

# Формирование личного бренда

## Оглавление

О чем эта книга .....	2
Поиск собственных сильных сторон .....	3
Работа со своими слабыми сторонами .....	8
Жизнь в соответствии с ценностями .....	14
Поиск страсти в работе.....	22
Определение своего предназначения .....	29
Формирование бренда и влияние на окружающих .....	36

## О чем эта книга

---

Построение бренда - увлекательная история, которая никогда не заканчивается. Ваш бренд может претерпевать изменения вместе с Вами и надо понимать, что ничто не вечно под луной.

Данная книга поможет Вам заложить основы собственного бренд и укажет путь, который следует пройти.

Книга состоит из 6 глав, каждая из которых поможет Вам постепенно продвинуться на пути создания своего бренда. В конце каждой главы будет задание, которое рекомендуется выполнить.

Чтобы у Вас была возможность подумать над заданиями, рекомендуется читать не более 1 главы в день.

И помните: главное в построении бренда объективность и адекватность, а также осознанность в работе. Поэтому, прежде, чем приступить к чтению книги, подумайте - где (у кого) Вы могли бы запрашивать обратную связь в ходе работы над собственным брендом.

Удачной Вам работы и успехов в первых шагах по построению собственного бренда!

## Поиск собственных сильных сторон

---

Наш первый день работы над собственным брендом мы начнем с поиска собственных сильных сторон.

Помните, что работа над брендом подразумевает сосредоточение на Ваших сильных сторонах: на тех, которые Вы видите в себе и на тех сторонах, что видят в Вас другие. Именно работа с сильными сторонами позволит Вам построить бренд и стать сильной личностью.

Получая обратную связь со стороны, Вы сможете адекватнее и полнее раскрыть собственные сильные стороны. Поэтому, если Вы еще не нашли кого-то, с кем можно посоветоваться и у кого можно получить обратную связь, то самое время сделать это сейчас.

### Начинаем поиски сильных сторон

Приступим к поиску и определению собственных сильных сторон. Для этого запишите ответы на следующие вопросы:

*Какой самый успешный проект я реализовал*

---

---

---

*В чем именно я был успешен?*

---

---

---

*Какая моя наиболее успешная роль при работе в команде, почему эта роль далась лучше всего?*

---

---

---

*Если я сталкиваюсь с тяжелыми задачами, то какой мой навык мне позволяет их выполнить?*

---

---

---

*О каких моих сильных сторонах говорят другие люди?*

---

---

---

## Углубляемся в детали

Теперь углубимся в своем поиске сильных сторон. Рассмотрим те сильные стороны, которые Вы можете и желаете показать другим.

Запишите ответы на следующие вопросы:

*Какие сильные стороны и навыки проявляются у меня постоянно?*

---

---

---

*Какие свои навыки и знаний я стараюсь использовать как можно чаще, вне зависимости от типа задачи?*

---

---

---

*Какими навыками я владею, но не использую каждый день?*

---

---

---

*Какие навыки будут наиболее полезны в случае, если я начну искать новую работу или запускать новый проект?*

---

---

---

---

*Каких навыков мне не хватает? Что бы я хотел в себе развить, но не могу из-за отсутствия возможности практиковаться?*

---

---

---

---

### **Собираем или обобщаем результаты**

Запишите ниже 5 своих самых сильных сторон. Для их описания Вы можете использовать, например, следующие слова: "креативный", "выстраиваю отношения", "делаю сложное простым" и т.д.

#### *Мои сильные стороны*

1. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

## Проверяем что получилось

До сих пор мы говорили о Вашем собственном восприятии действительности. Теперь пришло время проверить полученные результаты. Как другие люди воспринимают Ваши сильные стороны? Согласятся ли они с тем, что Вы в себе открыли?

Чтобы оценить адекватность полученных результатов, выполните одно из трех заданий (а лучше все три):

1. Запросите обратную связь у людей, которые знают Вас очень хорошо, в том числе у друзей, членов семьи, учителей, менторов, руководителей и других людей, которые работали с Вами в одной команде.
2. Отправьте в Facebook, ЖЖ, Одноклассники или в другую Вашу любимую социальную сеть перечень своих сильных сторон с просьбой к друзьям - прокомментировать их.
3. Спросите у тех, кто знает Вас хорошо, чем Вы выгодно отличаетесь от других людей, после сравните их ответы со своим собственным видением. Запрос можно направить как через электронную почту, так и через социальные сети или при личной встрече.

## Использование полученного материала

Чтобы полнее использовать свои сильные стороны, пользуйтесь правилом ЗС.

- Clarify (проясняйте). Постоянно уточняйте свои сильные стороны.
- Communicate (транслируйте). Доносите до других информацию о своих сильных сторонах, как при личном общении, так и через сеть.
- Capitalize (превращайте в капитал). Находите возможности, которые позволят Вам использовать собственные сильные стороны каждый день.

