

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр внешкольной работы «Крылатый» г.о.Самара

Материал к школе лидера

«Как найти своё предназначение»

Использована литература:

ЭНДРЮ МЭТЬЮЗ австралийский психолог,
художник, писатель.

«Живи легко!» Москва 2019.

Фрагменты из книги Кейт Ферраци, Тала Рэза

Гуревис П. С. «Человек». М. «Дрофа». 1995г.

Использована литература:

Икигай. Смысл жизни по-японски | Моги Кен

(Материал подобран старшеклассниками м.о. «Б.С.»)

«Уроки, которые даёт нам жизнь»



Цель нашей жизни не в том, чтобы изменить окружающий мир, а в том, чтобы изменить себя.

В жизни то и дело наступают моменты, когда мы созреваем для восприятия новой информации. А до этого можем совершенно не замечать и того, что у нас прямо под носом.

Большинство из нас не делает никаких выводов, пока не получит встряску. Потому, что гораздо проще не меняться. И поэтому продолжаем делать то, что делали и раньше, пока не уткнёмся с разбегу в глухую стену.

А в учёбе? Когда, мы, наконец, берёмся за ум и начинаем заниматься? Когда нас вот-вот выгонят из школы или поставят ряд неудовлетворительных оценок.

Самые серьёзные уроки мы познаём в самых сложных ситуациях. Когда нам приходится принимать главные решения нашей жизни? Когда жизнь поставит нас на колени. Именно в такие мгновения мы говорим себе: «Я устал быть посредственностью. Надо что-то делать». Успехи нас радуют, но редко чему учат. А провалу – штука болезненная и именно поэтому – хорошая наука на будущее. И потом, оглядываясь назад, мы, как правило, понимаем, что именно «катастрофы» становились поворотными точками нашей жизни. Они задают себе вопрос: «Как мне изменить свои мысли и поступки? Как мне стать лучше, чем я сейчас?» Но есть те, кто игнорирует все замечания и предупреждения, а когда вокруг них начинает всё рушиться, они удивляются: «Почему всё это происходит именно со мной?»

Мы рабы своих привычек. Мы будем продолжать делать то, что делали, пока Жизнь – это серия необходимых нам уроков, следующих друг за другом в идеальной последовательности.

Жизнь непрестанно подкидывает нам уроки. И, покуда, мы их не выучим, нам придётся возвращаться к ним снова.

Хоть отвечай за свои поступки, хоть сопротивляйся, хоть игнорируй, всё равно от этого никуда не денешься. И происходить это будет всю жизнь.

Жизнь нас не наказывает. Жизнь нас учит. И живём мы ради этих знаний. Любое событие способно изменить нас, но для смены образа мысли максимальным потенциалом обладают события катастрофические. Живи, ощущая, что в любом событии есть глубокий смысл, тогда смыслом наполнится и ВСЯ жизнь.

Все встречающиеся нам по жизни люди становятся нашими учителями.

Жизнь во многом похожа на лестницу. Подняться выше можно, только наладив и укрепив предыдущую ступень. Как только прочно встанешь на нынешней ступеньке, можно переходить на следующую. Но люди относятся к процессу передвижения по -разному:

«Ненавижу эту ступеньку... Хочу быть на какой-нибудь другой». Так мы загоняем себя в тупик.

«Мне бы лестницу, как у соседа». Это называется зависть.

«К чертям собачьим эту лестницу... Я соскакиваю!» Это называется самоубийство.

Когда оказываешься в тупике, лучше всего задаться вопросом: «Что у меня не в порядке, что я не смог наладить?»

Когда же проще станет жить?

Никогда! Но вполне можно научиться лучше управляться с жизнью. Прописавшись на планете Земля, ты автоматически зачисляешься в «школу жизни», а это означает, что, пока ты дышишь, никаких каникул не будет.

Мы всё время думаем, что стоит нам только покончить с детским садиком, получить школьный аттестат, стать взрослым, начать зарабатывать,- и жить станет легче. Не станет. Но ведь никто не предупреждает об этом! Поэтому потом буквально всё в этом мире нас бесит.

Поступать надо вот как.

- Раз и навсегда прекратить говорить себе: «Не смогу расслабиться и получать удовольствие от жизни до тех пор, пока...»
Расслабиться и наслаждаться жизнью нужно, находясь в соей гуще событий.
- Непрестанно задаваться вопросом: «Чему меня учат все происходящие со мной события?»

Закон сеятеля гласит: **«Чтобы пожать плоды, нужно сначала потрудиться»**
Другими словами, упорный труд + терпение = результат.

Если в жизни наступит застой, надо посмотреть, что вы в неё вкладываете. Ведь вряд ли от кого-нибудь услышишь: «Я каждый день поднимаюсь с первыми петухами, регулярно занимаюсь спортом, упорно учусь, дорожу добрыми взаимоотношениями с окружающими... и НИЧЕГО ЖОРОШЕГО в жизни у меня не происходит». Если ничего хорошего в ней не случается, то мы сами в этом виноваты.

Научившись делать что попроще, мы принимаемся за более серьёзные вещи. Потом начинаем заниматься ещё более серьёзными. (Пример школа). Чем больше умеешь, тем сложнее задачи.

Жизнь – это постепенное движение вперёд. Вопрос всегда стоит только один: «Как ты пользуешься тем, что у тебя уже есть?»

И пока ответ будет «да никак», никаких перемен к лучшему не будет.

Начинайте действовать, как только появляется возможность. Старайтесь делать то, что нужно сделать сегодня, каким бы мелким и незначительным это дело ни было, и тогда перед вами начнут открываться новые возможности.

Нам каждый день нужно задаваться вопросом: «к чему я иду, становлюсь я более благополучным человеком, чем в прошлом году. Если нет, то надо что-то менять в своей жизни.

Заставьте себя делать мелочи, которые делать не нравится, и сможете заниматься всю жизнь большими делами, которые вам по душе.

Само слово «дисциплина» мало кому нравится. Но самодисциплина – штука чрезвычайно важная. Ведь жизнь заставляет постоянно поступать сиюминутными удовольствиями в пользу долгосрочных результатов.

Самодисциплина в мелочах – не сидеть весь вечер перед телевизором, а сделать уроки,- приводит к отложенному результату: лучшие оценки, больше знаний. И т.д. Ключ к самодисциплине – в твёрдом знании, зачем вы поступаете тем или иным образом. Если вы способны наводить в своей жизни порядок сами, то это не придёт в голову делать никому из окружающих. В результате можно самостоятельно управлять своей жизнью, и никто в неё не будет вмешиваться, говоря, что вам нужно делать, а что не надо.

