

ЭЛЬВИРА СКАРАИН

ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ

**КАК НЕ ОТКЛАДЫВАТЬ
ЖИЗНЬ НА ПОТОМ**



ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ
МОСКВА

УДК 159.923

ББК 88.3

С42

Иллюстрация на обложке Смирновой Анастасии

Скараин, Эльвира.

С42 Предназначение: как не откладывать жизнь на потом / Эльвира Скараин. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 224 с. — (Практики счастья и успеха).

ISBN 978-5-17-187172-7

В детстве каждый из нас помнит, что он уникален. Но во взрослом возрасте, под влиянием быта, чужих шаблонов и навязанных целей, мы теряем это чувство. И лишь когда привычный сценарий перестает приносить радость и успех, мы задумываемся: почему я выпораю на работе? Почему достижения не приносят счастья? Где взять вдохновение и найти свое истинное дело?

Книга, которую вы держите в руках, — не магический рецепт успеха и не очередной сборник чужих шаблонов. Это зеркало, заглянув в которое вы наконец увидите себя — без масок, навязанных социумом, и чужих ролей, которые перестали быть вам по размеру. Сочетая методы психологии и коучинга, автор ведет вас по пути самопознания: от поиска внутренней опоры и осознания своих истинных желаний до реализации уникального предназначения. Вы найдете пошаговые алгоритмы, которые помогут понять, чего же хочет ваше сердце, какое дело может стать для вас любимым и чем наполнить жизнь, чтобы обрести свое счастье.

Давайте перестанем играть чужие роли и начнем просто быть собой!

УДК 159.923

ББК 88.3

ISBN 978-5-17-187172-7

© Скараин Э., текст
© ООО «Издательство АСТ»,
оформление

*Нет никакой другой реализации,
кроме реализации собственных ценностей.*

Александр Адушкин

*Я посвящаю эту книгу
моим Учителям
и каждому искателю Истины*

ПРЕДИСЛОВИЕ

В каком направлении развиваться дальше?
Как раскрыть свой истинный потенциал и осознать свои желания?

В чем моя уникальность и сила?

Что полезного я могу дать миру, людям?

Чем мне нужно заниматься, чтобы вернуть вдохновение, радость и удовольствие в жизнь?

Этими и подобными вопросами задается каждый в определенный момент своей жизни. И если вы сейчас читаете эту книгу, то, видимо, этот момент настал для вас.

Именно с этих вопросов начинается путь самопознания и поиска смыслов.

Часто мы бежим к кому-то (к коучу, астрологу или другому консультанту), чтобы они нам сказали, кто мы и чем нам заниматься. К сожалению (или к радости), в данной книге не будет готовых решений. Эта книга — зеркало, заглянув в которое

вы наконец увидите и узнаете самого себя. Можно спрашивать других о том, как вы выглядите, но это знание откроется только тогда, когда вы сами взглянете на себя.

Кстати, одна из ошибок в поиске предназначения — когда мы начинаем надевать чужие шаблоны. Осваивать профессию или открывать бизнес не из понимания себя, а «подсмотрев» у соседа. В данной книге вы не найдете готовых решений. Иначе это будет как костюм, который велик или, наоборот, поджмает. Я предлагаю вам сшить свой индивидуальный костюм самореализации, который будет идеально на вас сидеть, отражая вашу суть и уникальность.

Есть множество разных подходов в поиске предназначения: от эзотерических до чисто бизнесовых.

Я в своей работе использую методы психологии и коучинга, подкрепляя их знаниями из восточных учений. Также я добавила ссылки на медитации. Это дополнительный инструмент, чтобы вы могли взять подсказки и получить ответ напрямую от своего подсознания.

В рамках данной книги мы раскроем тему Предназначения с разных сторон и с каждой главой будем углубляться в понимание своей уникальности, личных особенностей и того, как реализовать это в мир с удовольствием для себя и пользой для других.

Обращая внимание внутрь себя; слушая, что отзывается внутри на те или иные события; анализируя свои реакции и ощущения; снимая маски, надетые нам социумом, мы всё лучше знакомимся с главным человеком нашей жизни — самим собой. Не нужно пугаться своей «новизны».

