

ЗМІСТ

Вступ	9
Як користуватися книгою?	13
Рефлексія та усвідомленість.....	14
Час – найцінніший ресурс.....	17
Чим є для нас минуле і майбутнє?	17
Як організувати свій час?	20
ПРАКТИКА «Суб’єктивний та об’єктивний час життя»	22
Страх смерті та простір для життя	27
Страх смерті – що це?.....	29
ПРАКТИКА прийняття.....	30
Філософія та ідея смерті.....	33
Втілення майбутнього через конституювання себе	35
ПРАКТИКА «Я – Проєкт»	39
Конституювання себе й образ майбутнього.....	41
Мислення як ресурс оволодіння майбутнім.....	44
Економіка і психологія	45
Ресурс як сила впливу на майбутнє	46
ПРАКТИКА на виявлення ресурсів	49
Мислення як основний ресурс сьогодення.....	50
Способи думати та вплив на реальність	51

«Реальне Я» vs «Ідеальне Я»: як прибрати протиріччя і стати вільним	53
ПРАКТИКА «Пастка розколотості»	58
ПРАКТИКА «Внутрішня свобода, або Як припинити жити на чернетку?»	60
Ключ до вирішення внутрішньої розколотості	61
Зцілення минулого	62
Переосмислити минуле	63
ПРАКТИКА «Повернути цілісність»	66
ПРАКТИКА «Мотивація будувати майбутнє»	70
Турбота про себе та філософія вчинку	72
Три ознаки справжнього бажання	73
Ідентичність як точка опори	74
Самовизначення, або Ідея себе	75
ПРАКТИКА «Самовизначення»	79
Що нами рухає, або Від потреби до цілі	82
Інстинкти в еволюції нашої поведінки	83
ПРАКТИКА «Відчути биття потреб ізсередини»	86
ПРАКТИКА «Вниз від цілі до потреби»	88
Ціль та стратегії опору змінам	91
ПРАКТИКА «Декомпозиція мети – великої цілі»	95
ПРАКТИКА «Рефлексія досвіду та перекладання на перспективу»	97
ПРАКТИКА «Позитивне підкріплення»	98

Постановка цілі, виходячи з наявного ресурсу	99
ПРАКТИКА «Визначення бажаного результату»	103
ПРАКТИКА «Мотиваційний фон»	105
Помилки під час постановки цілі	106
ПРАКТИКА «Коли цілі сказати стоп»	108
ПРАКТИКА «Підбиття збитків»	109
ПРАКТИКА «Оплакування»	110
Інвентаризація життя	111
ПРАКТИКА «Ревізія сфер життя»	112
Робота з майбутнім та образ «Я»	114
ПРАКТИКА «Сценарії майбутнього»	116
Образ «Я» (цілепокладання)	119
ПРАКТИКА «Конструювання «Я» під досягнення цілі»	121
Бажання: чого я насправді хочу. Стан потоку	123
ПРАКТИКА «Пошук потоку»	126
Способи думати	128
Сенс	132
ПРАКТИКА «Пошук сенсу», або «П'ять «навіщо?»	134
Факт-карта і пошук рішення	136
ПРАКТИКА «Створення факт-карти»	137
ПРАКТИКА «Факт-карта прокрастинації»	144
ПРАКТИКА «Завершальна рефлексія»	146

ВСТУП

Зараз ви тримаєте в руках книгу, призначенням якої є розвиток навички усвідомленого конструювання власного життя із розумінням природи своїх бажань та опорою на наукові знання. Впевнений, що вона стане гарною основою у питаннях самовизначення, мотивації та ефективності мислення і допоможе покращити ваше психологічне благополуччя. Чим краще ми усвідомлюємо свої справжні бажання і розуміємо, як їх досягти, тим більше наше життя наповнюється не лише надією, а й упевненістю та рішучістю рухатися в обраному напрямку. Ця книга – ваша можливість для самовизначення.

Практики, які ви знайдете в цій книзі, створені на основі наукових знань і практичного досвіду у сфері психології та методології мислення.

