Триша
ВУЛФРИ

МАКСИМАЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ

От вечной усталости
к приливу сил

Эту книгу хорошо дополняют:

Жизнь на полной мощности
Джим Лоэр и Тони Шварц

Заряжен на 100%
Ренат Шагабутдинов и Эдуард Безуглов

Вечно уставший
Джейкоб Тейтельбаум

Зажги себя
Джон Рэйти и Эрик Хагерман

Книга ленивого гуру
Лоуренс Шортер

Tricia Woolfrey

ULTIMATE ENERGY

How To Get From Tired To Inspired

John Murray Learning
2016

Триша Вулфри

МАКСИМАЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ

От вечной усталости к приливу сил

Перевод с английского Елены Куприяновой

Москва
«Манн, Иванов и Фербер»
2018

УДК 159.944.3
ББК 88.281
В88

Издано с разрешения Hodder & Stoughton Limited

На русском языке публикуется впервые

Вулфри, Триша

В88 Максимальная энергия. От вечной усталости к приливу сил / Триша Вулфри ; пер. с англ. Е. Куприяновой. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2018. — 176 с.

ISBN 978-5-00117-428-8

Усталость негативно сказывается на всех сферах жизни. Справиться с этим неприятным чувством помогут рекомендации консультанта по управлению энергией Триши Вулфри. Вы поймете, куда утекает ваша энергия, и сможете вернуть себе бодрость и силы.

УДК 159.944.3
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.

ISBN 978-5-00117-428-8

© Tricia Woolfrey, 2016
All rights reserved
Translation © 2018 by Mann, Ivanov and Ferber
All rights reserved.
© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2018

Оглавление

Введение 9

Глава 1. Энергия и обстановка 21

Глава 2. Ценность слова «нет» 31

Глава 3. Обретение личной силы и рост 59

Глава 4. Восстановители и разрушители 73

Глава 5. Цели и приоритеты 79

Глава 6. Внутренний голос 91

Глава 7. Дзен и практика внимательности 105

Глава 8. Физическая нагрузка и питание 116

Глава 9. Отдых и расслабление 142

Заключение 150

Приложение I. Техника эмоционального освобождения (ТЭО) 155

Приложение II. Продукты, формирующие щелочную среду 163

Приложение III. Источники 166

Об авторе 168

Введение

Все мы знаем, что такое усталость — после бессонной ночи, слишком активного отдыха или долгих часов работы. Но если усталость преследует вас постоянно, тут что-то не так. Можно проигнорировать тревожный симптом, притворившись бодрым, но вряд ли это волшебным образом наполнит вас энергией или поможет расправиться с делами. Хронический недостаток энергии превращает нас в сомнамбул, пассажиров, плывущих по течению жизни.

Простые стратегии, изложенные в этой книге, помогут вам набраться сил, научат преодолевать сложности и по максимуму наслаждаться успехами. Что может быть лучше?

К сожалению, многие лишь мечтают о высоком уровне энергии. Я консультирую в области холистической медицины и могу утверждать, что примерно 80% моих клиентов хотели бы быть бодрее. Некоторые сравнивают жизнь с дорогой сквозь густой туман, и мало кому удается реализовать свой потенциал.

Энергия — ключевой ресурс, позволяющий оптимально провести день. Без нее невозможен и полноценный отдых. Случалось ли вам, лишь сняв ногу с педали газа, падать без сил,

засыпать, просыпаться уставшим и разбитым, и вновь приниматься за дела? Энергия спокойствия поможет расслабиться, почувствовать себя отдохнувшим и бодрым.

Одно из определений энергии — это «сила, необходимая для поддержания физической и умственной активности», а также «ощущение такой силы и витальности».

Простые стратегии, изложенные в этой книге, помогут вам набраться сил.

Когда я работала над рукописью, моя подруга Линда увидела интервью с Кеннетом Браной*. Отвечая на вопрос о своей харизме, Кеннет процитировал Уильяма Блейка, назвавшего энергию «вечным восторгом». Линде же послышалось «внутренний восторг», что, призна́юсь, мне больше по душе. Прекрасное определение! Если задуматься, то в состоянии бодрости вы ощущаете позитивный поток, но не навязанный извне, а рождающийся в душе. О какой бы энергии ни шла речь — вечной или кратковременной, — ее источник всегда внутри вас.

Энергию также называют ци или праной — жизненной силой, наполняющей тело человека. Энергия циркулирует по всему организму по невидимым каналам — меридианам. Акупунктура и акупрессура воздействуют на активные точки, расположенные вдоль меридианов, и оказывают успокаивающий или бодрящий эффект.

Энергия лежит в основе таких схожих понятий, как «мотивация» и «стимул». Имея энергию, мы действуем с энтузиазмом

* Известный британский актер театра и кино. *Прим. ред.*

и извлекаем из жизни максимум возможного. Без энергии немыслима успешная роль родителя, супруга, партнера, сотрудника, сына/дочери, брата/сестры, сотрудника, владельца бизнеса, представителя администрации, члена команды и любая другая. Если вы не выкладываетесь по полной, то не можете по-настоящему брать ответственность за свою жизнь. С жизненными ресурсами на нуле вы не построите ни карьеру, ни личные отношения.

Из-за отсутствия энергии:

— вы не можете работать или учиться с высокой продуктивностью, а также наслаждаться отдыхом;
— вы чаще раздражаетесь и больше болеете;
— вам сложнее решать проблемы, поскольку ухудшаются когнитивные функции — способность ясно мыслить;
— исчезают идеи и пропадает вдохновение, полноценная жизнь становится невозможной;
— нарушается психологическая устойчивость — способность восстанавливаться после неудач; мелкие проблемы кажутся нерешаемыми, и справляться с ними становится все сложнее.

Адреналиновая и централизованная энергия

У многих людей повышенный уровень беспокойства. Вы сразу это заметите, если понаблюдаете за окружающими.

— Одни дергают ногой даже сидя.
— Другие не могут стоять на месте и начинают ходить взад-вперед, разговаривая по мобильному.

— Гиперактивные люди выводят многозадачность на новый уровень, перескакивают с одного дела на другое, начинают очередные проекты, не закончив предыдущие. Трудоголики настолько перегружают свой день, что у них совсем не остается времени на себя.
— Адреналинозависимые люди гоняются за острыми ощущениями, выбирают экстремальные виды спорта, например прыжки с парашютом, или откладывают дела на последний момент.
— Мозг страдающих бессонницей работает непрерывно, не давая им заснуть и хорошо выспаться.

Все эти люди обладают так называемой адреналиновой энергией, которую практически невозможно «выключить». В какой-то момент наступает сбой. «Вечные двигатели» обмякают на диване, как мороженое в рожке в жаркий летний день, и могут только спать.

Жизнь на адреналиновой энергии приводит к адреналиновой усталости. Перевозбужденные надпочечники неадекватно реагируют на стресс. Один из признаков такого состояния — потребность в стимуляторах: сладостях, напитках (в том числе диетических), сигаретах. Подробнее об этом мы поговорим в восьмой главе. Централизованная энергия идет в связке со здоровым образом жизни, и в этом ее отличие от адреналиновой.

Тест

Чтобы лучше понять свою энергию, пройдите тест. С какими утверждениями вы согласны? (Можно отметить несколько.)

1. Я просыпаюсь усталым.
2. Я прихожу в себя только после чашки кофе (или трех).
3. У меня полно энергии, но стоит остановиться и я словно впадаю в кому.
4. Мне становится лучше, когда я поем.
5. Я чувствую прилив энергии, когда занимаюсь любимым делом.
6. Я активизируюсь перед наступлением дедлайна.
7. Я ощущаю себя уставшим и слишком загруженным.
8. У меня спокойный, стабильный уровень энергии в течение дня.

Ваша цель — пункт 8. Если вы отметили любой из первых семи пунктов, то попали по адресу: эта книга поможет реализовать мечту под номером 8.

Физические причины усталости

Причины постоянной усталости различны, о многих мы поговорим в этой книге. Но для начала важно исключить причины недостатка энергии, которыми должны заниматься врачи. Вот основные.

Нарушения работы щитовидной железы

Щитовидная железа влияет на скорость обмена веществ и температуру тела, кровообращение, аппетит, уровень энергии и т. д. Симптомы нарушений работы щитовидной железы похожи на симптомы синдрома хронической усталости, который также называют доброкачественным миалгическим энцефаломиелитом (ДМЭ). Именно поэтому важно исследовать функцию

щитовидной железы для установления точной причины усталости и назначения соответствующего лечения.

Синдром хронической усталости

Это усталость, которая в наибольшей степени проявляется полным бессилием, забывчивостью, нарушением концентрации, а иногда спутанностью сознания и болями. Даже чистка зубов может показаться вам такой же непосильной задачей, как попытка переплыть Ла-Манш с гирями на руках и ногах. ДМЭ не снимается отдыхом и зачастую развивается после вирусной инфекции. Это во многом плохо изученное заболевание, которое (по моему скромному мнению и опыту) часто встречается у людей с типом А поведенческой модели — целеустремленных, амбициозных перфекционистов. В моей практике лучшие результаты достигаются при работе как с эмоциональными, так и с физическими факторами.

Болезнь Лайма

Это редкое заболевание встречается все чаще. Его вызывают бактерии, попадающие в кровеносную систему при укусе клеща. Симптомы включают крайнюю усталость, головную боль, кожную сыпь, лихорадку и приступы боли. В этом случае нужно не откладывая обратиться к врачу, так как болезнь Лайма может перейти в хроническую форму и даже привести к летальному исходу.

Проблемы с печенью

Печень отвечает за многие функции, в том числе за детоксикацию. Если вы регулярно просыпаетесь между часом ночи и тремя утра, когда печень наиболее активна, это сильно влияет на уровень энергии, и, как следствие, с утра вы встаете уставшим. Работа печени в большой степени зависит от правильного

питания, поэтому обязательно прочитайте восьмую главу о физической нагрузке и питании.

Нарушение уровня сахара в крови и сахарный диабет второго типа

Для поддержания энергии очень важен стабильный уровень сахара в крови, а его нарушение может стать причиной усталости. В восьмой главе вы найдете советы о том, как сбалансировать уровень сахара в крови и уменьшить риск развития сахарного диабета второго типа.

Анемия

Анемия — это снижение уровня гемоглобина в крови, который отвечает за транспортировку кислорода к органам и тканям. Если вы подозреваете у себя это заболевание, вам следует показаться врачу.

Кандидоз

Это чрезмерный рост *Candida albicans* — природных дрожжей, живущих на слизистых оболочках. Кроме усталости, кандидоз проявляется и другими симптомами: головной болью, болями в животе, набором веса и депрессией.

Амальгамные пломбы

Если у вас стоят амальгамные пломбы, в ваш организм регулярно поступает ртуть, которая может негативно влиять на функции желудочно-кишечного тракта и являться причиной усталости. Вы, наверное, подумаете, что проще всего будет их удалить, однако, чтобы не ухудшить ситуацию, надышавшись парами от сверления, обращайтесь только к опытному специалисту.

Психологические причины усталости

Усталость может свидетельствовать о неспособности справиться с эмоциональными проблемами и в дальнейшем привести к депрессии. Постарайтесь принять необходимые меры, пока дело не зашло слишком далеко. И конечно, усталость также может быть одним из симптомов депрессии.

Отрицательные эмоции

Отрицательные эмоции утомляют. Многие предпочитают подавить их и вытеснить, что требует больших усилий и лишь ухудшает состояние. Если эмоционально вы чувствуете себя как на американских горках или отрицательные переживания играют в жизни ведущую роль, необходимо найти специалиста, который не только поймет вас, но и научит выражать чувства здоровым образом. Более подробно на эту тему поговорим в шестой главе.

Генерализованное тревожное расстройство

Тревога — особенно хроническая, продолжительная и неуправляемая, как при тревожном расстройстве, — также может стать источником усталости. Если каждое утро вы просыпаетесь с чувством обреченности, а ваши действия сопровождает иррациональный страх, энергия будет утекать. Справиться с тревогой помогут гипнотерапия, практика внимательности и техника эмоционального освобождения (см. приложение I).

Депрессия

Усталость может быть симптомом депрессии. Если плохое настроение держится больше двух недель, если вы потеряли интерес к работе и вещам, которые раньше доставляли удовольствие,

если замечаете у себя такие симптомы, как потеря энергии, расстройство аппетита (вы едите больше или меньше обычного), проблемы со сном, плохая концентрация внимания, чувство собственной никчемности, вины или обреченности, сокращение общения, — возможно, у вас депрессия и вам стоит обратиться к специалисту как можно скорее.

Как использовать эту книгу

Я намереваюсь помочь вам максимально поднять уровень энергии, почувствовать эмоциональный и физический заряд во всех областях своей жизни. Вот ключевые слова, от которых зависит оптимизация энергии, а значит и наслаждение работой, отдыхом, любимыми делами.

Внутренний голос — мысленные установки, повышающие или понижающие уровень энергии.

Восстановители — друзья и враги вашей энергии, как их найти и управлять ими.

Дзен — практика внимательности для обретения энергии спокойствия.

Обретение личной силы — неудачи, способствующие росту.

Обстановка — окружение, которое придает вам энергии или отбирает ее.

Отдых и расслабление — их важность для производительности.

«Нет» — короткое слово, освобождающее большое количество энергии.

Физическая нагрузка и питание — составляющие позитивной энергии.

Цели — важность концентрации.

Вам понадобится эта книга, если вы постоянно ощущаете усталость и нуждаетесь в большем количестве энергии — в личной жизни или карьере. Переизбыток информации лишает сил, поэтому я предлагаю читать по главе в неделю. Так у вас будет достаточно времени убедиться, что новые навыки и привычки стали частью вашей жизни. Я постараюсь писать строго по теме, чтобы вам было проще усвоить необходимые знания.

Время подумать

Пройдите тест, чтобы понять, как энергия влияет на вас в данный момент и насколько вы готовы к переменам.

1. Как бы вы оценили свою энергию по десятибалльной шкале, где 10 — максимальный уровень энергии?
2. Влияет ли низкий уровень энергии на вашу мотивацию? Да/нет.
3. Влияет ли низкий уровень энергии на ваши отношения? Да/нет.
4. Влияет ли низкий уровень энергии на вашу работу? Да/нет.

5. Влияет ли низкий уровень энергии на вашу карьеру/бизнес?
   Да/нет.
6. Влияет ли низкий уровень энергии на ваш отдых и досуг?
   Да/нет.
7. Влияет ли низкий уровень энергии на ваше здоровье?
   Да/нет.
8. Оцените по десятибалльной шкале свою готовность к переменам, чтобы насладиться приливом сил и энергии во всех сферах жизни.

Тайные выгоды отсутствия энергии

Если в ответе на пункт 8 вы назвали число меньше семи, то, возможно, получаете от усталости некую тайную выгоду. Это непросто осознать, но ниже перечислены некоторые причины такого поведения.

— **Страх неудачи.** Если ничего не делать, то и провала не будет. Так и есть, но развиваться вы тоже перестанете. Страх неудачи часто сочетается с перфекционизмом и становится препятствием для многих.
— **Страх успеха.** Иногда проблема как раз в успехе. Легко ли будет удержаться на волне? Не сочтут ли вас выскочкой? Будут ли ожидать от вас большего? Подумайте над этим, прежде чем приступить к возвращению энергии.
— **Навыки.** Неведение может лишать вас мотивации, и эта книга поможет понять, что и как делать.

С подобными состояниями сложно бороться в одиночку, поэтому я рекомендую «взять в союзники» гипнотерапию, которая решает проблему на подсознательном уровне — в самом ее корне. Результаты могут быть поразительными! В любом случае вы можете заниматься по книге, и не исключено, что тайные выгоды испарятся сами по себе. Здесь вы найдете информацию и стратегии, которые вернут вам почву под ногами, уберегут от переутомления, развеют туман в голове и сделают вашу жизнь яркой. Приступим?

> Приготовьте фломастер (или цифровой маркер, если используете планшет) и по мере чтения выделяйте заинтересовавшие вас тезисы. Таким образом вы закрепите для себя информацию. Потом вы сможете перечитать все самое важное и сэкономить время. А экономия времени — это экономия энергии!

ГЛАВА 1

Энергия и обстановка

О том, как окружение придает вам сил или отбирает их

Обстановка — это все, что окружает вас дома, на работе, на отдыхе и сказывается на энергии и производительности.

На обстановку положительно или отрицательно влияет ряд факторов, в том числе ненужные вещи, люди, с которыми вы общаетесь, шум вокруг (окружающая среда и музыка), СМИ (газеты, журналы, радио и ТВ) и электромагнитные поля. Давайте рассмотрим каждый пункт в отдельности.

Ненужные вещи

Накопление вещей аналогично накоплению эмоциональных проблем. Это сигнал, что вы «застряли». Ненужные вещи занимают место, не дают появиться новому и к тому же блокируют энергию. Согласно принципам фэншуя, они влияют на здоровье, отношения, благосостояние, творческие способности, репутацию, потенциал саморазвития и т. д. Если вы чувствуете

застой в одной из этих областей, скорее всего, существует некая преграда в месте, которое ее олицетворяет. Подробнее об этом я рассказываю в книге 21 Ways and 21 Days To The Life You Want («21 способ и 21 день к жизни, о которой вы мечтаете»). А сейчас давайте поговорим о вашей энергии.

Хлам приводит к стагнации, вялости и даже депрессии. Для энергии это настоящее проклятие. Знакома ли вам ситуация, когда в воскресенье вы валяетесь на диване и вам даже лень с него встать? Но если вы встаете и начинаете что-то делать, становится намного легче, потому что у движущегося предмета больше энергии, чем у неподвижного. Как гласит один из законов Ньютона: «Всякое тело продолжает удерживаться в состоянии покоя, пока оно не понуждается приложенными силами изменить это состояние».

Неподвижное тело сложно мобилизовать, поэтому избавление от ненужных вещей — важный шаг к созданию положительного потока энергии и ее накоплению в вашей жизни. Когда на меня наваливается усталость, да еще и голова плохо работает, я в первую очередь избавляюсь от мусора на столе и в офисе. В девяти случаях из десяти быстрая уборка помогает зарядиться. Как вы думаете, поможет ли это и вам?

