

Намерение

Осознайте его и копайте глубже

И так, теперь мы знаем все о разноцветной радуге, которую носим с собой. Пора копнуть глубже и осознать свое намерение.

Намерение — это четкое понимание того, что вы хотите, и решимость осуществить это желание.

Как только мы проясним, что действительно нас интересует в жизни и чего мы хотим, мы сможем направить свою энергию во-вне и создать сообщество мечты.

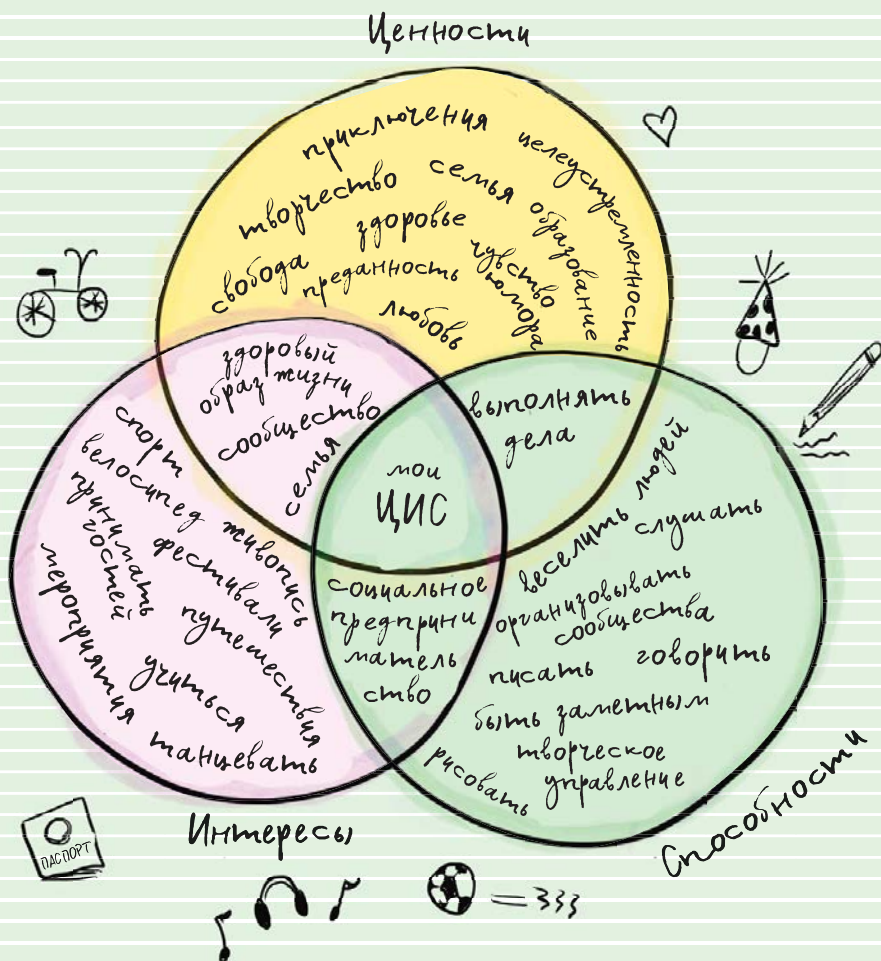


Для начала давайте проанализируем свои ценности, интересы и способности (ЦИС)

Обычно мы проводим такую оценку, когда задумываемся, кем нам стать. Окончив колледж, я переехала в Нью-Йорк в 2001 году (за два месяца до теракта 11 сентября) и устроилась на работу аналитиком в инвестиционный банк на Уолл-стрит. Я купила свой первый и последний в жизни строгий брючный костюм, чтобы ходить на собеседования. В процессе поиска работы — он длился несколько месяцев — мне пришлось заполнить сотни анкет и выдержать девять утомительных интервью. Мне задавали задачки на логику, спрашивали о моей личной жизни и семье, интересовались, какие фильмы мне нравятся. Мне также пришлось ходить на многочисленные обеды и ужины с другими кандидатами, чтобы мы «лучше узнали друг друга». Прежде чем пригласить меня на работу, сотрудники из отдела персонала провели полное расследование, выяснили, что я за человек и каков мой культурный уровень, оценили мои способности к аналитическому мышлению и профессионализм (по последнему пункту мне удалось обвести их вокруг пальца). Это был интересный опыт (хоть и неприятный своей инвазивностью, как осмотр у проктолога), но меня поразила дотошность моих коллег.

И я задумалась: а почему в личной жизни мы не оцениваем людей так же вдумчиво?

Почему не задаемся вопросом, подходят ли нам друзья с точки зрения наших личных ценностей, интересов и способностей?



