

Нина Цепляева

Как преодолеть прокрастинацию и устроиться на работу мечты



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 331.104
ББК 65.240
Ц40

Цепляева Н.

Как преодолеть прокрастинацию и устроиться на работу мечты
/ Цепляева Н.; худ. Цепляева Н. — Москва: ЛитРес: Самиздат,
2021. — 94 с.

ISBN 978-5-532-95148-8

Книга посвящена двум насущным проблемам современности - прокрастинации и поиску достойной работы. Она предназначена для всех, кого не отпускают чувства усталости от жизни и неудовлетворенности от работы. Автор книги - в прошлом рекрутер Google, Cisco и других выдающихся компаний с 12-летним опытом подбора персонала - на примерах из своего опыта подробно рассказывает, что с прокрастинацией нужно не бороться, а дружить, ведь она является очень четким индикатором правильно выбранного направления движения. В книге дается подробный пошаговый план получения престижной работы и домашние задания, которые помогут вам закрепить полученные знания и приблизиться к вашей мечте. Книга написана в увлекательной форме и может быть использована как учебное пособие. Все иллюстрации и фотографии в книге сделаны автором.

Содержание

Вступление	4
Первый урок	7
Второй урок	19
Третий урок	33
Четвертый урок	47
Пятый урок	56
Шестой урок	64
Седьмой урок	72
Восьмой урок	76
Личный бренд	79

Вступление

От автора

Несмотря на то, что я уже несколько лет не работаю в сфере подбора персонала, а являюсь владелицей небольшого апарт-отеля в Анталии, ко мне продолжают обращаться за консультацией по вопросам поиска работы знакомые и незнакомые люди. Отвечая на стандартные вопросы “как составить резюме”, “как вести себя на собеседовании” и тп, я заметила, что проблема многих обратившихся ко мне намного глубже: большинство занимается совсем не тем, к чему лежит душа. Отсюда неудовлетворенность карьерой и жизнью в целом, прокрастинация и ощущение, как будто плывешь против течения, неумение продвигаться по карьерной лестнице и неспособность устроиться на престижную работу.

В первой версии моего пособия я ограничилась ответами на стандартные карьерные вопросы, но в этой книге я решила пойти дальше и помочь читателям обрести гармонию с собой и избавиться от прокрастинации и ощущения “дня сурка”. Материал данной книги я облачила в онлайн курс и протестировала на десяти добровольцах, и вот отзывы некоторых из них.

Отзывы

Анна Уянык: “Нина, хочу сказать человеческое спасибо за то, что ты включила свет в моей голове. Поверь, я уже давно пытаюсь найти какой-то свой путь, на котором бы мне было не скучно и не мучительно себя каждый день видеть. Я, конечно же, проходила и другие курсы, слушала коучей, но почему-то лампочка зажглась именно сейчас. Решение было на поверхности, но именно твой курс помог мне его увидеть. Спасибо!”.

Дина Волкович: “Признаться, я вообще не надеялась на результат, так как работу не искала уже лет 15. Благодаря курсу я увидела

“окно”, паззл сложился. Это было как дуновение ветра перемен. Благодарю”.

Ирина Хейфец: “Этот курс оказался для меня очень полезным, поскольку я совсем не представляла, как ищут работу. Самым большим прорывом для меня стало, что я сформулировала Цель и поняла, почему раньше у меня это не получалось. Вместо формулировки Цели я искала средства, не понимая, куда идти. Я взглянула на свой опыт и свои желания под другим углом, и это было сильно! ПС. А2 и А3 из первого домашнего задания я до сих пор скрещиваю то так, то эдак”.

Елена Т.: “Выполняя домашние задания, я вдруг поняла, что не хочу быть наемным работником. Буду предлагать мои услуги в форме сотрудничества. Как только поняла это, как будто второе дыхание открылось. Спасибо!”

О книге

Без ложной скромности скажу, что в ваших руках уникальное пособие. Это не просто занудный сборник морально устаревших советов, а курс-практикум, который поможет вам нащупать направление развития, следуя которому вы будете: (а) востребованы, (б) заниматься любимым и приносящим удовольствием делом, (в) зарабатывать на этом.

