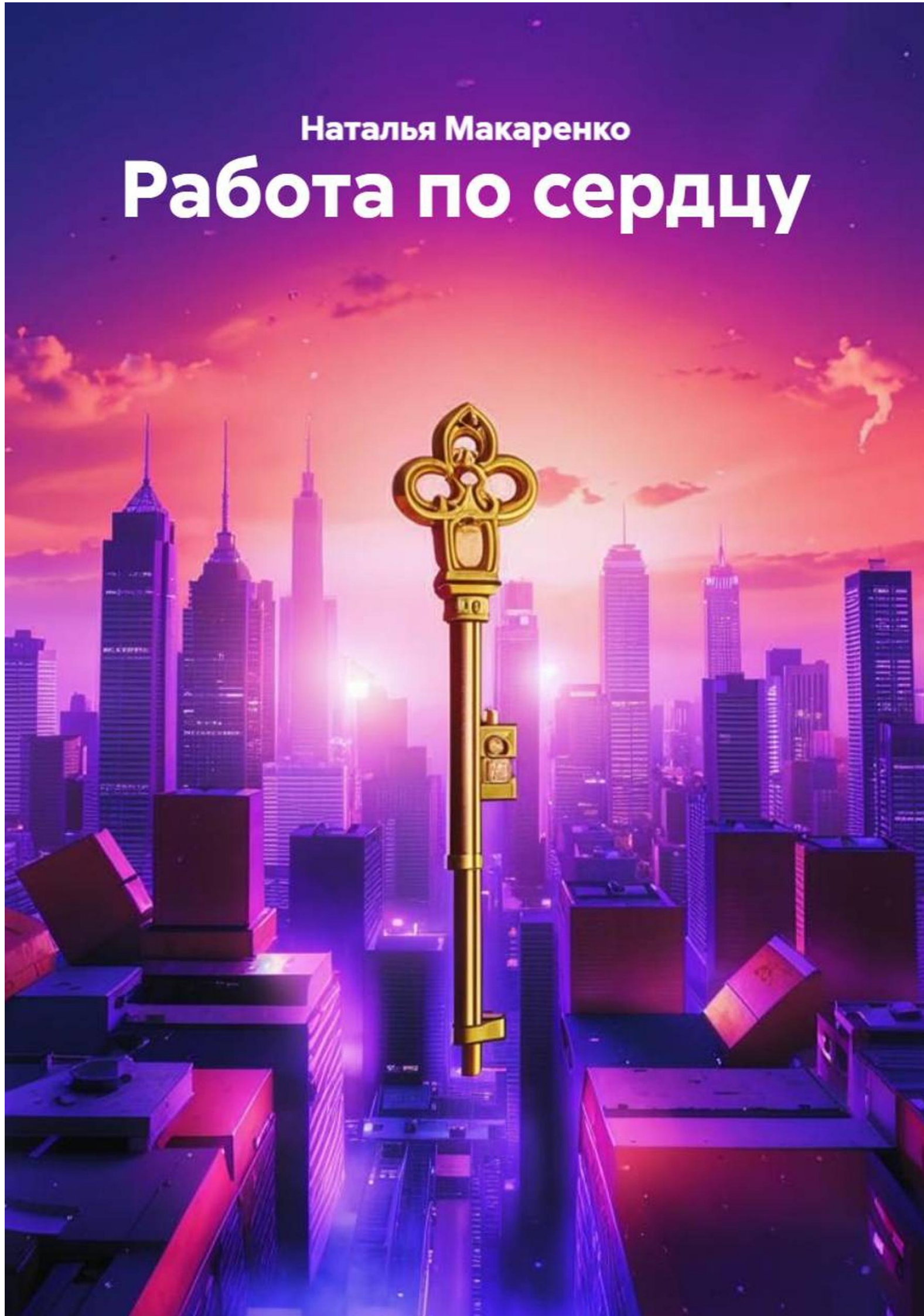


Наталья Макаренко

Работа по сердцу



Наталья Макаренко

Работа по сердцу

«Автор»

2026

Макаренко Н. В.

Работа по сердцу / Н. В. Макаренко — «Автор», 2026

Хватит метаться между «надо» и «хочу»! Книга «Работа по сердцу» — это ваш пошаговый навигатор от мечты до новой должности. Мы начнем с самого важного вопроса: «Чего я хочу на самом деле?» — и пройдем весь путь: от поиска своего направления и прокачки уверенности до составления резюме, успешного собеседования и адаптации на новом месте. Вы не просто найдете работу — вы создадите карьеру, которая будет вдохновлять, соответствовать вашим ценностям и гармонично вписываться в жизнь. Пора перестать работать «как все» и начать работать с удовольствием.

