КАК ДА ФОРМУЛИРАТЕ СВОЯТА МИСИЯ

и да изведете пътищата за нейното реализиране
в личен и професионален план

Светлана Мутафчиева – Светле

Зная за нуждата ви да имате смисъл. Да го виждате. Да ви води напред.

Зная за потребността да направите нещо значимо в този живот. Нещо, което да е по-голямо от вас. Нещо, което да остане и след вас.

Зная, че не искате обикновен живот. Зная, че искате нещо различно.

Зная също колко е мъчиелно, обезсърчаващо и отчайващо, когато осъзнаете, че животът ви минава в ежедневни предизвикателства, как нищо стойностно не ви "води". Нищо, касаещо живота ви като цяло.

Зная, обаче и за силата на оживялата, истинската лична мисия.

Зная, че тя – нашата мисия – е в нас, само следва да си помогнем, за да "излезе" и да започне да ни води.

Зная всичко това, защото минах вече по този път. Направих го. И се получи.

Прочетете какво ще ви споделя в тази книга за откриването на вашата мисия – ако ви допадне – опитайте!

И дано скоро и вие заживеете живот, воден от собствената лична мисия.

Струва ли си? Да... ако ви е важно.

ПОСВЕЩЕНИЕ

Посвещавам тази книга на Петър Марков[1] – човекът, оказал много силно влияние при изграждането ми като личност.

Това бе Учителят, който ме вдъхнови и насочи как да открия своята мисия в далечната 1999 г.

Поклон пред паметта му!

[1] *Петър Марков – (07.12.1943 – 21.02.2016) български философ, учител, автор на книгата "Мисли с главата си, приятел", в която представя своята система за определяне и развитие на нивата и мащаба на мислене. Основател на Марков колеж. Създател на Теометактиката – концепция за интегриране на теория, метод и практика в едно.*

ЗА КНИГАТА

Тази книга е започната през 2015 г. и завършена през септември 2017 г. Оттогава (и вероятно занапред) периодично се добавят нови неща към нея, доколкото темата за личната мисия е актуална и се развива.

Целта, от която се ръководех при създаването на книгата, бе да ви помогна да получите ясна картина за това какво е мисията, да ви осигуря достатъчно средства, за да изведете своята, и да ви дам насоки как да ѝ вдъхнете живот.

По-подробно казано, с помощта на материалите в тази книга, вие ще:

- опознаете основните форми на личната мисия, и ще можете да изберете желаната;
- получите напътствия как да се подготвите и настроите за формулирането на своята лична мисия – разполагате с конкретни стъпки, упражнения и напътствия, с чиято помощ ще можете да изведете мисията си;
- узнаете как да формулирате своята лична мисия, според избраната от вас форма и как да я оформите, довършите, редактирате;

- разберете след като вече имате лична мисия – как можете да планирате осъществяването ѝ, поставяйки си подходящи цели;

- добиете представа как да продължите към следващата стъпка – осъществяването на целите, които сте избрали за реализиране на личната ви мисия.

  Специална част от тази книга е представянето на 9-стъпковата програма с етапите, през които да преминете от момента преди да сте извели своята лична мисия до създаването на план за реализирането ѝ (ще я откриете в края на книгата).

Как по-оптимално да работите с книгата:

- изчетете я, за да се запознаете с материята и да се ориентирате каква мисия искате да изведете;
- създайте си работно пространство (файл, папка);
- докато четете отбелязвайте (или директно копирайте в работното пространство) привлеклите вниманието ви упражнения, въпроси и подходи;
- ако не сте го направили при първия прочит, преминете повторно през книгата, за да извадите / копирате това, което вече сте си отбелязали;
- дръжте книгата наблизо, докато работите по мисията си за бързи справки.

Относно материалите в книгата:

В книгата споделям натрупания си опит и разбирането си към момента на завършването ѝ – 10 години след създаването и въвеждането на авторското ми упражнение за лична мисия; след реализирането ми като кариерен консултант и консултант личностно развитие (в които две роли съм имала възможността да подкрепя десетки хора при извеждането на личните им мисии) и 18 години, откакто имам своя лична мисия.

Позовавам се също на мои публикувани статии за личната мисия, както и на такива, които съм писала по други теми и за които прецених, че ще са от помощ. А в края на книгата включих една любима моя статия за вдъхновение.

Споделям също материали, упражнения и опит на различни експерти от същата или сходни области.

Приятно и ползотворно запознаване, а след това – и прилагане на идеите от книгата!

СЪДЪРЖАНИЕ

КАКВО Е МИСИЯ И КАКВИ ВИДОВЕ МИСИЯ ИМА? 9

Какво означава Лична мисия? 9

Само един вид ли е Личната мисия? 17

КАК ДА ИЗВЕДЕМ СВОЯТА МИСИЯ? 35

Извеждане на Каузална лична мисия 35

Извеждане на Частна лична мисия 58

Извеждане на Интегрална лична мисия 74

КАК ДА СЕ ПОДГОТВИМ ЗА ИЗВЕЖДАНЕТО НА МИСИЯТА НИ? 86

Упражнения и подходи за преминаване през периода на подготовка 89

Подготовка за момента, в който ще изведем мисията си 112

КАК ДА ОФОРМИМ МИСИЯТА СИ ОКОНЧАТЕЛНО? 121

Обличане на мисията ни в конкретни думи 121

Редактиране и финализиране на мисията ни 130

КАК ПЛАНИРАМЕ РЕАЛИЗИРАНЕТО НА МИСИЯТА СИ? 135

Пътища за постигане на мисията ни 135

Поставяне на цели за реализиране на пътищата, с които постигаме мисията си 143

КАК ВОДИМ ПРОЕКТА СИ ПО ИЗВЕЖДАНЕ НА МИСИЯТА НИ? 149

Програма на проекта "Извеждане на лична мисия" 149

Предстартови напътствия за справяне с вътрешните пречки 154

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 156
Нещо за запалване 156
И накрая 159
АВТОРСКИ ПРАВА 161
ЗА ТАЗИ КНИГА И ЗАЩО АЗ? 162
ИЗПОЛЗВАНИ ИЗТОЧНИЦИ и цитирани имена 164

КАКВО Е МИСИЯ И КАКВИ ВИДОВЕ МИСИЯ ИМА?

Какво означава Лична мисия?

Преди време прочетох[1] за един експеримент на сър Кен Робинсън[2] – задавал въпрос към слушателите на своите лекции с цел да оценят нивото на интелигентността си по избрана от него скала. Обикновено всички се справяли. В книгата си той споделяше учудването си от това как хората, без колебание, давали стойност на нивото си. Впечатлило го бе това, че думата "интелигентност" се разбирала така добре от всички. Хората, въпреки че едва ли са можели да дадат коректно определение на понятието Интелигентност, го използвали уверено и свободно се ориентирали в темата.

Струва ми се, че подобна е ситуацията с "личната мисия". Като че ли всички знаем, че тя е нещо важно, специално. Нещо уникално, отразяващо човека, който я има. Знаем, че дава отговор на въпросите: "Защо съм?", "Защо точно аз съм тук, на тази Земя?", "С какво искам да ме запомнят, какво да остане след мен?". Интуитивно усещаме, че тя въплъщава и изразява най-важните за дадения човек неща (т.е. ценностите, които е приел и в които вярва).

[1] *Елементът: Как всичко се променя, когато откриете страстта си*, сър Кен Робинсън

[2] *Сър Кен Робинсън (Sir Kenneth Robinson) международен съветник по въпросите за образованието, станал популярен със своята презентация пред TED – Дали училищата убиват творчеството.*

Вероятно и вие, като прочетете определенията за лична мисия по-долу, ще имате усещането, че всичко ви е познато.

Ето няколко определения и размисли за мисията:

- според TimeThoughts[1]: "Личната мисия е кратко описание на това върху какво даден индивид желае да се фокусира, какво иска да постигне и какъв желае да стане. Тя е начин за обединение на енергия, действия, поведение и решения в посока на нещата, които са най-важни за индивида."
- според Стивън Кови[2]: "Личната мисия акцентира на това какъв искате да бъдете (характер), какво искате да правите (постижения) и се основава на ценностите и принципите, които обуславят вашите действия и вашето съществуване. Тъй като всеки индивид е уникален, формулировката на личната мисия отразява тази уникалност в съдържанието и формата си."[3]
- според Виктор Франкъл[4] ние по-скоро долавяме, отколкото измисляме нашата мисия – "... човек не би трябвало да пита какъв е смисълът на живота му, а по-скоро трябва да разбере, че той е този, когото питат..."[2];

[1] *Източник: http://www.timethoughts.com .*

[2] *Стивън Кови (Stephen Covey) обучител, автор, бизнесмен и говорител – популярен с книгата си "Седемте навика на високоефективните хора".*

[3] *източник: "How to develop your personal mission statement", Стивън Кови.*

[4] *Виктор Франкъл (Viktor Frankl), 1905-1997 г. Австрийски невролог и психиатър, оцелял след пребиваване в концлагер. Основател на логотерапията).*

- още едно определение[1], от интернет (*Decision Books*): Личната мисия е кратко, силно становище, което ни показва целите и посоката на бъдещето ни, служи ни като компас при вземането на ключови решения. Помага ни да определим:
  - кой искам да бъда;
  - какво искам да правя;
  - на какво / кого искам да посветя живота си;
  - принципите, на които искам да стъпи животът ми;
  - наследството, което искам да оставя.

- И накрая – според мен: "Личната мисия е твърдение, което отразява личното решение на даден човек за приоритетите, действията и желаните резултати, касаещи целия му живот."

Как е? Изглежда достатъчно логично и ясно, нали?

И въпреки, че всичко е ясно, на въпроса **"<u>Какво точно да съдържа</u> една (моята) мисия всъщност?"**, може би ще ви е по-трудно да дадете конкретен отговор.

Поне на мен в началото ми беше трудно. Сега ще ви разкажа...

<<<>>>

[1] *Източник: Personal Mission Statement, Career Resources for a Life in the in Law, Decision Books, 2003.*

Темата за личната мисия ме вълнуваше още от петнадесетата ми година, когато за първи път започнах да се питам ,,Защо живея?" и ,,Какъв е точно смисълът от моя живот?".

Години по-късно, в търсене на своя смисъл, попаднах в "Марков колеж"[1]. Там се говореше много за важността да имаш свой отговор на въпроса "Защо съм?". Учителят твърдеше, че човек без този отговор, е като лук без сърцевина – много обвивки, изглежда голям, но като свалиш обвивките, не остава нищо. "Ако искате да сте истински личности – казваше той – следва да знаете ,,Защо конкретно вие сте на този свят?". Но ясна формула как да открием и изведем смисъла така и не ни даваше.

Един ден той влезе в стаята и каза "А сега си представете..." и така ни въведе в една много силна за мен игра. Бяхме поставени в ситуацията да защитим правото си на живот чрез това да обосновем причина пред останалите, заради която да предпочетат нас пред другите хора и така да спасим живота си. Тази игра беше катарзисна за мен, защото в нея разбрах, че нямам с какво да защитя моето право – не виждах особена разлика между мен, с моето желание да запазя живота си и останалите хора, които участваха. Тогава (незнайно как) ми хрумна, че няма да има кой да се погрижи за хората, които ще бъдат избрани да оцелеят (на тях, по сюжет, им се налагаше да предприемат дълго и трудно пътуване). И тогава разбрах, че аз може да съм тази, която да се погрижи за оцелелите – в това да запазят своя дух и състояние, така че когато

[1] *"Марков колеж" ООД – организация за самопознание и себеизграждане*

пътуването им свърши, да са в най-добра ментална и емоционална форма. Казах го на другите участници в играта и... ами избраха ме. Хората ми гласуваха правото да остана жива с условието, че ще бъда полезна на другите оцелели.

Тогава за себе си разбрах, че ако искам "да оцелея, да признаят правото ми да съм жива точно аз", моят път ще мине през това да се погрижа, да бъда полезна, да дам стойност на другите, обществото, човечеството.

Но как да разбера с какво да съм полезна?

На този въпрос все още не знаех как да дам отговор и затова продължавах да слушам внимателно своя учител. Един ден го чух да казва:

> "Най-лесният начин да избереш с какво да се занимаваш в този живот, е да определиш кой е най-големият ти проблем към момента и да посветиш живота си на това да го решиш не само за себе си, но и за другите."

Това изречение сякаш засия в пространството. Улових го в моя дневник и като се прибрах седнах с лист и химикал в ръка, питайки се кой е моят най-голям проблем към точно този момент от живота ми.

Най-силно се открои проблемът с моята реализация. Все още нямах отговор на въпроса с какво искам да се занимавам. А нямаше и човек или институция, към която да се обърна за подкрепа. Тогава ми хрумна, че мога да правя това за другите – да им помагам да открият своя отговор на въпроса "С какво

да се занимавам?", "Какво да работя?" или "На какво да посветя живота си?".

Така се родиха две неща – моята мисия "Да помагам на хората да открият своята най-добра реализация" и моята първа визия–мечта за организацията, чрез която ще осигурявам тази помощ.

Всичко това се случи през 1999 г. Все още помня мястото, където бях, когато ми хрумна тази идея, вълнението, което ме заля от неусетно и като на шега взетото решение, че да – това ще бъде моят път и моята посока. Помня прилива на енергия и гордостта, че вече зная и имам своя мисия – аз, точно аз – двадесет и четири годишното момиче вече знае защо то е на този свят и за какво ще живее. Едногодишното обучение даде своя плод.

Животът ми след този момент потече сякаш по същия начин, но сега като се върна назад виждам как на всеки ключов момент, когато съм взимала решения, мисията ми е била там някъде в мен и е играла ролята на силен критерий към какво да се насоча. Дори не съм убедена, че съм го осъзнавала – просто съм усещала, че това е верния избор и толкова.

Няколко години по-късно, се бях превърнала в млада дама с кариера, натрупан опит, допълнително образование, събрани знания и множество подходящи инструменти, които директно да използвам в своята мечтана организация.

А когато открих бъдещия татко на своите деца, взех решението, че ще бъде той и когато получих предложението му за това да създадем семейство, сякаш всичко си дойде на

мястото и вече бях готова за реализирането на моята мечта. Така се роди "Кареа"[1]. Бяха изминали осем години от момента на формулирането на моята мисия.

Измежду първите стъпки, след като стартирах организацията, бе да създам система, чрез която да оказвам своята подкрепа на хората. В тази система заложих ключовите аспекти на личността и не забравих да включа отговора на въпроса "Защо съм?". За него, обаче, нямах много упражнения и инструкции как да се извежда. Имах изречението на моя учител, но то не вършеше работа при всички хора.

Това ми даде повод задълбочено да потърся и се запозная с достъпната информация към момента по темата Лична мисия – какво означава това понятие, извежда ли се, измисля ли се, как се търси, как се формулира, какво следва да съдържа.

Учудващо за мен, резултатът от търсенето не беше много вдъхновяващ (в далечната 2007 година). По темата Лична мисия основно говореше Стивън Кови. Все пак открих и още няколко интернет страници, в които имаше упражнения за формулирането ѝ. Но това, което най-много ме учуди бе, че примерите, готовите форми, подходите за извеждане и т.н., които даваха повечето източници, включително Стивън Кови в книгата си "Седемте навика на високоефективните хора", се различаваха от моето разбиране за лична мисия.

Мисията, към която водеха напътствията на Стивън Кови и останалите източници в интернет бе насочена към човека, на когото е тя – към неговите роли, ценности, принципи, силни

[1] *"Кареа ООД" – организация за избор на професия и развитие на кариерата*

страни и т.н.

А за мен мисията следваше да се фокусира навън от човека – към това, което той ще направи, създаде, допринесе и т.н. Или накратко – да съдържа отговорите на два въпроса:

1. на коя/кои ценности / области / каузи съм готов/а да вложа усилията си (години от живота си), за да може другите да имат "даденото нещо" в живота си на още по-добро ниво?;
2. какво точно искам да допринеса към съответната област / ценност / кауза – с какво действие (как смятам да го направя).

Тогава ми хрумна, че вместо да търся нещо готово, мога сама да създам упражнение, което да улеснява хората, в правенето на избора на какво да посветят живота си.

Така, още през 2007 година, създадох авторското си упражнение за формулиране на личната мисия, което с радост споделям с вас малко по-надолу в главата за Каузалната лична мисия.

Само един вид ли е Личната мисия?

Упражнението, което създадох за извеждане на личната мисия даваше добър резултат, но в някои случаи не се получаваше.

Тогава започнах да си задавам въпроса "Дали е възможно причината да е в това, че човекът не е истински готов?".

По това време имах убеждението, че всеки следва да иска да има своя мисия (такова важно и полезно нещо!) и вероятно всеки я търси, но я открива, едва когато стане готов.

Постепенно установих, че не е точно така. Някои хора имаха свои причини, заради които предпочитаха да не търсят и да нямат своята мисия.

Защо повечето хора не извеждат своята лична мисия?

Само по себе си, наличието на мисия означава и поемане на отговорност към нас и живота ни – ако имаме мисия, следва да я изпълняваме, а ако не го правим, вероятно това ще означава, че сме се провалили и то в собствените си очи.

Освен основанията с отговорността и страха от провал, по-късно добавих и още едно, което ми посочваха някои от хората, с които дискутирах нуждата от лична мисия. Става въпрос за чувството за несвобода от наличието на формулираната лична мисия. Тези хора смятаха, че щом имат своя мисия, ще трябва да се съобразяват с нея (като задължение) и се опасяваха, че заради нея ще трябва да се

отказват от посоки, които не са включени в мисията им, т.е. мисията ще ограничи свободата им.

Други, много очевидни причини хората да не формулират своята лична мисия са, че не знаят как точно да я изведат или че им е трудно да отговорят на въпросите, с които се извежда тя или пък не намират точните думи да я изразят.

По-късно ми попаднаха и още две причини – според А. Роджър Мерил[1], хората не създават своя лична мисия защото:

- разбират, че да изведат и имат мисия е много хубаво и важно нещо, но в същото време – то не е спешно и належащо. Възприемат тази задача като поредната от списъка с "големи важни неща за свършване в живота", като не я започват, чакайки специален повод;
- разбират, че когато имат лична мисия, вероятно ще определят какъв наистина искат да е животът им, кои са дълбоките им ценности и вече ще знаят какво да правят и как да действат. Всичко това звучи прекрасно, но е възможно и да се отвори пропаст между живота им "такъв какъвто е" и мисията, високите им идеали, големите им желания.

  С други думи, мисията им ще подчертае маловажността на живота им в момента. И ако те се съмняват, че ще могат да направят промени, вероятно ще се стремят да избегнат негативните емоции (като чувство за срам, вина, безсилие)

[1] А. Роджър Мерил (*A. Roger Merrill*) *консултант към "Франклин Кови институт" и автор, заедно със Стивън Кови и Ребека Мерил, на книгата "First Things First".*

и сами ще саботират извеждането на личната си мисия.

Вероятно има и още причини, поради които хората не създават своя лична мисия.

Сега, от позицията на времето, приемам, че само за част от хората наличието на лична мисия е работещо, ценно и покриващо вътрешна нужда решение.

Добрата новина е, че обикновено тези хора го усещат и рано или късно започват да я търсят.

Година след създаване на упражнението ми, имах повод да обмисля повторно подхода си и разбирането си за лична мисия.

През 2008 г., заедно с Гергана Маркова[1] се заехме да реновираме същата тази организация, в която открих своята мисия. С нея решихме да добавим учебен модул, който да помогне на хората да открият своята лична мисия и свързаните с нея избори. При обмислянето какво да включим в модула, отново имах повод да разгледам подхода на Стивън Кови и съответно – разбирането му за това какво следва да отразява една лична мисия. Трудността идваше от това, че разбирането силно се различаваше от моята представа за това какво следва да съдържа мисията.

Упоритото мислене все пак даде резултат и заедно с

[1] *Гергана Маркова – понастоящем: главен водещ на обучението в Марков колеж, чийто основател е нейният баща). Собственик, управител и консултант по ефективно лидерство в "Ликора ООД" – организация за личностно и корпоративно развитие.*

Гергана Маркова (която беше извела своята мисия чрез подхода на Стивън Кови), стигнахме до концепция, която валидира и двата подхода – този, в който вярвах силно и който се фокусираше навън (към нашия принос / полезност), и този, който Стивън Кови представяше, при който фокусът беше човекът, неговите ценности, принципи и роли в живота.

Ето какво ни хрумна тогава:

> Ако изходим от схващането, че хората, според отношението си към развитието на цивилизацията, се разделят на различни групи, може би е логично съдържанието и формата на мисиите им да е съобразено с ролята на съответната група, към която се чувстват принадлежни.

И тогава разбрах, че тази форма на мисия, която така ми допадаше още в началото, всъщност е отговаряла на личното ми усещане за моята роля в живота въобще.

Форматът й, обаче, едва ли е пасвал на всички хора, с които бях работила за извеждане на мисията им до момента, защото може би те са имали (съзнателно или подсъзнателно) друга представа за ролята си в живота. Това даде отново отговор на въпроса защо не винаги успявахме да изведем работеща мисия на хората.

И така – **какви са групите хора, според отношението им към живота и развитието на цивилизацията**:

1. **Първата група хора** се възприемат за “дошли тук”, за да променят, създават, откриват, измислят нови неща и допринасят за развитието на общността, обществото, цивилизацията. Фокусът на хората от тази група е насочен навън, към обществото.

2. **Втората група** имат желание да са част от цивилизацията, приемайки и усвоявайки новото в нея като приветстват промените, въведени от първата група.

   Хората от тази група като цяло се стремят към това да изживеят живота си в хармония и благоденствие, да постигнат целите свързани с личния си живот, да разгърнат потенциала си и да се реализират оптимално в контекста на наличните условия на своето време. Фокусът на тези хората е насочен навътре към развитието на Аз-а.

3. **Третата група** обичайно се противопоставя на промените и нововъведенията идващи от първата група, пазители са на традициите и на ,,доброто старо време”. Хората, които принадлежат към нея, не приемат лесно новото, плашат се от рисковете и не харесват промените, до които може да доведат нововъведенията от първа група.

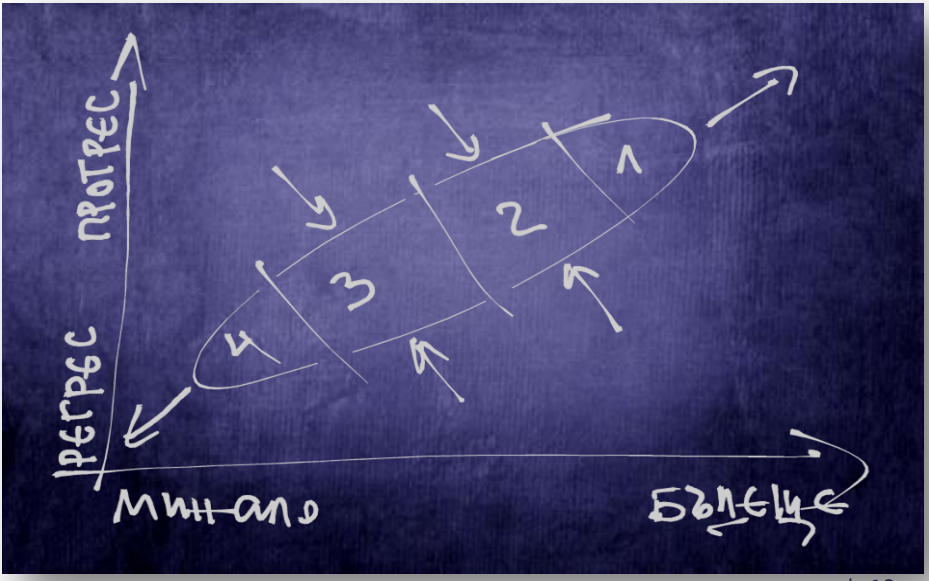
   Такива хора живеят понякога не толкова “удобен” живот, доколкото отказват да ползват улесненията, които идват от първата група и вече се ползват, и подкрепят от втората. Фокусът на хората от тази група е насочен навътре към оцеляването / запазването на Аз-а.

Съвсем наскоро ми хрумна, че всъщност има и още една – четвърта група хора, според отношението им към цивилизацията.

