



Динара Баукенова

54 урока жизни по призванию

От автора проекта
Prizvanie.kz

Динара Баукенова

**54 урока жизни по призванию.
От автора проекта Prizvanie.kz**

«Издательские решения»

Баукенова Д. А.

54 урока жизни по призванию. От автора проекта Prizvanie.kz /
Д. А. Баукенова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-835578-3

Эта книга — руководство для людей, которые не хотят всю жизнь работать на обычной работе, для тех, кто хочет заниматься любимым делом. Она показывает, что находится за кулисами жизни по призванию, рассказывает о трудностях и тяготах на этом пути. Книга помогает понять, что на самом деле значит идти своим путем. Здесь вы найдете нестандартные и эффективные уроки и советы по построению жизни в соответствии со своим призванием.

ISBN 978-5-44-835578-3

© Баукенова Д. А.
© Издательские решения

Содержание

Эксперимент «Призвание»	6
Урок №1. Станьте той переменной, которую хотите в жизни	7
Урок №2. Напишите историю своей жизни	8
Урок №3. 30-дневный эксперимент	10
Урок №4. Страх исполнения мечты	11
Урок №5. Эмоции в любимом деле	12
Урок №6. Ваш идеальный день	14
Урок №7. Четыре касты	15
Урок №8. Метод утренних страниц	17
Урок №9. Обратитесь внутрь себя	19
Урок №10. Какова ваша стихия?	21
Урок №11. Пять жизней	22
Урок №12. Будь что будет	24
Урок №13. Признаки таланта	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

54 урока жизни по призванию От автора проекта Prizvanie.kz

Динара Арыстановна Бауменова

© Динара Арыстановна Бауменова, 2019

ISBN 978-5-4483-5578-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Эксперимент «Призвание»

Четыре года назад я начала эксперимент под кодовым названием «Жизнь по призванию». Я уже поняла, что хочу писать, но до конца не верила, что могу написать книгу и посвятить писательству всю жизнь.

Мне казалось это далекой и оторванной от реальности мечтой. Слишком непрактичной, ведь как так – я буду жить творческой жизнью и стану творческим человеком?

Мне казалось, что творцы не из нашего мира, они не могут быть рядом с нами, вообще не ходят по земле.

Не знала, что могу развить у себя способности, ведь я была обычным человеком. Прочитав кучу книг, решила дать себе шанс. Не отметать призвание как безумную идею, а провести эксперимент. Позволила себе пару лет «пострадать фигней», как сказала моя сестра. То есть позволила себе жить мечтой и посмотреть, куда это приведет.

Я была настроена на неудачу, но твердо решила: раз у меня впереди еще 30 лет «серьезной» жизни, то 2—3 годами я могу пожертвовать ради собственного удовольствия.

Серьезно к писательству я не относилась еще около года. Боялась представить, что смогу всю жизнь этим заниматься, ведь это баловство и эгоизм.

Вот прошло четыре года, и моя жизнь изменилась:

1. У меня теперь есть главная цель в жизни.
 2. Я испытываю больше счастья каждый день, чем раньше.
 3. Я позволяю себе творить и мечтать.
 4. Моя жизнь стала похожа на праздник, при том что внешнего успеха и признания я пока еще не достигла. Раньше жизнь была пустой и бессмысленной, сейчас дни не назовешь прожитыми зря.
 5. Я все время расту и развиваюсь. Мой день наполнен смыслом, творчеством и радостью.
 6. Я помогаю людям, и люди помогают мне.
 7. Я встала на духовный путь. Начала исцеляться от сумасшествия этого мира. Не знаю, как это объяснить.
 8. Множество желаний сбылось, но еще не все. Счастье коснулось и других сфер моей жизни. Отношения с мужем стали лучше намного, начала здоровым образом жизни увлекаться. Я перестала «выносить мозг» окружающим своей неудовлетворенностью жизнью.
 9. Я родила ребенка, хотя раньше с этим были проблемы. Просто перестала слушать докторов и начала исцеляться творчеством.
 10. У меня отличное настроение большую часть времени.
 11. Я верю, что могу достичь большего. Верю, что могу исполнять свои мечты.
 12. Денег стало больше. Но они приходят через мужа, как-то странно звучит, но так и есть.
 13. У меня новая мечта: писать и путешествовать, теперь работаю над ней.
 14. Исчезли депрессия и хроническая усталость. Теперь у меня только творческие кризисы :)
 15. Я довольна жизнью независимо от количества денег. Вообще, моя новая цель – избавиться от денежной зависимости.
 16. Я занимаюсь саморазвитием, и мне нравится такой стиль жизни.
- Открыла для себя новый мир. Мир творческих людей, мир инфобизнеса, мир тренингов, мир духовно развивающихся сообществ.
- Мне кажется, это еще не предел. Есть много интересных вещей в мире, которые хочется попробовать.
- Да, я еще не заработала много денег, но уверена, это впереди.

Урок №1. Станьте той переменной, которую хотите в жизни

Есть книга «Измени мир и заработай на этом», она по большей части про инфобизнес, но в ней есть интересные моменты. Меня больше всего вдохновляет название книги. Давайте поразмышляем на эту тему.

А что, если бы мы могли изменить мир, что бы мы сделали?

Искореняли голод и нищету?

Заботились о беспризорниках?

Боролись против войны?

Что еще? А есть проблема, над которой могли бы биться именно вы?

Все мы хотим изменить мир в той или иной мере. Мы сидим и ждем, чтобы кто-то что-нибудь сделал.

Большинство людей могут только сокрушаться о том, как все плохо, куда катится этот мир и так далее. Но лишь единицы верят, что могут влиять на ход событий.