## Работа со своими слабыми сторонами

---

В прошлой главе мы обсуждали Ваши сильные стороны, в этой поговорим о слабостях.

У каждого есть свои слабости. Даже у Супермена они были. Ваши слабые стороны, если не уметь с ними работать, могут сильно подпортить Вам настроение и помешают достичь собственных целей.

Наиболее вероятные причины появления слабостей:

1. Какие-либо навыки, выходящие за рамки Ваших интересов
2. Отсутствие знаний или опыта в определенной области
3. Объективные ограничения (допустим, на работу нужен человек с отменным знанием языков программирования, которыми Вы пока не обладаете)
4. Чрезмерное использование Ваших сильных сторон. Ваши сильные стороны в какой-то ситуации могут стать слабыми сторонами, которые мешают двигаться вперед. (Например, Вы гибки, но перестарались на столько, что даже не можете сформулировать собственную точку зрения).

Наверняка, Вы слышали выражение "держи друзей близко, а врагов еще ближе". То же самое относится и к Вашим сильным и слабым сторонам.

Знание своих сильных и слабых сторон, позволит Вам адекватно оценивать ситуацию и, в дальнейшем, соглашаться на те задачи, которые задействуют Ваши сильные стороны и отказываться от тех задач, которые лежат в области Ваших слабостей.



## Начинаем поиски слабых сторон

Итак, начнем поиски Вашей ахиллесовой пяты. Запишите ответы на следующие вопросы:

*Какую свою слабость я боюсь больше всего, не приешлю в себе?*

---

---

---

*Какую роль я часто избегаю, но понимаю, что она важна для достижения моих целей (например, лидер или руководитель проекта)?*

---

---

---

*Какова наиболее частая причина, по которой я сдаюсь?*

---

---

---

*Каков был мой самый неудачный проект и в чем именно была моя оплошность?*

---

---

---

## Фильтруем полученные результаты

Давайте пойдем глубже в наших поисках. Перечитайте ответы на вопросы выше и подумайте, а следом запишите три слабые стороны, которые больше всего мешают Вам достигать собственных целей.

*Мои слабые стороны, которые больше всего мешают мне достигать собственных целей*

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

## Запрашиваем обратную связь

Вы уже запросили обратную связь в главе о своих сильных сторонах? Теперь пора уточнить у окружающих – какие Ваши слабости они подметили и сравнить их с собственным видением.

После получения обратной связи от окружающих, запишите ответы на следующие вопросы:

*Есть ли какие-то слабые стороны, о которых Вы не думали, но на которые указали другие люди? Что это за стороны?*

---

---

---

*Возможно, кто-то увидел сильные стороны в том, что Вы признаете своей слабостью? Зафиксируйте эти расхождения.*

---

---

---

Посмотрите на список слабых сторон, которые Вы составили и которые написали Ваши коллеги\друзья и другие люди. Подумайте - какие из них никак не воздействуют на достижение Ваших целей (например, если у Вас плохой почерк, а поставленной цели можно добиться, ведя записи на компьютере, то Вы можете не особо задумываться о каллиграфии). Эти слабые стороны не стоят Вашего внимания. Вычеркните их из списка слабых сторон.

А теперь подумайте - какие слабые стороны могут Вам помешать и даже отбросить Вас назад в процессе достижения цели? Запишите эти слабые стороны. Именно на них необходимо сфокусировать своё внимание и энергию.

*Наиболее важные слабые стороны, на которые я буду направлять свое внимание и энергию:*

1. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

## Использование полученного материала

Пришло время познакомиться с еще одной техникой – 3М. Она позволяет составить план по работе со своими слабыми сторонами.

- **Mitigate** (Ослабляйте). Уменьшайте влияние Ваших слабых сторон, выбирая проекты и задачи, которые не затрагивают их. Или же найдите способ передать часть обязанностей, которые находятся в Вашей "слабой зоне". Определите слабые стороны, которые могут быть смягчены за счет Ваших сильных сторон или использования других ресурсов.
- **Manage** (Управляйте). Фокусируйтесь только на тех слабых сторонах, которые могут Вам помешать достигать поставленных целей. Определите слабые стороны, которые требуют исправления.
- **Master** (Овладевайте). Найдите возможности, которые помогут Вам развивать собственные навыки. Возможно, стоит найти наставника, который поможет Вам превратить Ваши слабые стороны в сильные (или, как минимум, не даст слабым сторонам тянуть Вас вниз).

## Составление плана

Перечитайте все записи, сделанные в этой главе и составьте краткий план. При этом будьте разумными: выберите 3-5 задач, не более. Подумайте над следующими вопросами:

1. Какие навыки мне необходимо развить?
2. Какие навыки я хотел бы развить, но у меня нет самостоятельной возможностей для этого? Кто мог бы быть моим наставником?
3. Какие слабые стороны я бы хотел превратить в сильные стороны?

