



Полина Усова

# РАСПОЗНАЙ СВОЕ



Поиск своего призвания  
и обретение внутренней  
свободы

Лидер Рунета

Полина Усова

**Распознай свое Я. Поиск  
своего призвания и обретение  
внутренней свободы**

«Издательство АСТ»

2024

УДК 159.92

ББК 88.4

**Усова П. С.**

Распознай свое Я. Поиск своего призвания и обретение внутренней свободы / П. С. Усова — «Издательство АСТ», 2024 — (Лидер Рунета)

ISBN 978-5-17-160994-8

«Как найти себя? В чем мое призвание? Как понять, чего я хочу?» В поисках ответов на эти вопросы зачастую проходит вся жизнь, а мы так и упускаем возможность делать свое дело, гармонично реализуя внутренний потенциал. Эта книга-путеводитель с помощью понятных шагов поможет вам услышать себя и найти профессиональное призвание, не заплутав в лабиринте страхов на пути к реализации. Методика, основанная на осознании собственных глубинных потребностей, помогла более тысячи клиентам найти ответы о призвании. Психолог, карьерный консультант Полина Усова предлагает читателю с помощью понятных шагов самостоятельно пройти этот путь к самому себе. В книге предложены задания, а также финальный чек-лист со стратегией из шагов. Они помогут читателю сформировать стратегию поиска своего призвания и перейти к действиям по его реализации в жизни. Концепция заданий проработана совместно с методологом образовательных проектов. Сохранен издательский макет.

УДК 159.92

ББК 88.4

ISBN 978-5-17-160994-8

© Усова П. С., 2024  
© Издательство АСТ, 2024

## Содержание

Эту книгу хорошо дополняют:	7
Предисловие	8
О книге	10
Раздел 1. Мост к себе. Что мешает услышать себя?	12
Глава 1. Точка ноль: жизнь, которую жить не хочется	12
Какие яйца вы любите, или почему так важно слышать себя?	14
Почему же так сложно помочь себе?	17
Синдром отложенной жизни: как перестать проживать черновик?	18
Глава 2. Собака на гвозде: до каких пор можно терпеть?	21
А вы яблоня или уже пенек?	24
Тело и психика: чем еще опасна нелюбимая работа?	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

**Полина Сергеевна Усова**  
**Распознай свое я. Поиск**  
**своего предназначения и**  
**обретение внутренней свободы**

© Усова П.М.

© Издательство «АСТ»

## **Эту книгу хорошо дополняют:**

- Стивен Джозеф «Аутентичность»;
- Хэррис Расс «Ловушка счастья»;
- Эмбер Рей «Вся правда обо мне»;
- Эль Луна «Между надо и хочу»;
- Марк Уильямс, Денни Пенман «Осознанность».

Глава 17. Пространство внутренней свободы

## Предисловие

Мне было двадцать шесть, когда я потеряла смысл всего, к чему шла последние несколько лет. Эту историю не уместить в две-три фразы, но скажу просто – моя мечта оказалась не моей.

На тот момент я была электронным музыкантом: записывала альбомы, выступала и зарабатывала тем, что писала музыку на заказ. Со стороны было все хорошо: любимый муж, интересная творческая работа, свободный образ жизни, окружение талантливых людей, но внутри была пустота.

«По большому счету, все истории несчастных людей – это истории потерянного или не найденного смысла»: автор высказывания неизвестен, а то бы с радостью пожала ему руку или отправила сообщение. Именно в числе этих несчастных я и оказалась. Я больше не видела смысла в том, чем занимаюсь. Я постоянно сравнивала себя с коллегами, с тем, как у них горят глаза в этом деле, и понимала, что-то здесь не так.

И тогда настал момент, сотни раз обыгранный и рассказанный в любимых фильмах и книгах, когда ты понимаешь: дальше так нельзя.

Я всегда думала про себя, что есть какой-то один вариант, где меня ждет настоящая реализация и жизнь полная чудес, а я как сломанный паровозик сошла с этих уготованных мне рельсов. А сейчас я все пытаюсь вывернуть на них, но никак не могу нащупать.

В моей голове был рой вопросов:

– Есть ли то дело, в котором я смогу реализоваться наилучшим образом?

– А кто я на самом деле?

– Это все, на что я способна в жизни?

– Есть ли та работа, которая приносит и деньги, и удовольствие?

– А есть ли у меня талант, который я просто еще не открыла в себе?

– А что, если пропустила свой поворот судьбы и сейчас никогда не смогу реализовать свой потенциал?

– Почему я бросаю все интересы на полпути? Может быть, я просто слишком ленивая?

Так начался мой путь. В поиске ответов на эти многочисленные вопросы.

И если вы задаетесь такими же, то я вас очень понимаю. Да, сейчас очень модно искать любимое дело, особенно пестрит этими примерами Интернет с его обещаниями 100 000 в первый месяц на любимом деле и картинками богатой жизни от тех, «кто нашел себя и сейчас ему ни одного дня не нужно работать».

У тренда на поиск себя есть вполне очевидные причины. И это не философские размышления, отдаленные от реальной жизни, а ежедневные страдания людей, которые пытаются по крупицам найти ответ на вопрос: «А чем же я действительно хочу заниматься?»

Если раньше книги по поиску себя писались лишь для мотивации, то сейчас люди уже давно замотивированы найти то единственное дело. А вот ответ на вопрос «как это сделать?» где-то задерживается. На самом деле чаще всего он выглядит так: «делай как я, и у тебя все получится» или «раскрой свое сердце, будь собой и все само придет».

Если вы из тех, кому не помогли истории успешных людей, приклеивание картинок на карту желаний и визуализация яхты, то спешу вас обрадовать – с вами все окей!

Откуда я это знаю? Если бы давали какие-то награды за время, проведенное в поиске смысла жизни, то я бы получала их все или как минимум выбила бы татуировку «Ищу себя».

Сказать, что я перепробовала все методики по поиску себя, чтобы ответить хоть на один из этих вопросов, это ничего не сказать: курсы по поиску любимого дела, астрология, нумерология и еще 100500 систем самопознания. И где-то посередине между беседой с умным консультантом в очках и распеванием Харе Кришна в длинной юбке в позе лотоса я начала

понимать, что разбираться придется самой, потому что нас просто не научили той самой формулировке призвания.

...

В своей книге я расскажу, как оттолкнуться от дна, найти свое призвание и обрести внутреннюю свободу. Она не о том, как я шла, шла и случайно нашла а теперь расскажу вам свой путь, а вы уж там как-нибудь сами. Она о тех методах, которые сработали на таком потерявшемся человеке вроде меня, а значит, и я искренне в это верю, смогут помочь и вам.

