ЭЛЬВИРА
СКАРАИН

ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ

5Д: ДУША, ДЕЛО, ДЕЙСТВИЯ,
ДРАЙВ, ДОСТИЖЕНИЯ



Как не откладывать жизнь на потом

Практики счастья и успеха

Эльвира Скараин

Предназначение. Как не откладывать жизнь на потом

«Издательство АСТ»
2026

УДК 159.923
ББК 88.3

Скараин Э.

Предназначение. Как не откладывать жизнь на потом / Э. Скараин — «Издательство АСТ», 2026 — (Практики счастья и успеха)

ISBN 978-5-17-187172-7

В детстве каждый из нас помнит, что он уникален. Но во взрослом возрасте, под влиянием быта, чужих шаблонов и навязанных целей, мы теряем это чувство. И лишь когда привычный сценарий перестает приносить радость и успех, мы задумываемся: почему я выгораю на работе? Почему достижения не приносят счастья? Где взять вдохновение и найти свое истинное дело? Книга, которую вы держите в руках, — не магический рецепт успеха и не очередной сборник чужих шаблонов. Это зеркало, заглянув в которое вы наконец увидите себя — без масок, навязанных социумом, и чужих ролей, которые перестали быть вам по размеру. Сочетая методы психологии и коучинга, автор ведет вас по пути самопознания: от поиска внутренней опоры и осознания своих истинных желаний до реализации уникального предназначения. Вы найдете пошаговые алгоритмы, которые помогут понять, чего же хочет ваше сердце, какое дело может стать для вас любимым и чем наполнить жизнь, чтобы обрести свое счастье. Давайте перестанем играть чужие роли и начнем просто быть собой! В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.923
ББК 88.3

ISBN 978-5-17-187172-7

© Скараин Э., 2026
© Издательство АСТ, 2026

Содержание

Предисловие 7
От автора 9
Конец ознакомительного фрагмента. 10

Эльвира Скараин
Предназначение
Как не откладывать жизнь на потом

Нет никакой другой реализации, кроме реализации собственных ценностей.
Александр Адушкин

Я посвящаю эту книгу моим Учителям и каждому искателю Истины

© Скараин Э., текст
© ООО «Издательство АСТ», оформление

Предисловие

В каком направлении развиваться дальше?
Как раскрыть свой истинный потенциал и осознать свои желания?
В чем моя уникальность и сила?
Что полезного я могу дать миру, людям?
Чем мне нужно заниматься, чтобы вернуть вдохновение, радость и удовольствие в жизнь?

Этими и подобными вопросами задается каждый в определенный момент своей жизни. И если вы сейчас читаете эту книгу, то, видимо, этот момент настал для вас.

Именно с этих вопросов начинается путь самопознания и поиска смыслов.

Часто мы бежим к кому-то (к коучу, астрологу или другому консультанту), чтобы они нам сказали, кто мы и чем нам заниматься. К сожалению (или к радости), в данной книге не будет готовых решений. Эта книга – зеркало, заглянув в которое вы наконец увидите и узнаете самого себя. Можно спрашивать других о том, как вы выглядите, но это знание откроется только тогда, когда вы сами взглянете на себя.

Кстати, одна из ошибок в поиске предназначения – когда мы начинаем надевать чужие шаблоны. Осваивать профессию или открывать бизнес не из понимания себя, а «подсмотрев» у соседа. В данной книге вы не найдете готовых решений. Иначе это будет как костюм, который велик или, наоборот, поджимает. Я предлагаю вам сшить свой индивидуальный костюм самореализации, который будет идеально на вас сидеть, отражая вашу суть и уникальность.

Есть множество разных подходов в поиске предназначения: от эзотерических до чисто бизнесовых.

Я в своей работе использую методы психологии и коучинга, подкрепляя их знаниями из восточных учений. Также я добавила ссылки на медитации. Это дополнительный инструмент, чтобы вы могли взять подсказки и получить ответ напрямую от своего подсознания.

В рамках данной книги мы раскроем тему Предназначения с разных сторон и с каждой главой будем углубляться в понимание своей уникальности, личных особенностей и того, как реализовать это в мир с удовольствием для себя и пользой для других.

