

Анна Луценко

В ПОИСКАХ САМОРЕАЛИЗАЦИИ



КНИГА-ТРЕНИНГ

18+

Anna Lutsenko

Как найти Себя. Книга-тренинг

«Автор»

2020

Lutsenko A.

Как найти Себя. Книга-тренинг / А. Lutsenko — «Автор», 2020

Здесь собрана проверенная на практике пошаговая методика определения своих способностей, особенностей, сильных сторон, ценностей и целей. Читатели на Литрес и Озон достаточно высоко оценивают пользу книги и результаты, к которым она ведет. Данные материалы с простыми техниками помогают **СЭКОНОМИТЬ ГОДЫ ЖИЗНИ** и **СОКРАТИТЬ ВРЕМЯ НА САМОПОНИМАНИЕ С ДЕСЯТИЛЕТИЙ ДО 3-Х МЕСЯЦЕВ**. Книга будет полезна, если вы сильно-сильно и очень-очень хотите понять:- Чего на самом деле то хотите. - Чем хотелось бы заниматься.- В чем вы мощны и сильны.- Что мешает найти любимое дело или увлечение. - И как лучше всего применить себя любимого в жизни.- А еще как наконец-то начать жить с кайфом для себя! Карьерное продвижение или рост в бизнесе идут бонусом от применения описанных здесь техник.

© Lutsenko A., 2020

© Автор, 2020

Содержание

Предисловие	5
Старт 1.0	8
Старт 2.0	18
Часть 1. Карта	23
№ 1. Вопросы	23
№ 2. Летопись жизни	30
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Anna Lutsenko

Как найти Себя. Книга-тренинг

Предисловие

Данные материалы призваны
**СЭКОНОМИТЬ ГОДЫ ЖИЗНИ и СОКРАТИТЬ ВРЕМЯ НА
САМООПРЕДЕЛЕНИЕ С 20 ЛЕТ ДО 3 МЕСЯЦЕВ.**

А также **способствовать правильно организованной жизни.**

Где «правильно» означает – сообразно своим представлениям о норме, в соответствии со своими способностями и потребностями, которые вы определяете самостоятельно.

Материалы будут полезны людям, которые хотят:

- понять, чем хотелось бы заниматься;
- понять, чего хотят на самом деле;
- понять, как сделать свою жизнь приятной для себя;
- понять, что мешает реализации их потенциала;
- сменить сферу деятельности;
- найти интересное вдохновляющее занятие;
- перейти на новый уровень развития проекта.

Результаты, к которым ведет данный подход

- Четкое понимание целей, потребностей и желаний; создание своей личной «правильной» карты жизни.
 - Интеграция особенностей, способностей, накопленного опыта, ценностей и целей в повседневную жизнь.
 - Четкое понимание ресурсов, которыми человек располагает уже сейчас.
 - Четкое понимание навыков, которыми важно обладать для дальнейшего движения.
 - Понимание конкретных шагов к целям, что дает реалистичность и неизбежность их достижения.
 - Понимание барьеров и закономерностей появления препятствий и навыков их преодоления.
 - Дополнительная мотивация и энергия для движения в выбранном направлении.
 - Добавление в будни нового вкуса, цвета, аромата, текстур и ощущений.
 - Более энергичное эмоциональное и физическое состояние, что позволит быстрее и с большим удовольствием, без напряжения справляться с ежедневными задачами.
 - Прекращение или значительное сокращение бесконечных поисков и сомнений: то ли я делаю, это ли хочу, туда ли иду, верно ли направление, мое или нет?
 - Старт спокойного движения своей дорогой с удовольствием.

* * *

Отличительная особенность материалов – в конкретных рекомендациях, пошаговом подходе и минимальном количестве информации философского характера.

Мы можем неожиданно обнаружить себя в «чужой» жизни и начать искать пути перехода в жизнь, наполненную удовольствием от своей деятельности и самореализации.

Мы можем испытывать постоянный дискомфорт, подталкивающий к поиску себя. Мы можем быть заняты поисками годами и десятилетиями.

Однако каким бы путем мы ни пришли к важности и необходимости трансформации собственной жизни, на старте будут ждать одни и те же закономерные шаги и сложности.

Когда мы всерьез подходим к новой для себя задаче по поиску и выбору собственного аутентичного применения, изучаем, слушаем, читаем информацию по теме, начинаем делать определенные упражнения, задания и техники, мы часто еще больше запутываемся в разрозненных данных о себе и еще больше пугаемся возможных изменений.

Данные материалы помогут вам сократить время, сфокусироваться, минимизировать путаницу и риски сойти с дистанции.

Несколько слов об авторе



Анна Луценко

Консультант по личным целям и развитию бизнес-процессов

Помогаю людям, которые не знают чего хотят. А также тем, кто знает чего хочет, но не знает, как это реализовать.

Способствую построению саморазвивающихся организаций.

Почему я этим занимаюсь

Потому что столкнулась с проблемой «чего хочу – не знаю, но точно не то, что есть» и, как следствие, серьезным кризисом. Потратила 20 лет на понимание своих личных особенностей, 10 лет – на поиск методологии; попробовала более 15 разных видов деятельности; столкнулась с 535 острыми углами на пути к реализации цели. Из этого родилось решение моей проблемы, в частности, и схема решения – для многих людей в целом.

annalutsenko07@gmail.com

Об эффективности и результате

Когда мы не знаем, как решить какую-то задачу – повседневную или рабочую (организовать процессы, построить отдел продаж, адаптировать сотрудников, создать систему обучения и т. д.),

или более философскую из серии:

- построить гармоничные отношения;
- перейти на другой уровень развития;
- стать счастливым;
- найти предназначение;
- полюбить себя;
- получать удовольствие от жизни.

Есть достаточно небольшое количество способов научиться.

- Спросить у того, кто знает и получает реальные результаты.
- Пройти обучение.
- Понаблюдать за теми, кто умеет решать искомый вопрос, и воспользоваться своими зеркальными нейронами, которые позволяют моделировать поведение других людей.
- Самостоятельно изучить литературу по задаче.

Относительно эффективности способов.

Можно читать и изучать тонны материалов, и бесконечно ходить на тренинги, не получая результаты.

А можно освоить одну книгу или концепцию. Применить. И научиться успешно решать задачи.

В общем, важно:

выбирать пошаговые системы, которые подходят конкретно вам. Автор, подача, смысл концепции. Конкретная последовательность шагов.

- Выбрать свой концепт и следовать ему, не сворачивая.
- Тренироваться и практиковаться, даже если не получается.
- Даже если не получается с первых 150 раз.
- Эффект тренировки всегда накопительный.
- И если не останавливаться, результат все равно будет. Его не может не быть.

Старт 1.0

Жить Правильной жизнью – единственная подлинная обязанность личности.

Счастье – это эмоция от правильно организованной жизни.

Правильно – означает сообразно своим представлениям о норме.

Это значит **делать что, как и когда хочется**.

Правильно – в соответствии со своими способностями и потребностями, которые вы определяете самостоятельно.

Часто бывает так, что «сегодня» похоже на любой другой день. Кажется, что ничего не происходит. Или не происходит то, чего хотите вы. Не понимаете, зачем все это нужно, и, как следствие, вы не чувствуете себя счастливым.

Часто мы обнаруживаем себя в ситуации, мягко говоря, чужой для нас. А самый приятный сюрприз – это годы и десятилетия «чужой жизни». И если вы как-то (именно как-то) жили все эти годы, то в один прекрасный момент «чужая жизнь» уж очень невыносимо больно бьет. Или ковыряет тихо-тихо каждый день, перманентно, по чуть-чуть. И терпимо вроде, но где-то здесь подвох.

Когда вы чувствуете безразличие или еще более весомый сигнал – протест, дискомфорт, сомнение, вы просто стараетесь выключить или хотя бы прикрутить этот звук. Потому что есть очень важные причины не слышать ничего. Как вы можете позволить себе чувствовать **ТАКОЕ**? И самое интересное, что сила этих ощущений прямо пропорциональна глухоте к ним.

Как следствие, вас преследует постоянная лень, отсутствие энергии, скука, ощущение бесцельности и бесконечного круга «нужных дел».

И в чем же все-таки подвох?