В детские и юношеские годы мы постоянно слышим от учителей, родителей и друзей что-нибудь типа: «В математике ты – полный ноль. Пишешь как курица лапой». По сути, они говорят нам: «Жизнь – это сплошные тяготы, у тебя никогда не будет денег, и во всём, конечно, виновато правительство... Вот тебе сценарий жизни. А теперь иди и живи эту жизнь, как сказано!» И мы работаем по этому сценарию. МЫ ВЕРИМ В НЕГО НАСТОЛЬКО, ЧТО ДАЖЕ ПОВОЛЯЕМ ЕМУ РАЗРУШИТЬ НАШУ ЖИЗНЬ.

От каких же убеждений мне нужно избавиться? Да от тех, которые мне мешают жить и радоваться. Прежде всего, надо побережиться убеждений, говорящих о том, что кто-то тебе что-то должен:

- Люди должны отвечать услугой за услугу!
- Люди должны меня хвалить.
- Люди должны меня любить, если я их люблю.
- Люди должны относиться ко мне внимательнее.
- Люди должны быть мне благодарны.

Не жалейте времени на развлечения и отдых. Работа на износ – это просто лишний способ убедить себя в том, что жизнь сплошная борьба. Терпеливо учитесь радоваться жизни, потому что даже в этом деле нужна тренировка.

Когда жизнь идёт как по маслу, а внутренний голос начинает шептать: «Это, наверно, не надолго!», скажите себе: «Может быть, потому что вот-вот станет ещё лучше?!».

Как найти своё предназначение

Представьте, что вы летите в самолёте и у него вдруг отваливается один из двигателей. Какая разница пилота была бы вам по душе? Лучше, чтобы он сказал: «Сохраняйте спокойствие и пристегните ремни! Нас сейчас немного потрясёт, но до дома мы доберёмся в целости и сохранности»?

Или чтобы капитан лайнера выскочил из кабины и начал носиться по проходу с воплями: «Нам всем конец! Мы погибли!»? У какого из этих пилотов больше шансов удачно посадить самолёт?

А теперь задумайтесь о собственной жизни, пилотом которой вы являетесь сами. С каким настроением больше шансов удачно решить любую проблему: «Я найду выход» или «я пропал»? В этом-то и суть позитивного мышления. Есть люди, которые концентрируются на том, что они сделать не могут, что в результате ничего выполнимого для них просто ничего не остаётся.

Люди с позитивным мышлением фокусируются на своих возможностях и, таким образом добиваются результатов.

Позитивное мышление формирует наше подсознание.

Любая сознательная мысль, достаточное количество раз повторяемая в течение некоторого времени, превращается в программу. *(Пример)*

Что может произойти, если мы будем долгие годы прокручивать у себя в сознании мысль: «Я вечно буду неудачником»? Мы выработаем у себя в подсознании программу, для выполнения которой нам даже не придётся задумываться. Мы будем загонять себя в неудачники, не прилагая для этого никаких осознанных усилий.

Всё очень просто. Каждый день у нас в голове возникает множество разных мыслей. И большинство из них носит негативную окраску: «Что-то память у меня испортилась. Если я и выучу урок, я забуду, когда учитель вызовет к доске. Что бы я ни делал, ничего у меня не получается...»

Какого же подсознательного поведения можно ожидать от себя при наличии такого количества негативных мыслей?»

Люди часто гадают, почему им приходится жить в несчастьях, но даже не задумываются о том, что сами создают для себя эти автоматические схемы жизни путём постоянного повторения *пораженческих мыслей*. *(Пример)*

Надо начать работать над своими мыслями, формируя новые шаблоны. В результате выработать подсознательную программу успеха будет не трудно.

Прожить в позитиве один-два дня – недостаточно. Поработай над своим мышлением хотя бы месяц, и жизнь изменится заметнее. Чистка собственного сознания - это дело на всю жизнь.

Проверить состояние собственного мышления можно, взглянув на свою жизнь. Если в жизни что-то не устраивает, надо просто прекратить об этом думать и говорить! Всё нежелательное живёт, потом у что питается энергией нашего внимания, и чаще всего просто исчезает, если этот канал перекрыть. (Пример из темы «Амортизация в конфликте»).

Люди не станут на тебя нападать, пока будешь от них обороняться. Потому что защищаться мы начинаем, только чувствуя неуверенность в собственной позиции.

ПРИМЕР: предположим, что кто-то распускает о вас неприятные слухи. Если делать публичные заявления и настаивать на своей невинности, болтать о вас станут ещё больше. А если сплетни просто игнорировать, то всё уляжется само собой. Это не значит, что не нужно себя защищать и своё имя. Просто протестами, страданиями и прочими ужимками мы только разжигаем интерес окружающих к сплетням о нас.

Воевать с войной нет смысла. Надо строить мир.

Если превратить свою жизнь в демонстрацию протеста, то всё, «против» чего выступаешь, будет только набирать силу. Нужно быть не против, а «за».

Большинство из нас гораздо чаще размышляет о том, что в других людях *не так*, чем о том, что в них есть хорошего.

Люди предпочитают концентрироваться на негативе, оправдывая себя фразой: «Я просто стараюсь быть реалистом». Но в действительности мы сами создаём свою реальность. Мы сами решаем как относиться к своим друзьям, к своим родителям ... Вспомните всех людей, которыми наполнена ваша жизнь, сконцентрируйтесь на том, что вам в них нравится, и ваши отношения с ними сразу же начнут улучшаться. Попробуйте.

«Не заблуждайтесь в мысли, Что мир вам чем-то обязан –
Он был до вас и ничего вам не должен»
Марк Твен.

Работать с полной самоотдачей есть смысл по двум причинам.

Во-первых, когда стараешься на все сто процентов, чувствуешь радость. Как легко и приятно идти в школу, когда постарался на совесть и выучил все уроки. В такие дни даже в школу идти хочется. Конечно о том, что надо работать на совесть, мы слышим с детства, от родителей, от учителей, затем будем слушать от начальников... Но работаем мы для себя, а не для кого-то.

Во-вторых, вселенная умеет наказывать за лень и высокомерие. Если делать всё в пол силы, то и в жизни всегда найдётся, чему пойти наперекосьяк.

(Конференция в Сингапуре. Лектор Зиг Зиглар – 25 лет считается самым успешным. Вопрос ему: «сколько времени он тратит на подготовку лекции, которую он читал множество раз? Три часа – его ответ.)

Так что, если взялся за дело, то выкладывайся на все сто, а не ищи изъяны. Иначе ты теряешь энтузиазм, чувство собственного достоинства и целый кусок своей жизни.

Стараться нужно не для того, чтобы произвести впечатление на окружающих. Стараться изо всех сил нужно, потому что только так можно получать удовольствие от работы.

Жизнь сложится, только если брать на себя полную ответственность за все свои решения. И первым в списке таких решений стоит выбор своего призвания.

