

Практикум



КАК НАЙТИ СЕБЯ В МИРЕ, ПЕРЕНАСЫЩЕННОМ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

12+

Анастасия Павлова
Как найти себя в мире,
перенасыщенном
возможностями

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=56556562
SelfPub; 2020*

Аннотация

Смысл жизни, поиск себя, определение целей – всё это является неотъемлемой частью нашей жизни. Практикум включает в себя: рабочую тетрадь для выполнения заданий, трекеры привычек, листы для записей и ответы на ваши постоянные вопросы, которые крутятся у вас в голове. 7 разделов практических советов для поиска себя и ответов на свои вопросы, 5 заданий после каждого раздела, которые приведут вас в точку "Б" или помогут определить её, 2 трекера привычек страницы для выполнения заданий. Удобно использовать как в электронном, так и в распечатанном виде.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	4
ЗНАКОМСТВО С СОБОЙ	7
Конец ознакомительного фрагмента.	13

ВВЕДЕНИЕ

Что есть счастье и успех?

У каждого это измеряется в своих показателях, для каждого это момент или состояние, каждый ждёт этого и стремится к этому. Но что есть счастье в общепринятом понимании?

Деньги, слава, любовь? Или глаза счастливого ребенка, которому мама подарила игрушку. Или виляющий хвост собаки, которая увидела своего хозяина.

Все задаются этим вопросом и многие рассуждают, не получив ответа для себя. Сейчас я понимаю, что для меня счастье – независимость и поддержка. Казалось бы, это два противоречащих состояния, но насколько они связаны, могут представить только те, кто стремился к цели, но в моменте был одинок.

Независимость она снаружи – делай что хочу, как и в любое время. Не спрашивая ни у кого разрешения, самостоятельно удовлетворять все свои «хотелки». Поддержка нужна для души, чтобы держать щит независимости. Всё просто и одновременно сложно.

Чтобы понять это мне понадобилось много времени, книги и отчасти ошибок. Но сейчас есть опыт. Да, это смешно говорить, что в 24 года есть опыт. Но он может быть и в 17, а в 45 можно ничего не понимать в этой жизни. Поэтому найти

смысл в 24 – это круто, нежели сидеть в растянутых штанах каждый вечер и жаловаться на систему.

Я не претендую на истину в последней инстанции, но мне есть что сказать и чем поделиться. Мой опыт перед вами, рабочий практикум «Как найти себя в мире перенасыщенном возможностями». В нём всё просто и одновременно сложно. Каждый раздел – это новое задание, новая ступень к себе и осмыслению. Но самый главный шаг уже сделан, вы взяли в руки это пособие и читаете. В одно время мне помогла книга, сегодня вам помогут мои задания!

И да, по поводу книг. Для меня любая книга имеет только два показателя: вдохновляет, не вдохновляет. Это важно, благодаря книгам и опыту авторов я изменилась и вдохновилась. Это может быть, как бизнес литература, так и психология, детская книга или инвестирование. Я безумно люблю читать. В этом процессе я ловлю состояние потока, которое уносит меня к новым идеям и целям.

Всё, я высказалась. Теперь пойдём вдохновлять тебя, мой дорогой читатель.

P.s. главное помни, перед тем как читать дай себе установку найти себя, смысл жизни или свою цель. Обязательно, иначе не получится. На протяжении всей работы помни, зачем ты взял в руки этот практикум.

Удачи, жду тебя в Заключение с горой мыслей и идей!

В дополнение хочу сказать. После получения этого практикума вам доступна полная оформленная версия со всеми

трекерами привычек и страницами для выполнения заданий. Нужно только написать на почту an.apavlova@yandex.ru. И я сразу вышлю вам полную версию. Хороших приключений, поехали!

«Надо не пробовать, а делать. Человек, который собирается попробовать ожидает, что у него что-то может и не получиться. Когда ты намерена «только попробовать», то это всего лишь отговорка. Никакого «попробовать» быть не может. Либо ты что-то делаешь, либо нет.»

Пёс по имени Мани. Бодо Шефер.

