ДЭНИЕЛ БРАУНИ

Источник энергии

Как включить скрытые резервы организма и сохранить бодрость весь день

Дэниел Брауни

Источник энергии

Как включить скрытые резервы организма и сохранять бодрость весь день

Перевод с английского
Андрея Баранова

Москва
«Манн, Иванов и Фербер»
2015

УДК 159.963.55
ББК 88.281
Б87

Издано с разрешения Pearson Education, Inc.

На русском языке публикуется впервые

Брауни, Дэниел

Б87 Источник энергии. Как включить скрытые резервы организма и сохранять бодрость весь день / Дэниел Брауни ; пер. с англ. А. Баранова. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2015. — 192 с.

ISBN 978-5-00057-462-1

Эта книга о том, как добиваться желанных целей и при этом успевать проводить время с семьей, отдыхать и заниматься спортом. Освоив нехитрые приемы, разработанные Дэниелом Брауни, вы начнете легко находить новые источники энергии и жизненной силы, тратить меньше времени на работу и больше на себя и своих любимых.

УДК 159.963.55
ББК 88.281

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

VEGAS LEX

ISBN 978-5-00057-462-1

© Pearson Education Limited, 2013
© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2015

Оглавление

Предисловие 8

Введение 11

Глава 1. Энергетический цикл 18

Глава 2. Уравнение энергии 25

Глава 3. Как справиться с сопротивлением
и избавиться от стресса 47

Глава 4. Суперсон 69

Глава 5. Отпускаем тормоза — используем силу мысли 90

Глава 6. Десять шагов к отличному дню 109

Глава 7. Контекст, энергия и структуры 123

Глава 8. Сила ви́дения 127

Глава 9. Переходим к практике 140

Глава 10. Время 153

Глава 11. Ваш новый мир 170

Благодарности 179

Об авторе 180

Предисловие

Эта книга основана на личном опыте, анализе различных учений и результатах десяти лет исследований. Как и многие люди, работающие в городе, я не понаслышке знаю, что такое длинный рабочий день. Сразу после окончания учебы в университете я начал карьеру в отделе корпоративных финансов инвестиционного банка. И в первый же месяц испытал настоящий шок: я должен был работать ежедневно с девяти утра до девяти вечера, регулярно задерживаться до одиннадцати вечера, нередко оставаться в офисе на всю ночь, приходя домой только под утро, чтобы принять душ и снова бежать на работу.

В поисках более спокойного графика я перешел в компанию, где мой рабочий день обещал продолжаться с девяти до пяти. Однако в реальности, чтобы получить хороший результат, мне вновь приходилось задерживаться. Я оставался в офисе до шести, восьми и даже до девяти часов вечера, делал это все чаще и чаще, пока переработки не стали нормой. Сегодня такой график — привычное явление для большинства управленцев.

В поисках лучшего места я вновь сменил работу, устроившись в консалтинговую компанию помощником руководителя, чей творческий подход предполагал работу с семи утра до одиннадцати вечера. И снова мне приходилось оставаться

в офисе допоздна. Я все чаще думал, что моя жизнь так и будет состоять из шестидневных рабочих недель, долгих офисных часов и ограниченного общения. Когда становилось совсем тяжело, мечтал о том, чтобы оказаться в другом измерении, где время стоит на месте и где можно насладиться полноценным восьмичасовым сном, а затем доделать все то, что не успел.

Жаль, но такого измерения не существовало, поэтому я начал изучать способы повышения личной продуктивности, которые позволили бы мне эффективно работать в течение долгого времени, больше успевать и не упускать возможности наслаждаться личной жизнью. В конце концов, ведь я всегда верил, что можно иметь и прекрасную работу, и прекрасную жизнь. Освоив медитацию, дыхательные упражнения и некоторые техники управления внутренней энергией, научился поддерживать высокий энергетический уровень и обеспечивать эффективную работу своего тела. От одного из экспертов по личной продуктивности узнал, как добиваться больших результатов в жизни, сохранять целеустремленность и концентрацию. В процессе изучения различных техник я выделил общие черты в традициях йоги, тай-чи и медитации и начал применять те из них, которые находили во мне отклик. Современная нейронаука приходит к выводам, давно известным многим мастерам йоги и тай-чи: тренируя мозг, можно увеличить IQ, концентрацию, быстрее физически восстановиться и даже избавиться от болезни. Начав изучать человеческий мозг, я делал одно удивительное открытие за другим. Узнал, как лучше высыпаться, результативно работать, быть более энергичным и избавиться от некоторых застарелых недугов. Я пропихивал себя за пределы того, что считал нормальной жизнью, нормальным здоровьем и нормальной

продуктивностью. Научился «ловить волну» и получать желаемые результаты.

Сначала я даже не задумывался о том, что могу поделиться своими знаниями. Просто реализовывал свой потенциал, чтобы достичь намеченной цели — высоких результатов в работе. Ведь большую часть нашей жизни мы проводим на работе, и от того, насколько мы эффективны, в конечном итоге зависит качество нашей жизни. Мне и сегодня время от времени приходится работать много часов подряд, но теперь то, что делаю, не кажется мне «работой». Благодаря полученному опыту я успеваю гораздо больше, чем раньше, и получаю удовольствие от того, чем занимаюсь.

Мысль написать эту книгу зародилась после того, как я, день за днем сталкиваясь с перегруженными делами, съедаемыми стрессом банкирами, юристами и учителями, начал рассказывать им о том, как достичь максимальной продуктивности. У многих из моих слушателей не было времени практиковать йогу и медитацию или участвовать в семинаре — им требовалось пособие, помогающее быстрее настраиваться «на нужную волну».

В этой книге я предлагаю читателям ключ от высоких результатов, душевного спокойствия и свободы, а значит, от полноценной жизни. Но будьте готовы к тому, что ваш прогресс не будет стремительным: одни навыки вы освоите легко и быстро, на другие потребуется время.

Введение

Вы чувствуете, что на вас вот-вот обрушится слишком большой объем информации, что вам слишком многое нужно успеть, но у вас почти нет времени?

Современная культура немедленного действия сформировалась под влиянием многих факторов. Недавняя рецессия заставила корпорации изыскивать возможности для повышения производительности и снижения расходов, в результате чего загруженность сотрудников возросла, а сроки на выполнение работы сократились. Люди стали работать быстрее. Возможность быстрее удовлетворять запросы клиента увеличила конкурентоспособность компаний, а возникшая необходимость предоставлять первоклассный сервис способствовала еще большему увеличению рабочей нагрузки.

В конце 1990-х и начале 2000-х годов, отправляя запрос по электронной почте, мы ждали ответ в течение нескольких дней. С появлением мобильной электронной почты и систем мгновенного обмена сообщениями срок ожидания ответа сократился до нескольких часов. От нас ждут быстрой реакции, и мы ждем от людей того же.

Сколько непрочитанных сообщений скопилось в вашем электронном почтовом ящике? Для многих электронная почта сегодня стала неуправляемой. Помимо сообщений электронной почты появился новый источник информации

в виде социальных сетей, которые заставляют нас проводить в сети еще больше времени.

Современная культура труда подарила нам две основные проблемы:

1) нам не хватает времени, а когда выдается свободная минута, мы обычно уже слишком обессилены, чтобы в полной мере ею насладиться, и тратим это время на восстановление, а не на жизнь;

2) мы перегружены и поэтому часто испытываем стресс. Согласно данным Королевского института управления персоналом и кадрового развития (CIPD), сегодня стресс — самая распространенная причина долгосрочного отсутствия на работе.

А теперь представьте себе другой мир, где вы эффективно работаете, не выжимаясь до последней капли. В этом мире вы делаете все, на что способны, максимально задействуете свой мозг, здоровы и находитесь в отличной физической форме. Вы увлечены работой, используете свои сильные стороны и справляетесь со слабыми, не впадая в уныние. В этом идеальном мире вы находитесь в гармонии с собственным организмом. И такой мир действительно существует. В прошлом вы, возможно, уже бывали там, но в повседневной суете давно забыли об этом.

Эта книга — мост в такой мир. Рядом с нами лежит огромный пласт знаний, о котором большинство из нас не знает и поэтому не использует. Сегодня мы можем воспользоваться огромным объемом информации, находящейся в открытом доступе. Новейшие спортивные достижения показывают, на что способно человеческое тело. Мы можем использовать эти знания, чтобы быть здоровее и привести себя в хорошую форму, лучше высыпаться и восстанавливаться.

Современная нейронаука объясняет, как совершенствовать работу мозга и становиться умнее, быстрее обучаться и обрабатывать информацию. Изучив последние достижения в этой области, мы можем узнать, как изменить привычный способ мышления, лучше высыпаться и избавляться от стресса.

Научно доказано, что такие восточные практики, как йога, тай-чи и медитация, оказывают огромное влияние на состояние физического и психического здоровья. Сегодня мы имеем возможность прикоснуться к источнику этой мудрости, а наша книга поможет вам привнести часть восточной мудрости в свою работу. Вы сможете стать более продуктивными, а значит, у вас будет оставаться больше времени на досуг и развлечения, и вы начнете жить на полной мощности.

Первый шаг, который вам придется сделать, — избавиться от убеждений, заставляющих вас находиться в мире работы через силу. Одержимость работой приводит к потере контроля. Вы думаете, что если станете проводить на работе больше времени, постоянно отвечать на звонки и электронные письма, то больше преуспеете в жизни. Но в действительности все, чего вы сможете добиться, это неудовлетворенность, стресс и выгорание. Мы пытаемся выполнять все требования, которые к нам предъявляют, но если остановиться и посмотреть на себя со стороны, то можно понять, что ничего не выигрываешь. Готовы ли вы оставить свой старый привычный мир и изменить свое отношение к работе? Готовы ли вы начать думать по-новому?

Эта книга дает вам возможность перейти из мира работы через силу в мир, где жизнь и работа будут сбалансированы.

Книга основана на моем опыте пребывания «в окопах» — в тех же окопах, где сейчас сидят многие из вас. Я имею в виду

длинные рабочие дни, когда вы работаете практически без перерывов, как машина. И ночи, когда вы пытаетесь выкинуть работу из головы и выспаться. К сожалению, подобная практика становится все более обыденным явлением.

С помощью книги вы найдете новые источники энергии и жизненной силы, повысите эффективность вашей работы и сможете оставлять больше времени на себя.

Я написал эту книгу для:

- **переутомленных и перегруженных работой,** но желающих лучше справляться со своими задачами, снизить уровень стресса и иметь больше свободного времени для себя и своих близких;
- **амбициозных и целеустремленных,** много работающих, но старающихся успевать еще больше и добиваться значительных результатов;
- **занятых пчел,** работающих днями напролет и успевающих сделать множество дел. Таким людям всегда кажется, что они сделали недостаточно и могут еще больше. Я расскажу им, как сосредоточиться на значимости своих достижений;
- **наставников,** желающих сделать лучше не только себя, но и свои команды и компании. Эти люди постоянно работают над повышением потенциала и продуктивности своих команд и компаний. Я расскажу им, как управлять собственной энергией и помогать делать это другим;
- **познающих себя,** жаждущих узнать, на что они способны, и улучшить жизнь, используя свой ум. Я расскажу им, как, используя собственную энергию, улучшить здоровье и самочувствие;

- **делателей,** живущих активной жизнью и имеющих множество целей и увлечений. Я расскажу им, как сделать еще больше, не доводя себя до истощения;
- **сомневающихся,** не уверенных в своей способности добиваться успеха. Я расскажу им, как выйти за пределы возможного и узнать, на что они способны.

К какой из этих групп относитесь вы? А может, вам подходят все эти характеристики? Хотите взять от жизни все? Хотите иметь больше времени для себя и своей семьи? Хотите найти способ повысить личную эффективность и добиться большего, снизив уровень стресса? Хотите выйти за пределы своей продуктивности и получить конкурентное преимущество? Хотите справиться с перегруженностью? Хотите повысить эффективность и жизнеспособность своей компании? Определите, к какой группе относитесь, и вы сможете оценить ваши энергетические потребности.

Энергетическая шкала

Представьте энергетическую шкалу, начинающуюся от точки полного выгорания и заканчивающуюся в точке состояния потока. Между двумя этими точками располагаются уровни, где вы:

а) перегружены;

б) едва справляетесь;

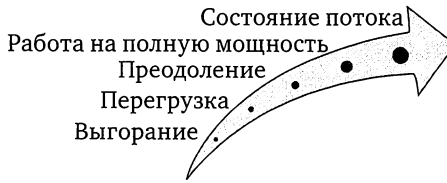
в) неплохо работаете;

г) демонстрируете хорошую продуктивность;

д) работаете на полной мощности;

е) находитесь в состоянии потока. В состоянии потока вы полностью включены в то, чем занимаетесь, и не только

успешно справляетесь со всеми делами, но и успеваете создавать будущее.



Каждый человек хотя бы раз достигал этого состояния. Кто-то случайно, а кто-то намеренно, чтобы добиться поставленных перед собой целей. В любом случае к состоянию потока нельзя прийти по прямой. Как правило, у обычного человека ориентиры все время смещаются: на работе появляются новые обязанности, в семье рождаются дети, все более высокие требования и сопряженное с ними чувство ответственности тянут обратно в точку перегрузки. Наша жизнь не стоит на месте, требования все время возрастают, и на их удовлетворение требуется все больше энергии. А результат всецело зависит от нашей способности управлять энергией.

Эта книга — ваш проводник в новую жизнь. Освоив описанные в ней концепции, вы привнесете существенные изменения в свое привычное существование. Научившись управлять собственной энергией, вы сможете применять этот навык, чтобы эффективно расходовать ресурсы. Узнав, как ваше тело справляется со стрессом, вы получите доступ в мир без стресса и связанных с ним болезней, таких как мигрень, боль в глазах и ломота в мышцах. Вы забудете о таких распространенных психических и эмоциональных проблемах, как бессонница, внутреннее напряжение, тревога и страх. Вы сможете навсегда изменить свою жизнь.

Как использовать эту книгу

Все рекомендации, которые вы найдете в этой книге, разработаны с учетом вашего напряженного рабочего дня. Практики, о которых я рассказываю, очень легко вписать в ваш график. Многие упражнения можно выполнять по дороге на работу или в любое свободное время. На выполнение большинства из них вам потребуется от пяти до двадцати минут.

Мы начнем наш путь с изучения темы энергии, так как эти знания позволят быстро получить результат, и закончим освоением концепций, предусматривающих формирование новых привычек.

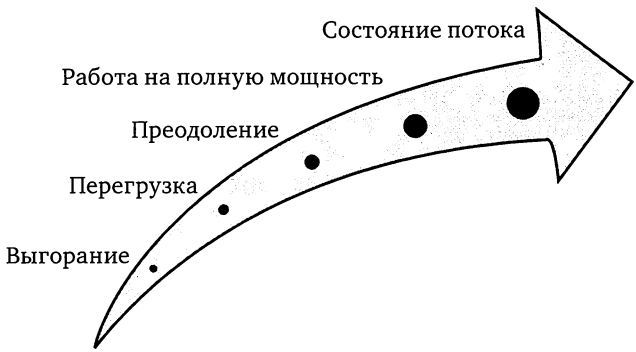
Итак, книга состоит из двух частей. В первой части я рассказываю о том, как повысить уровень энергии, справиться с переутомлением, избавиться от стресса, лучше высыпаться и эффективнее работать. Во второй части провожу глубокий анализ того, как ваше мировоззрение влияет на вашу продуктивность, объясняю, что вам действительно нужно сделать, чтобы быть более эффективными, и как вы можете использовать полученные знания, чтобы организовать себя. Ключевая концепция этой части — активирование всех резервов тела и разума для достижения максимальных результатов в жизни.

Будьте готовы к тому, что ваш прогресс не будет стремительным: что-то дастся вам легко, а на что-то потребуется время. Но если вы поставили цель найти источники энергии, вести активный образ жизни, всегда находиться в действии, избавиться от стресса и иметь больше свободного времени, то давайте вместе зальем топливо в ваш бак!

Глава 1
Энергетический цикл

Представьте себе энергетическую шкалу

Самый низкий энергетический уровень соответствует «выгоранию», на этом уровне мы функционируем с трудом. Самый высокий уровень соответствует состоянию «потока», в котором мы наиболее продуктивны. Мы можем быть очень заняты, но в этом состоянии чувствуем, что способны справиться с чем угодно, и нам кажется, что задачи возникают в нужное время. На каком из этих уровней находитесь вы?



Большинство людей живут на уровнях «перегрузка» — «преодоление». Как правило, это выглядит следующим образом: после рабочего дня человек испытывает слишком большую усталость, и все, что он может, — это поесть, посмотреть

телевизор, немного посидеть в интернете и лечь спать. Вечер эти люди тратят на восстановление после долгого и часто напряженного рабочего дня, а в выходные восстанавливают силы после напряженной рабочей недели. Люди с высокой мотивацией несколько вечеров в неделю могут выделить на поход в спортзал или на встречу с другом. Многие хотели бы делать что-то большее, чем просто валяться у телевизора, но уровень физической или психической энергии позволяет им лишь восстановить силы.

Работа на полную мощность и состояние потока подразумевают, что вы способны поддерживать энергию на высоком уровне и сохранять запас жизненных сил пятнадцать часов в день, то есть вы энергичны с момента пробуждения и вплоть до отхода ко сну. Если вы проводите восемь-десять часов на работе, то оставшиеся пять часов можете использовать на что угодно. Способны ли вы завершить работу в разумный срок и при этом чувствовать, что полны энергии? Будете ли вы тратить свой вечер на то, чтобы просто поесть, посмотреть телевизор и лечь спать? Или захотите использовать его максимально эффективно: выучить новый язык, сходить в спортзал, научиться чему-то новому, покататься на коньках, сходить на танцы или сделать массаж?

Я расскажу вам, как достичь этого состояния, но сначала давайте посмотрим, что представляет собой цикл стресса.

Цикл стресса

В особенно напряженные моменты на работе я замечал, что попадаю в ловушку стресса. Чем больше я был занят, тем напряженнее и дольше начинал работать и тем больший стресс испытывал. В результате моя продуктивность снижалась, что заставляло меня работать еще больше, так как я должен был

поддерживать достаточный уровень производительности. Стресс снова рос, эффективность снова снижалась, а я начинал делать глупые ошибки и терять уверенность в своих силах. Дошло до того, что однажды понял, что меня скоро уволят, и попросил перевода в другой отдел, где мог все начать с нуля.

В напряженные периоды мы часто оказываемся в ловушке стресса. Наш сон нарушается: от эпизодов недосыпания до настоящих приступов бессонницы, когда мы бодрствуем бóльшую часть ночи. В результате мы просыпаемся уставшими, плохо начинаем день и ощущаем нехватку энергии. Мы становимся менее внимательными и менее трудоспособными, от чего страдает производительность и продуктивность. Требования, с которыми сталкиваемся в течение рабочего дня, заставляют нас чувствовать напряжение и отчаяние. В конце дня — обессилены и уходим с работы раздраженными, разочарованными и расстроенными. Мы не сделали то, что хотели, или нам пришлось работать дольше, чтобы закончить запланированные дела. Вечер тратится впустую, так как у нас ни на что нет сил. К тому же добавляются переживания по поводу работы. Эти переживания мешают нам хорошо спать, мы снова не высыпаемся, и на следующий день цикл повторяется. В результате через несколько дней или недель мы, как правило, отстраняемся от ситуации или, что еще хуже, заболеваем или выгораем.

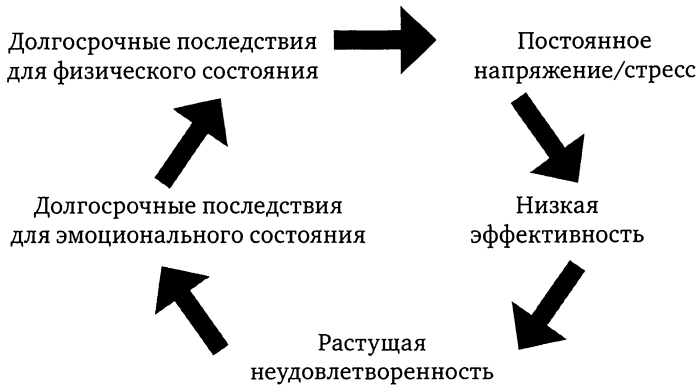
У многих высокоэффективных работников достаточно сильная воля, чтобы выдерживать такую нагрузку в течение продолжительных периодов. Они не выгорают, а всего лишь отделываются легкими приступами простуды. Причем большинство из них ограничиваются самолечением и волевым усилием продолжают работу. Однако если подобный ритм жизни сохраняется длительное время, стресс может стать хроническим.

Физиология человека рассчитана лишь на короткие периоды стресса. При длительном напряжении наш организм привыкает к химическим веществам (адреналину и глюкокортикоидам), вырабатываемым во время стресса, и мы теряем чувствительность к этому состоянию. Стресс становится нормой, и более того, организм уже не может обходиться без химического «допинга». Эта химическая зависимость сходна с другими видами аддитивного поведения, такими как азартные игры, наркомания и т. д. Любая химическая зависимость приводит к снижению производительности и уровня энергии, ухудшению физического и психического благополучия, а также оказывает неблагоприятное воздействие на наше здоровье. И хотя большинство людей избегают долгосрочных негативных последствий, тем не менее они подвержены риску перехода стресса в хроническую форму.

Цикл хронического стресса

Традиционное управление стрессом говорит о необходимости разорвать порочный круг. Это вполне разумно, но всякий раз, когда вы будете предпринимать попытку справиться с негативными факторами, вам придется обеспечивать стопроцентный результат. Управление стрессом сродни тайм-менеджменту. Как только вы перестаете управлять своим временем — начинаете его терять. Как только ваши

антистрессовые действия оказываются неэффективными или вы перестанете их предпринимать — возвращаетесь в исходное состояние.



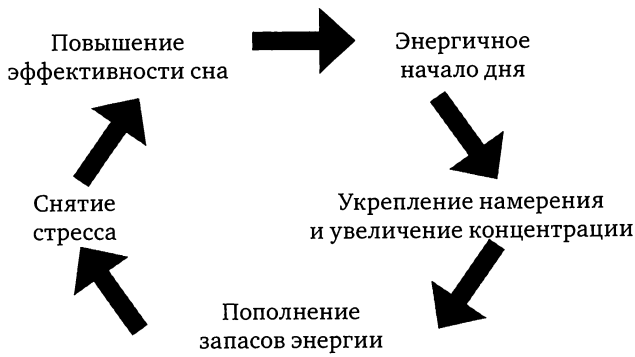
Существует закон: то, на чем вы сосредоточены, усиливается. Концентрируясь на управлении стрессом, вы предпринимаете эффективные действия, и стресс уменьшается. Управление стрессом становится доминирующей концепцией, и ваша жизнь начинает строиться вокруг нее. Вы нацеливаетесь на положительные результаты, и проблемы отступают. Вы делаете то, что вам нравится, не зацикливаясь на борьбе со стрессом, и стресс уже не беспокоит вас так, как раньше. Другими словами, обращение к позитивному заменителю стресса позволяет снизить напряжение.

Что выступает в роли заменителей стресса? Его противоположности — энергия и жизненная сила. Наряду с циклом стресса существует и энергетический цикл. Избавляясь от стресса, улучшая качество сна, ликвидируя последствия недосыпания, увеличивая концентрацию, устраняя беспокойство и наполняя организм энергией, мы совершаем переход к энергетическому циклу — циклу накопления энергии, активизации жизненной силы, повышения внимания

и производительности. Ниже я расскажу вам о методах, которые помогут вам ликвидировать последствия пребывания в цикле стресса, повысить свою эффективность, стать более продуктивными и улучшить самочувствие.

Как запустить энергетический цикл? Нужно взять любой из компонентов цикла стресса и разработать практику, позволяющую сгенерировать обратный эффект:

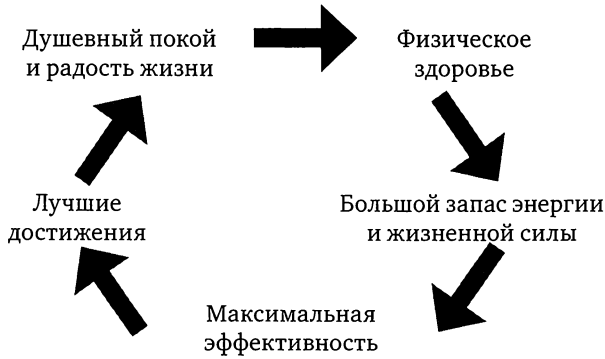
- плохое начало дня превратить в энергичное начало дня;
- низкую производительность — в активные действия, призванные увеличить концентрацию, закрепить намерение и пополнить энергетические резервуары;
- избавиться от переживаний, снимая стресс и очищая разум;
- бессонницу и недосыпание заместить техникой, повышающей эффективность сна.



В долгосрочной перспективе энергетический цикл способствует постоянному улучшению физического, эмоционального и психического состояния практикующего, причем результат ограничен лишь его усилиями.

Долгосрочный энергетический цикл выглядит так.

Долгосрочный энергетический цикл



Итак, четыре ключевых этапа энергетического цикла, которые нам предстоит изучить:

1. Повышение уровня энергии.
2. Улучшение качества и эффективности сна.
3. Сосредоточенность и концентрация внимания.
4. Снятие стресса или избавление от чувства тревоги.

Мы подробно разберем каждый из этих этапов.

Глава 2
Уравнение энергии

Энергия — это способность человека совершать физические и умственные действия. Энергия дает нам жизненную силу и наделяет энтузиазмом. Чем больше у нас энергии и жизненной силы, тем лучше мы себя чувствуем, тем больше и быстрее можем справляться со своими делами, а значит, у нас появляется больше свободного времени.

Уровень энергии определяет, насколько легко и быстро мы делаем свое дело. Вы видели, как работают сотрудники McDonalds? Скорость, с которой они обслуживают клиентов, поражает. Их показатели значительно превышают показатели других ресторанов быстрого питания или кафе, сотрудники которых менее сосредоточены на уровне своей энергии, зачастую немотивированы и слабо заинтересованы в результатах своего труда. Обратите внимание, как работает шеф-повар или как опытный бариста готовит кофе — каждое их движение направлено на достижение цели. Они сосредоточивают свою энергию на том, что делают, и их работа становится похожей на грациозный танец.

Вспомните, сколько раз в начале рабочего дня вы ощущали недостаток сил, раздражение, разочарование или опустошение? К его концу вам казалось, что день потрачен впустую? А сколько раз вы начинали день, полными энергии, чувствуя, что вам все по плечу? Каких результатов вам удавалось

достичь? Насколько больше удовольствия вы получали, когда находились на высоком энергетическом уровне?

Чем выше уровень энергии, тем выше продуктивность. Но не менее важно уметь концентрировать свою энергию и управлять ею. Ваша продуктивность не сравнится с продуктивностью человека, который способен сфокусировать свою энергию на достижении цели.

Еще один немаловажный момент — влияние, которое наш энергетический уровень оказывает на взаимоотношения с окружающими. В те моменты, когда мы полны жизненных сил, и тогда, когда мы устали, люди могут по-разному к нам относиться. Вспомните, как вы себя чувствовали, если рядом находился уставший или напряженный человек? Скорее всего, его состояние оказывало влияние и на вас — могло поменяться настроение или даже возникнуть желание уйти от него подальше. Итак, если вас недооценивают на работе, вы ничем не выделяетесь и каждый день возвращаетесь домой обессиленным, вам следует проанализировать уровень своей энергии. Возможно, вы оказываете негативное влияние и на тех, с кем работаете.

Уравнение энергии

Организм человека подобен лампочке, которая преобразует электричество в свет: он превращает потребляемую нами пищу в физическую энергию и тепло.

Эффективность лампочки далека от максимальной — не вся электроэнергия преобразуется в свет, часть расходуется на ненужное производство тепла. Энергия, производимая человеческим телом, также не используется максимально эффективно, и в нашем случае, к сожалению, речь идет не о преобразовании в тепло. Зачастую мы расходуем энергию на стресс и излишнее

напряжение. Например, сидя за столом в неудобной позе, мы тратим энергию на работу дополнительных групп мышц плеч и спины, которые не должны быть задействованы. И в результате получаем напряжение или даже боль.

Снижение эффективности лампочки обусловлено сопротивлением нагревательного элемента. Если его уменьшить, большая часть энергии пойдет на производство света. В случае с человеческим организмом в роли сопротивления, как правило, выступает стресс; если мы снижаем его воздействие, то энергетическая эффективность повышается. Таким образом, мы получили уравнение энергии организма:

$$Е = П - С$$

П — пиковая физическая энергия

С — сопротивление потоку энергии

Энергия = пиковая физическая энергия *минус* **сопротивление,**

где пиковая физическая энергия — максимальная энергия, заключенная в нашем теле;

сопротивление — стресс или напряжение, препятствующие свободному течению или использованию энергии.

Чтобы повысить энергетический уровень, нужно увеличить объем пиковой физической энергии и снизить уровень стресса.

Повышение уровня физической энергии

Пиковая физическая энергия зависит от множества факторов. Большинство из них вам хорошо известны: в первую очередь это физические упражнения, правильное питание

и полноценный отдых. Запасы физической энергии человека поистине огромны. Возьмите, например, ультрамарафонца Стью Миттелмана, пробежавшего 1000 миль за 11 дней и 19 часов. Он бежал 21 час в сутки и спал только три часа. Находящиеся немного ближе к дому, но не менее трудолюбивые ведущие семинаров, такие как Тони Роббинс*, выступают перед аудиторией 10–15 часов в день, 200 дней в году.

Эти удивительные люди — наглядный пример того, как тренировки способны увеличить уровень физической энергии. Тем из вас, кому необходим сверхчеловеческий уровень энергии, придется тренироваться, как профессиональным спортсменам. Всем остальным этого не требуется, изменить ситуацию им помогут несколько ключевых элементов.

Физические упражнения. Регулярные занятия спортом обеспечивают более высокий уровень энергии. Я рекомендую сочетать кардиотренировки, силовую нагрузку и растяжку (йога или любые другие упражнения).

Полноценный сон. Хороший отдых позволяет восстановить силы. Ниже я буду рассматривать эту тему более подробно и расскажу, как можно лучше выспаться за более короткий период времени.

Питание. Я составил свой рацион, проконсультировавшись с диетологом, и советую вам пойти по моим стопам. Здесь же отмечу, что при организации питания главное, чтобы приемы пищи обеспечивали постоянный уровень сахара

---

* Энтони (Тони) Роббинс (род. 29 февраля 1960 года) — американский писатель, предприниматель, занимающийся темой саморазвития, оратор-мотиватор, актер, тренер и психолог. Автор бестселлеров по лайф-коучингу. Широко известен в Америке и других странах своими аудиопрограммами о личностном развитии и мотивационными семинарами. Признанный авторитет в области психологии лидерства, переговоров и пиковой производительности. *Прим. ред.*

в крови. Так вы сможете предотвратить снижение уровня энергии.

