

Александр Рей

ПРЕПАЗНАЧЕНИЕ

САМ СЕБЕ КОУЧ



НАЙТИ
ДЕЛО ЖИЗНИ
И РЕАЛИЗОВАТЬ
СВОИ МЕЧТЫ

ВНУТРИ
ТЕСТ
«ПОИСК СЕБЯ»



Психология. Сам себе коуч

Александр Рей
Предназначение

«ЭКСМО»

2017

УДК 159.9
ББК 88.5

Рей А.

Предназначение / А. Рей — «Эксмо», 2017 — (Психология. Сам себе коуч)

ISBN 978-5-699-94141-4

У каждого есть Предназначение. Не следовать ему – самое большое преступление. Отсутствие четкого понимания своего пути делает людей несчастными и бедными. Александр Рей – практикующий психолог и просто счастливый человек. Он написал книгу-тренинг «Предназначение» для того, чтобы без пустых теорий и рассуждений помочь вам осознать свою миссию и немедленно приступить к ее осуществлению.

УДК 159.9
ББК 88.5

ISBN 978-5-699-94141-4

© Рей А., 2017
© Эксмо, 2017

Содержание

Введение	6
Об успехе и неудачниках	6
Мое право	10
Метод «3 шага»	13
Шаг 1. Осознание	18
Почему вы должны знать свое Предназначение?	18
Смысл жизни	20
Как выглядит жизнь без Предназначения?	22
Приступаем к Осознанию	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Александр Рей
Предназначение. Найти дело
жизни и реализовать свои мечты

© Рей А. П., текст, иллюстрации, 2017

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

* * *

Введение

Об успехе и неудачниках

Семеро из десяти людей не любят выбранный род деятельности. Каждый пятый – ненавидит. И это при том, что большую часть жизни мы проводим именно в офисе. До какой степени надо не уважать себя, чтобы тратить столько времени на ненавистное занятие? Или речь идет уже о степени мазохизма – выбрать ужасную работу, чтобы ходить на нее каждый день и мучиться?



В нашем обществе мерилom успешности человека или его «неудачливости» являются деньги. Предлагаю совсем другое определение.

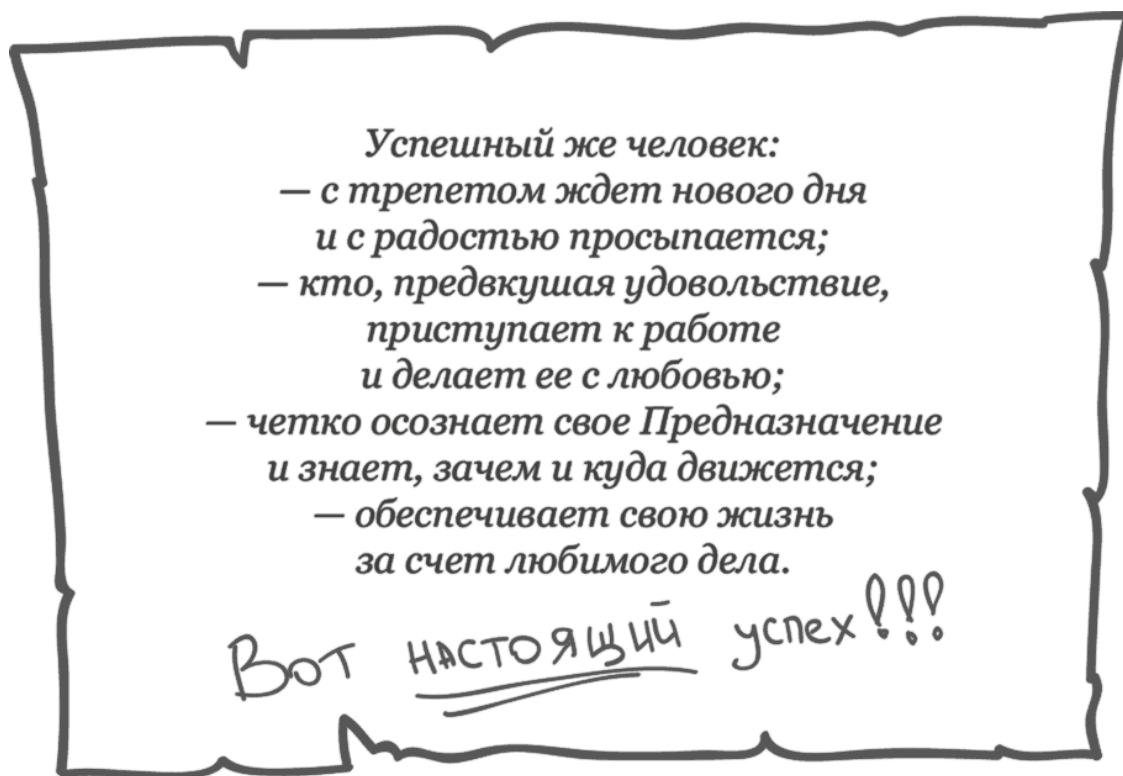
Неудачник – тот:

