

**Светлана Афанасьева**

Особенно  
если тебе  
за тридцать...



**КЕМ ТЫ  
ХОЧЕШЬ  
СТАТЬ, КОГДА  
ВЫРАСТЕШЬ?**

---

НАВИГАТОР ПО ПОИСКУ ДЕЛА ЖИЗНИ

**Светлана Афанасьева**  
**Кем ты хочешь стать, когда  
вырастешь? Особенно  
если тебе за тридцать**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63522726](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63522726)  
ISBN 9785005192875*

**Аннотация**

Эта книга – пошаговая инструкция по поиску предназначения и дела жизни. Книга ответит на вопросы:– Как определиться с профессией, когда мама видит тебя юристом, астролог – танцором, а в детстве ты хотел быть астронавтом?– Что делать, если наступило профессиональное выгорание, но нравится сфера работы?– Всем ли нужно идти в бизнес?– Как сменить нишу, если уже больше 10 лет работаете в другой?– Как начать зарабатывать на любимом деле?

# Содержание

Часть первая	6
Глава 1. Про доктора Хауса, талант и провидцев	6
Глава 2. Про богов и интернет	12
Глава 3. Про Советский Союз и советчиков	15
Глава 4. Про маховик времени и мотивацию	19
Глава 5. Сводим точку А и медитируем	22
Глава 6. Выводы тест-медитации. Про апатию, воодушевление и тошноту	28
Глава 7. Про смутные детские воспоминания	34
1. Кем ты хотел быть в детстве?	34
2. Какие предметы давались в школе легче всего?	37
3. Родовое проклятье	39
4. Спросить родных и близких	40
5. Срез дня	41
6. Бизнес-техники по поиску себя. За что тебе уже платят?	42
7. Бизнес-техники по поиску себя. Что ты и так делаешь бесплатно?	44
8. Бизнес-техники по поиску себя. Тест на миллион долларов	45
9. Про хобби	46

10. Просто приноси пользу людям	48
Глава 8. Упражнения «Хочу. Не хочу. Умею. Полезно» и «Десять достижений»	51
Глава 9. Про физиологию мозга	58
Конец ознакомительного фрагмента.	64

**Кем ты хочешь стать,  
когда вырастешь?  
Особенно если  
тебе за тридцать**

**Светлана Афанасьева**

*Редактор* Александр Мясников

*Иллюстратор* Дина Геллер

*Фотограф* Алена Гурина

*Корректор* Мария Черноок

*Дизайнер обложки* Павел Некрасов

© Светлана Афанасьева, 2021

© Дина Геллер, иллюстрации, 2021

© Алена Гурина, фотографии, 2021

© Павел Некрасов, дизайн обложки, 2021

ISBN 978-5-0051-9287-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Часть первая

## Кем же ты все-таки хочешь стать?

### Глава 1. Про доктора Хауса, талант и провидцев

Пронизывающая и выжигающая боль в левой стопе началась, как водится, внезапно и беспричинно. У меня был первый бизнес – фотостудия – и абсолютно деструктивные отношения с бизнес-партнером.

И хоть я и дипломированный психолог, но как только дело дошло до моего собственного здоровья, физического и психического, я проявила себя классическим пофигистом и доблестно забила на все.

Сначала было сложно наступать на ногу, встав утром с кровати, потом – просто посидев десять минут. Через месяц я чувствовала адскую боль при каждом шаге. Это продолжалось два года. Здесь нет место гиперболам. Просто было адски больно каждую минуту моей активной жизни. Буд-

то бы раскаленный прут вставляли в стопу и вытаскивали 24/7.

Врачи разводили руками, рентген и МРТ не показывали ровным счетом ничего. Здоровая нога, за исключением мелкой неприятности. Когда рука хирурга с длиннющей иглой в очередной раз заносилась, готовясь нанести удар с новокаином в самое сердце боли, я привстала и сказала: «Эмм. Не надо. Пять раз кололи – не помогало». Давайте мы разрежем и посмотрим, что там, – хирурги сыпали дельными предложениями, но я не спешила изображать лягушку для препарирования.

Единственным человеком, который бы мог меня в тот момент понять, был доктор Хаус. Только у него был валиум и лекарский талант. А у меня – только стартующий бизнес (а тогда, между прочим, не было такого количества бизнес-курсов и все выживали как могли) и бойфренд, который не особенно интересовался моими делами. И спорт.

Я не пропустила ни одной тренировки и даже продолжала бегать все два года. Просто занималась делами и в какой-то момент просто привыкла к боли, смирилась с ней как с чем-то само собой разумеющимся. Нет бы остановиться и подумать, что же я делаю не так.

Мой отнюдь не радужный характер приправился резким чувством юмора и еще большей мизантропией. Я смотрела на людей на улице и думала: «Вот что вы такие мрачные? Вы же ходите и вам, черт возьми, не больно! Что еще надо?»

Где-то в глубине души я понимала, что иду неверным путем. Почему тогда не спросила себя, почему так бьет психосоматика? Нет даже клинических показаний. Остановись, явно же что-то не то творишь со своей жизнью.

Боль в ноге прошла так же резко, как и началась. Как только я приняла радикальные перемены в бизнесе: рассталась с партнером и перенаправила развитие фотостудии в другое русло, – все исчезло. Совпадение? Не думаю. Сейчас моя нога мне играет на руку – чуть только я сбиваюсь с курса и двигаюсь не в ту сторону, ступня начинает ныть. Вот такой привет из прошлого.

Вывод из этой истории простой и однозначный: мы сами себя вгоняем в болезни. Однако виновата в этом не сама работа или выбранная ниша, а наши собственные мысли и переживания о них. Так как же быть – продолжать с переменным здоровьем делать то же, что делал раньше, или все-таки поискать другое занятие?

В тот момент, когда эта книга была на стадии рукописи,

можно было смело сказать, что я добилась успеха на профессиональном поприще. У меня два образовательных бизнеса, работает франшизная сеть фотошкол по всей России, идут курсы по продажам, написана книга по ним же. Я веду мастер-классы, выстраиваю отделы продаж клиентам, открываю им франшизы, консультирую по открытию и развитию бизнеса. Кто не позавидовал, тот просто постеснялся в этом признаться. И тем не менее я постоянно задавала себе вопрос: а действительно ли это то самое? Может быть, пока я занимаюсь бизнесом, пропинываю невообразимый талант в другом деле?

За годы консультирования и начинающих, и уже успешных предпринимателей я осознала, что каждый второй из них задает себе два вопроса. Первый – как найти то дело, которое будет меня зажигать? Вот прямо как в лучших книжках, чтобы на работу как на крыльях! Второй вопрос – в чем же я действительно талантлив?

Я не могу этим заниматься, у меня нет таланта.

Эту отмазку я использовала всегда, когда у меня что-то не получалось или я боялась взяться за что-то новое. Ведь если нет таланта, то это не получится. Ну, не свезло, бывает. А когда уверен, что ничего не выйдет, зачем стараться? Все, что ты сделаешь, уже заранее уныло и посредственно.

Поэтому распыляться на что попало не стоит, нужно непременно найти свой алмазный дар. И уж тогда-то звезды сойдутся, деньги посыплются как из рога изобилия и безграничное счастье настигнет в придачу.

Между нами говоря, когда всем раздавали этот пресловутый талант, я стояла первой в очереди за рефлексией, и уж ее-то мне отсыпали прилично, с горкой. В свои тридцать лет я ежедневно задавалась вопросом, кем же я хочу стать, когда вырасту. Искала ответы буквально везде, разве что прохожих в метро не спрашивала. В ход шло все: над моей проблемой бились и астрологи, и тарологи, и такие эзотерики, про которых рассказывать-то стыдно. Серьезно, если бы вы про них узнали, то захлопнули эту книгу немедленно и решились, что я кукушечкой поехала.

Надо сказать, что все эти провидцы трудились аки пчелки, и каждый верил в то, что говорит. Только их ответы различались настолько, что в какой-то момент у меня даже проснулся спортивный интерес – я ждала, совпадет ли предсказание хоть раз.