4. **Четвъртата група** са хората, които не просто отхвърлят новото, модерното, еволюцията, развитието на цивилизацията и т.н., а те полагат усилия да се направи връщане назад към старото (нещо от миналото, което те смятат за достоен, подходящ, правилен живот).

   Тези хора, подобно на първата група, приемат че ролята им е да извършват промени, но с обратен знак спрямо хората от първата група – в посока връщане назад чрез отхвърляне на настоящото статукво. Фокусът на хората от тази група е насочен навън, към обществото.

На схемата се вижда: *1-ва група, която е насочена към бъдещето с желание активно да въздейства за прогреса, с фокус навън; 2-ра група, която е насочена към сегашното, за прогреса, с фокус навътре; 3-та група, която е насочена към миналото, за връщане на старото, с фокус навътре и 4-та група, която също е насочена към миналото, но с фокус навън – с желание да въздейства за връщане на старото (регрес).*



След това обяснение, може би става ясно защо не може да се очаква всички да имат еднаква форма и послание на личната си мисия.

- Човек от първата група ще се стреми към търсене и справяне с „големи" (по-дълбоки като смисъл или по-мащабни, касаещи повече хора) проблеми и предизвикателства, които да реши с поглед напред в бъдещето, с мисъл за развитието. Той ще цели достигането до промени, подобрения, улеснения, касаещи общността, обществото, цивилизацията.

- Хората от втората група ще се стремят към постигането на "добър, добре реализиран" живот, към това да бъдат в "крак с времето" и да осъществят своите цели и желания – най-често свързани с личността им, семейството, професионалната реализация, приятелите и социалния им кръг.

- Третата група – за нея ще е важно да успее да запази живота си такъв какъвто е и да намали влиянието и навлизането на новото от цивилизацията в него – без промени и нововъведения, и следващ модела "както винаги е било/ както е било в доброто старо време".

- Четвъртата група ще се стреми също към промяна на настоящото състояние на развитието на цивилизацията, но с цел връщането към старо негово състояние. Отново погледът може да бъде върху проблеми и предизвикателства на обществото, но посоката на

търсене на решение ще е обратната – отричане и връщане назад, с поглед към миналото.

За подходящата форма на лична мисия на първата група и теоретично[1] на четвърта група, но с обратен знак може да се посочи мисията, към която се бях насочила и за която бях създала упражнение. Нататък ще разгледаме подробно как точно можем да я изведем. За по-голяма яснота и улеснение, ще наричам тази мисия – Каузална лична мисия.

Въпроси, чиито отговори могат да се съдържат в Каузалната лична мисия:

- За развитието на коя област (ще) допринасям?
- Какъв е резултатът от това допринасяне (какво развитие се очаква, към какво развитие се стремя)?
- Чрез какви действия (ще) осъществявам приноса си?

Формата на мисията, подхождаща на втората група (и тук отново теоретично ще включа третата), е добре представена и развита от Стивън Кови. Той дава работещ път за извеждане на този вид лична мисия, който също ще разгледаме подробно малко по-нататък. Тази мисия ще наричам Частна лична мисия.

[1] *казвам "теоретично", защото не съм попадала на човек, който принадлежи на четвърта група, както и на лична мисия на човек, който може би принадлежи към тази група. Но, на теория може да се допусне, че ако такъв човек поиска да създаде своята лична мисия, тя вероятно би изразявала формата на Каузалната лична мисия.*

Въпроси, чиито отговори могат да се съдържат в Частната лична мисия:

- Какви роли имам (и смятам да имам) в живота си?
- Какво искам да постигна в дадената роля (като постижения и като личност)?
- Кои мои ценности и принципи ще отстоявам, докато го правя?[1]

Неотдавна ми попадна още едно разделение[2], което също може да ни послужи за основание да приемем, че подходящите форми за лична мисия се различават.

В случая, става въпрос не за отношението на хората към развитието на цивилизацията, а за **етапът, на който се намират, спрямо своето усещане за важно и смислено в своя живот** (кои са, какво е приоритетно в живота им и какво желаят да постигнат в живота).

Етапите са четири:

1. **Потребност за съхраняване и опазване на Аз-а.** Осигуряване на базисни нужди за физическото оцеляване. Предпазване от унищожение. В този етап смисълът на

[1] *Това тук е формата, която дълго време приемах и прилагах при извеждане на Частна лична мисия. В главата, посветена на Частната лична мисия ще разгледаме и допълнителна форма, която е по-прецизна и по-богата.*

[2] *Източник на тази информация е книгата "Поток – психология на оптималното преживяване", Михай Чиксентмихай (една от най-влиятелните фигури в съвременната психология от края на миналия век, станал известен с изследванията си върху състоянието "поток").*

живота е по-прост – той е тъждествен с **оцеляването, комфорта и удоволствието**.

Фокусът на индивида е насочен навътре, към своя Аз.

2. **Потребност от принадлежност** към някаква общност (семейство, нация, квартал, етнос, религия, спортен отбор, музикален стил, музикална група, политическо течение и т.н.). В този етап, индивидът се съобразява с ценностите на някаква общност, но по-скоро конформистки, без да ги приема наистина за свои. Целта е човекът да се припознае, да се опише чрез това, което му дава принадлежността към дадената общност. От нея той очаква да получи облик, някаква форма на идентичност (авторитет, стойност), за да може да каже например "Аз съм от ... отбор, аз слушам ... музика" и т.н.
Стремежът е към постигане на **приемане и уважение от страна на другите**.

Фокусът на индивида е насочен навън.

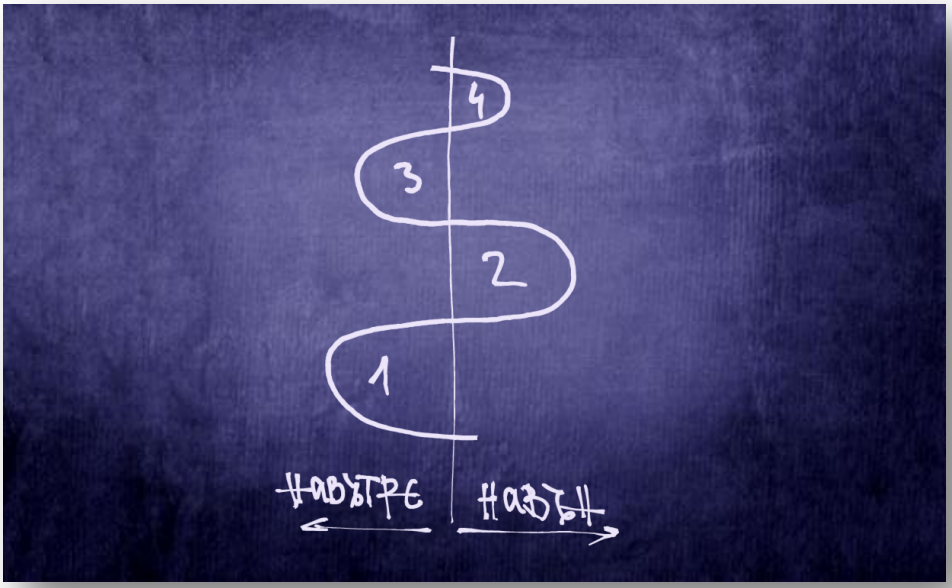
3. Човекът търси в собствения си Аз нова основа за своите авторитет и стойност – навътре, в собствената личност. Той има **потребност да изгради индивидуалността си**, да създаде своя собствена позиция (ценностна система, съвест). Целта му е израстване, разгръщане, усъвършенстване, развитие на потенциала на собствената личност.
Тук водещо е изпитването на удовлетворение (от развитието, разгръщането на личността) и наслада.

Фокусът на индивида е насочен навътре.

4. Човекът търси интеграция с други хора и институции. Търси възможност **да "приложи" своя Аз в света навън**. Да извлече резултат от своята уникалност и капацитет. Според Михай Чиксентмихай, тази стъпка (етап) е възможна единствено след преминаването през останалите стъпки.
   На този етап Михай Чиксентмихай не споменава кое е водещото, но според мен, при него можем да говорим за изпитване на щастие.

   Фокусът на индивида е насочен навън.

***На схемата се вижда**: 1-ва група, която е с фокус навътре и потребност от оцеляване, съхранение; 2-ра група, която е с фокус навън и потребност от принадлежност; 3-та група, която е насочена навътре и с потребност от изграждане на идентичност на Аз-а и 4-та група, най-малобройната, е отново с фокус навън, но с потребност от допринасяне.*



Това, което е характерно за тези етапи е, че при тях се редува посоката навън и навътре (интеграция и диференциация) и че всеки следващ етап се изразява с по-високо ниво на комплексност на преживяванията и на осъзнаването на Аз-а.

Според Михай Чиксентмихай, не всеки човек минава задължително през всички етапи – най-много хора остават на етап едно. Малко по-малка част от хората достигат до втори етап. Много малко достигат до трети етап, а най-малко – до четвърти.

От това разделение може да направим извод, че човек от трета група би имал различни стремежи и определение за това какво е важно и смислено спрямо човек от четвърта група.

Фокусът на първите би бил навътре към Аз-а и това как може да се развие той (подходящ израз на това би била формата на Частната лична мисия), докато на вторите – към това какво Аз-а може да направи и допринесе към външните от него системи, общности и т.н., т.е. говорим за Каузална лична мисия.

За останалите групи, отново теоретично, мога да разсъждавам, че за първата би била подходяща Частната лична мисия (защото посоката е обърната навътре, към себе си), а за втората – Каузалната лична мисия, заради фокуса навън от човека.

Връзката между двете схеми

Може би вече виждате връзка между схемите и това коя форма на мисия за коя група е по-подходяща, за да изрази нейните стремежи, изпитвани потребности и усещането ѝ за важност.

Каузалната лична мисия е подходяща за хората, които са насочени навън, имат отношение към цивилизацията (първа група, теоретично четвърта от схемата за отношението към развитието на цивилизацията). Това са и хората от четвърта група по Чиксентмихай, които изпитват потребност да допринасят.

Частната лична мисия е подходяща за хората, които са насочени навътре – към Аз-а и неговото реализиране (втора и теоретично – трета група от схемата за отношението към развитието на цивилизацията). Това са хората от трета група (теоретично, първа) по Чиксентмихай, изпитващите потребност от разгръщане на Аз-а.

Коя мисия да избера?

Вече разграничихме мисиите и дадохме право на съществуването на двете основни посоки в тях – насочени към Аз-а и насочени навън – към приноса на Аз-а.

Остава да решите коя форма е най-подходяща за вас. Как може да го направите?

Вариант 1: Изчетете описанието на групите, схематично представено в двете схеми по-горе и се опитайте да определите вие към коя група принадлежите.

Кой е моят отговор на въпроса "Какво е моето **отношение към развитието на цивилизацията**?" (стр. 21–22):

1. искам да я развивам, да допринасям за развитието ѝ;
2. искам да я развивам, но искам междувременно да поддържам фокус върху това да разгърна своя потенциал, реализация, своя личен живот;
3. фокусът ми е върху моя личен живот и реализацията на потенциала ми, но и искам и междувременно с нещо да допринеса за развитието на цивилизацията;
4. искам да се фокусирам основно върху живота си и реализацията на потенциала ми;
5. искам да оцелея в този непрекъснато променящ се живот, в който нещата се влошават все повече;
6. искам да направя нещо, за да се върне старото (не само за мен), защото животът е тръгнал в погрешна посока и така няма да стане по-добре.

За първия отговор (и теоретично – за шестия) е подходяща Каузалната лична мисия, За втория и третия е подходяща Интегрална лична мисия[1] с някоя от двете ѝ модификации, за четвъртия (и теоретично – за петия) – Частната лична мисия.

Кой е моят етап (или моят желан етап), спрямо разбирането ми кое е приоритетно, важно и смислено в моя живот. (стр. 25–27)**:**

1. **етап 1: да съхраня и опазя своя Аз;**
2. **етап 2: да принадлежа към някаква общност;**

[1] *това е производна форма на Каузалната и Частната мисия, която представям по-долу в книгата.*

3. **етап 3: да изградя своята индивидуалност;**
4. **етап 4: да бъда полезен/полезна, да давам принос.**

Трети етап (теоретично и първи) – Частната лична мисия.
Четвърти (теоретично и втори) – Каузалната лична мисия.

Вариант 2: Усетете кое ви привлича повече, харесва ви, усещате, че е важно.

При този вариант, предложението ми е да оставите вашата интуиция и система от ценности да определи кое е наистина важно за вас, дори и до момента да не сте го осъзнавали като нужда, потребност, етап, принадлежност и т.н.

Логиката ми е, че щом ви се струва важно и ви харесва, вероятно ще се стремите към него и то ще стане тепърва ваша потребност (съответно – принадлежност, отношение, етап от развитието ви).

Вариант 3: Подредете трите думи Минало, Сегашно и Бъдеще според важността им за вас.

Тази задача започнах да поставям на хората, с които правехме упражнението ми за извеждане на Каузална лична мисия. С времето се очертаха известни тенденции, които са само ориентировъчни (нямат научна стойност), но биха могли също да ви дадат допълнителна насока за избор на форма за лична мисия:

- **сегашно**: Обикновено хората, които посочват думата Сегашно на първо място, се насочват към формата на Частна лична мисия. Ако все пак човекът иска да

създаде своя Каузална лична мисия, добре е той да потърси по-конкретна (видима, ясна) и бързо резултатна форма на реализиране на мисията, защото вероятно това би било по-мотивиращо за него (тук и сега да видя "черно-на-бяло" резултатите от моя принос);

- **бъдеще**: Хората, които поставят думата Бъдеще на първо място, обикновено се насочват към Каузална лична мисия. Мисията им може да се фокусира върху по-дългосрочни резултати, тенденции, въздействия, чиито резултат ще се забележи след повече време (дори и след като човекът си е отишъл);

- **минало**: относно насочването към Миналото – досега не съм имала случай, при който човек, искащ да създаде своята мисия, да е избирал тази дума на първо място. Все пак можем да поразсъждаваме (теоретично) какво може да означава изборът на думата Минало на първо място и оттам да се направим изводи коя мисия би била по-подходяща при такъв избор.

Представям си, че ако имам такъв казус, първо ще проверя по какви причини човека се насочва към думата Минало – възможно е, например:

1. да се е „заключил в своето минало", което може да се свърже и с депресивно състояние (казано от непсихолог);
2. да е човек, който отхвърля всичко ново и затова се „вкопчва" в миналото;
3. може като цяло да уважава и се привлича от миналото (отминалите времена), историята.

Ако е заради "заключване" (1) – това подлежи на въздействие и промяна.

Ако отхвърля всичко ново (2), т.е. е от трета група по схемата за хората спрямо тяхното отношение към развитието на цивилизацията, както казахме и по-горе – теоретично Частната лична мисия би му подхождала повече.

Ако се стреми към връщане на миналото (2) и е готов на по-активни мерки за това, т.е. е от четвъртата група от схемата за отношението на хората към развитието на цивилизацията, теоретично Каузалната лична мисия ще е по-подходяща.

Ако влечението е заради ценности (3) – например към историята, археологията и т.н., то мисията на такъв човек би била свързана с опазването на исторически факти, откриването им, представянето пред света и т.н. и отново си говорим за Каузална лична мисия.

Мисля си, че донякъде може да свържем мисията на Паисий Хилендарски[1] с миналото, доколкото той описва историята ни и я дава на хората, за да бъде източник на вяра и гордост. Въпреки, че вероятно не толкова погледът в миналото е бил водещ в този случай, колкото желанието, чрез напомняне на миналото, да се подобри нещо в настоящето (самосъзнанието на българите).

Надявам се, че вече имате позиция за това коя ще е по-подходящата за вас мисия.

[1] *Паисий Хилендарски (1722 – 1773 г.), духовник, автор на „История славянобългарска".*

Вариант 4: Ако все още се колебаете, мога да ви предложа и още един вариант – да разгледате следващите глави от книгата, в които се представят отделните видове мисия и как конкретно може да ги изведете. Ако и това не ви ориентира, можете да опитате упражненията за всяка една от тях. Дори да изведете мисията си според двата модела (форма) и след това да прецените коя е по-силната за вас.

А ако вече знаете кой вид ще бъде по-подходящ за вас, можете директно да се насочите към него и да разберете как може да изведете своята лична мисия.

Започваме от Каузалната лична мисия.

КАК ДА ИЗВЕДЕМ СВОЯТА МИСИЯ?

Извеждане на Каузална лична мисия

Каузалната мисия е подходяща за хора, които биха искали живота им да е свързан с това да променят, да създават, да откриват, да измислят нови неща, за да допринасят за развитието на нещо – общността, обществото, цивилизацията Фокусът на тези хора е насочен навън от тях и те изпитват вътрешна потребност да са полезни, да допринасят.

> *"Историята ни учи, че силата на радостта при хората не идва от това да взимат и получават, а от това да дават, добавят и допринасят... Всички хора, които уважаваме, са хора, които дават, независимо дали става въпрос за дядо ни или за някоя велика, световно известна личност."*
>
> *А. Роджър Мерил*

Започвам с примерен модел на Каузалната лична мисия:

Моята мисия е
да ... (правя какво? – действията ми, усилията ми)
на/за *... (кого, какво? – обектът на усилията ми)*
да/за да *... (какво?, за постигане на какво? – резултатът от усилията ми).*

Това са само няколко многоточия, но за да достигнем до решението с какво да ги запълним, обикновено е нужно сериозно да се потрудим.

Затова и създадох упражнението за извеждане на Каузална лична мисия – да улесни хората в това да си зададат подходящите въпроси и съответно – да получат подходящите отговори за оформяне на личната си мисия.

Малко по-долу ще отделим повече внимание на това упражнение, така че да го разберете и да можете да го приложите сами при извеждането на вашата Каузална лична мисия.

Преди това ще допълня, че не е задължително с изчитането на упражнението, да имате готови отговори, които да споделите.

Някои хора мислят по-често по такива теми и не им е нужно много, за да достигнат до отговор. В други случаи, темите са по-рядко обмисляни и на човек ще са му необходими повече време и действия по замисляне, анализиране и т.н., преди да даде своя отговор.

Това е и причината по-надолу в книгата да споделям различни подходи и упражнения за подготовка, които да приложите преди да достигнете до упражнението за извеждане на своята мисия.

Сега е достатъчно да се запознаете с това упражнение, за да сте спокойни, че когато сте готови и настъпи моментът за извеждане, ще имате своят инструмент, с помощта на който да го направите.

Моето упражнение за извеждане на Каузална лична мисия:

Първо, представям ви схемата му:

- **стъпка 1**: Изброяват се различни думи – важни области от живота, ценности, ключови периоди и т.н;

- **стъпка 2**: Човекът отговаря на въпроса „Готов ли съм да вложа усилията си (години от живота си) в тази област, за да може другите (светът) да имат / ползват тази област / "даденото нещо" в живота си на още по-добро ниво?";

- **стъпка 3**: Ако отговорът е "да", тогава се изяснява с въпроса "Какво точно искам да допринеса (създам, променя, въведа) и как би могло това да се осъществи?". Ако отговорът е "не", се преминава към следващите думи.

И така, докато не се изчерпи списъкът, който завършва с "друго, неспоменато по-горе, но струващо ми се важно".

А сега – да разгледаме стъпките по-детайлно:

стъпка 1: Разглеждане и избор на възможности (възможни области).

задание: В кои от предизвикателствата за човечеството или планетата искате да участвате и да въздействате?

Прочетете списъка по-долу и отбележете онази една или повече области, в която бихте искали лично вие да допринесете чрез свои действия за другите, за да може те да я имат в живота си на по-добро ниво.

Какви и кои са примерните области?

В упражнението целенасочено са включени разнородни понятия с идеята да провокират и докоснат различните типове хора (както по-философско и идеалистично настроените, така и по-земните и практичните, по-артистичните, по-рационалните и т.н.), за да им се помогне да открият по нещо за себе си, да откликнат, да разпознаят своето.

Ето групите, които се ползват с по няколко примерни думи от упражнението, към всяка от тях:

- **ключови етапи от човешкия живот** – Раждане, Отглеждане, Възпитание... Работа, Пенсиониране, Подготовка за смърт, Физическа смърт;
- **общоприети човешки ценности** – Благоденствие, Мир, Благополучие, Щастие, Вътрешна хармония, Независимост и др.;
- **човешки потребности** – Приятелство, Почивка, Забавление, Хранене, Спокойствие, Сигурност и др.;
- **области на познанието** – Наука, Изкуство и др.

Ако докато четете списъка по-долу, все пак ви се прииска да направите своя избор и да довършите упражнението, не се спирайте, но ако ви се струва, че имате нужда от повече време за обмисляне, по-добре започнете с упражненията за подготовка и след това се върнете към настоящото упражнение.

Ето го и пълният списък към упражнението:

- Раждане
- Смърт
- Възпитание
- Израстване
- Обучение
- Образование
- Работене
- Семейство
- Стареене
- Спортуване
- Благотворителност
- Борба с бедността
- Равенство
- Благополучие
- Успех
- Богатство
- Мир
- Борба с престъпността
- Здраве физическо
- Здраве психическо
- Почиване
- Забавление
- Духовно израстване
- Вътрешна хармония
- Личностно развитие
- Наука
- Изкуство
- Еволюция
- Мода
- Външен вид
- Дом
- Хранене
- Приятелство
- Вселена
- Планета Земя
- Животни
- Растения
- Нежива природа
- Енергия
- Истина
- Добро
- Красиво
- Сегашно
- Минало
- Бъдеще
- Взаимоотношения
- Партньор
- Финансови доходи
- Социален живот
- Поколение
- Родители
- Пътуване
- Хоби
- Мисия, призвание
- Кауза, принос
- ... нещо друго?

Вероятно ще можете да се ориентирате по тези названия или по техните групи за своите предпочитания. Можете също да добавите свои области / думи / теми, които ви привличат.

Припомням въпросът, който е добре да си задавате обмисляйки дадената област:

"Готов/а ли съм да вложа усилията си (години от живота си) в тази област, за да подпомогна другите да имат областта / "даденото нещо" в живота си на още по-добро ниво."

Всяко название, което е предизвикало положителен отговор на горния въпрос, се отделя в нов списък.

стъпка 2: Прецизиране на избора.

Много често, при първо прочитане и посочване от списъка, хората са склонни да избират малко повече възможности – обикновено се спират на 7-10 (в упражнението са общо 56 названия).

При тази стъпка си задаваме отново въпроса, за да установим дали не сме избрали нещо, само защото ни се струва стойностно, а не защото искаме НИЕ ЛИЧНО да допринасяме за това ДРУГИТЕ да го имат в живота си на по-добро ниво:

Възможни отговори на горния въпрос – избрано да е:

1. нещо, за което бихте искали да допринесете лично, така че другите да го имат на по-добро ниво в живота си;
2. нещо, което е ценно специално за вас и не ви е важно дали другите ще го имат в живота си;

3. смятате, че е нещо, което е добре другите да го имат, но не бихте се заели лично вие да го осигурявате за тях / да ги подпомагате / да допринасяте за това.

След като разпределите в трите групи думите, можете да махнете тези, за които не бихте допринасяли лично (т.2 и т.3). Често, при тази стъпка, отпадат поне две-три думи от избраните.

Разгледайте изчистения списък и вижте дали няма връзка между някои от думите – може ли да се обединят? – ако да, направете обединението и оформете нов списък с получените (избраните и обединени) думи.

Ако смятате, че ще ви е трудно да намерите обединяващи думи, в края на книгата, частта "Как да оформим мисията си окончателно" се говори подробно за това как да повишаваме степента на абстрактност (да търсим по-общото).

След това можете да подредите по важност за вас отделните думи.

стъпка 3: Насочване към конкретна формулировка – като съдържание и прецизиране на формата.

Задание: Сега към всяка от избраните думи (най-добре би било да ги сведете до една или максимум три) – изпишете какво конкретно си представяте, че бихте искали да бъде вашия принос – отбележете резултата от приноса ви, както и действията, с които ще го осъществите.

Можете да си задавате следния въпрос:

Какво точно искам да подобря, променя, надградя в тази област (която изразява избраната дума)?

