



Джим Лоэр, Тони Шварц

Жизнь на полной МОЩНОСТИ

Управление энергией — ключ к высокой
эффективности, здоровью и счастью

Жизнь на полной мощности

Управление энергией — ключ к высокой

Оригинальное название:

The Power of Full Engagement. Managing Energy, Not Time,
Is the Key to High Performance and Personal Renewal

Авторы:

Джим Лоэр, Тони Шварц

Тема:

Личная эффективность



Smart Reading
Ценные идеи из лучших книг

Введение

Мы привыкли думать, что один из главных наших ресурсов — время, и именно в правильном тайм-менеджменте кроется секрет эффективности. Книга «Жизнь на полной мощности» утверждает, что главная ценность современного человека — энергия. Можно составить идеальный план дня, в котором будет достаточно времени на все, но если не хватит энергии на реализацию задуманного, то не спасет даже продуманный тайминг. Энергия дает возможность не только эффективно работать, но и поддерживать гармоничные отношения внутри семьи, помнить о здоровье и собственных увлечениях, сохранять позитивный настрой.

«Жизнь на полной мощности» анализирует четыре основных вида энергии: физическую, эмоциональную, умственную и духовную. Эти энергии взаимосвязаны, они могут расходоваться и накапливаться. Их надо развивать и укреплять, сохраняя баланс между интенсивной работой и полноценным восстановлением, тренируя свои энергетические «мышцы» так же, как тренируют мышцы спортсмены.

Авторы книги Джим Лоэр и Тони Шварц аргументированно объясняют, как это делать и почему это важно. Кроме того, они предлагают новые подходы к управлению нашей мощностью и рассказывают о разных аспектах, существенных для формирования резервов положительной энергии.

1. Энергии

1.1. Баланс между расходом и восстановлением энергии

Представим образ жизни среднестатистического амбициозного менеджера среднего возраста, работающего в развивающейся компании. Сотни электронных писем в день, постоянно расширяющийся круг обязанностей, нехватка времени на физическую нагрузку, поздние возвращения домой и сокращение времени, проведенного с семьей. Как результат загруженности — неправильное питание: отсутствие питательного завтрака (некогда — надо спешить на работу), перекус в офисе сдобой и низкокачественным кофе из автомата, фастфуд на обед, поздние ужины с клиентами (сопровождающиеся алкоголем). В результате — потеря позитивной энергии во всех направлениях: быстрая утомляемость, раздражительность, отсутствие мотивации, разобщение с близкими, ухудшение памяти.

Несмотря на невероятную загруженность и интенсивную работу, такую жизнь вряд ли можно назвать «Жизнью на полной мощности»,

скорее это «Жизнь из последних сил», заканчивающаяся нервными срывами, дауншифтингом или инфарктами. В Японии даже появился термин «кароши», означающий смерть от переутомления, распространенную у японских трудоголиков.

Что же делать? Бросать хорошо оплачиваемую, а во многих случаях еще и любимую работу? Или работать спустя рукава? По опросам, около 55 % американцев работают именно вполсилы, а 20 % и вовсе вредят своему работодателю негативным отношением к работе. Дауншифтинг и манкирование своими обязанностями — не выход, поскольку недостаточное расходование энергии не менее вредно для наших энергетических возможностей, чем ее перерасход. Можно провести аналогию с мышцами: если они постоянно перенапряжены и лишены отдыха — они повреждаются, если они не работают (у лежачих больных) — они атрофируются.

Выход из тупика состоит в умении чередовать периоды активного расходования энергии с периодами ее полного восстановления. Окружающий нас мир живет по ритмическим законам — день сменяет ночь, за сезоном следует сезон. Наш организм тоже существует циклично — есть циклы сна и бодрствования, которые в свою очередь подразделяются на циклы быстрого поверхностного и глубокого сна, активного и пассивного бодрствования. Колеблются уровни гормонов, мозговая активность, мускульная активность. Но, несмотря на это, люди часто игнорируют цикличность жизни и живут «линейно» — работая на определенном уровне сил, игнорируя усталость и другие сигналы, которые посылает нам организм. Когда же силы заканчиваются и энергия истощается, то приходится создавать ритмичность искусственно, расслабляясь при помощи алкоголя, сигарет или кофеина. Ключ к эффективности находится в организации здоровой ритмичности жизни и в нахождении правильного баланса между тратой энергии и ее восполнением, между отдыхом и работой.