Слишком часто занятые офисные работники перекусывают продуктами, содержащими большое количество сахара или рафинированных углеводов. Такие продукты позволяют быстро восстановить силы, так как сахар мгновенно поступает в кровоток и сразу обеспечивает организм энергией. Но затем в дело вступает поджелудочная железа, производящая инсулин для нормализации уровня сахара в крови. Ваш мозг начинает вырабатывать серотонин, вас одолевает сонливость и вы ощущаете энергетический спад. В результате быстрый перекус делает вас менее энергичными. Кроме того, частые скачки уровня сахара в крови нагружают поджелудочную железу, повышая риск развития диабета.

На самом деле вам нужны медленные углеводы, содержащиеся в таких крупах, как коричневый рис, овес, киноа*, а также в овощах, поскольку они обеспечивают постепенное высвобождение энергии. Предотвратить скачки уровня сахара в крови позволяет одновременное употребление с углеводами белков и жиров. Избегайте легко усваиваемых углеводов, содержащихся в сахаре, хлебе, белом рисе и картофеле.

Эмоции. Мы более энергичны, когда возбуждены или чем-то сильно увлечены. В такие моменты наше тело вырабатывает эндорфины, благодаря которым мы хорошо себя чувствуем и сохраняем энергию на высоком уровне. Но если мы подавлены, у нас, как правило, очень мало сил. Более подробно я остановлюсь на этой теме в следующих главах.

---

* Киноа — псевдозерновая культура, произрастающая на склонах Анд в Южной Америке. Отличается высоким содержанием питательных элементов. Так, киноа содержит больше белка, чем любые злаки, причем по своему составу ее белок близок к белку молока. *Прим. ред.*

Избавление от стресса

Одним из наиболее важных этапов в процессе управления энергией является повышение уровня физической энергии. Вы получите хорошие результаты, правильно питаясь, регулярно выполняя физические упражнения и контролируя свои эмоции. Однако не менее важно избавиться стресса. Это окажет огромное влияние на вашу жизнь: вы начнете крепче спать, станете более уравновешенными и будете лучше себя чувствовать.

Большинство из нас живут с внутренним сопротивлением потоку энергии, вызываемым напряжением, которое мы испытываем в течение определенного времени. Например, если у вас постоянно нагружены мышцы спины или плеч, вы будете испытывать их напряжение и в отсутствие стресса. Скорее всего, вы не заметите этого до тех пор, пока полностью не расслабитесь или пока вам об этом не скажет массажист или физиотерапевт. Поэтому, даже если вы считаете, что стресс обходит вас стороной, допустите мысль о том, что какая-то часть вашего организма напряжена, просто вы не в состоянии понять, какая именно.

Наряду с физическим стрессом и физиологическим сопротивлением существует и эмоциональное сопротивление. Эмоциональное сопротивление вызывают все отрицательные эмоции. В рабочей среде это могут быть беспокойство, разочарование или даже скука. Каждый раз, когда в течение длительного времени вы пребываете в негативном эмоциональном состоянии, расходуется энергия на его поддержание. Отрицательные эмоции сопровождаются определенными физическими ощущениями. Обратите внимание на то, как вы себя чувствуете, когда, например, сердитесь. Ощущаете узел в животе или напряжение

в области головы? Это свидетельствует об отклонении энергетического потока.

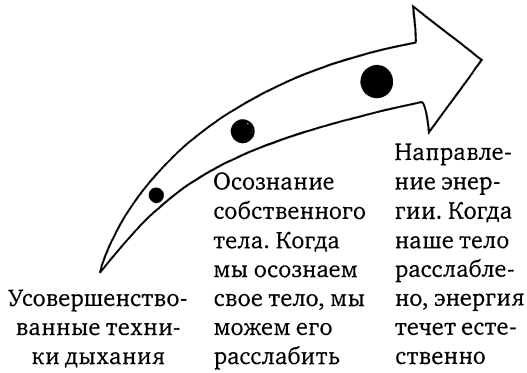
Эмоциональное сопротивление также возникает в тех случаях, когда вы пытаетесь подавить свои эмоции или скрыть свою истинную сущность. Например, женщины нередко подавляют в себе женственность, чтобы вписаться в мужской коллектив. Но попытки казаться тем, кем вы не являетесь на самом деле, отнимают много сил и со временем могут привести к истощению вашего энергетического запаса. Поэтому, если вы чувствуете себя некомфортно, это повод оглянуться вокруг и оценить, на что вы расходуете свою энергию.

Психический/эмоциональный аспект до сих пор недостаточно хорошо изучен. Чаще всего он и вовсе не принимается в расчет. В то же время наш разум — это мощнейший инструмент для распределения потоков энергии, и он имеет гораздо больший контроль над телом, чем мы можем себе представить. Силой мысли мы в состоянии заставить себя чувствовать усталость или испытать прилив сил, и именно психологические ограничения, которые мы устанавливаем, оказывают наибольшее влияние на наш энергетический потенциал.

Освоение навыков дыхания

Теперь давайте вернемся к одному из базовых навыков, которые мы приобретаем, появившись на свет, — к дыханию.

Разумеется, все мы умеем дышать. Однако далеко не все знают, как дышать правильно. Более того, многие люди страдают от проблем, вызванных недостаточно глубоким дыханием. Я знаю людей, которые, научившись правильно дышать, избавились от чувства тревоги, головной боли и болезней, спровоцированных стрессом.



Особый способ дыхания помогает обеспечить приток энергии. Для начала вам нужно научиться делать глубокий вдох, чтобы полностью заполнять свои легкие воздухом. Глубокое дыхание само по себе отличное лекарство от стресса, поскольку помогает расслабиться и зарядиться энергией. Недаром техника глубокого дыхания является важнейшей составляющей йоги и тай-чи. Освойте приведенные ниже дыхательные упражнения, и через некоторое время такой способ дыхания станет для вас естественным.

Примечание: все упражнения в этой главе следует выполнять последовательно. Только освоив первое упражнение, переходите ко второму. Такая последовательность позволит вам осознать свое тело и почувствовать, где именно вы испытываете напряжение.

Дыхательное упражнение № 1: основы дыхания

Это упражнение позволяет протестировать и скорректировать ваш способ дыхания.

1. Встаньте прямо, лягте на спину или сядьте на пол с прямой спиной. Убедитесь, что вам удобно и вы способны расслабиться.

2. Положите одну руку на грудь, а другую — на живот, чуть ниже ребер. Дышите как обычно и определите, что движется при вдохе и выдохе — грудь или живот.
3. Если поднимается и опускается живот, а грудь остается неподвижной, то вы дышите правильно.
4. Если ваша грудь поднимается сильнее, чем живот, скорректируйте свое дыхание: постарайтесь сохранить грудь неподвижной, чтобы воздух сначала наполнил живот. Практикуйте вдох и выдох, удерживая руку на животе и не давая груди двигаться. Сделайте глубокий вдох и сосчитайте до пяти, прежде чем выдохнуть.
5. Выполняйте это упражнение до тех пор, пока этот способ дыхания не станет для вас естественным и не будет требовать сознательных усилий.
6. Используйте любую возможность, чтобы практиковать этот способ дыхания — ожидая ответа по телефону, сидя за столом офисе или находясь в пробке.

Дыхательное упражнение № 2: брюшное дыхание

Это упражнение позволяет увеличить объем легких и ощутить силу своего дыхания.

1. Примите удобное положение.
2. Сделайте равномерный вдох через нос, позволяя животу наполниться воздухом. Можете положить руку на живот.
3. Теперь сделайте медленный выдох через рот, вернув живот в нормальное положение. Продолжительность выдоха должна быть равна продолжительности вдоха.

4. Повторите упражнение.
5. Чтобы сделать вдох еще более глубоким, заполните воздухом живот, а затем наполните воздухом легкие до самых плеч. Это упражнение отлично помогает избавиться от напряжения в плечах.
6. Чтобы увеличить объем легких, сделайте вдох, заполняя их заднюю часть, и лишь затем наполните грудную клетку. Этот способ дыхания помогает лучше расслабиться.
7. Если вы почувствовали головокружение, вернитесь к обычному способу дыхания, восстановитесь и лишь затем повторите упражнение. Вдыхайте и выдыхайте реже, чем делали это раньше.

В ходе выполнения этих дыхательных упражнений создается ощущение, что воздух попадает в живот. Конечно же, воздух в живот не попадает, а вот диафрагма, расположенная под грудной клеткой, смещается вниз и выталкивает живот вперед. Такая техника дыхания применяется в различных дисциплинах, включая пение, йогу и тай-чи. Ощущение воздуха в животе означает, что вы дышите правильно, и если оно у вас появилось — это замечательно, потому что вы освоили один из основополагающих навыков для заполнения тела энергией.

Не имеет значения, верите вы в энергию ци или нет. Используйте ее в качестве ментального образа, представляя, как она наполняет ваше тело при каждом вдохе. Воображение — очень мощный инструмент, и, немного попрактиковавшись, вы сможете ощущать дыхание в любой части тела, расслабляя и наполняя его энергией.

Осознание собственного тела

Правильное дыхание — это необходимое условие для восстановления энергии. После того как вы скорректируете свое дыхание, изменения начнут происходить естественным образом. Следующий шаг, который вам следует сделать по пути к повышению энергетического уровня, — научиться осознавать собственное тело.

Однажды летом, проходя стажировку в Уэльсе, я обнаружил, как можно избавиться от головной боли. Я жил в красивом доме, в глуши, и работал на алюминиевом заводе. Свободное от работы время проводил в созерцании и размышлениях о жизни. Сам того не подозревая, медитировал. Во время одной из «медитаций» я почувствовал мышцы головы. Заметил, что могу сокращать и расслаблять их и что именно они вызывают мои головные боли. Расслабляя мышцы, я избавлялся от головной боли. С тех пор голова меня практически не беспокоила, за исключением случаев, когда болел гриппом или испытывал проблемы со зрением. Впрочем, и это происходило довольно редко. Тогда я начал работать над развитием чувствительности в отношении других частей своего тела, особенно глаз и живота. Стал гораздо раньше улавливать первые признаки напряжения в глазах и смог вовремя расслаблять их, в результате у меня улучшилось зрение. Научился отслеживать напряженность в животе, вызванную перееданием, стрессом или негативными эмоциями, такими как гнев, — это подтолкнуло меня узнать о здоровом питании и очищении организма. Кроме того, стал гораздо лучше чувствовать колебания уровня своей энергии, что позволило мне эффективнее управлять ей.

Многие из нас максимально используют в работе свои интеллектуальные способности и настолько сосредоточены на том, что они делают, что не связывают деятельность мозга с работой остальных органов.

Насколько хорошо вы осознаете свое тело, можно понять, оценив степень физического напряжения, которое вы ощущаете. Боль, напряжение и другие симптомы стресса не возникают внезапно — это способы, которыми ваше тело дает вам обратную связь. Например, если вы испытываете резкую головную боль, боль в шее или плечах, скорее всего, это следствие того, что в течение долгого времени игнорировали сигналы своего организма, и теперь они стали настолько сильными, что вам пришлось обратить на них внимание. Ваше тело будет усиливать болевые сигналы до тех пор, пока вы не примете меры. Удивительно, но большую часть физических симптомов можно устранить, всего лишь обратив на них более пристальное внимание. Стресс и напряжение нарушают естественный ток энергии и приводят к истощению ресурсов организма. При стрессе ваше тело работает весь день, задействуя и перенапрягая не те мышцы. В результате вы расходуете энергию, а получаете усталость и боль в конце дня. Осознание собственного тела — это шаг по пути повышения энергетического уровня. Чем лучше вы будете чувствовать напряжение своего организма, тем легче вам будет избавиться от него и восстановить естественный поток энергии.

Дополнительными преимуществами для вашего здоровья станут:

1. Устранение основных симптомов стресса, главным из которых является головная боль.
2. Ранняя диагностика таких заболеваний, как простуда и грипп, и возможность заблаговременно принять меры, чтобы избавиться от них.

Повысить степень осознания своего тела помогает выполнение дыхательных упражнений. Чем больше вы будете практиковаться, тем лучше станет ваше умственное и физическое состояние.

Упражнение: оценка степени осознания своего тела

Упражнение призвано помочь вам оценить, насколько хорошо вы осознаете свое тело, и научить вас делать это еще лучше.

1. Используя легкое брюшное дыхание, обратите внимание на ощущения, которые вы испытываете. Начните анализировать свое тело с ног и постепенно перемещайте внимание к голове.
2. Переведите внимание сначала на свои икры, а затем на колени, бедра, таз, пах, ягодицы, мышцы живота, грудь, спину, плечи, запястья, предплечья, кисти, шею, горло, голову, глаза, уши, нос и рот.
3. Особое внимание уделите черепу и мозгу. Посмотрите, можете ли вы обнаружить что-то новое.

Кладовые стресса

Выполняя описанное выше упражнение, вы обнаружите, где концентрируется ваш стресс. Именно в этих частях тела мышцы будут испытывать наибольшее напряжение. Открывая свои «кладовые стресса», вы сможете облегчить головные боли, боли в шее и другие связанные с напряжением симптомы. Чаще всего стресс сосредоточен в области глаз, бровей, лба, челюсти, черепа, шеи, горла, плеч и спины.

Упражнение: кладовые стресса

1. Найдите зоны сосредоточения стресса, уделяя особое внимание спине, плечам, шее, голове, черепу, лбу, вискам и глазам. Отметьте любое напряжение, которое вы чувствуете. Не сопротивляйтесь ему и не пытайтесь от него избавиться — просто признайте, что оно есть.

2. Каждый раз чувствуя боль, сфокусируйтесь на этой области и постарайтесь ее расслабить. Если вам не удается расслабить ее силой мысли, попробуйте помассировать то место, где вы испытываете боль.

3. На первых этапах вы будете часто прибегать к помощи массажа, но, попрактиковавшись, сможете снимать напряжение волевым усилием. Достигнув высокой степени осознания своего тела, сможете фокусироваться на отдельных мышцах и расслаблять их.

Принцип одной брови

До сих пор я говорил о расслаблении мышц. Как правило, в нашем теле есть много мышц, которые мы не в состоянии расслабить по своему желанию. Просто мы еще не настолько хорошо чувствуем свое тело, чтобы их обнаружить.

Например, вы когда-нибудь пробовали поднять одну бровь? Если да, то наверняка знаете, что сначала обе брови поднимаются одновременно. Так происходит потому, что наш мозг не привык поднимать каждую из них в отдельности. Чтобы изолировать мышцы, которые позволят удерживать одну бровь на месте, в то время как вы будете поднимать другую, вам нужно тренировать свой мозг активировать

соответствующие нервные связи. Практикуясь, вы постепенно научитесь это делать.

Такой же принцип можно использовать и для того, чтобы научиться настраиваться на конкретные мышцы тела и расслаблять их. Например, я научился расслаблять мышцы головы, лица и даже глаз, что помогло мне значительно улучшить зрение. Моя дальнозоркость не позволяла мне читать без очков дольше пяти минут — я начинал испытывать напряжение в глазах. Научившись лучше чувствовать глазные мышцы и расслаблять их, я смог работать по нескольку часов подряд, и теперь мне практически никогда не приходится носить очки.

Еще один способ начать лучше осознавать свое тело — провести детоксикацию. Эта процедура позволяет восстановить равновесие в организме. В течение трех дней ешьте только фрукты. Фрукты могут быть любыми, но вы должны съедать их в объеме, достаточном для удовлетворения ваших энергетических потребностей. Если у вас заболит голова или вы почувствуете слабость, значит вам не хватает энергии и есть следует больше. Если вы страдаете какими-либо хроническими заболеваниями, то перед началом процедуры проконсультируйтесь со своим врачом.

Детоксикация не только очищает организм, но и помогает лучше ощущать колебания своего энергетического уровня. Ваше тело избавится от пристрастий и инстинктивно найдет то, что ему нужно.

Использование энергии

Если вы когда-нибудь брали недельный отпуск, чтобы покататься на лыжах или сноуборде, то история, которую я собираюсь вам рассказать, покажется вам очень знакомой.

Я люблю кататься на сноуборде и по крайней мере один раз в год стараюсь это делать. В первые два или три дня я счастлив, полон энергии и в полной мере наслаждаюсь своим увлечением. На четвертый или пятый день в моем теле появляется боль, которая заставляет чувствовать себя немного уставшим. Но я так обожаю сноуборд, что продолжаю кататься, не обращая внимания на боль в мышцах. Понимая, что заставляю свой организм работать на пределе возможностей, принимаю дополнительные меры предосторожности — стараюсь хорошо высыпаться ночью и употребляю пищу, которая легко усваивается. И к концу недели, преодолев первоначальный барьер, ощущаю прилив сил и хочу продолжать активные занятия. Я потребовал от своего организма больше энергии, поддержал его и получил то, что хотел.

В целом дополнительную энергию можно получить двумя способами: 1) тренироваться на износ до тех пор, пока ваше тело не адаптируется к новым требованиям, и 2) прибегнуть к дыхательным и медитативным практикам. Второй способ, в принципе, проще, однако он требует силы воли и чувства меры.

Кроме того, существует два типа энергии: жесткая и мягкая. Давайте рассмотрим их более подробно.

Жесткая энергия

Жесткая энергия — это энергия воодушевления и энтузиазма, движения и эмоций. Вы ощущаете ее прилив во время просмотра футбольного матча, когда ваша команда выигрывает, находясь на отличном концерте или просто занимаясь спортом. Ваш энергетический уровень определяется окружением, эмоциями и действиями. Вырабатывая жесткую

энергию, вы повышаете уровень эндорфинов, которые заставляют вас хорошо себя чувствовать, уменьшают боль и улучшают работу иммунной системы.

Тони Роббинс — отличный пример производителя жесткой энергии. На своих семинарах он мастерски заряжает аудиторию, используя задания, выполнение которых дарит слушателям положительные эмоции и позволяет ощутить прилив сил. Например, он просит участников сделать комплимент друг другу или «дать пять».

Получить доступ к жесткой энергии довольно легко, достаточно мысленно настроиться на выполнение определенной задачи. Например, готовясь сделать телефонный звонок с целью продажи, нужно походить с поднятыми вверх кулаками, представляя успешное завершение сделки.

Жесткая энергия вырабатывается и тогда, когда вы представляете себе что-то настолько захватывающее, что дает вам прилив сил. Обеспечить мгновенный приток энергии вам помогут и следующие упражнения.

- **Прыжки с воодушевлением**. Попрыгайте на месте в течение тридцати секунд. Если у вас нет подходящего настроения, представьте, что оно у вас есть, и делайте упражнение до тех пор, пока не почувствуете воодушевление. Чем больше практики, тем лучше результат.
- **Энергетический хлопок.** Быстрая техника, к которой я прибегаю, когда мне нужно подготовиться к совершению какого-то действия. Хлопните в ладоши и закричите (или скажите про себя): «Поехали!», «За дело!» или «Я готов!». Эта практика не продуцирует столько энергии, как другие упражнения, но позволяет вам продолжить уже начатое дело или переключиться на другую деятельность.

- **Техника удивления.** Отличный способ встряхнуть свое тело, если вы чувствуете усталость. Нужно занять удобное положение и представить действие, которое вас сильно удивит или шокирует. Например, сделайте резкий вдох и представьте, как кто-то плеснул вам в лицо ледяной водой. Если все будете делать правильно, мозг не сможет отличить фантазию от реальности. Позвольте своему воображению разбудить вас.
- **Первобытный рев.** Выполнять это упражнение следует там, где вы сможете хорошенько пошуметь. Издайте максимально громкий крик или вопль, вложив в него всю силу своих эмоций. Эмоции могут быть любыми. Это упражнение позволит вам подключиться к своей природе, вы моментально проснетесь и почувствуете готовность немедленно действовать.
- **Развлечения.** Вероятно, самый простой способ получить больше энергии — чаще развлекаться. Скорее всего, вы замечали, что когда веселитесь, то ощущаете прилив энергии и вам нужно меньше времени, чтобы выспаться. Дело в том, что смех высвобождает эндорфины, благодаря которым вы лучше себя чувствуете. Развлекайтесь чаще, предпочтительно отказавшись или ограничив употребление алкоголя, так как его избыток может свести на нет все положительные результаты. Будьте спонтанны и всегда открыты для веселья.

Мягкая энергия

Жесткая энергия генерируется, когда вы находитесь в состоянии возбуждения; мягкая энергия вырабатывается, когда тело расслаблено. Когда вам удается избавиться от стресса,

расслабиться и снять напряжение в организме, то сопротивление, блокирующее естественный энергетический поток, уменьшается, и энергия начинает беспрепятственно течь через ваше тело. В конце дня вы замечаете, что опустошенность сменило спокойствие и у вас остается еще много сил. Дело в том, что вы стали более выносливыми благодаря тому, что уменьшили потерю энергии.

Медитация, тай-чи, йога и цигун — отличные способы получения мягкой энергии. Причем вы не только пополните запасы энергии, но и начнете лучше чувствовать колебания своего энергетического уровня.

На востоке сказали бы, что мы работаем с внутренней энергией, на западе же говорят, что нам помогает воображение или самовнушение. Именно такой результат наблюдается при так называемом эффекте плацебо, когда таблетка-пустышка, в которой не содержится никаких лекарственных веществ, оказывает лечебное действие на организм, потому что пациент и врач верят в ее эффективность. Например, таблетка из крахмала помогает избавиться от головной боли, так как пациент уверен, что принимает аспирин. Не важно, какой точки зрения вы придерживаетесь, поскольку их объединяет одно — ваше тело реагирует на ваши мысли и эмоции.

Чаще всего это происходит автоматически — например, вы смутились, кровь прилила к щекам и вы ощутили тепло. Способность нашего организма реагировать на психические раздражители можно использовать для того, чтобы направить энергию в ту часть организма, где она больше всего необходима в данный момент. Представьте, как энергия наполняет ваши глаза, и вы заметите, что глаза «пробуждаются» или исчезают напряжение и усталость.

Используйте воображение, чтобы почувствовать энергию в своих руках. Закройте глаза и представьте, как поток

энергии направляется к рукам, согревая их. Почувствовали, как они разогрелись? Теперь откройте глаза и посмотрите, насколько увеличился в ваших руках кровоток. Не беспокойтесь, если не получится с первого раза — на то, чтобы научиться осознавать некоторые из этих ощущений, может потребоваться время. Упражнения, о которых я рассказываю в этой книге, помогут вам наработать необходимый опыт.

Упражнения для управления энергией ци

Поток энергии ци

Если во время выполнения дыхательных упражнений, описанных ранее, вы почувствовали, как воздух выходит за пределы физической емкости легких, значит вы уже испытали часть того, что мы собираемся делать дальше. Если нет, то вам поможет следующее упражнение. Кстати, это еще и отличный способ избавиться от головной боли и любых легких болей в теле.

1. Начните с глубокого дыхания.
2. Прочувствуйте свое тело. Представьте, что вы дышите той его частью, которая испытывает напряжение.
3. Теперь мысленно откройте канал, идущий из ваших легких в напряженную часть тела, и с каждым вдохом направляйте в эту область энергию ци. Вы должны дышать напряженной частью и позволить воздуху проникать в нее.
4. Сделав «вдох», расслабьте напряженную часть тела, чтобы энергия ци проникла в нее и наполнила жизненной силой.
5. Если вы почувствовали слабость, вернитесь к обычному способу дыхания.

«Мертвый опоссум»

Это упражнение помогает развивать чувствительность отдельных частей вашего тела и наполняет все тело энергией.

1. Остановите дыхание на десять секунд. Не задерживайте его, а просто перестаньте дышать. Вообразите себя актером, который играет мертвеца.
2. Избавьтесь от напряженности и других ощущений в мышцах.
3. Почувствуйте, как ваше тело начинает расслабляться и как расслабление становится все более глубоким.
4. Сохраняя чувство расслабленности, возобновите дыхание, изолируя легкие так, чтобы работали только те мышцы, которые необходимы для дыхания (все остальные мышцы должны быть расслабленными).
5. Старайтесь поддерживать это чувство глубокой релаксации во время вдоха и выдоха.
6. Каждый раз, когда вы добираетесь до «вершины» вдоха, позвольте своему телу еще сильнее испытать чувство «освобождения». Прочувствуйте, как ваше тело начинает расширяться при вдохе. Пусть ваше тело вновь переживет эти ощущения, когда вы опустошите легкие на выдохе.
7. Чем больше вы будете практиковаться, тем более глубоким станет расслабление.

Резюме

Мы рассмотрели по-настоящему действенные способы наполнения тела энергией. Помните о том, что это путешествие, и продолжайте свой путь.

Уравнение энергии: энергия = пиковая физическая энергия – сопротивление

Уровень пиковой физической энергии можно увеличить при помощи:

1) правильного питания;
2) физических упражнений;
3) полноценного сна;
4) положительных эмоций.

Снизить влияние стресса и восстановить энергетический поток можно в три этапа.

1. Ключевое значение в расслаблении тела имеет дыхание. Перейдите от простого дыхания к глубокому.
2. Увеличьте степень осознанности собственного тела.
3. Настройтесь и расслабьтесь.

Научившись осознавать собственное тело, вы сможете отслеживать связанную со стрессом напряженность на ранних этапах ее возникновения, а значит, устранять стресс в самом начале. Кроме того, осознание поможет вам максимизировать уровень энергии. Научившись расслабляться, вы позволите энергии течь естественно и сможете направить ее в те части тела, где она нужна в данный момент.

В следующем разделе вы найдете дополнительные упражнения, которые помогут вам научиться лучше осознавать свое тело и эффективнее избавляться от стресса.

Глава 3

Как справиться с сопротивлением и избавиться от стресса

Сейчас одиннадцать часов вечера. Я работаю над сложной финансовой моделью, состоящей из двадцати таблиц Excel. Я едва могу смотреть на экран, все сливается, у меня болят глаза и голова. Я измотан, но по-прежнему бодрствую. Весь день я пил кофе и диетическую колу, поэтому мои нервы на пределе.

Я сижу над этой моделью с 8:30 утра, и за весь день мне удалось оторваться от нее примерно на сорок минут. Модель не работает, в нее закралась ошибка, которую я не могу обнаружить. Я пытаюсь найти ее в течение последнего часа. И даже если мне это удастся прямо сейчас, придется провозиться еще часа два. Если бы я мог нормально соображать, то, наверное, сделал бы это за пятнадцать минут, но на протяжении последних двух недель я спал в среднем по четыре с половиной часа в сутки и мой мозг меня подводит. Я стискиваю зубы, распечатываю электронную таблицу и берусь за дело с черепашьей скоростью.

В конце концов мне удается исправить модель, я иду домой и ложусь спать в два часа ночи. Проклятье! Мне осталось спать всего пять часов. Мне нужно встать в семь утра. Я забираюсь в кровать, кладу голову на подушку... и... не могу уснуть.

В моей голове крутятся тревожные мысли. Я выполнил 90 процентов запланированных дел. На оставшиеся 10 процентов мне достаточно часа. Ну а если я что-то не учел? Вдруг произойдет что-то непредвиденное и я не смогу закончить работу в срок? У меня не было времени на то, чтобы хорошо обдумать полученные результаты, я сделал достаточный минимум и слишком устал, чтобы заставить свой мозг оценить общую картину.

Я проваливаюсь в сон, и снова просыпаюсь, и снова проваливаюсь… Когда наконец я засыпаю по-настоящему, звонит будильник. Мне кажется, что я проспал всего десять минут. Вскакиваю с кровати, принимаю душ, пропускаю завтрак (перехвачу что-нибудь потом), собираюсь и лечу в офис. Из-за недосыпания и стресса чувствую себя усталым, мои нервы измотаны. Я далеко не в лучшей своей форме, но нервная энергия позволяет двигаться вперед. Мне удается закончить Excel-модель в срок, но остается еще один незаконченный проект. Работа накапливается, и начинает казаться, что на выполнение задач у меня уходит в два раза больше времени. Я механически делаю свою работу и не предоставляю какого-либо значимого результата.

Это рассказ об одном из самых трудных периодов в начале моей карьеры. Описанное перенапряжение длилось около трех недель. Недостаток сна, усталость и постоянное чувство тревоги значительно повлияли на мою продуктивность. Я начал допускать глупые ошибки, на исправление которых приходилось тратить много времени, а это добавляло

дров в топку моего тревожного состояния. Я перестал видеть лес за деревьями и, в конце концов, начал работать бездумно. В результате моя эффективность и продуктивность снизились настолько, что единственным решением стало уйти, пока меня не уволили. К счастью, мне удалось перевестись в другой отдел, и я получил возможность исправить положение.

Надеюсь, что вам не приходилось испытывать стресс, подобный тому, что я описал, но многие могут столкнуться с ним в будущем. Стресс — очень распространенное явление в нашей жизни. Это ключевой фактор рабочей среды, который важно уметь распознавать и контролировать.

Как правило, существует два типа стрессовых ситуаций, с которыми мы сталкиваемся на рабочем месте.

Стрессовую ситуацию № 1 вызывает срочность. Она возникает, когда мы пытаемся в сжатые сроки успеть сделать большой объем работы или стараемся вовремя добраться до рабочего места, но попадаем в пробку. В такие моменты стрессовый фактор «срочность» заставляет наше сердце биться быстрее, а организм — вырабатывать адреналин, чтобы мы могли «рваться вперед».

Стрессовую ситуацию № 2 вызывает беспокойство. Даже если сейчас перед вами не стоит конкретная проблема, вы ощущаете ее приближение, и поэтому внутри вас медленно вырастает тревога. Например, вы не уверены в завтрашнем дне, потому что ваша компания заявила о грядущем сокращении рабочих мест. Вас еще не сократили, но вы будете беспокоиться о том, что это может произойти. Вы предвидите в будущем возникновение проблемы, которую придется решать. Вы еще ничего не делаете, а ваше тело вырабатывает гормоны стресса, заставляющие сердце биться сильнее.

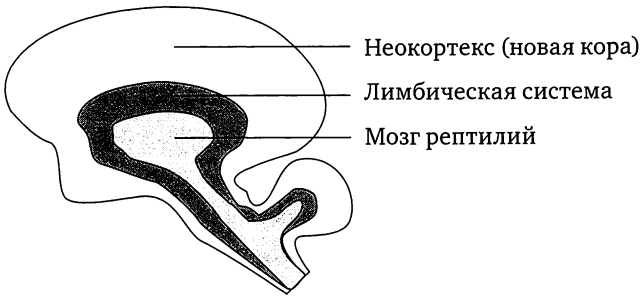
Всем известно, что стресс вреден. Но многие люди считают, что они не в силах справиться со стрессом и что все, что они могут сделать, — это время от времени сходить на массаж, заняться йогой в конце недели... или выпить.

Краткая история стресса

Стресс — результат активации в нашем мозге механизма выживания. На протяжении тысячелетий инстинкт выживания помогал человеку бороться за существование, поэтому он крепко-накрепко встроен в наш мозг. В тот момент, когда организм испытывает стресс, мозг сигнализирует об опасности. И это хорошо, поскольку подобный сигнал нам по-прежнему нужен. Представьте, что каждый раз в опасной ситуации нам приходилось бы решать, бежать или бороться, мы теряли бы бесценные секунды, от которых зависит наша жизнь.