Как найти своё предназначение?

Надо упростить жизнь. Прекратить жить по привычке. Чтобы ничего не мешало, выбросить из распорядка дня ненужные дела. Меньше пользоваться гаджетами. Начать обращать внимание на свои мысли, понимать смысл прочитанного. Прислушаться к себе! Попробовать что-то новое... Пусть девять из десяти попыток окажутся бесполезными, но десятая может открыть перед тобой огромный новый мир. Сделай себе поблажку, дай немного времени и свободы, чтобы подумать, что для тебя в жизни важнее всего.

Самое главное не бояться делать то, что нравится. Чтобы заниматься любимым делом, нужно верить, что это абсолютно возможно. Осознав, на что хочешь тратить своё время, начнёшь находить ответы и на вопрос: «*Чему я хотел бы посвятить всю свою жизнь*».

Возможность наблюдать за чужой жизнью не идёт ни в какие сравнения с возможностью прожить свою собственную.

*Цель жизни - вовсе не в том, чтобы избавиться от проблем,
а в том, чтобы жить было интересно!*

Заниматься любимым делом – это рецепт вовсе не лёгкой жизни. Это рецепт интересной жизни. А проблем и забот, скорее всего, в ней будет только больше!



Кем бы ни были,
У вас есть возможность двигаться вперёд –
Вы же человек, а не дерево!
ЭНДРЮ МЭТЬЮЗ австралийский психолог, художник, писатель.
«Живи легко!» Москва 2019.

Чего вы хотите достичь?

Надо знать, чего вы хотите достичь, и определить шаги к достижению цели. Имеется в виду один единственный путь. Решите, что именно вам нужно.

Человек стал размышлять о том, кто он собственно такой, едва научившись выражать свои мысли и чувства посредством знаков и символов. Он издревле пытался понять самого себя. Вероятно, эта глубинная, трудно насыщаемая потребность раскрыть собственную тайну и составляет сущность человеческого. Что я знаю о себе? Каков я сам? Каждый день я вижу себя в зеркале. Открываю в себе новые черты. Размышляю, верно, ли поступил. Казалось бы, чего проще – рассказать о себе, кого-кого, а себя-то я знаю. Но оказывается, это невероятно трудно.

Как же жить, не имея точного образа самого себя?

В одиночку, без постороннего взгляда человеку предельно сложно составить ясное представление о самом себе. Неужели нет таких людей, которые знают себя досконально? Современная наука подсказывает: есть, но их очень мало. Это удел избранных... Только абстрактно можно себе представить себе такого человека, который знает о себе буквально все, создал внутренне устойчивый образ самого себя. Гораздо чаще человек – существо меняющееся: он все время меняет собственное представление о самом себе.

Дар самопознания, оказывается, появился у человека не сразу. Прошло много веков, прежде чем индивид научился с любопытством изучать самого себя. Внимание человека всегда было обращено во вне – на природу, на других людей, на окружающий мир. Даже после того как в человеке развилась способность переключать внимание на свой внутренний мир, он во многом остался равнодушным к себе.

**Спроси себя, что ты любишь, какие замечаешь в себе качества,
что отличает тебя от других, и окажется,
что многие вопросы ты задал себе впервые.**

Гуревис П. С. «Человек». М. «Дрофа». 1995г.

***Человек сможет состояться только при одном условии –
если он сам того захочет.***

Методы и приёмы воспитания себя.

1. Развитие воли:

- Настрой – Я могу... У меня получится... Это надо сделать... Я полон уверенности... Я способен...
- Преодоление трудностей (осознанное), требующее волевых усилий (физических, интеллектуальных, моральных).

2. Постановка цели:

- Составление конкретной программы самовоспитания на разные сроки.

- Очерчивание круга идеалов (это могут быть конкретные личности или собирательный образ).
- Составление правил, которым надо неукоснительно следовать всегда, в большом и малом.

3. Реализация программы:

- Ведение календаря-ежедневника и запись планирования основных дел (их выполнение, невыполнение).
- Дневник (записи обо всех событиях, их анализ, задания самому себе, их выполнение, анализ хода самовоспитания).
- Самообязательства на месяц, год, несколько лет (как своеобразные ступени восхождения к развитой личности); письма самому себе, обращённые в будущее.

4. Контроль и анализ:

- Анализ прожитого дня, недели, месяца.
- Анализ отношений с людьми.
- Контроль чувств и эмоций.
- Саморегуляция поведения.
- Самооценка хода самовоспитания, его корректировка и подкрепление.

5. Выбор «помощников» и единомышленников: уважаемые люди (сверстники и взрослые), книги, кассеты, видеофильмы...

Что есть Я? Я никогда не могу этого знать, поскольку мои мнения ограничены жёсткими рамками представлений из прошлого опыта. Когда-то они были некритически усвоены мною от других, а теперь они диктуют мне мои границы. Не я владею ими, а они мною. Мы живём в ящике своих привычных представлений о себе. А что за пределами этого ящика? Пусть во мне нынешнем всё в порядке, пусть я чувствую себя безопасно и комфортно, но новые возможности возникают только за пределами старых представлений о себе.

Мы слишком привязаны к тому, какие мы есть сейчас. Точнее, какими мы себе кажемся, потому что на самом деле мы любые. Чтобы открыть наши новые возможности, надо отказаться от старых представлений о себе. Нужно создать новый проект себя и научиться изменять себя как нам надо. И здесь важными оказываются такие качества, как спонтанность, готовность рисковать и переживать дискомфорт, ибо любой шаг вверх в отличие от шага вниз, требует усилий. Усилий, где вся надежда – на мечту и на страсть, потому что только большие цели и ценности выведут вас на новые орбиты.

Человек всегда свободен и всегда волен делать выбор.

Человек таков, в какого себя он верит. (Козлов Н. И.)

Можем ли мы представить себе человека без других людей?

Человек – это узел связи... Единственная и настоящая роскошь – это роскошь человеческого общения. (Антуан де Сент-Экзюпери)

Человек по своей природе есть существо общественное. (Аристотель)

Функции общения относятся и к регуляции поведения. Психическое отражение обеспечивает не только познание человеком окружающей действительности и самого себя, но и регуляцию его поведения, в том числе деятельности. Общаясь, человек получает возможность регулировать как своё поведение, так и поведение других людей, а вместе с тем испытывать регуляционные воздействия с их стороны.

В этом процессе осуществляются взаимная стимуляция и взаимная коррекция поведения. Эти воздействия могут быть очень глубокими: они могут оказать влияние на личность в целом, а их аффекты – сохранятся длительное время.

В процессе взаимной регуляции используются многообразные средства: не только вербальные, но и невербальные, а также особые обороты речи, жесты, стереотипы поведения.

