

18+

Тамара Шепелева

**Коуч
по поиску
призвания**

Тамара Шепелева

Коуч по поиску призвания

«Издательские решения»

Шепелева Т.

Коуч по поиску призвания / Т. Шепелева — «Издательские решения»,

Эта книга-тетрадь — ваш персональный карьерный коуч, который всегда под рукой. Она разрушает главный миф о том, что призвание — это скрытый клад, который нужно найти один раз и на всю жизнь. Призвание — это гибкая мозаика, которую вы создаете сами из своих ценностей, талантов и любопытства.

© Шепелева Т.

© Издательские решения

Содержание

Введение. Правила игры и ваш компас	6
Теория: Энергетический баланс	7
Теория: Ценности как фундамент призвания	9
Практика	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Коуч по поиску призвания

Тамара Шепелева

© Тамара Шепелева, 2026

ISBN 978-5-0070-8493-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Коуч по поиску призвания

Дневник саморефлексии, который помогает понять, чего вы хотите от жизни и карьеры

Введение. Правила игры и ваш компас

Приветствую вас на страницах этого дневника.

Если эта книга оказалась в ваших руках, скорее всего, вы стоите на перепутье. Возможно, вы чувствуете выгорание на текущей работе. Возможно, старые цели больше не зажигают, а новые еще не сформировались. Или внутри живет тихое, но настойчивое ощущение: *«Я способен на большее, но не знаю, с чего начать»*.

Главный миф, который нам нужно разрушить прямо сейчас:

Призвание — это не скрытый клад, который нужно один раз найти под землей, и ваша жизнь мгновенно изменится. Призвание — это мозаика. Она складывается из ваших ценностей, сильных сторон, любопытства и того опыта, который вы выбираете каждый день.



Этот дневник — не просто книга для чтения. Это интерактивное пространство. Здесь нет «правильных» или «неправильных» ответов. Главный эксперт по вашей жизни — это вы сами, а этот коуч-бук лишь задает точные вопросы и подсвечивает дорогу.

Как работать с этим дневником, чтобы получить максимум:

— **Пишите от руки.** Письмо от руки активирует ретикулярную активационную систему мозга (РАС), помогая глубже фильтровать информацию и находить неожиданные инсайты.

— **Отключите внутреннего критика.** Позвольте себе писать глупости, нереалистичные мечты и странные идеи. На этапе исследования ценен любой материал.

— **Не спешите.** Проходите не более одного урока в день. Дайте мыслям время «перезимовать» в вашей голове.

Урок 1. Точка А: Где я нахожусь и куда уходит моя энергия?

Часто мы не можем понять, чего хотим, просто потому что у нас нет на это сил.

Вся энергия уходит на удержание маски «успешного сотрудника», бесконечную рутину или борьбу со стрессом. Призвание всегда живет там, где есть избыток энергии. Давайте найдем, где ваши батарейки заряжаются, а где они протекают.

Теория: Энергетический баланс

В коучинге дела и задачи делятся на две категории:

— **Доноры энергии** (то, что вас драйвит, после чего вы чувствуете подъем, даже если физически устали).

— **Вампиры энергии** (то, что забирает силы, вызывает прокрастинацию и ощущение внутренней пустоты).

Практика

Упражнение 1. Карта энергетических утечек

Вспомните свою типичную рабочую неделю. Запишите задачи, общение или процессы, которые высасывают из вас силы больше всего.

— _____

— _____

— _____

Какая часть вашей работы (в процентах от 0 до 100%) состоит из этих «вампиров»? **Мой показатель:** _____ %

Упражнение 2. Детектор искры

Запишите дела (не обязательно рабочие), во время выполнения которых вы теряете счет времени. Когда вы вовлечены на 100%, чувствуете интерес и драйв? 1. _____

— _____

— _____

Вопросы для глубокой себярефлексии

— Если бы вам прямо сейчас гарантировали, что любое ваше начинание принесет вам стабильный высокий доход, чем бы вы заполнили свои рабочие будни? Опишите этот день.

— Что из того, что вы делаете сейчас регулярно, вы бы с огромным удовольствием **делегировали или вычеркнули** из своей жизни навсегда?

Урок 2. Распаковка суперсил: Моя скрытая гениальность

Ваша истинная суперсила — это то, что вы делаете настолько легко и естественно, что даже не считаете это ценным навыком. Вам кажется: *«Да ладно, это же все умеют!»*. Спойлер: нет, не все.

Теория: Зоны деятельности по Г. Хендриксу

— **Зона некомпетентности** (то, что вы делаете плохо и не любите).

— **Зона компетентности** (то, что вы делаете средне, как и все остальные).

— **Зона отличных результатов** (то, что вы делаете очень хорошо, за это вам платят, но это не приносит истинного счастья).

— **Зона гениальности** (ваши уникальные врожденные таланты, состояние потока).

Практика

Упражнение 1. Зеркало обратной связи

Спросите у 3—5 друзей или коллег в мессенджере: *«С какими вопросами или за какой помощью ты бы обратился ко мне в первую очередь?»* Запишите их ответы. 1. _____

— _____

— _____

Упражнение 2. Мои легкие победы

Вспомните 3 ситуации из вашей жизни (из детства, студенчества или карьеры), когда вы добились крутого результата без титанических усилий, просто играя, на кураже.

— **Ситуация 1:** _____ **Мое качество:** _____

— Ситуация 2: _____ *Мое качество:* _____

— Ситуация 3: _____ *Мое качество:* _____

Вопросы для глубокой себярефлексии

— Какое свое умение вы до сих пор обесценивали, считая его «слишком простым» или «несерьезным»?

— Если бы вам нужно было провести лекцию для 100 человек прямо сейчас без подготовки, как бы звучала тема этой лекции?

Урок 3. Мои глубинные ценности: Что на самом деле важно?

Ценности — это ваш внутренний моральный GPS. Когда ваша деятельность соответствует вашим ценностям, вы чувствуете себя наполненным. Когда нет — возникает дискомфорт, выгорание и внутренний конфликт.

Теория: Ценности как фундамент призвания

Ценности служат внутренними критериями для принятия решений, расстановки приоритетов и формирования жизненных целей.

Практика

Упражнение 1. Мои главные жизненные ориентиры

Выберите 7—10 тех, что откликаются больше всего, а затем обведите 3—5 самых важных прямо сейчас.

Свобода, Безопасность, Развитие/Рост, Признание/Влияние, Семья, Творчество, Служение/Помощь, Финансовая независимость, Здоровье, Баланс жизни и работы, Справедливость, Знания/Обучение, Честность, Автономия, Дружба, Стабильность, Вызов/Новизна, Эстетика, Порядок, Духовность, Мастерство, Юмор, Ответственность, Эффективность, Риск/Приключения.

Мои 3—5 ценностей сейчас: _____

Упражнение 2. Моменты счастья и упадка

— Момент полной жизни: ____ *Реализованные ценности:* _____

— Момент упадка/разочарования: __ *Нарушенные ценности:* _____

Вопросы для глубокой себярефлексии

- Если бы вам пришлось выбирать между высокооплачиваемой работой, противоречащей вашим ценностям, и делом со средним доходом, полностью им соответствующим, что бы вы выбрали и почему?

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.