

popular_business
sci_psychology

Беттина
Лемке

Икигай: японское искусство поиска счастья и смысла в повседневной жизни

Вслед за Хюгге и Лагом к нам приходит новый уютный тренд из Японии – Икигай. Этим необычным словом японцы обозначают состояние счастья от обретенного смысла жизни. Исследования доказали: чем больше у человека Икигай, тем дольше он проживет, причем жизнь его будет яркой и интересной. В книге вы найдете целый спектр упражнений и практик, с помощью которых Вы сможете изучить себя, научиться слушать своё сердце и найти свой Икигай.

Эта книга для Вас, если Вы хотите:

[u]понять, зачем Вы встаете по утрам;
открыть себя вдохновению и создать внутреннюю мотивацию;
найти то, что будет доставлять удовольствие именно вам.[/u]

в поисках счастья, как обрести счастье
2017

Беттина Лемке

ИКИТАЙ

Японское искусство поиска счастья
и смысла в повседневной жизни



ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

ru
en

А.
Ю.
Соколовская

MCat78

FictionBook Editor Release 2.6.7
2018-01-19
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=28753564
Текст предоставлен правообладателем
611b7aa1-fca2-11e7-afe9-0cc47a5453d6
1.0

v 1.0 – создание fb2 – (MCat78)

Литагент
5 редакция
fca24822-af13-11e1-aac2-5924aae99221

Икигай: японское искусство поиска счастья и смысла в повседневной жизни / Беттина Лемке
Эксмо
Москва
2018
978-5-04-090855-4

Беттина Лемке
Икигай: японское искусство поиска счастья и смысла в повседневной жизни

Bettina Lemke
IKIGAI. DEN SINN DES LEBENS IM ALLTAG FINDEN
© 2017 dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Munich/Germany

© Соколовская А.Ю., перевод на русский язык, 2018
© Бабина И.Г., иллюстрации, 2018
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2018
* * *

Посвящается всем тем, кто хочет найти свой собственный Икигай.

Доверься тому, что действительно любишь, прочувствуй его загадочное притяжением.

Это не собьет с пути.

Руми

[1]



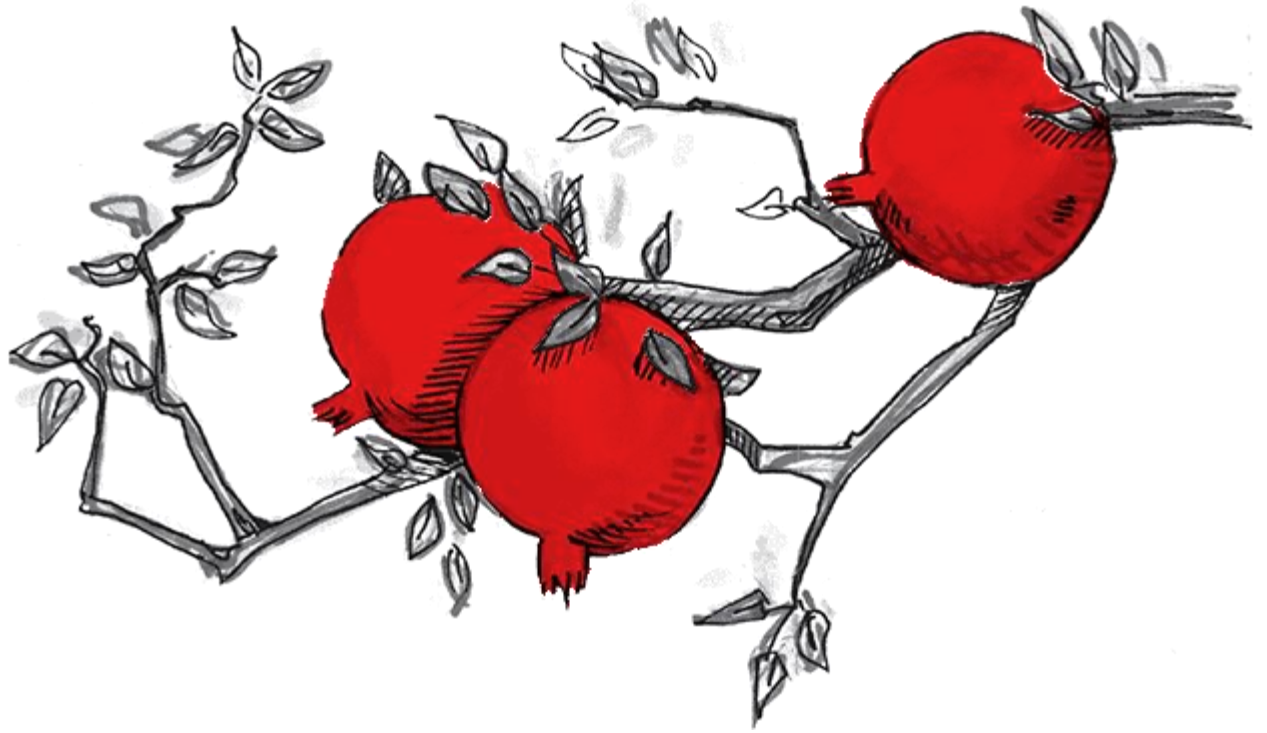


Как возникла эта книга



Икигай – впервые я столкнулась с этим теперь уже многим известным японским понятием пару лет назад, когда изучала информацию на тему оптимизма. Данным словом обозначается такое состояние человека, когда он видит цель своей жизни и у него есть ради чего жить. Люди с высоким уровнем Икигай, читала я тогда, проживают более полноценную жизнь и знают, зачем они просыпаются по утрам. Кроме того, исследования показали, что такие люди живут дольше, чем те, у кого уровень Икигай ниже. Эта идея тотчас меня заинтересовала. Тот факт, что у японцев есть специальное слово, которым они обозначают чувство осмысленности жизни, привело меня в полный восторг, ведь у нас (в немецком языке – прим. переводчика) такого слова нет. К тому же, мне показалось весьма логичным, что этого самого Икигай у человека может быть много или мало и он является, по сути, некоей жизненной силой, которая влияет на психическое и физическое здоровье – прямо пропорционально уровню Икигай.

Кто не видит смысла в своем существовании, не знает, для чего он живет и начинает каждый день заново, тот обладает, по логике вещей, меньшей энергией и жаждой жизни, чем другой человек, который нашел для себя смысл жизни и старается наполнять каждый день такими вещами, которые делают саму жизнь полноценной, а его счастливым и удовлетворенным. Тема зацепила меня с первых секунд знакомства, поэтому я решила не откладывать в долгий ящик и разобраться с ней подробнее. Можно сказать, что именно тот первый раз, когда я прочитала о принципе Икигай, явился сразу и толчком к написанию данной книги.



Часть первая
Икигай – двигатель жизни

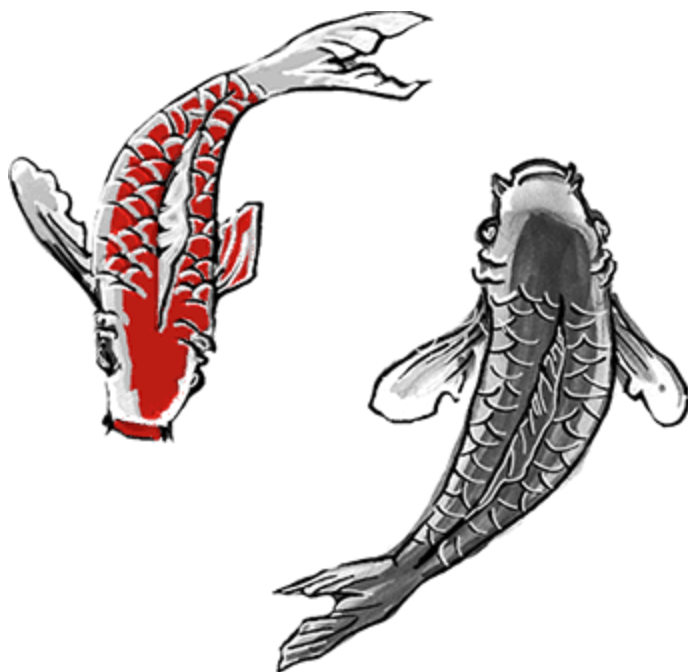


Проблема смысла

Глубоко в душе каждый человек тоскует по осмысленной жизни. (Этой) тоски хватит с лихвой, чтобы так и оставаться ищущим и открывающим этот смысл, всю жизнь.

Элизабет Лукас

[2]



Когда-нибудь каждый из нас, так или иначе, сталкивается с вопросом о смысле жизни. Возможно, этот вопрос не будет преисполнен глубоким философским наполнением. Возможно, мы просто спрашиваем себя: Почему я здесь, на этом свете? Чем я занимаюсь? И для чего? Многие из нас либо не находят ответов совсем, либо способны сформулировать лишь слишком простые, поэтому недостаточные. Если честно, что отвечают нам, когда в кругу друзей мы спрашиваем: Для чего вы встаете утром? Кто может нам сходу сказать, в чем смысл его жизни? Часто подобные вопросы могут вызвать стресс лишь только потому, что ответы на них нам более чем необходимы, но их так сложно сформулировать. Кого-то подобные вопросы могут даже обидеть, потому что человек вдруг с досадой для себя осознает, что его жизни недостает движения или же она, вероятно, вообще лишена смысла.

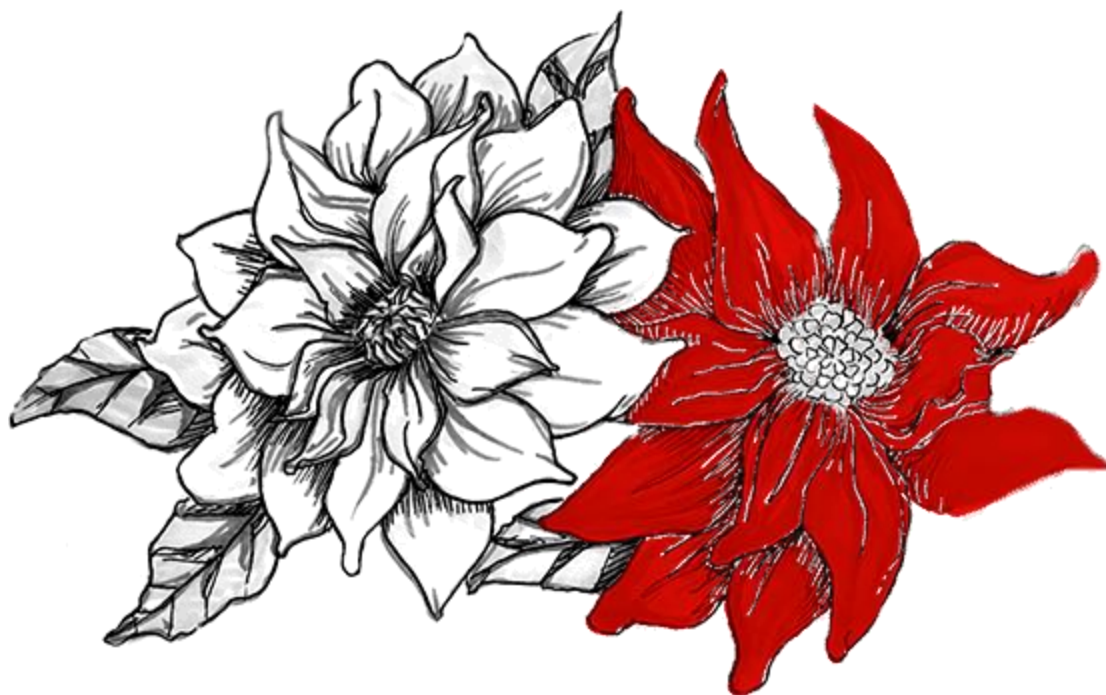
Японский принцип Икигай может удивительным образом помочь каждому из нас найти смысл в нашей повседневной жизни, потому что каждый из нас имеет этот Икигай. В первой части этой книги вы узнаете, что из себя представляет эта увлекательная жизненная философия, каким образом она дарит нам вдохновение, радость к жизни, энергию и даже в ответе за более продолжительную долгую здоровую жизнь. Во второй части вы отправитесь на поиски вашего личного смысла жизни. Подробная и развернутая программа упражнений с многочисленными проверенными вопросниками и ментальными техниками помогут вам шаг за шагом встать на путь, который приблизит вас к вашему собственному Икигай. Найдя его, вы сможете использовать это знание, чтобы вдохновляться, жить активной и полноценной жизнью. В идеале – до глубокой старости. Разве не стоит оно того, открыто и решительно пуститься на поиски смысла? Я желаю вам ярких открытий и много радости на пути к этой цели, а также много Икигай во всем!

Совет:

Вы можете двигаться по этой книге последовательно от начала до конца. Таким образом, вы сначала узнаете некоторые основополагающие и полезные вещи о принципе Икигай. Если же вы хотите как можно скорее отправиться на поиски своего личного Икигай, переходите сразу к практической части, но не забывайте по мере надобности перечитывать соответствующие разделы из вводной части.



Только мечта?



Представьте себе следующую ситуацию: вечер пятницы, почти начало выходных. На субботу вы запланировали велосипедную прогулку с друзьями или семьей. Вы хотите выехать пораньше, чтобы зарядиться чудесным настроением утра и использовать весь день по полной. Вы лежите в кровати и думаете о том, что наконец-то можно будет выбраться из серых будней, отправиться на природу и подышать свежим воздухом – а ваше сердце так и колотится от радости. Это радость предстоящей физической активности, компании людей, которых вы любите и общению с ними, уютной кафешке по дороге и просто возможности переключиться после напряженной недели и полностью избавиться от повседневности и рутины. С этим чувством предвкушения вы засыпаете и легко встаете на следующее утро при первом же звонке будильника. У вас есть мотивация, и вы полны энтузиазма. Стоящие цели привлекают и позволяют быстро забыть про усталость после рабочей недели. С удовольствием вы пьете утренний кофе, пакуете ваши велосипедные сумки и выходите в бодром расположении духа и с хорошим настроением. Вас ожидает день полный приключений, и вы будете наслаждаться каждой его минутой.

Конечно, всем знакомо это чувство. Не важно, являетесь ли вы любителем велоспорта, горного туризма, лесных прогулок или музеев, проводите ли вы каждую субботу в каноэ или предпочитаете гонять мяч на местном футбольном поле, или же будете корпеть над моделью самолета, – мы все любим делать что-то, что нас наполняет энтузиазмом, от чего наше сердце начинает биться быстрее. И насколько легче нам даются любые дела, когда внутренняя мотивация подстегивает нас, и мы знаем, что мы будем заняты чем-то приятным, приносящим нам радость. Разве не чудесно было бы наполнить и большинство других дней нашей жизни мотивацией этого прекрасного дня? Чтобы мы могли в общем, ответить на вопрос «Зачем я встаю по утрам?» Причем сделать это легко и непринужденно, от всего сердца. Разве не заманчиво выглядит перспектива того, чтобы регулярно просыпаться с мыслью о том, что сегодня вам предстоит нечто, что наполнит жизнь смыслом и чувством удовлетворения?

Философия Икигай показывает, что это не должно оставаться лишь мечтой.

Счастье, делать что-то осмысленное



В японском языке слово «икигай» обозначается вот такими симпатичными иероглифами:

生き甲斐

Это понятие необыкновенно интересно хотя бы тем, что оно имеет много значений. Слегка упрощая, iki можно перевести как «жизнь», а gai примерно как «причина, смысл, результат, ценность, что-то стоящее». Поскольку в японском каждый иероглиф имеет своё комплексное значение, понятие «икигай» включает:

- смысл жизни;
- то, ради чего стоит жить;
- чувство, ради которого хочется вставать по утрам;
- счастье, делать то, с чем себя отождествляешь;
- самореализация и жизненная мотивация;
- чувство, что ты живой;
- причина самой жизни как таковой;
- радость и цель жизни.

Таким образом, Икигай это состояние человека, который видит смысл в своей жизни и испытывает поэтому необычайной счастье делать что-то, в чем есть смысл. Кто познал свой Икигай, испытывает радость и внутреннюю удовлетворенность, он с оптимизмом смотрит на вещи и чувствует, что живет полной жизнью. Такой человек открыт вдохновению и мотивирован, полон внутренних сил и может справиться с любой жизненной трудностью. Несомненно, он знает, зачем он на этом свете и что хочет получить от жизни. Однако, Икигай это не только глубокое чувство удовлетворения, которое испытывает человек, знающий смысл своей жизни. В это понятие входят и все конкретные дела, условия жизни, отношение к другим людям, внутренние установки и интересы, мечты и

цели, а также многое другое. В целом можно сказать, что личный Икигай каждого человека складывается из четырех компонентов:

- все то, что мы делаем с удовольствием;
- сильные стороны или то, что мы хорошо умеем делать;
- вещи, за которые нам могут заплатить или за которые мы можем получить что-то взамен от других;
- то, в чем нуждается мир.

Некоторые элементы нашего Икигай могут быть отнесены только к одной, другие к нескольким или даже всем четырем группам. Давайте попробуем пояснить эту особенность на конкретных примерах.

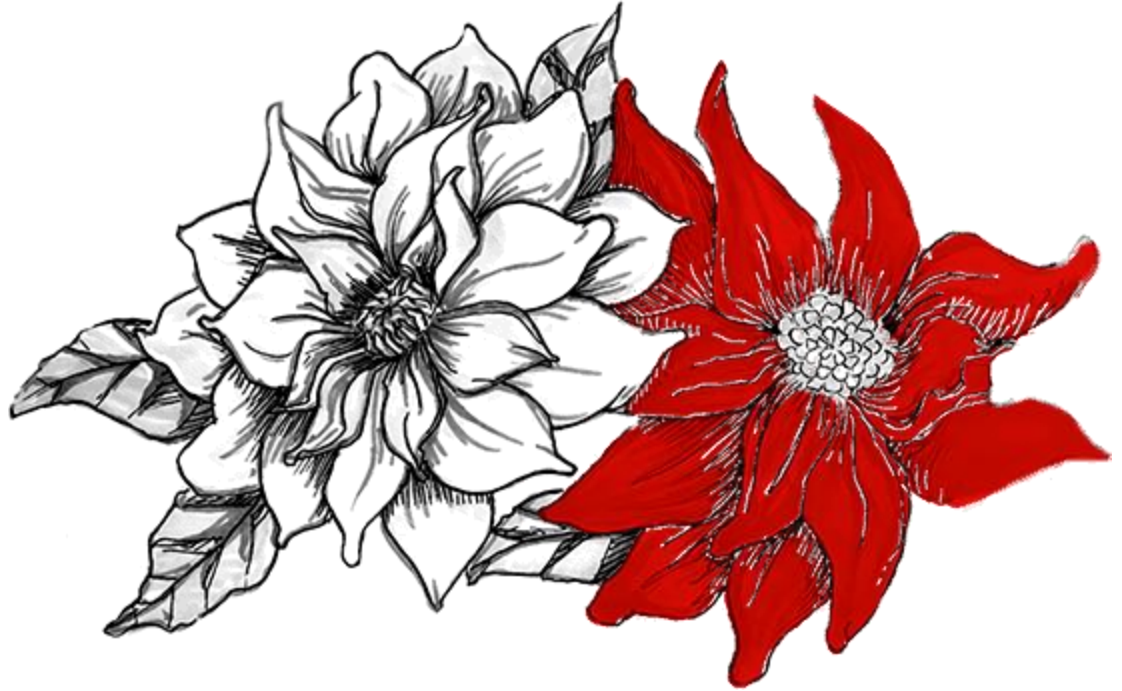
Для концертного пианиста, у которого музицирование является его Икигай, все четыре области играют определенную роль. Пианист делает то, что он любит делать. Он занят тем, что его полностью поглощает. Кроме того, игра на фортепиано является именно тем, к чему у него определенно есть талант, то есть является его сильной стороной. Поскольку пианист играет не только дома для себя одного, но и на концертах, он делает что-то важное для общества. Люди, которые посещают его концерты, получают наслаждение от его музыки и восхищаются его виртуозностью и, возможно, это также идет на пользу их собственному Икигай. И, наконец, игра на фортепиано оплачивается, что дает пианисту средства к существованию. Можно сказать, что этому человеку посчастливилось знать, что делает его жизнь стоящей – во всех смыслах этого слова. У него есть возможность претворять свою страсть в жизнь и развивать свой талант, а кроме того у него постоянно есть занятие, наполненное смыслом.

Это дарит ему мотивацию, радость, внутреннее удовлетворение и ставит перед ним снова и снова новые цели. Кроме того, его деятельность не сиюминутна, поскольку он может жить на свои труды.

Ни в коем случае нельзя, однако, сказать, что Икигай это счастливый удел лишь тех, кто подобно нашему пианисту, нашел великую страсть в своей жизни и даже сумел сделать её своей профессией.

Икигай можно найти и в небольших, незаметных вещах, которым, к сожалению, не придается большого значения. Для кого-то Икигай это возможность каждый день встречать рассвет, для других – встреча с друзьями для совместной пробежки, или чтение книг, развитие внимательности и погружение в другие миры, или же забота о семье, долгие прогулки с собакой, изучение иностранного языка или уроки рисования...

От самого малого до масштабных проектов – возможности бесконечно разнообразны. А для кого-то именно поиск того самого «смысла» может стать его Икигай.



Внутреннее сокровище

Главный вопрос в том, способны ли вы от всей души сказать «да» своему приключению.

Джозеф Кэмпбелл

[3]



Хорошая новость: Икигай есть у каждого из нас. Он как драгоценное сокровище, спрятанное в наших сердцах – не каждый способен его сразу открыть, а поиск может показаться мучительным и трудным. Но оно того стоит, поскольку выявление своего Икигай и стремление применить его в жизни имеют огромное значение для каждого человека.

Большинство людей чувствуют интуитивно, что поиск своего смысла жизни – занятие более чем стоящее. Кроме того, это и очень личный процесс, поскольку мы все разные и уникальные. Что принесет гармонию и удовлетворение одному человеку, возможно, не будет иметь никакого значения для другого.

