

Елена Резанова

Никогда-нибудь. Как выйти из тупика и найти себя

Введение

Эта книга поможет вам начать действовать, не откладывая собственную жизнь на потом. Автор разберет не только правильные пути решения своих проблем, но и укажет на то, какие ошибки не нужно допускать. Благодаря этой книге, вы сможете, наконец, начать жить той жизнью, которой хотите, не тратя при этом много времени на планирование и подготовку.

Часть первая. Как не надо.

1. Отложенная жизнь

Многие из нас боятся прожить жизнь впустую. Некоторые пытаются что-то изменить, но большинство откладывают свою жизнь на потом, возможно, неосознанно. Мы все время ждем, что перемены настанут сами по себе. Но если не предпринимать никаких действий, можно так и остаться в состоянии проживания чужой жизни.

Автор выделяет три стадии отложенной жизни: наличие ощущения, что все могло бы быть по-другому; наличие мечты, но отсутствие действий в ее направлении; несчастная жизнь, которую, по мнению ее обладателя, можно изменить только по волшебству.

Изменить жизнь можно! Но чем дольше вы тянете с переменами, тем сложнее будет добиться этих изменений. Важно понять, что главной движущей силой изменений является решимость. Если вы действительно намерены что-то изменить, то способ сделать это обязательно найдется.

2. Как мы попадаем в колесо и не замечаем этого

Многие из нас просто не замечают, как их жизнь стремительно проносится мимо. За бытовыми делами и рабочей загруженностью создается иллюзия движения. Мы начинаем путать свою загруженность с успехом, вкладываем в нее больший смысл, чем

есть на самом деле. Многие не осознают, что в их жизни ничего кроме работы и не осталось. Откладывая свою жизнь, мы уверены, что вернемся к своим планам тогда, когда переделаем все дела. Но список наших дел никогда не закончится. Сложнее всего изменить что-то в своей жизни ответственными людям, которые загружены работой и привыкли доделывать дела до конца.

Стабильная загруженность резко сужает наш кругозор. Мы не развиваемся и в профессиональном плане, т.к. выполняем все время одни и те же обязанности, и в других сферах, т.к. не знаем, что вообще происходит вокруг, ведь все, чем мы занимаемся - это работа.

Посмотрите на свою жизнь со стороны, другими глазами: это то, чего вы хотите? Вам комфортно с окружающими вас людьми, в окружающей обстановке? Если нет, то пора что-то менять. Попробуйте для начала каждую неделю узнавать что-нибудь новое в сфере вашей профессиональной деятельности или другой интересующей вас сфере. А лучше начните интересоваться чем-то абсолютно новым для вас. Так, когда вы все-таки решитесь на изменения, у вас уже сформируются некоторые мысли об отходных путях.

-
-

3. Миф о корпоративном рабстве

Одна из тех сложностей, которые встают на пути у большинства людей, желающих что-то изменить - боязнь уйти из компании. Ведь, имея постоянную работу, мы получаем определенную финансовую стабильность и можем быть уверены в завтрашнем дне. Не бойтесь действовать! Нет ничего страшного в том, чтобы уйти с работы в офисе.

Каждое наше действие начинается с того, что мы берем на себя ответственность за все, что с нами происходит. Когда вы поймете, что имеете право на выбор, вы осознаете и то, что ваша судьба находится в ваших руках. Просто возьмите и сделайте это! Надо понять, что вы сильны, и направить эту силу в нужное русло. Управляйте своими действиями и своей жизнью сами. Если вас не устраивает ваша работа, самое время распрощаться с ней!

4. Как решиться что-то менять, когда есть что терять. Иллюзия стабильности

Та жизнь, которой вы живете сейчас, кажется вам стабильной, хоть и не совсем устраивает вас. Когда нужно решиться на перемены, у многих появляется одна

отговорка: перемены – это неизвестность. Автор утверждает, что, на самом деле, стабильности, в принципе, не существует, т.к. ваше нынешнее положение может измениться в любое мгновение. Мы все, так или иначе, живем в неопределенности. Но неопределенность – это не риск. Поэтому не бойтесь перемен, если чувствуете, что они вам необходимы.

