

УМНЫЙ ТРЕНИНГ, МЕНЯЮЩИЙ ЖИЗНЬ

ПАВЕЛ
КОЧКИН

ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ

**ПОЛУЧИТЕ ЖИЗНЬ,
О КОТОРОЙ ДРУГИЕ
ТОЛЬКО
МЕЧАЮТ!**

3 СТРАТЕГИИ
ПРИНЯТИЯ
РЕШЕНИЙ

5 ШАГОВ
К СЧАСТЬЮ



ПРАЙМ

Издательство
АСТ
Москва

УДК 133.4 *Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*
ББК 86.42
К75

Кочкин, Павел Владимирович.

К75 Предназначение. Получите жизнь, о которой другие только мечтают! / Павел Кочкин. — Москва : Издательство АСТ, 2017. — 253 с. : ил. — (Умный тренинг, меняющий жизнь).

ISBN 978-5-17-102740-7

Эта книга о том, как мечта может стать реальностью. Кто не мечтает о благополучной жизни без рутинной работы и постоянных забот? Такая жизнь возможна! Но только для тех, кто нашел свое жизненное предназначение и готов к переменам. Павел Кочкин — тренер и бизнесмен, который нашел дело своей жизни и изменил жизни тысяч людей к лучшему, готов перевернуть и ваш мир! Пройдя тесты и выполняя упражнения, вы наконец-то сможете выбрать тот путь, который принесет в вашу жизнь счастье, благополучие и деньги!

Макет подготовлен редакцией ПРАЙМ

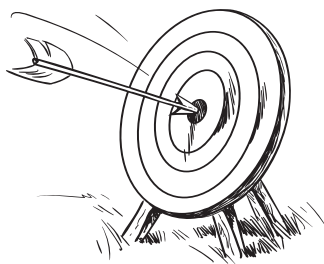


ISBN 978-5-17-102740-7

© Кочкин П., 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ



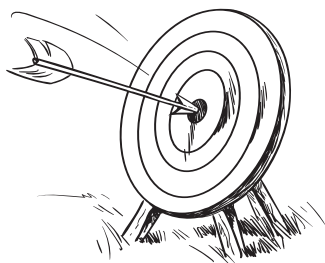
ВВЕДЕНИЕ	8
Почему я?	13
Почему вы?	26
Тест от «вахтера до самурая»	26
Passion-meter.	33
Почему сейчас?	36
Нелюбимая работа, или Жизнь от звонка до звонка	36
А что сегодня?	38
Профессиональное выгорание	39
Пять шагов к счастью	40
Предназначение в природе	43
Чем пахнет предназначение?	44
Как найти себя.	45

ГЛАВА 1. ВАХТЕР	46
Ничего не делай! Подожди...	48
Ручки	50
Принятие ответственности	52
Хотите — спите, не хотите — вставайте и идите на работу	54
Пальцы в нос	55
Три стратегии принятия решения	57
Три типа жоп	58
Жопа умная	59
Жопа хитрая	60
Жопа депрессивная	61
Практика очищения	62
Timesheet	64
Сделать что-то по-другому	66
Yes day	67
Краски мира	68
Зеленый маркер	70
Дневник достижений	72
«ХОТЕЛКА» — «ДЕЛАТЕЛЬ»	74
Антинытье	76
Работа с говнохотелками	80
Внимание, барабанная дробь! Сейчас от вашего нытья не останется и следа!	81
Работа с «говнодействиями»	86
Итак, запускаем процесс «антинытья»!	87