За да си отговорите на този въпрос, е добре да помислите какви по-големи предизвикателства и проблеми има по принцип в дадената област (най-добре да са такива, с които сте се сблъсквали лично). А след това да прецените кои от тях смятате за по-ключови и че е важно да се разрешат.

Можете да отделите време, да проучите самостоятелно или с други хора тези въпроси. Но препоръката за личната въвлеченост остава – защото, когато ние сме преживели нещо "на свой гръб", бихме били по-опитни, адекватни, разбиращи, мотивирани да разрешим ситуацията.

Разбира се, това не е закон – ако, например, не сте сирак, но вътрешно вярвате, че да се помогне на тези деца е много важно, и изпитвате нужда да участвате в това, не се отказвайте, а помислете какво може да се промени и подобри – въвлечете се лично като общувате с такива деца, с хора, които имат взаимоотношения с тях и т.н.

Заедно с горния въпрос, можете да помислите и върху това:

...с какви действия бих го направил/а? Как бих участвал/а?

Тук можете да посочите действие, в което сте силни, добри. Спомнете си действие, за което най-често ви търсят, в същото

време ви доставя удоволствие и вярвате, че чрез него можете да постигнете ценен резултат. Например: писане, строене, организиране, обучаване, създаване, програмиране и т.н.

Ако обмисляте повече от едно действие като подходящо, опитайте се да ги обедините и да ги сведете до едно-две по-главни, комплексни (ако имате затруднение, отново ще ви насоча към частта "Как да оформим мисията си окончателно" в края на книгата).

Ако не се сещате за такова действие – не се притеснявайте – възможно е още да не сте открили силните си страни. В този случай, може да започнете от всяко действие, което ви се струва необходимо за дадената цел, (стига да не ви звучи неприятно или свръх-трудно) и в движение да установите с кое се справяте по-леко и получавате по-добър резултат.

Възможно е да решите да отделите специално време за това да определите силните си страни, умения и способности, но ако нямате време или желание, може да продължите смело напред, напомняйки си една мисъл на сър Кен Робинсън относно силните страни[1] – "Човешките заложби са като природните ресурси – често са заровени под повърхността и е необходимо да се положат усилия, за да се открият... Ако някой никога не е плавал; хващал някакъв инструмент; опитвал да обучава или да пише художествена литература; как ще разбере, че има талант да извършва някое от тези неща?"

Лично аз също приемам, че един добър начин за откриване на силните ни страни е опитването, действието и разбира се – саморефлексията, т.е. да се наблюдаваме и да си отбелязваме

[1] *Цитат от статията "Как да откриете своите таланти".*

кое ни се отдава и кое не чак толкова. Спирам дотук*.

Е, как е? Готови ли сте – отговорихте ли си на въпросите? Ето един пример, който може да ви улесни:

- **избраната област / сфера е** Професия / Реализиране.
- **проблемът е** трудността ни да открием подходящата професия, да решим какво ще правим с живота си като цяло, да изберем професионална посока, която да фокусира усилията ни дългосрочно – с други думи, да открием своята реализация. Също това, че не винаги може да получим експертна подкрепа в тези избори и решения.
- **избраното действие е** "да помагам". Самото действие е по-общо. Така в него могат да се включат различни по-конкретни действия като консултиране и съветване, писане и наставляване, менторство (на други консултанти) и т.н.

Ето го и резултата в едно изречение:

"Моята мисия е да помагам на хората да открият тяхната най-добра реализация."

При работата си, можете да ползвате таблица, за да съберете отговорите си.

[1] *За повече информация, можете да се запознаете със статията "Как да разбера кой съм аз?", както и с останалите статии от секцията Самопознание в блога на "Карея".*

В горния пример:

Избрана дума, област	Какъв проблем от тази област искам да разрешавам?	С какво действие ще го постигам?
Професия / Реализиране	Трудността ни да открием подходящата професия, да решим какво ще правим с живота си като цяло, да изберем професионална посока, която да фокусира усилията ни дългосрочно – с други думи, да открием своята реализация. Също това, че не винаги може да получим експертна подкрепа в тези избори и решения.	"да помагам".

А сега, опитайте вие! Може да си отговорите и в друг ред - например да започнете от действието (колона 3) или от проблема (колона 2).

Определянето на област (колона 1) е за улеснение и насочване – реално нея няма нужда да я включвате във формулировката на мисията си. Затова, ако имате вече идея кой е проблемът, с който искате да се справите, не е нужно до търсите название на област, към която принадлежи. Но може би е добре да посочите обекта, на/за когото допринасяте / помагате.

В случай, че в колона 1 сте вписали повече думи, които не сте успели да обедините в една, можете да попълните за всяка една от думите колона 2 и колона 3, и да приложите стъпките:

1. Можете да разгледате отговорите в тези две колони (2 и 3) и да се опитате при тях да откриете нещо общо, което да ги обединява.

2. Можете да се опитате да измислите нещо допълнително, което да включва и двете посоки. Разгледайте отделните посоки като големи проекти в рамките на един живот и потърсете по-генералната посока на този един живот.

3. Можете да изберете една от посоките с решението в бъдеще (след като сте дали достатъчно в тази посока) да промените мисията си и да продължите в друга посока.

4. Има вариант да изберете само една от думите и съответната ѝ посока, а останалото да го оставите като част от ваши допълнителни каузални / социални дейности, които не са личната ли мисия.

   Например, аз лично силно подкрепям идеята за разделните отпадъци и това да пазим природата от замърсяване с отпадъци[1], но това не е моята мисия. В моето семейство изхвърляме отпадъците разделно. Също понякога, когато се разхождаме в планината, събирам изоставени отпадъци. Но това не е моята мисия. Моята мисия е друга.

[1] *За повече информация относно позицията ми, можете да се запознаете със статията "В началото бе мисленето", в S&S блог.*

Надявам се тези насоки да са ви помогнали да изберете (оформите) една посока за вашата мисия. И ако вече сте отразили отговорите си в горната таблица, значи имате достатъчно информация, на база на която да създадем първоначалната формулировка на вашата мисия като съберем написаното в едно изречение.

А какво идва след това? Следващата стъпка е да прецизирате своята мисия, за което ще намерите насоки в главата: "Как да оформим мисията си окончателно?".

Допълнително самопознание от моето упражнение: Това, което развих при упражнението след няколко години прилагане, е, че вече давам на хората допълнителната задача да подредят по важност за тях две тройки думи (които са и част от списъка с примерни думи на упражнението):

1. Истина – Добро – Прекрасно и
2. Сегашно – Минало – Бъдеще.

Тази информация ми помага да разбера малко повече за хората и да им дам по-голяма ориентация за тяхната лична мисия.

Ето как:

Първата тройка ме насочва към това дали човека е по-ориентиран към:

- поддържане на ценности и подпомагане (Добро);
- фокусът му би бил да се направи нещо, заради самия резултат (Истина);
- насочен е към по-артистично-творческите форми на въздействие и изява (Прекрасно).

Такава ориентация помага най-вече при търсенето на отговора на въпроса „Как точно да осъществя приноса си към избраната област?”.

Например, ако двама души са избрали от списъка думата Работа, но при подреждането единият е посочил Добро на първо място, а другият – Истина, вероятно мисията на първия, би се свързала с разрешаването на някакъв конкретен проблем на хората или обществото, свързан с работенето (например – да откриват точната за тях работа), а вторият човек би се насочил към нещо, което не е направено още, като например да създаде и структурира класификация на всяка една съществуваща професия и да я опише.

На практика и двамата допринасят за сходно нещо, но мотивацията за действие е различна – в единият случай е решаването на проблем, а в другият – постигането на конкретен (обективен) резултат (наличие на класификация).

Вероятно и думите, които ще се вложат в мисиите на двамата души също ще са различни, но за това ще говорим по-нататък в книгата.

За втората тройка Сегашно – Минало – Бъдеще, вече говорих в края на предишната глава.

<<<>>>

Това беше упражнението. По-долу ще намерите няколко примера за Каузални лични мисии, за да се ориентирате допълнително.

Преди това, с голяма гордост ще добавя неотдавна откритото упражнение за извеждане на (Каузална) лична мисия в издание 2012 година на книгата на Ричард Нелсън Болс[1] "What color is your parachute?".

Гордостта ме залива от мисълта, че еднаква идея е възникнала в различни глави – едната от които е на такъв авторитет за мен като Ричард Болс, който е оценил идеята като работеща и полезна, щом е включил упражнението в книгата си.

Има малко разлики в упражненията и те са основно в подхода при избора на примерните области, които се дават – при Нелсън областите са по-малко и по-обхватни, което дава предимство на човек да се види само в една, максимум в две области. След това, обаче, човекът следва сам да си отговори на въпроса какво точно от областта го влече, т.е. следва да го измисли.

Предимството на повечето примерни области и разнообразността на групите (както е в първото упражнение) води до това, че човек по-ясно и конкретно разпознава това, което му е важно, а след това търси обединяване на избраното в по-обща, абстрактна дума. Рискът тук може да дойде от увличането по повече посоки и трудността да се намери обобщаваща една-две думи за всички.

[1] *Ричард Нелсън Болс (Richard Nelson Bolles) Американски писател, духовник, извоювал си славата на най-добрия специалист по професионално ориентиране в САЩ, известен е с книгата си "Какъв цвят е твоят парашут", която е публикувана в над 10 милиона екземпляра, на 22 езика и разпространена в 26 страни. Книгата се преиздава с актуализирана информация ежегодно от 1975 година до момента. На български – "Какъв цвят е твоят парашут", е публикувана през 2000 г. от издателство Кибеа.*

Можете да опитате и двата подхода – ако единият ви затрудни, вероятно другият ще ви е по-лесен.

Ето го и упражнението за извеждане на лична мисия на Ричард Нелсън Болс или както той го нарича – **Упражнение за откриване на смисъл и предназначение в живота** /*преводът е любителски*/:

задание: Какво искате да постигнете с талантите си, уменията, дарбите? Помислете и определете на каква кауза, за разрешаването на какъв проблем, на какви ценности искате да служи животът ви? Какъв вид отпечатък искате да оставите на Земята, след като жизнения ви път приключи?

Следва списък от най-общи сфери, всяка от тях е значима – въпросът е коя / кои области ви привличат най-много:

1. **Мисъл** – когато си отидете, дали бихте искали да има повече знание, истина, яснота в света, благодарение на вас и вашия принос? Ако е така – знанието, истината или яснотата е това, което имате предвид по-конкретно?

2. **Тяло** – когато си отидете, дали бихте искали, благодарение на вашия принос, да има на Земята повече грижа за поддържане на човешкото тяло във форма (фитнес), повече здраве, сила, повече грижа за раните на човешкото тяло, повече храна за гладните, дрехи за бедните и т.н.? Ако е така – кое от изброеното бихте имали предвид по-конкретно?

3. **Сетива** – дали бихте искали, животът ви да допринесе за това на Земята да има повече красота? Ако е така, какъв вид (форма) на красота бихте имали предвид – изкуство, музика,

цветя, фотография, сценично изкуство, рисуване, занаяти, дрехи, бижута, или нещо друго?

4. **Сърце** – когато си отидете, дали бихте искали, благодарение на вашия принос, да има повече любов и състрадание на Земята? Ако да – любов или състрадание и за кого или за / към какво.

5. **Воля и съзнание** – когато си отидете, дали бихте искали, благодарение на вас, да има на Земята повече морал, справедливост, праведност, чест / честност? Ако е така – кое от изброеното по-точно, в коя област на човешкия живот? И в коя географска област (т.е. къде)?

6. **Човешки дух** – когато си отидете, дали бихте искали да има на Земята повече духовност, повече вяра, състрадание, прошка, любов към нещо висше (Бог, ценности), към човечеството, благодарение на вашия принос? Ако е така – за кое от изброеното по-конкретно бихте искали да допринесете и за кои хора, възрасти, или за кой етап от човешкия живот?

7. **Забавление** – когато си отидете, дали бихте искали, благодарение на вас, да има по света повече смях и радост, повече възможности хората да забравят грижите си за малко, да намалее товара / притесненията / тревогите, който хората носят? Ако да – към кой конкретен вид забавление искате да допринесете?

8. **Притежания** – когато си отидете, дали бихте искали, благодарение на вас и вашия принос, да има по-добро стопанисване на това, което притежаваме – като индивиди, като общество, като нация. Искате ли, например, да се забелязва и уважава повече простотата, да има повече

изобилие и по-често да се набляга на думата достатъчно, отколкото на “още, още...”? Ако е така в коя област на човешкия живот по-точно?

9. Планетата – когато си отидете, дали бихте искали, благодарение на вас и вашия принос, да се оказва повече внимание и грижа към планета ни, да се извършват повече изследвания и проучвания на Вселената ни (изследвания, а не експлоатация), да се разрешават повече от проблемите на планетата, както е проблемът с източниците на енергия, например? Ако е така кои конкретни проблеми и предизвикателства докосват сърцето и душата ви?

Подредете сега избраните области по приоритет за вас и за първите 3 помислете и изпишете какво по-конкретно от всяка една от тях ви привлича...

Помнете, че всичките тези ценности и цели са важни и нужни. Въпросът е коя конкретно най-много бихте искали да е обект на вашите усилия и енергия, умения, дарби, животът ви, докато сте на тази Земя.”

Нелсън споделя инструмент за оценяване на посочените ценности (Prioritizing Grid), с чиято помощ може по-лесно да се подредят по важност след това. Логиката на инструмента е, че в едно и също време се сравняват само по две от думите, за да се излъчи по-водеща от съответната двойка. След това отново и отново, докато всяка дума не се съпостави с всяка друга от думите. Накрая се сумира колко пъти е посочвана дадената дума като по-водеща и според тези суми се прави подреждане на резултата.

След тази стъпка, авторът дава указанието да се вземат предвид първите три думи с най-висок резултат. Взети заедно, според него, те описват какъв би бил животът ни, който има смисъл и предназначение за нас.

<<<>>>

Това беше упражнението на Нелсън.

Тъй като в книгата не са включени инструкции как да се продължи нататък с направените вече избори, можете да ползвате насоките от предишното упражнение (виж по-горе, в настоящата глава), включени в стъпка 3: Насочване към конкретна формулировка – като съдържание и прецизиране на формата.

А сега, на финала, ще споделя малко **примери за Каузална лична мисия:**

"Да развия образователната и организационната култура с по-богата концепция за човешките креативност и интелигентност." *To transform the culture of education and organizations with a richer conception of human creativity and intelligence.*[1] (сър Кен Робинсън)

"Казвам се Георги – обикновен раздавач на НАДЕЖДА... Раздаването на Надежда е смисълът на целия ми живот." (д-р Георги Стаменов[2])

[1] източник: http://sirkenrobinson.com/

[2] Д-р Георги Стаменов – акушер-гинеколог, специализирал Репродуктивна ендокринология, основател на болница за женско здраве "Надежда".

Няколко примерни мисии от работата ми с хора в "Кареа":

“Моята мисия е да разкривам възможностите и съдействам за технологичното усъвършенстване и по-добро управление на личната информация, чрез което се постига по-балансиран и опростен начин на живот.” (SAS, 2016 г.)

“Моята мисия е да откривам пътища и да подарявам на хората нови идеи, които да направят живота им по-щастлив.” (ТД, 2010 г.)

“Моята мисия е да помагам на хората да се справят с проблемите, които им носи болестта депресия.” (В, 2011 г.)

“Моята мисия е да помогна на хората да намерят себе си, да се освободят от заблудите и да постигнат вътрешна яснота.” (ЮС, 2008 г.)

“Моята лична мисия е да помагам на хората да отворят очите си, да откриват смисъла, да бъдат щастливи – и така да променят света към по-добро.” (НМ, 2016 г.)

“Моята лична мисия е да допринасям за това хората да се чувстват добре, да изпитват комфорт със ситуацията, да се забавляват и да са щастливи от живота – като създавам условия и среда, в която да се отпуснат и забравят за проблемите си, както и да се заредят със сили, за да решат сами своите проблеми. Чрез тези свои дейности аз постигам независимост и добър стандарт за себе си, като полагам грижи хората около мен също да постигнат това.” (ДД, 2007 г.)

“Моята мисия е да съм полезна чрез услуга или даден продукт, да улеснявам хората, да им създам комфорт, радост, удовлетворение. Дори да им улесня деня, изборът на и за

нещо, решаването на проблем. Боря се за хармония, спокойствие (гладко протичане на работния процес), добруване. Не забравям кой е шефът, но искам да сме приятели и да имам собствено мнение, което да изразявам спокойно и да бъда изслушана, подкрепена или оборена. Всички да черпим по равно от енергията на Вселената. Всички сме хора и заслужаваме добър и спокоен живот. Аз искам да служа за доброто на хората, а от това ще получа удовлетворение и вътрешна хармония." (ММ, 2008 г.)

"Моята мисия е да помагам на хората да се чувстват щастливи; да им помогна да разберат, че стремежът към материалното не е най-важното в живота; да им помогна да открият себе си и да откриват удоволствие в нещата, които вършат; да накарам хората да осъзнаят, че всичко около нас е свързано и част от една обща система, в която всяко наше действие рефлектира по някакъв начин върху останалите елементи в настоящето или в бъдещето." (РЖ, 2015 г.)

Как ви се струва? Лесно ли ще ви е или точно обратното?

Ако имате усещането, че ще е второто, не се притеснявайте – още сме в началото. Както вече споменах, нататък в книгата ще откриете допълнителни напътствия, с които можете да осъществите преминаването през написаното дотук с по-голяма лекота.

Преди да продължим към другия вид лична мисия, искам да привлека вниманието ви към един човек (Илон Мъск[1]), чиито думи и действия са като на човек, който има своя Каузална мисия. Ще споделя негови размисли, от които можете да се ориентирате за какъв мащаб на мислене, отношение към разрешаване на глобални проблеми и действия става въпрос:

"Опитваме се да се справим с проблем, който смятам, че е основен за човечеството, за да се превърне в космическа (междупланетна) цивилизация (човечеството да стане мултипланетарен вид)."

"Задавам си въпроса "Кое е вдъхновяващо и вълнуващо? – едно човечеството – космическа цивилизация, което е някъде там далече и изучава звездите, на множество планети, в сравнение с една цивилизация, в която завинаги сме ограничени само на Земята, докато не се случи нещо, което ще доведе до изчезването ни."

"Устойчивата енергия щеше да се случи по един или друг начин. Щеше да се случи от необходимост. Неминуемо е. Основната стойност на компании като Тесла е в каква степен ще ускори това да се случи по-бързо, отколкото иначе би се появило."

[1] *Йлон Рийв Мъск (Elon Reeve Musk) е инженер, изобретател, бизнес магнат, инвеститор, милиардер. Понастоящем е главен изпълнителен директор и главен технически директор на компанията SpaceX (СпейсЕкс), както и главен изпълнителен директор и главен продуктов архитект на Tesla Motors (Тесла Моторс) . Член е на Съвета на директорите на компанията SolarCity.*

Изказване на Крис Андерсън[1] за Илон Мъск: "Виждам в теб двойна мотивация: Желанието да работиш за бъдещото добро на човечеството и желанието да правиш нещо вълнуващо."

"Не се опитвам да бъда спасител. Просто се опитвам да мисля за бъдещето, без да бъда тъжен."

Дано всичко това ви вдъхнови! Наистина. Защото промените се случват от хора. Хора, които имат мечти и които се отдават в името на нещо голямо, стойностно, в името на човечеството. Хора, каквито може би вие вече сте или в каквито ще се превърнете... ако поискате.

Пожелавам ви го от сърце!

А сега е време да надникнем в процеса на създаване на мисия от втори вид или т.нар. Частна лична мисия. А ако вече имате позиция и смятате, че сте готови за извеждане на Каузалната си лична мисия, можете да продължите директно към главата "Как да се подготвим за извеждането на мисията ни".

[1] *Крис Андерсън е куратор на конференциите на ТЕД. Цитатът е от "Elon Musk: The Future We Are Building And Boring"*

Извеждане на Частна лична мисия

Време е да разкажа за това как можете да изведете своята Частна мисия – тази, която ще отрази стремежа ви основно към това да изживявате живота си в хармония и благоденствие. Също така – да постигнете целите свързани с личния си живот, да разгърнете потенциала си и да се реализирате оптимално в контекста на наличните условия на вашето време.

> *„Начинът, по който човек носи кръста си, му дава изобилни възможности да придаде по-дълбок смисъл на своя живот... Във всеки момент човек трябва да решава, за добро или зло, какъв ще бъде паметникът на неговото съществуване.“*
>
> *Виктор Франкъл*

Дълги години имах една представа за подхода за извеждането и формата на Частната лична мисия, изхождайки от насоките, дадени от Стивън Кови в книгата му “Седемте навика на високоефективните хора”. Там се казваше, че “... може би вашето изявление за лична мисия би било по-балансирано и работата с него по-лесна, ако го раздробите на роли и цели, които искате да постигнете... Ролите и целите дават структура и посока на личната ви мисия.”.

На база на тези напътствия се оформи упражнението за извеждане на лична мисия (по Кови), както и формата, чрез която се изразява мисията (ще ги видите по-долу).

По-късно открих по-обогатен подход в онлайн формата за извеждане на лична мисия, намираща се на страницата на "Франклин-Кови институт"[1].

Ако сравним двата подхода за извеждане на Частна лична мисия, първият изглежда по-опростен и насочен към една конкретна посока – ролите в живота ни и формулиране на това какво искаме да постигнем във всяка една от тях в житейски план. Вторият е по-прецизен и пълен – той дава възможност за отразяване на повече аспекти.

Сега ще представя двата подхода поотделно, ще дам формите им и въпросите, с които се извежда информацията за тези форми, така че да можете да създадете своята Частна лична мисия спрямо предпочетената форма. Ще започна с по-опростената, базирана на ролите в живота ни. Формата е ориентировъчна и е зададена само като улеснение.

Въпроси, чиито отговори могат да се съдържат в Частната лична мисия:

- Какви роли имам (и смятам да имам) в живота?
- Какво искам да постигна в дадената роля (като постижения и като личност)?
- Кои ценности и принципи ще отстоявам, докато го правя?

[1] *"Франклин-Кови институт" (FranklinCovey) – организация, създадена през 1997 г., която се базира на знанията от книгата на Кови – "Седемте навика на високоефективните хора".*

Примерен модел на Частната лична мисия:

"Аз съм ... (епитети към роля 1) ... (назоваване на роля 1) , ... (епитети към роля 2) ... (назоваване на роля 2), ... (епитети към роля 3) ... (назоваване на роля 3) и т.н. "

По лична преценка, може да се включи кратко описание на желаното от нас за дадената роля, в сегашно време.

Ето стъпките за извеждането на Частната лична мисия, с кратки насоки. Упражнението е създадено от мен (2007 г.) като част от упражненията, които ползвам за избор на професия (и реализация) или за формулиране на личната мисия.

1. **Определете основните роли, които играете в живота си** към момента (за които носите отговорност) и тези, които желаете да играете в бъдеще – напр. син/дъщеря, майка/баща, брат/сестра, съпруг/съпруга, приятел, колега, професионалист, гражданин, потребител и т.н.
2. **За всяка една от ролите изпишете какво искате да постигнете в дългосрочен план** – като достижения, като овладени умения, качества, поведение, желания, цели, като следвани принципи и отстоявани ценности и т.н. Тук е добре да помислите какво наистина е важно за вас, не толкова в материален, колкото в личен аспект – това, което очаквате от вас самите като поведение, постижение.
3. **Сега разгледайте написаното за отделните роли и осигурете хармоничност** между тях – ако усетите

противоречия, направете промени, така че да се "изчистят".

Възможно е, например, да кажете, че вашето желание е да отдавате 100% от времето на семейството си, а в същото време да искате да бъдете много време с приятелите си, да се развиете като доказан експерт, който непрекъснато пътува по цял свят и споделя знанията си и т.н. Тук, предполагам, разбирате къде може да се получи противоречието - в посока време и отдаване на внимание.

Въпросът, който можете да си задавате, докато сте на тази стъпка и изчитате написаното за всички роли е

"Това може ли да е реално за един и същи човек, за един и същи живот?".

- ако отговорът е "Не" – помислете можете ли да коригирате желанията си в някоя от ролите.

