

## CONTENTS

Від авторки	iv
1. Про професійну діяльність як опору в житті	1
2. Чому виникає потреба у зміні професійної діяльності в дорослому віці	4
3. Чинники, що впливають на зміну професійної діяльності у дорослому віці	9
4. Природні здібності людини у виборі професійної діяльності	19
5. Зміна сенсів в професійній діяльності в залежності від віку	34
6. Здатність людини формувати свій сценарій життя	45
ПРАКТИКА	53
Післяслово	74
Про авторку	77

## ВІД АВТОРКИ

Протягом вісьмох останніх років, які я спрямовано працювала з темою зміни професійної діяльності, до мене звертались люди різного віку від 20 до 70 років. Всі вони задавались одним і тим самим питанням: я не розумію, чим хочу займатися насправді в роботі. При тому більшість з них були людьми з величезним досвідом в різних сферах діяльності, з хорошими та оплачуваними роботами у минулому. Незалежно від віку в якийсь момент може прийти розуміння, що попередній вибір вже не відповідає тому, ким ви є зараз. І це нормально, це добре, бо значить змінилися ваші сенси в житті та ви самі. І варто приділити час і увагу тому, щоб побачити ці зміни в вас.

Я б хотіла у цій книжці розглянути внутрішні сенси, що стоять за усвідомленим вибором нової діяльності. Можливо це допоможе і тим, хто вимушений сьогодні змінювати діяльність не маючи на те попередньо власного бажання. Адже усвідомлення власних бажань та сенсів вже є кроком до створення передумов для вибору нової роботи по серцю. Часто зовнішні ситуації, в яких опиняє-

ться людина, стають поштовхом до змін та пошуку нової персональної правди, яка набуває реалізації в тому числі в роботі. Адже сильні потрясіння в житті, спричинені невпевненістю в завтрашньому дні, смертю близьких людей та усвідомленням короткочасності життя, є потужним джерелом внутрішніх змін, тож сенси людини також змінюються. Загалом, на даний час можна спостерігати дві тенденції у питанні зміни діяльності:

- пошук стабільної роботи, яка допоможе зменшити емоційну напругу від переживання невпевненості в завтрашньому дні, потреби виживання, страху смерті та інших. Зокрема через постійні коливання на ринку праці, вимушені переїзди, як у багатьох українців через воєнні дії;

- пошук роботи, через яку можна реалізувати внутрішній потенціал людини, бо час життя, зокрема в Україні, набув усвідомленої цінності. В умовах постійних змін і невизначеності люди по всьому світу почали задаватись питаннями сенсів життя та кожного прожитого ними дня, і шукати їх для себе в тому числі в професійній діяльності.

Книжка є результатом мого досвіду роботи з людьми в питаннях усвідомленого вибору професійної діяльності. Цю роботу я проводила як індивідуально, так і в груповому форматі на курсах під назвою «Крила в діло». Мета моєї діяльності в цьому питанні – привести людину до усвідомлення природного потенціалу, з яким вона прийшла в цей світ, вже пройденого шляху, та вибору відповідно до задач та потреб її душі на даний проміжок часу. Одним з важливих посилів, який я хочу передати в цій книжці, є те, що задачі щодо реалізації людини змінюються з віком і, відповідно, може мінятися і її професійна діяльність. І як я вже зауважила, часто зовнішні обставини є тим помічником, що підводять нас до необхідних змін.

Саме тому вибір професії на все життя не є єдиною можливою концепцією, а скоріш вже і не такою поширеною сьогодні. Цікаво, що сьогодні за одне життя людина може реалізовувати набагато більше задач, з якими прийшла душа на втілення, ніж ще навіть сто років тому. Час став швидшим, та прискорилась, відповідно, інтенсивність життя. Крім того варто врахувати і те, що є люди, котрі за своєю природою потребують занурення та розвитку в одній сфері діяльності (так звані дайвери), а є ті, кому потрібно постійно змінювати рід занять, досліджувати нове, створювати на стику різних напрямків нові можливості (таких людей називають сканерами).