В основе данной книги лежит мой 16-летний опыт, мои метания и поиски. Чтобы вам не было скучно читать и чтобы книга не напоминала учебник из советской библиотеки, я разбила текст воспоминаниями и забавными историями из моей рабочей жизни. Несмотря на простоту языка изложения, книга полна откровений, глубоких мыслей и внезапных выводов. Кроме этого в конце каждой главы вам будет дано домашнее задание, к выполнению которого я прошу отнестись очень серьезно, если вы хотите получить результат.

Эта книга откроет для вас новые горизонты. Вы убедитесь, что ваши возможности гораздо шире того, что вы имеете на данный момент и что вы достойны и сможете добиться новых высот.

Благодарности

Я бесконечно благодарна всем, кто делал мою жизнь проще, и всем, кто усложнял ее. Без вас не был бы получен этот уникальный опыт, не было бы мотивации идти вперед, расти, становиться лучше, умнее, сильнее.

Огромное спасибо моим родителям, которые постоянно поддерживают меня во всех моих сумасшедших начинаниях. Спасибо всем, кто в меня когда-либо поверил – вы дали мне возможность прожить лучшие моменты моей жизни. Отдельное спасибо тем, кто в меня не верил – вы источник моей мотивации; благодаря вам я постоянно развиваюсь.

Немного обо мне

Я родилась и выросла в Москве. В 2003 году окончила факультет государственного управления МГУ им. Ломоносова. В 2004 году после нескольких месяцев упорных поисков я устроилась на работу в небольшую рекрутинговую компанию, занимающуюся подбором квалифицированного персонала для IBM и Nokia. В 2006 году меня сдали в аренду компании Cisco Systems, где я провела счастливые два с половиной года и отвечала за подбор инженеров на территории России и СНГ. В Cisco я проработала до 2009 года. Потом начался кризис, “мы выживали как могли”. Мне было очень страшно, но я дала себе слово не соглашаться на предложения ниже по уровню. И вдруг в марте 2010 мне позвонили из Google и спросили, не рассматриваю ли я предложения. Я прошла четыре собеседования и получила оффер моей мечты.

Мой роман с Google продолжался два года. В 2012 году случился новый кризис, и мне пришлось уволиться из Google. Я поехала в отпуск в Анталию и случайно осталась здесь жить. Как такое могло произойти? В последний день отпуска я лежала на пляже Коньялты с книгой “11 минут” Паоло Коэльо. Там в книге распутная женщина из Рио решила остаться в Швейцарии. Я подумала, что ничуть не хуже главной героини книги, и сдала обратный билет.

Первый урок

Мою первую книгу я начала с фразы “Поиск работы надо начинать не с составления резюме, а с четкой постановки целей”. Конечно же, это утверждение верно. Поиск работы мечты – это проект, и у него, как и у любого другого проекта, должны быть четкие и легко измеримые цели. Однако ознакомившись с вопросами, поступившими мне от читателей, я вдруг поняла, что это простое лично для меня действие – постановка целей – вызывает у многих священный ужас. Поэтому в этом втором, дополненном, издании моей книги я хочу подойти к освещению вопроса поиска работы более комплексно, то есть рассказать не только о самом процессе написания резюме и прохождения интервью, но и о том, что предшествует этому, и даже о том, что следует после того, как вы получите предложение от компании вашей мечты!

Материал первых пары глав кому-то поначалу может показаться популизмом. Но не торопитесь морщить нос: прочитав первые главы и выполнив домашние задания из них, вас посетит мощное озарение, энергию которого вы положите в начало пути в вашу новую жизнь!

Сила мысли и Прокрастинация

Постановка цели лично мне кажется очень простым и обыденным ритуалом, как распитие утреннего чая, поэтому в моей первой книге я приступила сразу к этому шагу, перешагнув кое-что очень важное – определение потребностей и желаний. На практике выяснилось, что многим из вас сложно сформулировать четкую цель, поскольку каждый раз, когда вы пытаетесь сконцентрироваться на этом, ваш мозг тут же предательски старается переключиться на любое другое занятие, лишь бы только вытеснить мысли о будущем. И вот уже вместо того, чтобы писать резюме или искать подходящие вакансии, вы сидите в Facebook или играете в игрушку на телефоне.

