

ПЪТЕВОДИТЕЛ ЗА ПРОМЯНА ОТВЪТРЕ-НАВЪН

ЗАПОЧНИ НАЧИСТО

За постигане на лекота и смисъл
в твоята професионална роля



Лили Георгиева

УСТРЕМЕНИ

СЪДЪРЖАНИЕ

Увод

ЧАСТ I. НОВА ПАРАДИГМА ЗА РАБОТАТА

Първа глава

От работа за прехрана и по задължение към реализация със смисъл и принос

1. Преразгледай разбирането си за смисъла от работата
2. Създай си утвърждаваща нагласа към професионалната роля
3. Не се ограничавай в една професия, дейност или бизнес доживот

Втора глава

От напасване според професионалната роля към работа в съзвучие с твоята същност

4. Премести фокуса си от *опаковката* към *съдържанието*
5. Дефинирай твоето лично разбиране за успех
6. Създай визия за работата, в която си влюбена

Трета глава

От основен фокус върху професионалната дейност към развитие на цялостната ти личност

7. Спри да отлагаш себе си
8. Виж кое извън работата ти дава онова, което търсиш в нея
9. Формулирай как професионалната ти роля допринася за другите

ЧАСТ II. НОВА ПАРАДИГМА ЗА ТЕБ КАТО ЧОВЕК И ПРОФЕСИОНАЛИСТ

Четвърта глава

От обезценяване на същността и способностите ти към адекватна самооценка

10. Разграничи собствената си стойност от титлите и постиженията в работата
11. Обърни фокуса от слабите си страни и *провалите* към достоинствата и постиженията
12. Избери *достатъчно добра* вместо перфектна

Пета глава

От очакване на външна валидация – към процес на вътрешно зачитане

13. Изгради вътрешен авторитет и намали значимостта си от външните
14. Дай си първа онова, което очакваш да получиш отвън
15. Избери развитие от любопитство пред развитие с цел доказване

Шеста глава

От подготовка без край и постоянно премисляне към поемане на отговорност и действие

16. Елиминирай отлагането и безкрайния анализ
17. Дозирай ученето и започни да го прилагаш наяве
18. Туширай страховете чрез действие

ЧАСТ III. НОВА ПАРАДИГМА ЗА ТЕБ В РАБОТАТА

Седма глава

От гонене на резултати към удоволствие от процеса

19. Стани *ефективна*, а не *просто заета*
20. Изживявай деня, вместо да отмяташ задачи
21. Оценявай напредъка, а не само колко остава до края

Осма глава

От количество към качество на взаимоотношенията

22. Разбери (се с) онези, които са различни от теб
23. Стига с тоя нетуъркинг, време е за свързване
24. Намери своето „племе“ и предавай нататък

Девета глава

От очакване да те забележат към създаване на видимост

25. Спри да се криеш зад проектите си
26. Носи стойност чрез автентичност и компетентност
27. Виж себе си, виж другите, бъди видима

Финал

Благодарности

За автора

УВОД

Една дума...

Ако трябваше да използваш една дума или - хайде нека да е израз, - как би описала своя професионален живот?

Може би ще е нещо като:

- полет
- луда надпревара
- въртележка
- цунами
- любов от пръв поглед
- катастрофа

Това са само част от асоциациите на хората, с които работя. Една-две думи, а носят толкова много емоции! И убеждения, разбира се. Те подсказват за усещането в края на деня, което зарежда човека... Или точно обратното.

Чудя се дали твоята асоциация ти помага да вървиш напред към твоите цели, с твоето темпо?

Дали ти носи усещането за смисъл по пътя и удовлетворение в края на деня?

И ако асоциацията не е онази, която търсиш, какво смяташ, че трябва да се промени на първо място? Обстоятелствата отвън или вътрешната нагласа към работата и ти самата?

Коя съм аз и защо пиша?

Казвам се Лили Георгиева и от 2015 година провокирам хората да преразглеждат представите си за работата като концепция и важна сфера от живота им. Помагам им да погледнат под различен ъгъл към себе си като личности и професионалисти. Подкрепям ги в това да получават удовлетворение, смисъл и радост в настоящата или в бъдещата работа, на конкретната позиция, в определена компания или бизнес; да развият личния си бранд автентично и етично, да достигат до организациите и клиентите, на които могат да са най-полезни.

Мечтата ми е хората да възприемат професионалната си роля като възможност да усъвършенстват личните си качества и да оставят смислен принос; да се чувстват като творци, а не като изпълнители.

От началото на консултантската ми практика досега съм работила със стотици жени (и някои мъже), които идваха при мен с един и същи проблем. А именно: *Лили, не съм доволен/доволна от работата си. Някъде по пътя угасна искрата в това, което правя. А може би никога не съм я имал/а. Постигам успехи, но това не е достатъчно, за да усещам радост и смисъл в професионален план.* Желанието им обикновено е да помогна да направят кариерна промяна към друга професия, позиция или дейност, за да си върнат удоволствието от живота.

