

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. 8 важных изменений в мире профессий.....	10
ГЛАВА 2. Разрушаем мифы о призвании.....	20
ГЛАВА 3. Выигрыш в лотерею не поможет.....	28
ГЛАВА 4. Почему мы стесняемся назвать стоимость?.....	36
ГЛАВА 5. Это все не я, или Синдром самозванца.....	46
ГЛАВА 6. Чужие советы и наши бессознательные убеждения....	54
ГЛАВА 7. Трудоголизм. Почему это не круто?.....	64
ГЛАВА 8. Выгорание: пепел после фейерверка.....	72
ГЛАВА 9. Где найти опору, когда тяжело?.....	84
ГЛАВА 10. Зачем нам обязательно нужно хобби?.....	92
ГЛАВА 11. Почему с ленью не надо бороться?.....	98
ГЛАВА 12. Как сделать выбор в море вариантов?.....	106
ГЛАВА 13. Алгоритм работы со страхами.....	116
ГЛАВА 14. Твоя жизнь – не твоя ответственность.....	128
ГЛАВА 15. У вас не было обломов? Тогда это проблема.....	134
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	140

ВВЕДЕНИЕ

«Как найти свое призвание?»

Достаточно вбить в поисковик этот нехитрый запрос, и перед нами откроется дивный мир советов — от сакральных техник поиска высшего предназначения до серьезных методик по профориентации.

А что, если дело не только в том, что мы не можем найти это самое призвание?

Гораздо чаще у нас не получается выбрать из множества вариантов, или, например, мы боимся, что дело не принесет дохода. Вдруг и вовсе проблема в лени — вроде и понимаешь, что потенциальная специальность нравится, а почему-то так и не начинаешь ею заниматься. К тому же перфекционизм тихонько нашептывает: «Тебе уже за сорок, поздно, тебе не стать лучшей...» Это лишь малая часть того, что я слышала на консультациях. Выходит, причин может быть масса.

Гарантирует ли нам призвание талон на стопроцентное счастье? Можем ли мы найти работу мечты, но периодически не-

навидеть ее, уставать, чувствовать бессилие? Значит ли это, что мы ошиблись?

Поп-культура толкает нас в спину: улыбайся! Не хочешь? Все равно продолжай искать! Ищи! И улыбайся.

Диктатура позитива.

Каждого из нас порой мучают сомнения, временами одолевает усталость и сковывает страх. За ними по пятам следуют чувство вины и стыд. Будто ты какой-то не такой, человек без призвания, не умеющий видеть свет и «радужных единорогов». Как относиться к подобным сигналам внутреннего мира?

☛ МОЖЕТ ЛИ ХОРОШАЯ РАБОТА ИНОГДА БЫТЬ ПЛОХОЙ?

Тут самое время поделиться собственной личной мотивационной историей о том, как я сама долго искала призвание. Находила, разочаровывалась, развивалась, двигалась вперед. И о чудо: НАШЛА, а теперь готова научить вас.

У меня и правда (как у любого человека!) были и взлеты, и падения. Имеется даже опыт работы с сотнями клиентов, которые «искали себя». Почему-то так и хочется приписать: «успешный». Еще бы! Вот она, мечта любого — добиться успеха и дальше как в сказке жить со своим призванием долго и счастливо.

Но что, если я скажу, что нет никакого «успешного» опыта? Есть ОПЫТ. И у каждого опыта есть его цена. Здорово, когда удается поторговаться. Был ли мой опыт успешным? Спросите меня на смертном одре — мне отсюда не видно. Он точно был

разным, временами счастливым, временами болезненным. И вероятно, будет наполнен этими чувствами еще не раз.

Значит ли это, что работа, из-за которой мы испытываем в том числе и негативные чувства, нам не подходит? Как понять, что она плоха настолько, что необходимо срочно уносить ноги?

В этой книге мы погрузимся в процесс исследования собственной личности и поговорим о популярных мифах, связанных с поисками «идеального дела жизни». Мы попытаемся выяснить, что каждый из нас называет своим призванием, как его найти и сохранить.

Каждая глава книги посвящена разбору одной из составляющих дела жизни. Мы будем разбираться с бессознательными убеждениями, страхами, «синдромом самозванца», определять наши истинные потребности и формировать их карту.

