

## Глава I

# 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.

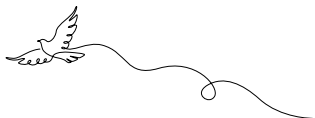
— Я же делала все правильно! Выбрала колледж, потом институт, на стажировку попала, о которой мечтала.

— 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 ис-



Полина Усова

пугались 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

**Распознай свое Я**



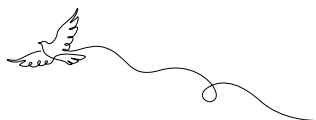
16 к своей деятельности. У кого-то первым «закричит» тело от неизвестной болезни, скорее всего — психосоматики. Например, у одной моей клиентки начиналась сильная мигрень в тот момент, когда она садилась за рабочий компьютер. А вот дома такого не случилось. Это происходит потому, что внутренний конфликт 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.**



Полина Усова

Кто-то сразу поймет, например, что все началось с набором 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.

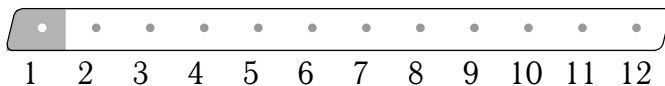
В следующих главах мы будем разбираться в этом вопросе: что же вам мешает услышать себя настоящего?

### ВАЖНОЕ ЗАДАНИЕ



#### **ШАГ 1. МОЯ ТОЧКА «НОЛЬ»**

##### ВАШ ПРОГРЕСС



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?

Распознай свое Я



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...

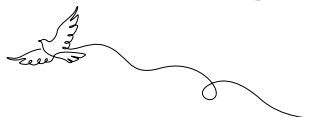
— Растерянная?!

— Неуверенная. Ты настолько... Ты так растеряна, что даже не знаешь, в каком виде любишь яйца! Со священником ты любила болтунью. 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 ходят 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 героинь 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, нра-

**Распознай свое Я**



20 вится ли ему дело или нет, а еще сложнее представить это, когда ты только выбираешь будущее дело.

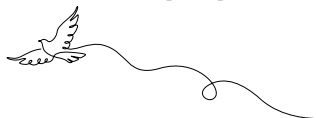
Вернемся к примеру с потерей вкуса: можно пробовать экзотические фрукты, но не ощущать ничего. Можно пробовать разные профессии, но не чувствовать, нравится ли тебе это или нет, потому что не понимаешь себя.

Вторая причина, по которой метания от одной деятельности к другой не дадут 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 раздрай. И если мы несчастны на работе, не слышим



Полина Усова

себя, то мы не слышим себя также и в других вещах. Мы — 21  
единый, неразделимый механизм.

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

**Тони Шей\***

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 до-  
верять 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.**

---

\* Тони Шей — американский интернет-предприниматель, венчурный капиталист, владелец Zappos, а в последствии Amazon. <https://incrussia.ru/fly/rules-tony-hsieh/>

Распознай свое Я





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

**ЛЕГКОЕ ЗАДАНИЕ**



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:

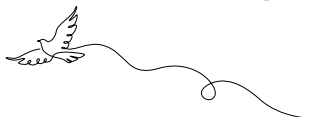
- Вместо «я ненавижу свою работу» можно сказать: «да, моя работа не приносит мне радость, а это значит, что мне лучше подходит другая работа — например...» (напишите свои варианты);
- Вместо «работа вызывает жуткую скуку» можно сказать: «сейчас на моей работе мало новых и интересных задач, чтобы я с удовольствием решал рабочие задачи, они должны быть...».

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

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 природе, 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.



# СОДЕРЖАНИЕ

Эту книгу хорошо дополняют: .....	5
Предисловие .....	6
О книге .....	9
Что вас ждет: .....	10
Как устроена эта книга? .....	11
Как работать с заданиями книги: инструкция для читателя.....	11

## **РАЗДЕЛ 1. МОСТ К СЕБЕ.**

### **ЧТО МЕШАЕТ УСЛЫШАТЬ СЕБЯ?**

Глава 1. Точка ноль:

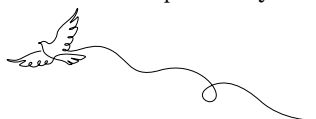
жизнь, которую жить не хочется .....	14
Какие яйца вы любите, или почему так важно слышать себя? .....	18
Почему же так сложно помочь себе? .....	23
Синдром отложенной жизни: как перестать проживать черновик? .....	25

Глава 2. Собака на гвозде:

до каких пор можно терпеть?.....	29
А вы яблоня или уже пенек? .....	34
Тело и психика: чем еще опасна нелюбимая работа? .....	36

Глава 3. Кто спрятал мое призвание? .....