Общение является многомерным процессом.

Можно выделить такие функции, как организация совместной деятельности, познание людьми друг друга, формирование и развитие межличностных отношений.

Познание и взаимное воздействие людей друг на друга – обязательный элемент любой совместной деятельности. В процессе общения достигается взаимопонимание, слаженность при выполнении работы, растёт способность прогнозировать поведение друг друга.

Общение – сложный, многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый потребностями в совместной деятельности и включающий в себя обмен информацией, выработку единой стратегии взаимодействия, восприятие и понимание другого человека.

Человек становится человеком только среди людей. И. Бехер

В каждом человеке есть что-то от всех людей. Г. Лихтенберг

Живёшь, собственно, только тогда, когда пользуешься расположением других. И. Гёте

Человек создан, чтобы жить в обществе; разлучите его с ним, изолируйте его – и мысли его спутаются, характер ожесточится, сотни нелепых

страстей зародятся в его душе, сумасбродные идеи пустят ростки в его мозгу, как дикий терновник среди пустыря. Д. Дидро



Экспедиция за знаниями

Мы поговорим сейчас о важности в стремлении помогать друг другу, заботиться о друг друге, отдавать больше, чем получаешь (не ожидая ничего взамен), делать других людей счастливыми. Это то, что сегодня очень нужно России.

Сознательная замкнутость на очень узком круге общения приводит к тому, что мы ограничиваем круг своих интересов, лишаемся судьбоносных встреч, а вслед за этим и новых возможностей, которые могли бы менять нашу жизнь в лучшую сторону. Одиночество среди людей становится всё большей проблемой для современного мира.

Всегда и у всех есть возможность расширить круг людей, которые могли бы в будущем предоставить вам поддержку и открыть другие возможности. Одно из правил, которым вы можете вооружиться сразу, - это всегда совершать добрые дела бескорыстно и не ожидая ничего взамен. Помогайте другим, и это откроет вам мир «случайных» успехов в разных сферах вашей жизни.

❓ *Воспринимайте жизнь как экспедицию за знаниями.* Каждый может чему-то научить. Каждый может чему-то научиться.

Отправьтесь в духовное и интеллектуальное путешествие.

✓ *Налаживайте дружеские связи.* Summit Series не ставит своей целью пополнять вашу адресную книгу? А даёт возможность приобрести друзей на всю жизнь.

✓ *Не упускайте счастливый случай.* Порой непредвиденные события оказываются самыми важными. Цените это.

✓ *Проявляйте доброту.* В Summit Series ценится личность, а не красивые слова в резюме. Проявляйте доброту к новичкам и не раболепствуйте перед знаменитостями.

✓ *Получайте удовольствие.* Зачем делать то, что вам не нравится?

УСПЕХ = ЛЮДИ, КОТОРЫХ ВЫ ВСТРЕТИТЕ, + ТО, ЧТО ВЫ СДЕЛАЕТЕ ВМЕСТЕ.

Сеть связей определяет вашу жизнь. Мы – это тот круг, с которым мы взаимодействуем. Всё зависит от того, с кем и как мы решили общаться. Доброе отношение к окружающим помогает лучше узнать себя и обогатить собственную жизнь. Это может стать сознательным жизненным принципом. Попробуйте активно использовать эту тактику во всех сферах своей личной жизни, и в будущем в профессиональной.

Таким образом, самые преуспевающие люди общаются с окружающими

и как они побуждают их оказывать помощь в достижении своих целей. Чтобы создать такой круг общения, надо немало потрудиться. Для этого надо думать не только о себе, но и о других. Очень важно окружить свою жизнь постоянно растущей, отзывчивой сетью друзей, которые будут заботиться о вас точно так же, как и вы о них. Ваш круг знакомых определяет, кем вы можете стать, как будите себя вести и чувствовать, чего сможете добиться в жизни.

Сегодня мы нужны друг другу больше, чем когда-либо. Это научный факт. Отношения между людьми и даже целыми организациями должны строиться на доверии. А доверие возникает тогда, когда вы спрашиваете людей, не что они могут сделать для вас, а что вы можете сделать для них. Отсюда можно сделать вывод: прежде чем что-то получить, надо что-то дать. И не надо при этом вести учёт своим добрым делам. Если ваше общение построено на щедрости, то награда не заставит себя долго ждать. Лучшее определение понятия «цель» из тех, которые довелось слышать, дал один преуспевающий коммерсант – это

«Цель – это мечта с конкретным сроком исполнения».

Это великолепное определение подчёркивает один очень важный момент. Прежде чем конкретизировать цели, разберитесь со своими мечтами. В противном случае может получиться так, что вы будете стремиться к цели, которая не доставляет вам никакого удовольствия. Перед людьми открыт широчайший спектр возможных решений относительно работы, будущего, бизнеса... .

А всё кончается тем, что мы выбираем профессию, способностей к которой у нас нет, и карьеру, которая нам не подходит. Многие просто хватаются за первую попавшую возможность, даже не задав себе предварительно некоторых очень важных вопросов. Вы когда –нибудь всерьёз задумывались, что по-настоящему любите? Какая работа вам особенно хорошо удаётся? Чего вы хотите добиться в жизни? Какие преграды могут встретиться вам на вашем пути? Большинство людей об этом никогда не думают. Они делают то, что «должны» делать, вместо того чтобы определить, что они хотят делать.

Чтобы найти эту точку соприкосновения, необходимо реально оценить свои способности. Это позволит определиться со своим жизненным предназначением. У каждого есть своя жизненная миссия.

(Использовать как пример плакат «Стратегическое планирование»)

Главное, чтобы ваши цели были сформулированы в письменном виде. Не зафиксированное в письменном виде желание так и остаётся мечтой. Когда оно записано на бумаге – это уже программа, это цель.

Вот несколько аспектов, которые необходимо учитывать при составлении плана по созданию сети поддержки.

✓ Ваши цели должны быть конкретными. Расплывчатые и шаткие пожелания не дают возможности для целенаправленных действий. Вы должны чётко представить себе, какие действия необходимы для реализации целей, установить сроки исполнения и критерии оценки

результатов.

- ✓ Цели должны быть реальными. Если вы сами не верите в их достижимость, то ничего не сделаете.
- ✓ В написанном плане необходимо задать себе вопросы: «В чём мои сильные стороны?», «В чём мои слабые стороны?», «Какие возможности мне доступны?».

Найдите образец для подражания.

Учитесь говорить.

Включайтесь в дело.

1. *Если вам есть что сказать, то говорите это по-деловому и убедительно.* Каждый раз, открывая рот, старайтесь предложить что-то полезное и делайте это искренне. Многие не понимают, что лучше больше времени находиться в компании небольшого количества людей и провести одну-две содержательные беседы, чем постоянно попусту крутиться в обществе, теряя уважение к себе в глазах окружающих.