Исследования показали, что разница между более и менее успешными теннисистами в большинстве случаев состоит не в упорстве и мастерстве, а в умении эффективно расслабляться в перерывах между играми.

Каждый сам может найти время и возможности для пополнения своих энергетических ресурсов. Кто-то во время частых командировочных полетов накладывает вето на работу в самолете, посвящая эти часы только просмотру любимых фильмов или чтению художественной литературы. Кто-то проходит по офису, узнавая, над чем работают подчиненные. Кто-то совершает короткую прогулку, звонит

родным, рисует, уезжает на выходные с семьей и отключает телефон. Возможностей много, все зависит от конкретной ситуации.

1.2. Новый взгляд на стресс

Привычная парадигма говорит нам о том, что стресс — это априори зло. Он — причина инфарктов, инсультов, гастритов и депрессий. Новая парадигма утверждает, что все не так однозначно. Стресс заставляет нас расширять наши возможности — физические, душевные, умственные.

Если чередовать стресс с соразмерным ему восстановлением, то он приносит ощутимую пользу. Повторяя параллель с работой мышц — подвергая их периодически повышенным нагрузкам с последующим расслаблением, мы готовим их к еще большим нагрузкам. Так же работает и стресс — он подготавливает нас к еще большим свершениям, создавая резерв мощности. Многие скажут, что наша жизнь и так полна стрессов для того, чтобы еще создавать их искусственно. Поэтому нельзя постоянно жить в состоянии стресса — это действительно очень и очень опасно. Стресс (физический, эмоциональный, умственный) должен быть временным. И после него обязательно необходимо регулярное восполнение энергии — отдых или приятная смена деятельности. Но именно этого не хватает в жизни людей, жалующихся на постоянный стресс.

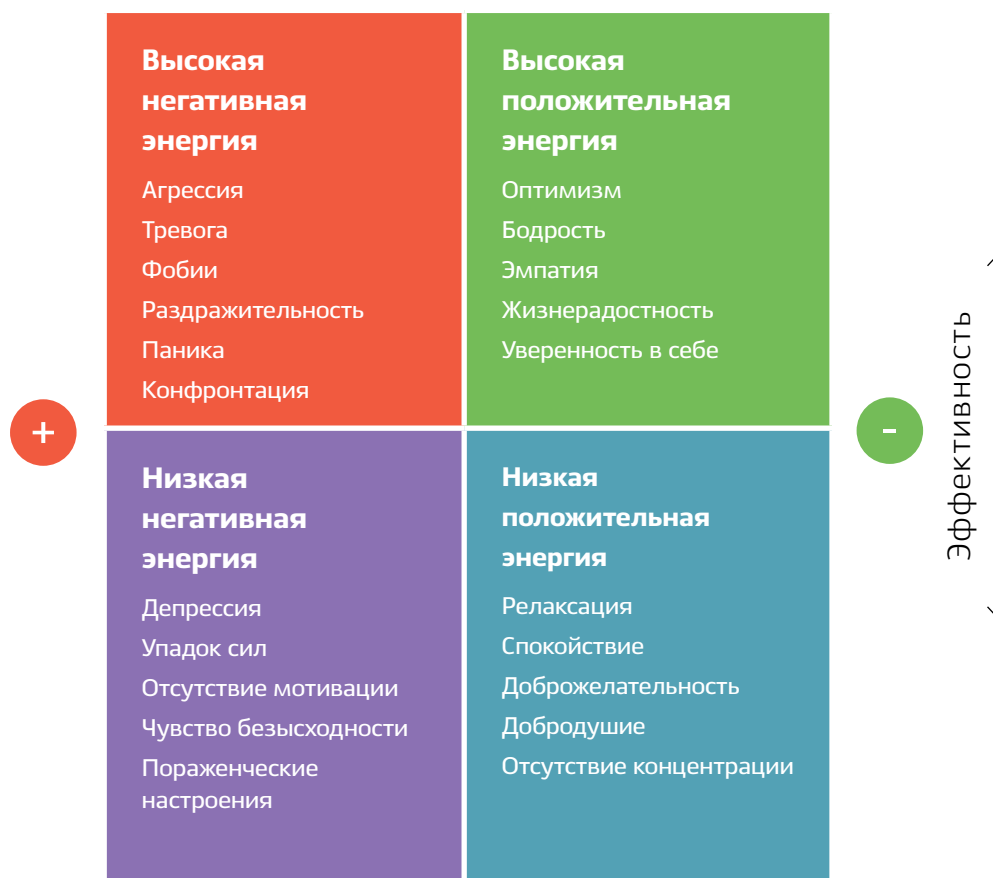
Приучать себя к стрессам может быть непросто, потому что мы привыкли сопротивляться всему, что выходит за нашу зону комфорта. Но единожды выйдя из этой ограничивающей наши возможности зоны, мы получаем истинное наслаждение от новых ресурсов, открывающихся внутри нас. Эти мгновения становятся лучшими и самыми запоминающимися в нашей жизни.