В процеса на търсенето на отговорите дойде идеята ми за първата ми книга ***От любов към себе си***. Публикувах я през 2018 г. и я обнових и преиздадох през 2021 г., а темата за осъзнатата кариерна промяна продължава да подтиква все повече хора да откриват или създават работата, която ще обичат.

В тази книга анализирам какво представлява кариерната промяна, кои са основните принципи и етапи в осъществяването ѝ; разглеждам дванадесет вида професионална

трансформация (ново начало след отпуск по майчинство, друга посока в зряла възраст, различно поприще без опит и образование и т.н.). Всичко това е подплатено с трийсет и три истории на промяната, преживени и описани от българки в страната и чужбина, две трети от които мои клиентки – интелигентни, будни, успешни и... неудовлетворени от кариерата си. През пролетта на 2021 г. излезе второто издание на **От любов към себе си**, с обновени истории и добавени нови, с още няколко вида кариерна промяна (от любимо хоби към обична професия и др.).

Книгата, която държиш в момента в ръцете си, надгражда върху **От любов към себе си**. От 2018 до днес, след още хиляда консултантски часа и стотици житейски съдби отгоре, мога спокойно да твърдя, че кариерната промяна е само една от възможните стъпки към това да се усещаме комфортно в професионалната си кожа. С тази книга ще ти помогна да поемеш във върнатата посока, да стигнеш до сърцевината на проблема и да намериш отново себе си.

За кого е книгата?

В 90 % от казусите, с които се сблъсквам преди евентуалния (но не задължителен) избор на нова кариерна посока, е необходимо отработване на моделите на мислене и поведение по отношение на работата като концепция, а и на самите хора като личности и професионалисти. Модели, които ги дърпат назад и понякога могат да бъдат разрушителни.

За съжаление повечето от нас са израснали с такива нагласи и модели на поведение, а след това сами са продължили да ги развиват – това неминуемо води до неудовлетворение, потиснатост, загуба на усещането за смисъл. Да избереш нова кариерна посока, без да промениш моделите на мислене и поведение, е като да поставиш лепенка върху дълбоко нараняване – рано или късно историята ще се повтори, раната ще се отвори. И затова избрах да нарека настоящата книга **Пътеводител за промяна отвътре-навън**, а заглавието **Започни начисто** бе провокирано от идеята, че в настоящата книга ще нулираме старите, дърпащи ни назад убеждения за работата и за нас в работата, и ще си създадем нови, за да започнем начисто.

Дали ще разпознаеш себе си сред хората с дърпащи те назад модели на мислене? И ще продължиш да четеш с любопитство? Или пък ще предадеш книгата на твой близък, който има повече нужда от нея? При всички случаи ще те накарам да се огледаш и да промениш нещо.

Преди години аз самата бих се разпознала в тези нагласи. Повечето мои клиенти – интелигентни, стойностни и способни хора, работещи за друг или за себе си на средни и високи позиции, също се разпознават в тях.

Да видим дали и на теб ти се е случвало да изпаднеш в някоя от следните ситуации:

- да се асоциираш с работата и титлите си и трудно да говориш за себе си отвъд тях;
- да измерваш собствената си стойност с постиженията в работата;
- да изгубиш усещането за смисъл и удовлетворение от професията си някъде там, в ежедневната лудница;
- да преживееш бърнаут или да са ти „гръмнали бушоните“ в подобно състояние;
- да си много добра в това, което правиш и да си уважаван професионалист, но въпреки това да не се оценяваш високо;
- да не си адекватно оценен и зачетен;
- да имаш ниска самооценка, да страдаш от Синдром на самозванец, от нездравословен перфекционизъм и т.н.
- да се фокусираш върху това какво не се получава, в какво не си добра, с какво другите са по-добри;
- да се фиксираш най-вече върху резултата, а не върху процеса и пътя;
- да ставаш все по-трудно в понеделник сутрин и да чакаш все по-нетърпеливо петъка;
- да ти липсва усещането за принос или достатъчен принос в работата;
- да не си сигурна, че живееш и работиш спрямо собствените си критерии за кариерна реализация и успех;

- да си прекалено отговорна и ангажирана, а колеги/клиенти/партньори понякога да злоупотребяват с това;
- да си мислиш, че имаш нужда от кариерна промяна, без да си даваш сметка, че трябва да ревизиращ и разбиранията си за себе си в работата;
- да ... (тук можеш и сама да добавиш нещо).

Ако си се разпознала на няколко места, моля те, не се хващай за главата и не започвай критичен вътрешен диалог. Отвъд неработещите убеждения, нагласи и модели на поведение (често наследени или възприети от други хора в живота ти), остава ти самата. В целия си красив, стойностен, човешки и професионален блясък.