Эта книга о вашем путешествии. Вас ждет увлекательный путь, который сначала прошла я, а потом помогла моим сотням клиентам.

И я посвящаю ее вам, мои дорогие искатели себя!

## О книге

Знаете, если бы в кончиках моих пальцев, которые сейчас набирают этот текст, было волшебство, то моя книга давала ответ на вопрос: как человеку найти самый верный путь из всех имеющихся. Как будто кто-то показал вам красочный фильм со множеством вариантов вашей же жизни, а вы выбрали самый лучший, который больше всего понравился именно вам. Неплохо бы было, да?

Например, в одной из жизней вас бы ждала карьера финансиста в крупном банке и статусная жизнь, в другой картинке вы бы были свободным художником и путешествовали по миру, а в третьей – совершили открытие и изобрели новый способ передачи информации. И вы, пролистав такие разные реализации, выбрали бы то, что хочется вам. Все было бы предсказуемо, никаких сюрпризов и неопределенности, которая сейчас вас так пугает в поиске себя.

Но пока у меня нет такой магии, а есть только эта книга. Она не волшебная, потому что не изменит все по щелчку пальцев, но если вы приложите усилия, то она как раз поможет в выборе пути и даст вам возможность быть собой.

Эта книга – карта к вашему призванию и внутренней свободе, которой так не хватает на извилистом пути поиска себя.

Эта книга – конкретные шаги и понятные определения, без воды гипермотивации и обилия чужих историй, которые не имеют к вам отношения.

Эта книга – соломка, которую можно подстелить, когда свалишься в овраг из-за препятствий и страхов, которые точно возникнут в реализации себя.

### **Что вас ждет:**

**В первой главе** вы поймете, почему сейчас в вашей жизни все так, а не иначе. Ведь к кому-то, наверное, в детстве прилетел волшебник и шепнул на ушко, кем он хочет стать, когда вырастет. Но, позвольте угадаю, к вам не прилетал? Раз ответа извне вы не получили, то придется искать его внутри себя.

- Что же мешает услышать себя?
- Почему так случилось, что вы не понимаете, чем хотите заниматься?
- Почему так страшно проявлять себя?

**Во второй главе** мы займемся поиском вашего призвания. Но сначала поговорим, нужно ли вам его искать, развеем парочку мифов, и вы узнаете, как найти ответы в себе.

- Как найти призвание и смысл в жизни?
- Как я пойму, что уже нашел любимое дело?
- Как самому найти то, что заставит чувствовать воодушевление каждый день?

**Из третьей главы** вы узнаете, как реализовывать себя без страхов, разберетесь в самых коварных ограничителях внутренней свободы и сбросите оковы на пути к настоящему себе.

- Можно ли не бояться перемен и ошибок, а с радостью идти в неизвестное?
- Как стать увереннее в себе и не бояться критики?
- Где искать внутреннюю свободу, чтобы быть собой?

### **Как устроена эта книга?**

Что помогает любому путнику, который затерялся в туманной местности? Карта и компас!

Именно поэтому книга устроена по принципу карты, где каждая глава будет вас вести к точке В, а именно к своему призванию и внутренней свободе.

А сама книга – это компас вашего призвания, она будет показывать, правильно ли вы движетесь и в какую сторону нужно посмотреть, чтобы не сбиться с пути.

После каждой главы вас будут ждать важные вопросы или важное упражнение. Эта книга практическая – выделите время на выполнение этих заданий: они и информация из глав помогут взвешенно подойти к исследованию себя и ответить на вопрос: «А в чем мое призвание?»

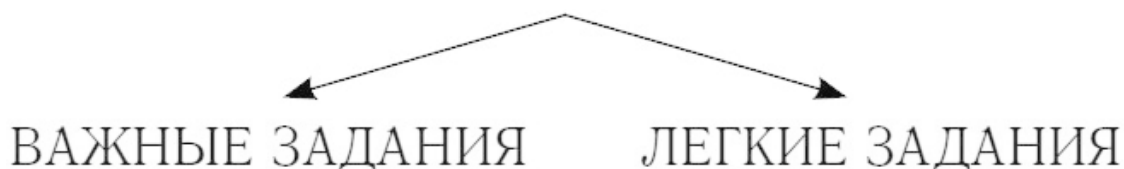
Также в конце каждого раздела вместо резюме будут выделены Важные мысли, которые помогут подытожить все, что было написано в главе.

*Я приглашаю вас в удивительное путешествие к себе и своему призванию!*

### **КАК РАБОТАТЬ С ЗАДАНИЯМИ КНИГИ: инструкция для читателя**

Простая система заданий поможет вам получить максимальный результат уже в процессе прочтения и перейти от мыслей «не знаю, что делать» к прямым действиям в поиске и реализации своего призвания в жизни.

В книге есть две категории практических заданий:



**ВАЖНЫЕ ЗАДАНИЯ** – это 12 ключевых шагов к поиску и реализации призвания.

Я рекомендую не пропускать шаги и выполнять их последовательно по мере прочтения книги, потому что результат каждого шага связан с выполнением следующего.

В результате выполнения всех заданий вы составите список сфер деятельности и профессий, которые будут максимально близки к реализации вашего призвания, и напишите план действий для первых шагов. То есть мы не просто поговорим, кем вы можете быть, но решим, как вам действовать без сопротивления и прокрастинации.

**ЛЕГКИЕ ЗАДАНИЯ** – это дополнительные задания, которые расширяют те исследования в сфере вашего призвания, что вы проводите в **ВАЖНЫХ ЗАДАНИЯХ**. При этом, если вы не выполните легкое задание, но сделаете важное задание, вы все равно получите заявленный результат. Легкие задания можно выполнять отдельно друг от друга и в любое время.

Я рекомендую завести блокнот или папку с заметками в телефоне и там выполнять задания, писать свои мысли и осознания.

Знаю, что вы можете подумать «я буду все держать в голове», но эта книга разработана специально по системе тренинга. Я бы сказала, что это больше похоже на самообучение, по которому вы можете самостоятельно решить свою проблему при помощи инструкции к себе. И представьте, если бы вы, например, когда учились в школе или институте, пытались всю информацию удержать в голове? Вряд ли бы вы освоили хоть одну дисциплину. Поэтому записывать очень важно для мозга, так мы даем ему команду к осмыслению и запоминанию.

