

# *Как найти свое место в ЖИЗНИ*



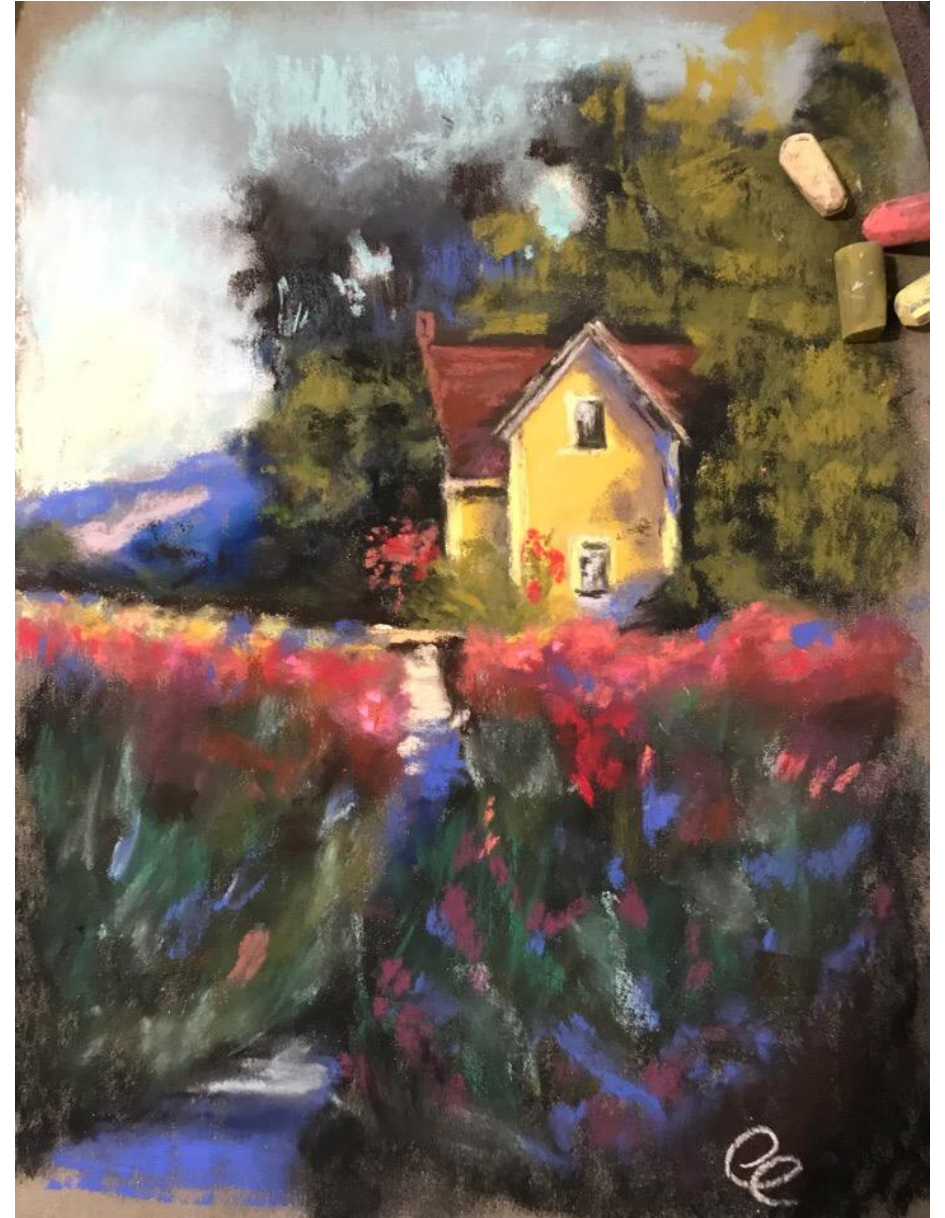
## Что значит понятие «место в жизни»?

*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.

