

# Оглавление

Благодарность .....	7
<b>Введение .....</b>	<b>9</b>
<b>Часть I. Текущая ситуация</b>	
Глава 1. Менять профессию или не менять .....	15
Глава 2. Карта местности. ....	28
<b>Часть II. Ваши реальные возможности</b>	
Глава 3. Что вам нравится делать .....	47
Глава 4. Что вы уже умеете делать .....	66
Глава 5. Каковы ваши реальные возможности сейчас .....	77
Глава 6. Что востребовано на рынке. Что нужно людям .....	88
<b>Часть III. Страх перемен</b>	
Глава 7. Страхи при смене профессии. ....	103
Глава 8. Страх перемен .....	110
Глава 9. Страх совершить ошибку .....	122
Глава 10. Страх чужого мнения. ....	129
Глава 11. Страх неизвестности .....	145
Глава 12. Страх не успеть реализоваться .....	159
Глава 13. Страх потерять то, что имеешь .....	170
Глава 14. Страх заявить о себе. ....	181



#### **Часть IV. Подготовка к переменам**

Глава 15. Ресурсы на пути перемен при смене профессии . . . . .	197
Глава 16. Деньги . . . . .	210
Глава 17. Поддержка, делегирование, связи . . . . .	223
Глава 18. Здоровье и психоэмоциональное состояние . . . . .	234
Глава 19. Образование, умения, навыки . . . . .	257

#### **Часть V. План действий**

Глава 20. План действий. Что? Где? Когда? . . . . .	271
Глава 21. Как достигать цели? . . . . .	285
Глава 22. Методы управления временем . . . . .	302
Глава 23. Что может помешать достижению цели и как с этим справиться . . . . .	327

<b>Заключение . . . . .</b>	<b>341</b>
-----------------------------	------------

# Введение

**К** 30 годам я вдруг отчетливо поняла, что занимаюсь не тем. Мне тяжело было идти на работу, были ненавистны мысли о понедельниках, и я чаще и чаще задавалась вопросом: «Неужели это всё? Неужели мне суждено заниматься нелюбимым делом всю свою жизнь?»

Пару последних лет моя работа была чрезвычайно токсичной: отравляющей мысли, блокирующей все чувства. Каждый день, выходя в офис, я будто бы надевала скафандр — как космонавт, высаживающийся на планету без кислорода.

Мне не хватало воздуха.

Сразу проясню: кроме отсутствия внутреннего желания заниматься тем, на что я когда-то подписалась — моей работой, — имелись и внешние обстоятельства, которые отравляли мне жизнь. Мои переживания были связаны в том числе с ними. Подробности будут позже, но, например, мне портил жизнь ненормированный рабочий день: многие задачи нужно было выполнять спонтанно, быстро и «вчера». Часто приходилось выходить на работу по субботам, потому как срочные задания по какой-то причине формировались вечером в пятницу. Кроме прочего, нас постоянно проверяли и перепроверяли, и в целом на работе царил напряженная атмосфера. Мало того, что я не получала никакого удовольствия от своей деятельности — я еще и постоянно чувствовала себя как на пороховой бочке.

Тогда было непонятно, как выбираться из тупика, ведь, как оказалось, я переживала не только профессиональный кризис, но и возрастной. А также кризис смыслов.

И я начала искать — что же делать дальше.



Поиск своего дела дался мне непросто. Нужно было преодолеть внутренние страхи и разобрать важные темы.

Именно в тот период я впервые *полностью осознанно* взяла на себя ответственность за свою жизнь — и услышала зов своего сердца.

Пришлось долго и кропотливо изучать многие вопросы и искать на них ответы:

1. Почему люди попадают в такую ситуацию: продолжительное время работают на нелюбимой работе?
2. Что заставляет заниматься не своим делом: внутренние тупики, страхи, опасения, глубинные запреты, объективные обстоятельства, нереалистичные ожидания?
3. Какое дело можно назвать любимым и как его найти? Как услышать себя и определить истинные желания, как разрешить себе хотеть, как превратить мечту в цель, какие методы и приемы использовать, чтобы реализовать эту цель?
4. Как позволить себе изменить то, что казалось уже неизменным? Как поверить в себя и почувствовать в себе уверенность, как распознать внутренний потенциал и использовать его на пути, как научиться принимать решение в ситуации, когда не все ясно?
5. Как преодолеть страхи, которые блокируют движение? Как распознать, какие страхи помогают, какие мешают? Как увидеть, какие конкретно страхи мешают именно вам и проработать каждый из них?
6. Как отыскать внутренние ресурсы, чтобы почувствовать в себе силу на поворотных участках пути? Как научиться залатывать дыры, через которые утекает энергия? Как научиться замечать то, что уже есть, и приумножать имеющееся?