Первобытная часть нашего мозга реагирует без промедления и включает механизм защиты от опасности. Переключаясь на режим «борьба или бегство», организм направляет все свои ресурсы на то, чтобы справиться с чрезвычайной ситуацией. Частота сердечных сокращений и кровяное давление повышаются, кровь отливает от пищеварительных органов и направляется к конечностям, чтобы мы были готовы действовать. С точки зрения мозга, занятого решением вопроса выживания, функции организма, без которых можно обойтись во время бегства от надвигающейся опасности или борьбы с противником, — пищеварение, работа иммунной системы, восстановление клеток, а также мышление. В кровоток вбрасывается глюкоза, а вырабатываемые гормоны обеспечивают приток энергии. Средний мозг активизируется, мы становимся более внимательными и способны реагировать на опасность.

Структурные части мозга



Подобные изменения в организме позволяют нам бороться с опасностью или избегать ее. В каменном веке такие естественные защитные реакции имели огромное значение, особенно в те моменты, когда наши предки находились в смертельной опасности. Но, как правило, такой стресс был очень кратковременным.

Сегодня, когда напряжение, которое мы испытываем, не является прямой реакцией на «реальную» опасность, режим «борьба и бегство» уже не настолько полезен. Наш мозг по-прежнему реагирует на современные стрессовые ситуации как на угрозу для жизни, хотя чаще всего они не имеют для нас такого значения. Причем психологические и эмоциональные угрозы мозг воспринимает так же, как и физические. А с учетом того, что мы способны бессознательно вызывать стресс, думая о прошлых событиях и предвосхищая будущие, стресс все чаще приобретает хроническую форму.

Небольшой стресс не страшен — со временем тело восстанавливается. Но на постоянный стресс организм не рассчитан. Нашему телу нужны все функции, и длительное нарушение работы некоторых из них в результате хронического стресса наносит серьезный удар по здоровью.

Опасные последствия стресса

Давайте более подробно рассмотрим некоторые последствия длительного стресса:

1. Сердце бьется быстрее, направляя кровь к конечностям и вызывая повышение кровяного давления. В течение непродолжительного времени это нормально, однако со временем сердце привыкает работать в ускоренном темпе и поддерживает высокое кровяное давление.
2. Дыхание учащается.
3. Уровень сахара в крови увеличивается, происходят изменения в работе поджелудочной железы, печени, а также в механизме накопления жиров. Повышение уровня сахара в крови приводит к снижению уровня инсулина, что может привести к развитию диабета.
4. Нарушается работа пищеварительной системы, поскольку кровь отливает от кишечника к конечностям. Замедляется процесс регенерации внутренних органов. Даже если вы правильно питаетесь, пищеварение нарушается.
5. Высшие мозговые функции, за которые отвечает неокортекс, нарушаются, поскольку мышление смещается в мозговой ствол, или так называемый мозг рептилий, который контролирует наши первобытные инстинкты. Нам становится труднее рассуждать и анализировать, поэтому можно попрощаться с критическим мышлением и творческими способностями.
6. Возрастает выработка адреналина и кортизола, эти гормоны призваны подготовить вас к действиям, однако если вы ничего не предпринимаете, то они не используются, что ведет к гипертензии*.

---

* Гипертензия — стойкое повышение артериального давления. *Прим. ред.*

7. Неиспользованные адреналин и кортизол приводят к напряжению и появлению болей в мышцах. Кроме того, эти гормоны оказывают негативное влияние на качество сна, что не позволяет организму восстанавливаться.
8. Нарушается работа иммунной системы, что делает нас более восприимчивыми к болезням. Человек, испытывающий стресс, чаще простужается или заболевает гриппом.
9. Замедление процесса восстановления клеток может привести к преждевременному старению.
10. Нарушения в работе организма могут стать причиной снижения либидо или импотенции. Таким образом, стресс оказывает важное влияние на сексуальную жизнь.

Испытывая стресс, мы живем в состоянии напряжения, истощая ресурсы, необходимые для восстановления и регенерации, и нанося своему организму долгосрочный ущерб. Кроме того, гормоны, вырабатываемые при стрессе, например адреналин и глюкокортикоиды, могут провоцировать клеточный распад. Неудивительно, что при стрессе мы чувствуем усталость!

Длительный стресс заставляет наш мозг работать в режиме красной или желтой тревоги: он постоянно анализирует внешнюю среду на наличие угроз, превращая нас в параноиков и заставляя занимать оборонительную позицию или проявлять агрессию.

Представьте, что вы оказались в джунглях. Вам известно, что в них обитает множество опасных существ: по земле ползают ядовитые змеи, в ветвях деревьев прячутся огромные питоны и свирепые ягуары, а живущие в лужах пиявки так и норовят присосаться и выпить вашу кровь. В такой

ситуации, даже если вы еще не столкнулись с конкретным стрессовым фактором, ваш мозг будет постоянно находиться в режиме боеготовности, ожидая худшего. Все ваши чувства обострятся, сердце будет биться быстрее, чтобы в случае возникновения опасности вы были готовы действовать или бежать. К вечеру вы, скорее всего, будете вымотаны и обессилены.

Надеюсь, что в вашем офисе не водятся ядовитые змеи, но уверен, что над вами нависают угрозы другого рода (особенно если вы стремитесь к высоким результатам). Скорее всего, за выживание борется не физическое тело, а ваше эго, и защищать вы будете свою эмоциональную и финансовую безопасность. Тем не менее ваш мозг станет реагировать аналогично: постоянно отслеживать любую ошибку, из-за которой вы можете показаться некомпетентными, расстроить своего начальника или вызвать недовольство клиентов. Ваш ум сразу же нарисует наихудший сценарий, включающий увольнение, потерю работы и репутации, которые повлекут за собой банкротство, утрату возможности содержать семью и вести привычный образ жизни, и наконец в финале — полный провал.

Неудивительно, что к концу дня подобное подсознательное беспокойство доводит нас до эмоционального и физического истощения.

Замкнутый круг стресса

Физические симптомы, возникающие при стрессе, усиливают психологический стресс, так как мы начинаем переживать из-за физических симптомов, которые усиливают психологические симптомы… и далее до бесконечности. Так мы попадаем в замкнутый круг, где с каждым витком стресс все

больше усиливается, а самочувствие — все больше ухудшается. В дополнение к физическим последствиям наш организм теряет чувствительность к химическим веществам, вырабатываемым при стрессе, и чем сильнее стресс, тем труднее отключить этот механизм. В результате работать, испытывая стресс, становится для нас нормой, и мы перестаем его замечать. При этом физические симптомы никуда не исчезают. Задумайтесь, сколько людей живут с повышенным кровяным давлением, испытывают боль и частые расстройства пищеварения — и считают свое состояние нормой. Любые симптомы они снимают, сходив в аптеку за лекарствами.

Именно поэтому хронический стресс так опасен для здоровья.

Признаки стресса

Как понять, что вы испытываете стресс? Если у вас «легкий» стресс, скорее всего, он будет для вас очевиден. Гораздо сложнее распознать долговременный или хронический стресс, который вы можете даже не замечать. Вот несколько основных признаков.

- Неспособность ясно мыслить.
- Эмоциональное расстройство, усталость или нечувствительность.
- Постоянное беспокойство по одному и тому же поводу.
- Сильная усталость.
- Постоянные боли.
- Усиление аддиктивного поведения, например курение и употребление алкоголя.
- Частые простудные заболевания, грипп и боли в спине

Практикуя упражнения, направленные на развитие способности осознавать свое тело, описанные в предыдущей главе, вы сможете намного раньше выявлять первые признаки стресса, так как симптомы будут для вас более очевидными. А значит, вы сможете заблаговременно начать принимать меры по избавлению от него.

Наиболее распространенные способы преодоления стресса

Большинство людей считают, что они хорошо умеют справляться со стрессом, но на самом деле им лишь удается контролировать или подавлять его непосредственные симптомы. Они игнорируют стресс, находят быстрое решение, сублимируют или, что еще хуже, позволяют стрессу накапливаться, как давлению в скороварке, что приводит к негативным последствиям.

Мой опыт говорит о том, что человек, даже зная, что он испытывает стресс, чаще всего размышляет так: «Если я переживу этот период, напряжение пройдет. Я постараюсь продержаться еще несколько недель до отпуска», или «Если я смогу дотянуть до окончания отчетного периода, все разрешится», или «Это просто была тяжелая неделя, на следующей все будет хорошо».

Наиболее распространенные способы, к которым мы прибегаем, чтобы снять стресс, — сигареты, алкоголь, наркотики, секс, прокрастинация*, отпуск или уход от проблемы. Конечно, каждое из этих решений заставляет нас чувствовать

* Прокрастинация — в психологии откладывание дел на потом, приводящее к болезненным психологическим эффектам. *Прим. ред.*

себя хорошо, и их можно использовать в качестве временного инструмента. Однако используя эти способы, мы не решаем проблему, а просто маскируем ее.

Алкоголь

Алкоголь как средство для снятия стресса хорош в меру и при нормальных обстоятельствах. Безусловно, алкоголь позволяет большинству людей на время почувствовать себя лучше. Но при этом он повышает уровень сахара в крови и мешает усвоению полезных веществ, которые помогают нам сохранять спокойствие, — витамина В и цинка. При употреблении алкоголя за временным подъемом неизменно следует упадок сил, вызванный снижением уровня сахара в крови. В свою очередь, низкий уровень сахара не позволяет нам нормально выспаться ночью. Стоит помнить и о том, что алкоголь — яд для организма и нам приходится тратить ресурсы на его выведение.

Отпуск

Отпуск любят все. Это отличная возможность восстановить силы и отвлечься от работы. Однако многие люди неделю за неделей копят стресс, обещая наградить себя отдыхом за тяжелую работу, и в результате во имя недельного отпуска приносят в жертву свое здоровье. Конечно, ваше тело получит временное облегчение и во время вашего отпуска начнет восстанавливаться, но неделя отдыха не способна компенсировать несколько недель стресса. Кроме того, когда вы вернетесь, ваша работа будет казаться вам еще хуже, чем раньше, и вы снова начнете испытывать стресс.

Жизнь в режиме «не могу дождаться отпуска» или «я буду чувствовать себя намного лучше после следующего отпуска» — четкий сигнал проанализировать себя на наличие стресса. Возможно, настало время прибегнуть к техникам снятия стресса, чтобы наслаждаться каждым днем, а не только двумя неделями в августе.

Прокрастинация

Это огромная проблема для многих людей. Прокрастинация дает временное облегчение и позволяет отдохнуть от вызванных стрессом ощущений. Но все отложенные ощущения вернутся и станут еще сильнее, так как на решение проблемы, вызывающей стресс, будет оставаться еще меньше времени. Замкнутый круг «стресс — прокрастинация» превращается в пагубную привычку, поскольку прокрастинация оказывает такой же эффект, как и химическая зависимость.

Как вырваться из замкнутого круга «стресс — облегчение»

Если вы живете по программе «стресс — облегчение», то она становится частью вашего цикла стресса. Вы справляетесь с напряжением, прибегая к временному решению, но никогда полностью не освобождаетесь от него. Некоторые люди годами ходят по этому замкнутому кругу, расплачиваясь испорченными отношениями в личной жизни, упущенными возможностями на работе, подорванным здоровьем и потраченным впустую временем.

Между тем этот замкнутый круг можно разорвать. И я знаю людей, которые в течение многих лет находились

в этой ловушке, но сумели вырваться из нее и начали контролировать свою жизнь.

Итак, первый шаг — изолировать себя от стрессового фактора и снять напряжение. Самый естественный способ — прогулка или физические упражнения. Глубокое дыхание и другие методики расслабления позволят очистить разум. Когда вы расслаблены, более способны творить, а творческий подход часто предлагает наилучший способ решения проблемы. Заметив первые признаки стресса, воспользуйтесь им, чтобы выбрать другой путь.

Далее нужно изучить причины, вызывающие стресс. Чем лучше вы будете знать, чем вызывается напряженное состояние, тем легче сможете избегать провоцирующих его факторов и справляться с ним.

Самые распространенные причины стресса

1. Смерть близкого человека.
2. Развод.
3. Финансовое положение.
4. Работа.
5. Здоровье.
6. Личные отношения.
7. Хронически больной ребенок.
8. Беременность.
9. Опасность, то есть любое событие, выходящее за рамки привычного, представляющее угрозу.

Большинство причин, вызывающих стресс, содержит угрозу для нашего эго. Чаще всего это страх лишиться репутации, контроля, восхищения или доверия. Например, для меня один из провоцирующих стресс факторов — страх совершить ошибку или, хуже того, что эта ошибка получит огласку. Даже несмотря на мое убеждение, что ошибаться — это нормально, меня моментально отбрасывает обратно в детство, когда ошибка была непосредственно связана со смущением. И хотя в этом случае опасность нависает над моим эго, а не над моей жизнью, мой мозг практически не отличает одно от другого.

Упражнение: выявление стресса

Определить причины, провоцирующие стресс, вам помогут ответы на следующие вопросы:

1. Что для вас является фактором стресса? Какие ситуации его вызывают? Каждый раз, испытывая стресс, подумайте о том, что именно вы пытаетесь предотвратить.

2. Как проявляется ваш стресс? Как вы реагируете на него? Какие эмоции испытываете?

3. Какие мысли приходят вам на ум, когда вы испытываете стресс?

4. Какие физические симптомы стресса вы можете назвать?

5. Какие части вашего организма накапливают стресс?

6. Какие методы вы используете, чтобы справиться со стрессом?

7. Как долго вы пребываете в состоянии стресса?

Примеры ощущений и состояний, связанных со стрессом

- Разочарование.
- Зависимость от еды, сигарет, наркотиков.
- Ощущение, что ничего не получается.
- Неуклюжесть.
- Раздражительность из-за мелочей, резкость, агрессивность.
- Ощущение, будто вы «умерли».
- Неспособность расслабиться и освободить разум.
- Неспособность ясно мыслить.
- Перегруженность.
- Чрезмерная «занятость».
- Неспособность видеть лес за деревьями.
- Постоянная необходимость что-либо делать, даже если это непродуктивно.
- Ощущение, будто вы бежите по беговой дорожке, то есть не можете никуда добежать.

Что делать, если вы испытываете стресс?

Оказавшись в стрессовой ситуации, вам потребуется время, чтобы ее осознать и успокоиться. Ниже я привожу упражнения, которые позволяют моментально снять стресс.

Упражнение: остановитесь и прислушайтесь

1. Заметив, что вы испытываете стресс, прекратите делать то, что вы делали.
2. Признайте, что вы испытываете стресс, и не позволяйте себе переживать из-за этого еще сильнее. Я акцентирую на этом внимание, потому что такая реакция очень распространена, но контрпродуктивна.
3. Задайте себе вопрос: «Какой скрытый страх вызывает мой стресс?» Обычно в основе стресса лежат бессознательные страхи. Например, страх наделать ошибок, плохо выглядеть, потерять работу, не понравиться начальнику или коллегам. Ниже перечислены некоторые наиболее распространенные из них:
   - потеря любви;
   - потеря статуса;
   - потеря контроля;
   - страх совершить ошибку;
   - страх оказаться неспособным что-либо сделать;
   - страх оказаться недостойным;
   - одиночество.
4. Рационален ли ваш страх? Не преувеличиваете ли вы возможные последствия?
5. Рассмотрите самый худший вариант развития событий и задайте себе вопрос: «Я выживу?»
6. Теперь рассмотрите наиболее вероятные варианты решения проблемы. Исправив ситуацию, отпустите ее.

Другие упражнения

- «Здесь и сейчас». Научитесь фокусировать свое внимание на настоящем моменте: для этого последовательно обращайтесь к каждому из пяти органов чувств. Сконцентрируйтесь на том, что вы видите, затем задействуйте периферийное зрение, чтобы увидеть еще больше. Что вы слышите? Какие запахи ощущаете? Что чувствуете кожей? Какой вкус ощущаете? Выполняйте это упражнение примерно пять минут или до тех пор, пока не успокоитесь.
- Выполните одно из упражнений, описанных в главе об энергии.
- Выполните медитацию «Ничто». Найдите тихое место, где вы можете спокойно посидеть или полежать в течение двадцати-тридцати минут. Мысленно скажите себе, что прямо сейчас вам ничего не нужно делать. Повторяйте это про себя как мантру, позволяя себе расслабиться.

Эустресс

Недавно я прошел удивительный трехдневный бизнес-курс. Это было чрезвычайно интересное мероприятие, благодаря которому я получил огромный положительный заряд. В ходе тренинга мне пришлось справляться с несколькими стрессовыми ситуациями, которые пробудили мою соревновательную натуру. В последний день я был переполнен вдохновением и готов действовать. Домой я отправился, горя желанием применить полученные знания на практике.

В следующие несколько дней я чувствовал себя счастливым, креативным и полным энергии. Я не мог усидеть на месте, мне просто необходимо было работать и генерировать новые идеи. Да, это было фантастическое чувство! Но на третий день я заметил, что постоянно нахожусь на взводе: сердце бьется быстрее, чем обычно, тело напряжено, я мало сплю и не могу успокоиться даже тогда, когда ничего не делаю.

Через некоторое время я забеспокоился, поскольку понимал, что быть постоянно на взводе столь же опасно, как и находиться в состоянии сильного стресса. Тогда я решил взять тайм-аут, чтобы успокоиться. Мне потребовалось немало времени, чтобы прийти в норму. Глубокое дыхание, которое, как правило, помогало, на этот раз не сработало. И мне пришлось попробовать что-то новое.

Так называемый положительный стресс, или эустресс — отличная вещь: вы воодушевлены, активно действуете и отлично себя чувствуете. Но несмотря на приятные ощущения, слишком сильный эустресс, к сожалению, может плохо сказаться на вашем здоровье. В случае с первобытным человеком эустресс возникал в процессе охоты на дикое животное, когда он был близок к тому, чтобы убить его. Охотник был воодушевлен возможным успехом и нуждался в дополнительной энергии, дополнительном внимании, более сильных ногах, более быстрой реакции, и его тело предоставляло ему нужные функции, войдя в состояние стресса. В современном мире успех — более отдаленное и абстрактное понятие, но тем не менее, когда мы чувствуем, что нам необходимо гнаться за ним, эустресс становится полезной реакцией. Даже несмотря на хорошее самочувствие, мы задействуем те же механизмы, что и в случае отрицательного стресса. Таким образом, если эустресс продолжается дольше одного дня, имеет смысл успокоиться.

Способы снижения эустресса

Мы способны лучше контролировать автоматическую нервную систему, чем обычно думаем. Именно задействуя механизмы контроля, мы постараемся привести частоту сердечных сокращений в норму.

Все, что нам нужно будет сделать, — поговорить со своим телом. Именно так: обратиться к нему мысленно и сказать, чтобы оно успокоилось, и через некоторое время оно отреагирует.

1. Начните с глубокого брюшного дыхания, на вдохе и выдохе задерживайте дыхание на пару секунд. Задерживая дыхание, постарайтесь расслабить свое тело.
2. Дайте своему телу команду успокоиться и представьте себе, как это происходит. Положите руку на сердце и произнесите: «Все хорошо, можешь успокоиться».
3. Представьте, что с каждым вдохом ваш пульс замедляется и возвращается к норме. Скажите себе, что сейчас вам ничего не нужно делать, только расслабляться. Вы по-прежнему сможете достичь всех своих целей.
4. Можете представить, что ваш разум — это родитель, а ваше тело — ребенок. Поговорите со своим телом, как с ребенком, успокаивающе, заботливо, но авторитетно.
5. Спустя примерно пять минут вы должны заметить значительное улучшение.

Это упражнение поможет снять не только эустресс, но и справиться с любым эмоциональным напряжением. Я обучал этой технике многих своих клиентов. Особенно хорошо это упражнение помогло женщине, которая

испытывала сильный эмоциональный дистресс* и продолжала бесконтрольно плакать в течение нескольких дней. Я научил ее применять эту технику, и она обнаружила, что способна останавливать свои приступы плача.

Упражнение: техника снятия стресса

Мы рассмотрели методы, позволяющие немедленно снять стресс, когда вы находитесь в этом состоянии. А что делать, если нужно расслабиться после работы? Вместо того чтобы брать бокал вина или пульт дистанционного управления, лучше выполнить упражнение, которое поможет отвлечься от работы, освободить свой разум от любых связанных с ней тревожных мыслей и вернуться в настоящий момент. Оно позволит вам расслабиться, отдохнуть и полностью восстановить силы. Это очень эффективный способ избавления от стресса, который особенно пригодится тем, кто чувствует себя разбитым или перегруженным. Упражнение можно выполнять одному или вместе с партнером.

1. Возьмите блокнот и ручку.
2. Выполните простую «разгрузку мозга»: запишите все, что у вас на уме в данный момент. Используйте для этого следующие подсказки:
   - Все, что мне нужно сделать.
   - Любые тревоги или опасения, которые я испытываю.
   - Люди, с которыми мне нужно поговорить.
   - Проблемы или задачи, которые мне нужно разрешить.

---

* Дистресс — длительный стресс, связанный с выраженными негативными эмоциями и оказывающий вредное влияние на здоровье. *Прим. ред.*

- Все, о чем мне нужно помнить.
- Все, что я пообещал сделать, но еще не сделал.
- Люди, которые меня раздражают.

3. Просто продолжайте писать до тех пор, пока все не запишете. Вы поймете, что закончили, когда вам больше не о чем будет писать.

Теперь просмотрите список и отметьте наиболее важные для вас пункты. Разделите их на две категории:

- № 1: вопросы, с которыми вы способны что-то сделать;
- № 2: все то, с чем, по вашему мнению, в настоящее время вы не можете справиться, для чего у вас нет очевидного решения или решение находится вне зоны вашего контроля.

4. Возьмите чистый лист бумаги и проведите линию посередине страницы, чтобы у вас получились два столбца.
5. В первом столбце перечислите действия, которые следует совершить, чтобы решить проблемы из категории № 1. Например: люди, с которыми нужно поговорить, действия, которые необходимо предпринять, дела, которые нужно сделать, исследование, которое следует провести, и так далее. Если действия очевидны, то вы можете не записывать их, просто зафиксируйте в пункте списка.
6. Проблемы из категории № 2, с которыми вы не можете справиться, нужно преобразовать в вопросы. Трансформируя проблему, кажущуюся неразрешимой, в вопрос, вы настраиваете свой разум на ее решение. Сформулируйте и запишите вопрос для каждого пункта

из категории № 2. Найдите ответ на него, который и станет решением вашей проблемы.

7. Решение можно искать как самостоятельно, так и прибегнув к помощи друзей, коллег, знакомых, врача, коуча — любого человека, которому вы доверяете. Подумайте, к кому вы можете обратиться со своими вопросами. Как правило, сторонняя помощь — это самый простой способ решить вопрос.
8. Теперь, когда вы разобрались с категориями № 1 и № 2, запланируйте решение каждой из проблем вашего списка и выделите на это время в своем графике.
9. После того как вы запишете все беспокоящие вас вопросы и запланируете время на их решение, можете на время о них забыть. Дайте себе установку, что беспокоиться не о чем, потому что все, что вам нужно сделать, уже запланировано и вскоре все проблемы будут решены.

Глава 4
Суперсон

Если вы спросите людей о том, сколько им нужно спать, то самым распространенным ответом будет «восемь часов». Эта общая парадигма принята большинством, однако правило «восьмичасового сна в сутки» появилось в нашем обществе сравнительно недавно и в основном было связано с промышленной революцией.

В других культурах — другие правила. Жители Средиземноморья спят пять часов ночью и один час в середине дня. Представители племени масаи в Африке спят всего три-четыре часа в сутки. Во многих древних обществах были приняты два промежутка для сна в течение ночи, разделенные несколькими часами бодрствования.

В результате недавних исследований было выдвинуто предположение о том, что бессонница может быть результатом того, что организм страдающего ею человека настроен на древний ритм сна, согласно которому после четырех часов отдыха должны следовать пара часов бодрствования, а затем еще четыре часа сна.

Проводились эксперименты и с другими режимами сна. Например, некоторые исследователи изучали полифазный сон, при котором испытуемый спал по двадцать-тридцать минут каждые пять-шесть часов. Результаты показали, что человек может в течение длительного периода обходиться всего двумя — шестью часами сна в сутки.

Многие успешные люди спали меньше восьми часов в сутки. Например, Маргарет Тэтчер требовалось всего пять часов, а Наполеону было и вовсе достаточно четырех. Интересен тот факт, что многие из известных людей прибегали к полифазному сну. Так, сторонниками такого подхода были Генри Форд, Бенджамин Франклин и Томас Джефферсон. Ученый Бакминстер Фуллер применял полифазный сон в течение двух лет — он спал по двадцать-тридцать минут каждые шесть часов.

На тему того, какую продолжительность сна считать «лучшей», было проведено уже немало противоречивых исследований. Например, исследование Крипке, проводившееся в течение шести лет, в котором приняло участие более миллиона человек в возрасте от 30 до 102 лет, показало, что среди людей, спящих по шесть-семь часов в сутки, наблюдается более низкий уровень смертности, чем среди тех, кто спит по восемь и более часов в сутки.

Но вернемся к нашей цели: выбор такого режима сна, который позволит максимизировать уровень энергии, чтобы добиться большего в часы бодрствования.

Зачем нам нужен сон?

Сон позволяет поддерживать здоровье иммунной системы и помогает организму самовосстанавливаться. Клетки организма регенерируются в течение дня, однако во время сна тело может сосредоточить все свои ресурсы на их ремонте. Кроме того, сон позволяет мозгу поддерживать нормальную работу таких когнитивных функций, как речь, память, инновационное и гибкое мышление. Страдая от недостатка сна, мы становимся раздражительными и чувствуем себя разбитыми, нам трудно сосредоточиться. Если мы не спим

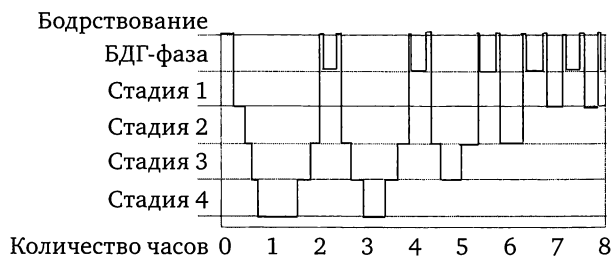
больше суток, то в конечном итоге наше тело заставит нас отключиться, мы не сможем сопротивляться и начнем засыпать буквально на ходу.

Циклы сна

Давайте посмотрим, как мы спим в течение ночи. Сон регулируется внутренними часами и включает несколько повторяющихся циклов. Каждый цикл длится около девяноста минут, самый глубокий сон в первой или второй фазе. По мере того как сон прогрессирует, периоды глубокого сна становятся короче и больше времени отводится на сновидения или легкий сон.

Сон имеет две основные фазы:

- быстрый сон (БДГ-фаза, «стадия быстрого движения глаз»), в течение которого мы видим наиболее яркие сны. Свое название он получил от того, что наши глаза двигаются, когда перед ними проносятся картинки сновидений.
- медленный сон (Non-REM сон) — фаза более глубокого сна, состоящая из четырех этапов.



Стадия 1 (сонливость) — мозг находится в альфа-состоянии, как во время медитации или когда мы на пару

минут закрываем глаза. Стадия 1 длится пять — десять минут. Глаза медленно двигаются под веками, мышечная активность снижается, и нам легко проснуться.

Стадия 2 (легкий сон) длится около 20 минут. Движение глаз прекращается, частота сердечных сокращений и температура тела снижаются. Если вы решили вздремнуть, не выходите за рамки этой стадии, в противном случае после пробуждения будете чувствовать себя разбитым.

Стадия 3 (глубокий сон) — это переходный период между легким и очень глубоким сном. Мозг переходит в дельта-состояние.

Стадия 4 (дельта-сон) характеризуется медленной волновой активностью мозга. В это время нас трудно разбудить, и если мы проснулись, то не сразу приходим в себя, а в течение нескольких минут чувствуем себя рассеянными и дезориентированными.

Пройдя путь от стадии 1 до стадии 4, которые занимают 70–90 минут, мы снова переживаем первую фазу быстрого сна. В среднем при продолжительном здоровом сне отмечается три — пять БДГ-фаз за ночь. Медленный сон позволяет обрабатывать эмоции, сохранять воспоминания и снимать стресс.

Самый глубокий сон чаще всего происходит в первые несколько часов. Именно в первые четыре часа мы лучше всего восстанавливаемся. Большая часть пятого часа — это быстрый сон, который обеспечивает функции психологической защиты, поддерживая нас в хорошем настроении. После пятого часа наш сон, как правило, не бывает глубже стадии 2. Этим объясняется тот факт, что людям, которые спят меньше восьми часов в сутки, удается хорошо высыпаться.

Действительно, если мы слишком много спим, то стадии нашего сна распределяются по большему временному

периоду. Мы с трудом и дольше засыпаем. В то же время люди, привыкшие к укороченным периодам сна, впадают в глубокий сон и БГД-фазу быстрее, и их сон более эффективен.

Многочисленные исследования продолжительности сна до сих пор не дали однозначного ответа на вопрос, сколько часов в сутки необходимо спать, поэтому я всегда стараюсь определить время, необходимое конкретному человеку.

Итак, во-первых, вам следует избавиться от психологической установки, что необходимо спать в течение минимум восьми часов. Я хочу, чтобы вы забыли об этом предубеждении и попробовали высыпаться за меньшее время. Позвольте себе усомниться в том, что вам известно, и проверить все на практике. Проведите эксперимент в течение трех недель, уменьшая продолжительность своего сна до шести или семи часов, чтобы посмотреть, насколько вам это подходит.

Наши убеждения действительно имеют большое значение. Так, если человек уверен, что что-то не сработает, то, как правило, так и оказывается на деле. И наоборот, если человек пробует что-то сделать, веря, что все должно получиться или пытаясь оспорить то, что он знает, то обычно он оказывается приятно удивлен.

Например, после того как я сократил продолжительность своего сна до семи часов, в отдельные периоды своей жизни, когда моя мотивация была очень сильной, сон казался мне пустой тратой времени, и я спал всего пять-шесть часов в сутки. Затем я возвращался к своему стандартному семичасовому сну. Моим первоначальным барьером для уменьшения продолжительности сна являлось беспокойство, что я буду выглядеть осунувшимся, так как я был убежден, что для поддержания оптимального состояния здоровья непременно нужно спать восемь часов. Теперь я сплю по восемь или более часов только тогда, когда мне приходится

справляться с простудой или гриппом или после тяжелой тренировки в тренажерном зале, когда мое тело нуждается в восстановлении. В остальное время я редко когда сплю более восьми часов. Даже в выходные дни. И я не выгляжу осунувшимся.

Как обеспечить высокое качество сна

Поскольку нет единого мнения об оптимальной продолжительности сна, давайте сосредоточимся на его качестве. Ниже перечислены ключевые факторы, влияющие на качество сна.