© Макаренко Н. В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Часть 1. Точка «А» или место старта	7
Глава 1. Ставим цель	9
Часть 2. Работа как призвание	10
Глава 2. Путь искателя	10
Часть 3. Работа как призвание	15
Глава 3 Пирамида логических уровней. Самокоучинг	15
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Наталья Макаренко

Работа по сердцу

Введение

Идея создания книги родилась после многочисленных жалоб друзей и участников моих тренингов. Они в один голос твердили, что невозможно найти хорошую работу, если у тебя нет связей и денег. А также в рейтинге участвует индикатор «богатый папа», что объединяет «Связи» и «Деньги». Действительно, если для вас это невозможно хотя бы в мечтах, то и реальность будет такова. Сила ограничивающих убеждений очень велика.

Я собрала различные техники, которые могут вам помочь, найти сферу реализации, пройти собеседование и закрепиться на рабочем месте. Если сделаете практические задания, примените хотя бы 60% информации. Данная книга – это практический инструмент, если ее просто прочитать как увлекательный роман, то пользы не будет. Попробуйте сначала все выполнить, а потом сделаете выводы.

Если у вас эта книга – намерения серьезные. Я поздравляю своих читателей с решением найти работу своей мечты. Еще Конфуций говорил: «Выберите работу по душе – и вам больше не придется работать ни дня».

Мне бы очень хотелось, чтобы после прочтения вы изменили фокус своего внимания на новые возможности, стали замечать аспекты, получили вдохновение и заряд энергии, наслаждались успехом и своими победами шаг за шагом. Я в вас верю, верю, что произойдет именно так.

И прежде чем начать разбирать все нюансы поиска новой работы, позвольте спросить, какая работа приносит вам удовольствие, что изменится в вашей жизни, когда получите желаемую должность?

Я систематизировала весь свой опыт рекрутера, успешного кандидата, бизнес-тренера, коуча, психолога и готова с вами поделиться.

Если хотите за короткий срок найти работу мечты и не упустить ее, то проделайте все упражнения и воспользуйтесь алгоритмом.

В работе я использую коучинг – это глубокий метод активизации внутренних ресурсов, который позволяет установить взаимосвязь между целями и истинными ценностями. А дальше нам легче составить план и шаги для реализации через внутренние изменения, приобретая уверенность. Это набор сильных глубоких открытых вопросов и техник, которые будут вас усиливать и продвигать к цели.

Вам полезно изучить книгу:

- если не получается устроиться на новую работу;
- если не удовлетворены карьерой;
- считаете, что платят слишком мало;
- хотите заниматься любимым делом;
- желаете повысить свой доход;
- выходите из декретного отпуска;
- испытываете сильное волнение на собеседовании.

Результаты, после прочтения и выполнения практических заданий:

- четко осознаете, чем вы хотите заниматься, в какой сфере работать;
- сэкономите свое время;
- получите невероятное вдохновение, заряд самой сильной батарейки;
- будете знать все нюансы собеседования до мельчайших подробностей;

- зададите рекрутеру самые лучшие вопросы, чтобы он понял – перед ним профессионал;
- узнаете, как эффективно завершить собеседование, чтобы вам позвонили;
- ваши новые коллеги будут спрашивать: «Как тебе удалось пройти такой жесткий отбор, четыре этапа собеседований? У тебя тут работает хороший знакомый?»;
- станете «хорошим знакомым» сами для себя, который устроит вас на работу.

Часть 1. Точка «А» или место старта

В этой главе я даю два теста, первый – для тех, кто сейчас работает, второй – без работы.

Тест 1. Предлагаю вам сейчас ответить на вопросы из анкет для сотрудников компаний, где внедрен коучинг как стиль управления от Мэрилин Аткинсон.

Ответьте на 11 вопросов, чтобы понять, где вы сейчас находитесь.

Если на данный момент нет постоянного места работы, то оцените последнее либо переходите к тесту номер два.

За каждое «ДА» – 1 балл, «НЕТ» – 0 баллов. Если сомневаетесь, то ставьте «НЕТ».

Вопросы:

- Моя работа/карьера дополняет и питает меня; я не истощен.
- Я высоко ценим своим начальством, клиентами и/или коллегами за свою компетентность.
- Я нахожусь на позитивном карьерном пути, который ведет к увеличению возможностей и повышению.
- Я работаю в правильной сфере или отрасли; у нее большое будущее.
- Я с нетерпением ожидаю рабочего дня практически каждое утро.
- Моя работа – не моя жизнь, но она ценная часть моей жизни.
- Я работаю с подходящими людьми.
- Я с нетерпением ожидаю рабочего дня практически каждое утро.
- Моя рабочая обстановка выявляет самое лучшее, что есть во мне, потому что она превосходным образом стимулирует меня и/или поддерживает меня.
- В конце рабочего дня, у меня столько же энергии, сколько было тогда, когда я начал рабочий день.
- Работа, которую я делаю, помогает удовлетворить мои интеллектуальные, социальные и/или эмоциональные потребности.

