

ЛЮДМИЛА БУРЛАКОВА

ПРИЗВАНИЕ

КАК ПОНЯТЬ СЕБЯ
И НАЙТИ СВОЙ ПУТЬ В ЖИЗНИ

ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ
МОСКВА

БЭСПАНИКИ!

УДК 159.922.8
ББК 88.415-99
Б81

Иллюстрации в блок А. Кузьмина, Е. Заборцева

Бурлакова, Людмила.

Б81 Призвание. Как понять себя и найти свой путь в жизни: гайд для подростков / Людмила Бурлакова. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 224 с. — (Без паники! Все, что тебе нужно знать о...).

ISBN 978-5-17-163777-4

Ты часто задумываешься о своем предназначении? Испытываешь груз ответственности и страх перед выбором профессии? Эта книга — твой надежный проводник в этом путешествии. Шаг за шагом мы пройдем путь от поиска призвания и предназначения до карьеры твоей мечты; разберемся, как применить твои сильные стороны в жизни, облегчить бремя выбора и реализовать свои карьерные цели. Рассмотрим важные философские понятия смысла жизни и призвания, а также роли эмоций и ценностей. Приоткроем дверь в мир крупных работодателей, чтобы найти идеальную стажировку или работу, отвечающую твоим интересам. Вдохновимся историями подростков, которые уже прошли этот путь, а их ошибки и победы станут твоими ориентирами. Впереди тебя ждут реальные кейсы и много-много практики. Вместе — интереснее!

УДК 159.922.8
ББК 88.415-99

© Бурлакова Л. А., текст
© ООО «Издательство АСТ»,
оформление

ISBN 978-5-17-163777-4

*Посвящается всем, кто, взрослея,
хоть однажды задавался вопросами
о своем месте в жизни и, возможно,
не находил ответа...*

ОБ АВТОРЕ

Приветствую тебя, мой читатель! Меня зовут Людмила Бурлакова. Я форсайт-профориентолог и создатель телеграм-канала «Открытое сердце» (@openheartlive), посвященного пониманию эмоций и принятию решений. Это моя вторая книга. В первой книге «Эмоции — все ОК» я рассказывала, как понимать свои эмоции, как оберегать свое жизненное пространство и выстраивать границы, а также как наводить мосты, то есть строить отношения с другими людьми.

Вторая книга, которую ты держишь в руках, посвящена поиску себя, выбору призвания в жизни и профессии. Я много лет работаю в крупных коммерческих компаниях по направлению «Маркетинг и внешние коммуникации», где организую много профориентационных программ и стажировок для старшеклассников. На них меня вдохновила моя дочь-подросток. Опыт нескольких лет взаимодействия со старшеклассниками и студентами на профориентационных программах и индивидуальных консультациях послужил основой для этой книги.

Начав работать в профориентации, я обнаружила, что для ребят становится настоящим открытием многое из того, что людям, давно работающим в бизнесе, кажется само собой разумеющимся и очевидным. Чаще всего это связано даже не с профессиональными задачами, на

которые делается акцент на стажировках, а с теми самыми гибкими навыками, умением разобраться в собственных желаниях и расставить приоритеты. Надеюсь, то, чем я хочу с тобой поделиться в этой книге, поможет тебе лучше понять, в чем твое призвание и как лучше его реализовать, найдя свое место в мире.

Хочу сказать огромное спасибо моему мужу Алексею Бурлакову за поддержку и вдохновение, без которых мне было бы сложно пройти весь путь от первой до последней страницы.

Надеюсь, что книга, которую ты держишь в руках, поможет тебе открыть многие двери. Ты можешь быть уверен, что твое время будет потрачено не зря.



@OPENHEARTLIVE

ВСТУПЛЕНИЕ

Мой дорогой читатель!

В этой книге я хочу приоткрыть тебе секреты поиска своего призвания и предназначения в жизни. Из нее ты узнаешь, как найти применение своим навыкам, склонностям и интересам.

Думаю, что, задумываясь о своем предназначении в жизни, ты, как и многие молодые люди, можешь испытывать огромную тяжесть ответственности или даже страх. Так происходит из-за желания найти универсальные ответы и сделать правильный выбор сразу на полвека вперед. Мы не можем знать, какие события нас ждут впереди через десять, двадцать и больше лет. Это значит, что у нас нет информации, чтобы составить точные планы.

На страницах этой книги мы будем говорить с тобой, как облегчить это бремя выбора. Ты узнаешь, как реализовать свои интересы, двигаясь поэтапно через зоны ближайшего развития. Мы начнем с важных философских вещей: смысла жизни, призвания, роли эмоций. Завершим наш разговор очень практичными историями о том, как все устроено на стороне работодателя. Это поможет тебе получать хорошие стажировки, извлекать максимум пользы из них и находить работу в компаниях, которые будут лучше всего отвечать твоим интересам.

