

СОЗДАЙ СЕБЕ УДАЧУ

Какие навыки
действительно
меняют траекторию
карьеры, денег
и жизни

РОАН МИЛЛЕР



Роан Миллер

**Создай себе удачу. Какие
навыки действительно
меняют траекторию
карьеры, денег и жизни**

«Автор»

2026

Миллер Р.

Создай себе удачу. Какие навыки действительно меняют траекторию карьеры, денег и жизни / Р. Миллер — «Автор», 2026

Успех выглядит как удача только с расстояния. Вблизи у него обычно другое лицо: настойчивость после отказа, риск без гарантий, ясная цель, нужные связи и способность не превращать провал в финал. Эта книга разбирает именно такие навыки на историях людей, которые прошли через неудачи и всё же изменили свою траекторию, — от Дж. К. Роулинг до предпринимателей и профессионалов из разных сфер. Каждая большая идея дополняется исследованиями и практическими шагами: как ставить цели, развивать мышление роста, оценивать риск, искать свою мотивацию, строить сеть контактов и извлекать пользу из ошибок. Не ждите мистической формулы везения. Здесь предлагают более интересное: увеличить число ситуаций, в которых со стороны будет казаться, что вам просто невероятно повезло.

Содержание

Введение	6
Глава 1: Сила настойчивости	7
Устойчивость Майи	8
Фактор упорства	10
Менталитет роста	11
Постановка целей и настойчивость	12
Определите свои цели	13
Глава 2: Смелость рисковать	15
«Прыжок» Иман Алекс	16
Искусство смело идти на риск	18
Психология смелого риска	19
Риск и инновации	22
Определите свои страхи и мотивацию	23
Оцените возможные выгоды и последствия	24
Подготовьтесь и развивайте навыки	25
Маленькие шаги	26
Доверяйте своей интуиции	27
Глава 3: Роль страсти и цели	28
Эмоции и мотивация	30
Достижение цели	32
Как целенаправленно обнаружить и следовать своей страсти	34
Подумайте о своих интересах	35
Пробуйте новое	36
Прислушивайтесь к своим эмоциям	37
Исследуйте глубже	38
Живите в соответствии со своими ценностями	39
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Роан Миллер
Создай себе удачу. Какие
навыки действительно меняют
траекторию карьеры, денег и жизни

Создание своего успеха

Создание будущего с помощью целей и действий

Сами аль-Дирия

Введение

Успех — это понятие, которое пронизывает все аспекты нашей жизни: оно вдохновляет наши мечты, питает наши амбиции и влияет на наши решения. В современном обществе стремление к успеху является движущей силой для людей во всем мире, преодолевая географические границы и культурные различия. Это универсальный язык, выражающий наше врождённое стремление к росту, самореализации и раскрытию нашего истинного потенциала.

Но в чём же заключается истинный смысл успеха? Измеряется ли он только материальным богатством, общественным признанием или профессиональными достижениями? Ответ варьируется в зависимости от того, кто его ищет, ведь успех — это глубокий личный и субъективный опыт, формируемый нашими уникальными ценностями, стремлениями и представлениями о счастье.

В книге *«Создай свой успех»* мы отправляемся в путешествие, чтобы исследовать многогранную природу успеха, и углубляемся в поучительные истории, охватывающие различные сферы жизни людей, которые преодолели невзгоды, бросили вызов трудностям и проложили свой собственный путь к достижению успеха. Эти истории проливают свет на разнообразные формы, в которых может проявляться успех, и напоминают нам, что успех не знает границ, возраста или происхождения.

Однако «Успех» — это не просто сборник историй, а сложная ткань, сотканная из нитей научных исследований и глубоких идей, на страницах этой книги мы соединим вдохновляющие истории с результатами исследований, проведённых университетами, авторитетными журналами и экспертами в различных областях. Это сочетание историй и научных открытий даст вам сбалансированное и всестороннее понимание успеха, основанное как на человеческом опыте, так и на научной точности.

Итак, давайте вместе отправимся в путешествие по миру успеха. К тому моменту, когда вы перевернете последнюю страницу, вы обретёте новое понимание успеха и будете вооружены практичными инструментами и стратегиями, которые помогут вам проложить свой собственный путь и создать будущее, наполненное удовлетворением и достижениями.

Пришло время создать свой успех!

Глава 1: Сила настойчивости

В мире, где успех часто кажется синонимом мгновенного удовлетворения и побед, достигаемых в одночасье, истинная сила заключается в искусстве настойчивости.

Настойчивость — это больше, чем просто упорство; это непоколебимая приверженность своим целям, твердая вера в свои способности и отказ сдаваться перед неудачами.

Возможно, вы уже слышали о Дж. К. Роулинг, авторе знаменитой и неизменно успешной серии книг о Гарри Поттере, но её успех не пришёл легко и не произошёл в одночасье.

Роулинг родилась 31 июля 1965 года в Йете, графство Глостершир, Англия, и её ранние годы были отмечены множеством испытаний и трудностей.

С самого детства Роулинг увлекалась сочинением рассказов: свою первую книгу — историю о кролике по имени «Кролик» — она написала в шесть лет, а на её детство большое влияние оказала любовь к чтению, особенно к фантастической литературе.

После окончания Университета Эксете́ра, где она изучала французский язык и классическую филологию, Роулинг работала на различных должностях, в том числе исследователем и двуязычной секретаршей. В этот период она столкнулась с личными трудностями, в том числе с потерей матери в 1990 году, что сильно повлияло на неё. Она также вышла замуж и родила дочь, но брак закончился разводом, в результате чего она оказалась в положении одинокой матери, переживающей сложный период.

В середине 1990-х годов жизнь Роулинг претерпела кардинальный поворот: во время поездки на задержавшемся поезде из Манчестера в Лондон в 1990 году ей пришла в голову идея серии о Гарри Поттере, и в течение следующих нескольких лет она тщательно спланировала серию из семи книг и разработала волшебный мир Гарри Поттера.

Находясь в крайней нищете, когда каждый пенни был для неё спасательным кругом, единственным источником благополучия и утешения, она использовала каждое мгновение, чтобы погрузиться в искусство писательства.

В этот период Роулинг столкнулась с многочисленными отказами со стороны издателей: её рукописи отклоняли многие крупные издательства, приводя при этом самые разные причины отказа.

Несмотря на постоянные отказы от бесчисленного множества издателей, она не сдалась, не позволила ветру поражения унести свои мечты и продолжала упорно идти к цели. Наконец, в 1997 году появился луч надежды: небольшое издательство «Блумсбери» воспользовалось возможностью приобрести её рукопись после того, как восьмилетняя дочь одного из руководителей компании настояла на том, чтобы дочитать книгу до конца, и это стало началом удивительного путешествия.

Роулинг продолжала сталкиваться с личными трудностями даже после достижения литературного успеха, борясь с такими проблемами, как депрессия, финансовые затруднения и давление славы, но, несмотря на все эти испытания, она оставалась преданной своему делу и завершила всю серию о Гарри Поттере.

Сегодня имя Дж. К. Роулинг украшает список самых богатых женщин мира, что свидетельствует о силе её настойчивости и крепком духе.

Мир полон бесчисленного множества таких же людей, как она, которые в совершенстве овладели искусством настойчивости: Томас Эдисон, Уолт Дисней и даже Генри Форд — это реальные примеры тех, кто проложил себе путь сквозь невзгоды и в конце концов достиг вершин успеха.

Устойчивость Майи

А теперь давайте познакомимся с историей Майи. Возможно, вы о ней не слышали, но её жизнь — настоящее свидетельство силы упорства перед лицом невзгод.

Майя была предпринимательницей и борцом за свои права; она родилась в скромной семье в маленьком городке в штате Техас и на протяжении всего своего пути к успеху сталкивалась с многочисленными неудачами.