Каким бы стал мир, если бы каждый просто подумал о том, как он может изменить мир и внести свой вклад? На что я готова потратить свои силы, время и жизнь?

Могу ли я как-то повлиять на какой-то аспект человеческой жизни?

Я могу быть волонтером для детей из детдомов. Или создать программу, которая предотвратит преступления. Может, создать общественную организацию, которая будет заботиться о престарелых людях. Или я могу ходить по организациям и просить у них деньги для больных детей. Может, я создам товар или бизнес, который остановит разрушение экологии. Можно вести лекции о вреде алкоголя и правильном образе жизни. Или консультировать матерей о том, как заниматься ребенком и сохранить семью. Или рисовать что-то вдохновляющее для людей.

Что я могу сделать, исходя из того, чем хочу заниматься сейчас?

– Хочу перемен. Верю, что смогу стать той переменной, которую хочу в жизни.

– Хочу, чтобы люди занимались саморазвитием, и могу помогать им в этом.

– Хочу иметь цели большие, чем я сама.

– Хочу приключений.

– Хочу, чтобы каждый мог находить свои таланты и развивать их.

– Хочу вдохновлять людей на поиск своего призвания.

Могу учить людей, как стать счастливыми, используя духовные знания и законы жизни.

Что мне нужно для этого? С чего я могу начать?

Может, я могу что-то делать, находясь на том уровне, где сейчас нахожусь, и с теми ресурсами, что у меня есть. У меня ничего нет, кроме времени и надежды. И этого достаточно для начала, ведь все равно мы не можем увидеть весь путь.

Урок №2. Напишите историю своей жизни

Когда мы думаем о себе и своей жизни, она кажется нам скучной и неинтересной. Но как только мы начинаем рассказывать о ней, то замечаем, что она богата на разные события. И даже заслуживает отдельной книги, написанной о нас.

Представьте себе, что вы встретили писателя и он хочет узнать вашу историю. Начните писать ее заранее, чтобы потренироваться. У вас будет много озарений и открытий, вы отправитесь в путешествие по своему прошлому.

С высоты лет все видится по-другому. Если вы хотите двигаться дальше, то важно переосмыслить прошлый опыт и оглянуться назад. Говорят, наше будущее зависит от того, какие уроки мы извлекли из прошлого.

Примерная структура истории жизни:

Ваше детство.

Школьные годы.

Первая любовь.

Студенчество.

Первая работа.

Встреча с большой любовью.

Настоящая работа.

Карьерный рост.

Смена деятельности.

Создание семьи.

Рождение детей.

Жизнь в новом составе.

Кризис.

Путь к себе.

Написание истории потребует времени, от нескольких часов до нескольких дней. У кого-то может растянуться на месяцы. Это нелегко вот так писать о себе. Но пересматривая свой жизненный опыт, мы исцеляемся, мы прощаем себя и жизнь. Даже начинаем видеть закономерности, причины и следствие.

Описание своей жизни позволяет очень быстро прогрессировать в самосовершенствовании.

12 причин написать историю своей жизни

1. Вы исцеляетесь от травм и обид. Могут уйти боль и гнев. Посмотрите новым взглядом, и ваша мудрость подскажет, что все было совсем не так, как вам казалось раньше.

2. Вы начнете прощать себя и других. Начнете больше принимать себя и понимать.

3. Трудно писать о своей жизни потому, что это вызывает эмоции, которые мы подавляли много лет. Нам бывает стыдно за ошибки и неправильное поведение.

4. Пересматривая жизнь, мы понимаем, что нам не за что себя прощать. Учимся принимать себя на пути к совершенству.

5. Могут пройти болезни. Возможно, поплакав и выплеснув все на бумагу, вы почувствуете, что камень свалился с души.

6. Вы начнете больше уважать и любить себя. Вы значимы и значите гораздо больше, чем думали о себе. Вы любимы и достойны всего лучшего.

7. Придется преодолеть сопротивление и стыд, так вы обнаружите ценные бриллианты в своей душе. Огромные богатства, что закопаны под сомнениями и сожалениями.

8. Вы увидите полезные уроки. Вы поймете, что благодаря негативным событиям вы выросли и стали тем, кто вы есть.

9. Вместо претензий к себе вы почувствуете уважение и благодарность. Может, еще сочувствие и одобрение себя.

10. Вы откроете свой талант, или появятся идеи для будущего. Запишите, что у вас хорошо получилось. Как изменилась жизнь к лучшему. Вспомните свои детские мечты.

11. Когда вы освободитесь от груза прошлого, вы сможете понять, что следует делать дальше.

12. К вам придут подарки от Вселенной. Это могут быть новые идеи, озарения или новые возможности.

Пока писала это, даже саму себя убедила, что мне нужно снова написать историю жизни.

Урок №3. 30-дневный эксперимент

Про 30-дневный эксперимент услышала у Стива Павлины. Метод меня заинтересовал. Впервые решила писать 30 дней подряд, но, признаюсь, не продержалась с первого раза. Потом прошло какое-то время, и снова решилась на 30-дневный эксперимент.

Это сработало, с трудом, но я продержалась 30 дней. Каждый день отсчитывала, сколько еще дней мне осталось теперь. Успокаивала себя тем, что еще 5 дней, и все закончится, брошу писать и вернусь к обычной жизни. Потерплю еще несколько дней, потом будет легче.

И я действительно продержалась 30 дней. 30 дней подряд писала по одной статье. Было трудно в самом начале пути, когда еще только учишься писать.

30 дней прошло, и я поздравила себя с успехом.

