



АВТОР и ИЛЛЮСТРАТОР

-Александр Рей-



# ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ САМ СЕБЕ КОУЧ



**БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022



УДК 159.9  
ББК 88.52  
Р31

**Рей, Александр.**

Р31      **Предназначение.** Найти дело жизни и реализовать свои мечты / Александр Рей. – Москва : Эксмо, 2022. – 224 с. : ил. – (Психология. Сам себе коуч).

ISBN 978-5-699-94141-4

У каждого есть Предназначение. Не следовать ему — самое большое преступление. Отсутствие четкого понимания своего пути делает людей несчастными и бедными. Александр Рей — практикующий психолог и просто счастливый человек. Он написал книгу-тренинг «Предназначение» для того, чтобы без пустых теорий и рассуждений помочь вам осознать свою миссию и немедленно приступить к ее осуществлению.

УДК 159.9  
ББК 88.52

ISBN 978-5-699-94141-4

© Рей А.П., текст, иллюстрации, 2017  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ПСИХОЛОГИЯ. САМ СЕБЕ КОУЧ

**Рей Александр**

**ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ**

**НАЙТИ ДЕЛО ЖИЗНИ И РЕАЛИЗОВАТЬ СВОИ МЕЧТЫ**

Ответственный редактор *Е. Ласкова*

Редактор *Н. Иванова*

Художественный редактор *А. Гусев*

Корректор *Н. Арацкая*

Страна происхождения: Российская Федерация

Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Өндүрүш: «ЭКСМО» АКБ Баасасы,

123308, Ресей, кала Москва, Зорге көшеси, 1 үй, 1 ғимарат, 20 кабат, офис 2013 ж.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-дуken: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасындағы дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо» [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 19.05.2022.

Формат 60х84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Печать офсетная. Усл. печ. л. 13,07.

Доп. тираж 2000 экз. Заказ

ISBN 978-5-699-94141-4



9 785699 941414 >

**book 24.ru**

Официальный  
интернет-магазин  
издательской группы  
«ЭКСМО-АСТ»

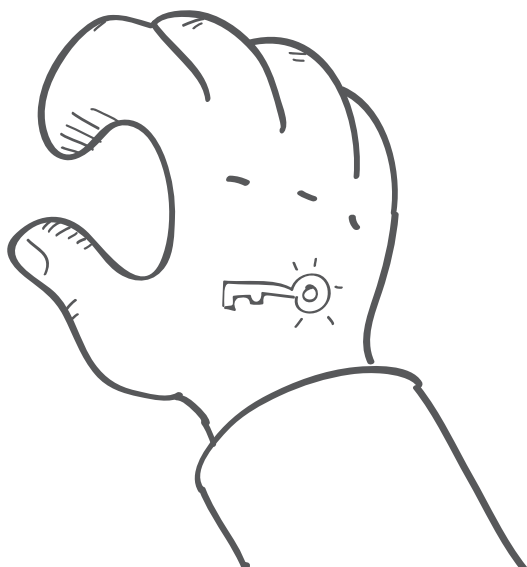
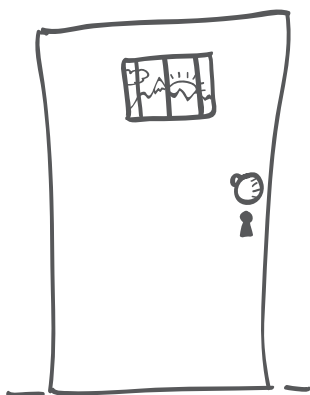
В электронном виде книги издаются по лицензии  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)



**ЛитРес:**  
одна книга до книг

ЧИТАЙ • ГОРОД

# ВВЕДЕНИЕ



# Об успехе и неудачниках

Семеро из десяти людей не любят выбранный род деятельности. Каждый пятый — ненавидит. И это при том, что большую часть жизни мы проводим именно в офисе. До какой степени надо не уважать себя, чтобы тратить столько времени на ненавистное занятие? Или речь идет уже о степени мазохизма — выбрать ужасную работу, чтобы ходить на нее каждый день и мучиться?



