

КАК СДЕЛАТЬ ВЫБОР ОСОЗНАННО

Эти рекомендации предназначены людям, которые хотят быть счастливыми и создавать новое в этой жизни с удовольствием.



ОСТАНОВИСЬ

освободи пространство для нового

Многое не происходит в жизни только потому, что для него недостаточно места. В полную кружку бесполезно наливать чай, ожидая, что он останется в кружке. Большинство людей, пытаясь сделать что-то новое, остаются в привычной цепочке процессов: переключают окна браузера, перещелкивают новые видео на YouTube, разговаривают по телефону.

Многие так и не находят свой путь исключительно потому, что приступают к процессу выбора, не выходя из ежедневных рутинных задач. Осознанный выбор можно делать только в свободном пространстве.

Шаг 1. Придумай дату и время, в которое у тебя будет возможность безболезненно оказаться без связи с окружающим миром на один или два часа. Без интернета, мобильного телефона и личного разговора. Запланируй время, когда у тебя получится остаться в одном пространстве наедине с самим собой. Обязательно запиши это время в календарь и расскажи об этом близким, чтобы они не беспокоились.

Шаг 2. Когда наступит то самое время, которое ты выбрал - отключи все устройства, которые могут тебя отвлечь: телевизор, приставку, мобильный телефон, компьютер, музыкальный центр, отложи в сторону плеер. И устройся в удобном кресле или на стуле.

Шаг 3. В течение 5-10 минут постарайся оставаться без движений и понаблюдай за мыслями и ощущениями, которые возникают в тебе, когда ничего не отвлекает. Можешь прикрыть глаза и представить себе мысли как машины, пробегающие по шоссе, когда ты сам стоишь на обочине. Среди этих мыслей наверняка окажутся как те, к которым ты уже успел привыкнуть, так и другие, которые покажутся совершенно новыми. Со временем шоссе станет менее загруженным.

Шаг 4. В возникшей тишине сформулируй вопрос, над которым ты сегодня хочешь подумать.



ПОСМОТРИ

определи сильные стороны внутри и снаружи

Внутри

Согласно **исследованиям Института Гэллапа**, удовлетворение от работы, да и от жизни, определяется в первую очередь не должностью и не зарплатой, а тем, насколько у нас есть возможность развивать свои сильные стороны. Из 10 миллионов опрошенных около 7 миллионов занимаются не тем, что у них получается лучше всего. В итоге работа кажется скучной, а жизнь не приносит удовольствия. Сильные стороны это не просто наши природные таланты, а только те, которые уже получили подпитку в виде времени и усилий.

Как определить свои сильные стороны?

Шаг 1. Пройти тест на официальном сайте Strengthfinder хорошая идея, но если такой возможности у тебя нет, начни с более доступного, но не менее действенного способа – спроси знакомых и близких, в чем ты лучший всех в мире (в контакте, почте, при личной встрече).

Шаг 2. Напиши список из 10 дел, которые тебе нравятся и ты умеешь их делать. Кто знает тебя лучше, чем ты? Правильно – никто.

Шаг 3. Скопируй или запиши все ответы в одну таблицу, чтобы посмотреть на результат. Это потрясающее исследование позволит посмотреть на себя с другой стороны или, наконец, признаться, что это у тебя получается лучше всего. Если люди будут интересоваться, зачем тебе их ответы, смело отвечай – именно ваш ответ позволит мне быть счастливым и достичь успеха.

Книга Джима Коллинза «От хорошего к великому» выделяет этот вопрос как один из ведущих для выбора направления деятельности великих компаний. И что еще очень важно понять, в чем ты точно не можешь стать лучшим в мире.

Снаружи

Напиши список возможных профессий, должностей, компаний, сфер деятельности, процессов, где, на твой взгляд, пригодятся твои сильные стороны.

Важно понимать, кому может пригодиться то, что ты умеешь и любишь делать. Напротив каждой сильной стороны напиши как минимум 3 варианта: не ограничивайся названиями профессий, подумай о том, какие результаты становятся возможными благодаря этим характеристикам, в каких компаниях, скорее всего, работают именно такие люди – прояви фантазию. В качестве подсказки можно использовать существующие базы знаний, где профессии соотносятся с навыками и сильными сторонами. Пока только на английском:

www.careers.govt.nz/tools/skill-matcher/results

www.onetonline.org

Есть ли в твоём списке вариантов повторения, нечто, что встречается от раза к разу? Есть ли похожие идеи? Оставляем 3-4 основных наименования.