Еще одним препятствием на пути изменений становится ответственность за других. Продолжая жить той жизнью, которая не приносит нам удовольствия и удовлетворения, мы успокаиваем себя мыслью, что, изменив все, мы можем подвести людей, за которых несем ответственность, то есть нашу семью. На самом же деле именно ответственность за семью должна стать движущей силой изменений. Важно выявить, какую пользу могут принести жизненные изменения вашим близким, и тогда ответственность за других станет сильнейшим стимулом для перемен.

5. Про деньги. Сколько вам нужно для счастья?

Многие придерживаются мнения, что деньги сделают их счастливыми. Конечно, не само их количество, а увеличенное за их счет качество жизни и наличие материальных благ. Но на самом деле, наше счастье зависит от окружающих нас людей, от интересных занятий, за которыми мы проводим время, от разных мелочей, незаметно наполняющих нашу жизнь.

Попробуйте уже сейчас улучшить свою жизнь, привнеся в нее больше положительных моментов. Подумайте, чем интересным вы могли бы заниматься, если бы были успешны. А теперь поразмыслите о том, как уже сейчас внести эти занятия в свое обычное расписание. Чаще занимайтесь любимым делом, чаще проводите время с любимыми, и вы поймете, что ваше качество жизни не настолько уж плохо и даже очень приближено к желаемому.

6. Амбиции. Как не размениваться по мелочам и не путать скромность с посредственностью

Наши амбиции – это то, что помогает нам двигаться вперед. Но большинство из нас боится поставить перед собой большую цель, т.к. не верит, что ее можно достичь. Автор утверждает, что, двигаясь к большой цели, мы заряжаемся ею по максимуму, и этот заряд помогает нам в ее достижении. Если же вы человек скромный и «не можете позволить себе» желать слишком многого, подумайте о том, как изменит достижение вашей цели жизнь других людей, сделайте это для них. Как только вы возьмете на себя ответственность за свои изменения, вы не заметите, как ваша жизнь станет лучше.

Чем более серьезную цель вы себе выберете, тем значимее будут ваши достижения. Цель должна быть крупной, но она может разбиваться на мелкие шажки, для того, чтобы можно было начать действовать прямо сейчас. Ведь для достижения любой поставленной цели кое-что, даже самую малость, можно сделать уже сегодня. Это может быть, например, важный звонок или судьбоносное письмо.

7. Талант - не гарантия

Большинство из нас уверены, что для того, чтобы чего-то добиться, нужны врожденные способности. Но это заблуждение. На самом деле наши успехи на столько же зависят от приобретенных качеств, на сколько и от природного таланта. Для достижения цели необходимы уверенность в себе, целеустремленность, настойчивость, а также осознанное самосовершенствование. Эти качества можно в себе развить. Только получая профессиональный опыт, можно добиться желаемого успеха.

Не стоит забывать, что таланты есть у каждого. Если вы не можете сходу назвать свои, подумайте о том, что вам нравится, в каких занятиях вы хоть немного, но преуспели. Это и есть ваши таланты! Поэтому, если вы до сих пор откладывали свою жизнь из-за отсутствия таланта, то пора браться за перемены, ибо такая причина не имеет под собой серьезных оснований.

8. Как не попасть из колеса в лабиринт. Ловушка «Настоящего призвания»

Ошибочно думать, что у каждого человека только одно призвание. Человек по природе своей – существо многогранное. Свое призвание вы выбираете для себя сами. На вопрос «Каково ваше настоящее призвание?» существует множество ответов.

Как понять, что является вашим призванием? Стараться вносить в свою жизнь больше разнообразия, как можно больше пробовать нового. Возможно, вы даже еще не занимались тем, что действительно может у вас хорошо получиться. Ваш особый талант, возможно, еще не имел шанса проявить себя. Не нужно забывать также о том, что вы можете сразу и не понять, что это «то самое», ведь не все получается с первого раза.

Мы все привыкли думать, что наша отложенная жизнь, наше призвание находятся где-то далеко. Не стоит быть таким категоричным. Есть вероятность, что то, чего вы на самом деле ищите, находится совсем рядом. Возможно, если взглянуть на вашу сегодняшнюю деятельность под другим углом, можно обнаружить новые интересные для вас грани и перспективы.