Расслабление

Основной фактор, снижающий качество сна, — слишком загруженный мозг или напряженное тело. Все, что стимулирует умственную деятельность, например беспокойство, просмотр триллера или хождение по интернету, может привести мозг в активное состояние, что окажет влияние на качество вашего ночного отдыха.

Если вы ворочаетесь с боку на бок и не можете заснуть, это верный признак того, что у вас накопилось напряжение, которое необходимо снять, в противном случае вы не сможете в полной мере восстановиться. Хороший способ снять напряжение — сделать простую растяжку или выполнить несколько упражнений йоги. Чуть позже в этой главе я расскажу о таких упражнениях.

Если вы будете ложиться в постель полностью расслабленными, создадите своему телу и разуму наилучшие условия для восстановления и получите максимальный эффект от сна.

Время

Достаточно шести — восьми часов сна. Поэкспериментируйте, чтобы определить, сколько времени необходимо спать именно вам.

Образ жизни

Ваш образ жизни должен компенсировать время, которое вы затрачиваете на сон. Убедитесь, что едите здоровую пищу, регулярно занимаетесь спортом и спите в одно и то же время.

Подготовка к хорошему сну

- **Минимизируйте потребление кофе перед сном.** Откажитесь от употребления кофе за четыре часа до сна. Если вам трудно заснуть ночью, сократите общее количество кофеина, поскольку последствия его употребления могут проявляться спустя несколько часов.
- **Минимизируйте потребление алкоголя.** Алкоголь, безусловно, способен заставить вас успокоиться, но слишком большое его количество нарушает сон. Вы заснете, но не сможете впасть в глубокий расслабляющий сон.
- **Ложитесь спать с ясной головой.** Если вы не освободитесь от тревожных мыслей, ваш мозг будет оставаться в альфа-состоянии и не сможет перейти в дельта-состояние. Недосыпание не убьет вас, но усугубит чувство усталости. Упражнения, о которых я расскажу в этой главе, помогут вам расслабить свой разум перед сном. Если вы проснетесь с тревожными мыслями,

быстро запишите все, что вас беспокоит, — так вы разгрузите мозг и сможете расслабиться. Попробуйте выполнить упражнения, описанные в главе, посвященной снятию стресса.

- **Старайтесь не работать и не ходите по интернету перед сном.** Работа и интернет-серфинг могут поддерживать ваш разум в высоко активном состоянии, поэтому заснуть будет сложнее. Чтобы сон приходил быстрее, вам необходимо перевести свой мозг из активного состояния в расслабленное.
- **Не употребляйте снотворное.** Снотворное поможет вам заснуть, но оно не обеспечит глубокий сон, который вам нужен, чтобы отдохнуть по-настоящему. Кроме того, существует опасность, что вы привыкнете к снотворному физиологически или психологически.
- **Не занимайтесь спортом перед сном.** Физическая нагрузка в течение одного-двух часов перед сном оказывает стимулирующее действие и, как правило, повышает температуру тела. Это хорошо, когда вы бодрствуете, но для того, чтобы быстро засыпать, лучше заниматься спортом утром, днем или ранним вечером. Исключением служат легкие физические упражнения, например йога, которая избавляет тело от напряжения и лишней нервной энергии и отлично помогает подготовить его ко сну.
- **Ложитесь спать, только когда чувствуете усталость.** Ваш мозг ассоциирует кровать со сном. Если вы пытаетесь уснуть, не чувствуя усталости, не только тратите свое время впустую, но и ослабляете этот ассоциатив-

ный ряд. Более того, вам будет труднее засыпать, если в постели вы смотрите телевизор, читаете книгу или занимаетесь любыми другими делами, поскольку ваш разум будет ассоциировать кровать с другой деятельностью.

- **Придумайте расслабляющее занятие.** Если вам трудно настроиться на сон, разработайте комплекс мероприятий, который поможет успокоиться и расслабиться. Примите теплую ванну, притушите свет в комнате, зажгите вместо ламп свечи, послушайте спокойную расслабляющую музыку.

Упражнение: расслабление перед сном

Это упражнение позволяет обеспечить полное расслабление каждой части тела.

1. Лягте в постель и примите удобное положение.
2. Напрягите мышцы ног, включая ступни. Удерживайте их в напряжении в течение пяти секунд, затем расслабьте.
3. Проделайте то же самое со своим торсом, мышцами живота, спины и груди.
4. Напрягите на пять секунд мышцы рук, в том числе ладони, а затем расслабьте их.
5. Теперь напрягите мышцы шеи, лица и головы, а затем расслабьте их.
6. Почувствуйте, как напряжение покидает ваше тело, уступая место полному расслаблению.

Как бороться с приступами бессонницы

Такой симптом стресса, как бессонница, может проявиться у любого из нас. Причиной могут стать множество вещей: физическое беспокойство, стресс или избыточная психическая стимуляция, например появление гениальной идеи. Перечисленные ниже методы предназначены для борьбы с периодическими приступами бессонницы, не вызванными какой-либо болезнью. В случае хронической бессонницы следует обратиться к врачу.

Скопление избыточной энергии

Если какая-то часть вашего тела напряжена, это говорит о том, что в ней скопилась избыточная энергия. Чтобы избавиться от напряжения, вам необходимо ее высвободить. Хитрость заключается в том, что энергию нужно высвобождать именно в той части, где, по вашим ощущениям, она скопилась. Чаще всего это спина и ноги. Физические упражнения пробуждают все тело, а высвобождать энергию точечно лучше всего позволяет растяжка. Для снятия физического напряжения наиболее эффективны следующие два упражнения, которые можно выполнять лежа в постели.

Растяжка «Звезда»

Знаете ли вы, что, просыпаясь утром, зевая и потягиваясь, вы снимаете напряжение? Делайте это и ночью. Растяжка «Звезда» предназначена для рук и ног.

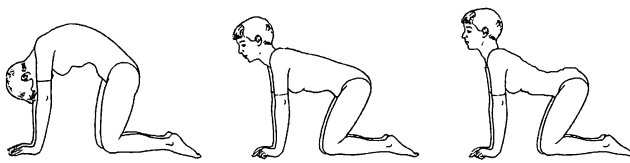
1. Лягте на спину, вытяните руки и ноги настолько далеко, насколько возможно, чтобы не испытывать дискомфорт.

2. Позвольте напряжению и избыточной энергии покинуть ваше тело. Вы должны почувствовать высвобождение энергии.

Растяжка «Кошка»

Эта растяжка предназначена для мышц спины.

- Встаньте на четвереньки так, чтобы колени располагались строго под бедрами, а ладони — под плечами. Положение спины ровное.
- Сделайте глубокий вдох. На выдохе округлите нижнюю часть спины, при этом поясницу и грудь тяните вверх, подбородок — к груди.
- Вернитесь в исходное положение.
- На вдохе выгните спину.
- Повторите упражнение.
- Не напрягайтесь сразу слишком сильно — сначала вам необходимо разогреться и лишь затем растягиваться настолько, насколько вам удобно.



Упражнения для борьбы со стрессом и психическим перенапряжением

Если ваш ум перегружен, требуется освободить его перед сном, ведь мозг будет беспокоиться до тех пор, пока не найдет

решения проблемы или пока вы не решите, что о ней не стоит беспокоиться. И, скорее всего, вам нужен быстрый метод освобождения разума от текущих проблем.

Упражнение: быстрая разгрузка мозга

Это упражнение позволит вам освободить свой ум настолько, чтобы вы смогли заснуть.

1. Возьмите ручку и бумагу.
2. Разделите лист на два столбца. Озаглавьте их следующим образом: 1) все, что меня беспокоит; 2) идеи/решения/планы.
3. В первом столбце перечислите все то, что не дает вам уснуть. Вы можете использовать некоторые из следующих подсказок:
   - Что не дает мне уснуть?
   - Какие из стоящих передо мной проблем я не могу решить?
   - Чего я боюсь?
   - Какую срочную задачу мне необходимо решить?
   - Что я постоянно забываю сделать?
4. Запишите во второй столбец решения, которые пришли вам в голову, пока вы заполняли первый столбец, возникшие идеи, а также действия, которые, по вашему мнению, необходимо предпринять.
5. Записав все, что пришло в голову, можете обнаружить, что ваш разум достаточно свободен, чтобы вы могли заснуть. Тогда отложите бумагу и ручку в сторону и ложитесь спать. Если же ваш мозг все еще загружен, то пришло время решить некоторые из записанных задач.

6. По каждой проблеме, для которой вы записали решение, спросите себя, устраивает ли оно вас. Если нет, задайте себе вопрос: что именно беспокоит меня в этой проблеме? Запишите ответ.
7. Вам не обязательно рассматривать все решения и давать ответ на каждый вопрос — нужно разобрать ровно столько вопросов, сколько будет достаточно для того, чтобы вы освободили свой разум, избавились от беспокойства и заснули. Если у вас остаются неразрешимые вопросы, просто позвольте себе забыть о них до утра.
8. Завершив упражнение, постарайтесь заснуть. И помните, что вам не нужно беспокоиться о том, сколько часов вам осталось спать, ведь теперь вы будете спать гораздо лучше, чем если бы вы продолжали волноваться.

Все, что меня беспокоит	**Идеи/решения/планы**
• Грядущее сокращение	• Обновить резюме для поиска новой работы, уменьшить расходы. *По-прежнему беспокоюсь*
• Автомобильная страховка. Предстоит техосмотр и обслуживание. Где взять деньги?	• Поговорить завтра с банком по поводу овердрафта. *Пока достаточно*
• Забываю проведать маму	• Позвонить завтра, запланировать визит. *Решение устраивает*
• Уже давно жду возвращения покупателя	• Поговорить завтра *с покупателем*, чтобы прояснить ситуацию. *Пока достаточно*

Восстановление сна

Итак, вы плохо спали ночью, проснулись разбитым и теперь отвратительно себя чувствуете. Несмотря на все усилия, вам не каждую ночь удается хорошо выспаться. Что вы делаете в таких случаях? То, что вы плохо спали ночью, еще не означает, что весь день должен быть испорчен. Можно справиться с некоторыми последствиями некачественного сна, если потратить немного времени на расслабление после пробуждения. Выделите утром время на выполнение заряжающих энергией упражнений. Дышите глубоко и расслабляйте все части тела, в которых скопились напряжение или усталость. Кроме того, постарайтесь не беспокоиться о плохом сне — вы всегда можете наверстать упущенное.

Раздвигаем границы: как спать меньше и преуспевать в делах

Если вы работаете с девяти утра до девяти вечера или иногда вынуждены подолгу задерживаться в офисе, скорее всего, столкнетесь с ситуацией, что выиграть время, необходимое для достижения цели, можно будет только за счет сна. Конечно, это нежелательно с точки зрения состояния здоровья, но тем не менее такая необходимость может возникнуть.

Прежде всего хочу предупредить вас о распространенном заблуждении, что всякий раз, когда мы меньше спим, наше мышление переключается в режим выживания. Это не так. Находясь в режиме выживания, мы, как правило, едва справляемся с ситуацией, и психическое сопротивление этому усиливает наш стресс. Если в периоды недосыпания минимизировать это сопротивление, то излишнего напряжения можно избежать. Все, что вам потребуется, — это

позитивный настрой. Найдите причины для того, чтобы быть счастливым, и радость и воодушевление помогут вам пережить периоды недосыпания.

Наверняка вы сможете вспомнить такие периоды в своей жизни, когда вы получали от нее массу удовольствий. Скорее всего, вы спали меньше, но тем не менее все было в порядке. Посмотрите на детей: они воодушевлены независимо от того, сколько им удалось поспать. Например, вы можете быть уверены, что в день своего рождения любой ребенок встанет рано утром в предвкушении грядущего дня, но несмотря на это он весь день будет носиться вокруг вас. Когда ребенку потребуется сон, он заснет, а проснувшись, снова будет полон сил.

А теперь сравните это состояние с тем, что вы чувствуете, когда находитесь в режиме выживания. Недосыпание превращается в проблему, и ваша жизнь начинает строиться вокруг борьбы с недостатком сна, который становится еще одним стрессовым фактором. Но даже выспавшись, вы испытываете лишь временное облегчение. Знакомо, не правда ли?

Если вы хотите тратить на сон меньше времени (пять-шесть часов), то вам нужно прежде всего позаботиться о себе: выполнять упражнения, избегать стресса и правильно питаться.

Основные советы

- Сокращайте продолжительность сна постепенно и последовательно. Каждый день просыпайтесь на десять минут раньше, пока не придете к режиму сна, который вам лучше всего подходит. Хочу обратить ваше внимание на то, что раньше вставать гораздо более

эффективно, чем пытаться раньше ложиться спать. Ранний подъем дается труднее, но он перестраивает внутренний цикл сна, а значит, вы начинаете раньше уставать и, следовательно, раньше ложитесь спать. Если же вы попытаетесь раньше ложиться, вам, скорее всего, будет сложно заснуть.

- Если вы проснулись до того, как зазвонил будильник, но проспали больше пяти-шести часов, вставайте. Выработайте привычку: лучше спать меньше. Цикл нашего сна составляет девяносто минут, поэтому, если вы просыпаетесь и видите, что вам остается спать меньше девяноста минут, иногда проще встать, потому что если вы снова ляжете спать, то, проснувшись, будете чувствовать себя разбитым.
- Заставьте свой разум работать на вас. Как правило, мы сами оцениваем, сколько нам нужно проспать, а затем на основании этого решаем, как мы должны себя чувствовать — бодрыми или усталыми. Перестаньте прислушиваться к внутреннему голосу, когда дело касается сна. Приучите себя к мысли о том, что вам вполне достаточно спать пять-шесть часов.
- Не думайте о том, что вас одолевает усталость или вы хотите спать. Концентрируя внимание на усталости, вы и чувствуете себя более усталыми. Как только перестанете об этом думать, заметите, что усталость или желание поспать отступают.
- Если в течение дня вы сильно захотели спать, вздремните. Можете потратить на это от пяти до тридцати минут. Проспав дольше, вы перейдете в состояние глубокого сна и, проснувшись, будете чувствовать себя разбитыми.

- Научитесь медитировать. Медитация может быть так же эффективна, как и краткосрочный сон. Достаточно пяти минут, чтобы почувствовать себя обновленным. Правда, новичкам следует медитировать дольше, примерно в течение двадцати-тридцати минут. Медитировать лучше всего сразу после того, как вы проснулись, во второй половине дня или непосредственно перед тем, как лечь спать.
- Встаньте с кровати без причины. Часто ранним утром нам кажется, что вставать не имеет смысла. Найдите повод проснуться, а если не можете — встаньте без причины, просто для того, чтобы посмотреть, что произойдет. Результат может вас очень удивить.
- Придерживайтесь режима сна даже в выходные дни. Если вы хотите поспать подольше, ограничьтесь одним дополнительным часом.

Важно: если вы болеете, спите столько, сколько вам нужно. Предоставьте своему организму столько времени, сколько ему требуется на борьбу с болезнью.

Психология сна

Сон имеет психологический аспект — именно такой вывод был сделан по результатам исследования, проводившегося с целью выяснить, какое влияние наши мысли оказывают на самочувствие. Участников исследования разделили на три группы и изолировали их от всех факторов, которые позволяли бы определить время суток и количество прошедшего времени.

Участникам первой группы сказали, что они будут спать в течение восьми часов. Участникам второй — что они

проспят всего шесть часов. Участникам третьей — что они будут спать в течение десяти часов. В результате те, кто спал в течение шести часов, жаловались на сонливость, раздражительность и нарушение концентрации, те, кто спал в течение десяти часов, — на вялость и апатию, а проспавшие восемь часов сказали, что прекрасно себя чувствуют. В действительности же абсолютно все участники эксперимента спали по восемь часов!

Люди часто смотрят на часы перед тем, как лечь спать, и сразу после того, как проснулись, — чтобы подсчитать, сколько им предстоит или удалось поспать. В зависимости от результата они определяют, насколько уставшими должны себя чувствовать. Именно поэтому я хочу ввести новый тренд: усталость, которую вы ощущаете, следует отделять от продолжительности сна. Даже проспав много часов подряд, вы можете чувствовать себя уставшими, и наоборот, быть бодрыми после краткосрочного сна. Я расскажу вам, как избавляться от чувства усталости.

Раньше я считал себя «жаворонком»: для меня самым продуктивным временем работы был период с девяти утра до часа часа дня. После обеда моя производительность начинала снижаться, а к девяти часам вечера уже уставал настолько, что не мог сконцентрироваться. После девяти часов вечера я тратил на выполнение работы в два раза больше времени, чем в период пиковой эффективности. Когда я рассказал об этом своему наставнику, он ответил, что я испытываю психологическую усталость, однако мне потребовалось несколько лет, чтобы осознать и принять этот факт. Как только я стал отпускать мысли об усталости, мое самочувствие улучшилось: я начал чувствовать себя более осознанным и энергичным. Теперь легко могу работать до полуночи и даже позже.

Как правило, мы считаем, что усталость и недостаток сна взаимосвязаны. Но если начинаем рассматривать усталость как самостоятельное явление, то приходим к интересному выводу: наряду с усталостью, вызванной недосыпанием, существует умственная усталость. Например, люди, страдающие депрессией, проспав весь день, часто продолжают ощущать усталость. Наш разум действительно играет огромную роль в том, как мы себя чувствуем. Если мы все время думаем о том, сколько усилий нам потребуется, чтобы решить насущные проблемы, если мы не уверены в будущем или сопротивляемся ему, то чувствуем себя более усталыми. Именно это происходит с людьми, находящимися в депрессии: будущее, которое они видят (или которого они для себя не видят), подавляет положительные эмоции и порождает усталость. И наоборот, если мы позитивно думаем о ближайшем будущем, то усталость отступает. Поэтому, если вы нормально спите и при этом чувствуете себя уставшими, спросите себя:

Каким мне представляется мое будущее? Я жду его с нетерпением? Или боюсь его, сопротивляюсь ему и рассматриваю его просто как «еще один обычный день»?

Если вы предполагаете, что ваша усталость может быть вызвана каким-либо заболеванием или неправильным питанием, обратитесь к врачу.

Давайте рассмотрим усталость более подробно.

Усталость имеет физические и психологические составляющие, которые тесно взаимосвязаны. Например, для меня физическая усталость проявляется как своего рода «туман» в голове, из-за которого я не могу сосредоточиться и хуже соображаю. Кроме этого, ощущаю напряжение и тяжесть в глазах, а также напряжение в области лба, шеи и плеч. Эти ощущения сопровождаются мыслью о том, что я устал. Так проявляется психологическая составляющая. В следующий

раз, когда вы устанете, обратите внимание на свои ощущения. Затем постарайтесь отпустить мысль «я устал» или заменить ее на мысль «я чувствую себя бодрым и энергичным». Вы должны по-настоящему так думать и верить в то, что это правда! Обратите внимание, как будут меняться ваши ощущения. Дело в том, что, сосредоточиваясь на том, что чувствуете себя бодрым, энергичным или вдохновленным, вы вызываете эти ощущения — и усталость исчезает! Именно так психологическая составляющая оказывает влияние на физическую составляющую.

Чтобы было более понятно, давайте разберемся, как это происходит. Обычно чувство усталости сопровождается мыслью «я устал» и ощущением упадка сил. На этом этапе ваша усталость — не более чем установка, которую вы постоянно себе повторяете. Но эта установка провоцирует ощущение усталости, поскольку ваш разум «верит» в то, что вы действительно устали. Цикл повторяется, и возникает умственная усталость.

Корни глубокой мысли об усталости лежат отчасти в сознательной, а отчасти в подсознательной коммуникации между разумом и телом. Если вы внесете изменения в этот процесс, то почувствуете себя более бодрым.

Упражнение: вспомните тот момент, когда вы устали. Какие ощущения испытывали в глазах, в голове и в теле? Начните повторять про себя: «Я так устал». Вы почувствовали усталость?

Теперь вспомните то время, когда вы были воодушевлены и полны сил. Какие ощущения вы испытывали в глазах, в голове и в теле? Начните повторять про себя: «Я полон сил и так счастлив!» Что вы теперь чувствуете?

Попрактикуйтесь в переключении между чувством усталости и бодрости.

Освоив это упражнение, вы сможете избавиться от усталости и сохранить продуктивность вплоть до наступления ночи и даже до раннего утра. Вы сможете получить дополнительно от тридцати минут до нескольких часов, в течение которых будете оставаться энергичными. Я использую это упражнение, когда мне приходится работать допоздна, чтобы закончить проект в срок.

Кроме того, эта техника позволяет получить заряд бодрости, если вы проснулись утром с ощущением усталости. Большинство людей пытаются преодолеть усталость, просто игнорируя ее, что усиливает стресс и истощает запасы энергии. Использование методов, о которых я только что рассказал, позволяет активизировать мягкую энергию. Немного попрактиковавшись, вы сможете восстанавливать свои глаза и любые другие части тела, в которых скопилось напряжение.

Резюме

Многочисленные исследования до сих пор не дали однозначного ответа на вопрос, сколько часов в сутки необходимо спать. Я делаю вывод о том, что человеку достаточно шести — восьми часов качественного сна. Для того чтобы сон был наиболее эффективным, следует ложиться спать в расслабленном состоянии, освободив свой разум от тревожных мыслей. Повседневные расслабляющие занятия помогут вам сформировать привычку хорошо высыпаться.

То, что мы думаем о сне, оказывает большое влияние на его качество и задает рамки для нашего чувства усталости. Перестаньте беспокоиться о своем сне, и вы начнете легче засыпать, будете крепче спать и быстрее восстанавливаться, если вам все же не удастся хорошо выспаться.

Глава 5

Отпускаем тормоза — используем силу мысли

Мы рассмотрели методики, позволяющие пополнить запасы энергии и улучшить качество сна. Теперь давайте обратимся к теме личной эффективности на работе и в других областях нашей жизни и разберемся, как всегда быть «в зоне», то есть полностью осознавать себя и делать все, на что мы способны.

Зона — это область чистого внимания. Такое состояние присуще спортсменам: их разум и тело идеально синхронизированы, они могут использовать все свои навыки и делать все, на что способны, ни на что не отвлекаясь, их движения, кажется, не требуют сознательных усилий.

Несмотря на то что мы, в отличие от спортсменов, в качестве «мышцы» используем свой мозг, нам тоже необходимо состояние чистой концентрации, так как оно позволяет нам максимально эффективно использовать его ресурсы. Мы можем стать более продуктивными, быстрее усваивать новые знания, лучше воспринимать информацию и проявлять творческие способности. Мозг, как губка, впитывает новые знания и навыки, нам все легче решать одни

и те же задачи, снижается умственное и эмоциональное сопротивление.

В повседневной жизни многие из нас нуждаются в периодах спокойствия и сосредоточенности, чтобы иметь возможность просто сделать свои дела. Однако учитывая разнообразие отвлекающих факторов, иногда может показаться, что попадание в «зону» — вопрос удачи. Как правило, чистой концентрации мешают наше беспокойство о будущем, прокрастинация и переживание по поводу стоящих перед нами задач. Кому-то удается поймать это состояние время от времени, кто-то пытается достичь его самостоятельно, чтобы узнать больше и развиваться быстрее, но, несомненно, всем нам хотелось бы находиться в нем почаще.

Итак, как же достичь чистой концентрации? Давайте посмотрим, как это делают спортсмены. Чемпион по прыжкам в воду готовится к сложному прыжку. Он может беспокоиться о технике его выполнения, думать о зрителях или переживать о том, что недостаточно тренировался. Но что бы его ни волновало, непосредственно перед прыжком спортсмен успокаивается, концентрируется на том, что ему нужно сделать, и… отрывается от трамплина. С этого момента он попадает в «зону», где не слышит звуков толпы. В результате его прыжок безупречен.

Иногда нам удается попасть в это состояние, если мы изолируем себя от всех отвлекающих факторов, очищаем ум и находим место, где можем сделать то, что требуется. Но, как правило, мы не способны к чистой концентрации тогда, когда нам это необходимо. И не только на работе. Я хочу рассказать вам, как попасть в «зону» в любое время. Прежде всего вы должны всегда находиться «здесь и сейчас»: идти на романтическое свидание с чувством, что остального

мира вокруг вас не существует; проводить время с детьми, наслаждаясь каждым моментом; веселиться с друзьями так, будто время остановилось. Вы будете находиться в «зоне» каждый раз, когда позволите себе наслаждаться жизнью, забыв о времени. Жизнь в «зоне» поможет достичь эффективности во всех сферах и получить удовлетворение от всего, чем вы занимаетесь, будь то работа или отдых.

Теперь давайте рассмотрим подробнее, как это сделать.

В предыдущих главах я рассказал о том, как, воздействуя на мозг, мы можем пополнить запасы энергии, избавиться от стресса и снять усталость. Вы также узнали о том, как работает мозг и какое влияние он оказывает на организм во время стресса. Техники, которые я описывал ранее, подразумевали работу с мозгом для изменения ощущений. Теперь давайте исследуем мозг более подробно.

Мышление, химия и эмоции

Мозг — это сложная система из более чем ста миллиардов нейронов, взаимодействующих друг с другом и с телом посредством электрических импульсов и биохимических мессенджеров, которые постоянно присутствуют в кровотоке и разносятся по всему организму.

Любая наша мысль запускает биохимическую реакцию в головном мозге. Мозг дает команду вырабатывать химические вещества, которые, воздействуя на тело, выступают в качестве посланников наших мыслей. Эти химические вещества вызывают определенные ощущения в организме. Другими словами, мысли рождают чувства. Например, если вы представите себе, что плаваете в кишащем акулами океане, и по-настоящему будете верить в то, что к вам подплывает одна из них, ваше сердце начнет работать быстрее, ладони

вспотеют и вы почувствуете страх. И наоборот, если представите, что находитесь в отпуске и лежите на пляже, мозг будет производить химические вещества, благодаря которым вы почувствуете себя счастливыми. Тело реагирует на мысль ощущением; в свою очередь, мозг реагирует на ощущение и генерирует мысли, которые запускают выработку соответствующих химических мессенджеров. Мысль вызывает ощущение, которое определяет мысль, — и так в непрерывном цикле. Иногда ощущение поднимается из подсознания и влияет на наши мысли. Другими словами, в вашей жизни происходит какое-то событие, оно вызывает эмоциональную реакцию или рождает мысль, что, в свою очередь, определяет ваши действия.

Например, вы в отличном настроении ведете машину, но вдруг вас кто-то подрезает — и радость мгновенно меняется на злость. Если продолжите размышлять о том, что произошло, разозлитесь еще больше и у вас появится еще больше гневных мыслей. В результате начнете обращать внимание на вещи, усугубляющие вашу злость или раздражающие вас. Сначала мысли влияли на ваши эмоции, теперь эмоции начинают оказывать влияние на то, как вы мыслите.

Немаловажно и то, что первая мысль, которая возникнет, когда вас подрежет другой водитель, зависит от того, какое мировоззрение сформировалось у вас на основе прошлого опыта и тех выводов о мироустройстве, которые вы сделали раньше. Именно они определяют ваши эмоции и ваши реакции.

Хорошая новость! Контролируя свои мысли, вы сможете контролировать свое эмоциональное и физическое самочувствие. Поэтому давайте начнем работать над тем, чтобы думать более позитивно. Мозг — это ключ.

Сила мысли

Как использовать свои мысли в своих интересах и взять под контроль чувства, тело и сон? Прочитайте приведенные ниже примеры. Узнаете ли вы себя в каком-либо из них?

- Вы уверены, что не очень хорошо знаете математику, поэтому, сталкиваясь с математической задачей, мгновенно напоминаете себе о том, что плохо разбираетесь в этой области и колеблетесь с ответом вместо того, чтобы просто произвести необходимые вычисления.
- Вы смотрите на часы ночью, подсчитываете, сколько вам осталось спать, и прикидываете, насколько уставшим будете чувствовать себя на следующий день. Проснувшись утром, чувствуете усталость.
- Вы смотрите на часы утром, подсчитываете, сколько времени вам удалось поспать, и определяете, насколько уставшим будете себя чувствовать.
- Вы просыпаетесь с ощущением усталости, и вас это раздражает. Негативные эмоции усугубляют усталость и ухудшают ваше самочувствие.
- В воскресенье чувствуете себя подавленным из-за предстоящего начала рабочей недели. В понедельник вы несчастны, так как еще вчера решили, что в этот день вы должны быть удручены.
- Утром просыпаетесь с мыслью, что страшно устали, а вам предстоит еще сделать вал работы. Вы с трудом переживаете утро и чувствуете себя усталым в течение всего дня.
- Всякий раз, когда вам предстоит попробовать что-то новое, ваша первая мысль: «Я не могу это сделать» или «Я не знаю, как это сделать».

Понимаете, о чем я? Все эти примеры иллюстрируют то, как мы ежедневно создаем свое ощущение жизни. Наши мысли генерируют чувства и переживания, и это позволяет нам сознательно тренировать свой разум, чтобы он создавал такие переживания, которые сделают нас более энергичными и выносливыми.

Спортивные достижения — хороший пример того, как мысли влияют на нашу способность к освоению новых навыков. Будучи уже взрослым, я занимался гимнастикой, и меня несказанно удивила скорость, с которой некоторые люди осваивали эту дисциплину. Интересно, что гимнасты, которые долго тренировались, как правило, достигали плато, а люди, для которых этот вид спорта был новым, продвигались к достижениям довольно быстро.

Причем все те, кто выходил на плато, не верили, что они могут улучшить свои результаты. Например, одна из гимнасток всякий раз, когда ей предлагали попробовать что-то новое, говорила: «Я не смогу это сделать». И даже пытаясь выполнить новое движение, она действовала неохотно, внутренне ожидая неудачу. В результате в течение многих лет ее спортивные успехи оставались на одном и том же уровне и все, что ей удавалось, — это поддерживать достигнутые ранее показатели. В отличие от этой спортсменки новички просто хотели учиться. Их не волновало, могут они что-то сделать или нет, — они стремились узнать что-то новое. И многие из них превзошли более опытную гимнастку. Успешные люди всегда начинают дело с уверенностью в том, что они могут его сделать, у них есть намерение и желание учиться и самосовершенствоваться.

Эти примеры лишь намек на возможности мозга. Мы могли бы достичь гораздо большего, если бы позволили мозгу делать свою работу.

Итак, мы убедились, что все время используем свои мысли. Теперь давайте посмотрим, что происходит, если мы управляем своими мыслями и задействуем силу намерения.

Сила намерения

Намерение — это мысль, сфокусированная на том, что вы собираетесь сделать. Простой, но мощный принцип, обеспечивающий ясность. Каждый раз, проявляя решительность, вы задействуете намерение. Например, вы, скорее всего, замечали, что, решив купить определенную машину, повсюду начинаете встречать автомобили той же марки и модели. Такой эффект объясняется работой ретикулярной активирующей системы*: как только вы сформировали намерение, ваш мозг начинает настраиваться на информацию, которую в противном случае вы бы проигнорировали.