Отдохнула недельку и решила сохранить эту полезную привычку и мое творчество. Мне понравилось каждый день находить время для того, чтобы писать, было уже не так трудно и даже хотелось большего.

Со спортом было труднее. Часто пропускала дни, мне тяжело было «раскачаться». Только на третий раз удалось 30 дней продержаться, занимаясь тайцзи-цигун, но для меня это было очень важно.

Сейчас занимаюсь тайцзи где-то пять дней в неделю, это меня устраивает.

Потом проходила 30-дневный эксперимент Нанораймо по написанию книги. Еще у меня был месяц без интернета, сама не знаю, как его выдержала. Интернет специально отключили для меня, чтобы не отвлекаться от книги.

На 90 дней я отказалась от сериалов. Отказываться от чего-то вредного ничуть не легче, чем внедрять что-то полезное в свою жизнь. Но это того стоило.

Ваша задача – в течение 30 дней пробовать заниматься любимым делом. Пробовать пожить творческой жизнью, тестируя любое дело на звание «Любимого». Как испытательный срок для него, а через месяц решите, оставлять его или нет, поймете – ваше это или не ваше.

30-дневный эксперимент – это реальная практика по изменению своей жизни. Знаешь, что это не навсегда, и можно потерпеть. Это просто эксперимент, и он ни к чему вас не обязывает.

Лично у меня жизнь стала намного интереснее, да еще и сила воли развилась.

30 дней подряд можно пробовать что-то новое:

- Гулять на улице.
- Ходить на йогу.
- Убирать дома.
- Рано вставать.
- Отказаться от мяса.
- Вести личный дневник.
- Писать книгу.
- Писать в блог.
- Рисовать.
- Обучать.

Урок №4. Страх исполнения мечты

Мне страшно, моя мечта о книге и о карьере писателя вот-вот может исполниться. Я этого боюсь и начинаю сама тормозить процесс. У меня включается самосаботаж. Через 8 дней я закончу первый вариант книги и поэтому начинаю беспокоиться о совершенно ненужных вещах:

Книгу никто не будет читать.

Я на ней ничего не заработаю.

Опозорюсь.

В ней нет ничего ценного.

Это никуда не годится.

Все надо переделать и заново переписать.

Я не продам ни одного экземпляра.

Не знаю, как издавать книги.

Не знаю, как закончить ее.

Не знаю, что дальше делать.

Я боюсь привлечь к себе внимание.

Не знаю, где найти редактора.

Не могу оценить книгу.

В ней нет ничего полезного.

Вдруг окажется, что плохо пишу.

До мечты осталось совсем чуть-чуть – протянуть руку и взять, а я саботирую сама себя.

Мне срочно нужен альтернативный план. Мне нужно знать, что я буду делать дальше. Моя цель – дописать книгу, а там уже будь что будет.

Мы очень боимся исполнения мечты. Почему это происходит?

Мы считаем, что недостойны воплощать свои мечты.

Нам страшно запускать маховик действий и событий, ведь он в свою очередь запустит другие изменения.

Зону комфорта не хочется покидать. Мы, как медведи в клетке 2×2, не хотим выходить на свободу, даже если дверь открыта, ведь здесь уютно и безопасно. Ну и что, если это похоже на застойное болотце, зато отсюда можно смотреть на небо и мечтать.

Наша задача – преодолеть страх того, что наша мечта может исполниться.

Урок №5. Эмоции в любимом деле

Сфера нашего предназначения – это то, на что откликается наша душа. Мы очень чувствительны к тому, что нам действительно нравится. Мы не можем спокойно пройти мимо того, что цепляет за душу. Будь то песня, фильм, история или узор на ковре.

Как не пройти мимо своего предназначения?

Нужно обращать внимание на то, что вызывает у нас эмоции. Любые эмоции – негативные и позитивные. В этом их преимущество и недостаток.

Эмоции – это краски нашей жизни, благодаря им наша жизнь цветна и пестра. Каждое событие, каждая перемена, каждое действие окрашено в тот или иной цвет наших эмоций.

Если кто-то или что-то для нас важно, то мы способны испытывать сильные негативные эмоции. Например, мы робеем рядом с человеком, в которого влюблены. И это причиняет нам страдание и волнение.

Это также касается того, что рискует стать любимым делом: мы начинаем испытывать сильные эмоции. Не только творчество, но и наши истинные желания, которые идут из души, могут причинить дискомфорт.

Когда мы приступаем к творчеству, то нам почему-то может стать страшно или стыдно. И мы откладываем это дело на неопределенный срок.

Если вдруг мы рассказываем планы по поиску своего таланта и кто-то не одобряет этого или не понимает, мы можем очень сильно огорчиться или разгневаться.

Если наше творение не получает желаемый отклик или признание, то нам становится больно и мы страдаем.

Не понимаем, что с нами происходит. А это всего лишь указатель на то, что мы на верном пути. Негативные эмоции означают, что желание идет из сердца, мы готовы вложить в него всю душу. Мы открываемся навстречу потоку творчества и любви, и это делает нас уязвимыми.

Любимое дело – от слова «любить», а это невозможно сделать, не открыв сердца. Многие люди, чувствуя это, стараются избегать действительно любимого и важного дела.

Нам не больно и мы не страдаем, когда нам все равно. Когда мы равнодушны к цели, человеку, мечте и роду деятельности.

Можно сказать, что приходится идти на жертвы. Надо быть готовым заплатить своеобразную цену. Эмоции – это не только плата, но и катализатор нашего истинного таланта.

Эмоции не так сильны, когда мы просто наблюдаем, они сильнее, когда мы начинаем созидать. Когда свои творения представляем на суд близких.

