



"Эту книгу я создала с той целью, чтобы
помочь вам обрести внутреннюю опору
через структурирование и упорядочивание
того, что вы любите.
Другими словами, чтобы вы смогли осознать,
в чём выражается ваше предназначение..."



ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СВОЕГО МЕСТА В ЖИЗНИ

Книга - блокнот!

Алиса
Шишкина

Алиса Шишкина

**Практическое руководство для
определения своего места в жизни**

«Издательские решения»

Шишкина А.

Практическое руководство для определения своего места в жизни /
А. Шишкина — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-604857-7

Прежде всего, эта книга — практический инструмент для определения своего предназначения. Она предлагает понятную, легкую в прочтении, теоретическую часть, и практические задания к ней. После прочтения книги, у вас будет сформирована целостная и понятная картинка собственного предназначения. Книга поможет обрести опору, за счёт углубленного, психологического самоанализа. При этом, её легко читать, а время прочтения — не более двух часов.

ISBN 978-5-00-604857-7

© Шишкина А.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
место для записей	10
Что первичнее любого предназначения? – Образ жизни!	11
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Практическое руководство для определения своего места в жизни

Алиса Шишкина

© Алиса Шишкина, 2023

ISBN 978-5-0060-4857-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Дорогой читатель.

Вы держите в руках практическое руководство.

Эту книгу, я создала с той целью, чтобы помочь вам обрести внутреннюю опору через структурирование и упорядочивание того, что вы любите. Другими словами, чтобы вы смогли осознать, в чем выражается ваше предназначение.

Любовь, это единственная, истинная опора в нашей жизни. Любовь как аргумент, которого всегда достаточно.

Именно любовь должна наполнять нас в тот момент, когда мы соприкасаемся с тем, что действительно важно для нашей Души. Ведь если речь идет о предназначении человека, то мы должны обращаться именно к ней. Всё потому, что истинные таланты, желания и мотивация идут из потребностей и качеств нашей Души.

Люди часто ищут предназначение вовне. Мы думаем, что чем больше мы найдем внешней информации о себе в каких-либо источниках, тем выше вероятность того, что предназначение найдется. Мы часто используем сложные схемы или пытаемся пробраться в дебри своего подсознания, в поиске единственного ответа на вопрос: **«Зачем я пришел на эту Землю?»**

Плохая новость заключается в том, что все эти методы могут не принести желаемого результата. Поиски и сомнения могут никогда не прекратиться. Но, хорошая новость заключается в том, что это всё и не нужно. Предназначение находится ни где-то далеко. Оно уже здесь, прямо в нас, можно сказать – на поверхности.

Поэтому, я еще раз подчеркиваю – чтобы обрести опору и понять свое предназначение, нужно структурировать то, что мы любим и в чем мы хороши.

Именно этим я и предлагаю заняться вам вместе с этой книгой.

Но, обо всем по порядку.

Каждый человек пришел в эту жизнь, чтобы обрести определенный опыт, дать этому миру то, что должен и то, что может.

Можно сказать, что каждый из нас стремится к счастью. Кто-то обрекает своё счастье на зависимость от внешних обстоятельств, кто-то пытается изменить свои внутренние настройки, если они как-то препятствуют достижению этого состояния.

Если разделять два этих пути, то получается, что одни люди пытаются преуспеть во внешнем, материальном успехе, а другие – занимаются духовной стороной жизни. Да, безусловно, есть большое количество и тех людей, кто пытается соединить два этих направления, чтобы обрести баланс и гармонию в жизни. Но, часто их бросает то в одну, то в другую крайность. И, лишь немногие действительно сочетают в себе и материальный и духовный рост.

Самый простой способ найти баланс духовного развития и материального успеха – это встать на свой истинный путь. Как бы громко это не звучало, но это так.

Истинное счастье, как и истинная духовность заключается в том, что мы проявляем миру свою истинную природу и позволяем Богу действовать через нас. Но, чтобы это не звучало слишком пафосно и непонятно, давайте разберем это чуть более подробно.

Мы рождаемся, держа в руках необходимые нам инструменты, это выражается в особенностях нашей личности. Именно личность, содержит в себе те уникальные грани, которые нужны Богу для того, чтобы проливать через нас свой свет в материальный мир. И, чтобы это происходило, нам не нужно прикладывать никаких усилий. Нам не нужно стараться и часами пытаться в медитациях, или еще на каких-либо тренингах.