Таролог, разложив страшные карты, срисованные с какой-то книги по темной магии, и брызжа слюной, рассказывал, что мое место у плиты. Ну, максимум – приносить мужу кофе на переговорах. К тому времени у меня был уже успеш-

ный бизнес, но это никого не интересовало. Плита, иного пути нет.

Астрологи, заглядывая в планетарные хитросплетения, выдавали противоположные ответы. Один твердил, что по планетам все предельно ясно-понятно – нужно учить-лечить людей, иначе жизнь даст по башке, буду лежать, пока не пойму, что это мое призвание. Второй сказал, что мне абсолютно точно нужно блистать на сцене.

Следуя всем этим советам, мне стоило запустить шоу про хирурга, который делает операцию с помощью ножа для сыра и использует духовку вместо наркозной маски. Кстати, если решите устроить что-то подобное – обязательно напишите мне, это должно понравиться зрителям.

Словом, после всех консультаций и гаданий я наконец осознала, что разбираться в себе и решать, кем быть, мне придется самостоятельно. И раз вы читаете эту книгу, могу предположить, что тот же вопрос волнует и вас. Ну что ж, давайте вместе искать свое предназначение.

## Глава 2. Про богов и интернет

Где-то в интернете видела фразу: «Не для того я девять месяцев не пила любимое шардоне, чтобы ты всю жизнь страдал на нелюбимой работе!» Спасибо, мама, но где же она, моя любимая?

Тема предназначения в последние годы стала модной, все ищут себя и хотят понять свое место в мире. А так ли это вообще важно? Может быть, волна интереса скоро стихнет и все эти поиски встанут на полку рядом с пыльными спиннерами?

Хорошо было греческим богам. Все с твоим предназначением ясно: родился – а ты Посейдон. И никаких поисков и самокопаний – управляй морями, наказывай несогласных с твоим взглядом на мир, соблазняй медуз. Про тебя будут слагать мифы и легенды, ты бог – нефигурально выражаясь – своей стихии. Равного в ней тебе нет, никаких сомнений, одна сила и мощь.

А сейчас что? За свою коротенькую по сравнению с богами Олимпа жизнь ты двести раз задашь себе вопросы: «Что я творю? Разве об этом я мечтал, к этому стремился?» Лично я, положила руку на сердце, признаюсь в том, что убила на это

года два своей жизни.

Что при этом происходит? Допустим, ты пускаешь подленькие мыслишки в свою голову, как козла в огород. Не успеешь оглянуться, как начинаешь работать и делать все с ленью и пофигизмом, ощущаешь, что к тебе это имеет мало отношения. И правда, зачем стараться, если это не твоя мечта? Был у меня период в жизни, когда я в собственном же бизнесе обучала персонал и давала рекламу с легким налетом обреченности. Знаете, это то самое состояние, когда ты решил уволиться и даже заявление подал. Зачем фонтанировать идеями? Доводить до совершенства, строить большие планы – нет уж, я лучше сэкономлю силы для чего-то прекрасного. Конечно, от такого отношения страдала в первую очередь я сама – денег от пофигизма и обреченности больше не становится.

Слава богу, я смогла преодолеть этот этап, и жить стало интереснее. Да и денег, кстати, начала зарабатывать больше.

Но современный мир не только ставит вопросы о смысле существования, но и предлагает варианты ответов, коварный интернет манит своим многообразием курсов. Переквалифицироваться? Легко. Надоело сидеть в офисе? Пожалуйста! Теперь ты не обязан быть привязанным ни к городу, ни даже к стране, и уж точно не должен ходить на ненавистную

работу. Так и скажи начальнику при встрече. Шутка.

Все двери открыты, только потяни за ручку!

Не счесть, сколько навыков я освоила на своем пути. Переработала на куче работ, начиная с официанта и заканчивая помощником юриста. Осваивала то визаж, то ремесло стилиста, то профессию ретушера. Я даже смогла худо-бедно запустить собственными руками Яндекс. Директ, разобралась с галочками и сборкой семантического ядра. И что же? Теперь я довольно посредственный визажист, никакущий маркетолог и совсем нулевой директолог. Уверена, и в вашей копилке накопленного опыта найдется парочка таких недо-профессий.

Так что же делать – бить в одну и ту же точку, становясь профессионалом в работе, какой бы она ни была, или продолжать искать дело, в котором будешь себя чувствовать наиболее органично?

## Глава 3. Про Советский Союз и советчиков

Моя мама до сих пор ждет, когда я уже оставлю этот беспокойный мир предпринимательства и писательства, устроюсь на нормальную работу и займусь наконец семьей. Я помню, как жестко отстаивала свою позицию десять лет назад, да и до сих пор разговоры на кухне временами сворачивают на старую колею. Безрезультатно, но когда это оставливалось чью-нибудь маму?

Раз уж вы читаете эту книгу на русском языке, то у нас есть кое-что общее: все мы родом из Советского Союза, где роль каждого была четко определена.

Женщина заботится о детях и муже, мужчина добывает деньги для семьи как может. Оба упихиваются на стабильной работе, а вечером смотрят телевизор и проваливаются в тревожный сон. Наши родители переносили эту идеологию на нас. Они просто не умели иначе, ведь их тоже воспитывали родители – ваши бабушки и дедушки, – которые и вовсе иной жизни не знали.

Но родители – это капля в море. Все наше окружение нечасто поддерживает лихие порывы сменить профессию

или работу. Кто-то не верит, что это возможно (тебе ж тридцатник, все заново начинать будешь, что ли?), а кто-то вообще ждет громкого провала.

Был момент, когда вся моя жизнь буквально рухнула в один момент. Умер отец, обанкротилось его предприятие. Мой бизнес тогда сводил еле-еле концы с концами, а надо было как-то обеспечивать семью. Я была разбита горем и свалившимися финансовыми проблемами. Мне даже пришлось продавать его машину, потому что не было денег на ее обслуживание. Когда отдавала ключи покупателям, это запомнилось как одно из самых болезненных ощущений в жизни. Мне казалось, что я просто выпускаю из рук спасительный круг и иду на дно.

Тогда пришло четкое осознание, что люди вокруг не верят в меня, а только тихо злорадствуют. А тот единственный, кто верил, уже никогда больше не сможет поддержать.

Знакомые учили жизни и прямым текстом говорили, чтобы я никуда не лезла. Ничего у тебя не выходит, ты не способна, живи по средствам, иди на работу, будь как все мы. Сиди в уютном болотце и не раздражай нас своими грандиозными планами на успешный бизнес, красивые машины и дорогие сумки.

Из моего тогдашнего окружения был только один человек, который сказал: «Не продавай машину, ты сможешь все разрулить. И бизнес наладишь, где наша не пропадала». Но я все равно продала. Потому что остальные не верили, и у меня стали опускаться руки. В итоге именно это знакомый стал через несколько лет моим мужем. Потому что верил и продолжает верить.

Машину, кстати, через пару лет я выкупила обратно. Пристально следила, в чьих она руках, и, когда набралась нужная сумма, нашла хозяина. Рассказала историю как есть, семейная реликвия все-таки. Через неделю машина вновь была моей.

Но что я все о себе – вы наверняка и сами бывали в похожей ситуации. Девушкам частенько обрезают крылья и бесцеремонно намекают на часики, советуют детьми обзавестись, а не любимый блог вести. Мужчинам тяжело бывает открыть свое дело вместо того, чтобы молча продвигаться по карьерной лестнице. Уйти в свободное плавание вообще проблемно для всех, вокруг много советчиков, которым всегда лучше знать.

Сейчас я открываю франшизы своим клиентам. Мы проводим вебинары, рассказываем цифры, расписываем экономику бизнесов. Люди оставляют заявки, задают вопросы, ви-

дят и деньги, и перспективу и... уходят общаться с близкими. После этих разговоров нас обычно ждет один из самых сложных этапов, который больше похож на психологическую помощь, чем на бизнес-консультацию. Потому что все резко передумывают открывать свой бизнес.

