

Соколов Н.Н.

КАК НАЙТИ И ПОСТАВИТЬ СВОИ ЦЕЛИ В ЖИЗНИ И В ПРОФЕССИИ: СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД К ЭФФЕКТИВНОЙ МОТИВАЦИИ И САМОРАЗВИТИЮ

*"Мудрость в том, чтобы знать свое
назначение и средства исполнять его"
Лев Николаевич Толстой*

В виду гигантского ускорения информационных потоков во внешней среде и между людьми, большого количества поступающей и обрабатываемой информации, отхода от размеренного и спокойного образа жизни в современной цивилизации - задача поиска своего предназначения, места и самоопределения в этих быстро изменяющихся окружающих нас условиях и обстоятельствах выходит на первый план. Зачастую, заканчивая учебное заведение школьник, студент, а сегодня часто, даже, и взрослый человек не знают и не представляют в каком же направлении двигаться, чем заниматься и что делать. Социальная частота жизни (коренных изменений и нововведений в течение жизни одного поколения) многократно возросла. В современное время в течение одной жизни человеку приходится сталкиваться с многочисленными социальными и экономическими кризисами, переходами, изменениями и инновациями. Чтобы выживать в этой среде необходимо самому непрерывно изменяться, расти, приобретать новые навыки, квалификацию, переучиваться, получать второе высшее образование, третье и т.д.

Современный среднестатистический человек живет в окружающем нас со всех сторон мощном, навязываемом информационном поле, исходящем от телевидения, интернета, радио, электронных гаджетов и других источников информации. Нередко СМИ увеличивают искусственный поток негатива, сильно преуменьшая поток всего хорошего и положительного в мире и вокруг. И поэтому, зачастую, психика обычного человека сильно подавлена и заторможена негативными новостями. И, в этом случае, первой основной задачей становится снижение потребляемого потока чужой бесполезной информационной "каши", обдумывания, продумывания, многократного прокручивания «чужих и навязанных» проблем в голове. Т.е. прихода к состоянию успокоенности, умиротворения, взвешенного и сбалансированного восприятия действительности.

И далее встает вопрос - как же все-таки поступать в таком быстроизменяющемся и непостоянном мире? Есть ли какой-то системный подход к решению этой задачи? Да, есть. Общим глобальным подходом будет определение прежде всего своих сущностных ценностей и затем выстраивание на базе каждой этой ценности, ей соответствующих, целей и подцелей [3]. Всё вместе это постепенно приведет и выстроится в общий вектор, поток, направленность Вашего предназначения, пути, видения, миссии, стези (см. рис.1).