В детстве она страдала от трудностей в обучении, что затрудняло её академическую карьеру; учителя и одноклассники часто игнорировали её и пренебрегали ею. Несмотря на это, у неё была непоколебимая решимость преодолеть препятствия и доказать свои способности.

После окончания средней школы Майя мечтала поступить в Маршалловский бизнес-колледж Университета Южной Калифорнии, однако финансовое положение её семьи делало это практически невозможным.

Это не остановило Майю, и в течение года ожидания она неустанно трудилась, устроившись на несколько подработок, чтобы накопить деньги на обучение. Её усилия увенчались успехом: она получила стипендию, которая позволила ей получить степень бакалавра в области бизнес-администрирования.

Во время учебы в университете Майя столкнулась с ещё одним неудачным поворотом событий: её первый бизнес-проект — стартап, соучредителем которого она была, — не сумел привлечь внимание. Этот опыт привёл её в уныние, но Майя не позволила неудаче определить её личность, она извлекла из этого ценные уроки и использовала их для совершенствования своих навыков в сфере предпринимательства.

После окончания университета Майя столкнулась с ещё одним серьёзным препятствием, несмотря на свою квалификацию и энтузиазм, она столкнулась с многочисленными отказами, когда искала работу в желаемой сфере. Однако она была полна решимости проложить свой собственный путь и решила снова запустить собственный проект. Имея ограниченные ресурсы, но обладая твердой волей, Майя основала социальную организацию, специализирующуюся на устойчивой моде.

Этот путь был далеко не лёгким: Майя сталкивалась с финансовыми трудностями, подвергалась критике со стороны окружающих и переживала многочисленные моменты самосомнения. Тем не менее она оставалась верна своей визии и упорно преодолевала все вызовы.

Благодаря непоколебимой решимости бренд экологичной одежды, созданный Майей, постепенно завоевал признание; её приверженность этическим принципам и непоколебимая страсть нашли отклик у потребителей. Со временем её бизнес процветал благодаря её гибкости, инновационному мышлению и приверженности социальной ответственности.

Успех Майи не только позволил ей реализовать личные амбиции, но и дал возможность оказать положительное влияние на общество: она основала фонд для поддержки малообеспеченных студентов в получении высшего образования, а также учредила стипендии и программы наставничества.

История Майи служит источником вдохновения для всех, кто сталкивается с неудачами и трудностями на пути к успеху. Благодаря своей непоколебимой настойчивости, гибкости и способности превращать неудачи в возможности Майя преодолела множество препятствий на пути к осуществлению своих мечтаний, и её история напоминает нам, что неудачи не определяют нашу сущность — напротив, именно то, как мы реагируем на них, формирует наш путь к успеху.

Психология настойчивости и её влияние на долгосрочный успех

Мир полон бесчисленных вдохновляющих историй о настойчивости, но в то же время важно изучить научные исследования, подтверждающие силу этой замечательной черты харак-

тера. Поэтому ниже приведены некоторые соответствующие исследования, проведенные психологами, учеными и экспертами, которые стремились раскрыть психологию настойчивости и её глубокое влияние на долгосрочный успех:

Фактор упорства

Такие исследователи, как Анджела Дакворт, провели обширные исследования, посвященные концепции решимости.

Решимость можно определить как сочетание эмоциональной вовлечённости и настойчивости; она включает в себя способность человека сохранять усилия и интерес к достижению своих целей в течение длительного периода времени, несмотря на препятствия и неудачи.

Один из ключевых выводов исследований Дакворт заключается в том, что упорство является более весомым показателем успеха, чем такие факторы, как интеллект и талант.

И хотя интеллект и талант, несомненно, способствуют развитию способностей человека, именно настойчивость и гибкость, связанные с целеустремленностью, зачастую играют решающую роль в достижении долгосрочных целей; иными словами, наличие высокого уровня интеллекта или таланта само по себе не гарантирует успеха без целеустремленности.

Она позволяет людям сохранять концентрацию и не сбавлять усилия даже в сложных ситуациях. Кроме того, целеустремленность помогает людям не сдаваться в моменты испытаний и сомнений в себе, а те, кто обладает высоким уровнем целеустремленности, чаще склонны рассматривать неудачи и поражения как временные препятствия, а не как непреодолимые барьеры, они извлекают уроки из этих опытов, корректируют свои стратегии и продолжают стремиться к достижению своих целей с новым задором.

Кроме того, исследования показывают, что люди с высоким уровнем целеустремленности чаще демонстрируют последовательные усилия и настойчивость в своих начинаниях, а также обладают глубокой страстью и чувством цели, которые питают их мотивацию и лидерские качества, а люди с сильной волей готовы проводить долгие часы в непрерывных тренировках, демонстрируя готовность пройти долгий и порой изнурительный путь к успеху.

Менталитет роста

Пионерская работа психолога Кэрол Дуэк, посвящённая концепции менталитета роста, произвела революцию в нашем понимании человеческого потенциала и той роли, которую он играет в достижении долгосрочного успеха. Исследования Дуэк показали, что люди, придерживающиеся менталитета роста и верящие в то, что свои способности можно развивать благодаря самоотдаче и усердному труду, чаще проявляют настойчивость перед лицом трудностей и в конечном итоге достигают более высоких уровней успеха.

«Менталитет роста» характеризуется верой в силу усилий и пониманием того, что способности можно развивать и совершенствовать с течением времени.

Люди с менталитетом роста воспринимают вызовы как возможности для развития, а не как показатели своих неизменных способностей; они рассматривают неудачу как временное препятствие и возможность для обучения и разработки новых стратегий.

Кроме того, менталитет роста способствует любви к обучению и желанию принимать вызовы. Люди с таким менталитетом понимают, что прогресс достигается за счет выхода за пределы зоны комфорта и расширения своих возможностей; они рассматривают усилия как неотъемлемую часть процесса обучения и не теряют мотивацию из-за рисков или первоначальных неудач.

Постановка целей и настойчивость

Исследование, проведенное Эдвином А. Локом и Гэри Б. Латхама в области постановки целей ценные выводы о том, как постановка конкретных, сложных и достижимых целей влияет на долгосрочный успех. Их исследования показали, что люди, которые ставят перед собой четкие цели и неустанно работают над их достижением, лучше способны преодолевать препятствия, сохранять сосредоточенность и в конечном итоге добиваться успеха.

Один из основных выводов их исследований заключается в том, что постановка конкретных целей дает людям четкое направление и чувство целеустремленности.

Когда цели четко сформулированы, люди могут разработать план действий и определить шаги, необходимые для их достижения; такая ясность помогает им сохранять сосредоточенность и мотивацию, поскольку у них есть конкретная цель, к которой они стремятся.

Кроме того, исследования показывают, что постановка целей укрепляет настойчивость и гибкость: люди, поставившие перед собой четкие цели, чаще проявляют настойчивость в сложные моменты, а сталкиваясь с препятствиями, они способны сохранять мотивацию и приверженность своим целям, находить альтернативные пути или корректировать свои стратегии по мере необходимости.

Практические советы и стратегии для развития настойчивости

Настойчивость — это ценный навык, который может оказать глубокое влияние на нашу способность добиваться успеха в долгосрочной перспективе и преодолевать трудности. И хотя у некоторых людей от природы может быть более высокий уровень настойчивости, этот навык можно развить с помощью целенаправленных усилий и практики. Вот как это сделать:

Определите свои цели

Четко сформулированные цели помогают вам сосредоточить свои усилия и энергию на том, что действительно важно. Когда у вас есть четкое представление о том, чего вы хотите достичь, вы можете расставить приоритеты в своих задачах и принимать решения, соответствующие вашим целям. Такая сосредоточенность позволяет вам направлять свою настойчивость на целенаправленные действия, которые приближают вас к желаемым результатам.

Постарайтесь привести свои цели в соответствие со своими эмоциями и ценностями, ведь они станут мощными стимулами, придадут вам чувство целеустремленности и разжгут внутреннюю мотивацию к упорному труду. Когда ваши цели совпадают с личными стремлениями, вы с большей вероятностью останетесь преданными делу и решительными, независимо от того, насколько труден путь.