Распознать чужие ожидания

Найдя свой Икигай, мы начинаем двигаться именно к тому, что нас вдохновляет, трогает до глубины души и соответствует нашим внутренним убеждениям. Поэтому в поисках нашего личного смысла так важно пробиться через тот слой идей и убеждений, которые мы переняли от других, а также распознать цели и ожидания, которые не являются нашими собственными (см.

тут

). Ведь как часто мы бессознательно пытаемся оправдать ожидания других людей, рискуя при этом упустить свои собственные желания и цели.

В нашей личной «охоте за сокровищем» важно не то, что может быть существенным, правильным или приятным для других, а лишь те вещи, которые трогают именно нас и

вызывают отклик в нашей душе. Важно только то, что заставляет нас светиться изнутри, потому что мы просто знаем, что это именно то, что нам нужно.

Во время работы с практической частью этой книги (
тут

) помните, что речь идет исключительно о вас. Всегда старайтесь слушать ваш внутренний голос. Выбросьте такие клише как «я должен» или «мне нужно» из головы. Как правило, они исходят от нашего внутреннего цензора, который всегда готов включиться и сбить нас с предначертанного пути. Чтобы найти Икигай, надо руководствоваться лишь только тем, что важно для вас.

Жизнь меняется

Поскольку человек всю жизнь находится в постоянном развитии, элементы его Икигай также могут меняться. Что было важно и нужно на более раннем этапе, может позже потерять своё значение. Для молодого человека, который страстно экспериментирует с новыми рецептами, Икигай может состоять в увлеченном обучении на повара. Он может сказать, например: «Это часть моего Икигай стать отличным поваром и за счет этого получить возможность после обучения поработать в лучших отелях мира».

Возможно, через несколько лет он поймет, что ему хотелось бы открыть свой собственный ресторан и угощать гостей своими первоклассными творениями.

Его страсть готовить для других людей так и осталась важной частью его Икигай, но за счет развития и внутреннего роста появилась новая цель – открыть собственный ресторан. «Охота за сокровищем» не завершается никогда, поэтому рекомендуется периодически проверять, какие элементы нашего Икигай по-прежнему актуальны, а какие из них нужно подстроить под новую жизненную ситуацию или измененный внутренний настрой.



Остров долгожителей



В этом мире есть такое райское место, где люди живут дольше, чем где-либо еще на нашей планете. Там обитает большинство столетних долгожителей по отношению к общей численности населения Земли. Более того, большинство из них могут похвастаться отменным здоровьем в своем преклонном возрасте и ведут независимую, очень активную жизнь. В китайских легендах это место с незапамятных времен прослыло «Землей Бессмертных». Речь идет о японском острове Окинава, который принадлежит архипелагу Рюкю в Восточно-Китайском море.

Здесь, на острове Столетних, даже люди, дожившие до глубоких седин, остаются, как правило, необычайно бодры и наслаждаются жизнью. В восемьдесят лет они ведут себя так, будто им лишь пятьдесят. В девяносто и даже сто они ездят на горных велосипедах или мотоциклах, многие из них регулярно танцуют, практикуют тайчи [4]

или даже каратэ, и принимают активное участие в общественной деятельности. Весь год большинство долгожителей Окинавы с усердием и удовольствием выращивают овощи в своем огороде – не только на собственный стол, но и на продажу на рынке.

При такой активной деятельности пожилых людей не удивительно, что на острове нет слова, обозначающего «выход на пенсию». Им даже не может прийти в голову, что можно «уйти на покой». Таких вещей просто не существует в мире, где старшие от чистого сердца называют своего семидесятилетнего соседа юнцом.

На примере острова Окинава можно отлично описать тот уголок нашей планеты, где у людей особенно много Икигай; причем они прекрасно понимают, в чем именно он заключается и какую важную роль он играет в их жизни. Полные энергии и радости, они спешат навстречу каждому новому дню даже в столь преклонном возрасте только потому, что они занимаются лишь тем, что сами считают стоящим, в чем видят смысл.

Юимару – Сила общины

На Окинаве, и особенно в маленьком местечке Огими на севере острова, с населением около 3200 жителей, принцип Икигай тесно связан с сильнейшим чувством принадлежности к общине. На протяжении многих десятилетий люди живут одной группой и уверены, что могут положиться на свою «команду». Все они регулярно общаются и поддерживают друг друга. Так называемый «круг сплоченности», по-японски юимару (Yūimaru), работает по принципу: «каждый помогает каждому». При этом люди стараются по возможности справляться с проблемами самостоятельно, потому что никто из членов общины не хочет использовать другого для собственных целей или обманывать кого-либо.

Но каждый знает, что когда-то помощь понадобится в любом случае. Каждый житель Огими исходит в своих поступках из того, что он в первую очередь несет ответственность сам за себя, но в то же время и за общину. Эти люди стремятся к самостоятельности, чтобы не обременять других, при этом они открыты для своей группы и готовы в любой момент внести свой вклад или помочь другим мягко и ненавязчиво.

Принцип Юимару является важной составной частью личного Икигай каждого жителя местечка Огими. С одной стороны люди с большой мотивацией преследуют цель, сделать свою жизнь осмысленной и максимально долго оставаться самостоятельными. С другой стороны они остро ощущают свою принадлежность к общине, что также является смыслом их жизни. Деятельность каждого отдельно взятого члена общины часто завязана на других, поэтому во главе угла стоит не столько польза для себя, сколько польза обществу.

Таким образом, личный Икигай этих людей можно отнести к четвертому разделу – то, что необходимо миру (см.

тут

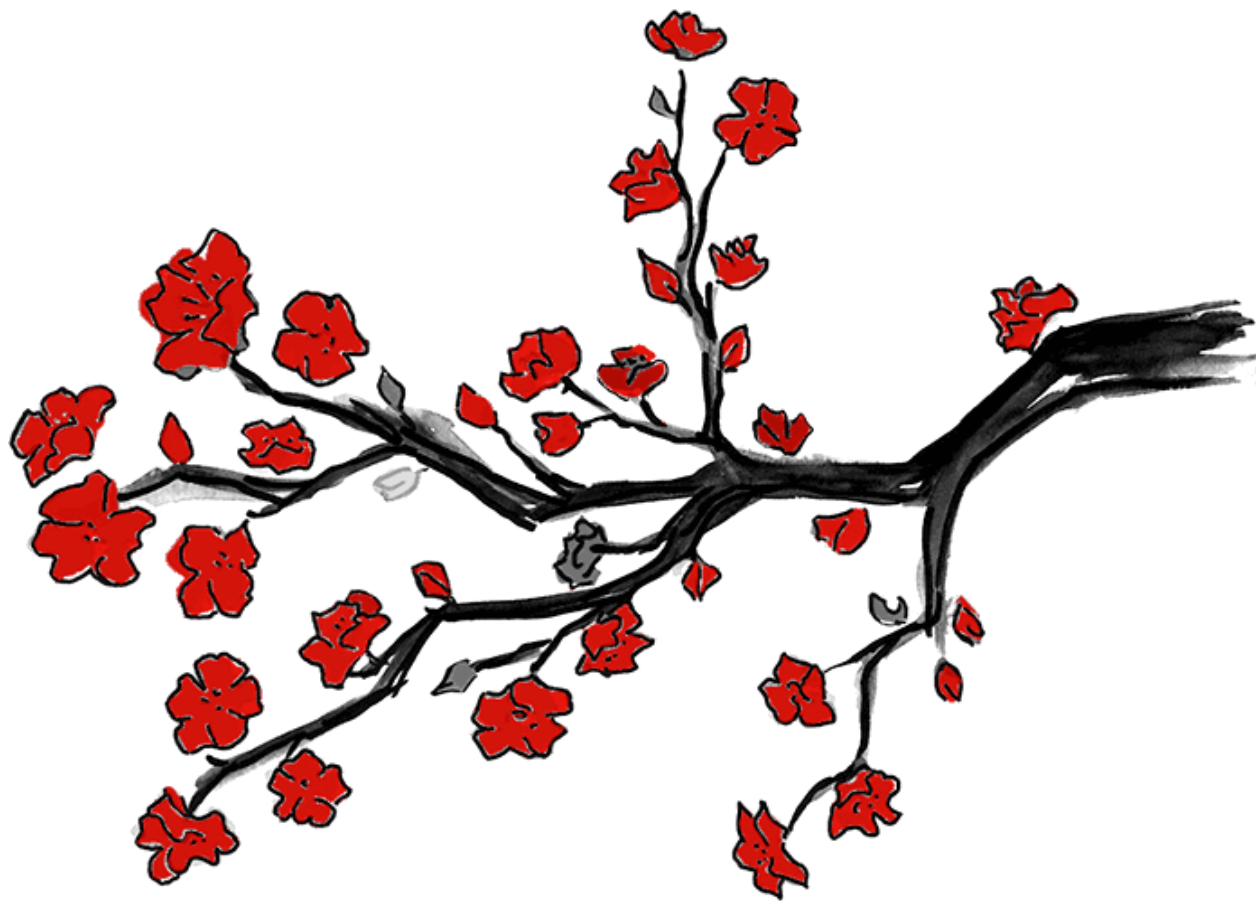
) – и наполнить его ещё более глубоким смыслом.

Если все то, что мы делаем, имеет своей целью не только улучшение нашей личной жизни, но и направлено на что-то большее (об этом свидетельствует и новейшее научное направление позитивной психологии), сама жизнь становится полнее. Исследователь феномена счастья Мартин Селигман (Martin Seligman) даже видит в этом основополагающее условие поиска глубинного смысла жизни. Кто поддерживает социальные контакты и готов при необходимости подставить плечо нуждающимся, тот выигрывает дважды. Во-первых, он имеет дополнительное оружие в борьбе против личных проблем в виде поддержки других членов социума, во-вторых, он постоянно поддерживает и стимулирует этим свой Икигай.

Конечно мы, на Западе, особенно в городах, живем далеко не в такой традиционной общине, которая существует в Огими. Но и мы могли бы сделать многое для того, чтобы улучшить наши семейные и дружеские связи. В городе или в деревне есть куча возможностей выйти из изоляции и найти братьев по духу: будь то совместные мероприятия, хобби или даже альтернативные формы совместного проживания. Думали ли вы когда-нибудь о том, чтобы, например, переехать в большой дом, где вместе живут представители разных поколений, или поучаствовать в другом крупном социальном проекте, в котором понятие «Вместе» стоит на первом месте? Уже сегодня существуют некоторые варианты совместного проживания, направленные на преодоление одиночества, столь распространенного, прежде всего, в городах: кооперативные квартиры, частные квартиры или дома, построенные или купленные на несколько семей, и даже такие смелые решения, когда несколько пожилых людей съезжаются для совместной жизни, снимая все вместе один дом.

Не важно, какой жизнью мы живем – чувство принадлежности к обществу является одним из центральных столпов Икигай.

«Это божественно» – примеры личного Икигай



Принцип Икигай совершенно прочно закреплен в сознании японцев. Любой знает, что имеется в виду, и у каждого есть своё определенное представление об этом феномене. Но отнюдь не каждый японец нашел свой собственный Икигай, да и не все к этому стремятся. Хотя чувство обладания Икигай сопровождает на протяжении дня многих из них, находятся и такие, для кого Икигай не играет никакой роли в жизни или играет лишь малозначительную роль.

Остров Окинава имеет в этом плане особенный статус. Испокон веков здесь часы идут по-другому, нежели чем у соотечественников в Японии. Местные жители сохранили больше независимости и не подчинились всем правилам и условностям, царящим сейчас в японском обществе. Если спросить человека с Окинавы, что составляет его Икигай, он ответит без раздумий, особенно если это представитель более старшего поколения. Вот несколько примеров от писателя Дэна Бютнера (Dan Buettner), которые он представил в своем докладе о так называемых «голубых зонах» (места на нашей планете, где люди живут особенно долго) на конференции TED [5]

Мастер каратэ в возрасте ста лет считает своим Икигай то, что он передает свои знания ученикам.
Икигай столетнего рыбака состоит в том, что он три раза в неделю уходит на рыбалку для того, чтобы прокормить свою семью.
Женщина в 102 года рассказала, что ее Икигай это проводить время со своей пра-пра-правнучкой. На вопрос, что это за чувство держать на руках малышку, она отвечает: «Это божественно».

Далее вы найдете некоторые высказывания людей всех возрастов с Запада, которых опрашивали на тему их Икигай после того, как им объяснили, что это такое, или просто спросили: «Что придает вашей жизни смысл?»

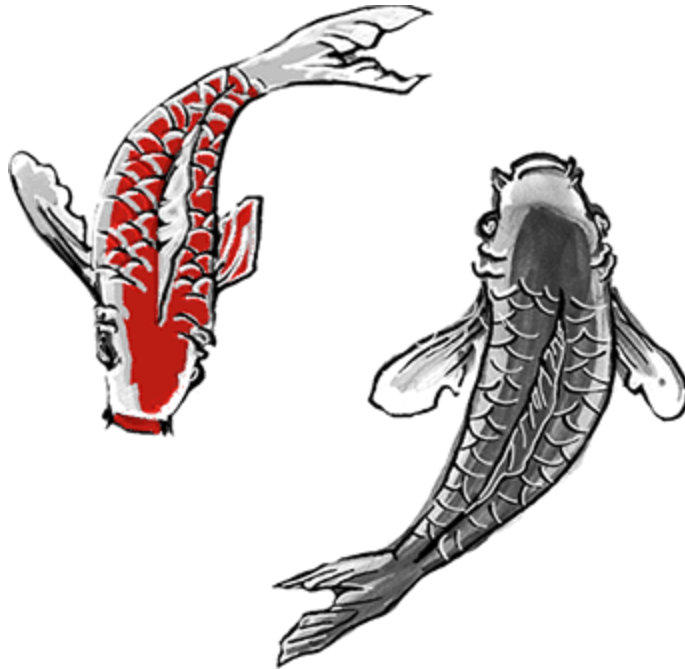
Мой Икигай – это:

- Быть в ожидании того, сколько потенциальных возможностей мог бы принести каждый новый день;
- Мои друзья и моя семья;
- Общество других людей;
- Хорошо поесть;
- Заниматься спортом;
- Быть хорошим человеком и заниматься тем, что делает меня счастливым;
- Выходить маленького умирающего ежика, которого я нашел в своем саду, чтобы он пережил следующую зиму;
- Люди, животные и растения на Земле;
- Заниматься музыкой с моими друзьями и выступать в крутых клубах;
- Изобрести что-то новое, что сделает мир лучше;
- Видеть день за днем как растут мои дети;
- Первые лучи солнца, попадающие в окно моей комнаты по утрам;
- Любовь моего партнера;
- Заниматься чем-то, что меня приводит в восторг;
- Возможность увидеть новые идеи;
- Смеяться вместе с кем-то;
- Помочь другим найти свой жизненный смысл;
- Моя виолончель;
- Я работаю добровольцем в организации, занимающейся правами человека. Это наполняет мою жизнь смыслом;
- Узнать больше о сочувствии и передать это другим людям;
- Моя утренняя медитация. Это стало для меня прочной базой для других дел;
- Ездить в разные страны и знакомиться с другими культурами;
- Мой пес Сэм – он мой верный попутчик и лучший друг;
- Быть на природе – в горном походе, на велосипеде, на байдарке;
- Улыбки моих подопечных в детском саду;
- Нескончаемая работа в моем саду;
- Я учительница в гимназии. Работа с моими учениками каждый день дает моей жизни новый смысл;
- Учиться верить в себя;
- Ставить себе цели и пытаться их достичь;
- Возможность жить креативно;
- Открывать для себя подводный мир;
- Я сейчас взял перерыв в учебе на три месяца, чтобы выучить в Барселоне испанский язык – на данный момент это мой Икигай.

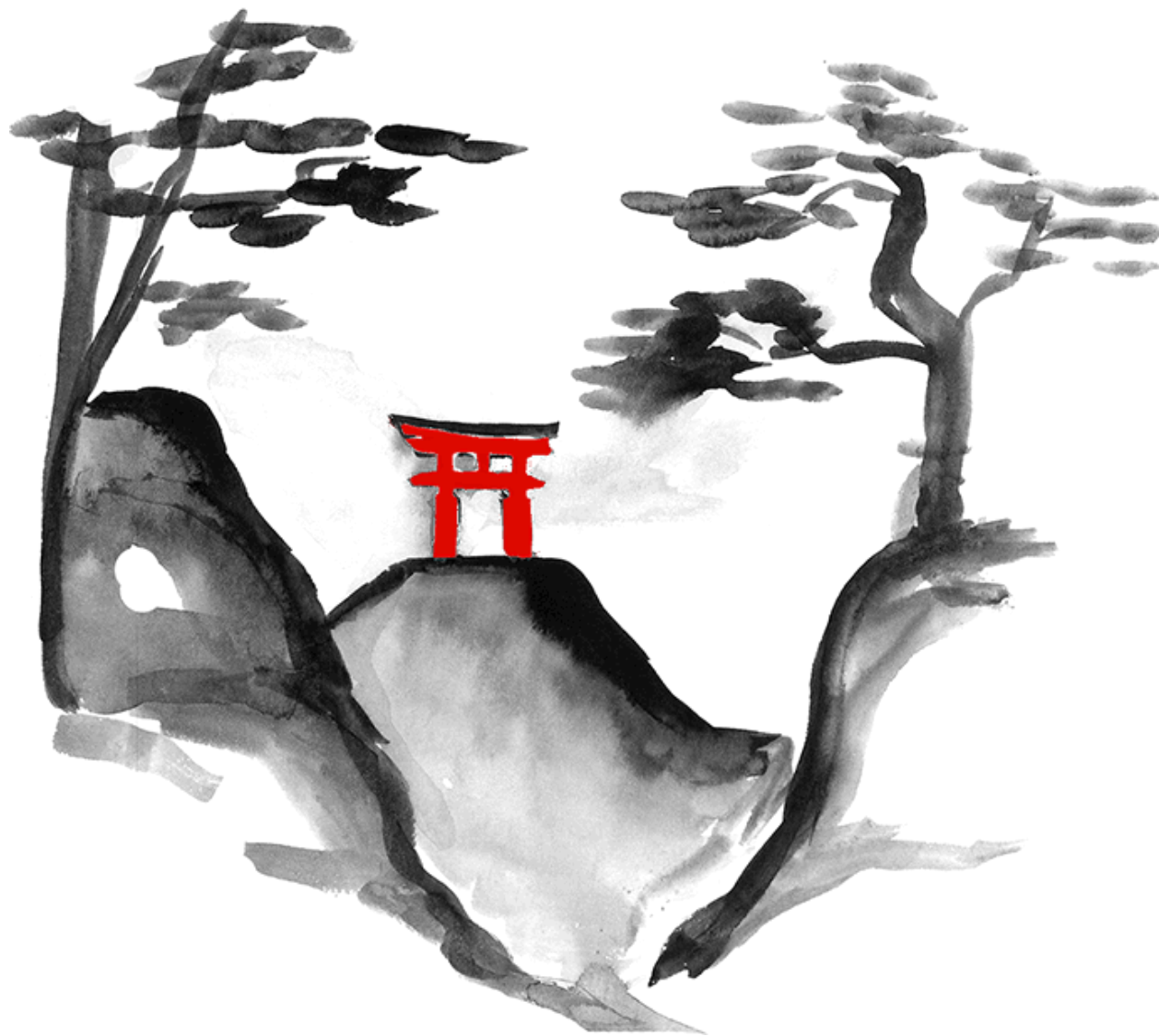




С точки зрения науки



В последние годы принципом Икигай заинтересовалось и научное сообщество. Теперь он рассматривается как основной ключ к секрету долгой, активной и здоровой жизни. Последние исследования показали, что люди с высоким уровнем Икигай живут намного дольше, чем те, кто еще не нашел свой смысл жизни или вовсе не руководствуется принципом Икигай. В рамках своего долгосрочного исследования к такому выводу пришли и ученые медицинского факультета университета Тохоку в Сендае (Япония) под руководством Ихиро Тсуджи и Тохимаса Соне. В 1994 году они опросили более 43 000 здоровых людей в возрасте от 40 до 79 лет из японского города Осаки в префектуре Мияги. Участники должны были заполнить обширную анкету, в которой, в частности, содержался вопрос о том, есть ли у них Икигай. В качестве вариантов ответов были предложены «да», «нет» и «может быть». Положительно ответили почти 60 процентов участников. 7 лет спустя 95 процентов из тех, кто ответил «да» были еще живы. Из группы тех, кто ответил на этот вопрос «нет» при жизни находились еще только 83 процента. Авторы исследования учитывали при анализе результатов такие факторы, как возраст, пол, социально-экономический статус, коэффициент массы тела (ВМІ), употребление алкоголя и курение, занятия спортом, стресс, а также заболевания участников в прошлом. Ученые смогли доказать, что вне зависимости от этих факторов уровень смертности был ниже у тех участников, у которых Икигай был выше.



