

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](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](mailto: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.