Договорись о встрече.

От идей нужно перейти к конкретным людям, которым можно задать вопросы. Как это сделать? Напоминаем, что после предыдущего шага у нас должно было быть 3-4 варианта, с которыми мы продолжаем работать. Если напротив каких-то из вариантов возможно сразу написать имя человека и его контакты, ставим галочку и идем дальше. Важно! На этом шаге постарайся не ограничиваться именами родственников – попробуй расширить свой круг общения.

Итак, в списке остались названия профессий, компаний, сфер деятельности, к которым непонятно, как подступиться – чем конкретнее будет сформулировано описание тех, с кем тебе важно поговорить, тем с большей вероятностью ты сможешь с ними встретиться.

Шаг 1. Донеси свои желания до людей вокруг: родственников, друзей, коллег. Ведь почти что у каждого из нас не менее 50 человек, которым мы можем легко написать или позвонить. А если это умножить на количество близких людей? Если тебя представят лично, считай, что полдела сделано!

Шаг 2. Если знакомых так и не найдется, смело вбивай запрос в поисковик. Куда смотреть?

- Непосредственно поисковые системы – можно посмотреть, кто упоминается в статьях, выступает на профильных мероприятиях.
- Сайты компаний – там часто можно найти имена сотрудников.
- LinkedIn – целая сеть профессионалов, на случай если нет имен на сайте компаний.
- icanchoose.ru – уникальный сайт с подборками интервью специалистов отдельных компаний.

Шаг 3. Напиши или позвони. В первом предложении объясни свою цель. Помни, что человек тебе ничего не должен, но многие с огромным удовольствием расскажут о себе и своем опыте. Подчеркни, почему тебе ценно пообщаться именно с этим человеком. Договорись об удобном для вас обоих формате общения: иногда это переписка, иногда – звонок по скайпу, иногда – личная встреча. Не унывай, если с первой попытки что-то не получится – тебе поможет баланс между настойчивостью и легкостью. Недаром ты выписал несколько возможных идей, не обязательно сработают все.



ВЫБЕРИ

определи вектор и цель

Этот этап предполагает выбор направления, в котором ты начнешь двигаться. Попробуй позволить себе ошибиться, и при этом найди то направление, которое сейчас наиболее вдохновляет тебя. Представь, что ты будешь заниматься этим в течение ближайшей недели. Помни о пользе для других, при этом важно получать драйв от своего выбора и чувствовать желание делать. Немедленно.



СДЕЛАЙ

твой первый шаг

Дальше переходим к действиям. Ты определил свои сильные стороны и интересные направления, пообщался с людьми, которые тоже горят этой идеей и уже давно в этих сферах. Необходимо начать пробовать уже сейчас. Выбери 2-3 сферы и попробуй. Так ты сможешь понять, что внутри

этой деятельности, как строятся процессы в компании твоей мечты, нюансы, о которых ты нигде не узнаешь, кроме как на рабочем месте.

Шаг 1. Выбери сферы: ориентируйся на интерес и доступность включения в эти сферы

Шаг 2. Узнай, как начать пробовать уже сейчас. Если ты хочешь понять, как работает экономист, не обязательно быть экономистом в полной мере. Если время и возможности позволяют, ты можешь просто поработать курьером в компании, где работают экономисты. В свободное время узнать у них их рабочий график, чем они живут, как выполняют задачи

Шаг 3. Определить для себя плюсы и минусы тех сфер, что ты выбрал. Помни, в каждом направлении будет две стороны медали. Главное – желание развиваться в этой сфере дальше.

Возможные стажировки для молодых людей ты можешь посмотреть здесь: <http://fut.ru/intern>. В основном эта платформа для студентов, однако, при твоей активной позиции ты можешь найти себе применение.



ПОДЕЛИСЬ

расскажи о том, что ты узнал другим людям

Этот этап очень важен, так как он позволит тебе проанализировать весь свой опыт и, возможно, помочь кому-то еще в вопросе выбора. Как это можно сделать:

1. Расскажи об этом в социальных сетях в формате storytelling. Приложи фотографии и любимую мелодию;
2. Рассказывай о своем опыте на встречах с друзьями;
3. Напиши статью или эссе;
4. Сними видео и выложи.

Теперь в каждой ситуации выбора деятельности, а затем профессии, ты можешь пройти все 5 шагов! Удачи!