- кто терпеть не может свою работу;
- кто не знает, зачем родился и живет;
- для кого профессия лишь способ заработка;
- кто смотрит на часы и мечтает, чтобы поскорее закончился этот

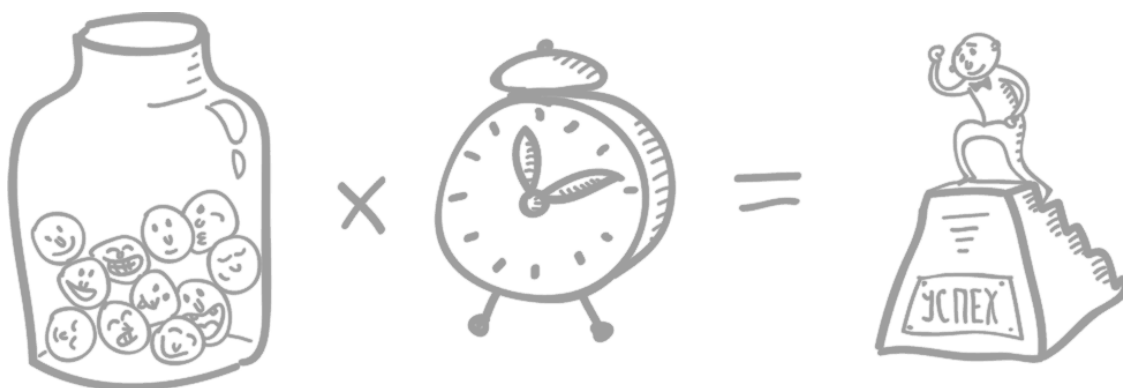
день;

- кто ждет выходных и отпуска как манны небесной.

Вот кто такие неудачники!