Зафиксируйте ответы в таблице ниже:

Навык	Уровень владения	Возможный наставник	Способы развития

## Жизнь в соответствии с ценностями

---

Если Вы выполнили задания в предыдущих главах, то сейчас у Вас уже есть составленный и проверенный об других людей список Ваших сильных и слабых сторон. Так же мы говорили о том, что теперь Вы точно знаете за какую работу имеет смысл браться, а от каких задач лучше отказываться.

При этом помните, что при принятии решений стоит ориентироваться не только на свои сильные и слабые стороны, но также и на собственные ценности. Думайте о ценностях как о своеобразном компасе, который помогает Вам принимать решения и направляет Ваши действия.

Наверняка, Вы уже определились с тем, как Вы хотите дальше развиваться, кем хотите стать. При этом, если Ваш выбор будет согласован с Вашими ценностями, то Вы будете меньше подвержены стрессу при достижении своих целей. Ваши ценности помогут Вам быстрее принимать взвешенные решения и освободят время на то, что действительно для Вас важно. Нет ничего более мощного, чем знание ответов на вопросы "кто я?", "что делаю?" и "как?" трачу время на то, что для меня действительно важно.

Иногда ценности скрыты от нас до тех пор, пока кто-то не заденет нас "за живое". Если Вам необходимо определить собственные ценности, то вспомните наиболее запомнившийся конфликт. Постарайтесь его подробнее рассмотреть, чтобы понять, что именно "взорвало" Вас. Какие действия оппонента перешли все границы? Какая Ваша ценность была под угрозой?

Так же для определения собственных ценностей можно воспользоваться нехитрым упражнением. Посмотрите на список, представленный ниже и отметьте все слова, которые Вас как-то «цепляют», значимы для Вас. После, пересмотрите список еще раз и выберите 5 наиболее значимых из них.

Абсурд	Важность	Восторг	Долг
Агрессивность	Вдохновение	Впечатлительность	Долговечность
Аккуратность	Вдумчивость	Всесторонность	Достижение
Активность	Вежливость	Выверенность	Достоверность
Альтруизм	Великодушие	Вызов	Достоинство
Баланс	Величие	Выносливость	Досыгаемость
Бдительность	Вера	Выполнение	Дотошность
Безгрешность	Верность	Выразительность	Драйв
Бездействие	Верховенство	Галантность	Дружелюбие
Безопасность	Веселость	Гармония	Дух
Бережливость	Взаимодействие	Героизм	Духовность
Беспристрастность	Видение	Гибкость	Единство
Бесстрашие	Вклад	Гигиена	Желание
Благоговение	Власть	Глубина	Жертвенность
Благодарность	Влечение	Глупость	Жестокость
Благожелательность	Внимательность	Господство	Живость
Благодарумие	Внушение	Гостеприимство	Жизнелюбие
Благотворительность	Внятность	Готовность	Жизнеспособность
Благочестие	Возбуждение	Дальновидность	Забава
Блаженство	Воздействие	Дерзкость	Забота
Близость	Возможности	Динамизм	Заслуженность
Богатство	Вознаграждение	Дисциплина	Здоровье
Бодрость	Волнение	Доблесть	Знаменитость
Быть другим	Воля	Добросовестность	Знание
Быть лучшим	Воображение	Доброта	Значение
	Восприимчивость	Доверие	Зрелость

Игра	Ловкость	Непредубежденность	Осторожность
Игривость	Логика	Непрерывность	Остроумие
Избыток	Лояльность	Непротиворечивость	Отвага
Известность	Любовь	Нервность	Отдых
Изворотливость	Любопытство	Неустрашимость	Откровенность
Изобилие	Мастерство	Обеспеченность	Открытие
Изобретательность	Мечты	Обман	Отражение
Изысканность	Мир	Обмен	Очарование
Инстинктивность	Многоликость	Обожание	Первенство
Интеллект	Мобильность	Обоснованность	Плавность
Интенсивность	Мода	Образование	Плодотворность
Интимность	Молодость	Обучение	Победа
Интроверсия	Молчание	Объективность	Поддержка
Интуиция	Мотивация	Обязательства	Покровительство
Искренность	Мощь	Одиночество	Полезность
Искусность	Мудрость	Оживление	Полнокровие
Исследование	Мужественность	Ожидание	Понимание
Коварство	Набожность	Опасность	Понятливость
Коммуникабельность	Навык	Определенность	Поощрение
Комфорт	Надежность	Опрятность	Популярность
Конструктивность	Наличие	Оптимизм	Порядок
Конфиденциальность	Напористость	Опыт	Послушание
Концентрация	Направление	Организация	Потенция
Красота	Наслаждение	Оригинальность	Поток
Кротость	Настойчивость	Осведомленность	Почтение
Лидерство	Независимость	Освобождение	Правда
	Неподвижность		