Дальше вас ждет самое интересное: практика. Главы завершаются психологическими упражнениями. Кроме того, в качестве ваших личных психологов выступят великие режиссеры и писатели. По каждой теме вы найдете особые кинематографические и литературные рекомендации. Прodelав предложенные техники, вы сможете своему бессознательному вдоволь разгуляться и найти самые неочевидные ответы!

Встретимся в пути!

КАК ПОМОЖЕТ ЭТА КНИГА? С ЕЕ ПОМОЩЬЮ МЫ:

- поймем, почему перескакиваем с работы на работу, но не можем найти подходящую;
- разрушим мифы о призвании, о которых редко говорят вслух;
- узнаем, почему работа никогда не станет хобби;
- познакомимся с главными «уловками сознания» при выборе дела жизни;
- разберемся, как перестать оглядываться на других и поверить в себя;
- осознаем, что же такое «свое»;
- проработаем свои бессознательные убеждения, связанные с профессией и материальным достатком;
- сделаем важные шаги к своему «любимому делу»!

Вас ждут практические задания внутри каждой главы и, конечно, фильмы и книги в качестве рекомендаций!



work

idea

Business

£

¥

\$

\$

%

1

8 ВАЖНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ В МИРЕ ПРОФЕССИЙ

Между знакомыми домами устроены магнетические телеграфы, посредством которых живущие на далеком расстоянии разговаривают друг с другом. Однако это не только телефон, поскольку домашнюю газету любой дворецкий может снять в камер-обскуру, получить нужное число экземпляров и разослать их по знакомым.

В этой газете помещаются обыкновенно извещение о здоровье или болезни хозяев и другие домашние новости, потом разные мысли, замечания, небольшие изобретения, а также и приглашения; когда же бывает зов на обед, то и le тeпeи.

ВЛАДИМИР ОДОЕВСКИЙ, из романа «4338-й год:
Петербургские письма», написанного в 1835 году



В ЭТОЙ ГЛАВЕ МЫ ПОГОВОРИМ О ТОМ, ЧТО МИР ПРОФЕССИЙ СТРЕМИТЕЛЬНО МЕНЯЕТСЯ, И ЭТО НОРМАЛЬНО. ПОЧЕМУ ЭТО ПРОИСХОДИТ? И К ЧЕМУ СТОИТ БЫТЬ ГОТОВЫМ В БУДУЩЕМ?

Что нас ждет в будущем? Восемь важных изменений в нашей работе, которые начали происходить уже сейчас!

1 **За свою жизнь мы сможем иметь несколько профессий и будем постоянно учиться новому.**

Это значит, что путь героини известного фильма «Москва слезам не верит» (пришла рабочей на завод, через пятнадцать лет стала его директором) не всегда актуален сегодня. Советские мечты о том, как ты приходишь в компанию выпускником университета, а через пятьдесят лет оттуда увозят твое бездыханное тело, — устаревшая концепция.



Мы стали свидетелями того, как умерли некогда передовые технологии — к примеру, ламповый телевизор. Другие успели родиться, и умереть, и снова родиться. Например, огромные наушники. Они родились и умерли в 1990-е, а сейчас переживают очередную всплеск популярности.

Сегодня мы начинаем бизнес, но вскоре по естественным причинам можем его закрыть. Например, если вчерашняя новинка перестает пользоваться спросом. Раньше такое бывало редко, а теперь — сплошь и рядом. Бизнесмены заранее предусматривают жизненный цикл любого начинания. И, ожидая заката одного дела, спокойно переключаются на новое. В новый бизнес уже заложен его цикл!

Например, сезонный бизнес. Преподаватель танцев уезжает в командировку на летний сезон, чтобы обучать детей искусству в лагере на море. Или находчивому бизнесмену друг рассказывает, что на конкретном заводе по производству бумаги закончилось химическое вещество, тот быстро находит поставщика из Китая и делает единичный заказ. Он знает: скоро на заводе запустят собственную лабораторию, поэтому потребность в поставках будет недолгой. Если мы знаем, что работа эта не будет иметь долгую историю, значит ли это, что за нее не стоит браться? Оказывается, вовсе нет.