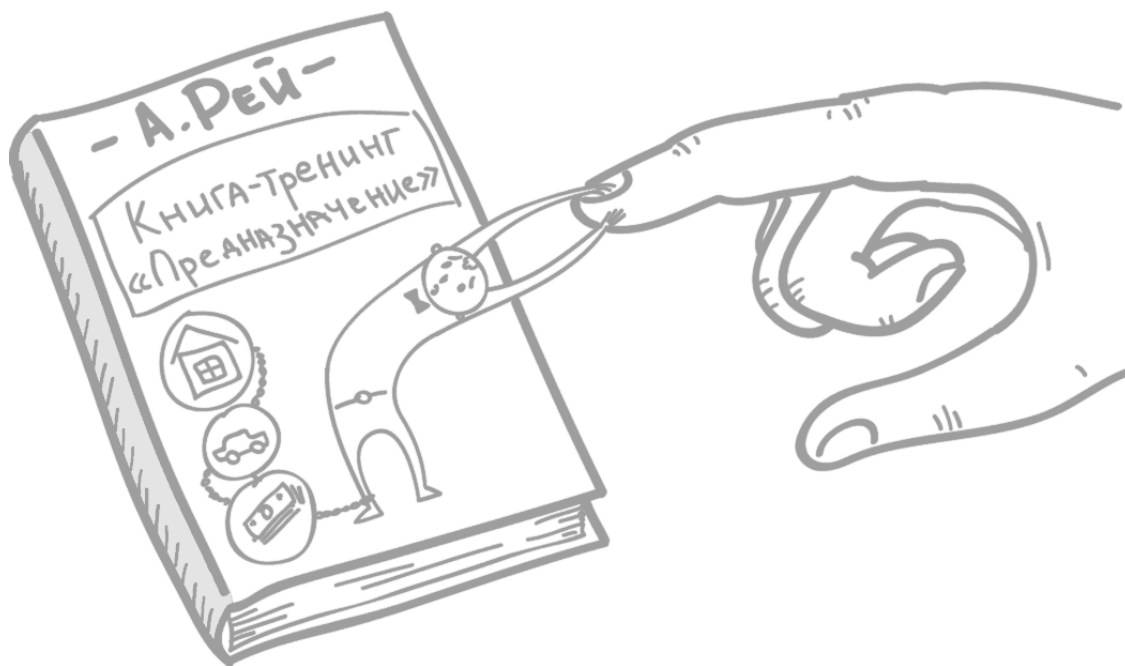


Успех измеряется количеством радостных моментов на единицу времени.

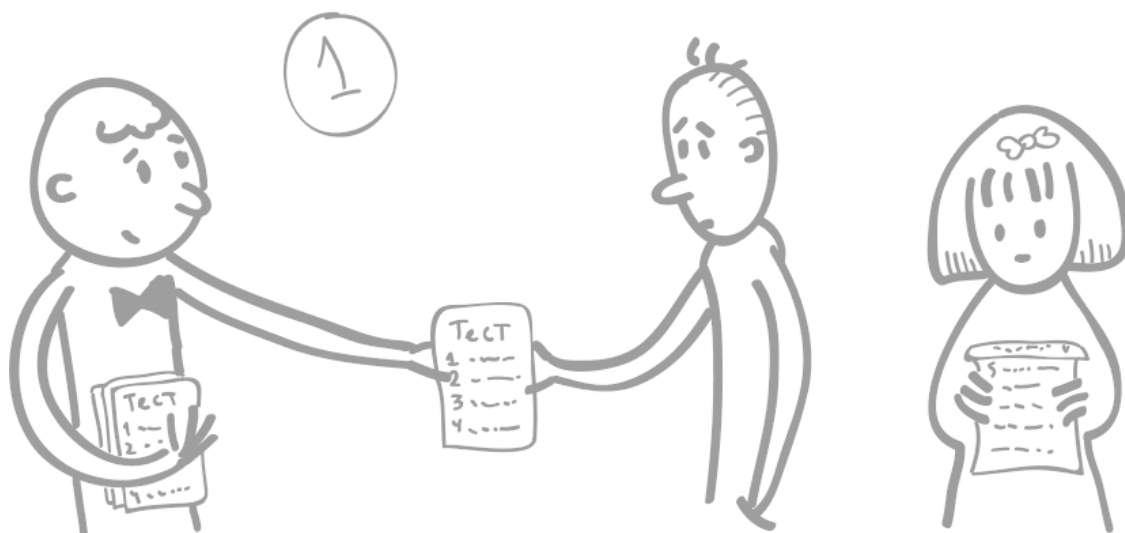


Чем больше минут в день вы счастливы, тем успешнее. Эти слова сейчас могут показаться странными. Еще бы! Ведь СМИ так стараются рассказать нам о «правильных» критериях успеха, совершенно забывая включить туда такую мелочь, как счастье. Эта книга призвана изменить представление об успехе!

Жизненный опыт говорит: без понимания своего Предназначения, без любимого дела очень сложно быть счастливым. И все большее количество людей начинают это понимать. Именно поэтому число поисковых запросов: «Как найти свое Предназначение», «Как узнать свое призвание?», «Кем мне стать?» неуклонно растет с каждым годом.