Обращая внимание внутрь себя; слушая, что отзывается внутри на те или иные события; анализируя свои реакции и ощущения; снимая маски, надетые нам социумом, мы всё лучше знакомимся с главным человеком нашей жизни – самим собой. Не нужно пугаться своей «новизны». Возможно, вы просто всю жизнь очень хорошо и умело скрывали от самого себя свою истинную суть. Давайте перестанем играть чужие роли и начнём просто быть собой. В ответ на наше внутреннее разрешение в проявлении истинного себя мир начнет посылать нам НАШИ возможности: людей, проекты, партнеров, источники дохода и т. д.

Поэтому ваша самостоятельная работа над заданиями из книги, размышление о прочитанном и саморефлексия – важнейшая часть вашего путешествия вглубь себя. Иногда я буду предлагать вам вспомнить и проанализировать что-то из прошлого или понаблюдать, как раскроется в жизни прочитанное вами в книге.

Впереди вас ждут две части книги. Они разные по объёму и содержанию.

Но прежде чем мы перейдем к самой книге, в формате дневниковых записей я кратко расскажу, с чего начался мой путь поиска себя и внутренней трансформации. Сейчас я редко обращаюсь к этим воспоминаниям. Порой мне даже кажется, что это было не со мной или в какой-то другой жизни. Но зачастую именно личная история может стать источником вдохновения. Так, возможно, вас это замотивирует и придаст решимости пойти по этому непростому

пути. В начале всегда страшно, но, преодолевая страх, у нас открывается возможность познать красоту.

Первая часть книги для тех, кто ищет путь к себе. Это пошаговая инструкция к установлению связи с самим собой, осознанию своих истинных желаний и реализации себя с опорой на свою уникальность и силу. Эта часть про поиск себя, своего предназначения, своих смыслов.

После того как мы нашли свой путь, нужно начать по нему двигаться. «Знать и не сделать – всё равно что не знать», – говорил Стивен Кови.

Вторая часть книги для тех, кто хочет не просто найти, но и реализовать себя и свое предназначение. Здесь мы будем говорить о том, как встать на свой путь двумя ногами, откуда брать энергию на движение вперед, как расширяться и масштабироваться, увеличивая свою энергоемкость и проводимый поток.

На протяжении всей книги от вас требуются самые ценные ресурсы, которыми вы владеете, – это время и внимание. А еще максимальная честность и искренность. *Только будучи максимально искренним и честным с собой (но в полном принятии себя, а не с обвинениями), мы получим ответ на главный вопрос: в чем ваше счастье?*

Если вы готовы получить ответ, то начинаем!

От автора

Меня зовут Эльвира Скараин. Я коуч-психолог, бизнес-тренер, автор игры самопознания «Лила. Поток» и наставник с более чем 10-летним стажем для тех, кто стремится раскрыть свой истинный потенциал.

Помимо частной практики как психолог, также я работаю с бизнесом – провожу программы по ментальному здоровью, управлению стрессом, курсы по медитации для сотрудников.

Сейчас я четко знаю, в чем мое предназначение, какие у меня таланты и какой наилучший способ их реализации. Я могу четко сказать, кому и в чем могу быть полезна.

Но так было не всегда.

За свою жизнь я попробовала себя в разных ролях: от официанта до руководителя. Я и туры продавала, и готовила вкусный капучино для гостей кофейни.

Кризис смысла жизни и моей профессиональной реализации случился в, казалось бы, самый пик расцвета моей карьеры. В момент, когда у нас с бывшим мужем был свой бизнес, команда порядка 50 человек, хорошие доходы и возможности.

Почему именно в этот момент меня «накрыло»? Почему, казалось бы, когда есть всё, ты не чувствуешь, что в твоей жизни есть самое главное – счастье? Почему мы выгораем и теряем радость, удовлетворение, интерес от своей работы? И после вложенных усилий вместо желаемого счастья получаем лишь депрессию?

Причиной этого я вижу три основных момента.

1. Вы не понимаете свои ценности и, как следствие, не можете поставить истинные цели.

2. У вас отсутствует понимание своей личной уникальности (того драгоценного дара, который вшит в вашу индивидуальность).

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.