

Как найти свое место в ЖИЗНИ



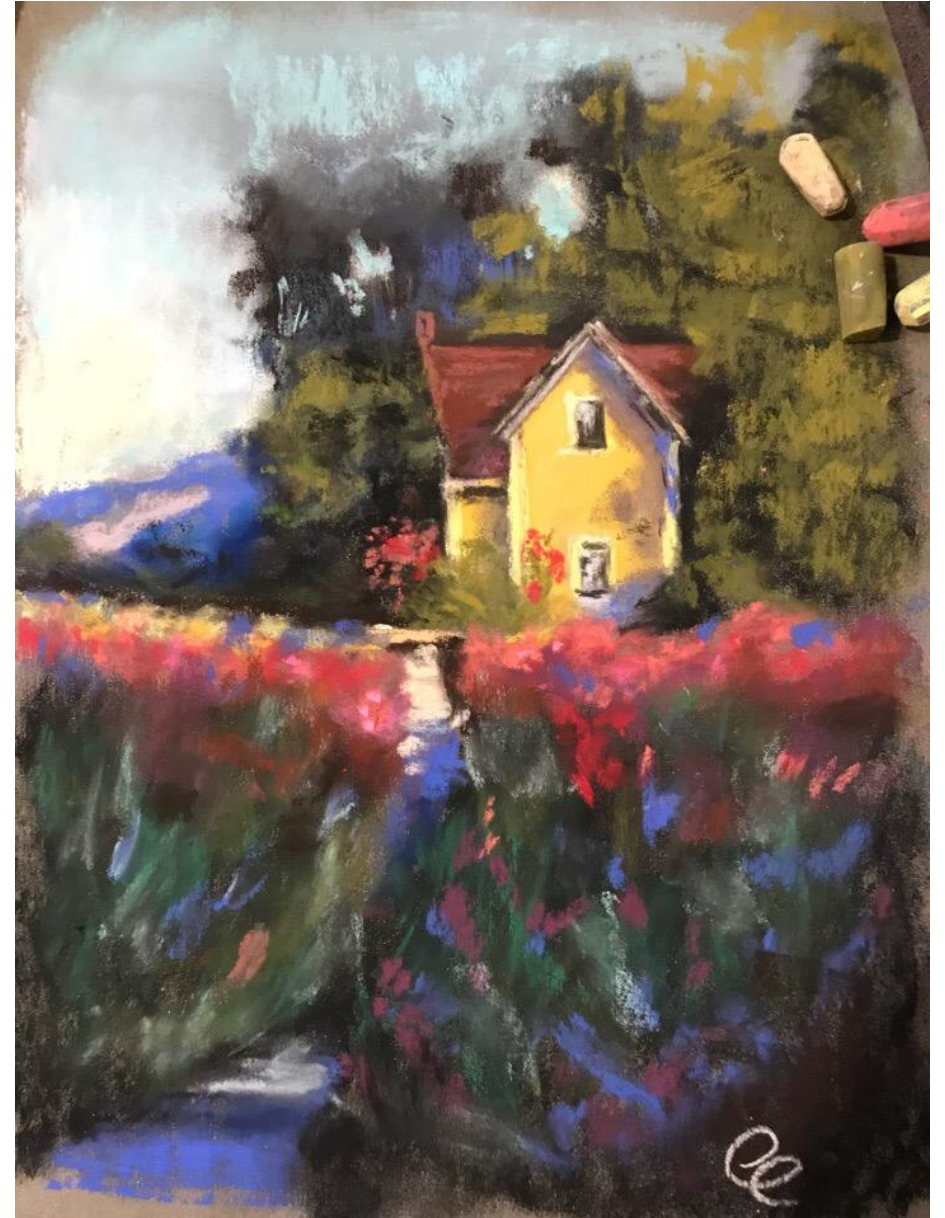
Что значит понятие «место в жизни»?

Мы хотим быть не просто успешными, но абсолютно счастливыми – профессионально и эмоционально.

«**Свое место в жизни**» – понятие весьма размытое. Оно включает в себя все и сразу: место жительства, профессию, социальный статус и эмоциональный фон. Это место, где можно выполнять свою работу, самосовершенствоваться, реализовывать таланты и быть счастливым.