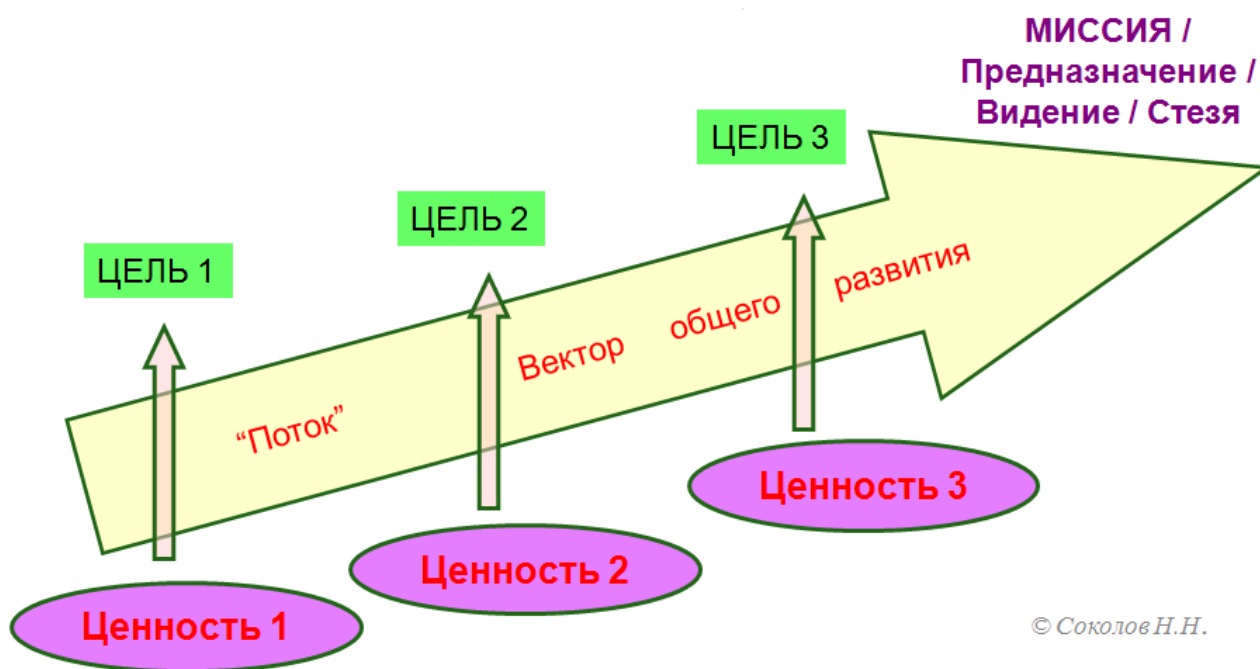


Рис. 1. Системный подход к постановке целей через ценности

Делать это нужно постепенно, не торопясь, в течение некоторого времени, будучи абсолютно "атомарно" честным по отношению к самому себе [4]. Думая, вспоминая, ощущая к чему Вас глобально фундаментально "тянет", чем хочется заниматься в свободное время, когда никто не заставляет, не принуждает, какая, может быть, тема, сфера Вас вдохновляют, притягивают - всё это приведет к пониманию своих базовых ценностей. Как только определяются свои настоящие истинные фундаментальные ценности - на них можно достаточно быстро и легко выстроить цели и подцели для той конкретной жизненной ситуации, места и времени, в которой Вы находитесь. При этом учитывать именно сильные Ваши стороны, способности, навыки и таланты.

Следующей практической наиболее простой, легкой и дающей качественный результат является известная методика генерации, выявления и описания своих целей письменным путем в виде двух списков. Наиболее близко, просто и полно ее отражает японская концепция смысла и предназначения жизни «Икигай».

Применительно к нашему случаю - поиску жизненных и профессиональных личных целей методику можно представить следующим образом. В записной книжке, на компьютере, в смартфоне письменно составляется 2 списка: 1-й список называется "Что я люблю делать больше всего". Здесь применяется мозговой штурм - и Вы пишете подряд все приходящие на ум идеи, желания, мечты - всё то, что Вы хотели бы делать, чем заниматься, где быть, что ощущать и т.д. Очень важно при этом себя не ограничивать социальными рамками и Вашими материальными и финансовыми возможностями в данный конкретный момент времени. Также принципиальное значение имеет тот факт, что это нужно именно прописывать рукой или набирать на компьютере, т.к. с точки зрения метафизики Вселенной таким путем Вы лично вступаете на путь и совершаете первое, пусть и такое очень простое, действие по "материализации" Ваших желаний (как первое движение к цели - хотя бы просто "прописывание" рукой и фиксация желания/цели на бумаге или материальном электронном носителе).

Список необязательно составлять за один раз - можно дописывать, какие-то пункты прибавлять, что-то убирать - т.е. список "живой", может меняться и корректироваться в рабочем порядке, а также по мере достижения или изменения Ваших жизненных целей. Практика показывает, что список будет не бесконечный - на самом деле, в среднем он составляет около 25-30 пунктов - т.е. тех вещей, которые, действительно, Вам нравятся и Вы любите.