Если наш разум полностью сфокусирован, мы можем сосредоточить свое внимание на мысли, действии или объекте. Лобная доля мозга отфильтрует все случайные сенсорные стимулы, поступающие из окружающей среды. Такое состояние сознания идеально для обучения, творчества и применения полученных навыков.

Большинство людей не формируют намерение. Они идут по жизни, не имея четкого видения того, что они хотят достичь. Это абсолютно нормально, поскольку в школе нас

---

* Ретикулярная активирующая система (также ретикулярная формация) — совокупность нейронов и соединяющих их нервных волокон, расположенных в стволе мозга и образующих сеть. Связана со всеми органами чувств, двигательными и чувствительными областями коры большого мозга, таламусом и гипоталамусом, спинным мозгом. Ретикулярная система регулирует уровень возбудимости и тонуса различных отделов центральной нервной системы, участвует в регуляции сознания, эмоций, сна и бодрствования. *Прим. ред.*

этому не учат. Вспомните, приходилось ли вам бывать на совещаниях, где добрая половина участников, несмотря на наличие четкой повестки дня, не настроены на проведение продуктивной встречи и присутствуют лишь потому, что должны присутствовать? Как правило, подобные встречи производят впечатление пустой траты времени. А теперь сравните это с заседаниями, куда все присутствующие приходят с четким намерением, принимают участие в обсуждении, предельно сосредоточены на обсуждаемых вопросах и внимательно выслушивают все мнения.

Намерение на работе

Четкое определение намерения позволяет сделать его более сильным. Вот некоторые примеры.

Я намерен:

- передать эту задачу Дэйву так, чтобы он ясно понимал, что от него ожидают, и был мотивирован на выполнение этого задания;
- в течение следующего часа завершить работу над двумя разделами обзора рынка;
- уйти со встречи, имея четкое видение дальнейших действий;
- хорошо провести время с друзьями и дать им понять, что, несмотря на занятость, у меня всегда найдется для них время.

Использование силы намерения

Использовать намерение довольно просто. Но, к сожалению, большинство людей просто забывают его применять. Итак, для того чтобы сформировать намерение, нужно

прежде всего определить, что вы собираетесь делать. Вот несколько примеров:

- заканчивая работу над отчетом, настройтесь на создание настолько хорошего документа, чтобы он понравился людям;
- делая звонок новому клиенту, настройтесь на заключение сделки;
- общаясь с семьей, настройтесь на то, что вы отлично проведете время и покажете своим близким, как сильно вы их любите.

Как только вы начинаете испытывать разочарование или чувствуете, что готовы поддаться прокрастинации, вернитесь к своему намерению. Например, при написании этой книги я легко мог найти множество отвлекающих факторов: погрузиться в изучение и исследование разнообразных тем или заняться поиском интересующих меня ресурсов в интернете, но, свернув с пути, не смог бы поделиться с читателями своими знаниями.

Сила намерения в процессе общения

Намерение — один из самых мощных аспектов коммуникации. При ведении электронной переписки сформированное намерение обеспечивает краткость и содержательность письма — получателю сообщают именно то, что он должен узнать. Если в процессе спора вы руководствуетесь намерением разрешить проблему, а не навязать свою точку зрения, то будете более эффективным в процессе общения. Каждый раз, когда вы разговариваете с другим человеком, спросите себя: о чем я хочу ему сообщить? что я хочу до него донести? помогает ли мое намерение двигаться вперед?

Скрытые планы/намерения

Часто, когда у нас нет четко сформированного намерения, мы руководствуемся скрытыми мотивами, которые конфликтуют с тем, что мы делаем. И в большинстве случаев этого даже не осознаем. В итоге наши действия вроде были направлены на достижение одного результата, а эффект получился совсем другим. Вероятно, вы замечали, что иногда люди произносят определенные фразы, но смысл того, что они произносят, не вяжется с месседжем, который вы получаете. Например, на проектном совещании один из участников высказывает предложение, которое кажется всем неуместным. Это объясняется тем, что данный участник не преследует цели внести вклад в развитие проекта, а лишь стремится сделать вид, что он прилагает усилия и участвует в обсуждении.

Далее перечислены несколько примеров скрытых намерений, которые я замечал на многих встречах:

- стремление продемонстрировать свой интеллект;
- стремление доказать свою правоту;
- стремление доказать, что виноват кто-то другой;
- стремление саботировать проект, чтобы прекратить свое участие в работе;
- стремление показать свою занятость, чтобы оградить себя от дополнительных заданий;
- стремление утвердить свою власть и получить контроль над ситуацией.

Скрытые мотивы — нормальное явление, и в них нет ничего плохого. Но тем не менее следует отслеживать свои скрытые намерения, чтобы не саботировать как свои, так и чужие усилия.

Когда намерение исчезает

Намерение помогает нам сконцентрироваться на достижении цели. Но существуют и другие способы тренировки мозга. Например, почти каждый из вас хотя бы раз давал себе установку встать утром в определенное время, после чего просыпался за несколько минут до звонка будильника. Это происходило потому, что вы создавали в уме намерение и верили в то, что ваше тело будет действовать в соответствии с ним. И это срабатывало. Другими словами, вы запрограммировали свое подсознание на определенное действие, и оно его выполнило.

Дзен-мозг — сила концентрации

Вы замечали, насколько легко отвлечься и сойти с намеченного пути, даже несмотря на то, что вы начинали действовать, имея намерение? В эпоху электронных писем, сообщений, блогов, статей и обновлений в социальных медиа очень легко потерять фокус. Несомненно, способность к концентрации ценилась и в прошлом, но сегодня она важна как никогда. Например, мне приходится дисциплинировать себя при использовании интернета, так как я часто отвлекаюсь на новости, статьи или комментарии, которые попадаются мне на глаза.

Итак, как оставаться сосредоточенным, когда вокруг столько отвлекающих факторов? Лучший способ — поддерживать ясность ума. Вы когда-нибудь задумывались о том, насколько сильно мы загромождаем свой мозг ненужной информацией? Неудивительно, что он не может работать на полную мощность. Кроме того, большинство из нас запускает в фоновом режиме огромное количество мыслительных

процессов — что нужно сделать, о чем следует помнить, что нас беспокоит. Эти бесконечные мыслительные циклы еще больше замедляют работу нашего мозгового компьютера.

Чтобы лучше сосредоточиться, нужно выкинуть из головы как можно больше посторонних мыслей. Мозг лучше всего использовать для оригинальной интеллектуальной обработки информации и творчества. Освободив свой разум, вы сможете активировать интуицию и творческий подход. В идеале все ваши мысли, идеи и предстоящие действия нужно объединить в систему, позволяющую обращаться к каждой из них в соответствующее время. Об этом подходе я расскажу в разделе, посвященном систематизации.

Медитация = концентрация

Медитация — отличный способ не только снять стресс, но и поддержать ясность ума, сосредоточить внимание и повысить концентрацию. Основное преимущество медитации в том, что она позволяет сохранять мысли, не вызывая необходимости предпринимать соответствующие им действия. Многочисленные исследования доказали, что медитация создает большое количество нейронных связей в лобных долях головного мозга, что позволяет лучше сосредоточиться, эффективнее контролировать свои эмоции и помогает снять стресс. Медитация — отличное противоядие от информационной перегрузки и отвлекающих факторов, которые в изобилии поставляют нам интернет, электронная почта и социальные медиа. Существуют различные техники медитации, но один из самых простых — сосредоточиться на своем дыхании.

Простая медитация. Сфокусируйтесь на дыхании: следите за каждым вдохом и выдохом. Позвольте мыслям

появляться и исчезать. Обратите внимание на то, как вы их осознаете. Даже если ваше внимание на что-то переключится, не переживайте, просто примите это и продолжайте медитировать. Наблюдайте за своими мыслями, а не зацикливайтесь на них. Вы получите пользу, если ваш разум просто отвлечется. Постепенно медитация поможет выработать навык сосредоточения и концентрации. Считайте, что ваш мозг ходит в тренажерный зал.

Как победить «мозг обезьяны»

Салли встает в понедельник утром. Как обычно, она чувствует себя уставшей и по привычке начинает внутренний диалог с самой собой. Он звучит следующим образом:

«Фу, будильник, который час?»

«6:30 утра».

«Не может быть, я же только что легла. Я хоть поспала?»

«Пора вставать».

«Я подремлю еще пять минут».

«Хорошо».

«Как я себя чувствую?»

«У меня нет сил. Что делала в выходные?»

«Ничего особенного. Я не должна чувствовать себя так плохо».

«Вчера вечером мне следовало лечь спать вовремя, а не смотреть тот фильм».

«Я не заболеваю? Может, взять больничный?»

«Я чувствую слабость. Может, у меня температура? Меня бросает в жар».

«Но мне нужно идти на работу, я должна закончить проект».

«О, да».

«Тогда мне лучше встать».

Спустя несколько минут после отключения будильника Салли наконец поднимается с кровати. Пока она принимает душ, ее внутренний диалог продолжается. Салли по-прежнему не может избавиться от усталости...

«Почему я чувствую себя такой уставшей? Сколько часов я проспала?»

«Около семи часов».

«Тогда я не должна себя так чувствовать».

«Я ведь не пила спиртное в эти выходные. Был только бокал красного вина».

«Это так странно... Я хотела бы избавиться от этого ощущения. Я не могу позволить себе чувствовать себя сегодня усталой. У меня много работы, мне нужно взбодриться».

«Во сколько я смогу закончить работу сегодня вечером? Мне следует лечь пораньше, чтобы восстановить силы».

«Проклятье, скорее всего, мне придется работать допоздна. А после работы обещала поужинать с Джейн. Я уже два раза переносила нашу встречу, так что сегодня не смогу отказаться».

«Наверное, мне не удастся вернуться домой раньше половины одиннадцатого или одиннадцати вечера. К тому времени, как я доберусь до кровати, будет уже около двенадцати, так что мне опять не удастся выспаться. Надеюсь, что Джейн не сможет прийти и отменит нашу встречу».

«Итак, сегодня вечером лечь спать пораньше не получится. Когда в следующий раз я смогу это сделать и выспаться?»

«Во вторник у меня тренировка, в среду — сдача проекта, а значит, в эти дни лечь спать рано я не смогу. Похоже, ближайший день, когда я смогу это сделать, четверг, если, конечно, на работе все будет нормально. В субботу мы встречаемся с родителями Дэйва, так что в следующий раз выспаться удастся только в воскресенье. Боже, к концу недели

я буду чувствовать себя полностью опустошенной. Надеюсь, что смогу пережить эту неделю и закончить работу над проектом».

У Салли нет времени на завтрак, она выбегает из дома, чтобы успеть на поезд и добраться до работы вовремя. Как обычно по понедельникам, дорога превращается в кошмар: поезд задержался на десять минут, Салли не удалось сесть и пришлось всю дорогу стоять рядом с чьей-то потной подмышкой.

Перехватив по дороге кофе и круассан, Салли приходит на работу с ощущением внутреннего напряжения. К счастью, утро начинается медленно. Большинство людей настраиваются на предстоящую рабочую неделю. Салли просматривает доклад, над которым работает, надеясь, что сможет пережить этот день.

Спустя два славных и ничем не омраченных утренних часа к Салли заходит ее начальник и просит внести в проект срочные изменения, решение о которых приняли в прошлую пятницу. Салли про себя думает: «Я так много работала с этим на прошлой неделе. Почему он не сказал мне об этом в пятницу?»

На внесение изменений ушло еще два часа. Теперь у Салли еще меньше времени на выполнение запланированных задач.

В течение дня Салли периодически отвлекается от работы, и к вечеру ее день уже безнадежно испорчен. Несмотря на то что она выполнила основные задачи из своего списка, к концу дня она выбивается из графика. Кроме того, в ее списке появляются новые пункты, и теперь задач больше, чем было с утра.

К восьми часам вечера Салли заканчивает работу, понимая, что не сможет доделать все дела сегодня и ей придется

завтра раньше прийти на работу. «Черт, что за ужасная неделя!»

В конце дня Салли чувствует себя опустошенной, разочарованной и проигравшей в битве со временем.

Насколько описанная ситуация вам знакома? В понедельник с утра Салли уже решила, что ей предстоит долгая и утомительная неделя. Она создала себе не один день, а целую неделю, полную проблем и усталости. Единственное, чего она ждет с нетерпением, — возможности в четверг лечь пораньше спать, а затем она вновь будет стараться дожить до выходных. Вся неделя для нее — одно сплошное ожидание выходных.

Вы видите, как мы создаем свой день, постоянно повторяя себе, как мы устали и какой ужасный день нам предстоит? Если бы Салли, проснувшись, вместо того чтобы зацикливаться на мыслях о стрессе и упадке сил, выполнила несколько заряжающих энергией упражнений, ее усталость исчезла бы в течение десяти минут. К сожалению, в подобном ритме живут очень многие из нас, обрекая себя на дни и недели, заполненные сложностями, борьбой, раздражением и разговорами с самим собой. Мозг рептилий всегда ищет способы защитить нас, и это объясняет действие нашего разума.

Как остановить внутренний диалог

Всем нам знаком внутренний диалог — тихий голос в голове, постоянно комментирующий нашу жизнь, самочувствие, события, действия других людей и прочее. Пресекать внутренний диалог лучше прямо с утра, поскольку это единственное время, когда мы можем побыть наедине с собой. Днем нам не всегда удается найти время на то, чтобы проанализировать свои мысли, и чаще всего они движутся

на автопилоте. Именно поэтому негативный утренний настрой может повлиять на весь день. Справиться с внутренним диалогом вам поможет процесс, состоящий из четырех этапов.

Этап № 1. Разбираемся с внутренним диалогом

Как правило, мы уделяем своим мыслям слишком много внимания. Наш мозг подобен компьютеру — он берет мысли из подсознания и генерирует на их основании новые. Программа, в соответствии с которой он действует, была заложена далеко в прошлом, в ней учтены детские воспоминания, знания, полученные от родителей, друзей, коллег, общества и СМИ. Несомненно, у нас появляются новые мысли, но базисом нашего мышления выступает прошлый опыт.

Запомните главное: вы не должны реагировать на каждую мысль, которая у вас возникает. Если родители когда-нибудь отчитывали вас за слепое следование чужим советам, вам, скорее всего, знакомо выражение: «Если кто-нибудь скажет тебе прыгнуть со скалы, ты это сделаешь?» Относитесь к своему внутреннему диалогу именно так. У всех есть позитивные и негативные, созидательные и разрушительные мысли, и мы не обязаны слепо им подчиняться.

Другими словами, для того чтобы справиться с внутренним диалогом, разрешите ему идти в фоновом режиме — наблюдайте за своими мыслями, но не реагируйте на них. Поступайте так до тех пор, пока вам не надоест слушать одну и ту же заезженную пластинку, после этого позвольте своим мыслям утихнуть. Например, если мой внутренний диалог выходит из-под контроля, я задумываюсь и говорю себе: «Бла-бла-бла...» Это сводит на нет значимость мыслей и дает моему мозгу установку не принимать их всерьез.

Этап № 2. Осознаем свои чувства, не зацикливаясь на них

На первом этапе вы научились не принимать внутренний диалог всерьез. Тем не менее мысли всегда соседствуют с чувствами, так как именно мысли призваны проанализировать причины вашего состояния. Поэтому вам следует осознать самочувствие, признав свои чувства, а затем отпустить их, как только будете к этому готовы.

Наши чувства меняются в течение дня. Иногда, проснувшись, мы чувствуем себя отвратительно, но всего через несколько часов уже находимся в прекрасном расположении духа. Если утром вы плохо себя чувствуете, скажите себе: «Сейчас я чувствую себя отвратительно, но это пройдет. Скоро буду чувствовать себя гораздо лучше». Затем отпустите все мысли о своем самочувствии — не обращайте на них внимания.

Этап № 3. Созидательный подход к контролю над мыслями и чувствами

Наши мысли способны улучшить самочувствие. Скажите себе, что великолепно себя чувствуете, подумайте о чем-то прекрасном или вдохновляющем, вспомните время, когда были счастливы. Почувствовали, как меняются ваши ощущения? Если у вас не получилось сразу перенастроиться, попробуйте еще раз. В конце концов вам удастся создать ощущение счастья. Не обязательно генерировать счастливые мысли каждый день, но иногда это бывает жизненно необходимо, чтобы пережить трудный день и справиться с негативными эмоциями. Лучше всего, если вы будете делать это утром. Помните: чем вы счастливее, тем лучше вы станете себя чувствовать. А чтобы чувствовать себя еще лучше, попробуйте держать спину и ходить выпрямившись.

Этап № 4. Задействуем мотивацию

Если у нас есть отличная причина для того, чтобы проснуться, мы, как правило, хорошо начинаем своей день, сильнее мотивированы к работе, а наш внутренний диалог ведется в более позитивном ключе. Поэтому найдите причину, ради которой захочется встать утром. Подумайте о том аспекте работы, который вас воодушевляет. Превратите ранний подъем в победу, даже если речь идет всего лишь о дополнительных десяти минутах, которые требуются, чтобы загрузить стиральную машину перед тем, как выйти из дома. Полезно также создать визуальное напоминание о цели — это могут быть вдохновляющие цитаты или мотивирующие изображения. Повесьте их там, где вы будете регулярно их замечать. Например, у меня заметки висят на входной двери, поэтому я вижу их каждый раз, выходя из дома.

Резюме

Наши мысли — мощный инструмент. Они влияют на наши эмоции, формируют наше мировоззрение и определяют наши реакции. Контролируя свои мысли, мы можем контролировать свое эмоциональное и физическое самочувствие.

Намерение — это мысль, сфокусированная на том, что вы собираетесь сделать. Простой, но мощный принцип, обеспечивающий ясность. Если наш разум полностью сфокусирован на задаче, мы можем отбросить фоновые мысли и чувства и сосредоточить все свое внимание на достижении цели.

Глава 6
Десять шагов к отличному дню

Итак, теперь вы знаете о том, как лучше высыпаться, пополнять запасы энергии, снимать стресс и управлять своим разумом, чтобы лучше концентрироваться. Пришло время рассказать вам о том, как применить эти знания на практике.

В идеале описанные в книге концепции должны стать для вас второй натурой. Но вы можете создать отличный день, просто сделав десять шагов. Вам не обязательно всегда выполнять все пункты, но именно они обеспечат наилучший результат.

1. Начните утро с освобождения от внутреннего диалога. Наполните тело энергией и представьте, как должен пройти ваш день.
2. Добравшись до работы, сразу приступайте к решению запланированных задач, сосредоточившись на результатах, которых вы хотите достичь к концу дня.
3. Сформируйте намерение для каждой задачи. В процессе работы используйте «всплески» концентрации.
4. Поддерживайте рабочий ритм, управляя своей энергией и минимизировав число отвлекающих факторов.
5. Не забывайте про отдых, особенно про перерыв на обед.

6. При необходимости восстанавливайте запасы энергии.
7. Последний час рабочего дня тратьте на то, чтобы доделать дела.
8. После работы снимите стресс, признайте свои достижения и освободите свой разум.
9. Вечером развлекайтесь и наслаждайтесь жизнью.
10. Хорошо выспитесь.

Теперь давайте подробнее остановимся на каждом пункте.

1. Остановите внутренний диалог и зарядитесь энергией

Утро — самая важная часть дня, когда вам необходимо настроиться на работу и подготовиться к предстоящим делам. В предыдущей главе я рассказывал о Салли, которая служит ярким примером того, с каким настроением не стоит начинать новый день. Скорее всего, вы тоже хотя бы один раз в жизни начинали утро подобно Салли — так, что весь день шел насмарку. Вы проснулись уставшими и опустошенными, затем попали в пробку, затем случилось еще несколько инцидентов — и к вечеру вы уже считали день безнадежно испорченным.

Я практически уверен, что в вашей жизни было и хорошее утро, и тогда днем все шло как по маслу. Люди были исключительно дружелюбными, вы легко нашли место для парковки, поезд пришел точно по расписанию, задачи решались сами собой — словом, «везло» весь день. Вселенная позаботилась о том, чтобы день был отличным.

Если раньше вы не задумывались, как начинаете свое утро, то пришло время это делать. Каждое утро вам следует

остановить внутренний диалог, используя описанные в предыдущей главе методики, а затем решить, как вы проведете день. Это самый простой способ избавиться от негативного настроя, если вам трудно было проснуться.

Помните, что, даже если вы проснулись с чувством усталости, ваше тело может восстановиться. Чтобы избавиться от последствий недосыпания или любой другой остаточной усталости, используйте энергетические упражнения из главы 2. Их выполнение займет около пятнадцати минут. Если у вас нет этого времени, просто сядьте поудобнее и глубоко дышите в течение нескольких минут (вы можете выполнять это упражнение в транспорте по дороге на работу).

Хорошее начало дня

Для того чтобы ваш день был отличным, нужно сформировать четкое намерение, как вы хотите его провести. Главное — поверить в то, что ваш психологический настрой способен создать отличный день. Иногда даже самые лучшие намерения не помогают избежать проблем, которые, несомненно, омрачают ваш день, но если вы настроены провести его хорошо, то проблемы предстают в другом свете и вы лучше с ними справляетесь.

Создавая свой день, учитывайте две важные составляющие:

1. Цель на день: результат, которого вы хотите сегодня достичь.
2. Контекст или тема: то, как вы намерены воспринимать свой день.

Пересматривая взгляды на вещи и корректируя ожидания, мы меняем свое отношение к происходящему, поддерживаем позитивный настрой и смотрим на проблемы как

на незначительные препятствия. Если мы перегружены или испытываем стресс, то, как правило, негативно воспринимаем жизнь, что не дает нам избавиться от напряжения, усталости и ощущения опустошенности. Создавая контекст или тему, мы можем изменить свою точку зрения, обеспечить более сильную мотивацию и получить больше энергии. Найдите время на то, чтобы освободить свой разум и создать свой день. Потратьте на это хотя бы пять минут по дороге на работу.

Постановка цели

Поставьте цель, которую вы можете достичь в течение дня. Цель не обязательно должна быть крупной или иметь отношение к работе, она просто должна вас мотивировать. Если цель слишком труднодостижимая, разбейте ее на несколько легкодостижимых целей. Если вы решите не ставить цель, то создайте тему дня и посмотрите, что произойдет. Результат может вас приятно удивить.

Темы — создание контекста дня

Создавая тему, вы помогаете себе сконцентрироваться на достижении желаемого результата. В качестве темы может выступать отношение к действительности или утверждение о том, как вы проведете свой день. Например: «Сегодня я буду замечать и использовать любые возможности».

Вы можете провести аналогию с кем-то или с чем-то, чтобы, руководствуясь ею, реагировать на события дня. Я часто прибегаю к аналогии с боевыми искусствами: мне нравится представлять себя искусным бойцом, который на любые обстоятельства отвечает спокойными и решительными действиями, обеспечивая максимальный результат при минимальных усилиях. Найдите то, что будет мотивировать или вдохновлять именно вас. Но тема — это еще не истина. Это всего лишь

новая перспектива, которая позволяет вам выбраться из ежедневной рутины. Мой совет: меняйте тему как можно чаще. Ниже я привожу некоторые темы, которые я создавал.

Общие темы дня

Веселье
Мир
Скорость — делаю дела быстро и просто
Все, что я делаю, готовит меня к чему-то большему
Внимание к деталям
Вокруг множество возможностей
Ясность
Любовь вокруг нас
Благодарность за свою жизнь

Как я проведу этот день

Сегодня я буду видеть в других людях только хорошее
Я прикоснусь ко всем необыкновенным сторонам жизни
Сегодня — первый день моей оставшейся жизни
Я ищу мудрость во всем
Я — звезда в собственном шоу
Я великолепен (великолепна)
Все, чего я касаюсь, превращается в золото
Жизнь и люди поддерживают меня
Все препятствия — это жизненные уроки
Я — оазис спокойствия посреди хаоса

Метафоры жизни

Весь мир — театр, а люди в нем — актеры
Можно сгибаться под тяжестью жизненных обстоятельств, но не ломаться
Вся жизнь — игра

Например, если вы воспользуетесь темой «Веселье», то начнете замечать забавные стороны жизни, находить возможности для развлечений и благосклонно относиться к тому, что люди вокруг вас радуются и веселятся. А теперь представьте, что вы выбрали тему «Сегодня — первый день моей оставшейся жизни». Каким вам покажется мир?

Потеря фокуса

Даже с позитивным настроем всегда существует вероятность, что ваше намерение прожить отличный день будет нарушено. Если в течение дня вы часто наталкиваетесь на препятствия или попадаете в ситуации, подрывающие спокойствие и отдаляющие вас от цели, не позволяйте себе выбиваться из колеи. Чаще всего в качестве таких раздражителей выступают переполненный транспорт, критические ситуации на работе или необходимость отвечать на огромное количество электронных писем.

Позвольте этим факторам существовать, не сопротивляйтесь им. Признайте, что эти события происходят, но не реагируйте на них. Пусть ваш разум продолжает пребывать в умиротворенном состоянии. А время ожидания транспорта или задержки в дороге можно использовать для того, чтобы попрактиковать упражнения на повышение осознанности и накопление энергии.

2. Приступайте к работе не откладывая

Итак, вы создали свой день — теперь пора приниматься за работу. Точно определите, когда вы возьметесь за основной объем: сразу или после того, как проверите электронную почту. Я рекомендую тратить на проверку электронной

почты и написание ответов не более пятнадцати минут. Затем оцените, не вступают ли ваши действия в противоречие с тем, что вы уже запланировали.

На «поедание лягушки» — выполнение основного объема работы — выделите по крайней мере один час (а лучше два). Лягушка — это та часть вашего труда, которая по-настоящему двигает вас вперед. Даже если в этот день ничего больше не успеете сделать, осознание того, что вы решили главную задачу, обеспечит чувство удовлетворения. «Съев лягушку», принимайтесь за решение оставшихся вопросов. Если на утро у вас были запланированы какие-то неотложные дела, беритесь за них не откладывая. Если вы «сова», то, скорее всего, наиболее продуктивный период для вас — вторая половина дня. Тогда утром займитесь тем, что не потребует максимальной эффективности.

Кстати, вы вполне можете стать «жаворонком» или просто человеком, способным продуктивно работать в любое время. Все зависит от ваших убеждений и умения управлять своей энергией. Раньше я считал себя «жаворонком», и почти всегда мой день был испорчен, если не удавалось закончить основную часть работы к его середине. Но я смог научиться продуктивно работать как утром, так и вечером.

3. Используйте намерение и всплески концентрации

Перед тем как приступить к решению задачи, сформируйте свое намерение. Так вы сможете настроить свой мозг на достижение цели и избежать прокрастинации. Запишите намерение на листок бумаги и обращайтесь к нему по мере необходимости.

Определите предел своей концентрации — время, в течение которого вы способны сосредоточиться на эффективном выполнении одной задачи. Этот период может составлять от тридцати минут до двух часов. Большинство из нас способны сохранять концентрацию в течение одного-двух часов. Исследования показывают, что оптимальная продолжительность работы составляет около девяноста минут, что соответствует циркадным ритмам*.

После окончания периода концентрации сделайте перерыв на десять-пятнадцать минут. Выполните упражнения на растяжку, чтобы снять напряжение и улучшить кровообращение. Вернувшись к работе, напомните себе о своем намерении и продолжайте заниматься начатым делом.

4. Поддерживайте рабочий темп

Далее приведены несколько советов, позволяющих поддерживать рабочий темп, когда вы находитесь в состоянии потока.

Управляйте отвлекающими факторами. Отвлекающие факторы — наиболее раздражающие барьеры на пути к достижению максимальной производительности. Они — часть нашей жизни и неизбежное зло на работе. Доказано, что каждый раз, когда нас что-то отвлекает, нам требуется около пяти-шести минут, чтобы вернуться к своему занятию

---

* Циркадные (циркадианные) ритмы (от лат. *circa* — около, кругом и лат. *dies* — день) — циклические колебания интенсивности различных биологических процессов, связанные со сменой дня и ночи. Несмотря на связь с внешними стимулами, циркадные ритмы имеют эндогенное происхождение, играя роль внутренних часов организма. *Прим. ред.*

и набрать предыдущий темп работы. Если вы работаете там, где много отвлекающих факторов, то они легко могут добавить к вашему рабочему дню дополнительный час или два. Поэтому чем эффективнее вы будете контролировать отвлекающие факторы, тем лучше. Попробуйте выделить некоторое время, пусть это будет всего тридцать минут, в течение которых вас ничто не должно отрывать от работы. Лучший способ отгородиться — закрыть электронную почту и интернет-браузер, отключить телефон или хотя бы активировать режим переадресации звонков. Повесьте табличку «Не беспокоить» на дверь кабинета или на стену рабочей кабинки, наденьте наушники и сконцентрируйтесь на текущей задаче. Возможно, придется убедить своего руководителя в том, что вам необходимо время, свободное от контактов.

Но бывают периоды, когда мы просто не можем избежать отвлекающих факторов и нам приходится справляться с тем, что встает на нашем пути. Как правило, если нас прерывают, бывает трудно вернуться к работе и продолжить с того места, где остановились. Часто мы забываем, на чем остановились, или теряем рабочий темп. Чтобы быстро набрать обороты после вынужденного перерыва, отметьте этап, на котором находилась работа в тот момент, когда вас отвлекли. Для этого выделите в программе текст, над которым вы работали, и снабдите его примечанием либо запишите на листе бумаги, что вы только что сделали и что собирались делать дальше, отметьте моменты, о которых вам нужно помнить.

Минимизируйте количество собственных отвлекающих факторов или проявлений синдрома дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ). В качестве поставщика отвлекающих факторов может выступать собственный

разум. Если ваша голова занята множеством задач, вы, скорее всего, будете переключаться на то, что забыли сделать или что предстоит еще сделать. Если не можете полностью сконцентрироваться на решении текущей задачи, возьмите блокнот и запишите в него все нерешенные вопросы. Так вы дадите мозгу установку, что подумали обо всех делах, и вернетесь к ним в более удобное время. В противном случае рискуете не добиться желаемого результата, так как большая часть вашего времени будет потрачена не на выполнение важной работы, а на метания от одного дела к другому.

Еще один отличный способ поддерживать концентрацию — использовать таймер продуктивности. Найдите таймер обратного отсчета — это может быть таймер в телефоне, в компьютере или любой другой бытовой таймер. Запрограммируйте его так, чтобы он срабатывал каждые пятьдесять минут. Сигнал будет возвращать ваше внимание к тому, что вы делаете. Это особенно полезно во время работы над крупным проектом, так как использование таймера позволит вам сохранять концентрацию. Если же ваша работа состоит из решения множества небольших задач, поставьте перед собой цель завершать одну задачу до сигнала таймера. Например: тратить на написание электронного письма не более пяти минут.

Поддерживайте энергию на достаточном уровне. Лучший способ — наслаждаться жизнью, получать от нее максимум удовольствия и не поддаваться стрессу. Если вам выдался тяжелый день, постарайтесь справиться со стрессом сразу, как только почувствуете напряжение. Используйте для этого упражнения, описанные в главе 2. Всего двух минут правильного дыхания может быть достаточно, чтобы почувствовать себя лучше.