В нашем обществе мерилom успешности человека или его «неудачливости» являются деньги. Предлагаю совсем другое определение.

*Неудачник — тот:*

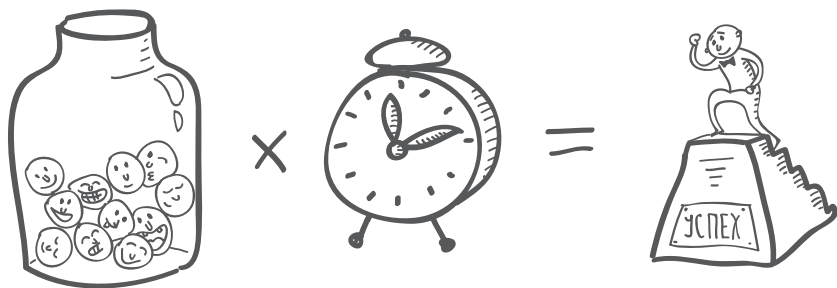
- кто терпеть не может свою работу;
- кто не знает, зачем родился и живет;
- для кого профессия лишь способ заработка;
- кто смотрит на часы и мечтает, чтобы поскорее закончился этот день;
- кто ждет выходных и отпуска как манны небесной.

*Вот кто такие неудачники!*

- Успешный же человек:
- с трепетом ждет нового дня  
и с радостью просыпается;
  - кто, предвкушая удовольствие,  
приступает к работе  
и делает ее с любовью;
  - четко осознает свое Предназначение  
и знает, зачем и куда движется;
  - обеспечивает свою жизнь  
за счет любимого дела.

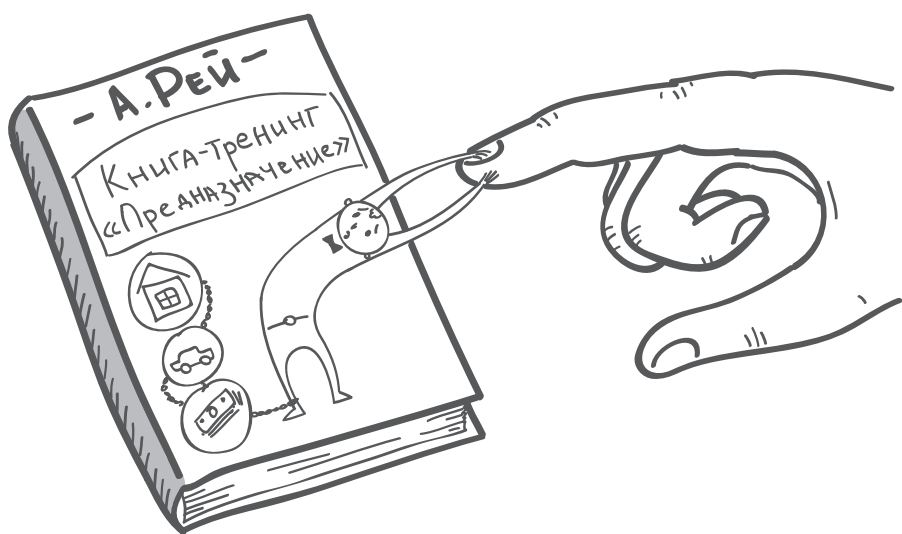
Вот настоящий успех!!!

Успех измеряется количеством радостных моментов на единицу времени.

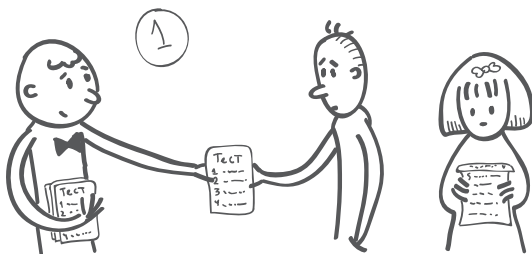


Чем больше минут в день вы счастливы, тем успешнее. Эти слова сейчас могут показаться странными. Еще бы! Ведь СМИ так стараются рассказать нам о «правильных» критериях успеха, совершенно забывая включить туда такую мелочь, как счастье. Эта книга призвана изменить представление об успехе!