Если у человека забрать боль и проблемы, он автоматически не становится счастливым. Счастье не зависит от внешних условий. Согласно данным исследования, из 159 человек, которые выиграли крупные суммы денег, 12 закончили жизнь самоубийством.

Можно провести исследование богатых и знаменитых самоубийц, которых не смогли мотивировать их ресурсы и возможности.

От чего зависит счастье?

Многочисленные научные исследования на людях разных возрастов, собаках, дельфинах, тараканах, мышах позволили открыть феномен субъективного благополучия и ощущения себя счастливыми.

Человека и даже практически любое животное можно научить быть апатичным или счастливым.

Как можно научить?

Для человека важно понимать, для чего он делает то, что он делает. То есть личные смыслы.

Единственный барометр и базовый принцип «что делать», «для чего» и «как надо» – это ваше ощущение комфорта. Это внутреннее «Да», которое указывает, что подходит конкретно для вас в любых вопросах. Будь то выбор профессии, партнера, увлечений, образа жизни, одежды или «что мне съесть на завтрак?», или «не покрасить ли мне кусок стены в пурпур-енький цветочек?».

Однако при кажущейся простоте базового принципа – здесь не все так просто.

Этому не обучают в школе или институте. Если вам повезло, вы можете подсмотреть секрет у своих родителей и окружения. Если они тоже не владеют этим необходимым условием

комфортной жизни, то, как правило, настраивают вас на: «Ты должен, должен, должен. Ты же хочешь стать человеком, добиться успеха. Жить достойно. Мало ли чего ты не хочешь. Я тоже много чего не хочу. Мне тоже трудно».

Существуют барьеры и убийцы личной Правильной Жизни. Они зовутся **сомнениями**. Об этом поговорим отдельно.

В чем смысл всего этого процесса? Зачем мы все это делаем?

Смысл в правильной организации жизни в игру, которая принадлежит только вам.

Что нас ждет, когда мы начинаем переходить на новый уровень?

Все не просто так. Вы потому и не знаете, что вам делать дальше. Если бы вы знали, что делать, – вы бы это уже делали. То есть что-то этому явно мешает.

Мешают определенные модели восприятия и реагирования. В ходе работы они все обязательно будут выходить из тени.

Начиная с: «Фу, какой ерундой я занимаюсь, что за глупость полнейшая».

А также с того, что большинство окружающих вас людей будет говорить: «Фу, какой ерундой ты занимаешься».

99 % стремящихся перейти на новый уровень боятся, что у них ничего не получится.

Не получится освоить новую профессию. Найти другую работу. Улучшить коммуникации. Реализовать свои желания и цели. В геометрической прогрессии увеличить обороты проекта. Что это все как-то несерьезно. А вдруг, это не то и т. д.

Большинство людей сталкиваются с похожими проблемами и сложностями при переходе на новый уровень жизни и развития.

Здесь важно понимать, что вы не одни такие. И что с этим можно справиться.

Теперь подробнее про то:

Чего делать точно нельзя

Нельзя обсуждать инсайты, планы и идеи.

Почему нельзя?

Если вы еще недостаточно автономны в своей реализации, вероятность, что планы будут закопаны под толщу бетона, арматуры и строительного мусора еще в стадии зарождения, – более 80 %.

В процессе подготовки и реализации новой идеи желательно ничего и ни с кем не обсуждать.

Но!

Ведь обсуждение и проговаривание просто обязательны и необходимы для структурирования информации и получения поддержки.

В данном случае речь идет про:

- принцип – что и кому говорить;
- принцип дозированного обсуждения.

Говорить, как правило, мы можем (чисто опытным эмпирическим путем вычислено) максимум с 1–3 человеко-единицами, *проверенными на тему* отсутствия обесценивания, надежности, эмоциональных ощущений в процессе и после обсуждения.

По мере формирования более качественного окружения подобных людей станет гораздо больше.

Нельзя говорить в «массы», так как:

1. Запускаете процесс – а вдруг то, а вдруг это, а вдруг передумаю, а вдруг не получится, а вдруг все пойдет не так.

2. Получаете порцию обесценивания и сомнений, которые есть у оппонента, они же усиливают ваши собственные.

3. Натыкаетесь на негатив оппонента и его ограничения восприятия.

Он начинает чувствовать себя «несостоятельным», вы же все так круто рассказываете.

А он так не может. Ни даже помыслить, ни тем более делать.

Вы получаете весь негатив в свою сторону, даже если это не озвучивается.

И тут как раз эффект так называемого «сглаза» и происходит.

Сразу куча каких-либо препятствий, остановок, форс-мажоров. Которые запускаются вами же под воздействием «негативного» окружения.

То есть большинству окружающих людей можно говорить только по факту. И то без хвастовства.

Просто факт, и все. Без особых эмоций на этот счет.

Тогда как раз вы и получаете какое-то признание, на которое конкретные люди в принципе способны на данный момент.

Только вам это уже вообще никак не нужно и не интересно.

Ок, и все. Спасибо. Я, в общем, и так знаю.

Как говорил капитан Джек Воробей: «Мне плевать на реакцию окружающих, я живу не для них!»

На телеканале TLC транслировали реалити-шоу «Моя полная жизнь». Там девушка с лишним весом рассказывает и показывает свою жизнь.

«Ничего сверхинтересного вроде не было. А оторваться довольно сложно. Она готовит онлайн-курсы по фитнесу. Занимается танцами. Участвует в соревнованиях по фитнесу. У нее много друзей. Парень спортсмен. И путешествия».

К чему все это?

К тому, что: на самом деле, абсолютно не важно, как вы выглядите сейчас, как вы сейчас себя чувствуете, какие у вас есть проблемы, кто и что думает о вас и о ваших целях/замыслах/идеях. Если вы хотите чего-то, это возможно реализовать. Может быть, не просто и не быстро. Но! Однозначно возможно.

Бизнес и карьера

Есть частое заблуждение относительно карьеры, бизнеса и удовольствия от деятельности.

Наличие успешного бизнеса или успешной карьеры не равно отсутствию насекомых в голове. То есть бизнес – это еще не показатель счастливой жизни с удовольствием и полноценной реализации потенциала.

С помощью успешного бизнеса или карьеры можно легко довести себя до полного истощения и невозможности даже встать.

Можно самоотверженно работать и нести ответственность за всю свою бестолковую и безответственную команду.

Можно разрываться между рядом проектов, чтобы сделать «еще больше, еще лучше, еще быстрее, еще совершеннее».

Можно действовать, опираясь на собственные страхи, аутоагрессию, обиды, чувства вины и стыда.

По сути, успешные предприниматели и топ-менеджеры встречаются с теми же самыми проблемами, разница лишь в масштабах ответственности за общий результат деятельности системы. При этом чаще всего демонстрируется уверенное поведение, исключающее даже возможность усомниться во внутренней гармонии и получении удовольствия от своей деятельности конкретным человеком.

Мы по природе склонны к маскировке и созданию наиболее выгодного фасада.

Сами постоянно поддерживаем свой фасад. И при этом наблюдая «успешные» фасады вокруг, мы убеждены, что это с нами что-то не так. А с окружающими все в порядке.

К чему я все это говорю?

К тому что:

С вами все в порядке!

Со всеми все в порядке!

Есть задачи по работе над собой, с которыми важно справиться. И все.

Социальный статус совершенно не важен, ибо личным барьерам и насекомым в голове абсолютно без разницы, насколько их хозяин успешен с точки зрения социума.

Обозначим наиболее популярных Оппозиционеров и Анархистов, которые распоряжаются в вашем личном государстве автоматически, мешают управлению жизнью и комфортному состоянию.

1. Отсутствие вдохновляющих развлечений и активностей.
 2. Отсутствие красок, скука, однообразие.
 3. Концепция «Не разочаровать окружающих. Быть хорошим».
 4. Незнание того, что нравится.
 5. Неразрешение себе делать то, что нравится.
 6. Отсутствие навыка реализации своих желаний.
 7. Отсутствие ценности собственных результатов и достижений.
 8. Концепция «Нельзя радоваться, веселиться, получать удовольствие – это ведет к негативным последствиям».
 9. Концепция «Нужно быть достойным, получать хорошие оценки».
 10. Мотивация «Доказать».
 11. Осуждение себя.
 12. Ощущение собственной никчемности.
- ... И тому подобные или околоподобные опусы.