Кроме того, четкие цели служат критерием для оценки вашего прогресса: они позволяют отслеживать достижения, выявлять области для улучшения и отмечать успехи на этом пути. Способность видеть свой прогресс подпитывает мотивацию, даёт ощущение выполненного долга и укрепляет веру в свою способность не сдаваться.

Когда вы сталкиваетесь с выбором и возможностями, наличие четких целей помогает вам принимать обоснованные решения, и вы можете оценить, соответствует ли тот или иной выбор вашим целям и способствует ли он реализации вашего долгосрочного видения. Такая ясность уменьшает количество отвлекающих факторов и удерживает вас на правильном пути, не позволяя сбиться с курса или преследовать цели, которые на самом деле не имеют для вас значения.

Примите менталитет роста

Принятие менталитета роста — это ключевой аспект развития настойчивости; оно подразумевает веру в то, что ваши способности и интеллект можно развивать посредством усилий, практики и обучения.

Вопреки распространённому мнению, этот подход заключается в том, чтобы принимать вызовы и рассматривать их как возможности для обучения и развития: вместо того чтобы избегать препятствий или бояться их, вы видите в них шанс расширить свои возможности, приобрести новые навыки и углубить свои знания. и в конечном итоге такой подход прививает вам чувство любознательности, гибкости и целеустремленности.

Но более того, менталитет роста акцентирует внимание на важности усилий и настойчивости: вместо того, чтобы приписывать успех исключительно врождённому таланту или интеллекту, вы осознаёте, что постоянные усилия, практика и гибкость являются ключевыми факторами в достижении мастерства.

И вместо того, чтобы стремиться к подтверждению своей правоты или избегать неудач, у вас появляются внутренние мотивы для изучения новых идей, поиска знаний и развития своих навыков.

«Оставайтесь мотивированными»

Поиск внутренних и внешних источников мотивации имеет огромное значение для развития настойчивости.

Внутренняя мотивация исходит изнутри и подпитывается вашими личными ценностями, эмоциями и чувством достижения, которое вы получаете, следуя своим целям.

Размышления об этих аспектах помогают вам вновь соединиться со своей внутренней мотивацией и напоминают о том, почему вы вообще начали свой путь; это усиливает значимость ваших целей и создает прочную основу для настойчивости.

Кроме того, окружение себя положительными факторами, такими как вдохновляющие истории и примеры для подражания, может служить внешним стимулом.

А рассказы о достижениях и опыте других людей, которые преодолели трудности и добились успеха, могут пробудить в вас чувство возможностей и вдохновить на дальнейшие действия.

Эти положительные факторы служат напоминанием о том, что настойчивость приносит плоды и что вы не одиноки в своём пути.

Внутренняя и внешняя мотивация вместе создают мощную комбинацию, которая помогает вам оставаться вовлеченными, целеустремленными и полными энтузиазма, чтобы продолжать преодолевать препятствия и неудачи.

«Будьте гибкими»

Гибкость — это ключевое качество, которое необходимо развивать, стремясь к долгосрочному успеху. Путь к успеху редко бывает прямым, и неудачи или непредвиденные обстоятельства могут потребовать корректировок или изменений по ходу дела.

Готовность адаптировать свои планы и стратегии позволяет вам более эффективно преодолевать препятствия: она дает вам возможность находить альтернативные решения, исследовать различные подходы и использовать новые возможности, которые могут появиться. Сохраняя гибкость, вы можете оставаться гибкими и сосредоточиваться на своих долгосрочных целях, сохраняя способность адаптироваться к меняющимся обстоятельствам.

Гибкость также стимулирует творчество и инновации при поиске различных путей достижения ваших целей, а принятие изменений и готовность скорректировать свой курс при необходимости укрепляют вашу способность проявлять настойчивость, преодолевать трудности и в конечном итоге добиваться успеха.

Помните: дело не в строгом следовании какому-то конкретному плану, а в том, чтобы оставаться верным своим целям, сохраняя при этом гибкость в подходах.

Проявите терпение

Настойчивость и терпение идут рука об руку в стремлении к долгосрочному успеху. Важно понимать, что прогресс не происходит в одночасье, а неудачи — это естественная часть пути.

Развитие терпения предполагает признание того, что значимые достижения требуют времени, усилий и постоянной самоотдачи. Легко впасть в разочарование, когда результаты не появляются сразу, но терпение позволяет вам сохранять долгосрочную перспективу.

Это помогает вам преодолевать трудности, не теряя из виду свои цели, а также побуждает сосредоточиться на процессе, а не только на результате, понимая, что каждый шаг вперед, каким бы незначительным он ни был, вносит вклад в ваш общий прогресс.

Проявляя терпение, вы в конечном итоге развиваете в себе гибкость, настойчивость и способность оставаться преданным делу, несмотря на препятствия.

Вам нужно доверять процессу, доверять своим способностям и верить, что при постоянной настойчивости вы в конечном итоге добьётесь желаемого успеха.

Развитие настойчивости — это не разовое усилие, а непрерывный процесс, требующий самоотдачи, самоанализа и гибкости; это постоянное путешествие к личностному росту и развитию. Внедряя эти советы и практические стратегии в свою жизнь, вы сможете укрепить свою способность к настойчивости.

Помните, что настойчивость — это не только достижение цели; речь идет о пути личностного роста и о том, чтобы по ходу этого пути стать лучшей версией самого себя.

Глава 2: Смелость рисковать

Смелое принятие риска требует от вас желания выйти из зоны комфорта, столкнуться с неопределенностью и предпринять смелые действия для достижения своих целей и реализации своих стремлений, но, более того, это требует использования возможностей и принятия решений, сопряжённых с определённым уровнем риска, будь то запуск нового бизнеса, сложная смена профессии или начало личного приключения.

В конечном счёте, смелое рискование заключается в преодолении страха и неуверенности в себе, а также в готовности принять возможность неудачи, доверии к своим способностям, вере в своё видение и способности оставаться стойким, даже когда результаты не соответствуют ожиданиям.

В большинстве случаев движущей силой является стремление к росту, обучению и достижению значимого успеха. Это менталитет, который принимает потенциальные возможности и вознаграждения, сопутствующие осознанном, взвешенном и смелым шагам.

«Прыжок» Иман Алекс

Хотя вы, возможно, ассоциируете риск с мужеством только в контексте работы и жизни, на самом деле это аспект жизни, который уместен в любом контексте, и вы сможете глубже понять эту концепцию, рассмотрев историю Алекса.

Алекс — ученик средней школы из тихого городка в штате Огайо. Он был известен как прилежный и ответственный человек, всегда следующий правилам; можно сказать, что он был образцовым учеником, получавшим самые высокие оценки и участвовавшим во многих внеклассных мероприятиях. Однако в глубине души Алекс жаждал чего-то большего — вкуса приключений и острых ощущений.

Однажды утром, когда Алекс бродил по переполненным коридорам своей средней школы, его внимание привлек плакат, объявляющий о прослушиваниях для ежегодной школьной пьесы. Идея пройти прослушивание на какую-нибудь роль вызвала в нём вспышку восторга, но вскоре его охватили сомнения, ведь он никогда раньше не играл в театре и не был уверен, есть ли у него талант, необходимый для выступления перед публикой. Страх провала овладел сердцем Алекса, но тихий голос внутри него прошептал: «А что, если это твой шанс открыть для себя скрытую страсть?»

Алекс собрал всю свою смелость и наконец решился сделать этот шаг — он записался на прослушивание, не обращая внимания на скептические взгляды друзей, которые привыкли видеть Алекса в его зоне комфорта. На следующей неделе, во время прослушиваний, Алекс нервно ждал своей очереди, и, наблюдая за тем, как его однокурсники показывают всё, на что способны, в нём снова зародились сомнения. Но тут Алекс вспомнил одну важную вещь: смелость — это не отсутствие страха, а способность смотреть страху в глаза.