Заедно ще стартираме вътрешния процес и ще инициираме промяната отвътре – навън, за да видиш сама себе си в този блясък, за да те видят и другите. За да промениш изживяването си в своята професионална роля и на теб в нея. Защото вярвам, че истинската промяна се случва първо в нашите мисли и чак след това – в действията.

Докато се разгръща този процес е възможно да преминеш през различни състояния – гняв, тъга, носталгия, смях, въодушевление, надежда. Обещавам, че ще си струва, ако имаш за цел да си изградиш ново осъзнаване за теб и своята професионална роля. Така че това да залегне в основата на усещането за радост, лекота, смисъл, удоволствие – без значение каква е професията, титлата или длъжността ти, възрастта или географското ти местоположение.

Какво да очакваш?

Книгата е разделена на три секции, всяка с три подглави. Първата включва нова парадигма за работата и кариерата като концепция, втората – ново разбиране за човека като личност и професионалист, а третата – микс между първите две, осигурявайки нов поглед в професионалната реализация.

Споделям мой опит, цитирам източници, които подкрепят теоретичната част, както и разкази на мои клиентки – те дават живот на практическата част. Този път реших разказите от първо лице да са анонимни (а не като в *От любов към себе си*), защото темите са много деликатни, ще изискват още по-голямо разкриване и уязвимост. Тъй като повечето дами, които търсят професионална подкрепа от мен, са на прага на кариерна промяна, 2/3 от историите включват процеса на външна промяна, ръка за ръка с вътрешната такава, а другата 1/3 илюстрират вътрешна промяна без промяна в организацията или позицията. Дамите, които споделят своя път анонимно, са на средни или високи позиции, работят на свободна практика или движат семеен бизнес, като цяло успешни и реализирани в това, което правят. Обединени са от осъзнаването, че вътрешната промяна в техните модели на мислене и поведение ще осигури устойчивост и смисъл и в промяната отвън.

Някои от посланията, които ще разгледам в детайли в книгата, и ще предам нататък, са:

- преминаване от асоциации за кариерата като „дълг“, „задължение“, „състезание“, „съперничество“ – към „осъзнат избор“, „принос“, „разширяване“, „създаване“;
- от кариера с основна цел статус и финанси – към себerealизация за развитие и принос (и статус и финанси като резултат);
- от работа, към която напасваме същността си и начина на живот – към работа, която отговаря на начина ни на живот и в която изявяваме същността си;
- от идентифициране с професионалната ни роля и оценяване на стойността ни чрез нея – към развиване на цялостната ни личност и адекватна самооценка;
- от свръхперфекционизъм, гонене на постижения и изтощително темпо – към удоволствие от процеса и усещане за качествени взаимоотношения и принос;
- от силен вътрешен критик – към подкрепящ вътрешен авторитет;
- от неосъзнато следване на чужди критерии за успех – към създаване и развиване на наши собствени;
- от липса на визия и видимост – към създаване на такива и споделянето им с другите.

Не очаквай само разглеждане на убежденията и моделите на поведение, които те дърпат назад, а и предложения за нови – такива, които да те приближат към настоящите ти желания и

цели. Виж и как е илюстриран процесът на трансформация към тях с личните истории и въздействащите илюстрации. За да започнеш начисто!

Как ще четеш?

Е, очакваш ли с вълнение да разбереш какво ти предстои в следващите страници?

Преди да продължиш нататък, моля те, спри за момент и си формулирай намерението, с което ще четеш. Добре е да е максимално конкретно, адекватно на твоята ситуация и вътрешно състояние. Би могло да бъде: *Да разбера как да премина от постоянно гонене на удовлетворение в работата – към изпитване на удоволствие от процеса.* Или: *Да развия вътрешния си авторитет и да го подсиля, така че да устоява на вътрешните и външни критики.* Или: *Да разбера какво имам да отработя, преди да тръгна да правя кариерна промяна.*

Съветвам те да използваш утвърждаваща формулировка и фокусът ти да бъде в посока бъдеще, а не минало. Вместо „защо ми се случи ...“ или „откъде идва...“, нека да е „как да вървя към...“ или „как да постигна ...“

Не продължавай нататък, преди да разпишеш своето намерение и когато приключиш с книгата, пак се върни към него. Оцени доколко е изпълнено, а ако не е – опиши какво още можеш да предприемеш по въпроса.

Ще се радвам да ми споделиш твоето „преди“ и „след“ на lillie@lilliegeorgieva.com.

Да започваме! Пожелавам ти устрем и попътен вятър!

[МОЖЕШ ДА ЗАЯВИШ КНИГАТА ОТ ТУК](#)



Лили Георгиева

Консултант по кариерно развитие и личен брандинг

www.lilliegeorgieva.com