7. Как разработать план перемен и следовать ему? Как обучиться искусству маленьких шагов и умению поддерживать себя на каждом из них?

Я долгое время исследовала все это и теперь делюсь своими находками с вами в данной книге.

Постепенно я поняла, почему годами занималась нелюбимым делом. Потом я получила новое образование, приняла решение завершить отношения с прошлой работой — и завершила их, выбрала новую стезю — и пошла по ней, стала счастливее и свободнее.

Позже я начала замечать, что сложности с профессиональным самоопределением есть у многих — и у меня возникла идея создать социально-психологический проект о смене профессии. Я разработала курс, а когда провела его несколько раз и получила позитивную обратную связь от участников, мне пришло в голову написать книгу на эту же тему.

Эта книга особенно будет для вас полезна, если вы:

- ☞ хотите сменить профессию, знаете, чем хотите заниматься, но боитесь двинуться в путь;
- ☞ уже все продумали, но пока не понимаете, как реализовать свою мечту;
- ☞ сомневаетесь: «А стоит ли менять профессию? Вроде все нормально, но что-то беспокоит...»;
- ☞ вышли из декрета и осознали, что прошлая профессия вас не устраивает, а что устраивает, пока не определились;
- ☞ сменили страну, город и вынуждены заново реализовываться в профессии;
- ☞ находитесь в кризисе среднего возраста, когда необходимо пересмотреть смыслы и приоритеты в профессиональной сфере;



- ☉ не хотите провести жизнь на нелюбимой работе, без удовольствия от деятельности и ощущения смысла в ней.

Книга «Следуй за мечтой. Как сменить профессию и найти дело по душе» — о моем пути из нелюбимой профессии в ту, что приносит радость. На ее страницах вы найдете четкий алгоритм действий по смене профессии и поиску дела мечты — от сомнений до пошагового плана. Результат моего многолетнего пути, поиска призвания и создания себя в новой профессии с нуля.

Книга насыщена творческими упражнениями, креативными техниками и методиками, вопросами для самоанализа и инструкциями, которые помогут определиться с выбором стратегии профессионального роста.

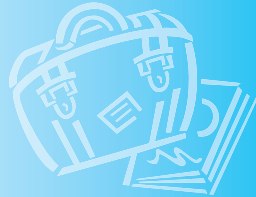
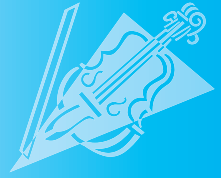
В процессе чтения вы познакомитесь со своими страхами и научитесь с ними конструктивно взаимодействовать. Получите доступ к внутренним ресурсам, которые так необходимы для перемен, и создадите план действий.

Я поделюсь историями разных людей о том, какой путь они преодолевали, чтобы найти дело жизни, с чем сталкивались, на что опирались.

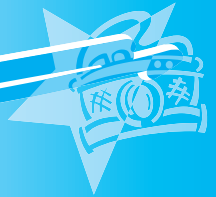
Вы поймете, что не одиноки.

Пусть эта книга будет поддержкой в процессе принятия верного решения в сложный период жизни.

ЧАСТЬ I



Текущая  
ситуация



# Менять профессию или не менять



*Все хотят, чтобы что-нибудь произошло, и все боятся, как бы чего-нибудь не случилось.*

Булат Окуджава

**М**ногие из нас хоть раз в жизни хотели поменять работу. Причины у каждого находились свои: трудный характер начальника, маленькая зарплата, не сложились отношения с коллегами, долго добираться, невозможно сделать карьеру, в юности мечтали о совсем другом занятии... Их много, этих причин, а итог один — от работы нет никакого удовольствия.

Знакомые ощущения?

Однако прежде чем принимать конкретное решение, стоит оценить, что у вас есть на сегодняшний день, и понять, чего вы хотите. А потом уже решать, куда двигаться дальше, что менять.

Почему вы хотите перемен именно сейчас? Возможно, основные причины кроются во внешних обстоятельствах. Или же дело именно в вас — например, стали другими отношения в семье, начался возрастной кризис, поменялись ваши взгляды на мир?

Ученые доказали: каждые семь лет человек меняется — его клетки обновляются. То есть старые клетки умирают





и заменяются новыми в течение этого промежутка времени. В некоторых частях тела процесс обновления происходит быстрее, но полное омоложение от пальцев ног до головы занимает порядка 7–10 лет. С каждым таким циклом человек становится немного другим. И разве есть гарантия, что этот другой человек будет иметь прежние увлечения, прежние мысли и способы взаимодействия с окружающим миром? Конечно, нет.