Подсчитайте результаты (сложите все «ДА»):

9-10баллов–у вас все отлично. Вам очень повезло.

8-9ваш результат очень высок.

7-8 очень хорошо. Вы на правильном пути. Продолжайте идти.

6-7достаточно хорошо, но есть еще над чем работать.

5-6средний результат. Но есть к чему стремиться.

3-5вам требуются серьезные изменения!

2-3что не так? Почему вы сами для себя не приоритет?

0-2дела хуже некуда.

Какие выводы вы сделали после этого теста? Что почувствовали?

Тест 2. Для тех, кто сейчас не работает

За каждое «ДА» – 1 балл, «НЕТ» – 0 баллов. Если сомневаетесь, то ставьте «НЕТ».

- Я точно знаю, какую сферу для профессиональной реализации мне выбрать.
- Мне нравится сфера деятельности, которая сейчас актуальна на рынке труда.
- У меня есть опыт в работе, которой я хочу заниматься.
- У меня есть представление о желаемом графике.
- Я знаю, с какими людьми хочу работать.
- Меня вдохновляет моя будущая работа.
- У меня уже есть сертификаты, которые помогут для дальнейшей работы.
- В моем окружении есть люди, которые занимаются тем, чем хотел бы заняться я.
- У меня есть представления, какие шаги мне нужно делать для моей профессиональной реализации.

– Я ожидаю хороший доход от предстоящей сферы.

– Мои близкие будут мной гордиться, когда узнают, как я решил себя реализовать.

Подсчитайте результаты (сложите все «ДА»):

9-10 баллов – вы на правильном пути, все будет складываться самым наилучшим образом. Вам нужно продумать план и следовать ему.

8-9 – чувствуется ваше вдохновение, следите, чтобы энтузиазм не пропал, подпитывайте его. Ваш путь соответствует вашим целям, идите вперед, не сворачивайте.

7-8 Окружайте себя позитивными людьми с правильными ориентирами и ценностями. Вы двигаетесь в верном направлении, продолжайте идти. НЕ закидывайтесь на мелких неприятностях.

6-7 Хороший результат, есть куда стремиться. Главное переводить задуманное из мыслей и желаний в конкретные, четкие шаги. Не бойтесь действовать медленно, но решительно. Лучше 15 минут в день посвятить целям, чем вообще ничего.

5-6 есть над чем работать, продолжайте идти, путь будет прорисовываться в процессе. Дорогу осилит идущий.

3-5 самопознание поможет вам определиться с целями, возможно потребуется дополнительное обучение или консультации наставника, который поможет вам.

2-3 самое сложное это начать, сначала мечтать, потом ставить цели, и далее идти по этому пути. Вдохновляйтесь теми, у кого получилось. Если они смогли, вы тоже сможете. Выше нос, только вперед, берем курс на изменения и новую жизнь.

0-2 вы в самом начале пути, растерянность – это нормально. Мелкими шагами изучайте все, что вам интересно, не бойтесь пробовать. Доверьтесь своей интуиции, что она говорит вам, а что чего просит ваша душа?

Если появился вопрос, ну, хорошо, а что дальше делать с этим результатом? Читать книгу, делать практические задания. С каждой главой мы будем узнавать себя все больше, делать шаги к работе мечты.

Глава 1. Ставим цель

- Скажите, пожалуйста, куда мне отсюда идти?
 - А куда ты хочешь попасть? – ответил Кот.
 - Мне всё равно, – сказала Алиса.
 - Тогда всё равно, куда и идти, – заметил Кот."
- Льюис Кэрролл

Очень важно определиться с целью, что по итогу прочтения и выполнения всех методик, вы хотите получить, какую работу с каким доходом. Может ваша цель найти новую сферу, или повысить уровень дохода, или научиться достойно проходить собеседования?

Сейчас проговорим общие правила по целеполаганию:

– **Адекватность и достижимость.** Цель – хочу один миллион долларов через неделю, не сработает. Она должна быть по силам, но в тоже время такой, чтобы прилагать усилия. Купить «блокнот» или «выпить кофе» – не может быть целью, это список дел.

– **Позитивность.** Формулировки с частицей «не» убираем. Вместо не болеть, используем – быть здоровым. Цель: «Найти неплохую работу», для подсознания звучит так – найти плохую работу.

– **Свершившийся факт.** Формулируем в прошедшем времени, как свершившийся факт.

«Я купил, сделал, получил, построил и т.д.»