Для чего искать место в жизни?

Мы ищем свое место для того, чтобы прожить жизнь полноценно, чтобы не жалеть каждый день о том, что мы существуем, чтобы иметь цели и добиваться их. Каждый человек хотел бы жить своей жизнью, а не чужой, своей настоящей жизнью, наиболее наполненной смыслом. Да только, как к этому прийти, мало кто понимает.



Какова актуальность этой проблемы?

«За последний десяток лет великие идеологии, которые нас вдохновляли и направляли, исчерпали себя. Мы остались без поколенческих ориентиров, утратили многие ценности. Общество оказалось в пустыне, в которой человек должен заняться ни больше, ни меньше «изобретением себя».



В каком возрасте люди с ней сталкиваются?

Точно ставить ограничивающие рамки на возраст, в котором может возникнуть желание найти свое место, нельзя. Проблема начинает быть актуальной в подростковом возрасте и имеет сильное значение в 25-35 лет. Но это не значит, что после 35 лет люди уже не ищут свое место. Всё зависит от самого человека.

Как отличается «свое место в жизни» от «зоны комфорта»?

В определении «места в жизни» написано, что это место, где обретаешь счастье. Человеку комфортно в условиях счастья. Так значит «зона комфорта»=«счастье»=«место в жизни»?

Нет. Все мы знаем. Что «зона комфорта» - это хоть и комфортно, но плохо. Зона комфорта тормозит человека, заставляет его довольствоваться рутинной своей жизни, делать каждый день однотипные действия, перестать развиваться. В итоге-то людям приходится выходить из зоны комфорта, потому что находиться в однотипных условиях долгое время невыносимо.