  Вариант би бил, ако при реализирането на мисията си, изтегляте последователно приоритетите си върху различна роля по време на живота си, за да успеете да съвместите всички желания. Например – докато съм активен в работата (докато навляза в пенсионна възраст) ще имам приоритети, свързани с реализацията ми и след това – с личния живот.

- ако отговорът на въпроса е "Да" – значи всичко е наред и сте готови да продължите напред.

4. **Съберете написаното в едно цяло** – можете да подредите отделните му части (желанията ви за всяка от

ролите) по звучност, приоритетност или както ви се струва най-приятно за вас самите – това си е вашата мисия и е важно на вас да ви звучи добре, да ви кара да се гордеете с нея при всяко нейно прочитане.

<<<>>>

Това беше упражнението. Преди да представя другия подход, ще ви дам няколко примера за частни лични мисии, изведени по първия подход. Примерите не са под формата на завършени мисии, а са резултат от директно изпълнение на горното упражнение:

“Аз съм любеща, щура и независима дъщеря, много търпелива, любознателна, игрива и мъдра майка, влюбена и щастлива съпруга, верен, ентусиазиран и обичан приятел, снаха, способна жена със собствен бизнес.” (МЯ, 2009 г.)

“Аз съм възпитан и общителен млад мъж, лоялен и всеотдаен служител, моногамен и романтичен партньор.”(СЙ, 2009 г.)

“Аз съм добра майка, която редовно се весели с детето си, жизнерадостен и верен приятел и надежден и сърдечен партньор.” (ЮС, 2008 г.)

“Аз съм отговорна майка, добра съпруга и сестра, искрен приятел, амбициозен, предприемчив и способен служител, вечен мечтател и доброжелател.” (ММ, 2008 г.)

“Аз съм добра майка, съпруга по-скоро „по съвместителство“, но с желание за корекция, добра и отзивчива дъщеря, която не е толкова своенравна вече, верен приятел и човек, който постоянно търси себе си.” (РЖ, 2015 г.)

Ето един пример от книгата на Кови "Седемте навика на високоефективните хора":

"Моята мисия е да живея честно, да се изявявам в своята цялост и да бъда от значение за другите...

Описаните по-долу роли са най-важни за изпълнение на личната ми мисия:

Съпруг: най-важният човек в моя живот е съпругата ми. Заедно с нея допринасяме за съществуването на хармония, продуктивност, щедрост и милосърдие;

Баща: Помагам на децата си да живеят пълноценно и щастливо;

Син/Брат: Винаги съм "тук", когато има нужда от подкрепа и любов;

...

Инициращ промени: Стремя се към високи постижения в работата си;

Ученик: Всеки ден научавам нови и важни неща."

Преди да ви покажа втория подход, бих искала да добавя – ако сте решили да създадете своя Частна лична мисия, ви предлагам да опитате с първия подход, дори и да не сте сигурни, че той е вашият. Ползата ще бъде в това, че ще имате повод да разгледате всички роли в живота си и да се замислите за това какво още очаквате от себе си във всяка една от тях.

Ето го и вторият подход.

За него е характерно това, че освен очакванията ни от двете основни роли (лична и служебна), включва идеите ни за

обновяване и развитие на личността ни, пречупени през четирите аспекта (които Кови често използва) – физически, емоционален, ментален и духовен. Също включва важни за нас ценности, желания и очаквания. Засяга се и въпросът за приноса ни, но в по-частен аспект (“Какъв бих искал/а да е моят най-важен / най-сериозен принос / подкрепа за най-важните хора в живота ми?”).

Примерен модел на подхода, който е отразен в онлайн формата:

Най-добре се чувствам когато ...
Ще се опитам да се пазя от (ще избягвам да) ...
Ще се наслаждавам на реализацията си (кариерата си) като в работата си включа повече възможности за ...
Ще се наслаждавам на личния си живот като ...
Ще открия възможности да ползвам природните си таланти и дарби като ...
Мога да правя всичко, което си поискам. Аз ще ...
Житейският ми път е да ...
Ще бъда човек, който е ...
Най-важният принос към другите (най-близките ми) ще бъде ...
Ще спра да отлагам и ще започна да работя върху това да ...
Ще се стремя да въведа следните атрибути в живота си ...
Постоянно ще се обновявам като се фокусирам върху четирите измерения на живота си (физическо, духовно, ментално, социално / емоционално): ...

А това са въпросите, с които се попълват празнините в модела:

Изречения за допълване (от модела)	**Въпроси, чиито отговори дават информацията за запълване на съответното изречение** (в лявата колона)
Най-добре се чувствам когато...	В най-добрата си форма съм, когато / най-добре се представям, когато...
Ще се опитам да се пазя от (ще избягвам да) ...	Най-зле се представям, когато...
Ще се наслаждавам на реализацията си (кариерата си) като в работата си включа повече възможности за ...	Какво наистина обичам да правя в работата?
Ще се наслаждавам на личния си живот като ...	Какво наистина обичам да правя в личния си живот?
Ще открия възможности да ползвам природните си таланти и дарби като ...	Кои са моите природни таланти и дарби? (напр. изкуство, музика, вземане на решения, да бъда добър приятел и т.н.)
Мога да правя всичко, което си поискам. Аз ще ...	Какво бих избрал/а да правя, ако имах неограничено време и ресурси, и знаех, че няма да се проваля?

Житейският ми път е да ...	Ако си представя живота като героично / епично пътешествие, в което съм главният герой / героиня на историята, как бих довършил/а следващото изречение, казвайки за какво би било моето пътешествие / приключение? Какво правя, за кого го правя, защо го правя и какво става на финала, какъв е резултатът от това мое пътешествие?
	Моето пътешествие е за ...
Ще бъда човек, който е ...	Представи си 80-тия си рожден ден. Кой ще присъства? Какви речи би искал/а да правят за теб когато говорят за живота ти?
	Аз ще бъда човек, който ...
Най-важният принос към другите (най-близките ми) ще бъде ...	Какъв искам да е моят най-важен / най-сериозен принос / подкрепа за най-важните хора в живота ми?
Ще спра да отлагам и ще започна да работя върху това да ...	Има ли неща, които имам усещането, че наистина трябва да се направят или променят, дори да съм отхвърлял тези мисли вече много пъти? Кои са те?
Ще се стремя да	Представи си, че можеш да поканиш

въведа следните атрибути в живота ми ...	на вечеря трима души, които са имали най-голямо влияние върху теб – от настоящето или от миналото. Напиши имената им и след това отбележи онова едно качество или нещо, което цениш най-много в тези хора: Име ... нещо ... Име ... нещо ... Име ... нещо ...
Постоянно ще се обновявам като се фокусирам върху четирите измерения на живота си: ...	Нека да приемем, че балансът е състояние на цялостно изпълване / реализиране и обновяване във всеки един от аспектите: физически, духовен, ментален и социален / емоционален. Кои са най-важните неща, които можеш да направиш във всяка една от тези области, които ще имат най-голямо позитивно влияние върху живота ти и ще ти помогнат да постигнеш това състояние на баланс? 1) физическа: ... 2) духовна: ... 3) ментална: ... 4) социална / емоционална: ...

В онлайн упражнението, въпросите (от втората колона) следват последователно (всеки на нов екран). След като се даде отговор, се преминава на следващ екран с нов въпрос. Накрая автоматично се генерира сборно съдържание на мисията, при която многоточията (от първата колона) са заместени с дадените отговори.

Специфичното е, че имаме възможност да се върнем към някой от въпросите и да коригираме отговорите си, но не можем да преминем напред, ако не сме дали отговор на предишен въпрос. Можете да следвате тези указания и при вашето извеждане на Частна лична мисия.

Ето я моята Частна лична мисия, генерирана чрез формата. Попълването ѝ ми отне около 25 минути:

Най-добре се чувствам когато допринасям и давам идеи.
Ще се опитам да се пазя от рутинна и безсмислена за мен работа.
Ще се наслаждавам на реализацията си като в работата ми включа повече възможности да мога да мисля и да давам решения.
Ще се наслаждавам на личния си живот като чета, пиша, пътувам, мечтая, изживявам миговете с близките си.
Ще открия възможности да ползвам природните си таланти и дарби като креативно мислене, емпатия, боравене със знанието, писане.
Мога да правя всичко, което си поискам. Аз ще пиша.
Житейският ми път е да помагам на другите при тяхното житейско пътуване с добри идеи, напътствия, разбиране, приемане, полезно знание.

Ще бъда човек, който е добър, човек с мисия, човек, който е оставил следа.

Най-важният принос към другите (най-близките ми) ще бъде обичта ми, грижата за тях и да бъда "на линия".

Ще спра да отлагам и ще започна да работя върху това да бъда по-скоро мъдър, отколкото добър родител, и да отделям повече време и грижа за себе си и за партньора ми.

Ще се стремя да въведа следните атрибути в живота ми:

- Да постигна величие в това, което съм. Да не спирам да се развивам и гоня хоризонтите. Да създавам ценности във всичко, което правя.
- Да не спирам да "бълвам" полезни идеи, да разгърна гения си за благото на другите.
- Да бъда истински партньор в живота, до гроб.

Постоянно ще се обновявам като се фокусирам върху четирите измерения на живота си:

- ще се грижа за тялото, енергията и здравето си;
- ще се упражнявам в приемане на света какъвто е, ще медитирам;
- ще поддържам будност, ще мисля;
- ще изживявам и съпреживявам емоциите си, ще чувствам.

Как ви се струва? Звучи ми красиво и лично на мен ми харесва, но да си призная, не е моята мисия. Имам нужда от нещо друго, което да ме запалва. Но пък, това е при мен. При вас може да е обратното, затова не пречи да опитате и да разберете.

След като попълните формата с вашите отговори, можете да редактирате на воля – да размествате пасажи, да обединявате изречения, изрази, да махнете това, което не ви

звучи достатъчно "силно", за да присъства в мисията ви. И тук, както и при горната форма, ще кажа – критерият сте вие. Направете мисията да звучи и бъде вашата мисия.

В примерните мисии, към онлайн платформата, също се вижда различна структура и форма на мисиите. Това отново потвърждава, че формата и последователността на изреченията са само насочващи, а не и задължителни. Ето някои от цитираните мисии /*преводът е любителски*/:

“Живея, за да служа с талантите си на комуникатор, човек на изкуството и независима бизнес дама. Създавам баланс в работата си, представленията и обществото. Вдъхновявам тези, с които взаимодействам.”

Ето и малко по-”екзотични” мисии:

"Nothing less." (е, това ми звучи по-скоро като мото, но защо пък да не се нарича и мисия)

"Искам да съм човека, който моето куче вече си мисли, че съм."

Преди да дам един много силен пример за Частна лична мисия, ще споделя изискванията за лична мисия, които открих в книгата на Кови “How to develop your personal mission statement” – някои от тях са принципни, други, като че ли се отнасят само за частната форма на лична мисия – вижте ги и изберете с какво да се съобразите когато започнете да извеждате своята мисия.

Критерии за добра лична мисия, по Кови */любителски превод/***:**

1. да е извън времето, да е времево неопределена – така, сякаш никога няма да се промени;

2. да се отнася / да съдържа едновременно и дестинацията и пътя, по който ще достигнем до нея. С други думи – какво искаме (визия) и как ще достигаме до него (ценности / ценностна система, която да е базирана върху по-общи принципи и ни позволява да осъществим нашето предназначение или да изпълним визията си);

3. да касае / се отнася до / включва всички роли в живота ни (понеже е базирана на принципи);

4. мисията следва да се отнася и към четирите аспекта на нашата природа – физически (тяло), емоционален (взаимоотношения), ментален и духовен – или както кратко го казва Кови "to live, to love, to learn, to leave a legacy" (да живея, да обичам, да уча, да оставя следа).

Ето го и обещаният пример за финал – това е личната мисия на А. Роджър Мерил */любителски превод/*.

"Ще изживея живота си осъзнато и интелигентно. Ще се отнасям към хората със съчувствие, учтивост и честност. Ще изживявам всеки ден с енергия, креативност и хумор. Няма да забравям да си почивам ... Няма да работя прекалено много и ще си давам време за литература, и за това да живея.

Моята семейна роля: Така ще се държа, че с присъствието си в дома, ще нося стойност. Семейството ми ще е щастливо,

когато съм си вкъщи. Ще бъда лидер на моето разрастващо се семейство.

Работата ми: Ще въздействам на хората чрез примери, като ги насочвам с думите си към живеене, базирано на принципи.

Моята роля като гражданин на света: Ще поддържам следните принципи: Ще славя Бога; Ще прощавам; ... Ще приемам, че разнообразието от раси и култури е дар; Ще се поддържам във физически, ментален, емоционален и духовен аспект. Повече ще си прощавам и ще продължавам все така (с добрата си работа)."

Преди да преминем нататък, ми се иска да направя една вметка – това, че имате Частна мисия, не означава, че не можете да подпомогнете развитието на обществото, цивилизацията и т.н. (т.е. да имате мащабен / каузален принос). Разликата е, че мисията ви, вместо директно да се фокусира върху каузалния принос, се фокусира върху вас като личност с ценности, принципи и т.н., която може да направи и своя каузален принос.

Ето един пример:

[Моята мисия е] „да се забавлявам и уча от грешките си в моето житейско пътешествие." ("To have fun in [my] journey through life and learn from [my] mistakes.").[1] сър Ричард Брансън[2]

[1] *Източник: Fast Company, преводът е любителски.*

[2] *Сър Ричард Чарлз Никълъс Брансън (Sir Richard Charles Nicholas Branson) е бизнесмен и филантроп, известен най-вече като собственик на конгломерата „Върджин груп", включващ около 400 компании. През 1999 г. Брансън получава титлата „сър" за служба в предприемачеството.*

Тази мисия е частна, а в същото време притежателят ѝ променя света с различния си начин да създава и управлява бизнесите си, и с избора на това в какво да инвестира.

Затова е и най-добре изборът кой вид мисия да изведете за себе си, по-скоро да се определи от това, което е водещо за вас и ще ви "пали", а не от това коя област искате да развивате.

Обратното също е вярно – ако имате Каузална мисия, не означава, че няма да се реализирате, разгърнете и утвърдите себе си като личност и своя частен, личен живот.

А ако все пак не искате да се откажете от нито един от двата вида мисия, можете да се запознаете със следващата глава, където ще ви представя една трета, производна форма на Каузалната и Частната мисия – наричам я Интегрална лична мисия.

Извеждане на Интегрална лична мисия

Все по-често, докато разговарям с хората и им представям възможностите за мисия, получавам отговор от тях, че се разпознават в описанията на двете групи – искат да направят нещо за хората, обществото, да е нещо "извън тях", но не искат да се откажат от това да се фокусират върху създаването и постигането на един добър личен живот във всеки един от аспектите му (всяка от ролите, сферите).

Защо има такива случаи на желание за принадлежност към повече от една група и вероятно все по-често ще ги има?

Живеем във време, в което се утвърждава образът на хармоничната / балансирана личност. Тази, която не жертва някоя от сферите на живота си, в името на друга, а открива начин, при който да реализира всяка една от тях. Все повече хора се стремят към баланс и хармония, към цялостност и центриране.

Според Кен Уилбър[1], всеки човек, към даден момент, има такова ниво на развитие, на което ниво е най-малко развитата сферата от живота му.

Забележете – не най-силната, а най-слабата!

[1] *Кен Уилбър – Кенет Ърл Уилбър младши (Kenneth Earl Wilber Jr) е американски философ и писател – основно по темите психология, философия, мистицизъм, екология и духовна еволюция. Основател е на институт за интегрална психология.*

Да се върнем на нашия въпрос – Каква следва да бъде мисията на хората, които се чувстват част едновременно от първите две групи?

Може да се очертаят два основни подхода:

1. **приоритизиране** на една от двете мисии (Каузална или Частна), според това, кое е водещото, определящото за дадения човек (каузалното или частното). По-приоритетната става мисия за човека, а другата – остава като формулировка, но се запазва като част от нещо друго;
2. **събиране** на съдържанието на двете мисии в един текст. В този случай, говорим за Интегрална мисия, която съдържа в себе си и двете мисии.

Кой подход да изберете? Може би най-добре ще бъде първо да опитате да изведете и двете мисии. А след като вече имате формулировките, да решите дали и двете получени мисии ще наричате своя мисия, ако да - в каква тяхна комбинация / последователност, или ще ползвате само част от тях.

1. **Първи подход – приоритизиране:** Ако ви се струва, че се получава твърде много и твърде дълго като съберете двете мисии**,** изберете първия подход – разделете ги като направите едната от тях своя мисия, а другата – част от нещо друго.
    1.1. Например, **ако оставите съдържанието на Каузалната лична мисия за своя мисия**, частната е възможно да разглеждате като свое лично утвърждение (или лично

изявление, лична декларация, лично мото и т.н.). Възможно е също тя да стане част от основните ви житейски цели[1] (за тях ще поговорим към края на книгата).

Аз лично съм избрала този вариант и моята Частна мисия е отразена в основните ми житейски цели.

Ето как:

Мисията ми (която е каузална): "Да помагам на хората да открият най-добрата си реализация".

Основните ми житейски цели, които отразяват това, което бих казала в Частната ми мисия:

СЕМЕЙСТВО:

- Да съизградя семейство със съпруга си, основано на обич, ценности и принципи.
- Да създам и съотгледам със съпруга си 3 деца – достойни, самостоятелни, осъзнати и правещи.
- Да съреализирам начинания, подкрепящи взаимодействието и финансовото благополучие на семейството ми.

АЗ:

- Да поддържам будност за себе си, развитието и приноса си.

РЕАЛИЗАЦИЯ:

- Да създам, развия и утвърдя методология и бизнес организация за индивидуално кариерно консултиране за България.

[1] *Основни житейски цели – това са цели, които касаят живота ни като цяло, дългосрочно.*

- Да предавам моите мисли, напътствия и опит свързан с кариерното консултиране, така че да достигнат до хората, които имат нужда.

КАУЗА:

- Да подкрепям нови стойностни за цивилизацията ни начинания.

Освен в житейските ми цели, част от Частната ми мисия може да се открие в моя списък с принципите ми и водещите ми ценности.

Това беше пример, при който Каузалната мисия е оставена за основна, а Частната е представена чрез житейските цели (вкл. принципите и ценностите) на човека.

Сега, да разгледаме случая, при който **Частната мисия е водеща**.

1.2. Ако частната мисия е по-водеща и силна за вас, тогава е по-добре нея да направите своя "официална мисия", а съдържанието на Каузалната може да направите една от житейските ви цели, касаещи сферата "каузално" или "обществено".

А сега е време да разгледаме втория подход, при който **двете форми на мисии се включват** едновременно в официалната мисия:

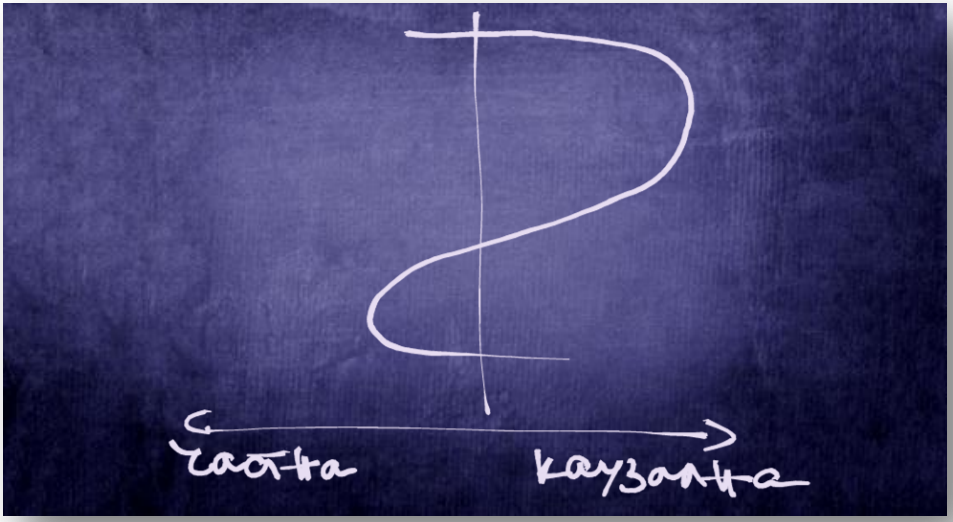
2. **Втори подход – събиране:** Ако искате да запазите всичко като част от мисията си (интегрална мисия).

   Попадала съм на хора, които имат такова желание. В този случай, мисията им става по-скоро като лична декларация и е почти една страница текст. Но, ако за човека е важно всичко да е на едно място, ако го зарежда, кара го да се гордее всеки път като я изчита, означава, че това е неговата форма. Всичко е индивидуално и най-важният критерий е да е работещо за дадения човек.

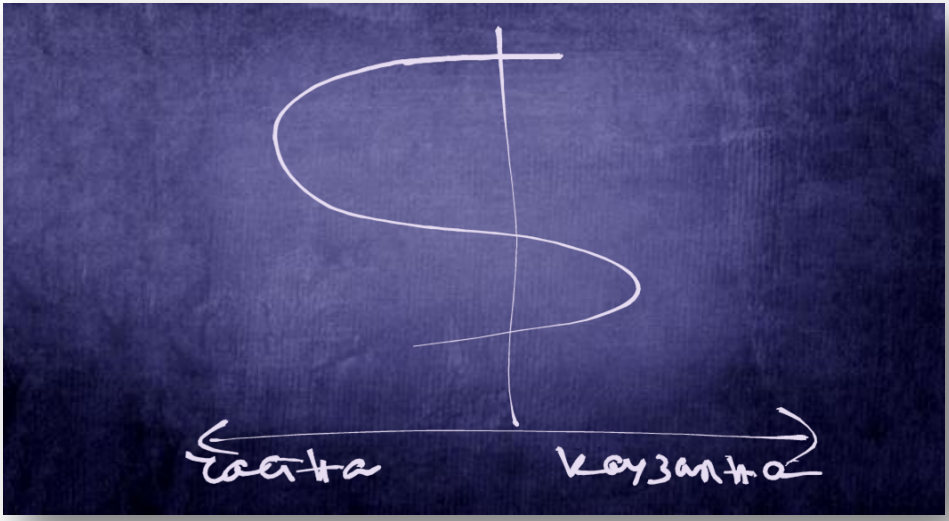
   Ако и при вас е така – следва да помислите за подредбата на частите на Интегралната си мисия – дали ще започнете от Каузалната и след това ще включите Частната или обратното – да вмъкнете Каузалната между отделните роли на Частната.

   Например:

Ако **водеща е Каузалната лична мисия**, можете към нея да добавите Частната мисия.



Ако **водеща е частната**, можете да "вмъкнете" каузалната в нея като част от обществената / каузалната ви роля.



Ето пример за Интегрална мисия, при която водеща е Частната, а Каузалната може да се открие в представянето на някои от ролите на човека – това е мисията на д-р Рандал С. Хансен[1] /*преводът е любителски*/.

"Моята мисия в едно изречение: Да живея живота си на сто процента, с достойнство и състрадателност.

Подробната ми мисия:

Думи, които ме описват: обич, достойнство, честност,

[1] *Д-р Рандал С. Хансен (Dr. Randall S. Hansen), професор по маркетинг в Stetson University, създател на https://www.quintcareers.com – сайт за кариерна информация.*

грижовност, подкрепа, духовност, лоялност, оптимизъм, креативност, учтивост, подпомагане, моралност, приятелство, непретенциозност, прощаване, воля и упоритост.

Аз съм отдаден и обичащ съпруг и баща. Семейството ми винаги е на първо място. Също така съм грижовен брат, син и чичо.

Аз съм редактор. Истински вярвам, че призванието ми в живота е да съм учител / съветник. Наслаждавам се на вътрешното удовлетворение, което идва когато помагам на хората да се учат, в каквото и да е...

Аз съм Webmaster. Вярвам, че моята онлайн активност е проява на призванието ми като редактор, подпомагащ хората да се научат как да открият щастие и успех в кариерата си.

Аз помагам за разрешаването на проблеми. Наслаждавам се на това да правя хората щастливи чрез разрешаването на проблемите им, но имам нужда да помня, че някои хора искат сами да разрешат проблемите си.