ЗНАКОМСТВО С СОБОЙ

Начинать нужно всегда с самого важного, с себя. Вы познакомились с собой? Или, пройдя свой жизненный путь, на вопрос «Кто вы?» у вас нет ответа. Такое случается и не редко, но в этом нет ничего страшного. Тут есть два варианта, возможно, вам не нужно это. Тогда этот практикум не для вас. А, возможно, вы боялись спросить у себя «Кто я? Зачем я живу?», потому что понимали, что не найдёте ответа.

Мне кажется, начало оказалось достаточно минорным, но не стоит отчаиваться, мы с вами постепенно перейдём в другую тональность. И так. Кто я? На секунду остановитесь и запишите прямо сейчас первый ответ, который пришел к вам в голову. Ответом не обязательно должна быть профессия или специальность, например, вы может написать: Я – собака, и это ваше ответственное решение, оно тоже подходит. Напишите то, что хочется написать, то ощущение, которое приходит на ум, пусть вы даже не является этим. Я подумала, что я – блогер. Хотя по образованию – системный аналитик, работаю бизнес-аналитиком, а нашла себя как писатель, советник и помощник. Но это тоже нужно уметь, позже расскажу.

Вернёмся к нашим баранам, посмотрите на ту запись, которую вы сделали. Это обязательно! А если вы не написали ничего, то всё-таки сделайте это. Не для себя, но хотя бы

для меня. Раскрываю секрет, написанное вами, это то что вас греет и заставляет сердце биться чаще. Давайте посмотрим на моём примере.

Я – БЛОГЕР. Почему именно так я себя вижу?! Это неосознанная проекция всех детских травм и обид, связанных с недостатком внимания, отсутствием права голоса и неумением проявлять заботу и любовь. Давайте разберём!

Сразу хочу предупредить, я никогда не страдала от перечисленных проблем в явной форме, но оглядываясь сейчас назад, понимаю, по каким причинам я делаю те или иные вещи.

Начнём с недостатка внимания. Нельзя ни в коем случае полностью класть вину на родителей, из-за недостатка или излишнего внимания к ребенку. Во-первых, все родители проецируют воспитание, которое получили от своих родителей. А тогда уж точно нужно идти к истокам создания человечества и винить одного СОЗДАТЕЛЯ во всех детских травмах. Во-вторых, вместе с рождением ребенка, не выдают Руководство пользователя как, например, в мультике Роботы¹. В общем, этот раздел не про обиды на родителей, к слову я очень люблю свою маму и у нас с ней прекрасные отношения. Здесь я хочу поговорить о следствии. Так вот вернёмся к недостатку внимания, родителям сложно, детям сложно, а

¹ «Роботы» (англ. Robots) – анимационный фильм 2005 года. Действия развиваются в фантастическом мире, населённом исключительно роботами. Где дети не рождаются, а их покупают и собирают с помощью инструкции, определяя самостоятельно пол с помощью одной детали.

у подростков вообще постоянные перепады настроения. Вот вам и сложился пазл с дефицитом внимания, который проявляется во взрослых действиях. Поняли почему я блогер? Я сейчас поясню.

Смотрите, блогерство – это публичность. Мало смысла быть блогером и не показать себя. В любом случае даже аккаунты в Instagram, в котором личность не идентифицирована, всё равно имеют создателя, хоть и под прикрытием. Ежедневные посты или истории, видео или прямые трансляции. Всё это для чего? Правильно! Для привлечения внимания аудитории, а аудитория – это люди, которые дают обратное воздействие в виде просмотров, лайков, комментариев или даже личных сообщений. И здесь подобрано очень правильно слово – воздействие. Так как, всё это имеет воздействие, которого, вероятно, не хватало. Воздействие – это относительное внимание. По крайней мере, лайк или положительный комментарий – это поощрение действий блогера. А это именно то, чего не хватало. Это внимание. Да своеобразное, да от незнакомых людей, но внимание.

И вот он кульминационный момент, почему я стала снимать видео для Ютуба. Для привлечения внимания. Конечно, сейчас у меня другая цель. Я нацелена давать как можно больше пользы своим подписчикам, делиться знаниями и отвечать на вопросы, предугадывая их. Но изначально, это было стремление к вниманию, которого так не хватало. И многие, очень многие люди уходят в интернет, чтобы из всех

миллиардов жителей нашей планеты найти пару десятков, а может и тысяч человек для поддержки.