– **Конкретность.** Не используйте размытые формулировки подобного плана – хочу быть довольным собой, денег, успеха, богатства, свободы и мира во всем мире.

Вопросы, которые помогут сформулировать цель.

- Кто ставит цель (ФИО)?
- Чего собираетесь достичь?
- Когда цель должна быть достигнута (конкретная дата)?
- Зачем вы хотите добиться этой цели?

После этого читаем ответы на все вопросы и собираем в единую формулировку.

Например:

Я Светлана Фролова 28 декабря 20...года нашла работу в сфере психологического развития, которая мне нравится, ежемесячно получаю от 70 000 рублей, ощущаю удовлетворение от своих результатов и помощи людям. Я горжусь собой.

Задание: пропишите свою цель, дату окончания и вознаграждение, когда завершите работу с книгой.

Какая будет цель, решаете только вы. Но мы сейчас говорим про новую работу, любимую, приносящую удовольствие. Возможно, пока вы вообще не знаете, что это за сфера, в книге мы будем ее искать. В этом случае можно написать, что к такой-то дате, вы нашли сферу, в которой хотите работать и развиваться, получая достойный доход (указав конкретное значение).

Если уже определились со сферой, возможно, нет понимания, как именно себе реализовать. Например, нравится творчество, но направлений множество. Напишите, что к концу прочтения определитесь с одним направлением и начнете искать, где можно его реализовать.

У каждого сейчас какая-то своя уникальная и конкретная ситуация, поэтому цели у всех будут разные.

Часть 2. Работа как призвание

Глава 2. Путь искателя

На пути к цели иногда встречаются преграды, появляются «тормоза», с которыми нас сложно справляться. С вами происходило нечто странное, когда вы начинали заниматься каким-то делом, горели глаза, вы накупили кучу всего для нового дела. И кисточки, и мольберт, и бумагу, и разных красок. Все так хорошо шло, но в какой-то момент – это стало неинтересно. И вы не можете притронуться к этим «кисточкам».

Или такой случай, что проект или дело завершается, остались буквально последние шаги. И тут «посыпалось», произошло все, что могло. Сломалась машина, дома сбоит техника, горит проводка, проблемы со здоровьем, какие-то штрафы, задержка с оплатами, подводят люди, срывают сроки и так далее.

Хотите узнать почему так происходит?

Давайте отправимся в путешествие по вашему проекту «Работа мечты». Для этого посмотрим на весь путь через коучинговую технику «4 вопроса планирования».

1. Этап «Вдохновение». Вопрос этого этапа – Чего я хочу?

Казалось бы, очень простой вопрос, но часто сложно на него ответить. Если мы говорим, что хотим новую работу, но эта мысль нас не зажигает, отсутствует энергия, вдохновение. Попробуйте сформулировать такую цель, которая вас будет окрылять. Например, когда я говорю о поисках работы, мне хочется спать, но, если я представлю, что ставлю цель найти удаленную работу, где буду с ноутбуком путешествовать – спать уже не хочется.

Я представляю, как могу на неделю поехать в соседний город, каждый день работать в новом кафе, вечером исследовать город. А еще могу поймать горящую путевку и просто за копейки слетать куда-нибудь, потому что не нужно больше отпрашиваться, торчать в офисе.

Попробуйте найти что-то свое. Многие хотят стабильную работу с белой зарплатой, чтобы оформить ипотеку на дом мечты, представляют, как будут вешать новые шторы, жарить шашлыки. А что вас вдохновляет?

Часто клиенты говорят – мне нужны только деньги, хорошая зарплата, шторы, поездки оставьте себе. Но сотрудники, которых привлекала только заработная плата на этапе собеседования и трудоустройства, уже через месяц, а то и пару недель говорили, что зарплата маленькая, коллектив плохой, работать сложно. Поэтому я предлагаю комплексный подход к поиску работы. Да, материальное вознаграждение основное, но есть и другие пункты. Если сфера нам нравится, уже можно поставить жирный плюс.

Вернемся к вопросу «Чего я хочу?». Теперь вы понимаете, что если человек ориентирован только на деньги, то его мотивация и эмоциональный фон нестабильны. После любого совещания сотрудник может встать и уйти, потому что не только деньги решают.

И все становится совсем по-другому, когда вы работаете в той сфере, которая приносит удовольствие, когда есть в голове план карьерного развития. Если осознаете свою ценность и пользу для этой отрасли и себя как сотрудника, то – любите свою работу и хотите туда идти. Это и есть вдохновение. Посмотрите на свои желания чуть шире, они вас сделают счастливым. Сколько продлится счастье от исполнения этих целей? Это и определит, через какое время вы захотите сменить работу.

Цель обязательно должна вдохновлять, либо сопутствующий результат от нее. Иначе, вы начнете саботаж. Очень важные и срочные дела, будут отодвигать от цели все дальше и дальше.