Когда наконец настала его очередь, Алекс вышел на сцену, и директор школы миссис Томпсон подбодрила его тёплой улыбкой. Когда на него упал свет прожекторов, Алекс закрыл глаза, глубоко вздохнул, полностью вошёл в образ персонажа, которого играл, позволил себе полностью «отдаться» роли и вложил в своё выступление всю душу.

Прошли дни, и список актёров был вывешен на школьной доске объявлений. Сердце Алекса забилося чаще, когда он мельком увидел список, а когда его имя появилось в списке главных ролей, его охватили и шок, и радость — казалось, что его риск принёс свои плоды.

Начались репетиции, и Алекс с непоколебимой решимостью погрузился в своё новое увлечение. Он тщательно прорабатывал каждую сцену, учился на своих ошибках и постоянно стремился к совершенствованию. Это не всегда было легко, но его мужество ни разу не пошатнулось.

Настал день премьеры, и зал был наполнен ожиданием и предвкушением. Когда поднялся занавес, сердце Алекса забилося от волнения и нервозности, но, сыграв свою роль, он почувствовал новую уверенность. Зрители были восхищены его игрой, и зал наполнился аплодисментами.

После завершения спектакля, когда актеры получили заслуженные аплодисменты, Алекс испытал невероятное чувство выполненного долга и понял, что именно смелое принятие риска привело его к этому моменту — моменту достижения и самопознания.

С того дня Алекс стал с радостью принимать риски, открывал для себя новые увлечения, вступал в кружки, в которые раньше не решался пойти, и сознательно старался выйти из своей зоны комфорта, ведь каждый риск приносил ему новые уроки, друзей и ощущение жизненной энергии.

История Алекса разлетелась по всей его средней школе, вдохновив других учеников преодолевать свои страхи и следовать за своими увлечениями; таким образом, он в некотором

роде создал культуру смелого риска и превратил среднюю школу в центр творчества, исследований и личностного роста.

Таким образом, история о прыжке, который совершил Алекс, служит напоминанием для всех о том, что самые ценные опыты порой ждут нас за пределами зоны комфорта, и, избавившись от страха и смело идя на риск, каждый может открыть для себя безграничные возможности, которые его ждут.

Искусство смело идти на риск

Риск — это то, чего мы все боимся, но многие люди не осознают, что смелое принятие риска идет рука об руку с успехом. Опираясь на исследования известных психологов и ученых, давайте раскроем сложную взаимосвязь между риском и достижением значимых результатов.

Психология смелого риска

Давайте начнём путешествие по основным теориям и концепциям, лежащим в основе рискованного поведения. Изучив психологические факторы, побуждающие людей идти на риск, вы сможете получить ценные знания о мотивах и механизмах, лежащих в основе такого поведения. Вооружившись этими знаниями, вы сможете использовать силу риска как стимул для достижения успеха.

Личностные черты

Личностные черты действительно играют важную роль в формировании склонности человека к риску. Модель пяти факторов личности (The Five-Factor Model), также известная как «Большая пятерка» Макрея и Коста, представляет собой основу для понимания личностных черт и их влияния на поведение. Одним из пяти факторов этой модели является «открытость к опыту», которая, как было установлено, связана с рискованным поведением.

«Открытость к новому» указывает на степень открытости, любознательности, воображения и готовности людей принимать новые идеи и опыт; те, кто демонстрирует высокие показатели по этому фактору, как правило, являются авантюристами, творческими личностями и готовы исследовать незнакомые области, и обладают естественной склонностью к поиску новизны и участию в интеллектуальных и художественных начинаниях; эта черта была связана с повышенной склонностью к риску.

Люди с высоким уровнем открытости к новому более склонны к рискованному поведению, поскольку их движет желание получить новые, стимулирующие впечатления; они наслаждаются азартом и вызовами, сопутствующими риску, и меньше боятся неизвестного, например, они могут быть более склонны к занятиям экстремальными видами спорта, путешествиям в незнакомые места или выбору нетрадиционных карьерных путей.

Помимо открытости к новым впечатлениям, концепция «поиска острых ощущений», предложенная Цукерманом, дает дополнительные представления о склонности к риску. Поиск острых ощущений указывает на индивидуальные различия в потребности в разнообразных, насыщенных и захватывающих переживаниях; у некоторых людей врождённая потребность в стимуляции и острых ощущениях выше, что может подталкивать их к более рискованному поведению.

Поиск острых ощущений состоит из четырёх подкомпонентов: поиск острых ощущений и приключений, поиск новых впечатлений, освобождение от ограничений и склонность к скуке.

Люди, демонстрирующие высокие показатели в поиске острых ощущений и приключений, более склонны искать радостные и захватывающие переживания, даже если они сопряжены с риском.

Те, кто стремится к новым впечатлениям, мотивированы на участие в новых и нестандартных опытах, которые могут включать в себя риск.

Неконтролируемость указывает на отсутствие контроля над импульсами и склонность действовать, руководствуясь сиюминутным удовольствием, что может привести к опрометчивому и рискованному поведению.

Наконец, люди, более склонные к скуке, могут быть более склонны к риску, стремясь уйти от однообразия и в поисках острых ощущений.

Мотивация

Мотивация играет ключевую роль в определении рискованного поведения, и различные мотивационные теории освещают то, как внутренние мотивы и желания побуждают людей к рискованным действиям в стремлении к самоудовлетворению, достижению успеха и личностному росту.

Теория самоопределения (SDT), предложенная Деси и Райаном, фокусируется на роли внутренней мотивации в поощрении рискованного поведения, согласно SDT, у людей есть врождённые психологические потребности в независимости, компетентности и связанности, и когда эти потребности удовлетворяются, люди испытывают чувство внутренней мотивации, которое проистекает из их врождённого интереса, удовольствия и личного удовлетворения от деятельности.

Когда у людей есть сущностная мотивация, они вовлекаются в рискованные виды поведения, поскольку движимы своими внутренними желаниями и чувством личного достижения, и они готовы идти на рассчитанный риск, чтобы достичь своих целей, бросить вызов самим себе и испытать личностный рост. Внутренняя мотивация даёт людям чувство независимости и позволяет им участвовать в деятельности, соответствующей их ценностям и интересам, даже если она сопряжена с определённым уровнем риска.

Теория мотивации к достижению, разработанная Макклиландом, также освещает взаимосвязь между мотивацией и риском, согласно этой теории, люди различаются по степени своей потребности в достижении успеха, которая означает стремление превосходить других, преодолевать трудности и добиваться успеха; тех, у кого эта потребность высока, движет желание ставить перед собой сложные цели и достигать их, и они готовы идти на риск ради достижения этих целей.

Люди с высокой потребностью в достижении успеха склонны к рискованному поведению, поскольку рассматривают его как возможность для роста и успеха. Они готовы выйти за пределы своей зоны комфорта, принимать вызовы и идти на рассчитанный риск для достижения желаемых результатов; в этом контексте риск рассматривается как средство преодоления препятствий и достижения более высоких уровней успеха.

Важно отметить, что мотивация представляет собой сложную и многогранную структуру, на которую влияет целый ряд факторов, и что внутренняя мотивация и потребность в достижении результатов являются лишь двумя аспектами мотивации, которые могут приводить к рискованному поведению, а другие факторы, такие как внешние стимулы, социальные влияния и индивидуальные цели, также могут взаимодействовать с внутренними мотивами, формируя склонность человека к риску.

Эмоциональные факторы

Теория «эмоции как информация», предложенная Шварцем и Клором в 1983 году, гласит, что люди используют своё текущее эмоциональное состояние в качестве источника информации при принятии решений, в том числе тех, которые сопряжены с риском. Согласно этой теории, эмоции выступают в роли «короткого пути» к оценке, помогающего людям анализировать ситуации и направлять своё поведение.