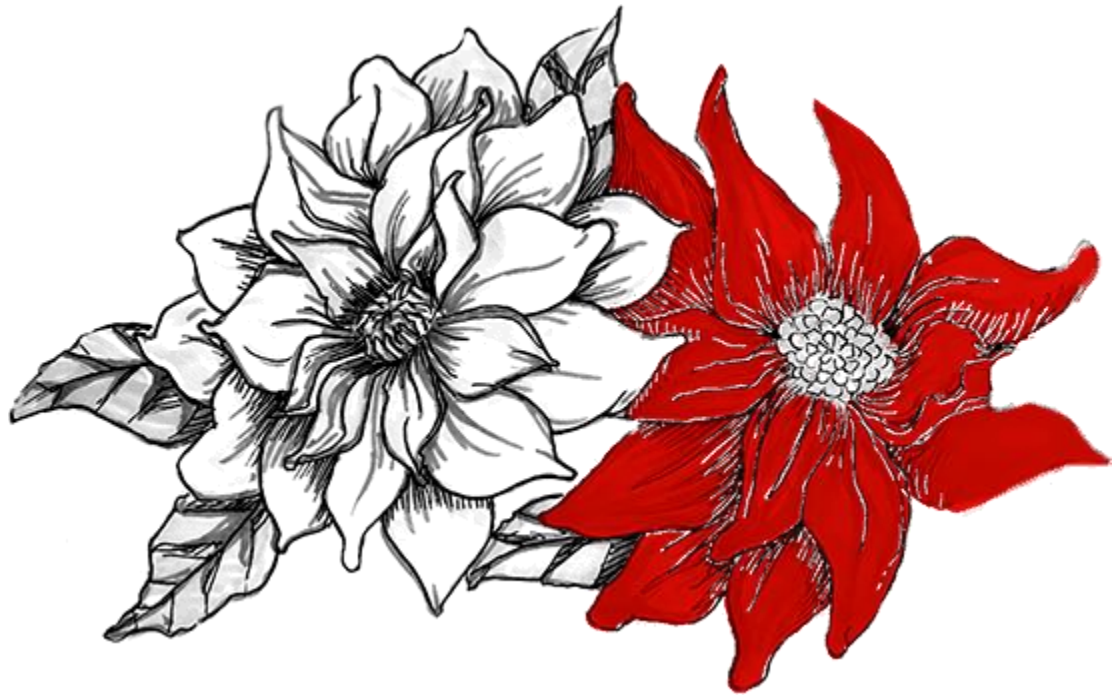
Не только долголетие, которым могут похвастаться жители острова Окинава, но и тот факт, что многие из них в этом преклонном возрасте бодры и здоровы, подтверждает результаты исследования Осаки и других исследований, когда-либо проведенных на эту тему: Икигай является залогом долгой жизни. Однако нельзя забывать и о той важной роли, которую играют такие полезные для здоровья привычки как здоровое питание и физическая активность. Они являются неотделимой частью традиционной жизни этих долгожителей (см.

тут
).

Эти люди не только обладают Икигай, но и делают многое другое правильно. В общем, результаты их здорового образа жизни налицо. В 2010 году средний возраст мужчин с острова Окинава составлял 79 лет, женщин – 87 лет. По сравнению с жителями остальной Японией или США у обитателей этого острова гораздо меньший риск получить инфаркт или инсульт, также как и раковые заболевания, остеопороз или болезнь Альцгеймера. Процент заболеваний раком груди или простаты

составляет по сравнению с США только одну четверть, старческий маразм встречается в три раза реже – эти данные приводит Дэн Бюттнер в своей книге «Голубые зоны». К сожалению, многие проблемы нашего развитого западного общества за определенное время дошли и до острова Окинава. Многие представители молодого поколения не ведут уже такой здоровый образ жизни как их предки. Они подстраиваются под «современный мир», едят фастфуд, мало двигаются, многие из них потеряли тот дух общины, который был так характерен для поколения их бабушек и дедушек, а также прабабушек и прадедушек. Во многом это происходит потому, что молодежь переезжает в города. И эти изменения имеют свои последствия: эти люди не будут такими здоровыми в старости. Излишний вес, а также такие «подарки» цивилизации как диабет и заболевания сердечно-сосудистой системы встречаются все чаще. Такая тенденция, к сожалению, поднимает вопрос: надолго ли еще райский уголок Окинава останется островом столетних. Одно ясно уже сейчас: поддерживать свой Икигай стоит хотя бы только из медицинских соображений. В этом плане западному обществу есть чему поучиться у стариков с Окинавы. Здоровый образ жизни является одной из основ Икигай. В следующей главе вы найдете несколько важных правил на этот счет.

Основные правила осмысленной жизни



Какой смысл в самой лучшей жизни, если мы проводим ее в бегах между дел, на шаг вперед в мыслях о том, что у нас дальше по программе, каждую минуту посматривая на телефон или же настраивая наш внутренний ритм в такт приходящим сообщениям на компьютере или смартфоне? Когда мы в спешке, из-за постоянно меняющихся запросов дня вообще забываем, что такое внутренний баланс и расслабление. Из-за стресса, напряжения или даже переутомления мы просто не в состоянии прочувствовать свой Икигай, не говоря уже о том, чтобы воплощать какие-то его аспекты. Очень важно регулярно сбавлять темп, взять хотя бы небольшую паузу и заниматься здоровой разгрузкой на разных уровнях. Таким образом, мы можем противостоять стрессу и прочим факторам, вызывающим болезни и кроме этого впустить в свою жизнь приятные

вещи и, конечно же, Икигай. Далее коротко приведу несколько советов о том, как позаботиться о себе. Об этом нельзя забывать никогда.

Осмысленное дыхание

Стресс и напряжение часто приводят к поверхностному дыханию и плохому снабжению мозга и всех тканей кислородом. В итоге мы быстро чувствуем усталость и опустошенность. Поэтому направьте свое внимание на то, чтобы регулярно осознавать свое дыхание и попробуйте научиться спокойно и глубоко вдыхать и выдыхать при беспокойстве или в стрессовой ситуации.

Хорошей отправной точкой могут стать медитации, когда вы целенаправленно сосредотачиваетесь на своем дыхании. Некоторые из них вы найдете в практической части (см.

тут

). Как только у вас войдут в привычку подобные упражнения, вы будете в состоянии практически в любой ситуации быстро переключиться и выполнить небольшое дыхательное мини-упражнение. Расслабляющий, освежающий и умиротворяющий эффект не заставит себя ждать. Напоминайте себе об этом всегда и везде – во время рабочей встречи, уборки квартиры или на прогулке – как вы дышите сейчас, в этот самый момент?

Здоровое Питание

Сбалансированное питание является еще одним важным компонентом ухода за собой. Несмотря на обилие трендов здорового образа жизни, в нашем западном обществе остается по-прежнему достаточно большое количество людей, потребляющих слишком много калорий и получающих слишком мало питательных веществ. Их пища бедна клетчаткой и витаминами и часто содержит слишком много сахара, соли и всяких добавок. Это касается, прежде всего, промышленно производимых готовых изделий.

В связи с этим интересно взглянуть на традиционное питание на острове Окинава. Оно включает в себя много разных свежих фруктов и овощей, а также соевые продукты такие, например, как тофу, много водорослей и рыбы и относительно мало мяса. Более того, их пища содержит мало жира, соли и сахара. Там пьют много зеленого чая, и действует интересное правило «hara hachi bi». Оно гласит: заканчивай с едой, если желудок заполнен на восемьдесят процентов. То есть эти люди избегают переедания. Как знать, возможно, это один из секретов долголетия жителей Окинавы.

В любом случае мы должны уделять достаточно времени еде и питаться разнообразной и здоровой пищей.

Достаточно движения

Обратите внимание на регулярные физические упражнения. Они улучшают самочувствие, расслабляют, снимают стресс и способствуют нашей физической и умственной работоспособности. Здесь мы тоже можем взять пример у жителей Окинавы. Они ведут активный образ жизни до самой старости. Так что слезайте с дивана!

Хороший сон

Кто спит слишком мало, скорее неуравновешен, и ему не хватает энергии. Во сне мы обновляемся и как бы заряжаем нашу жизненную батарейку заново. Так что позаботьтесь о себе и подарите себе достаточный, полноценный сон.

Баланс между работой и отдыхом

Как правило, человек может достаточно долго выдерживать периоды интенсивной работы и даже некоторый переизбыток стресса. Но с учетом высоких требований современного мира нам нужно поддерживать здоровый баланс. Если эксплуатировать себя слишком долго, это принесет вред всему организму и психике. Периоды напряженной работы должны сменяться длинными этапами восстановления, когда мы занимаемся всем тем, на что раньше не было времени – хорошо питаться, достаточно спать, много двигаться, встречаться с друзьями, следить за внутренним спокойствием и расслаблением, отправиться в отпуск, подолгу предаваться своим мыслям, дать волю креативности, мечтать, подумать о смысле жизни и прислушаться к ритму своего сердца.

Повысить устойчивость

Все вышеперечисленные вещи повышают нашу устойчивость. Ибо если мы уравновешены психически и физически, у нас проблем гораздо меньше, чем когда мы уже на пределе. Также и Икигай играет важную роль в развитии вашей устойчивости.

Тому, кто считает свою жизнь полезной и видит свою личную задачу в том, чтобы проживать ее ответственно, будет легче сохранить уравновешенность, вопреки неблагоприятным внешним обстоятельствам и несмотря на удары судьбы. Как сказал основатель логотерапии

[6]

, Виктор Франкл: «Если есть нечто, что может выручить человека во всевозможных трудностях, то это знание о каком-то определенном смысле, который ждет, что ты его исполнишь».

Жить в обществе

Взаимодействие с другими людьми оказывает положительное воздействие на нас. Оно способствует развитию юмора, общительности и социальной активности. Благодаря новым стимулам и мнениям других людей, мы становимся более открытыми и заинтересованными. Мы постоянно открываем для себя что-то новое, в том числе и потому, что другие обращают наше внимание на это. Подруга может пригласить на концерт или художественный вернисаж – так бы вам и в голову бы не пришло туда пойти. Многие вещи, например занятие спортом, даются нам проще, если мы занимаемся этим не одни. Другие люди являются для нас неиссякаемым источником идей, который всегда можно использовать. Более того, стабильные, надежные отношения, в которых присутствует готовность при необходимости поддержать друг друга, дарят нам чувство принадлежности, чувство локтя, которое очень для нас важно. Жизнь в обществе не только способствует хорошему здоровью, она дарит смысл самому существованию.

Часть вторая

В поисках своего собственного Икигай



Поиск сокровищ

Лет через 20 вы больше будете жалеть о том, что вы не сделали, чем о том, что сделали. Поэтому поднимайте якоря и уплывайте из тихой гавани. Ловите попутный ветер в свои паруса. Исследуйте. Мечтайте. Делайте открытия.

Марк Твен



Вторая часть этой книги постепенно приведет вас с помощью программы практических упражнений к вашему личному Икигай. Специально подобранные задания помогут вам понять, что для вас важно в жизни, что вас вдохновляет и приводит в восторг, что наполняет вас энергией, словом, что придает Вашей жизни смысл и чем она ценна. Подходите к упражнениям с долей игры и с открытой душой, долго не раздумывая над заданиями и не задавая чересчур много вопросов самому себе. С любопытством настройтесь на то, что вы можете открыть для себя на пути к своему Икигай, и помните о том, что ответы на все вопросы из данной программы упражнений – подобно драгоценному сокровищу – уже содержатся в вас самих и ждут, чтобы вы их почувствовали и обратили на них внимание.

Итак, начнем поиск сокровища – вашего личного Икигай.



Подготовка к пути



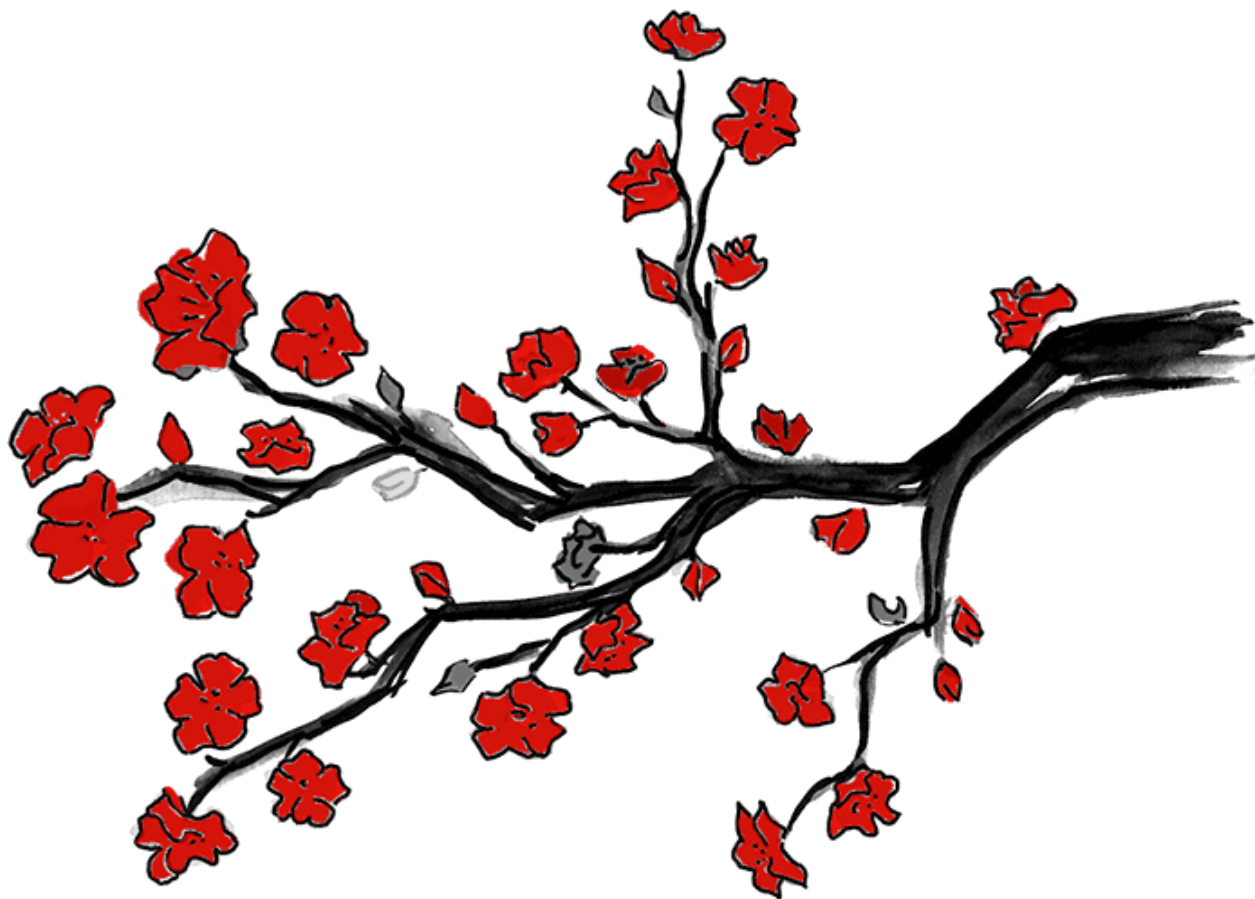
Я предлагаю вам программу упражнений, которая даст вам возможность проявить креативность и отправиться в путешествие для встречи с собой. Эта программа включает в себя весьма эффективные практики, с помощью которых вы сможете понять себя, изучить свои потаенные желания и страсти, внутренний потенциал, склонности и способности, а также многие другие грани своей личности.

Вся программа устроена по определенной методике. Она содержит проверенные упражнения, которые часто опираются друг на друга. Поэтому рекомендуется выполнять задания практической части в заданном порядке. Таким образом можно наилучшим образом использовать разнообразные возможности узнать о себе как можно больше. Так как каждый человек уникален и отличается чем-то особенным, то некоторые упражнения, возможно, вызовут у вас целый каскад мыслей, образов и ассоциаций, в то время как другие могут заставить призадуматься. По возможности, постарайтесь, однако, делать все упражнения максимально сосредоточенно, но при этом с определенной внутренней легкостью. Так вы повышаете вероятность того, что ваш путь к Икигай будет успешнее и вы сможете лучше познать себя.

Если вам захочется время от времени сделать перерыв или вы просто не сможете в какой-то момент найти времени для упражнений – ничего страшного. Эта программа не предполагает никакого четкого соблюдения графика. Как только у вас появится достаточно свободного времени и желания, продолжайте программу с того места, где вы в прошлый раз остановились.

Во время работы над упражнениями вы должны быть уверены в своем душевном спокойствии. Не важно, где это будет – дома ли или в каком-то приятном месте на природе, – главное, что вы чувствуете себя там комфортно. Вам потребуются лишь эта книга и два карандаша разных цветов. Одним вы будете писать, а другим позже выделять определенные заметки. Более точные инструкции вы найдете в тексте каждого упражнения. Многие упражнения начинаются с мозгового штурма, когда вы будете давать свободу любым своим мыслям. Просто запишите все то, что приходит вам в голову, не размышляя долго о том, почему и откуда. Здесь будет важно, прежде всего, собрать все идеи, не ограничивая себя ни в чем и не применяя никакой внутренней цензуры. Это творческий процесс, который принесет вам удовольствие и радость. На следующих этапах программы у вас будет возможность проанализировать списки ваших размышлений и сконцентрироваться на отдельных записях. А теперь вперед – поехали!

Ориентиры



Примите удобную позу, расслабьте плечи и сконцентрируйтесь на вопросах этой главы. Важно всегда следить за тем, чтобы все практические упражнения выполнялись без какого-либо чувства давления – только так вы получите более правдоподобные результаты (о том, как важно избегать ловушек-стрессов – я более подробно расскажу тут).

Если хотите, можете использовать следующие техники для достижения нужного настроения. Они способствуют расслаблению и достижению внутренней собранности.

Я отпускаю

Встаньте, сядьте или лягте поудобнее. Положите руки на живот. Три раза медленно и глубоко вдохните носом и выдохните ртом. Почувствуйте, как брюшные стенки нежно поднимаются и снова опускаются. При каждом выдохе скидывайте весь стресс дня и все, что вас гнетет, говоря про себя: «Я отпускаю».

Представляйте себе, как дыхание уносит от вас всю напряженность, неясность и все то, что лежало грузом на ваших плечах. Ах! В конце упражнения улыбнитесь.

Теперь ответьте на следующие вопросы:

Какие ваши три самые любимые книги? Составьте список из трех названий, которые первыми пришли вам в голову.

Мои любимые книги:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Теперь подумайте, почему именно эти книги вы считаете любимыми. Из-за особой атмосферы или каких-то приключений героев, которые вам тоже было бы интересно? Возможно, в них затронуты определенные темы или описаны идеалы близкие вам? Может они сообщают некую жизненную мудрость или повествуют о любви? Это прикладная литература или романы? Опишите, что в этих книгах приводит вас в восторг или очаровывает.

Книга мне очень нравится, потому что ...

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Отлично. Если вы все заполнили, переходите сразу к следующему вопросу: Назовите три ваших любимых фильма или спектакля. Снова запишите те, что первыми всплывают в памяти.

Мои три любимых фильма или пьесы:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Как и в первом задании, подумайте о том, почему эти фильмы или спектакли вам так нравятся. Возможно, они несут какую-то идею, которая отозвалась в вашем сердце? Действие происходит в интересных местах? вы чувствуете, что что-то в них вас вдохновляет? Они дают полет вашей собственной фантазии? Вам понравилось, что они хорошо сняты/поставлены или игра актеров? Пусть и тут ваши мысли текут свободно, не обдумывайте слишком долго свои ответы.

Этот фильм/спектакль мне особенно нравится, потому что ...

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Теперь, когда и этот пункт выполнен, мы переходим к последней части задания: первая оценка ваших результатов. Пересмотрите ваши записи о том, почему вам нравятся определенные книги, фильмы или спектакли, и попробуйте на их основе выявить определенные темы. Возможно, вы даже заметите какие-то высказывания, которые повторяются дословно или похожи по содержанию. На основе ваших же идей составьте тезисный каталог тем.

Каталог тем № 1

Замечательно. С помощью этого упражнения вы сделали первые шаги на пути поиска смысла. В следующих главах мы будем продолжать оценивать свои результаты, и вы получите много дополнительных инструкций, которые приблизят вас к вашему Икигай.

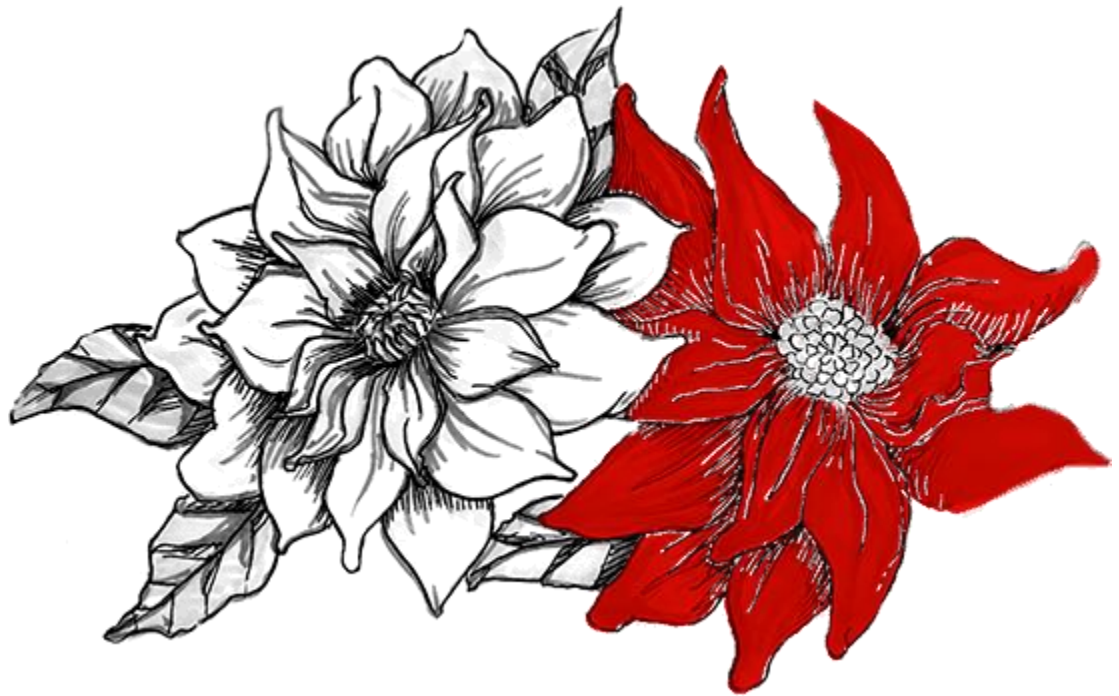


Благодарность как источник счастья

Не счастливые благодарны, это благодарные – счастливы.

Фрэнсис Бэкон

[7]



Современный темп жизни и стремление к индивидуализации приводят зачастую к тому, что люди забывают о благодарности. При этом последние научные исследования показывают, что это чувство крайне необходимо для ощущения комфорта. Люди, для которых благодарность не просто мимолетное чувство, а сознательное отношение, более удовлетворены своей жизнью, реже испытывают стресс, позитивно смотрят на вещи и, тем самым, реже впадают в депрессии. Кроме того, именно эти люди чаще помогают другим, у них больше полезных знакомств и со своими собственными проблемами они справляются лучше. В целом, такие люди обладают более крепким психологическим и физическим здоровьем, они живут более полноценной жизнью, чем те, кто редко испытывает чувство благодарности.