Праведность	Прозорливость	Руководство	Совершенствова- ние
Правильность	Промышленность	Самоконтроль	Согласованность
Правосудие	Проницательность	Самоотвержен- ность	Сознательность
Прагматизм	Простор	Самоуверенность	Солидарность
Практичность	Простота	Свежесть мышления	Соответствие
Превосходство	Профессионализм	Свершения	Сопереживание
Преданность	Процветание	Свирепость	Состоятельность
Предприимчивость	Прочность	Свобода	Сострадание
Предсказуемость	Прямолинейность	Своевременность	Сотрудничество
Предусмотритель- ность	Прямота	Своенравность	Сочувствие
Привлекатель- ность	Пунктуальность	Связанность	Спокойствие
Приземленность	Работа в команде	Святость	Спонтанность
Признание	Равнодушие	Сдержанность	Справедливость
Признательность	Радикальность	Сексуальность	Стабильность
Приключения	Развлечения	Семья	Стадность
Прилежание	Разнообразие	Сердце	Старание
Приличия	Разумность	Сила	Стойкость
Применимость	Рассудительность	Скорость	Странность
Принадлежность	Расчетливость	Скромность	Страсть
Приспосаблие- мость	Рвение	Слава	Стремление
Присутствие	Реализм	Служба	Строгость
Причина	Релаксация	Смелость	Стройность
Приятность	Религиозность	Смирение	Структура
Проактивность	Решения	Смышленость	Счастье
Проворство	Решительность	Сноровка	Сюрприз
	Рост		Таинственность

Твердость	Удовлетворение	Участие	Чистота
Творчество	Удовольствие	Финансовая независимость	Чувственность
Тепло	Ум	Фокус	Чувствительность
Терпимость	Умеренность	Хитрость	Чудо
Товарищество	Умиротворение	Хладнокровие	Чуткость
Точность	Уникальность	Хозяйство	Шарм
Традиционализм	Упорство	Холодность	Щедрость
Требовательность	Управление	Храбрость	Эйфория
Трепет	Уравновешенность	Целесообразность	Экстрровертность
Триумф	Усердие	Целомудрие	Элегантность
Тщательность	Услужливость	Целостность	Энергия
Убедительность	Успех	Честность	Энтузиазм
Убежденность	Успокоение	Честолюбие	Эффективность
Уважение	Устойчивость	Честь	Юмор
Уверенность	Утешение	Чистоплотность	Яркость
Удивление	Утонченность		Ясность

## Оцениваем полученные результаты

Очень важно, чтобы Вы понимали, какие именно слова стоят за той или иной ценностью. Так, два разных человека, выбравших одно и то же слово, зачастую подразумевают под ним совершенно разное. Для кого-то "гибкость" означает "каждый день выполнять одну и ту же работу по-новому", а для кого-то это означает "каждый день участвовать в новых проектах и уметь под них подстроиться".

Возьмите 5 слов, которые Вы отметили и напишите, что именно они означают для Вас, после проранжируйте их по важности.

### *Мои ценности и что они означают*

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Проверяем полученный результат

Вы выбрали 5 своих ценностей и определили их важность для себя. Теперь самое время спросить себя - а живете ли Вы в соответствии с этими ценностями? Окружаете ли Вы себя в своей жизни именно тем, что важно для Вас? Пришло время провести мини-тестирование для себя.

На следующей странице представлена диаграмма. Напротив каждого из лепестков напишите название Вашей ценности и отметьте на диаграмме точку по шкале от 1 до 5, где 1 означает *"я не живу в соответствии с этой ценностью"* и 5 означает *"Я полностью соответствую данной ценности и мог бы даже проповеди про нее читать"*. Соедините точки линией.

Посмотрите на получившуюся фигуру. Сбалансирована ли она? Подумайте, могут ли другие видеть проявление Ваших ценностей в Вашем поведении каждый день? Будьте честны!

## Использование полученного материала

Выберите одну или две ценности, которые наиболее важны для достижения успеха и ощущения счастья и которые практически выпали из Вашей повседневности.

Составьте план, благодаря которому Вы могли бы вернуть эти ценности к жизни.