ЦИС Рады, 2017





И почему мы не спрашиваем себя — какие ЦИС мы можем предложить своему окружению? Когда мне было тридцать, я попробовала оценить таким образом своих друзей и окружение и поняла, что десять лет общалась с людьми, которые не соответствовали моим личным ЦИС.

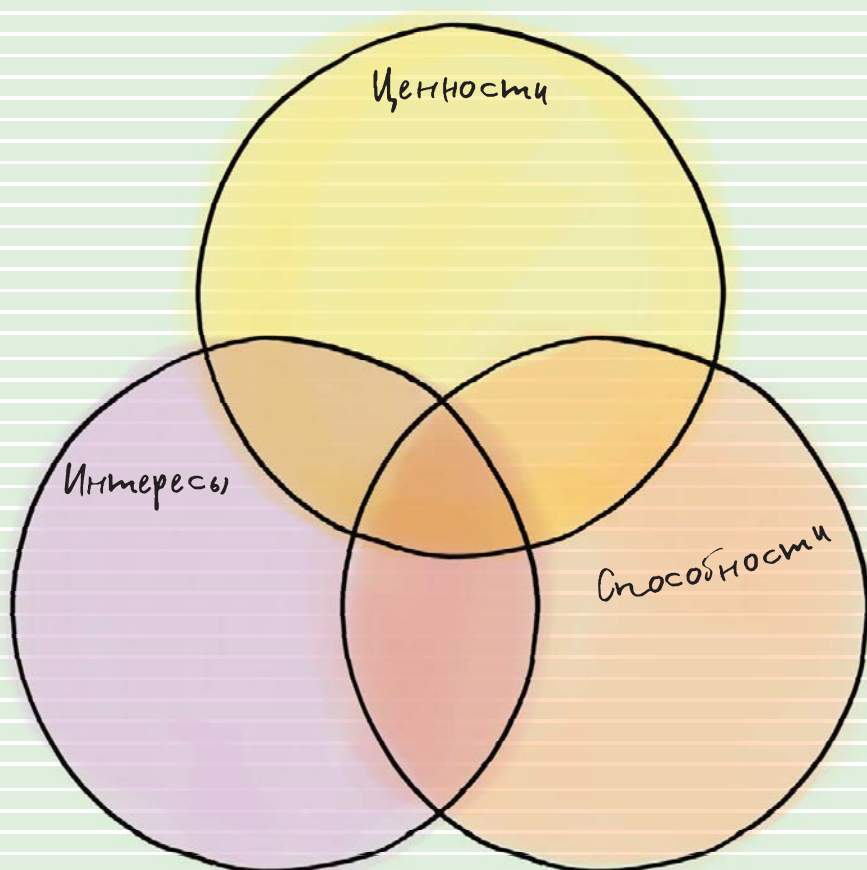
Их интересовали пиво, футбол и свидания (понятное дело!), а меня — танцы, музыкальные фестивали, вечеринки, рисование и поиск гениальных идей. Они любили планировать — я предпочитала спонтанные приключения. Им нравилось ходить в одно и то же место каждые выходные, везде у них был «свой бар», а мне нравилось каждые выходные проводить по-разному и открывать новые места. Им были по душе стабильность и восьмичасовой рабочий день, а мне хотелось

непредсказуемости и радостного волнения, которые несет работа на себя. В результате я не ощущала ни общности, ни чувства принадлежности, когда мы проводили время вместе. Но в этом не было ничьей вины! Я просто плыла по течению и никогда не выстраивала свое окружение *осознанно*.

Если не потратить время на анализ своих ценностей, интересов и способностей, мы можем погрязнуть в отношениях, которые нас истощают, и связать свою жизнь с сообществом, которое не служит нашим интересам.

А ТЕПЕРЬ ВЫ

Проведите персональный анализ ЦИС. На следующих страницах я перечислила примеры ценностей, интересов и способностей. Не торопитесь с выполнением этого упражнения. Знать свои ЦИС необходимо, чтобы найти или создать сообщество мечты.



Ценности

Копните глубже и спросите себя — что для вас важно? Что действительно имеет значение в вашей жизни? Успех, богатство, слава — все это важно для вас? А может, вам важнее любовь, доверие, лидерство? Духовность, гармония, самодостаточность? На эти вопросы не может быть неправильного ответа. Ценности — призма, сквозь которую вы смотрите на мир. Они помогут вам осознать, чем вы не готовы поступиться и чему хотите уделять свое драгоценное время.

ПРИМЕРЫ ЦЕННОСТЕЙ

Вы можете и не найти своих ценностей в этом списке, поэтому не торопитесь и загляните в глубь себя!