Из раза в раз одни и те же слова: «Вот у соседа Васи не пошло, страна в разрухе, брат советует никуда не рыпаться, маман пьет валокордин, коллеги на работе крутят пальцем у виска». Всегда одна и та же история – близкие против. Они, может, и вправду добра желают, а может, просто транслируют свои страхи, сформированные телевизором. А часто – просто завидуют.

Мы же с детства знаем, что думать всегда надо своей головой, а если самому не хватает компетенций – спрашивать совета у знающих людей, а не у соседей. Когда есть подозрение на аппендицит, вы сразу поедете к врачу, а не устроите прощупывание всей семьей на лобном месте. Тетя Маша компетентно заявит, что это газы, вы поверите и умрете. Дядя Петя скажет, что человеку в первую очередь нужна стабильная работа, вы поверите и проживете жизнь несчастным.

В общем, слушайте себя и спрашивайте советов только у тех, кто в вашей отрасли преуспел. Мнение остальных – всего лишь мнение.

## Глава 4. Про маховик времени и мотивацию

Еще одна мелочь, которая отличает нас от богов Олимпа, – мы не бессмертны. Мы умрем. Гарантированно. Сколько бы вам сейчас ни было лет. А еще у нас нет кнопки сохранения, нам неоткуда взять маховик времени<sup>1</sup> и отправиться уже поумневшими обратно в свои двадцать лет, чтобы начать уже делать то, что хочется, а не вот это вот все.

Если вы считаете, что надо открывать свой бизнес, заниматься музыкой, выступать на сцене или становиться известным политиком, то учтите: время работает против. Кажется, что впереди еще вся жизнь, но... После отметки в двадцать пять лет годы пролетают на шестой передаче, только успевай наярывать елки.

Скажу еще одну вещь, раз мы тут откровенно. Чтобы воплотить свою мечту, действительно нужно время. Ну серьезно, не станешь же в одночасье Супер-Собой. Скорее всего, на это понадобится не год и не два. Так чего вы ждете?

---

<sup>1</sup> Маховик времени – волшебный предмет из книг Дж. Роулинг про Гарри Поттера, позволяющий вернуться в недалёкое прошлое (прим. автора).

Скорее всего, времени вы уже потратили изрядно. Тут пять лет проучились не пойми какой специальности, там три года бездумно бумажки перекладывали, пять лет работали на странной работе, мечтая, что рано или поздно жизнь перевернется.

Так я сейчас разрушу миф под названием «Проснулся знаменитым». Проснулся, да, такое бывает. После нескольких лет (и это еще хороший результат!) планомерной работы. Есть еще вариант стать в одночасье мемом в соцсетях, но такая слава вам вряд ли нужна.

Бритни Спирс проснулась знаменитой в двадцать, после десяти лет пахоты в шоу-бизнесе без школы, отдыха и остальных детских радостей. Да, ей повезло родиться в семье суперзаряженных на успех родителей, которые пристально следили, чтобы она была профессионалом с пеленок. Но это не умаляет ее заслуг – она трудяга. Не умаляет их и то, что она с детства попала в свою цель – прославиться на сцене. «Битлз» отыграли около трехсот концертов перед тем, как из нескольких раздолбаев все-таки сформировалась легендарная группа. А вы думали, они только травку курили?

Единственное, что отличает вас от знаменитых и успешных, – вы до сих пор не начали по-нормальному работать

и достигать того, о чем так мечтаете.

И сейчас, с первых страниц, я хочу вас настроить на эту работу – серьезную работу. Никакая книга по мотивации и поиску предназначения не поможет, если не взять ответственность за свою жизнь в свои же руки.

Почему я сейчас, только-только разогнавшись, тут же стала говорить обо всех этих нудных вещах, а не рассказывать о том, что цель – окрыляет? Потому что мотивация – дело такое... недолгосрочное. Можно хоть всю книгу накачивать прекрасными историями – своими, своих друзей и знаменитых людей. И – да, я это буду делать обязательно, но мне доподлинно известно, что для результата в любом деле нужно пахать. Особенно если это дело всей жизни.

## Глава 5. Сводим точку А и медитируем

Вспомните случаи, когда вы рассказывали о своей жизни и невзначай бросали что-то вроде: «Так получилось, что я поступил на этот факультет. Потом так сложилось, что я пошел работать туда-то». Прямо не человек, а лось! Все с ним случи-лось. Без меня меня женили, называется.

Все, что с вами происходит: работа, семья, друзья, – это ваш личный выбор. Каждый из нас сейчас там, куда шел всю жизнь.

Ваши поступки и действия привели вас в такую квартиру, на такую работу, в жизнь именно с таким человеком. Поступки, а не мотивация или мечты. Вы буквально своими ногами целенаправленно шли туда, куда пришли. И это бывает очень больно осознать.

Я буду считать большой победой, если после книги вы навсегда забудете о том, что развиваться не дают обстоятельства. Нет, вы сами так решили. Вся ответственность за вашу жизнь, за ваш реализованный или забытый потенциал лежит на ваших плечах.

Если готовы с этим согласиться – читайте дальше, разберемся, как вы можете стать Супер-Собой. Если до сих пор считаете, что во всем виноваты родители, правительство и инопланетяне, – увы, я вряд ли смогу помочь.

И вот мы плавно переходим к вопросу, который, чувствую, уже назрел: а кто это – Супер-Я? Где нащупать то самое дело, в котором я – алмаз, и есть ли такое дело в принципе?

Для того чтобы определиться, куда планомерно идти, совершенно необходимо понять, где мы находимся сейчас.

В бизнес-терминологии это называется «точка А». Исходная платформа, то, от чего мы будем отталкиваться. Честно обозначить ее – значит совершить очень болезненный шаг. Реально тяжело смотреть правде в глаза.

Вот ваше первое задание – выяснить свою точку А. Ответьте на следующие вопросы:

**1. Сколько вам лет?**

**2. Кто вы в профессиональном плане?**

Например, я менеджер по продажам пылесосов. В мои обязанности входит то-то и то-то.

### **3. Сколько денег вы зарабатываете на сегодняшний день чистыми в месяц?**

Если это зарплата, то пишите цифру после вычетов налогов. Если бизнес или работаете на себя – чистую прибыль после вычетов всех расходов.

### **4. Что я умею делать в профессиональном плане?**

Какие навыки у вас есть, что действительно выходит хорошо? Перфекционисты, постарайтесь обойтись без уничижающих формулировок. Просто трезво оцените то, что умеете делать. Ни мне, ни уж тем более вам не сыграет на руку посыпание головы пеплом.

А если я ничего толкового делать не умею? Окей, значит, вы умеете что-то делать бестолково. Например, я умею зарабатывать своим ремеслом двадцать тысяч рублей в месяц. Я умею рисовать картины на тройку по десятибалльной шкале. Или, например, вы поняли, что собственный бизнес не генерирует прибыль. Пишем: я умею открывать и управлять бизнесом, который приносит ноль денег.

Наверняка есть и то, что вы делаете изумительно. Например, умеете договариваться с кем угодно и о чем угодно, переговоры у вас на десятку. Пишите обо всех навыках, которые получили за профессиональную деятельность, даже если меняли работу. Навыки, если и подзаржавели, вряд ли исчезли насовсем.

## **5. Какое у вас хобби?**

Чем вы заняты, когда ничем не заняты? Какое дело, не связанное с работой, вы делаете регулярно и с удовольствием? Под «регулярно» я имею в виду не каждый день, но с определенной цикличностью, даже пусть раз в месяц.

## **6. Кто вас окружает?**

Выпишите пятнадцать человек, с которыми вы общаетесь чаще всего. Мама, сотрудники, друг Валера и подруга Марина. Напротив каждого напишите один простой знак – плюс или минус. Это будет условное обозначение, заряжает вас окружение или тянет вниз. И сейчас не время вспоминать про социальные установки и табу. Мол, мама есть мама, она плохого не посоветует, а это мой друг детства, как он может меня минусовать? Могут, еще как! Вы пишете это исключительно для себя, никто не заставляет этот список выкладывать в соцсети. Поэтому сделайте задание честно, положив руку на сердце.