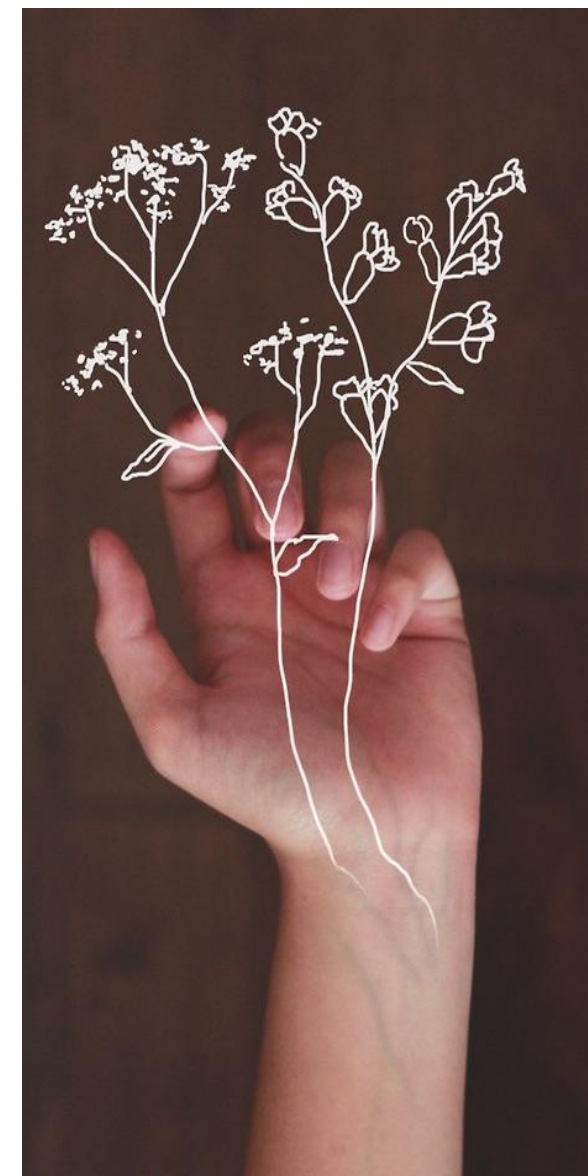
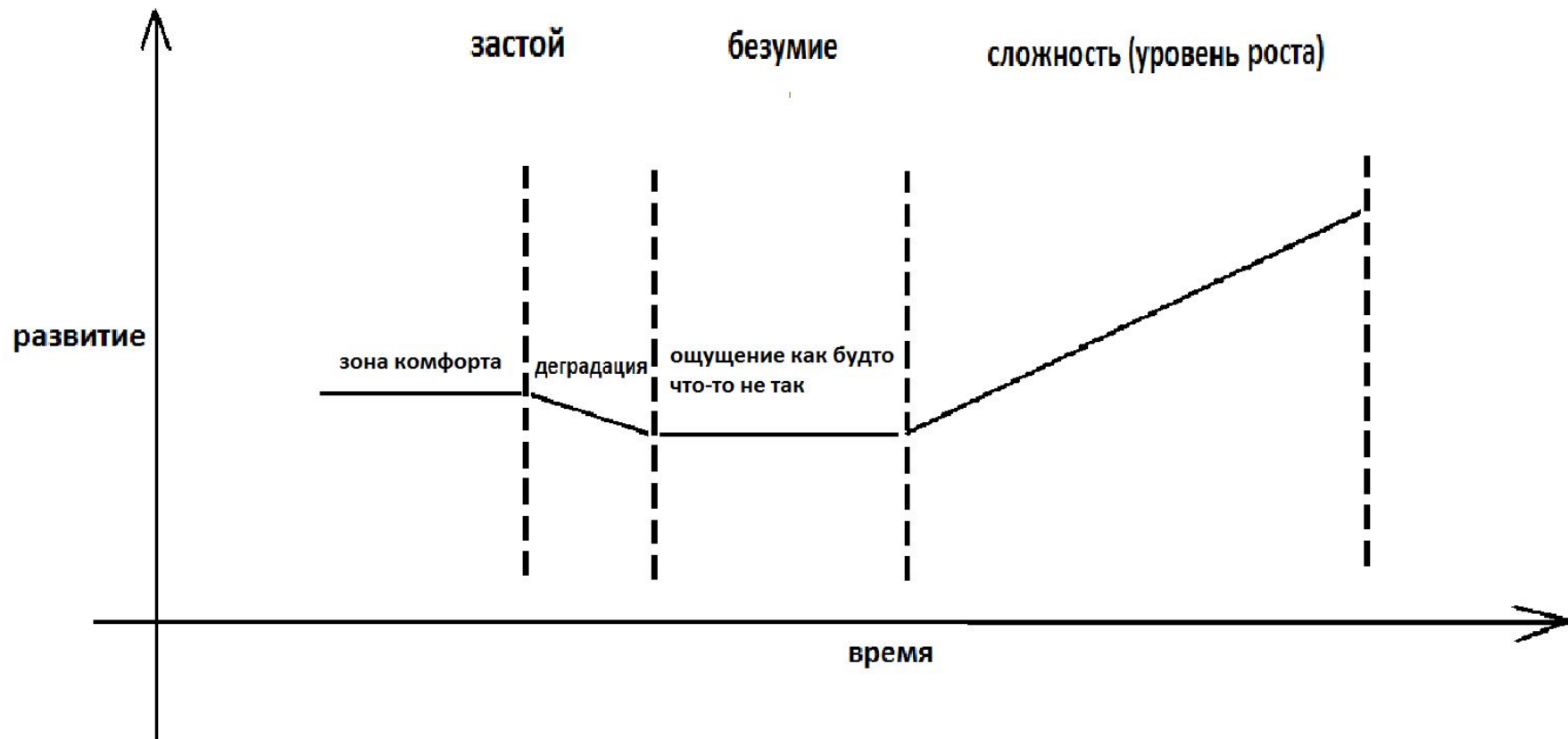
«Свое место в жизни» - это не зона комфорта; это не то, где можно оставаться всегда в безопасности от стресса, а то, где можно развиваться и знать, чем заняться.

Для того, чтобы найти свое место, нужно выйти из зоны комфорта.