У Бога нет кнопки «вкл.» – «выкл.». Он всегда проявлен в нас. Весь вопрос лишь в том, насколько мы открыты этому, и как мы умеем доверять себе и своим чувствам при выборе своего дела.

Справедливо сразу заметить, что легче сдаться и расслабиться, чтобы обрести истинный путь, чем напрягаться и усердно что-то искать, или переделывать в себе.

Проблема многих из нас заключается в иллюзорном представлении о важных вещах. Особенно, это касается тех людей, кто усердно погружается в тему духовного развития, забывая про обычные, материальные вещи, или вовсе обесценивая их.

Таким образом, внутри нас возникает разделение. Мы думаем, что лучшее, что мы можем сделать – это стать духовными и как можно меньше контактировать с внешним миром.

Мы начинаем оценивать большинство вещей и решаем, что они не имеют значение, т.к. сложно назвать их духовными.

Например, это может касаться какой-либо деятельности. Когда, мы вдруг решаем, что одна деятельность более значима по смыслу, чем другая.

Но, это огромная иллюзия. **Ведь значимость всего в этом мире определяется лишь нашим собственным восприятием и ценностями.** Также, можно сказать, что Бог проявлен во всем и всегда. И, можно быть святым уборщиком общественных туалетов, также как и можно быть меркантильным духовным гуру. Всё находится внутри нас.

По этой причине, многие люди отказываются от любимого дела, посчитав его незначимым с точки зрения духовного развития. Или, наоборот – незначимым, с точки зрения материальных достижений.

И тот и другой вариант не является правильным. И, тут важно отследить, нет ли подобного разделения в нас самих.

Приведу свой личный пример, ведь я хорошо знаю, что значит обесценить свою любовь.

Всю свою жизнь, с самого детства я рисовала. И, разумеется, когда речь заходила об будущей профессии, еще в подростковом возрасте я знала, что хочу быть художником и писателем.

Но, когда в возрасте, примерно, восемнадцати лет я окунулась в сферу духовного развития с головой, то обесценила для себя свои увлечения, посчитав их бесполезными. Ведь мне казалось, что я не несу ничего ценного в мир и вообще, обычные картины, как и книги, не способствуют всеобщей эволюции о которой я думала.

Аргументы вроде передача эмоций или состояний через творчество – меня не устраивали. Я упёрлась лишь в то, что считала важным на тот момент – духовные практики и знания.

Таким образом, я впала в иллюзию своей духовности, и это сильно повлияло на меня. В первую очередь, я начала ощущать неудовлетворенность и вечное стремление к поиску себя. Ведь, если говорить буквально, в тот момент, я действительно потеряла себя, отказавшись от столь значимой своей части. Разумеется, это было не напрасно. Иначе, я бы просто не писала об этом сейчас.

Ведь как я уже говорила ранее, это иллюзия – считать что-то одно, более значимым чем другое. Особенно, если мы всем сердцем любим это. По сути, главное – это быть на своём месте, и не важно, как внешне выглядит наша проявленность.

Ведь только любовь определяет значимость любого действия.

И, по сути, на этом можно закончить. Но, боюсь это слишком маленькая опора для нашего ума на данный момент. Поэтому я предлагаю вам пройти дальше и набрать еще материалчика для своего фундамента.

А, пока представьте себе такую картину:

Ранним утром, наш герой по имени Счастливчик, просыпается в залитой солнцем квартире. Он принимает душ, затем выходит, хорошенько обтирает себя полотенцем и включает любимую музыку. На его душе легко и радостно, ведь впереди – целый день, который он посвятит любимому делу. Приготовив завтрак, Счастливчик неспешно наслаждается вкусом еды, пьет свой кофе, а затем собирается и уходит на работу.

Отворив двери своей кофейни, он вешает на специальный крючок колокольчик, который оповещает его о зашедших посетителях.

Весь день наш герой варит своим гостям свой фирменный кофе, горячий шоколад и еще некоторые, авторские напитки. К нему часто забегают постоянные посетители, и они дружно общаются. Также, в течении дня в кофейню заглядывают и другие, новенькие гости. Наш герой с радостью знакомится с ними и часто – находит их очень интересными собеседниками.