Сама я також пройшла шлях неодноразових кардинальних змін напрямків своєї роботи. Від дослідницької діяльності в нафто-видобувній галузі, роботи з продажу бізнесу та створення бізнес-проектів, маркетингу в житлобудівній сфері, до створення своєї ІТ-компанії та управління нею протягом десяти років. Зараз я працюю і розвиваюся в напрямку психологічної роботи з людьми. Здається, що ці різні напрямки діяльності нічим не пов'язані, а дехто міг би подумати, що я просто не могла визначитись та марно губила час то на одне, то на інше замість того щоб розвивати професіоналізм в певній одній сфері. Але, озираючись подумки, бачу чітку лінію, що привела мене до того досвіду, яким володію зараз в роботі з людьми, та завдяки якому маю змогу в тому числі написати цю книгу.

Ваш життєвий шлях підлягає мудрому плануванню ще до вашого народження. Єдине, на чому варто сфокусуватись, - це слухати своє серце та його правду, і не давати розуму можливість заплутувати вас «правильними» концепціями професійного зростання. Цю навичку – чути та розуміти вибір свого серця – варто цілеспрямовано розви-

вати. Даю вправи на це у першому кроці практичних матеріалів в кінці книжки. А поки що даю теоретичну інформацію, яка допоможе вам усвідомити ваші власні причини вибору нової діяльності.

- *Maria InJoy*



## 1. ПРО ПРОФЕСІЙНУ ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ОПОРУ В ЖИТТІ

**Х**отілося би трохи зупинитись на понятті професії в поточних реаліях. Сьогодні все важче прив'язуватись до однієї професійної діяльності. По-перше, досить частою є ситуація, коли в певні періоди життя людина поєднує декілька професій або напрямків професійної діяльності. По-друге, у зв'язку з розвитком інноваційних технологій зникають старі професії та дуже швидко народжуються нові. Також існують експертні прогнози, що до 2030 року зникне 53 професії, натомість з'являться 186 нових. На мою думку, ця кількість буде значно більшою, бо будуть сильні зміни в організації життя та праці. Та, по-третє, старі професії мають тенденцію до постійного видозмінення у зв'язку з новими потребами суспільства. Тому, пропоную не прив'язуватись до однієї професійної діяльності, а скоріш розглядати професійну діяльність як процес постійного розвитку та змін. Ви можете міняти при тому види та назви діяльності, удосконалювати свої навички або набувати зовсім нових. Але сутність того, що ви робите часто залишається та сама. В моєму випадку, в

кожному напрямку своєї діяльності я займалася самодослідженням, розвивала навички концентрації та роботу з підсвідомістю, та передавала добуті знання іншим людям, в тому чи іншому вигляді. Добре вловити основну суть того, що є важливим для вас, і що ви передаєте світу через свою діяльність не зважаючи на місце роботи та назву.

Спирання на професію є досить важливим моментом самоідентифікації людини. Це як окреме ваше Я, роль, яку ви створюєте та розвиваєте протягом життя. В це ваше Я ви вкладаєте багато зусиль та змістів спочатку через навчання, потім через постійний розвиток та самовдосконалення в діяльності, через обмін з іншими людьми. А через їхнє ставлення до вашої діяльності стверджується ваш певний соціальний статус. Таким чином ви позначаєте і підтверджуєте своє місце в соціумі. Саме тому зміна діяльності може бути сильним емоційним переживанням, особливо, якщо немає опори на інші Я (ролі) в житті. Як один з варіантів вирішення цієї проблеми пропоную робити опору зразу на декілька напрямків професійної діяльності, про які ви знаєте, що будете вдосконалювати впродовж життя, комбінувати та додавати до них нові навички та вміння. Називати публічно цю діяльність ви в різний час можете по-різному. Прикладом, це може бути діяльність цілителя (що може набувати часом назви лікаря, терапевта, психолога, медсестри, травника, масажиста тощо), та одночасно вчителя (ви можете проводити з часом курси, консультування, будь-яке навчання у вашій сфері, бути викладачем тощо), та публічної людини (будете брати участь в конференціях, писати публікації, вести зовнішню просвітницьку діяльність). Ось таким чином вже є три ролі, що можуть доповнювати одна одну або підміняти в різні етапи життя. При цьому ці ролі (ваші