Положительные эмоции, такие как энтузиазм или возбуждение, могут влиять на склонность к риску: когда люди испытывают положительные эмоции, они склонны связывать потенциальные вознаграждения или положительные результаты со своим текущим эмоциональным состоянием, и эта связь может привести их к осознанию того, что риски более управляемы или более заслуживают внимания, что побуждает их идти на смелые риски.

Например, человек, испытывающий энтузиазм по поводу новой возможности в работе, может быть более склонен к риску в стремлении к потенциальному успеху, поскольку его положительные эмоции влияют на его восприятие ситуации.

С другой стороны, негативные эмоции, такие как страх или гнев, могут оказывать различное влияние на рискованное поведение в зависимости от оценки ситуации человеком и его способностей к эмоциональной регуляции; в некоторых случаях негативные эмоции могут препятствовать риску, усиливая осознание потенциальных опасностей или негативных последствий, например, страх может заставить людей быть более осторожными и нерешительными в принятии рисков, поскольку они сосредоточены на том, чтобы избежать возможного вреда.

Однако в то же время негативные эмоции могут также усиливать склонность к риску в определенных условиях: если люди оценивают рискованную ситуацию как возможность смягчить или устранить свои негативные эмоции, они могут быть более готовы пойти на риск.

Например, человек, разочарованный своей текущей работой, может быть более склонен к риску и смене профессии, воспринимая возможные перемены как способ уйти от своего негативного эмоционального состояния.

Риск и инновации

В исследовании, проведённом Рамусом Родригесом, Руисом Наварро и Мединой Гаридо (2020), всесторонне изучается связь между рискованностью и инновациями.

Исследование показало наличие положительной связи между склонностью к риску и инновациями: малые и средние предприятия, демонстрировавшие более высокий уровень рискованного поведения, были более склонны к инновационной деятельности, что указывает на то, что готовность идти на риск является важной чертой, стимулирующей инновации.

Исследование также показало, что склонность к риску оказывала более сильное влияние на стратегические инновации по сравнению с инкрементальными инновациями. Стратегические инновации подразумевают значительные изменения в продуктах, процессах или бизнес-моделях, в то время как инкрементальные инновации предполагают небольшие усовершенствования.

Как оценивать и смело принимать риски

Смелое принятие риска — это трансформирующий образ мышления, который может привести к личностному росту, самореализации и выдающимся достижениям. Оно требует готовности выйти из зоны комфорта, противостоять страхам и принять неопределенность. Смелое принятие риска заключается в преодолении границ, бросании вызова существующему положению дел и настойчивом стремлении к реализации своих устремлений. Однако оценка и принятие таких рисков может оказаться сложной задачей без продуманного подхода.

Но благодаря пониманию своих мотивов, оценке возможных выгод и последствий, развитию менталитета роста и обращению за поддержкой вы сможете уверенно и гибко ориентироваться в различных формах риска. Вот несколько практических советов, которым стоит следовать:

Определите свои страхи и мотивацию

Размышление над страхами, которые мешают вам идти на риск, — это важный первый шаг к тому, чтобы смело принимать риски. Часто страх проистекает из неопределенности и возможных негативных последствий, связанных с риском, и может проявляться в виде страха неудачи, страха осуждения, страха перед неизвестным или страха выйти из своей зоны комфорта.

Уделив время тому, чтобы выявить и признать свои конкретные страхи, вы обретаете глубокое понимание препятствий, которые могут сдерживать ваш рост и потенциал. Понимание причин, лежащих в основе ваших страхов, позволяет вам напрямую работать с ними и разрабатывать стратегии для их преодоления.

Затем важно выяснить, что мотивирует вас преодолевать эти страхи и смело идти на риск. Мотивация может варьироваться от человека к человеку, но общие движущие факторы включают личностный рост, следование своим чувствам, достижение амбициозных целей, оказание положительного влияния или стремление к достижениям.

Осознав свои мотивации и соединившись с ними, вы сможете воспользоваться источником внутренней силы и решимости — эти мотивации станут топливом, которое будет продвигать вас вперед, несмотря на страхи и сомнения, и дадут четкое ощущение цели, а также напомнят, что риск стоит возможных трудностей.

Чтобы сформировать необходимую решимость и ясность цели, требуется переосмыслить своё отношение к страху: вместо того чтобы рассматривать страх как препятствие, воспринимайте его как возможность для роста и преобразования, и поймите, что смелое принятие риска требует выхода за пределы зоны комфорта и готовности принять сопутствующее этому дискомфорт.

Оцените возможные выгоды и последствия

При оценке возможных выгод и последствий риска, о котором вы думаете, важно применять комплексный подход, который включает определение как положительных результатов, так и негативных последствий, которые могут возникнуть в результате риска.

Вам следует подумать о том, насколько этот риск соответствует вашему общему видению и стремлениям, а также оценить его важность и потенциальное влияние на вашу жизнь — будь то с точки зрения личного удовлетворения, профессионального роста или других соответствующих аспектов.

В то же время важно оценить вероятность и серьезность возможных негативных последствий: вам следует подумать, являются ли они для вас управляемыми или приемлемыми, и оценить их потенциальное влияние на ваше благополучие, отношения или другие аспекты вашей жизни. Важно быть реалистичным и честным с самим собой в отношении возможных негативных аспектов и их последствий.

Имейте в виду, что риск по своей природе сопряжён с определённой степенью неопределённости, и гарантий успеха нет; тем не менее, благодаря всесторонней оценке возможных выгод и последствий вы сможете принять более осознанное решение и определить, оправдывают ли потенциальные выгоды связанные с этим риски.

Подготовьтесь и развивайте навыки

Подготовка к рискам, на которые вы намереваетесь пойти, является важнейшим шагом для увеличения ваших шансов на успех и смягчения возможных трудностей.

Для начала вам необходимо определить конкретные навыки и знания, необходимые для эффективного управления рисками, с которыми вы планируете столкнуться. Оцените пробелы в вашем текущем наборе навыков и определите области, в которых вам необходимо приобрести опыт или усовершенствовать свои навыки. Это может включать технические навыки, коммуникативные навыки, лидерские качества или профессиональные знания.

Примите упреждающие меры для приобретения необходимых навыков и знаний. Это может включать запись на курсы, посещение семинаров или конференций, участие в соответствующих программах обучения или получение сертификатов. Ищите образовательные ресурсы — как онлайн, так и офлайн — которые могут предоставить вам конкретные знания и навыки, необходимые для достижения успеха.

В то же время важно не недооценивать значение практического опыта: он просто неоценим, когда речь идет о подготовке к управлению рисками. Ищите возможности применить свои навыки и знания в реальных условиях — это может быть стажировка, волонтерская деятельность, побочные проекты или совместная работа. Получая практический опыт, вы сможете глубже понять вызовы и нюансы тех рисков, которые планируете взять на себя.

Также поможет окружить себя поддерживающей сетью людей, которые смогут дать вам рекомендации, советы и поддержку. Ищите наставников или профессионалов, имеющих опыт в тех областях, к которым вы стремитесь: их взгляды и замечания помогут вам преодолеть трудности, избежать рисков и получить ценные точки зрения. Кроме того, вам следует общаться с единомышленниками или присоединяться к соответствующим сообществам, где вы сможете делиться опытом и учиться у других, которые также идут на риск.

Одним словом, развитие необходимых навыков, знаний и систем поддержки позволит вам справляться с рисками с большей уверенностью и эффективностью, а хорошая подготовка снижает воспринимаемые риски, связанные с вашими начинаниями, и увеличивает ваши шансы на успех. Помните, что подготовка — это непрерывный процесс, а постоянное обучение и совершенствование будут поддерживать вас на протяжении всего вашего рискованного пути.

Маленькие шаги

Начинать с меньших, контролируемых рисков, а затем постепенно повышать уровень риска — это эффективный способ укрепить уверенность и чувство комфорта, смело идя на риск.