К вечеру Счастливчик ощущает приятную усталость, подсчитывая дневную выручку своей кофейни. Он всецело осознает себя на своем месте. Ведь несмотря на усталость и целый день проведенный на ногах, он получает то, что наполняет его. Он любит своё дело и вкладывает в него Душу.

Можно ли считать деятельность Счастливчика значимой?

Ведь, по большому счету, варить кофе – весьма простое действие.

Но, если наполнять это простое действие своей любовью – оно становится по-настоящему ценным. За счет того, что человек отдает часть себя в этот мир. И, делает это от чистого сердца. Возможно, вы скажите, что ценного в кружке кофе?

Тогда я спрошу вас, а, что может быть ценного в простой, маленькой шкатулке?

Любая вещь – всего лишь вещь.

Но, если я скажу вам, что эта шкатулка – единственная память об отце у маленькой девочки, как вы будете воспринимать её ценность после этого?

Вероятно, вы поймете, что для кого-то эта простая, маленькая вещица может иметь колоссальную значимость.

Поэтому, я повторю – любая ценность, любая значимость – определяется только нашим восприятием этого.

И, для кого-то обычная кружка кофе, сваренного с любовью – несет в себе что-то значимое.

Из этого вытекает одно простое правило, относящееся к поиску своего предназначения. И, звучит это правило следующим образом:

Прежде чем определять форму действия, необходимо понять его содержание. Когда мы понимаем содержание, обрести форму – не проблема. Вернее сказать, форма будет лишь следствием.

Иногда, мы можем иметь правильную форму своих действий, но внутри мы не будем осознавать то, что наполняет эти действия. В таком случае, велика вероятность того, что мы ощутим бессмысленность своих действий и разочаруемся в них.

Так было и со мной, когда я потеряла смысл своего творчества и не могла вернуться к нему, пока смысл не был вновь найден.

Когда я поняла смысл своих действий, потерять их стало уже невозможно. Творчество стало для меня по-настоящему значимым действием.

Большинству людей не хватает именно этого. Они не могут понять, что конкретно хотят и могут нести в этот мир. По-большому счету, все мы приходим сюда для созидания. И, не важно, чего конкретно это касается. В любом случае, от нас требуются действия.

И, пускай даже мы допустим, что эти действия совершенно минимальны, они есть.

И, все же, я вновь возвращаюсь к тому, что первичный импульс к любому действию должен строиться на любви. Без любви, любой, даже самый крутой смысл не сможет двигать нас по пути.

Без этой, трепетной любви к своим кисточкам и блокнотикам, я не смогу каждый день заниматься своим творчеством, даже при условии, что найду тысячу и один смысл.

Также как и наш герой – Счастливчик, без любви к людям, общению и наконец, кофе, не сможет с радостью заниматься своим делом каждый день.

Если вы что-то очень любите, какое-то, даже самое простое действие – Обратите на него внимание. Вероятнее всего, к концу этой книги вы остановитесь именно на нём.

Вопрос.

Есть что-то, какое-то определенное занятие, которое вы любите? Просто, без всякого повода и глубокого смысла. Вам нравится заниматься этим, и именно в процессе вы ощущаете тихую, внутреннюю радость? Не забывайте про то, что ценность определяется вашим сердцем, а не умом. Если такое дело есть, а может и не одно, я предлагаю вам сразу написать об этом ниже

место для записей

Что первичнее любого предназначения? – Образ жизни!

Прежде чем начать рассуждать, непосредственно, о главной теме этой книги, я предлагаю вам обратить внимание на один, очень важный момент.

Речь идет о самой жизни.

Существует очень частая и фундаментальная ошибка, которая заключается в том, что мы думаем, будто найденное дело решит в нашей жизни всё. Отчасти, так действительно, можно сказать. Но, если посмотреть на нашу жизнь абсолютно буквально, первое, что мы увидим – это саму жизнь.

Обыденная жизнь включает в себя простые элементы нашей жизнедеятельности и занимает, при этом, большую часть нашего времени и внимания.

Жизнь, как она есть – всегда будет самым важным, неоспоримым звеном.

Простая обыденность включает в себя определенные ритмы. Мы, как биологические существа, очень ритмичны. При этом, существуют как общие ритмы, вроде день/ночь, так и более индивидуальные. Логично предположить, что правильно заданный ритм просто необходим для построения счастливой и гармоничной жизни.