Чтобы разобраться, то это или нет, нужно сделать всего-навсего небольшой шаг навстречу и попробовать себя в новом амплуа. Вы очень быстро поймете, ваше ли это занятие.

9. Осторожно: не тот поворот, или Что такое вирусные мечты

Иногда в процессе поиска мы хватаемся за образ счастливого себя, слишком сильно отличающегося от себя нынешнего. Автор называет это вирусной мечтой. Не стоит, сломя голову, сразу же гнаться за этим идеализированным образом. Для того чтобы проверить настоящая ли у вас мечта, нужно мысленно попытаться прожить ее, а затем проанализировать результаты. Получили ли вы удовлетворение, «пожив» своей идеальной жизнью, или все же отправились в след за пустышкой?

Попробуйте для начала поискать свой путь рядом с тем местом, где вы сейчас находитесь. Возможно, вы найдете себя в этой же сфере, но на другой, более подходящей вам, роли.

10. «Хочу помогать людям» – всем ли надо идти в благотворительность. Человек в поисках смысла

Быть полезным – одно из желаний ищущего себя человека. После «никому не нужной» работы в офисе большинству из нас хочется приносить пользу. Для этого не обязательно идти в благотворительность, заниматься борьбой за экологию и охрану окружающей среды, идти в социальный бизнес. Вы рискуете застрять в сфере, абсолютно вам не интересной.

Намного логичнее найти полезную деятельность в той сфере, в которой вы находитесь сейчас. У вас уже есть знания и опыт в этой области, есть заслуги и нужные знакомства. Возможно, достаточно будет просто взглянуть на свою профессию по-новому и понять, как в данной сфере можно приносить пользу. Это куда проще, чем с нуля выращивать себя в новой для вас деятельности. Благотворительные порывы всегда похвальны, но, даже имея их, вы должны трезво оценивать свои реальные интересы.

11. «Создам что-то свое» – как не попасть в рабство к собственному бизнесу

Еще одна крайность, куда бросаются все искатели – начать собственное дело. Находясь в поисках своего жизненного пути, у многих возникает эта мысль. Ведь нам всем надоело работать «на дядю», мы накопили необходимый опыт и знания и способны

работать сами на себя. На самом деле, этот контраст между работой по найму и работой на себя быстро сотрется.

При выборе сферы, в которой вы планируете развивать собственный бизнес, автор призывает не пренебрегать своими интересами и любимыми занятиями в пользу выгоды. Свое дело должно приносить вам не только прибыль, но и, в первую очередь, удовольствие. В противном случае, даже собственный бизнес может стать для вас каторгой, если он не отвечает вашим интересам. Многие пытаются развить свое дело из любимого занятия. Однако важно понимать, что не все хобби могут дотянуться до серьезного бизнес-проекта и принести ощутимый доход.

При выборе сферы для развития своего бизнеса стоит дать себе ответ на следующие вопросы:

- Когда вы заработаете миллион, останетесь ли вы в этом деле?
- Задействуете ли вы весь свой потенциал, развивая данное дело?
- При неудачном раскладе будете ли вы гордиться тем, что занимались этим?

Часть вторая. Как надо

12. Почему разумнее делать то, что нам интересно?

При выборе дела своей жизни важно опираться на собственный интерес. Он может выступить в качестве профессионального катализатора. Если человек заинтересован своей деятельностью, он развивается в ней гораздо быстрее и эффективнее. В трудные времена интерес подтолкнет вас не опускать руки. Когда получается не все и не сразу, можно быстро разочароваться и бросить всю затею. Но если ваша деятельность, в первую очередь, основана на интересе, вы непременно будете продолжать и добьетесь необходимых результатов.

Интерес заряжает вас необходимой энергией, и, в результате, удовлетворение, которое вы получите от своей деятельности, в разы увеличится. Кроме того, ваша заинтересованность будет отражаться в ваших глазах. Это сыграет на руку бизнесу и приведет вас к успеху.