Благодарность это то чувство, которое не выставляется на всеобщее обозрение; она тише, чем громогласная влюбленность или ликующее, но чаще всего мимолетное счастье. Она помогает нам познать себя, но одновременно обеспечивает непосредственную связь с внешним миром. Кроме того, она дает нам безопасность и защищенность. В тот момент, когда мы ощущаем благодарность, мы не изолированы, мы не в одиночестве, потому что это чувство никогда не направлено исключительно на самого себя. Оно всегда предполагает обращенность к внешнему миру – «спасибо» мы всегда говорим чему-то или кому-то, во многом поэтому благодарность является столь мощным чувством. Когда человек регулярно вспоминает о том, за что и чему он благодарен, он открывается жизни и ее смыслу, тем самым создавая предпосылки для чувства истинного и устойчивого удовлетворения.

Три замечательных события



Идея списков, которые мы будем составлять в этой главе, основана на упражнении из книги исследователя счастья Мартина Селигмана «Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия». Это упражнение разрабатывалось несколько лет в рамках комплексного проекта в американских колледжах. Программа упражнений была успешно применена и помогла студентам развить жизнестойкость, оптимизм и чувство понимания смысла жизни. Если мы осознанно задумаемся о многих прекрасных вещах в нашей жизни и будем за них искренне благодарны, это укрепит в нас чувство внутреннего удовлетворения и поможет найти свой Икигай. К этому упражнению мы будем не раз возвращаться по ходу работы с практической частью данной книги, и вы уже скоро почувствуете его положительное влияние на вашу жизнь.

Вечером запишите три приятных события, которые случились с вами сегодня.

Это может быть что-то незначительное (На кассе в супермаркете дама с переполненной тележкой пропустила меня вперед, потому что у меня было только несколько покупок) или что-то, что имеет большое значение для вас лично (Сегодня я сдал важный экзамен; Мой шеф меня похвалил;

Моя дочь/мой сын поступил в университет и т. д.). Когда вы сделаете запись, подумайте о том, что привело к этим позитивным событиям (если это актуально – возможно, вы особенно усердно готовились к экзамену и поэтому сдали его; возможно, вы успешно справились с каким-то проектом на работе, поэтому начальник вас похвалил). Подумайте так же о том, почему эти события для вас важны и как можно достичь подобного в будущем.

Эти три замечательных события случились со мной сегодня:

1 _____

2 _____
3 _____

Как это произошло? Какое значение это имеет для меня? Как добиться того, чтобы и в будущем происходили похожие события?

1 _____
2 _____
3 _____

Прекрасно. Если вы добрались до сих пор, у вас наверняка уже появились списки с большим количеством интереснейшей информации. На сегодня работа с книгой окончена, а завтра приглашаю вас заняться другими упражнениями на свежую голову.

Путевые знаки



Следующие вопросы помогут вам сделать большой шаг вперед в поисках вашего Икигай. Их можно рассматривать как дорожные указатели, которые зададут вам точное направление. Приступайте, как только будете готовы:

Не забудьте устроиться поудобнее, повторить упражнения на дыхание ([тут](#)) и расслабить плечи. Лишь после этого приступайте к выполнению задания.

Какие любимые занятия у вас были в детстве, и что вам в них нравилось особенно? Запишите не менее трех пунктов.

Мои любимыми занятиями в детстве были: _____

При этом мне нравилось ... _____

Очень хорошо. Ваш творческий процесс в самом разгаре. Наверное, эти воспоминания уже вызвали у вас в памяти целую серию картинок. Используйте момент и сразу посвятите себя ответам на следующие вопросы.

Какие любимые занятия были у вас в подростковом возрасте? Это могут быть самые разнообразные вещи. Возможно, вы были в восторге от набора «Юный химик», любили кататься на скейтборде или проводили все вечера за компьютерными играми. Какие хобби доставляли вам особое удовольствие, чем вы любили заниматься вместе с друзьями? Записать необходимо даже те занятия, которые могут сейчас показаться вам банальными: например, слушать музыку, танцевать, часами сидеть у озера и смотреть на неподвижную гладь воды или же рассматривать облака в небе.

Моими любимыми занятиями в подростковом возрасте были: _____

Снова запишите, почему вы делали это с удовольствием.

При этом мне нравилось... _____

А какими были ваши любимые занятия в ранней молодости? В то время, когда вы впервые взяли жизнь в свои руки, возможно, съехали из родительского дома, все больше и больше самостоятельно открывая мир? Назовите и здесь как минимум три вещи.

Мои любимые занятия в молодости: _____

При этом мне особенно нравилось ... _____

Замечательно. Поток воспоминаний и картинок из прошлого привел нас к следующему этапу. Здесь вы можете использовать ваши аналитические способности. Перечитайте по очереди ваши ответы на вопросы о любимых занятиях в разные периоды жизни. Какие темы повторяются, что для вас по-прежнему имеет значение и все еще ощущается как свое? Выделите эти записи целиком и отдельно отметьте ключевые слова цветным маркером. Сделав это, приступайте к последнему заданию.

Внимательно просмотрите выделенные пассажи и подумайте, о чем они заставляют вас задуматься сейчас. Постарайтесь сформулировать свои выводы как можно более четко и кратко, затем запишите их в список ниже. Как это можно сделать, я покажу вам на примере из своего собственного списка:

В детстве одним из моих любимых занятий было лазанье по деревьям. К вопросу о том, что мне особенно нравилось в этом занятии, я написала:

Я чувствовала себя свободной, ничем не обремененной и ощущала единение с деревом и со всем лесом; мне нравилось чувство «быть выше всего этого», нравилось смотреть на мир сверху и предаваться раздумьям; кроме того, я была рада побороть свои страхи и ощутить свою физическую силу, залезая на дерево.

Так как и сегодня эти вещи по-прежнему важны для меня, я подчеркнула центральные понятия каждого высказывания цветным карандашом. Выглядит это следующим образом:

Я чувствовала себя
свободной
,
ничем не обремененной
и ощущала
единение
с
деревом
и со всем
лесом
; мне нравилось чувство «

быть выше всего этого
», нравилось
смотреть на мир сверху
и
предаваться раздумьям
; кроме того, я была рада
побороть свои страхи
и
ощутить свою физическую силу
, залезая на дерево.

Затем я проанализировала, что эти идеи говорят обо мне, и записала следующее в свой список тем:

Ощущение свободы и приключений, связь с природой, поиск новых перспектив, размышления/рефлексия о чем-то, преодоления границ, самовыражение, самоутверждение, физическая активность.

Признаюсь, я вывела очень много аспектов из лишь одного любимого занятия, но они и сегодня играют большую роль в моей жизни. На самом деле, я не перестаю удивляться тому, какие меткие выводы можно сделать с помощью такого, казалось бы, простого упражнения. Составляя эти списки и общие каталоги тем, мы как будто пробуждаем в себе новый мир, полный красок, возможностей и обещаний, но в то же время и абсолютно понятный нам. В повседневной жизни у нас часто не получается заглянуть в этот мир, потому что вход в него закрывают бесчисленные требования, обязательства, стресс и суета, постоянная «занятость чем-то еще».

Теперь снова ваша очередь. Выделите достаточно времени для этого задания и не волнуйтесь, если из вашего любимого занятия не получится вывести так много отдельных аспектов. Они все могут относиться к разным темам, а иногда только к одной. В конечном итоге важно именно понять
, почему же вы с таким удовольствием занимались тем или иным делом.

Просмотрите то, что вы подчеркнули в предыдущих записях, и обобщите свои наблюдения:

Каталог тем № 2 _____

Если вы составили все списки из сегодняшней практической части, вы сделали весомый шаг вперед. Теперь можно сделать перерыв и отложить книгу в сторону. Хотя, если вы чувствуете прилив энергии, можно и продолжить выполнять задания. Но не забывайте следить за тем, чтобы все упражнения вы проходили только в бодром расположении духа и с максимальной концентрацией.

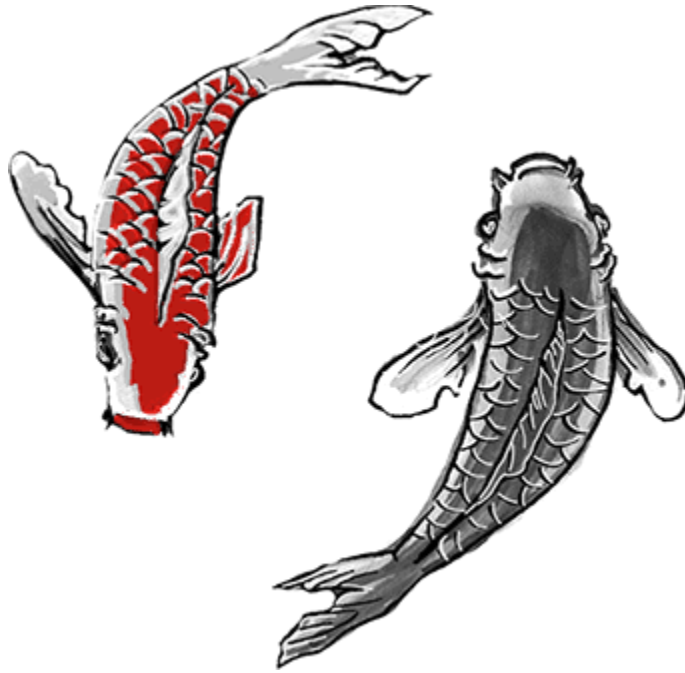


Разум сердца

Погрузись в себя. Чем дальше ты от себя удаляешься, тем меньше учишься. Ищи свое сердце – пусть то, что ты делаешь, исходит от того, что ты есть.

Лао-Цзы

[8]



Если мы действительно хотим что-то сделать, мы следуем зову нашего сердца. Выражение «от всего сердца» говорят сами за себя. Наше сердце может указать нам путь при принятии решений, дать нам ясность, внутреннюю уверенность и решимость в делах. Напротив, если мы делаем что-то «скрепя сердце», это лишает нас сил и энергии. В таком случае мы медлим с решением, чувствуем себя не в своей тарелке, нашу душу терзают сомнения. Самые простые задачи стоят нам невероятных усилий и преодоления себя, даже если мы стараемся снова и снова обосновать все доводами, которые наш разум всегда находит. Но если наши решения идут в разрез с потребностями сердца, нам трудно продолжать идти по избранному пути. Часто в таких случаях мы и вовсе не можем понять смысл наших действий.

Именно сердце помогает нам сблизиться с другими людьми – это знает каждый, кто хоть когда-то любил или испытывал чувство сопереживания по отношению к другому. Вместе с тем сердце открывает ворота к внутренней мудрости человека и тем самым к нему самому. В своей книге «Тайна сердца» голландский автор и режиссер Батист де Пап очень метко заметил по этому поводу следующее:

«Наше сердце дает нам хоть какой-то смысл в нашей жизни и вообще весь смысл нашей жизни. Оно соединяет нас с более глубоким источником знания, к которому мы не можем получить доступ при помощи разума».

Проработав упражнения этой книги в поисках своего Икигай, задействуйте не только Ваше сердце, но и разум, аналитические способности. Всякий раз, когда я предлагаю вам пересмотреть свои заметки в конце каждого упражнения еще раз и выделить определенные ключевые слова или проверить, какие пункты для вас еще актуальны и имеют значение, а значит, отзываются в вашей душе, вы должны сознательно настроиться на вибрации вашего сердца и открыться самому себе. Для этого задайте себе несколько простых вопросов:

- Соответствует ли это велению моего сердца?
- Я полностью всем сердцем за это?
- Мое сердце говорит «Да»?

С помощью этих вопросов вы сможете проверить, являются ли результаты искренними, откликаются ли они в вашем сердце и душе, соответствуют ли они Вашей уникальности, то

есть всему тому, что составляет вашу личность. Поэтому постарайтесь обратиться к самому себе и ответить на эти вопросы честно.

В повседневной жизни мы слишком часто бываем склонны к тому, чтобы перенести на себя мнения, представления и желания других людей. Порой мы так сильно впитываем все это в себя, что уже и не замечаем, как сильно мы, сами не осознавая этого, позволяем ценностям и представлениям других людей влиять на себя, и тем самым пускаем нашу жизнь по пути, который выбрали не мы сами. Конечно, нет ничего предосудительного в том, чтобы обрести вдохновение с чей-то помощью или поучиться у кого-то. Это может положительным образом подстегнуть наше личное развитие, показать нам новые пути и открыть новое знание. Но если мы позволяем всем этим влияниям сбить нас с собственного пути, а разнообразные точки зрения других людей и их советы мешают нам услышать желания собственного сердца и найти свой Икигай, это выводит нас из равновесия, и мы начинаем жить жизнью, которая не соответствует нашим изначальным желаниям и целям. Читая эту книгу, вы имеете возможность сосредоточиться на том, что ваше сердце подсказывает вам о вашем Икигай. Когда вы откроетесь голосу своего сердца, вы можете оценить каждый из своих списков по трем вышеприведенным вопросам. В большинстве случаев вы сразу четко почувствуете, вызывает ли тот или иной ответ в вас положительную ответную реакцию. Если в случае с каким-либо из пунктов вы будете испытывать неуверенность, пометьте его знаком вопроса и вернитесь к нему позже. Чем чаще вы будете обращаться к своему сердцу, тем проще вам будет понять его желания, и тем точнее вы сможете распознать, какие вещи в вашей жизни соответствуют вашему Икигай.



Световой мост

«Невозможно жить на земле и не пробудиться. Все, что в тебе и вокруг тебя случается, отзывается в твоём сердце».

Джон О'Донохью

[9]



Это упражнение поможет вам наладить контакт с вашим сердцем и использовать его разум. Отправьтесь в тихое место, где вам никто не помешает. Сядьте или лягте поудобнее и расслабьте плечи. Подумайте, какие аспекты упражнений вы хотели бы прояснить для себя. Выберите максимум три из них, чтобы чересчур не обременять себя заданиями во время медитации. Затем закройте глаза, медленно вдохните и выдохните несколько раз. Пусть ваш мозг успокоится.

Не меняя положения, направьте свое внимание на сердце. Представьте себе, что оно начинает светиться, как бы испуская теплый сияющий свет или даже что-то наподобие лучей солнца. Почувствуйте интенсивную силу этого света. Представьте себе, что вы смотрите со стороны на ваше сердце и визуализируйте некий золотой световой мост, который ведет к вашему сердцу. Мысленно перенесите себя на этот световой мост и направляйтесь к вашему сердцу. Если вы стоите прямо перед ним, подумайте о первом вопросе, который вы хотите прояснить для себя, и ласково обращайтесь со следующим вопросом к сияющему сердцу: «Это подходит? Можешь ли ты согласиться с этим целиком и полностью?» Продолжайте дышать спокойно и расслабленно, откройтесь полностью ответу вашего сердца. Когда вы его получите, можете переходить к следующему аспекту.

В завершении упражнения снова переключите внимание на свое дыхание, сделайте три спокойных вдоха и выдоха. Улыбнитесь и почувствуйте любящую мудрость вашего большого сердца.

Это упражнение можно видоизменять и применять к самым разным вопросам, встречающимся по жизни. Если вы не уверены, что та или иная вещь – например, какое-то решение – соответствует зову вашего сердца, или если вы чувствуете, что живете не своей жизнью, что потеряли гармонию с самим собой, вы можете установить контакт с вашим сердцем с помощью данной медитативной практики и обратиться к нему (сердцу – прим. переводчика) напрямую. Как только вы откроете внутреннюю дверь к своему сердцу, используйте свои глубокие эмоциональные знания – так вы познаете себя еще лучше. Если вы справились с этим заданием, вполне можно подключить и разум, чтобы с его помощью пролить больше света на интересующий вас вопрос. В идеале вы тем самым сможете достичь гармонии между сердцем и разумом.

Вслед за внутренним голосом

Следует регулярно прислушиваться к своему сердцу и не пропускать его послания, отвлекаясь на побочные второстепенные дела – которые не приносят нам никакой радости. Так мы только удаляемся от самих себя и не продвигаемся по нашему собственному пути. Если вам трудно услышать голос своего сердца, вы должны все же постоянно стремиться к этому – рано или поздно вам это обязательно удастся. Об этом очень красиво написала когда-то американская писательница Майя Анжелу (Maya Angelou): «Представь, что ты слушаешь свое сердце, ты прислушиваешься к нему. Возможно, сначала это покажется тебе глупым, но оно нуждается в тебе. Оно говорит: «Ну, давай. Я покажу тебе, что тебе надо делать»».

Анжелу подчеркивает, что важно не вдруг начать что-то делать в суматохе, а сперва подождать. Просто не делать ничего, если сам не понимаешь, что тебе нужно. «Просто присядь на минутку. Может тогда ты вдруг услышишь свое сердце».

По следам первооткрывателей



Следующие увлекательные упражнения будут посвящены вещам, которые пробуждают в вас любопытство и дух первооткрывателя. В отличие от упражнений о ваших любимых фильмах или книгах рассмотрим теперь те аспекты, которые радуют вас в настоящее время. Возможно, у вас есть книга, которая так захватила вас при первом знакомстве, что стала любимой и остается таковой по сей день. Отвечая на приведенные ниже вопросы, вы можете заметить повторение некоторых тем, которые интересуют вас и сейчас. С этим мы сейчас и попытаемся разобраться.

Как всегда примите удобную позу: плечи расслаблены, можете выполнить дыхательные упражнения ([тут](#)). Все напряжение этого дня уходит, вы спокойны и внутренне сосредоточены. Можно начинать. Соберитесь с мыслями и сразу записывайте то, что вспомните.

Мне очень интересны книги, документальные и художественные фильмы на тему/
темы: _____

Я с удовольствием посещаю лекции/выставки/мероприятия в области/по темам:

Если мне в гостях случайно попадет на глаза журнал, то меня он заинтересует, если там будут статьи о ...: _____

В целом мне любопытны темы: _____

В кругу друзей и знакомых я могу всю ночь проболтать о...: _____

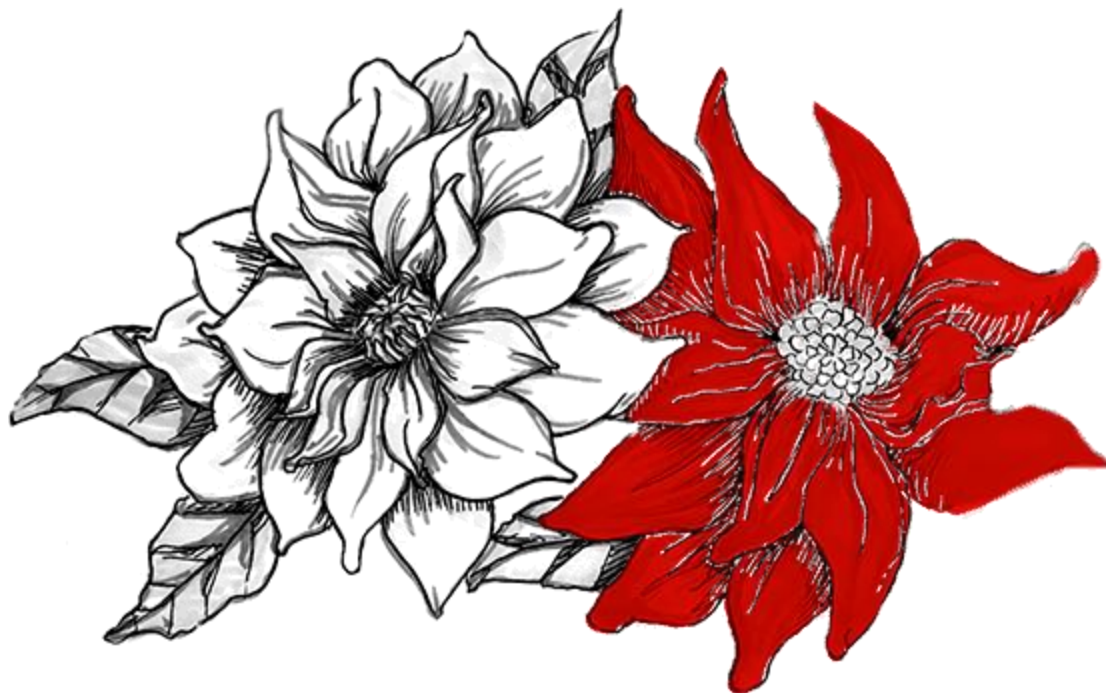
Меня восхищает/притягивает следующее: _____

Меня мотивирует: _____

Замечательно. Теперь, когда вы снова записали ряд идей, переходите к следующему шагу: подчеркните наиболее важные ключевые слова цветными карандашами, подумайте как и в упражнении [тут](#) , какие из них являются основными для вас, и постарайтесь как можно точнее обобщить эти идеи и составить новый каталог тем.

Каталог тем № 3 _____

В ловушке стресса?



Чаще всего на пути творчества стоят угнетающий стресс и давление со стороны. Если мы позволяем им взять над собой власть, то в буквальном смысле этого слова теряем себя. Мысли начинают кружиться в голове все быстрее и быстрее, потому что мы пытаемся лихорадочно найти решение одновременно. Тело напрягается от макушки до пят и приходит в состояние боевой готовности. В таком состоянии мы не можем вести себя свободно и непринужденно, быть креативными и ресурсными.

Но иногда мы сами не осознаем тот факт, что находимся в состоянии стресса. Для многих людей это чувство стало настолько привычным и обыденным, что они его больше не замечают. Однако наше тело посылает нам ясные сигналы, которые мы можем уловить в любой момент, стоит только прислушаться.

При выполнении упражнений всегда обращайте внимание на ощущения своего тела. Особенно важно не забывать об этом с теми заданиями, когда нужно быстро собрать ряд идей, мыслей и воспоминаний, погрузиться в прошлое или дать волю воображению. Ваше дыхание ровное и глубокое? Расслаблены ли шея и плечи, не втянут ли живот? Нет ли напряжения в области сердца? Уши свободны, или вы ощущаете небольшое давление или слышите необычный шум?

Настройтесь на сигналы вашего тела. Если вы почувствуете внутреннее давление, позаботьтесь о себе и выполните расслабляющие упражнения. А потом уже продолжайте исследовать ваш Икигай. Для расслабления используйте, например, упражнение «Я отпускаю» (см.

