

CE AI?

7 întrebări pentru inventarul tău profesional

Descoperă ce ai. Leagă ce ai. Fă ceva cu ce ai.

Nu trebuie să știi deja ce urmează. Începe cu ce ai acum.

Un caiet de lucru pentru momentele de tranziție profesională sau pentru ideile pe care vrei să le duci mai departe pe cont propriu.

ÎNAINTE SĂ ÎNCEPI

Nu căutăm menirea. Facem inventarul.

Când te gândești la o schimbare profesională, e ușor să începi cu întrebarea: „Ce ar trebui să fac mai departe?”

În caietul acesta începem din alt loc: Ce ai deja?

Experiențe. Abilități. Curiozități. Lucruri care îți dau energie. Lucruri pe care nu le mai vrei. Oameni cărora îți place să le fii de folos. Adevăruri pe care poate încă nu le spui. Tipare și povești care îți influențează alegerile.

Nu încercăm să găsim o „menire” ascunsă și nici răspunsul definitiv despre cariera ta. Facem inventarul.

DESCOPERĂ - observă ce există deja → LEAGĂ - caută repetiții și conexiuni → PUNE ÎN MIȘCARE - testează ceva în realitate

Răspunde repede și concret. Nu căuta formularea perfectă.
Prima versiune este suficientă.

Ce înseamnă pentru tine să fii în siguranță profesional?

Înainte să te întrebi ce ai putea face mai departe, uită-te la fundația de pe care alegi. Siguranța nu înseamnă doar bani sau lipsa riscului. Înseamnă și ce te susține, ce ai nevoie să rămână stabil și ce vrei să construiești mai departe.

- Ce te face să te simți în siguranță în viața ta profesională?
- Ce ai deja și te susține mai mult decât îți dai seama?
- Ce ai nevoie să rămână stabil chiar dacă altceva s-ar schimba?
- Ce păstrezi pentru că îți oferă cu adevărat siguranță și ce păstrezi pentru că ți-e frică să pierzi?
- Ce fel de siguranță vrei să construiești pentru tine de acum înainte?

Din răspunsurile mele rețin:

Ce îți place cu adevărat să faci?

Nu te uita doar la ce faci bine. Uită-te și la lucrurile spre care revii din plăcere, curiozitate sau atracție, înainte să le judeci după cât de utile sau „profesionale” par.

- Ce îți place să faci chiar și atunci când nu trebuie să fii bună la asta?
- Spre ce revii din curiozitate, chiar dacă nimeni nu îți cere?
- Ce te atrage sau te mișcă înainte să apuci să explici de ce?
- Ce îți place, dar ai tendința să nu iei în serios pentru că nu pare suficient de util, important sau „profesional”?
- Ce îți place în realitate și ce îți place mai mult ca idee?

Din răspunsurile mele rețin:

Ce poți - și ce mai vrei să faci cu ce poți?

Competența și dorința nu sunt același lucru. Uită-te nu doar la ce știi să faci, ci și la ce vrei să mai folosești, să duci mai departe sau să pui în mișcare.

- Pentru ce vin ceilalți la tine?
- Ce faci cu ușurință și ai tendința să subestimezi?
- Ce ai învățat să faci din experiențele prin care ai trecut, chiar dacă nu apare într-o fișă de post?
- Ce știi să faci bine, dar nu mai vrei să folosești în același fel?
- Unde știi că poți, dar te oprești la ce îți este confortabil?

Din răspunsurile mele rețin:

Cui și ce îți place să dai din ceea ce ai?

O direcție profesională nu înseamnă doar ce știi să faci. Contează și cui îți place să-i fii de folos, ce îți place să oferi și dacă acel „a da” vine din alegere sau doar din obligație.

