



"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**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69569752](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69569752)*

*ISBN 9785006048577*

**Аннотация**

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.

# Содержание

Введение	5
место для записей	16
Что первичнее любого предназначения? – Образ жизни!	17
Конец ознакомительного фрагмента.	27

# **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 по-

**иске 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 прекратится. 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 предлагают 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 пыhtеть 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 слиш-

ком маленькая опора для нашего ума на данный момент. Поэтому я предлагаю вам пройтись 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, под-

считывая 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 Счастливого 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 повторяю – любая ценность, любая зна-**

**чимость – 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. Веро-**

ятнее всего, к концу этой книге 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 по-

требности. 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 сне  
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 уместаться 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 картинки 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 имен-*

*но 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 дози-



ровку, 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.