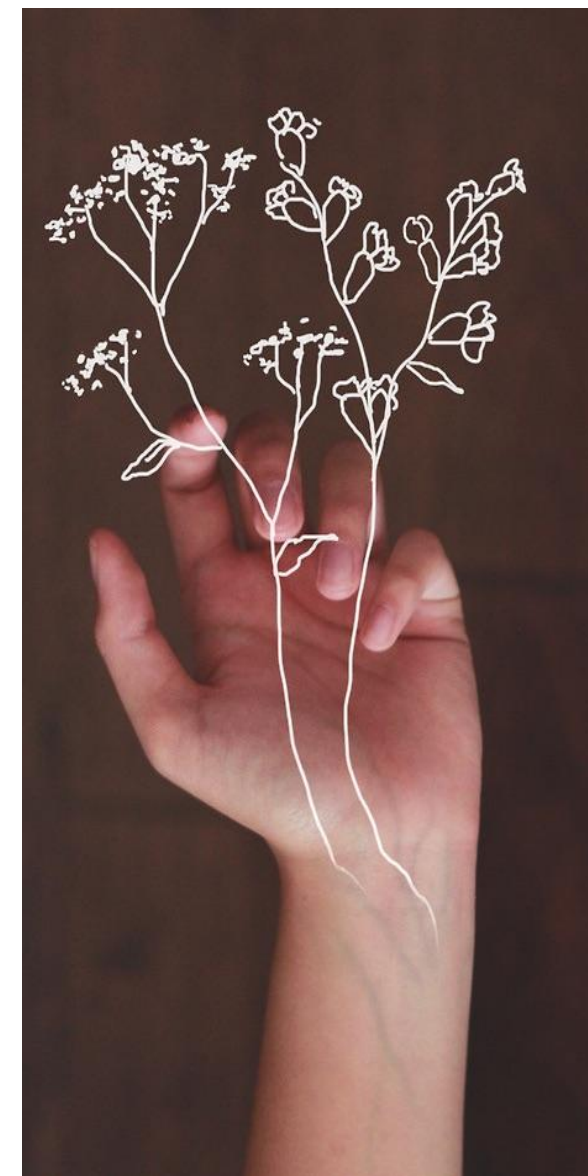
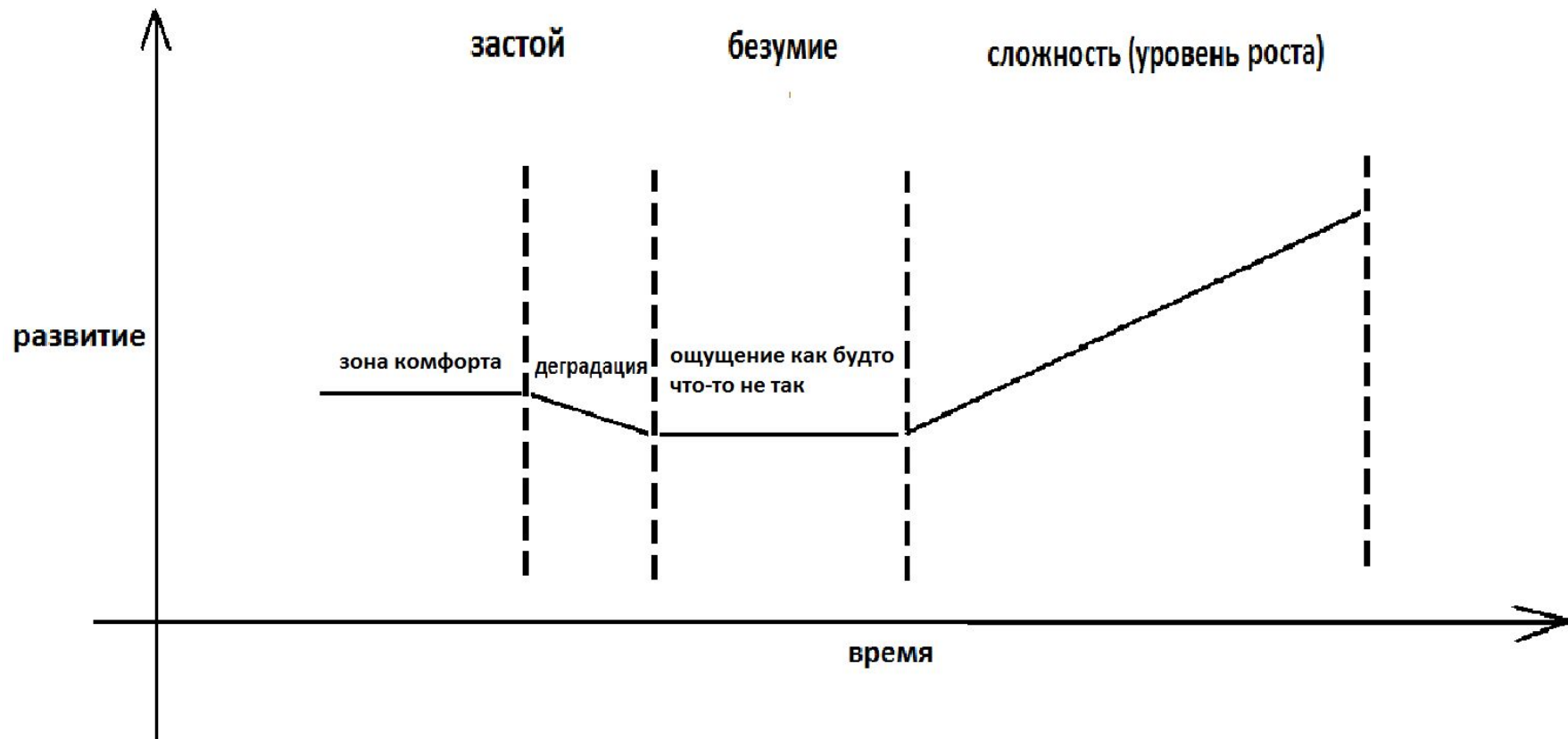
«Свое место в жизни» - это не зона комфорта; это не то, где можно оставаться всегда в безопасности от стресса, а то, где можно развиваться и знать, чем заняться.