Аз съм лоялен приятел. Оценявам високо истинското приятелство и ще направя почти всичко за приятелите си.

Аз съм борец. Вярвам в борбата и отстояването на това, което е правилно.

Аз съм защитник на околната среда. Подкрепям и участвам в поддържането на крехката ни екосистема.

Аз съм мечтател. Вярвам, че няма невъзможни неща. Вярвам, че щом можем да си представим нещо в съзнанието, би трябвало да сме способни и да го реализираме. Но съм и реалист и вярвам, че не всичко е възможно по всяко време.

Аз съм писател. Не задължително велик писател, но вярвам в силата и важността на писаното слово.

Дълбоко духовен съм. Вярвам в Бог, който ме подкрепя и ме насочва.

Непрекъснато се стремя да подобря себе си във всички области.”

Ето още един пример от онлайн платформата на "Франклин–Кови институт". Тук отново Каузалната мисия е "вмъкната" в Частната /*любителски превод*/:

“Моята мисия е да давам, защото това е, което мога най-добре и мога да се науча да го правя още по-добре.

Аз ще се стремя да уча, защото ученето е основата на израстването, а израстването е ключът към живеенето.

Ще се стремя да разбирам, защото разбирането е ключът към откриването на стойност, а стойността (ценностите) е основа за уважението, решенията и действията. Така ще подхождам когато взаимодействам със съпругата си, с моето семейство и в бизнеса ми.

Искам да подпомагам бъдещото развитие на хора и организации.

Искам да уча децата си и другите да обичат и да се смеят, да учат и израстват над собствените си граници.

Ще изградя лични, бизнес и граждански взаимоотношения върху даването при всеки възможен повод.”

А сега, за да намалим колебанието коя форма на Интегрална мисия е по-подходяща за вас (освен вътрешното ви усещане), отново ще ви напомня упражнението с подредбата на трите думи Минало, Сегашно и Бъдеще, според важността им за вас.

сегашно: Ако сте поставили тази дума на първо място, бих ви приканила да преразгледате съдържанието на Каузалната си мисия и да помислите дали да я направите част от своите житейски цели, мото, девиз и т.н. Ако все пак държите да я включите в мисията си, по-скоро я направете подчаст от Частната ви мисия – вмъкнете я като една от вашите роли (обществената / социалната роля, например).

бъдеще: Бих ви посъветвала да направите водеща Каузалната си мисия – или като я оставите само нея за своя мисия, а Частната направите част от нещо друго (житейски цели, лично утвърждение, лично изявление, лична декларация и т.н.), или като създадете Интегрална мисия, при която начело сте изнесли съдържанието на Каузалната си мисия.

минало: Проверете защо сте се насочили към тази дума като водеща.

- **Дали не сте се „заключили в своето минало”** – в този случай (ако не можете да се справите сами), можете да се обърнете за подкрепа (психолог, личностен коуч) и да поработите върху тази фиксация. А след като се освободите от нея, отново да направите подреждането на Минало-Сегашно-Бъдеще, за да установите дали не искате да направите някакво разместване.

- **Дали не сте човек, който по-трудно приема новото / промените** и затова е склонен да се придържа към миналото. В този случай, ако държите да имате лична мисия, предполагам, че Частната мисия (по-скоро без добавяне на Каузалната) би била по-подходяща за вас.
- **Дали сте човек, който иска да въздейства на света и да го върне към миналото** – теоретично тогава Каузалната би следвало да е водещата при вас – или в чистата ѝ форма, или като Интегрална, започваща с каузалната част.
- **Дали изборът ви е заради ценности** (като устойчивост, традиции и др.) и влечения – към историята, археологията и т.н. Ако е така, бих ви препоръчала Каузалната мисия или Интегралната, с водеща каузална част.

Ето и няколко примера за Интегрална мисия от практиката ми като консултант:

"Моята мисия е да създам екип, с който заедно да подпомагаме и вдъхновяваме хората в това да бъдат по-осъзнати и така – максимално полезни за себе си и обществото.

Да базирам личностното си развитие и взимането на решения на личните си ценности и принципи.

Да развивам по едно ново качество и да посещавам поне едно ново място всяка година.

Да създам щастливо семейство базирано на житейски ценности.

Да създам мрежа (от различни дейности, включително такива, които ще ми помогнат да реализирам личната си

мисия) с екип от партньори и заедно да създаваме продукти и услуги, които по иновативен начин да задоволяват нужди на обществото." (ГР, 2012 г.)

"Моята мисия е да направя света по-добро място, като променям съдбите на хората по естествен начин и направлявам ключови процеси в посока изпълнено с ценности бъдеще.

Да изживея живота си осъзнато и с разбирането, че имам своя принос към Вселената.

Да имам силата и уменията да бъде достоен пример.

Да имам щастливо семейство и време за него и ценните за мен хора.

Да постигна свобода и взаимозависимост с ценните за мен хора.

Да работя върху себе си за да мога да изпълня мисията си." (ЕС, 2011 г.)

"Моята мисия е да изследвам, усвоявам и предавам възможностите на човешкия потенциал като създавам условия и желание за личностно развитие, реализация и успех в живота на младите хора.

Лично: Да съм зареждаща, вдъхновяваща личност с изключително висок тонус и заразяващо вярване в неограничените възможности на човешкият потенциал.

Семейно: Да създам щастливо семейство основано на житейски ценности, принципи и принос към обществото.

Професионално: Да създам портфолио – група от успешни, невремеемки, основани на принципа на непрякото ръководене бизнеси и / или бизнес участия.

Социално: Да създам организация в полза на обществото, която с помощта на изградена от мен система ще помага на млади хора и предприемачи да бъдат по-осъзнати, да откриват себе си и създават свят основан на личностни ценности, принципи и принос към обществото." (АЙ, 2011 г.)

"Моята мисия е да бъда:
творец върховен на живота си;
вдъхновяващ пример за децата си;
страстен пионер в професията;
успешен лидер в начинанията.

Да развивам:
себе си и
обществото,
изявявайки таланта си в принос за средата." (АТ, 2011 г.)

<<<>>>

Това бяха примерните Интегрални мисии.

Надявам се, че указанията са достатъчни, за да се ориентирате дали имате нужда от Интегрална мисия и кое в нея да направите водещо.

Време е за това да разберем как да се настроим за извеждането на нашата мисия, независимо от кой вид е тя.

КАК ДА СЕ ПОДГОТВИМ ЗА ИЗВЕЖДАНЕТО НА МИСИЯТА НИ?

Преди да ви покажа как можете да се подготвите за извеждането на своята лична мисия, ще споделя няколко презумпции, на база на които изграждам логиката на подготовката и указанията за извеждането ѝ.

Презумпции:

- **Мисията е вътре в нас**, ние ще ѝ помагаме да "излезе", а няма да я взимаме или откриваме отвън. Целта ни е да си помогнем да я "чуем" (или "да се чуем"), да я "изведем", "отразим";
- **Идеите (съответно – решенията, изборите) – не се раждат от нищото** в един миг, преди който не са съществували и от следващия миг – вече да съществуват като някаква единица. Идеите не са нещо, което идва при нас отнякъде (отвътре или отвън). За тяхното "раждане, възникване", според Стивън Джонсън[1], всъщност се създава нова **невронна конфигурация, която никога не се е образувала преди**. Хората описват своите "Еврика" моменти с – "бях там, стоях там и изведнъж всичко се проясни в главата ми".

[1] *Стивън Джонсън (Steven Johnson), съвременен писател, изследовател, интересуващ се от връзката между наука, технология и човешки опит. Автор на книгата "Where Good Ideas Come from: The Natural History of Innovation"*

Но в действителност, могат да се открият много исторически доказателства за това, че обикновено идеите имат дълги инкубационни периоди. Това са периоди, в които се изграждат отделните невронни връзки (идеята "узрява"). След това, под въздействието на някакви – външни и/или вътрешни фактори, настъпва момент, в който възниква новата конфигурация. Тя е тази, която се изживява като прояснение ("Еврика момент"), като нещо ново, което вече е в нас – идея, решение, избор.

Този поглед върху процеса ми се изясни, благодарение на споделеното от Стивън Джонсън пред ТЕД във филмчето "Where the good ideas come from" (*на български: "Откъде идват добрите идеи"*);

- На база горното разбиране за идеите, **приемаме** (презумпцията тук е), че **при създаването на идея** (решение, избор) **може да се обосноват два аспекта: 1. период** (на адаптация, узряване) и **2. момент** на "раждане", възникване на идеята.

  Какво означава това за нас – в тази книга, при търсенето на вашата лична мисия? – **ще разделим процеса на две части, които се фокусират върху 1. периода на подготовка и 2. момента на "раждането"**;

- **При различните хора осмислянето се задейства през различна нагласа** (интелектуална, емоционална и т.н.), затова ще разглеждаме възможностите за подготовка през всеки един от аспектите, за да си осигурите подходящия точно за вас процес;

- **Всеки човек има свой уникален механизъм на вземане на решение** – типично време, типични усещания (според каналите на възприемане на информация – визуални, кинестетични и т.н.), типична нагласа (интелектуална, емоционална и т.н.). За да сте сигурни, че ще стимулирате лично вашия механизъм, ще разглеждаме максимално различни аспекти на подготовката за извършването на момента на раждане на идеята. От тези аспекти ще можете да изберете онези, които предполагате, че ще ви въздействат най-силно;
- **Моментът може да се "случи" или да се "създаде, предизвика". В нашия случай, вие ще създадете момента на взимането на решение**, като го фиксирате във времето и задействате своя механизъм за взимане на решение чрез подготовката за този момент.

Нека да видим как ще стане всичко това. Готови ли сте?

Упражнения и подходи за преминаване през периода на подготовка

Ролята на периода е да ни помогне да се настроим за отговарянето на няколкото сякаш леки въпроса, които обаче се отнасят до смисъла на живота ни.

Всъщност, вероятно една от по-честите причини хората, които искат да изведат своята мисия, да не успяват в това е, че не преминават през периода на подготовка, а очакват от себе си бързи отговори и лесно настъпване на момента на възникване на мисията им. Но без периода на осмисляне и "узряване", отговорите на ключовите въпроси обикновено не идват така лесно.

Понякога този период може да е несъзнателен и човекът да преминава през него продължително време. В този случай е възможно настъпването на момента на извеждане на мисията наистина да е скоро и с лекота (сякаш отговорите са там някъде, под повърхността и само са чакали повод да излязат).

Все пак, струва ми се, че ще е полезно да разгледате възможностите за съзнателно преминаване през периода на подготовка – в единия случай ще достигнете до нови прозрения за себе си, в другия – набързо ще организирате мислите, които вече имате по темата.

За да може човек най-лесно и естествено да се настрои и да даде за няколко минути отговор на въпросите за извеждане на мисията си, следва да е достигнал до състояние на осъзнаване, истинско свързване със себе си, вътрешно спокойствие, баланс и увереност.

Какви пътища за изминаване на подготвителния период са познати и могат да се прилагат?

Можем да ги разделим на четири подхода (това са и четирите аспекта на личността ни, според Стивън Кови, а и е вече широко прието разделение в Личностното развитие):

1. Емоционален;
2. Интелектуален (рационален, мисловен);
3. Физически;
4. Духовен.

Сега ще разгледаме описанието на подходите и за всеки от тях ще ви споделя конкретни упражнения, които можете да опитате и използвате.

За част от тях съм разказвала в статии по друг повод, други са част от списъка с упражнения, които прилагам при извеждането на лична мисия, а трети съм цитирала от външни източници.

Надявам се, да намерите интригуващи за вас упражнения, които да ви бъдат полезни във вашето настройване.

1. Емоционален подход: тук стремежът е да си осигурим възможност да преживеем по силно емоционален начин дадена ситуация.

Това може да са събития, които ни настройват по-дълбоко, разтърсват ни, изваждат ни от обичайното, ежедневното. Например – раждане на дете в семейството; изпращане на близък покойник; установяване на болестно състояние (при нас или при близък), което може да ограничи продължителността на живота ни и т.н.

Тук е мястото и на онези упражнения-игри, при които човек се поставя "почти наистина" в нереална ситуация, която приема временно за реална, вживява се в нея и действа / мисли / реагира спрямо това приемане. В началото на книгата споменах за това как една такава игра оказа много силно въздействие върху мен и разбирането ми какъв принципно следва да е смисълът от моя живот.

Към този подход можем да причислим и прилагането на упражнения, които съдържат елемент на преживяване, но изискват и осмисляне. Ще споделя няколко такива упражнения:

1.1. Упражнение на Ричард Нелсън от книгата "Какъв цвят е твоят парашут", */издателство Кибеа, 1999 г./:*

"Представете си, че сте се пренесли напред във времето. Присъствате на официалното връчване едновременно на наградите Грами и Нобелова награда. вие ще бъдете наградени и с двете награди. Вживейте се максимално в обстановката и емоцията (как изглеждате, как изглеждат хората наоколо, залата, какво чувствате, какво сте си

приготвили да кажете). Вижте за какво точно получавате наградите и го запишете."

1.2. **Едно мое упражнение:** Осигурете си спокойна среда и възможност за записване. Отпуснете се и си представете, че се събуждате (на непознато място) от сън, по време на който сте получили амнезия. Не знаете името си, какво работите, къде живеете и т.н. Не помните абсолютно нищо. Разполагате само със себе си. Преживейте това състояние, без да бързате, до пълната му дълбочина. А сега се успокойте емоционално и запишете всичко, което искате да направите през останалата част от живота си. Опитайте се да не допускате вътрешния глас, който ви убеждава, че желанията ви са невъзможни и ви показва как няма да станат. На този етап нямате нужда от него. Сега целта е да запишете всичко.

1.3. **Ето още едно мое упражнение**: Представете си, че сте на преклонна възраст. вашите внуци са ви помолили да им разкажете за големите постижения в живота си и за пътя, който сте изминали. Разказът е вълнуващ за вас и за децата. Запишете това, което ги е впечатлило и ги е накарало да се гордеят най-много с Вас. А Вас какво ви накара да се гордеете? Кое в живота ви до момента (на разказа) си е струвало най-много?

1.4. **Едно познато упражнение** на повечето от нас: Представете си, че сте попаднали (най-накрая!) на златната рибка. Тя е много благосклонна към вас и е готова да изпълни цели 10 ваши желания. Имате малко

време да помислите и да решите какво да си поискате от нея и след това да го формулирате много точно и прецизно (всички сме чували вицове с недоразумения в общуването между главния герой и златната рибка – така че внимавайте, какво ще си поискате и как ще го формулирате, защото ще бъде изпълнено буквално). Отдайте се сериозно на това прецизиране и накрая запишете ясните си желания.

1.5. Упражнението на Стивън Кови от книгата "Седемте навика на високоефективните хора".

кратка, преработена версия: Представете си, че сте на собственото си погребение. Вживейте се максимално в обстановката (хора, атмосфера, емоция). Опитайте се да чуете какво другите си говорят за вас – какъв човек сте били, какво сте направили приживе, с какво ще ви запомнят. Запишете след това чутото. Помислете, има ли още нещо, което не чухте да се споменава, а искате да ви запомнят с него. Запишете го.

оригинална версия: Представете си, че отивате на погребението на свой близък. Представете си как паркирате колата, как слизате от нея. Забелязвате цветята, чувате траурната музика. Виждате лицата на приятелите и близките си, които са там. Изпитвате едновременно скръб от загубата, но и удовлетворение от факта, че сте познавали такъв човек. Това се излъчва и от лицата на хората около вас.

Когато стигате до ковчега и поглеждате в него, вие изведнъж разбирате, че виждате себе си. Това е вашето погребение след три години. Всички тези хора са дошли тук заради вас, всички те са дошли да изразят чувствата си на обич и признателност.

Взимате програмата и виждате, че ще говорят четирима души. Първият е член на фамилията ви – родители, братя, сестри, съпруг/а, деца, братовчеди, племенници, чичовци, лели и други роднини дошли от цялата страна; вторият е един от приятелите ви, някой, който ви познава най-вече като човек; третият е от службата ви и от колегите, заедно с които сте работили в различни организации през живота си; четвъртият е от църквата или от някоя обществена организация, в която членувате.

Сега помислете добре. Какво бихте искали всеки един от тях да каже за вас и вашия живот? Какъв сте били като съпруг или съпруга, майка или баща? Какъв сте били като син, дъщеря или братовчед? Какъв сте били като приятел? Като колега? Като какъв човек бихте искали те да ви възприемат? С какъв принос и с какви постижения бихте искали да ви запомнят? Погледнете внимателно хората около себе си. Какво бихте искали да сте променили в техния живот?

Тук ще споделя и още едно упражнение, което не съм сигурна към кой подход да причисля – водещото в него е осмислянето, т.е. интелектуалното, но се извършва на специално, любимо място, уединено, тихо – т.е. има и момент на преживяване, екзистенциално настройване.

Все пак не е толкова важно към кой подход принадлежи, а дали ще ви хареса и дали ще ви помогне.

1.6. Упражнение за подготовка за създаване на лична мисия на Артър Гордън (Arthur Gordon) – той написва сюжетна история "The Turn of the Tide", чрез която представя упражнението си.[1]

Накратко за историята – пациент се обръща към лекаря си, за да му помогне при справянето със своето отегчение. Той получава от него четири рецепти и инструкцията – да отиде на любимото си място, на което е обичал да ходи като дете и да отваря рецептите, както са номерирани, в девет сутринта, в 12 на обяд, в 3 следобед и в 6 вечерта. На всяка рецепта пише кратко указание, което докато извършва не бива да прави нищо друго.

Четирите инструкции-въпроси са:

- Слушай внимателно (т.е. притихни – бел. СМ);
- Опитай се да се върнеш назад (т.е. осмисли – бел. СМ);
- Прегледай своите мотиви (Кой е моят център? За какво е животът ми? Защо съм жив?);
- Напиши проблемите си върху пясъка (или върху лист хартия и ги изгори – бел. СМ).

2. Интелектуалният подход съдържа отново упражнения, но без елемент на преживяване – само въпроси или указания. Например, да набележим постигнатите успехи в досегашния

[1] *Източник – книгата "How to develop your personal mission statement", Стивън Кови.*

си живот; да изброим силните страни и талантите си; да си припомним какви похвали най-често ни правят и за какво и т.н.

Това е един от най-разпространените подходи за настройване при извеждане на лична мисия, според проучването ми в интернет пространството и личната ми практика, затова и упражненията, които споделям тук са най-много.

2.1. Въпросът на Петър Марков

- **Кой е вашият проблем / предизвикателство, който най-много ви притеснява в момента – не ви дава покой, не можете да спите заради него, достатъчно голям и сериозен е?** След като го определите, насочете вниманието си (посветете живота си) към това да го решите не само за себе си, но и за всички останали хора.

2.2. Въпросите[1] на Илон Мъск

- **Кои са проблемите, които имат най-голяма вероятност да повлияят на бъдещето на света или на бъдещето на човечеството?**
- **Какви са нещата, които трябва да се случат, за да бъде бъдещето на човечеството по-вълнуващо и по-вдъхновяващо?**
- **Представете си бъдещето като поле от вероятности –**

[1] *Въпросите са цитирани от интервюта на Илон Мъск или са преформулирани в такива на база негови изказвания за това какви мисли стоят в основата на неговите избори. Източник: "Elon Musk: The Mind Behind Tesla Spacex Solarcity" и "Elon Musk: The Future We Are Building And Boring".*

разклоняващо се дърво от вероятности. Има действия, с които може да забавяме или забързаме някоя от тези вероятности:

- **Има ли нещо, което е неизбежно, неминуемо, ще се случи по един или друг начин за човечеството и за което може да помогна да се ускори (да стане с години по-скоро)?**
- **Мога ли да добавя нещо ново към дървото от вероятности? Има ли нещо, което не е неизбежно и ако не вложим усилия, няма да се случи?**

- **Кое е голям проблем в момента за всички? Кое е ужасно и е добре да се реши, промени?**
- **Какво бих променил/а в света, човечеството, цивилизацията, за да може като мисля за бъдещето, да не съм тъжен/тъжна?**
- **Кое е онова нещо, което ще подпомага бъдещото добро на човечеството и ще бъде вълнуващо за мен?**
- **Какво е изключително важно да има човечеството?**

2.3. Въпросът на Вики Робин[1]

- **Ако знаете, че ще умрете след една година** (остава ви да живеете само още една година)**, как бихте прекарали тази година?**

[1] *Вики Робин, Vicki Robin. Американска писателка, съавтор на книгата: Your Money or Your Life .*

2.4. Въпросите на сър Ричард Брансън[1]

- **Какво бихте правили в живота, за да можете да създавате работни места и/или да решавате проблеми на човечеството?**

- **Какво бихте направили в живота си, за да може когато сте на смъртния си одър да знаете, че сте направили нещо добро за другите хора?**

- **Ако знаете, че можете радикално да промените живота на хората към по-добро, каква би била тази промяна?**

- **Какво бихте правили, за да имате усещането, че живеете пълноценен живот?**

2.5. **Моите настройващи въпроси**, с които помагам на хората да изведат личната си мисия (авторски и събрани, към 2007 г.):

- **Какъв бихте искали да бъде вашия дар / принос към света, живота, Вселената?**

- **Какви най-важни / ключови проблеми смятате, че има обществото?**

- **Кое най-много ви възмущава, мразите и бихте искали да бъде поправено, уточнено или подобрено? Кое от**

[1] *Въпросите са преформулирани от мен изказвания на сър Ричард Брансън от представянето му пред ТЕД: Life at 30 000 feet*

изброеното смятате, че непременно трябва да се промени / реши, да му се въздейства?

- **Кой е продуктът / услугата / нещото, от което смятате, че вашата общност / обкръжение се нуждае най-много?**

- **Какво е нещото в живота въобще, което ви вдъхновява, ядосва, амбицира?**

- **Какво искате да постигнете в живота си със сигурност?**

2.6. Упражнение на Томас Питърс[1] – той обичал да започва обученията си с въпроса:[2]

- **Какво искате да пише на паметната ви плоча?**[3]

Горният въпрос се свързва пряко с въпроса:

- **Каква следа искате да остане след вас?**

[1] *Томас Дж. Питърс (Thomas J. Peters), е американски автор в областта на мениджърските бизнес практики.*

[2] *Попаднах на упражнението му в книгата "Следи вместо пепел".*

[3] *В някои страни има обичай да се изписват няколко думи за починалия, на когото принадлежи паметната плоча. Например - "Тук почива един човек, който направи / успя / винаги ще бъде помнен с ..." (бел. СМ).*

2.7. Въпроси[1] на Робърт Шулер[2]

- **Ако знаеше, че няма да се провалиш, на какво ще отдадеш живота си?**
- **Ако знаеше, че няма нужда да работиш, за да се изхранваш, на какво ще отдадеш живота си?**

Първият въпрос често ни го задаваше и моят учител – Петър Марков.

2.8. *Въпроси*[1] на Кови за настройване[3] */преводът е любителски/.*

- **Кое е истински важно в живота ми?**
- **Какво бих искал/а да се добави в моя живот?**
- **Кои са силните ми страни?**
- **Кои са моите таланти, способности и истински потенциал?**
- **Ако имах неограничено време и ресурси, какво бих си**

[1] *Източник: книгата "How to develop your personal mission statement", Стивън Кови.*

[2] *Робърт Шулер, Robert Harold Schuller (1926-2015) американски автор, мотивационен говорител, пастор и телевизионен водещ.*

[3] *Според мен повечето са приложими предимно в случай, че ще изграждате Частна лична мисия.*

избрал/а да правя (с какво да се занимавам)?

- **Кои мои взаимоотношения бих искал/а да траят вечно?**
- **Кой е човекът, който е оказал най-голямо влияние в живота ми?**
- **Какво трябва да направя и как трябва да управлявам живота си, за да подхранвам тези взаимоотношения, така че да ги поддържам живи?**
- **Кои са моите най-определящи приоритети?**
- **Какъв човек бих искал/а да стана?**
- **Според какви принципи бих искал/а да живея?**
- **Кои са били моите най-щастливи моменти?**
- **Как бих искал да бъда запомнен/а?**
- **Как бих могъл/могла да служа на другите с/в нещо смислено в моя живот?**

2.9. Напътствия за подготовка[1] **от Стивън Кови:** "Когато подготвяте вашата мисия, запитайте се за най-дълбоките въпроси. Кои са вашите уникални дарби? Вслушайте се в

[1] *Източник: книгата "How to develop your personal mission statement", Стивън Кови.*

тези, които виждат във вас потенциала ви. Изучете живота на хората, които ви вдъхновяват (вашите герои) и на какво точно им се възхищавате. Така ще определите принципите, на които искате да стъпите в своята мисия."

