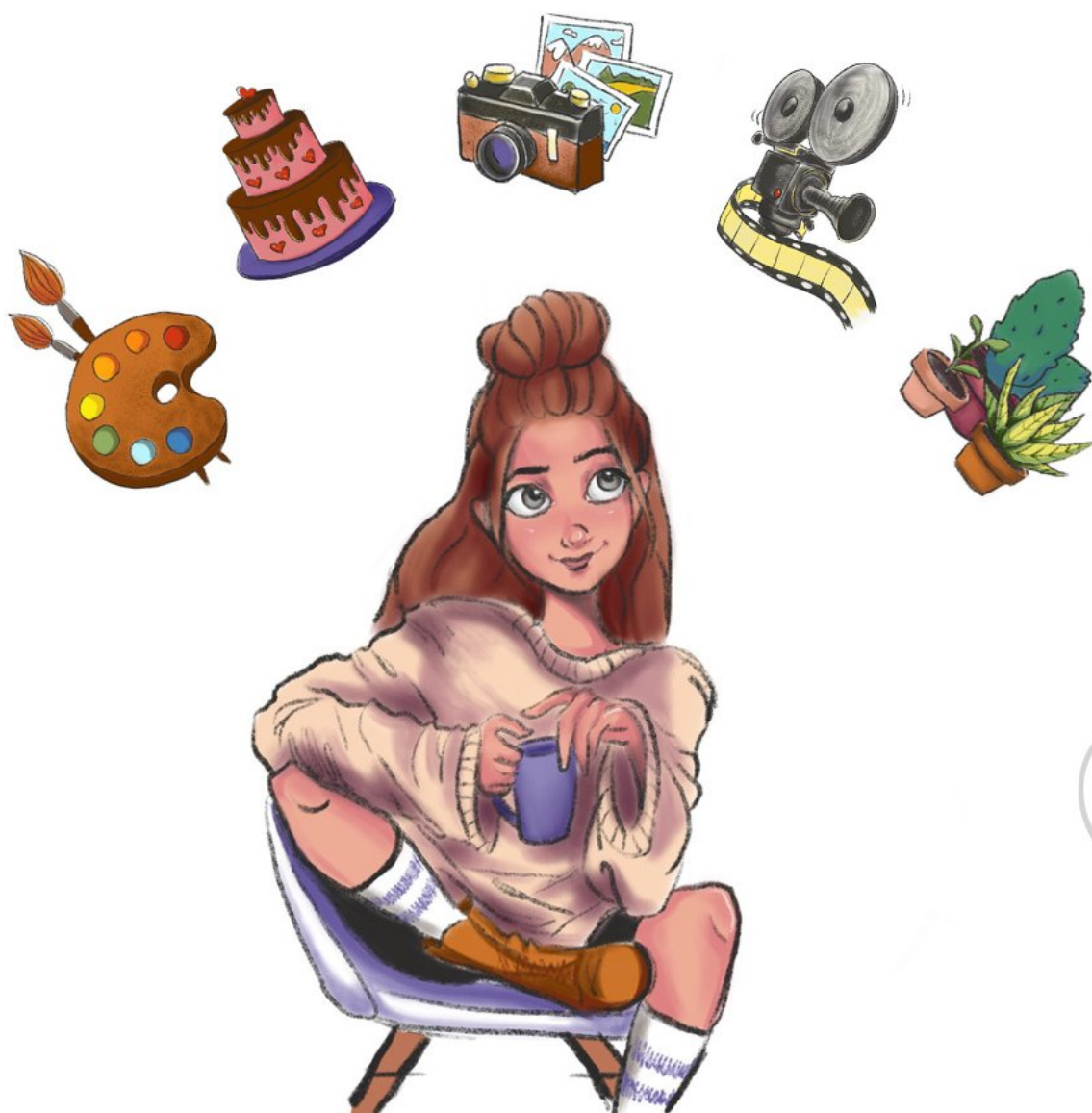


# КАК НАЙТИ СВОЁ ПРИЗВАНИЕ

ДЛЯ ТЕХ, КТО ПО КАКИМ-ТО ПРИЧИНАМ  
ЗАПУТАЛСЯ И ПОТЕРЯЛСЯ В ЖИЗНИ



@secretssupernarket



## КАКОЕ У ТЕБЯ ПРИЗВАНИЕ?

У тебя есть дело, которым ты горишь? Дело, за которым не чувствуешь счёт времени? Дело, которым готов(а) заниматься, даже если тебе за это не платят?