Далее составляется второй список - "А что я умею делать очень хорошо" (или "Что получается у меня действительно хорошо, легко и лучше всех"). Также применяете метод мозгового штурма и набрасываете подряд, не думая, те вещи/действия/умения, которые Вы делаете легко, с удовольствием и мастерством. Как правило, тут можно попросить помощи уже у окружающих - Ваших знакомых, коллег, друзей - т.к. достаточно часто люди сами не видят объективно свои сильные стороны, умения и навыки, а, наоборот, акцентируют внимание на своих слабых сторонах и компетенциях, пытаясь как раз развить свои слабые стороны, при этом не замечая или не придавая значению своим сильным сторонам, которые даются легко и естественно. И, создается ощущение, что это дается легко и естественно всем окружающим, что бывает обычно далеко не так.

Если Вы будете составлять этот второй список своих умений объективно и честно, то он будет уже значительно меньшим. На практике - в среднем - количество пунктов составляет 2-3, иногда доходит до 5 качественных профессиональных навыков.



Рис. 2. Японская концепция смысла и предназначения жизни «Икигай»¹

После составления этих двух списков - фактически, главная работа уже сделана! Далее мы внимательно просматриваем и сопоставляем эти два списка - возможно, что-то на ходу корректируя, добавляя или убирая. И стараемся найти пересечение того, что Вы любите делать сами по себе с Вашими навыками и областями, где их можно применить в реальной жизни (т.е. где это реально можно использовать и на этом получать и зарабатывать деньги) - см. рис. 2. Если будет прямое пересечение Ваших любимых вещей с профессиональными навыками и тем, что востребовано окружающим миром - считайте, Вам очень повезло! Прямое пересечение бывает нечасто, поэтому, если нет явного совпадения следует в спокойном последовательном исследовательском режиме искать близкие сферы, где эти

¹ Рисунок «Икигай» // URL: www.secure.diary.ru/userdir/3/4/5/7/3457568/85560405.jpg (дата обращения: 07.10.19)

умения можно применить максимально - т.е. вектор Ваших усилий и жизненного направления.

По мере накопления опыта, житейской мудрости, роста квалификации, получения новых навыков и компетенций - эти списки можно пересматривать снова и снова, постоянно исследуя новые направления и стороны приложения Ваших сил. В первый момент применения этого метода списки просматривать, корректировать и сопоставлять можно каждый месяц, далее, когда выходите на свое направление/вектор - реже - раз в полгода/год. Еще раз подчеркиваем, что эти списки "живые", т.е. могут меняться и адаптироваться в ходе Вашего личностного роста, изменения жизненных целей.

После определения своего направления/вектора развития встает вопрос - а как себя стимулировать, мотивировать к этим достижениям, личностному росту и развитию? Как выходить из привычного круга рутинных дел и "текучки" - замкнутого и находящегося в одной плоскости, который в психологии называется зоной комфорта?

Зона комфорта или комфортность как раз и является ярким показателем, что пора менять направление (рис. 3). Если вы чувствуете себя в комфортном спокойном состоянии и дома и на работе, нет никаких стрессов и преодолений - скорее всего, Вы настолько адаптировались, что перестали развиваться и идти вперед. И это может затягивать Вас как в болото, потому что подсознательно человек стремится к стабильности, комфорту и уюту - т.е. к "бегу по кругу", вращению в этой плоскости рутины Вашей реальности.

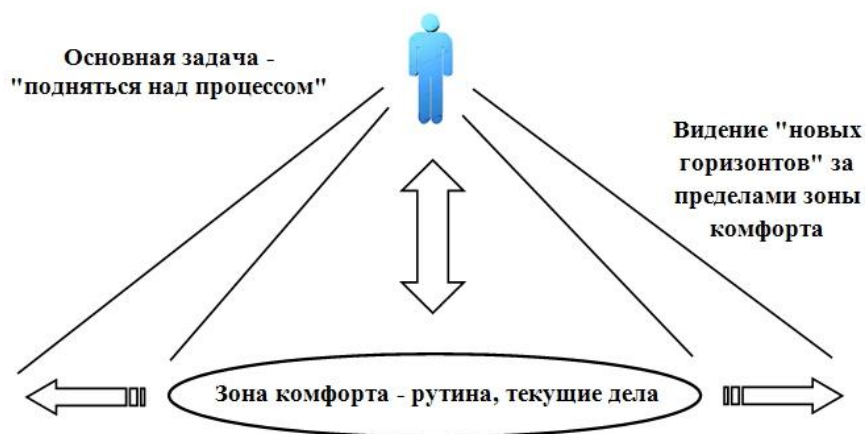


Рис. 3. Видение "новых горизонтов" при выходе из привычного круга рутины и текущих дел