Что важно будет отыскать?

1. Навыки и особенности, сформированные на ранних этапах развития личности.
2. Навык влияния на процесс самостоятельного формирования событий и ситуаций.
3. Навык решения своих проблем, независимости и осознанности.
4. Навык управления жизнью по своим правилам.
5. Навык любви к жизни.
6. Навык быть счастливым в единстве с миром.

Чему важно научиться?

1. Планированию жизни и профессиональной деятельности.
2. Пониманию эмоций и управлению ими.
3. Личным границам. Своевременному отстаиванию своих интересов.

4. Самоподдержке.

У дальнейшего движения есть определенные правила

- Никогда не поздно начать делать то, что хочешь.
- Никогда не поздно учиться.
- Все зависит от меня.
- Я выбираю, кем мне быть в любое время и в любой ситуации.
- Я не общаюсь и не работаю с чужими по духу людьми.
- «Стерпится – слюбится» не будет работать и приведет к плачевному результату. Это важно и в работе, и в отношениях с людьми.
 - Я не предаю свои интересы и свои желания в пользу других людей. Это ведет лишь к ненависти к этим людям, неудовлетворенности и ощущению себя жертвой обстоятельств.
 - Я ориентируюсь на мое «хочу» и верю в себя.
 - Это дает мне самую мощную мотивацию, энергию, силы и максимальный результат в действиях.
 - Действия из позиции «надо» ведут к деятельности из-под палки, к быстрому выгоранию и неудовлетворительному результату.
 - Я иду за своими ощущениями, чувствами и потребностями. Это рождает желание сдвинуть горы.
 - Я постоянно пополняю себя новыми впечатлениями и открытиями.

* * *

Теперь немного о последовательности дальнейших действий.

Еще раз фокусируемся на РЕЗУЛЬТАТАХ, к которым мы пойдем

- Четкое понимание, чего вы хотите.
- Интеграция особенностей, способностей, накопленного опыта, ценностей и целей.
- Четкое понимание, какими ресурсами вы располагаете уже сейчас.
- Четкое понимание, какие навыки вам важно приобрести для дальнейшего движения к целям.
 - Понимание конкретных шагов достижения ваших целей, что дает вам абсолютную реалистичность и неизбежность их достижения.
 - Преодоление барьеров и сомнений на пути к цели.
 - Мотивация и силы для движения в выбранном направлении.

С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ОБУЧЕНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ СОБСТВЕННОЙ ЖИЗНИ?

Неоспоримый факт, что спасение утопающих – дело рук самих утопающих. В одиночку барахтаться и спастись невероятно сложно. А более того – долго. Иногда годами и десятилетиями. В худшем случае – никогда.

Начнем с определенной последовательности шагов.

Чтобы пройти 10 км или проехать 300 км, их, естественно, стоит идти или ехать шаг за шагом, километр за километром. Чтобы доехать – нужно ехать!

Первый шаг или километр – достаем из себя бриллианты личных целей и смыслов.

Потому что по-настоящему мы хотим делать именно то, для чего мы созданы. И когда мы начинаем это делать, находятся ресурсы, открываются нужные двери, и реализация цели кажется игрой.

Следующим этапом мы проводим инвентаризацию того, что у вас уже есть.

Как правило, минимум половиной ресурсов и навыков вы уже обладаете. Здесь же вы определите то, чего вам недостает, и как в ближайшее время можно получить важные навыки и ресурсы.

Также у вас появится правильный компас, который всегда укажет вам верное направление.

На завершающем этапе вы построите маршрут на уровне действий. Простой, понятный. И, что важно, достижимый, реализуемый и приносящий удовольствие лично вам.

В ЧЕМ СВОЕОБРАЗИЕ ПОДХОДА?

Добыча из глубин своего существа бриллиантов, которыми вы украсите свою личность и жизнь, – важно и ценно. Еще важнее – преодолеть внутренние барьеры и реализовать, а это гораздо труднее.

В подходе сплетаются творчество и аналитика. То есть это не про детскую мечту стать космонавтом, певицей, актрисой, писателем, футболистом, художником и т. д.

Это про взрослый аналитический подход к воплощению любой своей цели в реалии жизни на 3 уровнях:

- концепции – куда и зачем я иду?
- навыков – что беру с собой?
- действий – как я иду?

Данный подход можно использовать как систему успешной реализации любой повседневной цели или задачи.

ХРОНОГРАФИЯ

Курс рассчитан на 3 месяца. За этот период происходит базовое понимание основных важных моментов.

По опыту: на интеграцию информации (если работать с ней, применять, постоянно тренироваться) и серьезные изменения в организации собственной жизни уходит минимум полгода–год.

Все рекомендации и знания, полученные о себе, будут актуальны в вашей дальнейшей Правильной жизни.

Информация курса максимально концентрированная и насыщенная.

Поэтому нормально и эффективно ее дозированное восприятие. Также рекомендуется неоднократное ее изучение.

1 месяц

КАРТА

- Определение своих ключевых способностей и особенностей.
- Определение своих представлений о том, как должна быть устроена ваша жизнь.
- Определение ценностей и целей.
- Определение основных сфер самореализации.

- Определение дополнительных аспектов и составляющих, которые обязательно должны присутствовать в жизни.
- Определение имеющихся ресурсов, опыта и навыков для правильной организации жизни.
- Конкретный перечень навыков, которые важно приобрести.

2 месяц

МАРШРУТ

- Конкретный стартовый перечень шагов для достижения вашей цели.
- Тестирование выбранных действий на соответствие вашим особенностям и эффективность.
- Определение личных барьеров на пути к реализации.
- Приобретение навыка преодоления ограничений.

3 месяц

КОМПАС

- Приобретение навыка использования личного компаса телесных ощущений и эмоций, показывающего, чего вы хотите и как вам действовать.
- Приобретение навыка быстрого определения: чего хочу, куда иду, как идти.
- Приобретение навыка быстрого принятия эффективных решений, максимально верных в данный момент времени.

В результате

- Вы создаете личную правильную карту вашей жизни.
- Добавляете в будни новый вкус, цвет, аромат, текстуру и ощущения.
- Получаете более энергичное эмоциональное и физическое состояние, что позволит быстрее, с большим удовольствием и без напряжения справляться с ежедневными задачами.
- Прекращаете бесконечные поиски и сомнения: то ли я делаю, это ли хочу, туда ли иду, верно ли направление, мое или нет.
- И спокойно, с удовольствием начинаете двигаться своей дорогой.

* * *

Данные на этих страницах практические рекомендации будут актуальны во время прохождения курса и после него.

Существует также курс по теории и практике творческой деятельности, который помогает управлять мотивацией, комфортно заходить в состояние творческого потока, справляться со страхом критики и неодобрения.

Мы обязательно будем затрагивать аспекты теории и практики творчества, чтобы ваша жизнь и деятельность приносила вам максимум удовлетворения.

На старте предлагаю вашему вниманию несколько простых техник и практик.

PRO Меня

Заведите отдельный файл/блокнот/тетрадь/скетчбук/Google Docs/ментальную карту и т. п., куда будете вносить общие сводные данные (ключевые моменты, фокусы, основную важную информацию о себе), дайте название этой печатной единице – «Pro Меня».

Почему это важно?

Это настольный рабочий источник, способствующий более эффективному интегрированию ваших особенностей, способностей, навыков, опыта, достижений, ценностей и целей.

Если просто записывать информацию и не обращаться к ней, не перечитывать и не работать на интеграцию, особого эффекта не случится. Процесс сведется к еще одной, десятой тетради/блокноту/дневнику.

Отказ от информационных источников

Отказ от чтения, просмотра телевизора (в случае, если он присутствует в вашем списке занятий), интернета, соц. сетей, видеоканалов, любых мессенджеров. Для начала, как минимум, на пару часов несколько раз в неделю. С постепенным увеличением до половины и целого дня.

В чем смысл?

Смысл такой же, как и в разгрузочных днях в определенных системах питания. Или в дне отдыха у профессиональных спортсменов, тренирующихся трижды в день. После отдыха возникает так называемая суперкомпенсация. Организм начинает функционировать на более высоком уровне энергии и ресурсов.