Но тут появляется иная проблема. Очень сложно разыскать подходящую информацию, которая поможет понять себя, найти направление и сделать правильный выбор. Сомнительные тесты указывают на сферы деятельности, подходящие разве что школьникам. А книги известных психологов лишь изобилуют общими фразами и разглагольствованиями, как удачно найти себя. Но ничего конкретного не предлагают. Именно поэтому я решил изменить ситуацию и создать методическое пособие – простое, понятное, доступное, с конкретными рекомендациями и четким алгоритмом действий.



Книга базируется на двух вещах. Во-первых, это тест-тренинг «Предназначение». Данный тест я разработал сам, а эффективность проверил на тысячах людей. Судя по благодарным отзывам, тест работает отлично!

Во-вторых, важную часть книги занимает система реализации своего потенциала «3 шага». То есть эта книга призвана не только помочь осознать свое Предназначение, но и заставить действовать! Если вы хотите осуществить свои мечты, обрести смысл жизни, больше путе-

шествовать и быть успешным (да-да, тот самый успех – счастье на единицу времени), то эта книга – именно то, что вам нужно.



Я не гарантирую, что благодаря этой книге ваша жизнь станет легкой и простой. Нет! Жизнь в принципе не бывает простой. Но она может быть увлекательной и осмысленной. Если пойдете этим Путем, гарантирую: жизнь изменится и превратится в интересное, хотя и полное препятствий путешествие.

Мое право

Слушать нужно лишь того, кто своим примером доказал, что его слова чего-то стоят. Уж слишком много на прилавках книг с пустой теорией, «сапожников без сапог», готовых научить всех жизни. Поэтому если я хочу, чтобы вы доверяли моим словам как подтвержденным на опыте, то мне следует немного рассказать о себе. Доказать, что мои советы действительно помогут каждому найти Призвание.

Давайте по порядку...

Вот такой
Я молодец



Во-первых, у меня работа, которую обожаю. Я создаю книги (писатель), пишу сценарии (сценарист), участвую в разработке игр (гейм-дизайнер), помогаю людям разобраться в себе (консультирующий психолог), много рисую (иллюстратор), воплощаю интересные идеи (менеджер проектов). Я делаю множество вещей, которые люблю.

Во-вторых, моя работа неплохо оплачивается. Да, я не работаю, а получаю удовольствие, за это мне еще и платят! Настоящая работа такой и должна быть – чтобы вы готовы были за нее

доплачивать, лишь бы вам разрешили ее делать. Конечно, я не миллионер, но на комфортную жизнь вполне хватает. Как ни крути, а умением зарабатывать на любимом деле могут похвастаться немногие.

В-третьих, я очень люблю жить. Потому что мой быт выстроен в соответствии с личными мечтами и запросами. Меня окружают люди, с которыми хочется общаться, – творческие, интересные, умные. Живу в любимом городе и доме. Я наслаждаюсь вещами вокруг, потому что сам их выбирал.

В-четвертых, я помог сотням мужчин и женщин осознать Призвание и начать двигаться к воплощению своих целей. При этом я не «мать Тереза», а довольно грубый и не особо любезный человек. У меня нет цели нравиться всем и всех спасти. Это утопия. Я помогаю другим найти себя, не изменяя своим идеалам.

В-пятых... Хотя тут столько всего, что и перечислить сложно. Если коротко, у меня такая жизнь, о которой я только мог мечтать. Я – успешный человек (по моим критериям). И к везению мои успехи не имеют никакого отношения. Мои родители не были богатыми людьми. Я не особенно хорошо учился. Много времени потратил на вечеринки, женщин, безделье и ничемную работу. Но смог это изменить и добиться всего сам. Именно тем способом, о котором хочу поведать вам. Тем способом, который доступен каждому. Я – не теоретик, я – практик, который смог на своем примере доказать, что возможно все.



Метод «3 шага»

Эта книга поделена на главы, соответствующие шагам методики. В детали и теорию вдаваться не будем. Но поверьте, все предельно просто. Данный способ применим абсолютно ко всем успешным проектам, счастливым семьям и сбывшимся мечтам. Все стоящее было воплощено в жизнь благодаря методу «3 шага». Даже не подозревая об этом, люди методом проб и ошибок сами проходят эти 3 шага и в конце концов налаживают свою жизнь.