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



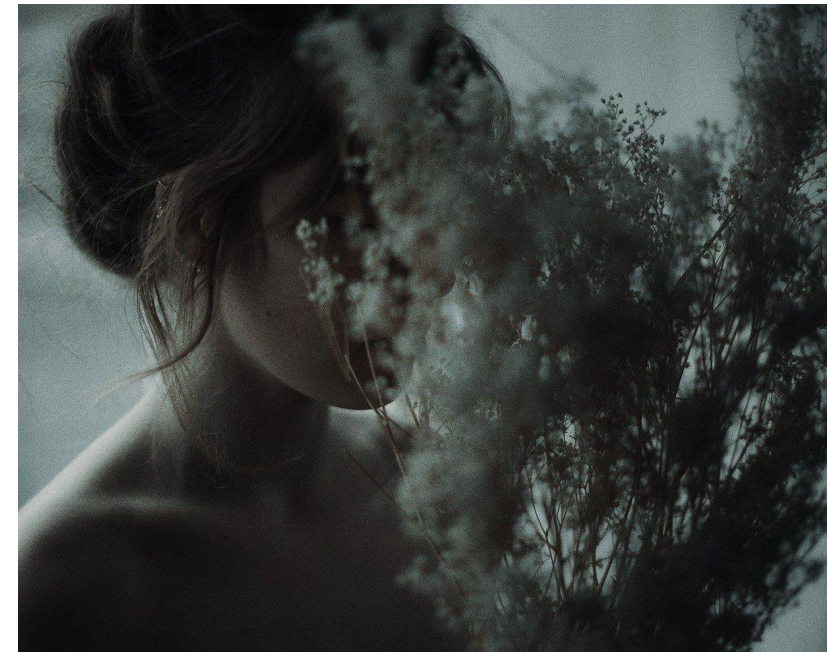
Что испытывает человек, когда он не нашел свое место?

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.