Если вдруг ты ответил(а) "НЕТ", то не пугайся. Ты не одинок(а).

В этом файле собраны техники и методики, которые помогут тебе заново найти себя и своё призвание. Выполняй их шаг за шагом. Выделяй время на анализ результатов и размышления. Если вдруг какие-то упражнения ты делал(а) раньше, то обязательно повтори их заново. Ведь ты уже не тот человек, что вчера или год назад.

Представь, что перед тобой новый неизвестный человек, которого ты хочешь узнать поближе. Будь открыт(а) и любознателен/любопытна. И результаты тебя приятно удивят!

**Найти свой путь и быть счастливым можно в любом возрасте, материальном состоянии и расположении духа.**

Дерзай!

...

А мы, пожалуй, начнем с наших историй, они здесь отчасти для того, чтобы вдохновить, но в основном показать, что далеко не каждый рождается с понимаем того, кто он.

## ИСТОРИЯ МАШИ

В детстве я обожала математику, училась в физмате и планировала стать то ли юристом, то ли прокурором. Но поступила в универ на специальность «статистка» и на втором курсе вдруг поняла, что это самая скучная работа в мире. **Будущая профессия казалась стабильной, прибыльной и ... отвратительной.** Именно в тот период я вдруг влюбилась в фотографию, писала рассказы на сайт проза.ру и вела небольшой блог в Живом Журнале. Но всё это казалось «ненастоящими» работами. Втайне я мечтала стать фотографом, но никто меня не поддерживал, а **ближайшая подруга вообще усомнилась в наличии у меня достаточного таланта к фотографии.**

Я поверила мнению окружающих, забросила творчество и с головой ушла в другую свою работу – визуальный мерчендайзинг в фешн индустрии. Так прошло 9 лет.

Карьера построилась как-то сама собой, я добилась отличной должности и хорошей зарплаты. **Но однажды нашла себя февральским днем полностью несчастной и непонимающей чем я хочу заниматься по жизни.** Работа не приносила удовлетворения. Я не могла понять куда делать та девчонка, которая с жаром бегала по городу с фотоаппаратом и зачитывалась книжками по операторскому мастерству. Казалось, я потеряла сама себя.

Тогда я стала изучать вопрос поиска призвания, пробовала разные техники, выполняла задания. Везде я получала один и тот же результат: «визуальное творчество + обучение + помощь людям». **Но мне казалось, что такой работы не существует!** Ага-ага. Ведь именно этим я сейчас и занимаюсь.

Продолжение →

## 04

Моя история помогла мне понять несколько вещей и я хочу поделиться ими с тобой.

01

Не бывает «недостаточного» таланта. Если у тебя есть склонность к чему-то и желание, развивай!

02

Не бывает идеального времени. Сначала я была слишком юной для того, чтобы решиться на кардинальные изменения в жизни. А потом ощущала себя слишком старой, чтобы что-то менять. **Сейчас – самое подходящее время.**

03

Не слушай советов тех, кто сам далёк от той области, в которой ты хочешь развиваться. Сейчас я понимаю, какой глупостью было позволить абсолютно не творческим людям судить, могу ли заниматься творческой деятельностью я.



## ИСТОРИЯ РИТЫ

Самый худший вопрос, который можно задать ребенку – кем ты хочешь стать когда вырастешь? **Я не знала ответа ни в 5, ни в 25 лет.** Хотя к 25 годам немного разобралась, сейчас расскажу, как это было.

Я всегда хорошо училась, поступила в университет, работала по специальности аудитором около 5 лет. **Последние полгода карьеры со мной происходили удивительные вещи.** Я как раз узнала о концепции «digital nomad» и мечтала испробовать такой стиль жизни на себе. Я была совсем не digital, но смогла договориться об удаленном графике на своей работе.

