**Прием «От противного»**

Этот прием порой дает очень хорошие результаты, когда у вас есть проблема с тем, чтобы выбрать самый лучший для вас вид деятельности или место работы. А никакой явно выраженной тяги к какому-то виду деятельности нет.

Или тяга есть, но она явно не даст вам возможности нормально обеспечивать себя (например, вы мужчина и вам хочет писать стихи, а ваша женщина хочет, чтобы в доме еще водились деньги). Нужно найти что-то, что будет более-менее отвечать вашим внутренним потребностям и зарабатывать некоторые деньги.

Суть приема состоит в том, что **вам не нужно сразу искать ответ на ваш вопрос**, что обычно мы все делаем. **Мы предлагаем вам сначала найти те требования, которым должна отвечать ваша будущая работа** (деятельность, бизнес, хобби). И только потом, имея полный набор требований, попробовать найти, какой вид деятельности отвечает этим требованиям. Это гораздо проще.

Прием состоит в следующем - **вы начинаете «примеривать» на себя самые разные виды деятельности или работы.** И в специальной табличке вы будете в левом столбце записывать, что вам не нравится в этой работе, а в правом столбце - что нравится. Причем если в работе вам что-то не будет нравиться, то в этой же строке в правом столбце вам нужно записать, что вы хотели бы иметь вместо того, что вам не нравится.

Например, вам на глаза попался автоинспектор, и вы примерили на себя, хотели бы вы работать автоинспектором? Ваша запись в табличке могла бы иметь вид:

|  |  |
| --- | --- |
| **Что мне не нравится** | **Что мне нравится** |
| Нужно ходить в форме | Ходить в свободной одежде |
| Нужно выполнять чужие команды | Нужно, чтобы у меня была возможность самому решать, когда и что делать |
|  | Имею власть над водителями, они меня побаиваются |
| Мои доходы зависят не от меня, а от должности и звания (а если от меня, то это высокий риск) | Хочу, чтобы мои доходы зависели только от моих усилий. |
| Нужно работать весь день на улице. | Хочу работать в офисе |

Потом вы встретили, знакомого, который работает **менеджером по продажам энергетического оборудования**. Вы зашли к нему на работу и посмотрели, что и как он делает. И сделали запись в табличке:

|  |  |
| --- | --- |
| **Что мне не нравится** | **Что мне нравится** |
|  | Работа в солидной компании в современном офисе |
|  | Хорошая зарплата, стабильная, плюс премии |
| Нужно разбираться в оборудовании, а у меня нет интереса к технике | Мне более интересна работа с компьютером. |
| Нужно уметь продавать по телефону, убеждать людей, принуждать их делать покупки | Я против насилия над людьми. То есть если продавать, то только то, что люди сами хотят купить. |
| Нужно выстраивать отношения с руководителем, невозможно полностью проявить себя | Хочу иметь большую степень свободы. |

Потом вас пригласили на презентацию компании МЛМ, которая продает пищевые добавки. Вы послушали все, что там происходит, и сделали себе запись:

|  |  |
| --- | --- |
| **Что мне не нравится** | **Что мне нравится** |
|  | Высокий уровень независимости, сам управляешь своим временем |
|  | Возможность самому создавать свой доход любого уровня |
| Нет стабильности, все время нужно заниматься построением сети и продвижением продукта компании | Хотелось бы больше стабильности |
| Результат сильно зависит от привлеченных людей. Их все время нужно держать в напряжении, это сложно. | Мой результат должен зависеть только от моих усилий, а не от усилий других людей. |
| Нужно быть очень активным, уметь убеждать людей и вовлекать их в свою структуру | Я от природы спокойный человек, может не хватить сил на построение сети. |

И так далее. Нужно «примерить» к себе 20-30 разных видов деятельности и записать в табличке, что вам нравится и что не нравится в этой работе.

А затем **нужно выписать в столбик все записи из правого столбце «Что мне нравится:**

* *Ходить в свободной одежде*
* *Нужно, чтобы у меня была возможность самому решать, когда и что делать.*
* *Имею власть над водителями, они меня побаиваются*
* *Хочу, чтобы мои доходы зависели только от моих усилий.*
* *Хочу работать в офисе*
* *Работа в солидной компании в современном офисе*
* *Хорошая зарплата, стабильная, плюс премии*
* *Мне более интересна работа с компьютером.)*
* *Я против насилия над людьми. То есть если продавать, то только то, что люди сами хотят купить*
* *Хочу иметь большую степень свободы*
* *Высокий уровень независимости, сам управляешь своим временем*
* *Возможность самому создавать свой доход любого уровня*
* *Хотелось бы больше стабильности*
* *Я от природы спокойный человек, может не хватить сил на построение сети.*
* *Не хотелось бы зависеть только от своего умения убеждать других.*

Сюда же можно добавить те требования к будущей профессии, которые не выявились при анализе плюсов и минусов других работ. Например, это могут требования типа «**имею возможность раз в квартал ездить в командировки по стране (за рубеж)**», «*имею свободное время для занятий с ребенком*» и так далее.