1.3. Динамика энергий

Человек — довольно замысловатая энергетическая система, в которой можно выделить четыре основных вида энергии: физическую, эмоциональную, умственную и духовную. Именно взаимосвязанная и гармоничная работа всех этих энергетических резервов и обеспечивает жизнь на полной мощности.

Энергия может варьироваться от положительной до отрицательной, от высокой до низкой, что отражает приведенная иллюстрация. Наибольшую эффективность демонстрируют те, чья энергия курсирует между высокой положительной энергией (активная работа) и низкой положительной (отдых-восстановление).

Рис.1. Распределение энергий



Негативная энергия вредна для ее обладателя, потому что очень быстро сжигает энергетические запасы. Она становится серьезным барьером на пути к цели, успеху и счастливой наполненной жизни, а может угрожать и жизни как таковой, приводя к серьезным заболеваниям.

Лидеры — руководители и организаторы — транслируют свою энергию подчиненным, поэтому им надо особенно внимательно следить за балансом своих энергетических ресурсов.

1.4. Физическая энергия

Физическая энергия является топливом для других видов энергетических ресурсов, в первую очередь для эмоциональной и умственной энергии. Люди, занятые интеллектуальным трудом, часто недооценивают важность этого вида энергии для своей работы и жизни. Между тем, физическая энергия и выносливость — фундаменты жизни, обеспечивающие нашу работоспособность. Правильное питание

и дыхание, хороший сон, физическая нагрузка помогают поддерживать энергетические резервы человека.

Дыхание — один из определяющих регуляторов физической активности, на который привыкли обращать непозволительно мало внимания. В случае опасности мы начинаем дышать слишком поверхностно, что приводит к сокращению поступления кислорода и понижению физической, умственной и даже эмоциональной энергии. Полезно учиться управлять своим дыханием, практикуя простые методы дыхательной гимнастики. Или хотя бы учиться дышать глубоко, плавно и размеренно. И помните о том, что длинный выдох способствует релаксации: например, если при вдыхании считать до трех, а при выдыхании — до шести, то можно снять возбуждение и расслабиться.

Следующий важный источник энергии — питание. На нашу эффективность негативно влияет как переедание, так и недоедание. Чтобы поддерживать достаточный уровень положительной физической энергии надо избегать больших перерывов между приемами пищи, питаясь 5–6 раз в день, но небольшими низкокалорийными порциями. Самым важным приемом пищи должен стать завтрак, запускающий процессы метаболизма после долгой ночи. К вечеру метаболизм снижается, поэтому большую часть калорий лучше потреблять в первой половине дня. Предпочтительно, чтобы в пище преобладали продукты, дающие равномерное поступление энергии: цельнозерновые продукты, продукты с низким гликемическим индексом (яблоки, груши, клубника, орехи, сухофрукты, бобы, капуста, помидоры), белки. Продукты с высоким гликемическим индексом — плохие поставщики энергии, обеспечивающие лишь кратковременное утоление голода.

Интенсивно восстанавливать энергию помогает вода. Но надо иметь в виду, что, в отличие от чувства голода, наступающего в момент, когда пора подкрепиться, чувствовать жажду мы начинаем тогда, когда потеря воды в организме уже становится существенной. При этом потеря всего 3 процентов жидкости чревата для мускулов потерей 10 процентов силы. Кроме того, недостаток воды способствует ухудшению концентрации внимания и повышению вязкости крови, приводящему к болезням сердца. Так что воду (именно воду, а не содержащие кофеин напитки, способствующие потере жидкости) надо пить как можно чаще — около 1.5–2 литров в день, не дожидаясь сигналов от собственного организма.