[тут](#)

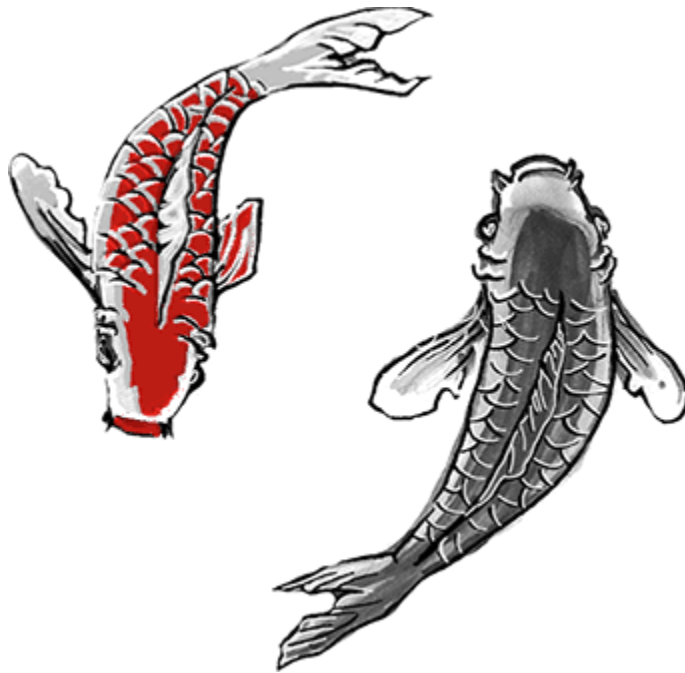
) или медитация «Световой Мост» (см.

[тут](#)

). Она тоже хороша для расслабления, даже если у вас нет никаких конкретных вопросов к вашему сердцу. Для этого упражнение можно несколько изменить: перейдите в воображении по мосту света к вашему сердцу и просто наслаждайтесь пребыванием в его благотворной близости. Так вы сможете достичь центра вашего внутреннего мира, открыть свой креативный потенциал и то глубокое знание, которое заложено в вас.

При выполнении упражнений остерегайтесь стрессовых ловушек. Если в данный момент в вашей жизни присутствуют какое-либо давление и стресс, результаты практик будут менее достоверны. Сначала успокойтесь и соберитесь внутренне, откиньте любые «нужно» и «должен», лишь потом отправляйтесь в путь – легко и играючи. Лишь так вы получите ценные ответы и еще на шаг приблизитесь к своей цели.

Миры мечты



В нашей требовательной и переполненной делами повседневной жизни мы часто не находим места нашим самым сокровенным желаниям и мечтам, а то и вовсе забываем о них. Мы обнадеживаем себя тем, что когда-нибудь в далеком будущем наступит-таки время, когда мы будем заниматься всем тем, на что сейчас нет времени, или до чего просто не доходят руки. Но некоторые мечты способны дать ценное знание о стремлениях нашего сердца, а также о наших собственных способностях и талантах. В следующем упражнении мы будем вспоминать о своих мечтах на разных этапах жизни. Затем вам предстоит осознанно поработать над списком своих желаний.

Подобно первооткрывателям отправляйтесь на поиски ваших мечтаний, соберите все большие и маленькие желания, которые придут вам в голову. Относитесь к этому упражнению как к игре, не надо оценивать свои желания или думать о том, насколько они реалистичны. На данный момент это совершенно не важно. Записывайте все мысли подряд и, как охотник за сокровищами, радуйтесь каждой мечте.

Если вам трудно вспоминать мечты того или иного периода жизни, постарайтесь мысленно перенести себя назад в то время. Кто были ваши самые близкие друзья? Возможно, вы вспомните темы, на которые вы с ними тогда общались во время совместных поездок или школьных экскурсий, за чашечкой кофе? Вспомните свои любимые места. Какую музыку вы тогда слушали? Часто такие воспоминания пробуждают в нас определенные чувства, которые подводят нас к мыслям и мечтам прошлого. Если воспоминания остаются размытыми, и вам совсем ничего не приходит на ум, снова действует наше правило: оставаться расслабленным и не допускать никакого внутреннего давления. Поскольку все люди разные, не все упражнения получится выполнить. Это вполне нормально. Если то или иное упражнение не получается, следует просто сконцентрироваться на другом.

Оставайтесь внутренне спокойны и, как всегда, расслабьте плечи. Начали!

В детстве я мечтал(-а) о ... _____

Подростком я мечтал(-а) о ... _____

В молодости я мечтал(-а) о... _____

А о чем вы мечтаете сейчас? Если и здесь вам не приходит в голову ничего конкретного или просто так, для удовольствия, используйте небольшую хитрость: представьте, что вы какая-то знаменитость, тот, кто является для вас примером и вдохновляет вас. Какие бы мечты вы осуществили, если бы вы были этим человеком и, следовательно, обладали бы всеми его способностями и возможностями? Пусть ваши фантазии будут как можно более яркими и конкретными. Сменив ракурс, вы получите возможность увидеть и почувствовать весьма неожиданные вещи.

На данный момент я мечтаю ... _____

Каково` это, окунуться в мир своих мечтаний? Можете ли вы сказать, что в случае с какими-то этапами жизни это было проще сделать, а с какими-то – сложнее? Подумайте, может быть вы вспомните еще что-то. Есть ли в ваших списках такие вещи, которые вы тоже хотели попробовать – например, какой-то вид спорта? Или фантазии о какой-то экзотической профессии, как например, спелеолог или канатоходец? Или интересные проекты, такие как строительство деревни художников или поездка в Тонгу [10]

? В списке, конечно, могут стоять и такие желания, как найти партнера, создать семью или любые другие.

Следующий шаг – работа со списками этого раздела. Спокойно перечитайте свои записи и зачеркните карандашом все те идеи и желания, которые уже устарели или не имеют для вас больше никакого значения. Даже если та или иная мечта уже сбылась, но она по-прежнему играет какую-то роль в вашей жизни или важна для вас, оставляйте ее в списке. Ведь и воплощенная мечта символизирует то, что является частью вашего мира.

Приведу два примера для иллюстрации: предположим, возможность самовыражения через искусство имела для вас большое значение, и поэтому вы стали художником или музыкантом. В этом случае ваша мечта исполнилась. Если самовыражение через искусство по-прежнему имеет значение для вас, эта мечта должна оставаться в вашем списке.

Другой пример: предположим, несколько лет назад вы в течение двух месяцев бороздили Средиземное море на паруснике, потому что испытывали большую потребность в свободе и приключениях. Эту мечту вы исполнили, такое приключение вам больше не нужно, поскольку потребность в свободе теперь выражается в чем-то ином. Возможно, теперь для вас на первом месте стоит семья, поэтому вам вполне достаточно будет отпуска в Хорватии, во время которого вы лишь несколько раз прокатитесь на паруснике. В этом случае вы можете смело вычеркнуть запись «Несколько месяцев на паруснике» из своего списка актуальных мечтаний.

Если вы не уверены в том, что вы можете попрощаться с той или иной мечтой уже сейчас, вы должны проверить, заставляет ли мысль об этом биться ваше сердце быстрее. Так вы можете с предельной точностью определить, какие пункты могли бы на самом деле быть вашей целью, и какие осуществленные мечты вам по-прежнему важны.

После того как вы выполните это задание перечитайте еще раз список оставшихся желаний. Какие из них самые сильные? Какие могли бы сподвигнуть вас на то, чтобы предпринять решительные действия или даже принести некие жертвы? Какие мечты вызывают в вас

наиболее сильные положительные эмоции? Ключевые слова стоит отметить цветом, чтобы они сразу бросались в глаза.

Процесс анализа желаний может быть весьма интенсивным, поэтому помните о том, что вам может понадобиться перерыв. В таком случае отложите книгу в сторону и продолжайте работу в другой раз. Если же вы чувствуете, что силы еще остались, можете переходить к следующей порции вопросов. С их помощью мы будем более конкретно представлять себе реализацию некоторых желаний.

Какие мечты и цели вы хотели бы осуществить в этом году?

В этом году я хочу сделать следующее: _____

Обоснуйте, почему вам важны именно эти мечты и цели.

Мои мечты и цели на следующий год достойны того, чтобы к ним стремиться, потому что ... _____

Что бы вы сделали, если бы вы знали наверняка, что ваш замысел удастся? Есть ли такие проекты или мечты, за которые вы бы с удовольствием взялись, но не решались раньше из страха потерпеть неудачу?

Если бы я знал(-а) наверняка, что все удастся, я бы взялся/взялась за следующие проекты: _____

Теперь просмотрите последние записи и снова выделите цветом ключевые слова и понятия. Сделав это, изучите еще раз все ваши ответы на вопросы этой главы. Какие выводы вы можете сделать? Стали ли заметны какие-то определенные темы? Как и в предыдущих главах («По следам первооткрывателей» и «Путевые знаки»), составьте новый каталог.

Каталог тем № 4 _____

Очень хорошо. Если вы находитесь здесь, можно уже начинать гордиться собой. Вы справились с целым рядом упражнений и, конечно, собрали изрядное количество «материала». Так держать. В конце программы вы увидите, как можно конструктивно использовать эти познания для того, чтобы найти свой Икигай. Наберитесь еще немного терпения. Ваша цель того стоит.



Внутренние цели



Если цель, поставленная человеком, отвечает его личным потребностям, это повышает мотивацию и удовлетворенность жизнью, а также значительно влияет на то, насколько осмысленной он вообще видит свою жизнь.

Исследования психологов Яна-Эрика Нурми (Jan-Erik Nurmi) и Катарины Салмела-Аро (Katiina Salmela-Aro) показали следующее: люди, которые ставят перед собой такие внутренние цели как самопринятие или общественное благо, чувствуют себя, по собственным признаниям, комфортнее, чем те, кто сосредоточен на таких целях как финансовый успех или внешняя привлекательность.

Итак, это еще одна причина проверять, не гоняемся ли мы за каким-то иллюзорным «фасадом», который пусть и соответствует общепринятым нормам, но отвлекает нас от собственных внутренних целей.

В связи с этим здорово будет разобраться с тем, какую роль играет для нас внутренняя мотивация. Только в том случае, когда за нашими действиями стоит внутренний стимул, мы беремся за дело с большим энтузиазмом и упорством, а также достигаем лучших результатов. Сама деятельность и удовлетворение, которое она нам приносит, и есть внутреннее вознаграждение. Никаким внешним стимулам и различным системам вознаграждения с ними не сравниться – считает известный терапевт и мотивационный тренер Майкл В. Панталон (Michael V. Pantalon). Это подтверждают и многочисленные исследования. Наличие внешней мотивация может даже привести к тому, что человек будет делать меньше. В своей книге «Мгновенное влияние» Панталон приводит на этот счет следующий пример.

В трехдневном эксперименте под руководством психолога Эдварда Л. Дечи (Edward L. Deci) 24 студента психологического факультета должны были каждый день в течение двух

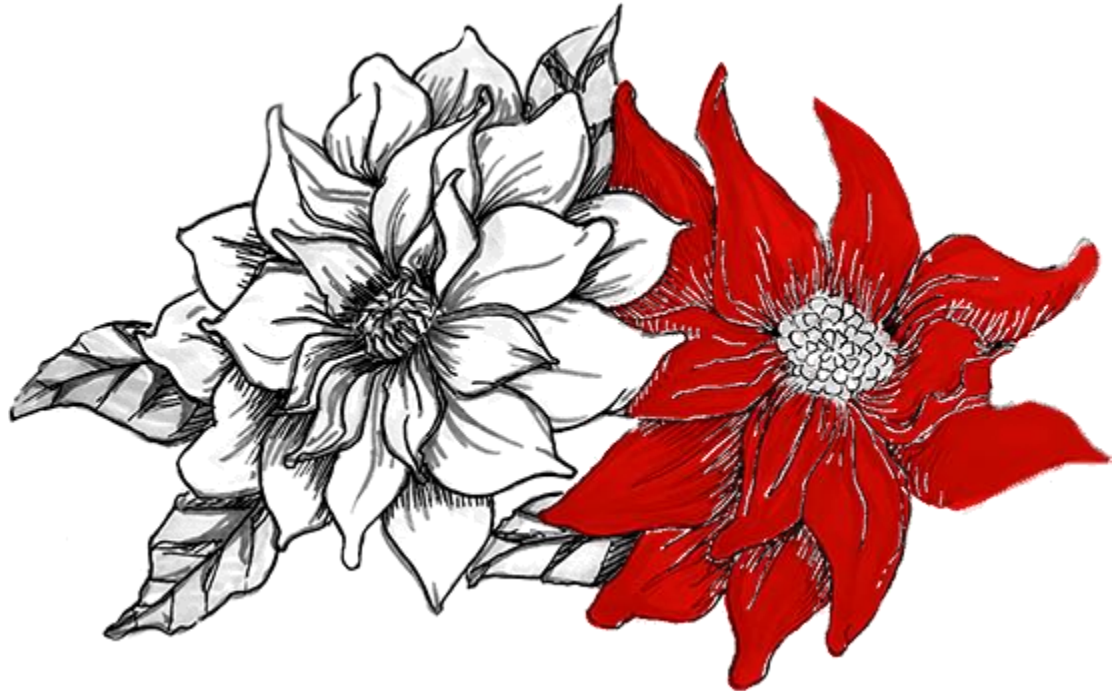
часов собирать пазл. Кусочки пазла были разрезаны таким образом, чтобы было много разных способов собрать головоломку. Работа доставляла студентам такое удовольствие, что некоторые продолжали собирать пазл даже во время перерыва, который был дан им после часа работы. Очевидно, что им было интересно, и внутренняя мотивация была достаточно высокой.

Во второй день эксперимента половине участников было предложено денежное вознаграждение за каждое новое решение головоломки, которое им удалось бы найти за определенное время. Однако оплате подлежали максимум четыре варианта решения. В результате студенты этой группы стали тратить, по сравнению с первым днем эксперимента, гораздо меньше своего свободного времени (сверх установленных двух часов) на пазл. В третий день денег предложено не было, но при этом активность студентов была ниже, чем в первый день. Во второй же группе участников, которые совсем не получали денег, ситуация выглядела совсем по-другому: в поисках новых решений головоломки они с каждым днем тратили на это все больше и больше своего свободного времени.

Этот пример является прекрасной иллюстрацией того, что внимание студентов, получавших деньги во второй день эксперимента, переместилось с удовольствия от игры на получение денег. Поиск более чем четырех решений перестал казаться значимым – ведь оплачено это уже не будет. Для другой группы смысл деятельности состоял в ней самой, поскольку она давала им удовольствие и удовлетворение.

Конечно, многочисленные внешние стимулы, такие как денежная награда за определенную деятельность, имеют право на существование, но внутреннее вознаграждение, как подтверждают исследования, является сильнейшим мотиватором и доставляет нам наибольшее удовлетворение.

Что было бы, если...?



В следующих упражнениях мы применим еще один потрясающий трюк, чтобы растормозить ваше воображение. У вас будет шанс помечтать от души.

Представьте себе, что вам предоставили день, свободный от работы и любых обязательств. Чем бы вы занялись в такой день? Следите за тем, чтобы случайно не заполнить список не особенно приятными вещами.

Если бы у меня спонтанно появился один свободный день, я бы ... _____

А что бы было, если бы вы получили сразу целую свободную неделю? Спросите себя, чего вам хочется, что доставит вам удовольствие, заставит сердце биться быстрее и подарит вам наслаждение.

Если бы у меня вдруг появилась неделя только для себя, я хотел(-а) бы использовать время, чтобы ... _____

Следующий вопрос похож на предыдущий, но касается теперь уже финансовых средств. Если бы вы могли потратить 500 евро абсолютно как хотите (и должны бы были сделать это в течение ближайших трех дней), на что бы вы использовали эти деньги и почему? вы снова можете дать волю любым, даже самым безумным фантазиям, ни в чем себя не ограничивая. Единственное условие – нельзя использовать эти деньги, чтобы оплатить счета или долги.

500 евро я бы потратил на ..., потому что ... _____

А теперь аукцион невиданной щедрости: Что бы вы сделали с миллионом? Насладитесь самой мыслью иметь такую сумму. Наше правило действует и тут: вы не можете использовать этот миллион, чтобы оплатить счета или долги, вы также не можете положить деньги на банковский счет, или вложить их в акции или фонды. Представьте, у вас есть месяц времени, чтобы их потратить. Что вы будете делать? вы можете придумать сколько угодно идей. Вперед!

С миллионом я бы ..., потому что ... _____

Для выполнения следующего упражнения вы должны еще раз внутренне собраться. Читайте сосредоточенно, затем закройте глаза и сделайте три глубоких вдоха и выдоха перед тем, как записать свой ответ.

Эту мечту/эти мечты я бы хотел(-а) осуществить еще сегодня, если завтра настанет конец света: _____

Когда вы заполните все списки, снова подчеркните ключевые слова цветным карандашом или ручкой. Просмотрите свои записи из этой главы еще раз и обведите те идеи, которые повторяются, связаны общей темой или имеют наибольшее значение для вас.

При втором просмотре обведите высказывания, которые повторяются, связаны общей темой или которые имеют для вас наибольшее значение.

В заключение соберите самые важные для вас идеи в один каталог и постарайтесь сформулировать на их основе выводы, как всегда, по возможности, четко и коротко.

Каталог тем № 5 _____

Три замечательных события – II

Теперь пришло время снова посвятить себя приятным вещами, которые произошли с вами сегодня (см.

тут

).

Эти три замечательных события произошли со мной сегодня:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Как это произошло? Какое значение это имеет для меня? Как достичь подобного в будущем?

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Совет:

Если вы будете регулярно вести такие списки благодарности, то через некоторое время, как уже было сказано ранее, ваш взгляд на мир станет более позитивным. Если вы вошли во вкус, и хотите ввести это упражнение в ежедневный обиход, заведите отдельную тетрадь или красивый блокнот, в котором вы будете записывать прекрасное в вашей жизни – лучше всего каждый день.

После всех этих заданий вам лучше снова сделать перерыв и на сегодня отложить книгу в сторону.



Найти свою страсть – это реально?



Многие консультанты и мотивационные тренеры пытаются донести до нас снова и снова, как важно для каждого из нас найти

одно

большое увлечение и посвятить ему всю жизнь. Их девиз: Найди свою страсть и живи ею, тогда ты будешь успешным и счастливым. И правда, как прекрасно, когда человек смог найти свое увлечение и заниматься им по жизни. А если это происходит не только в свободное время, а страсть становится профессией? Вообще замечательно! Ранее я уже приводила пример концертного пианиста, чей талант и страсть являются одновременно его профессиональным призванием, да и просто делом жизни (см.

тут

). В большинстве случаев такие люди знают наверняка, что является их страстью. Она движет ими. Она дает силы, энергию, мотивацию, она окрыляет и позволяет достичь высот. Когда человек живет

одной

большой страстью, это, несомненно, является большим подарком судьбы, определяющим смысл жизни.

Но неужели в этом мире оптимизаторов, которым важны лишь достижение целей и конечный результат, человек станет неудачником, прям-таки «лузером», лишь потому, что ему не удалось найти свою большую страсть?

Если профессия не является призванием, а мы не бежим сломя голову и полные энтузиазма в офис, чтобы на волне душевного подъема и силой своей энергии, переливающейся через край, перевернуть этот мир своими великими планами и проектами?

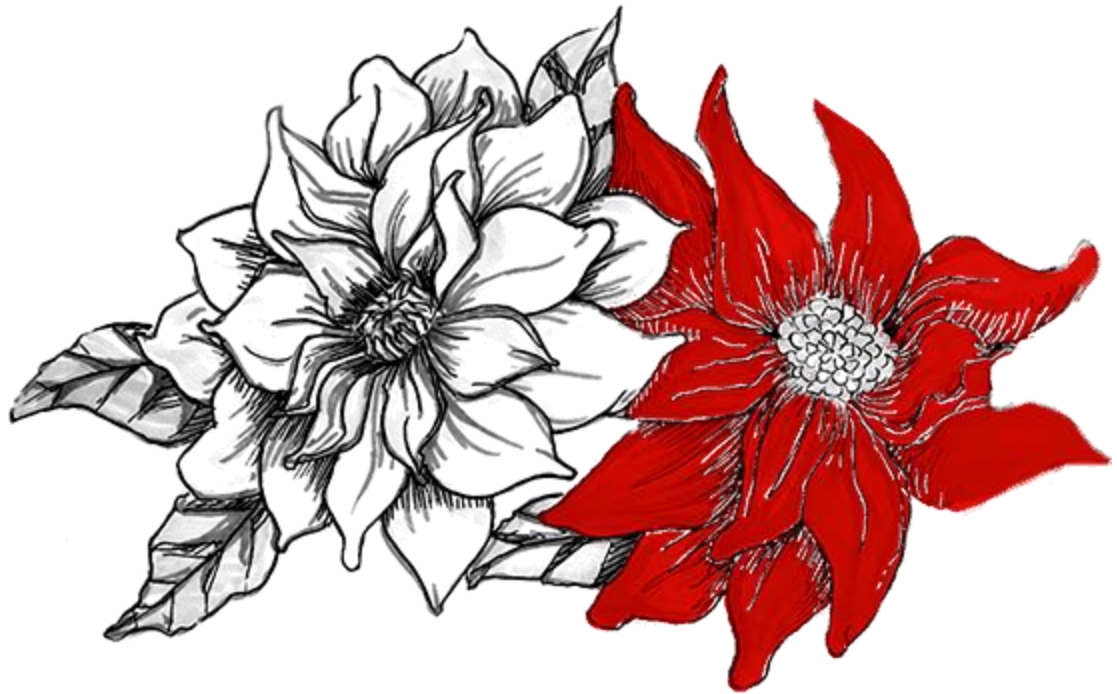
Будьте спокойны, на этот вопрос можно ясно и четко ответить: «Нет». Конечно, есть многочисленные музыканты, профессиональные спортсмены, ученые или другие люди, которые отдают себя всего без остатка только одному занятию и счастливы от этого. Но эти люди – специалисты. Среди нас же есть и универсалы – люди, которых американская бизнес-тренер и автор бестселлеров о достижении целей Барбара Шер (Barbara Sher) называет «сканерами». Люди-«сканеры» обладают множеством интересов и часто находятся в поисках новых тем, вдохновения и готовы к приключениям. Иногда им бывает трудно сосредоточиться на одном деле из страха пропустить что-то другое, очень интересное. Тем не менее, они могут серьезно увлечься чем-то и видеть в этом большой смысл. А между этими двумя полюсами – специалистами и сканерами – есть огромное количество людей, которые находятся где-то посередине. В сферу их первостепенных

интересов входят одна или две темы, но кроме этого у них есть еще множество других занятий. Например, женщина-ученый, которая занимается разработкой новой вакцины, чтобы спасти мир от опасной эпидемии, может в свободное время активно заниматься верховой ездой, играть в бридж и собирать марки. Или же страховой агент: в целом он вполне доволен своей работой, но в свободное время ведет курсы народного танца и состоит добровольцем в международной благотворительной организации. Вероятно, вы уже сами знаете наверняка, являетесь ли вы специалистом или универсалом, а если нет – взгляните в ваши списки. Если ваши записи посвящены в основном одной или нескольким темам, то вы, скорее всего, не «сканер».