И здесь необходимо принять очень важное решение! Выбрать один из вариантов, так называемой, дорожной карты жизненного развития:

1) Изменяться непрерывно самому, учиться, расти, развиваться, заниматься дополнительной деятельностью, постигать новое - т.е. проактивный подход к жизни, самостоятельное управление своим развитием, опираясь на свои силы и личные ресурсы в этот момент времени и из той точки, в которой Вы сейчас находитесь, несмотря ни на что и ни на какие обстоятельства. Т.е. постоянные усилия, развитие и движение вперед, хотя это будет и трудно и, в целом, вряд ли так комфортно;

2) Снизить уровень своих потребностей и быть довольным от того, что есть, не претендуя на высокие ступени своего социально развития, и не сравнивая себя с другими активными людьми - лидерами-генераторами. Т.е., по-сути, признание, что Вы сознательно сами и добровольно остаетесь в этой плоскости вращения бега по кругу без перспектив перехода на другие уровни.

Второй случай предполагает более комфортную, спокойную и стабильную жизнь, но без каких-либо "высот" и ярких достижений - жизнь обычного человека со своими обычными трудностями, проблемами и задачами для этого уровня.

Если Вы сознательно выбираете первый пункт, то надо готовиться к периодически "некомфортной" жизни - или, по-научному, жизни вне зоны комфорта в значительных интервалах времени - частого выхода из той нашей обычной повседневной плоскости вращения и будничных дел.

Следующим вопросом, который поднимается на повестку, будет - А как, каким путем можно подталкивать и мотивировать себя к непрерывному росту и развитию? Что для этого нужно делать, как к этому подходить?

И здесь Вам может помочь простая методика из 4-х простых способов эффективного саморазвития. Приведем последовательно эти способы с пояснениями [2]:

1. Книги, аудио-курсы, видео-информация. Т.е. информация, получаемая в одностороннем порядке, когда нет обратной связи или контроля со стороны других людей. Информацию выбираете, потребляете и "перевариваете" лично Вы сами. В этом случае, свой прогресс, развитие или неразвитие Вы оцениваете самостоятельно - нет прямой обратной связи со стороны других людей, компетентных в Вашей области. Книги и аудио/видео информация подразумеваются сущностные, т.е. по делу и развивающие Вас, мотивирующие, увлекающие, восхищающие, захватывающие, возбуждающие к действию, исследованию и освоению всего нового. Таких книг и информации - при всем многообразии сегодняшнего глобального информационного потока - достаточно ограниченное количество, а как только Вы начинаете углубляться в интересующую Вас профессиональную сферу - с удивлением обнаруживаете, что их - единицы, крохи! Таким образом, основная задача здесь Вам самим научиться находить, отбирать, выбирать сущностную, глубокую, развивающую литературу и информацию. Некоторые рекомендуемые книги, например, по управлению и мотивации - Вы можете посмотреть в интернете по адресу: http://iguip.narod.ru/sokolov/Fakultativnie_knigi_dlya_krugozora_UR.pdf, а также некоторые ссылки на практические примеры мотивационного мировоззрения в презентации: http://iguip.narod.ru/sokolov/Univer_subbota_Presentation.pdf.