Если ваш организм регулярно обновляется, почему бы не дать себе возможность обновить и свой образ жизни, если условия старого более вас не удовлетворяют?

## Выгорание или кризис

Если вам совершенно не хочется идти на работу, ненавистны мысли о понедельниках и от рабочих разговоров бросает в дрожь, то у вас либо профессиональное выгорание, либо вы вошли в период профессионального кризиса — и он может совпасть с возрастным, личностным, экзистенциальным. Тогда просто «косметическим ремонтом» не отделаться. Нужно думать о полной реконструкции жизни.



В такой кризис вошла и я после 10 лет работы в налоговой инспекции.

К 30 годам я осознала, что деятельность, которой я занималась, меня не радует, удовольствия и желаемого дохода не приносит, а приносит только разочарование и дискомфорт.

Каждый день, приходя на работу, я будто бы мысленно надевала скафандр, который позволял мне не дышать отравленным воздухом ненавистной среды.

— Ты должна потерпеть, — говорили некоторые люди. — Этот период закончится, и все наладится.

Что наладится? Зачем терпеть? Ради чего?



Все эти мысли не давали мне покоя, и я, раскручивая их одну за другой, планомерно продвигалась к истине.

Истина скрывалась в ответе на вопрос: «Чего я хочу на самом деле?»

Найти этот ответ крайне важно: именно он дает возможность принять осознанное решение и двинуться в путь к своей цели.

И я поступила в университет на психолога. Я хотела разобраться с собственными страхами и ограничениями — они держали меня на нелюбимой работе; найти новый путь профессиональной реализации, почувствовать себя лучше и создать ту жизнь, о которой я мечтала.

Но о какой жизни я мечтала?

Тогда у меня не было четкого представления об этом.

Были какие-то обрывки, куски, из которых мне предстояло сложить слово «счастье».

Два года моих исканий не прошли даром.

За это время я поняла причину своей пробуксовки, поборола болезнь, получила новое образование, приняла решение завершить отношения со старой работой — и завершила их, выбрала новый вид деятельности и ступила на новую стезю, стала счастливее и свободнее.

А еще... Правда. Именно искренность перед собой — самый лучший проводник на пути к мечте. Какой бы горькой правда ни была, только она имеет исцеляющий эффект. Теперь я это точно знаю.

В психологии есть одна концепция — парадоксальная теория изменений Арнольда Бейссера. Бейссер писал: «Изменение происходит тогда, когда человек становится тем, кто он есть на самом деле, а не тогда, когда он пытается стать тем, кем не является».

Перемены начинаются в тот момент, когда мы снимаем розовые очки и становимся готовы увидеть себя и свою жизнь без прикрас и принять реальность такой, какая она есть. Именно тогда мы обретаем доступ к внутренним ресурсам, поскольку ключом к ним является внутренняя правда.



Мне предстояло познакомиться с собой заново, исследовать глубинные причины моих поступков, осознать свою темную сторону, смириться с тем, что изменить невозможно, и обнаружить в себе силы идти дальше.

Параллельно с университетским обучением на психолога я изучала разные направления практической психологии, и со временем получила также диплом гештальт-терапевта. Кроме того, я участвовала в конференциях, проводила мастер-классы и другие профильные мероприятия. Писала статьи на психологическую тематику и бесплатно консультировала людей на крупных интернет-порталах.

Появились клиенты. Письменные консультации, консультации онлайн, консультации офлайн. Мой рейтинг рос. Я создала собственный сайт, потом провела первый вебинар и разработала свой первый онлайн-курс, посвященный как раз смене профессии после 30 лет. Курс помог многим людям начать двигаться к делу своей мечты с учетом страхов и желаний.

Потом я создала и провела женский онлайн-марафон. Его целью было поддержать женщин, которые хотят перемен, — помочь им сформировать здоровую самооценку, поверить в себя и найти ресурсы для движения вперед.

Меня пригласили в качестве эксперта-психолога в один украинский журнал. В другом — рассказали о моем пути в профессию.

Я стала печататься в таких изданиях, как Psychologies, Organic Woman, а также на сайтах телевизионных каналов.

Сегодня я — практикующий психолог, автор курсов, статей, пособий и книг. Одну из них вы держите в руках.

**Итак, с чего начинается путь в тысячу миль? С первого шага. А первый шаг — это определение, в какой точке пространства и времени мы находимся.**

**Ведь именно четкое понимание реального положения вещей дает возможность найти ту точку, куда мы хотим попасть.**

**Помогут нам в этом следующие вопросы.**



Какие причины вызывают у вас желание поменять профессию?