Как избавиться от хлама: шаг за шагом

Вот некоторые советы.

- Выбросьте старые книги и журналы.
- Откажитесь от любых начатых проектов, которые вы точно никогда не закончите, или передайте их тем, кто сделает это за вас.
- Избавьтесь от ненужных документов, например старых оплаченных счетов.

- Наведите порядок. Помните, что чистый стол помогает ясно мыслить, а ясность мышления экономит энергию.
- Регулярно протирайте пыль и убирайте грязь.
- Расстаньтесь с некрасивыми, бесполезными или не имеющими для вас ценности вещами.

Сделав все это, вы почувствуете себя намного легче и свободнее.

Необязательно пускаться в крайности. Ваша цель — избавиться от мусора, а не превратиться в аскета или чистюлю. При желании вы можете обратиться к специалисту по фэншую, который даст вам конкретные советы. А еще рекомендую купить цветы. Они не только украшают дом и обогащают воздух кислородом, но и приносят положительную энергию.

Характер обстановки может сильно повлиять на вашу энергию и производительность.

Люди

Вы замечали, что общение с некоторыми людьми заряжает? Обычно это приятные люди с позитивным отношением к жизни. Они открыты, с легкостью вступают в разговор и не требуют к себе повышенного внимания.

Но есть люди, с которыми тяжело. Я называю их энергетическими вампирами: они могут высосать энергию даже из группы

людей, лишаешься сил, просто побыв в их присутствии. Чаще всего это нытики, циники и пессимисты. Они оправдываются тем, что «надо трезво смотреть на вещи», ссылаются на превратности судьбы или вашу наивность. Но разве нельзя оставаться реалистом, не вредя окружающим?

Мы не всегда сами выбираем окружение, но наверняка способны ограничить общение с вампирами и чаще общаться с теми, кто вдохновляет и заряжает. Говорят, мы становимся похожи на тех пятерых из наших близких, с кем проводим больше всего времени, так что выбирайте друзей с умом.

Кстати, а какую энергию вы передаете окружающим? Комфортно ли людям в вашем присутствии, охотно ли с вами общаются, не избегают ли вас? Вы хотели бы что-то изменить?

Доктор Тревис Бредберри опубликовал на LinkedIn статью, в которой описáл людей с отрицательным влиянием.

— **Сплетник** получает удовольствие от чужих неудач.
— **Несдержанный не** в состоянии контролировать свои эмоции.
— **Жертва не** признаёт своей ответственности за ситуацию.
— **Эгоцентрик** использует людей исключительно как инструмент, чтобы самому чувствовать себя лучше.
— **Завистник** умаляет достижения окружающих.
— **Манипулятор** постоянно стремится к выгоде и не берет в расчет потребности других людей.
— **Дементор*** негативно относится к окружающим и обладает темной энергией.

---

* Вымышленный персонаж из мира Гарри Поттера. После общения с дементором наблюдаются резкий упадок сил, тоска и страх. *Прим. ред.*

— **Извращенец** испытывает удовольствие, причиняя боль.
— **Нетерпимый** осуждает все, что не соответствует его взглядам.
— **Гордец** прячется под маской чрезвычайной самоуверенности; ему нравится унижать людей.

Но что сделать, если такие люди вокруг вас?

Во-первых, осознайте, что они только выкачают из вас энергию и испортят настроение. Во-вторых, установите границы и строго их придерживайтесь. Это нелегко, поскольку многое зависит от характера общения с негативными людьми. По возможности не допускайте их в свою жизнь. Если же общения не избежать (например, это ваш сослуживец или родственник), дайте понять, что допустимо, а что нет. Ставить чужие потребности выше своих или не обращать внимания на какие-то вещи всегда проще. Если вы так поступаете, изучите советы из второй главы о том, как говорить «нет». Возможно, вам пригодится молитва о душевном покое.

• • • • • • • •

Господи, даруй мне спокойствие принять тех,
которых я не могу изменить, мужество —
изменить тех, кого могу, и мудрость —
знать, что это мое дело.

• • • • • • • •

Шум

Что для одного шум, для другого — музыка. У меня есть друг, который включает музыку на полную громкость, чтобы

сосредоточиться. Для него музыка — источник энергии, облегчающий творческий процесс. А я ничего не соображаю, когда рядом шумно, и попытки «отключиться» очень утомляют.

Какую музыку вы предпочитаете? Какая музыка вас заряжает? А какая ухудшает настроение? Здесь нет правильного или неправильного ответа, это личный выбор каждого. Легкий способ быстро изменить настроение — создать собственный бодрящий плей-лист.

Помимо музыки, есть шум окружающей среды. Если, например, поблизости расположен аэропорт или ведутся дорожные работы, шум может влиять на вас очень сильно. Когда я вышла замуж, наш первый дом находился как раз около аэропорта. Каждые три минуты над нами пролетал самолет, и так низко, что можно было помахать пилоту. Оглушающий шум, но он нам не мешал: мы каким-то образом «отключались». Теперь мы живем в тихом районе и удивленно поднимаем голову, когда пролетает самолет.

Наверняка, вам известны оптические иллюзии, такие как знаменитый профиль Сальвадора Дали: если приглядеться к этой картине, глаз Сальвадора — это голова женщины. Мы видим то, что хотим видеть. Но наши убеждения не должны стать бременем. Я вспоминаю об этом, когда еду, например, в автобусе, и у кого-то рядом доносится музыка из наушников. Если я прислушиваюсь, то постоянное «тыц-тыц-тыц» ужасно раздражает. Если же читаю книгу или медитирую, то ничего не слышу.

Внимание формирует нашу реальность. Если мы сфокусируемся на шуме, он поглотит все внимание, а также энергию. В таких случаях два варианта действий:

— отключитесь и сосредоточьтесь на чем-то еще;
— наденьте наушники и поставьте свою музыку.

СМИ

На энергию влияют не только люди, с которыми мы общаемся, но и СМИ, откуда получаем информацию: газеты, журналы, радио и ТВ.

Всегда полезно поразмыслить, какой эффект на вас производит та или иная вещь. Например, радует ли вас чтение газеты или, наоборот, расстраивает? Все, что портит настроение, сказывается и на энергии. Иначе и быть не может.

Конечно, полезно быть в курсе событий в мире, но совсем необязательно впитывать негатив. Газеты и новостные передачи редко придерживаются нейтральной точки зрения, и после чтения легко оказаться на взводе. Поэтому постарайтесь уравновесить свою страсть к получению информации позитивными телерадиопередачами и чтением. Возможно, стоит просматривать лишь заголовки, если это не касается наиболее важных для вас тем.

Электромагнитные поля

Единого мнения на этот счет нет, но некоторые организации утверждают, что электромагнитные поля оказывают отрицательное воздействие на человека и вызывают вялость, головные боли, раздражительность, плохое самочувствие, а также могут спровоцировать развитие деменции и онкологических заболеваний. Если у вас низкий уровень энергии и вы не понимаете причину своего состояния, попробуйте избавиться от электроприборов, особенно в спальне: ноутбуков, телевизоров, мобильных и стационарных телефонов и даже электрических будильников.

В 2001 году Всемирная организация здравоохранения заявила о возможном влиянии электромагнитных полей на возникновение онкологических заболеваний. Докладчики пояснили, что данных для окончательных выводов пока недостаточно. Но зачем рисковать? Купите себе механические часы, уберите из спальни все, кроме ночника, и посмотрите, изменится ли ваше самочувствие.

В любом случае компьютер, телевизор или мобильный телефон в спальне не способствуют отдыху, так как стимулируют активность мозга и нарушают сон, из-за чего утром вы просыпаетесь уставшим. В спальне нужно отдыхать, спать и заниматься сексом. И только.

Завершая разговор об окружающей среде, хочу обратиться к книге Дэвида Хокинса Truth vs. Falsehood («Истина vs ложь»). Автор, двадцать лет изучавший уровни человеческого сознания, ссылается на данные Ганса Селье (1907–1982). Селье — первый ученый, который провел исследования нашей реакции на факторы стресса. Вот как Селье объяснил это: сначала организм мобилизируется, но если стресс сильный или длительный, наступает стадия истощения и, как следствие, усталость и физиологические нарушения. Фактор стресса не только влияет на уровень энергии, но и определяет, будет ли она положительной или отрицательной. Хокинс утверждает, что любой фактор стресса с уровнем выше 200 дарит ощущение спокойствия, положительные эмоции и укрепляет иммунную систему, в то время как факторы с уровнем ниже 200 ведут к потрясениям и болезням. Вот некоторые примеры из книги.

Черты характера	**Значение фактора**
Упреки	180
Критика	120
Жертва/нарушитель	130–150
Надежность	250
Тактичность	240
Гибкость	245
Скромность	270
Рассудительность	405
Уважение	305
Чувство юмора	345
Фильмы	
«Игры разума»	375
«Бонни и Клайд»	105
«Рождественская история» Диккенса	499
«Изгоняющий дьявола»	140
«История игрушек»	400
Музыка	
The Beach Boys	400
Гангста-рэп	35–95
Андреа Бочелли	550
Рождественские песни	550
Штраус	475
Места	
Аэропорты *(Я думала, будет намного ниже!)*	205
Парки	350
Кафе	250
Лувр	500

Таким образом, поведение и действия отражаются на *качестве* нашей энергии — будет ли она темной и тревожной или спокойной и позитивной. Удивительный эффект, не правда ли?

Время подумать

1. Много ли у вас дома хлама?
2. Много ли ненужных вещей в шкафах? *(Это тоже считается!)*
3. Много ли ненужных вещей на вашем рабочем месте?
4. Поддерживаете ли вы окружающее пространство в чистоте?
5. Собираете ли старые книги, журналы и документы?
6. Есть ли у вас цветы, стимулирующие положительную энергию?
7. Есть ли вокруг вас люди, общаться с которыми тяжело?
8. Можете ли вы сократить свое общение с ними?
9. Можете ли окружить себя более позитивными людьми?
10. Ухудшается ли ваше настроение после просмотра выпуска новостей или чтения газет?
11. Ощущаете ли вы тоску, вялость или отсутствие вдохновения после просмотра телевизора?
12. Можете ли сократить воздействие электромагнитных полей вокруг, особенно в спальне?

Если вы ответили «да» на любой из вопросов, подумайте, какие три наиболее значимых для себя изменения можете сделать.

ГЛАВА 2

Ценность слова «нет»

О том, как одно короткое слово может освободить массу энергии

В этой главе мы поговорим об уверенности в себе и установлении четких границ — умении сказать «нет». Какое это имеет отношение к энергии? Самое прямое. Скажите, случается ли вам:

— выбирать что-то, от чего предпочли бы отказаться?
— взваливать на себя чрезмерную ответственность?
— говорить «да», чтобы угодить кому-то, хотя в глубине души знаете, что лучше отказаться?
— поддакивать собеседнику, лишь бы избежать спора?
— соглашаться, потому что боитесь последствий отказа?
— работать на износ, в то время как другие бездельничают?
— считать себя в ответе за счастье или безопасность других людей?

Если вы ответили «да» на любой из вопросов, вам нужно научиться отстаивать свои права и более четко определять границы дозволенного. Обычно нам втолковывают, что отзывчивость — это положительное качество, а отказ — признак эгоизма. Но вспомните основное правило безопасности полетов: прежде чем помогать другим, наденьте маску на себя. Многие родители сочтут, что такое поведение противоречит инстинкту, но чтобы защитить детей, нам самим необходимо оставаться в безопасности. То же касается и границ. Принимая во внимание собственные потребности, вы освобождаете ресурсы для помощи другим. Кроме того, у вас появляется чувство достоинства, окружающие отвечают вам уважением, тем самым вы получаете больше энергии.

Люди относятся к нам так, как мы относимся к себе. Если вы безотказны, к вам всегда будут обращаться с просьбами. Хотите, чтобы вас уважали? Установите границы. Клиентам, страдающим от размытых границ, я часто даю задание: три раза за неделю отказаться от чего-нибудь. Например: «Нет, добавки не надо», или «Нет, я еще не закончил», или «Нет, я не хочу кофе, спасибо». Пусть это будет что-то простое, незначительное, чтобы вы гарантированно справились с заданием. У упражнения есть три плюса.

1. Вы учитесь отстаивать свои права.
2. Окружающие перестают считать вас слабовольным.
3. Укрепляется ваша уверенность в себе.

Наращивание уверенности в себе

Почему нам так сложно ответить «нет»? Причин множество: от сидящего в нас образа «хорошего человека» до боязни последствий, реальных или надуманных. Но больше всего мы боимся, что о нас плохо подумают.

Однажды я услышала фразу: «Одни будут вас любить, другие — ненавидеть, а всем остальным вы будете нравиться таким, какой вы есть». Проблема в том, что мы тратим слишком много времени в погоне за симпатией и одобрением чуждых нам людей.

У вас есть нелюбимый овощ? Одна моя подруга не переносит огурцы. При одном упоминании о них она морщит нос и кривит губы от отвращения. Но ведь в огурцах нет ничего плохого, просто они не для нее. То же самое с людьми. Если вы кому-то не нравитесь, это не значит, что с вами что-то не так. Вы не сошлись характерами. Вам не надо ничего доказывать. Чье-то одобрение или неодобрение — не мера вашего достоинства, оно не определяет вашу сущность. Уверенность в себе приходит изнутри. Завоевывать симпатии окружающих — крайне неблагодарное дело, более того, губительное для энергии.

Одни будут вас любить, другие — ненавидеть, а всем остальным вы будете нравиться таким, какой вы есть.

В своей книге «Я — о'кей, ты — о'кей» Томас Харрис* опирается на принципы трансактного анализа. Это очень полезный способ для понимания своего образа.

Ты о'кей со мной

Я не о'кей с собой		Я о'кей с собой
я — не о'кей ты — о'кей (Беспомощность)	я — о'кей ты — о'кей (Счастье)	
я — не о'кей ты — не о'кей (Отчаяние)	я — о'кей ты — не о'кей (Жестокость)	

Ты не о'кей со мной

Работать над уверенностью в себе очень важно, ведь она заряжает энергией. Хотя уверенность не главная тема книги, вот несколько советов.

Расширяйте зону комфорта

Жить в зоне комфорта очень удобно, если не считать страха перед всем, что выходит за ее рамки. Для повышения уверенности в себе старайтесь постепенно расширять зону комфорта.

Перестаньте сравнивать себя с другими

Случается ли вам сравнивать свои «неудачи» с «самыми яркими моментами» в жизни других людей? Это одна из первопричин негативного отношения к себе. Умаляя свои достоинства,

---

* Томас Энтони Харрис. Я — о'кей, ты — о'кей. М.: Академический проект. 2017.

вы понижаете уровень энергии. И вам, конечно, трудно говорить «нет» из-за желания угодить.

• • • • • • • • •

Личность начинается там, где заканчивается сравнение. Будьте уникальными. Будьте яркими. Будьте смелыми. Гордитесь собой.

• • • • • • • • •

Шеннон Олдер, писательница

Мы не знаем, с какими проблемами и трудностями сталкиваются люди или чем им пришлось пожертвовать, чтобы достичь нынешнего положения. В этом сложность выбора «самых ярких моментов»: они представляют не истинный образ человека, а лишь его лучшую сторону. У вас она тоже есть. Настало время ее развивать.

Учитесь любить себя

Если вы привыкли сравнивать себя с другими, значит, вы не лучшего мнения о себе. Но у вас же есть друзья, которые с радостью проводят с вами время. У вас есть семья, которая любит вас, несмотря ни на что. Предлагаю выписать качества, которые вам в себе *нравятся*. Для многих это сложная задача, поэтому подумайте, что бы сказали о вас друзья, близкие и коллеги. Если ничего не приходит в голову, спросите у них напрямую. Эти качества и характеризуют вас на самом деле. Составьте список на красивой бумаге и почаще перечитывайте.

Вот перечень, который упростит задачу.

Верный	Внимательный	Добродушный	Добрый
Дружелюбный	Забавный	Заботливый	Искренний
Любящий	Надежный	Организованный	Открытый
Позитивный	Практичный	Решительный	Страстный
Умный	Щедрый	С чувством юмора	

Преодоление ограничивающих убеждений

Убеждения — это мысли, которые вы считаете истинными, например: «Я недостаточно хорош», «Хорошие люди всегда отвечают согласием на просьбу» или «Отказ — признак эгоизма». Мы поступаем в соответствии с ними, но это всего лишь мысли, которые мешают нам гордиться собой, своим счастьем и успехами. Простой способ борьбы с ограничивающими убеждениями — придумать им нечто противоположное. Например:

Ограничивающее убеждение	**Вдохновляющее убеждение**
Я недостаточно хорош	Я хороший и достойный человек
Хорошие люди всегда отвечают согласием на просьбу	Хорошие люди знают, когда следует ответить согласием, а когда вежливо отказать
Отказ — признак эгоизма	Вежливый отказ — признак уверенного и умного человека
Потребности других людей важнее собственных	Мои потребности тоже важны

Чтобы вдохновляющие убеждения победили, их нужно повторить много раз. Не сдавайтесь — усилия того стоят.

Подумайте над своими ограничивающими убеждениями. Что вы можете им противопоставить?

Сосредоточьтесь на достижениях

Вы приложили много сил, чтобы добиться чего-то. Возможно, вы считаете, что плохо старались или что могли бы достичь большего. Это неважно! Не верите? В младенчестве вы не могли ни говорить, ни ходить. Освоить эти навыки необычайно трудно, но вы сумели. Вы не перестали ходить после первого же падения. Вы пытались ходить, пока это не вошло в привычку. То же касается и способности говорить. Вы пережили первый день в школе, выиграли награду по плаванию, сдали экзамены, научились водить машину, нашли работу и заработали желанное повышение. Вся ваша жизнь усыпана достижениями, большими и маленькими. Подрастая, мы почему-то начинаем игнорировать их и думать о том, чего еще не добились. Мы обесцениваем себя, страдаем от чувства неполноценности и не можем жить без одобрения окружающих.