Возможно, вы просто всю жизнь очень хорошо и умело скрывали от самого себя свою истинную суть. Давайте перестанем играть чужие роли и начнём просто быть собой. В ответ на наше внутреннее разрешение в проявлении истинного себя мир начнет посылать нам НАШИ возможности: людей, проекты, партнеров, источники дохода и т. д.

Поэтому ваша самостоятельная работа над заданиями из книги, размышление о прочитанном и саморефлексия — важнейшая часть вашего путешествия вглубь себя. Иногда я буду предлагать вам вспомнить и проанализировать что-то из прошлого или понаблюдать, как раскроется в жизни прочитанное вами в книге.

Впереди вас ждут две части книги. Они разные по объёму и содержанию.

Но прежде чем мы перейдем к самой книге, в формате дневниковых записей я кратко расскажу, с чего начался мой путь поиска себя и внутренней трансформации. Сейчас я редко обращаюсь к этим воспоминаниям. Порой мне даже кажется, что это было не со мной или в какой-то другой жизни. Но зачастую именно личная история может стать источником вдохновения. Так, возможно, вас это замотивирует и придаст решимости пойти по этому непростому пути. В начале всегда страшно, но, преодолевая страх, у нас открывается возможность познать красоту.

Первая часть книги для тех, кто ищет путь к себе. Это пошаговая инструкция к установлению связи с самим собой, осознанию своих истинных желаний и реализации себя с опорой на свою уникальность и силу. Эта часть про поиск себя, своего предназначения, своих смыслов.

После того как мы нашли свой путь, нужно начать по нему двигаться. «Знать и не сделать — всё равно что не знать», — говорил Стивен Кови.

Вторая часть книги для тех, кто хочет не просто найти, но и реализовать себя и свое предназначение. Здесь мы будем говорить о том, как встать на свой путь двумя ногами, откуда брать энергию на движение вперед, как расширяться и масштабироваться, увеличивая свою энергоемкость и проводимый поток.

На протяжении всей книги от вас требуются самые ценные ресурсы, которыми вы владеете, — это время и внимание. А еще максимальная честность и искренность. *Только будучи максимально искренним и честным с собой (но в полном принятии себя, а не с обвинениями), мы получим ответ на главный вопрос: в чем ваше счастье?*

Если вы готовы получить ответ, то начинаем!

ОТ АВТОРА

Меня зовут Эльвира Скараин. Я коуч-психолог, бизнес-тренер, автор игры самопознания «Лиля. Поток» и наставник с более чем 10-летним стажем для тех, кто стремится раскрыть свой истинный потенциал.

Помимо частной практики как психолог, также я работаю с бизнесом — провожу программы по ментальному здоровью, управлению стрессом, курсы по медитации для сотрудников.

Сейчас я четко знаю, в чем мое предназначение, какие у меня таланты и какой наилучший способ их реализации. Я могу четко сказать, кому и в чем могу быть полезна.

Но так было не всегда.

За свою жизнь я попробовала себя в разных ролях: от официанта до руководителя. Я и туры продавала, и готовила вкусный капучино для гостей кофейни.

Кризис смысла жизни и моей профессиональной реализации случился в, казалось бы, самый

пик расцвета моей карьеры. В момент, когда у нас с бывшим мужем был свой бизнес, команда порядка 50 человек, хорошие доходы и возможности.

Почему именно в этот момент меня «накрыло»? Почему, казалось бы, когда есть всё, ты не чувствуешь, что в твоей жизни есть самое главное — счастье? Почему мы выгораем и теряем радость, удовлетворение, интерес от своей работы? И после вложенных усилий вместо желаемого счастья получаем лишь депрессию?

Причиной этого я вижу три основных момента.

1. Вы не понимаете свои ценности и, как следствие, не можете поставить истинные цели.
2. У вас отсутствует понимание своей личной уникальности (того драгоценного дара, который вшит в вашу индивидуальность).
3. В вашей жизни сфера «Работа» оторвана от всех остальных сфер жизни («Семья», «Здоровье», «Хобби» и пр.).

Как следствие, у вас нет той самой константы внутри, на которую можно было бы опереться в любой, даже самой стрессовой, ситуации. Вы становитесь ведомым и чужими целями, социальными установками или агрессивным маркетингом. Именно поэтому очередное такое «достижение» становится пополнением в копилку разочарований.