Важный фактор пополнения энергии — сон. Недосып вызывает резкую потерю энергии, понижение концентрации внимания, усталость, ухудшение памяти, ослабление логических способностей и общее снижение эффективности. Как и в случае с едой — избыточный

сон вреден почти так же, как недосыпание. Оптимальное время сна для взрослого человека — 7–8 часов. При выборе времени для отхода ко сну стоит учитывать природные ритмы — предпочтителен ранний отход ко сну и раннее пробуждение, приближенные к циклам живой природы. Ночное бодрствование, ночные рабочие смены наносят серьезный удар по энергетическим ресурсам организма. Неудивительно, что большинство техногенных катастроф происходили в ночное время (Чернобыль, крушение танкера Eххон Valdes и многие другие).

Днем, во время бодрствования, важно тоже учитывать суточные ритмы организма. Например, на 15–16 часов дня приходится резкий спад энергии, поэтому в это время лучше устроить небольшой послеобеденный перерыв или даже вздремнуть, как делают в странах, где еще существует традиция «сиесты».

Даже минимальные занятия физкультурой приносят значительную пользу. Тем удивительнее, что многие люди не прикладывают даже небольших усилий, чтобы поддерживать свою физическую форму в достойном состоянии. Как показывают современные исследования, наиболее эффективны не длительные равномерные нагрузки, а интервальные тренировки, при которых пульс ритмически то ускоряется, то замедляется. Это могут быть аэробные занятия несколько раз в неделю, состоящие из чередования минутного интенсива и более спокойных упражнений. Или подъем и спуск по лестнице, или велотренировки, чередующие быстрый и медленный темп. Помимо тренировок, укрепляющих сердечнососудистую систему, важны и силовые тренировки. С возрастом их ценность возрастает, ведь, как стало известно, после сорока лет человек, при отсутствии регулярных физических нагрузок, каждый год теряет около четверти килограмма мышечной массы.

1.5. Эмоциональная энергия

Для полноценной и яркой жизни нам необходимы положительные эмоции, такие как радость, интерес к новому, удовольствие от общения, здоровый авантюризм. Поэтому важно не забывать об эмоциональной составляющей своей жизни, уметь переключаться и находить «свое» время на то, что вам действительно приятно делать.

Чтобы бак эмоциональной энергии не опустошался, важно делать то, что его наполняет, делает нас увереннее в себе и приносит радость: ходить в театр, встречаться с друзьями, рисовать, петь, заниматься спортом, слушать музыку, вышивать, писать стихи и так далее. Телевидение тоже может стать эмоциональной «отдушиной», но стоит избирательно подходить к этому виду отдыха, поскольку

длительный просмотр телепередач, согласно исследованиям, делает людей более раздражительными, а значит, аккумулирует отрицательную энергию.

Уверенность в себе, самодисциплина, эмпатия и коммуникативные навыки — это «мышечная система» позитивной эмоциональной энергии. Эту систему можно укреплять так же, как мы укрепляем мышцы — при помощи попеременного напряжения и расслабления, выхода из «зоны комфорта».

Важно научиться испытывать полную гамму чувств, не отвергать свои эмоции, переживать их и не бояться быть, к примеру, излишне сентиментальным или откровенным. Иначе жизнь не будет гармоничной, ведь честность без тактичности может превратиться в грубость, а рациональность без щедрости — в скардность.

Для эффективного управления лидеру необходимо уметь сохранять резерв положительной эмоциональной энергии даже в условиях стресса и очень интенсивной работы, в том числе и для того, чтобы поддерживать и мотивировать своих подчиненных.

1.6. Умственная энергия

Умственная энергия определяет нашу жизнь и наше развитие, позволяя концентрироваться на решении важнейших проблем и задач, встающих перед нами.

Как часто лучшие идеи и решения сложных задач приходят нам в голову не за рабочим столом, а во время прогулки, в постели перед сном, во время принятия ванны. Вспомните Менделеева, которому его знаменитая таблица пришла в своем идеальном виде во сне, в момент наибольшего расслабления. Это говорит о том, что для нашего мозга и нашей умственной энергии особенно важны периоды отдыха и восстановления. Мозгу необходимо это спокойное время, чтобы обработать и систематизировать полученную информацию. Когда его рациональное левое полушарие утомлено и обессилено в поиске решения, в работу вступает творческое правое полушарие, которое находит неожиданные и интересные решения на интуитивно-бессознательном уровне.