То же самое касается и мозга. От постоянного информационного перегруза, поступающего из окружающего мира, теряются концентрация и фокус, затрудняется фильтрация качественной и некачественной информации. Становится очень сложно либо практически невозможно услышать свой внутренний голос, который может рассказать довольно интересные и увлекательные вещи о вас, ситуации, об окружающем мире, ваших желаниях, потребностях и целях.

Простая техника, чтобы узнать, чего вы хотите по-настоящему

Техника называется «**Живые страницы**». Она же фрирайтинг. Или техника свободного письма.

Известная техника, описанная у Джулии Кэмерон, американской писательницы и сценариста. Она актуальна не только для писателей. Техника в целом помогает понять себя и свои потребности.

В чем смысл?

В преодолении внутреннего критика и главного барьера в достижении целей и реализации мечты.

Хочешь ответ – спроси самого себя!

Если просто спросить себя, можно ничего не услышать или испугаться раздвоения, расщепления или расщепления личности.

Чтобы получить вменяемый и искренний ответ, нужен навык и опыт. Для задавания вопросов есть специальные техники. Это как раз одна из них.

Как делать?

Берете блокнот или тетрадь. Не электронный документ. Это очень важно. Каждый день пишите минимум по 3 страницы вручную. Пишите все, что приходит в голову. Если ничего не приходит, пишите 3 страницы «Ничего не приходит в голову».

Зачем делать?

Чтобы добыть из глубин своего существа бриллианты, которыми вы украсите свою личность и жизнь. Чтобы добыть то, что погребено под толщами «не знаю» и «не смогу». То, чего по-настоящему хочешь, но боишься себе признаться.

Когда вы пишете просто так, в свободной форме, рано или поздно начинают прорываться настоящие интересные мысли, интересные желания.

Писать нужно все, что приходит в голову, любой полный бардак.

Это и есть способ навести порядок и прояснить главные для себя вопросы.

Первые 1,5 страницы часто выглядят так: «вот я чудачка, сижу и думаю, муха ползет по стене, вчера сделала прическу, потом встретила Машу, Маша рассказала, что она поссорилась с Петей» и так далее.

Где-то посередине открывается шлюз и начинается поток ценной информации.

При этом чем-то дельным изначально казаться вам она не будет. Так и должно быть.

Вам может казаться, что из вашего потока сознания исходит нескончаемый бардак, без какой-либо ключевой идеи, но его много. Это нормально.

При этом у вас будет постоянный соблазн сразу же логически проанализировать написанное. Или писать по заданному плану. Не стоит этого делать, иначе смысл самого занятия потеряется. Вы пишете для себя и о себе, никто не будет это анализировать и оценивать. Поэтому постарайтесь получить максимум удовольствия от процесса. Иначе зачем вам нужна еще одна задача из категории «надо»?

Пишите все, что приходит в голову, включая даже то, что вы боитесь произнести. Не перечитывая.

Перечитывать рекомендовано не ранее чем через 2 месяца. Перечитывать продуктивнее с карандашом или ручкой, подчеркивая основные главные моменты, мысли, желания, ответы на заданные вами же вопросы. Чаще всего то, что при написании казалось полным бардаком и бессмыслицей, на самом деле таковыми не является.

В вашем якобы «бардаке» обязательно будут видны основные тенденции и генеральные линии. Так как в любом бардаке есть своя закономерность и определенная концепция, это проверенный тысячами людей факт.

Всего одно правило, которое позволит узнать много нового о себе

Принцип следующий: добавить элемент игры в повседневную жизнь.

Временные затраты: 2–3 часа.

Как делать?

Устраивать один раз в неделю свидания с собой. Без семьи, детей, друзей.

Зачем делать?

Чтобы получить заряд энергии, новые решения «нерешаемых» вопросов, услышать, чего же ты всегда хотел, но уже 20 лет от этого бежишь.

Где встречаться с собой?

Первая мысль, пришедшая в голову, будет верной.

Встречаться можно, где угодно: в парке, в лесу, на набережной, во время прыжка с парашютом или полета на параплане, на гонках внедорожников, при наблюдении за кольчатыми червями, в кино, во время вязания крестиком под водой, на мастер-классе по пению, стоя вверх ногами, и так далее, насколько позволяет творческий полет.

**ТОЛЬКО ОДНО ДЕЛАЕТ РЕАЛИЗАЦИЮ
МЕЧТЫ НЕВОЗМОЖНОЙ – СТРАХ НЕУДАЧИ.**

**ВЕРИТЬ В СЛОВО «НЕВОЗМОЖНО» –
ПРЕСТУПЛЕНИЕ ПРОТИВ ЖИЗНИ.**

Поехали...

Сейчас важно:

1. Переосмыслить полученную информацию.
2. Начать применять рекомендации.
3. Завести личный информационный источник «Pro Меня».
4. Практиковать информационную диету.
5. Начать осваивать фрирайтинг.
6. Начать встречаться с собой на «свиданиях».

Старт 2.0

Бизнес является продолжением личности предпринимателя.
Личность предпринимателя – это основа бизнеса.
То же самое справедливо и для других видов деятельности.
Любая деятельность – это всегда продолжение личности эксперта.

На чем строится данная концепция?

ТОП запросов действующих и начинающих предпринимателей и экспертов

- Поиски себя присутствуют на протяжении уже десятка лет.
- Многократные попытки реализовать потенциал в разных сферах и проектах. Понимаю, что потенциал есть, но не понимаю, что мешает реализации и как его можно реализовать в принципе.
 - Занимаюсь тем, что мне не сильно нравится и не доставляет удовольствие, но при этом приносит деньги.
 - Много времени посвящаю изучению типологий личности, курсам и обучением, связанным с поиском предназначения, что не дает желаемых результатов.
 - Понимаю, что мне не нравится. Но нет ответа на ключевой вопрос: «А что я вообще хочу?»
 - Чувствую усталость, перегрузку от текущей деятельности.
 - Есть сложности с переходом на новый уровень развития бизнеса или проекта.

ТОП запросов о сложностях в коммуникации

- Чувствую дискомфорт при подготовке к звонку или встрече.
- Раздражает, когда меня не слушают.
- Колоссальное количество энергии затрачиваю, чтобы заставить себя позвонить или пойти на встречу.
 - Несколько отказов или негативных коммуникаций подряд выбивают из нормального ритма. Требуется время на восстановление.
 - Остро реагирую на агрессивное поведение клиентов, коллег, окружающих людей.
 - Постоянно прокрастинирую и отвлекаюсь от совершения коммуникаций.

Рассмотрим этапы развития проекта / Этапы строительства навыков

Это универсальная схема, отражающая процесс развития и становления любого проекта, процесса или конкретного навыка.

1 этап. Фундамент личности

Занимает: от 3 месяцев до бесконечности.

Этап раскрывает процесс понимания вашей миссии в мире. Выбор направления деятельности, где Вы + Ваш опыт = Гармоничная личность, которая способна делиться талантами, принося пользу миру. И таланты – это не только про петь, танцевать, рисовать...

Всю многогранность Таланта мы рассмотрим чуть позже. Отправной точкой поиска и понимания себя является осознание своих Способностей, принятие своих Особностей и инвентаризация Навыков и Опыта.

Когда вы понимаете свои способности и в чем вы по-настоящему сильны, становится возможным определить ваши Истинные Цели.

Но! Ни одна цель в полной мере не реализуется без концепции.

Концепция в данном случае подразумевает идею: как вы будете реализовывать свой потенциал. В данном контексте концепций может быть как 2, так и 3, и 4 или все 10!

Действия для старта

Подготовка перечня конкретных действий для тестирования концепции/концепций.

Тестирование действий

Что означает проверку и выбор именно той концепции, которая:

а) позволит достичь наибольшего результата;

б) приносит вам удовольствие. Потому как по статистике каждый пятый успешный (по соц. меркам) топ-менеджер проклинает свое существование.

Тот самый подбор методом проб, благодаря которому вы понимаете, что подходит для вас, а что – нет. Главное – не сбиться с пути и не отказаться от действительно желаемого направления.

2 этап. Стартап/Старт

Занимает: от 6 месяцев до 5 лет.

Старт – ваше прямое, безусловное движение только вперед. И стихийное развитие.