Работа — это фрактал жизни. То есть отражение, мини-проекция всей жизни целиком. Отсюда вытекает объяснение тем моментам, почему после краха карьеры зачастую рушатся семья, здоровье и пр.

В данном случае под термином «работа» я понимаю деятельность, с помощью которой человек

реализует себя. Это может быть и собственный проект (самозанятость или бизнес), и работа в найме, и оплачиваемое творческое самовыражение.

Я создала эту книгу на основе многолетнего опыта как самопознания, так и работы с другими людьми. В ней я даю пошаговый алгоритм, с помощью которого вы сможете понять, чего же хотите ваше сердце, какое дело может стать для вас любимым и чем наполнить свою жизнь, чтобы обрести СВОЁ счастье.

Моё намерение во время нашего совместного путешествия в рамках данной книги: дать вам ясное и четкое видение стратегии своего профессионального и личностного развития. Помочь найти внутреннюю опору и раскрыть силу вашей личности и духа, чтобы внутренняя легкость, вдохновение и покой стали вашими верными спутниками по жизни.

Для вашего удобства и более глубокой проработки я рекомендую завести отдельный блокнот, куда вы будете записывать ответы на предлагаемые задания, а также свои осознания и инсайты.

На какие-то вопросы ответ придет сразу. Над некоторыми нужно будет подумать. Возможно, вам захочется в течение дня поразмышлять над каким-то отдельным вопросом. Тогда будет здорово, если блокнот будет с вами, чтобы в случае новых идей и мыслей вы всегда могли записать ценную информацию.

Ну а если вы, как и я, любитель писать от руки и помечтать на бумаге, то также рекомендую запастись комплектом цветных ручек или фломастеров. Уверена, вы найдете им применение!)

И еще немного про блокнот. Это будет ваш дневник успеха. Многие успешные люди, пред-

приниматели и изобретатели, вели и ведут дневники успеха. В них они записывают свои осознания, ресурсы, то, что им помогло в сегодняшнем дне, что сделало их сильнее, дало энергию и вдохновение, продвинуло к успеху.

Мы с вами так же, как Уолт Дисней, Никола Тесла, Сократ, Стив Джобс и Эйнштейн, будем вести свой дневник успеха.

К тому же многие мои клиенты рассказывают, что спустя несколько лет, возвращаясь к своим же записям в этом дневнике, находят многие ответы и подсказки. Так что этот дневник останется с вами и после прочтения книги. Возможно, даже на всю жизнь.

Хочу поблагодарить вас за доверие и возможность вместе отправиться в это увлекательное путешествие познания себя! Небольшой спойлер: уверена, если вы подойдете к прочтению этой книги со всей серьезностью и вовлеченностью, то вас ждет много интересных и важных открытий. Перед вами откроются новый масштаб и глубина, а жизнь наполнится новыми красками и вдохновляющими смыслами.

Буду рада получить обратную связь с тем, как поменялись ваша жизнь, ваше состояние и результаты после прочтения книги. Пишите мне на почту: elvira.skarain@gmail.com

ДНЕВНИК НЕУДАЧНИЦЫ

03.03.2018

Я стояла в дверях своей новой просторной квартиры и горько плакала. Самым ужасным было то, что я не знала, почему плачу и как остановить этот поток слёз.

В последнее время меня всё чаще стало «накрывать». Эта волна бесцельности, бессмысленности существования каждый день засасывала меня всё глубже в болото депрессии и апатии. Воздуха не хватало. Как и радости. И надежды. В сухом остатке было только ощущение, что я проживаю не свою жизнь... не ту, которую должна проживать.

В моей жизни было всё: муж, с которым мы строили совместный бизнес и путешествовали. Брендовые шмотки. Полки, ломящиеся от обилия вина. Друзья, с которыми было весело. Возможность позволить себе персональные тренировки в фитнес-клубе, занятия английским, несколько чашек кофе в день в любимой кофейне, посещение бизнес-мероприятий и тренингов.

Было всё. А счастья не было.