**Так я оказалась на полтора месяца в Азии.** За это время я поняла, что не хочу возвращаться к прежней жизни. Вернувшись, я закрыла проекты и уволилась спустя полгода. Я не знала, что именно я хочу делать, я просто больше не могла ходить в офис.

Почти сразу я начала думать, что мне делать дальше, я составила список профессий, которые подходят для удаленной работы и решила, что стану программистом. Но очень скоро получила закономерный вопрос от подруги: «Ты реально хочешь этим заниматься?» **Тут я поняла, что это очередная работа ради денег.**

Я стала копать дальше. **Оказалось, что есть ряд «стыдных» или «безденежных» профессий, которые мне по душе.** Одно из которых, оказался фотограф. И спустя несколько лет, хочу вас заверить, что не всё так плохо, а даже наоборот.

Но не буду утомлять деталями. Просто скажу, что я очень благодарна себе за то, что осмелилась сделать шаг в неизвестность.

И мы уверены, что ты тоже сможешь!

## ВДРУГ ЭТО МОЁ ПРИЗВАНИЕ?

*@secretsunder*

07

## ПОЕХАЛИ!

Уверены, что ты уже тысячу раз задавал(а) себе вопросы:

- Где моё призвание?
- В чем я талантлив(а)?
- Как найти работу, которая вдохновляет?

Раз ты держишь в руках этот документ, то ответы так и не пришли тебе в голову. А что, если проблема в самих **вопросах**?

Далее ты найдёшь **7 необычных вопросов самому себе**. Не спеши отвечать сразу на все, поразмышляй и проанализируй свои мысли. Отвечай как можно подробнее, ведь это поможет узнать себя еще лучше.



08

## 7 НЕОБЫЧНЫХ ВОПРОСОВ САМОМУ СЕБЕ

### ВОПРОС

### ОТВЕТ

#### 1. Что ты делаешь, когда отлыниваешь от работы?

За каким занятием ты чаще всего себя ловишь во время прокрастинации? Обрабатываешь фотографии или ищешь рецепты безглютеновых тортов? Собираешь в Pinterest подборку ремонтов в квартире или ищешь тексты песен на английском языке? А может пересматриваешь ролики на любимых Youtube каналах о DIY?

#### 2. Где ты не можешь схалтурить?

Что ты всегда делаешь идеально и выкладываешься на 1000%? Что получается у тебя хорошо просто потому, что ты – это ты?

#### 3. Каких блогеров ты любишь больше всего?

Назовите пять блогов, посты которых ты никогда не пропускаешь и с удовольствием проверяешь обновления. Подумай, почему тебе нравится следить именно за ними? Чем они занимаются, какие мысли транслируют? Возможно, ты бы хотел примерить их призвание на себя?

#### 4. Вспомни дни, когда ты чувствовал(а) максимальное счастье?

В эти дни всё получалось, было море энергии и вдохновения. Что ты делал(а) в эти дни?

#### 5. О чём ты любишь говорить и рассуждать?

«Я могу болтать об этом сутки напролёт» — о чём это ты? О видеомонтаже? Или о защите прав женщин? Может быть, о способах похудеть или о новинках книжных магазинов? Попытайся вспомнить темы, которые зажигают тебя..

#### 6. Чем ты точно НЕ хочешь заниматься?

Методом исключения можно отсечь заранее провальные сферы деятельности. Подумай, чем ты уже делал(а) в жизни и что не хочешь повторять.

#### 7. Чем в жизни ты по-настоящему гордишься?

Какие свои достижения ты ценишь больше всего и чаще всего вспоминаешь? Особенно обрати внимание на то, что для других, возможно, может показаться незначительным. Если это важно для тебя, значит, находится где-то рядом с призванием.