2. Тренинги и мастер-классы. Выбор и прохождение тренингов по интересующей тематике. В настоящее время появился достаточно широкий выбор тематических тренингов. Однако, непросто определить качественные сущностные тренинги, развивающие и подталкивающие к действиям после их окончания. Как правило, на тренинге человек получает психо-эмоциональный толчок, сдвигу, посыл в выбранном им самим заданном направлении. Но после прохождения тренинга и спада эйфории от результатов, вхождения в свою привычную плоскость вращения будничных дел - происходит быстрое снижение мотивации и довольно быстрое "угасание" оптимизма в этом направлении. Поэтому после прохождения тренинга очень важно себя поддерживать в "фазе/тонусе", в некоем минимально потенциально взбудораженном состоянии, продолжая выполнять наработанные умения и приобретенные навыки. Также как и с книгами хороших качественных тренингов очень небольшое число - и на тренинги лучше ходить те, которые уже посетили Ваши знакомые, друзья и коллеги и хорошо о них отзывались. В качестве примера, можно порекомендовать тренинговый центр "Сити-класс", где есть большой выбор и широкий спектр коротких тренингов вечернего формата (или выходного дня) по разным тематическим направлениям. Информацию Вы можете найти в интернете по адресу: <http://cityclass.ru>.

3. Путешествия. Любые путешествия как на микроуровне, так и на макроуровне. Большие и малые путешествия при правильном подходе будут развивающими и расширяющими мировоззрение и мировосприятие. Под микроуровнем подразумевается выход в лес, поездка в деревню, на дачу - и даже прогулка в парке. При настрое человека на природу происходит "отход" от повседневной суеты и проблем, появляется как бы отстраненный взгляд со стороны на себя, ситуацию в которой находишься, обстоятельства и т.д. И человек начинает здраво и объективно оценивать свое положение в окружающем мире

- тогда как в своем повседневном кругу суеты и забот большие и маленькие проблемы не дают "поднять" голову, оценить ситуацию и увидеть вектор своего направления, своих действий - куда двигаться стратегически. И даже прогулка в обеденный перерыв на работе помогает и способствует такому небольшому "подъему" над рутинной деятельностью.

Чем дальше путешествия, тем больше человек выходит за пределы своего обычного мира и это позволяет ему взглянуть на себя и свою жизнь как бы с высоты птичьего полета. Путешествия за границу, экскурсии, походы в горы, леса, джунгли, сплав по рекам, парусный спорт, морские круизы и любые другие виды спорта, отдыха, экскурсионных открытий и путешествий раскрывают в человеке новые горизонты и ощущения от познания всего нового и невероятно интересного на планете Земля. Что и дает этот скачок роста осознанности и понимания - к чему хотелось бы стремиться и чего достигать. Важный момент при этом - выходить из своего окружения - эти путешествия желательны без своих коллег и знакомых - иначе они будут продолжать "тащить" и постоянно подтверждать "ту рабочую атмосферу" и обыденный круг вращения, из которого как раз важно и необходимо выйти.

4. "Создание" (другого) окружения своей мечты или общение с "более компетентными, в изучаемой Вами области, людьми". В данном случае подразумевается, что та точка, в которую Вы хотите попасть, предполагает наличие и "других" людей - в том смысле, людей с другими взглядами, знаниями, мировоззрением, навыками, активностью и иными отличительными чертами. Т.е. важно искать в окружении тех, на кого Вы хотите быть похожи - наставников, людей, которые уже достигли многое из того, что Вы хотите достичь сами. Такие люди "автоматически" будут тянуть Вас к себе, подтягивать на свой уровень. Чем больше будет такое окружение, тем сильнее будет "тяга" и быстрее Вы будете двигаться к намеченному уровню.

Допустим, если Вы хотите изучить английский язык - и будете общаться с теми, кто его не знает или не использует, находиться там, где его нет - совершенно ясно, что не будет никакого продвижения вообще. Если же по вечерам Вы будете ходить и встречаться с людьми, интересующимися английским языком - на курсы английского языка, по выходным в клубы любителей английского языка, дома подключите кабельный канал на английском, измените программы на всех компьютерах с русских настроек на английские, будете общаться в социальных сетях с англоговорящими собеседниками, слушать радио на английском, читать газеты и интернет на английском - то произойдет очень быстрое погружение в атмосферу иностранного языка и его глубинное усвоение и понятийное освоение (в этом ключе глубинного погружения в атмосферу языка очень интересна методика мультилингвиста и полиглота Дмитрия Петрова - рекомендуем посмотреть его программы и пояснения к курсам в интернете).