Если вы, думая о неудаче, не чувствуете страха или стыда, то, возможно, это не ваше любимое дело.

Люди давно это заметили и стараются неосознанно избегать этой боли. Поэтому выбирают другие дела и мечты, которые более безопасны и не причинят страдания.

Если мы равнодушны, то, достигнув успеха, потратив всю жизнь, не почувствуем счастья. Нет удовлетворения ни в процессе, ни в конце пути.

Мы старательно выдумываем себе другие дела и отвлекаемся на них. В итоге не получаем счастья.

Нужно ли бороться со своими эмоциями?

Бороться не нужно. Чем больше негативных эмоций мы позволяем себе прочувствовать, тем больше радостных способны пережить. Все должно быть в гармонии. Чаша страданий должна уравнивать чашу счастья.

Кроме того, испытывая эмоции, мы очищаем свое сердце, а значит, очищаем свою карму.

Если все время избегать страданий, то у нас не будет ресурса, чтобы радоваться жизни. Поэтому надо позволить пропускать через себя эти эмоции. Проживать или переживать, но только не подавлять.

Как после грозы наступает очищение и свежесть, так и после бури эмоций мы хотим смеяться и радоваться.

Только испытывая эти эмоции, мы развиваемся. Прогресс наступает не только в личной жизни, но и в творчестве и здоровье.

Мы очищаемся, и нам легче смотреть на мир, мы легче относимся к жизни, словно дети. Это, может, и есть смысл жизни?

Если открываться навстречу боли, то она уменьшается.

Если идти навстречу эмоциям, тогда они уже не будут срывать крышу, так как не будут накапливаться.

«Если мы не живем, то нам и не умирать».

Исполнение наших истинных желаний – это большая аскеза, так сказано в Ведах. Ведь путь к исполнению желания очищает нас. Поэтому верно, что исполнение желаний можно считать смыслом жизни. Не пугайтесь, если на пути к своему любимому делу вас захлестнут разные эмоции. Это верный признак того, что вы на правильном пути.

В Ведах сказано – чем через большее количество дней мы пронесли свое желание, тем больше вероятность его исполнения. Чем больше энергии мы в него вложили, тем ближе оно к реализации. Это как раз подтверждает правило 10 тысяч часов. Чем больше практикуемся, тем ближе мы к успеху.

Урок №6. Ваш идеальный день

Как будет проходить ваш идеальный день?

Что вы делаете, где находитесь и кто рядом?

В какой обстановке вы живете? В каком доме?

Кто с вами рядом? Чем вы занимаетесь? Что вы чувствуете?

Что вы видите? Как проходит ваш день с утра и до конца дня?

С кем работаете и творите? С кем живете?

Как отдыхаете? Какая у вас семья? Насколько вы профи и мастер своего дела?

Есть ли у вас еще хобби?

Какими навыками вы владеете? Вы живете в городе или на природе?

Все происходит в реальном времени, это не отпуск и не выходной, а обычный день из идеальной жизни. Освободите свои мечты и продумайте их настолько детально, насколько можете. Например, какого цвета стены и какое количество комнат.

Мой идеальный день:

Мы путешествуем с семьей по миру, втроем или вчетвером. Снимаем дом у моря на полгода или год. Мы путешествуем и изучаем новый город или страну. Когда проходит время, мы едем в новое место и живем там, пока не надоест. Мы побывали во многих странах, не торопясь ощутили местный колорит. Пожили интересной жизнью, многому научились и двигаемся дальше.

У нас много друзей и знакомых, все они творческие люди. К нам часто приезжают в гости, и мы ездим по гостям. В доме или на природе мы собираемся вместе, учимся новому.

Я с утра пишу и работаю над книгами и статьями. После обеда мы с семьей едем гулять и отдыхать. В дни, когда нет гостей, мы творим что-то вместе.

Муж занимается любимым делом: он программирует и развивает личные проекты.

В своем «идеальном дне» я умею танцевать, пою под гитару, увлекаюсь живописью, вкусно готовлю и беру уроки боевых искусств. У меня двое или трое детей.

Как это работает?

Первый раз, когда делала это упражнение, то хотела, чтобы мы жили на берегу моря, я бы писала, мы бы плавали и много гуляли.

А потом поняла, что уже сейчас могу жить идеальным днем. Могу писать уже сейчас, и мы можем больше времени проводить вместе. Неважно, есть море или нет. Не так важна обстановка, ее можно поменять с течением времени. Я придавала значение тому, что можно поменять, придавала значение картинке, а не наполнению. Важнее то, чем я занимаюсь в этом дне, с кем его провожу и как.

Эти два фактора для меня важны. Семья рядом, и я могу писать там, где нахожусь сейчас. Поняла, что мне совсем необязательно иметь огромный кабинет и море за окном, чтобы начать писать. Вечер я могу проводить с семьей, вторые полдня общаться с единомышленниками или заниматься другим хобби. В другой стране я бы изучала массаж, танцы, кулинарию или рисовала пейзажи. Но все это можно делать и у нас, если есть желание.

Сделала главный вывод на тот момент: если начну писать сейчас, не дожидаясь идеальных условий, то таким образом буду воплощать свой идеальный день уже сегодня. Если начну творить, то обстановка рано или поздно изменится на желаемую.

Затем, через несколько лет, мы съездили в Таиланд на зимовку, и я пожила жизнью своего идеального дня. Очень завораживает пожить в мечте, на тот момент, когда я впервые описывала свой идеальный день, это казалось за гранью реальности.

Теперь ваша задача написать свой идеальный день.