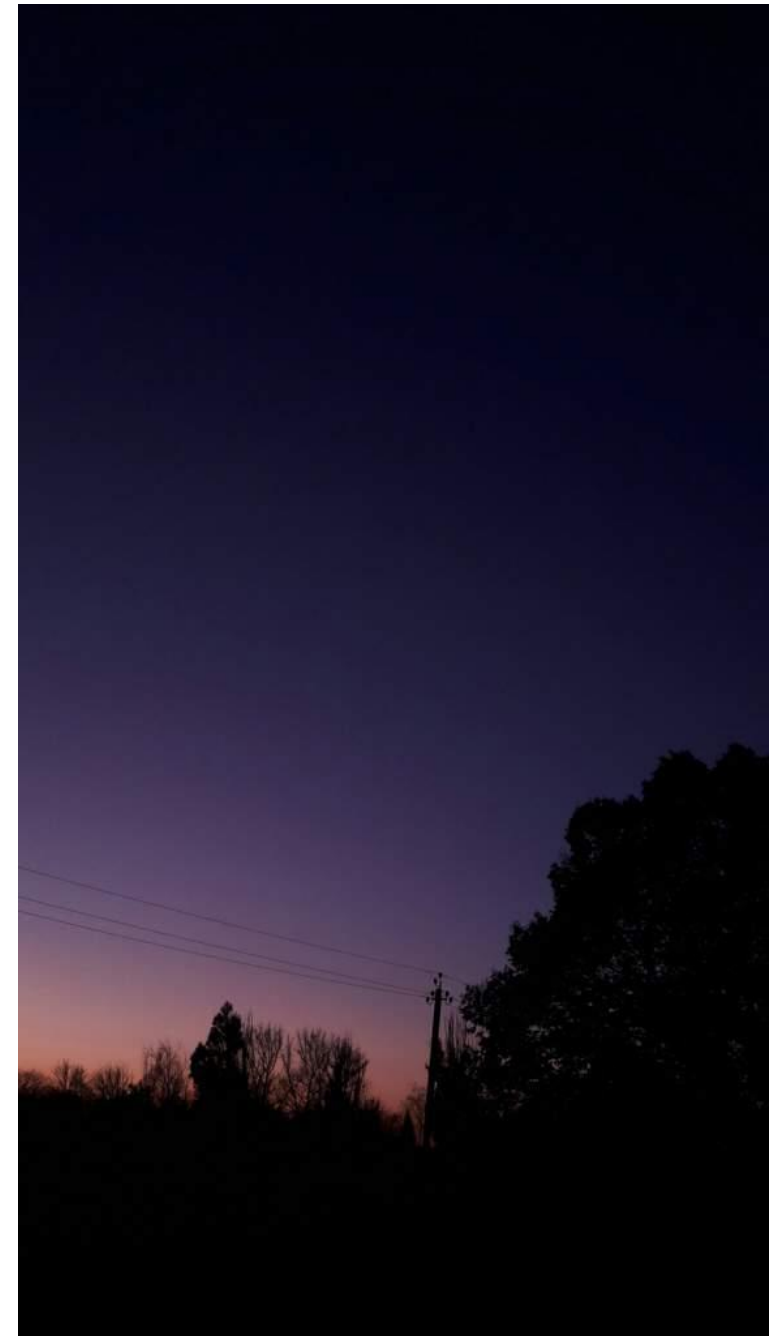


**Какими чертами должен обладать человек, чтобы ему было легче найти свое место в жизни?**

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



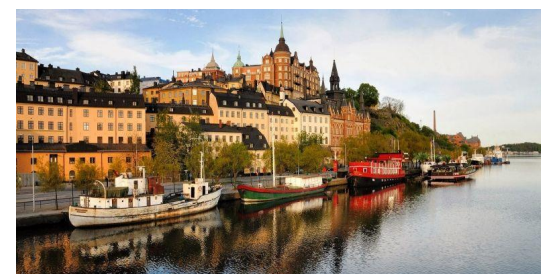
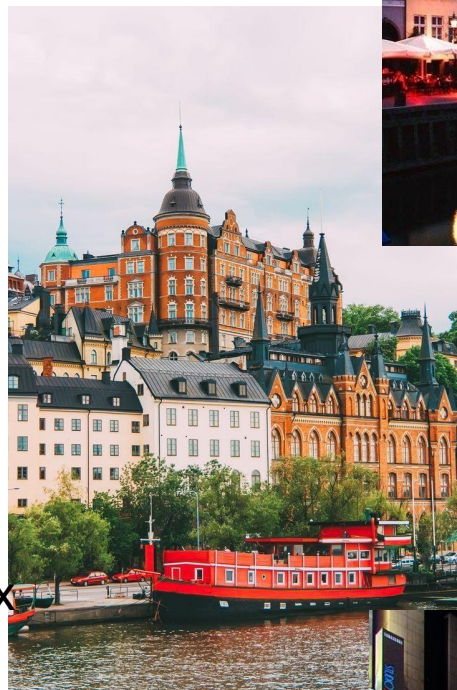