2 Информации уже невероятно много,
а будет еще больше.

Только представьте: наши бабушки в молодости могли спокойно пересмотреть все знаменитые фильмы современно-



КАК ПЕРЕСТАТЬ ИСКАТЬ ПРИЗВАНИЕ И НАЧАТЬ ЖИТЬ

сти, а сегодня кинолент уже миллионы. Мы не успеваем ознакомиться даже с новинками недели. Накапливать информацию получается с трудом. Значит, важным становится **умение в ней ориентироваться.**

3 Мир, с одной стороны, упрощается, а с другой – усложняется.

Пластиковая посуда, одноразовые фотоаппараты, посудомойки и рестораны быстрого питания. Времени вроде бы должно стать больше. Именно это часто говорят наши родители. Мол, вот раньше не было стиралок, а все успевали. Однако по факту **времени у нас... все меньше!**

Посмотрите на современную моду. Кроссовки стали носить с платьями и юбками. Почему? Потому что на каблуках труднее сохранять темп жизни современного мира. У нас появились навигаторы, потому что миграция людей все выше. Города растут, ориентироваться все сложнее. Мы уже не привязаны к месту работы, а значит, можем постоянно перемещаться. Гаджеты подстраиваются под новые потребности. Новый мир оказывается невероятно усложнен.

4 Понятие фиксированного рабочего дня уходит в прошлое.

Раньше мы приходили с работы домой, где не было компьютеров. Или были, но для того, чтобы продолжать работу, требовалось сохранить информацию на диски/дискеты. Мы



физически не могли брать всю работу на дом. Теперь у нас есть ноутбуки, Wi-Fi, портативные жесткие диски, облачные сервисы. **Работа всегда с нами.**

Масла в огонь подливают мессенджеры. Рабочие коллективы создают группы и чаты в различных приложениях. Любой сотрудник вроде как обязан быть на связи сутками. Правда, в некоторых странах все еще верят, что ситуацию можно спасти. Например, во Франции в законопроекте о реформе труда содержится новая поправка, предписывающая компаниям, где работают пятьдесят и более сотрудников, законодательно запретить рассылать почту в нерабочие часы.

С одной стороны, мы больше времени проводим с семьей. **Люди все сильнее стремятся к тому, чтобы дома было комфортно, в обществе возрастает ценность близких отношений.** С другой стороны — работаем мы тоже больше.

Подумать только, еще лет пятьдесят назад детей отдавали в садик на пять дней, чтобы мама и папа могли «поднимать страну». Да-да, ясли так и назывались — пятидневка. Муж и жена общались между собой значительно меньше, что уж говорить о контакте с детьми. Конечно, были и счастливые исключения, но все же вспомним знаменитый слоган: «Беременность — естественное состояние советской женщины». Отпуск по уходу за ребенком в СССР в разные годы был от трех месяцев до полугода, малышей полагалось отдавать в ясли.

Вернемся в наши дни — теперь мы можем быть рядом с супругами и детьми, но родителям приходится находиться «на связи» с коллегами. *В мире, где ты постоянно доступен, колоссаль-*



но увеличивается напряжение. Нам предстоит научиться жить в нем. Не откликаться на любой информационный зов (будь то сообщение или лайк). Например, в девять вечера откладывать телефон в сторону и брать его в руки не раньше чем через час после пробуждения. В более глобальном смысле людям стоит развивать критическое мышление и осознанность.

5 Увеличение продолжительности жизни.

Как говорят демографы, те, кому сейчас пятьдесят и старше, — первое поколение в истории, получившее двадцать дополнительных лет активной жизни. Помните: у Горького в пьесе «Мать» старуха Ниловна — это сорокалетняя женщина! Что же произошло за последние сто лет?

Французский исследователь Филипп Арьес¹ считает, что подростковый возраст начали выделять лишь в начале XX века! До этого времени человека считали либо ребенком, либо взрослым. Однако началась индустриализация, мир буквально на глазах неимоверно усложнился. Так что для успешного вхождения во взрослую жизнь понадобился еще один возрастной период.