Ведь сейчас вы составляете карту к своему призванию, и важно зафиксировать каждый этап этого пути, чтобы вы точно знали, каким будет следующий шаг в реализации задуманного.

## Раздел 1. Мост к себе. Что мешает услышать себя?



### Глава 1. Точка ноль: жизнь, которую жить не хочется

*Твои проблемы – это твой путь.  
Геше Потова, тибетский мастер, 1027–1105 гг. н. э.*

Передо мной сидел уставший специалист. В свои двадцать девять лет Алена рассуждала так, будто готовится к пенсии, а фразы больше напоминали жалобы врачу, чем вопросы к карьерному консультанту.

– Я же делала все правильно! Выбрала колледж, потом институт, на стажировку попала, о которой мечтала.

– А что происходит сейчас?

– Я чувствую, как будто это все не моя жизнь и жить мне ее не хочется.

Как получилось, что Алена вместо обретения жизни мечты резко потеряла себя, цель и картинку, к которой шла. Или это произошло не сразу? Давайте разбираться.

Кит легко заглатывает огромные стаи анчоусов, а те даже не уплывают. Почему это происходит? Чтобы найти ответ, ученые провели интересное исследование: они показывали рыбкам муляжи китов, очень похожие на реальных гигантов, но рыбки почему-то мигмом расплывались. Странно, ведь если анчоусы не уплывают от настоящего кита, почему же они испугались

пластмассового? Оказалось, что в природе силуэт живого горбача приближается настолько медленно, что рыбки не реагируют на него до последнего печального момента, пока не оказываются проглоченными.

Так происходит и с потерей себя: нам кажется, что это произошло резко. На самом деле этот внутренний процесс длился очень долго, вот только сильные защитные механизмы психики оберегали нас до последнего. Например, если наш мозг можно обмануть хорошей зарплатой или престижностью профессии, и мы будем терпеть из-за этих убеждений, то душу не проведешь.

Внимание, выражения «душа» или «истинное Я» я буду использовать в книге без какого-то магического подтекста. «Истинное Я» – это мы настоящие, та точка, где всегда есть определенность в том, что человек хочет на самом деле. Именно на принципе того, что у нас уже есть все ответы и силы на решение вопроса, основан коучинг, и я в это искренне верю.

Есть еще одна причина, по которой мы, как рыбки, начинаем шевелиться уже в пасти кита. Дело в том, что если вы не знаете, кем хотите стать, когда вырастаете, то в большинстве случаев у вас нарушен контакт с собой. Расскажу на примере. Что происходит, когда кожа теряет здоровую чувствительность? Человек начинает чувствовать лишь сильное воздействие: острую боль, удар, щипание. Или же когда после болезни теряется вкус, тоже можно ощутить что-то очень резкое, очень горькое или очень кислое. Так и при слабом контакте со своими желаниями на поверхность выходят чувства, которые совсем уже невыносимы.

В любом случае, где-то внутри мы всегда знаем, что занимаемся не тем и, как результат, живем не так, как хотим. Иногда это тихенький голосок, он жалобно молит уйти с работы пораньше, а иногда мы испытываем беспричинное внутреннее беспокойство. Но почему-то действовать начинаем, только когда чувствуем явное отвращение к своей деятельности. У кого-то первым «закричит» тело от неизвестной болезни, скорее всего – психосоматики. Например, у одной моей клиентки начиналась сильная мигрень в тот момент, когда она садилась за рабочий компьютер. А вот дома такого не случалось. Это происходит потому, что внутренний конфликт по поводу нелюбимой работы не может никак разрешиться, и тогда тело создает внешний в виде болезни, чтобы обосновать эту тревогу (но об этом мы еще поговорим).

У кого-то могут потихоньку начать разваливаться другие сферы жизни, чаще всего – это семья, потому что раздражение после рабочего дня человек будет приносить домой. Призвание и реализация влияют на все сферы вашей жизни, а не только на работу, как может казаться на первый взгляд.

Сначала мы идем учиться, куда выбирают другие (часто родители), потом работать, куда подвернется возможность, а потом получаем жизнь, которую жить не хочется. И всегда есть какая-то точка отсчета, где мы начинаем терять контакт с собой. Поэтому наш путь поисков себя начинается не с точки «А», где мы поняли, что хотим что-то срочно менять, а с точки «ноль». Там кроется ответ на вопрос: а почему же вы потеряли себя? Где из вашего кармана выпал ключик, который открывал двери к вашим настоящим мечтам, чувствам и желаниям?

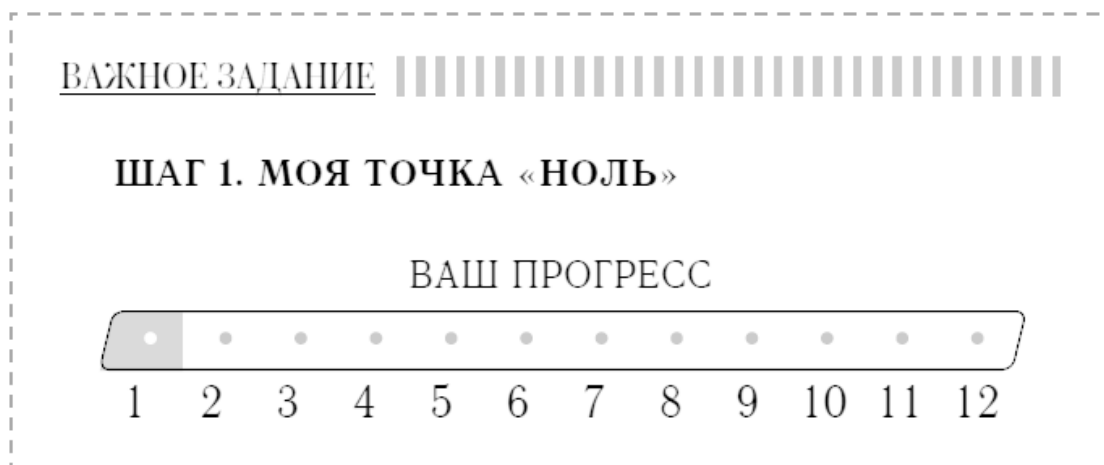
Ваша точка «ноль» имеет большое значение, потому что без знания, откуда мы стартуем, нам не проложить маршрут к точке «В». Это как GPS-навигатор, но в телефоне он делает это автоматически – прокладывает маршрут к желанному финишу, а вам нужно будет ручками промотать карту вашей жизни и понять, на каком отрезке вы сошли с пути, и ваша машина дальше начала плутать.