Запишите свои достижения, большие и маленькие, на обратной стороне листа со своими лучшими качествами. Регулярно перечитывайте список, напоминая себе о способности учиться и расти.

Принимайте несовершенство

Люди несовершенны, однако многие изводят себя мыслями о своем несовершенстве в чем-то или во всем сразу. Между тем это растворяет уверенность в себе точно так же, как дождь — снег. Но совершенство — это путешествие, а не место назначения. Куда лучше рассматривать жизнь в развитии , чем страдать под прессом перфекционизма.

Страх ненужности

Мы все хотим быть нужными — это один из способов обрести смысл жизни, цель и чувство собственной значимости. Но в борьбе за ценности многие превращаются в «мучеников». Страдания или роль жертвы становятся для них способом заработать симпатию и поддержку, ощутить превосходство и свою исключительность. При таком подходе окружение либо будет чувствовать себя вам обязанным (в лучшем случае), либо станет ленивым и безответственным. Как пишут Генри Клауд и Джон Таунсенд в книге «Барьеры»*, если вы терроризируете окружающих или пробуждаете в них чувство вины, вряд ли они вас полюбят. Спросите себя, что важнее: чтобы в вас нуждались или чтобы любили? Попытка стать незаменимым не укрепит любовь, а, скорее, вызовет отторжение.

Если вы взращиваете беспомощность в близких из-за своего желания быть нужным им, то, возможно, считаете это проявлением доброты, желанием защитить их. На самом деле вы лишаете своих близких возможности расти как личности. Вы укрепляете их роль жертвы.

Модель драматического треугольника

Психотерапевт Стивен Карпман создал модель дисфункционального взаимодействия, которую назвал драматическим треугольником. Эта модель демонстрирует, как мы застреваем в некоторых стилях поведения.

Жертва обычно занимает оборонительную, подчиняющуюся или пассивно-агрессивную позицию. Она редко берет на себя

---

* Г. Клауд, Д. Таунсенд. Барьеры. М.: Триада. 2013.

ответственность, ранима и чувствует свою неспособность улучшить ситуацию.

Спасатель, как понятно из названия, выступает защитником Жертвы. Вроде бы это хорошо, но Спасатель часто считает Жертву беспомощной и утверждает ее в этой роли. Зависимое положение Жертвы дает возможность Спасателю ощущать себя сильнее, важнее, выглядеть героем/святым/благодетелем.

«Спасателем» может быть не только человек, но и поведение. Например, алкоголь, еда, покупки, азартные игры или курение — любые механизмы преодоления жизненных стрессов. Когда из-за плохого настроения вы тянетесь за стаканом чего-нибудь покрепче, любимым лакомством или позволяете себе излишества, будьте уверены — вы вызвали Спасателя.

Опять-таки, вроде всего лишь легкая поблажка, но из-за такого поведения вы, сознательно или нет, застреваете в драматическом треугольнике. А это плохо для поддержания энергии.

Преследователем может выступать ситуация (увольнение или обнаружение рака) или человек, который, например, вас дразнит или унижает. По мнению Жертвы, Преследователь — причина проблем.

В драматическом треугольнике не существует добродетели; нет настоящих победителей, нет ви́дения, нет роста. Жертва ничему не учится и не меняется. Интересно и то, что роли не закреплены окончательно. Спасатель может стать Преследователем, если Жертва не захочет быть спасенной. «Перестань вмешиваться и оставь меня в покое» — верный признак такого превращения.

Преследователь может поменяться с Жертвой местами, если она решит постоять за себя. Возможно, вы видели, как задире

дают отпор, и он тут же начинает извиняться, идет на попятную или заливается слезами. Я наблюдала ситуации, в которых Жертва становилась Спасателем Преследователя, если первоначальный Спасатель вел себя слишком агрессивно, защищая Жертву. Все сложно, правда? Суть драматического треугольника в том, что вы в нем застреваете, — ваша роль может меняться, но вам из него не выбраться без изменения поведения. Как это сделать?

Разбить драматический треугольник

В своей книге The Power of TED (The Empowerment Dynamic) («Сила ДР (динамики раскрепощения)») Дэвид Эмеральд описывает опрокинутый треугольник, создающий более активную перспективу, нацеленную на результат, а не на проблему.

Из жертвы обстоятельств **Жертва превращается в Создателя** собственной жизни. Вместо того чтобы страдать из-за увольнения, Создатель использует эту возможность для пересмотра карьеры; вместо того чтобы стенать «Почему?» после обнаружения рака, он берет все в свои руки и начинает жить полной жизнью (так моя мама отреагировала на свой диагноз, а я — на свой, намного менее серьезный); вместо того чтобы пасовать перед унижающим его наглецом, Создатель находит способ постоять за себя (глумятся только над теми, в ком чувствуют уязвимость, — вскоре наглец отстанет и пойдет искать новую мишень). Иными словами, Создатель сосредоточивается на том, чего он *хочет*, а не зацикливается на том, чего не *хочет*.

Преследователь превращается в Соперника. Когда Жертва становится Создателем, Преследователь теряет над ней власть и превращается в Соперника, бросающего вызов. Это как приглашение открыть неизведанные глубины и освоить новые навыки. Мы растем, когда решаем проблемы или сталкиваемся с неудачей. Жизнь редко идет как по маслу, но Создатель не позволяет трудностям сломить его: он видит в них источник роста. Извлекая уроки из ошибок, вы развиваетесь.

Спасатель становится Тренером. Вместо того чтобы спасать Жертву, Тренер предлагает поддержку и задает вдохновляющие вопросы, помогая Создателю двигаться вперед. Вопросы могут быть такими:

— Какого результата вы планируете добиться?
— Как вы хотите разобраться с этой ситуацией?

— Каков ваш следующий шаг?
— Какой урок можно извлечь из этого?
— Что положительного вы видите в ситуации?

В отличие от лидера-Спасателя Тренер побуждает Создателя взять на себя ответственность за ситуацию, иначе говоря, проявить «способность ответить» (принимать обдуманные и вдохновляющие решения) и учиться на собственном опыте.

Желание быть нужным подпитывает драматический треугольник, поэтому, если вы чувствуете, что ваше участие в треугольнике достигло нездоровых размеров, примеряйте роль Тренера (это лучшее применение для энергии). Быть нужным не означает принимать на себя ответственность за всех и каждого.

Страх потерять работу

Когда я работала в крупной компании, меня всегда удивляло, что люди, умеющие отказывать, чаще добивались успехов и признания (финансового и карьерного) своих заслуг. Если они не успевали закончить проект вовремя, то предупреждали об этом и объясняли причины. Если уходили в отпуск накануне важного совещания, то спокойно говорили, что не смогут в нем участвовать. И делали это с такой уверенностью, что им никто не возражал. Они часто приходили на работу позднее всех и на обед тратили больше времени, чем положено. Они считали, что вправе поступать таким образом, и их поведение не вызывало никаких

проблем. Конечно, такой стиль подойдет не всем, и дело вовсе не в снижении эффективности работы, а в уровне уважения и доверия. Но я поняла, что умение сказать «нет» вовсе не мешает карьере.

Возьмите добросовестного, непритязательного работника, который никогда не опаздывает, работает в обеденный перерыв, остается допоздна и приходит в офис в выходной. Его все равно не замечают. Все вознаграждения достаются настойчивым и решительным. То же и с карьерой: повышают тех, кто заявляет о себе и своих желаниях. Несправедливо, но такова реальность, в чем я убедилась за годы работы в мире бизнесе. Наблюдательный и справедливый начальник — исключение, и это значит, что вам невероятно повезло.

Чтобы к вам относились серьезно, очень важно заявлять о своих желаниях и отказываться от того, чего вы не хотите делать. Другие научатся вас уважать, перестанут воспринимать помощь как должное, ваша самооценка и уверенность возрастут. Так же, как и энергия.

Ставьте мысли под сомнение

В книге Loving What Is («Любить то, что есть») Байрон Кейти описывает технику под названием «Работа», которая позволяет рассмотреть ситуацию с четырех сторон для более глубокого понимания проблемы.

Думая «Они не ценят меня», вы можете оставить попытки чего-то добиться, но, скорее всего, удвоите усилия в надежде получить заслуженное признание (что бывает очень редко). Кейти советует перевернуть утверждение и подойти к решению проблемы тремя разными способами.

Оригинальное утверждение: *Они* не ценят *меня*.
Перевернутое утверждение 1: *Я* не ценю *их*.
Перевернутое утверждение 2: *Я не* ценю *себя*.
Перевернутое утверждение 3: Они не *должны* меня ценить.

Давайте разберем каждое из этих утверждений.

Перевернутое утверждение 1: «*Я* не ценю *их*». Может это быть верно? Да, вполне. Руководителю трудно уследить за всеми, тем более, что он сам под прессом собственного начальства, а кто-то (то есть вы) так умело скрывает свои достоинства. Проще всего обесценить работу руководителя, проигнорировать его заслуги и сконцентрироваться только на минусах.

Помните, что утверждение «Они меня не ценят» — это фраза Жертвы. А вам необходимо занять позицию Создателя. Что вы хотите создать?

Перевернутое утверждение 2: «*Я не* ценю *себя*». Насколько оно верно? Тут моих клиентов будто озаряет. Чаще всего это самое правдивое утверждение, хотя принять его нелегко. Жертва будет винить себя и повторять: «Я бесполезен», «Я жалок», «Я все испортил», «Если бы я был лучше, ничего подобного бы не случилось». В общем, вы поняли.

Создателя же, наоборот, вдохновляет осознание своей роли. Почему? Потому что только от него зависит, каким его видят другие и каким он видит себя. Даже если вы когда-то ошибались, это не значит, что вы продолжите ошибаться. Вы можете изменить все прямо сейчас.

Как это сделать? Отдавайте должное затраченным усилиям и сильным сторонам личности. Будьте активны, меньше

скромничайте. Признавайте свои достижения. За вас этого никто не сделает, а хуже того, могут их и присвоить. Вы готовы постоять за себя?

Вот примеры того, как отстоять свои достижения.

— «Я очень горжусь этим проектом. Я потратил много времени, чтобы устранить проблемные точки, зато моя стратегия не только сократит расходы, но и намного больше понравится клиентам». *Разве это не лучше, чем «Ну да, кое-что получилось»?*
— Или такой пример: «Я очень горжусь своими детьми: они уважают старших и любят друг друга. Я не говорю, что мне легко дается их воспитание, вовсе нет. Это постоянное балансирование между запретами, свободой и поддержкой. Но оно того стоит». *Это ведь лучше, чем «У меня хорошие дети»?*

Достижения необязательно должны быть большими. Простое «Я рад, что сдал отчет вовремя» или «Мне нравится новый рецепт» уже повышает самооценку.

Цените себя по заслугам, тогда и другие будут делать то же самое.

Перевернутое утверждение 3: «Они не *должны* меня ценить». Мне всегда было сложно понять это утверждение, но, если хорошо подумать, в нем есть смысл. «Правда? А почему они должны меня ценить?» — спрашивала я себя. Наверное, я — идеалистка, моя картинка выглядит так: все заботятся друг о друге, мир во всем мире, все счастливы. Звучит интересно, но не имеет ничего общего с реальностью. Если вы себя

не цените, то почему вас должны ценить другие? Вы постоянно показываете людям, как надо к вам относиться. Пора действовать. Если вы замечаете, что другие вас не ценят, взгляните на себя со стороны: какую роль вы сыграли в возникшей проблеме и как можете все изменить. Это основа силы, развития, уверенности в себе — и энергии.

Склонность к кризисам

Нет ли у вас склонности к кризисам? Откладываете ли вы важные дела на последний момент, чтобы создать мини-кризис, от которого будете спасать мир? Или вам просто нравится ощущение адреналина в крови? Если вам не хватает энергии, вполне возможно, что это произошло из-за склонности жить в кризисе.

Причины бывают разные. Например, вам хочется:

— продемонстрировать «суперспособности»;
— проявить потребность быть нужным;
— почувствовать собственную значимость;
— постоянно «тушить пожар», потому что иначе жить скучно;
— получить дозу адреналина, без которого вы уже не можете.

Опасность в том, что склонность к кризисам может достичь размаха, который грозит выгоранием и, как следствие, упадком сил. Это почти как чувствительность Супермена к криптониту, который ослабляет его. Ваш криптонит — это склонность к кризисам. Потеряв силы, вы повлияете на уровень стресса и энергию других людей.

Супермен вернул свои суперспособности, избавившись от криптонита. Мораль такова: вы достигнете большего, делая меньше. Очень утомительно находиться рядом с людьми, которых бросает из кризиса в кризис. Вряд ли близкие любят вас именно за это качество, скорее, *вопреки* ему. Вы достойны большего, не правда ли?

При зависимости от адреналина вы чувствуете себя по-настоящему живым, только если сердце бьется так сильно, что готово выскочить из груди. Замечательное ощущение, когда вы вверху, но стоит остановиться, наступает истощение: вы не в силах ничего сделать. А в долгосрочной перспективе и вовсе отражается на здоровье. Очень важно соблюдать равновесие — чередовать развлечения с отдыхом (например, медитацией, практикой внимательности или самогипнозом (см. главу 7)); тогда между приключениями вы сможете поддерживать уровень энергии. Практика внимательности позволяет наслаждаться моментом и полным присутствием в нем, а не метаться от одного дела к другому. Такой же результат достигается при самогипнозе, во время которого мозг настраивает вас стать тем, кем вы хотите. Вы сможете получать удовольствие, не теряя равновесия. Кроме того, с вами станет проще общаться, что тоже хорошо, не так ли?

Страх, что вас назовут эгоистом

Вы боитесь прослыть жестоким, если побудите людей брать на себя ответственность. Но отказывая другим в праве совершать ошибки, вы лишаете их возможности развиваться или потакаете безответственности (как я люблю говорить, «способности ответить»). Пользы от этого ни им, ни вам.

Вы можете отказать в просьбе *и* остаться добрым. Это не взаимоисключающие вещи. Люди должны научиться уважать границы, и ваши в том числе. Если вы кому-то постоянно помогаете, не даете человеку самостоятельно найти решение, вы выступаете на стороне проблемы и при этом считаете себя добрым и бескорыстным. Если вы регулярно спасаете людей от последствий их действий, они будут сталкиваться с одними и теми же проблемами снова и снова. Вы застряли в драматическом треугольнике, и единственный способ выйти из него — изменить себя и других. Иногда «жестокая любовь» — наибольшая доброта: она приводит к стабильным результатам, а не удовлетворяет минутные желания.

Быть эгоистом — значит заботиться о собственных потребностях, не обращая внимания на отрицательные последствия своих решений для других. Мы не несем ответственности *за* других, если наши действия не причиняют им вреда (см. ниже). И это не самолюбие. Это самопомощь.

Страх потерять любовь

Если вы всегда со всем соглашаетесь, поскольку иначе отношения не складываются, значит, любовь ненастоящая. Это иллюзия, поддерживаемая вашим стремлением угодить. И она не безусловна: если вы перестанете угождать, вас перестанут любить. Такому человеку нравится ваша покорность. Он любит власть. Не хочу вас расстраивать, но это не имеет никакого отношения к любви. Настоящая любовь безусловна: вас любят за то, что вы есть, а не за то, кем вы могли бы стать, не за то, что вы делаете, как одеваетесь и т. д. Вас любят вопреки вашим

недостаткам и, может быть, даже за них. И уж совершенно точно такая любовь не зависит от вашего согласия делать то, что вам не нравится.

Страх потерять любовь говорит о неуверенности. Она окажет разрушительное воздействие на энергию: положительные высказывания (например, «Ты сегодня прекрасно выглядишь») будут заряжать, от отрицательных (например, «Это платье смотрится на тебе просто ужасно») начнут опускаться руки и падать уровень энергии. Самые главные отношения — это отношения с самим собой. Научитесь любить себя — безусловной любовью, — и у вас возникнут отношения, основанные на взаимном уважении и любви, вы почувствуете себя достойным любви за то, что вы есть, а не за поступки.

Любой, кто говорит: «Если бы ты меня любил, ты бы...», — хочет получить над вами контроль. Тот, кто любит по-настоящему, позволяет избраннику быть самим собой. Желание изменить возлюбленного означает, что таким, каков он есть, его полюбить нельзя. Конечно же, нужно рассматривать ситуацию в контексте и искать компромиссы. Но они должны быть обоюдными. Если вы постоянно жертвуете своими потребностями, чтобы осчастливить другого или избежать ссоры, отношения нельзя назвать здоровыми. Еще раз повторю: вы не несете ответственность за счастье, успех, выбор или благополучие других людей. Вы несете ответственность только за себя.

Я замечаю, что мои клиенты иногда берут на себя ответственность за окружающих, но это не находит отклика в намерениях и поступках последних, поскольку они всю жизнь полагаются на чужое мнение и переходят к обвинениям, если что-то идет не так.

Страх причинить боль

Пожалуй, повторю, потому что это очень важно: отвечая согласием на каждую просьбу, мы приучаем окружающих к тому, что мы всегда рядом, все можем и у нас нет своих потребностей. Таким образом, мы неосознанно начинаем «притягивать» людей, когда им понадобится помощь. Это не только истощает наши внутренние ресурсы (энергию), но и вредит самооценке, поэтому надо научиться говорить «нет» другим и «да» — самим себе.

Стратегия соглашаться на все, чтобы не причинить другим боль, не работает, если вы делаете больно себе. Недавно ко мне обратилась клиентка, которая не только работала на износ, управляя семейным бизнесом, но и решала все семейные проблемы, например сидела с внуками. В любой момент она была готова изменить свои планы, чтобы подстроиться под других.

Женщина была на грани нервного срыва. Я дала ей домашнее задание: в течение следующей недели ответить отказом хотя бы на три просьбы. От одной мысли об этом она побледнела, но согласилась попробовать. Ее главные опасения: а) как без нее справятся, и б) не обидятся ли и не подумают ли, что она плохо к ним относится. Я научила ее отказывать вежливо (см. ниже) и отпустила.

• • • • • • • • •

Вы не несете ответственность за счастье,
успех, выбор или благополучие других людей.
Вы несете ответственность только за себя.