Спустя еще сто лет мир стал настолько сложным, что и этого оказалось недостаточно. **Сегодня ученые сходятся во мнении,**

¹ Филипп Арьес (21 июля 1914, Блуа — 8 февраля 1984, Париж) — французский историк, автор работ по истории повседневности, семьи и детства.

Предметом его наиболее известной книги «Человек перед лицом смерти» является история отношения к смерти в европейском обществе. Автор трудов, посвященных детству, ребенку и отношению к нему преимущественно в XVI–XVIII вв.



что подростками стоит считать молодых людей до 24 лет². Значит, и старость теперь отсрочена. Специалисты называют годы с 50 до 75 «третьим возрастом», новой зрелостью. Задумайтесь: возможно, мы — последнее поколение, воспитанное настоящими бабушками! Только представьте: при благоприятных прогнозах **мы сможем работать не до 60-70 лет, а всего 60-70 лет.** Согласитесь, тогда еще важнее, чтобы работа приносила удовлетворение.

6 Карьерный рост перестает быть вертикальным.

Вы можете развиваться как специалист горизонтально. Не обязательно быть частью крупной организации. Можно работать на себя и расти. Например, изготавливать необычный декор ручной работы и постоянно совершенствоваться, увеличивая собственные востребованность и доход.

7 Уходят профессии, опирающиеся на четкий алгоритм.

Чем *уже* специальность и больше потребность в особенном подходе к решению задач, тем ценнее сотрудник. Сегодня мы замечаем парадокс: «юристов много, но юристов мало», «врачей много, но врачей мало». Что это значит? Популярными становятся специалисты узкого профиля. Например, эндокринолог есть в каждой поликлинике, а вот ревматолог-эн-

² The age of adolescence Prof Susan M Sawyer, MD Peter S Azzopardi, PhD Dakshitha Wickremarathne, MDS Prof George C Patton, MD; The Lancet Child and Adolescent Health; Volume 2, Issue 3, P. 223-228, March 01, 2018. — Режим доступа: [https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642\(18\)30022-1/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642(18)30022-1/fulltext)



КАК ПЕРЕСТАТЬ ИСКАТЬ ПРИЗВАНИЕ И НАЧАТЬ ЖИТЬ

докринолог — на вес золота. **Не надо бояться конкуренции, важно быть уникальным.**

8 Помните: мы повсюду оставляем «цифровые следы», или, что звучит поэтичнее, «цифровую тень».

Отправляя сообщение в мессенджере, размещая фото в блоге или лайкая видеоролик, мы пополняем базы данных. Более того, большинство серверов постоянно создают их резервные копии. Совсем скоро скрыться будет абсолютно невозможно. Даже в профессиональной области мы оставляем свои цифровые следы. Поэтому особенно важно быть внимательным в деловой переписке, в надиктованных сообщениях в мессенджерах. Дело даже не в том, что их отслеживают специальные службы, а позже выдают таргетированную рекламу. **Некомпетентность сотрудника все легче отследить и уличить его в ней.** Поэтому работа требует от нас все большей включенности и качества.

⋮ ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Мы сможем находиться в форме значительно дольше, особенно если начнем заботиться о своем психическом и физическом здоровье уже сейчас, что позволит нам в течение жизни сменить множество профессий и почти постоянно учиться чему-то новому. Поток информации растет с каждым днем, поэтому важно уметь обращаться с ней.



Важно помнить: мы повсюду оставляем «цифровые следы», а значит, надо быть внимательными и осознанными. Мир, с одной стороны, упрощается, с другой — усложняется. Понятие фиксированного рабочего дня также уходит в прошлое. Теперь работа становится постоянной частью жизни. Карьерный рост перестает быть вертикальным. Благодаря роботам и искусственному интеллекту отживают свое профессии, имеющие четкий алгоритм выполнения задач. Если мы хотим расти и развиваться, нам необходимо быть максимально **компетентными и уникальными**.