**Точка «ноль» – это то место, где вы перестали слышать себя, где вы свернули с пути следования собственным чувствам.**

Кто-то сразу поймет, например, что все началось с наобум выбранного учебного заведения, а кому-то будет нужно время, чтобы понять, почему так вышло, и проблема окажется намного глубже. Но в любом случае не отчаивайтесь, даже если с помощью следующих глав не

получится этого сделать, предлагаю представить ситуацию: горит дом, что важнее пожарным? Искать причину пожара или погасить огонь? Книга поможет вам найти призвание, а потом вы сможете спокойно исследовать себя на предмет причины, например, с психологом или другим специалистом.

В следующих главах мы будем разбираться в этом вопросе: что же вам мешает услышать себя настоящего?



Через это первое задание в книге вы начинаете исследовать свою стартовую точку в поиске призвания. Вы прокладываете мост к себе. Но прежде чем вы ступите на этот мост, важно понять, что с вами происходит сейчас, что влияет на ваши действия в жизни.

Опишите подробно свою точку «ноль», когда вы перестали слышать себя или свернули с пути следования собственным чувствам.

Представьте, что вы пришли ко мне на консультацию и я спрашиваю вас:

1. Что вы чувствуете сейчас по отношению к своей работе?
2. Когда и как вы поняли, что хотите найти призвание?
3. Как долго эта ситуация продолжается? Год? Два? Десять? Или больше?

Запишите ответы на эти вопросы в блокноте или заметках телефона. Это необходимо, чтобы вы понимали свою стартовую точку, с которой начинаете движение к своему призванию и внутренней свободе.

По мере прочтения книги мы будем работать над тем, чтобы в любом вашем опыте находить сильные стороны для уверенного движения к реализации призвания.

И не спешите отчаиваться, продолжайте читать, мы разберемся и с этим.

## Какие яйца вы любите, или почему так важно слышать себя?

*Тот, кто говорит, что не знает, что ему делать дальше, всего-навсего не знает, что происходит с ним сейчас.*

*Чемпион мира по шахматам Гарри Каспаров*

- Ты самая растерянная женщина, которую...
- Растерянная?!
- Неуверенная. Ты настолько... Ты так растеряна, что даже не знаешь, в каком виде любишь яйца! Со священником ты любила болтуню. С музыкантом – глазунью, а с жуковедом – яйца-пашот. А теперь – только белки.
- Это называется «изменить мнение».

– Нет, это отсутствие собственного мнения.

Помните фильм «Сбежавшая невеста» с прекрасной Джулией Робертс? Что сделала главная героиня, чтобы понять какие же все-таки яйца ей нравятся? Она приготовила их разными способами, попробовала все варианты и сделала свой выбор. Эта была метафора к ее настоящей жизни, в которой она не знала, кто же она на самом деле без мужчины. Оказалось, ей нравится яйца Бенедикт и, конечно, красавчик Ричард Гир.

Если с яйцами все очень просто и книга 101 рецепт из яиц вам поможет, то с любимым делом все немного иначе. В мире насчитывается около более 50 000 профессий! Даже если вы будете менять свою специальность каждый месяц, то за всю жизнь попробовать не удастся и одного процента.

Кстати, эта же мысль очень круто обыгрывается и в одном из моих любимых фильмов «Ешь. Молись. Люби» тоже с Джулией Робертс в главной роли. Там есть сцена, когда после расставания с мужем она заводит нового парня и приходит в гости к друзьям. Уже в дверях ей говорят, что она стала очень похожа на своего мужчину и приводят обидный пример – «как хозяева походят на своих питомцев». Именно эта неуместная шутка натолкнула героиню фильма на мысль о поиске себя, и она отправилась в прекрасное путешествие, чтобы познать себя настоящую.

Поэтому своим клиентам я всегда говорю:

**«Сначала мы изучаем себя, а потом идем изучать профессии на рынке».**

Как и у героини Джулии Робертс в обоих этих фильмах, которые искали свое счастье в чем-то внешнем (в любви и мужчинах), а оно оказалось внутри, в осознании – кто она на самом деле.

Эту ошибку я встречаю почти на каждой консультации: человек пробовал, пробовал, а потом настолько выбился из сил, что уперся в стену. Ему кажется, он ни на что не способен, вера в себя теряется, а от возможности очередного обучения на новую «востребованную профессию» начинает дергаться глаз.

В предыдущей главе я писала, что чаще всего, если вы не знаете свое призвание, контакт с собой нарушен. Когда человек не слышит себя, то ему сложно в моменте понять, нравится ли ему дело или нет, а еще сложнее представить это, когда ты только выбираешь будущее дело.

Вернемся к примеру с потерей вкуса: можно пробовать экзотические фрукты, но не ощущать ничего. Можно пробовать разные профессии, но не чувствовать, нравится ли тебе это или нет, потому что не понимаешь себя.

Вторая причина, по которой метания от одной деятельности к другой не дают результатов – это кризис. Когда человек переживает кризис самоопределения – именно так называется тот момент, когда мы чувствуем, что потеряли себя в профессии, – он ощущается, как и любой другой кризис в жизни: старое уже отжило, а вот новое пока задерживается. В этой точке человек просто не знает, кто же он. Все предыдущие способы решения проблем уже не работают, а новые еще не поселились в голове, и я очень надеюсь, что эта книга как раз даст вам их.

Поэтому точка «ноль», в которой мы начинаем терять себя, проявляется, когда мы перестаем слышать себя. А научившись слышать свои истинные желания, мы можем делать первые шаги к той жизни, о которой глубоко в душе мечтаем. И начать можно с малого. С того, что буквально под рукой и в зоне ваших возможностей. Джулия Робертс просто приготовила разные блюда из яиц. В другой истории – разорвала тягостные отношения и купила билет в неизведанное.

Но почему-то люди считают, что работа – это что-то совершенно отдельное от человека. Не в этом ли лежит корень проблемы? Как будто есть какая-то маска, которую мы надеваем за

рабочим столом и превращаемся в абсолютно других людей. Только эта маска не соответствует нам настоящим, тогда и получается внутренний конфликт.

Человек – это целостная личность. Мы не можем быть несчастными на работе, а дома скакать от радости. Не можем расти и создавать крепкие отношения, если внутри полный хаос и раздраз. И если мы несчастны на работе, не слышим себя, то мы не слышим себя также и в других вещах. Мы – единый, неразделимый механизм.