Урок №7. Четыре касты

В Ведах сказано, что есть четыре вида предназначения. Мы называем это кастовым разделением.

В ведическом обществе разделение было по качествам человека, а не по рождению в определенной семье. Кастовая система по рождению появилась уже позже.

Есть четыре типа предназначения:

1. Брахманы – учителя, ученые, наставники, доктора, юристы.
2. Кшатрии – управляющие, руководители, военные, директора, топ-менеджеры, правители, цари.
3. Вайшьи – купцы, торговцы, бизнесмены, менеджеры по продажам.
4. Шудры – ремесленники, творцы, рабочие, люди, занимающиеся искусством и всеми видами творческих профессий.

В Ведах сказано, что лучше делать свое дело плохо, чем чужое хорошо. Согласно моему примеру лучше уж я буду плохо писать, чем стану хорошим бухгалтером!

Деньги и процветание к человеку приходят, если он выполняет свое предназначение.

Поэтому важно найти свой путь. Тут всего четыре варианта, так что легко можно попробовать каждый и выбрать верное направление. Найти свою касту методом исключения.

Например, я пробовала заниматься бизнесом и поняла, что я точно не бизнесмен и не продажник. У меня к этому совсем не лежит душа.

Определить себя можно по ценностям, которые для нас важны.

По детям хорошо видно, если смотреть, в какие игры они играют. Кто-то играет в казаки-разбойники, кто-то в войну, кто-то продает жвачки или обменивается фантиками, а кто-то читает книжки. Творцы мастерят что-то, разбирают и собирают, ремонтируют, любят работать руками.

В своем деле каждый тип ищет ценность, важную именно для него.

Учителя ищут истину во что бы то ни стало. Не терпят лжи, обмана и неискренности.

Для военных важно защитить слабых, давать покровительство. Они не терпят несправедливости.

Для торговцев важно получить прибыль, увеличить доходность, пустить деньги в оборот.

Творцы хотят создать что-то уникальное, создать шедевр и стать лучшим в своем деле.

Есть еще пятая каста – это неопределившиеся.

Согласно этой системе все творческие люди относятся к ремесленникам. Но если мы можем стать лучшими и создавать шедевры, то почему бы и нет?

Быть счастливым, получать счастье от своей работы можно только занимаясь своим призванием.

Именно кастовой системой я объясняю, почему всего 30—40% людей хотят найти свое призвание, а остальные живут более-менее и не беспокоятся по этому поводу. Те, кто не верит в предназначение, сначала идут на работу, где платят, на ту работу, какая есть, а потом постепенно судьба выносит их на правильный путь. Они находят свое место согласно своим ценностям, просто не осознают этого.

Так «руководители» выделяются из специалистов, их повышают, они становятся начальниками. Стремятся делать карьеру, готовы брать ответственность на себя и отвечать за масштабные проекты.

«Бизнесмены», поработав на какой-то работе и набив руку, уходят открывать свое дело. Они не думают о высших целях, главное для них – получить прибыль и создать хороший товар, предоставить услугу, так они заполняют свою нишу и находят свое место в жизни.

Больше всего неопределившихся в касте учителей и творцов. Одни считают работу учителя не престижной или сложной. Другие не могут реализовать потребность творить в офисном пространстве. Они пытаются руководить или создавать свой бизнес, потому что это престижно. Кто-то не слышит себя, кто-то идет за деньгами, кто-то за статусом успеха, и в итоге они несчастны.

А в какой сфере творить, если вы ремесленник, – это уже другой вопрос.

Урок №8. Метод утренних страниц

Это упражнение взято из книги «Путь художника». Нужно завести большую тетрадь и от руки писать ежедневно три страницы текста. Лучше всего по утрам и сразу после завтрака.

С помощью этого метода мы очищаем свой ум от беспокойства и ненужного потока мыслей.

Наша задача – с помощью этой практики очистить разум, убрать мусор из головы.

Джулия Кэмерон утверждает, что если вы в течение 12 недель будете писать утренние страницы и ходить на творческие свидания, то обязательно найдете свое призвание.

Я сомневалась и не особо верила в это, но дневник уже давно вела в свободном формате, поэтому решила попробовать писать утренние страницы. Отнеслась к методу скептически, параллельно читала книги и делала разные упражнения. Согласно моему опыту спасение утопающих – дело рук самих утопающих.

Но это сработало. На 8 неделе такой работы по поиску призвания меня посетило озарение, что мне хочется стать писателем. До этого я уже два года искала, чем могла бы заняться.

Хотя мой эксперимент «чистым» назвать нельзя, все же считаю, что сработали именно утренние страницы.

Осознала, что моя душа уже много раз посылала мне эту идею, но я ее сразу отвергала, как нереальную, даже толком не обдумав.

Поработав над собой и очистив разум, я была готова принять то, что хочу писать и быть писателем. Ведь я уже всю писала в дневник свои мысли, но никогда не воспринимала это всерьез. Это было частью меня.

Утренние страницы помогли выявить желание писать и посвятить этому жизнь. Но раньше меня останавливал страх того, что я недостойна писать и у меня нет к этому способностей.

До сих пор пишу утренние страницы, это хороший способ снять напряжение, убрать беспокойство и отдать бумаге все сомнения. Для меня это словно поговорить по душам с близким человеком.

Если не пишу какое-то время, то становлюсь раздражительной, нетерпеливой, накапливаю эмоции и претензии и потом не могу творить.

Утренние страницы хорошо помогают разорвать порочный круг, когда мысли текут по одной и той же колее. Они помогают развить осознанность.