В поддержании резервов положительной умственной энергии важную роль играет разумный оптимизм — реалистичное осознание мира и позитивное к нему отношение.

Наш мозг настолько пластичен, что никогда не поздно улучшить его работу. Когда мы осваиваем что-то новое, наш мозг создает новые нейронные связи, то есть мозг развивается и формирует резерв умственной энергии. Поэтому важно в любом возрасте проявлять ин-

интерес к новым знаниям и умениям. Это позволит надолго сохранить работоспособность и эффективность мозга, сберечь память и интеллект. Тренируйте свой мозг новыми задачами и новыми идеями.

Работа мозга напрямую зависит от физического состояния всего тела. Даже небольшие занятия спортом улучшают снабжение мозга кровью и кислородом, стимулируют производство химических веществ, предотвращающих разрушение клеток мозга. Это значительно улучшает мозговую деятельность.

1.7. Духовная энергия

Духовная энергия в данном контексте лишена религиозной составляющей. Она определяется нашими неэгоистическими целями и ценностями — адекватным равновесием между заботой о других людях и вниманием к нашим собственным желаниям и потребностям.

Духовная энергия определяет, на что мы хотим тратить другие энергетические ресурсы — физические, эмоциональные, умственные. Она заставляет нас действовать, придает упорства и настойчивости.

Человек, столкнувшийся с серьезной проблемой, такой как увечье, тяжелая болезнь, дискриминация, насилие, открывает в себе глубинные резервы духовной энергии, позволяющей помогать другим людям, попавшим в такую же беду. И это стремление помочь не только себе, но и ближним, спасает его от депрессий, от роли жертвы обстоятельств, от саморазрушения, а иногда и от смерти.

«Мышца» духовной энергии — наш характер, который надо воспитывать, иногда подвергая стрессу и испытаниям. Восстанавливать духовную энергию можно общением с искусством и природой, уединением, молитвой. Духовные практики, такие как медитация, также помогают восполнить энергетические запасы, но могут потребовать и расхода духовной энергии.

2. Тренировка и практика

2.1. Постановка цели

Если развитие происходит снизу вверх, от физического уровня к духовному, то изменения должны вводиться сверху вниз, начиная с духовного уровня. Ведь именно на духовном уровне в первую очередь определяется цель, на которую мы готовы тратить все свои виды энергии. Цель сама по себе — один из сильнейших генераторов энергии.

Цель становится сильным и долгосрочным генератором позитивной энергии при трех условиях:

- Если цель — положительная. Негативная цель чаще носит оборонительный характер и направлена не на достижения, а на решение конкретных проблем. Она порождает негативную энергию — злость, агрессию, тревогу.
- Если цель является собственной целью человека, а не заданной извне. Внутренняя мотивация сильнее, чем внешняя. В этой связи возникает вопрос, насколько стремление к цели связано с вознаграждением? Многие привыкли думать, что вознаграждение — это сильнейшая мотивация, но исследования продемонстрировали противоположное. Например, с удовольствием собирающие пазлы дети начинали проявлять к ним меньше интереса, когда исследователи вводили систему вознаграждений за выполнение задания.
- Если цель не абсолютно эгоистична и распространяется на других людей. Легко заметить, что профессиональные качества сотрудников, которые мотивированы только своей зарплатой и условиями труда, обычно уступают качествам аналогично подготовленных сотрудников, интересы которых выходят за рамки собственных.

Сигналом к изменениям в жизни и к постановке новой цели могут быть новые идеи, жизненные проблемы и даже боль. Когда человек задумывается о необходимости изменений, то дальше его действия обычно складываются по следующей цепочке: Сигнал к изменениям => Формулирование цели => Поиск учителя => Борьба с собой => Победа => Новая цель.

Но многие люди вообще не склонны ставить себе цели, предпочитая двигаться на «автопилоте», борясь с мелкими неурядицами и не находя сил и времени для постановки более глобальных задач. Парадокс, но многие трудолюбивы, работающие в поте лица изо дня в день, оказываются патологически ленивы, когда дело касается малейших изменений в их образе жизни. Если у вас нет цели, вас легко сломать и вы более подвержены влиянию жизненных проблем. Потратьте немного времени на то, чтобы определить приоритеты, не скользите по поверхности вашей жизни, смотрите глубже.