**«Люди не хотят идти на работу в понедельник утром, так как знают, что оставляют часть себя дома».**

***Тони Шей<sup>1</sup>***

Например, вот как это может влиять:

Неуверенность, что ты сможешь прокормить себя и детей, будет порождать созависимость в отношениях, от которых давно уже следовало бы избавиться. Отсутствие достижений и реальных результатов скажется на самооценке. Плохие отношения в коллективе заставят отгородиться от людей. Неудачи на работе превратят вас в нытика, от которого шарахаются друзья, и вас перестанут приглашать в гости.

Для меня работа по призванию стала ниточкой, которая привела меня и к другим оттенкам чувств. Я поняла как, где и сколько мне комфортно работать. В какой-то момент я ощутила, что даже цвет стен не соответствует моему внутреннему состоянию и мы сделали ремонт.

**Когда человек начинает слышать себя в таком серьезном вопросе, как любимая работа, то и в других вопросах он начинает больше доверять себе и внутреннему ощущению. Через любимую работу ты как будто соединяешься с собой настоящим и начинаешь слышать все отголоски эмоций, которые раньше заглушал. Ведь чтобы годами делать то, что не нравится, приходилось их выключать.**

Таким человеком становится невозможно манипулировать и навязывать, в каком виде приготовить себе яйца.



В шаге 1 вы выписали ваши чувства по отношению к работе.

Теперь попробуйте поменять настрой этих чувств на позитивный лад с помощью специальной техники.

Это будет выглядеть так:

– Вместо «я ненавижу свою работу» можно сказать: «да, моя работа не приносит мне радость, а это значит, что мне лучше подходит другая работа – например...» (напишите свои варианты);

– Вместо «работа вызывает жуткую скуку» можно сказать: «сейчас на моей работе мало новых и интересных задач, чтобы я с удовольствием решал рабочие задачи, они должны быть...».

Составьте свой список решений, которые помогут изменить ваше отношение к работе или понять, что есть выход.

---

<sup>1</sup> Тони Шей – американский интернет-предприниматель, венчурный капиталист, владелец Zappos, а в последствии Amazon. <https://incruasia.ru/fly/rules-tony-hsieh/>

Например, вы поняли, что сейчас нет задач, которые вам нравятся в профессии. Что может стать решением? Возможно, вы поговорите с руководителем и возьмете на себя дополнительные обязанности, пойдете на новое обучение, попробуете более креативно отнестись к выполнению задач, либо поймете, что вы точно настроены на смену сферы.

Если говорить о чувствах, то, когда вы поймете их природу, вернете контроль над решениями, а не будете заложником обстоятельств. Вы сможете более позитивно смотреть на жизнь в текущем моменте.

Сейчас ваша задача осознать негативные чувства и научиться слышать, чего на самом деле вы хотите, испытывая эти чувства и трансформируя их из мыслей в действия.

## **Почему же так сложно помочь себе?**

В канадском университете психологи Игорь Гроссман и Итан Кросс провели одно интересное исследование. Они задалась вопросом: «почему же людям так сложно решать свои проблемы, а раздавать советы другим намного легче?»

Для этого они поставили эксперимент среди людей, состоящих в отношениях.

Одной группе предложили представить, что их партнер им изменил, а второй группе, что эта ситуация произошла с их другом. После их попросили дать какие-то рекомендации или совет, чтобы разрешить сложившуюся ситуацию.

И что же заметили психологи? Во втором варианте, где ситуация произошла не с самим человеком, а с его другом, эти советы были более обоснованными и взвешенными. Этот феномен они назвали Парадокс Соломона: когда человек сам является участником проблемы, то его захлестывают чувства и он не может найти правильный выход.

Из-за этого эффекта мы можем растерять свою мудрость и опыт, когда речь идет о нас самих же.

Сколько чувств и эмоций вызывают нелюбимая работа или страх перемен! Когда вы оказываетесь в такой ситуации, то рациональное и поэтапное исследование себя заменяется криками мозга: «мне так плохо», «как все ужасно», «я ненавижу работу», «если сейчас все брошу, на что буду кормить детей?», «я ни на что не гожусь», «у меня ничего не получится».

Для начала – выдохните. Посмотрите на свою ситуацию со стороны: «А что бы вы посоветовали, если бы ваш друг оказался в подобной ситуации?». Нелюбимая работа – это не конец света, а лишь точка для роста. Это сигнал вашего тела и чувств, что сейчас в вашей жизни что-то не соответствует тому, чего вы хотите по-настоящему.

### **Не ищите себя из страха, ищите из любопытства.**

Ведь именно интерес толкает ребенка на новое, когда он только учится ходить или строить домики. Когда человек ищет себя из страха или просто из ненависти к сложившейся ситуации – это путь полный негативных чувств. Отмахнуться от работы, как от назойливой мухи, очень легко, но что дальше? Я знаю сотни примеров, как люди увольняются в никуда, бегут от того, что ненавидят, но в итоге меняют один плохой вариант на другой плохой вариант. Чтобы разорвать эту цепочку, необходимо начать поэтапно исследовать себя, распутать узелки чувств и немного отойти, чтобы увидеть картину целиком, как в приведенном мной эксперименте.

**Поиск призвания – это увлекательное путешествие, это возможность понять себя и вернуть тот потерянный контакт, чтобы изменить свою жизнь и быть всегда на связи с собой.**

## ЛЕГКОЕ ЗАДАНИЕ

### **Посмотри глазами других**

Выполняя это задание, ваша задача расширить восприятие ситуации и увидеть со стороны, какие варианты решения могут быть.

1. Вспомните трех ваших кумиров, людей, которых вы уважаете или просто считаете крутыми. Это могут быть известные личности, деятели науки, искусства или даже ваши близкие.

А теперь посмотрите на ситуацию, которую вы описали в шаге 1 глазами вашего кумира или человека, которого вы уважаете.

Если бы он чувствовал то, что чувствуете вы по отношению к работе, как бы он поступил? Какие действия он мог бы предпринять, чтобы изменить ситуацию?

### **Запишите как минимум 3 новых взгляда на ситуацию.**

2. Представьте, что не вы, а ваш друг находится в вашей ситуации, что бы вы посоветовали ему?

Запишите, что бы вы сказали другу.

Когда вы смотрите на ситуацию со стороны, она уже выглядит не так ужасно и появляется пространство вариантов, которое вы можете использовать.

Какие из этих действий вам подходят, чтобы их применить?