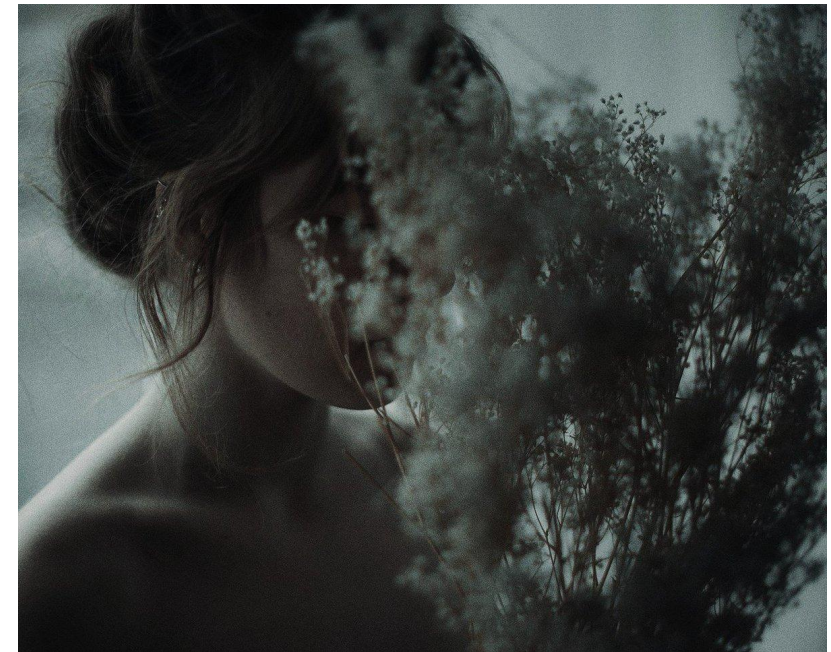
Что испытывает человек, когда он не нашел свое место?

Цикличность развития.



Вернемся к поставленному вопросу: Что чувствует человек когда не нашел своего места?

Он испытывает ощущение будто бы что-то не так, часто пребывает в плохом настроении, не испытывает особого интереса к тому, что его окружает и чем занимается каждый день, часто раздражен чем-то или апатичен, может легко сорваться на кого-то, постоянно усталый и рассеянный, тоскующий, подавленный.



Когда человек не нашел свое место, он мечется от одного к другому, пытаясь найти что-то похожее на его ситуацию, пытаюсь как-то это всё поправить, но когда не получается, начинает нервничать, загонять себя, это всё приводит к неврозам, апатии, потере интересов, ощущению будто бы не должен был появляться на свет, будто бы и это уже не жизнь, а существование.

Почему сложно найти свое место в жизни и сложно понять, кем хочешь быть по жизни?



Психика - это вода. В ней ничто не утекает просто так. С детства у нас есть какие-то проблемы с психикой, комплексы, ограничения, возникшие в результате неправильного взаимодействия с миром. От этого нужно избавляться. Также многие люди не понимают себя, "не знают, чего хотят", а именно не могут прислушиваться к своим желаниям. Ещё одной сложностью является то, что не многие люди умеют ставить цели и правильно формулировать свои мечты. Некоторые живут, неосознанно откладывая настоящую жизнь. Другие неправильно анализируют то, что происходит вокруг них и внутри, и поэтому делают вывод реальностью.