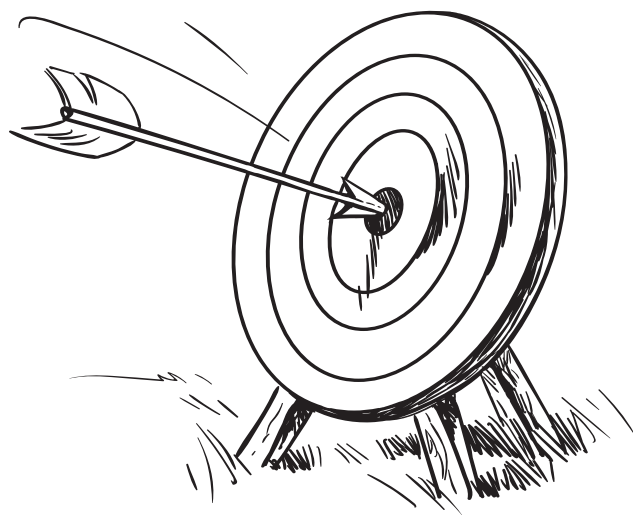
ГЛАВА 2. ТАКСИСТ	90
Цена ошибки	92
Страх ошибки.....	97
Укажите адрес.....	102
Гарвард и феномен салфетки	104
Десять желаний	106
Акваланг	108
Ассоциация с именем.....	111
Пять времен предназначения	113
Дальнее прошлое	115
История рода.....	117
Сила рода.....	118
Недавнее прошлое	119
Рыжий берет реванш	119
Украденная победа.....	122
Работающие стратегии	124
Здесь и сейчас.....	128
Аватар	140
Факты	140
Шедевр	142
Ближайше будущее.....	144
Миллионер	147
Финансовый дождь	149
Дальнее будущее	152
Похороны	154
Внуки на кухне.....	157

Либи́до и мори́до.	162
Страшная мечта	165
Вы правда этого хотите?	169
Защита «хотелок»	174
Пять профессий мечты	176
Спецификация цели	178
Сборка пазла	179
 ГЛАВА 3. САПЕР	 182
Микрозадача	185
Тест-драйв	187
Энергетическая бухгалтерия	189
Накопления и инвестиции.	191
Мемуары.	193
Бесконечная энергия	194
Инь и ян	196
Пляски у костра	199
Что делать со страхом?	201
Волшебные пинки	204
Ритуал	208
Регулярные практики.	213
Ожерелье	218
MBP24	225
Три истории о предназначении	227
Из паркетчика в мастера тантры	228
Композитор, который играет людей.	233
Голос предназначения	235

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ. САМУРАЙ.....	238
Перейти рубикон.....	240
Необычная конкуренция.....	242
Поделитесь своими впечатлениями.....	245
Что дальше?.....	247
Живой тренинг «Предназначение».....	248
«Предназначение Онлайн».....	248
«Стратегия Улитки».....	249
Тренинг «Осознанные сновидения».....	251
Результаты выпускников.....	252



ВВЕДЕНИЕ



Верю, что эта книга не случайно оказалась у вас в руках, дорогой мой читатель. Это инструмент, благодаря которому вы впустите в свою жизнь изменения. Обещаю, что с этих пор вы научитесь совершенно по-новому обращаться с книгами и получать с их помощью знания. Вы будете читать ее по-другому, совсем не так, как привыкли это делать! Приветствую вас на пути к вашему предназначению!

Откройте, пожалуйста, ваш кошелек и **выберите купюру. Теперь это ваша закладка.** Мир покупает ваше призвание, как и вы купили эту книгу. Каждое предназначение имеет свою ценность, и за эту уникальность мир всегда вас благодарит. Пусть эта купюра напоминает вам о том, что ваше предназначение будет щедро оплачено.

На пути к предназначению вам предстоит пройти три основных этапа, которые называются **Вахтер, Таксист и Сапер.** После этого вас ждет **Самурай** — это особый этап, о котором вы узнаете в конце книги. Наберитесь терпения!

Каждому этапу посвящена отдельная глава книги, и в каждой из них вас ждет практика, практика и еще раз практика! Выполнение техник и упражнений плюс принятие на себя ответственности — **единственный путь, который ведет к личностному росту.** Увы, легких решений у меня для вас нет. Если бы существовали таблетки для нахождения призвания и реализации талантов, эта книга не понадобилась бы.

Но мы ведь реалисты. Поэтому займемся тренировкой: будем прокачивать навыки, волю, осознанность и характер в целом.

И для начала нужно понять, на каком из четырех этапов вы находитесь. В этом вам помогут тесты из главы «Почему вы?». Результаты тестов будут вашей первой подсказкой в поисках предназначения и понимания себя. Так что при чтении рекомендую уделить этой главе особое внимание.

После нее — немного теории. Пусть это слово вас не пугает! Даже в теоретической главе будут техники для внедрения. Например, вам предстоит... понюхать свое предназначение. Да-да!

Ну а дальше — практические главы. И в них работа с собой и над собой, развитие и преодоление, новые открытия, достижения и знакомства с интересными людьми!