Если записи будут повторяться (*например,* *хочу работать в офисе*), то можно выделить это требование цифрой справа и убрать повторы.

Если какие-то требования явно противоречат одно другому, например: «*Нужно, чтобы у меня была возможность самому решать, когда и что делать»* и «*Хорошая зарплата, стабильная, плюс премии»,* то **нужно сразу сделать выбор, что вам важнее – стабильность или независимость**, и можно убрать из перечня то, требование, которым вы готовы поступиться ради другого. Но делать это нужно с учетом вашей системы ценностей и идеализаций, конечно.

А дальше вы берете ваш список требований к будущей деятельности из 20-30 требований, и начинайте думать, какая работа в наибольшей степени отвечает им.

То есть этот прием переводит полную неопределенности ситуацию «чем бы мне заняться» во вполне конкретную задачу *«какая работа (какой вид деятельности отвечает моему набору требований*». Которая может быть решена вами достаточно быстро.

***Вводим самокоррекцию***

Этот прием можно усилить, если сразу внести в него элементы самокоррекции. Для этого нужно к табличке добавить третий столбец, где сразу нужно указывать, что вы что-то не умеете, и что вам придется нарабатывать у себя, какие качества.

Приведенные выше таблички будут иметь следующий вид:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Что мне не нравится** | **Что мне нравится** | **Что мне потребуется менять в себе** |
| 1 | 2 | 3 |
| Нужно ходить в форме | Ходить в свободной одежде | - |
| Нужно выполнять чужие команды | Нужно, чтобы у меня была возможность самому решать, когда и что делать | Я очень не люблю, когда мной командуют. Ничего менять не буду. |
|  | Имею власть над водителями, они меня побаиваются | Сейчас я хочу, но побаиваюсь управлять людьми вокруг меня. Не хватает лидерских качеств. Нужно где-то их брать. |
| Мои доходы зависят не от меня, а от должности и звания (а если от меня, то это высокий риск) | Хочу, чтобы мои доходы зависели только от моих усилий. | Нужно, видимо, уметь брать на себя ответственность. Меня с этим не очень. Нужно что-то менять. |
| Нужно работать весь день на улице. | Хочу работать в офисе | - |
|  | Работа в солидной компании в современном офисе | В солидной компании престижно Но вот возьмут ли туда меня? Сомневаюсь… |
|  | Хорошая зарплата, стабильная, плюс премии | Хочется. Нужно больше дружить с деньгами, видимо. |
| Нужно разбираться в оборудовании, а у меня нет интереса к технике | Мне более интересна работа с компьютером. |  |
| Нужно уметь продавать по телефону, убеждать людей, принуждать их делать покупки | Я против насилия над людьми. То есть если продавать, то только то, что люди сами хотят купить. | Я понимаю, что для роста по карьере придется использовать элементы принуждения. Нужно как-то позволить это себе. |
| Нужно выстраивать отношения с руководителем, невозможно полностью проявить себя | Хочу иметь большую степень свободы. |  |
|  | Высокий уровень независимости, сам управляешь своим временем | Везде лезет свобода. Придется уходить во фриланс, больше нигде ее нет. |
|  | Возможность самому создавать свой доход любого уровня | Похоже на фриланс или МЛМ. А ведь хочется престижную компанию. Может, как-то угомонить свое стремление к свободе? |
| Нет стабильности, все время нужно заниматься построением сети и продвижением продукта компании | Хотелось бы больше стабильности | Свобода и стабильность плохо совместимы, нужно подумать, что выбрать. Все меньше доводов в пользу свободы. Но что с ней можно сделать? |
| Результат сильно зависит от привлеченных людей. Их все время нужно держать в напряжении, это сложно. | Мой результат должен зависеть только от моих усилий, а не от усилий других людей. | Нужно повысить уверенность в себе, наверное, сейчас явно не хватает |
| Нужно быть очень активным, уметь убеждать людей и вовлекать их в свою структуру | Я от природы спокойный человек, может не хватить сил на построение сети. | Чтобы преуспеть здесь, опять нужно повысить уверенность в себе, активность. |

*Вывод: По итогам столбца 3 мне нужно будет поменять в себе:*

1. *Повысить уверенность, лидерские качества.*
2. *Слегка успокоить мою любовь к свободе, независимость. Иначе мне сложно будет преуспевать среди людей. Либо нужно будет выбрать такой вид деятельности, где я ни от кого не завишу.*
3. *Нужно научиться управлять людьми и не испытывать при этом чувство неудобства, вины.*

*В целом похоже, конкурируют мое стремление к полной независимости и стремление быть частью большой и надежной, престижной компании*. *Нужно подумать, где это совмещается. Если не найду, нужно что-то выбирать.*

Как видите, третий столбец усиливает процесс поиска будущей сферы приложения своих сил.