1. Вас не устраивает финансовое вознаграждение.
2. Вы заметили, что плохо себя чувствуете на работе (болит голова, постоянная усталость, другие соматические проявления).
3. Раньше вам нравилась ваша работа, было интересно, а теперь драйв пропал.
4. Вас не устраивают отношения в коллективе.
5. Вас не устраивают отношения с руководством.
6. Вы не видите смысла в той деятельности, которой занимаетесь.
7. Вас не устраивают результаты работы.



### История 1. Татьяна

У Татьяны есть фирма по организации мероприятий. Вроде бы все хорошо, и начинала она этот бизнес с энтузиазмом. За пару лет он быстро развился, и сотрудники компании подарили счастье и радость многим людям. Но после кризиса доходы у населения начали падать, и клиентов становилось все меньше и меньше. Однако фирма все равно достаточно неплохо держалась.

— Что вас не устраивает в работе? — спрашиваю я.

— Финансовое вознаграждение, — отвечает Татьяна, — хотя нет, не только. Нет внутреннего огонька, не устраивает результат деятельности, потерялся смысл.

— А что произошло? Смысл же был, но по какой-то причине пропал. Всему виной кризис?

— Не только.

И Татьяна рассказала историю о том, как она работала с партнершей — близкой подругой. Так получилось, что подруга сосредоточила в своих руках весь бизнес, разобралась в нем более детально, и у Татьяны как будто бы



не осталось пространства для реализации ее задумок и творческого потенциала.

В этом случае имело смысл сначала исследовать взаимоотношения с подругой и поднять вопрос о перераспределении прав и обязанностей с учетом новых бизнес-условий, которые возникли в то время. То, что чувствовала Татьяна из-за отношений с подругой, могло автоматически перенестись героиней на общее отношение к работе.

Поэтому ставить вопрос о смене профессии стоило, лишь разобравшись с данной проблемой. Если бы и после запрос не изменился, это бы значило, что желание сменить сферу деятельности не надуманно и не является бегством от неприятной ситуации с подругой.



## История 2. Алена

Алена работала бухгалтером на фирме у своего мужа. Профессия ей очень не нравилась, потому что девушка была склонна к творческим направлениям деятельности. К тому же Алене казалось, что вся социальная жизнь проходит мимо и ей уже не светит что-либо изменить, поскольку она долго была в декрете.

— Что так сильно не устраивает вас в работе бухгалтера? — интересуюсь я.

— Не вижу смысла, пропал драйв (а был ли он?), не устраивает финансовое вознаграждение, — отвечает Алена. — Проблема в том, что у меня нет конкретной зарплаты или дохода. Это фирма мужа, и я вкладываюсь, все веду и контролирую, работаю как на обычной работе, но денег не вижу. Вернее, деньги есть, потому как они общие, но мне не очень понятно, сколько зарабатываю именно я. Как будто я ничего не зарабатываю, просто помогаю супругу.

— А сколько бы вы хотели зарабатывать и как?

— Даже если бы я назначила себе какой-то оклад — ведь бухгалтер же, — то у меня все равно было бы ощущение, что я получаю деньги лишь потому, что я жена собственника. Мне важно чувствовать результат лично своего труда, быть равноценным партнером и видеть смысл в том, чем я занимаюсь.



У Алены другая ситуация. Для нее наступил момент, когда стало особенно важно уделять больше внимания собственным интересам и, может быть, даже сменить сферу деятельности. То, что на первый взгляд кажется финансовой проблемой, на самом деле является следствием глубоких процессов, связанных с отношениями, смыслами, самореализацией.

*А как у вас сейчас обстоят дела с профессиональной деятельностью?*

*Что конкретно вас не устраивает в текущем положении дел?*

## Другие мотивы сменить работу

Есть и косвенные причины, которые, казалось бы, прямо на вашу профессиональную деятельность не влияют, но тем не менее могут сыграть большую роль. Поэтому все серьезные события вашей жизни тоже должны быть проанализированы очень тщательно.

Варианты:

1. У вас появился ребенок или вы выходите из декрета.
2. У вас изменилось семейное положение (женитесь/развелись).
3. Вы переехали в другую страну/город.
4. У вас изменился уровень дохода (значительно поднялся/снизился).



### История 3. Анастасия

Анастасия с детства мечтала о горах. Когда она попадала в горную местность, то будто бы растворялась в этом пространстве и теряла ощущение времени.



По профессии Анастасия была экономистом и долгое время работала в компании в крупном городе России. Ей даже удалось открыть собственный небольшой бизнес по продаже бытовых товаров. В принципе, работа ей нравилась и мысли о смене направления никогда не посещали ее.

Но в ее жизни случились Горы.