## ИКИГАЙ

Икигай - потрясающее слово, которое не имеет аналога в русском языке. Оно состоит из двух частей — «ики» (жить) и «гай» (причина). **Икигай - это причина, которая заставляет тебя просыпаться по утрам с радостью.**

И не только сегодня, а каждый день. Вне зависимости от погоды, внешних факторов и настроения. Можешь с ходу назвать такую причину? Если да, то ты счастливее, чем большинство людей. Но не торопись, возможно, ты путаешь свою причину для жизни со своим титулом или статусом.

Этот диалог поможет тебе лучше понять, чем икигай отличается от статуса человека:

- “
- Кто ты?
  - Я - Аня, жена садовника, - быстро и как-то привычно ответила она.
  - Я не спрашиваю, как тебя зовут и кто твой муж. Ответь мне, кто ты?
  - Я мать троих детей.
  - Я спросил: "Кто ты"?
  - Я учительница в школе, - продолжила уже неуверенно женщина.
  - Разве я спрашиваю, сколько у тебя детей или где ты работаешь?
  - Я та, кто просыпается каждый день для того, чтобы любить, чтобы помогать моей семье и учить детей в школе.

# 10

## ЧТО ТАКОЕ ИКИГАЙ?

У каждого есть свой собственный икигай. Одни постигли его, другие пребывают в поисках. Это главный жизненный интерес и ощущение своего предназначения. С течением времени икигай может меняться, поэтому в 18 и в 50 лет у одного и того же человека он может быть разным.

Важно на каждом этапе жизни заново отыскивать основную причину для радости. Если этого не делать, то появляется ощущение, будто сбился с пути и потерял самого себя.

Многим знакомо чувство, вот вроде живешь, делаешь то, что нравилось делать раньше, а удовольствия не получаешь. Как будто тебя самого подменили и ты - это совсем и не ты. Но на самом деле просто твой икигай изменился. Сегодня мы попытаемся найти свой икигай. Если четко его сформулировать и осознать, то даже в самый темный период у вас будет причина вставать по утрам.

Готов(а)?



11

## УПРАЖНЕНИЕ: КАК НАЙТИ СВОЙ ИКИГАЙ?



Ответь на четыре вопроса:

1. Что ты любишь делать (что зажигает и от чего горят глаза)?
2. Что ты умеешь делать?
3. Что есть у тебя и это нужно другим людям?
4. За что тебе заплатят деньги?

ЧТО ТЫ ЛЮБИШЬ ДЕЛАТЬ?

ЧТО ТЫ УМЕЕШЬ ДЕЛАТЬ?

ЧТО ЕСТЬ У ТЕБЯ И ЭТО НУЖНО  
ДРУГИМ ЛЮДЯМ?

ЗА ЧТО ТЕБЕ ЗАПЛАТЯТ ДЕНЬГИ?

Не переживай, если сразу не получится ответить на все вопросы. Чуть ниже есть три шага, которые помогут лучше понять себя. Сейчас просто запиши все, что приходит на ум и попытайся найти пересечения. Важно, чтобы все 4 сферы пересекались, как на картинке выше, ведь именно там и находится твой икигай.