## **7. Что вас окружает?**

Где вы живете, в какой стране и в каком городе? Важна квартира, район, его благополучие и удобное расположение. Машина, на которой вы ездите, вещи, которыми пользуетесь. Прямо, честно и без уловок пишите: живу в городе N, в съемной однушке на отшибе мира, езжу на убитой тачке, раз в год

выбираюсь в отпуск в сезон дождей, потому что скидка. Или вы живете в центре мегаполиса, в собственных просторных апартаментах с офигенным видом из окна, у вас прекрасная машина, отпуск организовываете по щелчку пальцев.

Ответили? Вот и замечательно, исходная точка у вас есть. А теперь самое главное. Чтобы бежать, нужно понять, в какую сторону. Совершенно, кстати, не факт, что вы сейчас двигаетесь не туда. Возможно, вы выбрали правильную дорогу и зря сомневаетесь. Так зачем ломать несущие стены, когда здание и так вполне себе добротное? Вот мы сейчас это и выясним, а заодно и решим, какой у вас будет план действий.

Сядьте поудобнее, дочитайте следующий абзац, потом закройте глаза и представьте.

Представьте, что через три года вы примерно такой же. Занимаетесь тем же самым. Да, за три года, скорее всего, вы поднаторели в своей работе, стали чуть лучше продавать или управлять, рисовать или писать. Но кардинально ничего не произошло – то же дело, те же люди, те же задачи. Вы так же проводите свое свободное время, отдыхаете примерно в тех же странах. Да, Вьетнам смените на Бали, отели станут чуть дороже, но суть останется той же. Денег зарабатываете чуть больше, процентов на тридцать. У вас новые цели

в работе, вы планомерно их достигаете. Общаетесь с теми же людьми, что и сейчас. Да, у вас появятся новые знакомые, но не очень много.

Закрыли глаза. Представили? Какое чувство возникает внутри? Прислушайтесь к организму, его не обманешь, как ни пытайся. Закройте глаза еще раз и отследите свои ощущения. Как будете готовы – возвращайтесь к тексту.

Да сделайте уже задание, я прошу! Нечего забегать вперед! Ладно, тогда специально для вас следующую главу я напечатаю на новой странице, торопыги.

## **ЗАДАНИЕ**

Проделать медитацию. Вслушаться в себя. Записать свои ощущения.

## Глава 6. Выводы тест-медитации. Про апатию, воодушевление и тошноту

Сделали? Молодцы, горжусь, сработались.

Итак, может быть три варианта развития события и ощущений в теле.

**Первый:** вы ничего не почувствовали. Вот прямо тишина, ни один мускул не дрогнул, не пингуется. Поздравляю: у вас **тотальная апатия**.

Такое бывает, если вы никогда всерьез не задавались вопросом: «А куда я так бегу и зачем?» Или так сильно бежали, что вконец выбились из сил. Остатков хватит только на валяние в кровати под любимый сериал.

Хорошо, что мы это выяснили! Как можно идти, когда ты обесточен? Сначала совершенно необходимо подзарядить батарейки.

Советую отложить книгу – да-да! – и целенаправленно восполнять ресурсы. Как профессиональный продажник, скажу, что если уж вы читаете эту книгу, это неспроста. В продажах эта техника называется «Апелляция к факту

встречи». Мы с вами встретились, конечно, заочно. Но это значит, что где-то в глубине души вы понимаете: вопрос с поиском дела жизни назрел. Так пора уделить себе время и найти ресурсы! Помним, никто за вас не отдохнет.

Только не бегите тупить в соцсети, а то, я вижу, уже навострились. План такой:

1. Минимизировать соцсети. Я знаю, что работа, близкие – вся жизнь там. Позволю себе процитировать известный фильм: «Подождет ваша куча».

2. Прогулка каждый день минимум полчаса под любимую музыку.

3. Фильмы, спортивность, хобби. Чуть больше времени на созерцание.

4. Вкусности и приятные дела. У кого что – массаж, любимый десерт или даже бокал вина. Я разрешаю.

5. Кардинально смените вид деятельности. Работаете в офисе – займитесь физической активностью. Все время общаетесь с людьми – уедьте подальше ото всех, почитайте книги в тишине.

6. Просто выдохните. Апатия – это следствие гигантского перегруза делами и ответственностью. Помните про психосматику и дайте себе отдых.

Как только почувствуете в себе силы – проделайте тест

еще раз.

**Второй вариант** развития событий: развернувшаяся перед внутренним взором картина вас вполне устраивает. Даже не так – вы чувствуете **воодушевление!** Тело отзывается приятной дрожью, появилась улыбка, плечи сами собой расправились.

Вы понимаете, что будете брать новые интересные вершины на работе, продвигаться по карьерной лестнице. С удовольствием думаете о том, что через три года станете еще продуктивнее, ваш товар или услуга будет самым востребованными на рынке. Осознаете, что совершенно четко видите себя на месте своего начальника, и такой ход развития событий вас устраивает.

Вы вспоминаете своих коллег, которые достигли большего успеха, и они вас вдохновляют. Вы с радостью ездите на рабочие конференции, обмениваетесь опытом. Заказчики со временем стали серьезнее, обороты чуть выше, денег больше.

Уверена, у кого-то уже за эту короткую медитацию возникли новые мысли, планы по развитию в личном и профессиональном плане. Например, созрело решение повысить квалификацию или освоить навык ораторского искусства.

ства для переговоров.

Вас абсолютно устраивает окружение, вы не понимаете, зачем его менять. Наоборот, прикинули, каким образом выстроить собственную жизнь так, чтобы проводить с близкими еще больше времени. Путешествия будут немного чаще, но ни за какие коврижки полноценный отдых на курорте с друзьями вы не предпочтете бесконечным бизнес-встречам. Если ваша работа связана с постоянными разъездами, то вы ни в коем случае не хотите осесть в одном месте. Больше новых стран и знакомств! Даже дух захватывает от того, какие перспективы открываются.

Поздравляю, вы идете совершенно верным курсом.

Ваша задача вполне четкая и понятная – найти кратчайший и оптимальный путь к своему Супер-Я. Этим в том числе мы и будем заниматься в течение книги, не переключайтесь.

**Третий вариант** развития событий не столь радужный. Вы почувствовали самую натуральную тошноту. Неприятный комок перекачивается по телу, оказываясь то в горле, то в желудке. Может даже свести икры или сжать челюсти. Появилась холодная испарина от осознания того, что ничего же, ничего не поменяется! Все тот же ненавистный офис, те же

обязанности, от которых хочется выть на луну или бежать к бармену, который делает скидку на каждую пятую рюмку. Окружение давно уже не радует, в глубине души вы понимаете, что совсем не с такими людьми хотели проводить свое время.

Карьерный рост, такой логичный, вгоняет в депрессию. Как можно еще три года потратить на то, чтобы стать начальником, когда вы на самом деле мечтали о другом?

Путешествия, пусть даже будущие, радуют только потому, что это хоть какое-то разнообразие, мини-отрыв от этой серой реальности. Вы, может, и хотели бы полгода прожить в США, но денег и ресурсов хватит только на пакетный отпуск в Таиланде. С ужасом понимаете, что еще три года своей жизни вы потратили на нелюбимую работу, на бизнес, который не приносит никакого удовлетворения.

Хорошо, если в голове замаячит робкая мысль: я же хотел стать спортсменом или блогером! Я всегда хотел свой бизнес, а не работать по найму! Возможно, картина будет и такая: вы хотите спокойную жизнь и семью, детей, но все, что удастся, – это регулярные крысиные бега в бизнесе или на работе без продыху.

Чаще всего тошнота от происходящего будет явной, а вот

альтернатива в голове не проявится. Куда бежать? Кем становиться? Ни одной чертовой мысли, кроме как «я так больше жить не могу».