Здесь важно научиться управлять этой стихией и отслеживать рабочие схемы. Как только вы научились видеть «иголку» (рабочую схему) в стоге сена, рост объемов становится неизбежным!

Непрогнозируемые результаты. Тренировки. Непрогнозируемые результаты. Тренировки. И т. д.

Особенность в том, что резкие взлеты и падения на этом этапе неожиданны, как лето зимой и зима летом, собственно, поэтому большинство проектов/бизнесов/навыков/задумок закапывают в землю навсегда...

3 этап. Управляемое движение

Занимает: от 1 года до бесконечности.

• Систематизация процессов, технологий, благодаря чему хаотичное движение вперед перерастает в продуманный механизм действий.

• Системное планирование развития и расширения включает в себя профессиональный взгляд на будущее проекта, который помогает вам организовать эффективное поэтапное его развитие.

• Стабильные прогнозируемые результаты – тот самый успех проекта, который вы способны предсказать в качественном и количественном эквиваленте.

4 этап. Масштабирование

Занимает: до бесконечности.

• Переход на более глобальный уровень влияния.

• Переход на новый профессиональный уровень.

А если фундамента личности нет

или он спроектирован не в той местности, без учета особенности геологии, климата, инженерных особенностей будущей конструкции?

ТО ВСЕГДА:

1. Есть снижение мотивации, усталость, перенапряжение, выгорание.
2. Есть проблемы со здоровьем.
3. Есть проблемы в структурировании плана дальнейших действий по развитию.
4. Есть проблемы в структурировании плана своей работы.
5. Есть сложности в коммуникации.
6. Есть проблема выбора приоритетного направления из нескольких.
7. Есть сложности в раскрытии и реализации потенциала.
8. Есть проблемы с эффективностью работы персонала.
9. Есть проблемы с эффективностью профессиональной деятельности в целом.

Как построить фундамент?

Как раз построению фундамента способствуют материалы данной книги. Именно этим мы и будем заниматься.

Главные элементы фундамента

- Осознанность эксперта/собственника проекта как личности.
- Понимание эмоций. Управление эмоциями.
- Концепция самореализации.
- Действия для старта.
- Тестирование действий.

Что такое осознанность?

В наше время понятие осознанности довольно расплывчато и несет в себе плеяду смыслов, среди которых при желании каждый сможет найти свое собственное значение, которое с радостью поможет ему запутаться. В рамках данной книги мы рассматриваем осознанность прежде всего как интеграцию накопленного за всю жизнь опыта, навыков, способностей, особенностей и ценностей.

Структурирование всех данных о прошлом, настоящем и предполагаемом будущем. И сбор их в единое целое.

Осознанность – это четкое понимание «что я делаю, как делаю и зачем делаю».

Только после интеграции своих особенностей и ценностей, можно понять, почему я занимаюсь именно этой деятельностью, а не другой, почему я развиваюсь именно в этой сфере или почему я работаю именно в этой компании.

Как пример, личностные особенности топовых продавцов premium-товаров и услуг:

- искренний интерес к людям, их личности и задачам;
- умение импровизировать, реагировать на нестандартные ситуации;
- умение легко и гибко коммуницировать, находить общий язык с любым человеком, быть всегда на одной волне с оппонентом;
- разносторонние интересы и широкий кругозор, умение поддерживать беседу на любую тему;
- высокая потребность в общении;
- умение доносить свою позицию, аргументировать, любовь к дискуссии;
- получение удовольствия от самого процесса общения и коммуникации;

- высокая потребность влиять на ситуацию;
- высокая потребность в постоянном развитии;
- нелюбовь к однообразию;
- нелюбовь к «стоянию» на одном месте;
- ощущение азарта;
- настойчивость;
- трудолюбие.

Как пример, ценности топовых продавцов premium-товаров и услуг:

- приносить пользу людям;
- быть финансово успешным и независимым;
- жить по своим правилам;
- создать для себя новый уровень жизни, свободы и комфорта;
- общаться с интеллектуальными, осознанными и интересными людьми;
- не иметь ограничений по доходу и развитию;
- заниматься тем, что нравится, и так, как нравится;
- быть свободным и одновременно быть частью команды;
- строить отношения на принципах: доверие, надежность, добросовестность.

Описанные выше особенности и ценности могут говорить о нескольких вариантах самореализации:

- поиск компании, соответствующей ценностям;
 - организация собственного фриланса или бизнеса;
 - работа в сетевой компании.
- О создании собственного проекта поговорим отдельно.

Что дает эта самая осознанность?

1. Движение к цели и одновременно удовольствие от процесса.
2. Деньги, которые становятся следствием осознанности и пользы для окружающего мира.
3. Развитие бизнеса/деятельности/продаж из позиции «я делаю то, что мне нравится» перестает быть маркетингом, продажами, менеджментом в классическом понимании. И трансформируется во взаимопользное взаимодействие с другими людьми.

Подобная позиция характерна для большинства адекватных предпринимателей. Без перекоса в сторону благотворительности и спасения мира либо в сторону чисто материальных потребностей.

Что важно в тестировании концепции и действий

Любая концепция и действия проходят процесс непрерывного поиска и тестирования вариантов. Любое развитие навыков проходит процесс постоянной тренировки.

Часть действий и подходов будут нерезультативными. Это нормальный естественный процесс и часть пути при решении любой новой задачи.

Часто при тестировании на весах оказываются несоотносимые вещи: любое действие (которое может быть результативным или нет, и это нормально) и страх (умереть в бедности / не реализоваться / остаться никчемностью и т. д.).

Нередко мы впадаем в отчаяние, когда классные вещи, которые мы сделали (они и правда классные), сразу не зашли на «ура!» аудитории.

Однако этим идеям нужен правильный путь, который еще необходимо сгенерировать и протестировать.

Единственный эффективный и работающий вариант в данной ситуации – относиться к своей деятельности как к **игре**, как к квесту. И искать варианты создания технологий трансляции своих классных идей в мир.

Также важно давать себе возможность сделать «пробный, неидеальный вариант» на этапе тренировки.

В противном случае:

- либо мы не делаем вообще ничего, дабы не сделать «плохо», «криво/косо», «не идеально»;
- либо в постоянном перенапряжении от «еще больше, еще лучше, еще быстрее, еще идеальнее».

Важно давать себе возможность не справиться на этапе тестирования.

И вообще оставлять за собой эту возможность. Чтобы вы управляли перфекционизмом (а не он вами), получая больше удовольствия от процесса.

Часть 1. Карта

№ 1. Вопросы

Далее представлены несколько упражнений по определению своих жизненных ориентиров. Существует множество техник, здесь собраны самые эффективные и проверенные практикой. Упражнения простые, но показывают все самое важное и ценное для вас:

Ваши способности и ваши потребности

Важно также определить аспекты и составляющие, которые обязательно должны присутствовать в жизни. Главное быть честным и записывать все что хочется и приходит в голову, сильно не думая и не анализируя.

Вы будете работать с полученной информацией. **И составлять свою Карту жизни.**

Изменения могут пугать, если:

- вы совсем не знаете себя;
- боитесь узнать о себе нечто неприятное.

По опыту самое страшное, что может произойти, – поменяется ряд взглядов на себя и окружающую действительность.

Даже если вы узнаете о себе социально не вполне приемлемые особенности, вы обязательно найдете им максимально эффективное применение в социально адекватном варианте.

Также может быть страшно не найти свое направление и скитаться до конца дней своих. Это естественный страх, так как прошло уже 5/10/15/20 лет с тех пор как вы впервые задумались о выборе сферы своей реализации. Здесь важно просто принять факт, что нельзя не найти, если вы ищете. Вопрос лишь в количестве времени и в *вашей вере в успех* мероприятия.

Любой человек рождается с базовой комплектацией особенностей и способностей, у всех она разная, хотя имеются и общие закономерности. И абсолютно для каждого человека есть свое применение. Иначе говоря, у вас существует набор качеств, которые вам нужно понять. И определить, в какой сфере они применяются наилучшим образом, принося вам удовольствие и радость от деятельности.