5. Разделите свой день — сделайте перерыв на обед

Выйдите на улицу — прогуляться и подышать свежим воздухом, особенно если большую часть дня вам приходится сидеть за столом. Это будет не только полезно для вашей спины и глаз, но и позволит избежать негативных последствий постоянного напряжения. И главное — не забывайте об обеденном перерыве.

Многие люди тратят время обеда на работу, перекусывая на скорую руку. Не делайте этого, избавьтесь от иллюзии экономии времени. Пропустив тридцатиминутный перерыв на обед, вы, вероятно, сможете уйти с работы на тридцать минут раньше, но к концу дня запасы вашей энергии иссякнут.

Поэтому поставьте перед собой цель провести время обеденного перерыва так, чтобы вернуться к работе отдохнувшими и восстановившимися. Помните о том, что если во время перерыва на обед вы будете расслаблены, то пища хорошо переварится и усвоится.

6. Не забывайте об энергетическом уровне

Как правило, после обеда энергетический уровень снижается, так как организм начинает переваривать пищу. Поэтому отведите это время на выполнение работы, не требующей больших умственных усилий, например на телефонные звонки.

Для повышения энергетического уровня используйте упражнения, описанные в главе 2, или, если у вас есть возможность, попытайтесь немного поспать.

7. Вовремя уходите с работы домой

Одна из самых распространенных ловушек, подстерегающих нас в конце рабочего дня, — взяться за новую задачу незадолго до его окончания и... задержаться. Определите для себя границы и не позволяйте новым задачам их нарушить. Например, последний час своего рабочего дня я трачу на подведение итогов, завершение текущих дел и составление плана на следующий день. При необходимости сообщите коллегам о том, что у вас срочная работа и вы не можете отвлекаться на дополнительные задачи, или уйдите в конференц-зал.

8. Снимите стресс в конце рабочего дня

В конце рабочего дня выделите хотя бы десять минут на то, чтобы оценить проделанную работу: каких результатов достигли, какие вопросы не решили и какие дела следует запланировать на следующий день. Вы должны четко понимать, что сделали, что не сделали и что предстоит сделать на следующий день. Это отличный способ завершить рабочий день и отпустить его. Если вы чувствуете себя перегруженными, воспользуйтесь техникой снятия стресса, описанной в главе 3.

Признавайте свои достижения. Потратьте пару минут на то, чтобы признать свои достижения за день, даже если их не слишком много. Очень важно хвалить себя за то, что вы сделали. Довольно часто целеустремленные люди сфокусированы на предстоящих задачах и забывают о выполненных. Если вы из их числа, избавьтесь от этой привычки, иначе так и будете создавать бесконечный список дел. Я знаю, о чем

говорю! Я — всегда недовольная результатом, сосредоточенная на цели машина, которая замечает только то, что предстоит сделать. Мне часто приходится напоминать себе о своих достижениях: ведь только признав результаты, я могу оценить свою продуктивность.

9. Наслаждайтесь вечером

На предыдущем этапе вы провели психологический рубеж между работой и оставшейся частью дня. Поэтому, вернувшись домой, не бросайтесь сразу проверять электронную почту, а займитесь тем, что заставляет вас чувствовать себя замечательно. Развлекитесь, побалуйте себя, проведите время с близкими людьми... К сожалению, многие люди приходят с работы домой неудовлетворенными, раздраженными или разочарованными. Если это происходит и с вами, то хороший вечер станет своеобразным буфером между работой и ночным отдыхом — он не позволит переживаниям рабочего дня нарушить ваш сон. Если после работы вы чувствуете себя уставшими, выполните упражнения, помогающие восполнить запасы энергии.

10. Хорошо высыпайтесь

Отведите часть времени перед сном на то, чтобы расслабиться. Выпейте горячего чая, почитайте книгу или примите ванну. Избегайте работы за компьютером, которая обычно переводит ваш мозг в состояние высокой активности. Если после работы вы столкнулись с какой-то задачей, рассмотрите ее и отпустите, чтобы лечь спать с ясной головой. Для того чтобы освободить свой разум, используйте упражнения, приведенные в главе 4. Формировать намерение полезно

не только на работе: намерение хорошо выспаться позволит вам как следует отдохнуть.

Резюме

Используйте описанные выше десять шагов для создания отличного дня. Начните утро с хорошего самочувствия, в течение дня поддерживайте рабочий ритм и управляйте своей энергией, а после работы расслабьтесь. Так вы сможете закончить день с чувством удовлетворения и выполненного долга.

Глава 7
Контекст, энергия и структуры

Существует множество систем управления временем, и, хотя многие из них позволяют усовершенствовать навыки тайм-менеджмента, зачастую они не учитывают такой важный аспект, как обеспечение эффективности и продуктивности. То, насколько вы будете эффективны, продуктивны и в конечном итоге удовлетворены собой, зависит от трех факторов: **контекста**, **энергии и структуры**. Давайте рассмотрим, как эти факторы связаны между собой.

Контекст — это ваше видение: «что» и «почему» вы собираетесь делать. Это ваши мотивы, убеждения и мировоззрение.

Именно контекст очерчивает сферу ваших возможностей. Для решения каждой из запланированных задач вам требуется затратить определенное количество энергии и создать конкретную структуру, которая позволит достичь поставленной цели.

Посмотрите на любого успешного человека — его мотивирует вдохновляющий контекст. Он находится на задании, работает над большой целью и реализуют свое видение. При этом он поддерживает энергию на высоком уровне, и в его распоряжении системы и структуры, которые помогают добиваться результата.

Например, главе международной компании требуется много энергии и правильно организованные структуры

и системы, позволяющие ему оптимально распределять эту энергию. И напротив, человеку, который сидит на работе с девяти до пяти, не сталкивается со сложными задачами, проводит остаток дня у телевизора и с нетерпением ждет выходных, не нужны большие запасы энергии и сложные системы для их поддержания.

Энергия — это топливо, необходимое для движения вперед. От нее зависит, с какой скоростью вы продвигаетесь к свой цели и сколько времени способны работать эффективно. Так, если вы направляете всю свою энергию на достижение цели, дела продвигаются быстрее. Если не хватает энергии или она распыляется между многими задачами, движение к цели становится тяжелой работой, вы с трудом добиваетесь результата и быстро выдыхаетесь.

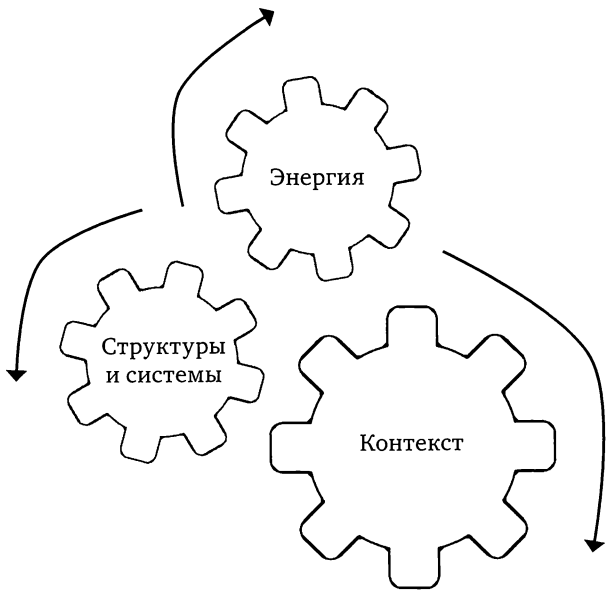
Системы и структуры — это организационные элементы повседневной жизни, работы и окружающей среды, поддерживающие вас в делах. Большая часть систем и структур у вас уже есть: это ваша личная система управления временем — например, ежедневник, календарь, компьютерные программы, технологии и другие системы обеспечения производительности, которые вы используете. Поэтому все, что вам требуется, — это их небольшое усовершенствование или настройка.

В более широком смысле эта категория включает в себя людей, с которыми вы работаете, — они, подобно системе рычагов, позволяют вам получить максимальную отдачу от прилагаемых усилий. Например, младший руководитель, скорее всего, пользуется ежедневником, в то время как у CEO* есть

* Chief Executive Officer (англ.) — высшая исполнительная должность в компании. В принятой в России иерархии аналог генерального директора. *Прим. ред.*

личный помощник, который и отвечает за эффективное ведение его дел.

Другими словами, в вашем путешествии к цели **контекст** — это карта и проложенный по ней маршрут, **системы и структуры** — транспорт, который вы используете, а **энергия** — это топливо.



Эти три фактора взаимозависимы.

Контекст определяет энергетический уровень. Если у вас есть интерес к жизни и видение проекта, то, скорее всего, будет достаточно энергии на то, чем вы хотите заняться. Проект, который вас вдохновляет, повышает уровень вашей энергии. И наоборот, если приходится заниматься сложным или не вызывающим энтузиазма проектом, вы теряете энергию.

Структура поддерживает энергетический уровень. Вид работы и ее объем определяют необходимые для достижения цели системы и структуры, используя которые вы сосредоточиваетесь на решении конкретных задач и направляете на них свою энергию.

Энергия поддерживает работу ваших систем и структур. Например, у вас запланировано очень много дел, а значит, вам необходимо много энергии на их выполнение. Если ваша энергия находится на низком уровне, то вы, прислушавшись к самочувствию, скорее всего, ограничите список задач. Таким образом, период низкой энергии окажет влияние на контекст вашего дня.

Возможно, все, о чем я только что рассказал, показалось вам голой теорией. Поэтому в следующей главе давайте рассмотрим несколько практических примеров.

Глава 8
Сила ви́дения

Проходя мимо стройплощадки, мужчина увидел трех каменщиков, кладущих кирпичи.

Он подошел к первому и спросил: «Что ты делаешь?»

Тот раздраженно ответил: «А на что это может быть похоже? Я кладу кирпичи!»

Он подошел ко второму каменщику и задал тот же вопрос.

Тот ответил: «Я зарабатываю себе на жизнь».

Он спросил и третьего каменщика: «Что ты делаешь?»

Тот посмотрел на него, улыбнулся и сказал: «Я строю собор».

Эта история — известная метафора того, как разные люди могут воспринимать одну и ту же работу. Три каменщика делают одно и то же, но у них совершенно разные взгляды на то, чем они занимаются. С большой долей вероятности я могу предположить, что того из троих, кто строит собор, вдохновляет его работа, а значит, он будет более счастливым и добьется в жизни больших результатов. Несмотря на то что третий каменщик выполняет ту же работу теми же инструментами, что и два других каменщика, он, скорее всего, обладает большим запасом жизненной энергии.

Как часто мы встречаем сотрудников компаний, которые просто «кладут кирпичи» или зарабатывают на жизнь? А тем временем каждый из нас может извлечь пользу из пересмотра точки зрения на свою деятельность. Например, представьте,

что вы на один день позаимствовали мозг Ричарда Брэнсона*. Как изменились бы «ваши» мысли и действия? Как вы стали бы воспринимать свою работу? Какие вам, наконец, открылись бы возможности?

Часто, когда передо мной встает неразрешимая проблема, я вспоминаю о тех людях, кто добился успеха в этой области. Если я знаком с ними лично, то договариваюсь о встрече и обсуждаю с ними свою проблему, если нет, то мысленно веду с ними диалог. Я пытаюсь понять, как они смотрят на мир и как их мировоззрение помогает им добиваться успеха в том, чем они занимаются.

Мы редко глубоко анализируем свой взгляд на вещи. У нас может быть цель или видение, но мы не рассматриваем в полной мере мотивы, определяющие наши действия. Хотя видение отчасти определяет наш взгляд на жизнь. Но большинство из нас предпочитают не тратить время на обдумывание своих действий.

Контекст — это среда, в которой мы живем. Помните у Шекспира: весь мир — театр, а люди в нем — актеры. У вас как у актера собственной истории свои цели, мотивы и взгляд на жизнь. Они формируют контекст, в котором разыгрывается ваша пьеса.

Чтобы пролить свет на понятие контекста, давайте разделим его на следующие составляющие:

Что: ваша деятельность или цель.

Зачем: ваши мотивы, ценности или причины, заставляющие вас действовать.

---

* Ричард Брэнсон (род. 1950) — британский предприниматель, основатель корпорации Virgin Group, включающей в себя около 400 компаний различного профиля. Один из самых богатых жителей Великобритании с состоянием в 5 миллиардов долларов США. *Прим. ред.*

Видение: восприятие стоящих перед вами задач.

Если не задумываться о контексте, можно легко сойти с намеченного пути, забыв о самом важном — о том, что и почему вы делаете.

В качестве наглядного примера давайте рассмотрим избирательную кампанию Барака Обамы и его победу на президентских выборах 2008 года в США. **Что** в контексте Барака Обамы — победа на выборах. **Зачем** — получить власть, изменить Америку и подарить ей надежду. **Видение** — мир, в котором люди могут объединиться, несмотря на различия.

Контекст Обамы позволил ему разработать настолько успешную кампанию, что она обеспечивала его движение вперед, даже когда шансы на успех казались минимальными. Обама смог донести свой контекст до других людей и привлечь на свою сторону даже тех, кто никогда раньше не принимал участия в политической жизни. Кроме того, для достижения цели он задействовал системы, никогда прежде не использовавшиеся в ходе ведения предвыборных кампаний, например социальные сети. Это пример мощного контекста.

Контекст можно разделить на несколько уровней.

- Глобальный контекст задается нашей точкой зрения, нашим восприятием реальности и нашими ценностями. Мы называем это взглядом на мир и на себя.
- Миссия — это то, чего мы хотим достичь в определенной области.
- Видение — это четкое представление о том, что должно произойти в определенное время в будущем.
- Цель — это конкретные задачи, которые мы хотим решить, или результаты, которые хотим получить.

Мы не всегда задаем новый контекст для всего, что делаем. Большинство из нас чаще всего руководствуются фоновым контекстом, то есть тем мировоззрением, которое сформировалось под влиянием окружающей среды и жизненного опыта. Поэтому всем нам полезно время от времени выявлять и пересматривать свой контекст.

Контекст есть не только у отдельного человека, но и у организации. На корпоративных сайтах многих компаний можно найти описание миссии, видения или ценностей. В качестве примера давайте рассмотрим контекст такой успешной компании, как Google.

«Миссия компании Google — организация всей имеющейся в мире информации, обеспечение ее доступности и полезности для всех». Видение компании Google — быть «широко признанной крупнейшей в мире поисковой системой — бесплатным и удобным сервисом, который предоставляет пользователям релевантные результаты за доли секунды». В настоящее время это видение успешно реализуется.

Контекст нуждается в регулярной поддержке и контроле, иначе вы или вернетесь к своему привычному фоновому контексту, как правило, не столь вдохновляющему, как тот, который вы создаете, или внешние обстоятельства собьют

вас с намеченного курса и заставят сфокусироваться на неправильных целях.

Если человек упускает из поля зрения свой контекст, он утрачивает мотивацию и видение цели. Например, можно было заметить, как во время президентских выборов 2008 года в США Джон Маккейн в ходе некоторых дебатов терял свой контекст. Это стало совершенно очевидно, когда фокус его кампании окончательно сместился на «победу любой ценой». Он сфокусировался на нападках в адрес Обамы и в результате поплатился за это доверием избирателей.

Контекст подобен кораблю, покидающему британский порт, чтобы пересечь Атлантику: стоит сбиться с курса всего лишь на несколько градусов, и оказываешься не в Майами, а в Мексике.

Подобную ситуацию можно часто наблюдать в корпоративном мире. Большинство людей начинают строить карьеру, имея четкое видение того, что хотят добиться. Но если посмотреть на них через несколько лет, можно увидеть, что они уже не идут к намеченной цели, а спокойно сидят на месте, не наслаждаются тем, что делают, а страдают от стресса. Растеряв по пути свои «что» и «зачем», эти люди напряженно работают лишь для того, чтобы выжить.

Успешные люди всегда осознают свой контекст и понимают, что, зачем и почему они делают. А вы знаете? Или уже забыли, зачем вы здесь, и существуете лишь для того, чтобы зарабатывать на жизнь?

Как создавать контекст

Создание собственного контекста — очень полезный навык, на освоение которого стоит потратить время. У каждого из нас есть уникальные таланты и способности,

но по-настоящему мы раскрываемся и начинаем двигаться к успеху только тогда, когда обретаем свою цель.

Первый этап создания контекста — взглянуть на свою жизнь в отдаленной перспективе. Сегодня, благодаря знаниям и качественному здравоохранению, мы можем жить дольше, чем раньше. Если вы будете заботиться о своем здоровье, то сумеете сохранить его и в преклонном возрасте, а значит, сможете добиться гораздо большего, чем ваши бабушки и дедушки. Настало время развенчать миф о том, что не следует работать после выхода на пенсию. Так, исследование, проведенное компанией Shell, показало, что люди, которые после выхода на пенсию перестают чем-либо заниматься, умирают раньше тех, кто продолжает работать. Я встречал немало людей, которые успешно продолжали свою карьеру и после семидесяти лет, и могу привести множество примеров того, что люди в преклонном возрасте достигают больших результатов. Например, Бакминстер Фуллер* продолжал работать вплоть до своей смерти в возрасте восьмидесяти семи лет. Хью Хефнер** занимается любимым делом и наслаждается жизнью, хотя ему уже под девяносто. Нельсон Мандела, умерший в возрасте девяноста пяти лет, до последних дней вносил вклад в развитие общества и вдохновлял многих людей. Американская актриса Бетти Уайт в возрасте восьмидесяти восьми лет вела шоу «Субботним вечером в прямом эфире», а в восемьдесят девять получила главную роль в комедийном телесериале***. Эти люди служат для меня источ-

---

* Бакминстер Фуллер (1895–1983) — американский архитектор, дизайнер, инженер и изобретатель. *Прим. ред.*

** Хью Хефнер (род. 1926) — американский издатель, основатель и шеф-редактор журнала Playboy. *Прим. ред.*

*** Имеется в виду комедийный сериал «Красотки в Кливленде» (*Hot in Cleveland).*

никами вдохновения и примером того, чего можно добиться в преклонном возрасте.

Взгляд на мир и на себя

Ваше мировоззрение формируется под воздействием множества факторов: с ранних лет на него влияют ваши родители, школа и сверстники. На основании жизненного опыта в вас укореняются определенные убеждения. Некоторые из них приносят пользу и помогают прийти к цели, другие — мешают двигаться вперед. Если вы хотите быстрее добиться успеха, вам следует изучить свои ограничивающие убеждения и проанализировать, какое влияние они оказывают на вашу жизнь.

Для того чтобы понять, какие из ваших убеждений приносят пользу, а какие идут во вред, запишите все свои установки на лист бумаги. Затем вам нужно осознать каждое из них и задать себе уточняющие вопросы. Например, вы понимаете, что ваша неспособность доверять людям мешает вам выстраивать с ними здоровые отношения и поэтому ваши отношения часто рушатся. Осознав это, вы получаете возможность увидеть, что недоверие действительно вам мешает, и избавиться от него. Ограничивающие убеждения также хорошо помогает выявить работа с коучем.

Вот некоторые наиболее часто встречающиеся примеры убеждений:

- Жизнь трудна, и я должен бороться, чтобы выжить.
- Чтобы добиться успеха, нужно всегда быть самым лучшим.
- Найти работу сложно.
- Выживает сильнейший.

- Любой может достичь своей цели, если приложит достаточно усилий.
- Все люди хорошие.
- Все люди эгоистичны.
- Все мужчины сволочи.
- Женщинам нельзя доверять.
- Людям нельзя доверять.
- Я — архитектор собственного успеха.
- У меня хорошая, но ограниченная жизнь.

Мы либо сознательно изменяем свое мировоззрение, либо его меняет окружающая среда. Всякий раз, оказавшись в сложной ситуации, остановитесь и проанализируйте свой взгляд на мир и свои убеждения — так вы сможете рассмотреть проблему с другой точки зрения и найти альтернативные способы ее решения.

Например, вы прилагаете все силы, чтобы получить повышение по службе, но никак не можете убедить начальство и коллег в том, что вы его заслуживаете. При этом вы осознаете, что одно из ваших убеждений — «людям нельзя доверять», и именно из-за него вашим коллегам трудно находить с вами общий язык. Вашим отношениям с людьми всегда чего-то не хватает, и даже если вы нравитесь людям, общаясь с вами, они чувствуют своего рода барьер, который определяет их отношение к вам. Вплоть до того, что они могут чувствовать, что вам нельзя доверять. Как только вы осознаете свое убеждение и измените его, ваши шансы на повышение мгновенно возрастут.

Предлагаю вам пройти небольшой тест, он поможет вам выявить свои убеждения.

Дополните следующие фразы:

1. Жизнь — это ...
2. Моя жизнь — это ...
3. Люди ...
4. Мир — это ...

Теперь проанализируйте, как то или иное убеждение влияет на вашу жизнь и что в ней изменится после того, как вы пересмотрите каждое из них. Кроме того, полезно также спросить у знакомых, какое впечатление вы на них производите.

Миссия и цель

Большинство людей не задумываются о необходимости жизненной цели или миссии. Более того, я и сам потратил несколько лет на то, чтобы определить свою цель. Давайте же посмотрим на основные типы целей.

- **Цель жизни.** У вас есть четкая цель, и вы ее реализуете. В качестве примера можно привести цель Боба Гелдофа*: «Удостовериться в том, что ни один ребенок не голодает». И он несомненно ее реализует.
- **Долгосрочная цель.** Вы определили направление, в котором будете идти по жизни, а также очертили цели и поставили задачи на ближайшие три — десять лет.

---

* Боб Гелдоф (род. 1951) — ирландский музыкант, актер и общественный деятель. В 2006 и 2008 годах был номинирован на Нобелевскую премию мира, получил титул Человек мира за выдающийся вклад в поддержку международной социальной справедливости и мира, а также множество других наград и номинаций. *Прим. ред.*

Ваша цель может выглядеть примерно так: «Я не уверен в своей истинной жизненной цели, но в течение следующих пяти лет собираюсь донести до людей, насколько важно заботиться об окружающей среде».

- **Краткосрочная цель.** У вас есть цель, которую нужно реализовать прямо сейчас или в ближайшем будущем. Цель может быть любой — вплоть до нахождения цели своей жизни. Например: «У меня нет конкретной цели, но сейчас я помогаю своей компании вырасти вдвое и сохранить свои конкурентные преимущества».
- **Цель, к которой вас ведут.** Вы не уверены в своей цели на сто процентов, но знаете, что нечто «ведет» вас в нужном направлении. Например: «Моя цель — прожить жизнь, будучи ведомым и направляемым Богом или Вселенной».
- **Жизнь здесь и сейчас.** Вы не беспокоитесь о цели, а просто наслаждаетесь каждым моментом своей жизни. Однако жить здесь и сейчас не предполагает, что вы вовсе не будете думать о своих целях. Речь идет о людях, которые решают жить настоящим и наслаждаться каждым днем.
- **Поиск цели.** Вы чувствуете, что у вас нет цели и что вы движетесь в неопределенном направлении. При этом осознаете свою проблему и пытаетесь найти цель. «Я не знаю, что у меня за цель, но я пытаюсь ее найти».
- **Отсутствие цели или направления.** Вы не знаете, для чего живете, и просто плывете по течению. «Я не знаю, что у меня за цель, я просто пытаюсь выжить». Люди с таким настроем, как правило, легко поддаются влиянию жизненных обстоятельств.

Конечно, ваша жизнь может пройти и без миссии или цели, но, опираясь на свой опыт, могу сказать: чем более серьезную игру вы начинаете, тем важнее определить цель. Именно поэтому у большинства компаний есть миссия. Покойный Стив Джобс, руководитель компании Apple, произнес прекрасную речь о поиске цели.

«Ваша работа занимает большую часть вашей жизни, и единственный способ быть полностью удовлетворенным — это делать то, что считаешь отличной работой. А единственный способ делать работу на отлично — любить то, что делаешь. Если вы еще не нашли такую работу, то продолжайте ее искать. Не сдавайтесь. Как и со всеми сердечными делами, когда найдете — поймете, что это — то самое».

Образ

Образ — это позитивное убеждение в том, кто вы есть сейчас или кем станете в будущем. Для того чтобы создать это убеждение, нужно определить миссию, которая вас мотивирует. Примером такой миссии служит фраза «Я строю собор», произнесенная третьим каменщиком. Ниже я перечисляю некоторые примеры подобных утверждений:

- Я на пути к величию.
- Я стану руководителем инновационной компании.
- Тесно взаимодействуя с другими людьми, я вношу реальные изменения в работу/деятельность компании / жизнь.
- Я отличный отец/мать и достойный член своей семьи.
- Я несгибаемый лидер.
- Я гений в процессе становления.

- То, что я делаю, оказывает влияние на жизни многих людей.
- Я путешествую, изучаю планету и весело провожу время.
- Я воин света.
- Я один из тех, кто изменит жизнь к лучшему.
- Я стану лучшим продавцом в этой компании.
- Я горячая штучка.

Ваша миссия может быть связана как с определенной, так и с эзотерической целью. Руководствуйтесь тем, что вас вдохновляет. Если ваша миссия предполагает конкретную цель, она должна казаться вам правдоподобной и отражать то, чего вы хотите достичь на самом деле и в направлении чего уже предпринимаете соответствующие шаги. Например, если вы занимаете невысокую должность в подразделении какой-нибудь компании и ставите перед собой цель стать ее CEO, вам нужно начать продвигаться по карьерной лестнице. Многие люди уже доказали, что это возможно.

Упражнение. Сформулируйте выражение, которое находит отклик в вашем сердце и вдохновляет вас. Оно не обязано быть окончательным, вы имеете полное право изменить его в любой момент. Это выражение и будет вашей целью в течение одного дня, недели или года. Если вы считаете, что сформулированная цель слишком амбициозна, отведите на ее достижение больше времени. Например, если вы хотите стать руководителем компании, то задайте себе вопрос: сколько мне потребуется времени, чтобы дорасти до этой должности, — десять или двадцать лет?

Теперь представьте, каким будет ваш день, если вы начнете его с этой целью? Как изменилась ваша жизнь, как только вы начали работать над созданием своего контекста?

Вписывается ли ваша жизнь в этот контекст? Что вы можете сделать, чтобы ваша жизнь выглядела иначе?

Например, каждую неудачу я воспринимаю всего лишь как одно из препятствий на пути становления лидером.

Видение и цель

Видение — четкая картина жизни или представление о компании в конкретный момент в будущем. Например: «Через пять лет я стану главой подразделения и буду счастливо жить со своей семьей в замечательном пентхаусе в центре Лондона». А для компании: «Через пять лет наш сайт будет самым посещаемым ресурсом в мире».

Цель — это конкретный результат, который вы хотите получить. Например, до конца года получить новую должность с повышением зарплаты не менее чем на пять процентов. Большинство из нас генерируют цели автоматически. Но если вы никак не можете добиться того, к чему стремитесь, проанализируйте свои замыслы и поставьте такие цели, которые будут вас мотивировать.

Глава 9
Переходим к практике

Системы и структуры

Теперь вы знаете, как мировоззрение влияет на ваши цели и как можно генерировать энергию для воплощения задуманного в жизнь. Итак, если вы полны сил и знаете, что и зачем делаете, настало время перейти к практическим вопросам. Давайте рассмотрим третье слагаемое вашего успеха — системы и структуры. Согласно словарному определению, система — это совокупность элементов (целей, ресурсов и структур), образующих единство при выполнении определенной задачи. Структура — взаиморасположение и связь составных частей, элементов чего-либо. Системы и структуры — это те инструменты, которые вы используете для достижения цели. Именно они дают ответ на вопрос «как?». Задействуя правильные системы и структуры, вы даете своим планам мощный импульс к успешной реализации.

Существует множество готовых систем, из числа которых вы можете выбрать ту, которая лучше всего подходит именно вам. Анализируя их, учитывайте такие аспекты, как простота использования, полезность, время на освоение, время работы и практическая ценность. Если выбранная вами система не работает, воспользуйтесь другой.

Структура — это элементы организации нашей жизни или нашего времени. Как стакан удерживает жидкость, так и структура поддерживает наш образ жизни.

Если адаптировать определение структуры к теме этой книги, то оно будет звучать так: структура — это «элементы организации, которые помогают нам выполнять обязательства и поддерживают нас на пути к цели».

Как правило, каждый из нас использует определенный способ организации своей жизни. При этом эффективность наших привычных структур ограниченна. Жизнь большинства работающих людей автоматически выстраивается в соответствии с рабочим графиком и внеслужебными обязательствами, а домохозяек — с обучением детей и решением бытовых вопросов. Эффективность ваших структур лучше всего проявляется в тот момент, когда вам необходимо контролировать множество вопросов или работать над достижением нескольких ключевых целей. В этот момент, оценив существующие структуры, вы можете адаптировать их к текущим условиям и изменить так, чтобы они максимально работали на достижение ваших целей. Как правило, потребность в структуре тем выше, чем сильнее вы заняты и чем важнее ваши цели.

Примеры структур

Трейдер в инвестиционном банке

Расписание работы трейдера задается рынками, а **обязательства** — необходимостью торговать с прибылью и делать это на постоянной основе. Для их выполнения существует **окружающая среда** — рабочий стол и торговая площадка. Кроме того, в его распоряжении есть соответствующие компьютерные системы. По сути, рабочая структура трейдера,

определяющая его жизнь, сформирована для того, чтобы он мог реагировать на изменения, происходящие на рынках. Трейдер ограничен необходимостью находиться на рабочем месте и торговать до закрытия рынков. У него, как правило, нет возможности уйти со своего рабочего места в обеденный перерыв. Многие из них начинают работу в семь часов утра и ложатся спать раньше, чем большинство их друзей. Таким образом, они не могут уделять достаточно времени личной жизни.

Учитель

Структура работы школьного учителя определяется учебным **расписанием** и составом класса, или **окружающей средой**. Его **обязательство** — учить детей в соответствии с учебным планом. Учебный план обычно формируется заблаговременно, а на его основе составляется расписание уроков. Таким образом, это структура с ограниченной свободой. Когда вы ведете урок, то не можете заниматься административной работой. Кроме того, в учебное время вы не можете взять отпуск.

Врач-консультант

Так же как и учитель, врач-консультант находится в зависимости от пациентов, которых он должен наблюдать, возникающих чрезвычайных ситуаций и от того, находится он на вызове или нет.

Приведенные выше примеры описывают сильно структурированные рабочие места. Ниже я расскажу о нескольких занятиях, которые предусматривают большую свободу в создании структуры.

Руководители проектов создают структуры для реализации своих проектов. Они определяют обязательства для себя и других, формируют команду, среду и составляют

расписание. Кроме того, они руководят другими людьми, планируют и проводят встречи и контролируют ход проекта.

Студенты создают структуры, которые помогают им успешно сдавать экзамены. Они определяют график своих занятий, выбирают для них подходящее место (например, библиотеку), могут присоединиться к группе или найти партнера для совместной работы над материалом.