Скажу сразу — **90% тормозов и страхов, с которых начинается поиск дела жизни, можно преодолеть, зная три основных элемента.** Первое — это техосмотр «вашего автомобиля», для того чтобы убедиться, что вы готовы к путешествию в направлении поиска себя. Второе — вы должны задать адрес в навигаторе — указать улицу, дом, город и поехать туда — то есть четко знать, куда вы едете и чего хотите. И третье — то, что позволит вам не свернуть с этого сложного пути и удерживать внимание — назовем это «воля», которую будем тренировать через навыки и привычки.

А теперь я открою вам маленький секрет: эта книга заряжена особым образом, поэтому приносит самореализацию всем, кто ее читает. Это, конечно, шутка, но если серьезно, то в ваших силах сделать ее своим амулетом. Просто храните книгу всегда на видном месте, чтобы, каждый раз увидев ее, вы всегда задавали себе вопрос: «Тем ли я занят?» Так ваше сознание будет концентрироваться на этом вопросе, а подсознание будет искать ответы.

Первое, что вам нужно запомнить,— **это сугубо практическая книга**. Она поможет вам реализовать свое предназначение только в том случае, если вы действительно будете работать. Пока вы ее просто читаете, она мало чем отличается от любого бульварного романа.

Поэтому прямо сейчас, не откладывая, приготовьте ручку, карандаш или маркер! Подчеркиваю, нет смысла читать дальше, если вы еще не держите в руках то, чем можно писать.

Смело делайте пометки на полях книги! Испишите и исчеркайте ее всю! Записывайте свои мысли, воспоминания, примеры из собственной жизни. Ваша задача — расставить флажки, из которых позже сложится путь к пониманию того, кто вы и в чем вы лучший.

Поверьте, исчерканная книга — это гораздо более ценный и полезный материал, чем стоящая на полке нетронутая, чистая и красивая книжечка.

Более того, после некоторых практик я специально **оставил места, которые в обязательном порядке должны быть заполнены!** Там должны быть вписаны ваши результаты.

Почему писать прямо в книге так важно?

- 1. Механическую память никто не отменял.** Когда вы пишете своей рукой, то лучше запоминаете. К тому же ваши записи — это верный признак того, что вы включены в процесс, что вы что-то делаете.
- 2. Инвестируйте в себя.** Не экономьте на себе, вкладывайте в себя. И даже если в школе вас учили, что учебники должны быть чистыми, ломайте эту установку и смело выделяйте все важное и ценное из того, что откроете в себе. Это будет первое действие, которое вы сделаете по-новому.

Если вам все же жалко книгу и вы привыкли сохранять все в первозданном виде, купите две и вторую раздербаньте в клочья, чтобы от жалости не осталось и следа. В общем, не ищите отговорки, старайтесь работать по-настоящему! Я буду вам подсказывать, как и в каком месте вы можете использовать книгу, чтобы ваша работа была еще более эффективной.

Каждый предмет в мире имеет свое предназначение, и предназначение этой книги заключается в том, чтобы помочь вам найти себя и ответить на вопрос «Кто я?». Но исполнит ли книга свое предназначение или нет, полностью зависит от вас и ваших усилий. Если топор повесить на стену и любоваться им, то откуда возьмутся дрова, которые согреют вас холодным вечером? Да и эстетическое удовольствие эта картина вам вряд ли доставит!

Почему я?

Психологи давно заметили, что **людей часто раздражают в других те качества, обладателями которых они сами являются**. Например, если кому-то не нравится, когда другие опаздывают, то наверняка он сам имеет такое свойство или беспокоится по этому поводу. Люди не любят слушать истории о других и чаще предпочитают говорить о себе.

На нескольких следующих страницах я буду много «якать», что может вызывать определенную реакцию — понаблюдайте за своей реакцией. Вы можете превратить чтение в практику осознанности. В любом случае помните, что у вас всегда есть возможность перевернуть несколько страничек, чтобы продолжить заниматься собой.

Меня зовут Павел Кочкин. Я родился в довольно скромной семье, но мои родители очень любили меня. Мама работала поваром, а папа 20 лет проработал водителем скорой помощи на заводе «Динамо».