Мы все знаем и восхищаемся истинными ценностями — добротой, чуткостью, благородством, преданностью, честностью, милосердием. Но то, что мы уважаем эти ценности, не значит, что мы ими живем. Ценности становятся нашим достоинством, когда мы действуем в со-

ответствии с ними. Чтобы правильно управлять своей энергией, надо действовать не только в соответствии с сиюминутным настроением или требованием настоящего момента, но и помнить о глубинных истинах. Например, при плохом настроении или усталости не срываться на коллегах или родных.

2.2. Будьте честны с собой

Допустим, вы выявили ваши ценности, но как понять, живете ли вы в соответствии с ними? Человеку свойственно обманываться, когда речь идет о нем самом. Но пока мы не взглянем честно в лицо самому себе и своим отрицательным и положительным сторонам, мы не сможем двигаться вперед.

Мы теряем мощь, когда занимаемся самообманом, причем это касается самых разных энергетических аспектов, включая и физический. Отказываясь принимать правду, мы можем блокировать боль, в нашем теле появляется скованность, мышцы зажимаются, начинает беспокоить спина, появляются мигрени или частые простуды. (Иногда отказ от правды может быть целителен, например, когда при тяжелой травме организм блокирует боль, но в данном случае речь не об этом.) Само подавление правды тоже расходует много энергии.

Постарайтесь честно взглянуть на собственное поведение, признать свои недостатки, а затем принять ответственность за них и за свои решения. Ведь то, что мы скрываем или подавляем в себе, не исчезает, а продолжает управлять нашей жизнью.

Как мы скрываемся от правды? Подавляя чувства — впадая в оцепенение и отрицая неприятное. Признавая правду, но эмоционально ее не проживая, нарушая свои же принципы, навязываемые другим. Находя в других свойственные себе черты и осуждая их в других. Объясняя свои недостатки требованием жизненной ситуации.

Надо признать, что в каждой негативной модели поведения есть то, что нас притягивает, доставляя временное утешение или удовольствие. Однако надо понимать и то, что негативная энергия разрушительна в долгосрочной перспективе. Так, выплески раздражения могут дать временное облегчение, но способны разрушить отношения с близкими людьми.

Как и во всем, в поисках правды важно соблюдать баланс, ведь, как говорил знаменитый средневековый врач Парацельс, «все есть яд, и все есть лекарство». Обрушив на себя лавину негативной информации, можно сломаться и нанести слишком сильный удар по своей самооценке. Поэтому лекарство правды нужно принимать дозиро-

ванно и постепенно, но регулярно. И помнить, что к себе надо быть не менее сострадательным, чем к другим людям.

Откройте себе глаза не только на свои негативные, но и на свои положительные черты. Иногда мы склонны подавлять свои положительные качества, скрывая милосердие под жесткостью, сентиментальность под грубостью, щедрость под нарочитой экономией.

Изучение себя должно стать постоянной практикой, а не разовой акцией. Только так можно обрести внутреннюю свободу и поддерживать свою энергию на достаточно высоком уровне. Здесь снова не избежать сравнения с мышцами. Нельзя делать слишком большой перерыв в их тренировках, но необходимо и давать им отдыхать. Если постоянно заниматься самокопанием, это тоже не доведет до добра.

Сохраняйте открытость, будьте готовы критично взглянуть на устоявшиеся идеи и концепции. Умейте признавать собственную неправоту, самоуверенность хороша только до определенного предела, пока она не превращается в эгоцентризм.

2.3. Позитивные ритуалы — инструменты управления энергией

Возвращаясь к определяющей роли привычек в нашей жизни, нельзя обойти вниманием важность ритуалов как инструментов управления энергией.

Сделав ритуалом некое действие, восполняющее резервы наших энергетических возможностей, мы имеем возможность прилагать меньше усилий к его выполнению. Ведь мы не испытываем затруднений при чистке зубов два раза в день, не задумываясь включаем чайник по утрам, не размышляем, застилая постель. При правильных ритуалах нам не надо выбирать «делать / не делать», разработанная схема поведения облегчает жизнь, доводя хорошие привычки до автоматизма. Ритуалы позволяют закреплять полезные привычки, совершать преобразования в нашей жизни, определять новые приоритеты и тренировать мускулы всех видов энергий. Многие великие спортсмены и другие выдающиеся люди достигли вершин в своей области именно при помощи правильных ритуалов. Ритуалы помогли многим известным теннисистам, с которыми работали авторы книги, эффективно концентрироваться перед игрой и подачами, и эффективно расслабляться в период между играми.