Сейчас я вкратце опишу каждый шаг, чтобы сформировать представление о сути методики и о том, чего вам следует ждать. Она поделена на главы, каждая соответствует первому, второму или третьему шагу.

Шаг 1. «Осознание»

Прежде чем что-то поменяется в жизни, к вам должно прийти осознание, что так жить дальше нельзя. Что вы несчастливы. Или что ненавидите свою работу. Прожигаете жизнь. А может быть, вы неудачник? Или живете с нелюбимым человеком, так что скука сжирает вас изнутри.

Пока вас все устраивает или попросту не знаете, что может быть иначе, изменений не будет.

Рано или поздно приходит озарение, что жизненно необходимо найти свое Предназначение. Что наконец-то хочется дышать полной грудью и взять от жизни все. В этот самый момент на небе зажжется еще одна звезда, согревающая вас своим ярким сиянием.

Эта глава призвана донести некоторые важные моменты, которые необходимо взять с собой в путешествие к новым возможностям. Я помогу *осознать* значимость вашего Пути и увидеть все то, что мешало построить ту жизнь, о которой вы всегда мечтали, – успешную жизнь!



Шаг 2. «Направление»

Допустим, вы осознали, что пора изменить жизнь. Что дальше?

Чтобы найти уготованное судьбой уютное местечко, нужно как минимум знать, куда и в каком направлении двигаться. Я не говорю о четкой цели (до нее еще нужно дорасти). Сейчас ваша основная задача: увидеть направление и выстроить план действий.

Вся вторая глава посвящена поиску направления. Сюда входит тест «Предназначение», который поможет понять вашу Миссию и определить систему основных ценностей. Это станет отправной точкой и путеводной нитью всего нашего путешествия.

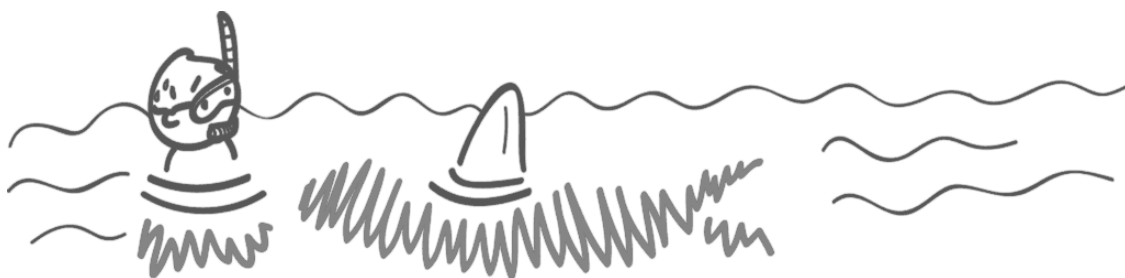


Шаг 3. «Действие»

Благодаря второму шагу вы поймете, какой именно хотите видеть свою жизнь и к чему лежит ваша душа. Далее потребуется действовать. В третьей главе я хочу рассказать:



как именно без особых сложностей приступить к осуществлению мечты



какие подводные камни могут лежать на вашем Пути



и как избежать ошибок, которые совершают все Искатели

Скоро сами убедитесь, что все довольно просто:

- понять что не так;
- увидеть направление;
- начать идти.

Три простых шага – и жизнь уже не будет прежней! Единственное, что потребуется, – отвечать на мои вопросы и выполнять каждое задание, не откладывая в долгий ящик.

ГОТОВЫ ОТПРАВИТЬСЯ В ПУТЕШЕСТВИЕ?



ТОГДА ПОЕХАЛИ!

Шаг 1. Осознание



Почему вы должны знать свое Предназначение?

Ответ – потому что **обязаны!** Если вы не знаете, зачем живете, зачем родились. Если нет целей. Если прожигаете жизнь. Часто испытываете ненависть, скуку, зависть. Бесконечно болеете. Если постоянно всем недовольны. Зачем вы вообще тогда нужны? Просто переводить кислород?