Ритм задает нашу обыденность. Обыденность – формирует всю жизнь целиком.

Знать свое предназначение, но совершенно не знать о желаемой обыденности также бессмысленно, как иметь бусины, которые не на что надеть.

Наш образ жизни это наша нить, наша основа и наш главный критерий гармоничности.

Совершенно очевидно, что образ жизни никак не должен противоречить нашему призванию. Также как и призвание, не должно идти вразрез с желаемым образом жизни.

Ведь именно два этих составляющих должны дополнять и поддерживать друг друга.

Когда мы глубоко понимаем свои потребности, свои каждодневные желания и ритмы, мы можем сгенерировать картинку идеального образа жизни.

Он должен быть обусловлен нашим индивидуальным темпераментом, потому что главная задача правильного образа жизни заключается в том, чтобы **предоставить нам комфортную среду существования.** Такую среду, в которой мы можем наполнять и восстанавливать свой ресурс. Также, правильная среда дает нам возможность для дальнейшего развития нас и наших способностей. То есть, наша обыденная жизнь должна быть направлена на некое созидание и поддержание нас. И, как только мы начнем пренебрегать этим правилом, то сразу рискуем потерять счастье из виду. Даже при условии, что мы знаем свое предназначение.

Счастье не ограничивается нашей реализацией, а зачастую состоит из мелочей и нашей способности их замечать.

Жизнь состоит не только из важных событий, но чаще – из простых дней.

Наша задача – наполнить свои «обычные» дни теми событиями и ритмами, которые помогут нам пребывать в счастье всегда.

Счастье это не прыжки на батуте позитивных эмоций.

Счастье это прежде всего, внутренняя гармония и равновесие.

И, наше дело и всё, что наполняет наши дни – лишь должны способствовать этому состоянию.

Итак. Прежде всего, нам необходимо понимать свои потребности. Это те вещи, которые необходимы нам для комфортного, внутреннего проживания жизни.

Какие в общем, могут быть эти потребности?

Потребности в:

Общении,
Комфорте,
Спокойствии,
Уединении,
Движении,
Расслаблении,
Смене обстановки,
Взаимодействии с природой
Контакте с тонким
Контакте с телом
Долгом сн
Домашней еде
Утренней практике
Семье
Дисциплине
Творчестве
Физической нагрузке
Сложной работе
Напряжении
Обучении
Медитации
И т. д. и т. п.

Потребности, как и любые внутренние вещи – очень индивидуальны.

Но, чтобы понять, какая жизнь нам подходит совершенно не обязательно идти к психологу.

Достаточно лишь вернуться вниманием к себе и проследить, как на нас влияют те или иные вещи.

Я например, человек который прежде всего, нуждается в тихом уединении и возможности следовать своим внутренним ритмам. Строгий режим, четкое расписание и любая, ответственная работа – меня разрушают.

Я человек который нуждается в следовании своим ритмам, своему настроению и внутреннему течению. Иногда, я нуждаюсь в долгой, пешей прогулки, иногда – в пассивном отдыхе. Часто – в творческой активности. Мне очень важно всегда иметь возможность – нырнуть в себя и плавать там до тех пор, пока каша на плите не убежит. Или хотя бы, пока сын не начнет грозно кричать: «Маам!». Всё дело в том, что весь свой ресурс я беру изнутри.

В любом случае, я могу сразу выделить несколько моментов.

1. Моя реализация должна уместиться в рамках уединенного пребывания дома, или в поездках.

2. Она должна подстраиваться под мое настроение.

3. Я должна иметь свободу, иначе я рискую потерять всякую продуктивность.

4. Мне важно жить за городом, там, где внешняя среда соответствует критериям (уединение, природа).

5. Но, я также нуждаюсь в комфорте и безопасности (поэтому мой дом не должен быть далеко от цивилизации).

6. Я должна иметь достаточно возможностей для творчества.

Так выглядят мои основные потребности, но они не отображают весь образ жизни целиком.

Для понимания более целостной картинке нам нужно учитывать что нам подходит в плане:

1. Отдыха

2. Досуга и развлечений / хобби

3. Общения с другими людьми (количество времени проведенное с друзьями, например).

4. Какая загруженность в плане быта и работы не истощает наши ресурсы.

5. Наличие семьи и времени, проведенное с ней.

6. Количество путешествий и поездок.