Как правило, для каждого набора качеств, особенностей и способностей существует как минимум 3–5 вариантов применения. Исключения составляют феноменальные таланты, например, когда ребенок начинает петь – и все вокруг падают в обморок, не от ужаса, а от красоты исполнения. В данном случае сфера его реализации не требует отдельного изучения, она и так понятна. Но если вы не относитесь к подобным феноменам, что, скорее всего, правда, то вам предстоит увлекательное, хоть и не всегда простое исследование.

Вам может быть сложно выполнять задания и отвечать на вопросы о себе в силу того же максимального незнания себя в настоящий момент. Проявите свои исследовательские способности...

Так или иначе, встречаются 2 крайних варианта

Вам будет легко отвечать на вопросы о себе 101 пунктом и вариантом ответа на любой вопрос. То есть вы имеете представление о том, чего хотите, но, скорее всего, этого не делаете или не понимаете, как вообще совместима такая многогранность и как ее можно реализовать. В противном случае, у вас не стояла бы соответствующая задача.

Или вам может быть сложно отвечать, случится полный ступор «я не понимаю, я не знаю». И то и другое нормально.

Бесконечные дела

Чтобы не оставаться с собой наедине, вы себе можете придумывать бесконечное количество миллиардов дел. Они сыпятся на вас, и вы сами же боитесь созданного вами количества дел. Вы просыпаетесь и засыпаете с тревогой, что ничего не успели. Это логично, вы и не могли все это успеть.

Затем вы начинаете вычленять главное и расписывать все по пунктам. Выписываете список дел на сегодня, на что, на самом деле, и месяца недостаточно. Снова не успеваете и пишете новый список, еще больше предыдущего. При этом вам приходится постоянно сражаться с прокрастинацией, искренне предполагая, что вы ничего не доводите до конца.

Любое занятие и любая коммуникация подразумевают затраты энергии. И постоянно бегать от себя, затрачивая энергию и не восполняя свои затраты, работает только до определенного момента.

Что означает восполнять затраты? Это означает получать удовольствие и радость от процесса своей деятельности. И, как следствие, от полученного результата, в том числе и финансового. Таким образом ваша энергия возвращается и приумножается.

Если не происходит возврата энергии, ваше тело начинает бастовать с помощью прокрастинации, апатии, бессилия. А как иначе вас еще можно остановить, если по-другому вы не слышите и не понимаете? Иначе, вы придумаете еще 500 млн дел и заставите себя их делать. Таким образом, его поведение исключительно правильное и разумное для вашего здоровья и дальнейшего развития.

Может быть так, что единственным своим истинным желанием, которое вы сможете обнаружить в данный момент, станет: «лежать и отдыхать». Это очень важное знание о своем состоянии.

Данное желание означает лишь одно: вы просто истощены в настоящий момент. Усталость может быть как физическая, так и интеллектуальная, эмоциональная или духовная. Причем физическая усталость компенсируется наиболее быстро, комплексная усталость требует более длительного восстановления (в зависимости от интенсивности и длительности периода перенапряжения) и может варьироваться в интервале от 3 месяцев до 3 лет.

Все желания вашего умного тела и вашей души сводятся лишь к одному – отдохнуть и восстановиться. Тело всегда умнее. Если вы хотите полежать – значит, самое важное, что вы сейчас можете для себя сделать, это отдохнуть. Потому что ваши ресурсы не безграничны. Еще 5/10/15 лет назад вы могли жить в режиме постоянного напряжения. Но если все время брать, брать, брать и не восполнять свой природный источник сил и ресурсов, что произойдет? Произойдет то, что происходит, то есть полное истощение.

Вы можете не знать, как восполнять ресурсы. Этому можно научиться. Способы существуют универсальные и индивидуальные, подходящие конкретно вам. Вы их обязательно найдете. Сейчас же приоритетная задача – отдыхать. Потому что «лежать» – один из универсальных, проверенных тысячелетиями способов восстановления сил.

Не стоит бояться этого, хоть в социуме и не очень любят «лежащих», называя их лентяями и бездельниками. Но вам важнее ваше состояние, чем какие-либо популярные концепции. И, естественно, пока вы лежите, вы не совсем уходите в анабиоз, вы максимально расчищаете список задач, оставляя лишь те, которые вы точно не можете поставить на паузу или отменить.

Но здесь часто встречается популярная ошибка. Восстановиться и снова заняться перенапряжением. Что снова приведет к апатии или нервным срывам. Поэтому задача в процессе и после восстановления – научиться выбирать приносящие удовольствие занятия и деятельность, дозировать и управлять своими активностями и коммуникациями.

Сейчас вам важно подготовить ответы на вопросы. Напишите:

1. Что любите делать, что вам нравится делать? (Минимум 30 позиций.)
2. Что вы любили делать в детстве? (Все что придет в голову, даже если это кажется глупым и несущественным.)
3. Продумайте 20 вещей, которые вам хотелось бы сделать.
4. Если бы у вас было 5 жизней, чему бы вы посвятили каждую из них? Если получается больше 5, пишите больше.
5. Каким бы вы хотели запомниться другим людям?
6. Какое наследие вы бы хотели оставить после себя?
7. Что бы вы хотели, чтобы люди говорили на ваших похоронах? (Жить будете долго и счастливо, просто спокойно ответьте на этот и следующий вопрос.)
8. Напишите эпитафию себе (надпись на своем надгробном камне).
9. Что делает вашу жизнь стоящей того, чтобы жить?
10. Представьте, что вам осталось жить всего полгода–год. Чем будете заниматься?
Не пишите: общаться с близкими, помогать близким, заниматься благотворительностью, мы предполагаем, что вы этому в любом случае посвятите часть времени.
11. В каких сферах вашей жизни вы хотите быть действительно выдающимся, чтобы реализовать свое предназначение?
12. Представьте, что у вас столько денег, сколько вы себе только можете представить. Вы можете себе позволить все что только пожелаете. Чем будете заниматься? Минимум 3 позиции.
В ваши занятия не пишите: помощь близким, благотворительность, путешествия. Это и так у вас уже есть.
13. Ответьте на вопросы или закончите предложения:
 - Я желаю (себе), чтобы ... (Минимум 20 позиций.)
 - Каких перемен я хочу? (Минимум 10 позиций.)
 - С реализацией какой мечты я медлю сейчас? В чем преимущества промедления?
 - Наибольшее удовольствие в жизни мне доставляет... (Минимум 20 позиций.)
 - Больше всего на свете я хочу... (Минимум 10 позиций)
 - 3 вещи, которые я сделаю для себя в ближайшую неделю?

* * *

Самому без опытного специалиста проанализировать результаты сложно. Но в любом случае ключевые тенденции и барьеры вы сможете выявить самостоятельно.

Скорее всего, при ответе на вопросы вам будет казаться, что вы пишете полную бессмыслицу. Что вы ничего не знаете и не понимаете, чего хотите. И это нормально. Так происходит в большинстве случаев.

Во всех вопросах ищем повторяющиеся тенденции. Ищем красные линии, проходящие через все ответы.

Если не можете структурировать информацию

- Просто записываете по этому вопросу все что приходит в голову, не анализируя.
- Затем перечитываете и пишете по пунктам.
- Затем редактируете список до тех пор, пока он не станет максимально четким, ясным и понятным.

Чем хороша структура?

Без структуры мы имеем море обрывочных данных и ощущение, что вы ничего не сообщаете во всем этом. Структура делает весь массив данных намного яснее и понятнее.

Перечитывайте ответы до тех пор, пока не увидите ключевые моменты.

Если вам непонятны смысл, значение ответа и взаимосвязь ответов между собой, задавайте вопросы:

- Что это для меня значит?
- Какой образ, картинка при этом возникает?
- Как я себе могу это представить?
- Что мне это дает?
- Что это дает другим людям?
- Что я при этом чувствую?
- Что я при этом делаю?
- Что я при этом думаю?

Также обращайте внимание на частоту повторения одних и тех же тенденций.

Для этого может потребоваться не один подход. В этом деле главное – энтузиазм!

Все те же самые тенденции (и общие, и частные) будут прослеживаться с раннего детства. В доступном ребенку простом исполнении.

Это лишь говорит о том, что личность уже изначально рождается в базовом комплекте со всеми своими особенностями, способностями. И определенными способами наилучшей их реализации.