Аналогичный разбор можно и нужно сделать с вашим выбором, который вы написали ранее. Но это позже, а сейчас идём дальше. Как вы помните, я упомянула 3 травмы, а разобрала только одну. Перейдём к отсутствию права голоса. Оно было у каждого в разной форме. Например, если родители не воспринимали ребенка в серьёз, не давали высказаться, то сын/дочь пытался реализоваться в школе, задевая учителя или возглавляя группу подростков. Если в школе уже были лидеры, а все должности приближённых особ разобраны, то доставалось родителям. И хорошо, если родители прислушались или хотя бы делали вид, тогда необузданная подростковая энергия находила применение в этом. Трагедия была при отсутствии возможности высказаться и в школе, и дома. Куда податься ребенку? Интернет или новые непонятные знакомства. Хорошо, что сейчас можно реализоваться в интернете, а пару десятков лет назад прямой путь в «плохую компанию».

У меня, конечно, была не такая ситуация, но высказывалась я не часто, хотя меня никто не обижал в школе. Да и дома тоже всё было обычно. Но как я понимаю сейчас, затяжное молчание и отсутствие инициативы вылилось в поток желаний: вести лекции, проводить обучение, снимать видео на YouTube канал и заниматься самореализацией через публичность. Можно перечислить огромное количество по-

пулярных звезд, актеров и опять же блогеров, которые, вспоминая своё детство, говорят, что были спокойными тихими детьми без инициативы. А уже в осознанном взрослом возрасте все их внутренние амбиции вылились в творчество. Но они этого хотели!

Незаботливая, невнимательная и нелюдимая. Кажется, что эти слова характеризуют не очень приятного человека, скорее всего затворника(цу). Как я уже говорила, всё идёт из детства. Если ребенок с детства привык к постоянным объятиям, поцелуям и всем этим физическим проявлениям теплоты и любви, то в последствии у него не вызовет чувство отстранения, когда его хочет обнять знакомый или родственник в знак встречи. Потому что это норма. Или, например, родители могут спросить: «Почему мой ребенок (сын/дочь) такой невнимательный и скрытый. Ничего не рассказывает». Но спрашивая в ответ: «Вы рассказывали секреты своему сыну? Вы показывали пример заботы своей дочери?». Нет! Так почему же такие требования к человеку, в которого сами родители не вложили базовые принципы. И сейчас я повторюсь, но напомню. Я не вкладываю в практикум смысл, что во всем виновны родители. Нет, нет и нет. Я только говорю о том, как отражаются детские обиды, воспоминания, эмоциональные всплески в будущем. Очень часто такие «особенности» помогают достичь им высот. Поэтому воспитание – это сложно, туда я не лезу. А хочу лишь сказать, что ваш текущий выбор сформирован из ваших амбиций, воспоминаний

и прошедшего опыта.

Ах да, я не объяснила нелюдимость. Несмотря ни на что человек нуждается в социальных контактах. Друзья, родственники, родители, любимый человек. Кто-то в большей степени, кто-то в меньшей, но без этого никак нельзя. Это заложено в нас на психологическом уровне. Так вот, я нуждаюсь в меньшей степени в этом. Возможно, это моё ошибочное мнение, но я так чувствую сейчас. Именно взаимодействий в моей жизни много настолько, что я с удовольствием провожу время одна и в тишине. Но для меня социальные контакты – это общение в первую очередь с интересными людьми, чтобы я могла, не отвлекаясь слушать человека. Такое бывает редко, но после таких встреч, моя жизнь идёт всегда вверх. Подробнее об этом поговорим в следующем разделе.

А как связан Ютуб и не умение заботиться?! Да тут прямая связь. У меня не развлекательный канал, там я даю полезную информацию для предпринимателей. Так я проявляю заботу о незнакомых мне людях и помогаю им. Не кому-то конкретно, а именно нуждающимся в этом. Таким способом я проявляю заботу, не стараюсь навязать себя и прийти лично сказать, как правильно делать и как нет, а просто даю информацию для удовлетворения возможной потребности и снятия неопределенности. Так как я считаю, чтобы дать совет нужно сначала спросить разрешения у человека, а не лезть со своим «багажом опыта».

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.