С 7 по 11 класс я учился в физико-математической школе, где в моем классе было 12 мальчиков. К нам периодически переводили девочек, но, отучившись 1–2 четверти, они всегда уходили. Чтобы как-то компенсировать этот недостаток, я начал ежедневно, 7 дней в неделю посещать курсы Школы юного психолога при психфаке МГУ. Ситуация там была прямо противоположная: из потока в 60 человек было всего 6 мальчиков, включая меня, а все остальные — девочки. И я получал огромное удовольствие, приходя туда. Так я увлекся психологией.

Когда-то я ставил перед собой **классические жизненные задачи**. Я учился в школе и мечтал о работе, которая будет приносить мне большие деньги. В то время я победил на олимпиаде по математике, и меня зачислили в институт

без вступительных экзаменов. Мои одноклассники все дни проводили в подготовке к поступлению, а я располагал свободным временем, которое решил посвятить тому, чтобы заработать свои первые 100 долларов.

Тогда еще не было интернета, поэтому я рассылал по любительской компьютерной сети «FidoNet» объявление: «Молодой гений ищет работу. Если вы профессионал, возьмите в подмастерья — готов пиво подносить». Я искал любую работу, где я мог бы учиться у человека, который умеет зарабатывать деньги. Мне начали приходить письма, и на все предложения я говорил: «Да, все умею!» Я врал очень смело, зачастую даже не разбираясь, на что сказал «да».

Однажды мне пришло письмо, и я также ответил «да», утверждая, что знаю HTML, JavaScript, PHP, UnixServer и что-то еще. Это оказалось предложение о работе в Германии в компании «Schwing Stetter», которая занимается бетономешалками.

Тогда я не совсем понял, почему приглашают меня, но, как оказалось, я был уже третьим специалистом из России, которого они зовут к себе на работу в качестве IT-специалиста.

Буквально за день до собеседования меня предупредили о том, что мне предстоит поговорить с руководством. Вскоре мне позвонил некий господин Кёрл и начал говорить со мной по-английски, на что я ответственно держался и говорил только: «Yes. OK. Yes. OK. Yes». В конце разговора добавились только «hello» и «goodbye».

На следующий день я отправился на собеседование. До сих пор помню то холодное утро, когда мне пришлось блуждать по Краснопресненской набережной в поисках Центра международной торговли. Я поднялся на какой-то очень высокий этаж и присел на диванчике в ожидании, когда меня вызовут. И вот, секретарь пригласил меня в кабинет, я уверенно сел напротив женщины, которой было поручено

провести со мной собеседование и вынести окончательное решение по поводу того, еду ли я в Германию или нет.

Она минуты две смотрела на меня пристально и молча, поскольку перед ней, вопреки ожиданиям, сидел 16-летний парень. Ее лицо выдавало явное замешательство. В итоге она спросила: «А господин Кёрл знает, сколько вам лет?» Я прямо и уверенно посмотрел ей в глаза и ответил: «Господин Кёрл по поводу моей кандидатуры сказал «да». После некоторой паузы она ответила, что раз господин Кёрл сказал «да», то мне нужно предоставить все необходимые документы. Она также объяснила, что я поеду в Германию по учебной визе, но мне необходимо оплатить билет.

И вот я пришел к своим родителям и предложил им присесть на диван, потому что собирался ошеломить их совершенно удивительной новостью. Меня пригласили работать в Германию. Я должен лететь в Мюнхен, для чего мне нужна сумма денег, которой у меня не было. Как я уже говорил, моя семья очень скромная: папа — шофер, мама — повар. Для них отправить сына работать в Германию — мероприятие из ряда вон выходящее. Но будучи любящими родителями, они поддерживали меня в тот момент, выделив половину семейного бюджета. Я взял деньги, поблагодарил родителей и поехал в Германию.

Я прилетел в Мюнхен, наложив полные штаны, потому что пару часов назад в самолете я читал JavaScript, хотя на собеседовании утверждал, что знаю его в совершенстве... Конечно, я понимал, что мои знания едва ли можно назвать удовлетворительными. Я судорожно пытался в свою в голову впихнуть одновременно огромное количество информации: что-то про PHP, что-то про какие-то сервера. И в моей голове все смешалось настолько, что я начал серьезно нервничать.

И вот я приехал на работу, мне дали первое задание. Я с уверенностью заявил, что все могу и со всем справлюсь, и лишь попросил ноутбук для того, чтобы иметь