Собственники бизнеса и предприниматели чаще всего имеют гибкий график, который они выстраивают с учетом потребностей клиентов и возможностей для развития бизнеса. Их обязательства могут быть одновременно и личными, и профессиональными. Например, они могут создать структуру, которая позволит им приходить домой не позже шести часов вечера и проводить время со своей семьей. Их средой может быть офис или собственный дом, они могут работать как с маленькой, так и с большой командой.

Итак, наша работа определяет нашу структуру. Кому-то для решения рабочих вопросов не требуется создавать собственную структуру, так как имеющаяся структура помогает хорошо с ними справляться. А кому-то для совершенствования некоторых аспектов своей жизни может требоваться частичная настройка существующей структуры.

Основные элементы структуры

- **Расписание**

  Это способ организации вашего времени, который позволяет сформировать картину вашего дня, учитывая влияние внешних (находиться на работе, забирать детей из школы в три часа дня и т. д.) и внутренних (вставать в семь часов утра, чтобы сходить в спортзал перед

работой) обстоятельств. К этой категории относятся и любые повторяющиеся действия, которые вы выполняете ежедневно или еженедельно.

- **Окружающая среда**
  Это способ организации вашего пространства для решения конкретных задач. Например, ваш офис, кабинет, в котором вы работаете, или комната в доме.
- **Обязательства и договоренности**
  Сюда относятся содержание вашей работы, запланированные встречи, намерение быть в хорошей физической форме, необходимость заботиться о родственнике и т. д.
- **Люди**
  Люди, с которыми вы работаете, за которыми ухаживаете, с которыми взаимодействуете и которые могут оказать вам поддержку в делах.

Как использовать структуры

Структуру можно использовать для достижения конкретной цели в любой сфере вашей жизни. Давайте рассмотрим этот вопрос подробнее на конкретных примерах.

Например, ваша цель — сбросить три килограмма за два месяца. Зафиксируйте ее и ответьте на следующие вопросы:

Расписание. Когда я собираюсь это делать: в какие дни и в какое время? Нужно ли мне внести какие-либо изменения в привычный распорядок дня?

Окружающая среда. Где я буду это делать? Нужно ли мне изменить привычную среду?

Обязательства и договоренности. Какие у меня есть обязательства и договоренности? Могу ли я принять на себя дополнительные обязательства? Если да, то какие?

Люди. Кто из людей будет вовлечен в процесс решения моей задачи?

Таким образом, для достижения вашей цели подходящей средой будет тренажерный зал и ваш дом, где вы замените нездоровую пищу на полезные продукты. Вашим обязательством станет выполнение упражнений в определенное время, а вовлеченными в процесс людьми — личный тренер или партнеры по тренировке.

Если вы хотите продвинуться по служебной лестнице, то элементами вашей структуры могут стать регулярные встречи с наставником (расписание и люди) и перечень необходимых навыков, которые вам предстоит освоить (обязательства). Например, чтобы, выступая перед людьми, чувствовать себя более уверенно, можно пойти на курсы ораторского мастерства, поработать с коучем или предложить еженедельно проводить презентации проектов. Вы также можете изменить свою должностную инструкцию (соглашение).

Однажды ко мне пришел руководитель одной из компаний. Он много работал и вел насыщенную общественную жизнь. Как следствие, днем он часто обходился без обеда, а вечером ему приходилось ходить в ресторан и пить спиртное. Также не мог ни нормально питаться, ни нормально высыпаться. В результате такой ритм жизни превратился в большую проблему: он уже не чувствовал себя здоровым и к концу недели был выжат до последней капли.

Таким образом, его целями были:

1. Организовать здоровое питание.

2. Скорректировать свой график так, чтобы выделить время на тренировки, но при этом сохранить силы на насыщенную общественную жизнь.

Самое сложное в этом случае — организовать комфортное выполнение небольших действий без значительных усилий.

Для решения этой задачи нужно создать структуру, в соответствии с которой личный помощник руководителя оформит в компании, специализирующейся на здоровом питании, регулярный заказ на доставку обеда. А сам руководитель наймет личного тренера, который будет забирать его из офиса и контролировать, чтобы он не пропускал тренировки.

Адаптация структуры на работе

Часто мы не догадываемся о том, что можем изменять существующие структуры так, чтобы они лучше соответствовали нашим потребностям. Например, для того чтобы закончить работу над проектом в срок, мы можем перенести регулярные встречи на другой день, обозначить время, когда нас нельзя отвлекать, или уйти в конференц-зал, чтобы иметь возможность спокойно поработать. В личной жизни, для того чтобы иметь в выходные дни больше времени для себя, мы можем применить структуру, предусматривающую выполнение работы по дому утром или вечером строго в будние дни, или нанять помощников.

Управляя собственным бизнесом, вы сами определяете свой рабочий график, но при этом ограничены часами работы своих клиентов; кроме того, ограничения накладывают и семейные обязанности, такие как, например, уход за детьми. Однако вы можете отказаться от использования структуры, предусматривающей работу с девяти до пяти, и создать структуру, соответствующую вашим внерабочим обязательствам.

Ниже я перечисляю некоторые элементы структуры, которые вы можете использовать в различных сферах своей жизни.

Структура для продуктивной работы

- Поддерживайте порядок на рабочем столе: так вы всегда будете знать, что где находится.
- Используйте календарь. Он должен быть заполнен ровно настолько, чтобы мотивировать вас на выполнение действий. В противном случае вы можете чувствовать себя перегруженным.
- Регулярно делайте перерывы.
- Предусмотрите в течение дня периоды, в которые вы сможете восстановить силы и переключиться на другую деятельность.
- Выполнению самых важных дел отведите наиболее продуктивное время дня.
- Еженедельно проводите совещания, в ходе которых корректируйте сроки выполнения задач для каждого сотрудника.
- Назначьте руководителя проекта или внедрите систему управления проектами.
- Выберите человека, перед которым вы будете отчитываться о проделанной работе, чтобы не выбиться из графика.
- Выберите человека, который будет проверять вашу работу.
- Создайте список рутинных дел.
- Выделите время на ежедневные занятия, помогающие вам настроиться на продуктивную деятельность. Это может быть бег, йога, глубокое дыхание, чтение, молитва, игра с детьми и даже мытье посуды.

Структура для поддержания здоровья и хорошей физической формы

- Выделите время на поход в спортзал.
- Создайте таблицу, в которую будете заносить свои достижения. Это позволит вам отслеживать прогресс.
- Наймите личного тренера и договоритесь с ним о том, что он будет контролировать, как вы выполняете упражнения.
- Бегайте по утрам, чтобы начинать свой день с ясной головой.
- Ездите на работу на велосипеде, чтобы обеспечить ежедневную физическую нагрузку.
- Уберите из дома всю нездоровую пищу.
- Держите пищевые добавки там, где их можно легко найти.

Структура для поддержания личных и дружеских отношений

- Запланируйте еженедельное «свидание».
- В выходные проводите время с друзьями.
- Ежедневно общайтесь с другом или любимым человеком, чтобы поддерживать близкие отношения. Это особенно полезно тем, кто много работает в одиночестве.
- Раз в месяц устраивайте званый обед для друзей.

Структура для поддержания финансовой стабильности

- Еженедельно или ежемесячно проводите финансовый анализ.
- Откройте сберегательный счет и предусмотрите его автоматическое пополнение.

Структура для обеспечения личного развития

- Запланируйте еженедельный анализ личных и профессиональных целей.
- Определите задачу или поставьте цель на ближайший месяц.

Структура для поддержания душевного спокойствия

- Запланируйте отпуск и закажите тур.
- Запланируйте еженедельные спа-процедуры.

Структуры, которые не работают или ограничивают продуктивность

Время от времени полезно анализировать существующие структуры, чтобы выявить их недостатки и внести соответствующие изменения. Ниже я перечисляю некоторые структуры, ограничивающие нашу продуктивность.

- Открытая дверь (или политика открытых дверей), если ваша работа сопряжена с множеством отвлекающих факторов или проходит в окружении большого количества людей.
- Настройки электронной почты, извещающие вас о каждом новом сообщении и тем самым отрывающие вас от текущих задач.
- Доступ в интернет, если вам свойственно отвлекаться.
- Использование слишком жесткой структуры, в то время как гибкий подход позволяет достигать лучших результатов.
- Отсутствие структуры, когда вам требуются упорядоченность и концентрация.
- Самостоятельное решение всех задач, если работа в команде дает лучшие результаты.
- Отсутствие структуры, ограничивающей время работы, в результате чего работа заполняет всю вашу жизнь.

Упражнение: внедрение структуры

Это упражнение поможет вам проанализировать свою жизнь и внедрить структуру в некоторые из ее областей.

1. Подумайте о той части вашей жизни — работа, здоровье, отношения или финансы, — где существуют определенные проблемы.
2. Какие элементы существующей структуры обеспечивают вам успех? Проанализируйте, как организованы ваше время, среда, какие у вас есть обязательства и какие люди вас окружают.

3. Какие элементы существующей структуры неэффективны (график, среда, люди, обязательства)?
4. Как вы можете оптимизировать существующую структуру, чтобы привнести положительные изменения в эти области вашей жизни?
5. Какие дополнительные элементы структуры вы можете использовать — время (ежедневно, еженедельно, ежемесячно), окружающую среду, обязательства, людей (присоединиться к команде, отчитаться перед другом о выполненной работе и т. д.).

Вот несколько примеров.

Вивиан работает юристом в крупной юридической компании. Она занимается заключением сделок, поэтому ее рабочая нагрузка зависит от того, сколько контрактов ей нужно оформить в данный момент. Ее работа четко определена, и она всегда примерно знает объем работы, который ей предстоит выполнить.

Ее проблема — простои, когда ей приходится ждать, пока другие закончат свою часть работы, поэтому зачастую основная масса дел выполняется после пяти часов вечера.

Вивиан может внести изменения в существующую структуру, например использовать это время, чтобы сходить в спортзал, сделать массаж, получить новые знания или заняться несрочными, но важными делами, касающимися ее долгосрочных целей. Кроме того, она может потратить это время на выполнение упражнений, направленных на повышение продуктивности, или на расслабляющие практики, которые помогут ей подготовиться к предстоящей тяжелой работе.

Том — владелец собственного бизнеса по производству виджетов. У него три сотрудника, которые работают

неполный день. Том может работать в любое время по своему усмотрению, но есть и небольшое неудобство — когда у секретаря выходной, он должен сам отвечать на телефонные звонки.

Том еще не оптимизировал свою структуру. В принципе, он мог бы работать в любом режиме, но остановился на графике с девяти до пяти, так как привык к нему. В результате вторая половина дня для Тома не слишком продуктивна, поскольку к этому времени он устает и хуже концентрируется. Кроме того, работа доминирует в жизни Тома, и его жизнь несбалансированна.

Чтобы жизнь Тома стала более продуктивной, ему следует решить, какими делами он может заниматься во второй половине дня, чтобы использовать имеющиеся запасы энергии и внимания, запланировать их в календаре и настроиться на выполнение. Кроме того, Тому следует проанализировать все сферы своей жизни и внедрить в них правильные структуры.

А теперь давайте рассмотрим инструменты, позволяющие повысить продуктивность!

Глава 10
Время

Время — один из самых ценных ресурсов, которым мы располагаем в изобилии. И от того, как мы его используем, зависит результат, который мы получаем. В этой главе я расскажу о некоторых инструментах, которые помогут вам научиться распределять свое время так, чтобы стать более продуктивными и при этом меньше уставать.

Вам известна поговорка: «если хочешь, чтобы дело было сделано, поручи его занятому человеку»? Как вы думаете, почему? У занятого человека особое отношение к времени: он не просто использует его с умом, он извлекает из времени, которое имеет в своем распоряжении, максимальную пользу.

Слышали ли вы выражение: «когда веселишься, время летит незаметно»? Так происходит потому, что, наслаждаясь жизнью или полностью сосредоточиваясь на каком-то занятии, вы освобождаете свой разум от остальных мыслей. А значит, становитесь более продуктивными и успеваете гораздо больше сделать.

Управлять временем означает управлять концентрацией. Мы часто отвлекаемся на других людей, тревожные мысли и вопросы, которые не имеют отношения к тому, чем мы занимаемся в данный момент, а это не позволяет нам эффективно использовать время. Отвлекающие факторы могут ворваться к нам в любой момент — как, например, оповещение о новом электронном письме (отключите их немедленно!), или мысль о необходимости заполнить свою налоговую

декларацию в тот момент, когда вы составляете бюджет для своего отдела, или напоминание о том, чтобы не забыть поздравить своего брата с днем рождения, выскакивающее в телефоне в разгар совещания, посвященного будущей стратегии вашего бизнеса.

Вам необходимо отключить все отвлекающие факторы, и в этой главе я дам практические инструменты, которые помогут вам полностью сосредоточиться на том, что вы делаете.

Календарь — самый важный инструмент управления временем

Я подозреваю, что вы думаете, будто в этом заявлении нет ничего революционного. Но не спешите с выводами. Готов поспорить, что, как и большинство людей, вы используете свой календарь лишь для того, чтобы записать встречи и совещания. В таком случае ваш самый мощный инструмент пылится без дела. Если вы достанете его и начнете использовать для того, чтобы иметь точное представление, как проводите свое время и планируете свое будущее, вместе с ясностью начнете лучше контролировать свою жизнь и обретете душевное спокойствие.

Принцип Парето гласит, что работа стремится заполнить все отведенное на нее время. Каждый из нас попадал в ситуацию, когда несмотря на то, что на работу над проектом было выделено много времени, заканчивать ее приходилось рекордными темпами в сжатые сроки. Чтобы этого избежать, отводите на выполнение работы минимально необходимое время, предусмотрев небольшой страховой запас. Спланировать его вам поможет календарь — считайте, что это ваш инструмент для бюджетирования времени, позволяющий эффективно справляться с любым делом или проектом, над

которым вы работаете. Нераспланированное время, скорее всего, будет занято работой.

Правильно использовать свой календарь вам помогут следующие правила:

1. Календарь должен представлять реальную картину того, как вы собираетесь использовать свое время. В нем должно быть запланировано все, что вам важно и необходимо сделать. Если дела нет в вашем календаре, считайте, что вы не сформировали истинного намерения для его выполнения, а значит, оно может остаться незавершенным. Исключение может быть сделано только для небольших задач, на которые вы потратите менее пятнадцати минут. Для удобства их лучше вносить в больший отрезок времени.

2. Найдите время, чтобы определить планы на конкретные дни и недели. Очевидно, основное преимущество использования календаря — возможность планировать свое время. Самая распространенная ошибка, которую делают многие занятые люди, — перечисление в ежедневнике многочисленных встреч без выстраивания плана на день.

В процессе планирования продумайте ваш день (дни), уделяя внимание возможным проблемам. Важным делам следует отвести самое продуктивное время. Кроме того, их выполнение не стоит намечать на часть рабочего дня, следующего за встречей, которая, как вы ожидаете, может быть затяжной или утомительной. В загруженные дни детальное планирование поможет вам сохранять концентрацию на том, чем вы занимаетесь в конкретный момент, и не выбиваться из графика. Зачастую нам приходится работать допоздна только потому, что мы не проанализировали свое расписание и не уделили должного внимания заполнению своего календаря. Если планирование времени станет вашей привычкой, вы будете заранее понимать, когда вам предстоит работать

допоздна, а значит, сможете составить эффективный график и распределить нагрузку в течение дня.

Заполняя календарь, вы получаете представление о том, как будет использовано ваше время. Планировать предстоящий день лучше всего накануне вечером, когда вы закончили работу и имеете представление о том, что следует перенести на завтра. Составление или корректирование плана с утра целесообразно только в том случае, если ночью вам пришла в голову творческая идея или вы вспомнили о неотложном деле.

3. Избавьтесь от списков дел. Выписав на бумагу все, что нужно сделать, вы освободите голову, но проблема в том, что в вашем списке дела не будут ограничены конкретными сроками и, как следствие, вы не будете знать, когда сможете их выполнить. Другими словами, имея на руках список, вы знаете, что вам нужно сделать, но не знаете, когда и сколько времени уйдет на выполнение всех перечисленных в нем дел. Еще одна причина отказаться от использования списков заключается в том, что, как правило, количество перечисленных в них дел день ото дня только увеличивается, потому что в конце дня вы переносите в список на завтра все, что не успели сделать сегодня. И вместо того чтобы чувствовать удовлетворение, что все запланированные в календаре вопросы решены, вы зацикливаетесь на том, что не успели сделать. Списки дел можно использовать только в одном случае — чтобы изначально перечислить все задачи, которые вам необходимо решить. Затем нужно распланировать выполнение всех дел из списка, выделив на каждое из них столько времени, сколько вам на самом деле потребуется. Задачи, решение которых занимает менее пятнадцати минут, следует объединять в один временной интервал. Распланировав дела из своего списка, вы избавитесь от неопределенности

и получите представление о том, сколько времени потребуется на выполнение вашей работы. Это гарантирует вам ясность ума и душевное спокойствие.

4. Используйте оповещения для задач, жестко привязанных ко времени. Если у вас есть дела, которые необходимо сделать в строго определенное время, включите оповещение или сигнал, который напомнит вам о них. Такие сигналы есть в электронных ежедневниках. Если вы пользуетесь бумажным ежедневником, установите оповещения в своем мобильном телефоне. Несмотря на то что оповещения помогают сохранить ощущение времени, лучше не использовать их для дел, не привязанных ко времени, поскольку, если напоминания будут поступать слишком часто, вы просто перестанете на них реагировать. Я встречал массу людей, которые регулярно заглядывали в ежедневник в ожидании предстоящих встреч и в итоге опаздывали на них, так как в последнюю минуту их что-то отвлекало.

5. Запланируйте решение для задач с гибкими сроками. Обычно дела, которые не требуют, чтобы ими занимались в определенное время, заносят в списки, часто о них забывают или переносят на следующий день. Включив их в свое расписание, вы увеличите вероятность их решения. Отведите для них то время, когда вам, скорее всего, удастся их решить.

6. Сделайте календарь своим лучшим другом. Даже если вы используете электронный ежедневник с настроенными оповещениями, вам следует время от времени обращаться к своему календарю. Это позволит вам получить представление о предстоящем дне. Календарь нужно просматривать минимум дважды в день. Лучше всего, если вы будете заглядывать в него каждый раз, как закончите очередное дело. Удалите законченные дела или выделите их цветом, чтобы видеть, что работа над ними завершена.

7. Разбейте крупные задачи на более мелкие и запланируйте их решение. Часто при работе над крупными проектами может показаться, что ничего планировать не надо, поскольку и так известно, чем нужно заниматься на протяжении следующих нескольких дней или недель. Однако если вы не очень организованны, то примерное представление о том, что вы делаете, и приблизительные сроки нанесут удар по вашей продуктивности, так как отсутствие временных рамок в расписании лишит вас ощущения срочности. Не сойти с пути вам поможет разделение проекта на подзадачи и планирование решения для каждой из них в календаре.

8. Не забудьте предусмотреть перерывы между делами. Основной камень преткновения в планировании — недостаток реализма. Планируя решение задач без учета отвлекающих факторов или перерывов, необходимых для переключения на следующее дело, вы рискуете потерять фокус, выбиться из графика и столкнуться с необходимостью в оставшееся время наверстывать упущенное. Со временем вы начнете думать, что планирование не работает, и откажетесь от мысли об обеспечении продуктивности. Если же вы предусмотрите отдых, перерыв на обед, время на дорогу и отвлекающие факторы, то получите реалистичную картину того, что вам предстоит сделать и на что будет потрачено ваше время, а значит, сможете более эффективно спланировать свой день.

9. Запланируйте время на подготовку звонков и предстоящих встреч. Вам наверняка доводилось опаздывать на встречу из-за того, что вы не предусмотрели достаточно времени на дорогу и появление заминок. Запланировав время на подготовку в своем календаре, вы избавитесь от стресса, если непосредственно перед выходом потребуется выяснять маршрут или искать номер телефона в тот момент, когда уже нужно звонить клиенту. Планируя время на дорогу,

выясните точное расписание транспорта и предусмотрите возможность перехватить по пути чашку кофе.

10. Запланируйте время в течение дня на непредвиденные задачи и обстоятельства. Как часто ваши дела идут не по плану? Каждый день, раз в неделю? Предусмотрите в своем расписании время под непредвиденные обстоятельства, а если они не появятся, вы всегда сможете использовать его для выполнения другой работы. Проанализируйте, сколько времени в течение дня уходит на внеплановые звонки или перерывы, и запланируйте его в своем расписании. Скорее всего, сначала вы будете переоценивать или недооценивать необходимое вам время, но с опытом точность вашей оценки увеличится.

11. Выработайте привычку планировать. Как только у вас появляется новая задача, сразу же вносите ее в свое расписание. Если по какой-то причине это невозможно, сделайте заметку в блокноте, смартфоне, на планшете или в любом другом устройстве, которое вы используете. Немедленное занесение задачи в расписание, во-первых, избавляет от необходимости помнить о том, что вам нужно сделать, а во-вторых, исключает возможность того, что она останется нерешенной.

Если вам приходится регулярно контролировать запросы или организовывать встречи, предусмотрите для них в календаре время в течение недели, а затем просто добавляйте пункты в предусмотренный интервал. В электронном календаре, например в Outlook, можно размещать эти пункты в разделе для заметок. В бумажном ежедневнике, где нет места для всех пунктов, можно оформить их в виде отдельного списка, привязанного к заданному отрезку времени. Например, каждый раз, когда я иду на встречу вечером, отвожу в своем календаре на решение любых возникших в ее ходе задач часть следующего дня. Во время встречи заношу все, что мне предстоит сделать, в предусмотренное окно моего расписания.

12. Используйте только один календарь и для планирования работы, и для всех остальных вопросов. Когда речь идет о вашей жизни, между работой и досугом не должно быть разделения. Эти сферы вашей жизни являются отражением того, как вы управляете своим временем. Используя два календаря, вы рассеиваете свое внимание и затрудняете процесс контроля над временем.

Задачи

Если у вас есть дела, не привязанные к конкретному сроку, то для экономии места в календаре можно работать с ними как с задачами.

Составьте простой список задач и регулярно просматривайте его, чтобы выполнить или запланировать выполнение того или иного пункта. Отсутствие жесткой привязки к времени — единственное правило, применяющееся к задачам. Если дело указано в списке задач, то его невыполнение не должно повлечь за собой какие-либо нежелательные последствия. В противном случае вам следует запланировать ее решение в календаре. Так, возможность перемещения задач в ваш календарь предусмотрена в программе Microsoft Outlook.

Простота из сложности

Что вы чувствуете, начиная день с огромным списком дел, которые вы заведомо не в состоянии выполнить, или с двумя сотнями непрочитанных сообщений электронной почты, притом что каждые две минуты приходит новое? Скорее всего, вы подавлены и нервничаете. И это абсолютно нормально. Все что нужно — упростить стоящую перед вами задачу. Ведь простую систему гораздо легче понять, не так ли?

Даже если нам предстоит решение многих задач, в каждый конкретный момент времени мы можем уделять внимание только одной из них. А значит, мы должны концентрироваться на том, что делаем, будучи уверенными, что в состоянии решить все самые важные запланированные на день задачи.

Представляя задачи в более простом виде, мы избавляем себя от лишнего умственного напряжения. Обратите внимание, что проще мы делаем не саму работу, а лишь способ ее отображения в календаре.

Простота нужна, прежде всего, в электронной почте и календарях. Я не буду подробно останавливаться на электронной почте, поскольку существует множество систем, обеспечивающих организацию ее эффективной работы; замечу лишь, что главный принцип — держать в почтовом ящике только новые сообщения и ежедневно очищать его. Давайте рассмотрим, как можно сделать наш календарь более простым для восприятия, а значит, и лучше контролировать свое расписание.

Если вы пытаетесь попасть из пункта А в пункт Б, то внешний вид карты, которой вы следуете, определяет, насколько просто вам будет это сделать. Цветная карта легче в использовании, чем черно-белая, а если вы нарисуете на ней свой маршрут, то добраться до места будет еще проще. Чем четче обозначен план действий, тем меньше ваш мозг напрягается, пытаясь разобраться в деталях.

Структурированный календарь использовать легче, чем календарь, забитый множеством задач. Как его создать? Например, воспользоваться разработанным мной методом ячеек. Его принцип заключается в том, чтобы разделить день на несколько крупных временных интервалов. Временные интервалы — не что иное, как блоки достижений, или

время, когда вы будете заниматься самыми значимыми делами. Число таких ячеек может варьироваться от трех до шести — в зависимости от характера вашей работы и от того, каким вы хотите видеть свой календарь. Длительность временных интервалов, в принципе, может быть любой, но максимальную эффективность обеспечивают отрезки не менее чем в полтора часа. Проще всего воспринимается день, состоящий из трех ячеек, соответствующих утреннему, дневному и вечернему периодам. Если ячеек шесть, то каждый из предыдущих интервалов делится на две части. Таким образом, вы получаете раннее утро, позднее утро, начало второй половины дня, конец второй половины дня и два вечерних промежутка.

Ячейка — это единица полезного времени и возможность решить важную задачу. Ячейки не включают время перерывов или переходные периоды.

Ячейка — возможность получить наглядное представление о своем дне. Одна ячейка не предполагает, что ее занимает только одна рабочая задача. Вы можете запланировать на этот период любое количество дел. Например, если размер вашей утренней ячейки три часа, можете запланировать в ней четыре 15-минутные и две часовые задачи. Однако 15-минутными задачами увлекаться не стоит, так как, если ваш календарь окажется до отказа забит делами, вам будет гораздо сложнее настроиться на рабочий ритм. Объедините несколько мелких задач в 30-минутные блоки или, еще лучше, занесите их в часовые ячейки. Конечно, если у вас запланирована 15-минутная встреча, вы должны внести ее в календарь, но старайтесь предотвратить появление в вашем календаре списка дел. Чувствовать себя занятыми нас заставляют небольшие задачи, а крупные блоки способствуют

формированию продуманных планов и дарят ощущение, что мы достигли своей цели. Старайтесь не заполнять ячейки рутиной или непродуктивными задачами. Если вам нужно много времени на административные дела, создайте для них отдельную ячейку. Вы должны быть продуктивными, а не занятыми. И не забывайте в конце каждого интервала подводить итоги.

Если вы пользуетесь электронным календарем, то можете распланировать повторяющиеся задачи надолго вперед. Но как только метод ячеек станет вашей привычкой, необходимость в этом отпадет.

Метод ячеек отлично подходит для обеспечения баланса между работой и личной жизнью. Например, моя работа предоставляла мне довольно большую свободу в планировании своей деятельности. И вот однажды я обнаружил, что, если в моем календаре не было мероприятий на вечер, я задерживался на работе допоздна, а все, что я делал, приходя домой, — ужинал и смотрел телевизор. Тогда-то я и разработал метод ячеек, благодаря которому теперь чувствую себя просто обязанным заполнять вечера более интересными, чем телепередачи, делами.

Масса свободного времени!

Посмотрев на ячейки, вы получите представление о том, сколько у вас есть свободного времени. Каждый из пяти рабочих вечеров дает вам от трех до шести часов свободного времени. Это пятнадцать — тридцать часов в неделю. Вы можете потратить их на что угодно: расслабиться, пообщаться с семьей и детьми, поужинать в ресторане, сходить в кино. Или «решить» работать допоздна!

Если к ним добавить выходные (это еще тридцать шесть часов, или дополнительные шесть — двенадцать ячеек), то вы получите от пятидесяти до семидесяти шести часов свободного времени в неделю! Это ваше время для реализации множества проектов — например, для изучения иностранного языка, написания книги и т. д. Главное, чтобы у вас были на это силы. Именно поэтому навык управления энергией приобретает столь огромное значение. Ведь если у вас не будет сил, большая часть жизни может просто пройти мимо.

Структурирование ячеек поможет вам максимально эффективно использовать время, отведенное на запланированные дела. В ячейки следует вносить то, что для вас действительно важно. Так, в моем стандартном расписании вечера́ в течение недели состоят из нескольких типов ячеек. Например:

- ячейка, или вечер для расслабления;
- ячейка, или вечер свиданий;
- ячейка, или вечер, посвященный личностному росту или обучению;
- ячейка, или вечер, посвященный детям и семье;
- ячейка для общения;
- ячейка для работы допоздна;
- ячейка для похода в кино;
- ячейка для тренировки.

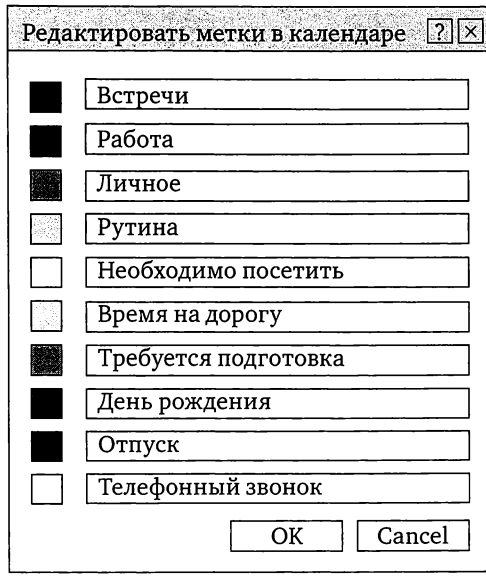
Поэтому я уверен, что использую свое свободное время на сто процентов.

Первая половина дня						Работа по дому	Отдых
Вторая половина дня						Семья	Семья
Вечер	Семинар	Свободно	Футбол	Тренировка	Общение	Общение	Ужин

Система ячеек заставит вас провести границу между работой и личной жизнью. Начав заполнять их, вы сможете психологически выделить время для себя и активно использовать принцип Парето. Планируйте свой вечер, даже если вы просто идете домой.

Цвет для управления временем

Так же как цветная карта лучше, чем черно-белая, календарь с цветными пометками поможет сразу понять, как именно распределяется ваше время. Цвета для различных категорий встреч или задач в вашем расписании позволят оценить, на что вы тратите свое время и в каких областях вашей жизни не хватает баланса. Например, вы управляете собственным бизнесом и хотите проанализировать, какой объем работы приносит вам прибыль. В этом случае необходимо выделить работу такого типа, скажем, синим цветом, и тогда, просматривая свой календарь, по синим меткам вы сможете оценить ее объем в предстоящую неделю. Задайте цвет для каждой категории ваших дел.



Типология может зависеть от выполняемой вами работы или личных задач. Например:

- **для управленцев:** руководство людьми, встречи, ключевые проекты, критически важные для карьеры задачи, выстраивание отношений;
- **для банковских служащих:** представление проекта, реализация, отслеживание, долгосрочное планирование, обучение;
- **для продавцов:** встреча с клиентами, поиск потенциальных клиентов, закрытие сделок, администрирование, звонки, презентации;
- **для владельцев собственного бизнеса:** продажи, маркетинг, финансы, техническое обслуживание, отдых, производство/процессы;
- **для руководителей проектов:** конкретные проекты, встречи, звонки, подведение итогов, досуг;

- **для сбалансированной жизни:** работа, семья, друзья путешествия, отпуск, цели/построение карьеры.