Працюючи із книгою, уявіть собі, що я перебуваю з вами у безпосередньому діалозі. Разом із вами дізнаюся, що ви відчуваєте, і навіть те, що ви від себе приховуєте.

Я сподіваюся, що для вас ця книга стане засобом трансформації світосприйняття, розуміння себе та свого потенціалу, відчуття себе і свого місця у світі.

Питання, на які книга допоможе вам знайти відповіді:

- Яку життєву стратегію слід обрати саме вам?
- Як і в чому виявляються ваші потреби?
- У якій діяльності ви найкраще зможете їх проявити?
- Який у вас образ майбутнього?
- Як створити картину майбутнього такою, щоб вам справді хотілося до нього прагнути?
- Де ваше місце, в якому ви почуватиметеся комфортно?

Отже, ви зможете переізувати життя з різних позицій:

- **Розуміння своїх потреб**

Ми часто стикаємося з важливим питанням самовизначення і відчуття ідентичності. Хто «я» у цьому світі? Яке моє місце у ньому? Подібні моменти в житті – це можливість заглибитися у розуміння себе та з'ясувати, чого насправді хочеш і який шлях вибрати для досягнення особистих цілей.

- **Переізування картини світу**

Життя постійно змінюється, а з ним змінюється і наше світосприйняття. Це відкриває нові можливості для переізування картини світу, аби вона більше відповідала дійсності. Важливо пам'ятати про гнучкість думок і здатність переглядати погляди на життя. Нам тільки здається, що ми споглядаємо життя з боку. Насправді саме воно створювало нас: наші погляди, переконання, бажання, способи сприйняття... Це і стало нами. Ясно поба-

чивши механіку створення власної картини світу, можна краще зрозуміти себе, перезібрати та знайти внутрішні камертони, які допоможуть орієнтуватися у цьому світі та приймати зважені рішення. Власна картина світу – це найточніша карта вашої реальності.

- **Знаходження внутрішніх сил**

Внутрішні сили – це те, що допомагає нам подолати труднощі, зберегти мотивацію та впевненість у своїх діях. Дослідження власних можливостей, потенціалу і здібностей допоможе виявити ті ресурси, які можна використовувати для досягнення бажаних результатів.

- **Мотивація до дії**

Здатність зберігати мотивацію – ключовий аспект успішного життя. Критерій успіху – це відчуття достатності віддачі від життя за ті зусилля, ресурси і час, які ми вклали для того, щоб досягти результату. Якщо результат недостатній, ми будемо розчаровані, якщо ж трапиться «надрезультат», а зусиль ми приклали «зовсім трохи», це також нас дезорієнтує, тому що ми не зможемо присвоїти собі результат повною мірою, а відповідно – не зможемо бути впевненими у тому, що ми можемо досягати успіху у справах цілеспрямовано, а не випадково – тому що пощастило.

Щоби мати мотивацію до дії, варто розуміти сенс кожної дії, тобто для чого ми робимо те чи інше. Сенс дії тісно пов'язаний із

потребами та образом майбутнього, а також із цілями, які зв'язують їх між собою. Якщо ми не знаємо, чого хочемо, та не сконструювали образ майбутнього, то і мотивації відчувати не будемо. Цей стан можна назвати «параліч волі». У ньому в нас є відчуття якогось бажання, але чого саме ми хочемо – не розуміємо. Відповідно, не знаємо, як діяти.

Це може вимагати від нас усвідомлення потреб, перегляду цілей, зміни підходу до завдань і знаходження нових джерел натхнення.

- **Якість мислення**

Розвиток якості мислення – це постійний процес, який включає здатність виявляти протиріччя, піддавати сумніву звичний стан речей, аналіз ситуацій і пошук оптимальних рішень.

Мислення – створення карти реальності у вигляді уявлень про неї та побудова маршрутів на цій карті – рішень, які допоможуть нам задовольнити свої потреби в усіх аспектах, як в духовному, так і в матеріальному.

Пошук відповідей – завдання кожного. А інформація та практики, які я включив у цю книгу, стануть підтримкою та допомогою на шляху цього пошуку.