• • • • • • • • •

К ее удивлению, окружающие не только отреагировали совершенно спокойно, но и быстро смогли найти замену или поменять свои планы. Это стало для моей клиентки настоящим открытием. Ее уверенность в себе взлетела вверх. Исчезли страх, что мнение людей о ней изменится, и беспокойство, что они не справятся.

Помните, что помощь всем подряд — это не признак огромной любви, существуют другие способы ее продемонстрировать. Постоянно спасая близких, вы порождаете созависимые отношения. Каждый человек все должен делать сам. Вы не можете прожить жизнь за других, расти вместо них, делать за них выбор и учиться. Это «жестокая любовь», и вы всегда можете вежливо отказать в просьбе, чтобы не причинить боль другому, если ему вообще будет больно.

Самое сложное в воспитании ребенка — это учить его кататься на велосипеде. Нерешительному ребенку, впервые севшему на велосипед, нужны одновременно и поддержка, и свобода. Осознание, что ему всегда будут нужны эти вещи, может застать вас врасплох.

Слоан Уилсон, писатель

Я цитирую это высказывание Слоана Уилсона многим клиентам вне зависимости от того, есть ли у них дети. Если в вашей природе — заботиться о других, вам покажется очень заманчивой идея спасти человека от самого себя, взяться за руль

его велосипеда и, поддерживая, направить в нужную сторону. Но так ребенок никогда не научится ездить на велосипеде. Он не испытает удовольствия из-за вашей чрезмерной заботы. Вы отнимете у него воодушевляющее чувство успеха в преодолении препятствия — одну из основных радостей жизни. Знаете то чувство, когда вы добились чего-то, что вас пугало, и оказались на седьмом небе от счастья? Как это повлияло на вашу энергию? А если вы обиделись на кого-то, кто отказался вам помочь, что случилось с этой обидой? Я думаю, она испарилась, ваш восторг преобразил ее. Отказ в помощи может стать лучшим подарком другому. Гораздо круче быть членом Клуба динамики раскрепощения, чем Клуба драматического треугольника, не так ли? Генри Клауд и Джон Таунсенд проводят четкую границу между болью и вредом. Они приводят в качестве примера визит к стоматологу. Может быть, лечить зуб немного больно, но это помогает. В то же время сахар, из-за которого возник кариес, приносит вред. Разница очень большая, поэтому спросите себя:

— Это причинит боль?
— Это причинит вред?
— Это поможет?

Иногда боль побуждает человека взять инициативу в свои руки и принять на себя ответственность.

Как сказать «нет»

Отказ в просьбе — это целое искусство, но ему легко научиться. И надеюсь, у вас достаточно мотивации, чтобы начать.

Выделим четыре уровня уверенности в себе.

Пассивная — когда вы считаете, что у другого человека есть все права, а у вас их нет.

Ассертивная — когда у вас обоих равные права: ваши мысли, чувства и потребности так же важны, как и мысли, чувства и потребности другого человека.

Агрессивная — когда вам кажется, что у вас есть права, а у других нет.

Пассивно-агрессивная — когда вы не хотите вступать в конфликт, поэтому удовлетворяете свои потребности незаметно для других.

Агрессивная	**Ассертивная**	**Пассивная**	**Пассивно-агрессивная**
Я в выигрыше, ты в проигрыше	Мы оба в выигрыше	Ты в выигрыше, я в проигрыше	Ты думаешь, что ты в выигрыше, но на самом деле в выигрыше я — ха!
Стиль: запугивание	*Стиль:* сотрудничество	*Стиль:* уступка	*Стиль:* косвенное неповиновение

Помните, что ваши мысли, чувства и потребности имеют такую же ценность, как и мысли, чувства и потребности другого человека. В то же время вам нужно принять ответственность за *свое* мнение, чувства и действия, но не за мнение, чувства

и действия другого человека. Только он несет за себя полную ответственность, что бы он вам ни говорил.

Ассертивность — адекватная, уважительная и благожелательная реакция на ситуацию. Не нужно терпеть и идти на уступки, если это не пойдет вам на пользу. В основе ассертивности — положительная самооценка. Считается, что агрессивные люди чрезвычайно уверены в себе, но это не так. Они прячут низкую самооценку за маской превосходства и напыщенности.

Но как достичь ассертивности? Вот пример. Скажем, ваш начальник попросил вас остаться работать допоздна, а вам нужно пойти на школьный концерт дочери / вы обещали отвести жену в ресторан / собираетесь с другом на концерт (*вычеркнуть ненужное*). Вот примерный диалог, который может у вас состояться.

Ваш начальник. У нас горят сроки, задержитесь сегодня.

Вы (доброжелательно). Простите, но у меня сегодня другие планы и я не могу их изменить.

Ваш начальник. Но это очень важно.

Вы (доброжелательно). Я знаю, что для вас это важно. Но я не могу сегодня задержаться на работе, потому что у меня другие планы и я не могу их изменить.

Ваш начальник. Но вы же всегда помогаете, когда нам нужна помощь, а это очень важно.

Вы (доброжелательно). Я не могу сегодня задержаться на работе, потому что у меня другие планы и я не могу их изменить.

Здесь были использованы следующие приемы.

1. «Признание» — вы признаете позицию другого человека: «Я знаю, что для вас это важно».
2. «Потому что» — в сочетании с двумя другими приемами «потому что» имеет сильное влияние. Причем даже если между причиной и следствием нет никакой логической связи!
3. «Заевшая пластинка» — когда вы повторяете одно и то же снова и снова вместо того, чтобы ввязываться в дискуссию. Так вашему собеседнику очень сложно спорить. Когда вы даете слишком много объяснений, вы ослабляете свои аргументы, будто пытаясь убедить самого себя.

Давайте рассмотрим другой пример. Допустим, друг просит вас организовать рождественскую вечеринку. Вы делаете это каждый год. Другие предлагают помощь, но редко держат обещание, в результате чего на вас ложится бóльшая часть работы. Вам это надоело. Вы не против помочь, но не хотите делать всю работу. Вот примерный диалог.

Ваш друг. Какие планы на рождественскую вечеринку в этом году?

Вы (доброжелательно). Никаких, я решил отдохнуть. С радостью уступлю место кому-нибудь другому.

Ваш друг. Но у тебя всегда так хорошо получается!

Вы (доброжелательно). Спасибо, но в этом году я решил отдохнуть, чтобы уступить место кому-нибудь другому.

Ваш друг. Но никто не организует вечеринки лучше тебя.

Вы (доброжелательно). Очень любезно с твоей стороны, но я уверен, что кто-нибудь другой сделает все не хуже, если не лучше, а я решил в этом году отдохнуть.

Ваш друг. Ты эгоист!

Вы (доброжелательно). Я просто уступаю место другим, потому что на этот раз решил отдохнуть.

Здесь опять-таки применяется техника заевшей пластинки, и собеседнику сложно спорить. На самом деле я даже немного смягчила реплики, поэтому они звучат не так категорично, но по-прежнему эффективны. Снова используется «потому что», незаметно укрепляя посыл. Фраза «на этот раз» смягчает его, и у нее есть подтекст: вы делали это раньше, но вполне разумно, что не хотите продолжать. У людей кончается запал, когда вы используете этот прием. Разумный человек примет вашу позицию, неразумный станет уговаривать. И это значит, что он не ценит ваши потребности. Это сигнал к установке четких границ, что вы и делаете. Так что всё в порядке.

Чтобы показать свою готовность к сотрудничеству, вы можете спросить: «Раз я в этом году отдыхаю, как ты думаешь, кто займется вечеринкой?» Это перенесет ответственность за проблему на собеседника неконфликтным образом.

Слов недостаточно

Словами мы передаем только 7% информации. Язык невербального общения намного более выразителен: на его долю приходится 55%. Вот некоторые примеры того, как выглядят разные стили.

— **Пассивный**: руки в карманах, за спиной или скрещены впереди внизу, есть трудности в установлении визуального контакта.
— **Агрессивный**: руки на бедрах или скрещены на груди, пристальный и вызывающий взгляд.
— **Ассертивный**: руки опущены вдоль тела, твердый, уверенный взгляд.

Интонация голоса передает, как ни странно, 38% информации вне зависимости от слов, которые вы произносите.

— **Пассивный**: вкрадчивый тон с подъемом интонации в конце фразы, как будто вы задаете вопрос, а не делаете утверждение.
— **Агрессивный**: резкий и напористый тон.
— **Ассертивный**: низкий тон, придающий словам правдивость, особенно если в конце фразы интонация понижается.

Попробуйте сказать: «Я не могу работать допоздна, потому что у меня на сегодня другие планы и я не могу их изменить», избегая взгляда собеседника, спокойным, но высоким тоном, и подняв интонацию в конце предложения.

А теперь произнесите ту же самую фразу твердым тоном с падающей интонацией, смотря прямо в глаза собеседнику и опустив руки вдоль тела. Огромная разница, не так ли?

Способность ответить отказом на просьбу зависит отчасти от того, насколько вы убедительны.

Если вы постоянно говорите «да», когда хочется сказать «нет», это отнимает энергию не только за счет лишней работы, но и за счет обиды (от ощущения, что вас использовали). Самооценка снижается. Представьте, как вы себя почувствуете, когда начнете уважать свои потребности наравне с потребностями других людей, потому что они, конечно же, не менее ценны.

Способность ответить отказом на просьбу зависит отчасти от того, насколько вы убедительны.

Время подумать

1. К какому типу вы принадлежите: пассивному, агрессивному, ассертивному или пассивно-агрессивному?
2. Что нужно сделать, чтобы прийти к ассертивности в своих ответах?
3. В какой сфере жизни вам стоит чаще отказывать людям, чтобы это положительно повлияло на энергию?
4. Какие ограничивающие убеждения мешают вам устанавливать границы?
5. Какими вдохновляющими убеждениями вы можете их заменить? Повторяйте их по десять раз перед зеркалом каждое утро и по три раза, когда вы вспоминаете об ограничивающем убеждении.

ГЛАВА 3

Обретение личной силы и рост

О том, как неудачи могут наполнить вас энергией
и помочь в развитии

Вы унываете и чувствуете снижение энергии, когда что-то идет не по плану или кто-то вас критикует? Парите на крыльях, когда вас хвалят?

Шелли Шарве — мировой эксперт в области нейролингвистического программирования, в книге Words That Change Minds («Слова, меняющие мышление») вводит понятие метапрограмм: способа восприятия информации и его влияния на поведение. Одна из метапрограмм включает понятие внутренне и внешне ориентированной личности.

— **Внутренне ориентированный человек** сам оценивает свою работу. Даже без реакции окружающих он понимает, что хорошо сделал свое дело.

— **У внешне ориентированного человека** нет способности к самооценке, поэтому он нуждается в оценке со стороны. Без нее он считает, что плохо выполнил свою работу, испытывает подавленность и теряет мотивацию.

То же происходит и на личностном уровне. Например, Энн — внешне ориентированный человек. Она только что сделала прическу и надела новое платье. И чувствует себя прекрасно. Но муж молчит. И в мгновение ока ее настроение меняется с хорошего на ужасное. Она предполагает, что мужу не понравились ни прическа, ни платье.

Человеку с такой метапрограммой жить непросто: его уверенность в себе меняется в зависимости от полученных замечаний. И это не самая лучшая ситуация, потому что уровень энергии напрямую зависит от уверенности в себе. Когда падает уверенность в себе, пропадает энергия.

Внутренне ориентированный человек, в свою очередь, не приемлет замечаний: в конце концов, он же знает, как обстоят дела, и ему не нужны ничьи советы! Проблема в том, что он может отказаться от конструктивной критики и закрыть дверь для роста, хоть и совсем по-другому. Но его уверенность в себе всегда будет очень высока.

Рост через преодоление

Конечно, нам нравится, когда нас хвалят, всегда приятно потешить свое самолюбие. Но за годы практики я заметила, как на примере клиентов, так и на собственном опыте, что наиболее важные уроки мы извлекаем не тогда, когда все идет гладко, а наоборот. Отнеситесь к критике как к возможности учиться,

развиваться и расти, и это поможет вам изменить жизнь, чтобы стать лучше.

Мне вспоминается Стив, который боялся презентаций. Он только что получил работу торгового представителя технологической компании и должен был делать презентации для потенциальных покупателей и подписывать с ними договоры, а не работать с уже существующими клиентами. С презентациями для покупателей все шло прекрасно: Стив был экспертом в технологиях и с удовольствием помогал людям находить нужное решение.

А вот с презентациями для совета директоров компании дело обстояло не так гладко. Руководство не очаровать технологиями: нужны цифры. И Стив, уверенный в работе с клиентами, чувствовал себя уязвимым перед начальством, которое скупилось на похвалу, несмотря на полученные результаты.

Стив понял, что его уверенность в себе была следствием удачных сделок и положительных отзывов клиентов — лучшего доказательства отлично проделанной работы! Отсутствие обратной связи со стороны начальства разрушало эту уверенность. Презентации выглядели скучными, и Стив постоянно беспокоился: «Правильно ли я все делаю? Нравится им или нет?» С таким настроем сложно оставить яркое впечатление. Если вы все время смущаетесь, то вряд ли внушите доверие к своим словам.

Как Стив может это использовать для личного роста?

Примените «способность отвечать»

Стоит признать, что он сам создал эту ситуацию и поэтому может найти из нее выход. Легко сбросить вину на других, но в действительности лишь мы отвечаем за свои чувства. Все

зависит от того, как мы интерпретируем ситуацию, какую информацию решаем обработать, а за чем предпочитаем наблюдать. Ответственность — это способность найти решение в каждом конкретном случае.

Войдите в ресурсное состояние

Перед каждым собранием Стиву нужно достичь ресурсного состояния — сменить чувства беззащитности и бессилия на уверенность, спокойствие, силу и находчивость, чтобы быстро и адекватно реагировать на ситуацию. Легче сказать, чем сделать, но все не так сложно.

Вспомните свое состояние перед каким-то событием, которого вы боялись, — например, публичным выступлением. Возможно, вы представляли, что путаетесь в каком-то важном вопросе, что человек, которому вы хотите продемонстрировать свои знания, смотрит на вас с неодобрением, что слушателей не заинтересовало выступление, поэтому они болтают и не обращают на вас внимания. Мы привыкли прокручивать в голове предполагаемый сценарий будущих событий. Страшась чего-то, вы настраиваете себя на трудности, притягивая худший вариант развития событий. Если же вы, наоборот, вспомните ситуацию, в которой чувствовали себя комфортно, уверенно, сохраняли контроль и могли эффективно влиять на происходящее, у вас больше шансов правильно начать выступление и получить положительный результат.

Вы можете подумать о ком-то, кто заставляет вас светиться от радости (например, о своем любимом, о своей собаке), или о чем-то прекрасном, что было в вашей жизни. Когда вы позволяете положительным эмоциям захватить вас (ваше восприятие

и чувства), ситуация становится конструктивным фильтром, через который вы переживаете все, чего раньше боялись.

Если ваша самооценка зависит от одобрения окружающих, жить будет нелегко, потому что большинству не приходит в голову тешить ваше самолюбие. Люди слишком поглощены собственными переживаниями. Это не значит, что о вас плохо думают. Поэтому не спешите с отрицательными выводами, а оцените свое поведение.

Добейтесь положительного результата

Стиву предстоит решить, чего бы он хотел достичь. Многие внешне ориентированные люди привыкли думать не о том, чего *хотят*, а о том, чего не хотят. Из-за этого вы сосредоточиваетесь на самом плохом, а не на самом хорошем. Сконцентрируйтесь на отрицательных аспектах — и, скорее всего, получите отрицательный результат. Сконцентрируйтесь на положительных — и удачный исход станет вероятнее, поскольку действия следуют за мыслями.

Какой результат не хотел получить Стив? Возможно, не хотел «показаться некомпетентным и неисполнительным». Видите, как эта мысль сдвигает его внимание в сторону некомпетентности и неисполнительности? Такой мысленный фильтр отрицательным образом влияет на ваше общение.

Предположим, Стив выбрал положительный результат: например, желание «уверенно заявить о достижении поставленных целей и представить успешно разработанные проекты на будущее». С такой установкой больше шансов настроиться на конструктивный образ мышления, отринуть сомнения или страх.

Когда разрушается ваша уверенность в себе, пропадает и энергия.

Техника 3:1

Я люблю учить своих клиентов технике 3:1. Она укрепляет самооценку, способствует успеху и дарит вам редкую возможность — и радость — развиваться и эволюционировать. Вот в чем она состоит.

В любой сложной ситуации вспомните три вещи, которые вам удались, и определите что-то одно, что вы изменили бы в ретроспективе. Многим сложно вспомнить что-то хорошее. Это неудивительно: люди привыкли искать у себя недостатки. Они не замечают успех, обесценивают достижения и положительные результаты. В любой ситуации они вынимают символичную лупу и находят как можно больше промахов, в результате чего чувствуют себя некомпетентными и недостойными внимания.

Пропорция 3:1 не случайна. Делая акцент на позитиве, вы закрепляете успехи и можете его повторить. Три положительных замечания к одному конструктивному или, если хотите, отрицательному. Таким образом вы нейтрализуете склонность к самокритике, не пренебрегая возможностью что-то улучшить. Вероятно, вы заметили, что для негатива я использовала фразу «что вы изменили бы в ретроспективе». Я намеренно сформулировала ее позитивно. Это просто области, над которыми можно поработать в рамках личностного развития.

Ретроспективный взгляд — хороший учитель, и техника сознательно опирается на его мудрость.

Рассмотрим пример. Дженнифер боялась говорить о своих желаниях друзьям и молодому человеку. С одной стороны, она была не против сложившейся ситуации — ей нравилось угождать окружающим, но с другой — никогда не получала желаемого. И никто не догадывался, потому что она молчала. Дженнифер применила технику 3:1, когда захотела пойти в кино, а ее молодой человек — в паб. Вот что она ему сказала и как оценила свой подход.