Ну что ж, впереди увлекательный, сложный и совершенно необходимый путь к тому самому своему Супер-Я. Выпейте чаю, стряхните с себя неприятное состояние – попрыгайте, поприседайте, прогуляйтесь. Впереди серьезная работа, настраивайтесь.

**РАЗВЕНЧАНИЕ МИФОВ И МЕТОДИКИ, КОТОРЫЕ ТОЛЬКО ВРЕДЯТ**

# Глава 7. Про смутные детские воспоминания

Как вы помните, я сама долго маялась поиском дела жизни. Читала книги, ходила к эзотерикам и делала все практики и упражнения, до которых дотягивалась. Чтобы вам не проходить тот же путь, предлагаю ознакомиться с топовыми техниками, которые, на мой скромный взгляд, работают криво, показывают весьма неточные данные, да и в целом бесполезны.

## 1. Кем ты хотел быть в детстве?

Первое, что советуют книги по предназначению, – вспомнить, кем вы хотели стать в детстве. Вроде бы логичный ход, если брать за аксиому, что дети всегда находятся в потоке, в единении с собой, да и вообще они самые разумные существа на планете.

Я упустила детские искренние желания быть то принцессой, то волшебницей – хотя кто знает, может, это и есть мое истинное Я? – и озвучу более понятные профессии.

С самого детства, лет с четырех, я мечтала стать адвокатом. Одному богу известно почему. Занималась, правда,

как и положено девочкам, танцами, музыкой и языками. Тем не менее каждому встречному с гордостью заявляла, что у меня будет юридическая фирма. Не мешал мне об этом мечтать и весь медицинский класс, в котором дети поголовно готовились становиться врачами. Еще я с удовольствием выступала на сцене. Мечтала ли стать звездой? А какая девочка не мечтает. Кроме того, в детстве мне нравилось есть конфеты «Мишка на севере». Хорошо, что я не стала пухленькой танцовщицей, собирающей зевак на улице и разбрасывающей в своем неуклюжем танго фантики от конфет.

В реальности я не собираю стадионы, редко танцую на публике и совершенно не страдаю оттого, что не стала новой рок-звездой. Закончила психфак, а профессиональная деятельность моя совершенно не связана с тем, о чем я мечтала в детстве. Правда, юридическое образование я все-таки получила, но это скорее для галочки.

Вообще говоря, взрослому очень сложно вспомнить свои детские искренние стремления и отделить их от желаний родителей. Одно неосторожное слово, сказанное в сердцах мамой или папой, – и ты в один момент можешь перенять их иррациональные страхи. Как отследить теперь, где твое, а где родительское? Например, мама могла сказать, что юрист – это весьма скучная и грязная работа. А шоу-бизнес – и того хуже.

А может быть, вы хотели стать строителем, как папа. Или, как Фокс Малдер, гоняться за инопланетянами. Можно ли считать это за истинное желание?

И это еще хорошо, когда ваше детство прошло благополучно. А полстраны выросло в неполных семьях, многие еле-еле сводили концы с концами. Не было возможности посмотреть на мир шире, жизнь сводилась к прогулкам во дворе и редким вылазкам в деревню к бабушке. У некоторых из моих знакомых единственным развлечением было прятаться от пьющего отца.

Единственное, чего вы реально могли хотеть и желать, — это быть героем из кино или, как дядя Валера, моряком. Потому что у него была прикольная борода и он постоянно травил байки про моря.

В общем, тест на детские мечты не выдерживает никакой критики. Да, вполне возможно, у кого-то желание танцевать и правда совпало с будущей профессиональной деятельностью. Однако я не встречала ни одного человека, который в семь лет мечтал стать бухгалтером. Но встречала бухгалтеров, которые искренне счастливы в своей работе.

## 2. Какие предметы давались в школе легче всего?

Может быть, стоит обратить внимание на то, какие предметы в школе давались легче всего? Ведь у нас есть предрасположенность к чему-нибудь – у кого к точным наукам, у кого к гуманитарным.

Что ж, для начала необходимо для чистоты эксперимента убрать факторы «любовь к учительнице» и «отвращение к школе как к явлению». Что, согласитесь, постфактум сделать сложно. Неясно, как бы сложилась ваша судьба, если бы химию не преподавала та злыдня Ольга Петровна, а литературу рассказывали увлекательно, а не унылыми историями из официальных биографий писателей.

Лично у меня одинаково хорошо шли и геометрия, и физика, и программирование, и литература. Какой вывод можно сделать по такому набору? Что из меня бы вышел неплохой архитектор, который пишет сметы в стихах или анонимные колкие эпиграммы неприятным заказчикам?

Можно взять за основу тот факт, что у меня хороший слог, я умею доказывать теоремы и мыслить логически. Вполне коррелирует с тем, что я сейчас делаю, – развернуто обосно-

ываю свою точку зрения на страницах книги. Но как же тогда быть с другим фактом – что я сперва стала предпринимателем и бизнес-тренером?

Еще мне очень легко давалась музыкальная школа, я даже закончила ее одной левой ногой и правым мизинцем, получила красный диплом. С тех пор ни разу не села за инструмент и даже не пою в душе. Нравилось ли мне заниматься музыкой? Скорее, не напрягало. Значит ли это, что я должна была поступать в консерваторию или организовывать свой мьюзик-бэнд? Однозначно нет. Никаких амбиций в этой области у меня отродясь не было.

Во взрослой же жизни сталкиваешься с удивительной вещью: легче всего дается не то, к чему лежит душа, а то, что просто чаще делаешь. Но кто сказал, что это должно быть твоим призванием? Я, к примеру, великолепно делаю станционную тягу в зале, однако совершенно не хочу стать тренером.

Словом, обращение своего взора в детство может помочь, но может и окончательно запутать. Значит, делаю вывод о том, что опираться только на детские хотелки не стоит.

А теперь задание: вспомните, кем вы хотели стать в детстве и какие предметы в школе или из дополнительного образования давались легче всего. Подумайте, ваши это были

желания или вы просто были послушным ребенком. Выпишите выводы, критически оцените их. Если какой-то из детских порывов и сейчас откликается в теле радостной дрожью, но в вашей теперешней жизни для него не нашлось места, подумайте, как можно осуществить эту мечту сейчас? А хочется ли на самом деле?

### 3. Родовое проклятье

Третий неработающий способ я называю «**Родовым проклятьем**». Его адепты предлагают узнать у родственников, чем занимались предки. Собираешь родословную и делаешь вывод о своем предназначении. Считается, что зов крови поможет определиться в собственной жизни.

Как мне интерпретировать тот факт, что среди моей родни было много священников или крестьян? Что, пойти принять постриг или прикупить огородик? Если все мои предки вплоть до родителей были врачами, значит ли это, что я должна пойти в медицинскую академию? Я что-то совершенно в этом не уверена.

Стоит учесть, что войны, раскулачивания и прочие ГУЛАГи вряд ли могли позитивно повлиять на выбор занятия наших предков. Большой вопрос, насколько наши прадеды были счастливы в своем деле. Может, они просто выживали

как могли? Посмотрите на старые фотографии – точно ли эти люди с усталыми глазами нашли свой путь?

## 4. Спросить родных и близких

Вторая вариация на эту же тему – **спросить родных, близких и коллег**, что вам дается легче всего. Какое, на их взгляд, ваше предназначение в мире?

Я искренне считаю этот совет одним из самых вредных. Во-первых, скидывать с себя тяжелый груз ответственности на чужие плечи – дело некрасивое. Во-вторых, где уверенность, что советчики видят нас насквозь? Можно попасть в страшную ловушку. Чем обычно заканчиваются такие расспросы, мы знаем. Мама говорит, что пора уже рожать, бросать бизнес и устраиваться на стабильную работу. Папы советуют переквалифицироваться из непонятного маркетолога в строителя и в тридцать лет начать работать с низов, иначе не стать крепким профессионалом. А вам ой как не хочется до сороковника быть прорабом.