Если в будущем вы планируете работать сами на себе. Вы можете найти работу в аналогичной сфере, стать профессионалом в этом деле. Через какое-то время сможете с мини-

мальными рисками открыть свой бизнес. Вы будете разбираться во многих нюансах, которые узнаете у работодателя, получая зарплату. Не имея опыта, вы будете набивать шишки самостоятельно, бесплатно, вкладывая свои средства.

Упражнение 1. «Мое вдохновение»

Задание: чтобы выявить, что вас вдохновляет, напишите минимум десять пунктов любых занятий или вещей, которые не привязаны к работе.

Например:

- Готовить вкусную еду
- Смотреть интересные фильмы
- Рисовать
- Создавать интерьер своего дома
- Сажать цветы
- Читать интересные книги
- Путешествовать
- Планировать поездки
- Делать красивые фото
- Саморазвитие (различные курсы личностного роста)

Далее, попробуем связать наш список с работой. Что может получиться, например:

Когда я найду удаленную работу, у меня появится достаточно времени, что заниматься своим домом и творчеством, садом, цветами, читать книги, готовить любимую еду, смогу путешествовать.

Я хочу работу с хорошей и стабильной зарплатой, тогда я смогу себе позволить дополнительные расходы на творчество, хобби, книги, обучения, путешествия, новый интерьер для дома.

Моя новая работа предполагает творчество, в компании проводят кулинарные, изобразительные и прочие конкурсы, а также бесплатно обучают сотрудников, у меня есть командировки, которые позволяют исследовать разные города.

Напишите совой вариант. То есть нужно установить крепкую связь между нашими желаниями и возможностями от профессиональной деятельности.

2. Этап «Внедрение». Вопрос этого этапа – Как можешь этого достичь?

Вы хотите сделать большой и быстрый скачек вверх? Тогда нам нужно действовать. Самое эффективное – это наметить большую цель и распилить ее на маленькие шаги, чтобы мечта стала достигаемой в ваших глазах. Такой пошаговый план будет поддерживать вас, так как отражает количество шагов до финиша.

Возможно скажете, что здесь все прозрачно и все понятно, и в тоже время исследуйте, могут прийти ответы, о которых вы раньше не задумывались. Самые замечательные ответы приходят после фразы – «Все, я больше не знаю!»

Если вы хотите иметь то, что никогда не имели, вам придется делать то, что никогда не делали.

Коко Шанель

Упражнение 2. «Мои действия»

Зафиксируйте абсолютно все мысли, которые к вам придут, при ответе на вопрос: «Что я готов сделать, чтобы получить новую работу?»

Задание: Сделайте таблицу с двумя столбцами. Первый – «Действия», второй – «Срок выполнения (день, месяц, год)». Если удобно, то можно записывать в строчку.

Пример заполнения:

- Прописать критерии работы – до 07.11.2026
- Написать резюме на всех сайтах с вакансиями – до 08.11.2026
- Мониторинг вакансий – постоянно

- Отправить резюме – до 11.11.2026
- Подготовиться к собеседованию – до 14.11.2026
- Ходить на собеседования – систематически
- Узнать у менеджера по персоналу, есть ли вакансии в нашей компании – до 08.10.2026
- Посмотреть бесплатные курсы или видео уроки – до 28.12.2026
- Поучаствовать в вебинарах по профессиональным темам – до 20.12.2026
- Почитать книги по поиску новой работы – до 10.12.2026
- Прозвонить друзей и знакомых, возможно в их компаниях кто-то требуется – до 11.12.2026

Подведем итоги. Напишите, что было самым ценным в этом упражнении для вас?

3. Этап «Приверженность». Вопрос этапа – Почему это важно?

Это самый сложный этап всего маршрута. Если четко понимаете зачем вам это нужно, то легко добьетесь своей цели. Если сами не знаете почему это важно, в чем ценность именно для вас, то можете не дойти до результата и остановиться, когда останется сделать 1 шаг.

Приверженность – это такое состояние, при котором человек осознает на глубоком уровне зачем это нужно, для чего, кого он это делает. Проще говоря, это поиск смыслов. Для каждого человека они свои и уникальны. Это не про картинки в социальных сетях, где мы видим поверхность, ног не замечаем сути.

Мы находимся здесь, чтобы внести свой вклад в этот мир. А иначе зачем мы здесь?

Стив Джобс

Пустота в этом секторе сейчас как результат того, что вы очень долго будете идти к цели непрерывной полосой преград.

В такие моменты обычно говорят, что началась черная полоса, все как одно свалилось на голову. Мало было проблем на работе, еще в семье стало что-то происходить. Однажды, мужчина на коуч-сессии мне сказал, что я вижу, наш брак разваливается, но я не понимаю, почему каждый день что-то случается, словно события происходят без меня.