Что она сказала

Прерывающимся нерешительным голосом: «Ну, мы вчера уже были в пабе, а мне хотелось бы сегодня сходить в кино на премьеру. Потом, если захочешь, можем пойти в бар. Ты не против?»

Три хорошие вещи

1. Она выразила свое желание.
2. Она проявила уважение к желаниям молодого человека.
3. Она нашла компромисс.

Одна вещь, которую бы она изменила

В следующий раз говорила бы более уверенным тоном.

Такая техника позволяет вам быть объективнее, опираться на положительные аспекты, чтобы повторить успех, и не останавливаться в развитии. Это заряжает энергией. Не развиваясь, вы как будто вынимаете батарейку и позволяете себе расслабиться, оставив от потенциала лишь тень. Я не говорю, что

успех вас ничему не научит, но возможности для роста с большей вероятностью лежат в ситуациях, когда не все идет по плану.

Учиться на ошибках

Однако часто из отрицательного опыта люди выносят отрицательные уроки. Рассмотрим пару примеров.

История Гарри

Начальник сообщил Гарри, что не даст ему отпуск из-за приближающегося дедлайна.

Отрицательный урок
Гарри решил, что он не нравится начальнику и никогда не продвинется по службе. Он принял отказ на свой счет. Это распространенная и чаще всего безосновательная ошибка. Она ставит человека в позицию Жертвы (см. описание драматического треугольника во второй главе).

Положительный урок
Примите на себя роль Создателя (см. динамику раскрепощения, описанную во второй главе) и рассмотрите ситуацию под другим углом. Если не получится, попробуйте представить, что бы подумал кто-то другой — с точкой зрения, отличной от вашей. Это должен быть человек позитивный и мудрый, который относительно легко справляется с разными ситуациями. Таким образом, вы задействуете иную часть своего разума — отзывчивую, мудрую и уравновешенную. В этом случае Гарри обратил бы

внимание на практическую сторону, так как в бизнесе очень важны сроки, и общая картина бы прояснилась. Он мог бы поискать причину, почему работа не выполнена, хотя дедлайн так близко.

— Не затерялось ли задание среди множества других?
— Кто-то допустил ошибку?
— Правильно ли обозначили приоритеты?
— Может, кто-то другой плохо составил план, и Гарри пришлось срочно выполнять работу?
— Были ли ожидания реалистичными?
— Подходящему ли сотруднику поручили дело и установили ли четкие сроки?
— Не случилось ли так, что сотрудник, которому дали задание, заболел и никто не выполняет его работу?

Суть упражнения не в поиске виновного, а в том, чтобы понять: а) что можно сделать сейчас, чтобы разрешить ситуацию, и б) что можно сделать по-другому в следующий раз (обучение).

Конечно, сроки выполнения работ не самое главное, в отличие от последствий их неисполнения. Не исключено, что вместо одного результата вы получите другой, более нужный. Насколько важен этот клиент для выполнения квартальных планов? Если он единственная гарантия достижения результата, то проблему придется решать немедленно. Если же это вопрос оптимальной практики и другие клиенты стратегически важнее, возможно,

приоритеты обозначили правильно, но поддались неверным ожиданиям.

Гарри бы заметил, что начальник нервничает, ведь отмена сделки означает необходимость увольнений. Он мог бы вынести из этой ситуации урок, что нужно уметь выбирать правильный момент и что отказ может быть вызван не личным неприятием, а стечением обстоятельств, неверной формулировкой просьбы или неудачным временем для просьбы.

Такой ход размышлений помог Гарри справиться с ситуацией. Его энергия поднялась до прежнего уровня благодаря обучению на собственном опыте.

История Сары

Сара — менеджер по проектам в строительной компании. Ее обязанности — выделять ресурсы, распределять задания и ответственность и следить за выполнением проектов в срок и в рамках бюджета.

Со временем работа стала более технологичной. Количество встреч уменьшилось, возрос поток электронных писем; специальная программа по управлению проектами оповещала Сару, если что-то шло не так. Сара отлично справлялась с многозадачностью.

Один из проектов — строительство офисного помещения. Сара была уверена, что все идет по плану, пока не позвонил клиент и не спросил, что случилось с поставкой сантехники: водопроводчики на месте, но им не с чем работать. Застигнутая врасплох, Сара пообещала клиенту

перезвонить, как только разберется в ситуации. Выяснилось, что один из поставщиков не получил ее письма и заказ не оформили.

Отрицательный урок

Заняв позицию Жертвы, Сара решила, что технологиям нельзя доверять и все было гораздо проще, когда назначались личные встречи. Иными словами, восприняла ситуацию как отрицательный урок. Она расстроилась, а это губительно для энергии.

Положительный урок

Сара могла бы признать, что стоит отслеживать письма и не списывать задания, пока не подтверждено их выполнение. Тогда программа оповестила бы о проблеме, Сара решила бы ее вовремя и работникам не пришлось бы ждать незапланированной поставки. Такой подход помог бы ей улучшить управленческие навыки и не полагаться на случай. Как бы мы ни старались, произойти может все что угодно, и хороший менеджер по проектам не поставит галочку, пока дважды не убедится, что всё в порядке.

Обучение, новые идеи и открытия превращаются в энергетический ресурс. А вот чувство вины и упреки, наоборот, истощают, поскольку и без того ограниченные запасы энергии идут на сокрытие ошибок и генерируют плохое настроение. Принятие вызова — это развитие. Я предпочитаю думать, что жизнь создается *для* вас, а не случилась *с* вами. Это переключает вас

с позиции Жертвы и побуждает искать позитивные стороны проблем, а кроме того, позволяет выработать чувство юмора, помогающее пережить трудности.

• • • • • • • • •

Жизнь слишком важна,
чтобы принимать ее всерьез.

• • • • • • • • •

Оскар Уайльд

Какой бы урок вы ни вынесли из ситуации, пусть он поможет вам расти и совершенствоваться.

Это прекрасное стихотворение как раз о важности развития.

Автобиография в пяти коротких частях

I

Я иду по улице.
На тротуаре глубокая яма.
Я падаю.
Я потеряна... Я безнадежна.
Это не моя вина.
Я с трудом выбираюсь наружу.

II

Я иду по той же улице.
На тротуаре глубокая яма.
Я делаю вид, что не замечаю ее.
Я снова падаю.
Не могу поверить, что я снова здесь.

Но это не моя вина.
Мне по-прежнему сложно выбраться.

III
Я иду по той же улице.
На тротуаре глубокая яма.
Я вижу ее.
Я все равно падаю... по привычке.
Мои глаза открыты.
Я знаю, где я.
Это моя вина.
Я тут же выбираюсь наружу.

IV
Я иду по той же улице.
На тротуаре глубокая яма.
Я обхожу ее.

V
Я иду по другой улице.

Поршия Нельсон

Осознание, что вы поработали над проблемой и извлекли положительный урок, воодушевляет. У нас всегда есть выбор. Мы можем прожить жизнь Жертвы или же стать вдохновленным Создателем, постоянно расти и эволюционировать. Это разница между жизнью, ориентированной на проблему, и жизнью, ориентированной на решение, между застоем и прогрессом.

Время подумать

1. Какие отрицательные уроки дал вам отрицательный опыт?
2. Какие положительные уроки вы могли бы извлечь вместо этого?
3. Как положительные уроки влияют на вашу мотивацию и энергию?
4. Для каких ваших предположений можно найти другие объяснения?
5. Для каждого предположения придумайте три альтернативных объяснения и оцените вероятность каждого.

ГЛАВА 4

Восстановители и разрушители

О выявлении друзей и врагов вашей энергии
и управлении ими

Восстановители и разрушители или, как еще говорят, источники и стоки, — это действия/люди, заряжающие или лишающие энергии. Они у всех разные, поскольку мы сами разные: то, что взбодрит одного, утомит другого. Особенно это верно для экстравертов и интровертов. Экстраверт получает энергию при общении с людьми. Надолго оставшись один, он впадает в депрессию и совершенно точно чувствует усталость. Интроверту, наоборот, нужно побыть в одиночестве, чтобы перезарядить батарейки. Его выматывает переизбыток народа и шума, и для восстановления требуется некоторое время.

Но восстановители и разрушители не привязаны исключительно к характеристике «экстраверт/интроверт». Они очень индивидуальны. Например, я набираюсь энергии, выгуливая собаку. Это помогает практически всегда, когда я устаю от напряженной работы, чувствую туман в голове или скуку. Игры

с собакой для меня как противоядие от стресса: мне достаточно нескольких минут, чтобы восстановиться.

Другой восстановитель — чтение книги в кафе. Это как нажать на «Паузу» в плеере или сделать перерыв. Еще один восстановитель для меня — окончание проекта или выполнение одного из пунктов моего списка дел. Чувство достижения цели и завершенности дела очень воодушевляет. И хотя воодушевление зачастую не пропорционально результату, мне все равно приятно.

А вот разрушитель, который почти буквально высасывает энергию, — это звонок в колл-центр. Меня он ужасно раздражает. Может, потому что я нанимала персонал для одной из ведущих компаний в этой области. Неважно. Колл-центр сводит меня с ума. Сначала бесконечные инструкции по нажатию клавиш, потом реклама, которую приходится слушать в ожидании ответа, — вам от нее никуда не деться. И хуже всего — полное нежелание мне помочь со стороны человека на другом конце провода. Одна мысль, что придется позвонить в колл-центр, повергает меня в отчаяние, но все время избегать этой службы не удастся, поэтому я использую свое «секретное оружие»: «энергетический сэндвич». Правда, это скорее не оружие, а стратегия, но, если я про нее забываю, мне приходится расплачиваться.

Я набираюсь энергии, выгуливая собаку. Это помогает практически всегда, когда я устаю от напряженной работы, чувствую туман в голове или скуку. Игры с собакой для меня как противоядие от стресса: мне достаточно нескольких минут, чтобы восстановиться.

«Энергетический сэндвич»

Обычно я звоню в колл-центр после того, как долго пыталась решить проблему самостоятельно. К этому моменту уровень моей положительной энергии становится совсем низким. Чтобы не лишаться последних крох или не рисковать неприятным общением (из-за чего операторы в ходе разговора не раз бросали трубку), я использую «энергетический сэндвич». Он не имеет отношения к еде, а напрямую связан с управлением энергией: окружить разрушитель с двух сторон восстановителями, устраняя или уменьшая отрицательный эффект его воздействия.

Мой любимый «энергетический сэндвич» для ситуации с колл-центром — это сеанс техники эмоционального освобождения (ТЭО) перед звонком (эту технику легко освоить и применять; инструкции см. в приложении I). ТЭО успокаивает и снабжает продуктивной энергией, поэтому что бы ни происходило на другом конце провода, меня это не задевает и я прекрасно контролирую ситуацию. После звонка, если я работаю дома я выделяю несколько минут на игру с собакой. Радостная, светлая энергия нейтрализует любые отрицательные эмоции, оставшиеся от разговора. Совершение этих ритуалов означает, что я смогу и дальше наслаждаться жизнью.

Рассмотрим пример одной из моих клиенток. Клэр — менеджер в транспортной компании. Ей нравится взаимодействовать со своей командой, разрабатывать стратегии и встречаться с клиентами. Но она очень не любит писать ежемесячные отчеты. Клэр справляется с этой требующей сосредоточенности работой, но потом чувствует себя как выжатый лимон. Она не может избежать этих отчетов или поручить их кому-то еще

и поэтому использует свой вариант «энергетического сэндвича». Сначала Клэр заряжается энергией, полчаса обсуждая с коллегами успехи проекта. Почувствовав вдохновение и удовлетворение, приступает к работе над отчетом (начинка «сэндвича»). Затем Клэр переходит к третьей части «сэндвича» (второму куску хлеба) — чему-то ресурсному: ей помогают чашечка кофе с коллегой и легкий разговор.

Восстановители энергии

Что работает для одного, необязательно подойдет другому. Вы можете пробовать разные вещи, исходя из того, где вы находитесь, чем занимаетесь и что вам доступно. Вот наиболее популярные варианты.

— ТЭО (см. приложение I).
— Поболтать с другом.
— Закончить работу.
— Заняться искусством.
— Поговорить с человеком, который вас смешит.
— Прогуляться.
— Сделать перерыв на кофе.
— Погладить белье (или это работает только для меня?).
— Найти кому-нибудь приятный подарок.
— Поиграть с собакой / кошкой / золотой рыбкой.
— Решить головоломку.
— Купить себе цветы.
— Послушать спокойную или бодрящую музыку.
— Немного попрактиковать внимательность (подробнее см. в седьмой главе).
— Побаловать себя вкусным обедом.

Подготовьте список восстановителей и держите его под рукой. И когда силы иссякнут, не придется на ходу что-то придумывать, а, как вы знаете, уставший мозг работает не лучшим образом.

Насколько разрушительна ваша работа?

Если вы хотите преуспеть, работа должна подпитывать ваши сильные стороны. Я провожу целый ряд психометрических тестов, которые помогают людям лучше себя понять; один из них (динамика таланта) выделяет четыре основных типа людей. Конечно же, мы устроены намного сложнее, но это неплохое начало, благодаря которому вы станете бодрее и продуктивнее.

Вот эти типы.

Тип	**Особенности**
Генератор	• Творческий, склонный к соперничеству и целеустремленный • Предпочитает руководить, чтобы свободно принимать решения • Отлично справляется с инициацией проекта, но не так хорошо с его завершающей стадией
Искра	• Общителен, любит поговорить, выстраивает прочные отношения • Любит разнообразие, но может показаться неорганизованным • Легко отвлекается
Пульс	• Хорошо работает в команде • Умеет довести дело до конца, хотя это может занять некоторое время • Любит получать указания
Сталь	• Аналитический склад ума, дотошный • Не любит неожиданности, предпочитает работать в рамках сильной системы • Внимателен к деталям, но не силен в организации новых проектов

Другой полезный инструмент — тест Белбина, выделяющий девять категорий, которые помогут вам понять свои сильные стороны. Если вы предпочитаете четкие указания и определенность, но работаете в творческой атмосфере, где нужно проложить собственный путь и где цели работы постоянно меняются, то наверняка будете чувствовать упадок сил в конце каждого дня.

Возьмем другой пример. Сэм очень общительный молодой человек, он недавно с успехом окончил университет по специальности «предпринимательство» и устроился на работу стажером бухгалтера. Проработав три месяца, Сэм понял, что совершил ошибку. В офисе соблюдали тишину, коллеги не стремились пошутить или рассказать, как провели выходные, а нескончаемые цифры изматывали мозг. Единственным утешением служила болтовня у кофемашины с ассистентом начальника, пока его не звали обратно на рабочее место. Сэм был Искрой на должности Стали. Из-за живости характера и отвлекаемости такая работа ему не подходила.

Работа, не соответствующая вашему типу, утомляет. Работа, задействующая ваши сильные стороны, придает вам энергии и увеличивает шансы на успех.

Время подумать

1. Какие у вас восстановители?
2. Каким образом вы можете обращаться к ним чаще?
3. Какие у вас разрушители?
4. Как вы можете уменьшить их влияние или устранить их?
5. Что станет вашим «энергетическим сэндвичем»?
6. Работа подпитывает ваши сильные стороны? Если нет, то какую работу вы бы предпочли?

ГЛАВА 5

Цели и приоритеты

О важности концентрации

Я не фанатка футбола, но, думаю, многим понятна идея игры, в которой две команды по одиннадцать человек пытаются забить мяч в ворота противника и мешают сопернику сделать то же самое. Причем не трогая мяч руками. Если только это не... нет, подождите, я что-то слишком вдаюсь в подробности. В общем, цель состоит в том, чтобы забить гол в ворота, следуя определенным правилам. И команда, забившая наибольшее количество голов, побеждает.

Но как это соотносится с вашей жизнью? Футболисты тратят все свое время на тренировки, день за днем. У них есть менеджер, тренер, физиотерапевты. Они без устали занимаются спортом. Обсуждают стратегию. Изучают соперников и ищут наилучший способ добиться победы. Они держат руку на пульсе в прямом и переносном смысле. А если смогут добиться успеха, то заработают довольно много. Поэтому тренируются, тренируются и тренируются.

В жизни то же самое. Осознавая, чего хотите добиться, вы концентрируетесь на желаемом, понимаете, какие препятствия могут встать на пути, и разрабатываете стратегию, позволяющую с ними справиться. Желания, напоминающие о несоответствии нынешнего положения вашему идеалу, превращаются в реально достижимые цели. Четкая цель направляет энергию в нужное русло, что помогает увидеть общую картину, освобождает от жизненного мусора, бесконечных заданий и просьб, отнимающих время. В жизни будто рассеивается туман. Цель, связанная с вашими ценностями и смыслом жизни, поможет преодолеть стресс, даст мотивацию и побудит действовать. Наличие цели не помешает думать о других приоритетах, более того, позволит прояснить их.

Четкая цель направляет энергию в нужное русло.

Меня часто спрашивают, как мне удается так много работать и при этом не терять мотивацию. Ниже я поделюсь с вами двумя излюбленными приемами. Следуя им, мои клиенты значительно повышают свою результативность и уровень энергии.

Существует два типа целей: цели тайм-менеджмента и жизненные цели.

Цели тайм-менеджмента

У всех нас в распоряжении одно и то же количество времени — 168 часов в неделю, но некоторым за этот период удается добиться намного большего, чем другим. Я проводила тренинги

с сотнями людей и заметила, что между успешными и неуспешными людьми есть некоторые фундаментальные различия.

Недавно мы говорили с друзьями о преданности своему делу. Один из них не понимает, почему до сих пор не стал известным спикером, хотя это была мечта его жизни. Я знаю, у него есть личные обязательства, на которые уходит много времени, а кроме того, очень затратные хобби: например, гольф отбирает по полдня два раза в неделю, и это не считая общения, которое обычно следует за игрой. Он делал ремонт в доме сына, потому что тот не мог себе позволить нанять рабочих и не умел делать ремонт сам. Он любит возиться со своим мотоциклом, на что уходит еще полдня в неделю, после чего всегда ездит кататься. Днем он работает. На вопрос, насколько он предан своей идее, он рассердился, сказав, что *очень*. Когда же я спросила, как это проявляется в его жизни, он вдруг понял, что его преданность заключалась в *желании* достичь цели. Он тратил на нее всего около пятнадцати минут в неделю — намного меньше, чем на гольф, ремонт и мотоцикл.