Да, это грубо! Но как еще донести мысль, что вы здесь, на этой Земле, не просто так. У вас есть четкие задачи и направление движения. И то, что они вам до сих пор неизвестны, – ваша ответственность и огромное упущение. Его вы просто обязаны исправить! Человек без осознания своего Предназначения чаще всего ведет паразитический образ жизни и вредит окружающему миру, людям и даже самому себе.

Вы могли заметить, что в тексте слово «Предназначение» я всегда пишу с большой буквы. Почему? Считаю, что Предназначение – одна из самых фундаментальных (если не самая) часть жизни. Это и есть наша жизнь. Все, что вы видите вокруг, создано лишь для того, чтобы люди могли исполнить Миссию, пройти свой Путь до конца, измениться, стать лучшей версией себя. Жаль, что в наших школах детям совершенно не помогают осознать, для чего каждый из нас родился и в чем Призвание человека.

СМЫСЛ ЖИЗНИ

Многие считают вопрос смысла жизни очень сложным и достойным философских дебатов. Мол, никто так и не узнает ответ. Другие говорят, что у каждого он свой. Как бы то ни было, пока вы не определитесь с **причиной своего существования**, дальше продвинуться не сможете. Ведь смысл жизни – это определяющая основа того, кто вы.

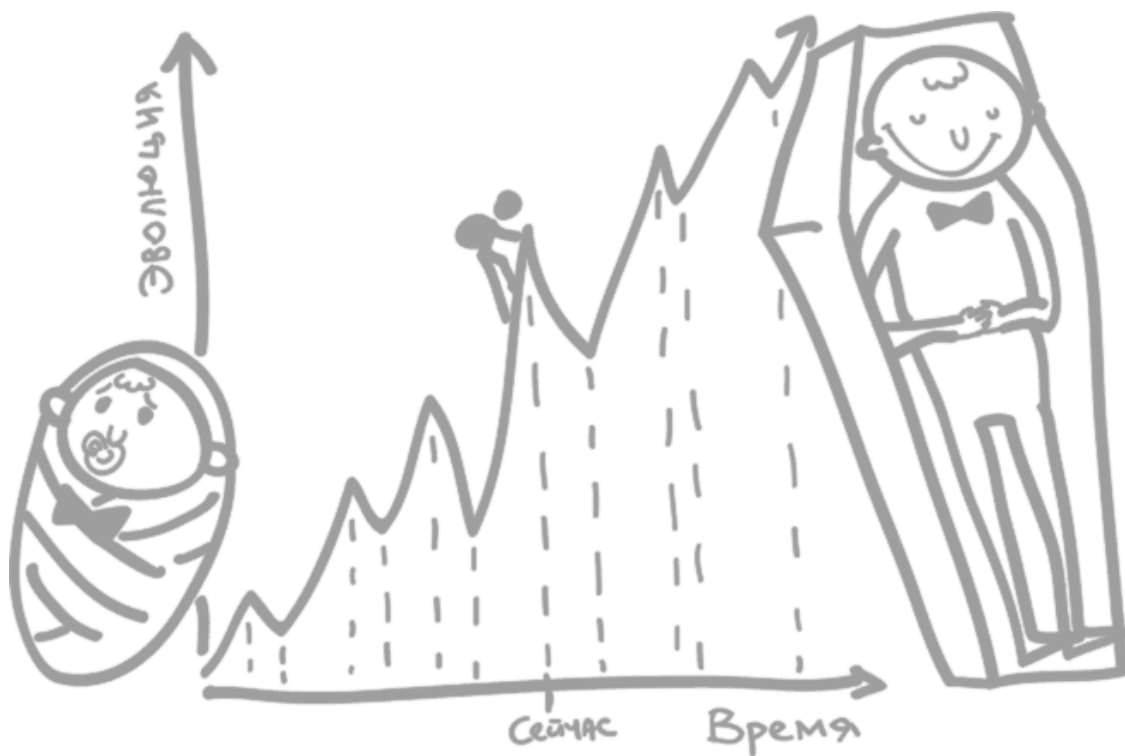
Прежде чем рассказать о своем видении данной темы, хочу услышать ваши размышления. Сначала напишете свой вариант, а затем мы сравним ответы.