Подсознание подбрасывает свои советы посредством утренних страниц в то время, когда мы отслеживаем поток мыслей.

Как начать и о чем писать?

Писать нужно все мысли, которые сидят в голове, все, о чем сейчас думаете. Что вас расстроило, что беспокоит, о чем мечтаете и чего ждете.

Когда ведем утренние страницы, то со временем начинаем понимать, чего хотим в жизни, а от чего хотим избавиться. Этот метод подходит для всех, и не писателей в том числе. Так начинается путь к себе и духовный прогресс, мы вдруг увеличиваем то, что нас радует, и уменьшаем то, что приносит стресс.

Развивается наше самоосознание, мы делаем шаги по изменению своей жизни. Потом замечаем, что нам захотелось творить, вдруг покупаем краски или пряжу.

Утренние страницы похожи на активную медитацию, она помогает очистить ум, да еще и на память дневник остается.

Пример записи утренних страниц:

Сегодня идем в поликлинику с ребенком. Я боюсь прививок. Деньги заканчиваются, а зарплата через 10 дней. Хочу сладкого, ведь у меня стресс. Скорей бы выходные. Скоро день рож-

дения, и надо бы придумать что-то интересное. Вчера звонила маме, и мы хорошо поговорили. На улице сегодня тепло.

Урок №9. Обратитесь внутрь себя

В фильме «Мирный воин» Сократ говорит Дэну: «Люди боятся того, что внутри. Люди боятся пустоты внутри себя».

Раньше, когда я читала книги, в них часто говорилось о том, чтобы искать ответ внутри себя. Но не говорилось, как именно это сделать. Все ответы лежат внутри нас. В том числе и ответ на вопрос: в чем ваше призвание и какие у вас таланты? Что вы хотите делать и что превратит вашу жизнь в праздник?

Мы боимся того, что внутри, потому что никогда не заглядываем туда, боимся пустоты и темноты. Нас пугает неизвестность, как старый и пыльный чулан. Но когда мы делаем уборку в чулане, проводим свет, очищаем от грязи, видим, что там вообще-то светлая и просторная комнатка.

Когда мы обращаемся внутрь себя и идем навстречу страху, то не обнаруживаем ничего ужасного.

Внутри нашей души есть как мусор, так и сокровища. Просто мы их не замечаем под слоем пыли. Мы боимся того, что можем там обнаружить. Но находим всего лишь неудовлетворенность и никаких монстров.

После раскопок может обнаружиться, что нам не нравится наша жизнь. Мы можем увидеть подавленные эмоции и обиды. Осознание этого – уже половина дела, оно помогает идти вперед. Часто мы не разрешаем себе в чем-то признаться.

Это все, что есть в нашем чулане души. Все техники и методы поиска призвания созданы только для того, чтобы разобрать завалы в душе и найти там сокровища.

Никто со стороны не увидит ваше призвание и миссию. Никто не скажет вам, что делать. Все ответы внутри вас, только вы сами можете это сделать. Поэтому мы занимаемся саморазвитием и личностным ростом, чтобы услышать себя и убрать мусор из головы.

А как было бы просто, если бы компьютерная программа или медиум сказали нам, кто мы есть и что должны делать. Люди, стоящие у власти, уже пробовали диктовать, как жить и чем заниматься, так появлялись авторитарные правительства, которые лишали народ свободы выбора.

Мы не ценим того ответа, что пришел к нам со стороны, просто потому что не верим ему, потому что не прочувствовали его.

Людам для нахождения призвания нужен внутренний опыт. Внутренний опыт – это наша богатая внутренняя жизнь.

Внутренний опыт – это опыт ваших размышлений, озарений, поисков, предположений, действий, проб и ошибок.

Ответ приходит от внутренней работы над собой. Когда все наши помыслы сосредоточены только на себе, когда мы отключаем весь внешний шум.

Обратить взор внутрь себя – это ваша домашняя работа. У человека есть внутренняя жизнь и есть внешняя. Внешняя – это наше общение с другими людьми, действия во внешнем мире, это наша работа и семья, это жизнь в материальном мире.

Внутренняя жизнь – это внутренний мир, наши мысли и чувства.

Начать жить внутренней жизнью можно только тогда, когда уменьшается внешняя. Когда мы можем остановиться и побыть наедине с самим собой.

Внутренняя работа происходит в тишине и полном одиночестве. Когда первый дискорд пройдет, вам начнет это нравиться. Словно медитация, будет заряжать вас внутренней силой.

Есть период в жизни каждого человека, называется Саде-Сати (период Сатурна), когда мир останавливается. Когда судьба ставит в тупик и во внешней жизни ничего не происходит.

Этот период длится семь лет. Он означает, что пришло время учиться и делать «домашнюю работу».

Мы можем развиваться только благодаря самоосознанию, то есть когда есть внутренняя жизнь.

Урок №10. Какова ваша стихия?

Вам нужно сесть и подумать, где и когда у вас было ощущение, что вы находитесь в своей стихии. Стихия – это то место и окружение, где вы чувствовали себя хорошо, несмотря на новую обстановку.

Еще я иногда использую выражение «найти свое племя», то есть людей, которые являются вашей родственной душой. Есть племена музыкантов, бизнесменов, художников и так далее. В каком окружении вы чувствовали себя своим, хотели быть одним из них и восхищались ими?

Хочу описать ощущения «быть в своей стихии». Это чувствовать себя как рыба в воде, считать своим миром, такая особая атмосфера. Вспоминаю школу, во времена учебы я была звездой, потому что учеба мне давалась легко. Такое бывает у отличниц, спустя годы они вспоминают, как было хорошо раньше, и почему нельзя вернуть это время.