Ниже приведена схема, учитывающая работу, личные дела утину, важные встречи и отпуск.

Все ячейки были созданы заранее, а новые задачи заплани ованы накануне.

	13 июля		14 июля	
	Susan Away			
8⁰⁰			Успеть на поезд, отправляющийся в 8:43 утра	
	08:45–09:00 Проверить работу, поговорить с командой, просмотреть календарь			
9⁰⁰	Ячейка 1	Работа над проектом «Альфа»	Ячейка 1	
10⁰⁰				
11⁰⁰	Ячейка 2	Проверка электронной почты, звонки		Дорога в офис и подведение итогов работы над проектом
12⁰⁰		Анализ текущих вопросов для подготовки отчета		Проверка электронной почты
13⁰⁰	Обед и прогулка		Обед и прогулка	
14⁰⁰	Ячейка 3		Ячейка 2	Написание второго раздела отчета
15⁰⁰		Перерыв		Перерыв
16⁰⁰	Ячейка 4	Написание первого раздела отчета	Подведение итогов дня	
17⁰⁰	Подведение итогов дня		Ячейка 3	Спортзал
18⁰⁰	Ужин			Отправить предложение клиенту X
19⁰⁰	Дорога на вечерние курсы		Ужин	
20⁰⁰	Ячейка 5	Вечерние курсы	Ячейка 4	Неформальное общение с коллегами
21⁰⁰				

Структурируя время при помощи метода ячеек, вы сможете значительно повысить свою продуктивность, сохранить душевное спокойствие, легче контролировать свою жизнь и получить больше свободного времени для себя.

Долгосрочное планирование

До сих пор я говорил о планировании на день или неделю. Но жизнь была бы очень скучной, если один наш день походил бы на другой. В конце концов, долгосрочное планирование — это всего лишь вопрос большего масштаба. Давайте попробуем окинуть взглядом целый год. Год можно разделить на кварталы или даже месяцы, начав отсчет с любого момента. В течение года нам нужны периоды на восстановление сил, поэтому следует запланировать время на отдых и развлечения. Давайте рассмотрим год с точки зрения месяцев и кварталов. Добавьте в свой календарь праздники и выходные, в течение которых вы собираетесь восстанавливаться. Я рекомендую предусмотреть длинные выходные продолжительностью пять дней (включая праздники) один раз в квартал. На эти дни нужно запланировать такие занятия, которые позволят вам хорошо отдохнуть и восстановить силы. Так вы получите представление, сколько можете позволить себе отдыхать в течение года.

Квартал 1	Квартал 2	Квартал 3	Квартал 4
Январь: 1 × длинные выходные	Апрель: 1 × длинные выходные	Июль	Октябрь
Февраль	Май	Август: 2 × длинные выходные	Ноябрь: 1 × длинные выходные
Март	Июнь: 1 × длинные выходные	Сентябрь – Десятидневный перерыв	Декабрь – Десятидневный перерыв

Упражнение

Создайте список из пятидесяти дел, которые вы хотите сделать, мест, которые хотите посетить, или ощущений, которые хотите испытать. Затем выберите несколько пунктов из этого списка и внесите их в свой календарь. Убедитесь, что выделили на них достаточно времени.

Глава 11
Ваш новый мир

Итак, у вас есть все необходимые инструменты, чтобы пополнять запасы жизненной энергии, вам известно, как стресс влияет на ваш энергетический уровень и как от него избавляться, вы научились лучше высыпаться и использовать свой разум, чтобы концентрироваться на текущих задачах. Кроме того, вы умеете попасть «в зону», понимаете, как ваше мировоззрение влияет на вашу продуктивность во всех сферах и как создавать структуры для поддержания этой продуктивности. Теперь все, что вам необходимо, — это практиковаться.

Сначала я хотел написать эту книгу для тех, кто хочет раздвинуть границы своих возможностей и стать более продуктивными на работе, то есть для всех, кто предпочитает активно действовать. Однако в процессе создания рукописи мое отношение изменилось. Дело в том, что я сам стал уделять больше внимания другим сферам своей жизни. Я, как и прежде, стремлюсь к достижениям, но теперь осознаю, что работать следует в гармонии со своим организмом. Мы, несомненно, можем заставить свое тело работать так, как нам диктует момент, но гораздо лучше действовать в соответствии со своим состоянием. Продуктивность в моем понимании — это, прежде всего, достижение целей, а не работа ради работы. И продуктивность возможна и без нанесения

вреда здоровью! Методы, описанные в этой книге, позволят вам выйти за привычные рамки эффективности без ущерба для самочувствия. Кроме того, вы сможете найти баланс между работой и личной жизнью: чем выше ваша продуктивность на работе, тем больше вы можете сделать за меньший период времени, а значит, и проводить больше времени со своей семьей.

Итак, что вам дает новое знание?

Во-первых, насыщенную жизнь, в которой вы занимаетесь тем, чем хотите.

Во-вторых, полное избавление от стресса! Вы считаете, что жизнь без стресса слишком идеальна и что стресс — нормальная реакция организма на воздействие негативных факторов? Тогда используйте описанные в книге методики снятия стресса, чтобы избавиться от него задолго до того, как он нанесет удар по вашему телу и разуму.

В-третьих, хороший сон. Высыпаться одинаково важно как для психологического, так и для физического состояния. Чтобы сон приносил максимум пользы, необходимо ложиться спать полностью расслабленным. Если вам все же не удастся как следует выспаться, главное не беспокойтесь об этом. Многие проблемы, связанные с недосыпанием, помогают решить глубокое дыхание и упражнения для восстановления энергии.

В-четвертых, инструменты для повышения энергетического уровня. Именно они — ваш главный козырь! Чем больше вы будете практиковать энергетические упражнения, тем лучше станет ваша жизнь. Вы не только избавитесь от симптомов стресса, например от головной боли, но и в целом начнете чувствовать себя гораздо лучше.

В-пятых, свободный вход «в зону» — состояние полной сосредоточенности, в котором время перестает существовать.

Сегодня это как никогда актуально для нашей работы. Способность фильтровать информацию, справляться с отвлекающими факторами и концентрироваться на текущих задачах позволяет нам сохранять продуктивность в условиях информационной перегрузки.

В результате вы принимаете более обдуманные решения, производительность возрастает и вы способны сделать гораздо больше дел. Кроме того, вы не только лучше справляетесь со своими задачами, но и оказываете положительное влияние на окружающих вас людей. В компаниях это выражается в том, что ваши коллеги чувствуют себя жизнерадостными, меньше болеют, больше вовлечены в рабочий процесс и удовлетворены тем, что они делают. Немаловажно и то, что теперь у вас достаточно времени и сил на любимые занятия вне работы. Ваша жизнь идет в настоящем, вы свободны от стресса и наполнены энергией.

Получите доступ к своему гению. Наше тело и разум от природы гениальны: клетки организма регенерируются, и за пять-семь лет он полностью обновляется, тело самостоятельно дышит и знает, как бороться с инфекцией и болезнями. Эффект плацебо — яркий пример того, что разум способен положительно влиять на тело. Йога, тай-чи и медитация способны производить значительные изменения в организме. Например, медитация увеличивает плотность нейронов в лобной доле мозга. Никто не знает, какие еще возможности скрыты внутри нас.

С чего начать? Создайте структуру: проще всего сформировать привычку выполнять энергетические упражнения по утрам. Запланируйте их в своем расписании.

Итак, у вас есть ключ к успеху. Давайте посмотрим на препятствия, которые могут возникнуть на вашем пути.

История Элисон

Элисон работала консультантом по проблемам управления. Это была очень ответственная работа, и коллеги многого от нее ожидали. Все шло хорошо до тех пор, пока работу ее отдела не реорганизовали. В результате объем работы Элисон существенно увеличился, но тем не менее она пыталась справиться со всеми новыми требованиями, которые предъявляло к ней руководство, так как была глубоко уверена, что должна делать все, что от нее требуют. В итоге Элисон пала жертвой работы: она постоянно чувствовала себя перегруженной, а если ее просили что-либо сделать, испытывала только раздражение. Единственное, что она могла видеть, — лишь бесконечные требования.

Физические симптомы стресса не заставили себя долго ждать. Элисон сильно похудела, возникли проблемы со сном. Она окончательно попала в цикл стресса. Ее отношения с коллегами и начальством ухудшились, и они в целом стали меньше на нее полагаться. Неудивительно, что в конечном итоге Элисон дошла до критической точки, в которой она должна была принять решение, что делать дальше. Взяв тайм-аут на выходные, она вспомнила о своих врожденных способностях и пересмотрела ключевые ценности. Элисон осознала, что внутри она по-прежнему сильная и способная женщина, что она всегда была настоящим генератором энергии и что ее нынешние реакции ей не свойственны. Она поняла, что стала жертвой своего отношения к работе, и решила вернуть свою силу. Сформировав это намерение, обозначила для себя приоритеты компании и определила, сколько времени она готова посвятить работе и что необходимо сделать для обеспечения собственного благополучия.

С этого момента Элисон стала другим человеком: она начала проявлять свои лидерские качества, принимать более обоснованные решения и браться за проекты, имевшие большое значение для компании.

Психологические ловушки

Каждый из нас на пути к цели время от времени сталкивается с препятствиями. Зачастую наши друзья или коллеги могут подсказать нам, что в этом случае следует сделать, но мы не воспринимаем их советы. Элисон — пример человека, попавшего в психологическую ловушку: ей нужно было расставить приоритеты и обозначить коллегам и руководству, что она может, а что не может делать. Однако Элисон не была на это способна, так как считала, что должна делать все возможное и невозможное.

Вот некоторые наиболее распространенные психологические ловушки, в которые попадают люди.

1. Ложная экономия времени

Мы попадаем в эту ловушку, когда думаем, что нам не хватит времени, чтобы успеть сделать все, что запланировали на текущий день. Вместо того чтобы трезво оценить, что сможем, а что не сможем сделать, мы приносим в жертву все, что могло бы повысить нашу продуктивность: не делаем перерывов, едим за рабочим столом, пропускаем тренировки и работаем допоздна. Просто-напросто забываем о том, что нам следовало бы делать. Ошибочно полагая, что, работая дольше, можно сделать больше дел, мы постоянно чувствуем себя перегруженными и в результате делаем меньше, чем могли бы. И даже если нам удается выбраться из этой ловушки, легко попадаем в нее снова. Чтобы этого избежать,

следует более точно оценивать сроки выполнения каждого из ваших дел. В этом вам помогут правильное планирование и использование расписания.

2. Страх

Людям свойственно чувствовать страх. Наш мозг рептилий, работу которого мы не осознаем, постоянно анализирует внешнюю среду на наличие угроз, активируя механизмы выживания менее чем за секунду. В результате мозг всегда реагирует на ситуации, угрожающие нашему благополучию. Причем он заботится о безопасности не только физического тела, но и нашего эго. Страх помогает нам выжить, но проблема в том, что он не дает нам быть максимально эффективными.

Примером того, что вами управляет страх, может служить работа допоздна — вы задерживаетесь в офисе просто потому, что кто-то может подумать, будто вы не справляетесь со своими задачами. Еще один пример — страх вовремя уйти с работы, вызванный мыслью, что начальник может решить, будто вы не стремитесь в более короткие сроки достичь поставленных целей. Или страх высказать на совещании свое мнение из опасений, что о вас могут плохо подумать.

Окружающий мир и культура подпитывают наши страхи. Так, подавляющая часть новостей по телевизору и в газетах эксплуатируют страх. Мы постоянно окружены людьми, которые проецируют на нас свои страхи, — родители, друзья, начальство, коллеги. Поэтому важно всегда сохранять определенную степень объективности в этом вопросе.

Как следует работать со страхом. Первый шаг — признать факт, что страх влияет на многие наши решения. Ощутив страх, нужно остановиться и проанализировать его, чтобы определить, рационален он или нет. Просто спросите себя: чего именно я боюсь?

3. Гнев

Открыто демонстрировать гнев сегодня не принято, но существует множество форм скрытого гнева, к числу которых относятся пассивная агрессия, нетерпимость и фрустрация. Время от времени чувствовать гнев вполне нормально, но, если это происходит слишком часто, запускаются те же физические реакции, что и при стрессе. Каждый раз, когда вы испытываете гнев, постарайтесь понять: что его вызывает? какой страх лежит в его основе?

4. Убеждения

Зачастую мы не отдаем себе отчета в том, что именно наши убеждения определяют наши действия. Например, Элисон была убеждена, что она не может сказать «нет» и должна делать все, о чем ее просят. Я раньше думал, что жизнь — это постоянная борьба и, чтобы добиться успеха, нужно бороться. И я боролся: оставался в школе так долго, как было возможно, долбя пройденный материал, чтобы сдать сложный экзамен, или задерживался на работе только ради того, чтобы заслужить похвалу. Чаще всего, получив признание, я сдавал позиции настолько, что мне трудно было достичь прежних показателей. Подсознательно меня больше мотивировали вызов и ощущение временного успеха, чем постоянное поступательное развитие. Именно поэтому я топтался на месте и не мог с него сдвинуться, если встававшие передо мной задачи раз от раза не становились все сложнее. Я терял очень много энергии... Осознав все это, смог отказаться от прежнего убеждения о необходимости борьбы, и моя жизнь стала гораздо менее драматичной.

Мы не всегда можем найти время, чтобы остановиться и выявить свои негативные убеждения, а это могло бы сильно

изменить нашу жизнь. Все, о чем я говорил в предыдущих главах, поможет вам выявить свои негативные убеждения, но если вы чувствуете, что попали в ловушку, и не знаете, как из нее выбраться, проведите эту работу с коучем.

Осознание собственной ценности

Самое лучшее лекарство от страха, гнева и негативных убеждений — признание своей ценности и ценности других людей. Именно оно позволяет нам чувствовать признательность и испытывать положительные эмоции, которые помогают справляться с негативными переживаниями.

Цените себя. Это самое главное, чему должен научиться каждый человек. Вы — центр своей Вселенной. Если вы умрете, мир для вас перестанет существовать! Те, на кого вы работаете, уже не смогут получить ценность, которую вы создаете. Да, вас можно заменить, но это ничуть не умаляет вашей ценности. Кроме того, осознание собственной ценности — лучшая защита от стресса. Оно — краеугольный камень вашей эмоциональной безопасности. Люди, которые ценят себя, меньше подвержены влиянию страха, смотрят на жизнь позитивно и чувствуют в себе большую силу. Они вряд ли станут делать то, что им не подходит, например, не будут работать допоздна.

Цените других людей. Не менее важно уметь ценить и других людей, особенно близких, друзей, коллег по работе... Признавая ценность других людей, вы начинаете лучше понимать окружающих и реже вступаете с ними в конфликт.

Цените свой вклад. Иногда мы забываем о том, какой вклад вносим в работу своей компании и какое влияние оказываем на окружающих. Осознав ценность того, что делаете,

вы сможете более объективно смотреть на вещи. Заметите, что если полны сил, сконцентрированы на задаче и работаете на полную мощность, то вносите максимальный вклад в общее дело. И начнете смотреть на свою работу не с точки зрения потраченных на нее часов, а с точки зрения достигнутого результата. К сожалению, многие компании все еще ставят во главу угла количество отработанных сотрудником часов, а не созданную им ценность.

***

Я написал эту книгу для тех, кто хочет повысить качество своей жизни и получить от нее все: отличную карьеру, прекрасные отношения, крепкую дружбу, отменное здоровье и хорошую физическую форму.

Теперь, когда вы знаете, на что способны, и вам известны все возможные препятствия на пути к цели, нет ни единого повода не взяться за дело. Найдите единомышленника, вместе с которым сможете проработать материал этой книги. Практикуя описанные в ней методы, вы не только улучшите физическое, эмоциональное и психическое состояние, но и найдете время на все самое лучшее в жизни.

Впустив в свою жизнь новые практики, я получил множество неожиданных результатов: смог улучшить зрение, научился снимать напряжение, стал лучше высыпаться. Но я все еще далек от совершенства. Возможно, потому, что не самый дисциплинированный человек в мире. Поэтому мой вам совет: продолжайте практиковаться. Помните: «Знать и не делать — это все равно что не знать».

Удачи!

Благодарности

Эта книга увидела свет благодаря помощи и поддержке многих людей. Прежде всего я хочу поблагодарить Мишель Уоттс, Паниту Виг, Энн Лэмертон, Павла Миколовского, Стивена Д'Суза и Мелани Флори за ценный вклад и обратную связь.

Благодарю своих близких за поддержку, ободрение и любовь — моих мать, отца и сестру, Риаза Хусейна, Суфие Пател, Найджела Кэмпа, Десмонда Моэйра, Дэниела Пристли, Эмму Понсонби и Джеки Мозес.

Об авторе

Дэниел Брауни — консультант в области разработки бизнес-стратегий и личной эффективности. После работы в инвестиционном банке, где он проводил более двенадцати часов в день, заинтересовался вопросами продуктивности и изучал разные способы ее повышения: медитацию, йогу, тай-чи, науки о мозге, техники релаксации и даже гипнотерапию. Разработанная Дэниелом Брауни авторская программа повышения продуктивности, рассчитанная на тех, кто тратит много времени и сил на работу, легла в основу его компании City Performance Coaching.

Максимально полезные книги от издательства «Манн, Иванов и Фербер»

Об издательстве

Как все начиналось

Мы стартовали в июне 2005 года с двумя книгами. Первой стала «Клиенты на всю жизнь» Карла Сьюэлла, второй — «Маркетинг на 100%: ремикс». «Доброжелатели» сразу же завертели пальцами у виска: зачем вы выходите на этот рынок? Вам же придется бороться с большими и сильными конкурентами!

Отвечаем. Мы создали издательство, чтобы перестать переживать по поводу того, что отличные книги по бизнесу не попадают к российским читателям (или попадают, но не ко всем и зачастую в недостойном виде). Весь наш опыт общения с другими издательствами привел нас к мысли о том, что эти книги будет проще выпустить самим.

И с самого начала мы решили, что это будет самое необычное издательство деловой литературы — начиная с названия (мы дали ему наши три фамилии и готовы отвечать за все, что мы делаем) и заканчивая самими книгами.

Как мы работаем

— Мы издаем только те книги, которые считаем самыми полезными и самыми лучшими в своей области.

— Мы тщательно отбираем книги, тщательно их переводим, редактируем, публикуем и активно продвигаем (подробнее о том, как это делается, вы можете прочитать на сайте нашего издательства mann-ivanov-ferber.ru в разделе «Как мы издаем книги»).

— Дизайн для наших первых книг мы заказывали у Артемия Лебедева. Это дорого, но красиво и очень профессионально. Сейчас мы делаем обложки с другими дизайнерами, но планка, поднятая Лебедевым, как нам кажется, не опускается.

Мы знаем: наши книги помогают делать вашу карьеру быстрее, а бизнес — лучше.

Для этого мы и работаем.

С уважением,

Игорь Манн, Михаил Иванов, Михаил Фербер

Предложите нам книгу!

Когда я не умел читать на английском бегло, я часто думал: «Как много я пропускаю! Какое количество книг выходит на английском языке и как ничтожно мало издается на русском!»

Потом я научился читать на английском, но проблемы мои не закончились. Я не умел читать на немецком, японском, китайском, итальянском, французском языках... И мимо меня проходило (и проходит) огромное количество хороших деловых книг, изданных на этих и других языках. И точно так же они проходят мимо вас — я не думаю, что среди нас много полиглотов.

Потом вышла моя книга «Маркетинг на 100%», где в одном из приложений были опубликованы рецензии на более чем 60 лучших, на мой взгляд, книг из тех 300, которые я прочитал на английском. Издательства деловой литературы начали издавать их одну за другой — и ни слова благодарности, ни устно, ни письменно.

Теперь я сам немного издатель. Поэтому хочу обратиться к таким же активным читателям, как я. Предложите нам хорошую книгу для издания или переиздания!

Мы вам твердо обещаем три вещи

— Во-первых, если книга стоящая — деловая и максимально полезная, то мы обязательно издадим или переиздадим ее (если права на нее свободны).

— Во-вторых, мы обязательно укажем в самой книге и на ее странице на нашем сайте, кем она была рекомендована. Читатели должны знать, кому они обязаны тем, что у них в руках отличная книга.

— В-третьих, мы подарим вам три экземпляра этой книги, и один будет с нашими словами благодарности.

Мы внимательно читаем все письма. Если предложенная вами книга заинтересует нас, мы обязательно свяжемся с вами.

И если вы хотите проверить твердость наших обещаний, то заполните, пожалуйста, специальную форму на нашем сайте mann-ivanov-ferber.ru.

Мы ждем! *Игорь Манн*

Где купить наши книги

Специальное предложение для компаний

Если вы хотите купить сразу более 20 книг, например для своих сотрудников или в подарок партнерам, мы готовы обсудить с вами специальные условия работы. Для этого обращайтесь к нашему менеджеру по корпоративным продажам: +7 (495) 792-43-72, b2b@mann-ivanov-ferber.ru

Книготорговым организациям

Если вы оптовый покупатель, обратитесь, пожалуйста, к нашему партнеру — торговому дому «Эксмо», который осуществляет поставки во все книготорговые организации.

142701, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1; +7 (495) 411-50-74,
reception@eksmo-sale.ru

Санкт-Петербург
ООО «СЗКО», 193029, г. Санкт-Петербург, пр-т Обуховской Обороны, д. 84, лит. «Е»; +7 (812) 365-46-03 / 04, server@szko.ru

Нижний Новгород
Филиал ТД «Эксмо» в Нижнем Новгороде
603074, г. Нижний Новгород, ул. Маршала Воронова, д. 3;
+7 (831) 272-36-70, 243-00-20, 275-30-02, reception@eksmonn.ru

Ростов-на-Дону
ООО «РДЦ Ростов-на-Дону», 344091, г. Ростов-на-Дону,
пр-т Стачки, д. 243а; +7 (863) 220-1934, 218-4821, 218-4822,
info@rnd.eksmo.ru

Самара
ООО «РДЦ Самара», 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1,
лит. «Е»; +7 (846) 269-66-70 (71…79), RDC@samara.eksmo.ru

Екатеринбург
ООО «РДЦ Екатеринбург», 620007, г. Екатеринбург,
ул. Прибалтийская, д. 24а; +7 (343) 378-49-45 (46…49)

Новосибирск
ООО «РДЦ Новосибирск», 630105, г. Новосибирск,
ул. Линейная, д. 114; +7 (383) 289-91-42; eksmo-nsk@yandex.ru

Хабаровск
Филиал ООО «РДЦ Новосибирск» в Хабаровске,
680000, г. Хабаровск, пер. Дзержинского, д. 24, лит. «Б», оф. 1;
+7 (4212) 21-83-81, eksmo-khv@mail.ru

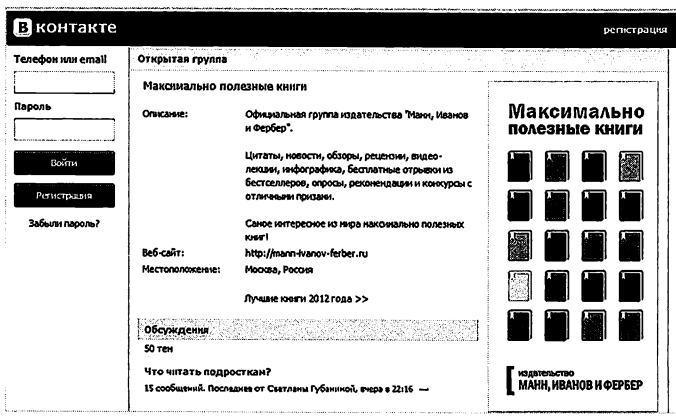
Казахстан
ООО «РДЦ Алматы», 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, д. 3а;
+7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91, 92, 99), RDC-Almaty@mail.ru

Мы в социальных сетях!

Присоединяйтесь к нам в Facebook и ВКонтакте!
Все самое интересное из первых рук:

facebook.com/mifbooks

vk.com/mifbooks



Помоги издательству!

Нам как издателям обязательно нужно знать, нравится ли вам эта книга. Поэтому мы просим помощи в ее оценке. Более того, ваших комментариев ждут тысячи тех, кто хотел бы узнать, стоит ли она прочтения.

Если книга вам понравилась, не пожалейте пары минут — оставьте отзыв на Ozon.ru. Расскажите, что интересного и полезного в ней нашли именно вы.

Если у вас есть замечания и комментарии к содержанию, переводу, редактуре и корректуре, то просим написать на be_better@m-i-f.ru, так мы быстрее сможем исправить недочеты.

Ваш книжный клуб

В любой компании есть необходимость учить сотрудников, мотивировать их, общаться друг с другом на интеллектуальные темы, генерировать новые идеи для улучшения и развития бизнеса, а также тренировать их ораторские навыки.

Все эти задачи прекрасно решает книжный клуб. Причем практически бесплатно (цена равна всего лишь стоимости книг). Организовать его очень просто, не нужно никакой специальной подготовки, а времени его заседания будут занимать всего лишь час или два в месяц.

Вот как может работать ваш книжный клуб (схема успешно опробована Игорем Манном в агентстве недвижимости МИАН и некоторыми другими компаниями, например хабаровской «Адвантикой»).

1. Подсчитайте, сколько сотрудников примут в нем участие (оптимальное количество — 7–12). Предположим, их десять вместе с вами.
2. Купите десять самых интересных новинок деловой литературы либо предоставьте участникам выбрать их самим. (Важно: книги должны быть на достаточно широкие темы: маркетинг, мотивация, управление, биографии, личностное развитие.)
3. Раздайте каждому по книге (одну оставьте себе). Сообщите, что через месяц каждый должен не более чем за пять минут рассказать, о чем прочитанная книга и какие полезные идеи из нее можно внедрить в вашей компании. Лучше, если для этого будет использоваться презентация в PowerPoint. Вот примерный расклад слайдов.

Первый. Картинка обложки, где ясно видны название и автор, комментарий, кто и когда читал книгу.

Второй. О чем эта книга? Сколько в ней страниц? Какова оценка по пятибалльной шкале? Кому в компании ее стоит прочитать — обязательно и желательно?

Третий. Основная идея книги (лучше выразить ее на одном слайде).

Четвертый (самый важный). Идеи для внедрения и фамилии сотрудников, которым предлагаете реализовать эти идеи.

Пять минут презентации на каждую книгу, и за час каждый из десяти участников получает:

— обзор девяти книг (прекрасное общее развитие);

— неформальное общение с коллегами;

— идеи для своего направления и развития компании;

— фан (надеемся, докладчики будут стараться рассказывать интересно и весело);

— еще одну книгу, уже для следующего заседания книжного клуба (их лучше купить и распределить между участниками заранее).

Чтобы отдача от книжного клуба была максимальной, учтите два важных момента.

1. Ведущий. Он следит за тем, чтобы докладчики не превышали пятиминутный лимит, регулирует порядок выступления, модерирует вопросы и ответы, фиксирует идеи.
2. Применение идей. Чтобы идеи быстро реализовывались, нужно создать специальный файл, желательно с общим доступом, и просматривать его как минимум ежемесячно. Особо ценные идеи (а такие будут обязательно) сразу записывайте в «горячие» задачи.

Попробуйте и вы. Спустя некоторое время вы обнаружите, что ваши сотрудники стали еще более начитанными, идеи больше не пропадают бесследно, показатели компании улучшаются, а корпоративная культура меняется к лучшему.

Выбрать книги вы можете прямо сейчас
на mann-ivanov-ferber.ru

Присоединяйтесь к нашей команде!

Наши успехи — это заслуга замечательных людей, работающих в нашей команде. У нас всегда есть вакансии для сильных кандидатов.

Вне зависимости от позиции будущие коллеги должны обладать следующими качествами.

— умение добиваться результата: процесс важен, но еще важнее результат, так как мы лично отвечаем за каждое свое дело;

— самостоятельность: мы хотим работать с теми, кто умеет управлять собой — организовывать себя, определять свои задачи, способы и пути их решения;

— пунктуальность: мы не любим тех, кто нарушает сроки;

— инициативность: «на земле» всегда виднее, что и как можно сделать лучше.

Мы ожидаем от своих коллег активной позиции в жизни издательства. Для нас важно соответствие сотрудников корпоративной культуре компании. Мы помним, что «нанимают за профессиональные навыки, а увольняют из-за несоответствия культуре».

Со своей стороны мы предлагаем:

— творческую работу в команде талантливых людей;

— возможность довольно быстро увидеть плоды своих трудов — книги — и получить за них благодарности от читателей;

— возможность работать дома или в уютном офисе в центре Москвы;

— возможность учиться у коллег и на тренингах лучших специалистов отрасли.

Подробное описание актуальных вакансий
(в том числе внештатных) приведено на нашем сайте
на странице mann-ivanov-ferber.ru/about/job/

Ждем вас!

Научно-популярное издание

Дэниел **Брауни**

Источник энергии

Как включить скрытые резервы организма и сохранять бодрость весь день

Главный редактор *Артем Степанов*
Ответственный редактор *Татьяна Рапопорт*
Литературный редактор *Сергей Захаров*
Арт-директор *Алексей Богомолов*
Дизайн обложки *Студия LOCO (www.l-o-c-o.com)*
Макет и верстка *Екатерина Матусовская*
Корректоры *Алла Турчанинова, Юлия Майская*

Подписано в печать 28.01.2015.
Формат 60×90 $^{1}/_{16}$. Гарнитура Чартер.
Бумага офсетная. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 12. Тираж 2000 экз. Заказ 747

ООО «Манн, Иванов и Фербер»
www.mann-ivanov-ferber.ru
www.facebook.com/mifbooks
www.vk.com/mifbooks

Отпечатано в ОАО «Первая Образцовая типография»,
филиал «Ульяновский дом печати»,
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, д. 14
www.uldp.ru

Ваша жизнь превратилась в череду беспросветных будней? Не знаете, как справиться со всеми делами на работе и дома? Пытаетесь все успеть, но к концу дня чувствуете себя полностью обессиленными? Нет времени на себя и полноценное общение с близкими? Постоянные усталость и стресс мешают получать удовольствие от жизни?

Если в вашей жизни есть хотя бы один из этих вопросов, то книга Дэниела Брауни поможет вам навсегда от них избавиться. Разработанная им авторская методика повышения продуктивности позволяет оставаться энергичными на протяжении всего дня. И каждый день!

Воспользовавшись его рекомендациями и освоив предложенные им приемы и упражнения, вы сможете:

- всё успевать;
- легко находить новые источники энергии и жизненной силы;
- выходить за пределы своих возможностей и делать то, на что вы действительно способны;
- отлично высыпаться и начинать свой день бодрыми и готовыми к новым свершениям;
- тратить меньше времени на работу и больше на себя и своих любимых.

ISBN 978-5-00057-462-1

9 785000 574621 >

Максимально полезные книги на сайте **mann-ivanov-ferber.ru**

издательство
МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР

Like facebook.com/**mifbooks**

vk.com/**mifbooks**

instagram.com/**mifbooks**