## Как справляются с этой проблемой в других странах?

**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.

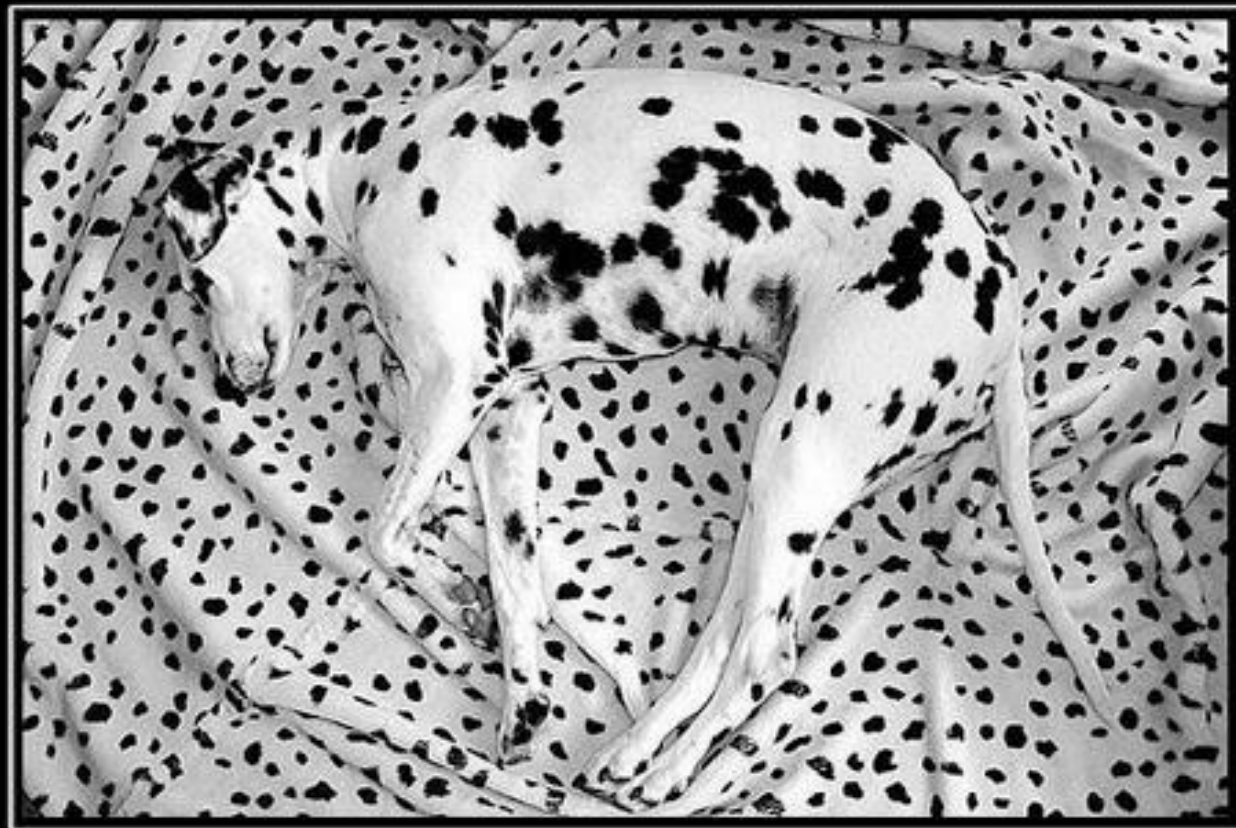
**Икигаи** — философия, помогающая находить удовлетворение, радость и осознанность во всех делах каждый день и способствующая долголетию.



**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