Напишите, в чем смысл вашей жизни.

А вот мой вариант:

«Смысл жизни состоит в том, чтобы меняться и становиться лучше. Проще говоря, вы приходите в этот мир одними людьми, со своими способностями и слабостями, характером, физическими данными, плюсами и минусами. А прожив отведенный срок, должны умереть совсем другим человеком – изменить характер, избавиться от тараканов в голове, чему-то научиться. И заодно – осуществить десяток-другой проектов».

Смысл жизни – совершенствование (эволюция) своей личности и созидание.



Заметьте, здесь нет четкой и конкретной цели. Ведь эволюция – процесс бесконечный. Попробуйте применить эту идею к себе – сразу станет жить намного проще. Вот увидите! Просто все другие «смыслы жизни» слишком ограничены и скучны.

Спросите себя:

*Каким человеком я должен стать?
Как измениться? От каких черт избавиться?
Чему научиться? Что я должен создать?
Каким профессионалом стать?*

Прямо сейчас попробуйте ответить на эти вопросы не банально («стать хорошим», «научиться быть добрым» – это слишком абстрактно), а конкретно и по пунктам.

.....

Получилось? Если да, то эта книга вам не нужна. Вы и так знаете свое Предназначение! А значит, вам живется не скучно. Если же какой-то из пунктов вызывает стопор или ответ кажется притянутым за уши, значит, дальше следуем вместе.

Пока вы не можете ответить на эти вопросы, пусть смыслом жизни станет поиск **честных ответов**.

Мой смысл жизни – найти ответы на вопросы: каким человеком я должен стать? Как измениться?

От каких черт избавиться? Чему научиться?

Что я должен создать? Каким профессионалом стать?

Как выглядит жизнь без Предназначения?

Ужасно!

Без понимания своего Пути люди похожи на бутылку с запиской, болтающуюся посреди океана. Вы пытаетесь уцепиться за всякую ерунду, найти хоть какие-нибудь крупинцы смысла. При этом плывете по течению. Ищете «смыслозаменители» в семье, в любви, в детях, в бизнесе, в фанатизме, в развлечениях, в сексе, в адреналине, в ненависти к окружающим или жалости к себе. Мир предоставляет миллионы подмен Предназначению – на любой вкус и цвет.

Тем не менее скука, депрессия и постоянное гнетущее чувство чего-то упущенного не дают покоя. В то время как сверток с картой сокровищ у вас внутри, и лишь стоит его раскрыть – начнете двигаться в нужном направлении. Это одна из составляющих успеха – знать, куда стремишься, чего хочешь от жизни, для чего был рожден.



Жизнь без Предназначения – тоскливый, затянувшийся фильм, который никак нельзя выключить, и он не заканчивается.

Если угодно, все проблемы мира из-за того, что люди не знают своего Предназначения или отказываются следовать ему. А потому занимаются всякими глупостями, болеют и сходят с ума. Люди, следующие своему Пути, – прекрасны, сильны и интересны. Хотя бы ради того, чтобы стать именно таким человеком, стоит попытаться отыскать Предназначение.

Приступаем к Осознанию

Прежде чем узнать свое призвание и увидеть Путь, придется оглядеться и понять, в какой точке жизни вы сейчас находитесь. Это и есть «Осознание». Осознайте:

- Что в жизни и в вас не так?
- Что не устраивает?
- Что и как именно хотели бы изменить?

Прямо сейчас укажите относительно каждой сферы 3–5 пунктов, которые вы бы хотели улучшить. Не спешите. Потратьте на это столько времени, сколько необходимо. Ведь если вам лень или есть страх честно признаться в том, что в жизни не так, то о какой другой судьбе может идти речь? Вы навсегда останетесь в болоте своей зоны комфорта. Хотите? Если нет – приступайте!

Что вас не устраивает и что хотите изменить...

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.