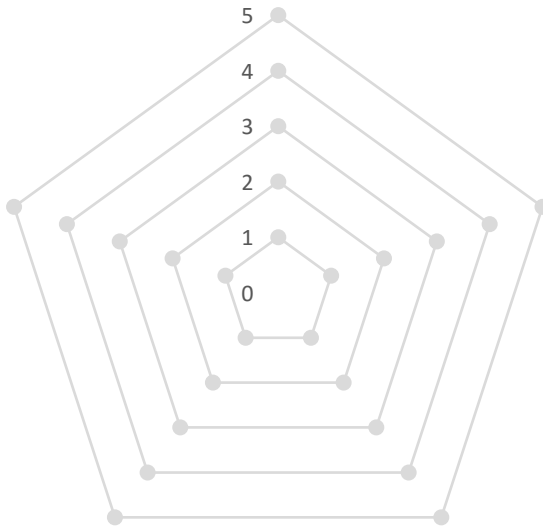
Например, если одна из ваших ценностей "здоровье", и Вы постоянно покупаете чипсы с пивом, то самое время изменить эту привычку.

Заполните таблицу ниже:

Ценность, на которой я сфокусирую внимание	Что я могу делать каждый день, чтобы жить в соответствии с этой ценностью

## Моя жизнь в соответствии с ценностями

На изменение привычки необходимо всего 21 день. Поэтому заведите себе маленький календарик (или найдите партнера, который Вас будет поддерживать в течение всего этого времени) и меняйте свои привычки, начинайте жить в соответствии со своими ценностями.



## Поиск страсти в работе

---

Мы прошли половину пути и теперь у Вас уже есть компас в виде ценностей, а также понимание собственных сильных и слабых сторон. Теперь необходимо добавить искреннее желание выполнять задачи, которые стоят перед Вами.

Чтобы разбудить это желание, необходимо определиться с Вашей страстью, с Вашими увлечениями.

Ваша страсть - это топливо для Ваших действий и способ влияния на окружающих. Когда Вы применяете страсть в своей работе, Вы становитесь более вовлеченным и делаете работу с большим энтузиазмом. Этот энтузиазм очень заразителен и передается окружающим Вас людям.

Страсть (или увлечения) играют позитивную роль, и Вы можете выполнять работу с легкостью. Ваша страсть:

- Поможет восстановить силы, когда их истощила работа, которая Вам не нравится
- Позволит Вашему подсознанию сфокусироваться над проблемой, а Вы в это время сфокусируетесь над чем-то, что Вам действительно нравится
- Поможет создать прочные связи с другими увлеченными людьми
- Обеспечит продуктивный выход для излишней энергии или снимет стресс
- Улучшит Вашу память, Ваше ментальное, физическое и эмоциональное здоровье

## Собираем данные

Сейчас необходимо сделать небольшой шаг в сторону и подумать о собственных увлечениях, о том, как Вы можете включить их в повседневную работу и как увлечения можно связать с Вашими карьерными целями.

Для начала давайте найдем те элементы, которые заряжают Вас энергией.

Ответьте на следующие вопросы:

*Чем бы я занялся, если бы деньги не были проблемой?*

---

---

*Чем мне больше всего нравится заниматься?*

---

---

*Какой тип людей меня больше всего притягивает, какие люди мне больше всего нравятся?*

---

---

*Какие истории в новостях всегда привлекают мое внимание?*

---

---

*Какие видео и новости я чаще всего смотрю в социальных сетях?*

---

---

## Фильтруем полученные результаты

Пришло время выделить элементы страсти, которые присутствуют в Ваших любимых занятиях. Чтобы можно было привнести страсть в свою повседневную работу, необходимо немного поработать головой.

Обычно мы не видим взаимосвязи между тем, что нам нравится и тем, чем мы сейчас занимаемся. Но если Вы поймете, *ЧЕМ* Вы наслаждаетесь и *ЧТО* вызывает в Вас страсть, Вы сможете понять *КАК* вдохнуть эту страсть в Вашу ежедневную работу.

Если Вашими увлечениями являются путешествия, готовка или экстремальные виды спорта, то Вам совсем необязательно становится очередным Беаром Грилом или Дмитрием Крыловым, чтобы совместить собственные увлечения с работой.

Прежде, чем приступать к поиску работы мечты, давайте разберем один пример.



## Пример выявления собственной страсти и привнесения ее в работу

### **Увлечение №1: Прыжки с парашютом**

Вы человек, который увлекается экстремальными видами спорта. Последнее Ваше увлечение - прыжки с парашютом. У Вас захватывает дух от одной мысли о том, как Вы покидаете самолет и находитесь в свободном полете в неизвестность. Вы чувствуете себя по-настоящему живым, когда пролетаете сквозь облака. Также Вы недавно смогли заинтересовать своим увлечением нескольких друзей.

### **На поверхности.**

Наиболее подходящей для Вас работой будет служба в ВДВ, там точно можно будет прыгать с парашютом вдоволь, только карьеру особо не сделаешь. На самом деле сложно придумать связь между прыжками с парашютом и какой-либо карьерой.