Если ты планируешь стать предпринимателем, эта книга тоже будет тебе полезна. Начинающий предприниматель по отношению к уже работающему бизнесу может быть конкурентом и отбирать клиентов, может претендовать на инвестиции большого бизнеса или может быть клиентом и использовать сервисы, ориентированные на предпринимателей. Мы с тобой заглянем «на кухню» больших организаций, и ты узнаешь, как там устроены многие процессы.

В общем, отправляемся в путь. Впереди тебя ждет много практики и реальные истории ребят, которые задаются теми же вопросами, что и ты. Ты пройдешь этот путь не один.

Вместе интереснее!

ГЛАВА 1

Как не ошибиться
в выборе профессии

Начнем с самого важного — поговорим о смысле жизни. Здесь ты получишь навыки, с помощью которых тебе будет легче делать выбор. Выполняй практики в конце каждого раздела — они помогут тебе пройти путь от твоих способностей к призванию и задуматься о той области, в которой тебе было бы интересно выбрать свою профессию. Здесь же ты найдешь истории Ирины и Олега, как и ты, ищущих себя в этом большом удивительном мире. И, надеюсь, тебя вдохновит история Михаила, уже проделавшего длинный жизненный путь.



В ПОИСКАХ СМЫСЛА ЖИЗНИ

Предлагаю нам с тобой сразу начать с самого важного вопроса, который ты, возможно, себе уже задавал: **в чем смысл жизни?**

Этот вопрос возникает, когда ты начинаешь взрослеть. Чаще других им задаются молодые люди с высоким интеллектом, которые хорошо учатся, ответственны, живут в хорошо устроенном быту, в семьях с достатком. Тот, кто не знает голода и живет в безопасности, кто легко получает одежду, гаджеты и не лишен любви близких, раньше начинает думать о потребностях более высокого уровня — о своей роли в этом мире.

**ОТ РЕБЯТ 13–14 ЛЕТ МОЖНО ЧАСТО УСЛЫШАТЬ:
«Я НЕ ПОНИМАЮ СМЫСЛА ЖИЗНИ»
ИЛИ ДАЖЕ КАТЕГОРИЧНОЕ: «СМЫСЛА ЖИЗНИ
НЕТ!» ЧЕСТНО ГОВОРЯ, ДАЖЕ НЕ КАЖДЫЙ
ВЗРОСЛЫЙ С ЛЕГКОСТЬЮ ОТВЕТИТ,
В ЧЕМ ЖЕ СМЫСЛ ЖИЗНИ.**

Поэтому я бы предложила тебе для начала посмотреть на это немного под другим углом.

**НЕ ОГОРЧАЙСЯ, ЧТО ТЫ ПОКА
НЕ МОЖЕШЬ ОТВЕТИТЬ НА ВОПРОС
О СМЫСЛЕ ЖИЗНИ. НАОБОРОТ,
ОТМЕТЬ ПРО СЕБЯ, ЧТО ЕСЛИ ТЫ НАЧАЛ
ИМ ЗАДАВАТЬСЯ, ТО ЭТО ВЕРНЫЙ ПРИЗНАК
ВЗРОСЛЕНИЯ. ПОЗДРАВЛЯЮ —
ТЫ В ИГРЕ ПОД НАЗВАНИЕМ
«САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ВЗРОСЛАЯ ЖИЗНЬ».**

Вряд ли ты задумывался о смысле жизни, например, в три года или в пять лет. А сейчас это происходит. Ты взрослеешь, ищешь себя. На новом этапе жизни появились новые вопросы. Ты не находишь ответов? Или ответы тебя не устроили? Это значит, что ты — в начале пути. Не находить ответа на любой вопрос быстро, прямо сейчас естественно.

Чтобы понять свое предназначение или смысл жизни, надо потратить достаточно времени и приложить усилия. В отличие от школьных учебников, в жизни ответы на вопросы не всегда находятся быстро и ответ не всегда однозначен.

Но для начала давай разберемся, что же такое «смысл жизни». Что мы все-таки ищем?

Многие под смыслом жизни понимают нечто великое и значительное, что станет венцом всего, что делал человек, чтобы, подводя итоги в старости, можно было бы сказать: «Я свои годы прожил не зря». Или так скажут о тебе другие. Очень масштабно, не правда ли? Я бы даже сказала, величественно звучит, прямо до мурашек!

О смысле жизни размышляли многие великие писатели и философы. Так они обобщали свой жизненный опыт. Давай посмотрим, как отвечали на этот вопрос те, кто действительно оставил свой след в истории.