## **Синдром отложенной жизни: как перестать проживать черновик?**

*Тревога, связывающая человека и лишаящая его возможности творить, рождается в той ситуации, когда человеку не удается двигаться вперед.*

*Ролло Мей «Смысл тревоги»*

Большую часть своей жизни я прожила в ожидании чего-то великого. По моему мнению, оно должно было обязательно случиться со мной: как будто есть некая судьба, которая ждет меня в будущем. В школе я ждала, когда наконец-то пойду в колледж, в колледже я скучала за партой и ждала, когда смогу поступить в институт, а в институте я грезилась о первой настоящей работе. Но это великое никак не случилось, а потом я «проснулась», когда мне стукнуло двадцать восемь, и поняла, что ждать осталось только кризиса среднего возраста.

Знакомьтесь, так выглядит синдром отложенной жизни. Он заключается в том, что человек не живет настоящей жизнью в данный конкретный момент, а лишь только готовится к ней. Как будто что-то способно разделить его жизнь на До и После.

Но жизнь – это то, что происходит здесь и сейчас. Согласны?

Я не ошибусь, если скажу, что у каждого из нас есть такая картина или пример в семье, когда мы видим, что у человека ничего не изменилось в разрезе времени.

В моей семье есть история, которую я ласково называю «дом ожиданий», хоть в ней и зарыто много личной боли.

«Дом ожиданий» – это частный дом, его построила прапрабабушка сразу после раскулачивания, когда всей семье пришлось переехать из родового поместья в совершенно чужой город. Начиная с 60-х годов дом обещали снести и взамен дать квартиру в новом доме, а участки земли отдать под застройку многоэтажными высотками.

Для меня же история начинается с воспоминаний моей мамы: в большой гостевой комнате этого дома у нее с бабушкой был сундук, носивший заветное название «Для жизни в квартире». Там были белые простыни, красивые сорочки, белоснежные скатерти, мягкие тапочки. Одним словом – белоснежная уютная красота новой жизни, которую нельзя было использовать сейчас, ведь дом должны были снести. По вечерам мама с бабушкой открывали свой сундук сокровищ и представляли, как счастливо заживут в новой квартире, расхаживая в светлых кружевных сорочках, а все старые проблемы останутся в этом старом доме.

Так прошло двадцать лет. Родилась я, и мама с папой ютились в маленькой комнате в четыре квадратных метра. Зачем что-то ремонтировать и строить? Дом ведь скоро снесут. Потом я выросла, и мы наконец-то переехали из этого дома, но я всегда хотела устроить там зону отдыха. Создать место для уютных посиделок под навесом, наладить водопровод... Но бабушка была против – ведь дом готовится под снос! Зачем тратить деньги? И я смотрела на практически разрушенный дом с заросшим огородом и почему-то с ней соглашалась, а мои мечты в одно мгновение лопались под натиском «когда-нибудь потом».

В этом состоянии прошло шестьдесят лет для дома. Для меня эта история символ того, что не нужно ждать наступления какого-то идеального момента, а действовать сейчас и получать удовольствие от жизни. Подумать только, сколько белых сорочек могла бы сносить в этом доме моя мама, сколько новых шелковых скатертей украсили бы праздничный стол в гостиной и сколько теплых вечеров я могла бы провести в летнем саду, который полвека мог быть частью реальной жизни, а не жизни в ожидании.

Посмотрите на свою семью. Наверняка и у вас был сервант, который открывали только по праздникам, чтобы красиво накрыть стол перед гостями. Такие модели мы улавливаем из детства, а тем более это традиционно для менталитета России.

- «Не сильно радуйся, а то потом поплачешь»;
- «За все нужно платить»;
- «Если сейчас очень хорошо, то потом будет плохо». ...

Эти и другие фразы хорошо выражают установки того времени.

Как же понять, что сейчас вы откладываете жизнь? На своих консультациях я помогаю прислушаться к следующим моментам:

- Есть ли у вас ощущение, что какое-то событие разделит жизнь на ДО и ПОСЛЕ? Например, перееду в другую страну, закончу вуз, выйду замуж и вот тогда;
- Обратите внимание, что это ПОСЛЕ вы очень смутно видите, но вы там определенно счастливы – будущее покрыто неким туманом;
- В этом будущем вы лучше, чем есть сейчас: умнее, продуктивнее, успешнее;
- Вы много мечтаете, но не знаете, как будете это реализовывать в действительности;
- Что-то произойдет по волшебству: выигрыш в лотерею, вас заметит продюсер, блог начнет молниеносно расти;
- Вы много раз начинали с «нового года» и «понедельника»;
- Не чувствуете себя счастливым сейчас, ощущение не своей жизни или просто черновика;
- Забываете время легким дофамином: сериалы, фильмы, влюбленности, соцсети, игры, сладости, алкоголь.

На самом деле неважно, откуда взялась привычка откладывать жизнь: бедность семьи, черно-белое мышление, привычка страдать или же неумение радоваться в моменте – важно понять одну вещь, которую я открыла для себя.

**Самая большая ошибка – это мысль, что что-то поменяет ваше привычное состояние. Меняться должны вы сами. Сегодня. Сейчас.**

Ведь оказавшись в той желанной картинке (и у каждого она будет своя) вы не будете испытывать радость, мозг придумает что-то еще, что будет заставлять вас возвращаться к привычному состоянию страдания. Научившись получать удовольствие там, где вы есть, понимать свои потребности и принимать себя, вы сможете не откладывать жизнь. Вы сможете жить здесь и сейчас. Полноценно. Счастливо.

## Глава 2. Собака на гвозде: до каких пор можно терпеть?

*Нет неразрешимых проблем, есть неприятные решения.  
Эрик Берн*

Как мы понимаем, что больны? У нас появляются какие-то неприятные симптомы: это может быть боль в животе, сыпь или слабость. До какого момента мы можем это игнорировать? Или пока это терпимо, или пока мы не осознаем, что это ненормально.

«Если говорить о физической боли», – пишет в своей книге «Бойся... но действуй!» С. Джефферс, – «тут все достаточно ясно». Хотя она может причинять массу неудобств, боль полезна. Она – самый очевидный симптом того, что в вашем теле что-то не так. Боль в правом боку может спасти вам жизнь, сигнализируя о приступе аппендицита. Душевная боль в не меньшей степени наше «благословение», так как говорит нам, что в жизни что-то не складывается. Это знак, что настало время кое-что исправить и подкорректировать: будь то наше отношение к миру, или поведение в мире, или то и другое сразу. Боль просто говорит нам: «Эй, да тут что-то не так!»