Как-то Анастасия с мужем поехала кататься на лыжах в Германию и настолько влюбилась в ту горную местность, что прямо после поездки решила: «Это будет моим домом!»

Если Анастасия принимала решение, то все знали, что с пути она не свернет. Через полтора года девушка уже любовалась горной грядой через окна арендованного на продолжительное время домика. Она поселилась в горной деревушке и каждый день наслаждалась прекрасными пейзажами.

Потом появился ребенок, и со временем вопрос о том, кем ей работать, стал напоминать о себе все чаще и чаще.

Довольно быстро наша героиня поняла, что не хочет возвращаться к прежней специальности. Какой офис, если вокруг горы? «А что тогда делать?» — размышляла она много месяцев. Но в это время Анастасия не сидела сложа руки. Она искала. Тренинги личностного роста, семинары по самоопределению, консультации у психолога... Ничего, казалось, не помогало продвинуться к решению этого вопроса ни на шаг. Но так было только внешне. Внутренне же шла невероятно глубокая работа.

В один прекрасный день случилось чудо. Это событие перевернуло весь мир Анастасии и дало ответ на многие вопросы, которые долгое время оставались без ответа. Пазл сошелся.

— В немецких поликлиниках, — рассказывает она, — часто висят картины, нарисованные маслом. Я всегда их замечала, но не обращала внимания. Каково же было мое удивление, когда я вдруг увидела одну из них совершенно другими глазами. Я внезапно поняла, как она нарисована.

В этот же день Анастасия записалась на курсы по рисованию и начала обучаться техникам живописи. Через неделю появилась первая картина. Потом следующая. Затем девушка купила мольберты и краски и начала развиваться как профессиональный



художник. Со временем она уже принимала участие в выставках и продавала свои картины за немалые деньги.

И как вы думаете, что она рисовала?

Конечно же, **горы!**

Сейчас у Анастасии собственная арт-мастерская, которая является и ее рабочим офисом, и картинной галереей. Ее реализацию в новой профессии можно назвать успешной, потому что:

- ☉ ей нравится этим заниматься;
- ☉ у нее получается;
- ☉ это нужно людям;
- ☉ она получает за свою работу деньги.

Внешние обстоятельства, например, переезд в другую страну, — даже если человек инициирует это сам — могут круто изменить жизнь и значительно повлиять на внутренний мир. Если открыться этим изменениям и сонастроиться с ними, можно обнаружить новые возможности и найти новые смыслы.



— Я часто себе представляла какие-то прекрасные картины. В моем воображении постоянно обитали образы. Но как только приходила мысль о переносе этих образов на бумагу, я сразу же останавливала себя: «Стоп, ведь ты же не умеешь рисовать», — дополняет Анастасия.

Подсказки Вселенной — на каждом шагу, только не всегда мы готовы их услышать. А когда условия вашей жизни меняются, вы можете узнать о себе то, о чем и не подозревали ранее.

Повышение или понижение доходов может вызвать жесткие перестановки в системе приоритетов человека. В случае снижения доходов человек обычно ужимает свои





запросы и выстраивает свою профессиональную деятельность таким образом, чтобы в первую очередь удовлетворить свои базовые потребности. Но если денежный вопрос не стоит остро, на первый план могут выйти потребности более высокого порядка.

Самые высокие из них — это потребность в реализации, в самоактуализации, потребность создавать, потребность быть значимым, потребность внести свой вклад в будущее.

Их удовлетворение не отменяет ценности финансового вознаграждения. Деньги — это способ энергообмена между людьми и показатель того, что услуга и товар, который вы производите, нужны людям. Но если для человека главное — реализация собственного потенциала, создание чего-то, в чем он видит глубокий смысл, то финансовое вознаграждение не будет для него определяющим.

Существует двухфакторная теория мотивации Ф. Герцберга. Герцберг исследовал отношение к работе у большого количества людей и выделил две группы факторов, влияющих на профессиональную мотивацию: гигиенические и мотивирующие.

*Гигиенические (удерживающие на работе):*

- ☉ политика организации и руководства;
- ☉ условия работы;
- ☉ заработная плата, социальный статус;
- ☉ межличностные отношения с начальником, коллегами и подчиненными;
- ☉ степень непосредственного контроля над работой.

*Мотивирующие (вдохновляющие):*

- ☉ успех;
- ☉ продвижение по службе;



- ☉ признание и одобрение результатов работы;
- ☉ высокая степень ответственности;
- ☉ возможность творческого и профессионального роста.

Исследуя эти факторы, Герцберг сделал парадоксальный вывод: заработная плата мотивирующим фактором не является. Она влияет на общую удовлетворенность условиями работы и может, да, *удерживать* человека от желания уволиться. Но сама по себе еще не способствует включенности в деятельность и желанию творчески в ней самовыражаться — а именно это делает нас живыми и креативными.