Клиенты говорят, что вы хороши в своем деле. А что они еще должны сказать? Друзья считают парней четкими пацанами. Подруги скажут что-то, что, как им кажется, мы хотим услышать, но при этом нередко переносят свои мечты на нас. А бывает так, что из вредности вообще ничего хоро-

шего не скажут. И тоже имеют на это право.

Если бы я слушала всех подряд, то описать мою жизнь можно было бы примерно так: Света, работаю бухгалтером в НИИ ЧТБЛД и занимаюсь продажами ювелирки по всему миру. Свободно путешествую, но при этом живу безвылазно в маленьком городе с тремя детьми. В промежутках танцую на Бродвее и пишу бизнес-книгу. Да, а еще я примерная домохозяйка. Вроде ничего не забыла. Киборг, а не человек.

Что все это значит для нас? Никто точно не скажет, кем вам быть. Это ваше личное дело.

## 5. Срез дня

Вполне себе дельный на первый взгляд совет из книжек по достижению целей и тайм-менеджменту – делать **срез дня**.

Как маньяк записывать все, чем ты занят, каждые пятнадцать минут. И так всю неделю. В идеале должно получиться, что семьдесят процентов времени вы, например, рисуете платяшки или кодите суперприложение. Празднуем, вот оно – дело жизни.

На деле выходит, что почти все время мы заняты рабо-

той, какой бы она ни была. Если уровень апатии высок, то машинальным просмотром чужих лент в соцсетях или сериала про Шелдона Купера<sup>2</sup>. Это ж что значит, в каждом умер физик-теоретик, что ли? Или ситком-актер?

По правде говоря, это один из работающих тестов. Мы до него еще доберемся к середине книги, но рассмотрим под другим углом. Однако на фазе поиска дела жизни этот совет не работает, потому что вы можете просто не заниматься сейчас тем, чего действительно хотите. Не решились, не знали, что так можно, или не пробовали. Получается, что если я ни разу не отправлялась в длительную поездку, я никогда не стану тревел-блогером или знаменитым путешественником? Зачем так сразу себе крылья резать, это больно и бессмысленно.

Ну и раз уж мы перешли к бизнес-техникам, позволю себе проехаться по нескольким совсем уж вредоносным, на мой взгляд, советам.

## **6. Бизнес-техники по поиску себя. За что тебе уже платят?**

Есть два вопроса, которые задают бизнес-тренеры начи-

---

<sup>2</sup> Шелдон Купер – персонаж комедийного ситкома «Теория большого взрыва», одаренный физик-теоретик (прим. автора).

нающим предпринимателем при поиске ниши. Они, кстати, диаметрально противоположные.

**Первый: за что тебе уже платят?**

#

Я получаю деньги там, где у меня твердые компетенции. Они складываются рандомно, количество прямо пропорционально шилу в пятой точке. Если вы часто меняете сферу деятельности – компетенций наберется на три жизни вперед.

#

Я могу ставить продажи, открывать бизнесы, строить федеральные сети, продавать что угодно, снимать рекламу, придумывать и делать декорации, продавать со сцены, фотошопить, ходить по подиуму, обучать танцам и настраивать необъятную кучу всего. И за все это мне уже хоть раз платили деньги. А еще я когда-то работала официантом и делала это филигранно. Кофе подаю как бог, чаевые были щедрыми. А еще мне немало раз предлагали деньги за секс.

И что, разве все это можно считать объективным показателем призвания? Максимум, о чем это говорит, – я не пропинаюсь, когда берусь за дело.

Если человек десять лет потратил на то, чтобы стать хорошим айтишником, скорее всего, именно это дело и приносит ему основной доход. Счастлив ли он при этом, удо-

влетворен ли своей деятельностью? Вполне возможно, что да. По крайней мере, за годы работы стал профессионалом. Но если этот выбор изначально был неверным, чувство тревоги, что аййтишник проживает не свою жизнь, только нарастает.

Получается, что не всегда дело, в котором вы ас и за которое вам платят деньги, приносит удовлетворение. Исходить только из своей точки А – бессмысленно. Вы всегда можете развить навыки, которых не было раньше. Можете никогда не возвращаться к старым и отточенным, если они перестали быть актуальными.

## **7. Бизнес-техники по поиску себя. Что ты и так делаешь бесплатно?**

Второй вопрос от бизнес-тренеров: **что ты делаешь для людей бесплатно и так?**

Если все знакомые обращаются к вам за помощью, когда проклятый вирус из порносайта пожрал ценные эксельки, это косвенно означает, что в компах вы шарите побольше остальных. Однако, может быть, вы делаете бесплатно то, что дается легко? Или компетенции уже настолько отточились, что и усилий почти не нужно прилагать? Это одна ситуация. Но если вы просто человек безотказный, делаете все что ни

попросят – это ведь совсем другой разговор.

А бывает, что и деньги за такую работу дают, причем немалые. Вы делаете все сначала с poker face, потом с roher face, затем скатываетесь до depress face. И уже никакие деньги не нужны, просто оставьте меня в покое, в гробу я видал все ваши порновирусы.

В общем, результаты этих практик могут косвенно говорить о компетенциях. Однако они совершенно не учитывают ни наших амбиций, ни стремлений.

## **8. Бизнес-техники по поиску себя. Тест на миллион долларов**

Есть один удивительный в своей наивности совет – **представить, что у тебя уже есть миллионы долларов, все материальные потребности закрыты. Чем ты тогда будешь заниматься?**

Да кто ж меня знает! Дайте мне сначала эти миллионы, я их освою, а потом подумаю. Почему никто не спросит, чем бы я занялась, если бы родилась не у своих родителей, а в семье президента? В самом деле, я вам что, Ванга или гадалка? Вполне возможно, что мне вообще крышу снесет от несметного богатства и я ударюсь во все тяжкие. А может,

буду спасать морских котиков от нефтяного пятна. Или же стану миротворцем.

Эта техника не дает ничего, кроме лишних фантазий, которые только вгоняют в тоску. Мы мысленно проживаем жизнь, которой нет и никогда не будет. Как это может помочь? Лично я просто расстраиваюсь оттого, что никто мне не скинул на расчетный счет миллионы хотя бы рублей.

## 9. Про хобби

Я медленно, но верно подбираюсь к самому популярному совету при поиске дела жизни: **скажи, что у тебя за хобби, и я скажу, как тебе зарабатывать на нем деньги.**

Одна моя подруга сначала преподавала танцы, потом открыла собственную танцевальную студию. Клиентка, помещанная на вязании, открыла магазин пряжи. Художница открыла школу рисования, сотрудница свое увлечение современным этикетом превратила в оплачиваемое хобби – ведет курсы для детей и взрослых.

Мы все любим такие истории успеха, восторгаемся рассказами, как в один чудесный день хобби превратилось в профессиональную деятельность, и немного завидуем этим счастливым. Но это лишь верхушка айсберга.

Миллионы предпринимателей, особенно крупных, имеют хобби, совершенно не связанное с работой. Банкиры любят побренчать на гитаре, пострелять по тарелочкам или иногда взобраться на Эверест. Надо ли всем бросаться открывать клубы любителей бардовских песен, собираясь целиться по пустым бутылкам в горах?

Раз своим хобби вы занимаетесь с любовью и отдачей, выкраивая для него время в плотном графике, значит, это дело вам точно по душе. Так бери и монетизируй, правда? При должной сноровке, бизнес-знаниях и желаниях монетизировать можно практически любое хобби.

Интерес к деятельности нужен, иначе быстро сдашь. Однако интерес – состояние не самое долговечное. Да и хобби легко меняются. Сегодня мы увлекаемся йогой, завтра парапланеризмом, а послезавтра пишем маслом натюрморт. Менять же направление бизнеса каждый год очень напряжно.