Жизненный опыт говорит: без понимания своего Предназначения, без любимого дела очень сложно быть счастливым. И все большее количество людей начинают это понимать. Именно поэтому число поисковых запросов: «Как найти свое Предназначение», «Как узнать свое призвание?», «Кем мне стать?» неуклонно растет с каждым годом.



Но тут появляется иная проблема. Очень сложно разыскать подходящую информацию, которая поможет понять себя, найти направление и сделать правильный выбор. Сомнительные тесты указывают на сферы деятельности, подходящие разве что школьникам. А книги известных психологов лишь изобилуют общими фразами и разглагольствованиями, как удачно найти себя. Но ничего конкретного не предлагают. Именно поэтому я решил изменить ситуацию и создать методическое пособие — простое, понятное, доступное, с конкретными рекомендациями и четким алгоритмом действий.



Книга базируется на двух вещах. Во-первых, это тест-тренинг «Предназначение». Данный тест я разработал сам, а эффективность проверил на тысячах людей. Судя по благодарным отзывам, тест работает отлично!

Во-вторых, важную часть книги занимает система реализации своего потенциала «3 шага». То есть эта книга призвана не только помочь осознать свое Предназначение, но и заставить действовать! Если вы хотите осуществить свои мечты, обрести смысл жизни, больше путешествовать и быть успешным (да-да, тот самый успех — счастье на единицу времени), то эта книга — именно то, что вам нужно.

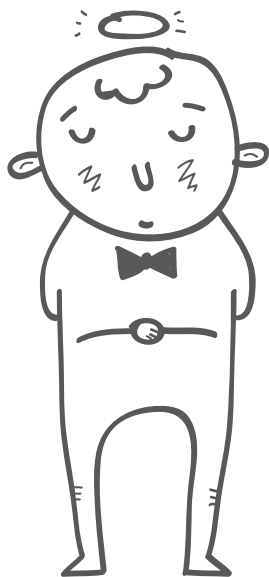


Я не гарантирую, что благодаря этой книге ваша жизнь станет легкой и простой. Нет! Жизнь в принципе не бывает простой. Но она может быть увлекательной и осмысленной. Если пойдете этим Путем, гарантирую: жизнь изменится и превратится в интересное, хотя и полное препятствий путешествие.

# Мое ПРАВО

Слушать нужно лишь того, кто своим примером доказал, что его слова чего-то стоят. Уж слишком много на прилавках книг с пустой теорией, «сапожников без сапог», готовых научить всех

Вот такой  
я молодец



жизни. Поэтому если я хочу, чтобы вы доверяли моим словам как подтвержденным на опыте, то мне следует немного рассказать о себе. Доказать, что мои советы действительно помогут каждому найти Призвание.

Давайте по порядку...

Во-первых, у меня работа, которую обожаю. Я создаю книги (писатель), пишу сценарии (сценарист), участвую в разработке игр (гейм-дизайнер), помогаю людям разобраться в себе (консультирующий психолог), много рисую (иллюстратор), воплощаю интересные идеи (менеджер проектов). Я делаю множество вещей, которые люблю.