Я общалась со многими людьми: и с теми, кто хочет сменить профессию, но по каким-то причинам пока этого не осуществил, и с теми, кто все-таки нашел в себе силы и сделал этот важный шаг.

Ни для тех, ни для других финансовое вознаграждение не являлось решающим пунктом в этом вопросе. Да, финансы играют большую роль, но не главную.

На вопрос «Вы бы продолжали попытки сменить профессию, если бы ваша зарплата поднялась в четыре–пять раз?» подавляющее большинство ответило, что это успокоило бы их лишь на пару месяцев, а потом они вернулись бы к данной теме. Некоторые даже подчеркнули, что никакие деньги не компенсируют глубокое неудовлетворение от нелюбимой работы.

Конечно, были люди, которые сказали, что остались бы на той же работе, но обязательно бы нашли хобби для самореализации.



## Несколько слов о профессиональном выгорании

Прежде чем отправиться в путь на поиски любимой профессии, нужно проверить, чем вызвано ваше желание перемен: усталостью, профессиональным выгоранием или ощущением того, что вы занимаетесь не своим делом.

Синдром профессионального выгорания возникает, когда человек продолжительное время много работает и забывает отдыхать. В результате жизненный баланс нарушается, и даже самое любимое дело может больше не радовать. Профессиональный кризис и синдром профессионального выгорания иногда очень схожи по своему проявлению. В состоянии усталости эмоционального истощения нам мало чего хочется — хочется просто отдохнуть. И пока мы не восстановимся, понять настоящие причины желания сменить работу будет сложно.

В подобной ситуации сначала нужно перевести дух, расслабиться, восстановить силы — и лишь после этого приступить к каким-то действиям.

## Вывод

Поиск дела по душе — процесс, требующий максимальной честности с собой. Проанализируйте все факторы, которые привели вас к мысли о необходимости сменить работу.

Чтобы понять, требуется вам капитальный ремонт в сфере профессиональной реализации или же вы обойдетесь легким косметическим, проверьте свое состояние по списку, приведенному ниже.



**Верны ли для вас следующие утверждения?**

- 1. Вас не устраивает финансовое вознаграждение.**
- 2. Вы заметили, что плохо себя чувствуете на работе (болит голова, постоянная усталость, другие соматические проявления).**
- 3. Раньше вам нравилась ваша работа, было интересно, а теперь драйв пропал.**
- 4. Вас не устраивают отношения в коллективе.**
- 5. Вас не устраивают отношения с руководством.**
- 6. Вы не видите смысла в той деятельности, которой занимаетесь.**
- 7. Вас не устраивает результат работы.**

Если вас не устраивают один-два параметра, возможно, вы сумеете их скорректировать, и вопрос о радикальной смене сферы вашей деятельности отпадет.

Если же вы согласны с большей частью или даже всеми пунктами списка, перемены нужны точно.



## Карта местности

*Истинное назначение вашего путешествия — это не место на карте, а новый взгляд на жизнь.*

Генри Миллер

**К**огда вы чувствуете, что пришло время изменить свою жизнь, когда ждать больше невоготу, когда поджимают внутренние сроки и душа требует перемен, нужно помнить один важный принцип. Принцип простой: **не рубить с плеча.**

Перемены, которые с вами произойдут, должны быть вам посильны. Вам понадобятся силы и время, чтобы их переварить.

У некоторых перемены вписаны в привычный образ жизни и не вызывают особых сложностей — таким не нужны подсказки. Но большинству алгоритм перемен, который разбирается в этой книге, будет полезен, тем более что мы исследуем каждый шаг и каждое состояние.

Почему так важно детально проработать каждый шаг? Ответ прост: перемены — это стресс для организма, готовы вы к этому или нет. А если не готовы, то это стресс вдвойне. Любой стресс — это напряжение, в том числе и физиологическое. Стресс сам по себе — естественное явление. Это не что иное, как нормальная реакция организма на неблагоприятную ситуацию или неожиданное изменение условий среды. Он позволяет человеку адаптироваться ко всему, что проис-



ходит в его жизни. Но стресс энергозатратен, и если он длится слишком долго или же слишком интенсивен, вы можете столкнуться с разного рода сбоями организма.

Чтобы этого не произошло, надо тщательно исследовать, какие сложности могут вас подстергать.

Для принятия решения о смене деятельности нужно хорошо понимать, что конкретно сейчас происходит в ваших отношениях с работой — так сказать, четко прорисовать карту местности, в которой вы находитесь.