Да и вообще, захотите ли вы превращать то, что любите, в обязанность? Начни зарабатывать на хобби – останешься без отдушины. Как только становишься фрилансером, со всех сторон начинают давить обязательства. Одно дело – себе или подругам делать макияж, когда попросят. Другое –

забыть про выходные и вставать красить невест в пять утра три раза в неделю. Выбираться с друзьями в поход или брать на себя ответственность и организовывать туры по пересеченной местности.

То есть да, этот метод вполне рабочий, но не отвечает на все вопросы. Чтобы окончательно с ним разобраться, выпишите все свои увлечения за последние пять лет. Проанализируйте, часто ли они меняются. Подумайте, хотели бы вы всерьез превратить каждое свое хобби в работу? Запишите все ответы.

## **10. Просто приноси пользу людям**

**Спроси себя, какую пользу ты хочешь приносить людям?** Пожалуй, последний совет, который звучит, как законопроект в первом чтении – пафосно и бессмысленно.

Все свихнулись на этой пользе. Невозможно разбогатеть, если не приносишь тотальную, непоправимую пользу ближним, обществу и всему человечеству, в конце концов.

Лично я приносила пользу сотней разных способов: обучила тысячи людей новой профессии, заработала кучу денег своим клиентам. И не верю, что кто-нибудь, решая быть художником или учителем английского, выбирал дело и при-

кидывал, сколько же пользы миру он принесет. Потом – да, возможно. Но первым внутренним посылом был отнюдь не внутренний голос матери Терезы.

Всемирная польза – очень зыбкое понятие. Приносит ли пользу производитель табака и сигарет? А производитель кофе? Если этот кофе пить литрами, то сократишь себе жизнь быстрее, чем выкуривая по сигаре в месяц. С появлением автомобилей люди поняли, насколько полезное это изобретение, жить стало проще. Но статистика аварий и смертей в них удручает.

Да и бог с ней, с софистикой, вернемся к собственному благополучию и счастью. Вы же не купили книгу с обложкой «Как осчастливить всех вокруг?» (а кто-то написал такую?), а читаете пособие о том, как разобраться с проблемами себя любимого. Общественная польза – дело неизбежно вторичное при выборе занятия жизни.

Например, мне можно спокойно пойти работать официантом в кафе. Я однозначно принесу пользу, но буду ли при этом счастлива? Наверное, буду подавать кофе и думать о самоубийстве. Никакие успокаивающие мысли о том, что сервировка стола и вежливое общение с гостями делают мир лучше, не будут работать. Потому что лично для меня это неправильный вектор развития.

#

Вы что же, думаете, врачи и пожарные – пример бескорыстной помощи людям? Есть ли шанс, что врач в глубине души невероятно гордится тем фактом, что может спасти жизни? А пожарный – он равнодушен к тому, что вытаскивает из огня людей? Нет, они гордятся собой, кто хладнокровием, кто умом, кто проницательностью и интуицией.

Вроде бы стройная теория: просто делай то, что тебе нравится, и на этом точка. Но по какой-то причине мы все равно оглядываемся на других людей, прикидываем, что они у нас подумают, посчитают молодцом или не одобряют.

Как же тогда быть – делать, то, что нравится, или делать то, что нравится другим? Как выбрать тот правильный путь, чтобы и людям помогать, и самому быть при этом счастливым?

Предлагаю сделать это прямо сейчас. Сначала мы выполним упражнения, а в следующей главе я дам немного теории о физиологии и психологии человека, которая прольет свет на все парадоксы и вопросы при выборе дела жизни.

# Глава 8. Упражнения «Хочу. Не хочу. Умею. Полезно» и «Десять достижений»

Мы уже сводили точку А и разбирались, в каком направлении идти. Теперь наметим точку Б, то есть найдем место, в котором хотим оказаться.

Возьмите лист А4, разделите на четыре равных квадрата. Первый квадрат назовем «Хочу», второй – «Не хочу», третий квадрат – «Умею», четвертый – «Полезно».

Начинайте заполнять с квадрата «Не хочу», выписывайте все, что накипело. Это может быть связано с текущей деятельностью или предыдущей – неважно. Аккумулируйте весь опыт, это могут быть абсолютно разные «не хочу»:

я не хочу больше работать на кого-то

я не хочу сидеть дома

я не хочу много командировок

я не хочу заниматься продажами

я не хочу тянуть все на себе

я не хочу команду

я не хочу онлайн-бизнес

я не хочу локальный бизнес

я не хочу работать журналистом  
я не хочу много общаться с людьми  
и т. д.

Выписали? Далее переходим к квадрату «Умею». Раз уж мы свели точку А и ваши профессиональные навыки, выпишите их в таблицу и добавляйте умения, которые приобрели не на работе. Например, вы филигранно готовите или находите общий язык с детьми.

Третий квадрат, «Польза» – да, мы и до нее добрались. Выпишите крупными мазками или прицельно, что именно вы были не прочь сделать, чтобы улучшить жизнь других.

Заработать деньги любым способом, чтобы семья ни в чем не нуждалась, – это тоже польза и подходит под описание.

Изобрести телепорт, чтобы любой человек планеты мог за секунды пронизывать пространства, – аналогично, вписывайте.

Ну и последним заполняем квадрат «Хочу».

Если не приходит в голову готовое решение, пишите как чувствуете. Термины могут быть понятны только вам, не пугайтесь кажущейся сумбурности и нелогичности.

Например, я в своем списке первым пунктом написала «полупубличная деятельность». Определение довольно странное, однако через пару лет я поняла, что «писатель» вполне подходит под него.

Список должен получиться разношерстным. Возможно, с первого взгляда сложно будет связать все, что вы написали. Обязательно проверьте все пункты на внутренний отклик от тела – если будоражит, то все в порядке. Если страшно, аж дух захватывает – вообще отлично. Плохо, если не вызывает никаких эмоций.

Этот список – один из самых правильных векторов вашего будущего движения.

Смотрите на него и накидывайте портрет человека, который занимается тем, что ему нравится, и который умеет это делать. Именно тут, кстати, можно попросить помощь зала – показать список другу или совершенно незаинтересованному человеку. Пусть он попробует связать все пункты воедино и придумать три-четыре варианта профессии или занятия, которые будут объединять эти «хочу».

Самое главное, проверяйте, чтобы ваш герой не делал то, чего не хочет. Парадоксально, но даже при обдумывании идеальной работы, когда перед глазами список «Хочу», мы

все равно умудряемся вплетать сюда что-нибудь из пунктов «Не хочу».

Например, есть у меня приятель. У него есть своя небольшая домашняя булочная, доставшаяся по наследству. В «Не хочу» он первым пунктом записал «управление локальной точкой». А в «Хочу» – большой масштаб. В итоге придумал, что хочет сеть булочных по городу. Вроде бы масштаб, да? Только при этом он масштабировал и свое «не хочу» – управление локальным бизнесом. В итоге все же пришел к выводу, что хочет производить хлеб уже для крупных сетей, а не развивать собственную. Тоже масштаб, только в другом ключе, более подходящем для него.

Время от времени сверяйтесь с квадратом «Польза», особенно если для вас польза окружающим – определяющий фактор. Не расстраивайтесь, если не хватает навыков для занятия тем, чем бы хотелось. Это дело наживное, когда знаешь, зачем они нужны, – быстро учишься.

Некоторые, глядя на свои квадраты, впадают в ступор. Может так случиться, что вся текущая деятельность попала в категорию «Не хочу». Ни одного навыка, который нужен для «Хочу», нет, а помогать людям можешь только так, как умеешь сейчас.

Иногда кажется, что между точкой А и точкой Б пропасть, да еще и с аллигаторами внизу. Может возникнуть чувство, что уж вам-то ни за что на свете не доплыть – не доехать до своей точки Б.

Поэтому для всех, особенно для таких паникеров, я приготовила второе упражнение.

## **УПРАЖНЕНИЕ «ДЕСЯТЬ ДОСТИЖЕНИЙ»**

Выпишите десять своих достижений, какие вообще были в жизни, начиная с самого детства. Масштаб их не столь важен, пятерка за контрольную здесь приравнивается к повышению на работе. Выписывайте все, за что действительно ощущаете гордость. Только важно, чтобы это была именно ваша заслуга, а не результат обстоятельств, как, например, факт рождения в России.