Начните с четкого определения своих целей и стремлений, поймите, чего вы хотите достичь в своих рискованных начинаниях, и разбейте свои крупные цели на этапы или более мелкие задачи, которые можно достичь постепенными шагами.

Затем определите риски, которые соответствуют вашим целям и находятся в пределах вашей текущей зоны комфорта; эти риски должны быть достаточно сложными, чтобы вывести вас из рутины, но не должны быть непосильными или чрезмерно опасными. Начав с меньших рисков, вы сможете укрепить уверенность в себе и получить первые успехи, которые подтолкнут вас вперед.

Реализуйте свой план и предпринимайте необходимые действия в отношении выбранных вами небольших рисков. Воспользуйтесь возможностью учиться и приобретать непосредственный опыт, обращайтесь внимание на извлеченные уроки — как из успехов, так и из неудач, — поскольку они повлияют на ваши будущие усилия в области рискованных действий.

Делая небольшие шаги и постепенно увеличивая уровень риска, вы сможете набрать обороты и привыкнуть к процессу смелого рискования; такой подход позволит вам развить необходимые навыки, гибкость и уверенность, которые понадобятся для преодоления более серьезных вызовов в будущем.

Доверяйте своей интуиции

Доверие к своей интуиции и инстинктам является решающим фактором при оценке рисков и смелом принятии решений: хотя анализ и советы играют важную роль, ваш внутренний голос может дать ценные озарения, которые рациональный анализ может упустить.

Интуиция работает на подсознательном уровне, опираясь на ваш предыдущий опыт, знания и эмоции; она использует огромный объем информации, обработанной вашим мозгом с течением времени, даже если вы не осознаете этого. Такая бессознательная обработка может привести к неожиданным озарениям, предчувствиям или ощущению уверенности, возникающим без явного логического объяснения.

Кроме того, интуиция обеспечивает всестороннее понимание, выходящее за пределы рационального анализа: она учитывает не только факты и цифры, но и ваши эмоции, ценности и более глубокое видение. Она учитывает более широкий контекст и может помочь вам соединить воедино, казалось бы, несвязанные фрагменты информации; интуиция позволяет вам воспользоваться более глубоким уровнем понимания и принимать решения, которые соответствуют вашему истинному «я».

Помните, что интуиция — это личное и субъективное переживание, и то, что подходит одному человеку, может не сработать так же для другого. Доверие к своей интуиции предполагает развитие глубокого самосознания и открытость к изучению новых возможностей.

Оценка и смелое принятие риска — это динамичный и многогранный процесс, требующий тщательного изучения, самоанализа и баланса между рациональным анализом и интуитивными озарениями. Осознавая и понимая страхи, которые нас сдерживают, мы можем раскрыть мотивацию, которая подталкивает нас преодолеть эти страхи и отправиться в смелые рискованные путешествия.

Глава 3: Роль страсти и цели

Часто для раскрытия полного потенциала нашей жизни требуется идеальное сочетание двух жизненно важных компонентов: страсти и цели. Именно эта динамичная пара способна привести любого человека к величию, наполнить ваши дни смыслом и зажечь внутри вас неугасимый огонь.

Страсть движет духом, наполняя вас безграничным энтузиазмом и неиссякаемой решимостью, в то время как цель служит компасом, направляющим ваши действия к значимому пункту назначения; вместе они образуют неудержимую силу, способную превратить простое существование в жизнь, наполненную удовлетворением и необыкновенными достижениями.

Путь Ании в содержательном повествовании

И цель, и страсть являются решающими факторами, которые могут привести вас к успеху, но как именно они ведут вас к вашим целям? Возможно, история Ании поможет вам это понять.

Аная, родом из оживленного канадского города Торонто, принадлежит к процветающей южноазиатской общине. Она родилась в сплоченной семье с глубокими культурными корнями и богатым этническим наследием. В детстве она была свидетельницей борьбы и побед своей общины и мечтала оказать положительное влияние на жизнь ее членов.

Аная всегда была очарована силой повествования: она часами читала книги, смотрела фильмы и слушала истории, которые рассказывали ей дедушки и бабушки. Их рассказы нашли отклик в её душе, разжигая в ней страсть использовать повествование как средство для поддержки и вдохновения других.

Несмотря на ожидания общества и давление, побуждавшие её выбрать более традиционную карьеру, Аная поняла, что должна следовать зову сердца, поэтому она поступила в университет, где изучала кинопроизводство и специализировалась на документальных фильмах, освещающих голоса тех, кто не представлен в обществе, и социальные проблемы; и хотя её семья беспокоилась по поводу её нетрадиционного выбора, она без колебаний поддержала её.

На протяжении всех лет обучения в университете Анна полностью погрузилась в учебу, используя каждую возможность для обучения и совершенствования своих навыков. Она изучала сообщества, сталкивающиеся с трудностями, участвовала в волонтерской деятельности и общалась с людьми, чьи истории ждали того, чтобы их рассказали миру.

После окончания университета Аная столкнулась со множеством трудностей в конкурентной среде киноиндустрии; отказы и неудачи испытывали её решимость, но она оставалась непоколебимой, веря в преобразующую силу своей профессии.

Однажды случайная встреча дала Аное возможность познакомиться с некоммерческой организацией, цель которой — расширить возможности маргинализированных сообществ с помощью рассказывания историй; эта организация искала увлеченного кинематографиста, который помог бы ей усилить своё влияние.

Глаза Анны засияли надеждой, когда она поняла, что это идеальное совпадение её страсти и желания изменить мир к лучшему.

Она вложила всю душу в работу с этой организацией, путешествуя по отдалённым уголкам мира, где снимала истории стойких людей, преодолевших трудности, и в своих документальных фильмах освещала такие проблемы, как гендерное неравенство, бедность и отсутствие доступа к образованию.

Фильмы Анны нашли глубокий отклик у зрителей по всему миру, вызвав сочувствие, поддержку и стремление к переменам; её работы постепенно завоевывали известность и признание, и она стала известной режиссёркой, которую приглашали на международные кинофестивали, где её документальные фильмы трогали сердца людей из всех слоёв общества.

Однако для Энаии успех измерялся не только наградами и признанием: настоящей наградой для неё стало наблюдение за тем, как её фильмы влияют на жизнь тех, кого она снимала. Её документальные фильмы стали катализаторами перемен, побуждая зрителей предпринимать необходимые действия и поддерживать проблемы, освещённые в её работах.

По мере роста своего влияния Эная основала собственную продюсерскую компанию, призванную дать возможность рассказчикам из самых разных слоев общества. Она создала платформу, где давно замалчиваемые голоса могут найти свою аудиторию, что вызывает дискуссии и приводит к позитивным изменениям.

Путь Аннай стал свидетельством силы следования за своей страстью и ее соединения с высшей целью; она доказала, что с помощью рассказывания историй можно преодолевать разрывы, разрушать барьеры и создавать мир, в котором голос каждого имеет значение.

Её наследие продолжает вдохновлять кинематографистов и амбициозных активистов, напоминая им, что стремление к осуществлению своих мечтаний, когда оно сопровождается чувством целеустремлённости, способно формировать мир значимым и преобразующим образом.

Исследование взаимосвязи между мотивацией, страстью и достижением целей

Страсть можно понимать как глубокую и убедительную склонность или энтузиазм, которые люди испытывают по отношению к определенной деятельности, интересу или цели; она выходит за рамки простого восхищения или удовольствия и включает в себя глубокую приверженность и самоотдачу.

В то же время мотивация обозначает внутренние или внешние силы, которые активируют и направляют поведение к определенной цели; она включает в себя движущие факторы, которые иницируют, направляют и поддерживают поведение человека.

Цели, выступающие в качестве незаменимых ориентиров и указателей прогресса, являются неотъемлемой частью динамики достижения целей, мотивации и увлеченности; они дают людям ощущение целеустремленности, направленности и сосредоточенности, что определяет их действия и усилия.