Если же при выполнении заданий вам на ум приходят разнообразные темы и слова, а при проверке списков вы устанавливаете, что эти темы для вас актуальны, то вы, вероятно, являетесь разносторонней личностью с многочисленными интересами. Нельзя сказать, что в данном случае один вариант лучше, чем другой. Тот факт, что все люди по-разному отвечают на одни и те же вопросы, свидетельствует лишь о том, насколько уникален каждый из нас.

Таким образом, не у каждого человека есть одна большая страсть в жизни, дело, которым он болеет и которое заставляет его двигаться вперед, словом, то, чем он живет. Поэтому не надо ставить себя в жесткие рамки, и отчаянно гнаться за этим мифом. Ведь для людей не специалистов наличие одной страсти в жизни является как раз-таки мифом. Даже если в нашей жизни нет какой-то большой цели, способной «потрясти весь мир», каждый в состоянии понять, что дает ему чувство удовлетворения и смысл его жизни, ведь зачастую важны именно мелочи. Смысл сам по себе это большая ценность, отрада и нечто прекрасное, поскольку он может открыться человеку в любой момент его жизни, причем даже через какие-то, казалось бы, несущественные вещи, например, девизы или другие изречения. Смысл является чем-то очень личным для каждого.

Огонь жизни



В этом разделе речь пойдет о вещах, которые дают вам энергию или позволяют почувствовать себя особенно свободным и «живым», а также о том опыте, который вы уже

получили. Вполне возможно, что вам вспомнятся те вещи, которые вы уже записывали при выполнении предыдущих упражнений. Возможно, в детстве у вас было хобби, которое вас полностью поглощало и в то же время давало чувство свободы.

В таком случае вы можете записать это хобби во все те списки, куда оно подходит.

Повторения не страшны, наоборот, они, скорее всего, помогут вам понять, какие аспекты играют особую роль в вашей жизни.

Что придает вам силы?

Это делает меня сильнее или дает мне энергию: _____

Что помогало вам в прошлом почувствовать себя по-настоящему «живым»?

Особенно «живым» я чувствовал(-а) себя, когда ... _____

В каких ситуациях вы чувствовали себя особенно свободным/свободной?

Особенно свободно я чувствовал(-а) себя, когда ... _____

Что доставляло вам наибольшее удовлетворение?

Наибольшее удовлетворение я получал(-а) от ... _____

Вы, наверное, заметили, что сейчас в нашей программе стали встречаться открытые вопросы, которые никак не привязаны к определенной ситуации, воспоминаниям или даже к какому-то определенному этапу вашей жизни. Последние четыре принадлежат именно к этой категории. Выполнять упражнения с менее узкими рамками очень полезно. Некоторые люди справляются легче с мозговым штурмом, если у них есть конкретные предписания; другим же больше приходит в голову, если они абсолютно свободны в своих ассоциациях. Просто попробуйте. Чем на большее количество вопросов вы ответите, тем больше вероятность того, что вы приобретете новые знания о себе и к концу этой книги получите четкое представление о своем личном Икигай.

В заключение упражнения снова составьте каталог тем. Как, вы уже знаете: выделить цветом, обвести, перенести ключевые слова в каталог. Поехали.

Каталог тем № 6 _____



Привет от Сократа



О Сократе сохранилась следующая притча. Никто не знает, было ли это так на самом деле, но эта история является хорошим примером того, как велико может быть наше стремление к чему-то.

Как-то раз молодой человек пришел к философу Сократу и спросил его, как он может обрести мудрость. Сократ пригласил его прийти на следующий день в определенное место у реки, чтобы показать ему там, как достичь своей цели. Как и было договорено, оба встретились на следующий день на берегу реки. Сократ зашел в воду и велел юноше следовать за ним. Он сделал это без промедления. Вдруг Сократ повернулся, схватил юношу и окунул его головой в воду. Молодой человек сразу начал яростно барахтаться и отчаянно пытался вырваться из тисков Сократа. Но философ был сильнее и продолжал держать его в воде в течение некоторого времени. Наконец он выпустил молодого человека. Тот начал яростно хватать воздух. Когда юноша немного пришел в себя, он спросил Сократа, почему тот пытался его утопить. На что Сократ ему ответил:

«Если твоё стремление к мудрости так же велико как и как твоя потребность дышать, то ты найдешь мудрость.»

В этой истории молодой человек искал мудрость. Но мораль этой притчи можно перенести и на другие вещи, которых мы хотим достичь, например, на успех, определенные цели, познание собственного Икигай. Мы чувствуем, насколько сильно юноша, которого Сократ держит под водой, жаждет воздуха. Это, пожалуй, самая важная потребность человека.

Если бы стремление человека к другим вещам, которые не менее необходимы для жизни, составляло бы хоть сотую часть от потребности дышать, мотивация достичь цели была бы огромной.

Определение достоинств и ценностей

Главная привилегия жизни – это быть собой.

Джозеф Кэмпбелл



Мы находимся практически на финишной прямой нашей тренировочной программы. Следующий раздел будет посвящен выявлению ваших сильных сторон и ценностей – они тоже являются важными элементами вашего Икигай. Любимые герои и наши кумиры могут рассказать нам многое о нас самих, потому что они часто символизируют определенные идеалы или потому, что мы ценим их за определенные качества и восторгаемся их способностями.

Возможно, вы сейчас вспоминаете упражнение ([тут](#)), в котором вам нужно было назвать свои любимые книги и фильмы, и спрашиваете себя, а что в следующем задании будет нового? Приведу пример.

Предположим, ваша любимая книга – это любовный роман. Чтобы увлечь нас, героям не обязательно быть для нас образцом для подражания – восхищать вас своим характером, чувством юмора, какими-то особенными привычками. Возможно важнее сила любви, переданная в произведении, или вся история просто невероятно хорошо и романтично рассказана. В следующем же упражнении речь пойдет, напротив, о тех чертах характера, которые произвели на нас впечатление, кажутся нам ценными, или, например, заставляют нас улыбнуться. Конечно, ответы на приведенные ниже вопросы могут пересекаться с ответами из предыдущих списков, но, по возможности, запишите и новые аспекты, потому что в этих вопросах важным является другое.

Назовите ваших любимых персонажей из литературы, кино и телевидения или комиксов?

Мои любимые персонажи: _____

Когда список составлен, подумайте, почему вам так нравятся эти герои. Какие черты характера, сильные или даже слабые стороны выделяют их среди других? Какие их поступки вдохновляют вас? Что они символизируют для вас, что вы в них цените?

Мои любимые персонажи мне особенно нравятся, потому что ...

Кто является для вас образцом для подражания, например, политики, выдающиеся деятели общественной культуры или науки? На кого бы вы хотели хотя бы частично быть похожим и почему?

Мои кумиры это ... /Я бы с удовольствием хотел(-а) быть похожим/похожей на ..., потому что ... _____

Когда вы закончите, просмотрите ваши списки. Видите ли вы что-то общее между вашими любимыми персонажами и кумирами? Есть ли что-то общее между вами и ими? Или, возможно, станут видны черты, которые вы бы хотели развить в себе? Подчеркните их цветной ручкой.

Затем перейдите к следующему вопросу: Какими качествами вы больше всего восхищаетесь в других людях?

В других людях меня больше всего впечатляет ... _____

Составьте список ваших любимых цитат.

Мои любимые цитаты: _____

Теперь подчеркните в цитатах ключевые слова, которые для вас важны и ценны. Составьте список вещей, которые являются для вас самыми ценными в жизни.

Больше всего для меня важны/Это самое ценное для меня ...

Какие, по вашему мнению, ваши положительные качества и сильные стороны?

Мои лучшие качества и сильные стороны: _____

В следующем списке перечислите те качества и способности, за которые вас хвалят другие люди.

Окружающие хвалят меня за: _____

Комплименты или похвала от людей, чье мнение чего-то стоит, могут показать нам, какое впечатление мы производим на других, а также отражают наши наклонности и сильные стороны. Посмотрите внимательно на свои записи и выделите цветом те черты характера и способности, которые особенно важны для вас лично или лучше всего вас характеризуют. Подумайте о том, когда именно друзьям нужна Ваша поддержка. Это поможет расширить список ваших сильных сторон:

Мои друзья обращаются ко мне, если нужна помощь в следующих вопросах:

Если в последних двух списках появились такие ваши сильные стороны, которые вы не упомянули в списке положительных качеств и сильных сторон (тут), перенесите их туда.

На следующем развороте перечислены сильные стороны характера человека, которые можно использовать как пищу для размышлений. Возьмите цветную ручку или карандаш и отметьте те слова, которые относятся к вам. Затем также перенесите их в список своих положительных качеств и сильных сторон (тут), если их там еще нет.

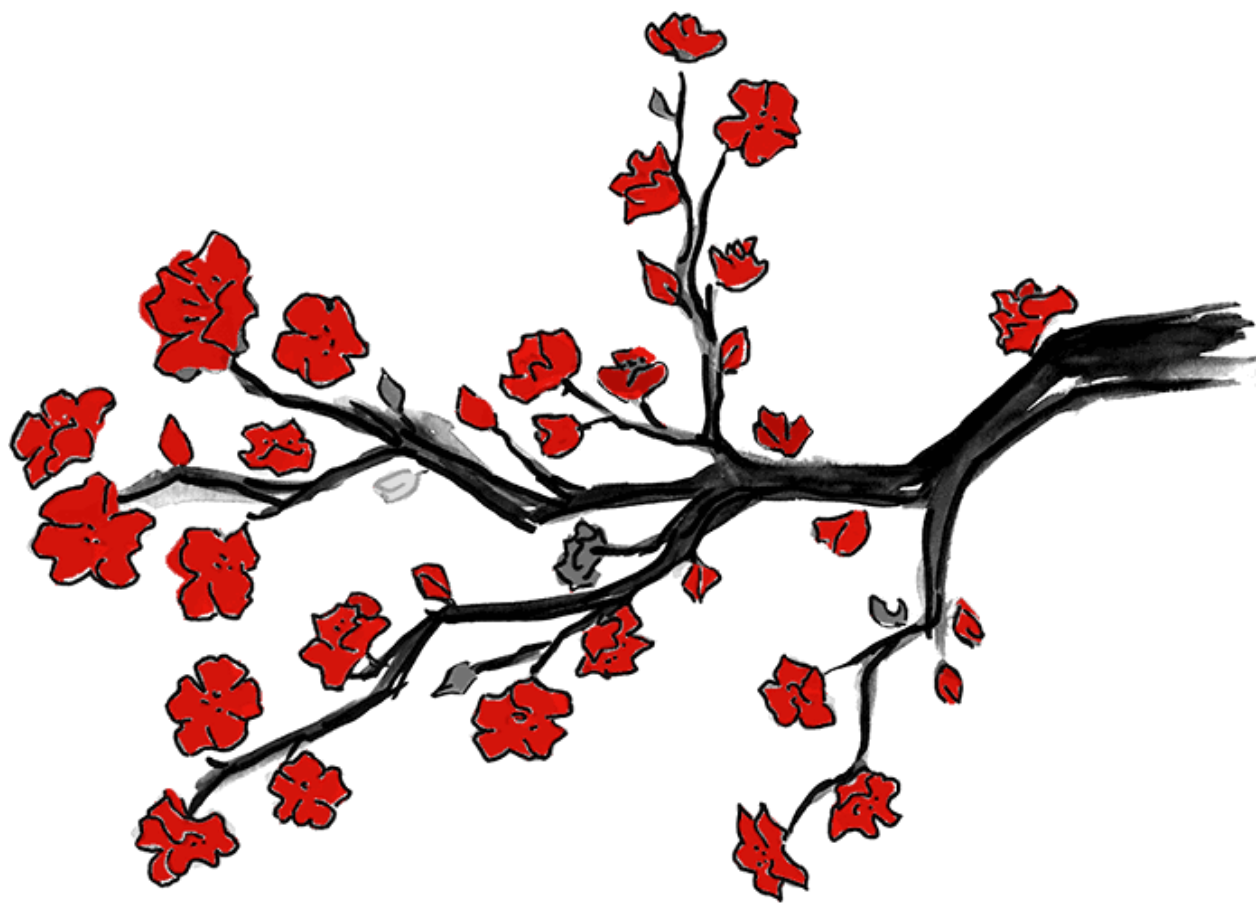
Выполнив все задания этой непростой главы, вы определенно заслужили перерыв, поэтому отложите книгу. К следующим упражнениям нужно переходить на свежую голову.

Примеры сильных сторон и достоинств:

- способен восхищаться
- терпеливый
- искренний
- честный
- коммуникабельный
- умею общаться с людьми
- креативный
- прагматичный
- чуткий
- альтруист
- лояльный
- харизматичный
- выносливый
- умею работать в команде
- внимательный к деталям
- преисполнен надежд
- оптимист
- с чувством юмора
- любопытный
- любознательный
- открытый
- всегда готов учиться
- осмотрительный
- мудрый
- умный
- обладаю большими познаниями в сферах: _____
- смелый
- человечный
- справедливый
- дипломатичный
- рассудительный
- щедрый
- способен работать с людьми
- благодарный
- целеустремленный
- напористый
- расслабленный

- разносторонний
- умею убеждать
- уверенный в себе
- пунктуальный
- устойчивый к нагрузкам
- обладаю хорошими аналитическими навыками
- не загружаюсь по мелочам
- полон мотивации
- люблю новые знакомства
- спонтанный
- заботливый
- хороший наблюдатель
- хороший слушатель
- обладаю хорошей фантазией
- терпеливый
- ясно вижу свои цели
- всегда готов на приключения
- уравновешенный
- умею правильно вести себя в конфликтной ситуации
- толерантный
- добрый
- симпатичный
- красноречивый
- обладаю талантом к языкам
- полон идей
- морально устойчивый
- решительный
- гибкий
- энергичный
- эффективно подхожу к за-дачам
- способен сопереживать
- ответственный
- способен быть лидером
- умею фокусироваться на чем-то
- обладаю естественным авторитетом
- хороший организатор
- ориентирован на решение проблемы

Искусство визуализации



Мечты о приятных вещах активируют работу мозга. Применяя ментальную технику визуализации мы можем мысленно отправиться в будущее, представить его себе во всех красках и получить от этого выгоду уже в настоящем. Следующее упражнение также направлено на поиск смысла.

Наш замечательный мозг способен воссоздавать картинку вещей, которые мы страстно желаем, которые являются для нас источником позитива, мотивации и расслабления. Процесс визуализации стимулирует мозг человека. Тот факт, что его активность в этот момент повышается, доказывает метод магнитно-резонансной томографии. Когда мы фантазируем – будь это что-то положительное или отрицательное, – в нас просыпаются те или иные эмоции. Таким образом, в большинстве случаев человек может целенаправленно выбирать, какие ощущения он хочет испытать в определенном момент. Кто-то предается грусти и смотрит в будущее с пессимизмом, лишняя раз сам портит себе настроение и крадет у себя энергию. Можно сказать, что такой человек объявляет бойкот сам себе. Как я уже писала в своей книге «Маленький карманный оптимист», мы можем сами быть режиссерами наших мыслей и сами решать, какую «программу» запустить у себя в голове. Наши чувства зависят непосредственно от того, какой фильм мы прокручиваем в своей голове. И это применимо ко всем мыслям и картинкам, которые мы готовы допустить. В процессе визуализации мы развиваем силу воображения и в спокойной обстановке работаем над тем, чтобы посредством практического упражнения связать свои мысли воедино.

Искусство визуализации можно использовать для того, чтобы поднять себе настроение или справиться со сложной ситуацией путем концентрации на чем-то позитивном, что уже сейчас дает нам определенность, силу и энергию. К примеру, можно еще за несколько недель или месяцев до планируемого отпуска начать думать о нем и представлять себе пляж мечты, голубое море, гамаки под пальмами и неопишимо красивый оранжевый закат – так вы сможете по-настоящему насладиться чувством предвкушения. Или можно

представить себе момент встречи с любимым человеком, которым должен вернуться из командировки через пару дней. Ведь это дело нескольких секунд – перенестись на вокзал. Вы полны счастья от ожидания. Поезд подъезжает, двери открываются, ваш любимый выходит и идет к вам с улыбкой на лице... От таких картинок сердце бьется быстрее, мы можем испытать целый букет положительных эмоций.

Однако, визуализация требует не только определенных эмоций. С помощью этой прекрасной ментальной техники мы можем реализовывать свои цели, мечты и проекты. Так как сам процесс визуализации предполагает, что мы осознанно направляем наш разум на определенное намерение, в голове автоматически возникают новые картинки и идеи, которые могут служить импульсом или даже подсказать решение задачи. Важно только регулярно выделять несколько минут времени для визуализации и интенсивно сосредоточиться на том или ином проекте. Это повышает вероятность того, что ожидание воплотится в жизнь, а мы претворим свои мысли и идеи в дела и таким образом станем творцами своего собственного будущего.

При возможности попробуйте заняться визуализацией хотя бы раз. Имейте в виду, что чем чаще вы будете тренироваться, тем легче она вам будет даваться. Вы быстро заметите, как она положительно влияет на ваше настроение, и как легко дает вам новый импульс для новых проектов.

Внутренний фильм

Для выполнения этого упражнения найдите тихое место, где в ближайшие минуты вас никто не потревожит. Займите удобное положение, сидя или лежа, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, затем начните визуализацию.

Представьте себе как можно более подробно ситуацию в будущем, когда вы достигли своей цели, воплотили в жизнь проект или осуществили мечту.

Пусть эта ситуация как фильм протекает перед вашим внутренним взором. В этом фильме вы – успешный/приятный/симпатичный/энергичный/веселый главный герой.

Представляйте себе также цвета, звуки и ароматы. Пусть они оживают. Помните, что вы – режиссер. Вы можете приближать или удалять картинки, проигрывать фильм в режиме реального времени или в замедленном темпе. Если хотите, вы можете нажать на паузу и оставаться на одной сцене пока не насмотритесь досыта. Все, что происходит, в ваших руках, и вы свободны в Ваших фантазиях.

Прислушайтесь к себе: что вы ощущаете от исполнения мечты? Радость, внутреннее удовлетворение, спокойствие? вы гордитесь собой? Возможно, вы почувствуете, как ваше тело расслабляется, или, наоборот, на вас накатит прилив энергии, мотивации, вам захочется с новыми силами взяться за что-то еще. Возможно, вас посетят идеи относительно того, как можно осуществить эту мечту в реальной жизни.

С помощью визуализации вы можете представить себе свое следующее приключение, отдых в спа или поход с палатками в лес, можете яркими красками нарисовать встречу с друзьями или любимыми, а также подумать о проекте, который бы вы хотели реализовать. Единственное условие – это должно быть что-то, что вы делаете с удовольствием, и что приносит вам положительные эмоции.

По окончании упражнения сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и осознанно насладитесь полученным позитивом, прежде чем вернуться к реальной жизни.

В следующей главе мы обратимся к нашим мечтам и целям. Когда вы заполните все списки, можете применить технику визуализации к одной из них по вашему желанию. Как знать, может вскоре что-то и реализуется. Будьте открыты вдохновению и приятным сюрпризам. Пусть ваш мозг работает именно в этом направлении.

Лучшие решения



Этот блок упражнений посвящен проектам, которые вы уже осуществили. Составьте список своих лучших решений и коротко обоснуйте, почему они, по вашему мнению, так хороши.

Лучшие проекты и решения в моей жизни: _____

То, что вы уже достигли, те проекты, которые вы реализовали, показывают, на что вы были нацелены в прошлом. Возможно, вы и сейчас гордитесь этими достижениями. И наверняка вы знаете, какие из них были совершены с максимальным энтузиазмом и мотивацией. Что далось вам легко или стоило больших усилий, за что вам пришлось даже бороться. Что именно давало вам ощущение, будто вы занимаетесь чем-то нужным? Какие вещи и сейчас кажутся вам стоящими и правильными? Опять пришло время вооружиться цветным карандашом и обвести некоторые мысли или ключевые слова. Что имело смысл в прошлом и продолжает оставаться таковым? Какие из принятых решений отражают ваши личные сильные стороны, ценности и положительные черты характера?

Барометр счастья

Это задание является разновидностью упражнения «Три замечательных события» (см. тут).

