

Елена  
РЕЗАНОВА



# НИ КОГДА- НИ БУДЬ

Как выйти  
из тупика  
и найти себя



Елена  
Резанова  
Специалист в области  
карьерных стратегий

Часть 1. «Как  
не надо»

Часть 2. «Как  
надо»

# 1. Отложенная

## ЖИЗНЬ

Три стадии отложенности.

- Смутное ощущение альтернативы
- Нереализованная мечта
- Человеку плохо

# 1. Отложенная

## ЖИЗНЬ

**Старый блок:** Задача понять, куда ведет сценарий, и принять решение остановить его требует много времени и решимости и сразу плана.

**На самом деле:** Всё проще.

Достаточно решить – а способ найдется.

# 2. Как мы попадаем в колесо

## и не замечаем этого

**Подвох 1.** Загруженность создаёт иллюзию успеха. **Практика.**

**Подвох 2.** Загруженность создаёт иллюзию успеха. **Практика.**

**Подвох 3.** Загруженность сужает кругозор и создаёт профессиональный туннель, из которого сложно выбраться. **Проверка.**  
**Практика.**

Альтернативное расписание на каждый день. **Практика.**

# 2. Как мы попадаем в колесо

## и не замечаем этого

**Старый блок:** Если я такой занятой и нужной, значит  
всё делаю правильно и в конце концов у меня  
всё будет хорошо.

**На самом деле:** Именно сейчас, в этот момент, вы  
пропускаете свою жизнь.

# 3. Миф о корпоративном рабстве

Корпоративная тюрьма.

«Ключ в кармане».

Практика 1. Кто и что вам должен?

Практика 2. «Я-корпорация».



# 3. Миф о корпоративном рабстве

**Старый блок:** Миф о корпоративной тюрьме, где вы – заложник.

**На самом деле:** Этот миф «лечится» осознанием выбора. Используйте

технику «ключ в кармане», чтобы привыкнуть к тому,

что двери открыты.

МЕНЯТЬ, КОГДА ЕСТЬ ЧТО  
ТЕРЯТЬ.

Иллюзия

стабильности

Почему сложно решиться на перемены?

Три уровня неопределённости.

Ответственность за других.

МЕНЯТЬ, КОГДА ЕСТЬ ЧТО  
терять.

Иллюзия

стабильности

**Старый блок:** Стабильность, которая всегда с тобой.

**На самом деле:** Это иллюзия.

# 5. Про деньги. СКОЛЬКО ВАМ НУЖНО ДЛЯ СЧАСТЬЯ?

**Практика 1.** «Мой день из жизни с [число] на счёте».

**Практика 2.** Включить в расписание компоненты настоящей жизни уже сейчас.

# 5. Про деньги. Сколько вам нужно для счастья?

**Старый блок:** Откладывать наступление настоящей жизни

до обладания определенной суммой денег.

**На самом деле:** К деньгам привязано не так много, как кажется.

# б. Не размениваться по мелочам и не путать скромность с посредственностью Амбиции.

Что делать с амбициями скромному человеку?

Мелкие цели не работают.

Практика.  
Практика.  
Практика.

б. Не размениваться  
по мелочам и не  
путать скромность с  
посредственностью

**Старый блок:** Нужно ставить скромные и реалистичные цели.

**На самом деле:** Скромность и амбиции очень даже уживаются

в одном человеке.

# 7. Талант – не гарантия

Исторический эксперимент про гениальность

Если ты такой умный, то почему такой бедный?

Откуда вам знать, что у вас талант капитана,  
если вы не видели моря?

Где мостик от способностей к серьёзному успеху?

Практика  
Практика  
Практика



# 7. Талант – не гарантия

**Старый блок:** Врожденный талант – гарантия успеха.

**На самом деле:** Всё в ваших руках.

# О. Любушка «Настоящего призвания»

- Стереотип 1.** Оно одно и на всю жизнь.
- Стереотип 2.** Призвание нужно искать в детстве.
- Стереотип 3.** Призвание базируется на особом таланте.
- Стереотип 4.** Призвание не похоже на то, что есть здесь и сейчас.
- Стереотип 5.** Если это настоящее призвание, то сразу всё получится.
- Что делать?** Режим активного приближения.