Я стояла в дверях и горько плакала. Внизу ждало такси, чтобы отвезти меня в соседний город, где мы открывали новый офис, но я не могла собраться с духом и выйти из дома. Сегодня было много задач, от решения которых я когда-то кайфовала. Но сейчас мысли о предстоящем дне навевали лишь тоску и уныние.

И вроде только я начала приходить в себя, как внезапная мысль накрыла меня новой волной.

А что если я завтра умру? Что полезного и ценного я сделала для этого мира? Что останется после меня? И будет ли что-то, благодаря чему люди будут помнить обо мне?

НИ-ЧЕ-ГО.

Я сползла по стене, осознавая, что это дно. Я была в тупике. И что еще ужаснее, у меня не было не только понимания, как оттуда выбираться, но и сил. Моя энергия и силы были на нуле. Я была истощена. И хоть день только начался, а всего 3 недели назад я вернулась из отпуска, я чувствовала, что уже устала и хочу просто остаться одна. И чтобы меня никто не трогал.

Собрав последние остатки воли в кулак, я поднялась с пола, вышла из квартиры и закрыла за собой дверь.

03.05.2018

Я вышла из квартиры и закрыла за собой дверь. Сегодня мы с мужем едем закрывать офис, который проработал чуть больше месяца. Мы поняли, что совершенно не тянем четвертый офис, тем более что не готовы сейчас постоянно там находиться. Мы решили попробовать новый

формат, и он с треском провалился. Вся команда в один день не вышла на работу. И в глубине души мы даже были этому рады. Рады, что этот чемодан сам отвалился и нам больше не нужно его тащить за собой.

Подъехав к офису, мы молча остались сидеть в машине. Мы просто сидели в тишине, будто ожидая чего-то. Каждый был погружен в свои мысли о бизнесе и жизни.

И тут, сама от себя этого не ожидая, я проговорила: «Давай завтра будет мой последний рабочий день? Я доделаю все дела, передам тебе все задачи и выйду из бизнеса».

Мы строили свой бизнес три года. Мы были отличной командой. Он — голова, а я — сердце. Я набирала и обучала команду, а он добивался от них результата.

Я больше не могла. Не могла заниматься этим бизнесом. Не могла учить людей продавать и зарабатывать деньги. Не могла учить манипулировать и скрывать малоприятные факты.

Я хотела гармонии. С миром. И в первую очередь с собой. Я хотела быть в правде. Чтобы мне было не стыдно за то, чем я занимаюсь. И нести реальную пользу.

И такое ощущение, что в тот момент говорила не я. А кто-то запертый внутри меня. И настолько ему было невмогуту, что этот голос прорвался через все системы контроля и рациональности. И он сказал, что больше не может, не хочет, не готов. Что хочет уйти. Что если останется, то... неизвестно, что будет. И эта неизвестность — худший исход из всех возможных.

Я никому ничего не сказала. Ни команде, ни нашему третьему партнёру. У меня не было слов,

чтобы объяснить, почему я это делаю. Не было логических доводов. Не было сил отстаивать свою позицию, если меня начнут убеждать остаться. Я знала, что есть огромное количество фактов и доводов, почему мне не нужно выходить, а стоит остаться и продолжить. Но я не могла.

Где-то в подсознании сидело, что если я останусь и продолжу, то я... умру. Я чувствовала это интуитивно. Но логически объяснить не могла. Поэтому ушла.

На следующий день я собрала все свои вещи, передала мужу все дела и навсегда покинула свой офис, стены которого красила своими руками. На прощание я окинула взглядом кабинет и покинула его с чувством благодарности и лёгкости.

18.06.2018

На прощание я окинула взглядом и здание больницы, оставив её с чувством благодарности и лёгкости.

Пять лет я наблюдала фиброаденому, и вот меня отправили на операцию. Врач сказал, что лучше удалить её сейчас, чем ждать, когда «бомбанёт».

Меня отправили в онкологическое отделение к одному из лучших хирургов города. Зайдя в палату, я увидела двух лысых женщин, встречающих меня доброй улыбкой. Они мне напомнили, как в 14 лет я брила голову своей любимой тёте перед её первой химиотерапией. Она плакала и смеялась в ответ на мои попытки рассмешить её. Эти женщины мне напомнили, как сильно я по ней скучаю и как мне её не хватает.