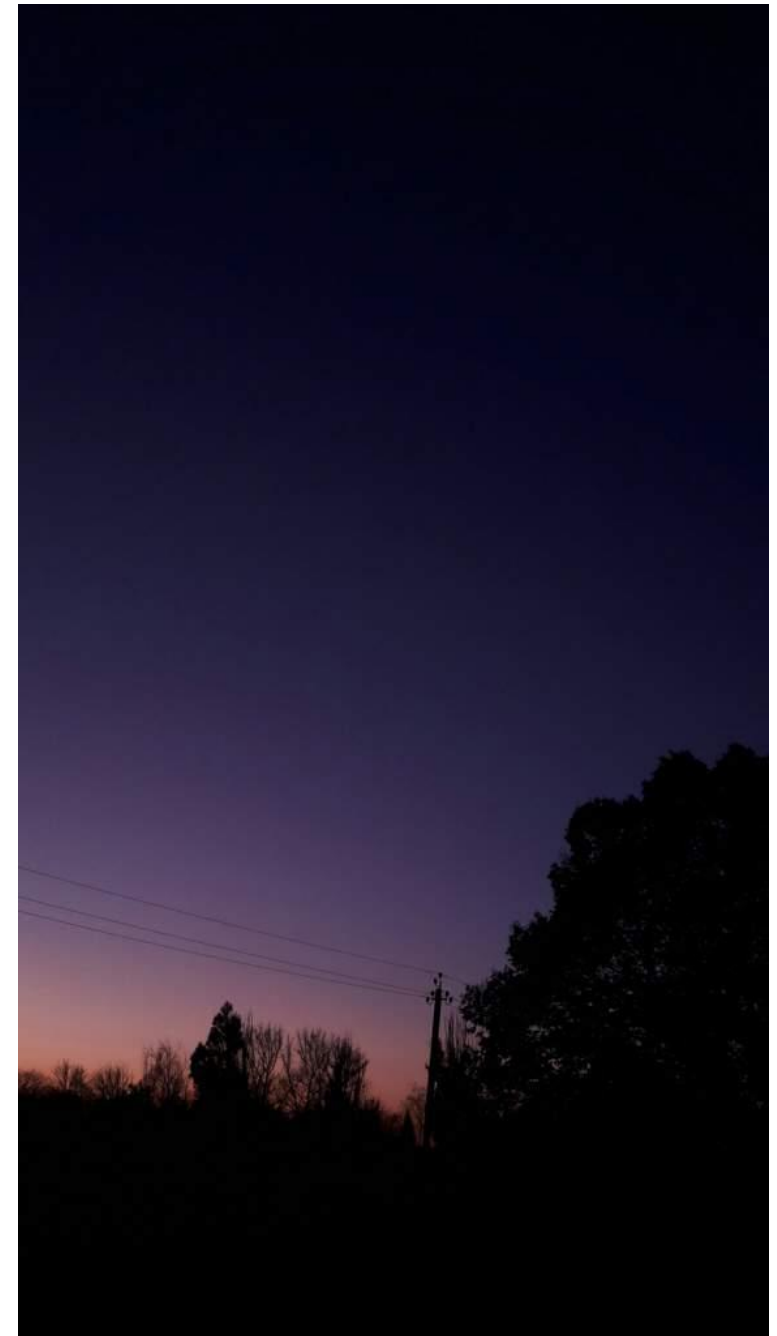


Какими чертами должен обладать человек, чтобы ему было легче найти свое место в жизни?

Осознанность, понимание себя и других, уверенность в себе, целеустремленность, умение себя мотивировать, желание меняться, умение анализировать правильно, позитивное мышление, умение слушать других, умение ценить то, что имеешь

Какие качества мешают найти свое место?

Низкая самооценка, неуверенность, неумение ставить цели, непонимание себя, закрытость от мира

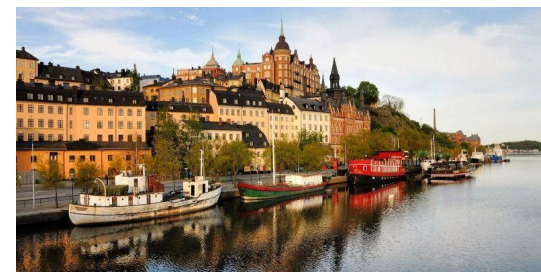
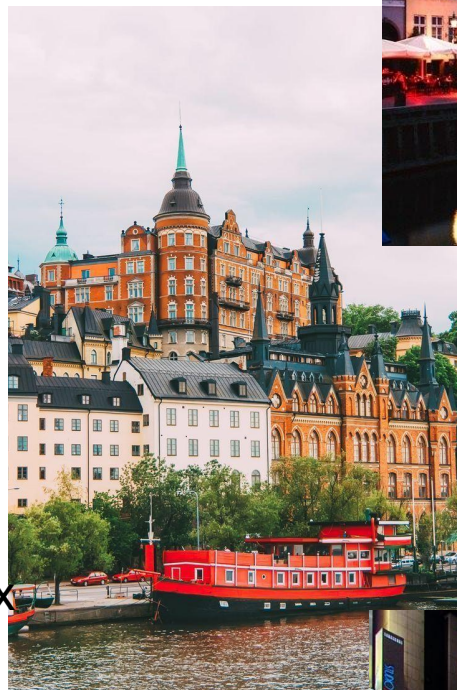


Как справляются с этой проблемой в других странах?