*Ответьте на следующие вопросы о вашей нынешней ситуации с работой:*

**1.** О профессии

- Кем вы работаете?
- Что вам в вашей профессии нравится?
- Что в вашей профессии не нравится?

**2.** О коллективе

- Вам не нравится дело, которым вы занимаетесь, или люди, с которыми вам приходится работать? Объясните, что именно вам не нравится и почему.

**3.** О деньгах

- Если бы вы зарабатывали в пять раз больше при прочих равных условиях, вас бы устраивало положение вещей?
- А если бы ваша зарплата увеличилась в десять раз? Обоснуйте свой ответ.

**4.** О времени

- Устраивает ли вас график работы?
- Устраивает ли вас время, которое вы тратите на работу?



- ☉ Сколько вы бы хотели уделять времени этой работе? Почему?
  - ☉ На что бы потратили оставшееся время?
5. О нехватке
- ☉ Чего вам больше всего не хватает в той работе, которой вы занимаетесь сейчас?
  - ☉ Если бы это у вас было, вам бы хотелось сменить место работы и/или саму профессию?
6. О маленьких радостях
- ☉ Есть ли в вашей сегодняшней деятельности возможность отдыхать, чувствовать себя хорошо, комфортно (например, радуют какие-то рабочие действия, чья-то помощь, тихий и уютный кабинет, утренний кофе с коллегами)?
7. О самочувствии
- ☉ Как работа влияет на ваше самочувствие и эмоциональное состояние?
  - ☉ Что влияет больше всего?
8. Об отпуске
- ☉ Когда вы отдыхали последний раз?
  - ☉ Сколько времени это длилось?
  - ☉ Вы чувствовали, что отдохнули как следует?
9. О будущем
- ☉ Представьте, что вы решили ничего не менять. Какой вы видите вашу карьеру через пять лет?
  - ☉ Через десять?
  - ☉ Вас это устраивает?



Возможно, благодаря своим ответам вы обнаружите, что кардинально менять сферу деятельности не нужно, потому что ваше дело на самом деле вам нравится, а не нравятся только заработок и коллектив. И тогда надо будет налаживать отношения с коллегами, говорить с начальником о повышении зарплаты или вплотную заняться поисками нового места по той же специальности.

А еще может оказаться, что вы несколько лет не были в отпуске, и вам требуется просто хорошо отдохнуть — и после этого ваша работа и коллеги будут вас радовать гораздо больше.

Почему так важно очень внимательно отнестись к этим вопросам?

Потому что разрушить легче, чем построить.

Если вы примете решение менять профессию, то начинать вам придется с нуля или почти с нуля. Скорее всего, вы будете вынуждены стать на один уровень с начинающими и забыть о том, какого статуса достигли в своей прежней профессии. Это не самая большая на свете проблема и решить ее возможно, но этот факт может смущать вас — слегка или достаточно сильно. (Будем работать над этим вопросом в последующих главах.)

Конечно, вы перенесете с собой в новую профессиональную сферу и жизненный опыт, и опыт своей предыдущей деятельности. Поэтому чем «смежнее» окажется ваше новое направление, чем больше сходства будет между ним и вашей прошлой работой, тем быстрее вы вольетесь в новый ритм.

Перед принятием решения очень важно как следует «потоптаться на месте», подумать обо всем, что вы имеете, что можете потерять, что приобрести. И тщательно взвесить все варианты. И если вы поняли, что менять профессию нет необходимости, следует лишь откорректировать текущее положение вещей: например, поработать над уве-





личением зарплаты, — то возьмите листок и напишите, к примеру:

**«Хочу получать зарплату в три раза больше, чем сейчас».**

Записывая свое желание, вы формулируете для себя, что именно должно измениться, чтобы мысли о смене профессии вас покинули.

После этого можно приступить к разработке плана получения желаемого.

Допустим, вы преподаватель. Как вы можете увеличить свой доход?

1. Преподавать в частном вузе.
2. Преподавать в международном вузе.
3. Разработать свою программу и преподавать дистанционно.
4. Написать книгу и получать хороший процент от продаж.
5. Переехать в другую страну, где преподавателям платят больше.
6. Заняться репетиторством.
7. Переквалифицироваться на более востребованную специальность (в той же сфере).

Вы можете создать свой перечень возможных вариантов, которые подойдут в вашей ситуации. Точно так же можно поработать с другими ситуациями, которые вас не устраивают.

Но если вы честно ответили на все вопросы блока и поняли, что вас не удовлетворит ни повышение зарплаты, ни смена коллектива, ни снижение нагрузки, ни двойной отпуск, то, вероятно, пропал смысл деятельности и исчез ин-



интерес к ней. И вот тогда можно всерьез задуматься о смене профессии и перейти к дальнейшему чтению этой книги.