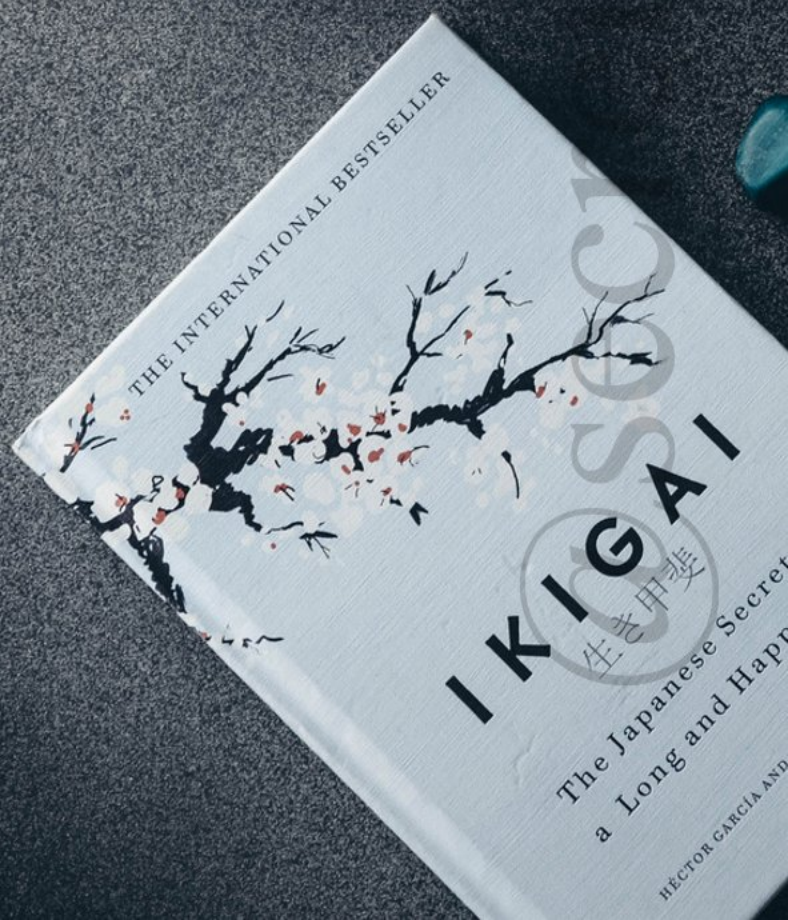
## ПРОДОЛЖАЕМ ПОИСКИ ИКИГАЙ

Мало у кого получается с ходу найти идеальное пересечение. Поэтому вот ещё три шага, которые помогут настроиться на нужный лад:

### ШАГ 1

Запиши все свои положительные качества. Ты пишешь это только для себя, поэтому отбрось скромность в сторону, испиши **ВСЬ** лист.

Не отделяйся общими фразами типа «я веселый», раскладывая их по более узким определениям – «я умею приободрить, если человек печалится», «у меня хорошее чувство юмора», «я устраиваю интересные и веселые игры для семьи». Вспомни все-все свои таланты и способности, за которые тебя хвалили или отмечали.



ва.  
й. Ты

А теперь чуть сложнее. **Из всего списка нужно выделить всего три качества.** Самых главных. Как это понять? Без этих качеств ты уже не будешь собой. Ты не готов(а) от них отказаться ни при каких обстоятельствах. Они – это неотъемлемая часть твоей личности.

## ШАГ 2

Вспомни, что увлекало тебя в детстве или подростковом возрасте. Какие секции хотелось посещать, кем мечталось стать, когда вырастешь. Какие занятия приносили удовольствия? Что получалось легко и было в радость? Книги, спорт, рисование, экономические игры, рукоделие, забота о животных, кулинария, математика, садоводство, дизайн, музыка...

**Запиши пять своих увлечений и попытайся вспомнить, как к ним относились окружающие люди (родственники, друзья, учителя).**

Спроси себя, какие чувства эти занятия все ещё вызывают у тебя. Скорее всего что-то из списка тебе уже неинтересно. И это нормально, ведь икигай меняется с возрастом, помнишь? Но, возможно, есть что-то о чем ты очень жалеешь, что бросил(а). Попробуй придумать как можно вернуть эти занятия в свою жизнь сейчас.

“

*Ваше время ограничено, не  
тратьте его, живя чужой жизнью*

*– Стив Джобс*

**ЧТО НРАВИЛОСЬ  
ДЕЛАТЬ РАНЬШЕ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**КАК ВЕРНУТЬ ЭТО  
В СВОЮ ЖИЗНЬ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ты кому-нибудь завидуешь? Давай обратим это на пользу!

Ведь зависть показывает, что есть у других, чем мы втайне или открыто очень хотим обладать.

Нарисуй три колонки.

**В первой колонке** запиши три причины для зависти. Да, зависть – плохое качество и его нелегко признавать в себе, но сейчас это очень нужно сделать. Вспомни друзей, одноклассников, коллег, блогеров, знаменитостей... Есть ли у них что-то, что они на твой взгляд не заслуживают или получили слишком легко? Не сдерживайся, дай волю чувствам.