- Cu ce fel de oameni îți place să lucrezi sau să fii de folos?
- Ce fel de probleme îți place să ajuți oamenii să rezolve?
- Ce îți place să dai din ceea ce ai - timp, atenție, idei, cunoaștere, sprijin, ceva ce știi să faci?
- După ce fel de ajutor oferit rămâi cu sentimentul „asta a meritat”?
- Unde dai pentru că vrei și unde dai pentru că simți că trebuie?

Din răspunsurile mele rețin:

Ce este adevărat pentru tine - și cât îți permiți să spui?

Înainte să formulezi ce vrei să faci mai departe, merită să auzi ce știi deja. Nu căuta un răspuns care sună bine. Uită-te la diferența dintre ce simți, ce gândești și ce ajungi să spui.

- Ce știi deja că este adevărat pentru tine despre munca ta?
- Ce adevăr despre munca ta îți este greu să recunoști chiar și față de tine?
- Ce spui că vrei și ce vrei de fapt?
- Unde spui „da” deși ai vrea să spui „nu” - sau „nu” deși ai vrea să spui „da”?
- Ce ai spune despre munca ta dacă nu ar trebui să justifici, să convingi sau să impresionezi pe nimeni?

Din răspunsurile mele rețin:

Ce vezi când te uiți dincolo de povestea pe care ți-o spui?

Claritatea nu înseamnă să ai toate răspunsurile. Înseamnă să separi ce este de ce ai ajuns să crezi despre ce este, să observi ce se repetă și să vezi ce mai este adevărat pentru tine acum.

- Ce tipar se repetă în viața ta profesională, chiar dacă oamenii, rolurile sau locurile se schimbă?
- Ce crezi despre tine profesional care poate a fost adevărat cândva, dar s-ar putea să nu mai fie adevărat acum?
- Ce din ceea ce crezi despre situația ta este fapt și ce este povestea pe care ai construit-o în jurul faptelor?
- Ce alegi pentru că vezi că ți se potrivește și ce alegi pentru că așa crezi că „ar trebui” să arate o carieră reușită?
- Ce vezi suficient de clar acum, chiar dacă încă nu ai tot răspunsul?

Din răspunsurile mele rețin:

Ce sens dai muncii tale acum?

Nu căutăm o definiție grandioasă a sensului. Uită-te la ce a făcut munca să merite pentru tine, ce mai este adevărat acum și ce vrei să însemne munca în etapa în care ești.

- Ce sens dai muncii tale acum?
- Pentru ce a meritat munca asta pentru tine până acum?
- Ce din ceea ce făcea munca să merite pentru tine mai este adevărat acum - și ce nu mai este?
- Ce ai vrea să rămână în urma muncii tale?
- Ce face ca munca ta să merite pentru tine acum?

Din răspunsurile mele rețin:

INVENTARUL MEU

CE AI?

Adună aici esențialul din cele șapte pagini. Nu trebuie să intre tot. Alege lucrurile care ți se par importante acum. Aceasta este fotografia de moment a ceea ce ai.

MĂ SPRIJIN PE... / AM NEVOIE SĂ RĂMÂNĂ STABIL...	
ÎMI PLACE / MĂ ATRAGE...	
ȘTIU CĂ POT... / MAI VREAU SĂ...	
ÎMI PLACE SĂ FIU DE FOLOS PRIN... / PENTRU...	
ȘTIU CĂ ESTE ADEVĂRAT PENTRU MINE...	
VĂD MAI CLAR CĂ...	
MUNCA MEA MERITĂ PENTRU MINE CÂND...	

Nu mai privi fiecare răspuns separat.

Ai făcut inventarul. Acum uită-te la el ca la un întreg.

Nu încerca încă să obții o profesie nouă din răspunsurile tale. Caută mai întâi repetițiile, tensiunile și combinațiile care poate nu erau evidente când te uitai la fiecare lucru separat.

- Ce apare de mai multe ori?
- Ce lucruri par să se lege?
- Unde există o contradicție?
- Ce te surprinde?
- Ce ai ignorat până acum pentru că nu părea suficient de „profesional”?