2.10. Темплейт за лична мисия

Според мен, към интелектуалния подход можем да причислим и ползването на готови темплейти за създаване на мисия. Ето един такъв темплейт[1]:

Аз ценя ..., затова във всяко свое действие ще ..., така ще постигна в живота си ... и ще бъда ...

2.11. Въпроси за определяне на вътрешния център на А. Роджър Мерил[2]

Възможно е да се запитате – Защо има място тук упражнението за определяне на вътрешния център и въобще – темата за центрирането? Посланието на Кови, съответно и на А. Р. Мерил е, че пишейки своята мисия, ние следва да сме "в центъра си". В същото време те съветват да живеем спрямо такъв свой център, който е базиран на непроменяемите неща като принципите (в които вярваме и прилагаме).

[1] *Източник: http://www.timethoughts.com/ , /преводът е любителски/. На този сайт могат да се открият и други такива разработени темплейти.*

[2] *Източник: книгата "How to develop your personal mission statement", Стивън Кови.*

А. Р. Мерил дава пример за това, че ако центърът ни е базиран на нещо друго (например върху нас, върху материалните неща и т.н.), е възможно да създадем мисия, която да не изпълнява функцията си на вдъхновител, както и да не отговаря на въпросите кой съм аз и от какво зависи щастието ми.

"Затова – кава той – преди да се заемете с извеждането на своята мисия, проверете върху какво сте се центрирали в момента и дали не искате първо да направите някаква промяна."

Ето въпросите, с които А. Р. Мерил подпомага определянето на това, върху което сме се центрирали в момента:

- **Какво е определящо за теб, когато взимаш ключови решения?**

  Какъв е принципният ти модел за взимане на решения – за кого да се оженя?; къде да пътувам?; или дали да приема дадена работа?

  Кой фактор се очертава като водещия при взимането на тези решения – репутация, очаквания на другите, страх от провал, нещо друго. Какво за теб е най-доброто, страхотното, престижното?

  Като го очертаеш ще разбереш какво всъщност вътрешно те движи.

- **Към какво прибягваш (на какво разчиташ, какво ползваш) когато искаш да влияеш, въздействаш на другите?**

  Дали си склонен да заплашваш, да убеждаваш другите до припадък, да ги притискаш, докато се предадат или нещо друго?

  Тези въпроси, според автора им, помагат да се определи още един канал, който ще ни свърже с центъра ни.

- **Кои са източниците на чувството ти за лична идентичност и стабилност, спокойствие?**

  Дали това е твоята външност, пари, притежания, роли, взаимоотношения, други хора, титли, способности, умения, таланти и т.н.

  Може да си помогнеш чрез въпроса:

  Какво ме ужасява само от мисълта, че мога да го загубя?.

Накрая завършвам с едно упражнение, което би помогнало на хората, които взимат процеса твърде насериозно и това е възможно да ги блокира да действат.

2.12. Упражнение на А. Роджър Мерил за подготовка и създаване на лична мисия.[1]

- Вземете вдъхновяваща книга или запис и четете (или

[1] *източник: книгата "How to develop your personal mission statement", Стивън Кови*

слушайте) 10 минути – само това правете, потънете в това действие, наслаждавайте му се.

След това оставете книгата (или записа), вземете един лист и отразете какво бихте написали в края на краищата, ако сега следваше да създавате мисията си.

вие не я създавате, а просто напишете мисли и чувства, които смятате, че биха се озовали в нея (че се отнасят до нея).

Сега я опитайте. Вижте какво сте написали. Дава ли ви усещане за стойност, предназначение? Изкарва ли някои от най-добрите неща, които са във вас?

Предлагам ви да я приемете за своя лична мисия, да я преглеждате, да ѝ дадете шанс да израсне. Най-вероятно в нея ще се открият семената на вашата истинска мисия – да не забравяме, че ние откриваме своята мисия, тя е част от нас.

Понякога правим създаването на лична мисия твърде голям въпрос. Ако стане – стане, ако не – не сте загубили чак толкова, нали?

<<<>>>

Това бяха упражненията към Интелектуалния подход. Следващите два подхода, които ще ви представя, имат (според мен) по-скоро добавящ ефект върху подготовката ни, отколкото определящ. Все пак, струва си да им обърнем внимание, за да направим периода на подготовката ни по-цялостен (засягащ всички аспекти на личността ни).

3. Физически подход – предполагам, че тук може да причислим по-силни въздействия върху тялото ни, които да се отразят и на нашата цялостна настройка. Например – гладуване (очистителна диета), продължително въздържане от сън, активни дихателни упражнения, йога практики, танцуване и др.

Според мен, към този подход може да се причисли също чисто физическото излизане от зоната ни на комфорт, което обаче, ни осигурява необичайно за нас ,,разтърсващо“ преживяване. Например – пътуване в непозната страна, летене със самолет, плаване с кораб, скачане с парашут или с бънджи, гмуркане в океана и т.н.

Този подход като че ли е много по-познат. Затова ще ви споделя само едно дихателно упражнение, с вярването, че вие ще можете да добавите към подготовката си упражнения (действия), които познавате и знаете, че са силни за вас.

3.1. Дихателно упражнение "Две към едно"[1]:

Дишането две към едно изпълнявате докато седите или докато ходите.

За да изпълнявате тази практика, вашето издишване трябва да е два пъти по-дълго от вдишването. Например, можете да издишате, отброявайки до осем и след това да вдишвате, като броите до четири.

Не задържайте дишането; нека издишването и вдишването да се преливат едно в друго, без никакво

[1] *Източник: книгата "Медитация – практическо ръководство", Свами Рама.*

накъсване или пауза.

Експериментирайте с това упражнение в продължение на 5 до 10 минути на ден, в продължение на две седмици и ще забележите, че се чувствате изпълнени с повече енергия.

4. Духовен подход – като пример за действия за духовно настройване, мога да дам медитацията, която ни води до по-особено (духовно) вътрешно състояние.

Към момента не съм открила дали не съществува специална медитация, целяща „екзистенциално настройване", но нали всяка медитация има за цел да ни „върне в центъра ни", да ни балансира, да успокои мисълта.

Ще споделя едно упражнение, което е достатъчно "рационално" и подходящо за хора, които не са опитвали медитативни практики и такива, които са по-скептични относно тях. И само да добавя – това е упражнение за отпускане, а не медитация.

4.1. Упражнението на сър Кен Робинсън за релакс[1]

Ако можете, седнете удобно с изправени гръб и рамене, като не ги напрягате. Затворете очи. Поемете дълбоко дъх през носа, задръжте го за няколко секунди и бавно го изпуснете.

Докато дишате така, се опитайте да насочите вниманието си върху движението на потока въздух, който влиза и

излиза от вас. Повторете това вдишване и издишване бавно, четири-пет пъти.

След това отново започнете да дишате нормално като се концентрирате върху това да почувствате дишането си. Вероятно случайни и различни мисли ще ви спохождат през това време – няма нужда да се опитвате да ги спрете – само се постарайте да останете фокусирани върху това да усещате как дишате, да бъдете отпуснати и просто да съществувате.

След пет-десет минути (колкото успеете), отворете очи и постойте така още две-три минути.

А сега ще споделя няколко свои въпроса, които също биха могли да активират по-духовната ви нагласа. Достатъчно е да съсредоточите вниманието върху тях в "тих размисъл" или както хората, които умеят да медитират казват – "ще помедитирам върху тези въпроси".

4.2. Въпросите ми за екзистенциална настройка[1]:

- Какво всъщност означава живеенето, защо непрекъснато се стремим към него и бягаме от мисълта за края му? Защо се страхуваме за живота си и се плашим от смъртта?
- Защо толкова го искаме „живота”? Защо така сме привързани към него? Какво толкова ни носи или очакваме да ни носи в бъдеще?

[1] *Източник: книгата "Finding Your Element: How to Discover Your Talents and Passions and Transform Your Life", /преводът е любителски/.*

- Какъв е смисълът на живота? Какво означава животът? Защо има живот? Защо всичко не е само неживо (нежива природа)?
- Има ли общо между всичко на този свят, в което има живот? Това общото дали е едно голямо нещо или е отделни единици нещо?
- Какво се случва накрая, при смъртта? Къде отива живостта ни, животът ни?
- Защо да правим нещо като накрая всички умираме? Защо да полагаме усилия?
- Какво ще стане с човечеството – защо е тук, накъде отива?
- Какво е онова нещо, което ни прави живи – нас хората, но и всяко друго живо същество? Какво (кое) е ядрото, същността, искрата на живота?

<<<>>>

Предполагам, че вече се ориентирахте за това какво представляват отделните подходи и упражненията за настройване към всеки от тях.

Можете да приемете, че всичките тези разделения са условни – важното е, не да запомните подходите и да боравите с имената им, а да усетите и разберете логиката им и

[1] *Върху част от тези въпроси разсъждавам в поредица от статии: "Размисли за живеенето", S&S blog.*

да обърнете внимание на примерните действия (упражнения), за да изберете такива, които да ползвате при вас.

Надявам се, че с разглеждането на изброените дотук упражнения, сте се почувствали малко по-спокойни за процеса на подготовка и момента на извеждане на личната ви мисия.

Кои упражнения (и кой подход) да изберете?

Пътят на избора минава през самопознанието. С други думи – съобразете се със себе си, насочете се към това, което ви се струва близко, логично, не предизвиква съпротива при вас. И опитайте!

Ако не се получи достатъчно силно (въздействащо), опитайте с друго упражнение от същия подход, комбинирайте подхода с друг или направо го сменете.

Целта е да откриете кое би ви подействало най-силно и най-добре би ви „настроило" за важните отговори. Говорим за вашето настройване. Критерият сте вие.

Сигурно, докато сте се запознавали с упражненията, вече сте опитали едно-две неща, а може би сте готови да опитате и още толкова.

Следващата стъпка е да си отбележите кои упражнения ще направите. След това, да планирате времето, в което ще работите по упражненията.

Междувременно, водете си записки с отразените желания, мечти и впечатления от приложените упражнения и ги пазете

– ще ви потрябват по-късно, за да си припомните усещането и това, което сте извели от себе си.

А сега е време да насочим вниманието си към това как да се подготвим за онзи специален момент, в който ще изведем своята мисия.

Усещате ли вълнението?

Подготовка за момента, в който ще изведем мисията си

Целта на подготовката е да ни създаде подходящо отношение и нагласа, да ни осигури спокойствие и най-добрата ни форма, така че малкото минути след това, в които извеждаме от себе си своята мисия, да бъдем във върховната си форма и да го направим при най-добрите обстоятелства.

Наистина е предизвикателство да направим така, че точно сега, в точно дадения момент, да можем да изведем най-ключовото, важното, определящото, което касае нас, живота ни, бъдещето ни.

Звучи много отговорно и твърде важно, за да приемем, че всеки един момент от живота ни е подходящ. Или по-скоро - че във всяко едно наше състояние и настроение можем да го направим.

Така е. Не всяко наше състояние и настроение е подходящо. Добрата новина е, че има как да си въздействаме и да направим така, че в избрания от нас момент да сме с точната нагласа за извеждане на нашата лична мисия.

Освен вътрешната нагласа, струва си да подготвим и външните обстоятелства, за да осигурим максимално добър процес на извеждане.

Ето някои насоки:

- **Моментът (кога)**

При избор на деня и часа за работа по извеждането на вашата мисия, е добре да се съобразите с това да нямате нещо важно, което предстои или е в процес. Също така, изберете време през деня (денонощието), в което сте забелязали, че обикновено се чувствате по-добре като цяло (в тонус сте).

- **Времето, което ще отделите (колко)**

За настройване за истински важните неща като извеждането на лична мисия, в книгата на Кови (“How to develop your personal mission statement”) се дава съвет да си отделим цял ден, в който да "излезем" от обичайната ни среда и да отидем на любимо, отпускащо, зареждащо и настройващо ни по-философски място. Според мен, обаче, това не е самото извеждане, а само настройване, т.е. това по-скоро спада към периода на подготовка (т.е. предишната глава).

Ако смятате, че много ще се вълнувате и няма лесно да можете да се настроите за момента на извеждането на мисията си, отделете си цял ден. вие решавате.

За работата с ключовите въпроси и формата на избраната от вас мисия, смятам, че е достатъчно да отделите не повече от час-два.

Ако в края на този период откриете, че имате нужда от още време и не сте уморени – продължавайте, но ако сте уморени, можете да прекъснете и да продължите на следващ ден, като

е добре да не се правят твърде големи паузи (повече от седмица), които биха ви "извадили" от вълната на започнатото.

- **Средата (къде)**

  При избора на място е добре да си осигурите позната, приятна и спокойна среда, в която няма да бъдете прекъсвани или нещо да ви разсейва.

- **Средството за отразяване (с какво)**

  Когато избирате с какво ще отразите размислите си, следва да се насочите към средство, което ви е удобно – не ви бави или "изважда", изисквайки допълнително внимание.

Какво имам предвид? – ако не пишете бързо и свободно с клавиатура, по-добре вземете лист и химикал. Ако ви е по-трудно да пишете "на ръка", а с клавиатурата сте като "слети", изборът е ясен. Ако въобще като пишете се разсейвате, вземете записващо устройство и му говорете.

Можете също, вместо да пишете или да говорите – да рисувате. Например – мисловни карти, схеми. Сър Кен Робинсън съветва при себеизразяването ни да се правят и колажи, т.е. да визуализираме чрез съществуващи изображения отношението си, намеренията си.

С други думи, всички средства, които точно на вас могат да ви помогнат да се изразите с лекота, максимално ясно – без да изгубите нещо от първоначално възникналото във вас, са добре дошли и са за предпочитане.

- **Формата (какво)**

Добре е да сте избрали предварително дали ще извеждате Каузална, Индивидуална или Интегрална лична мисия. Пригответе си модела с въпроси за извеждане, който отговаря на вашата форма (вижте частта "Как да изведем своята мисия?").

- **Средството за стимулиране на идеите ви (от какво)**

Пригответе си записките от направените вече упражнения за настройване за извеждане на личната мисия (от периода на подготовка). Бъдете готови да ги прочетете преди да започнете самото извеждане.

Ако сте планирали и в деня на извеждането да поработите върху някое упражнение, пригответе условието му.

- **Състоянието ни (как съм)**

Тук вече фокусът е върху вас "като ресурс" за извеждане на личната ви мисия – можете да помислите за подготовката на този свой ресурс във вече споменатите четири аспекта – физически, емоционален, интелектуален и духовен.

- **Физическо състояние**

Добрата форма за работа върху извеждането на мисията, е към момента да имате оптимално висок тонус (жизненост, настроение, енергия) и като цяло да се чувствате здрави, във форма.

Добре е също към момента на работа да сте покрили базовите си потребности (да не сте гладни, жадни; да не ви е

прекалено студено / топло и т.н.). Важно е като цяло да се чувствате отпуснато, приятно, удобно.

Подходящ инструмент за физическа настройка, който можете да ползвате – дихателни упражнения или други релаксиращи техники като йога, медитация, спа процедури, освежаващ душ и др.

- **Психическо (емоционално) състояние**

В тази посока следва да се стремите към постигането и поддържането на позитивна нагласа, оптимистичен поглед, желание да правите, да подобрявате, да променяте, да случвате, да сбъдвате, да развивате. Също – да се вълнувате, разбирайки какъв специален момент е това.

Въобще, като цяло – добре е преди да започнете с извеждането на мисията си, да сте в състояние, при което емоциите ви да са в позитивната скала.

Как може да си въздействате, ако преди да започнете се появи негативна емоция (страх, притеснение, негативизъм...)?

Добър подход е да почетете или послушате вдъхновяващи ви послания – мъдри мисли, книга, лекция, музика. Може дори, (ако имате такъв познат) да се видите / чуете и поговорите с човек, който много ви "запалва" в такава посока.

За психическо-емоционалната си настройка отделете поне един час (да четете, слушате, гледате или разговаряте), особено ако усещате, че сте притеснени или недостатъчно ентусиазирани.

- **Интелектуална настройка**

Подходяща интелектуална настройка за създаване на лична мисия е да постигнете "поглед отвисоко" върху вас и вашия живот.

За нашите цели тук, мога да дам възможен кратък начин за постигане на такова абстрактно мислене, което позволява лесно да погледнем на живота си "като цяло".

Достатъчно е да сте в състояние, при което с лекота да можете да забелязвате общото между на пръв поглед съвсем различни неща. Това е специфична нагласа на ума, която "вижда" и борави с думи, чрез които се определят, измерват, отразяват, описват на най-принципно ниво "нещата".

Например, ако сте в това състояние (ниво на абстрактно мислене) и си мислите за вода – вие ще я възприемате като субстанция, нещо, което може да има форма, да се измери количествено, има свой състав, (т.е. съдържание) и т.н. Всичко това вече е лесно преносимо към коренно различен друг "обект" – например вашата химикалка – тя също има форма, също е материално нещо, може да се измери количествено и има състав.

Как е дотук? Вероятно ще си кажете, че това е напълно логично, но в ежедневието си ние не винаги мислим така (а и не е необходимо). Обикновено, като кажем химикалка, си представяме любимия модел химикалка, а като кажем вода, всеки си мисли за различни неща като чаша с вода, синята планета Земя, един от четирите елемента (огън, вода, земя, въздух) и т.н.

Упражнение за интелектуална настройка – Преди да започнете да работите по своята лична мисия, опитайте се да свържете две много различни "неща" и като установите, че ви се отдава, значи е настъпил моментът за извеждане на вашата мисия. Ако все още ви е трудно, опитайте с още една двойка, и още една... докато не усетите лекота в това да виждате общото. Обикновено, тази настройка не изисква толкова време колкото емоционалната. Добре е преди да се насочите към интелектуалната настройка, да направите няколко дихателни упражнения (да заредите мозъка си с кислород).

- **Екзистенциална настройка**

За да изведете вашата лична мисия, е добре да се нагласите за "истински важните неща" в живота ни.

Подход за екзистенциална настройка – Тази нагласа можете да постигнем с осигуряване на подходяща екзистенциално въздействаща ни среда. Например – залез, плаж, вълни или планина, поляна, дървета и птици или родопско село с кристален въздух, тишина и препълнено небе със звезди.

Може да си осигурите да присъствате на такова място или да ползвате въображението си и да се пренесете мислено в такава среда. Ако се затруднявате, можете да подпомогнете въображението си чрез снимки с пейзажи, аромати, музика или определени звуци.

На такава вълна може да ви настрои и подходяща книга, избрани мисли, филм, албуми със снимки.

Вероятно усетихте за какво състояние става въпрос и сигурно можете да си припомните собствени такива настроения и преживявания. Изберете нещо, което вече знаете, че ви въздейства по такъв начин, за да си подсигурите по-екзистенциална нагласа.

Тук необходимото време за да постигане на специална нагласа, варира при различните хора, но и за всеки човек през различните периоди от живота му.

Ако скоро сте имали по-екзистенциално преживяване – тежка болест при вас или някой близък, кончина на близък човек, раждане на дете, наближаване на кръгла годишнина и т.н., вероятно няма да ви отнеме много време.

Най-добре е да бъдете готови да отделите няколко часа, а ако по-рано „влезете" в състоянието, можете направо да преминете към същинската работа.

Ами, това е по предварителната подготовка и настройване за момента на извеждане на мисията ви.

Като се замислите – всичко е само, за да поработите впоследствие не повече от час-два върху извеждането на личната си мисия. Дано не ви се струва твърде много и да се откажете или да го отлагате прекалено.

Как може да подходите? Според мен може да изберете само тези от идеите по-горе, които ви допадат и ви се струват леки за реализиране.

Дори и 20% от тях са достатъчни, но въпросът е да си вземете работещите точно за вас – тези, които ви

въздействат, които ви харесват. Затова съм изписала всичко, което ми е хрумнало, че е възможно да помогне.

Е, вероятно има и още – можете да опитате да откриете вашите уникални подходи, които ви помагат да се подготвите за извеждането на мисията ви.

Експериментирайте! Забавлявайте се! Откривателствайте!

Този процес си е ваш личен и от вас зависи как ще преминете през него – притихнали и притеснени или по детски смели и окрилени.

Струва ми се, че добър подход би бил да отделите малко време за експерименти, за да откриете вашата най-подходяща комбинация от средства за подготовка. След това си ги отбележете и бъдете готови за избрания от вас ден, в който ще извеждате своята мисия.

А какво ще се случи в избрания ден след като се подготвите? Тогава ще е дошло времето да се върнете към някоя от формите на лична мисия, които ви представих в началото (Как да изведем своята мисия?) и да я използвате, за да създадете мисия си.

А междувременно, преди да сте започнали с извеждането, ще се опитам да ви помогна с още нещо – няколко насоки за това как "обличате" в слово вашата мисия и какви конкретни думи да изберете, как да ги съчетаете.

До скоро в следващата глава!

КАК ДА ОФОРМИМ МИСИЯТА СИ ОКОНЧАТЕЛНО?

Обличане на мисията ни в конкретни думи

Време е за последни напътствия, преди да ви оставя да се заемете с извеждането на своята мисия. Сега ще поговорим за думите, с които да изразите съдържанието на мисията ви, след това – ще поговорим кога и как да правите промени в мисията си, а в края на книгата ще споделя и малко допълнителни съвети.

1. **Избор на конкретни думи**

   Независимо от това коя от формите на мисия сте предпочели като своя, важи препоръката – съдържанието на вашата мисия да е такова, че да ви „докосва", т.е. да носи емоционален оттенък точно за вас, да звучи с думи, които са силни точно за вас.

   Затова, при избора на отделните думи, ако се колебаете между две почти еднозначни, избирайте тази, при която усещате по-силно емоционалният ѝ заряд (докосва ви) и в същото време – достатъчно ясно изразява (за вас) това, което искате да кажете (носи ви смисъл, значение).

2. **Степен на абстрактност**

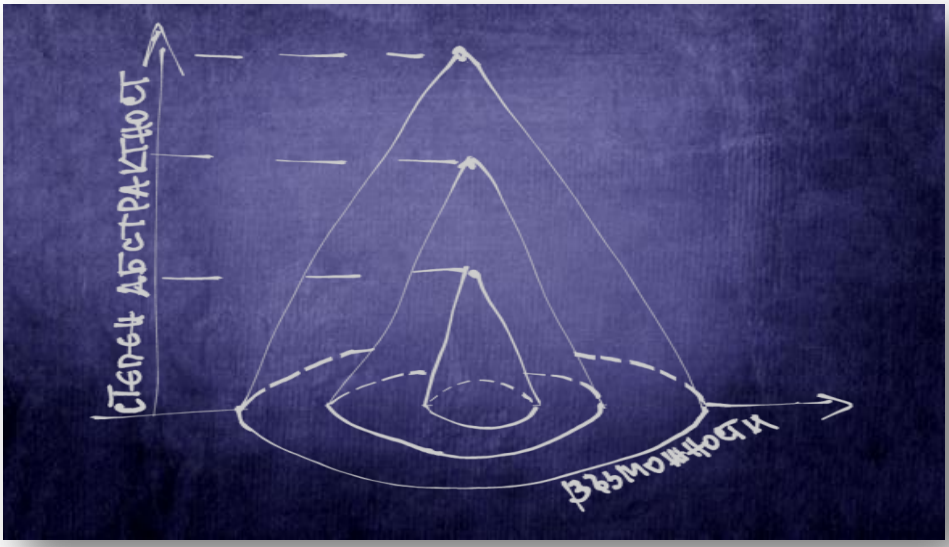
   Едно е да кажа, че моята мисия е "да помагам на хората да бъдат щастливи", друго – "да помагам на хората да открият своята подходяща реализация" и трето "да

помагам на хората при избора на подходящата професия".

