

ОЛЬГА
ГРЕБЕННИКОВА



Призвание и
предназначение



Серия ЭКСПЕРТНОЕ МНЕНИЕ

Ольга Гребенникова

Призвание и предназначение

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70370395

SelfPub; 2024

Аннотация

Автор – в прошлом HR–менеджер, в настоящем – коуч и карьерный консультант, помогающий людям в профессиональном определении и развитии. Множество запросов от клиентов по поводу поиска своего предназначения натолкнуло на написание данной мини-книги, где раскрыта простая идея относительно поиска своего предназначения, описаны конкретные приемы, упражнения, даны рекомендации. Книга будет полезна для тех, кто озадачен данным вопросом и считает, что он не на своём месте, у кого сложности с выбором направления деятельности и развития.

Ольга Гребенникова

Призвание и предназначение

В жизни каждого человека наступает момент, когда он задумывается о своем предназначении. Если вы тоже задаетесь этим вопросом, вы не одиноки. Миллионы людей по всему миру ищут свое предназначение.

Для начала предлагаю разобраться, что такое предназначение именно для вас? Попробуйте, не читая дальше, сформулировать ответ у себя в голове.

С предназначением дела всегда обстояли непросто, великие философы разделялись в своих взглядах на этот вопрос. Некоторые считали, что судьба и предназначение определены высшими силами, а человек лишь исполняет свою роль в этом великом плане. Другие утверждали, что человек сам формирует свое предназначение своими действиями и выборами.

Каждый раз, задавая клиентам этот вопрос, я слышу разные ответы и суждения на эту тему. Однако, можно выделить два основных направления: это либо поиск смысла жизни, либо профессиональная реализация, иногда их объединяют – смысл жизни через профессиональную реализацию и пользу миру.

На мой взгляд, у предназначения есть «товарищи» и они «соображают на троих». Это призвание и миссия. Это довольно абстрактные понятия и не всегда понятно, что есть что, но, если кратко резюмировать, мы можем обозначить их так:

Предназначение – это жизненный путь, назначенный человеку ещё до его рождения, то есть человек родился уже со своим предназначением.

Призвание – это склонность, внутреннее влечение или предрасположенность к какому-либо делу, профессии. Призвание отвечает на вопросы:

Что я люблю делать?

Что у меня получается легко и лучше всего?

Миссия – это о нашей значимости, о том, какую пользу человек несёт в мир. И она отвечает на вопросы:

Ради чего?

Кому и какая польза?

Я за поиск своего призвания и осмысление своей миссии. Найдешь призвание и миссию, найдешь и третьего товарища – предназначение. Главный ориентир в этом поиске – внутренний потенциал и желаемое будущее.

Мы все разные, у нас разные способности, родители, учителя, возможности, и мы сейчас находимся там, где мы находимся, и имеем то, что имеем. Вопрос в том, что мы с этим делаем.

Исходя из того, что каждый из нас создан по образу и по-

добию Творца, нам дана свобода воли, то предлагаю не искать предназначение, а создать его самому. Создать из того, что у вас есть.

Проведите ревизию, используйте всё! Рассмотрите внимательно каждую мелочь, все свои достижения, навыки, возможности и желания. Подумайте, на что у вас есть силы, ресурсы и время, что вы можете изучить и какими навыками овладеть. Станьте исследователем и автором своей жизни. Начальные шаги могут быть следующими:

Шаг первый – самоисследование.

Вспомните слова Сократа: "Познай самого себя".

Задача осознать свои таланты и способности. Талант это не обязательно рисовать, петь, писать стихи и всё то, что мы считаем талантом в привычном понимании.

Талантом может быть всё, что вам интересно, что приносит радость и удовлетворение. Например, организовывать, украшать, наводить чистоту, печь, систематизировать, обрабатывать данные, решать проблемы, договариваться, строить, изобретать, управлять, планировать, писать, говорить, мотивировать, объяснять, создавать дизайн, продавать, смешить людей, шить, слушать, задавать вопросы, исследовать, пропагандировать, выбирать, экспериментировать, кататься на лыжах, выращивать цветы, играть с детьми, ухаживать за животными и так далее, список может быть очень длинным.

Таланты у всех разные, они бывают врожденные и РАЗВИТЫЕ.

Выполните упражнение:

Запишите в первый столбик все, что можете делать и чему хотели бы научиться (возьмите тетрадь и постоянно дописывайте)

Второй столбик – отметьте напротив «+» если вам это нравится делать

Третий столбик – отметьте напротив «+» если другие люди готовы платить за это (возможно, гипотетически)

Анализируйте свои записи, продолжайте вспоминать, записывать и размышлять.