### **Если взглянуть глубже**

Корнем Вашей любви к парашютам является любовь к принятию риска. Вам нравятся прыжки в неизвестность. Помимо этого, Вы недавно проделали огромную работу по привлечению других (даже скептиков) к своему увлечению.

### **Увлечение №2: Готовка**

Второе Ваше увлечение, например, состоит в том, что Вам нравится готовка. Неважно, на сколько Вы устали или загружены, Вы всегда можете найти немного сил на то, чтобы сделать пару печенек или другую сладость и поделиться ею с другими. Это помогает уменьшить стресс и может скрасить любой, даже самый плохой день.

### **На поверхности**

Неважно, что на первый взгляд, стать ведущим какого-либо кулинарного шоу кажется легко, на самом деле там жесткая

конкуренция. И один только факт, что Вам нравится готовить, не говорит о том, что Вам (или Вашей фигуре) понравится готовить в режиме 24 часа, 7 дней в неделю. С другой стороны, Вы точно всегда сможете поделиться тем, что приготовили и завоевать таким образом расположение других людей.

### **Если взглянуть глубже**

Страсть, которая лежит за Вашим увлечением выпечкой, говорит о Вашей любви брать некоторое сырье, продукты, отдельные элементы и превращать их во что-то поистине великолепное. Вам так же нравится делиться плодами Ваших трудов с другими.

### **Соединяем все вместе**

Теперь Вы можете найти несколько звеньев, связующих Вашу работу и Ваши увлечения.

Вам нравится идея принятия риска. Вы любите прыгать в неизвестность. У Вас есть уникальная способность брать некоторые элементы и составлять из них что-то великолепное. Вы можете заряжать людей энергией и привлекать их к работе. Вот почему Вы всегда будете получать удовольствие от работы со стартапами или от разработки новых продуктов. Теперь Вы можете понять какого рода карьера (или что именно в Вашей карьере) поможет Вам удовлетворить свою страсть.

## Ищем Вашу собственную страсть

Теперь давайте посмотрим на Ваши записи. Напишите ответы на следующие вопросы:

*Какие элементы страсти проходят красной нитью через мои ответы?*

---

---

---

*Почему я люблю то, что я люблю? (Какая страсть кроется за моими увлечениями?)*

---

---

---

Пришло время привести Вашу страсть в повседневную работу. Какая страсть наиболее важная для Вас? Давайте не будем сразу “нырять в омут с головой”, будет достаточно выбрать две наиболее сильные страсти.

## Внедряем страсть в работу

Ваша страсть может стать основой для Вашей карьеры. Давайте посмотрим, как Вы можете использовать собственную страсть для построения собственного бренда.

Ответьте на следующие вопросы:

*Каким образом я могу обнаружить свой источник страсти (например, устроиться волонтером)?*

---

---

*Как я могу использовать свою страсть для достижения карьерных целей?*

---

---

*Какого рода карьера совместима с моими ценностями и помогает использовать страсть, которую я в себе обнаружили?*

---

---

Помните, что страсть это еще один шаг на пути к построению собственного бренда. Максимального эффекта Вы достигнете, когда объедините в работе свои сильные стороны, ценности и страсть.

## Определение своего предназначения

---

Теперь Вы уже знаете какой карьерный путь Вам следует избрать, что именно вселяет в Вас страсть, какие сильные стороны помогут Вам в достижении целей. Осталось из всего многообразия путей выбрать тот, который подходит именно Вам.

"Зачем я здесь?" - этот вопрос, безусловно, произносится с тех пор, как человек вышел из пещеры и научился говорить. Это вопрос, на который Вы можете искать ответ и уточнять его в течение всей своей жизни. И никто кроме Вас на этот вопрос не сможет дать правильного ответа.

Мы все хотим, чтобы нас воспринимали такими, какими мы являемся на самом деле. Вы можете быть лучшим из вариантов себя, если будете по максимуму использовать свои сильные стороны и свою страсть. Это будет приносить удовлетворение от жизни Вам и всем, кто Вас окружает.

Исследование Ваших мыслей о смысле жизни поможет Вам определиться с собственной "большой целью" в самом начале пути. Это достаточно сложный вопрос, но он один из важнейших для изучения. Сегодня мы сделаем первый шаг. Как говорил Лао-Цзы, "Даже путь в тысячу ли начинается с первого шага".

## Знакомство с Вашей "большой целью"

Ваша цель - это большая картинка, внутреннее видение того, что Вы хотите достигнуть. Когда Вы объединяете свои ценности, занимаетесь тем, что рождает страсть, и движетесь к Вашей большой цели, Вы можете двигаться по собственному пути в том направлении, которое Вы сами выбираете.