13. Как подступиться к большой мечте. Первые шаги

Часто мы думаем, что наши мечты абсолютно несбыточны. Из-за этой кажущейся нереальности мы не делаем шагов им навстречу, так как считаем это бесполезным. Попробуйте хоть немного приблизиться к своей мечте – сделайте маленький, но самый

важный шаг. Это может быть всего лишь один звонок, сообщение или визит, который превратит вашу мечту из несбыточной во вполне реалистичную. Не бойтесь совершить этот шаг: из-за одного звонка еще никто не умирал, а ведь именно этот звонок может стать самым главным действием на пути к изменениям.

Также автор советует провести «тест-драйв» своей мечты, то есть попробовать, например, провести две недели так, как если бы ваша мечта уже была вашей настоящей и основной деятельностью. Сделав первый шаг, попробуйте на время окунуться в желаемую среду, чтобы точно понять – ваше ли это занятие. Такого рода эксперимент может многое расставить по своим местам.

-

14. Что делать, если нет мечты и интересов, но перемен хочется

Когда вы заняты только тем, что работаете, ваш кругозор сужается. Вы не знаете, что нового происходит в обществе. И если вы намерены в этот момент изменить свою жизнь, возможно, вы растеряетесь, так как не будете иметь представления о том, чем вообще можно заняться. В таком случае автор призывает вас расширить свой кругозор путем постоянного открытия для себя новых областей и новых занятий.

Не бойтесь пробовать, не бойтесь узнавать что-то новое. Понемногу углубившись в несколько тем, вы найдете ту, в которой сможете раскрыться. Читайте полезные статьи на интересующие и абсолютно новые для вас темы, сходите на обучающий семинар или посмотрите вебинар, пройдите онлайн-обучение. Всем этим можно заниматься параллельно с имеющейся работой. Такие занятия не отнимают много времени, кроме того, многие курсы и семинары можно пройти бесплатно.

15. Поищите себя там, где найти не ожидаете

Поиск себя автор советует начать с той сферы, в которой вы уже имеете опыт. Если вам надоела ваша работа, попробуйте изучить не только особенности вашей должности, но и рассмотрите всю сферу целиком. Взгляните на нее под другим углом, обновленным взглядом. Почитайте, что нового происходит в вашей теме, что в тренде. Подумайте, может, вам интересно было бы работать здесь же, но на другой должности. Есть вероятность, что вы сможете чувствовать себя счастливым, не уходя далеко от деятельности, в которой вам не нужно будет начинать сначала.

Попробуйте, например, делать то, что вы умеете, но вне своего рабочего места. Вы

могли бы заняться консультирующей или обучающей деятельностью, писать статьи или проводить семинары. Ведь вполне возможно, что ваша сфера деятельности все еще вам интересна, и не нравится вам лишь сам формат вашей нынешней работы.

16. Первые шаги сделаны, что потом? Какой план сработает

Вы выбрали свою цель и сделали к ней первые маленькие, но важные шаги. Не торопитесь составлять полный подробный план всех ваших действий от сегодняшнего дня и до достижения самой цели. Объем может вас испугать. Наметьте для себя только два следующих шага и сделайте их, затем еще два и т.д. Такая открытая цепочка действий намного эффективнее. Тем более что каждый сделанный шаг может изменить или даже отменить следующий намеченный.

Есть и еще один способ: воспользоваться трамплином. Если вы действительно горите своей целью и уверены в выбранной области, можно попробовать попасть туда сразу. Просто придите и заявите о себе. Можно попробовать устроиться на новую работу, не имея должной подготовки и опыта. Или, например, открыть бизнес, в котором вы заинтересованы, но мало, что смыслите: обучаться всему будете в процессе.

17. Шаги не делаются? Проверьте заряд батарейки

Вы наметили цель и даже составили план ее достижения, но все равно ничего не делаете. Проблема здесь может быть не только в лени, но и в отсутствии энергии и сил. Такое может произойти, когда вы, например, излишне долго обдумывали «на своем ли вы месте», или испытывали чувство того, что жизнь проходит мимо. Чтобы подзарядиться, вам нужен отдых, как физический, так и моральный.