Достижение
целей



Верность себе

Смелость

Сострадание

Творчество

Любопытство



Решимость

Справедливость

Вера

Веселье

Развитие

Счастье

Юмор



Внутренняя
гармония

Доброта

Знания

Лидерство

Обучение

Преданность

Осмысленный
труд

Терпение

Признание

Религия

Репутация

Уважение



Дурачество

Духовность

Стабильность



Мир

Вдумчивость

Богатство

Мудрость

Интересы

Ценности — неотъемлемая часть нашей натуры, то, что характеризует нас как личность. Интересы более осязаемы. Подумайте обо всем, что вас интересует. Вот несколько примеров:

Рисование



Йога

Видеоигры

Стартапы

Путешествия

Изучение иностранных языков



Еда

Спорт

Шахматы

Дизайн

Блогерство

Саморазвитие



Фотография

Съемка документальных фильмов

Танцы



Конструирование

Вязание

Кулинария

Съемка кино

Дайвинг

Морская биология

Естественные науки

Повторное использование сырья

Социальная работа

Вера и церковь

Передача навыков



Музыкальные фестивали

Приключения

Поэзия

Чтение

Писательство

Обустройство дома

Вечеринки

Медитация



Музыка

Исследования космоса

Технологии

Искусственный интеллект



Так что вас интересует?

Чем вы увлекаетесь?

Запишите свои интересы в кружке «Интересы». Перечислите минимум пять и максимум пятнадцать интересов. Некоторые люди предпочитают выбрать что-то одно и досконально изучить это. А есть «сканеры», то есть те, кто интересуется многими вещами и не хочет посвящать себя чему-то одному.

Способности

Сферы наших интересов и способностей часто пересекаются. В этот круг впишите все свои навыки, которыми вы можете поделиться с сообществом. Вы хорошо готовите? Умеете организовывать людей? Смешить их? Вы любите наводить порядок? Мы часто воспринимаем наши способности как должное. Часто способностью бывает навык, в котором его обладатель не видит ничего особенного. У меня есть подруга — садовод от бога. Любой росток в ее руках крепнет и расцветает. Мой возлюбленный Илай любит готовить и придумывает потрясающие блюда для наших друзей — а я предпочитаю организовывать вечеринки и есть! Мой деверь Эндрю потратил годы, пытаясь преодолеть застенчивость в общении. Он честно признается, что робет в компании людей, но пришел к выводу, что вдумчивые вопросы помогают человеку открыться и делают общение более комфортным. И это тоже навык! Я, например, настоящий генератор идей, я умею объединять людей вокруг себя, организовывать мероприятия, направлять усилия каждого на общее дело — но я не догадывалась, что это навык, пока не стала предпринимателем.

А что вы умеете? Какие у вас навыки и способности? Если вам кажется, что вы не умеете ничего, подумайте как следует! Вспомните, за что вас хвалят окружающие, за что обычно благодарят. Это могут быть самые простые вещи — например, умение приходить вовремя, ответственно выполнять поручения. Запишите свои способности. В основе любого сообщества лежит обмен навыками и талантами. Перечислите все, что дается вам легко, и навыки, которые вы развили в себе с годами.

Каждому человеку есть чем поделиться — от эмоциональной поддержки до навыков организации.

Три колонки

Снежным январским утром после моего озарения в спортбаре я решила начать продуманно создавать свое окружение. Не успев даже причесаться, я села за стол на кухне и достала свой любимый молескин (эта книжечка одним своим видом настраивает на творчество). Я расчертила страницу на три колонки. Эти три колонки стали началом моего пути к созданию своего сообщества.

В первой колонке я перечислила все качества, которые хочу видеть в друге. Мне нужны были друзья, которые говорят об идеях, а не о себе, стремятся плыть против течения, любят приключения и веселье. Друзья, которые не подводят, заботятся друг о друге, занимаются спортом и следят за своим здоровьем, интересные и заинтересованные. Друзья, которые слушают.





Во второй колонке я привела все то, что не хочу видеть в своих друзьях. Критицизм, манипулятивность, негативное отношение к миру, алкоголизм, заносчивость, безразличие, лень (вы наверняка знакомы с людьми, которым все это свойственно!).

В третьей колонке — пожалуй, самой важной — я перечислила качества, которыми должна обладать сама, чтобы притягивать таких друзей, каких я ищу. Я поняла, что мне нужно научиться лучше слушать, перестать быть трудоголиком, стать более ответственной, менее критичной и более мягкой.

Я никогда раньше не составляла таких списков, не тратила время на то, чтобы сесть, подумать и записать, что я хочу видеть в друге. Да и кто так делает? Прежде я заводила друзей случайно

и случайно «примыкала» к какому-либо сообществу. Ведь в начальной и средней школе мы все так делали, и ничего! С кем сидишь рядом за партой, тот и лучший друг. В детстве я даже не задумывалась о том, что вообще-то можно выбирать друзей, которые идеально нам подходят, вдохновляют нас и всегда готовы прийти на помощь! Или меня просто никто не научил тому, что такое возможно?