Първата мисия е най-абстрактна и обща, а третата – най-конкретна и насочваща.

Изборът на степен на абстрактност зависи от човека и неговата готовност да се съобрази със слабите страни на дадения избор, съответно – желанието му да ползва силните му страни.

На схемата се вижда: *трите конуса изразяват три различни нива на абстрактност на мисията. Най-големият конус е с най-голям по обем кръг в основата си (т.е. набор от възможности, които да се включват към него), съответно – на най-малкият конус (с най-конкретната мисия) отговаря най-малък кръг (от възможности).*



Плюсове и минуси на абстрактността при изразяването на личната мисия.

- **Плюс – свобода, по-малко ограничаване:** колкото по-абстрактна е една мисия, толкова повече дейности могат да попаднат в нейния обсег.

  Например, ние можем да помагаме на хората да бъдат щастливи по стотици начини като започнем от това да ги научим да медитират, да ги освобождаваме от психическия стрес, да им помогнем да открият своя партньор в живота и да създадат красиви и здрави взаимоотношения, да възвърнем загубеното им здраве, да им помогнем да се сдобият с дете... и стигнем до това да им помогнем да открият работата, която да обичат и която да ги прави щастливи.

  Както сами виждате, от високата абстрактност печелим свобода и слабо ограничение на избора на дейности, с които да постигаме мисията си. Така ще е по-лесно и по-вероятно почти всичко, което правим да може да възприемаме като действия, с които подпомагаме постигането на своята мисия.

- **Минус – слаб критерий за правене на избори и ориентир, слаб фокус**: високата абстрактност означава ниска конкретност, неяснота, липса на фокус и посока. При по-високата абстрактност рискуваме да се разпилеем, да се загубим в разностранни дейности и да не постигнем нещо значимо в нито една от тях.

  Ако имате нужда от ясна посока, по-конкретните мисии биха били по-добър ориентир за избор на коя точно

посока (дейност) да се посветите, така че да следвате (реализирате) мисията си.

- **Осреднено** – при нито много абстрактна, нито много конкретна мисия, може да се ползват донякъде плюсовете на двете крайности и да се намали влиянието на минусите.

  Можете да търсите такова изразяване, което хем ви дава свобода на избор на действие и подобласти на посоката ви, хем ви дава яснота коя все пак е областта и какви ще са действията ви.

Ако вече сте се ориентирали коя степен на абстрактност е по-подходяща за вас, вероятно ще имате нужда да знаете как да я постигнете при вашата мисия.

Ще ви споделя едно средство за повишаване и такова за намаляване нивото на абстрактност, за да можете свободно да "слизате" и да се "качвате" в абстрактността на мисията си, при нужда.

Средство за повишаване абстрактността на мисията – след като имате някаква насока на мисията си (формулировка), можете да си задавате въпроси като:

- **Защо е важно това?**
- **За какво ще допринесе?**
- **Какво би станало, ако това вече е факт / направено е / ако тази мисия е постигната?**
- **Какво ще се промени от постигането ѝ?**
- и т.н.

По този начин ще можете да откриете по-дълбоката, по-основната (или ако ви звучи по-правилно – по-високата) ценност / смисъл, заради който искате дадено нещо да се реализира.

Например, при моята мисия, задавайки си горните въпроси (”Какво би станало, ако хората вече са открили своята най-подходяща реализация”), си отговарям, че тези хора вероятно ще са по-щастливи, ще осъществяват по-голям принос, защото ще обичат това, което правят и оттам – ще добавят стойност, ще създават ценности, които пък ще развиват цивилизацията ни. Всички тези резултати за мен са много ценни, правят осъществяването на мисията ми важно и необходимо.

Откривайки тези резултати, мога да повиша абстрактността на моята мисия и от “Помагам на хората да откриват тяхната най-добра реализация”, да стане “Допринасям за това хората да бъдат по-щастливи” или “Помагам на хората да реализират по-голям принос и да развиват цивилизацията ни”.

Надявам се, че стана ясен механизмът на повишаване на абстрактността.

Ето сега и едно **средство за намаляване на абстрактността на мисията** – задавайте към първоначалната формулировка на мисията си, въпроса:

- **“Как и по какъв начин искам / мога / бих избрал/а да направя даденото нещо?“**

Например, “Моята мисия е да помагам на хората, които искат, но не могат да имат деца.”

Как може да им се помогне на такива хора? – може да се лекуват и/или да им се осигурява възможността за ин витро. Може да се подпомагат в това да открият и осиновят дете. Може да им се помага психически да преминат през всички изпитания, запазвайки спокойствие и стабилност. Може да се подкрепят в това да приемат ситуацията си и да решат как да компенсират тази липса с различни дейности.

Следващите насочващи въпроси за понижаване на абстрактността са:

- **Кой начин ми се струва най-ценен и интересен на мен?**
- **За кой начин бих допринасял/а лично?**
- **В кой начин бих реализирал/а най-добре силните си страни и бих добавил/а най-висока стойност?**

Ако за дадения човек от примера това е осиновяването, защото цени допълнителния факт, че така ще се помогне и на децата без родители да се сдобият със свои, неговата мисия може да стане “Моята мисия е да помагам на хората без деца да открият своето дете без родител.”

Надявам се, че вече добре се ориентирате за плюсовете и минусите на различните степени на абстрактност и за това как да зададете желаната абстрактност на вашата мисия.

Нека да продължим нататък.

3. Включване на действие

Мисията ви най-вероятно ще съдържа название на област, на която да се посветите (ако е Каузална или Интегрална мисия). Също – резултат (желание), към който се стремите. Важно е, обаче, мисията ви да съдържа и някакъв глагол / действие, който подсказва вашето отношение към постигането ѝ, начинът по който ще допринасяте за реализирането ѝ.

Действието може да е по-конкретно или по-абстрактно (т.е. по-общо, обхватно, системно).
Например, глаголи като правя, помагам, подкрепям, съдействам, допринасям, отстоявам, измислям, са по-общи и биха могли да включат по-голям набор от действия.

Обратното, глаголи като пиша, говоря, консултирам, обучавам, майсторя, рисувам, свиря и т.н. са по-конкретни и вероятно малко по-ограничаващи, но и по-насочващи.

При избора на действието, което да включите в мисията си, можете да се водите от това с кое действие най-много се свързвате и би изразило набор от действия, които точно вие бихте извършвали.

Давам пример със себе си – в моята мисия присъства думата "помагам" – това е дума, която изразява желанието ми да съм полезна на хората. В същото време, спокойно в нейния контекст мога да побера действия като съветвам, консултирам, обучавам, пиша, говоря, изследвам, извеждам, обобщавам, предавам, споделям –

всички изброени са действия, които бих извършвала за реализирането на моята мисия.

4. **Резултат или процес**

Мисията може да се изрази и/или чрез резултата, към който се стремите, или като отрази процеса, т.е. проблема, върху който искате да въздействате.
В зависимост от това, дали сте човек, който по-скоро се стимулира от резултата или сте от хората, които са мотивирани от процеса (проблема), можете да направите и своя избор за съдържанието на мисията си в този аспект.

При мен, например, водещо беше осъзнаването на проблема и желанието да го реша за останалите. Затова мисията ми звучи "да помагам на хората да открият най-добрата за тях реализация", а не например – "да помагам на хората да се реализират в работа, която да обичат", което показва резултат.

5. **Дължина**

Когато разглеждахме видовете мисии и съдържанието им, поговорихме малко за дължината на една мисия. И тук ще напомня, че критерият колко да бъде дълга и описателна нашата мисия, е личното ни усещане. Има хора, които искат да направят съдържанието ѝ максимално прецизно, без да изпускат нищо. В този случай те приемат, че мисията им ще е по-дълга и по-трудна за произнасяне "на един дъх".

При други хора е важно да могат да изразят кратко мисията си, като обясненията оставят за себе си, а в нея

отразят само ключовото. За тях е по-важно да произнасят лесно и на един дъх мисията си.

Моето лично предпочитание е към такава дължина, при която да мога мислено да обхвана мисията си (да я осмисля) и да мога да я кажа "на един дъх". Затова и дължината ѝ е едно изречение от 9 думи.
Спомняте си, обаче, мисията на д-р Рандал С. Хансен или на А. Роджър Мерил – при тях дължината е значителна, но пък има много думи, с които да се изразят максимално ясно и въздействащо.

Струва ми се, че поизчерпах темата, свързана с конкретното обличане в слова на вашата мисия. Време е да опитате.

За да намаля малко тежестта на отговорността, че в дадения момент следва да направите най-върховното предложение за съдържание и думи, чрез които да изразите мисията си, ще ви дам и малко насоки за промяната / редактирането на мисията до нейното приемане за вашата мисия – към дадения момент (докато не почувствате нужда да промените още нещо в нея и да достигнете до нова нейна версия).

Редактиране и финализиране на мисията ни

Какво следва след като имаме първоначална формулировка на нашата мисия? – добре е да знаем, че тя може да се променя с времето.

Може още пред първите дни след формулирането ѝ да почувствате нужда от това да направите някакви промени. Възможно е и след половин година, една година или повече също да изпитате такава потребност.

Ето някои критерии за работеща лична мисия, които могат да ни дадат основание да прегледаме и преработим нещо в настоящата си мисия, така че да ѝ помогнем още по-пълноценно да играе ролята си за нас:

Критерии за работеща лична мисия:

- Да е **ясна** – като смисъл, да я разбирате и да можете да я "преведете" до ниво "какво правя утре, за да я постигам";
- Да е **ориентираща** – да ви дава посока, тя самата да стане критерий за избор, да можете да я ползвате като насока как да вземете дадено важно решение (какво да изберете);
- Да ви е **"лека"** като произнасяне – да няма думи или изрази, които ви "спъват". Докато я казвате, да се "лее";
- Да е **обозрима, цялостна** – да можете да я осмислите наведнъж, като едно цяло. Да можете да я запомните, да я кажете / изчетете наведнъж;

- Да е **“голяма”** – т.е. да не е постижима от вас за няколко години, да е нещо “сериозно”;
- Да е **мащабна** – да допринася за нещо повече (извън частния ви живот), за нещо / някой друг (важи предимно за Каузалната и Интегралната лична мисия);
- Да съдържа наше **действие** за постигане на желан резултат като е ориентирана или към процеса, или към резултата;
- Да е **предизвикваща гордост** за вас – да я харесвате, да ви звучи важна, смислена, заслужаваща си фокуса на живота ви;
- Да **отразява важното** за вас (вашите ценности);
- Да е **източник на вътрешна сила**, да ви носи прилив на енергия;
- Да ви **“пали”**, вдъхновява, стимулира – да ви носи желание за действие, основание сутрин да се “изстрелвате” от леглото;
- Да **дава смисъл на живота** ви – да носи отговор на въпроса “Защо съм точно аз на тази Земя?”;
- Да е **източник на увереност** – да я чувствате като опора при трудности, моменти на разколебаване и спадове;
- Да я **чувствате своя** – да ви отразява и изразява – с вашите думи и изрази и т.н.

Можете да си припомните и ползвате също критериите на Кови за добра мисия, представени по-горе в главата Частна лична мисия.

Ще спомена на финала и още един любим критерий, който дава д-р Блейн Ли[1] – този критерий може да ни помогне при избор на посоката на нашата мисия (и оценка дали е добра мисията ни), но и при конкретизиране на пътищата, с които ще я постигаме. Затова го представям тук, но ще го спомена отново и по-долу:

Д-р Блейн Ли казва, че можете да направите толкова много неща в живота си, имате много възможни пътища за осъществяване на вашите желания и страсти. И за да изберете кой да бъде вашият път, можете да се запитате дали той ще е за вас **“Highest and best use”** (най-голямото и най-доброто оползотворяване / използване / прилагане) на вас, на вашите възможности и капацитет.

Помислете си, дали мисията ви е най-доброто. Най-великото (за Вас, според вас). Онова, което е на вашия най-далечен хоризонт. Така, че вашата продуктивност да се използва “wise and well” (мъдро и добре).

А ето и насоките, в които може да се изразява промяната на личната ви мисия:

- **Промяна във формулирането**
  Колкото по-често я препрочитате (на ум или на глас),

[1] *Д-р Блейн Ли* (Blaine Lee) Франклин-Кови консултант и автор на главата “The Power Principle: Influence with Honor” в книгата ”How to develop your personal mission statement”.*

толкова по-вероятно е да достигнете скоро до финалното ѝ звучене. Логиката е, че при препрочитането ѝ, вероятно ще имате импулс да заменяте думи, фрази и т.н., но пък това не е задължително, особено, ако още в началото сте използвали точните за вас думи. Все пак, при възникване на нужда от подмяна на думи или изрази, по-добре не се ограничавайте, а подменяйте, докато не "напипате" вашата формулировка (към дадения момент).

- **Промяна в съдържанието**
  Освен във формулировката, мисията ни може да изтърпи промяна и в съдържанието си. В един момент може да изпитаме нужда да повишим / понижим степента ѝ на абстрактност, за да обхване повече различни дейности или обратното – да се фокусира в нещо по-категорично.

- **Промяна в смисъла**
  Възможно е също да почувстваме, че това вече не е нашата мисия и да я заменим с изцяло друга – коренно различна.

  Често съм чувала израза „Господ разрешава обратните завои". Остава да си ги разрешим и ние. Ако имаме един живот, важното е да го живеем със съзнанието, че следваме себе си истински и докрай, та дори и това да означава да променяме, редактираме или сменим напълно личната си мисия и да продължим с новата напред.

Надявам се, че последната глава ви донесе спокойствието, че мисията е нещо важно, но ваше – нещо, което можете да

променяте, докато не получите най-добрата ѝ форма и съдържание, за да изпълнява и най-силно функциите си за точно вас.

А сега – нека насочим вниманието си върху това какво се случва след като вече имаме своя лична мисия.

КАК ПЛАНИРАМЕ РЕАЛИЗИРАНЕТО НА МИСИЯТА СИ?

Пътища за постигане на мисията ни

Личната мисия сама по себе си не е задължително да дава директен, готов отговор на въпроса "С какво да се занимавам?". Тя обикновено е по-скоро посока, критерий, който ни казва на "прав път" ли сме, желаейки едно или друго нещо. Затова естествен е въпросът "Какво да правя оттук нататък, след като вече имам своя лична мисия?".

За да продължим с разсъжденията, ще въведа понятието Основни житейски цели (ОЖЦ)[1] като в него може да се заложи отговора на въпроса "Как целя да постигна мисията си?". С други думи, основните житейски цели съдържат в себе си възможни пътища за постигане на мисията ни.

Една и съща мисия може да се постига чрез различни пътища. Въпрос на личен избор е, какви да бъдат те.

Например, моята мисия е "Да помагам на хората да откриват тяхната най-добра реализация". А моите основни

[1] *Основни житейски цели (ОЖЦ) – това са цели, за постигането на които ни е необходимо голям отрязък от време (години). Дори, по-скоро, може да се приеме, че ще се изпълняват през целия живот (например – моя житейска цел е да пиша книги – без да се посочват брой книги или брой години, в които това да се осъществява). Обикновено касаят някоя от сферите на живота ни (лична, професионална, каузална, социална и т.н.).*

житейски цели (свързаните с професионалната ми реализация) са да постигам мисията си като:

- Правя индивидуално кариерно консултиране;
- Правя групово кариерно консултиране (обучение);
- Подпомагам предоставянето на кариерно консултиране в цялата страна;
- Пиша статии, книги, говоря пред хора. Така предавам моите мисли, напътствия и опит свързан с кариерното консултиране, така че да могат достигнат до хората, които имат нужда.

Представям си, че други хора със същата мисия могат да имат съвсем други пътища за постигането ѝ.

Например:

- Да обучават и сертифицират кариерни консултанти;
- Да създават програми за обучение на кариерни консултанти;
- Да водят предавания за кариерно консултиране;
- Да участват / създадат / развиват кариерен център (напр. университетски) и т.н.

Как да си съберем идеи за различни пътища, по които е възможно да постигнем мисията си?

- **Опитайте сами**

Изчетете мисията и си задайте въпроса: “Какво може да се прави, за да се постигне тази мисия?”

Ако ви е трудно да генерирате някакви идеи по този начин, опитайте да си представите, че ваш близък ви е помолил за съвет, имайки тази мисия – какво бихте го посъветвали да прави (действа), за да я реализира.

- **Проучете сами**

Можете да потърсите в интернет за каузи (движения, неправителствени организации), които реализират подобна на вашата мисия, за да се запознаете с какви проекти и инициативи го правят. А защо не – да откриете бизнес организации, които предоставят подобна услуга.

Започнете с това да напишете ключовата част от вашата мисия в интернет търсачката си. Например "търсене на подходяща реализация" или "как се става по-самоуверен". След това разгледайте предложенията от търсачката, и ако откриете нещо интригуващо, вземете си идеи.

Може също да решите да подмените израза, който изписвате в търсачката с други изрази, които сте открили, че се използват по-широко спрямо вашите от мисията ви, а носят същия смисъл.

- **Обърнете се към други хора за съвет**

Може да се обърнете за идеи към свои близки хора, познати, колеги, а ако все още изпитвате неудобство да споделяте мисията си с хора, които ви познават, може да се обърнете към консултант (кариерен, личностен), също личностен коуч, да пишете във форуми и т.н.

Вероятно от един, два или и трите подхода ще натрупате повече и различни идеи за конкретни пътища за постигане на мисията ви. Не е нужно да реализирате всички. Можете да изберете тези, които към дадения момент ви се струват най-подходящи за вас.

Как избираме кои от възможните пътища да станат наши ОЖЦ?

"Въпрос на вкус" – бих казала, но за да бъда по-прецизна искам да подчертая, че е добре човек да избере и се насочи към такива пътища за постигането на своята мисия, които най-много и най-добре отговарят на неговите:

- опит, умения, таланти (силни страни, способности);
- качества, темперамент (характер);
- постигнати успехи до момента (зони на увереност);
- специфична мотивация (кое ще ни привлича, ще ни е интересно и/или смислено);
- любими дейности, действия (извор на страст, удоволствие);
- удовлетворяващи ни резултати и т.н. (кое ще ни донесе удовлетворение).

С други думи, добре е да отделите време за обмисляне, да анализирате и при нужда – да постигнете известно самопознание, преди да се премине към прецизиране на пътищата за постигане на вашата лична мисия.

Напомням тук и критерия на д-р Блейн Ли – преценете дали пътят, който сте избрали ще е за вас "Highest and best use" (най-голямото и най-доброто оползотворяване / използване / прилагане) на вас, на вашите възможности и капацитет и дали чрез него ще използвате вашата продуктивност максимално "wise and well" (мъдро и добре).

Заслужава си да отделите достатъчно време, без да бързате, за да откриете наистина подходящата поне една дейност, към която да се насочите в началото при реализирането си на мисията си.

По-добре да забавите започването със седмица, месец или дори повече, отколкото да се насилвате да правите нещо, което не ви е приятно, не ви "пасва", не ви "пали", нямате достатъчно капацитет за него и т.н., и което може да ви откаже от реализирането на мисията ви изобщо.

В същото време, вие сте свободни и винаги може да смените избраното начинание (път за постигане на мисията ви) като опитате нещо друго (по друг начин да я реализирате).

Често в практиката се получава истинското самопознание и оценяване. Така че, ако за нещо се съмнявате, но по-скоро ви харесва, по-добре му дайте шанс и го опитайте, за да си потвърдите, че е вашият път за постигане на мисията ви или да го отхвърлите като неподходящ, съответно да се насочите към друг път.

При извеждане на основните ни житейски цели е важно да помним, че не е нужно към дадения момент да виждаме всички пътища за постигането на мисията си. Ние

непрекъснато се развиваме, виждаме нови възможности, хрумват ни нови идеи, завладяват ни нови интереси.

Както при личната мисия, нашите основни житейски цели също може да се допълват с времето или да се променят изцяло.

Често казвам, че следването на мисията ни е като вървенето към хоризонта – колкото повече действаме и вървим към нея (я постигаме), толкова по-нови и непознати хоризонти (възможности) ще се разкриват пред нас – част от тях може да харесаме и да добавим към своите ОЖЦ или да подменим някои от тях.

И понеже заговорихме за промени в основните ни житейски цели, ще ви споделя няколко критерия, с които да проверявате, и при нужда – да променяте настоящите си основни житейски цели, така че да изпълняват добре функцията си като такива.

Критерии за проверка дали дадена цел е за нас работеща основна житейска цел:

- **помага ни** да постигнем личната си мисия;
- **отговаря ни** – на нас като личност, на нашите способности и възможности, увлича ни (интересна ни е, харесва ни, ще ни е приятно да я реализираме), мотивира ни и т.н.
- **голяма е**, т.е. не е постижима за няколко месеца;
- **системна е** – следва да се разбие на под-проекти, за да се постигне;

- има **характеристиките на цел** – съдържа резултат и/или съдържа наше действие (процес);
- **в хармония е** с (не противоречи на) ценностите (и принципите) ни.

Подреждане на ОЖЦ в система.

След като имате вече идеи за това по кои от възможните пътища ще действате, за да реализирате мисията си и сте ги формулирали добре, може да ги разгледате като списък и да ги подредите в система.

- Първо, проверете дали отделните ОЖЦ се допълват или си пречат, и при нужда преформулирайте, обединете или раздробете някои от вашите ОЖЦ.
- Второ, опитайте се да разположите вашите ОЖЦ във времето (в годините) като последователност, допълване и надграждане, така че, докато реализирате дадена ОЖЦ плавно и естествено да натрупвате опит, знание, за да постигнете готовност за реализирането на друга ОЖЦ.

Накрая, след като сте готови с подреждането и редактирането, можете да изброите подредените и прецизирани основни житейски цели в по-официален документ, за да им придадете за вас тежест и реалност.

Можете да сложите списъка някъде на видно място и да го препрочитате периодично – така е възможно да ви хрумнат промени или допълнения, а също конкретни пътища за постигането им. Друго следствие от това може да бъде

поддържането на мисъл в посока на вашите ОЖЦ и заедно с това – да играе роля на стимул за действие.

След като вече имаме лична мисия (от по-горе) и ОЖЦ (давайки отговор на въпроса “По какъв специфичен начин точно аз бих постигал своята лична мисия?”), можем да продължим с конкретизирането, формулирайки отделни краткосрочни цели, които ще ни осигурят практическото осъществяване на всяка една от нашите ОЖЦ.

Поставяне на цели за реализиране на пътищата, с които постигаме мисията си

Време е за по-конкретно планиране. Това, струва ми се, е позната територия – с достатъчно разработени подходи и средства. Вероятно вече имате и добър собствен опит. Ако решите да го допълвате – сферата е Управление на проекти и също – Целеполагане.

Затова тук ще дам единствено насоки, които са по-специфични за нашия случай - целеполагане и управление на проекти за реализиране на пътища, с които да се осъществява личната мисия.

1. **Започнете с планирането на най-скорошно подредената ОЖЦ** – не е нужно да планирате всичко, целия си живот.

   Оставете си „въздух", свобода, но си струва да набележите действия, които да задвижите още сега, още тази година, дори този месец.

- Започвайки с най-скорошната си ОЖЦ, която е в основата на останалите, направете по-подробен план за нейното реализиране.

  Той вероятно ще включва: 1. по-големи / системни действия (проекти) и 2. единични, по-конкретни действия (краткосрочни цели / задачи).

Можете да си помогнете с въпроса “Как точно ще постигна това?”, четейки дадената ОЖЦ, и да се фокусирате върху събирането на максимален брой идеи.

За последното можете да приложите същите насоки за генериране на идеи, които вече ви споделих в предходната глава ”Пътища за постигане на мисията ни”.

- След като съберете достатъчно идеи и подберете подходящите за вас (тук също можете да ползвате споделеното в предходната глава – относно критериите за избор), изпишете ги заедно и ги разгледайте по-внимателно.
- Помислете и си отбележете кои от тях са по-големи и по-принципни (т.е. са проекти) – например създаване на фирма, написване на книга, завършване на образование, построяване на сграда и т.н., и кои са по-единични (т.е. - задачи) като например – да въведа семейството си с разговор в намеренията ми, да избера нова техника, с която да работя, да намеря свободно време, в което да работя по мисията си и т.н.
- Отделните действия (задачите) ги слагайте във времето, подготвяйте се за извършването им и като дойде моментът им – ги осъществете.
- Как стои въпросът при проектите? – там специфичното е да набележите нужните действия за реализирането им, т.е. да достигнете до определяне и изписване на отделни, единични задачи, които да разпределите във времето, като е добре да внимавате да не изпуснете някоя ключова

задача или да не подредите задачите (една спрямо друга) погрешно във времето.