Отдых просто необходим не только телу, но и нашему мозгу. Получите какие-нибудь новые впечатления. Хорошую подзарядку всегда дают путешествия. Иногда нужно просто посидеть в тишине, наедине со своими мыслями. Такие медитативные практики позволяют мозгу не заикливаться на делах и проблемах и иногда приносят озарения.

18. Откуда берется паника на пороге хороших перемен. Что делать со страхами

Любые перемены, а тем более масштабные, вселяют в нас страх перед неизвестностью. Главное, понять и принять его, иначе он может захватить вас. Паника и страх неизвестности – это нормальное явление, важно не заикливаться на них.

Автор выделяет три стадии перехода от одной жизни к другой: Окончание, Между мирами и Новое начало. Чтобы время между старой и новой жизнью не сказывалось на

вас пагубно, постарайтесь как можно раньше ступить на путь достижения новой цели и действовать в новой роли. Также не программируйте себя на плохое, не говорите и не думайте о себе в негативном плане (я безработный, я никому не нужен и прочее). Вместо этого лучше вспомните все свои достижения.

Бороться со страхами тоже возможно. Мысленно нарисуйте себе картинку вашего светлого будущего и обращайтесь к ней как можно чаще. Или напишите себе письмо от вашего будущего «я» – успешного и счастливого. Ну, и конечно, не придумывайте для себя несуществующих препятствий.

19. Как финансировать поиски себя

При смене карьеры перед вами может остро встать финансовая проблема. Уйти с имеющейся работы со стабильной заработной платой в неизвестность – не самая радужная перспектива. Есть два пути. Первый способ: во время переходного периода попробуйте пожить на заблаговременно подготовленные сбережения. При этом постарайтесь как можно быстрее начать зарабатывать в новой сфере. Сбережения рано или поздно заканчиваются, но можно подпитывать свои финансы, используя старые навыки. Составьте список своих навыков и умений, с помощью которых можно подработать, пока вы находитесь в поиске.

Второй способ: начните реализацию в новой деятельности, оставаясь на старой работе. Старая работа не обязана быть работой мечты, но она должна обеспечивать вам финансовую подушку на то время, пока вы готовитесь к масштабным изменениям. У вас будет финансовая стабильность, и когда вы будете полностью готовы к переходу, то уйдете уже не в неизвестность.

20. Сейчас не лучшее время для перемен?

Мнение о том, что перемены могут произойти тогда, когда кончится кризис, ошибочно. Не нужно ждать подходящего момента, он может и совсем не наступить. Однако быть слепо позитивным тоже не стоит. Позитив всегда должен быть подкреплён действиями и пониманием происходящего.

Важно не зависеть от кризисов. Для этого необходимо посмотреть на себя вне контекста, то есть на себя как отдельного человека, а не как работника определенной сферы. Составьте список всех своих достижений, вспомните то, за что вас благодарили, то, чего без вас бы не было.

Кризис – наше постоянно состояние. Нужно просто научиться с ним жить. Для этого, в первую очередь, определите свою дальнейшую стратегию. Вы хотите выживать или развиваться?

Заключение. Про везение и неслучайные случайности

Бытует мнение, что успех человека зависит от его стартовых условий. Да, они, определенно, играют роль. Но движущей силой на пути к успеху является уверенность в себе и целеустремленность. Чтобы максимально настроиться на то, что цель будет достигнута, автор предлагает действовать по следующим правилам:

- Готовьтесь к лучшему, настройте себя на позитивный лад;
- Оглянитесь по сторонам, возможно, ваше призвание ближе, чем вы думаете;
- Не забывайте о взаимовыручке, доверяйте людям;
- Не отчаивайтесь, если вдруг что-то не получилось.

Следуя этим нехитрым правилам и другим советам из книги, вы непременно сможете найти себя и реализоваться в той жизни, о которой давно мечтали.

С этой книгой читают:

[Джеймс Альтушер | Выбери себя](#)

[Барбара Шер, Энни Готтлиб | Мечтать не вредно. Как получить то, чего действительно хочешь](#)

Порекомендуйте это саммари своим друзьям в социальных сетях