Если у вас нет приверженности семьи, она просто создалась, чтобы было как у всех, то рано или поздно начнется проверка. Этот этап дается для понимания ценностей, чтобы мы стали еще сильнее, шли по своему пути.

Если нет приверженности в сфере где вы работаете, то пройдут годы и окажется, что вы не видите в этом смысла, ходите на работу просто потому что так надо, нужны деньги.

На одной из коуч-сессий мы с клиенткой разбирали ее профессиональное развитие в дополнительной сфере. Она работала бухгалтером, потому что мама сказала, что больше из нее ничего не получится. Работала без особого удовольствия, не получая повышения по карьерной лестнице около 8 лет, зарплата также не особо увеличивалась. Потом она решила заняться дизайном ногтей, чтобы был дополнительный заработок. Прошла курсы, закупила материал, начала делать знакомым и подругам. С каждым днем ее мотивация ослабевала. Потом стала отказываться от заказов, ссылаясь, что много работы, сильно устала. Когда мы начали исследовать этот вопрос, оказалось, что здесь нет приверженности, просто стала этим заниматься. На вопрос, почему это важно, ответ был, что это вообще неважно.

Возможно вы сейчас вспомните случаи из своей жизни или своих друзей, когда не оканчивали музыкальную школу, институт бросали на 5 курсе, уходили из профессиональной сферы совершенно в другую. Делайте только то, что для вас действительно важно.

Вопрос приверженности позволит двигаться к своим целям со скоростью света. Произойдет соединение «хочу-могу-делаю» в одну большую конструкцию, которая сделает вас счастливым и богатым человеком.

Упражнение 3. «Поиск смыслов»

Сейчас предлагаю исследовать вопросы приверженности (внутренних смыслов).

Задание. Найдите ответы на вопросы и запишите их:

- Зачем я буду работать на этой работе?
- Почему мне важно развиваться в этой сфере?
- Ради чего я этим занимаюсь?
- Какие свои цели я хочу осуществить, занимая эту должность?
- Какие свои цели я хочу осуществить, работая в этой компании?
- Зачем я хочу достичь этой цели?
- Какие важные навыки я получу при достижении цели?

Например, может быть следующие ответы:

- Зачем я буду работать на этой работе?

Мне нравится эта сфера, я могу выстраивать гибкий график, чтобы больше времени уделять семье и своим увлечениям.

- Почему мне важно развиваться в этой сфере?

Я могу помогать людям, приносить им пользу. Мне важно быть полезной.

- Ради чего я этим занимаюсь?

Я хочу видеть свой вклад, результаты других людей, радость своих клиентов.

- Какие свои цели я хочу осуществить, занимая эту должность?

Состояться профессионально, овладеть навыками на высоком уровне, чтобы не машинально выполнять работу, а привносить какой-то креатив.

- Какие свои цели я хочу осуществить, работая в этой компании?

Получить бесплатное обучение по личностному росту. Выйти на максимальный доход.

- Зачем я хочу достичь этой цели?

Хочу стать лучшим специалистом в этой области, потому что она мне интересна.

- Какие важные навыки я получу при достижении цели?

Расширю свою экспертность, смогу решать такие задачи, которые не могут обычные специалисты.

Важно понимать, что у вас будут свои ответы. Если на какие-то вопросы нет ответа, ничего страшного, вернитесь позже к этому пункту, ответы могут приходить со временем. С этим списком вопросов можно работать в процессе прочтения книги и после.

Подведем итоги. Что было самым ценным в этих вопросах (ответах) для вас?

4. Этап. «Завершение». Вопрос этапа – Как узнать, что достиг результата?

Еще одна причина, по которой люди не достигают поставленной цели – это отсутствие четких критериев. Часто человек просто что-то делает, абстрактно представляет всю цель, поэтому получив итог, огорчается, что это не то, что он хотел. Поэтому вы должны четко понимать, к чему вы стремитесь, что будет за вашей целью дальше.

Упражнение 4. «Работа на десятку»

Задание. Сделайте таблицу из двух колонок. Первая – «Конкретные критерии», которые будут для вас реальны. Во второй колонке – наивысший показатель критерия по шкале от 1 до 10, что хотите по максимуму, это и будет 10. Если удобно можно записать в строчку, как в примере.

Пример заполнения:

- Зарплата – 100 000

То есть 100 000 тысяч для вас будет максимальной реальной зарплатой по 10 бальной шкале. Это 10 из 10 баллов. У каждого будет свое значение.

- Карьерный рост – через год руководитель сектора.