Психологические исследования изучили сложное взаимодействие между увлеченностью, мотивацией и достижением целей и выявили механизмы, посредством которых эти факторы взаимодействуют и формируют стремление людей к достижению своих целей.

Исследуя эту сложную взаимосвязь, учёные предложили ценные идеи о базовых процессах и последствиях для личностного и профессионального развития.

Эмоции и мотивация

Взаимосвязь между эмоциями и мотивацией можно лучше объяснить с помощью бинарной модели эмоций.

Эта модель, разработанная Валерандом и его коллегами, позволяет четко понять две различные формы эмоций: гармоничные эмоции и одержимые эмоции.

Эти два типа эмоций различаются по своим основным мотивам, переживаниям и результатам, что в конечном итоге определяет благополучие человека и достижение целей.

Гармоничная страсть представляет собой гармоничную и адаптивную форму эмоции, характеризующуюся гибким и самонаправленным участием в деятельности: когда люди испытывают гармоничную страсть, они вовлекаются в деятельность из искреннего интереса и по собственному выбору, а не под давлением или ради внешних вознаграждений, этот тип эмоциональной вовлеченности гармонично вписывается в личностную идентичность человека и соответствует его ценностям и интересам; люди с гармоничной эмоциональной вовлеченностью испытывают глубокое чувство удовольствия, удовлетворения и достижения благодаря своему участию в деятельности.

Исследования постоянно устанавливают связь между гармоничной эмоциональной вовлеченностью и положительными результатами, которые связаны с более высоким уровнем мотивации: поскольку люди самостоятельно и добровольно посвящают этому виду деятельности своё время и усилия, они чаще испытывают состояние «потока», характеризующееся глубоким погружением и сосредоточенностью на выполняемой задаче.

Гармоничная страсть также способствует повышению настойчивости и гибкости при решении задач, поскольку люди движимы искренним интересом и подлинным удовольствием; кроме того, она связана с укреплением психического здоровья и удовлетворенностью жизнью.

В свою очередь, одержимая страсть представляет собой более жесткую и менее адаптивную форму, чем гармоничная страсть, поскольку она сопряжена с непреодолимым и неконтролируемым желанием заниматься какой-либо деятельностью, и люди, испытывающие навязчивую страсть, могут чувствовать сильное внутреннее давление, заставляющее их продолжать эту деятельность из-за внешних факторов, таких как общественные ожидания, социальное одобрение или потребность в признании, и участие в этой деятельности становится продиктованным чувством обязанности или зависимости, а не личным выбором.

Исследования показали, что навязчивая страсть может иметь негативные последствия для благополучия людей и достижения целей; ввиду негибкого и неконтролируемого характера этой страсти люди могут испытывать трудности с отрывом от данной деятельности, что приводит к нарушению баланса между различными сферами жизни и возможному выгоранию, они могут пренебрегать другими важными сферами жизни и сталкиваться с конфликтами в отношениях или снижением удовлетворённости в других аспектах жизни; навязчивая страсть также связана с более высоким уровнем стресса, тревоги и негативного воздействия.

Кроме того, люди с навязчивой увлеченностью могут демонстрировать неадаптивное поведение в стремлении достичь своих целей, они могут вовлекаться в чрезмерные и компульсивные формы поведения, жертвуя другими важными аспектами своей жизни и страдая от снижения уровня благополучия. Люди с таким типом увлеченности более подвержены колебаниям самоуважения и самооценки, зависящим от результатов деятельности и внешнего признания.

Важно отметить, что развитие гармоничной или одержимой страсти зависит от различных факторов, включая ранний опыт, социальный контекст и индивидуальные черты личности. Такие факторы, как поддержка самостоятельности, благоприятная среда и возможности для самостоятельного освоения различных видов деятельности, могут способствовать развитию гармоничной эмоциональности; напротив, чрезмерное давление, внешние требования и кон-

тролирующая среда могут способствовать развитию обсессивно-компульсивной эмоциональности.

Достижение цели

Целеустремленность — это психологическая концепция, изучающая мотивацию и внутренние причины, побуждающие людей достигать целей. Исследования, особенно в области мотивации к достижению успеха, выделили два основных типа целеустремленности: ориентация на совершенствование и ориентация на результат. Эти ориентации обладают характерными особенностями и могут существенно влиять на переживания человека, его поведение и результаты в стремлении к достижению цели.

Люди, ориентированные на овладение навыками, подвижны в первую очередь стремлением к личностному росту, обучению и развитию навыков; их внимание сосредоточено на приобретении новых знаний, совершенствовании своих способностей и овладении задачами или областями деятельности, как правило, люди с ориентацией на совершенствование проявляют глубокий внутренний интерес и любопытство к деятельности, которой они занимаются, и черпают удовлетворение и чувство полноты из самого процесса обучения и внутренней ценности самой деятельности.

Что касается гармоничных эмоций, исследования постоянно подтверждают, что люди с ориентацией на совершенство чаще испытывают гармоничную страсть в своих начинаниях.

Люди, стремящиеся к совершенству и испытывающие гармоничную страсть, чаще подходят к вызовам с менталитетом роста: они рассматривают неудачи как возможности для обучения и совершенствования, демонстрируют большую настойчивость и гибкость перед лицом трудностей, поскольку их основное внимание сосредоточено на личностном росте и мастерстве, а не на внешнем признании или сравнении с другими.

В свою очередь, люди, ориентированные на результат, в первую очередь заинтересованы в демонстрации своей компетентности и превосходства над другими; они склонны сосредотачиваться на получении положительных оценок, превышении стандартов и получении признания или вознаграждений. Лица, ориентированные на результативность, могут уделять больше внимания внешнему признанию, например, победе в соревнованиях, получению наград и премий или превосходству над ожиданиями окружающих; и так же, как люди с ориентацией на совершенствование склонны испытывать гармоничную увлеченность, те, кто сосредоточен на результативности, склонны испытывать навязчивую увлеченность.

В связи с этим люди, ориентированные на результат, могут быть более подвержены стрессу и тревоге, поскольку они постоянно стремятся соответствовать высоким стандартам результативности и сравниваются с другими.

Далее, теория постановки целей, разработанная Локом и Лэтэмом, подчеркивает важность постановки конкретных, сложных и достижимых целей для усиления мотивации и повышения результативности. Согласно этой теории, постановка четких целей дает людям ощущение направления, сосредоточенности и целеустремленности, что определяет их поведение и усилия.

Страсть играет решающую роль в процессе постановки целей, влияя на выбор целей и приверженность им: когда люди увлечены определенной целью или деятельностью, у них возникает глубокая эмоциональная связь и внутренний драйв, побуждающий их к достижению этих целей; страсть разжигает энтузиазм, энергию и сильное желание преуспеть в выбранной сфере, в результате чего люди с большей вероятностью ставят перед собой амбициозные и сложные цели, соответствующие их увлечениям.

Постановка целей, движимых эмоциями, выходит за рамки простого выполнения задачи: она включает в себя определение целей, имеющих личное значение, соответствующих ценностям человека и использующих его интересы и сильные стороны. Вероятно, увлеченные люди будут искать цели, соответствующие их основной идентичности, что даёт им чувство целе-

устремлённости и самореализации, и эти цели движимы внутренней мотивацией к личностному росту, развитию и самовыражению.

Кроме того, увлеченность укрепляет приверженность цели и настойчивость: когда люди увлечены своими целями, они более заинтересованы в их достижении, а увлеченность служит источником энергии и внутренней мотивации, необходимой для преодоления препятствий, настойчивость перед лицом неудач и поддержание долгосрочной приверженности. Вероятно, увлечённые люди будут демонстрировать высокий уровень самоотдачи, глубокое удовлетворение и готовность вкладывать усилия и ресурсы, необходимые для достижения своей цели.