То же самое и с потерей себя в профессиональном плане. Сначала это могут быть просто какие-то неприятные эмоции во время работы, например, постоянное раздражение или, наоборот, радость от болезни, потому что не нужно идти в офис. Как-то раз моя клиентка выпалила: «Боже, я так хочу заболеть, чтобы мне дали больничный!» что уж говорить, человек может неожиданно сломать ногу, но не задуматься, как таким странным способом, возможно, его тело сигнализирует о проблеме.

У психологов даже есть спор из разряда, что появилось первым – курица или яйцо. Он заключается в следующем: когда человек решает измениться, когда у него есть ресурс для этих изменений или когда становится настолько невыносимо, что силы появляются под запретом?

Мне очень нравится притча, которой как-то поделился со мной мой психолог.

«Однажды человек шел мимо одного дома и увидел старушку в кресле-качалке. Рядом с ней качался в кресле старичок, читающий газету, а между ними на крыльце лежала собака и скулила, как будто бы от боли. Проходя мимо, человек про себя удивился, почему же скулит собака. На следующий день он снова шел мимо этого дома и увидел престарелую пару в креслах-качалках и собаку, лежащую между ними и издающую тот же жалобный звук. Озадаченный человек пообещал себе, что, если и завтра собака будет скулить, он спросит о ней у пары. На третий день, на свою беду, он увидел ту же сцену. Он больше не мог этого выдержать.

– Извините, мэм, – обратился он к старушке, – что случилось с вашей собакой?

– С ней? – переспросила она. – Она лежит на гвозде.

Смущенный ее ответом человек спросил:

– Если она лежит на гвозде и ей больно, почему она просто не встанет?

Старушка улыбнулась и сказала приветливым, ласковым голосом:

– Значит, голубчик, ей больно настолько, чтобы скулить, но не настолько, чтобы сдвинуться с места.»

Поезд вашей реализации не тронется с места, пока вы сами не примете решение встать со своего гвоздя.

Это также как и с болезнью, когда мы узнаем диагноз, то мы принимаем решение лечиться или нет.

Но с чего начинается любое лечение? С постановки диагноза, нужно опознать проблему, назвать ее своим именем. Поэтому предлагаю ответить на вопрос: а вы работаете по призванию? Ведь часто человек не понимает, нравится ли ему работа или нет. В таком случае внутри

нет четких критериев и ориентиров, по которым можно было бы это отличить. Поэтому сейчас мы займемся диагностикой.

Но какие бы запросы вас не привели к поиску любимого дела: вы хотите сделать свою жизнь еще лучше или вы больше не можете так жить, знайте – у вас всегда есть силы, чтобы справиться с этой ситуацией! У вас уже есть все необходимое для того, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своим Истинным Я.

### ЛЕГКОЕ ЗАДАНИЕ



Прочитайте еще раз пункты из этого раздела.

Какие моменты возникали в вашей жизни или какие мысли из тех, что описаны, вы замечали у себя?

В этом задании важно зафиксировать мысли или действия, которые проявляются в вашей жизни.

Попробуйте сформулировать, на какую задачу у вас появляются эти мысли или действия.

Например, я хочу освоить новую профессию и мне надо изучить – какие курсы я могу пройти, но вместо того, чтобы сделать это прямо сейчас, я иду посмотреть сериал или я решаю, что сделаю на выходных и не делаю в итоге.

### **Признаки работы не по призванию**

До каких пор можно терпеть? Как выглядит ваш гвоздь? Чтобы помочь разобраться вам в этом нелегком вопросе, я собрала самые распространенные запросы моих клиентов.

Отметьте галочками, какой пункт про вас.

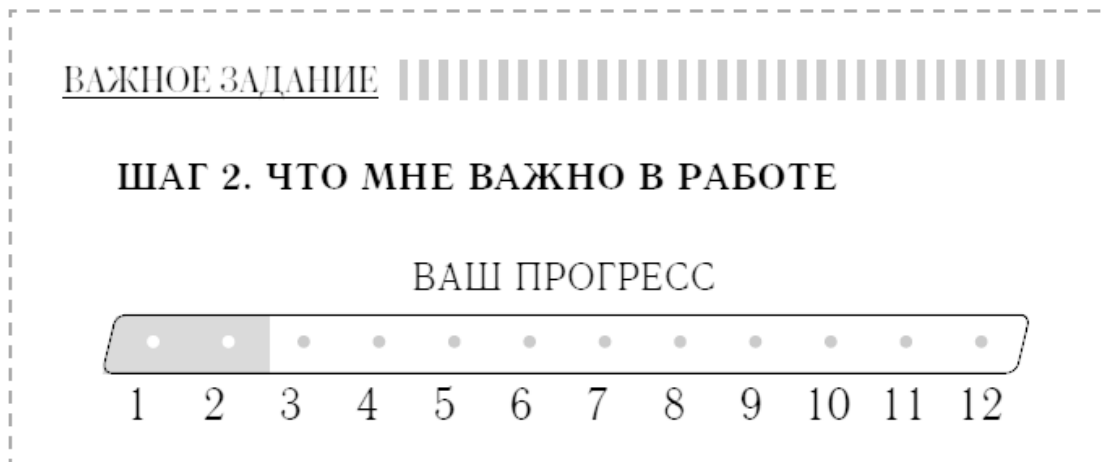
- ощущение нереализованного потенциала, есть чувство, что способен на большее
- состояние «винтик в системе», нет ощущения своей важности для мира
- бессмысленность работы или пустота внутри
- кажется, что жизнь проходит мимо и упускаешь что-то важное
- день сурка, ощущение тупика, монотонность дней
- нет внутреннего удовлетворения, даже когда есть хорошие результаты в работе
- нет мотивации и энергии вставать по утрам
- отсутствие результатов, все дается слишком тяжело
- чувство, что продаешь свое время за деньги
- не хочется вкладывать энергию в работу

Кого-то наличие даже одного из этих пунктов может заставить написать заявление об увольнении, а кто-то будет терпеть годами. У каждого свой порог боли, жизненные обстоятельства и способ справляться с эмоциями.

Но даже если сейчас ваши чувства слабые, но негативные, это похоже на то, как держать на вытянутой руке легкий предмет. Допустим кружку. Сколько вы сможете простоять так? Час или два, но потом рука все равно упадет и долго будет обессилена. Даже легкий вес, если держать его продолжительное время, утомит вас, поэтому так важно уметь распознавать негативные чувства на начальном этапе.

Например, мой муж перед тем, как понял, что хочет окончательно менять работу, заметил один интересный факт: в рабочие будни он с трудом вставал в 7 утра по будильнику, в то время

как в выходные просыпался самостоятельно в 5–6 утра и был полон сил. Этого осознания ему хватило, чтобы задуматься, а на своем ли он месте сейчас.