Основывайте новые ритуалы на ваших глубинных ценностях. Сами определяйте свои ритуалы. Неприятные ассоциации, связанные с ритуалами, у многих присутствуют именно из-за того, что в детстве большинство ритуалов были навязаны извне.

Пусть ритуалы будут максимально конкретными, привязанными к месту и времени. Большинство людей не могут похвастаться большими резервами самоконтроля, так что чем меньше мы сомневаемся при совершении ритуалов, тем лучше.

Ритуалы должны непременно учитывать необходимость чередования расходования и восстановления энергии. Придумайте ритуалы расслабления во время интенсивной работы — глубокое дыхание, прогулка, разговор с друзьями, стакан воды.

Выходить из зоны комфорта и прививать ритуалы надо постепенно, чтобы не сломаться слишком быстро. Не надо брать на себя сразу слишком много обязательств, обещая полностью изменить свою жизнь с нового года или с понедельника. Старайтесь концентрироваться на одном важном изменении в определенном временном отрезке.

Заключение

Главный человеческий ресурс — энергия. Можно выделить четыре основных вида энергии: физическую, эмоциональную, умственную и духовную. Чтобы жить на полной мощности, необходимо найти баланс между ритмичным расходованием и восстановлением энергии, интенсивно тратя ее и не менее полноценно возобновляя.

Недостаточное расходование энергии вредно для энергетических ресурсов не менее, чем чрезмерный перерасход, поскольку в этом случае наши энергетические «мышцы» атрофируются. Один из эффективных способов тренировки наших энергетических «мышц» — стресс, за которым должно следовать восстановление энергии (отдых).

Энергия варьируется от положительной до отрицательной, от высокой до низкой. Наиболее эффективны люди, энергия которых курсирует между высокой положительной энергией (полная мощность — бодрость, жизнерадостность, уверенность в себе) и низкой положительной энергией (отдых и восстановление — релаксация, добродушие).

Физическая энергия — основа для всех других видов энергии. Условия для поддержания достойных резервов физической энергии: сбалансированное питание с преобладанием продуктов с невысоким гликемическим индексом, правильное дыхание, 7–8-часовой сон, достаточное потребление жидкости, интервальная физическая нагрузка, силовые тренировки.

Эмоциональная энергия восстанавливается, когда мы делаем что-то, приносящее нам удовольствие и удовлетворение: прогулки, общение с друзьями, посещения театра, музыка, рисование. «Мышцы»

позитивной эмоциональной энергии: уверенность в себе, самодисциплина, эмпатия и коммуникативные навыки. Лидеру особенно важно сохранять высокий уровень эмоциональной энергии даже в условиях стресса.

Умственная энергия позволяет нам принимать решения, и для нее особенно необходимо чередование интенсивной работы и полноценного отдыха. В любом возрасте стремитесь к новым знаниям и навыкам, это развивает мозг, формируя новые нейронные связи и позволяя сохранять ясность ума. Для мозга важно хорошее снабжение кровью и кислородом, а значит, особенно важно хорошее физическое состояние всего организма.

Духовная энергия определяет, на что мы инвестируем все наши виды энергии, и обуславливается нашими неэгоистическими целями и ценностями. «Мышца» этой энергии — наш характер, который надо иногда подвергать стрессу и испытаниям.

Цель — мощнейший генератор энергии, но только в том случае, если она положительная, создана самим человеком (а не задана извне) и если она не абсолютно эгоистична. Надо уметь ставить цели, а не просто двигаться по жизни на «автопилоте».

Важно не только определять для себя верные ценности, помогающие аккумулировать положительную энергию, но и жить в соответствии с этими ценностями. Будьте честны с собой, признавайте свои отрицательные и положительные стороны, беря ответственность за свои поступки. Самообман — верный способ терять позитивную энергию.

Ритуалы, основанные на глубинных ценностях — лучшие инструменты для управления энергией. Они позволяют закреплять полезные привычки, определять новые приоритеты, менять образ жизни и тренировать «мышцы» наших энергий.

Вы можете купить полную версию книги в электронном виде у нашего партнера — компании Литрес

Купить книгу на оригинальном языке можно у нашего партнера Amazon