Часть из этого тебе уже даже встречалась в школьной программе, но, возможно, тогда ты не обратил на это внимания. Просматривая список ниже, заметь, насколько разнообразны представления о смысле жизни у разных авторов.

Согласно изученным мной статьям, можно выделить некоторые высказывания о смысле жизни известных деятелей.

РУССКИЕ ПИСАТЕЛИ

Лев Толстой: «Смысл жизни — в бескорыстии и любви отдавать свои силы для жизни других людей».

Федор Достоевский: «Смысл жизни — улучшать и совершенствовать самого себя».

Антон Чехов: «Смысл жизни — в умении быть счастливым каждый день и радоваться мелочам. А счастье — это потребность и умение делать добро».

Иван Тургенев: «Смысл жизни — в любви человека к человеку и к своему делу».

Николай Гоголь: «Смысл жизни — в искусстве, которое внесет порядок и стройность в душу отдельного человека и общества в целом».

Михаил Булгаков: «Смысл жизни — в свободе заниматься творчеством, особенно самотворчеством».

Анна Ахматова: «Смысл жизни — в гармонии между миром и человеком, обществом и человеком, человеком и временем».

ЗАРУБЕЖНЫЕ ПИСАТЕЛИ

Паоло Коэльо: «Смысл жизни — наслаждаться тем, что есть сейчас, а не ждать того, что когда-нибудь, возможно, будет».

Эрнест Хемингуэй: «Смысл жизни — верить в свои силы, в человека».

Харпер Ли: «Смысл жизни — в борьбе за справедливость, в способности сохранять верность своим принципам и идеалам».

Марк Твен: «Смысл жизни — двигаться вперед, действовать, открывать».

Виктор Франкл: «Смысл жизни — преодолевать трудности».

Стефан Цвейг: «Смысл жизни — человек ощущает смысл и цель своей жизни, лишь когда сознает, что нужен другим».

Как видишь, представления о смысле жизни у известных людей довольно разнообразны. Тут есть борьба, радость, любовь, творчество, искусство, самопознание, преодоление трудностей и жизнь ради других. Но никто из великих не обозначал свой смысл жизни как что-то очень конкретное, скажем, написание книг, которые следующие поколения будут изучать в школе или в университете.

ИТАК, СМЫСЛ ЖИЗНИ – ЭТО НЕ КАКОЙ-ТО КОНКРЕТНЫЙ ЖИЗНЕННЫЙ ИТОГ. ЭТО, СКОРЕЕ, ПУТЬ, ПРОЦЕСС ИЛИ ОТНОШЕНИЕ. МОЖНО СКАЗАТЬ, ЧТО СМЫСЛ ЖИЗНИ – ЭТО ОЧЕНЬ ОБОБЩЕННОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ТОМ, ЧТО ПОДДЕРЖИВАЕТ ТВОЙ ЕЖЕДНЕВНЫЙ ИНТЕРЕС К ЖИЗНИ.

Психолог Виктор Франкл говорил, что смысл жизни нельзя человеку дать, его можно только найти. Давай сейчас сделаем практическое упражнение, которое поможет более осознанно посмотреть на твое собственное понимание смысла жизни.

ПРАКТИКА «МОИ СМЫСЛЫ»

Перед тобой список из разных вариантов смыслов жизни, разбитых на две колонки. В первой колонке — те, где человек ставит на первое место самого себя. Во второй — смыслы, когда на первое место ставятся другие люди.

Возьми карандаш, пройди по каждому пункту и произнеси по очереди каждую фразу так: **«В жизни для меня важно [фраза]»**. Например: «В жизни для меня важно быть счастливым», «В жизни для меня важно исследовать мир и делать новые открытия».

ПРОИЗНОСЯ КАЖДУЮ ФРАЗУ,
ВНИМАТЕЛЬНО ПРИСЛУШИВАЙСЯ
К СЕБЕ. ТАМ, ГДЕ ФРАЗА ВНУТРЕННЕ
ОТКЛИКАЕТСЯ КАК:
«ДА, Я СОГЛАСЕН, ЭТО ПРО МЕНЯ»,
ОТМЕЧАЙ ПУНКТ КАРАНДАШОМ.
ТАМ, ГДЕ ФРАЗА ВЫЗЫВАЕТ
ВНУТРЕННИЙ ПРОТЕСТ,
ОСТАВЛЯЙ КРУЖОК ПУСТЫМ.
МОЖЕШЬ ДОБАВИТЬ СВОИ ВАРИАНТЫ,
ЕСЛИ У ТЕБЯ ОНИ ПОЯВЯТСЯ В ПРОЦЕССЕ.