Последовательно заполните следующие списки. Думайте при этом о всех тех больших и маленьких вещах, которые приносят вам удовольствие и радость:

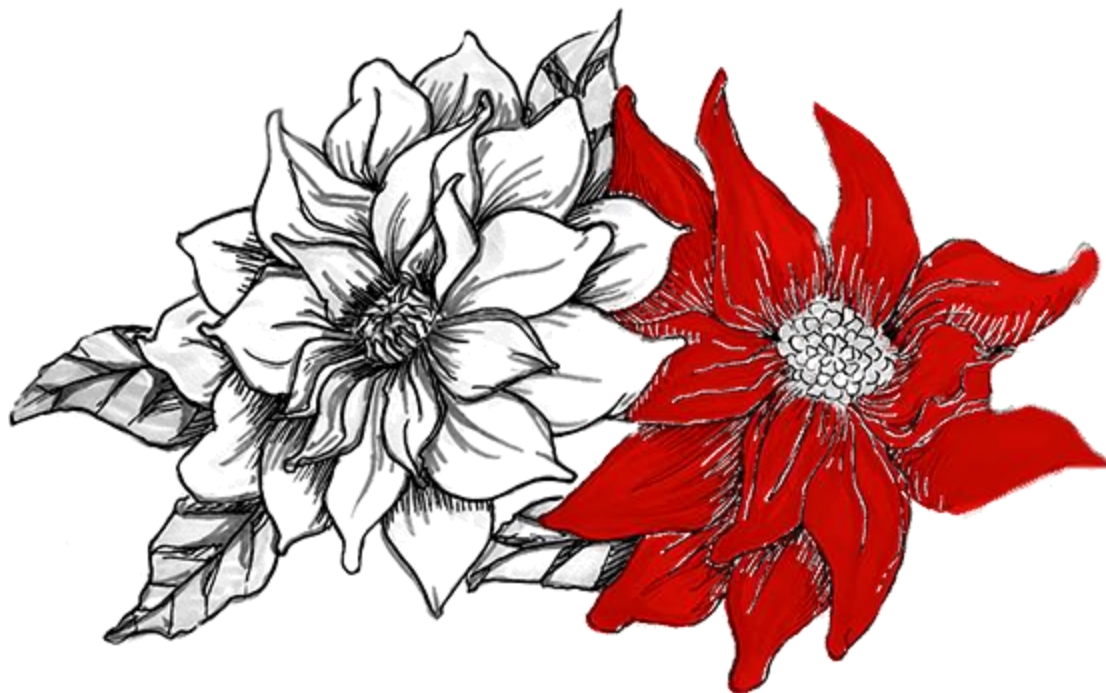
Сегодня я испытал(-а) счастье от: _____

В прошлом году я испытал(-а) счастье от: _____

Эти люди делают меня счастливым: _____



Магические круги



Наконец мы добрались до последнего большого упражнения в этой книге. Вам предстоит свести воедино все выводы и познания, которые вы собрали в ходе работы над предыдущими главами.

Чтобы настроиться и собраться можете снова выполнить расслабляющее упражнение (например, упражнение [тут](#)).

Как я уже упоминала в главе «Счастье, делать что-то осмысленное», наш Икигай в упрощенном виде состоит из четырех элементов:

- все то, что мы делаем с удовольствием;
- сильные стороны или то, что мы хорошо умеем делать;
- вещи, за которые нам могут заплатить или за которые мы можем получить что-то взамен от других;
- то, в чем нуждается мир.

С помощью практических упражнений, описанных в данной книге, вы уже смогли раскрыть многие аспекты вашего Икигай. Теперь же необходимо провести завершающий анализ, чтобы наглядно представить эти аспекты и сгруппировать некоторые из них.

Сначала выпишите из каталогов тем № 1–6 (

1

,

2

,

3

,

4

,

5

,

6

) те идеи, которые подпадают под четыре элемента Икигай. Этот новый список будет состоять не только из тех вещей, которые вы уже попробовали или делаете на регулярной основе, но также и те вещи, которыми бы вы только хотели заняться, которые вас воодушевляют и мотивируют – то есть возможные проекты и цели на будущее.

Следующим шагом просмотрите еще раз все те главы, в которых можно найти названные темы, и перечитайте другие списки, обращая внимание на выделенные цветом пассажи и слова, особенно те, которые не встречаются в каталогах тем № 1–6. В моем личном примере (

тут

) в каталоге тем встречаются абстрактные понятия «связь с природой» и «самоэффективность». Поскольку я до сих пор люблю полазить по деревьям, это должно быть отражено и в списке этой главы.

Ключевые слова и тезисы в каталогах тем № 1–6 должны помочь нам, сформулировать высказывания о себе самом. Мы можем получить комплексное знание о том, что нас увлекает, вдохновляет, мотивирует и наполняет духовно. Но список должен содержать в ответах на приведенные ниже вопросы должны содержаться также и конкретные вещи и занятия, которые нам важны.

Однако вы можете ответить на следующие вопросы и без консультации своих предыдущих списков, как бы на свежую голову, это тоже вполне допустимые варианты поиска Икигай. Вполне вероятно, что вы уже получили достаточно четкое представление о том, что заставляет ваше сердце биться быстрее. В таком случае запишите то, что вы считаете важным в своей жизни, но затем все-таки просмотрите записи из предыдущих глав, чтобы удостовериться в том, что вы не забыли ничего существенного.

Этим я занимаюсь с удовольствием... /Меня вдохновляет... _____

Прекрасно. Теперь обратимся к Вашим сильным сторонам. Для этого можно сначала вычленив результаты из перечня «Примеры положительных качеств и сильных сторон» (

тут

), а также воспользоваться списком ваших лучших проектов и решений (

тут

). Кроме того, вы можете определить и другие сильные стороны вашей личности, которые вы не считали таковыми ранее. В этом вам поможет только что составленный перечень того, чем вы занимаетесь с удовольствием. Ведь часто речь идет не только о вещах, которые нас радуют и вдохновляют, но и о том, чем мы хорошо владеем или к чему у нас есть хоть какая-то предрасположенность. Как правило, они соответствуют нашим личным наклонностям и развиваются в наши сильные качества, если, конечно, мы умеем прислушиваться к себе (см. также

тут

). Просматривая свои списки, вы быстро опознаете тех «дезертиров», к которым это правило не применяется. Включите в нижеприведенный список все те потенциальные сильные стороны своей личности, которые не упоминали раньше.

Это я умею хорошо .../Мои сильные стороны...: _____

Далее переходим к третьей большой теме, а именно «вознаграждение или гонорары». Составьте список того, за что вам когда-либо заплатили или могли бы заплатить. Это может быть любая вещь, пришедшая вам в голову, но примите во внимание и два предыдущих

списка – ваших любимых дел и ваших сильных качеств. Опишите как можно точнее, за что бы вы могли получить ответную услугу или вознаграждение. В список можно включить ваш предыдущий профессиональный опыт, а также любые другие занятия, в которых, с вашей точки зрения, есть потенциал, пусть даже на данный момент вы не обладаете всеми навыками и умениями для их исполнения.

Если вы, например, страстно любите собирать травы и приправлять ими всевозможные блюда, вы бы могли проводить походы за травами с последующим кулинарным мастер-классом. Если вы заядлый и хороший лыжник, можно развивать это хобби. С соответствующей дополнительной квалификацией вы в скором времени могли бы уже работать в качестве инструктора. Если вы работаете волонтером в экологической организации, можете подать резюме и на определенных условиях устроиться туда, пусть даже на полставки.

Составляя этот список, не зарубайте на корню ни одну идею. Не думайте о всех тех людях, которые могут что-то лучше, чем вы. В большинстве областей достаточно претендентов, имеющих, по сравнению с вами, больше знаний, опыта или специальное образование, обладающих навыками для легкого решения определенных задачи. Но часто это не главное. Гораздо важнее наша внутренняя мотивация и энтузиазм, способность восторгаться чем-то. Они укрепляют силу воли, дают нам необходимую энергию и ведут нас за собой.

Если вы поняли, что определенная вещь вас живо интересует или вдохновляет, то не бойтесь заняться этим только лишь из страха некомпетентности. Ваш энтузиазм и мотивация могут компенсировать многое. Обдумайте хорошенько, что именно вы внесете в следующий список.

Мне платят за.../Я мог(-ла) бы получать вознаграждение за... _____

Очень хорошо. Теперь остался последний из четырех базовых кирпичиков. Речь идет о тех вещах или ценностях, которые нужны миру. Просмотрите свои предыдущие списки в поисках ответа на этот вопрос. Найдите, например, в списках положительных качеств и сильных сторон (как в личных

тут

, так и в списке

тут

из главы «Сильные стороны и ценности») те ценности или качества, которые, по вашему мнению, важны для мира.

Ваши записи из «списка благодарностей» также могут помочь определить существенные ценности. Проанализируем с этой точки зрения пример

тут

: человек с полной тележкой пропускает на кассе в супермаркете другого вперед, так как у того всего несколько продуктов в руке. Отсюда мы можем вывести подходящие ключевые слова для нашего списка: доброта, внимательность, готовность помочь ...

Конечно, все эти ценности положительно влияют на наш мир. Вспомним также «список кумиров» (

тут

). Какие черты личности, которые могут пойти на пользу мира, они воплощают? С этой точки зрения стоит пересмотреть все ваши списки.

Огромное количество идей для мира можно найти и в том, что мы сами делаем с удовольствием. Многое, что нравится нам, может понравиться и другим. То, что дает нам вдохновение, может окрылить других тоже. Какой-то личный проект или цель может быть реализована и с оглядкой на других людей, таким образом вы послужите этому миру. Конечно, вы можете записать и такие идеи, которые до сих пор не были включены ни в один список. Итак, снова за работу, выложите по полной!

Что нужно миру? _____

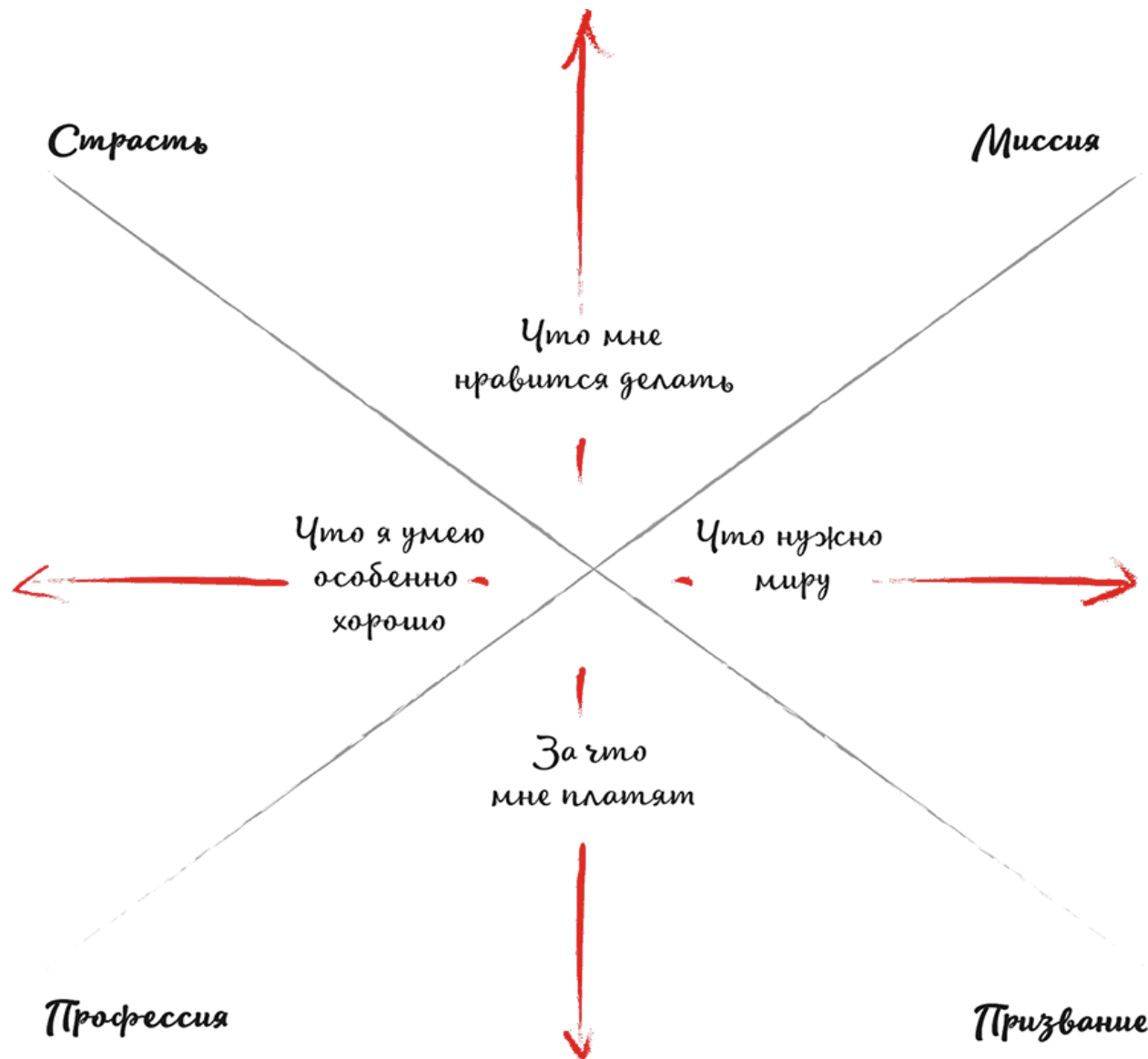
Отлично. Вы почти у цели. А теперь вас ждет кое-что увлекательное.

Делаем выбор

Снова возьмите цветной карандаш и обведите в списках-ответах на вопросы этой главы слова или фразы, которые имеют для вас наибольшее значение.

Заполняем график

Рассмотрите следующий график:



Подумайте, как бы вы могли распределить выделенные слова и фразы в графике. Чем больше какая-то идея является, например, тем, что вы хотели бы сделать, и чем меньше тем, за что вам готовы платить гонорар, тем выше на схеме следует ее расположить. Чем больше идея подпадает под категорию необходимого для мира, и чем меньше вы это умеете, тем правее расположите ее в схеме. По этому принципу запишите все, что вы отметили ранее в списках, в соответствующих областях графика, который находится тут

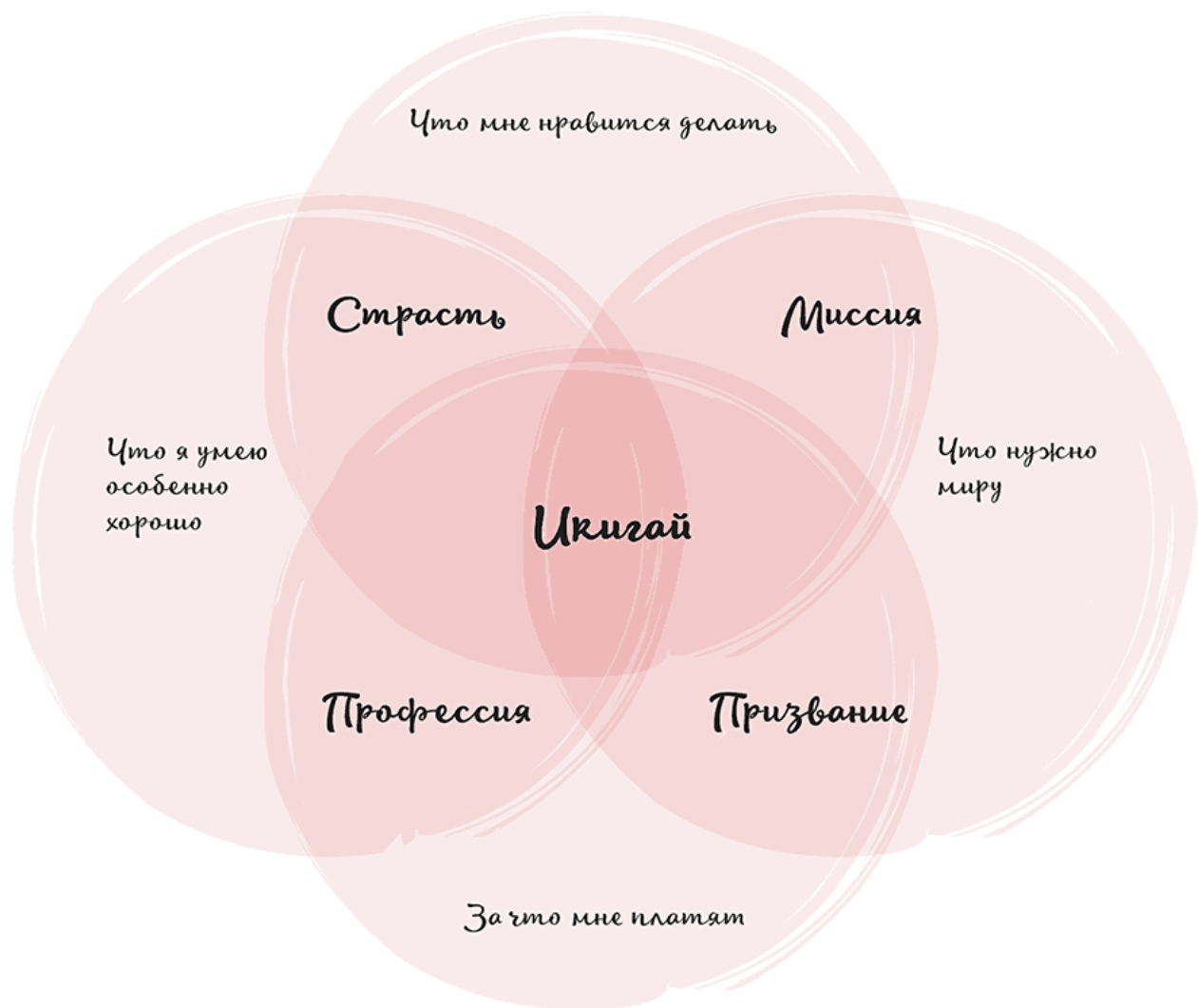
Расшифровка графика

Посмотрите на готовый график. Если вы интенсивно работали над упражнениями этой книги, в некоторых полях должно быть довольно много записей...

Области пересечения

На схеме, приведенной ниже, показано, что обозначают области пересечения кругов. Все то, что вы записали в предыдущем графике внизу слева, связано с профессиональной деятельностью. Записи в нижнем правом секторе относятся к вашему призванию. Верхняя левая область – это ваши страсти и увлечения, верхняя правая – ваша миссия.

Возможно, изучив график на предыдущем развороте, вы найдете для каждой области пересечения центральный термин или ключевую фразу, которые особенно точно характеризуют вашу профессиональную деятельность, ваше призвание, страсть вашей жизни и вашу миссию в этом мире. Конечно, это могут быть и несколько коротких фраз. Запишите их в цветную схему Икигай, которая расположена в конце книги (тут).



Здорово! С помощью этого упражнения вы значительно приблизились к вашему Икигай. Все основные круги в схеме пересекаются и насыщают друг друга. Икигай – это не только те вещи, которые нас вдохновляют. Он будет более устойчивым и осмысленным, если будет соответствовать нашим личным склонностям и способностям, если будет давать нам средства к существованию и одновременно включать в себя то, что нужно миру. Кстати, границы кругов на схеме весьма подвижны. Рассмотрим, например, пересечение областей миссии и призвания. Согласно нашей модели, миссия это то, что человек делает с удовольствием и в чем нуждается мир. Если же вам за это заплатили или могут заплатить, миссия переходит в призвание. Для наглядности конкретный пример: Человек очень любит писать, любит переносить свои мысли на бумагу, выдумывать целые миры, и, возможно, хотел бы с радостью поделиться своими мыслями с другими. Таким образом, его миссия заключается в том, чтобы развлекать и вдохновлять других людей своими рассказами и даже слегка изменять мир к лучшему. Если он найдет издательство, которое опубликует его книги, миссия станет призванием. И если его книги будут продаваться настолько хорошо, что он сможет на этом заработать, тем лучше. Можно предположить, что этот человек вообще не ищет никакого издательства, он пишет, потому что это доставляет ему удовольствие. Возможно, он публикует свои рассказы самиздатом или в блоге, доводя их до мира таким образом. Его заработок идет из другого источника, но со временем его блог читают все больше подписчиков, и в результате его

находит какой-то издатель, что дает писателю замечательный шанс проявить себя в литературе...

Аналогичная ситуация может сложиться с видео-роликами, которые кто-то снимает ради удовольствия. Его клипы становятся известными, получают много лайков, и чем больше людей их смотрят, тем больше появляется возможность заработать на этом.

Отдельные аспекты из различных сфер могут всецело способствовать развитию Икигай. Но как только вы доберетесь до той области пересечения, что находится в центре схемы, вы сможете с большей легкостью ответить на вопросы: Зачем я встаю по утрам? Что делает мою жизнь стоящей и ценной? Что придает ей смысл?



Что дальше?
Преодоление жизненных препятствий

Принято говорить: Если есть желание, найдется и способ.
Я же осмелюсь сказать: если есть цель, найдется и желание.

Виктор Франкл

[11]



Многочисленные руководства, блоги и семинары показывают нам, как мы можем стать более последовательными на пути к нашим целям, лучше распоряжаться нашим временем и развивать мотивацию для решения предстоящих задач. Многие из них, несомненно, дают ценные советы, которые можно прекрасно применять в повседневной жизни и которые являются крайне полезными при реализации идей и личных проектов. Однако если мы поняли, что на самом деле является для нас важным в жизни и наполняет ее смыслом, вопрос «как?» не будет первичным. Напротив, нас будет наполнять глубокое чувство, которое подскажет, зачем мы это делаем. Как только мы это поймем, «зачем» вызовет всплеск мотивации. Мы почувствуем душевный подъем или беспокойство, порыв или страстное желание активной деятельности, направленной на реализацию того, что соответствует нашему Икигай.

Эта внутренняя мотивация может вызвать настоящий энергетический фейерверк, который приведет нас к состоянию потока.

Многие препятствия, которые до сих пор мешали достичь нам целей, вдруг исчезнут сами собой. Другие мы сможем преодолеть, поскольку внутренний стимул будет побуждать нас разрабатывать эффективные стратегии, главное, не сходить с выбранного пути. Внезапно нам станет легче расставить приоритеты и преодолеть тем самым одно из самых больших препятствий, которое, возможно, раньше мешало вам действовать эффективно – ограничение во времени.

Наша мотивация способствует не только творчеству и выносливости в поиске решений, но и нашей настойчивости в достижении целей. Если, к примеру, вам очень тяжело вылезать по утрам из постели, хотя вы часто задумывались о том, чтобы начинать день

на полчаса или час раньше, потому что благодаря этому дополнительному времени весь день будет проходить намного лучше для вас, задумайтесь для чего

на самом деле вы встаете? Этот вопрос вернет вас к вашему Икигай. Это суть, это некая квинтэссенция того, что позволяет нам действовать из внутренней убежденности и приводит к духовному росту и саморазвитию.