Настоящая преданность своему делу — это желание, подкрепленное действием: продолжать двигаться к цели, даже когда изначальная мотивация забылась. Это стало для моего друга моментом озарения. Ему нужно было решить, действительно ли он хочет добиться своей цели и на что он готов ради нее. Для достижения цели нужно приложить усилия, определить приоритеты и действовать настойчиво.

Техника трех дел

Среди множества техник тайм-менеджмента есть одна очень простая, сильно влияющая на производительность.

Каждое утро вам нужно выбрать три дела (и только три!), которые вы хотите сделать за день. Это могут быть три небольших

задания или части другого, более сложного задания. Это не должно быть что-то очень сложное, что вас напугает и заставит отложить до будущих времен. Например, для написания книги я могу поставить себе цель набросать черновик главы или изучить определенную тему. Это примеры промежуточных целей на пути к моей главной цели — написанию книги, и они достижимы в рамках рабочего дня. Заметьте, что я использую слово «черновик», то есть результат не должен быть идеальным. Однако в любом случае на это задание уйдет большое количество времени.

— Еще вариант — оплатить счета (минут 5–10).
— Или разобраться в шкафу (минут 20).

Мой друг, игрок в гольф, о котором я писала выше, решил, что по крайней мере одна из трех поставленных на день задач должна помочь ему продвинуться на пути к мечте.

Зачастую мы фокусируемся на делах, которые нельзя назвать ни срочными, ни важными, и это значительно рассеивает нашу энергию. Главные враги эффективного управления временем — плохая расстановка акцентов и попытка отложить дела на потом. Цели должны быть реалистичными, а значит, мотивирующими. Кроме того, они должны требовать определенных усилий, чтобы в душе возникло чувство удовлетворенности, заряжающее энергией и «топливом» на будущее.

Коротенький список заданий не означает ничегонеделания. Конечно же, в течение дня вам придется отвечать на звонки и заниматься другими мелкими делами, которые заполнят свободное время, но три цели, которые вы поставите себе утром, будут приоритетными. Вполне возможно, у вас останется еще

куча времени на другие дела — тогда принимайтесь за них. Или вознаградите себя: выпейте с подругой чашечку кофе.

Такая техника позволяет сфокусировать энергию на поставленных задачах, не чувствуя давления, которое может стать для вас разрушителем. Помимо этого, вы обретете потрясающую ясность мысли.

Используйте матрицу управления временем Стивена Кови — она поможет определить, что по-настоящему важно.

	Срочное	**Несрочное**
Важное	**Квадрант 1** Кризисные ситуации Неотложные дела	**Квадрант 2** Планирование Работа по достижению целей Подготовка Профилактика Построение/укрепление отношений
Неважное	**Квадрант 3** Помехи, например некоторые звонки, письма и сообщения Некоторые встречи	**Квадрант 4** Значительная часть телевидения Спам Сплетни

Квадрант 1. Эти важнейшие задачи могут помешать достижению результата и испортить репутацию.

Квадрант 2. Эти задачи, пусть и несрочные, создают ваше будущее, поэтому они важны. Проблема в том, что именно их мы откладываем в угоду «великим притворщикам» — несрочным и неважным делам, которые съедают ваш день.

Квадрант 3. Это те самые «великие притворщики», они дают вам ощущение занятости и мизерный результат, если он вообще есть.

Квадрант 4. Здесь тратится бóльшая часть энергии. Эти занятия несрочные и неважные, они просто умственный мусор, который ни к чему не приведет.

Когда вы решите, что важно для достижения вашей цели, будет проще выбрать три задания на день.

Жизненные цели

В жизненных целях заключается смысл вашей жизни. С ним вы чувствуете прилив естественной энергии. Он позволяет продвигаться вперед, несмотря на трудности. С ним вы все расставляете по местам — дела малозначительные и по-настоящему важные.

Если вы чувствуете себя потерянным, жизненная цель заполнит пустоту. Она подарит не только ощущение осмысленности жизни, но и более глубокое чувство единения — с самим собой, с другими и с миром. Многие, однако, не определились со смыслом жизни или же не живут в соответствии с ним.

Есть еще одна причина, по которой важны жизненные цели. Мы проводим массу времени в погоне за удовольствием. Вы можете спросить: а что в этом плохого? По сути, ничего, но, если это ваша главная цель, вы упускаете из виду два источника счастья. Один — удовлетворение от проделанной работы, особенно если успех не был гарантирован, как, например, при сдаче экзамена. Другой источник — чувство самореализации, придающее жизни осмысленность. Многие из нас стремятся обрести счастье через удовольствие, но настоящее счастье приходит, когда вы трудитесь над чем-то грандиозным. Сколько людей кое-как бредут по жизни, не зная, в чем ее смысл. Они

могут выбрать наиболее легкий карьерный путь или заниматься тем, в чем никогда не допустят ошибок. Но, оглядываясь на свою жизнь, понимают, что слишком много времени потратили на работу и слишком мало — на близких и на занятия, которые приносят им радость. В результате — жизнь, прожитая бесцельно. И все потому, что постоянная суета в попытке выполнить кучу задач, перемежаемая редкими моментами удовольствия, съедает все запасы энергии. Если вы хотите вернуть себе былой запал, найдите смысл жизни. Так как никто из нас не знает, сколько времени нам отведено на этой планете, лучший способ использовать его по полной — поставить себе четкую жизненную цель.

Она может быть любой, главное, чтобы вам лично казалась значительной. Необязательно спасать мир, но необходимо почувствовать, что жизнь будет прожита не зря.

Постоянная суета в попытке выполнить кучу задач, перемежаемая редкими моментами удовольствия, съедает все ваши запасы энергии.

Найти смысл жизни

Вот некоторые примеры. Вы должны найти что-то свое и приготовиться к трудностям, поскольку все, за что стоит бороться, будет включать ошибки, осуждение со стороны окружающих и даже саботаж. От вас потребуется преданность делу. Наградой же станут изменившаяся реальность и наследие, которым вы будете гордиться.

— Вырастить детей счастливыми, уверенными в себе, независимыми и любимыми.
— Научить одного человека ценить самого себя.
— Сделать красивые фотографии, которые высоко оценит семья / друзья / мировая общественность.
— Создать множество счастливых воспоминаний для семьи.
— Помочь кому-то найти работу по душе.
— Помочь одному бездомному вновь стать полноценным членом общества.
— Построить школу в отдаленном районе Монголии.
— Собрать деньги для [благотворительной организации на ваш выбор].
— Достичь просветления (эта цель *гигантская*).
— Создать программу для хулиганов, которая научит их сопереживать другим людям и придаст уверенности в себе.
— Стать художником, чьи произведения выставят в Современной галерее Тейт.
— Научить людей искусству прощения, чтобы сделать мир лучше.
— Сыграть на Уимблдонском турнире.
— Помочь клиентам стать лучше.

Хороший способ сфокусироваться — подумать, чем бы вы хотели заняться, если бы вам оставалось прожить всего год. Это выявит по-настоящему важные вещи. Если же вы составите список различных материальных вещей, то вам следует перечитать про разницу между удовольствием, достижением и самореализацией.

Один мой знакомый, недавно переживший тяжелую утрату, покупает огромное количество вещей. Он ненавидит свою

работу. Он потерял любимую. И считает, что ему станет лучше от шопинга. Конечно, это работает только в первые шестьдесят секунд после покупки или немного дольше, если повезет, но все равно отвлекает. Скорбь — сложная штука, которую нужно пережить. Со временем боль утихнет, и он почувствует себя лучше, если снова сфокусируется на своей цели.

Так как никто из нас не знает, сколько времени нам отведено на этой планете, лучший способ использовать его по полной — поставить себе четкую жизненную цель.

Что люди скажут о вас, когда вы покинете этот мир? Что вы дошли до 150-го уровня в новой видеоигре или собрали коллекцию из 250 пар обуви? Или что вы могли выпить кружку пива быстрее всех? Когда вы представите, что о вас скажут другие, определить цель будет проще. Люди должны проникнуться вашими ценностями, тем, что для вас важно.

Каковы ваши ценности?

Вот примерный список, который поможет вам определиться с ценностями.

Безопасность	Духовность	Ответственность	Семья
Близость	Защищенность	Поддержка	Сострадание
Веселье	Здоровье	Порядок	Справедливость

Власть	Искренность	Порядочность	Стабильность
Восторг	Карьера	Преодоление	Страсть
Гибкость	Командный дух	Признание	Счастье
Деньги	Комфорт	Приключения	Уважение
Доброта	Любовь	Путешествия	Успех
Добрые дела	Мир	Работа в одиночку	Чувство юмора
Доверие	Многообразие	Радость	
Долг	Надежность	Риск	
Достижения	Независимость	Рутина	
Дружба	Обучение	Свобода	

Наличие четкой цели побуждает к действию, направляет ваши усилия и создает положительную энергию, которая подпитывает в трудные времена. Ее соответствие ценностям сводит внутреннее сопротивление к минимуму.

От предназначения к цели

Цель Сары: «Использовать навыки работы с людьми на должности, которая позволит мне по-настоящему изменить жизнь других людей и где я смогу стать положительным примером гармоничного сочетания работы и личной жизни, поддерживая полноценные отношения с мужем и друзьями, принося радость в свою жизнь и жизнь других людей».

Эта цель как проводник во всем, что Сара делает, и помогает строить жизнь, наполненную смыслом. Сара может спросить: «Я на правильном пути? Нужно ли мне скорректировать курс? Поступаю ли я в соответствии со своими ценностями?»

Не менее важна и более простая цель, что-то вроде: «Вырастить любящую семью, которая сохранит огромное количество счастливых воспоминаний». Весь смысл жизненной цели в том, что она вдохновит *вас* и никого, кроме вас.

Цели нужно формулировать в виде утверждений (чего вы хотите добиться, а не чего желаете избежать), они должны включать в себя ваши ценности. Для Сары это радость, гармоничные отношения и помощь другим людям.

Подумайте о своей работе и спросите себя, что она для вас — служба, карьера или призвание. Служба — это то, что вы делаете ежедневно за деньги. Карьера — это обязательства в рамках конкретной профессии, которые предполагают прогресс. Призвание — это ваша страсть, то, чем бы вы занимались каждый день, даже если бы вам совсем за это не платили. Призвание придает жизни смысл и полноту. Это часть вашей личности. И главное, у вас есть возможность еще и неплохо на нем заработать. Вы можете получить представление о своем призвании, вспомнив, чем любили заниматься в детстве, — по крайней мере, для меня это так.

Вы поймете свое предназначение сердцем, а не головой. Предназначение придаст вам мотивации и энергии. Ваше сердце запоет. Однако, если ваша цель требует одобрения других людей, значит, это не *ваше* предназначение. Никто, кроме вас, не может решить, что для вас лучше.

• • • • • • • • •

Прислушайтесь к шепоту,
который слышен только вам.

• • • • • • • • •

Ральф Эмерсон

Время подумать

1. Какие три цели вы поставили себе на сегодня?
2. Используете ли вы свое время наилучшим образом?
3. Не избегаете ли вы чего-то более важного?
4. В чем смысл вашей жизни?
5. Каковы ваши ценности (составьте список)?
6. На правильном ли вы пути?
7. Что вам нужно поменять?

ГЛАВА 6

Внутренний голос

О том, как мысленные установки повышают или понижают уровень энергии

Внутренний голос — это то, что вы говорите себе, когда остаетесь наедине со своими мыслями, но очень часто то, что вы говорите, разрушает вашу энергию.

У меня есть пример. Одной из моих клиенток нравилось ходить в тренажерный зал, но иногда тренировки давались слишком тяжело. Я выяснила, что в такие моменты внутренний голос говорил: «Как это сложно!» — и ей казалось, что ноги наливаются свинцом, словно она взбирается на Эверест с тяжелым грузом на спине. Поэкспериментировав с внутренним монологом, она обнаружила, что в этом случае лучше всего работает фраза «Мне легко, у меня много сил». Это так повышало ее энергию, что ей казалось, будто она бегает по облаку, и делало тренировки еще более приятными. А все потому, что она изменила свою внутреннюю установку.

Что интересно, женщине не нужно было чувствовать легкость и силу, проговаривая фразу. Однако после многократного повторения слова́ стали правдой. Будьте осторожнее с мыслями — мозг всегда слушает. Важно говорить себе только то, во что вы сами хотите верить.

Самые распространенные отрицательные установки, которые я слышу от своих клиентов.

— Это слишком тяжело.
— Я не смогу.
— Я не знаю, как это сделать.
— А если что-то пойдет не так?

Самая ужасная фраза: «Уж я такой». Почему она хуже, чем другие? Первые четыре относятся к уровню навыков и способностей, которые можно улучшить. «Уж я такой» относится к личностному уровню, что на первый взгляд намного сложнее изменить и сразу настраивает на поражение.

Иан Макдермотт и Джозеф О'Коннор в книге Practical NLP for Managers («Практическое НЛП для менеджеров») объясняют понятие логических уровней. Это иерархия изменений, но я также рассматриваю ее как уровень «застревания», который поможет вам определить, где вы застряли. Для наглядности возьмем примеры из их книги.

Как вы видите, курсивом выделены разные слова.

— На уровне 1 — уровне обстановки — выделено слово «здесь». Не то чтобы человек не может сделать что-то — он просто не способен это сделать в данном месте.

— На уровне 2 — уровне поведения — проблема в том, что человек считает неприемлемым сделать что-то. Дело в действии.
— На уровне 3 — уровне способности — человек застревает из-за отсутствия необходимого навыка.
— На уровне 4 — убеждения и ценности — в игру вступают моральные принципы.
— На уровне 5 — личность — определяется, кто вы как человек.

Уровень	**Название**	**Описание**	**Пример**
Уровень 1	Обстановка	Где и когда	Я не могу сделать это *здесь*
Уровень 2	Поведение	Что	Я не могу сделать *это* здесь
Уровень 3	Способность	Как	Я не могу *сделать* это здесь
Уровень 4	Убеждения и ценности	Почему	Я не *могу* сделать это здесь
Уровень 5	Личность	Кто	*Я* не могу сделать это здесь

Если вы застряли на уровне личности, вам намного сложнее измениться, потому что это задевает вашу сущность. Например, если вы говорите себе: «Я бесполезен», — это намного хуже, чем: «Я не очень хорошо это умею» и даже: «Я бесполезен в этом деле». Второй пример подразумевает, что вам есть куда расти, в то время как первый означает, что вы никогда не сможете что-то сделать.

В книге «Гении и аутсайдеры» Малкольм Гладуэлл* объясняет, что успех — не столько дело навыков, сколько практики. Он утверждает, что любой человек может стать экспертом в чем-то после 10 000 часов практики. Мне кажется, это хороший аргумент, но иногда нужно просто перестать говорить о чем-то как о личностном качестве. Джона направили ко мне на консультацию. Он прекрасный менеджер, но лишенный творческой жилки, необходимой для работы. Джон сказал: «Я просто нетворческий человек. Я не умею находить необычные решения». Я предложила Джону снять этот символический ярлык и вести себя как творческий человек в следующий раз, когда возникнет проблема. Даже один этот прием сильно повлиял на его умение решать проблемы. Конечно же, Джону нужно было развивать творческие способности, но его уже ничто не сдерживало. Дело в том, что закрепление ярлыка может иметь положительное влияние, если он удачный, и отрицательное в противоположном случае.

Будьте осторожнее с мыслями — мозг всегда слушает.

Сила «и» и сила «пока еще»

Возвращусь к теме фитнеса: в детстве меня выбирали в команду последней. Никто не считал меня спортивным ребенком, да и я себя им не считала. Я совсем не интересовалась активным

* Гладуэлл М. Гении и аутсайдеры. Почему одним все, а другим ничего? — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2016.

образом жизни. Моей «личностью» была зубрилка, постоянно читавшая книги. Но однажды я решила все изменить. Почему я не могу быть зубрилой *и* спортсменкой? Почему я не могу любить чтение *и* игру в теннис? Эти занятия не исключают друг друга, если только вы не решите иначе. Теперь я умею играть в теннис. Не то чтобы очень хорошо, но я пока еще не потратила на него 10 000 часов.

Другое мощное выражение — «пока еще». Фраза «Я пока еще не могу этого сделать» подразумевает, что после некоторой практики вы сможете. Такое утверждение признаёт, что обучение — это процесс. Оно открывает большое количество дверей, в то время как негативные ярлыки вас только ограничивают.

Модели мышления

Доктор Дэвид Бернс, основоположник когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), выделил модели мышления, которые составляют часть нашего внутреннего монолога. Наши мысли влияют на чувства, а чувства — на энергию. Прежде чем я познакомлю вас с этими моделями, хочу рассказать, как мы обрабатываем миллионы единиц информации, которая обрушивается на нас каждое мгновение через органы чувств. Наше сознание при этом способно воспринимать только 5–7 фрагментов единовременно. Так что же оно делает с остальными данными? Чтобы справиться с подобным натиском, мозг совершает одно из трех действий: он их удаляет, искажает или обобщает.

Удаление

Мозг удаляет неожиданную или лишнюю, по его мнению, информацию. Однако он не всегда выносит правильное решение

и иногда может избавиться от нужной информации. Например, если вы привыкли фокусировать внимание на негативе, мозг будет удалять все положительное. В известном эксперименте Кристофера Шабри и Дэниэла Саймонса (http://www.theinvisiblegorilla.com/videos.html) шесть человек играют в баскетбол. Вам нужно посчитать количество пасов между игроками в белых футболках. Около половины людей, участвовавших в эксперименте (в том числе я), не заметили, когда на площадку вышел человек в костюме гориллы и постучал себе в грудь. Это произошло потому, что наш мозг был занят подсчетом и не счел важной информацию о горилле, сконцентрировавшись на деталях. Такова сила мозга. А что удаляет ваш мозг?