Напротив каждого пункта пишите, каким именно образом достигли этого успеха. Например, получили повышение. Вы могли блестяще выступить на презентации, когда посвятили несколько ночей подготовке пламенной речи. Или нашли правильные слова для большого начальника, проявив хитрость и знание НЛП. Может, набрались смелости, с ноги открыли дверь генерального и заявили, что у вас есть план решения глобальной проблемы. Как видите, результат один,

а пути к нему могли быть совершенно разными.

Зачем нам все это? Рассказываю фишку.

Например, вы хотите стать художником, но на ваши рисунки без слез не взглянешь. У вас паническая атака: что делать, я же не справлюсь! Или, к примеру, вы всегда работали в сфере туризма, а хотите стать производителем одежды. Глаза по пять копеек: как туда попасть? Одышка, сердце колотится, руки потеют.

А теперь посмотрите на свои десять достижений и вспомните, помогла ли вам где-нибудь паника?

Я сама периодически ловлю себя на мысли, что перед тем, как взяться за что-то новое, например, настроить автоворонку, хожу вокруг да около. Ною, что нет хороших подрядчиков. Откладываю до понедельника. А потом вспоминаю, что мой рецепт успеха – прыгнуть в холодную воду, а не пережевывать проблему по сто раз.

У каждого из нас есть один-два паттерна достижения успеха. Если вы посмотрите на способы, какими добивались этих десяти свершений, точно увидите закономерность. Например, захотел – попахал – добился. Или захотел – проявил хитрость/гибкость – нашел легкий способ. У каждого путь

свой, но, как правило, примерно одинаковый.

Зная свое магическое заклинание, вы можете браться за что угодно. Любое дело будет по плечу, просто нужно повторять то, что вы делали раньше, когда добивались успеха.

## Глава 9. Про физиологию мозга

В век информационного поноса из противоположных мнений очень легко растеряться, пытаясь понять, кто из гургу прав.

Вы знали, что львиная доля инфорынка принадлежит именно эзотерикам?

Одни говорят, что все определено еще до рождения, карма тянется из прошлых жизней. Ты сам себе выбрал такую судьбу, нечего жаловаться, в следующей жизни повезет.

А адепты реинкарнационики говорят, что могут научить нас заглядывать в прошлые жизни. Я пыталась, но еле-еле вспомнила даже события нынешней. Как по мне, если не можешь сказать, что делал в среду 28 ноября 1997 года, то вряд ли вспомнишь предыдущие жизни. Тем не менее есть целое течение, которое считает иначе.

Кто-то рассказывает, будто мы делали то, что угодно всевышнему. Но как узнать, точно ли ему нужны ваши сто девяносто три поклона ежедневно? От такой гимнастики разве что здоровее будешь.

Был период, когда я вставала до восхода солнца, питалась травой и делала всевозможные практики, которые очищали меня, грешную, и укрепляли мой дух и мою плоть. Надо сказать, жила я тогда на съемной квартире, в проходной комнате. И единственное, чему меня научили эти практики, – действовать бесшумно, как ниндзя, чтобы не разбудить соседей.

Есть еще много разных гуру, которые с важным видом учат верить в себя, искать мотивацию, реализовываться, верить, что любой может стать любым. Правда, что конкретно делать и как реализоваться, тоже не очень ясно. Да и как я могу стать высокой блондинкой, когда я брюнетка ростом метр с кепкой? И, кстати, очень сомневаюсь, что способна конструировать космические корабли. Или, если как следует замотивируюсь, то смогу?

В общем, предлагаю не кидаться в крайности и пойти по самому безопасному для себя, то есть автора, пути – сначала разобраться, как устроена работа мозга, а потом решать свою судьбу. В конце концов, всегда можно будет свалить ответственность на ученых, которые проводили опыты и исследования, я же лишь предоставляю компиляцию и выводы.

Итак, мозг – это эволюционно сложившаяся машина, в которой можно выделить три части.

Первая находится в стволовых отделах, отвечает за выработку психической энергии, тонус и расслабление. Это часть еще называется рептильным мозгом. В стволовых отделах есть клетки ретикулярной формации, они-то и передают сигнал дальше, вверх по цепочке, остальным отделам мозга.

Вторая часть – средний мозг. Перед ним стоят довольно серьезные задачи: как перераспределить психическую энергию и импульс так, чтобы это было максимально полезно для нас. Он же ответственен за жизненно важные функции, обусловленные эволюцией, – выживание, половой и иерархический инстинкт.

И есть третья часть мозга – корковая структура, она отвечает за мышление.

Работа мозга обеспечивает удовлетворение трех базовых потребностей, которые нами движут.

Первая потребность – выжить. При этом под словом «выжить» понимается физическое выживание, а не то, что вы не можете жить, есть и спать без последней версии айфона.

Вторая потребность – половой инстинкт и передача своих генов. Эволюция не загадывала так далеко и никак не могла предположить, что мы будем соревноваться в кибериграх.

Поэтому она заложила в нас довольно простой половой механизм, рассчитанный на то, чтобы вид мог сохраниться.

Третья потребность – это иерархический инстинкт. Мы социальные животные и всегда жили в стаях. Наше место в группе себе подобных и то, как налажены внутри нее контакты, напрямую влияет на первую и вторую потребности. Поодиночке ни один человек не выжил бы.

Ретикулярная формация постоянно генерирует импульсы, психическую энергию, которую направляет в средний мозг. Он распределяет эти импульсы по ситуации – на выживание, на размножение, на обретение или удержание власти. Страх смерти и биологически обоснованное желание оставить потомство, проще говоря, заниматься сексом, понятно – это присуще всем живым существам. Но кроме того, что мы животные, мы еще и социальные животные. А социальное взаимодействие выстраивается на конкуренции.

Мы не голодаем, экономика плюс-минус стабильна, пули не свистят. Страх смерти хоть и играет какую-то роль, но больше предупреждающую. Ну правда, вы не будете читать книгу по поиску предназначения, когда нечего есть, вокруг постапокалипсис, да еще и убивают на каждом шагу. Социальные сети, отсутствие суровых правил и догм в семейных отношениях решили вопрос с сексом. Пара движе-

ний пальцами – и ты уже находишь нескольких новых любовников или любовниц. Да, желание секса – хороший мотиватор, чтобы начать заниматься спортом, однако перестал быть основным.

Остается иерархия. И тут соцсети постарались на славу, эта потребность сохранилась у нас практически в первозданном виде. Мы хотим возглавить свою стаю, потому что вожак получает все – и почет, и бананы, и секс. А что такое иерархия, как не конкуренция?

Быть первым и лучшим для нас важно с самого детства. Мы соревнуемся везде – дома с близкими, выясняя, кто прав и кто сильнее, на работе с коллегами, в бизнесе с конкурентами. Естественный отбор столько тысячелетий втягивал людей в свою игру, что нам уже и причины не нужно, чтобы мериться достижениями. Конкурируем, и все тут. Дано, аксиома, не надо нам доказательств.

Но ведь, кроме инстинктов, есть еще и сознание, которое отличает нас от животных. Например, мы можем слушать музыку, рассуждать о прекрасном, наслаждаться картинами. Какие же мы звери?

Если мы такие сознательные, то почему заставить себя бегать по утрам, перестать есть ночью и бросить курить стано-

вится серьезной проблемой? Это же просто, возьми да сделай! Прямо с понедельника! Насколько хватает нашей решимости на самом деле, вы и сами знаете. Потому что в схватке с инстинктами сознание всегда проигрывает.

Надеюсь, мне удалось донести до вас мысль, что все наши решающие и истинные мотивы – это на самом деле три инстинкта. В наше время ведущий – желание власти. Поэтому нам с вами нужно найти ту сферу деятельности, где мы хотим стать первыми и лучшими. Об этом и поговорим в следующей главе.

# 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.