Точно также обстоит дело с любыми другими сферами деятельности. Чтобы Вы не выбрали - окружите себя людьми, которые уже хорошо это знают и на практике многого достигли - и учитесь у них, берите пример, усваивайте манеры их поведения, считывайте их образ и общение с окружающим миром, помогайте им, работайте с ними и т.д. - т.е. "живите" вместе с ними и, в конце концов, Вы получите то, что "есть" у них. Окружение более высокого уровня будет "тянуть" Вас вверх, окружение более низкого уровня - вниз. Выбор за Вами.

Таким образом, каждый человек может и должен чувствовать, искать и определять сам свое профессиональное направление, вектор приложения своих сил - исходя из указанной выше методики, интуиции, постановки целей, компетенций, мастерства, знаний, навыков, умений и др. Для тех, кто все равно затрудняется - существуют психологические тесты, которые могут помочь определить хотя бы приблизительно сферу, вектор своих компетенций.

С точки же зрения непрофессиональных компетенций - глобальных, основных общечеловеческих целей каждого человека можно привести следующий список ниже (порядок следования общий - не по приоритету) [1].

Основные общечеловеческие цели:

1. "Здоровье" в глобальном смысле - т.е. хорошее самочувствие/ жизненный тонус (в большом городе), правильное здоровое питание, вода, сон, спорт, физиологический отдых.
2. Профессия, финансы (доход) и карьера. Социальный статус.
3. Материальные блага: условно - "машина, квартира, дача" (для более требований "коттедж/вилла, яхта, остров" - суть та же, только уровни притязаний могут быть разные).
4. Отношения. Большая и малая семья - род, родители, родственники, семья - партнер, дети, далее социальное окружение - друзья, коллеги, знакомые. Настоящая истинная ценность - в общении друг с другом.
5. Личностный рост, непрерывное обучение в течение всей жизни (так называемая, концепция Long life education), образование и самообразование, духовность, путь к себе, самопознание, творчество.
6. Любимое дело, занятие для души /хобби, путешествия, культурные удовольствия и познавательный отдых, игры, развлечения.

Из этого списка можно сделать очень важный вывод.

В идеале - человек будет глубоко удовлетворен внутренне и счастлив - когда Ваша профессиональная работа, служба, деятельность будет совпадать и будет тождественной с Любимым Делом, хобби, занятием для души - настолько, насколько это возможно в жизни, на практике. Т.е. Вы будете заниматься тем, чем Вы бы занимались и просто так, бесплатно, от души - Вы бы получали удовольствие и Вам просто нравилось бы это само по себе - без всяких условий и обусловленностей.

Любой человек интуитивно чувствует и понимает это просто по внутреннему состоянию, метафизике тела и души - таких людей всегда видно, они очень обаятельны, их характеризует оптимизм, жгучий энтузиазм, одержимость, страстность, горящие зажженные увлеченные глаза, переполняющие эмоции, голосовая окраска, внутренняя радость от простых вещей и глубокое удовлетворение от жизни и ее ярких красок.

Здесь следует еще добавить, что указанный список очень примерный и просто ценностно-ориентировочный - жестко расставить по приоритетам его нельзя в принципе - он будет отличным у мужчин и женщин, будет разным и у одного и того же человека в течение жизни - в зависимости от его возраста, целей, жизненного пути и устремлений. Т.е. он будет меняться в течение жизни - дополняться, перестраиваться, корректироваться и изменяться.

Обязательно нужно принимать во внимание гендерную мотивацию. Усредненно, в целом, очень обобщенно - у мужчин больше целевая/карьерная мотивация (логика, достижения, карьера), а женщины сильнее тяготеют к процессной/поточной мотивации (эмоции, чувства, отношения).