Если вы начинаете с продавца, или менеджера маленького отдела, то опираемся на реальность. Возможен ли такой рост в этой компании, сможете ли вы себя, так проявить, чтобы через год получить высокую должность. Отталкиваемся от текущей ситуации и активности.

– Коллектив – дружный коллектив, чтобы с отдела было два друга. Совместные корпоративны, выезды.

– График работы удобный – гибкий, по пять часа в день.

– Официальное трудоустройство – запись в трудовой, оплата больничного и отпусков, отчисления в пенсионный фонд.

– Обучение – Тренинги, корпоративное обучение.

А теперь позвольте задать вам следующие вопросы:

– Что вы будете себя чувствовать, когда получите задуманное (речь про упражнение «Работа на десять»)?

– Что будете делать дальше, какой будет ваша следующая цель?

– Каким еще образом вы можете достигнуть своей цели?

– Как ваш успех повлияет на жизнь?

Если на какие-то вопросы ответ не пришел, держите его во внимании, ответ может прийти позднее.

Подведем итоги. Напишите минимум три пункта, что было самым ценным в этом упражнении для вас?

Итак, мы прошли четыре этапа, давайте вспомним их.

1. Этап «Вдохновение». Вопрос этого этапа – Чего я хочу?

2. Этап «Внедрение». Вопрос этого этапа – Как можешь этого достичь?

3. Этап «Приверженность». Вопрос этапа – Почему это важно?

4. Этап. «Завершение». Вопрос этапа – Как узнать, что достиг результата?

Как вам этот маршрут? Используя этот коучинговый инструмент, вы можете разложить любой проект «Семья», «Отношения», «Бизнес» и т.д.

Часть 3. Работа как призвание

Глава 3 Пирамида логических уровней. Самокоучинг

Сейчас вы находитесь в поисках работы, возможно, хотите увеличить доход или ищите возможность реализации – я не знаю. Хочу спросить, насколько вы довольны тем, чем занимаетесь по шкале от 1 до 10? Если результат меньше 7 баллов, то задумайтесь, а чего вы хотите на самом деле? Что поможет добавить баллы до 10-ки?

Если вы ориентируетесь только на заработок, а в душе ненавидите свою профессию, насколько будете счастливы, когда найдете новую работу в этой же сфере?

Если вы находитесь не на своем месте, потому что родители решили, что нужно сделать карьеру адвоката или врача, сколько продлится радость, когда устроитесь на работу?

В этой главе я предлагаю техники, которые помогут определить ваше призвание. Прodelайте каждую и посмотрите, что у вас получилось в итоге. Не пугайтесь, если обнаружите, что вы танцор или художник, а работаете бухгалтером. Просто послушайте свое сердце, если бы у вас была возможность привнести это в свою жизнь, хотя бы в виде хобби и стать более счастливым.

Твое предназначение скрыто в том, что ты любишь делать больше всего на свете.

Закарин Д.

Перед тем как отправится в удивительное путешествие под названием «Мое предназначение», хочу предложить вам поразмышлять над эпизодом из книги Кена Робинсона «Призвание».

Автор рассказывает про девочку Джиллиан, у которой в школе были проблемы с поведением и успеваемостью. Родителям советовали отдать ее в специальную школу. Мать девочки записалась на прием к психологу, где рассказала всю ситуацию. После разговора специалист включил радио и вышел с ее матерью в коридор, попросив у Джиллиан пару минут. Взрослые наблюдали за ребенком через окно в кабинете, которое ребенок не видел. Девочка сразу вскочила и начала двигаться в такт с музыкой. Психолог сказал, что ребенок абсолютно нормальный, просто любит танцевать. Посоветовал ее матери отдать дочь в школу танцев. Спустя годы Джиллиан Линн стала известным хореографом, которая заработала миллионы долларов.

Так бывает, когда мы обретаем свою среду, когда позволяем нашему сердцу раскрыться и просто разрешаем быть самим собой. Если вы уже знаете свое призвание, то переходите к следующей главе или перепроверьте свои ощущения, проделав ряд упражнений.

Упражнение 5. «Пирамида логических уровней»

Коучинговая техника, которая помогает определить предназначение и посмотреть на это масштабно. Пирамида логических уровней Роберта Дилтса позволяет поэтапно пройти все ступени вашей реализации и почувствовать себя счастливым.

Как идти по пирамиде логических уровней?

Шаг 1. «Окружение». Этот уровень о тех людях, которые вас окружают и обстоятельствах реализации целей.

Категория вопросов: Кто? Что? Когда? С кем?

Если бы у вас была возможность представить, что прошло 5 лет, какая-то мечта осуществилась. Удерживая этот образ, ответьте себе на следующие вопросы и зафиксируйте ответы:

– Где осуществилась моя мечта и когда?