В этом нет ничего зазорного. С откладыванием на потом сталкивался каждый из нас, даже самые заядлые трудоголики. Однако

большинство людей предпочитает списывать это явление на лень или усталость, тогда как проблема гораздо шире. Если воспринимать откладывание как лень и пытаться заставить себя действовать, вопреки сопротивлению организма, результат всегда будет далек от желаемого и почти никогда не принесет удовольствия. Чтобы решить эту проблему, нужно заглянуть в себя поглубже, услышать себя, ведь этим откладыванием ваше подсознание пытается докричаться до вас, чтобы сообщить очень и очень важную информацию.

У откладывания “на потом” есть научное название – ПРОКРАСТИНАЦИЯ.

Знакомо? Я уверена, что любой из вас испытал это на себе. А раз вы читаете эту книгу, проблема все еще не решена. Не отчаивайтесь, уже в следующем абзаце вы узнаете, что с вами не так и как это исправить!

Приготовьтесь: сейчас я открою вам очень большой секрет! Готовы?

Если вы психически здоровый человек, ваш мозг никогда не предложит вам ничего плохого, поэтому ПРОКРАСТИНАЦИЮ нужно рассматривать исключительно как ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ЗНАК, знак того, что вы ТРАТИТЕ ЖИЗНЬ НА ЧТО-ТО НЕ ТО.

Если при выполнении работы вы не видите поводов для веселья и не торопитесь ее выполнять, вам следует подумать над тем, чтобы заняться чем-то другим.

“Что же в этом положительного?!” – возразите вы. А вот что: найти, осознать и признать проблему – это решить ее на 50%. Остальные 50% – это ваши последующие действия по нахождению оптимального решения.

ACHIEVEMENT UNLOCKED

Поздравляю: только что вы научились слышать себя!

не переключайтесь, впереди еще много невероятных открытий

Итак, только что вы сделали первый шаг на пути к карьере вашей мечты: вы услышали себя и поняли, что мешало вам идти дальше: в глубине души вы понимали, что заданное когда-то направление движения отныне не является для вас интересным, приоритетным, прибыльным, а значит, не является правильным. Времена вносят коррективы в нашу жизнь. То, что когда-то казалось вам интересным, теперь не приносит удовольствия. Жизнь превратилась в рутину, вы переросли себя. Самое время что-то поменять, не находите?

Поэтому я и считаю прокрастинацию вестником успеха. То чувство, что постоянно грызло вас изнутри, вызывало чувство вины перед самим собой, что не давало сконцентрироваться и из-за чего так часто чуть было не горели дедлайны, – ПРОКРАСТИНАЦИЯ – на самом деле, оказалось вашим самым близким другом, пытавшимся остановить вас от выполнения работы, для которой вы не предназначены.

Уже совсем скоро мы узнаем, как применять это знание на практике, но перед этим давайте познакомимся с тремя спутниками успеха – Идеей, Верой и Страстным Желанием.

Святая троица: Идея, Вера и Страстное Желание

Мы так много слов посвятили прокрастинации и вдруг взяли и перепрыгнули на другую тему. Пусть это не сбивает вас с толку! Мы идем строго по плану, кубик за кубиком выстраивая фунда-

мент пирамиды вашего успеха. Можно, конечно, сразу приступить к постановке цели и написанию резюме, как советуют десятки других учебников, но в этом случае в конце пути вас снова будет ждать разочарование. Просто доверьтесь моему опыту! Я помогу вам найти тот путь, следуя по которому вы найдете работу вашей мечты и еще на несколько лет забудете о прокрастинации.

В начале этого пути лежит ИДЕЯ.

Идея – это то, с чего начинается абсолютно всё в этом мире.

Давайте немного поподробнее разберемся в том, что такое идея, потому что это действительно очень важно.

С древнегреческого слово “идея” переводится как “прообраз”. В широком смысле идея является мысленным прообразом какого-либо действия, явления, предмета. В древнегреческой философии идеей называлась неизменная структура, лежащая в основе вещи, своеобразный атом, из которого строится всё вокруг нас.

Сила наших мыслей настолько велика, что позволяет выращивать огромные предприятия с тысячами сотрудников из зародившейся когда-то ИДЕИ. Наше сознание позволяет творить чудеса, нам нужно просто принять этот факт и научиться управлять процессом себе во благо.

Из идеи продавать котлету в хлебе выросла огромная империя McDonald's. Идея движущейся самостоятельно повозки дала миру двигатель Ford, который привел в действие миллионы автомобилей, мотоциклов, самолетов и других механизмов.

Всё рукотворное – от детского горшка до космического корабля – было создано человеком на основе ИДЕИ.