишине, можно с бокалом вина.

Не обязательно выполнять все предложенные техники, а можно выбрать из «солянки» то, что нравится вам.

Буду рада, если вы что-то начнёте применять и это окажется полезным. Отзывы и впечатления от практического мини-гида присылайте на prinstablog@gmail.com. #

Вводная часть. Пошаговые изменения к выбору ниши и изменению вашей жизни

Шаг 1. Вы чувствуете чаще обычного ухудшение самочувствия, депрессия, меланхолия, отсутствие радости в жизни, пустоту внутри и вам кажется, что ваша жизнь протекает мимо вас. Осознайте их и понаблюдайте за «зажимами» в теле. Возможно у вас появился ряд психосоматических расстройств и/или участились ОРВИ и простуды

Шаг 2. Найдите своего психолога или психотерапевта. В крайнем случае начните слушать тех, кого я включила в ссылки внизу. Вы понимаете, что из Колеса баланса жизни (загуглите, кто не в курсе) у вас «хромает» ваше призвание, работа мечты или ваше предназначение, а может вам не хватает ярких красок, творчества или духовности

Шаг 3. Начните ухаживать за собой, ходить на массаж и гулять, высыпаться и общаться только с доброжелательным окружением. Сократите пребывание в соцсетях

Шаг 4. В удобное время, когда у вас нет забот и мозг отдыхает, сядьте и начните отвечать на вопросы из глав или выполняйте техники (можно все пробежать темы и выбрать вопросы, которые вам нравятся)

Шаг 5. Слушайте ежедневно медитацию (любую)

из Youtube или Open Focus) и прислушивайтесь к сигналам тела. Озвучивайте их терапевту

Шаг 6. Начните практиковать «утренние письменные практики» или фрирайтинг и внесите все мысли-мечты-проблемы – негатив в «дневник Хаоса». Высвободите мозг полностью

Шаг 7. Послушайте пару раз видеопрезентацию Маргулана Сейсембая про постановку кайдзен-целей

Шаг 8. Скачайте приложение Trello и запишите туда цели SMART на ближайшие 3 года, начав отчет с 3-2-1 год – 9 мес – 6 мес – 3 мес – 1,5 мес

Шаг 9. Когда вы ответили на все вопросы, вы можете обнаружить, что вы человек-сканер или мультиэксперт. Подумайте несколько недель или даже месяцев, как объединить все ваши навыки в какой-то проект или профессию. Если вы определились с нишей, найдите в городе единомышленников, курсы в Youtube, книги или работу по новой отрасли и идите учиться тем навыкам и получать те знания, которые вам не хватает. Можно сэкономить кучу времени, найдя такого специалиста, познакомиться с ним и попросить 3 дня быть его «тенью», чтоб понять хотите вы точно двигаться в новом направлении либо нет. А может иногда стоит просто начать действовать. Отбросьте синдром самозванца. Другие делают и зарабатывают деньги, пока вы тупите

Шаг 10. Снизьте ожидания к себе. Применяйте стратегию малых дел

Шаг 11. «Пять шагов, которые я сделаю на этой неделе на пути к моей цели...» (перечислите 5 задач, с которых вы начнете реализацию). Что прямо сейчас у вас есть из ресурсов, чтобы достичь вашей цели? Чего нет? Что можно предпринять, чтобы это появилось?

Шаг 12. Избавьтесь от иллюзии, что нужно изучить все и сразу – и дело пойдет. Применяйте то, в чем вы действительно разобрались, тестируйте и потом идите дальше. Применяйте полученные знания каждый день, следите за трендами в вашей сфере, общайтесь с конкурентами и смежными специалистами

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.