**Во второй колонке** запиши свои тайные желания, которые скрываются за этой завистью.

*Пример: модный блогер бесплатно ездит в пресс туры по всему миру  
Моё тайное желание: я хочу много путешествовать*

**В третьей колонке** запиши, что именно ты можешь сделать, чтобы удовлетворить своё желание. Не зацкливайся на источнике зависти. Не обязательно становится другим человеком, чтобы получить желаемое. Ищи возможности именно в своей жизни и при своих обстоятельствах.

*Пример: тебе в целом неинтересны пресс-туры, поскольку у тебя семья, которую ты не хочешь оставлять. Поэтому тебе надо придумать другой способ для путешествий.*

**ПРИЧИНЫ ЗАВИСТИ**

**ТАЙНЫЕ ЖЕЛАНИЯ**

**ЧТО Я МОГУ СДЕЛАТЬ?**

После того, как выполнил(а) все три шага, вернись к пересечению кругов еще раз и внеси изменения, если нужно. С игикай разобрался, переходим к следующему непонятному слову! ;-)

## УПРАЖНЕНИЕ ОКНО ДЖОХАРИ

Окно Джохари – это методика, которая была создана американскими психологами Джо Лифтом и Харри Инхамом в 1955 году (Джохари: Joe+Harry).

Хорошо ли ты знаешь самого себя? Как к тебе относятся окружающие? Для того чтобы найти своё призвание очень важно познать себя и наладить общение с близкими.

Окно Джохари представляет собой квадрат, разделённый на четыре секции, каждая из которых — часть информации о человеке, передаваемая во время общения. Давай составим твоё собственное окно Джохари!

|                 | ЗНАЮ Я                                                                                | НЕ ЗНАЮ Я                                                                                  |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| ДРУГИЕ ВИДЯТ    | <b>Открытая зона</b><br>качества, известные вам и которые признают за вами окружающие | <b>Слепое пятно</b><br>качества, о которых вы не знаете, но они известны окружающим        |
| ДРУГИЕ НЕ ВИДЯТ | <b>Скрытая зона</b><br>качества, о которых вы знаете, но скрываете от окружающих      | <b>Неизвестная зона</b><br>качества, о которых не знает никто (скрытые таланты, потенциал) |

Заполни таблицу своими качествами. С "**открытой**" и "**скрытой**" зоной всё достаточно просто: пиши всё, что приходит в голову.

# 19

## ОКНО ДЖОХАРИ: ЗАПОЛНЯЕМ ТАБЛИЦУ СВОИХ КАЧЕСТВ

### Как заполнить «неизвестную зону»?

Вспомни занятия, которые когда-то тебя увлекали, но так и не стали постоянным хобби или видом деятельности. Какой талант, умение или способность ты бы хотел(а) иметь, но никогда не пробовал(а) развить их? Возможно, именно здесь кроется твой потенциал.

### Как заполнить «слепую зону»?

Чтобы понять как тебя видят другие, опроси минимум 10 самых разных человек. Это могут быть и близкие родственники, и друзья детства, и коллеги, и случайные знакомые. Старайся задать вопросы людям разных кругов, чтобы получить наиболее общую картину.

### Вопросы:

1. Какие у меня есть сильные стороны, на твой взгляд?
2. В чём (в какой области) ты обратишься ко мне за советом

**Проанализируй ответы.** Какие качества совпали? Что повторялось особенно часто? Что тебя удивило? Что отметили почти все? Подумай, как и где можно использовать эти качества.

Это упражнение поможет тебе увидеть в себе новые качества.

# ОПРЕДЕЛЕНИЕ СВОИХ СУПЕРСИЛ

Пришло время поговорить о суперсилах! Да-да, у тебя они тоже есть. Для того, чтобы узнать в чем заключаются твои суперспособности достаточно честно ответить всего на два вопроса. Понимание своих суперсил очень важно, ведь они обязательно будут задействованы в твоём призвании.

ЧТО Я ДЕЛАЮ В УДОВОЛЬСТВИЕ,  
В ТО ВРЕМЯ КАК ДЛЯ ДРУГИХ ЭТО ТЯЖЕЛАЯ РАБОТА?

