

ЕЛЕНА ПРОХОРОВА

# КАК НАЙТИ СЕБЯ?



# Елена Прохорова

## Как найти себя?

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67216229](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67216229)*

*ISBN 9785005612236*

### **Аннотация**

«Как найти себя?» – сборник техник в сфере поиска своего предназначения, смысла, дела и цели жизни. В книге собрано более 30 методик для работы с клиентами, которые будут полезны коучам, психологам и другим помогающим практикам.

# Содержание

Введение	5
Техники по поиску себя	7
ИКИГАЙ	7
Техника «Спасительный шедевр»	9
Техника «Конструктивная зависть»	10
Техника «Новое общество»	12
Техника «Мой род»	14
Техника «100 смыслов»	15
Техника «Наблюдатель»	16
Техника «Рутинa»	17
Техника «Полгода»	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

# Как найти себя?

**Елена Прохорова**

© Елена Прохорова, 2022

ISBN 978-5-0056-1223-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

Вопросы «Кто я?» и «Какой я?» – одни из самых важных и ключевых вопросов в жизни каждого человека. Поиск себя – увлекательный путь, который ведет к счастливой, наполненной жизни, реализации личного и профессионального потенциала, раскрытию талантов и исполнению желаний.

Все называют поиски себя по-разному – поиском призвания, предназначения, смысла жизни, дела жизни, самореализацией и т.п., – терминология не столь важна. Гораздо важнее – найти то, что ищешь. Найти себя.

Для меня этот поиск всегда был напрямую связан с узнаванием себя, знакомством с собой. Очень часто мы сами себя не очень-то хорошо знаем и понимаем. И все наше знание опирается на усвоенные с детства установки, социальное давление, мнения окружающих нас людей. Но кто же я на самом деле?

Чтобы себя найти, нужно с собой познакомиться, понять, что я люблю, что мне интересно, куда и к чему меня тянет, что у меня хорошо получается, чего я на самом деле хочу.

В этой книге, как и в других моих книгах и курсах, не бу-

дет теории, а только практика, практика, практика. В книге собраны техники и методики, которые позволят глубже узнать себя или помочь познакомиться с собой вашим клиентам. Все эти техники взяты из книг, статей, пройденных образовательных программ, сформированы в процессе моей собственной коучинговой практики.

Однако отмечу важный момент. Все эти техники хороши, если вы или ваши клиенты, как сейчас модно говорить, находитесь в ресурсе. Если вы физически устали или выгорели, то для начала необходимо восстановить свое эмоциональное и физическое состояние, а уже после заниматься поисками и трансформациями себя.

Я надеюсь, что все инструменты, предложенные в книге, окажутся полезными, и вы сможете выбрать для себя самые эффективные и подходящие именно вам или вашим клиентам.

Успехов в поиске себя!

# Техники по поиску себя

## ИКИГАЙ

Икигай (яп. ##### икигаи, «смысл жизни») – понятие, которое пришло к нам из Японии, и означает оно ощущение собственного предназначения в жизни.

Икигай – это дело, которое находится на пересечении 4 критериев:

То, что вы любите. Т.е. то, что зажигает, вызывает интерес, любопытство и страсть.

То, что вы умеете, в чем сильны. Способности, знания, навыки, опыт, которые позволяют заниматься определенными направлениями деятельности.

То, что нужно людям. Результаты вашей деятельности востребованы, удовлетворяют потребности других людей.

То, за что вам платят. Люди готовы платить за ваш труд, выбранное дело обеспечивает все ваши потребности.



Конечно, понятие «икигай» гораздо многограннее и глубже, чем показано на схеме. Ему посвящены книги, ведь это своего рода целая философия отношения к жизни, себе, другим людям, событиям.

Самый простой способ, как можно попробовать найти свой икигай, – создать подробные списки по каждому пункту, а затем посмотреть на пересечения. Дальнейшие техники в этой книге так или иначе будут приближать вас к вашему икигаю. По крайней мере, я очень на это надеюсь.

# Техника «Спасительный шедевр»

Представьте, что вы оказались на острове и попали в плен к жестокому, кровожадному местному населению. Однако вам удалось уговорить вождя племени пообещать, что он отпустит вас, если вы оставите ему что-то взамен. И не просто «что-то», а что-то красивое, гениальное, значимое – некий шедевр.

Что вы можете ему предложить? Чем можете поразить племя и его вождя? Что вы умеете делать лучше всего? О чем вы подумали в первую очередь, прочитав про необходимость создать шедевр?

# Техника «Конструктивная зависть»

Слово «зависть» в нашей культуре имеет негативный окрас. Всех нас в детстве корили за проявление этого чувства: «Завидовать нехорошо!».

Однако не все так однозначно. И именно зависть показывает нам то, чем мы хотели бы обладать, раскрывает наши сокровенные желания. Например, вы видите, как кто-то реализует одну за другой свои материальные мечты и понимаете, что тоже хотите лучшей жизни. Сперва, конечно, приходит злость и недовольство собой. И вот тут важно найти эту точку и посмотреть, куда энергия пойдет дальше. Можно остаться в негативном состоянии, злиться и жалеть себя, или же повернуть эту энергию в русло роста и развития, на достижение собственных целей. Так что если вас одолевает зависть, то ее нужно изучить, чтобы воспользоваться в качестве трамплина.