Очень важно визуализировать то будущее, которое Вы хотите достигнуть и решить какой опыт Вы хотите приобрести в своей жизни. Какое влияние Вы будете оказывать на тех, кто Вас окружает, а также на тех, с кем Вы даже не знакомы. Если Вы раньше ни разу не занимались визуализацией, то первый раз может показаться Вам несколько странным или затруднительным. Самое страшное, что может произойти, Вы

просто настолько расслабитесь, что уснете. Если Вам сложно расслабиться первый раз, то попробуйте повторить упражнения чуть позже, чтобы достигнуть максимального эффекта.

Заниматься визуализацией лучше в тихом месте, где у Вас будет минут 20 свободного времени.

Выполнить данное упражнение можно двумя способами:

- Лучший вариант: если Ваш друг поможет Вам с визуализацией и прочтет текст, который приведен ниже.
- Чуть хуже: Вы сами читаете текст, приведенный ниже, после закрываете глаза, немного мечтаете и потом начинаете записывать свои мысли.

Теперь садитесь по удобнее, отключите Вашего внутреннего циника и позвольте Вашему воображению «выпорхнуть в окно».

## Текст для упражнения по визуализации своего будущего

Мы собираемся совершить путешествие назад в будущее. Сядь поудобнее. Закрой глаза и обрати внимание на свое дыхание. Дыши медленно и глубоко, дыши носом. Каждый вдох делай медленнее предыдущего. С каждым вдохом твое тело становится более расслабленным. *(пауза)*

Сконцентрируйся на кончиках своих пальцев и почувствуй биение сердца в них. *(пауза)*.

Теперь почувствуй биение своего сердца в груди, продолжай дышать медленно и расслабленно. *(пауза)*

Теперь ты готов. Давай начнем твое путешествие назад в будущее. Прошло 10 лет. Ты нашел работу, которая тебе нравится, ты занимаешься тем, что тебя вдохновляет. Ты чувствуешь себя хорошо. *(пауза)*

Проверяя почту, ты обнаружил приглашение на встречу выпускников. Столько всего произошло с последней вашей встречи. Как будто все было еще вчера, а на самом деле прошла целая жизнь. *(пауза)*

Подумай о тех многих переменах, которые произошли за прошедшие 10 лет. *(пауза)*

Кажется, ты улыбаешься, когда смотришь на это приглашение. Ты постукиваешь пальцами по приглашению. Десять лет. Ты можешь в это поверить? Они пролетели как вихрь. *(пауза)*

Ты готовишься, репетируешь собственную речь перед одноклассниками и друзьями. Ты думаешь о своих достижениях и том опыте, которыми ты гордишься. *(пауза)*

Тебе не терпится поделиться с друзьями тем, что ты делал с момента последней встречи, рассказать, чем ты сейчас занимаешься, поделиться мыслям и о своих планах на ближайшие 5 лет. *(пауза)*

Ты вспомнил про свою первую лучшую работу. Вспомнил как себя чувствовал в то утро, когда первый раз собирался на работу. *(пауза)*

Были ли ты готов? Помнишь, как первый раз пришел на свое рабочее место? О чем думал, о чем мечтал, что чувствовал? *(пауза)*

Возможно, ты уже вступил в серьезные отношения. Возможно, ты уже замужем или женат? Или только собираешься образовать семью. Или ты рассматриваешь и другие возможности, которые открывались перед тобой, которыми хотел бы поделиться с друзьями. *(пауза)*

Чем ты сейчас занимаешься? И кто есть в твоей жизни? (пауза)

Какое влияние ты оказываешь на тех, кто тебя окружает? (пауза)

Что еще ты хочешь сделать, что повлияет на тебя, твоё окружение, на весь мир?  
(пауза)

Когда ты закончишь рефлексю, сделай несколько глубоких вдохов и выдохов, открой свои глаза и потянись.

Теперь, когда ты полностью насладился моментом, запиши - что ты расскажешь о своей жизни, о тех, кто находится рядом с тобой, о влиянии которое ты оказываешь.

*Мои наблюдения по итогам визуализации:*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Уточняем результаты

Запишите ответы на следующие вопросы:

*Что для Вас было важно?*

---

---

---

*Кто сопровождал Вас в Вашем путешествии?*

---

---

---

*Что Вы делали такого, что поддерживало Вашу страсть?*

---

---

---

*Что Вы сделали или над чем работали, что давало ощущение движения к "большой цели", к своему "предназначению"?*

---

---

---

## Проверяем согласованность

Посмотрите на свои ответы. Видите ли Вы в них отражение собственных ценностей, увлечения и предназначения? Возьмите маркеры и раскрасьте свой текст. Например,

проявление ценностей выделите синим, увлечения зеленым, а предназначение - рыжим. Все ли цвета присутствуют в Вашем будущем?

Возможно, Вы увидели нечто, что необходимо добавить в перечень ценностей, увлечений или предназначения.