2. *Не сплетничайте.* Многие люди черпают информацию из этого источника. Однако в перспективе это не принесёт никакой пользы. Со временем люди будут убеждаться, что вам нельзя доверять никакую информацию.

3. *Не приходите в гости с пустыми руками.* Кто сегодня пользуется наибольшим успехом в мире интернета? Писатели, блогеры и сетевые авторитеты, которые тщательно готовят контент, распространяют ссылки, находят сочувствующие души для общения и позволяют им ощутить, что их интересы разделяет кто-то ещё.

4. *Не относитесь плохо к низестоящим.* Не исключено, что кто-то из них впоследствии может стать вашим начальником. Вы должны с уважением относиться к людям независимо от того, какое место они занимают на должностной лестнице.

5. *Будьте искренни.* В наш век информации открытость во всём – будь то ваши намерения, сведения, которыми вы располагаете, или ваше отношение к людям – становится самым ценным фактором. Люди отвечают вам доверием, если знают, что вы играете с ними в открытую. Некоторые люди думают, что выступать перед аудиторией очень сложно. Но это не так уж сложно, как кажется, но намного важнее, чем вы можете себе представить. Для некоторых людей нет ничего страшнее, чем выступить с пятнадцатиминутной речью даже перед вполне благожелательно настроенной аудиторией. Вы должны знать, что выступления перед людьми – это самый простой и эффективный способ заявить о себе, о своих идеях. Возможности для выступления просто огромны. В США, к примеру, зарегистрировано свыше 8000

дискуссионных клубов, которые проводят встречи еженедельно. На этих встречах произносится множество речей, и множество людей учатся это делать. Не будьте похожими на таких людей: застенчивый, привязчивый, охотник за знаменитостями.

Никогда не забывайте о том человеке, который открыл вам двери в новый мир. Сеть связей должна строиться на взаимном доверии и уважении.

Если вы хотите произвести на собеседника впечатление, продемонстрируйте ему, чем вы отличаетесь от него. Обменяйтесь взаимными ожиданиями.

Объедините их.

И для этого существует один гарантированный способ: **будьте самим собой.**

*Использованы фрагменты из книги Кейт Ферраци, Тала Рэза
«Никогда не ешьте в одиночку»*__

Памятка

Закомплексованность в общении

Переберите в памяти жизненные ситуации и проанализируйте свои ощущения в них.

Например, в общении с незнакомыми людьми, перед выпускными или вступительными экзаменами, до спортивных соревнований, до выхода на сцену ... и вы заметите, что закомплексованность у вас есть:

- ✓ Всегда проявляется, когда вы попадаете в центр внимания в непривычной обстановке;
- ✓ Лишает вас свободы и непринуждённости в действиях и в поведении, искажает их.

А закомплексованность в общении - это то, что не даёт вам вести себя естественно и непринуждённо.

Закомплексованность ограничивает вашу активность в общественной жизни в возможности стать лидером.

У вас нет опыта поведения в непривычной обстановке и соответственно нет иммунитета к оказываемому психическому воздействию.

Будучи незакомплексованными, вы в любой ситуации ведёте себя полностью естественно, непринуждённо и раскованно, соблюдая нормы и правила поведения принятые в данном коллективе, и ярко проявляя при этом свою индивидуальность.

Ещё один универсальный способ преодоления закомплексованности в общении: *стать яркой, оригинальной личностью.*

Несколько советов:

- ✓ Постоянно анализируйте своё поведение в привычной и непривычной обстановке.
- ✓ Понаблюдайте, как ведут себя раскованные и закомплексованные в общении люди в непривычной обстановке.
- ✓ Выберите среди раскованных людей образец для подражания. Понаблюдайте за их поведением в незнакомой обстановке.
- ✓ Почитайте книги о культуре поведения и общения. Выучите основные общепринятые нормы и правила поведения.
- ✓ Постепенно складывайте из всей этой мозаики образ собственного поведения.

Памятка, как избавиться от страха перед выступлением:

- ✓ Если буду бояться, получится ещё хуже;
- ✓ Надо осмелиться в первый раз, потом будет легче;
- ✓ Что такого, если получится неудачно, я же только учусь;
- ✓ Все когда-то боялись;
- ✓ Я не боюсь провала, я от этого ничего не теряю;
- ✓ Здесь все мои друзья, чего же бояться;
- ✓ Я смогу это сделать не хуже других;
- ✓ Это же не самое страшное в жизни;
- ✓ Это же унинительно – так бояться;
- ✓ Смелее нужно быть, вот и всё.
- ✓ Дышите глубоко в течении 30 секунд. Повышенный приток кислорода взбодрит вас и придаст вам смелости.

Да - нет

- ✓ Твёрдое «нет»- жёстко, бесповоротно и, может быть чуть грубовато. Не оставляет сомнений: просить об этом бесполезно, ни на какие уступки вы не пойдёте и даже несколько возмущены.
- ✓ Лишь наиболее нахальные могут сказать: «Да, брось ты. Давай поговорим». Но повторенный в таких же интонациях отказ заставить стушеваться их.
- ✓ Мягкое «нет» Примерно так: «Извини, пожалуйста. Но я не смогу выполнить эту просьбу». Или: «Слушай, я просто не смогу это сделать. Даже если ты обидишься. Но, у меня ничего не получится с твоей просьбой».
- ✓ Отложенное «нет» Скажем, вот так «Пожалуйста, извините. Но я как-то не готов сейчас к вашей просьбе».

Оскорбление – унижение.

Вот несколько приёмов:

- ✓ Ни один человек не может кричать более одной-трёх минут без перерыва. Поэтому спокойно, глядя в глаза кричащему молча дождись пока он выдохнется.
- ✓ В момент паузы ни в коем случае не повышайте ответно голос, не прибегайте к колкостям и грубостям, иначе крик начнётся снова. Наоборот, тихо и спокойно скажите: « Не кричите, пожалуйста!» или «Зачем вы так кричите? Мне даже жалко вас».
- ✓ Если вы действительно виноваты, то так и надо сказать: «Да! Я знаю, что виноват. Извините, пожалуйста!». Или, если очень большая вина: «Пожалуйста, простите, если сможете!». Действует безотказно.
- ✓ А если вины нет, то переводите обвинения в сферу спокойного разбирательства: «Вы, знаете, никакой вины я за собой не чувствую. Это какое-то недоразумение. Давайте разберёмся спокойно».



Поиск ценностей жизни методом ИКИГАЙ

Использованная литература: Икигай. Смысл жизни по-японски | Моги Кен

Астахова Елена

Икигай — понятие, пришедшее к нам из Японии. Это умение находить и ценить те радости жизни, которые имеют смысл лично для вас, то, ради чего вы хотите вставать по утрам.