Следите за своими целями, которые напрямую связаны с вашим Икигай. Лучше всего подумайте о них уже вечером, ложась спать. И засыпайте с приятным чувством того, что на следующее утро вы сможете приняться за свои проекты на свежую голову и с новой энергией. Если вы нашли свой истинный Икигай, вам не составит труда начать новый день с изрядной порцией дополнительного энтузиазма и, если хотите, возможно, даже раньше обычного. Помня про Икигай, вам также будет намного легче преодолеть свою внутреннюю лень и во всем другом.

Пока я пишу эту книгу, я сама раздумываю каждый вечер перед сном над тем, насколько эта деятельность является частью моего личного Икигай. Как я и упоминала во введении, принцип Икигай нашел большой отклик в моем сердце, как только я впервые прочитала о нем. В течение очень долгого времени я занималась вопросом смысла жизни и ее значения, и я организовала многие аспекты своей жизни таким образом, чтобы в ней всегда находилось место и время для исследования того, что особенно значимо для меня.

Поскольку я лично считаю эту тему интересной, захватывающей и чрезвычайно важной, это часть моего Икигай – передать этот принцип другим через эту книгу. Меня вдохновляет и мотивирует тот факт, что упражнения и практики из этой книги могут помочь другим людям приблизиться к их Икигай. Утром я встаю на час раньше обычного и уже за завтраком с нетерпением жду того, что сейчас продолжу работу над книгой. За последние несколько недель мой кабинет превратился в настоящую творческую мастерскую, в который царит рабочий хаос: одна из стен увешана листочками с многочисленными идеями, повсюду горы книг, распечатки готовых и незаконченных текстов лежат на огромном столе и ждут своей очереди на обработку и дополнение, чтобы потом занять свое место в книге. А мой компьютер – это и без того огромная «игровая площадка», где я снова и снова отправляюсь на поиски новых приключений. Частенько я не отвечаю на телефонные звонки или проверяю электронную почту лишь изредка, потому что не хочу отвлекаться от потока своих мыслей. Не говоря уже о том, что я уже много раз пропускала сигналы моего бурчащего желудка, который напоминает мне, что перерыв должен был быть на самом деле уже давно. Когда я это осознаю, то вспоминаю свои собственные советы из других моих книг и заставляю себя сделать паузу на перекус и отдых. Хотя для меня это не такая уж и проблема, изредка поголодать, когда я очень чем-то занята.

Чувствовать внутренний импульс, чувствовать, как работает мозг, и рождаются многочисленные идеи, видеть, как появляется текст в открытом на экране компьютера документе – все это дает глубокое удовлетворение, наполняет действительность смыслом. И те препятствия, которые, как и у многих других, встают у меня на пути и могут помешать работе, действительно исчезают сами собой.

При реализации различных аспектов вашего Икигай задумайтесь о том, почему

и

для чего

вы это делаете, насколько это дает смысл вашей жизни. Тогда вам будет намного легче преодолеть как ваши собственные препятствия для мотивации, так и препятствия, которые уже расставлены на вашем пути извне.

Если вы закончили читать эту книгу – вы дошли до конца захватывающего и очень интенсивного пути. Вы тщательно изучили многие аспекты вашего личного Икигай и, возможно, даже смогли опознать некоторые мнимые цели, основанные исключительно на мнениях и идеях других людей, но совершенно не соответствующие вашим принципам. Я призываю вас, оставаться внимательным и продолжать прислушиваться к себе. Жизнь

порой меняется, а мы сами находимся в постоянном развитии. Тот, у кого сильна связь с собственным Икигай, будет делать все для того, чтобы обеспечить себе условия жизни, делающие реализацию Икигай возможным, и, если это потребуется, приспособить жизнь под себя. Поддерживайте эту внутреннюю связь с самим собой, будьте бдительны и всегда помните о том, насколько это жизненно важно для нас, людей, знать, зачем мы встаем по утрам.

Путешествие продолжается. Я желаю вам бодрости духа и много радости на пути.



Практика Икигай – краткий обзор



Время для мечты

Выделите время на то, чтобы подумать о своих мечтах. Какие мечты важны для вас? Что бы вы хотели реализовать? Какие душевные устремления и цели вы гоните от себя, откладываете или запираете в долгий ящик лишь потому, что вы не видите для них места в своей жизни? Подумайте о том, какие занятия соответствуют на сегодняшний день вашему Икигай и как выглядят ваши личные цели?

Всегда оставаться активным

Не выходите на умственную или физическую «пенсию». Сохраняйте бодрость духа, а тем самым и ваш Икигай.

Заботьтесь о себе

Дышите свободно, питайтесь правильно, больше двигайтесь, спите достаточно, черпайте силу в природе: все это часть заботы о себе.

Избегайте стресса

Спешка и стресс являются ядом для тела, разума и души. Всегда старайтесь соблюдать здоровый баланс.

Благодарите

Подумайте о том, за что вы благодарны. Списки ([тут](#)

) помогут вам в этом. Если вам подходит такой способ осознания того, за что вы благодарны, вы можете начать регулярно вести дневник благодарности.

Жизнь в сообществе

Общайтесь с друзьями, развивайте чувство общности, поддерживайте друг друга – это самые важные составные части Икигай.

Центр Вселенной

Что касается нашего личного Икигай, мы сами для себя – центр Вселенной. Никто другой не может нам сказать, что составляет смысл нашей жизни, или навязать его. Мы можем получить вдохновение от других, восторгаться их действиями или образом жизни, но в конечном итоге мы выбираем то, что является нашим собственным Икигай, – только это является подлинным и дает нам глубокое удовлетворение.

Слушайте свое сердце

Когда мы ищем свой Икигай, мы должны прислушиваться к зову нашего сердца. Слишком уж легко пропустить или подавить его сигналы, но он является важным указателем. Как только мы поймем, что говорит нам наше сердце, мы можем использовать наш разум, чтобы проверить, какие вещи реализуемы в повседневной жизни.

Ценность мелочей

Икигай можно найти не только в важных, успешных проектах, но и в мелочах. Любое самое, казалось бы, незначительное занятие или впечатление, даже мысль о чем-то могут быть столь же полезными и запоминающимися, как нечто большее, захватывающее. Полет ястреба в небе может заставить сердце человека биться так же быстро, как и бурные аплодисменты публики после успешного выступления. Осознанное дыхание может вызвать не меньший прилив энергии, чем изысканное меню из пяти блюд.

Оставайтесь любопытными

Мы должны проявлять бдительность и любопытство – особенно на новых этапах жизни и в отношении нашего собственного Икигай, который иногда приходится определять заново. Когда жизнь сильно меняется, и мы не уверены, что же теперь является нашим Икигай, следующей личной целью может стать поиск его заново.

Короткий тест на Икигай

Вы можете использовать следующие тестовые вопросы, чтобы проверить, относится ли что либо к вашему Икигай.

- Дает ли это вам энергию?
- Делает ли это вас более бдительными и живыми?
- Способствует ли это вашей мотивации?
- Есть ли причина, по которой вам нравится вставать утром?
- Отзывается ли это в вашем сердце?
- Чувствуете ли вы, что являетесь самим собой?
- Становится ли ваша жизнь за счет этого более яркой, более полноценной и полезной?
- Оказывает ли это положительное влияние на других людей или ваше окружение?
- Можете ли вы с энтузиазмом рассказать другим об этом и вдохновить их своей решимостью?

Совет:

Не обязательно давать положительный ответ на все вопросы. Некоторые вещи дают нам глубокое, молчаливое удовлетворение, но не заставляют нас тотчас нестись в бой. Они вполне могут быть частью Икигай, даже если вы не ответите «Да» на вопрос о том, мотивируют ли они вас. Если вы можете положительно ответить на большинство вышеприведенных вопросов, очень велика вероятность, что это то, что принадлежит вашему Икигай.

Лишь в той мере, в какой человеку удастся осуществить смысл, который он находит во внешнем мире, он осуществляет и себя.

Виктор Франкл



Приложение



Библиография

Исследователь счастья:

Исследователь счастья Мартин Селигман показывает, как наше дело наполняется смыслом, если оно ориентировано на что-то большее:

Martin E. P. Seligman: Afterword. Breaking the 65 Percent Barrier. In: A Life Worth Living. Contributions to Positive Psychology. Ed. by Mihaly Csikszentmihalyi and Isabella Selega Csikszentmihalyi. Oxford University Press 2006, P. 235

«Это божественно» – примеры личного Икигай:

Примеры из Окинавы взяты с лекции Дэна Бютнера «Как дожить до ста лет?». Ее можно найти в Интернете по следующей ссылке:

https://www.ted.com/talks/dan_buettner_how_to_live_to_be_100?language=de#t-449176

Остальные примеры в этой главе взяты из жизни друзей и знакомых, с которыми я беседовала, а также из видео на Youtube «Ikigai – Meaning & Purpose»

<https://www.youtube.com/watch?v=dTVq-LcdQn4>

и

С точки зрения науки:

Информацию об исследовании Осаки можно найти, например, в статье Кристофера Петерсона «Ikigai and Mortality» в журнале Psychology Today от 17.09.2008,

<https://www.psychologytoday.com/blog/the-good-life/200809/ikigai-and-mortality>

а также по следующей ссылке Университета Тохоку:

<http://www.bureau.tohoku.ac.jp/kohyo/kokusai/07Mar7News-full.htm>

Краткая сводка результатов дальнейшего долгосрочного исследования с более 70 000 участниками, которая также свидетельствует о том, что Икигай положительно влияет на продолжительность жизни, по следующей ссылке:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19539820>

Badri N. Mischra: Secret of Eternal Youth; Teaching from the Centenarian Hot Spots («Blue Zones»). В: Indian Journal of Community Medicine. 2009 Oct; 34(4), P. 273–275.

Dan Buettner: The Blue Zones: Lessons for Living Longer From the People who've Lived the Longest. National Geographic, Washington, 2009.

Про отход от традиционного образа жизни на Окинаве и сопутствующие этому ухудшение здоровья жителей сообщает Феликс Лилль (Felix Lill) в своей статье «Исчезновение долгожителей». В газете Die Zeit № 39/2013.

<http://www.zeit.de/2013/39/japan-okinawa-alte>

Основные правила осмысленной жизни:

Много идей того, как устроить полезные перерывы в повседневной суете и позаботиться о себе, вы найдете в моей книге:

Geschenke für die Seele, dtv Verlagsgesellschaft, München 2016

Три замечательных события:

Мартин Селигман описывает это упражнение в своей книге «Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия». М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012 г.

Разум сердца:

Цитата Майи Ангелу взята из книги

Baptist de Pape: The Power of the Heart. Knauer MensSana, München 2014, Стр. 51.

Внутренние цели:

Смыслом внутренних целей занимаются Яри-Эрик Нурми, Катарина Салмела-Аро в своей статье «What Works Makes You Happy» в:

«What Works Makes You Happy» in: A Life Worth Living. Contributions to Positive Psychology. Ed. By Mihaly Csikszentmihalyi and Isabella Selega Csikszentmihalyi. Oxford University Press, 2006, S. 186.

О феномене внутренней мотивации пишет психолог Майкл В. Панталон:

Nicht warten, starten. Das 7-Minuten-Programm zur Motivation. dtv Verlagsgesellschaft, München 2012, Стр. 60.

Найти свою страсть – это реально?:

Подробнее о типе сканера вы узнаете в книге Барбары Шер «Отказываюсь выбирать». М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014.

Искусство визуализации:

Принцип визуализации (англ. Nexting

– прим. переводчика

) повстречался мне впервые в книгах американского психолога Шейна Лопеса (Shane J. Lopez) и французского психиатра Мишеля Лежуайо (Michel Lejoyeux):

Shane J. Lopez: Making Hope Happen. Simon and Schuster, New York 2013, с. 33.

Michel Lejoyeux. Les quatres saisons de la bonne humeur. Éditions JC Lattès, Paris 2016, с. 65.

В своей книге я описываю, как наше мышление влияет на наши чувства:

Bettina Lemke. Der kleine Taschenoptimist. dtv Verlagsgesellschaft, München 2015, С. 42 слл.

Магические круги:

Иллюстрация Марка Винна (Marc Winn), см. его сайт:
www.theviewinside.me



Рекомендованная литература

- Борманс Лео (Ред.). Большая книга о счастье. М.: Эксмо, 2014.
- Франкл В. Человек в поисках смысла: Сборник: Пер. с англ. и нем. / Общ. ред. Л. Я. Гозмана и Д. А. Леонтьева; вст. ст. Д. А. Леонтьева. М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
- Christina Berndt: Resilienz. Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft. Was uns stark macht gegen Stress, Depression und Burn-out. dtv Verlagsgesellschaft, München 2013
- Ralf Dobelli: Wer bin ich? Indiskrete Fragen. Diogenes, Zürich 2017
- Jürgen Hesse, Hans Christian Schrader: Was steckt wirklich in mir? Die Potenzialanalyse. Stark Verlag, Hallbergmoos 2014
- Katrin Lankers: Mein Buch der Listen. Planet! Stuttgart 2013
- Bettina Lemke: Der kleine Taschenoptimist. dtv Verlagsgesellschaft, München 2015
- Bettina Lemke: Der kleine Glücksberater. dtv Verlagsgesellschaft, München 2011

Elisabeth Lukas: Quellen sinnvollen Lebens. Woraus wir Kraft schöpfen können. Verlag Neue Stadt, München u. a. 2014

Christoph Neidhart:»Vom kleinen und großen Glück«. In: Süddeutsche Zeitung, 24. März 2017 // <http://www.sueddeutsche.de/leben/sinn-und-unsinn-vom-kleinen-und-grossen-glueck-1.3431230>

Ulla Rahn-Huber: So werden Sie 100 Jahre. Das Geheimnis von Okinawa. mvg Verlag, München 2009

Gordon Mathews: What Makes Life Worth Living? How Japanese and Americans Make Sense of Their Worlds. University of California Press, Berkeley and Los Angeles 1996

John O'Donohue. Anam Cara: A Book of Celtic Wisdom. Harpercollins 1997

Moorea Seal: The 52 Lists Project: A Year of Weekly Journaling Inspiration. Sasquatch Books, Seattle 2015

Moorea Seal: 52 Lists for Happiness. Weekly Journaling Inspiration for Positivity, Balance and Joy. Sasquatch Books, Seattle 2016

Michael Steger:»What makes life meaningful?«// <https://www.youtube.com/watch?v=RLFVoEF2RI0>

Примечание

Автор передаст пять процентов прибыли от продажи данной книги благотворительной организации Inselhaus Kinder- und Jugendhilfe, расположенной в городе Бойерберг, к югу от Мюнхена.

Цель педагогической работы этой организации состоит в том, чтобы помочь детям и подросткам развить свою индивидуальность и дать им возможность осознать и принять свои потребности, желания, сильные и слабые стороны, а также интегрировать их в повседневную жизнь.

Inselhaus сопровождает детей и подростков на пути к самим себе «сердцем и разумом», помогая им найти и воплотить в жизнь свой собственный Икигай.

Больше информации об этой замечательной организации можно найти на их веб-сайте по адресу <http://inselhaus.org/>



Благодарность

Процесс работы над этой книгой доставил мне большую радость. Тем не менее, без поддержки многих других людей это было бы невозможно. Прежде всего, я благодарю Катарину Фестнер из издательства dtv, которая всегда выслушивает любые мои идеи и с самого начала с энтузиазмом и конструктивно поощряла и поддерживала этот проект. Я очень ценю Твою преданность и Твой вклад, Катарина.

Я благодарю от всего сердца издательскую команду, которая с воодушевлением участвовала в создании этой книги. Спасибо Лизе Юнгст за успешный макет и Александре Боуиен за графику и великолепный дизайн обложки, Катарине Нетолитцке за японскую каллиграфию иероглифов Икигай, Веронике Пфлеггер за подготовку интернет-сайта www.dtv.de/ikigai, на котором читатели могут обмениваться информацией о своем личном Икигай, а также Бернду Шумахеру за верстку.

Огромное впечатление произвели на меня суперженщины из отдела прав и лицензий Джулия Хелфрич, Андреа Зайберт, Констанц Хори и Моника Кик, именно благодаря им эта книга переведется на многие языки и будет издана в разных странах. Большое спасибо за Ваш вклад. Мне очень интересно узнать, в какие уголки мира попадет эта книга, и я надеюсь на короткие или подробные новости от сообщества Икигай – например, на www.dtv.de/ikigai в гостевой книге по ссылке.

Я глубоко благодарна, как всегда, моей семье и друзьям за наше совместное времяпрепровождение, обмен мнениями и большую поддержку. вы самая важная часть моего Икигай.
От всего сердца я желаю вам и всем людям в мире всегда понимать смысл своей жизни.

生き甲斐

Страсть

*Что мне
нравится
делать*

Миссия

*Что я умею
особенно хорошо*



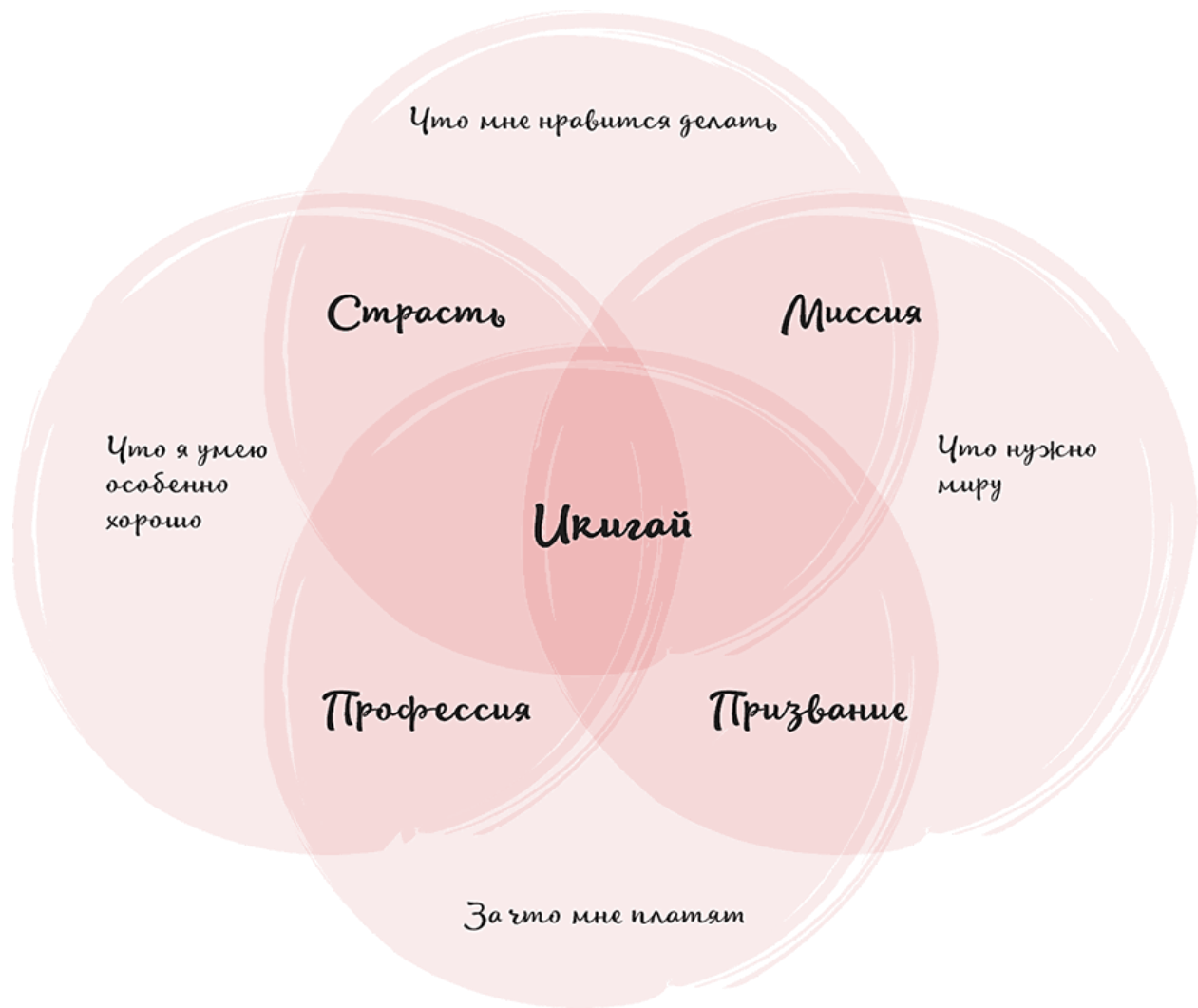
*Что нужно
миру*



*За что мне
платят*

Профессия

Призвание



КОГДА ВЫ ДАРИТЕ КНИГУ, ВЫ ДАРИТЕ ЦЕЛЫЙ МИР

ХОТИТЕ ЗНАТЬ БОЛЬШЕ?

Заходите на сайт:

<https://eksmo.ru/b2b/>

Звоните по телефону:

+7 495 411-68-59, доб. 2261



Сноски

1

Руми (1207 – 1273) – выдающийся персидский поэт-суфий.

2

Элизабет Лукас (1942) – доктор философии, основательница Южно-Немецкого института Логотерапии и Экзистенциального анализа, ученица Виктора Франкла.

3

Джозеф Кэмпбелл (1904 – 1987) – американский исследователь мифологии.

4

Тайчи – боевое искусство.

5

TED –
англ. Technology Entertainment Design
; рус. Технологии, развлечения, дизайн.

6

Логотерапия – направление психотерапии, в основе которой лежит предположение о том, что развитие личности происходит через ее стремление к поиску жизненного смысла.

7

Фрэнсис Бэкон (1561 – 1626) – английский философ, основоположник эмпиризма и английского материализма.

8

Лао-Цзы (VI век до н. э.) – древнекитайский философ.

9

Джон О’Донохью (1956 – 2008) – ирландский поэт и писатель, гегелевский философ.

10

Королевство Тонга – государство в южной части Тихого Океана.

11

Виктор Франкл (1905 – 1997) – австрийский психиатр, психолог и невролог, основатель логотерапии.