Хюгге — понятие, возникшее в скандинавских странах, обозначающее чувство уюта и комфортного общения с ощущениями благополучия и удовлетворённости. (датская культура)

Лагом — шведская философия гармонии. «Ровно столько, сколько нужно» — это философия умеренности, в основе которой лежит чувство равновесия и забота об окружающих.

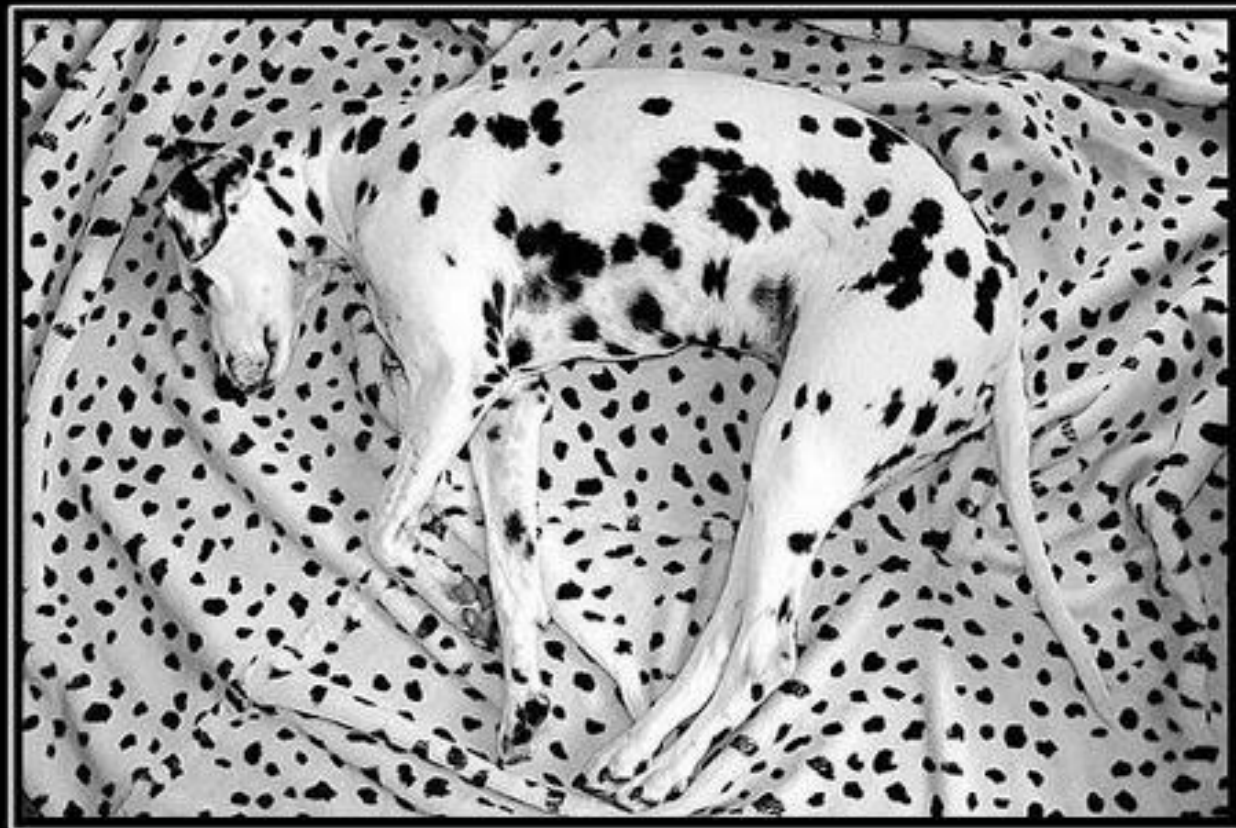
Икигаи — философия, помогающая находить удовлетворение, радость и осознанность во всех делах каждый день и способствующая долголетию.



Икигай — это умение находить удовлетворение, радость и осознанность в делах каждый день. Дословно «икигай» можно перевести на русский язык как смысл жизни. Оно состоит из двух слов — «ики» (жить) и «гай» (причина). Но Кен Моги предлагает более понятное и образное толкование: икигай — это то, ради чего хочется вставать по утрам.



Продукт проекта. Так что же нужно делать, чтобы найти свое место и реализовать себя?



Главное
Найти свое место в жизни