При поиске целей следует учитывать и ценностно-возрастные категории. Для школьников важным будет просто информационное просвещение и теоретическое знание о разных сторонах жизни, профессиональных направлениях и компетенциях. Для студентов же, получающих первый опыт, гораздо важнее становится практическая сторона дела - им лучше испытывать себя в разных областях деятельности, перепробовать все возможные интересующие варианты, тестировать себя в конкретных областях, компаниях, сферах. Для взрослых людей с практическим опытом уже характерен спокойный взвешенный подход к работе и поиску себя в ней - здесь уже работают в помощь интуиция, опыт и логические суждения.

И плюс ко всему - мотивация человека и его цели меняются в зависимости от своего ментального становления и духовной зрелости, а также изменения сознания по мере реализации и удовлетворения базовых потребностей пирамиды Маслоу (рис. 4). Часто, в начале жизненного пути мотивация может идти исключительно от своего Я, Эго, которое стремится выжить, обезопасить себя и создать комфортные условия для своего существования. Тут "потребление" от внешнего мира может близким к 100%, т.е. человек, фактически, все цели ставит на службу себе и своему потреблению.

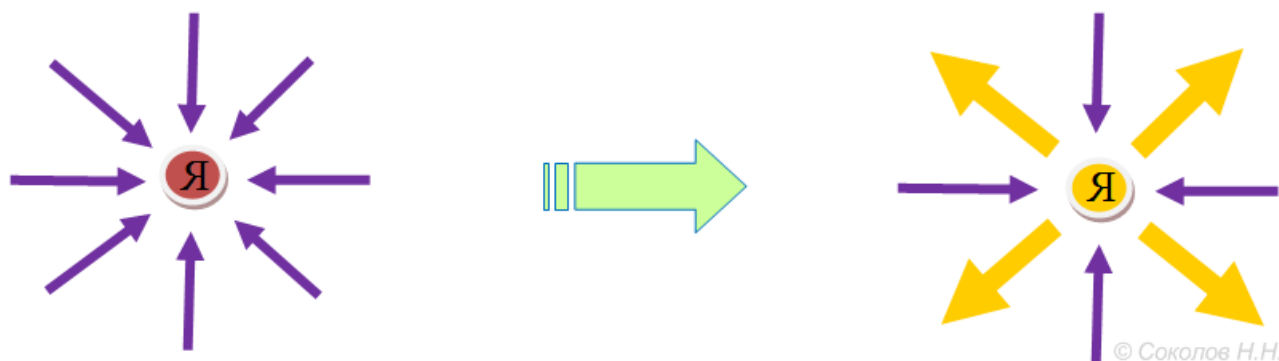


Рис. 4. Изменение мотивации в зависимости от становления и зрелости человека

В дальнейшем, в ходе своего ментального взросления и духовного роста личности, приоритеты человека меняются - появляется уже осознанное нравственно-этическое отношение к окружающему миру, "благодарность", когда снижаются потребительские цели по отношению к себе и увеличивается "служение" миру, отдача обществу. Мотивация уже идет больше от души и часто проявляется в виде каких-то социальных, общественных проектов, этического бизнеса, некоммерческих фондов, меценатства и просто волонтерской помощи, бескорыстной работе, помощи детским домам, приютам для животных, восстановлению природы и многому другому, когда человек потребляет для себя небольшую часть и отдает большую внешнему миру (в наиболее высоком случае соотношение может доходить и примерно соответствовать закону нормального распределения: 20% – себе / 80% - служение обществу и внешнему миру).

Отметим также сложную и непростую задачу современного человека - это поддержание высокого жизненного тонуса, своей энергетики и здоровья в большом городе, которой тоже необходимо целенаправленно заниматься и уделять внимание. В качестве примера приведем список полезных привычек, которые помогут человеку развиваться гармонично и эффективно в современной городской среде:

1. Высвободить время под полезные дела, отказавшись от, так называемых, поглотителей, "пожирателей" (воров) времени - хронофагов:

- Сильно ограничить просмотр телевизора до научно-популярных или познавательных программ или, вообще, его выключить и убрать. На сегодняшний день - телевизор поставщик практически только отрицательной новостной информации, забирающий Вашу жизненную энергию, эмоции, активность и настроение. Можно совершенно не бояться пропустить что-то важное - любую действительно значимую новость Вы быстро узнаете от знакомых, друзей и коллег;