## Что делать дальше

Посмотрите, все ли цвета присутствуют в равном объеме в Ваших записях. Возможно, чего-то не хватает? Если так, то что Вы предпримите, чтобы выровнять ситуацию?

Запишите в таблицу ниже пять Ваших любимых видов деятельности. Напротив каждого из них отметьте, отвечают ли они Вашим ценностям, увлечениям и предназначению. Если не все направления развития (ценности, увлечение и предназначение) присутствуют в Вашем списке деятельности, допишите еще 3 вида активности, которые лучше всего отвечают Вашим ценностям, увлечениям и предназначению и которые будут оказывать наибольшее влияние на Вас и тех, кто находится рядом с Вами.

Мой любимый вид деятельности	Каким ценностям отвечает?	Какая страсть реализуется?	Согласуется ли с предназначением?

## Формирование бренда и влияние на окружающих

---

На текущий момент Вы уже определились с собственной целью, поняли, какие ценности Вас будут вести вперед, что станет Вашим топливом и какие сильные стороны помогут Вам на Вашем пути. Теперь мы займемся окончательным формированием бренда.

Четкое осознание собственных ценностей, сильных сторон, своих увлечений и предназначения поможет Вам точно определиться в каких случаях говорить "да", а в каких случаях говорить "нет" в условиях, когда перед Вами возникает множество перспектив. Теперь пришло время использовать все те наработки, которые Вы получили в ходе чтения этой книги, чтобы правильно распоряжаться своим временем.

Немного поработаем, чтобы совместить все обнаруженные элементы вместе. Заполните таблицу, приведенную на следующей странице ниже.

В качестве подсказки, можете воспользоваться примерами, приведенными далее.

Составная часть моего бренда	Вопросы для рефлексии	Мои наблюдения
<b>Навыки и сильные стороны</b>	Какие из сильных сторон, которые я определил, я хочу применять и какие из навыков я хочу дополнительно развить?	
<b>Ценности</b>	Какие ценности наиболее важны для меня?	
<b>Страсть</b>	Какого рода работа обладает "корневыми" элементами моей страсти?	
<b>Предназначение</b>	Что может приблизить меня к моему видению будущего?	
<b>Цели</b>	Каковы мои цели на ближайшее время (где бы я хотели работать, чем заниматься)?	
<b>Сфера деятельности</b>	Где я мог бы реализовать свои ценности, страсть, предназначение и добиться поставленных целей?	
<b>Содержимое работы</b>	Чем конкретно я мог бы заниматься?	

### Пример №1:

Навыки и сильные стороны	Построение взаимоотношений, взаимодействие, командная работа
Ценности	Уважение, Перфекционизм, Дисциплина, Забота о других
Страсть	Животные (уход за щенками)
Предназначение	Предоставлять квалифицированную медицинскую помощь для малоимущих или инвалидов
Цели	Идеальная работа - устроиться в компанию, занимающуюся здравоохранением, работа над препаратами, которые помогут людям
Сфера деятельности	Местные некоммерческие организации здравоохранения
Содержимое работы	Работа на рецепции, встреча клиентов, работа в составе команды по оказанию помощи пострадавшим животным, выстраивание взаимоотношений с другими организациями для создания условий для успешного взаимодействия.

## Пример №2

Навыки и сильные стороны	Управление персоналом, обучение, коучинг
Ценности	Работа в команде, победа, соревнование, оптимизм, развитие
Страсть	Спорт, предпринимательство
Предназначение	Запуск успешного бизнеса, который будет основываться на моей любви к спорту и знаниях высоких технологий, умению увлекать и заражать людей идеями через интернет. Проведение тренингов, в основу которых лягут спортивные теории.
Цели	Создание собственной компании: работа в консалтинге для обучения стартапов в сфере высоких технологий или работа над собственным стартапом
Сфера деятельности	Спортивные ассоциации, местные школы
Содержание работы	Запуск спортивной секции в школе, обучение и коучинг студентов, управление небольшим проектом в стартапе

## Проверяем полученные результаты на практике

Чтобы колеса Вашего бренда начали двигаться в правильном направлении, осталось сделать небольшой шаг. Найдите в интернете организации и сайты, которые помогут Вам заняться той деятельностью, которая соответствует Вашим ценностям, увлечениям, целям и всему тому, о чем мы говорили в этой книге.

Начинайте действовать. Сделайте так, чтобы все случилось.

Запишитесь в волонтеры на день, в проект, оказывайте неделю услуги бесплатно, чтобы протестировать полученные результаты. Даже если не все получится, это действие приблизит Вас на один шаг к пониманию того, чем Вы хотите заниматься. Посмотрите популярные городские сайты. На них часто публикуют предложения по работе, куда Вы могли бы прийти для проверки собственных целей.