Искажение

Кроме этого, мозг искажает информацию, вписывая ее в рамки ожидаемого. Так работают оптические иллюзии. Вот, например, одна из наиболее известных:

PARIS IN THE
THE SPRING

Если вы прочитали Paris in the spring, вы ошиблись, на самом деле здесь написано Paris in the the spring. Мы не ожидаем повторения the, поэтому удаляем второй артикль совершенно незаметно для себя. Отсюда рождаются проблемы. Например, мы можем ошибочно принять что-то на свой счет, расстроиться, а когда расстраиваемся, у нас падает уровень энергии.

Обобщение

Это объединение информации в группы. Утверждения, включающие «всегда», «никогда», «полностью», «все мужчины...», «все женщины...», — как правило, обобщения. Например, если кого-то подвели, человек может заключить «людям нельзя доверять». Это, несомненно, обобщение, потому что большинству людей *можно* доверять.

Мы создаем обобщения через фильтры нашей личности, опыта, ценностей и убеждений. Но не следует зацикливаться на них. Нужно просто допускать такую вероятность.

Основные модели мышления

Вот основные модели мышления, которые я описываю в книге Think Positive, Feel Good («Думайте позитивно, чувствуйте себя хорошо»).

Модель	**Описание**	**Пример**
Все или ничего	Все делится на черное и белое, не принимается во внимание тот факт, что существуют и серые зоны	«Это совсем не сработало». На самом деле, скорее всего, не сработали отдельные аспекты
Скоропалительные выводы	Выводы делаются без учета фактов или читаются мысли	«Ей кажется, что я плохо работаю»
Утверждения с «должен»	Любые утверждения, которые включают слова и фразы «должен», «приходится», «нужно», «надо», а также «не должен» и «не нужно». Эти слова и фразы звучат как правила и вызывают отторжение и ощущение неудачи	«Я должен это сделать идеально — по-другому нельзя»

Модель	Описание	Пример
Принятие на свой счет	Когда вы считаете себя причиной или центром какого-то события	«У моего сына проблемы, и это моя вина»
Вопросы «что, если»	Подготовка к худшему развитию событий	«Что, если все пойдет не так?»

Как внутренний монолог влияет на энергию

Мне интересно, как внутренний монолог влияет на энергию — эмоциональную и физическую. И как вы можете это изменить? Вот некоторые идеи.

Внутренний монолог	Альтернатива	Эффект
«Это сложно»	«Каков мой следующий шаг?» или «Как я могу упростить ситуацию?»	Задействует ваши творческие способности
«Я не могу это сделать»	«Пока я не могу это сделать, но я могу научиться»	Показывает, что обучение — это процесс. Вы не могли ходить, пока не сделали первый шаг. Вы не могли говорить, пока не сказали свое первое слово. Все должны с чего-то начинать, а практика — мать навыка
«Я не знаю, как это сделать»	«Кто может меня научить?» или «Как я могу научиться?»	Переводит вас в режим решения проблем

Внутренний монолог	**Альтернатива**	**Эффект**
«Что, если все пойдет не так?»	«Что я могу сделать, чтобы все прошло как надо?»	Заставляет вас включить интеллект, чтобы предугадать чрезвычайные ситуации, вместо того чтобы наталкиваться на стены. Если вы не уверены, как следует поступить, спросите: «Что бы на моем месте сделал такой-то?» Таким образом вы более глубоко задействуете свои творческие способности, в результате чего появляются идеи, до которых вы бы не додумались самостоятельно. Это может быть забавно — представлять людей, которые справились бы в определенной ситуации, своими консультантами, готовыми помочь в трудный момент
«Это скучно»	«Что в этом может быть интересного?» или «Как я могу сделать это интереснее?»	Переносит ваше внимание с негатива на позитив и задействует ваши творческие способности
«Какой ужасный человек»	«Мне он не нравится, надо узнать его получше»	Это не моя фраза, а известное высказывание Авраама Линкольна, которое заменяет оценочную позицию открытостью
«Просто я такой человек»	«Таким я был. Кем я хочу стать? Каков мой первый шаг?»	Позволит вам эволюционировать и выйти за пределы рутины. Рутина невероятно утомительна! Вы хотите выбраться из нее или будете продолжать в том же духе? Выбор за вами

Внутренний монолог	**Альтернатива**	**Эффект**
«Это совсем не сработало»	«Какие три вещи получились удачно [три обязательно найдутся!] и какую одну вещь я бы сделал по-другому?»	Применяет технику 3:1, описанную в третьей главе. Помогает признать положительные аспекты и конструктивно использовать отрицательные
«Ей кажется, что я плохо работаю»	«Какие у меня есть доказательства, что это правда? А какие доказательства, что это не так?»	Зачастую мы принимаем многое на свой счет, потому что смотрим на вещи через фильтр Жертвы, удаляя все позитивное, что дало бы нам более сбалансированное представление. Исследуя противоречивые аргументы, вы открываете эти позитивные стороны
«Я должен это сделать идеально — по-другому нельзя»	«Я приложу все усилия»	Это выражение намного более пространное и великодушное, поощряющее старательность, а не управляющее при помощи запугивания. Помните, что совершенство — тиран
«У моего сына проблемы, и это моя вина»	«У моего сына проблемы, потому что он сделал неправильный выбор»	Позволяет грамотно определить ответственность и избежать участия в драматическом треугольнике

Наше влияние на собственный уровень энергии может быть огромным в зависимости от того, используем мы позитивное или негативное мышление, поэтому сосредоточьтесь на позитиве и пожинайте плоды.

Мы либо делаем себя жалкими (несчастными), либо делаем себя сильными — объем затрачиваемых усилий остается одним и тем же.

Карлос Кастанеда

Благодарность и прощение

Когда вы взращиваете в себе способность благодарить, то наполняетесь доброжелательностью, сияющей изнутри и благотворно влияющей на ваше окружение.

Помните, как в неудачный день вас охватывает чувство, что все плохо и весь мир настроен против вас? В иные дни вы ощущаете себя на вершине мира, и все вокруг вам благоволит. Вряд ли это истинное отражение реальности, скорее результат вашего отношения к ней. Фокусируясь на том, за что вы *можете* сказать миру спасибо даже в тяжелые моменты, вы преображаете свой жизненный опыт и наслаждаетесь мягкой энергией, через которую воспринимаете все события.

Полезная привычка — ведение дневника благодарностей, в который необходимо записывать все, за что вы признательны, — от значительных событий до мелочей: например, вам сегодня улыбнулся бариста или по пути на работу вы встретили три зеленых светофора подряд. Собрание небольших благодарностей может оказать очень сильное влияние.

Когда вы развиваете благодарное отношение, уровень вашей энергии поднимается.

Прощение также заряжает энергией. Ваш внутренний монолог может включать такие фразы, как: «Я не могу поверить, что он так поступил» или «Больше никогда не буду с ней разговаривать». Злопамятность — тяжелый груз, и все равно люди неохотно прощают. Я часто работаю над прощением со своими клиентами и могу сказать, что это освобождает. Одна из причин, почему людям сложно простить кого-то: они считают, что человек недостоин прощения или что прощение оправдывает его поведение. Но это не значит, что вы должны вновь доверять обидчику (если это неуместно). Вы прощаете ради себя, потому что прощение меняет ваше самоощущение. Другому человеку даже необязательно знать, что вы его простили.

В книге Why Kindness Is Good For You («Почему быть добрым полезно») Дэвид Гамильтон описывает исследование, проведенное в 2000 году, под названием проект «Надежда», за которым позже последовал проект «Надежда 2». Жители Северной Ирландии, потерявшие близких во время Смуты*, прошли тренинг прощения. В результате проведенной работы у участников значительно снизились уровни горя, гнева, стресса и депрессии, а также наблюдался подъем жизненных сил (рост энергии, аппетита, восстановление режима сна и улучшение общего самочувствия).

Избавляясь от злопамятства, вы ощущаете облегчение, свободу и заряд энергии. Но нужно именно избавиться, а не подавить. Если 80% времени вы тратите на негативные мысли или на подавление отрицательных эмоций, это повлияет на вас

---

* Конфликт в Северной Ирландии в 1970–1990-х годах, известный в английской историографии как Смута, закончился в 1998 году подписанием Белфастского соглашения. За время конфликта погибло 3524 человека, из них 1857 гражданских лиц.

в 80% случаев. Любая энергия, потраченная на негатив — злопамятство, гнев, неуверенность в себе, упреки или чувство вины, — черная дыра для жизненных сил.

Прошлое остается в прошлом, оно не должно определять вашу личность. Вам не нужно носить его с собой. Прощение открывает дверь в будущее, потому что освобождает вас от страданий прошлого. Разве не прекрасно стать свободным?

• • • • • • • •

Простить означает отпустить надежду
на лучшее прошлое.

• • • • • • • •

Джек Корнфилд

Масару Эмото демонстрирует силу слова в книге The Miracle of Water («Чудо воды»). С помощью фотографий водных кристаллов он иллюстрирует влияние слов и предоставляет убедительные доказательства того, что правильные слова заряжают энергией, создают гармонию в отношениях и улучшают самочувствие. Он показывает, как влияют на кристаллы фразы «Ты очень старался» и «Это бесполезно»: первая создает красивую форму, а вторая — уродливую. Звук (проводник энергии), похоже, оказывает на воду неоспоримое воздействие. В отношении нас это тоже верно.

Мы не в силах полностью контролировать внутренний монолог, но помните, что ваши мысли — это не вы. Вы можете за ними наблюдать, но не впитывать. Заметить их и отпустить. Бросить им вызов. Вы можете создать новые нейронные пути в мозге, которые помогут позитивно мыслить. И ваша энергия скажет вам спасибо.

Время подумать

1. Какие фразы внутреннего монолога забирают у вас энергию?
2. Какими фразами вы можете их заменить?
3. Чего вы не можете простить?
4. Готовы ли отпустить эти обиды?
5. За что вы благодарны?

ГЛАВА 7

Дзен и практика внимательности

О том, как обрести энергию спокойствия

Какую часть дня вы живете настоящим — занимаетесь своей работой, своим окружением и обстановкой? А если вы отдыхаете с друзьями и семьей, то чувствуете ли вину за то, что не работаете, или не убираетесь, или не разбираете гараж? Возникает ли у вас на работе чувство вины, что вы сейчас здесь, а не с семьей или друзьями? Жалуются ли близкие, что вы уделяете больше внимания телефону, чем им?

Мы тратим значительную часть времени, сожалея о том, что не находимся в другом месте, не делаем что-то другое и не имеем чего-то другого. Мы редко живем настоящим.

Как это влияет на энергию? У меня была замечательная клиентка, о которой в начале нашей работы создалось впечатление, что она полна энергии. Она улыбалась широкой, сияющей улыбкой, о чем бы ни говорила. Она утверждала, что все прекрасно, но во время консультации постукивала и покачивала

ногами, а в разговоре перескакивала с одной темы на другую, не доводя мысль до конца. Стресс, который выразился для нее в обсессивно-компульсивном расстройстве, она прикрывала улыбкой. Женщина постоянно мыла руки, чистила вещи, которые не нуждались в чистке, и наводила порядок там, где это не требовалось. Ей становилось все труднее выходить из дома из-за большого количества выполняемых ритуалов.

Я научила ее практике внимательности: искусству жить настоящим, присутствовать здесь и сейчас. Так как она никогда раньше не жила моментом, она не могла наслаждаться чем-то на 100% или полностью отдаться какому-то делу. Она чувствовала себя мотивированной (что тоже вид энергии) и в то же время очень уставшей, но боялась прекратить свои ритуалы. Сначала ей пришлось нелегко, но внимательность позволила ей не только полноценно присутствовать на консультациях, расслабив тело и разум, но и повысить производительность на работе, лучше ладить с людьми и в целом стать более простым в общении человеком.

Практика внимательности насчитывает несколько тысяч лет и берет начало в буддистской медитации. Это не религия, а осознание своих действий в определенный момент времени. Она обладает терапевтическим эффектом, облегчая симптомы депрессии и тревоги, которые оказывают отрицательное влияние на уровень энергии.

Дзен — это форма буддизма, которая подчеркивает важность практики внимательности и характеризуется единением с миром и со всем, что в нем существует, без излишней зависимости от материальных благ и богатства. Дзен учит наслаждаться простыми радостями и полноценно переживать жизненную реальность.

Разница между двумя практиками в том, что медитация — более формальный способ внимательности:

— Медитация может включать концентрацию на свече, слове или звуке, а также полное отсутствие мыслей, что особенно трудно.
— Внимательность — это некритичная сосредоточенность на том, чем вы в данный момент занимаетесь.

Так как я работаю гипнотерапевтом и обучаю людей самогипнозу, многие спрашивают, в чем разница между внимательностью и гипнозом. Гипноз может создать состояние внимательности, но в дополнение к нему предложит подсознанию усвоить некоторые убеждения. Таким образом, это более активный и преобразующий метод, помогающий добиваться конкретного результата. Однако на него тратится больше времени и сил.

Разница между внимательностью и релаксацией в том, что релаксация — это отсутствие усилий. Внимательность может иметь расслабляющий эффект, но она требует дисциплины и усилий для поддержания мысленной концентрации на настоящем моменте. Как при дрессировке щенка, вам нужно постоянно подзывать его к себе. Если вы попробуете удержать его на месте силой, он начнет сопротивляться, в то время как мягкая дисциплина даст нужный эффект.

• • • • • • • •

Мы тратим значительную часть времени, сожалея, что не находимся в другом месте, не делаем что-то другое и желаем чего-то другого. Мы редко живем настоящим. Как это влияет на энергию?

• • • • • • • •

Преимущества внимательности

Кроме спокойствия, внимательность дает вам массу других преимуществ — физических, умственных и духовных.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕИМУЩЕСТВА

— Снижает уровень гормонов стресса
— Снижает кровяное давление
— Укрепляет иммунную систему
— Повышает уровень эндорфинов
— Повышает уровень окситоцина
— Помогает со сном
— Уменьшает болевую чувствительность
— Изменяет структуру мозга

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕИМУЩЕСТВА

— Снижает стресс
— Поддерживает концентрацию
— Увеличивает эмоциональную стабильность
— Улучшает настроение
— Заглушает самокритику
— Повышает способность принятия решений
— Развивает проницательность и осознанность
— Не дает потерять связь с реальностью
— Смягчает аддиктивное поведение
— Развивает силу воли

ДУХОВНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА

— Развивает сострадание
— Повышает ощущение единения

— Открывает сердце
— Дает ощущение покоя
— Помогает наслаждаться настоящим
— Обогащает жизнь
— Помогает принять реальность
— Обнаруживает вашу мудрость
— Напоминает о вашем предназначении
— Поощряет жизнь «изнутри наружу»*

Внимательность на деле

Внимательность позволяет «нажать на паузу» в мире, полном стрессов. Вот простое упражнение, которому я обучаю своих клиентов.

1. Сядьте удобно, опершись спиной, поставив ноги на пол и опустив руки вдоль тела или положив их на колени.
2. Закройте глаза, сосредоточьтесь на дыхании, не пытаясь его оценивать.
3. Просто следите за ощущениями от вдоха и выдоха, за изменением температуры воздуха, который вы вдыхаете и выдыхаете.
4. Следите за движениями груди и живота при вдохе и выдохе, а также за звуками дыхания.
5. Если вы начнете отвлекаться, это нормально — просто вновь сконцентрируйтесь на дыхании.

Выполняйте это упражнение в течение двух минут, заново сосредоточиваясь на дыхании каждый раз, когда вы начинаете отвлекаться.

---

* Жизнь «изнутри наружу» — это способность обретать счастье внутри себя вне зависимости от внешних условий.

Внимательность — это не отсутствие мыслей, это осознанность, сосредоточение. Она принимает ваши мысли, вместо того чтобы отрицать их или отталкивать. Пытаться остановить мысли очень утомительно и практически нереально. Мысли будут приходить и уходить, а вы просто следите за ними, переводя внимание на дыхание. Не оценивайте эти мысли, отметьте их и возвращайтесь к дыханию. Отнеситесь к мыслям как к облакам: они появляются и исчезают. Не вступайте с ними в контакт, отметьте их и дайте уйти.

Я уже упоминала, что у меня есть собака, и одно из моих любимых занятий — гулять с ней по проселочной дороге недалеко от дома, наслаждаться природой и смотреть, как питомец радуется и исследует все вокруг. Но иногда я отвлекаюсь на мысли о том, что мне нужно сделать сегодня или что, к своему сожалению, не сделала вчера. Когда же я возвращаюсь в настоящий момент, то успокаиваюсь и энергия сразу же начинает возрастать. И что самое замечательное, распространяется и на другие сферы моей жизни. Она *добавляет*, а не забирает что-то от них.

Если энергия ваших эмоций или внимания рассеяна, значит, вы никогда не прикладываете максимум усилий, никогда не испытываете полного наслаждения и никогда не сможете до конца реализовать себя.

Практиковать внимательность не всегда легко, так как это требует дисциплины, которой у вас может еще не быть. Возвращаясь к сравнению разума со щенком, прыгающим по всему дому и не контролирующим свое поведение, помните, что для воспитания такого щенка нужно следующее.

1. Терпение.
2. Повторение.
3. Строгость.

Чем бы вы ни занимались, если вы вдруг отвлекаетесь на что-то другое, что могли или должны были бы делать, вернитесь в настоящий момент. Будьте терпимы к себе. Возможно, потребуется неоднократно повторить этот прием, пока вы не научитесь быть в настоящем и наслаждаться каждым его мгновением на пике энергии. Помните, что перескакивание с одного дела на другое забирает много энергии и пагубно влияет на способность концентрироваться.

Признание эмоций

Жизнь учит нас, что отрицательные эмоции — это плохо. На самом же деле эмоции — всего лишь сигналы, указывающие на существование проблемы, которую надо решить. Вместо того чтобы игнорировать негатив, вам нужно понять, что за этим стоит. Отрицательные эмоции выкачивают энергию. Существует семь основных отрицательных эмоций: страх, гнев, грусть, одиночество, стресс, скука и вина. Каждая из них стремится сообщить вам то, на что стоит обратить внимание. Давайте рассмотрим их по отдельности.