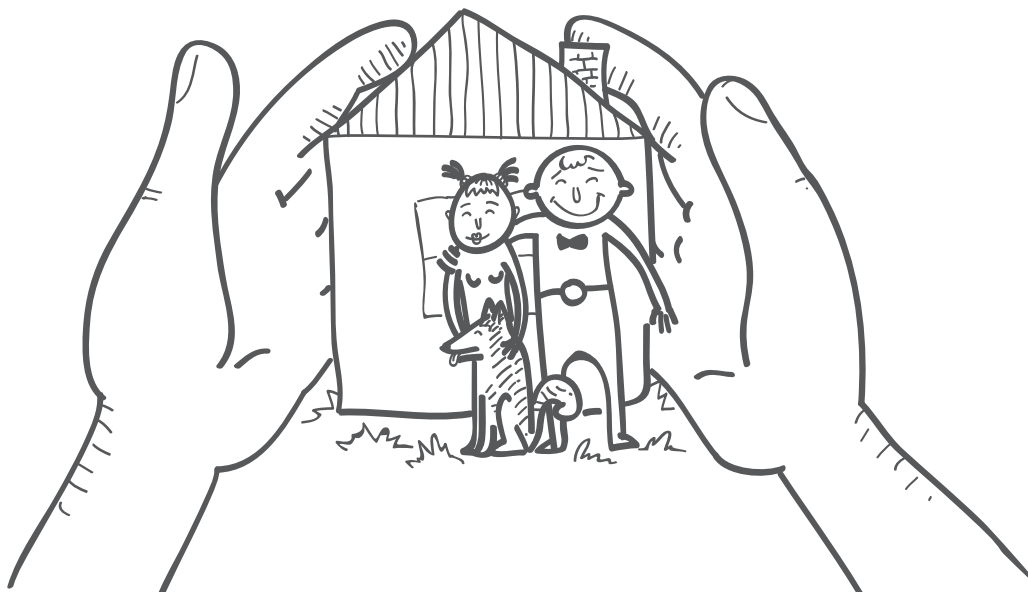
Во-вторых, моя работа неплохо оплачивается. Да, я не работаю, а получаю удовольствие, за это мне еще

и платят! Настоящая работа такой и должна быть — чтобы вы готовы были за нее доплачивать, лишь бы вам разрешили ее делать. Конечно, я не миллионер, но на комфортную жизнь вполне хватает. Как ни крути, а умением зарабатывать на любимом деле могут похвастаться немногие.

В-третьих, я очень люблю жить. Потому что мой быт выстроен в соответствии с личными мечтами и запросами. Меня окружают люди, с которыми хочется общаться, — творческие, интересные, умные. Живу в любимом городе и доме. Я наслаждаюсь вещами вокруг, потому что сам их выбирал.

В-четвертых, я помог сотням мужчин и женщин осознать Призвание и начать двигаться к воплощению своих целей. При этом я не «мать Тереза», а довольно грубый и не особо любезный человек. У меня нет цели нравиться всем и всех спасти. Это утопия. Я помогаю другим найти себя, не изменяя своим идеалам.

В-пятых... Хотя тут столько всего, что и перечислить сложно. Если коротко, у меня такая жизнь, о которой я только мог мечтать. Я — успешный человек (по моим критериям). И к везению мои успехи не имеют никакого отношения. Мои родители не были богатыми людьми. Я не особенно хорошо учился. Много времени потратил на вечеринки, женщин, безделье и никчемную работу. Но смог это изменить и добиться всего сам. Именно тем способом, о котором хочу поведать вам. Тем способом, который доступен каждому. Я — не теоретик, я — практик, который смог на своем примере доказать, что возможно все.



# Метод «3 шага»

Эта книга поделена на главы, соответствующие шагам методики. В детали и теорию вдаваться не будем. Но поверьте, все предельно просто. Данный способ применим абсолютно ко всем успешным проектам, счастливым семьям и сбывшимся мечтам. Все стоящее было воплощено в жизнь благодаря методу «3 шага». Даже не подозревая об этом, люди методом проб и ошибок сами проходят эти 3 шага и в конце концов налаживают свою жизнь.

Сейчас я вкратце опишу каждый шаг, чтобы сформировать представление о сути методики и о том, чего вам следует ждать. Она поделена на главы, каждая соответствует первому, второму или третьему шагу.

## Шаг 1 «Осознание»

Прежде чем что-то поменяется в жизни, к вам должно прийти осознание, что так жить дальше нельзя. Что вы несчастливы. Или что ненавидите свою работу. Прожигаете жизнь. А может быть, вы неудачник? Или живете с нелюбимым человеком, так что скука сжирает вас изнутри.

Пока вас все устраивает или попросту не знаете, что может быть иначе, изменений не будет.

Рано или поздно приходит озарение, что жизненно необходимо найти свое Предназначение. Что наконец-то хочется дышать полной грудью и взять от жизни все. В этот самый момент на небе зажжется еще одна звезда, согревающая вас своим ярким сиянием.

Эта глава призвана донести некоторые важные моменты, которые необходимо взять с собой в путешествие к новым возможностям. Я помогу **осознать** значимость вашего Пути и увидеть все то, что мешало построить ту жизнь, о которой вы всегда мечтали, — успешную жизнь!