* Представьте, вы идете по лесу и встречаете древнего мужчину и женщину – объясните им кто вы и как вас зовут. Из 10 ваших определений выберите три и объедините их в одно – придумайте себе имя, отражающее вашу идентичность (Несущий радость, Наводящий порядок, Создающий уют, Сберегающий жизнь, Открывающий смыслы, Охраняющий от печали, Пекущий хлеб...)

Шаг второй – продолжайте исследование.

Оглядитесь вокруг, чем занимаются другие люди?

Поинтересуйтесь различными областями жизни, культуры и философскими традициями, чтобы получить **НОВЫЕ ИДЕИ О ТОМ, ЧТО ДЛЯ ВАС МОЖЕТ БЫТЬ ИНТЕРЕСНО И ЗНАЧИМО.**

Послушайте лекции, посмотрите документальные фильмы, общайся с людьми из разных сфер деятельности, с раз-

ными увлечениями.

* Вспомните своё детство, что вам нравилось делать и как вы любили проводить время? Чего вам хотелось больше всего?

** Порадуйте своего внутреннего ребенка, сделайте что-то для него.

Шаг третий – делайте то, что никогда не делали.

Пробуйте новое, тестируйте, ходите туда, куда никогда не ходили. Будьте как ребенок, которому всё интересно и он посещает все мероприятия. В какой-то момент вы нащупаете своё.

* Представьте, что вам не нужно зарабатывать деньги, все необходимые жизненные потребности закрыты и у вас нет никаких ограничений. Чем бы вы занимались? (Ну конечно же после того как выспались, год пролежали на пляже, пожили в горах и попутешествовали). Поразмышляйте над этим, если пока ничего не приходит в голову, думайте об этом не торопясь в течение продолжительного времени.

Ценности.

При работе со своим предназначением, да и вообще для жизни в целом, важно понимать свои ценности. Они определяют наш выбор, поведение и поступки, служат опорой в принятии решений.

Понимание того, что действительно ценно и значимо для

вас, поможет лучше понять, в каком направлении развиваться и какой выбрать путь для самореализации.

Для определения своих ценностей можно использовать рефлексию и следующее упражнение:

1. Рефлексия.

Отведите время для самоанализа, внимательно рассмотрите свои предпочтения, убеждения и приоритеты. Ответьте себе на вопросы, и запишите свои мысли и размышления:

Что я хочу видеть в своей жизни и вокруг себя?

Что приносит мне наибольшее удовлетворение?

Что для меня действительно важно?

2. Упражнение.

Составьте список пяти ваших главных ценностей. Затем определите приоритет по степени важности (от 1 до 5).

«5 моих главных ценностей»

Определение ценностей – это процесс, требующий вдумчивости и честности с самим собой.

* Проанализируйте, как вы вкладываете время, энергию и ресурсы в каждую из своих ценностей.

****** Постарайтесь привести свои действия в соответствие с тем, что для вас действительно важно.

Проблема поиска предназначения.



Чрезмерное заикливание на поиске своего предназначе-

ния может отвлечь вас от настоящей жизни и послужить поводом: работать вполсилы и жить вполсилы, ведь для этого есть причина – «Я не нашёл своего предназначения», появляется повод грустить, гундеть, оправдывать и жалеть себя.

В свою очередь, могу помочь вам разглядеть своё призвание, понять и почувствовать к чему лежит душа, убрать внутренние преграды и определиться с направлением развития. Нашими преградами являются: страх, неуверенность, низкая самооценка, ограничивающие убеждения.

Приглашаю вас на диагностическую консультацию (40 – 60 минут).