Я абсолютно точно знаю, что хотя я и нуждаюсь в свободном графике и творческой работе, я вполне продуктивный человек. Когда все условия соответствуют моим требованиям, я не вижу повода не реализовывать то, что хочу. И, то, как большую часть времени я провожу дома, мой отдых, чаще всего, включает в себя прогулку.

Прогулку на свежем воздухе, когда можно отвлечься от мыслей и разгрузиться, отключиться от своего творчества и выйти из привычного пространства.

Также, хорошим способом переключить внимание с творчества и отвлечься служат бытовые дела, которые выполняются как бы между делом, незаметно.

Я человек, который как и многие, не очень любит загружать себя бытовыми делами по дому, поэтому для меня хорошим вариантом является: либо делегирование, либо такое устройство быта, которое не отнимает слишком много времени и сил.

Как вариант – четкий график уборки/ готовки.

Также, хорошим вариантом отдыха плюс развлечения для меня являются поездки.

Я вывела, что для комфорта, самое оптимальное количество коротких поездок за неделю – 2—3, не считая поездок на прогулку или в магазин.

Я привожу здесь свой собственный пример, чтобы вы сразу обращали внимание на себя и могли прикинуть, что подходит или не подходит конкретно вам.

Я предлагаю вам ту «одежду» которая комфортна именно мне, а вы можете прикинуть её для себя.

Что касается семьи, так это то, что является моей ценностью, а потому и приоритетом. Время, проведенное с семьей – также, должно быть запланировано и оптимизировано под общие семейные потребности.

Для меня – абсолютно комфортно, когда семья рядом всегда, за исключением утренних часов, когда я должна пребывать строго в уединении. Или того времени, когда я должна сосредоточиться на работе.

Но, для других людей, семья может быть скорее отвлекающим фактором. Работа в офисе или где-то вдали от дома, чаще всего, решает эту ситуацию. Поэтому тут, также важно анализировать свои потребности, которые всегда, должны переплетаться с нашими ценностями.

Мне грустно представить, что большую часть жизни я могу провести в погоне за внешними достижениями, потеряв из виду любимых людей. Моя душа твердо говорит этому «нет», Но! Это совершенно не значит, что другие люди должны руководствоваться этими же установками. Наша задача – найти свою, оптимальную среду жизни. При этом, я также имею твердое намерение на личностную реализацию, а значит каждую, свободную минуту, я буду тратить на своё дело.

В общении с друзьями я чаще соблюдаю малую дозировку, потому что большое количество разговоров отвлекает меня от творчества и забирает у меня энергию. Мне комфортно посвящать общению с друзьями/родственниками не более одному-двух дней в неделю. А, всё остальное время я хочу посвящать себе, своему делу и своей семье.

Я немного рассказала вам то, из чего состоит мой идеальный образ жизни. Как видите, в моем случае всё достаточно просто.

Но, оно и логично. Какая должна быть жизнь у человека, чья основная реализация заключается в творчестве?

Что мне нужно, чтобы иметь возможность рисовать картины, писать книги? Разумеется, ничего сверхъестественного. Комфортный ритм, любимый дом и семья – моя база, которая вполне удовлетворяет мои потребности.

Если взять нашего с вами героя – Счастливого, то мы можем смело предположить, что его идеальный образ жизни совершенно далек от моего. Если, мы берем в расчет, что он живет свою истинную жизнь, то можем сделать несколько простых выводов.

1 – Скорее всего, он человек, которому скучно быть долго дома.

2 – Он тот человек, который нуждается в постоянном контакте с другими (общение/знакомства/деловые связи и т.д.)

3 – Счастливчик создал своё собственное пространство, в котором он реализует свои потребности и интересы. При этом, мы можем утверждать, что именно пребывание в этом месте занимает большую часть его времени, а значит, и жизни в целом. Не считая коротких выходных и возможных поездок. Т.е. обыденность нашего героя в основном заключена в его рабочем пространстве.

Про путешествия.

Путешествия и поездки – это то, что люди часто хотят взять за основу своего быта, но это скорее распространенная неудовлетворенная потребность.

Потребность – в смене обстановки.

Когда долгое время мы сидим на месте, не открывая для себя новые места – мы начинаем голодать по новым впечатлениям. Этот «голод» вселяет в наш ум иллюзию, что именно жизнь в путешествиях – то, что нам нужно.

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.