

УДК 159.92

ББК 88.3

Г37

Редакторы М. Ряховская, Ю. Семенова

Герн Н.

Г37 Осмысленно, творчески, счастливо : Как понять, чего хочешь, и жить так, как мечтаешь / Наталья Герн. — М. : Альпина ПРО, 2023. — 160 с.

ISBN 978-5-206-00081-8

Книга представляет собой пошаговое руководство, как вывести жизнь на новый уровень и начать проживать ее в согласии со своими глубинными ценностями, осознанно и с любовью. Автор, изучив и обобщив большое количество литературы по саморазвитию, пройдя различные тренинги и практики, выработала систематизированный подход, который описывает на страницах своей книги. На конкретных примерах она показывает, что каждому человеку по силам найти свой путь, осознать личную миссию, достичь поставленных целей и стать настоящим творцом собственной жизни. Эта книга предназначена для внимательного, глубокого чтения и ежедневной работы над собой: в нее включено много полезных инструментов в виде практик и медитаций, а также страницы для выполнения заданий и записи итогов размышлений.

Для широкого круга читателей.

УДК 159.92

ББК 88.3

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ, для частного или публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу: mylib@alpina.ru

ISBN 978-5-206-00081-8

© Н. Герн, 2022

© Оформление. ООО «Альпина ПРО», 2022

СОДЕРЖАНИЕ

●	ПРЕДИСЛОВИЕ	6
	Для кого эта книга	6
	Как работать с книгой	6
	Кто я такая	7
●	ВВЕДЕНИЕ. Путь к жизни, наполненной смыслом	12
●	ЭТАП 1. Смысл жизни: осознание	14
	Суть и задачи этапа	14
	Что происходит с вами и вокруг вас	14
	Логика этапа	16
	1. Ценности	17
	2. Таланты и способности	22
	3. Миссия	27
	4. Призвание	31
	5. Самоидентификация	34
	6. Видение жизни	38
	7. Цели	43
	8. Ресурсы	51
	9. План действий	54
●	ЭТАП 2. Энергия: очищение и накопление	59
	Суть и задачи этапа	59
	Что происходит с вами и вокруг вас	59
	Логика этапа	60
	1. Характер	61
	2. Энергия	64
●	ЭТАП 3. Действия: проживание смысла	100
	Суть и задачи этапа	100
	Что происходит с вами и вокруг вас	100
	Логика этапа	101

1. Отвязка от результата	102
2. Действия	103
3. Привычки и ритуалы	105
4. Наслаждение процессом и состояние потока	124
5. Вызовы	129
6. Решения	144
7. Окружение	147
ЭТАП 4. Достижение: переход на новый уровень	149
Суть и задачи этапа	149
Логика этапа	150
Что происходит с вами и вокруг вас	150
1. Праздник	150
2. Отдых и размышления	153
3. Новый вектор	156
ПОСЛЕСЛОВИЕ	158
БЛАГОДАРНОСТИ	159