Потом подумала, а вдруг мое звездное время – это моя стихия? Вернуться учиться в школу я не могу, но может, мне понравится обучать? Может, мне поработать в учебных заведениях, или я могу проводить тренинги, возможно, это тоже моя стихия? Если нравилось учиться, может, моя каста не творец, а учитель?

Определение стихии дало мне возможность посмотреть на себя под другим углом, а также дало новое направление, новую цель, если вдруг с писательством не получится.

Есть такой тест Климова, с помощью которого тоже можно определить свою стихию.

Есть 5 типов людей:

Человек – Природа. Такой человек любит общаться с природой, занимается животными или растениями.

Человек – Техника. Этот человек любит общаться с техникой, сюда относятся все технические профессии.

Человек – Человек. Это те люди, которым хочется общаться с людьми. Консультанты, продавцы, учителя, доктора, те, кто оказывает услуги.

Человек – Символ. Все символы. Это бухгалтеры, писатели, программисты, архитекторы.

Человек – Художественный образ. Сюда относятся все виды творческих профессий.

Этот тест поможет определить вашу предрасположенность к стихиям.

Урок №11. Пять жизней

Есть такое упражнение: если бы у вас было пять жизней, то как бы вы их прожили? Пять возможностей снова прожить свою жизнь. Кем бы вы были и чем бы занимались?

Мои варианты:

- Учитель в далекой деревеньке
- Танцовщица и актриса
- Волонтер в Африке
- Художник
- Путешественник

Что бы вы делали, если бы точно знали, что не потерпите неудачу? Приятно об этом размышлять и представлять. Зачастую мы ограничиваем себя, говорим, что у нас одна жизнь и времени мало, надо относиться к ней серьезно. Нужно делать важные и правильные вещи и не тратить время на ерунду. А глупости оставить на потом, когда уже все серьезное будет сделано.

Это самое «потом» никогда не наступает, а у нас накапливается неудовлетворенность, пропадает интерес к жизни, появляется депрессия.

Как это исправить и не допустить? Можно попробовать добавить в нынешнюю жизнь элементы из другой своей жизни? Как гарнир к основному блюду.

Ваши основные обязанности и роли – это «основное блюдо». А «гарниры» вы можете менять, когда вздумается. Это может быть любое хобби или увлечение, заимствованное из ваших 5 жизней.

Их можно совмещать. Можно жить разными жизнями по очереди. Внедрить две и три одновременно. Об этом подробнее можно почитать в книге Барбары Шер «Мечтать не вредно».

Пять моих жизней как пример

1. Танцовщица и актриса. Танцами могу заниматься просто для себя, на выходных. Только для того, чтобы закрыть потребность – сделать жизнь ярче. Не зарабатывать на этом и не превращать в профессию. Мне может быть достаточно ходить на танцы раз в неделю или раз в месяц.

2. Волонтер. Волонтером можно быть иногда. Не обязательно ехать в Африку или в зону военных действий. Делать добрые дела можно где угодно. Мне будет полезно выбираться из четырех стен и общаться с новыми людьми.

3. Путешественник. Я хочу писать и путешествовать, мой муж хочет работать на любимой работе, не хочет быть фрилансером, а моя душа слышит зов странствий. Тут долго назревал конфликт. И мы нашли подходящий вариант: ездить в длительное самостоятельное путешествие каждые 2—3 года. За это время муж наработается, мы накопим денег, а впечатлений хватит на несколько лет. Так как постоянно путешествовать у нас не получается, придется с начальством договариваться или увольняться, но это решаемые проблемы. Это способ посмотреть мир и не ждать манны небесной.

4. Художник. Мне достаточно пару раз сходить на уроки рисования, и я уже чувствую себя художником.

5. Учитель. Тут как раз проблема. Эту потребность я еще не закрыла. Думаю иногда о работе в университете. Но также я не знаю, могу ли обучать? Если не получится, то мой мир не рухнет, просто сделаю вывод, что это не мое. То же самое я говорила, когда начинала писать.

Если долго подавлять в себе другие личности, то они приносят неудовлетворенность жизнью.

Вот так я и пришла к разным ипостасям, к разным ролям, которые мы можем играть в жизни. Это то, что делает нашу жизнь ярче и насыщеннее. Заигравшись одной ролью, мы забываем о других, и это может привести к потере вкуса к жизни.

Когда я мама, я могу забыть, что еще и жена, а жена – значит любовница и друг. Когда я хранительница очага, забываю, что я творческая личность. Если начинаю всех доставать, значит, я давно не занималась любимым делом.

Урок №12. Будь что будет

Делайте что-нибудь, а дальше будь что будет.

Отличная пословица и отличный совет.

Уже говорила о том, что Вселенная не дает гарантий.

Да, может, ничего не получится.

Да, вы можете напрасно потерять время.

Да, вы можете никогда не добиться успеха.

Да, можете ничего не заработать.

Да, неудач окажется больше, чем побед.

Да, у вас может не быть таланта.

НО это не должно вас останавливать. Во всех настоящих историях успеха героям никто не гарантировал победу. Чаще всего им предрекали поражение.

Но они сознательно и добровольно шли на риск. Просто верили и действовали.

Поэтому лучший совет: делайте что-нибудь, а дальше – будь что будет.

Вы должны выполнить свою часть работы, а Вселенная свою. В таких случаях говорят: «Бог знает свое дело».

Когда вы решительно начали действовать, Вселенная начинает двигаться вам навстречу. Об этом говорится во многих книгах и фильмах.

