

Как понять свое предназначение

без мистики, резких решений и давления на себя

// Предназначение не всегда нужно срочно найти. Иногда его нужно перестать заглушать старой ролью.

Поймать сигнал

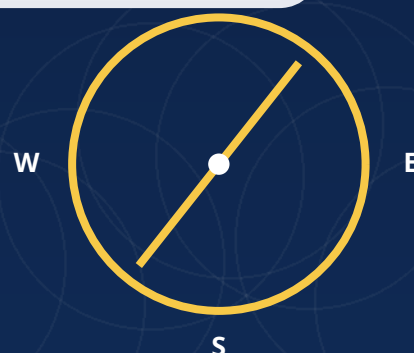
Где становится больше жизни, а не только пользы?

Увидеть роль

Что вы продолжаете играть из страха и привычки?

Сделать шаг

Как проверить направление маленьким действием?



1. Карта предназначения: пять опор

Предназначение - это не одна волшебная должность

Чаще это пересечение того, что вам важно, что у вас получается, где есть интерес, какую пользу вы можете принести людям и какой формат жизни вы строите через это.

1 Ценности

Что для вас важно настолько, что без этого жизнь становится чужой?

2 Таланты

Что у вас получается естественно, даже если вы это обесцениваете?

3 Интерес

К каким темам вы возвращаетесь снова и снова?

4 Польза людям

Где ваш опыт, сила или ясность помогают другим?

5 Смысл

Где появляется внутреннее «да», даже если путь требует усилий?

// Настоящее направление не всегда самое лёгкое. Но в нём меньше внутренней лжи и больше живого смысла.

2. Мини-диагностика: что мешает услышать себя

Выберите главный сценарий

Отметьте один пункт, который сейчас похож на вас сильнее всего. Не нужно выбирать идеально - важно поймать главный источник шума.

☐

1. Я не понимаю, чего хочу

Желания долго уступали место обязанностям и ожиданиям.

☐

2. Я боюсь ошибиться с выбором

Предназначение кажется окончательным решением на всю жизнь.

☐

3. Я сравниваю себя с другими

Чужой путь стал меркой вашей жизни и обесценивает ваш опыт.

☐

4. Я устал и ничего не чувствую

Истощение маскируется под отсутствие направления.

☐

5. Я застрял в старой роли

Сильный, удобный, спасатель, достигатор или незаменимый собственник.

3. Мягкий план на 7 дней

Не ищите ответ рывком. Проверяйте направлением.

Этот план не заставляет срочно менять жизнь. Он помогает снизить шум, вернуть контакт с собой и проверить маленькие шаги.

День 1

Выпишите роли

Кем вы привыкли быть: сильным, удобным, спасателем, достигатором?

День 2

Найдите живые моменты

Где за последний год вы чувствовали интерес, ясность или включённость?

День 3

Увидьте сильные стороны

За чем к вам чаще всего приходят люди? Что вы делаете естественно?

День 4

Отделите своё от чужого

Что вы делаете только потому, что так правильно, престижно или ожидаемо?

День 5

Сформулируйте направление

Не миссию на всю жизнь, а рабочую фразу: «Я хочу...»

День 6

Сделайте эксперимент

Один текст, разговор, предложение, мини-проект или консультация.

День 7

Соберите вывод

Где стало больше жизни? Где больше фальши? Что стоит повторить?

4. Вопросы для самопроверки

Заполните честно, без красивых ответов

1. Что у меня получается естественно?

Навыки, которые другие замечают быстрее, чем вы сами.

2. Какая тема меня задевает глубже других?

Не только интерес, но и боль, которую вы хорошо понимаете.

3. Где я чувствую больше жизни?

Задачи, разговоры, проекты, люди, после которых есть внутреннее «да».

4. Какую старую роль я больше не хочу обслуживать?

Сильный, удобный, спасатель, контролёр, незаменимый.

5. Какой маленький эксперимент я сделаю в ближайшие 7 дней?

Не окончательное решение, а проверка направления.

СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ

Если вы застряли в роли, разберите это глубже

Предназначение не всегда находится в одиночных размышлениях. Иногда нужна честная внешняя опора, чтобы увидеть, где вы живёте из себя, а где из страха, привычки и чужих ожиданий.

“ Консультация помогает не выдумать новую миссию, а услышать то направление, которое вы давно заглушали.

Записаться на консультацию

Если хотите разобраться, что именно мешает вам понять своё направление, увидеть старые роли и вернуть опору для решений, переходите на страницу консультации.

ОТКРЫТЬ СТРАНИЦУ КОНСУЛЬТАЦИИ

<https://nickolaymitin.ru/psychologist>



QR на консультацию

Не принимайте резких решений в состоянии усталости. Сначала верните ясность, затем выбирайте направление.