- Уменьшить долю пустого интернет-серфинга и проведения времени в социальных сетях, социальных играх и проектах просто так, без цели и дела. На западе уже появился термин, называющий современного человека, который с утра до вечера погружен в медиа-пространство и держит в руках какой-либо из гаджетов (смартфон, плеер, планшет, игровую консоль и т.д.) - "Медиа-сапиенс" (человек медийный, информационный);

- Сказать Нет "Чужим делам", т.е. перестать тратить время на выполнение не Ваших дел, т.е. дел обычно навязываемых Вашими коллегами, знакомыми и т.д., и которые непосредственного отношения к Вам, Вашим целям и работе не имеют;

- ограничить или перестать общаться с людьми-поглотителями времени - теми людьми, которые своими разговорами и беседами забирают Ваше жизненное время, энергию (иногда их называют "энергетическими вампирами") и после общения с которыми Вы не видите никаких положительных результатов беседы, нет чувства удовлетворенности и ощущаете пустоту и бесцельно потерянное время.

2. Постепенно переходить на здоровое питание - больше пить простую чистую воду вместо чая, кофе, газировок и т.д. - и, насколько это возможно в городе, употреблять чистую экологическую пищу. По возможности, отказаться от вредных привычек (алкоголь, курение и т.д.). Каждый человек всё это интуитивно понимает и чувствует сам - и может определить свой режим и рацион питания. В целом, это большая и непростая задача в современной технократической среде обитания, на которую имеет смысл потратить большую часть времени, т.к. здоровье и активный жизненный тонус являются фундаментом для всего остального.

3. Городскому человеку, занимающемуся интеллектуальным трудом, давать ежедневную физическую нагрузку. В городе для большей части людей она сведена к недопустимому минимуму. Что это будет - каждый может определить сам - зарядка, физкультура, пробежки, прогулки в парке, что-то делать физически или, например, просто на 1-2 остановки раньше выходить из метро и проходить это расстояние пешком, давая дополнительную нагрузку организму (ежедневным стандартом хотьбы для поддержания хорошей физической формы считается расстояние в 8-10 км).

4. Высыпаться. Очень важным является высыпание, сон, восстановление организмом сил во время сна. Если не получается нормально высыпаться в течение недели - назначать компенсационное время и отсыпаться в выходные.

5. Читать каждый день. Определять и отводить время под чтение - утром, вечером или в течение дня. Председатель КНР Си Цзиньпин, несмотря на невероятную занятость, в своем графике отводит каждый день под чтение художественной и научно-популярной литературы около 30 минут (благодаря чему, он знакомится не только с китайской литературой, но и прочитал всю русскую классику).

6. Периодически высвобождать немного времени на постановку и обдумывание своих жизненных целей, продумывания стратегии, возможно, для некоторых практикующих - медитации, т.е. выхода из своей привычной плоскости обыденного вращения и объективной оценки своих достижений, развития, вектора движения. Об этом мы уже упоминали в пункте о путешествиях.

Таким образом, применяя и постепенно интегрируя в свою повседневную деятельность инструменты, личные технологии и привычки, которые мы рассматривали выше, мы создаем надежный и уверенный фундамент к мотивации и определению своих жизненных целей, своего направления, вектора развития и достижений на всем продолжении и пути своей жизни.

Литература

1. Парабеллум А., Мрочковский Н., Толкачев А., Горячо О. Прорыв! 11 лучших тренингов по личностному росту // Спб.: Изд-во Питер, 2012.

2. Соколов Н.Н. Принятие и реализация управленческих решений // Уч.-метод. Пособие // М.: Изд-во "Спутник+", 2014.

3. Соколов Н.Н. Как найти и поставить свои цели в жизни и в профессии // Сборник «Университетские субботы в ГУУ». Цикл лекций // Москва, ГУУ, 2017.

4. Тренинг "Инструкция по эксплуатации судьбы" // Сайт Виталия Сундакова // URL: <http://www.sundakov.ru/instruction> (дата обращения: 07.10.2019).