Мы не замечаем масштабы изменений во Вселенной. Но мы должны верить, что она движется нам навстречу. Где-то идет череда случайностей, которая запускает цепную реакцию и доходит до нас.

Как-то доказать это мы не можем, просто верим и получаем подтверждение в виде нужных случайностей.

Поэтому важно делать все возможное, а потом просто отпустить желание и получить результат.

Это такой сознательный выбор: я сделаю все, что от меня зависит, а дальше уже мир сам решит. Я сделаю все, что могу, а дальше – будь что будет. Такая позиция позволяет полностью взять на себя ответственность. А когда уже все сделано, то просто довериться миру.

Такой подход развивает принятие и смирение. Он означает, что мы не привязаны к плодам своего труда. Мы осознаем, что жизнь – игра, жизнь – это урок. Мы готовы принять любую ситуацию. Мы будем рады принять любой вариант, если на это воля Высших сил.

Мы учимся доверять и отпускать. Очень важно развить такое принятие, то есть отказаться от контроля, быть смиренным и терпеливым. Признавать свободу выбора судьбы и тот факт, что многое от нас не зависит.

Мы не ведем себя подобно капризным детям, требуя того, что нам обещали.

Чем меньше мы привязаны к результату, тем быстрее и легче он приходит. Развитие таланта требует упорной работы и времени. Как раз за это время приходится учиться сосредотачиваться на процессе и отпускать результат.

Принятие и смирение – важный шаг в духовном развитии. Мы знаем, что не сидим сложа руки, но при этом признаем, что на все воля Божья.

И только тогда происходят чудеса.

– Вы много лет снимали фильм, наконец ваша работа закончена. Вы его отправили на конкурс или в кинокомпанию. И ждете, что будет. Но можно не ждать, идти и начинать снимать новый фильм.

– Вы написали уже с десятков книг, все разослали издательствам, а ответа нет. Вы сделали все, что могли, написали, сколько смогли, а дальше – работа Вселенной. И вот вам приходит озарение, что надо заняться самиздатом. Так гораздо лучше для вас.

– Вы упорно и качественно работали. Упражнялись в течение 10 тысяч часов. Вы готовы к успеху и начали продвигать себя. Все, что могли, уже сделали, и решаете, что пора отдохнуть. Вернувшись с отдыха, вы узнаете, что вдруг стали знаменитым.

Может, все получится, а может, и нет.

Я буду писать, пока могу писать. Делаю что-то, что двигает меня вперед каждый день. Пробую вести блог и работать над книгой. Моя задача – развивать талант. А дальше будь что будет. Кажется, внутренне готова и к успеху, и к неудаче.

Откуда эта готовность? Она от осознания того, что я уже получила счастье. Многие мои желания сбылись, я получила много радости на пути своего призвания. Моя жизнь гармонична и наполнена смыслом, я чувствую энергию покоя. Это много для меня значит. Намного больше, чем деньги и успех. Чем могу, помогаю людям, это имеет смысл, а большего и не нужно. Может, эту книгу увидят единицы, но я обязана сделать все, что от меня требуется.

Урок №13. Признаки таланта

Раньше я часто слышала, что когда занимаешься любимым делом, то:

- испытываешь огромную радость;
- не нужно заставлять себя что-то делать, любимое дело хочется делать снова и снова;
- время летит незаметно;
- не чувствуешь усталости, усталость как рукой снимает;
- сразу появляются возможности для заработка.

Но все это мифы. Это все есть, но появляется далеко не сразу. Если вы по этим признакам будете судить, ваше это дело или нет, то попадете в ловушку.

Вы начнете сомневаться, как и я когда-то, если не увидите подобных эффектов, думая, что это не ваше любимое дело.

Где волшебство? Почему я ничего не чувствую? Почему мне так трудно?

Эти признаки верны, но они появляются тогда, когда вы глубоко погружены в творчество, когда вы уже им занимаетесь несколько лет. Когда вы уже прошли половину пути и вложили достаточно времени и сил.

Только сейчас начала замечать их, а я пишу уже четыре года.

Есть три уровня погружения в талант:

1. Интерес и простое наблюдение.
2. Повторение за кем-то и копирование.
3. Создание чего-то своего.

Все эти признаки возникают только на третьем уровне. Количество удовольствия от работы растет вместе с мастерством. Первые попытки и творения тоже могут порадовать самим процессом, но также может огорчить результат.

Чтобы любимое дело вошло в привычку, нужна дисциплина. Для практики 10 тысяч часов самодисциплина особенно важна. Значит, первое время придется себя заставлять, это нормально. Нужно преодолеть пассивность и инертность. На начальном этапе без самодисциплины никак.

Время не летит на первых двух этапах, оно тянется. Я набрала примерно четыре тысячи часов и только сейчас заметила, что когда пишу, то 30 минут пролетают незаметно.

Есть и усталость, и удовлетворение. Только сейчас, после нескольких лет, когда я пишу, на меня может снизойти озарение. Тогда забываю о сне и усталости, это для меня большое открытие.

В первый год после написания статьи у меня гудела голова, и я была как выжатый лимон. Нужен был отдых и «проветривание мозгов». А теперь я сажусь писать и обо всем забываю.

Немного про деньги. Деньги приходят с принятием ответственности и преодолением страхов. Вы можете сколько угодно творить, но деньги заработаются, когда вы построите систему. То есть будете выходить в свет со своими творениями, предлагать их и продвигать. Только за то, что вы сидите на месте и творите, платить вам никто не будет, тут придется «поработать ногами». За просиживание на одном месте платят наемным сотрудникам, да и то не всегда. Как альтернатива – вам может помочь команда по продвижению или свой рекламный агент.

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.