«Просто будь собой» .....	40
---------------------------	----



Полина Усова

Не терпите боль в ноге .....	44	315
Глава 4. Как мы теряем связь с собой .....	49	
Насколько сильно можно заблуждаться:		
галстук и пиджак .....	49	
Почему птицы не долетели на юг, а вы не нашли себя .....	54	
Глава 5. Социальная боль .....	57	
Я хороший: отдай мне, пожалуйста, мяч .....	59	
Советы родителей .....	61	
Глава 6. Гравитационное поле убеждений .....	63	
Крыса в стене .....	63	
Отпустите кнопку «loop» .....	66	
Прекратите обесценивать .....	69	
Важные мысли .....	71	
Важные результаты заданий: .....	72	

## **РАЗДЕЛ 2. КАК ПОНЯТЬ СВОЕ ПРИЗВАНИЕ?**

Глава 10. Это не работает .....	75
Методом проб и ошибок .....	76
Неработающие вопросы .....	79
Состояние поиска .....	80
Искателям талантов .....	82
Оценивать лишь один показатель .....	84
Мыслить препятствиями, а не возможностями .....	85
Поле единорогов: между работой и удовольствием .....	87
Поиск из страха .....	89
Глава 8. Точка В: Что такое призвание? .....	94
Магическое зеркало призвания .....	94
Три уровня призвания .....	96

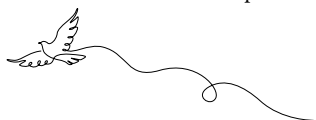
Распознай свое Я



316	Что же делает нас счастливыми? .....	98
	К самой сути: ингредиенты призвания .....	105
	Глава 9. Сильные стороны и таланты .....	108
	Что скрывает таланты? .....	110
	Гора талантов .....	112
	Как развить свои способности? .....	115
	Как искать таланты: 4 упражнения .....	118
	Глава 10. Интересы и фокус внимания .....	125
	Другая сторона фокуса внимания: как он мешает увидеть призвание? .....	130
	Расширение через сужение .....	133
	Когда много интересов .....	135
	Когда ничего не интересует .....	138
	Глава 11. Ценности .....	142
	Эмоциональный фильтр принятия решений .....	146
	Источник внутренней мотивации .....	154
	Туман счастья .....	159
	Ошибочные стратегии .....	163
	Внутренний отклик .....	166
	Как добавить ценностей уже сейчас? .....	169
	Глава 12. Соединяя призвание .....	173
	Тест-драйв для призвания .....	175
	Важные мысли .....	182
	Важные результаты заданий: .....	184

### **РАЗДЕЛ 3. КАК ОБРЕСТИ ВНУТРЕННЮЮ СВОБОДУ?**

	Глава 13. Природа страхов: для чего он вам? .....	191
	Что мешает начать действовать: 5 этапов реализации .....	191



Кто против вас играет? .....	195	317
Болото страхов.....	198	
Глава 16. Страхи, связанные с будущим.....	203	
4 фактора страха будущего .....	206	
Долина выборов: неправильная карта лучше, чем ничего .....	209	
Пропасть неудач и ошибок.....	212	
Рифы сомнений, или «Хочу гарантий!» .....	218	
Ветер перемен: страх первого шага.....	223	
Как можно искать и реализовывать призвание без отрыва от работы? .....	228	
5 заблуждений о будущем, которые мешают вам действовать уже сейчас... ..	229	
Глава 15. Страхи, связанные с обществом.....	234	
Два собеседования .....	237	
Шторм критики и осуждения .....	242	
Когда близкие не поддерживают .....	247	
Признание: хотеть или бояться? .....	252	
Когда уже поздно начинать? .....	255	
Глава 18. Страхи, связанные с самооценкой.....	261	
Паруса веры в себя: уверенность .....	264	
Шляпа самозванца .....	270	
Слово на букву П: страх сделать неидеально ...	275	
Комплекс Ионы .....	280	
Обрыв: почему же еще страшно поменять профессию? .....	282	
Глава 17. Пространство внутренней свободы .....	285	
Самопринятие и любовь к себе .....	287	
Личностный рост и развитие.....	289	
Осознанность .....	291	



318	Проактивность	
	и позитивный взгляд на жизнь .....	294
	Цель и смысл в жизни .....	297
	Ответственность и самостоятельность .....	299
	Полнота жизни и окружение .....	301
	Активация внутренней свободы .....	305
	Важные мысли .....	307
	Чек-лист «12 шагов	
	по поиску и реализации призвания» .....	309
	Вместо заключения .....	311
	Благодарности .....	313