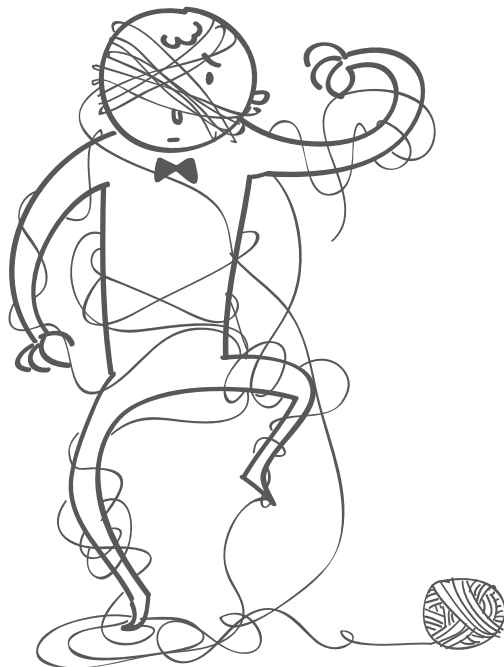


## Шаг 2 «Направление»

Допустим, вы осознали, что пора изменить жизнь. Что дальше?

Чтобы найти уготованное судьбой уютное местечко, нужно как минимум знать, куда и в каком направлении двигаться. Я не говорю о четкой цели (до нее еще нужно дорасти). Сейчас ваша основная задача: увидеть направление и выстроить план действий.

Вся вторая глава посвящена поиску направления. Сюда входит тест «Предназначение», который поможет понять вашу Миссию и определить систему основных ценностей. Это станет отправной точкой и путеводной нитью всего нашего путешествия.



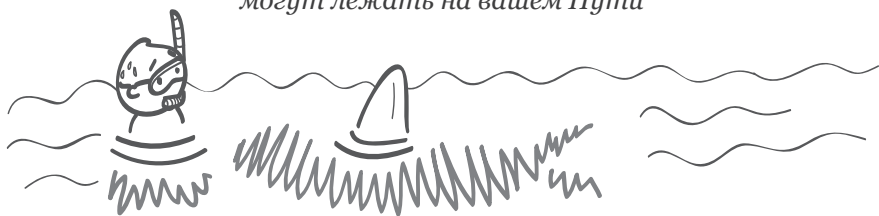
## Шаг 3 «Действие»

Благодаря второму шагу вы поймете, какой именно хотите видеть свою жизнь и к чему лежит ваша душа. Далее потребуется действовать. В третьей главе я хочу рассказать:

*как именно без особых сложностей  
приступить к осуществлению мечты*



*какие подводные камни  
могут лежать на вашем Пути*



*и как избежать ошибок,  
которые совершают все Искатели*



Скоро сами убедитесь, что все довольно просто:

- понять что не так;
- увидеть направление;
- начать идти.

Три простых шага — и жизнь уже не будет прежней! Единственное, что потребуется, — отвечать на мои вопросы и выполнять каждое задание, не откладывая в долгий ящик.

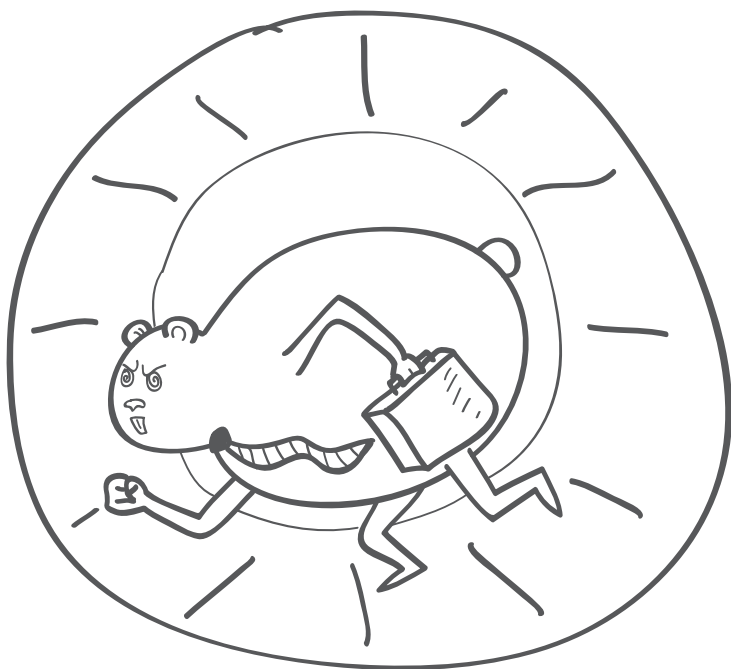
Готовы отправиться в путешествие?