# О. Ловушка «Настоящего призвания»

**Старый блок:** У каждого есть одно настоящее призвание.

**На самом деле:** Вы многогранны, и у вас есть выбор, что станет вашим призванием.

# 9. Что такое вирусные мечты

Максимальный контраст

Сфера и место работы – не одно и то же

# 9. Что такое вирусные мечты

**Старый блок:** Хорошо там, где всё не похоже на то,  
что вы  
имеете сейчас.

**На самом деле:** Это может быть просто потребность  
убежать  
от доставшей действительности.

людыам».

# Благотворительность

Пример родственника

Практика.

людям».

# Благотворительность

**Старый блок:** Смысл и польза есть только в благотворительности, **В** экологии и социальных проектах.

**На самом деле:** Возможностей приносить пользу гораздо больше, чем кажется на первый взгляд.

«...  
своё».

# Как не построить

Сила контраста.

Найм или свой бизнес — всего лишь формат.

Пропущенный ингредиент.

Обязан быть счастливым.

Как подойти к делу? **Практика. 4**

Бизнес из хобби? **критерия.**



«...  
своё».

# Как не построить

# каторгу

**Старый блок:** Что-то своё – вершина самореализации.

**На самом деле:** Если не думать, то можно построить себе новую тюрьму.

Часть 1. «Как  
не надо»

Часть 2. «Как  
надо»

Часть 1. «Как  
не надо»

Часть 2. «Как  
надо»

# 12. Почему

разумнее делать то,  
что нам интересно?

Интерес – это профессиональный катализатор.

Страховка от бросания в трудные времена.

Неподдельная харизма.

подступиться к  
большой мечте.

Практика: Написание на Марс  
Практика: Тест-драйв на безопасной территории.

# Первые шаги

Переход в режим действия.

# 14. Нет мечты и интересов, но перемен хочется

Практика: Диванная разведка.

Практика: Полевая разведка.

Нашлись интересные темы? Переходите к тест-драйву.

# 15. Поищите себя там, где найти не ожидаете

**Практика:** Изучить имеющиеся 10 000 часов незашоренным взглядом.

**Практика:** Попробовать себя вне своего нынешнего формата, вне официального рабочего контекста.

сделаны, что потом?

Какой план

Какой план вам нужен.

срабатывает

Идите туда, где происходит что-то интересное.

Трамплин.



# делаются?

## Проверьте заряд

## батарейки

Режим избегания

Поглотители

энергии. Вопросы без ответов. Эмоциональное топтание.

- Чувство уходящего поезда.

- Необходимость играть роль человека «на своём месте».

# делаются?

## Проверьте заряд

### батарейки

Практика. Как зарядиться?

- Поездка в новые места.
- Движение в любой форме.
- Паузы в течение дня.
- Информационный детокс.

# 18. Паника на пороге хороших перемен. Что делать со страхами

Три стадии перемен.

- Окончание.
- Между мирами.
- Новое начало.

**Практика.** Как дожить до нового начала с минимальными потерями?  
- Скорее начинайте делать хоть что-то в новой роли, но убедитесь, что не рассказываете себе плохую историю.

# 18. Паника на пороге хороших перемен. Что

## делать со страхами

**Главная ошибка:** Сначала разберусь со страхами, а потом начну действовать.

**Практика:** «Мы сами себе всё это устроили»  
На дне.

**Практика:** Включайте картинку.

**Практика:** Напишите себе привет из будущего.

# 19. Как финансировать

## поиски себя

Вариант 1. «Взлётная полоса»: купить время за день <sup>удлинение взлётной полосы.</sup>

Практика.

Вариант 2. «Инкубатор» или «Эйнштейн»: не бросать строе и выращивать новое.

# 20. Сейчас не лучшее время для перемен?

Кризис и нестабильность.

Дезидентификация. **Практи  
ка.**

Выживать или развиваться?

Не становитесь дежурными оптимистами.

Часть 1. «Как  
не надо»

Часть 2. «Как  
надо»

# Заключение. Про везение и неслучайные случайности

Дорога из пункта «здесь и сейчас» в пункт «куда я хочу».

Как усилить вероятность, что всё получится?

- Готовься к лучшему.
- Смотри по сторонам.
- Мир полон хороших людей.
- Спокойно, ещё не конец света.



Удачи  
на вашем  
пути!