Добрата новина е, че обикновено за проектите може да намерите разработени примерни планове или поне можете да срещнете хора, които дори и по друг повод, вече са реализирали подобен проект (например, създавали са фирма, основавали са фондация, писали са книга, създавали са блог, водели са обучения и т.н.).

Можете да разговаряте с тях какво точно включва такъв един проект и как са разположени задачите за реализирането му във времето. Също – какво може да се избегне или е важно да се внимава в проекта (ако имат такива изводи).

Освен възможността да разговаряте с някого, можете да направите и самостоятелно проучване – да потърсите литература по темата, блогове, форуми, сайтове, посветни на това. Можете да посетите обучение или да участвате в уебинар – често въвеждането в дадена тема е само презентационно (т.е. безплатно).

Със собствени усилия и/или с външна помощ, вярвам, че ще се справите с това да планирате проекта / проектите за реализирането на избраната първа във времето ваша ОЖЦ.

2. **Какво се случва с другите ОЖЦ от списъка ви?** – решете за всяка една от тях дали искате да я стартирате към дадения момент или предпочитате да я оставите за по-късно.

- При всички положения, отделете време да обмислите и поне най-общо да планирате всяка от своите ОЖЦ. Това ще ви помогне да разберете дали има с какво и как конкретно отсега да подпомогнете подготовката си за реализирането на дадената ОЖЦ, и да си заложите цели и задачи, свързани с тази подготовка.

  Например – да четете литература, да запишете допълнително образование, да разговаряте с хора за споделен опит, знание и т.н.

- Помислете, също дали с едно действие не можете да подпомогнете повече от една ваша ОЖЦ или повече от един проект към дадената ОЖЦ и се насочете към такива действия – те ще ви спестят усилия, и много по-бързо ще ви придвижват напред.

- За оформянето на по-краткосрочните си цели / задачи можете да следвате някои от конкретизиращите модели за формулиране на целите като модела SMART, например. Това е широко използван модел, при който целта / задачата следва да е формулирана така, че да отговаря на изискването да бъде:

  1. специфична;
  2. измерима;
  3. достижима;
  4. реалистична и
  5. определена във времето.

Но, както споменах, това е информация, до която лесно може да достигнете и да си осигурите.

Пък и щом книгата ни е посветена на извеждането на лична мисия, може би е добре да спрем до тук.

<<<>>>

Уморихте ли се?

Или сте готови за действие?

Дано по-скоро да е второто, но ако сте уморени, дайте си малко време. Дори, ако почувствате нужда, планирайте си повторно прочитане на книгата и едва тогава се насочете към действия по извеждането на мисията ви и основните житейски цели.

Често обичам да казвам "твърде е важно, за да е спешно" – по-добре изчакайте подходящия момент и период от живота си, отколкото да се насилвате в този така специален и лично ваш си процес.

Никой не ни задължава да имаме лична мисия и да я следваме. вие също не се задължавайте.

Искайте го!

Тогава и само тогава тя ще е работеща и ще бъде ваш приятел, а не – задължаващ товар.

А сега ще се опитам да покажа цялата картинка на пътешествието ни, погледната “отгоре”. Надявам се, че така ще “наместите” допълнително частите, които разглеждахме заедно, в един последователен процес, а също, че ще ви служи като “бърза справка” впоследствие, когато решите да действате.

КАК ВОДИМ ПРОЕКТА СИ ПО ИЗВЕЖДАНЕ НА МИСИЯТА НИ?

Програма на проекта "Извеждане на лична мисия"

9-стъпкова програма или накратко за етапите, през които можете да преминете, за да формулирате своята лична мисия, да изведете свои основни житейски цели и да достигнете до план за реализирането им.

Разделила съм стъпките на три етапа: преди, по време и след като сте извели своята лична мисия – надявам се това допълнително да улесни ориентирането ви в процеса.

В същото време, може да не се съобразявате с това разделение – важни са самите стъпки и последователността им.

I. Преди да започнете с извеждането на вашата лична мисия:

1. **Изберете коя е вашата форма** на лична мисия със съответния модел на извеждането ѝ.

2. **Планирайте периода на подготовка – какво ще включите като упражнения, практики и т.н., и ги направете**. При упражненията, си водете бележки.

3. **Планирайте момента на извеждането – изберете кои от действията за подготовка и настройване ще приложите** за този момент и как конкретно ще го направите.

II. По време на извеждането:

4. **Формулирайте мисията си:**

   - Направете непосредствената подготовка за настройването ви преди момента, в който ще започнете извеждането на мисията си.
   - Преминете през въпросите на избрания модел за мисия.
   - Оформете първоначалния вид на вашата мисия, следвайки указанията на избрания модел.

5. **Редактирайте (при нужда) и финално (към момента) оформете мисията си.**

   - Отделете време и внимание на използваните думи в мисията и степента ѝ на абстрактност.
   - Проверете дали мисията отговаря на критериите за водеща мисия.

III. След като сте извели своята лична мисия:

6. **Изберете вашите пътища за реализирането на вашата мисия** – съберете идеи за това как е възможно да се постига вашата мисия и изберете тези, които отговарят на силните ви страни, характер, интереси, любими действия и т.н.

7. **Подредете в система избраните пътища (ОЖЦ)** – така че да се допълват и подкрепят един друг. Разпределете ги във времето. Създайте си официален документ с вашите ОЖЦ.

8. **Планирайте с краткосрочни цели и задачи постигането на най-скорошно подреденото ОЖЦ и подготовката за някои от следващите ОЖЦ.** Следвайте модела SMART или друг модел за формулиране на цели.

IV. През цялото време:

9. **Преглеждайте, редактирайте, опитвайте...** – периодично преглеждайте своите лична мисия и ОЖЦ, и нанасяйте промени, при необходимост. Това важи също за всички останали решения и намерения – по-краткосрочни планове, цели, задачи.

И така – време е да решите кога ще стартирате!

Ако изпитате затруднения и не се получи от първия път, мога да ви успокоя – моята мисия я търсех, мислех и

извеждах цяла година, но осемнайсет години по-късно, този период ми изглежда пренебрежимо малък.

Бих ви посъветвала да използвате работен вариант на мисията си, дори и да не сте убедени, че е вашата мисия. Така ще можете да имате изходна точка, от която да се придвижвате към истинската мисия и ще можете да се упражнявате върху работната.

Идеята е да приемете, че временно имате дадената мисия – а докато ,,живеете" с нея вероятно ще ви хрумват идеи в посока: какво ви харесва в нея; какво не ви харесва; какво бихте променили – махнали или добавили и т.н.

След това, можете да нанесете промените и да ,,поживеете" временно с новата работна версия. В един момент, може да усетите, че ,,работната" мисия вече не е само ,,работна", а е истинската.

Пожелавам ви го от сърце!

И тогава остава само да "вдъхнете" живот на мисията си като набележите пътищата за постигането ѝ, а също и конкретните скорошни цели, с които ще ги реализирате.

И разбира се... да започнете да действате за постигането на тези цели. Действането понякога е най-лесната част от пътуването, но понякога е най-трудната. Не винаги достига самоувереност, хъс, мотивация, енергия.

Приемете, че “действането” ще бъде вашето лично изпитание и проверка на вашата мисия, защото добре избраната и формулирана мисия е източник на сила, желание за действие, напътствие за посока и увереност.

Ще бъде изпитание и за това дали наистина искате да имате мисия, да бъдете различни, да оставите нещо след себе си.

Ако не сте готови, ако желанието ви не идва от сърцето, вероятно ще намирате многобройни причини да се откажете или да отлагате.

Но, ако “горите” с нуждата да имате мисия и тя е наистина вашата, ще имате пламък за действие – който ще гори мощно, но и стабилно, с постоянство, защото големите неща се извършват с много действия и изискват много време.

”Рим не е направен за един ден”.

Предстартови напътствия за справяне с вътрешните пречки

Вече сме съвсем на финалната права. Имате всичко необходимо като информация, остава да действате.

Ще завърша с няколко по-общи съвета, касаещи самоуправлението ви по време на процеса по извеждане на личната ви мисия:

Ако сте от по-тревожните и отговорни хора, които се притесняват, когато нещо важно предстои, направете си "генерална репетиция" – опитайте, без никакви очаквания (и изисквания към себе си) да преминете през процеса. Вероятно така няма да сте толкова напрегнати, защото няма да очаквате от себе си да формулирате съвършената мисия, а само ще опознавате и се подготвяте за истинския процес. Пък, знае ли човек, може да се получи нещо добро още при тази "репетиция".

Ако сте човек, който като му е много важно нещо, е склонен да го отлага във времето, можете да подходите малко по-авторитарно към себе си и да "побиете" ден и час, в който да започнете подготовката за мисията си, както и ден и час, в който да изведете мисията си.

Ако ви е трудно да се справите със себе си сам в това да се мотивирате и да се организирате за действия по извеждането на мисията си, въведете втори човек (някой близък) в този процес – може да го помолите в дадения ден и час да дойде

при вас (или да се чуете) и да се увери, че наистина ще започнете работа.

Каквото и да правите, подходете към себе си внимателно и по най-добрия начин – с уважение към вас – човекът, който търси и иска да създаде нещо дълбоко и важно, към което не всеки се стреми и има в живота си.

Опитайте се да се улесните и съобразите със себе си максимално в процеса, за да избегнете чувство за вина, страх, неувереност или други негативни емоции, които могат да възникнат, ако нещо не се получава.

Това е ВАШИЯТ процес.

Това е ВАШАТА мисия.

Помогнете си като на най-добър приятел да преминете чисто и с удоволствие през цялото това приключение.

А аз ще ви очаквам в следващата глава, където ще ви споделя още нещо за "запалване".

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Нещо за запалване

Преди да се разделим, ще ви направя един подарък като ви споделя една любима моя статия за вдъхновение.

На мен лично ми действа стимулиращо като ми припомня желанието ми да съм различна и да направя нещо силно, неповторимо в живота си.

А с припомнянето идва и разбирането, че...

този път не е най-лекият и върви в комплект с много пречки и предизвикателства...

но пък е славен и носи много награди.

“ПОИСКАЙ СИ НЕВЪЗМОЖНОТО!”

“Какъв е смисълът да искам нещо, което е възможно?” се запитах докато четях един от романите на Тери Пратчет – Пощоряване.

“Никога не обещавай възможното!” – казва главния герой там, след което продължава: “Всеки може да направи възможното. Трябва да обещаеш невъзможното, защото понякога невъзможното всъщност е възможно, стига да намериш правилния подход, или поне често може да се поразтегнат пределите на възможното. А пък ако се провалиш, е, добре, нали то си беше невъзможно.”

Интересен начин на мислене, нали? Дали не можем да се поучим от него?

Какво означава да се развиваме? – това е да правим, да можем, да мислим така, както досега не сме.

Какво означава да мечтаем? – да искаме нещо, което нямаме, нещо което е “на хоризонта” ни.

Всеки може да постига "постижимото".

Искате ли да сте “всеки”?

Дали да не се прицелим още по-далече?

Дали не си струва да се развихрим и да помечтаем, да поискаме от себе си повече, да потърсим онова, което наистина ще ни направи щастливи, а не имащи “нормален” живот и да се заловим с преследването му?

Как да открием онова, което ще ни направи щастливи ли? То е там – вътре в нас, скрито под много пластове страх, ужас, неувереност, парализиращи убеждения, мързел, леност, самопораженство, необичане на себе си и още, и още.

Можем да се опитаме да разпръснем всички тези пречки. Поне за кратко.

И да помечтаем.

Какво наистина искаме?

Отпуснете се за малко, зарадвайте се на живота, заради самия него и не забравяйте да напишете желанията си.

Пропуснете, докато пишете, мислите за това дали е възможно да постигнете помечтаното (дори и да не го виждате към момента).

Лично аз вярвам, че щом има желание, ще се намери и начин как да се постигне. Но без мечта, няма посока.

Затова, смело напред – към хоризонта на мечтите ви!

Отивам да пиша :).

И накрая...

Тази книга е подарък – за всички хора, които имат усещането, че личната мисия е важна за живота им.

Ако вие сте от тях и след като се запознаете с нея, смятате, че ви е била полезна, моля споделете я с хора като вас!

Аз зная колко се промени моят живот и чувството ми за лична стойност, след като създадох своята лична мисия и започнах да я реализирам. Това чувство си струва да бъде изживяно и да се даде възможност на другите за същото.

Благодаря за времето заедно и за вниманието!

За мен беше чест и удоволствие да съм до вас.

Оттук-нататък оставам по-встрани, но винаги можете да се свържете с мен (svetlana@karea-bg.com) за насока, идея, подкрепа или просто да споделите вашето отношение към тази книга и докъде сте достигнали в своя път.

Ако изпитате нужда и поискате да изразите по-активно своето отношение към книгата, можете да го направите, като ѝ помогнете да изпълни предназначението си – изведете своята мисия, следвайте я, създавайте ценности, променете своя свят и този на други хора!

Това ще е награда за всички ни.

А след това, ще се радвам да споделите каква мисия сте създали и как успешно е станала част от живота ви.

В случай, че искате да изразите отношението си и чрез добре познатия на всички начин – винаги можете да подкрепите финансово съществуването на тази книга като дарите желаното от вас. Детайли – на сайта на "Кареа".

Там ще намерите също повече информация за мен и това, което пиша като статии и книги.

А аз ще продължавам да пиша, защото това е един от пътищата за постигане на моята лична мисия.

Успех във вашия път и до скоро!

Светлана Мутафчиева,
гр. София, Септември 2017 г.

< < < < > > > >

последна редакция: 13.04.2018 г.

АВТОРСКИ ПРАВА

Тази книга може свободно да бъде цитирана и разпространявана.

Ще бъде високо оценено, ако при ползването ѝ, се уважи автора и бъде посочвано името му.

ЗА ТАЗИ КНИГА И ЗАЩО АЗ?

Това е първата книга, която излиза от мое име, затова и темата Личната мисия не е случайно избрана:

- **Тя е важна тема за мен** – въпросът за личната мисия, конкретно "защо съм" лично аз, ме е вълнувал още от ранните ми години. И до момента вярвам, че това е една много силна и стойностна тема.

- **Имам личен опит** – зная за предизвикателствата при търсенето на мисията, защото я извеждах за себе си. Посветих една година от живота си, за да го постигна.

- **Проучвала съм** – през годините (в периода 1999 – 2017 г.) направих няколко проучвания на създаденото до момента по темата Лична мисия в световен мащаб.

- **Създадох стъпков подход** за извеждането на личната мисия, за да улесня откриването ѝ и да намаля времето, за което се случва това (през 2007 – 2008 г.). Въведох го в проектите за избор на професия в "Кареа" (организация за избор на професия и развитие на кариерата, която създадох през 2007 г.)

- **Приехме теза, даваща работещо решение** – заедно с Гергана Маркова, очертахме концепция, с която се

валидират двете различни форми на лична мисия, познати към момента в световен мащаб (през 2009 г.)

- **Приложихме знанието** – инициирах създаването на учебен модул (към програмата на "Марков колеж"), в който се включва темата Лична мисия и участвах в изграждането му. Заедно с Гергана Маркова – направихме учебно помагало, изведох съдържанието на самостоятелните упражнения. Бях консултант в няколко випуска и съдействах на отделните курсисти за извеждането и формулирането на личните им мисии.

- **Натрупах опит** – от 2007 г. до момента съм работила с десетки души за създаването на тяхната лична мисия.

- **Споделям опита си** – първите статии за личната мисия публикувах през 2010 г., а от 2014 г. разработвам книга (по темата "Как да оставим следа"), част от която е темата за личната мисия. И разбира се – пиша и тук – в настоящата книга, която създадох и развивам от 2015 година насам.

ИЗПОЛЗВАНИ ИЗТОЧНИЦИ и цитирани имена

Вътрешни ресурси:

1. Светлана Мутафчиева, статия "Достъпна ли е и какво за мен е личната мисия", публикувана за първи път в S&Sblog, 02.07.2010 г.
2. Светлана Мутафчиева, статия "Винаги ли се получава извеждането на лична мисия и само един вид ли е тя?", публикувана за първи път в S&Sblog, 13.07.2010 г.
3. Светлана Мутафчиева, статия "Лична мисия – как да я формулираме", публикувана за първи път в S&S blog, 15.07.2010
4. Светлана Мутафчиева, статия "Сър Кен Робинсън: Как да откриете своите таланти ", публикувана за първи път в блога на "Кареа", 17.05.2014.
5. Светлана Мутафчиева, статия "Как да се настроя за създаването на моята лична мисия?", публикувана за първи път в S&S blog, 01.08.2010 г.
6. Светлана Мутафчиева, статия "Началото на годината – подходящо време да поговорим за мечтите си", сп. Офис асистент, Януари, 2008 г.
7. Светлана Мутафчиева, статия "От Лична мисия към основни житейски цели", публикувана за първи път в S&S blog, 25.07.2010 г.
8. Светлана Мутафчиева, статия "От личната мисия до конкретните цели", публикувана за първи път в S&S blog, 08.07.2011 г.
9. Светлана Мутафчиева, статия "Поискай си невъзможното", публикувана за първи път в блога на "Кареа", 17.05.2011 г.
10. Светлана Мутафчиева, материал "Как да се подготвим за извеждане на нашите дългосрочни цели?", създаден за "Марков колеж" и ежегодното му събитие „Закуска за личностно развитие", юни 2015 г.
11. Светлана Мутафчиева, статия "Размисли за живеенето", публикувана за първи път в S&S blog, 12.03.2011 г.

Външни източници:

1. Стивън Кови, "Седемте навика на високоефективните хора ", издателство Кибеа, 1999 г.
2. Stephen Covey, “How to develop your personal mission statement”, Brilliance Publishing, 2013.
3. Richard Nelson Boles, "What Color Is Your Parachute? 2012: A Practical Manual for Job-Hunters and Career-Changers", Ten Speed Press, 2012.
4. Михай Чиксентмихай, "Поток - психология на оптималното преживяване", издателска къща Хермес, 2016 г.
5. сър Кен Робинсън, "Елементът: Как всичко се променя, когато откриете страстта си", издателство Рой Комуникейшън, 2010 г.
6. Sir Ken Robinson PhD, Lou Aronica, "Finding Your Element: How to Discover Your Talents and Passions and Transform Your Life", Penguin Group, 2013.
7. Ектор Гарсия, Франсеск Миралес, "Икигай: Тайните на Япония за дълъг и щастлив живот", издателство Gnezdoto, 2016 г.
8. Personal Mission Statement, Career Resources for a Life in the in Law, Decision Books, 2003.
9. Аня Фьорстер; Петер Кройц, “Следи вместо пепел”, издателство Еастра Холдинг Груп АД, 2009 г.
10. http://www.timethoughts.com/
11. Свами Рама, книгата "Медитация - практическо ръководство", издателство Аратрон.
12. Онлайн платформа за извеждане на лична мисия, FranklinCovey
13. http://www.timethoughts.com
14. http://sirkenrobinson.com
15. http://www.fast company.com
16. ТЕД, "Elon Musk: The Future We Are Building And Boring"

17. ТЕД"Elon Musk: The Mind Behind Tesla Spacex Solarcity"

18. ТЕД "Steven Jonson: Where good ideas come from"

19. ТЕД "Life at 30 000feet"

Цитирани имена:

1. Петър Марков – (07.12.1943 - 21.02.2016) български философ, учител, автор на книгата "Мисли с главата си, приятел", в която представя своята система за определяне и развитие на нивата и мащаба на мислене. Основател на "Марков колеж". Създател на Теометактиката – концепция за интегриране на теория, метод и практика в едно.
2. Сър Кен Робинсън (Sir Kenneth Robinson) международен съветник по въпросите за образованието, станал популярен със своята презентация пред TED -„Как училището убива креативността“.
3. Стивън Кови (Stephen Covey) американски обучител, автор, бизнесмен и говорител – популярен с книгата си "Седемте навика на високоефективните хора".
4. Виктор Франкъл (Viktor Frankl), 1905-1997 г. Австрийски невролог и психиатър, оцелял след пребиваване в концлагер. Основател на логотерапията).
5. А. Роджър Мерил (A. Roger Merrill) консултант към "Франклин Кови институт" и автор, заедно със Стивън Кови и Ребека Мерил, на книгата “First Things First”.
6. Гергана Маркова – понастоящем: професионален консултант по лична ефективност и ефективно лидерство, главен водещ на обучението в "Марков колеж", чийто основател е нейният баща). Собственик, управител и консултант по ефективно лидерство в "Ликора ООД" – организация за личностно и корпоративно развитие.
7. Паисий Хилендарски (1722 - 1773), често наричан още Отец Паисий, духовник, автор на „История славянобългарска“.

8. Ричард Нелсън Болс (Richard Nelson Bolles) Американски писател, духовник, извоювал си славата на най-добрия специалист по професионално ориентиране в САЩ, известен е с книгата си "Какъв цвят е твоят парашут", която е публикувана в над 10 милиона екземпляра, на 22 езика и разпространена в 26 страни. Книгата се преиздава с актуализирана информация ежегодно от 1975 година до момента. На български – "Какъв цвят е твоят парашут", е публикувана през 2000 г. от издателство Кибеа.

9. д-р Георги Стаменов – акушер-гинеколог, специализирал Репродуктивна ендокринология, основател на болница за женско здраве "Надежда".

10. Йлон Рийв Мъск (Elon Reeve Musk) е канадско-американски инженер, изобретател, бизнес магнат, инвеститор, милиардер, роден в ЮАР. Понастоящем е главен изпълнителен директор и главен технически директор на компанията SpaceX (СпейсЕкс), както и главен изпълнителен директор и главен продуктов архитект на Tesla Motors (Тесла Моторс) . Член е на Съвета на директорите на компанията SolarCity.

11. Крис Андерсън (Chris Anderson) е куратор на конференциите на ТЕД. Водещ на интервюта с Илон Мъск в ТЕД. Цитатът е от "Elon Musk: The Future We Are Building And Boring".

12. Сър Ричард Чарлз Никълъс Брансън (Sir Richard Charles Nicholas Branson) е британски бизнесмен, филантроп, известен най-вече като собственик на конгломерата от компании „Върджин груп“, наброяващ около 400 компании. През 1999 г. Брансън получава титлата „сър“ за служба в предприемачеството.

13. Кен Уиълбър – Кенет Ърл Уилбър младши (Kenneth Earl Wilber Jr) е американски философ и писател – основно по темите психология, философия, мистицизъм, екология и духовна еволюция. Основател е на институт за интегрална психология.

14. д-р Рандал С. Хансен (Dr. Randall S. Hansen), професор по маркетинг в Stetson University, създател на https://www.quintcareers.com – сайт за кариерна информация.

15. Стивън Джонсън (Steven Johnson), съвременен писател, изследовател, интересуващ се от връзката между наука, технология и човешки опит. Автор на книгата "Where Good Ideas Come from: The Natural History of Innovation".

16. Вики Робин, Vicki Robin. Американска писателка, съавтор на книгата: Your Money or Your Life .

17. Томас Дж. Питърс (Thomas J. Peters), е американски автор в областта на мениджърските бизнес практики, известен най-вече с книгата си "В търсене на отлични постижения" (Tom Peters, Robert H. Waterman, Jr., In Search of Excellence, 1982), преведена на български като Питърс, Т., Р. Уотърман, Към съвършенство във фирменото управление, изд. Наука и изкуство, 1988.

18. Робърт Шулер, Robert Harold Schuller (1926-2015) американски автор, мотивационен говорител, пастор и телевизионен водещ.

19. д-р Блейн Ли (Blaine Lee) Франклин-Кови консултант и автор на главата “The Power Principle: Influence with Honor” в книгата ”How to develop your personal mission statement”.