Тогда поехали!

# Шаг 1

## ОСОЗНАНИЕ



# Почему вы ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ свое Предназначение?

Ответ — потому что **обязаны!** Если вы не знаете, зачем живете, зачем родились. Если нет целей. Если прожигаете жизнь. Часто испытываете ненависть, скуку, зависть. Бесконечно болеете. Если постоянно всем недовольны. Зачем вы вообще тогда нужны? Просто переводить кислород?



Да, это грубо! Но как еще донести мысль, что вы здесь, на этой Земле, не просто так. У вас есть четкие задачи и направление движения. И то, что они вам до сих пор неизвестны, — ваша ответственность и огромное упущение. Его вы просто обязаны исправить! Человек без осознания своего Предназначения чаще всего ведет паразитический образ жизни и вредит окружающему миру, людям и даже самому себе.

Вы могли заметить, что в тексте слово «Предназначение» я всегда пишу с большой буквы. Почему? Считаю, что Предназначение — одна из самых фундаментальных (если не самая) часть жизни. Это и есть наша жизнь. Все, что вы видите вокруг, создано лишь для того, чтобы люди могли исполнить Миссию, пройти свой Путь до конца, измениться, стать лучшей версией себя. Жаль, что в наших школах детям совершенно не помогают осознать, для чего каждый из нас родился и в чем Призвание человека.

## Смысл жизни

Многие считают вопрос смысла жизни очень сложным и достойным философских дебатов. Мол, никто так и не узнает ответ. Другие говорят, что у каждого он свой. Как бы то ни было, пока вы не определитесь с **причиной своего существования**, дальше продвинуться не сможете. Ведь смысл жизни — это определяющая основа того, кто вы.

Прежде чем рассказать о своем видении данной темы, хочу услышать ваши размышления. Сначала напишете свой вариант, а затем мы сравним ответы.

*Напишите, в чем смысл вашей жизни.*

А вот мой вариант:

«Смысл жизни состоит в том, чтобы меняться и становиться лучше. Проще говоря, вы приходите в этот мир одними людьми, со своими способностями и слабостями, характером, физическими данными, плюсами и минусами. А прожив отведенный срок, должны умереть совсем другим человеком — изменить характер, избавиться от тараканов в голове, чему-то научиться. И заодно — осуществить десяток-другой проектов».



Заметьте, здесь нет четкой и конкретной цели. Ведь эволюция — процесс бесконечный. Попробуйте применить эту идею к себе — сразу станет жить намного проще. Вот увидите! Просто все другие «смыслы жизни» слишком ограничены и скучны.

Спросите себя:

*Каким человеком я должен стать?  
Как измениться? От каких черт избавиться?  
Чему научиться? Что я должен создать?  
Каким профессионалом стать?*

Прямо сейчас попробуйте ответить на эти вопросы не банально («стать хорошим», «научиться быть добрым» — это слишком абстрактно), а конкретно и по пунктам.

Получилось? Если да, то эта книга вам не нужна. Вы и так знаете свое Предназначение! А значит, вам живется не скучно. Если же какой-то из пунктов вызывает стопор или ответ кажется вытянутым за уши, значит, дальше следуем вместе.

Пока вы не можете ответить на эти вопросы, пусть смыслом жизни станет поиск **честных ответов**.

*Мой смысл жизни — найти ответы на вопросы:  
каким человеком я должен стать? Как измениться?  
От каких черт избавиться? Чему научиться?  
Что я должен создать? Каким профессионалом стать?*