«Самое главное для того, чтобы достичь икигай, необязательно добиваться высочайших профессиональных успехов. Это — не цель концепции, а лишь побочное явление», — пишет Моги.

Удивительнее всего воплощен в жизнь этот принцип на острове Окинава — там отмечается самая высокая продолжительность жизни людей, которые уверяют, что их секрет кроется в познании искусства икигай. Долгожители острова умеют находить радость в мелочах — утреннем приеме пищи, улыбке внука, любимой тренировке по боевому искусству, хобби. И именно в этом есть главная суть понятия — для того, чтобы достичь просветления и найти свой смысл жизни, важно научиться ценить незначительные, на первый взгляд, детали, мелочи, которые и составляют нашу жизнь.

У слова «икигай» нет точного перевода. Оно образовано сочетанием корней ики — «жизнь» и гай — «причина». Буквально его можно перевести как «то, ради чего стоит жить».

Японцы считают, что у каждого есть свой икигай или даже несколько, но мы не всегда осознаем его. Этот главный жизненный интерес, ощущение своего предназначения меняется с течением времени, в 15 и в 70 лет он может быть разным.

Поэтому, на каждом этапе жизни, полезно заново устанавливать связь со своим икигаем. Если мы этого не делаем, у нас появляется впечатление, что мы сбились с пути и подпали под управление внешних сил.

Давайте познакомимся с пятью принципами икигай, изложенными Кеном Моги, которые помогут обрести смысл жизни.

1. НАЧИНАТЬ С МАЛОГО

Чтобы проиллюстрировать это правило, Кен Моги вспоминает историю прославленного японского шеф-повара Дзиро Оно. Его семья была очень бедной, и во время учебы в начальной школе ему приходилось по вечерам работать в ресторане.

Позже, открывая свой первый суши-бар, он не ставил перед собой цели основать самое лучшее и изысканное заведение в мире. Он просто старался применить свои навыки, чтобы свести концы с концами. Ведь для суши-бара требовалась самая простая кухонная утварь и незатейливая обстановка.

Он постепенно совершенствовал свои навыки, оборудование и интерьер. И сегодня его ресторан считается одним из лучших в Японии и даже в мире. Шеф-повар прекрасно понимал, как важно начинать с малого.

И потому, никуда не торопясь, любовно вносил в свое дело мелкие улучшения

Начать с малого — это впустить небольшие изменения в свою жизнь, которые постепенно сделают ее лучше: начать раньше вставать по утрам, выделить час в день для физической активности или интересного хобби, готовить здоровую пищу и так далее.

2. ОСВОБОДИТЬ СЕБЯ

Чтобы объяснить второй принцип икигай, Кен Моги приводит в пример ребенка: «Ребенок беззаботен и не обременен социальными определениями. Ребенок пока еще не связан узами той или иной профессии либо социального статуса. Было бы замечательно сохранить эту детскую легкость на всю жизнь».

Иными словами, чтобы обрести икигай, вам нужно принять себя и освободить свою сущность, разбудить внутреннего ребенка, научиться быть более непосредственным, смелым и независимым от мнения окружающих.

3. ОБРЕСТИ ГАРМОНИЮ И УСТОЙЧИВОСТЬ

«Икигай в японской культуре имеет непосредственное отношение к гармонии с окружающей средой, с людьми вокруг нас и с обществом в целом, без которых невозможна устойчивость», — объясняет Кен Моги.

Личные амбиции всегда удовлетворяются с оглядкой на состояние общества и окружающей среды. Ведь если они не будут здоровыми, вы не сможете достигнуть своих целей и воплотить в жизнь свои планы. Иначе говоря, идти к своей мечте можно только помня о других людях, природе и окружающем мире. Невозможно обрести икигай, вредя им.

4. РАДОВАТЬСЯ МЕЛОЧАМ

«Многие жители Японии традиционно начинают утро со сладостей, обычно запивая их зеленым чаем, хотя в последнее время все чаще заменяют его кофе или черным чаем, — рассказывает Кен Могу. — В этом тоже есть свой смысл.

Неважно, в какой точке мира вы находитесь, — заведите привычку - после пробуждения есть любимые лакомства

Тогда в вашем мозгу будет высвобождаться дофамин, подталкивая вас к действию (подъему), вслед за которым вы должны получить награду (например, шоколад и кофе)».

Счастье заключается не только в чем-то большом (успех, служение великой цели) и материальном (хорошая зарплата и большой дом). Повседневное счастье состоит из мелочей: вкусного завтрака, солнечного утра, возможности сходить на школьный концерт ребенка или вечерней велосипедной прогулки. Мысленно отмечайте вещи, которые дарят вам удовольствие, радуйтесь им и будьте благодарны судьбе за эти мелочи.

5. БЫТЬ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС

Умение быть здесь и сейчас напрямую связано с умением радоваться мелочам и с умением освободить себя. Кроме того, умение быть здесь и сейчас аналогично состоянию потока, о котором много писал американский психолог венгерского происхождения Михай Чиксентмихайи.

Поток или «нахождение здесь и сейчас» — это состояние, когда человек настолько вовлечен в свою деятельность, что все остальное для него теряет значимость. Он находит удовольствие в работе, и она становится не средством

достижения цели, а самоцелью. То есть вы работаете не для того, чтобы заработать деньги на жизнь, а потому что вы получаете от этого наслаждение, самореализуетесь, достигаете своих целей и делаете мир лучше.

«Поэтому музицируйте, даже когда никто вас не слушает. Пишите картины, даже когда никто на них не смотрит. Сочините историю, которую никто не прочтет. Внутренней радости и удовлетворения будет более чем достаточно, чтобы вы продолжали жить и делать свое дело. Если вы преуспеете в этом, значит, вы сполна овладели умением быть здесь и сейчас», — советует автор книги.

И еще важно понять, что «не существует единого оптимального пути к икигай. Каждый из нас должен искать свой путь, пробираясь сквозь дебри своих неповторимых качеств».

ЧАЙНАЯ ЦЕРЕМОНИЯ КАК ФИЛОСОФИЯ ИКИГАЙ

Все пять основ икигай, по мнению Кена Моги, можно найти в традиционной японской чайной церемонии.

- **«Начинать с малого».** Мастер продумывает обстановку, уделяя внимание мелочам, например, какими цветами будут украшены стены.
- **«Освободить себя».** Дух смирения — отличительная черта мастера и гостей.
- **«Гармония и устойчивость».** Многие предметы, которыми пользуются во время чайной церемонии, насчитывают сотни лет. Их выбирают, чтобы они сочетались друг с другом, создавая незабываемое впечатление.
- **«Радоваться мелочам».** Несмотря на тщательность подготовки, главная цель чайной церемонии — расслабиться.
- **«Быть здесь и сейчас».** И обрести состояние осознанности, когда разум человека впитывает внутренний космос.