Чтобы ваше осознание текущего состояния было более четким, предлагаю проделать ряд упражнений.

## Визуализация «Если ничего не менять»

*Представьте, что вы решили ничего не менять.*

*Какой вы видите вашу карьеру или вашу жизнь через пять лет? Через 10 лет?*

Прежде чем вы это сделаете, давайте рассмотрим, что означает визуализация и для чего она нужна.

Многие наши желания и потребности находятся глубоко в бессознательном и только время от времени выходят в зону осознания. Собственно, тогда и происходят у нас озарения и мы каким-то чудесным образом понимаем, чего именно хотим.

Психотерапия как метод является очень полезным инструментом для осознания своих глубинных потребностей. Есть определенные техники, которые используют психологи при работе с клиентами. Одна из них — визуализация.

Цель — выход за рамки привычного, шаблонного мышления и получение доступа к подлинным чувствам и желаниям. С помощью этой техники вы погружаетесь в особое трансное состояние, которое активирует работу воображения, фантазий, образного мышления.

### **Итак, визуализация.**

*(приблизительное время исполнения 10–15 минут)*

1. Вы либо наговариваете на диктофон текст, приведенный ниже (курсивом), либо просите кого-то,



чтобы вам почитали, — а вы в это время погрузитесь в свой внутренний мир. Одновременно читать и погружаться в свое подсознательное вы не можете, потому как для чтения мы используем те зоны мозга, которые при выполнении этой техники должны отдыхать. Позаботьтесь о том, чтобы выполнить эту технику максимально правильно: от этого зависит результат.

2. Выберите спокойное и удобное место. Ваша задача — максимально расслабиться. Можете выключить свет, если он вам мешает. Необходимо, чтобы вас ничто не отвлекало.

Сядьте и закройте глаза.

Расслабьте ваши руки, ноги.

Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

3. Текст:

Представьте, что вы сейчас приняли решение, что ничего менять не будете и через месяц тоже ничего. Пусть останется так, как есть.

Представьте, что вы принимаете решение не пробовать, не менять, не искать. То есть все продолжается так же, как и сейчас.

Представьте, что прошло пять лет. Какой/ая вы? Что делаете? Чем занимаетесь? Как вы себя чувствуете? Кто вокруг вас? Какие люди? Что произошло с вашим желанием заниматься делом по душе? Оно куда-то ушло или осталось? Оно и дальше вас как-то беспокоит или вы смирились? Какие вопросы появились у вас через пять лет? Что происходит в вашей жизни? Осмотритесь вокруг.

Перенеситесь еще на пять лет вперед. То есть вам уже плюс 10 лет. Какой/ая вы? Что вы делаете? Чем заняты, если приняли решение ничего не менять? Что ощущаете? Что вас беспокоит? Приглядитесь. Замечайте любые детали. Фиксируйте все, что привлекает ваше внимание.



А теперь постепенно приходите в себя. Почувствуйте свои руки, ноги, пошевелите ими. Можете открыть глаза.

Обязательно запишите все, что увидели, ощутили, запомнили.

Как вы себя чувствуете? На что вы особенно обратили внимание? Кто был с вами? Чем вы занимались? Как вы себя при этом ощущали?

**Эта техника помогла многим увидеть реальное положение дел.** Благодаря ей привычные шаблоны мышления временно уходят на задний план, позволяя разворачиваться совершенно иным процессам и выводя на свет наши настоящие желания и чувства. Посредством образного мышления мы многое можем о себе узнать. Однако это не просто фантазии: визуализация помогает чувствам, которые мы скрываем даже от себя самих, проявиться — и преобразоваться в энергию для реализации задуманного.

Вот какими впечатлениями от данной визуализации поделились мои клиенты.



### Ольга

Вижу себя уставшей, неуверенной в себе, расстроенной и подавленной и, наверное, уже отчаявшейся что-либо менять. Переживания счастья, связанного с работой, нет. Грустная картина.



### Татьяна

Пять лет — вижу одинокую несчастную домохозяйку, сидящую дома в одиночестве. Ее жизнь безрадостна и не имеет смысла: дети выросли, муж на работе. Ей очень плохо, она перестала следить за собой и, чтобы заглушить душевную боль, прикладывает к выпивке... Чем занимаюсь: убираю, стираю, готовлю, обслуживаю других. Одна радость — сериалы и вкусно покушать.

Десять лет — то же самое... Одинокая, несчастная, никому не нужная. Жизнь прошла, а я не сделала что-то важное в ней, ради чего пришла на эту Землю. Я страдаю, ничего не меняю...

...Какой-то мазохизм получается!