- Кто помог мне осуществить мою мечту?
- С кем я это сделал?
- Как изменилось мое окружение?
- Какие люди теперь меня окружают?
- Что ценного для меня есть в этих людях?

Шаг 2. «Поведение» – действия и взаимоотношения с вашим окружением из предыдущего уровня.

Категория вопросов: Что делать? Что делают? Что делает?

Задайте себе вопросы и зафиксируйте ответы:

- Что я буду делать, когда достигну своей цели?
- Какие дальнейшие шаги я буду предпринимать?
- Как я буду взаимодействовать со своим окружением, когда достигну цели?
- Что ценного для меня в этих действиях?

Шаг 3. «Способности». Это ваши умения, навыки, таланты, знания.

Категория вопросов: Как?

Ответьте на вопросы и зафиксируйте ответы:

- Какие навыки мне помогли достичь этой цели?
- Какие навыки я развивал в себе на пути достижения этой цели?
- Какие способности у меня развиты лучше всего?
- Что самого ценного у меня появляется, когда я говорю о моих способностях?

Шаг 4. «Ценности». Это проверка насколько цель ваша, зачем достигать этой цели. Приверженность, о которой шла речь в первой главе.

Категория вопросов: Почему это важно?

Спросите себя и зафиксируйте ответы:

- Почему для меня важно достигнуть этой цели?
- Что ценного я получу, когда достигну своей цели?
- Какую ценность принесут в мою жизнь полученные навыки и опыт?
- Что будет в моей жизни, когда я достигну своей цели?
- Как окружающие заметят, что я достиг цели?

Шаг 5. «Идентификация» – это понимание кто я есть.

Категория вопросов: Кто Я? Какова моя роль? Что отличает меня от других людей?

Задайте себе вопросы и зафиксируйте ответы:

- Кем я стал, когда достиг этой цели?
- Какова моя роль в достижении этой цели?
- Что я увижу, почувствую, услышу, когда достигну цели?
- Что я скажу сам себе, когда достигну цели?
- Какие новые горизонты открываются передо мной?
- Что теперь становится возможным?

Шаг 6. «Миссия»

Категория вопросов: Ради кого? Ради чего?

Спросите себя и зафиксируйте ответы:

- Ради чего я достигал эту цель?
- Кому еще важно, чтобы я достиг этой цели?

Шаг 7. Ответив на все вопросы, спускаемся вниз по пирамиде.

«Миссия». Запиши ответы на вопросы:

- Когда я достигну своей цели, насколько будут рады те, ради кого я это делал?
- Сколько продлится моя радость от достигнутой цели?

«Идентификация»

Кто я, тот человек, который принимает вызовы и достигает своих целей?

«Ценности»

Что ценного я получу, когда стану таким человеком?

«Способности»

Какими способностями я буду обладать?

«Поведение»

Какие шаги я буду делать теперь?

«Окружение»

С кем, когда, что я это начну делать?

Пример выполнения этого упражнения с моей клиенткой.

Формат коуч-сессии, где я задавала вопросы (весь список описан в этом упражнении), фиксировала ответы клиента. Если вы самостоятельно проходите задания, обязательно записывайте.

Шаг 1. «Окружение»

Как если бы у вас была возможность представить, что прошло 5 лет, какая-то мечта осуществилась. Какая это была мечта?

Я сижу перед Индийским океаном на коврике для йоги и спокойно дышу.

Где осуществилась эта мечта и когда?

Через 3 года, в октябре, я бы поехала в Индию на Гоа.

С кем вы это сделали?

Одна. Я так хочу уединения и спокойствия. Я так устала.

А что бы вы хотели вместо усталости?

Спокойствие, расслабленность, легкость, тишину, радость, гармонию.

Кто помог вам осуществить эту мечту?

Кроме меня самой мне никто не поможет! Только как, я ведь плачу за ипотеку и машина в кредите.

А что бы вы хотели вместо кредитов?

Свободы выбора и больше возможностей.

А как изменилось ваше окружение, когда мечта сбылась, вы на берегу океана, ощущаете спокойствие, расслабленность, легкость, тишину, радость, гармонию, у вас есть свобода выбора и больше возможностей?

О, мое окружение – это целостные люди, которые живут полноценной жизнью, а не проживают ее зря.

Какие люди теперь вас окружают?

Люди, которые живут счастливой жизнью.

Что ценного для вас есть в этих людях?

Мне хочется, чтобы меня больше окружало таких людей, мне хочется быть счастливой.

Шаг 2. «Поведение»

Что вы будете делать, когда достигнете своей цели?

Я буду отдыхать каждый год. У меня появится надежда, что это реально.

Какие дальнейшие шаги вы будете предпринимать?

Я начну планировать бюджет. Возможно дополнительный заработок. Может поменять работу, не знаю пока.

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.