В то же время важно отметить, что постановка целей не обусловлена исключительно эмоциями; другие факторы, такие как самоэффективность, сложность задач и внешняя поддержка, также играют важную роль в достижении целей. Тем не менее, страсть обеспечивает мотивацию и эмоциональную связь, которые усиливают мотивацию и сосредоточенность людей в процессе постановки целей и стремления к их достижению.

Как целенаправленно обнаружить и следовать своей страсти

В глубине каждого человека таится источник нереализованного потенциала, ожидающий своего часа. Это царство эмоций, наполненное теми глубоко укоренившимися интересами и стремлениями, которые приносят нам радость, цель и глубокое чувство выполненного долга.

Тем не менее, зачастую требования повседневной жизни и давление общества объединяются, чтобы погасить эти чувства, окутав их туманом неопределённости. Но если вам удастся найти в себе силы, необходимые для того, чтобы открыть свою истинную страсть, ничто не сможет помешать вам отправиться в путешествие целенаправленного поиска. Вот несколько шагов, которые помогут вам превратить свою страсть в цель:

Подумайте о своих интересах

В стремлении раскрыть свои эмоции самоанализ служит компасом, который направляет нас к тем видам деятельности и занятиям, которые действительно вдохновляют и привлекают нас, и это требует от нас остановиться, заглянуть внутрь себя и обнаружить моменты, когда мы чувствуем, что живем по-настоящему. Вам следует подумать о разнообразном списке интересов, которые привлекали ваше внимание на протяжении всей жизни: это может быть удовольствие от художественного творчества, музыкальный ритм, который находит отклик в глубине души, или удовольствие от участия в спортивных играх, кулинарные эксперименты на кухне, сила самовыражения через письмо, великолепие научных открытий, достижение целей, помощь другим через волонтерскую деятельность или сильное желание решать конкретные социальные проблемы.

Потратьте всего минуту, чтобы подумать об этих переживаниях и занятиях, во время которых вы теряете ощущение времени, когда часы пролетают незаметно, погрузитесь в самоанализ, составьте список этих интересов и позвольте им стать основой вашего пути к самопознанию и целенаправленному стремлению.

Пробуйте новое

Чтобы отправиться в путешествие, наполненное страстью и самопознанием, необходимо освободиться от ограничений вашего нынешнего опыта и открыться для обширного мира возможностей, который ждет вас.

Очень легко запереться в своей зоне комфорта и придерживаться того, что привычно и знакомо, однако, открываясь для новых занятий, мастер-классов, клубов, групп и курсов в различных сферах, вы открываете для себя мир исследований и открытий.

Эти новые опыты создают благоприятную почву для раскрытия скрытых эмоций, которые, возможно, еще не проявились или вам совершенно неизвестны. Благодаря этим опытам вы можете открыть для себя множество новых увлечений и заняться тем, о чем раньше даже не задумывались, и независимо от того, хотите ли вы попробовать уроки танцев, посетить мастер-класс по фотографии, присоединиться к клубу любителей пеших прогулок или углубиться в изучение иностранного языка, каждое такое начинание расширит ваши горизонты и предоставит возможность для саморазвития.

Примите красоту своей уникальности, выйдите за пределы привычного и позвольте себе поразиться тому разнообразию эмоций, которые ждут, чтобы вы их открыли.

Прислушивайтесь к своим эмоциям

Ваши эмоции служат мощными индикаторами, давая ценные подсказки о том, какие занятия соответствуют вашей истинной страсти.

Занимаясь различными видами деятельности, обязательно обращайтесь внимание на свои чувства и внутренние реакции; найдите минутку, чтобы поразмыслить о том, что вы чувствуете во время и после каждого опыта.

Обращайте внимание на моменты, когда вы испытываете прилив воодушевления, растущее ощущение энергии и глубокое чувство удовлетворения — зачастую эти эмоции указывают на то, что вы занимаетесь чем-то, что соответствует вашей страсти.

С другой стороны, важно обращать внимание на моменты, когда вы испытываете скуку, безразличие или истощение — эти чувства могут указывать на то, что данное занятие не соответствует вашим истинным чувствам.

Развивая самосознание и прислушиваясь к своим эмоциям, вы сможете обнаружить те виды деятельности, которые действительно зажигают в вас огонь, и благодаря этим эмоциональным стремлениям вы обретете больше радости, смысла и удовлетворения. Доверьтесь ведению своей страсти на пути самопознания, позволяя ей направлять вас к тем занятиям, которые находят самый глубокий отклик в вашей душе.

Исследуйте глубже

Как только вы определили потенциальную страсть, необходимо отправиться в путешествие по изучению и погружению в эту тему.

Вам следует углубиться в тему, используя различные ресурсы и методы обучения, погрузиться в книги, статьи и блоги, в которых подробно раскрываются тонкости выбранного вами увлечения, а также искать учебные материалы, дающие новые взгляды, практические навыки и исторический контекст.

Расширяйте свои знания с помощью видеороликов, документальных фильмов и онлайн-курсов, которые могут предоставить визуальные и практические точки зрения, а также подумайте о посещении семинаров, конференций или мероприятий, связанных с вашими интересами, где вы сможете получить непосредственный опыт, пообщаться с экспертами и установить контакты с такими же увлечёнными людьми, как и вы.

Кроме того, воспользуйтесь силой сообществ и форумов — как онлайн, так и офлайн, — которые объединяют людей, разделяющих одну и ту же страсть. Общение с единомышленниками позволяет обмениваться знаниями, опытом и идеями, способствуя личностному росту и укрепляя чувство принадлежности.

Погрузившись в этот огромный массив ресурсов и активно участвуя в жизни сообщества, вы обретете более глубокое понимание своей страсти, разовьете новые навыки и установите значимые связи с другими людьми, разделяющими ваш энтузиазм. Возьмите на вооружение дух исследования и позвольте своей жажде знаний и общения вести вас вперёд по пути вашей страсти и цели.

Живите в соответствии со своими ценностями

Размышление о наших основных ценностях является неотъемлемой частью целенаправленного следования за своими увлечениями. Ваши ценности формируют ваши убеждения, направляют ваши действия и определяют, что для вас действительно важно. Исследуя свои увлечения, важно подумать о том, насколько они соответствуют вашим ценностям и как способствуют вашему чувству целеустремленности.

Начните с определения своих основных ценностей: какими принципами вы дорожите? Это сострадание, творчество, честность, справедливость или экологическая устойчивость? Потратьте время на размышления об этих ценностях и поймите, как они влияют на ваши решения и ваше мировоззрение.

Затем оцените, насколько выбранная вами страсть соответствует вашим ценностям, и подумайте, насколько участие в этом деле резонирует с вашими глубочайшими убеждениями: способствует ли оно личностному росту и самовыражению? Имеет ли оно способность положительно влиять на благополучие других людей или решать социальные или экологические проблемы? Оцените, насколько ваша страсть соответствует вашим ценностям как на личном, так и на более широком уровне.

Нахождение гармонии между вашими ценностями и увлечением может дать глубокое чувство целеустремленности и удовлетворения, поскольку позволяет вам участвовать в деятельности, которая имеет для вас значение и способствует общему благу. ведь когда ваша страсть соответствует вашим ценностям, она становится мощной силой, которая движет вас вперёд, мотивирует в сложных ситуациях и дарит чувство удовлетворения и значимости.

В то же время вам следует также подумать о том, как ваша страсть может внести положительный вклад в мир, и изучить способы, с помощью которых ваши усилия могут привести к значимым изменениям — будь то вдохновение других, повышение осведомленности или активная деятельность в поддержку какого-либо дела. Используя свою страсть на благо других и общее благо, вы сможете обрести более глубокое чувство выполненного долга и более сильное ощущение целеустремленности.

Помните: пересечение вашей страсти и ваших ценностей закладывает основу для целеустремленности, поскольку гарантирует, что ваши действия соответствуют вашим основным принципам, благодаря чему ваш путь не только приносит удовлетворение вам самим, но и вносит положительный вклад в мир вокруг вас.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.