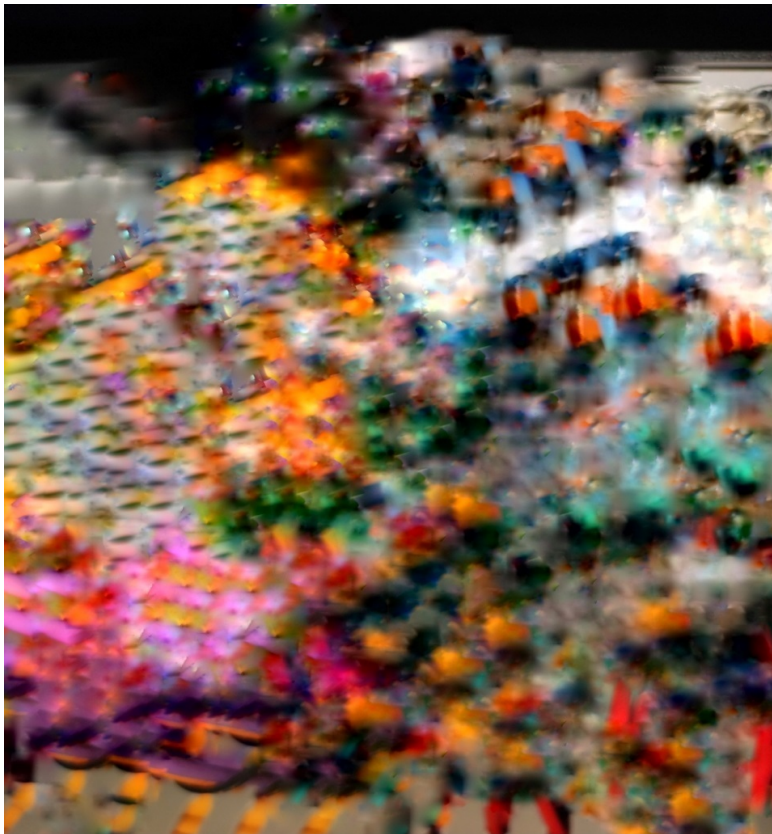
Вы сможете потратить время с реальной пользой для себя. Многим этого хватает, чтобы понять, в каком направлении двигаться и что делать дальше.

Запишитесь и вы сможете оценить, увидеть и ощутить результат на себе.

https://vk.me/coach_olga_grebennikova

https://t.me/Olga_Grebennikova_HR

Посмотрите на картинку, что там изображено?



Мы не знаем, может там есть замысел, а может изначально, задуманы различные варианты проявления.
Каждому постоянно приходится что-то выбирать, и какая

будет картина жизни, зависит от наших выборов, ценностей, убеждений и установок.

Если вам интересно, что действительно изображено на картинке, и вы хотите увидеть фото, которое было преобразовано в данную картинку, напишите мне «Хочу оригинал», уверена, что это будет очень неожиданно.

https://vk.me/hr_goa

Буду рада видеть вас в друзьях.

Личная страница в ВК https://vk.com/hr_goa

Сообщество ВК https://vk.com/coach_olga_grebennikova

Телеграм-канал https://t.me/HR_Olga_Grebennikova

Для вас на Литрес мои книги.

«Самооценка и синдром самозванца»

<https://www.litres.ru/book/olga-grebennikova/samoocenka-i-sindrom-samozvanca-70370719/>

**ОЛЬГА
ГРЕБЕННИКОВА**



**Самооценка
и синдром
самозванца**



Серия **ЭКСПЕРТНОЕ МНЕНИЕ**

Множество запросов от клиентов на тему синдрома самозванца натолкнуло на написание данного материала, где простым языком раскрывается тема неуверенности, самооценки и самоценности. Описаны конкретные приемы и упражнения, даны рекомендации.

Книга будет полезна для тех, кто испытывает страх неудачи, постоянные сомнения, неуверенность, перфекционизм, перегружает себя работой или наоборот избегает её, чрезмерно себя критикует, считает, что всё чего он достиг, случайность и даже к синдрому самозванца он не имеет отношения, потому что самозванец он не настоящий.

«Коучинг на кухне»

<https://www.litres.ru/book/olga-aleksandrovna-grebennikova/kouching-na-kuhne-70298782/>

ОЛЬГА
ГРЕБЕННИКОВА



КОУЧИНГ
НА КУХНЕ



Серии ЭКСПЕРТНОЕ МНЕНИЕ

Книга автобиографичная, написана живым языком и описывает встречу двух подруг на кухне. Одна из них коуч, помогает другой решить запрос на тему: «Мне не радостно, да и на работе достали...», а также рассказывает о своём профессиональном пути, о сложностях и нюансах становления.

Книга предназначена для тех, кто с опаской относится к коучингу или вообще не понимает, что это за зверь. Для тех, кто хочет что-то поменять в своей жизни, но не знает с чего начать, а также для начинающих коучей.

В книге представлены случаи из практики, подробно описывается применение коучинговых инструментов для диагностики жизни и планирования изменений, а также авторский приём «Десять тысяч ДНЕЙ»: система действий, позволяющая человеку контролировать переход в «марочный период» оставаясь в форме, настроении и разуме долгие годы.