Концепция икигай **состоит из 4 элементов**. Пространство, где пересекаются все четыре элемента - это икигай, или смысл жизни. Это:



- То, что вы любите (страсть и миссия)
- То, в чем вы способны (страсть и профессия)
- То, за что вам могут платить (профессия и призвание)
- То, что нужно миру (миссия и призвание)

Согласно японской идее саморазвития у каждого из нас есть икигай, и нам лишь нужно раскрыть его, чтобы сделать жизнь содержательной и полноценной.

Если вы хотите найти свою цель в жизни, вам нужно 4 важных составляющих.

1. Что вы любите делать

Чем вам нравится заниматься? Это могут быть ваши хобби или увлечения, начиная от музыки, танцев, рисования, плавания и заканчивая приготовлением пищи и работой на даче. Попробуйте понять, что приносит вам настоящее удовлетворение.

Эти вещи будут вас мотивировать и помогут вам в выборе карьеры, которая подойдет вам больше всего.

Если вы зарабатываете достаточно денег, но вам скучна и неинтересна работа, которой вы занимаетесь, даже если вы в ней преуспели, возможно, пришло время пересмотреть свои предпочтения.

Занимаясь тем, что вы любите, вы обретете ту искру, которой не хватает вам в вашей работе.

2. В чем вы сильны

Знание того, чем вы любите заниматься, и понимание того, в чем вы сильны - это разные вещи. Вам может не нравится ваша нынешняя работа, но вы можете прекрасно с ней справляться.

Вам может нравится рисование, но ваши картины не будут стоить и ломаного гроша. Вы можете быть увлеченным одним, но квалифицированным и талантливым в чем-то другом.

Попробуйте найти то, в чем вы хороши, и узнать, какие навыки вам нужны, чтобы совершенствоваться.

Когда вы уверены в своих способностях, вы сможете построить на этом карьеру и получать деньги за свое мастерство. Это поможет вам найти удовлетворение и ощутить полноту жизни.

3. Что нужно остальным

Допустим, вы можете приготовить из любых продуктов вкусный ужин. Это прекрасно. Однако если вы не разделяете ваши навыки и таланты с миром, не занимаетесь тем, что ценно, и в чем нуждаются остальные, вы не сможете достичь своих целей, опираясь лишь на свои навыки и увлечения.

Если вы хороший повар, вы можете работать в ресторане, руководить собственным кафе или помогать кормить малоимущих и бедных людей.

Помощь другим дает нам ощущение принадлежности, и нехватка этого элемента может вызвать чувство изоляции и одиночества.

4. За что вам платят

Заниматься работой для поддержания жизни и зарабатывать на своем увлечении и навыках, принося пользу обществу - это тоже совершенно разные вещи.

Многое зависит от вашей уверенности и самоуважении. Именно поэтому это является одним из самых важных составляющих икигай - японского секрета долгой и счастливой жизни.

Хотя важно думать о 3-х других элементах, нужно не забывать и об источнике существования, чтобы икигай работало на вас.

Как достичь икигай

Настоящий икигай можно достичь, когда **все сферы пересекаются в центре** уравновешенной и счастливой жизни.

Например, вы можете заниматься тем, что вы любите, и в чем нуждаются остальные, но это может не приносить вам денег. Или наоборот, вы можете

выбрать то, что хорошо оплачивается, и в чем вы сильны, но вы будете чувствовать пустоту и нереализованность.

Стремление к икигай - это вызов и требует преданности, но оно сделает вашу жизнь лучше и привлечет в нее позитивные отношения.

Поиск икигай - это процесс требующий времени, усилий и терпения. Цель вашей жизни будет со временем становится для вас яснее, но это не значит, что вам нужно просто расслабиться и ждать. С чего же стоит начать?

1. Задавайте вопросы

Начните с основных вопросов:

- Чем вы любите заниматься больше всего?
- В чем вы сильны?
- В чем нуждаются остальные, и что вы можете им предложить?
- За что вам будут платить?

Не торопитесь с ответами, вам нужны четкие и детальные ответы. Но в то же время не стоит ломать голову над вопросами.

Доверьтесь естественному течению мыслей. Отмечайте про себя все мысли и возможные ответы в течение нескольких недель. Возможно, некоторые покажутся вам сумасшедшими и абсурдными, но вы продолжайте запоминать или лучше записывать все, что приходит вам в голову. Но самое главное - постарайтесь быть честными с самими собой.

Учитывайте свой опыт и важные жизненные моменты, как личные так и профессиональные, чтобы понять, что вас радует, что увлекает, и понять свои ценности.

Как только вы найдете честные ответы и будете ими довольны, попытайтесь найти пересечение между четырьмя элементами. Даже если у вас это сразу не получится, не беспокойтесь. Со временем вы увидите картину яснее.

2. Составьте план

Если вам сложно ответить на вышеперечисленные вопросы, возможно, вам стоит составить список всех возможных ответов и составить схему.

Попробуйте создать диаграмму из четырех пересекающихся кругов - элементов, чтобы найти свой икигай, и иметь более четкую картину.

Она не должна быть идеальной или правильной во всем. Главное - это записать свои мысли и упорядочить их.

Чем больше у вас будет мыслей и ответов, тем совершеннее будет становиться ваша карта. Вы можете добавлять или вычеркивать, экспериментируя и становясь еще ближе к своему икигай.

Например, начните с того, что напишите из чего состоит ваш типичный день, а затем создайте карту того, как должен выглядеть ваш идеальный день по икигай. Посмотрите, что можно добавить или убрать по сравнению с вашим типичным днем. Возможно некоторые вещи станут для вас открытием.

По мере того, как вы будете улучшать вашу карту, вы будете становиться все ближе к жизни икигай.

3. Экспериментируйте

Как только вы составили карту и начали поиски икигай, вам **нужно проверять ее в действии**.

На опыте вы поймете, действительно ли вы нашли икигай и работает ли он для вас. Недостаточно просто думать об этом, нужно жить в реальном мире.

Если вы хотите ощутить полноту жизни, вам нужно постоянно предпринимать какие-то действия. Более того, вам нужно будет постоянно адаптироваться и делать какие-то поправки, чтобы двигаться дальше и развиваться.

Возможно, **вам придется расставить приоритеты** или поменять направление. Например, если вы меняете работу, вам нужно будет изменить свои привычки и образ жизни, выполнять несколько дел одновременно или наоборот, больше времени проводить с семьей.