КУЛЬТТЕРАПИЯ

Настоятельно рекомендую посмотреть первый эпизод третьего сезона сериала «Черное зеркало» как раз на эту тему. Серия называется «Нырок» и сделана как отдельный фильм, хотя длится всего час. В центре сюжета — девушка, живущая в мире будущего, где правят социальные сети и рейтинг в них.



work

idea

Business



2

РАЗРУШАЕМ МИФЫ О ПРИЗВАНИИ

*Все хотят, чтобы что-нибудь произошло,
и все боятся, как бы чего-нибудь не случилось.*

БУЛАТ ОКУДЖАВА, ПОЭТ



**В НОВОЙ ГЛАВЕ МЫ ПОГОВОРИМ О ТОМ,
ПОЧЕМУ РАБОТА МОЖЕТ НАДОЕДАТЬ И
РАЗДРАЖАТЬ, И ЭТО НОРМАЛЬНО**

За поисками некоего «предназначения» часто скрываются поиски... очередной «волшебной таблетки». Неведомая «работа мечты», которая будет дарить лишь радость. Вы серьезно? Это похоже на мечты о неведомой стране с молочными реками и кисельными берегами.

Даже профессию мы рассматриваем как то, что ПРИНЕСЕТ нам удовольствие. Но ведь работа — это еще и то, чем мы можем ПОДЕЛИТЬСЯ!

В замечательном фильме «Пока не сыграл в ящик» умирающий герой напоминает своему товарищу, как древние египтяне верили, что перед воротами рая спрашивают две вещи:



1. Нашел ли ты радость в жизни?
2. А твоя жизнь принесла радость другим?

Но что это за радость такая? Может ли она постоянно сопровождать нас по жизни? И что это за дело такое, чем вы готовы заниматься ВСЕГДА?

Давайте подумаем, есть ли люди, от которых вы никогда не устаете и на которых никогда не злитесь? Прямо никогда-никогда! Есть ли продукты, способные вызывать аппетит, даже если питаться ими круглые сутки?

Тогда попробуем допустить: **работа не должна приносить безостановочную радость и кайф! Не то что не должна — не может.**

Представим: вы и правда нашли СВОЕ, о чудо! Всю жизнь мечтали, например, рисовать, окончили художественно-графический факультет, а вашей рукой водит не иначе как божественное провидение. Вы счастливы. Здесь можно дописать «жили они со своей профессией долго и счастливо» и захлопнуть книгу.

Но давайте пофантазируем и представим, будто у нашей истории есть продолжение — второй том. Вы окончили институт, а вслед за этим закончилась и стипендия, и помощь родителей. Надо на что-то жить. Появляется клиент, какой-нибудь знакомый знакомого. Потом еще один — уже незнакомый. Он говорит нашему художнику: этот зеленый недостаточно зеленый. Следующий заказчик вовсе пропадает, не заплатив. Оказывается, тонкой творческой натуре требуется вникнуть в то, что такое таргетированная реклама и договор оказания услуг, чтобы продвигать и обезопасить себя.



⋮ **ВЫХОДИТ, ПРИЗВАНИЕ – ЛИШЬ ЧАСТЬ РАБОТЫ.**

Ее сердцевина. Например, я обожаю писать книги, но терпеть не могу оформлять сноски по всем правилам. **В современном мире нет профессий в чистом виде.** *В чистом виде возможно лишь хобби.* «Люблю печь» — отлично, пеки в удовольствие, но любой продукт необходимо продавать. Надо общаться с разными людьми — клиентами и поставщиками. Кроме того, нужно это делать, даже если мучает приступ мигрени или ребенок приболел. Выходит, **занятие любимым делом тоже имеет свою цену** для каждого.

Например, одна моя знакомая до сих пор не защитила докторскую диссертацию по психологии, хотя очень хочет, и тема классная, и преподавать любит. Только вот высчитывать статистику и корреляции терпеть не может, потому что это чистая математика, а она уверена, что «исключительно гуманитарий». Подруга, конечно, может разобраться в формулах, но не хочет. То есть заниматься нелюбимым даже ради чего-то любимого она не готова. Еще раз: **нас не только должно привлекать дело, нас должны не сильно раздражать и сопутствующие действия.**

Поэтому не ищите то, что удовлетворит ваши потребности на все 100%, ведь *50-60% удовлетворения от дела уже отличный результат.* Заметьте, **удовлетворения.** Не радости или наслаждения, а удовлетворения. **Вы чувствуете разницу?**