Вариант работы с завистью может быть следующим:

1. Нарисуйте три колонки на листе бумаги.
2. В первой колонке запишите три причины для зависти.
3. Во второй колонке обозначьте желание, которое скрывается за вашей завистью.
4. В третьей колонке напишите конкретные шаги, что

можно предпринять для осуществления вашего желания.

# Техника «Новое общество»

Представьте, что произошло крушение самолета. Вы были на борту. Пострадавших нет, все целы, но самолет совершил аварийную посадку на необитаемом острове. Возможности связаться с внешним миром нет. Все члены экипажа и пассажиры вынуждены остаться на острове на неопределенное время.

Постепенно начинают распределяться обязанности, выстраиваться общество, появляться правила, – люди заново строят свою жизнь. В этом новом мире неважно, кто вы и кем были до крушения. Теперь у вас есть возможность выбрать любую роль.

Подумайте, чем вы будете заниматься в «новом обществе»? Какую роль выберете? Кем хотите быть? Не ограничивайте себя, представьте и прочувствуйте картинку, думайте и размышляйте. Можно помогать себе вопросами:

- Если бы вы решили строить, то что?
- Или, может быть, что-то изобретать? Что именно?
- Быть на хозяйстве? А конкретно?
- Если хотите работать с людьми, то в какой роли, в каком виде деятельности?

– Хотите работать в команде или в одиночку?

– Возможно, что-то писать, создавать, запечатлевать

Что? Как?

– Кому-то помогать? В чем?

– Управлять? Кем или чем? И как?

Какая роль доставит максимум удовольствия? Где ваш комфорт, самореализация?

## **Техника «Мой род»**

Вспомните или спросите у ваших родителей, какое дело жизни, работа, призвание, талант были у ваших бабушек, дедушек, прабабушек и прадедушек? Возможно, вы сможете узнать и более старые истории о ком-то из своего рода.

Примерьте все эти роли и пройденные пути на себя. Хотелось бы вам прожить какие-то из этих жизней или их части?

# Техника «100 смыслов»

Это довольно сложная техника, которая требует сосредоточенности и упорства. У вас неизбежно появится сопротивление, захочется бросить или отложить на потом. У кого-то такие мысли и ощущения (лень, злость, раздражение) появятся почти сразу, у кого-то – в середине техники, у кого-то – к концу.

Суть проста. Возьмите лист бумаги и сверху напишите вопрос: «В чем смысл моей жизни?». И дальше, пункт за пунктом, отвечайте. Пишите все, что придет в голову, даже если это кажется фантастикой или бредом.

Обязательно отслеживайте свои ощущения в процессе выполнения задания. Делайте пометки, размышляйте, если увидите какие-то эмоциональные или телесные отклики на тот или иной ответ. Смотрите, где энергия, расширение, где появляется сопротивление, – любые ощущения здесь важны.

# Техника «Наблюдатель»

Это задание на целый день. Приготовьте ручку и блокнот, в который вы будете записывать буквально каждое мгновение вашего дня. Потратьте на это один день вашей жизни ради последующих инсайтов.

С момента пробуждения, только открыв глаза, письменно зафиксируйте: о чем вы подумали или пожалели? Посмотрели в окно – о чем размечтались? Умывались – и думали о чем? Услышали новость – на чем заострили внимание? Смотрели кино – когда екнуло сердце? Что ощутили, когда вспомнили о старом месте работы?

В следующие дни, перечитывая написанное, как сторонний наблюдатель оцените, что вам нравится, о чем вы говорите с воодушевлением, к чему постоянно возвращаются ваши мысли, что доставляет искреннюю радость.

# Техника «Рутина»

Возможно, вам удалось определиться с несколькими направлениями, которые вам интересны. Очевидно, что выбранным делом вы будете заниматься регулярно. Ведь в любом деле ежедневный труд и скучные задачи никто не отменял.

Если идея вас вдохновляет, вы не будете искать отговорки, а будете преодолевать препятствия. Если дело вас радует, вы сможете отдаваться ему целиком.

Задумайтесь, из чего будет состоять ваша рутина? Представьте себе, что вам придется делать это каждый день много раз. Вы уверены, что вы хотите заниматься этим каждый день? Представьте себя в выбранном направлении через полгода, год, пять лет. А что если доход, признание придут не сразу? Что, если сперва будет многое не получаться?

# Техника «Полгода»

Одна из возможных причин, по которой вы не решаетесь заняться любимым делом, – иллюзия, что впереди еще так много времени. В психологии это называется синдромом отложенной жизни.

А что, если осталось жить год или полгода? Месяц? Один день? Что действительно имеет значение, когда ценна каждая минута? Кого вы хотите видеть рядом? И на что потратить оставшееся время?

Итак, поразмышляйте и ответьте на вопрос: каким делам вы посвятите себя, если вам отведено всего полгода? При ответе учитывайте, что фразы вроде «посвящу время семье», «найду способ, как обеспечить близких», «буду наслаждаться закатами» – не в счет. Вопрос в том, что вы конкретно хотите сделать и/или доделать, пока есть время.

# 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.