На следующей неделе я повсюду брала с собой свой блокнот. Редактировала свои три колонки в метро, в перерывах между совещаниями, пока занималась на тренажере в спортзале.

Эти три колонки открыли мне глаза и вдохновили. Наконец-то я взяла свою жизнь в собственные руки. Я решила, что с этого момента начну искать «своих» людей и строить свое окружение сама.



Последняя колонка открыла мне глаза на мое поведение и шаблоны, которым я привыкла следовать. Я привлекала неправильных друзей, потому что скрывала свою истинную сущность. Все в итоге сводилось к энергии, которую я излучала в мир: что отдавала, то и возвращалось ко мне.

Начнем с первой колонки

Перечислите качества, которые вы хотите видеть в своих друзьях и своем сообществе. Можно использовать слова из вашего списка ценностей. Записывайте любые качества, которые вы хотите видеть в окружающих: веселый, заботится о своем здоровье, творческий, увлеченный, добрый, любит подшучивать, умный, любит бывать на свежем воздухе, занимается спортом, любит танцевать, обсуждает важные идеи, задает вопросы, всегда говорит «да!», любит электронную музыку, носит полосатые носки, обожает авокадо, смотрит документальные фильмы. Перечислите всё. Такой же список можно создать для качеств, которые вы ищете в романтическом партнере, но сначала давайте сосредоточимся на друзьях. Романтика подождет! Даже если вы замужем или у вас серьезные отношения, сообщество необходимо для счастья.

Переходим ко второй колонке

Здесь перечислите все качества, которые вы не хотите видеть в друге или своем окружении. Вот что это может быть: все выходные смотрит футбол по телевизору, любит валяться на диване, оскорбляет чувства окружающих, безразличен, критикует все и вся,

А ТЕПЕРЬ ВЫ

КАЧЕСТВА, КОТОРЫЕ Я ИЩУ В ДРУГЕ	КАЧЕСТВА, КОТОРЫЕ МНЕ НЕ НУЖНЫ В ДРУГЕ	КАЧЕСТВА, КОТОРЫМИ Я ДОЛЖЕН ОБЛАДАТЬ



полон негатива, ревнивый, завистливый, агрессивный, напивается, не умеет слушать. В этом списке также могут быть качества, на первый взгляд не отрицательные, но недопустимые для вас лично: неосознанность, нежелание участвовать в общем деле, склонность стоять в стороне и комментировать.

Третья колонка может изменить вашу жизнь

Перечислите в ней, какими качествами вы, по-вашему, должны обладать, чтобы привлечь людей, с которыми вам действительно захочется общаться. Вам нужно предельно честно оценить, что вы собой представляете. Вы любите перемывать косточки окружающим? Вы трудоголик? Не умеете слушать? Мгновенно выходите из себя? Вы троллите людей в интернете? Вы ленивы, эгоистичны, любите командовать? Вы часто садитесь за столик к злым девчонкам вашего ума? Если да, то это нормально! Никто не идеален. Я, например, не отдавала себе отчет в том, какая я жуткая перестраховщица, пока на ежегодной вечеринке меня не наградили титулом «та, кто всегда ставит три будильника». #мнеоткрылиглаза

Вот пример того, что можно занести в третью колонку:

«Я хочу научиться лучше слушать. Общаясь с людьми, хочу быть абсолютно внимательной и не торчать в телефоне. Хочу меньше пить, потому что слишком легко напиваюсь и теряю контроль. Хочу проходить мимо злых девчонок, не слушать их, быть менее негативной, меньше критиковать окружающих. Не хочу быть таким трудоголиком и отказываться от встреч с друзьями ради работы. Хочу проявлять больше эмпатии к окружающим и быть более терпеливой. Хочу более глубоких дружеских отношений. Хочу больше двигаться, заниматься спортом и лучше себя чувствовать».

Составляя список, используйте формулировку «я хочу» вместо «мне нужно». Эти качества вы будете намеренно искать и культивировать в себе. Дело не в том, что вам *нужно* обладать этими качествами, — просто вы сделали выбор и сами *хотите* пойти по этому пути. По мере того как ваши ценности, интересы и способности эволюционируют, вы будете снова возвращаться к списку. Сегодня вас интересует одно, а через пару лет — совсем другое. Дайте себе возможность расти!

А ТЕПЕРЬ ВЫ

Поразмышляйте над своими ЦИС (ценностями, интересами и стремлениями) и своими тремя колонками и понаблюдайте за возникающими чувствами. Мы еще вернемся к этому разделу чуть позже. Если вы хотите поделиться своими списками, напишите об этом в Instagram и поставьте тег #belongbook.





Когда вы поймете, что вы – прекрасный
сгусток энергии в человеческом теле, ваши
страхи и одиночество исчезнут,
останется лишь глубокое чувство
принадлежности и родства со всеми людьми.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)



издательство

МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР

Максимально полезные книги