Ce ai pune acum unul lângă altul, chiar dacă nu știi încă ce iese?

_____ + _____ + _____

Nu trebuie să iasă ceva perfect.

Deocamdată, vezi doar ce se leagă.

NU TREBUIE SĂ ȘTII ÎNCĂ

E suficient să ai ceva ce merită explorat.

Ai făcut inventarul. Ai pus câteva lucruri unul lângă altul. Poate începe să se vadă ceva. Sau poate încă nu.

Nu transforma ce vezi într-un verdict.

În loc de „Asta trebuie să fac.”, încearcă „Mă întreb ce s-ar întâmpla dacă...” sau „Ar merita să aflu dacă...”.

Ar merita să aflu dacă...

Nu trebuie să alegi acum una dintre ele pentru următorii zece ani. Trebuie doar să găsești ceva despre care merită să aflu mai mult.

PUNE CEVA ÎN MIȘCARE

Nu trebuie să iei încă o decizie. Poți afla ceva.

Alege unul dintre lucrurile pe care vrei să le explorezi. Apoi întreabă-te:

Care este cel mai mic lucru pe care îl poți pune în contact cu realitatea ca să afli ceva ce astăzi nu știi?

Nu trebuie să-ți dai demisia. Nu trebuie să-ți faci firmă. Nu trebuie să anunți pe nimeni că „te reinventezi”.

Poate fi o conversație. O zi petrecută lângă cineva care face acel lucru. Un proiect mic. O încercare. Un om căruia îi oferi ceva. O situație reală în care vezi ce se întâmplă.

Vreau să aflu dacă:

Așa că voi încerca:

Până la:

După aceea mă voi întreba: Ce am aflat?

OBSERVĂ → ÎNCEARCĂ → AFLĂ → UITĂ-TE DIN NOU ♪

Trei lentile. Un singur scop: să vezi mai clar ce ai.

Întrebările din caiet sunt construite privind munca prin trei lentile: ikigai, cele șapte chakre și spirala. Fiecare aduce alt unghi în discuție.

IKIGAI pentru întrebări despre ce îți place, ce poți, ce este util și ce poate avea loc în lumea reală.

CELE 7 CHAKRE folosite aici ca lentilă simbolică pentru siguranță, plăcere și energie, putere și voință, contribuție, adevăr și exprimare, discernământ și sens.

SPIRALA pentru felul în care răspunsurile se schimbă în timp. Revii la aceleași întrebări, dar nu din același loc: între timp ai experiență și informație nouă.

Nu trebuie să cunoști aceste modele și nici să găsești răspunsul „corect”. Le folosim doar ca să nu privim munca dintr-un singur unghi.

Mai departe, elicea marchează momentul în care ce ai întâlnește realitatea:iei o ipoteză și vezi ce se întâmplă când o pui în contact cu oameni, roluri, contexte, oportunități și constrângeri reale.

Acum lăsăm lentilele în fundal și ne uităm la ce ai.

Nu ai terminat. Ai făcut inventarul.

Și, de fapt, nici nu trebuie să termini.

Peste șase luni sau peste doi ani, s-ar putea să răspunzi altfel la unele dintre întrebările din caiet. Nu pentru că ai răspuns greșit astăzi, ci pentru că între timp o să mai ai ceva.

O experiență. Un om. O încercare. O limită mai clară. O abilitate nouă. Poate chiar o întrebare mai bună.

Și atunci te poți întoarce.

CE AI ACUM? → CE VEZI? → CE ÎNCERCI? → CE AI AFLAT? ʘ

Mai bem un ceai?

Dacă vrei să continui explorarea, în Scrisorile de la ora 5 găsești, din când în când, întrebări despre munca ta, idei de încercat și alte feluri de a te uita la ce ai.

VREAU CEAI

Descoperă ce ai. Fă ceva cu ce ai.