Физическая активность

Гулять ногами, ходить, лазить, плавать, командные игры, танцы, силовые или расслабляющие, монотонные или динамические виды активностей. Виды активностей даны как пример. У вас в любом случае будут прослеживаться свои виды, подходящие конкретно под ваши особенности.

Деньги

Если в ответах на вопросы присутствует желание, например, заработать миллион долларов (или другая любая цифра) важно прояснить, зачем.

Ответ, скорее всего, будет примерно таков: чтобы иметь пассивный доход, чтобы чувствовать финансовую безопасность.

Задавайте вопрос «Зачем?», пока не получите окончательный ответ, после которого ничего другого назвать не сможете.

Если ответ – спокойствие и безопасность, то это про важный страх, который присутствует у большинства людей. И с которым необходима двусторонняя работа. Первое направление – психологическая работа с тревогой и отсутствием безопасности. Второе направление – финансовая грамотность и создание резервов.

Если ответ – «буду делать то, что хочу, заниматься чем хочу в свое удовольствие». Тогда отвечайте далее: «Что будете делать, чем заниматься?»

Любой нормальный взрослый, зрелый человек хочет финансовой свободы.

Финансовая свобода также не может являться целью.

Финансовая свобода – это средство и ресурс для реализации.

Любая свобода нужна для чего-то. По сути, это свобода делать то, что я хочу. Жить так, как я хочу. Я хочу сегодня быть в Париже. Завтра я хочу быть в другом месте. Я могу себе позволить тот стиль жизни, который я хочу.

Все более или менее вменяемые финансово свободные люди говорят о том, что финансовая свобода не может быть целью.

Это следствие того, чем ты занимаешься.

Такая проблема с путаницей целей и следствия есть у многих. У кого ее нет, тот уже финансово свободен.

И самое неприятное то, что, будучи в этом страхе и тревоге, невозможно получить финансовую свободу, географическую свободу, свободу стиля жизни. Он же (страх) и является блоком.

Путешествия

Побывать в большинстве стран мира.

На самом деле, путешествовать хотят все. Имеются в виду все адекватные зрелые и близкие к зрелости люди, зрелые и к этому стремящиеся. Это нормальная потребность личности.

И нужно понимать, что это должно присутствовать в жизни.

Вопрос в том, добавить ли этот аспект как хобби или вид деятельности. Или это атрибут стиля жизни.

И, конечно, важно делать в этом направлении действия, доступные сейчас. Любые. Хотя бы начать с исследования соседних дворов и районов, если другой возможности пока нет.

Стать экспертом

Часто прослеживается в ответах на вопросы упражнения. Может иметься в виду в принципе, без конкретики. Пока не понятно, в чем. Записываете. Далее будет определяться и тестироваться направление деятельности.

Новизна

Часто встречается в ответах на вопросы.

Новые места, люди, события.

Это одна из особенностей и потребностей личности.

Распространенное представление о том, что человек должен четко определить свои предпочтения и интересы, работает не всегда.

Есть определенная категория людей, которые не могут себя чувствовать комфортно без смены разноплановых, никак не связанных друг с другом занятий, в которые они могут не погружаться с головой. Такова суть их личности. Неудовлетворение этой потребности ведет к эмоциональному выгоранию, скуке и депрессии.

Ответы на вопросы из упражнения «5 жизней»

Дают представление об основных комфортных для вас стилях жизни.

Возможно, не сразу, но вы поймете, какая из них является основной, и как элементы, составляющие и атрибуты других жизней можно включить в вашу основную счастливую и Правильную для вас.

* * *

При анализе ответов будут четко **видны вспомогательные ресурсные занятия**. Записывайте их.

Например, рисование, вокал, лепка, музеи, театры, выставки, картинные галереи, архитектура и т. д.

Это не смысл всей жизни. Это то, что дает энергию, расслабление, легкость и радость. Далее нужно будет поисследовать и определить наиболее вдохновляющие виды, стили и жанры.

Однако здесь важно внимание.

Потому что может быть выявлена как раз-таки одна из ключевых идей, которая стучится к вам в дверь и в окна уже почти 20 лет и на которую упорно не обращают внимание. Часто самое важное мы пишем между строк.

Вроде: «Ну это же не важно. И глупо как-то. Какой из меня писатель, модель, певица, художник?».

А это важно. И более того, можно реализовать в определенном формате.

Это и есть та самая вишенка, секретный ингредиент. Без которого нет ощущения полноты реализации.

* * *

Также при анализе ответов будут проявляться **индивидуальные склонности к определенным видам деятельности**.

Например, к управлению финансами, здоровой еде, фермерским продуктам, косметическим средствам, бизнесу во всех его проявлениях, компьютерным технологиям, организации мероприятий, переговорам, определенным стилям музыки, писательской деятельности, сфере ресторанов, стилю, фитнесу, спикерству, определенным видам искусства и т. д.

Примеры ключевых моментов о вас и вашей личности

Как в итоге может выглядеть ваш список.

Как правило, в нем остается порядка 10 основных пунктов. Все остальное является проявлением, подтверждением или вариацией основного списка.

Пример 1

1. Новая информация во всех проявлениях, познание.
2. Создание идей, концепций, стратегическое планирование.
3. Быть экспертом. Делиться информацией. В форме алгоритмов.
4. Управлять процессом, организовывать.
5. Управлять финансами.
6. Улучшать жизнь, совершенствовать, изобретать (простые изобретения бытового назначения, делающие жизнь проще и комфортнее).
7. Двигательная активность (монотонная): ходить, гулять.
8. Модная индустрия. Стиль.
9. Изучение искусства, живописи. Рисование.
10. Путешествия.
11. Спокойный, замедленный стиль жизни, ориентированный на единение с собой.

Пример 2

1. Футбол.
2. Музыка.
3. Животные.
4. Книги.
5. История.
6. Кафе/рестораны/пиво. Как семейный бизнес.
7. Видеоигры (концепция, проработка деталей).
8. Автоматизация. Системность.

Пример 3

1. Строить бизнес.
2. Управлять процессом.
3. Эстетика.
4. Масштабность (великие дела, великая компания).
5. Фантастичность. Воплощение невозможного.
6. Познание, созерцание, единство с миром.
7. Создавать свою реальность. Играть по своим правилам. Полная свобода выбора.
8. Популярность. Медийность. Личный бренд.
9. Музыка.
10. Массовое влияние на людей (книги, музыка, семинары, выступления).
11. Счастливая семья.

Также на этом этапе проявятся первые важные моменты для работы

1. Фоновая тревога относительно финансовой безопасности.
2. Неуверенность в себе.
3. Отсутствие вдохновляющих развлечений и активностей.
4. Отсутствие красок, скука, однообразие.
5. Концепция «Не разочаровать окружающих. Быть хорошим».
6. Отсутствие навыка понимания и реализации своих желаний.
7. Неразрешение себе делать то, что нравится.

* * *

Всю ключевую информацию в процессе работы вы записываете в ваш блокнотик «Pro Меня».

Это источник консолидированной информации о вас и для вас.

Даже после определения и понимания своих особенностей, способностей и потребностей на интеграцию уходит время.

По опыту, минимум 3–6 месяцев. Перечитывайте, перечитывайте. И еще раз перечитывайте. И снова перечитывайте. И продолжайте удивляться себе. «Неужели же это я!» «Какой же я молодец!»

А когда будет казаться, что все пропало, у вас будет шпаргалка, документальное подтверждение.

Что написано пером, то остается в Вечности.

«Да, я действительно такой». «Да, я это умею». «Да, я этого хочу». «Моя миссия такая».

№ 2. Летопись жизни

Задача

Подготовить «Повесть временных лет» или личную «Летопись».

Наговорить на диктофон всю историю вашей жизни, начиная с первых воспоминаний и до настоящего времени. Не анализируя, в своем ритме, просто говорить все, что помните, и все, что хочется сказать на данный момент времени. Без критики. Вы это делаете для себя.

Важно надиктовывать как есть, в свободной форме. Если писать, то будете думать о чем угодно: о литературном изложении, важности или несущественности, писать или не писать.

Прослушать, параллельно записывая в вашу тетрадь ключевые аспекты.

Слушать медленно, останавливая запись, разделяя контент на логические части.

К каждой выделенной части написать резюме о ее влиянии на личность, ценности, навыки, модели поведения и реагирования.