В шаге 1 вы определили свою точку «ноль», то есть исследовали, в какой момент вашей жизни вы перестали чувствовать удовольствие и радость от своей работы.

В этом шаге мы переходим к исследованию – а что конкретно вам не нравится в своем состоянии по отношению к вашей работе.

Посмотрите еще раз на список признаков работы не по призванию.

Ваша задача честно ответить, какие пункты из списка проявляются в вашей жизни. Помните, чтобы перейти к поиску призвания, необходимо понимать, что сейчас вас не удовлетворяет.

1. Заштрихуйте шкалу на столько пунктов, на сколько вы ответили «да». Сколько процентов у вас получилось?



2. Проанализируйте те ответы, которые вас не удовлетворяют.

Запишите, как эти пункты отражаются в вашей работе и жизни?

– Например, нет мотивации вставать по утрам на работу. Из-за этого я чувствую себя разбитым и не могу сосредоточиться на работе, критикую себя за то, что надо идти на работу, а я не хочу вставать с кровати.

– Насколько это критично для вас сейчас?

Поставьте оценку от 0 до 10, где 0 – не критично, а 10 – очень критично и негативно влияет на вашу жизнь. Например, нет мотивации вставать по утрам оцениваю на 9 из 10, потому что я не люблю рано вставать.

3. А теперь представьте, что при мыслях о вашей работе, этого никогда не будет.

**Выпишите 10 важных для вас принципов по отношению к работе и что вы будете чувствовать при этом.**

Например:

1. Мне важно, чтобы работа начиналась не раньше 10 утра. Тогда я с удовольствием встаю и успеваю насладиться утром для себя.

2. Мне важно, чтобы задачи на работе были творческим. Тогда я испытываю предвкушение от нового дня и тех задач, которые мне нужно решить на работе.

3. Мне важно, чтобы...  
и так далее, пока не выпишите все 10 пунктов.

### **А вы яблоня или уже пенек?**

На одном из обучений я услышала необычный пример того, до какого состояния можно терпеть. Я позволю себе переписать историю своими словами, а в оригинале она была рассказана Леонидом Воробьевым, духовным учителем, который ведет свой канал на YouTube.

Мы все живем в обмене: для того, чтобы что-то получить (крышу над головой, тепло в дом, одежду или бентли), нужно что-то отдать в мир.

Например, представьте себе красивую яблоню. За ней ухаживают, поливают, она растет в комфортной для нее среде. Солнышко обогревает ее листья, и ей не доставляет никакого труда давать спелые и красивые яблоки каждый год.

Но вдруг яблоня забывает свое предназначение: она просто не знает, что она должна давать яблоки. Яблоня озирается вокруг и понимает, что давать ей нечего, но видит свои ветки – можно отдать их? По аналогии с человеком, который тоже не знает своего призвания: у него есть лишь его время – он меняет свое время и здоровье на необходимые ресурсы.

И что происходит дальше с яблоней, которая забыла для чего она? Она отдает все больше листьев, потом веток, пока от нее не остается лишь пенек. Но вспомни яблоня, для чего она была предназначена, ей легко было бы отдавать яблоки.

Так и человек, который не знает своего призвания, не понимает какую работу ему будет выполнять приятно, выбивается из сил, продавая свое время. Потому что, по сути, у нас нет ничего кроме времени.

Посмотрите, как вы хотите тратить свое время: продавая часы или плоды своего труда, которые вам так приятно отдавать?

Например, Маша прекрасно рисует, но продает свое время в банке. Ирина может все рассказать о пеших походах по Турции, но запирает себя в офисе секретарем. Игорь знает, как создать свой небольшой перерабатывающий заводик и грезит темой экологии, хотя работает менеджером.

У всех есть то, что отдавать в мир будет намного приятнее, чем просто свое время. Именно тогда и включается тот пресловутый поток в призвании – состояние, когда вы неотделимы от своей деятельности, как будто она часть вас.

**Как плод, созревая на ветке, ваше призвание давно уже с вами.  
Просто вы его пока не чувствуете.**

Например, как это сделала Анна Рене Тодд – писательница и автор бестселлеров серии «После». Ванильную версию «Пятидесяти оттенков серого» (именно так называла автор свои книги этой серии) Анна начала писать в виде связанных историй в своем телефоне и публиковать их в сервисе Wattpad. По одной главе в день в течение года в далеком 2013. В скором времени хобби переросло в карьеру, ведь «После» – история про отношения, которые невозможно даже представить, стала самой читаемой серией на платформе Wattpad. А Анна Тодд показала нам, что может дать читателю и миру что-то новое, непохожее на книги других авторов. Почему? Потому что это всегда было в ней. Она просто позволила тому самому состоянию, когда мы неотделимы от своей деятельности, включиться внутри нее. И плод созрел. В свое время.

Вроде бы Тодд просто делала то, что ей самой приятно, но это и оказалось ее призванием – погружать читателя в прекрасные романтические истории. И ЭТО есть у каждого и в каждом. Оно может не выглядеть как дар или особый талант в вашем представлении, но всегда есть то, что делать вам намного естественнее и легче. Во втором разделе я обязательно расскажу, как это открыть в себе.

## **Тело и психика: чем еще опасна нелюбимая работа?**

Связь эмоций и тела открыли давным-давно одним очень интересным экспериментом. Авиценна взял двух овечек-близнецов и поместил их в две одинаковых клетки. Обоих он хорошо кормил, поил, но отличие состояло в том, что перед одной овцой он посадил волка таким образом, чтобы та видела хищника, но он не смог бы добраться до нее. В результате овца, которая постоянно смотрела на клыкастого соседа, вскоре похудела, стала болеть и умерла.

Представляете, насколько связаны наша психика и тело, что постоянное беспокойство может даже убить!

Понаблюдайте за собой: стали частенько простуживаться? Не проходит боль в горле? Начались панические атаки перед выходом на работу? Тело умнее нас, я уже говорила об этом в начале книги.

Поставьте в это уравнение с овечками на место волка нелюбимую работу и будет то же самое: вечное беспокойство, стресс, усталость, эмоциональная истощенность.

Все это признаки того, что вы игнорируете потребности вашей личности. Вы проживаете жизнь разумом, который думает, что все знает, но на самом деле проигрывает одни и те же сценарии и установки «как это должно быть». Поэтому у тела один выход – достучаться через болезнь. Так вы начинаете жить сердцем.

## **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.