Икигай привнесет в вашу жизнь определенные изменения, чтобы вы могли обрести ту жизнь, которую хотите. Это может вызывать некоторый дискомфорт в период перехода, но как только он закончится, вы поймете, что вы пришли к тому, к чему стремились.

4. Найдите поддержку

Пока вы работаете на своем икигай - секретом к долгой и счастливой жизни, важно позаботиться о поддержке, которая будет вам необходима в переходный период.

Например, если вы планируете поменять работу и посвятить ей больше времени, поговорите с теми, кто уже добился успехов в своем деле.

Вы можете спросить:

- что именно они сделали, чтобы достичь своих целей
- с какими трудностями они сталкивались
- как много времени им понадобилось, чтобы сделать изменения
- каким был этот опыт, и какое вознаграждение они получили

Когда рядом есть человек, который направит, вдохновит и позаботится, у вас будет большая мотивация двигаться вперед даже в самые тяжелые и отчаянные моменты.

Стоит понимать, что на пути к финишной прямой вам придется встретиться с определенными трудностями и преодолеть препятствия. Вот, почему важно иметь моральную поддержку, которая поможет вам на вашем пути.

5. Идите по собственному пути

Поиск своей страсти и своего икигай станет лучшим достижением в жизни. Однако это может потребовать от вас терпения, самоанализа и положительных действий. Вам нужно постоянно совершенствоваться.

Икигай - это не просто жить здоровой и счастливой жизнью. Речь идет о том, чтобы открыть себя и принять тот путь, который вы выбрали.

Это значит наслаждаться жизнью и понимать, что, на самом деле, делает вас счастливым и дает смысл вашей жизни.

Упражнения, что отправиться на поиски своего ИКИГАЙ

1. РАЗВИВАЙТЕ СПОСОБНОСТЬ К ТВОРЧЕСТВУ

Креативность состоит из трех составляемых:

- то, что мы больше всего любим делать;
- то, к чему мы проявляем сверхспособности,
- и наконец, то, что мы делаем легко и с вдохновением.

Иначе говоря, это занятие, в котором мы преуспеваем, потому что обладаем необходимыми компетенциями или потому что у нас есть способности. Оно приносит удовольствие и имеет для нас смысл.

Чтобы развить в себе креативность, возьмите тетрадь, ручку и цветной фломастер.

- Запишите ручкой на развороте двойного листа все те положительные качества, которые приписывает вам окружение, или те, которые вы сами замечаете у себя с детства. Бумажное пространство должно быть целиком заполнено — не ограничивайтесь общими фразами из-за опасения показаться слишком нескромным или потому что вы не уверены в себе. Подумайте обо всех талантах, качествах, компетенциях, которые учителя, семья, друзья, коллеги, клиенты видели у вас и о которых вам говорили. После того как вы запишете все это черным по белому, переходите ко второму этапу.
- Определите и выделите цветным фломастером те три качества, без которых вам ни за что не обойтись, они характеризуют вас по-

настоящему. Кристи Ванбремерш выбрала следующее: 1. Бросать себе вызовы. 2. Чувство юмора. 3. Умение писать искренние и умные тексты. К этим трем качествам она также добавила то, что ей говорила ее бабушка: «Ты отзывчивая».

2. ВЕРНИТЕСЬ К ДЕТСКОЙ МЕЧТЕ

Большинство людей вспомнили, что их дар, или икигай, проявился в детстве или подростковом возрасте. В это время необходимость выбрать профессию еще не мешает воображению. Ребенок представляет, что станет в будущем добрым доктором, спасающим зверей, писателем, летчиком, изобретателем...

Польза этих фантазий в том, что они отражают не только сокровенные желания, но и соответствующие им способности и навыки. К сожалению, взрослые часто считают детский или подростковый икигай только мечтой — особенно если компетенции, необходимые для ее воплощения, не кажутся полезными для «серьезной» профессии в будущем. Снова возьмите тетрадь и ручку.

- Прежде чем перейти к записям, мысленно вернитесь в прошлое: в детство, в подростковый возраст — в поисках того, что по-настоящему увлекало, приносило удовольствие и к чему у вас были способности. Не придавайте слишком большое значение формально важным событиям — сосредоточьтесь лучше на том, что вызывало у вас живой отклик. Книги, сочинение историй, кулинария, садоводство, забота о близких, живопись, рисование, дизайн, музыка, спорт, разрешение конфликтов, учеба...
- Ощутив связь со своим икигаем, запишите пять пунктов: то, чем вам нравилось заниматься. Попробуйте определить, чем это было для вас полезно. Потом вспомните о том, как к этим увлечениям относилось окружение (семья, друзья, учителя).
- Спросите себя, какие чувства эти занятия все еще вызывают у вас (они побуждают к действию; вам жаль, что вы больше это не практикуете; вам все равно...). Играют ли они какую-то роль в вашей сегодняшней жизни или уже нет.
- Наконец, если вы жалеете о том, что больше этим не занимаетесь, подумайте, каким образом можно вернуть эти занятия в жизнь.

3. ПОПРОСИТЕ СВОЮ ЗАВИСТЬ

У зависти есть положительная сторона: она показывает нам у других то, чем мы хотели бы обладать сами, и раскрывает сокровенные желания. Если вас мучает бесконечная зависть, то ее следует изучить, чтобы воспользоваться в качестве трамплина. Вот способ работы с ней:

- Нарисуйте три колонки на листе бумаги или в тетради.
 - В первой колонке запишите три причины для зависти. Не сдерживайтесь — нет ничего удивительного в том, что вы испытываете чувство неловкости и стыда, когда формулируете на бумаге свои «темные» стороны. Подумайте о людях, знакомых или о знаменитостях, у которых есть нечто, что могло бы сделать вашу жизнь более яркой и осмысленной.
 - Во второй колонке запишите сокровенное желание, скрывающееся в вашей зависти.
 - В третьей колонке расшифруйте, что можно предпринять для осуществления этого сокровенного желания, какие шаги в этом направлении вы можете сделать.
-

«И закончить хочется одной цитатой человека, про которого можно совершенно точно сказать, что он не только нашел свое призвание, но и следовал ему всю свою жизнь.

«Ты должен найти то, что любишь. И найти свою любимую работу так же необходимо, как и своего любимого человека. Работа будет занимать очень большую часть твоей жизни, и единственный способ получать настоящее удовлетворение от работы — это делать ее превосходно, осознавая это.

А единственный способ делать свою работу превосходно — это любить ее. Если ты еще не нашел свое любимое дело, продолжай искать. Не прекращай поиски, пока не найдешь.

Как и во всем остальном, к чему лежит сердце, ты сразу поймешь, что нашел то, что искал. И как в любых прекрасных взаимоотношениях, твоя увлеченность работой будет со временем только увеличиваться. Так что, ищи и не успокаивайся, пока не найдешь».

Стив Джобс