Дополнительное задание

Прописать варианты активностей, которые сейчас можно добавить в жизнь. Пусть минимальные, но те, которые можно реализовать уже сейчас.

Обрабатываем летопись

Задача: найти таланты, способности и особенности.

Особенности врожденные или сформированные на ранних этапах развития личности, многократно усиленные и оттренированные в течение жизни.

Выявить особенности восприятия и поведения, которые могут мешать вашему дальнейшему развитию и реализации.

* * *

Ко всем событиям мы относимся просто, как к фактам. Без оценки и осуждения!

Это – я. Это было со мной. Это таким образом повлияло на мою личность. Поэтому я так реагирую на определенные ситуации. Как это можно применить в жизни наилучшим образом?

Задача: определить и лучше понять структуру вашей личности.

* * *

Итак, еще раз. Зачем мы это делаем? Для чего мы смотрим историю жизни?

Чтобы:

- а) до вас дошли ваши же достижения, опыт, ценные таланты и особенности;
- б) интегрировался весь путь их становления;
- в) чтобы вы лучше понимали свою личную ценность для себя же.

* * *

Также мы это делаем, потому что у человека в детстве уже заложены абсолютно все особенности и способности. Далее мы просто ищем их название и применение.

Важный момент!

Обращайте внимание на эмоции при прослушивании.

И отмечайте моменты, где в голосе чувствуется интерес, воодушевление, спокойная радость.

При внимательном прослушивании вы будете четко понимать разницу в эмоциях и сможете четко проследить одни и те же факты, события, занятия, которые вызывают интерес и восторг.

При этом восторг не экстремальный, а спокойное воодушевление, активность, живость, радость и чистое удовольствие – настоящую светлую историю.

Это важно зафиксировать, так как, скорее всего, эти направления и являются для вас сферами основной реализации или важными увлечениями.

* * *

Может быть так, что ваша жизнь односерийная, просто художественный фильм со спокойно развивающимся сюжетом, все как у всех, без спецэффектов и неожиданных поворотов.

Возможно, ваша история занимает 183 страницы. И по ней можно снять остросюжетный сериал минимум на 3 сезона по 20 серий.

И тот и другой вариант искусства нормальны и имеют право на существование.

Сначала рассмотрим вводные данные о таланте

По опыту, 9 из 10 человек не знают, в чем именно их талант.

1 из 10, который знает, давно и успешно его реализует.

Мы привыкли отождествлять талант исключительно со сферами искусства: музыкой, рисованием, скульптурой, танцами и т. д.

Однако талантов и их проявлений существует бесчисленное множество. Чаще всего аутентичные таланты заблокированы состояниями вины и стыда и так и остаются ненайденными и невостребованными.

Талант всегда на грани некоторого «безумия». Он иррационален. Во всяком случае, так обычно кажется большинству окружающих. Потому что чистой логикой невозможно осмыслить то, что делает талантливый человек.

Ваша задача – не слушать людей, которые сами ничего не достигли в раскрытии и реализации своих талантов.

Итак, рассмотрим примеры часто встречающихся в личных историях особенностей, способностей и талантов.

Ищите в личной истории **свои таланты**. Вы их обязательно найдете, возможно, один или несколько, или большинство из перечисленных.

Талант Управления процессом

Суперсила. Один из самых дорогих навыков, которыми обладают представители человеческой популяции.

Организовывать, решать задачи руками других людей.

Со стороны выглядит как волшебство. Вы вроде ничего не делаете. И за это подобных людей часто стыдят и призывают заняться «серьезным» занятием.

В данном случае «серьезным» означает понятным окружающим.

Однако от кажущегося «ничегонеделания» организуются и функционируют целые системы.

Без этого таланта никакой талант в любой сфере не получит реализации, потому что, если не будет процесса, не будет проекта, не будет условий для реализации.

Даже если Управленец просто постоит рядом с каким-нибудь процессом, движение увеличивает скорость и эффективность.

Данный талант – основная черта и качество руководителя или собственника проекта. Этого вообще не все умеют, это, собственно, и есть сама жемчужина – люди, которые во всем видят процесс, и проект, которым можно управлять. От бизнеса до выноса мусора. Они постоянно прикидывают, как бы его оптимизировать или по максимуму делегировать. Они видят весь процесс целиком, возможные риски, перспективы, слабые места.

Не могут не влиять на процесс в принципе. «Когда я не влияю – я не управляю». Способны на него не влиять и расслабиться, только если процессом управляет кто-то другой, обладающий огромной степенью доверия. Однако в любой момент готовы включиться в случае форс-мажора. Всегда сильно тревожатся, когда не имеют хотя бы теоретической возможности повлиять на процесс в случае чего.

* * *

Подобному человеку абсолютно без разницы, что организовывать. Он эффективен в любых процессах. И главная задача – определить сферу практического применения, что не всегда просто. Определить можно, проанализировав всю историю личности, предпочтений, склонностей и главных желаний. Непременно сверяясь с ощущениями.

Потому что:

Талант + Конкретная сфера применения = Forever интерес + Аутентичная миссия

* * *

Талант Управления процессом врожденный, впоследствии получает лишь огранку.

Если от природы данная способность отсутствует, ее можно развить в некоторой степени. Но навык никогда не приблизится к врожденному Управленцу, даже если его всю жизнь тренировать.

* * *

Как правило, подобные люди умеют мастерски делегировать задачи в силу быстрого интуитивного определения: на что способен конкретный человек и что ему можно поручить.

Первая мысль при обработке задачи у них не «как я могу решить задачу», а «с помощью кого, с помощью каких сил и средств лучше ее решить».

У них просто филигранно получается ставить задачи, контролировать процесс и получать итоговый результат. Только они периодически забывают об этом по причине чрезмерной ответственности, перфекционизма и временами зашкаливающего контроля ситуации.

Основная задача здесь – научиться дозировать и управлять контролем.

* * *

Талант Управления процессом может применяться в найме на руководящих позициях, во фрилансе, в собственном проекте с участием небольшой команды постоянных или временных исполнителей и партнеров – до 10 человек, в бизнесе – при условии сочетания с другими талантами и особенностями.

Талант Видеть талант

Это стоит гораздо дороже, чем узкоспециализированный талант в какой-то сфере.

Потому что без таланта Видеть талант – не будет проекта, не будет команды, не будет общего результата. Такой человек интуитивно может предсказать таланты другого и вовремя его направить по верному пути развития.

Талант Систематизации

Склонность быстро устанавливать основные существенные связи, определять иерархию, систематизировать любой процесс, любую информацию и разрозненные данные.

Является одной из особенностей **предпринимателей**.

И здесь есть важный момент и отличие между бизнесом и управлением процессом, что часто путают между собой. С этим связаны ошибки, потраченное время и огромное количество усилий на попытки построить систему, не свойственную себе.

В чем разница между бизнесом и управлением процессом?

Не всем нужен свой бизнес в силу наличия или отсутствия определенных личных качеств.

При этом отсутствие способности строить бизнес совсем не означает финансовые ограничения для вас. Даже наличие одного или нескольких отдельных талантов дает вам любые возможности, на которые способна ваша фантазия.

Талант ведения бизнеса проявляется в видении предпринимательских возможностей всегда и везде. Подобные люди постоянно в фоновом режиме наблюдают и просчитывают витающие в воздухе возможности.

С ранних лет (7–10) самостоятельно подрабатывают и совершают попытки создания своего бизнеса. Не могут не строить бизнес в принципе. Будут строить его в разных вариантах, пока физически существуют.

Бывших предпринимателей не бывает. Эти люди всегда видят едущий за собой огромный поезд из некой работающей системы-корпорации с налаженными процессами.

Для бизнеса нужна совокупность талантов!

Самое важное – неспособность не строить бизнес в принципе.

Также: рассмотренные выше таланты Управления процессом и Систематизации.

А также: талант Создания проектов, Генерации решений, талант Переговоров и верификации, талант Продавца, талант Создания команд и Объединения, талант Мотивации, амбиции и Лидерская позиция, талант Игрока.

* * *

Рассмотрим отдельно каждый из них.

Талант Создания проектов из ничего

Обычно происходит спонтанно. Люди способны генерировать идеи и, более того, реализовывать их просто из воздуха, из ниоткуда.

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.