ЧТО ВВОДИТ МЕНЯ В СОСТОЯНИЕ ПОТОКА И ВРЕМЯ ЛЕТИТ НЕЗАМЕТНО?

ВДОХНОВЕНИЕ –  
ЭТО УМЕНИЕ  
ПРИВОДИТЬ СЕБЯ  
В РАБОЧЕЕ  
СОСТОЯНИЕ

АЛЕКСАНДР ПУШКИН

## УПРАЖНЕНИЕ МОЙ ИДЕАЛЬНЫЙ ДЕНЬ

Если ты выполнил(а) все приведенные выше упражнения, то скорее всего у тебя появилось понимание, какие направления тебе нравится или ты выделил(а) для себя что-то конкретное. Теперь проверим, впишутся ли эти желания в твою жизнь.

Для тех, кто пока в замешательстве от многообразия вариантов, это упражнение как раз откроет истинные желания и покажет, к чему стремиться.

Приступаем.

Хотя задание состоит всего лишь из одного предложения, оно очень глубокое: **опиши свой идеальный день.**

Сначала попробуй написать всё, что приходит в голову.

Помни, что в твоём идеальном дне нет ограничений:

- у тебя есть все ресурсы
- ты не привязан(а) к месту проживания
- ты и все твои близкие здоровы

Единственное, представляй обычный день, а не отпуск или тем более не день уборки и других бытовых дел. И не забывай, что в сутках всего 24 часа. Наполни день только самыми желанными вещами.

# 23

## ИДЕАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

Чтобы облегчить тебе жизнь, мы приготовили шпаргалку, которая будет твоим проводником в описании идеального дня.

### КАК ДОЛЖЕН НАЧИНАТЬСЯ ИДЕАЛЬНЫЙ ДЕНЬ?

- Где я просыпаюсь?
- Во сколько я просыпаюсь?
- О чём я думаю и что чувствую, проснувшись?
- Что делаю утром?
- Как я выгляжу?
- Какими качествами я обладаю?
- Где я живу?
- Как выглядит моё жилище снаружи и внутри?
- О чем думаю? О чем говорю?
- Где я завтракаю и с кем?

### КАК Я ВИЖУ ИДЕАЛЬНЫЙ ДЕНЬ НА РАБОТЕ?

- Что я делаю для самореализации?
- К каким жизненным целям я стремлюсь?
- Каково моё дело?
- В какое время я начну работать?
- Что я делаю на работе?
- Как выглядят мои клиенты?
- Где я обедаю? С кем я обедаю?
- Во что я одет?

### КАК Я ВИЖУ ИДЕАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ?

- Я в отношениях?
- У меня есть дети?
- Почему мы любим друг друга?  
За что нас ценят дети?
- Какими вещами мы занимаемся вместе?
- Что нам нравится друг в друге?
- Кто мои друзья? О чем мы говорим?

### КАКИМ Я ВИЖУ ИДЕАЛЬНОЕ ЗАВЕРШЕНИЕ ДНЯ?

- Что делаю вечером?
- С кем я провожу это время?
- Где я ложусь спать?
- О чем думаю перед сном?
- Я о чем-то беспокоюсь?



# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Спасибо, что дошёл/дошла до конца!

Если ты выполнил(а) все задания, то точно получил(а) новые инсайты о себе и своих способностях. Не расстраивайся, если сразу же не удалось найти своё призвание. Дай себе время. **Упражнения и техники из этого файла требуют вдумчивого прохождения и “переваривания”.**

Самое главное: ты **начал(а)** двигаться в правильном направлении! По себе знаем, что для этого нужно много смелости и решимости. Кто ищет, тот всегда найдет. Не сдавайся и продолжай искать свою дорогу в жизни. Не бойся меняться, мечтать и – самое главное – действовать!

Будем очень рады твоей обратной связи.  
Пиши в директ **@mish.mari** и **@ritamay.photo**.

твои Рита и Маша

“Сложнее всего начать действовать, все  
остальное зависит только от упорства.”

– Амелия Эрхарт