Эмоция	**Послание**
Страх	Мне нужно почувствовать себя в безопасности
Гнев	Со мной поступили несправедливо, и мне нужно установить границы
Грусть	Я потерял нечто важное для себя
Одиночество	Я чувствую обособленность
Стресс	Я перегружен

Эмоция	Послание
Скука	Мне нужно повеселиться или принять вызов
Вина	Я поступил с кем-то несправедливо

Мы переживаем эти эмоции через фильтры нашего восприятия. Они могут неверно отражать ситуацию, но верно отражают наше *восприятие* ситуации. Признавая свои эмоции и осознавая, что они стремятся донести до вас, вы можете отреагировать должным образом. Когда я говорю «должным образом», то имею в виду с позиции силы и открытости, а не с позиции страха и ограничений. Уйти в себя, не разобравшись с проблемами, проще всего. В некоторых случаях это работает, но чаще всего так проявляет себя защитный механизм, обостряющий ситуацию и усугубляющий восприятие, пока вы не справитесь с проблемой. Иначе это вызовет другую эмоцию.

Отчаяние. Мой подход не работает.

Игнорирование эмоций обычно заканчивается отчаянием. Вы получаете двойной «подарок»: исходную проблему, приправленную отчаянием. И это еще не все. Если вы по-прежнему не обращаете внимания на эмоции, они перерастают в гораздо более серьезную проблему.

Депрессия. Я сдаюсь, я больше не могу.

Теперь вы рискуете получить нервный срыв. Для того чтобы исправить ситуацию, вам, возможно, следует обратиться к своим эмоциям. Наблюдение за ними и правильная реакция помогут вам преобразить беспомощность в надежду, а надежду — в счастье. А счастье приносит заряд энергии. Кто бы мог подумать!

Но что делать с эмоциями, когда вы их признали? Этому вопросу можно посвятить отдельную книгу, но есть три стратегии, которые неплохо работают.

1. Ищите мудрость внутри себя.
2. Будьте восприимчивы к эмоциям.
3. Используйте технику эмоционального освобождения для уменьшения негативных эмоций.

Слушайте свой голос мудрости

Голос мудрости позволяет изменить первоначальное восприятие ситуации или хотя бы рассмотреть ее с другой точки зрения. Чтобы найти эту мудрость, спросите у своей лучшей половины — участливой, рассудительной и уравновешенной, — что вам сейчас необходимо. Голос мудрости всегда будет позитивным, воодушевляющим и добрым. Он не судит. Не упрекает. Не делает из вас жертву. Не заставляет стать преследователем. Это тренер, бросающий вызов, чтобы научить вас, облагородить и сделать более сильным. Он всегда работает ради вашего блага. Вот некоторые примеры, как вы можете этого добиться.

Эмоция	**Голос мудрости**
Страх	Я понимаю, что страх — это просто чувство, которое пройдет
Гнев	Я умею неагрессивно отстаивать свои интересы и устанавливаю четкие границы, объясняя другим, как со мной обращаться
Грусть	Вместо того чтобы грустить о потере, я улыбнусь воспоминанию

Эмоция	Голос мудрости
Одиночество	Я могу восстановить общение с людьми, которые мне дороги (хотя часто одиночество начинается с ощущения потери собственного «я», поэтому для начала постарайтесь найти себя)
Стресс	Я могу изменить восприятие ситуации и свои приоритеты, чаще делегировать обязанности и говорить «нет»
Скука	Я могу придать смысл своим действиям или же найти более интересное и/или сложное занятие
Вина	Я могу загладить свою вину, напрямую или косвенно, сделав доброе дело

Голос мудрости всегда будет позитивным, воодушевляющим и добрым.

Будьте восприимчивы к эмоциям

Быть *восприимчивым* к эмоциям означает поступать так, как вам велит голос мудрости, а не *реагировать* на эмоции, то есть идти у них на поводу, или подавлять их, что совсем не во благо. Первый шаг — это всегда поиск голоса мудрости. Не страха, эго, желания угодить или зоны комфорта, а той части вашего «я», которая заботится о ваших интересах и в долгосрочной перспективе позволяет вам развиваться должным образом.

Помните, что эмоции не возникают беспричинно, поэтому признавайте их и будьте восприимчивы к ним (действуйте обдуманно), вместо того чтобы реагировать (безрассудно подавляя эмоции, отвлекая себя или выражая эмоции неподобающим образом).

Используйте ТЭО

Техника эмоционального освобождения — прекрасный способ помочь вам снизить эмоциональный накал. Она не меняет произошедшего, но делает его восприятие менее болезненным и помогает найти ресурсы, чтобы справиться с проблемой наиболее эффективным способом. Инструкции по применению этой техники вы найдете в приложении I.

Признание эмоций спасет вас не только от огромных затрат энергии на их подавление, но и от груза растущих проблем, которые могут привести к переутомлению и даже нервному срыву.

Время подумать

1. Отдаетесь ли вы полностью делу, которым занимаетесь? На работе? На отдыхе? На досуге?
2. О чем вы думаете на работе?
3. О чем вы думаете, когда развлекаетесь?
4. О чем вы думаете, когда расслабляетесь?
5. О чем вы думаете, когда проводите время с семьей?

Когда внимание рассеяно, вернитесь в настоящий момент. Используйте эту технику не как предлог для прокрастинации, а только для того, чтобы полностью отдаться своим занятиям.

ГЛАВА 8

Физическая нагрузка и питание

О составляющих позитивной энергии

Правильная физическая нагрузка и питание — важная часть энергетической стратегии. В этой главе мы рассмотрим биологическую сторону энергии: от занятий спортом до пищевой непереносимости, а также поговорим о роли воды в нашей жизни, о дыхании, физиологии и питании.

Мы живем под давлением, мир все время чего-то требует от нас, поэтому так легко проигнорировать роль физической нагрузки и питания. И то и другое требует внимания и подготовки, но польза от них огромная, вот почему очень важно рассматривать их как приоритеты в жизни.

Наша культура, основанная на принципе «всё и сейчас», стала помехой здоровому питанию. Повсюду рестораны фастфуда. Я живу в небольшом городке с населением 7700 человек, и у нас есть три индийских и три китайских ресторана, готовящих еду навынос, три кебабных, одна закусочная, предлагающая рыбу

с картошкой фри, и три кафе — все в пределах нескольких минут ходьбы. В этих заведениях очень сложно получить здоровую пищу, а искушение поручить готовку кому-то другому слишком велико! Еще у нас есть пиццерия и три паба, так что с легкостью можно отказаться от необходимости готовить дома. Большинство ресторанов предлагают доставку на дом, так что физическая нагрузка становится второй жертвой подобного стиля жизни, нанося двойной удар по уровню нашей энергии.

Физическая нагрузка и энергия

Для начала давайте посмотрим, как спорт может зарядить вас энергией. Когда мы устаем, нам совсем не до физических упражнений. Но, как ни странно, пара упражнений или немного физической нагрузки вернут вам энергию. В статье, опубликованной в «Психологическом бюллетене» (2006), рассказано, что в результате исследования, в котором участвовало более 6800 человек, ведущих сидячий образ жизни, более 90% из них стали бодрее и начали меньше уставать, как только занялись спортом. И не только это: результаты превосходили показатели, полученные при использовании медицинских стимуляторов, даже у людей с хроническими заболеваниями. Таким образом, физические упражнения — необходимая составляющая нашего энергетического плана.

Один из моих клиентов, топ-менеджер, работал с утра до ночи без перерыва. Приходя домой, он падал в изнеможении перед телевизором, не имея сил общаться с женой и детьми, и засыпал под любимую передачу. Ему казалось, что он бредет по жизни словно сомнамбула (частая жалоба моих клиентов).

Все изменилось, когда вместо поглощения на рабочем месте кофе (стимулятор, который не только повышает уровень

энергии, но и понижает его) и сэндвича мой клиент стал выходить на перерыв (прогулка на свежем воздухе и легкий обед за пределами офиса). Он стал работать более продуктивно, несмотря на то что проводил почти на час меньше в офисе, и в конце дня у него оставались силы поиграть с детьми.

Физическая нагрузка повышает уровень кислорода в организме, что помогает в борьбе с усталостью и развивает мышечный тонус. Как следствие, вы меньше утомляетесь. Но это еще не вся выгода от спорта. Вот список преимуществ включения физических упражнений в распорядок дня.

1. Снижается усталость, повышается уровень кислорода в организме.
2. Увеличивается выносливость, улучшается работа сердца.
3. Сжигаются калории.
4. Улучшается обмен веществ.
5. Стимулируется работа мозга за счет притока крови к нему.
6. Улучшается кровообращение в целом.
7. Уменьшается стресс.
8. Увеличивается уровень серотонина, стабилизируется настроение.
9. Спорт способствует выделению эндорфинов — гормонов хорошего настроения.
10. Спорт воодушевляет.
11. Снижается уровень холестерина.
12. Снижается кровяное давление.
13. Уменьшается риск развития сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, а также диабета.
14. Занятия спортом плохо сочетаются с некачественным питанием, курением и другими вредными привычками.

15. Подтянутое тело привлекательнее дряблого.
16. Замедляются процессы старения.
17. Выводятся токсины через потение.
18. Поддерживается иммунная система.
19. Спорт помогает в общении и поднимает настроение.

Конечно, чрезмерно активные занятия спортом могут дать обратный эффект, поэтому перед началом серьезных тренировок проконсультируйтесь с врачом. Упражнения необязательно должны быть формальными, их можно заменить другой увлекательной активностью. Вот некоторые примеры.

Формальное упражнение	**Неформальное упражнение**
Интервальные тренировки высокой интенсивности	Ходьба
Аэробика	Танцы
Бег	Садоводство
Кикбоксинг	Уборка по дому
Плавание	Мойка машины
Занятия в тренажерном зале	Мойка окон
Велосипедный спорт	Прогулка пешком до магазина
Теннис	Подъем и спуск по лестнице, а не на лифте
Сквош	Ремонт
Фигурное катание	Секс
Скандинавская ходьба	Верховая езда
Степ-аэробика	Расслабляющие упражнения
Зумба	Тайчи
Спиннинг	Йога
Скиппинг	Пилатес

Это просто примеры — вариантов бесконечное количество. Я даже слышала о пешем футболе для тех, кто не может бегать, но любит игру и командную работу. Можно заниматься разными видами упражнений, чтобы они не наскучили, а тело получило пользу от разнообразия. Не забудьте делать разминку и заминку, чтобы подготовить организм к физическим нагрузкам и избежать риска получить травму. При сомнениях обратитесь к персональному тренеру, который поможет вам составить подходящую программу занятий.

По данным исследований, 10 000 шагов в день оказывают положительное влияние. Так почему бы не купить шагомер и не установить себе задание на каждый день? Вы можете скооперироваться с кем-то, чтобы контролировать и мотивировать друг друга.

Сделав спорт частью своего распорядка дня, вы полюбите его и вскоре увидите результаты. Моя дневная нагрузка распределяется следующим образом: дважды в день — прогулка с собакой, 15 минут упражнений с утра в 90% случаев и занятия в спортзале. В некоторые дни я иду вечером на танцы серок (джайв). Мне также по душе йога. Иногда при просмотре любимой передачи я полчаса занимаюсь степ-аэробикой. И добавлю: когда я убеждаю себя, что у меня на это нет времени, энергия и производительность падают, а уровень стресса повышается. Я поняла, что выгоднее встать чуть пораньше, чтобы все успеть.

Ищите способы увеличить физическую нагрузку. Прекрасно, если вы можете заниматься на улице, потому что дневной свет также добавляет энергии, даже если солнце скрыто за облаками.

Если вы из тех людей, у которых совсем нет времени на занятия спортом, подумайте, сколько времени у вас освободится, если вы заболеете. Физическая активность — это инвестиция

в самого себя, так что будьте эгоистичны. Найдите время для тренировок, запишите в ежедневник и назначьте самому себе встречу, которую нельзя отменить.

Сделав спорт частью своего распорядка дня, вы полюбите его и вскоре увидите результаты.

Питание и энергия

Избыток нездоровой еды приводит к упадку энергии (слишком много углеводов и сахара дают резкий скачок энергии и такой же резкий спад), однако и недостаток нужных веществ оставляет вас с постоянным чувством усталости. Организму для поддержания сил и здоровья необходимо разнообразие здоровой пищи. Кроме того, вам нужны вода (см. ниже), кислород (см. ниже) и свет (см. выше).

Наше тело работает не само по себе. Это сложная система, которой нужны питательные вещества для эффективного функционирования. Питательные вещества обеспечивают сырьевые материалы, необходимые для успешной работы, физической и умственной. Однако современные методы ведения сельского хозяйства и хранения, использование микроволновой печи и переварка снижают уровень питательных веществ в готовых блюдах, поэтому нам очень сложно получить все необходимое для поддержания здоровья только из еды. К тому же при проблемах с пищеварением организм не усваивает питательные

вещества наилучшим образом. А чтобы наслаждаться всеми выгодами здорового питания, тело должно эффективно поглощать питательные вещества.

Хорошая диета включает в себя огромное количество продуктов, формирующих щелочную среду (около 80%), в то время как оставшиеся 20% приходятся на те вещества, что формируют кислотную (см. приложение II). Слишком много кислоты в организме не только вызывает усталость, но и снижает уровень минеральных веществ, а также может привести к таким серьезным заболеваниям, как рак.

Около половины диеты должны составлять овощи и фрукты. Сведите вредную еду к минимуму: она может дать вам мгновенный заряд бодрости, но в долгосрочной перспективе ведет к утрате жизненных сил и нестабильной энергии, что очень плохо.

Питательные вещества можно разделить на две категории: макронутриенты и микронутриенты.

Макронутриенты

Включают белки, жиры, углеводы и клетчатку.

Белки

Белки состоят из аминокислот и необходимы для формирования и восстановления тканей, создания ферментов, гормонов и т. д. Лучший источник — это так называемые полноценные белки, в которых содержатся все основные аминокислоты. Их можно найти в мясе, конопляных семенах, рыбе, птице, яйцах, молочных продуктах, сыре, соевых бобах и киноа (полноценный белок, полученный из семян злаков). Белки молочной сыворотки, хлореллы, спирулины, ягод годжи и семян амаранта также относятся к полноценным белкам.

Жиры

Некоторые жиры жизненно необходимы для поддержания здоровья, но это должны быть правильные жиры. Незаменимые жирные кислоты — те, которые организм не производит самостоятельно, но которые необходимы нам для роста, восстановления и сохранения здоровья. Они помогают усвоить некоторые витамины, они необходимы клеткам, нужны для работы гормонов, здоровья мозга, регулирования настроения и т. д. Хорошие источники таких жиров: масляная рыба, орехи, оливковое масло первого отжима и семена чиа.

Углеводы

Углеводы могут быть двух видов: простые и сложные. Когда вы устаете, организм жаждет простых углеводов: печенья, тортов и сахара. Они действительно дадут вам заряд энергии, однако вскоре последует энергетический спад. После этого вы захотите получить их еще, но в организме углеводы очень быстро превращаются в жиры, что ведет к набору веса и снижению уровня энергии. Еще одна причина тяги к углеводам — их влияние на уровень серотонина, гормона, поднимающего настроение. Однако в долгосрочной перспективе это не самый лучший вариант для улучшения самочувствия. С другой стороны, сложные углеводы способствуют более стабильному эффекту и предотвращают утечку энергии. Их источники — хлеб из муки грубого помола, коричневый рис, овес, чечевица и киноа.

После потребления углеводов мы чувствуем сытость, потому что они соединяются с тремя молекулами воды, в то время как белки, например, соединяются с одной. (Поэтому мы быстро теряем вес, когда исключаем углеводы из диеты, так как на деле мы теряем воду.) Правильное соотношение углеводов в нашем рационе играет по-настоящему определяющую роль.

Клетчатка

Клетчатка — это вид неперевариваемых углеводов, которые помогают стабилизировать уровень энергии и сахара в крови, а также снижают холестерин. Клетчатка очень важна для поддержания формы: люди с ленивым кишечником часто чувствуют вялость. Хорошие источники клетчатки: коричневый рис, зернобобовые, киноа, картофельная кожура, фрукты (если вы не выжимаете из них сок, убирая таким образом всю клетчатку) и цельные злаки.

Микронутриенты

Это все витамины и минералы, необходимые организму для работы мозга, иммунной системы, тонуса и упругости кожи, силы и толщины волос, а также, конечно, нужные для вашей энергии.

Рекомендуемая суточная норма (РСН) потребления питательного вещества, которую часто указывают на упаковке, — это абсолютный минимум, необходимый для жизни. Оптимальную суточную норму редко указывают, но именно она обеспечивает нужный уровень вашего здоровья и энергии.

Доктор Джеймс Балч говорит, что «недостаток витамина или минерала приведет к нарушению функционирования, а затем и отказу одной части тела, за которой, как домино, последуют другие». Здоровая пища — это лекарство. Кроме того, она вкусная и не требует долгого приготовления. Моим клиентам хорошо помогает пищевой план. В нем есть информация о том, как получить РСН и разобраться с размерами порций, список продуктов — источников определенных питательных веществ, короткая инструкция по использованию гликемического индекса, который поможет стабилизировать уровень сахара в крови, а также некоторые идеи блюд.

Наиболее важные микронутриенты для поддержания энергии — это магний и железо.

Магний

Магний влияет на вашу энергию и встречается во многих продуктах. Однако из-за современных методов выращивания фруктов и овощей его уровень не такой высокий, как раньше, поэтому получить необходимое количество магния только из еды стало сложнее. Если вы особенно утомлены или перегружены, вам лучше принимать магний в качестве биологически активной добавки. Вот список продуктов с высоким содержанием магния.

Арахис	Баклажан	Ботва	Бразильский орех
Брокколи	Виноград	Грибы	Ежевика
Зеленая фасоль	Изюм	Капуста	Кешью
Краб	Курица	Лук	Миндаль
Молоко	Морковь	Неочищенный картофель	Петрушка
Помидоры	Салат-латук	Свежий горох	Сельдерей
Сладкая кукуруза	Сушеные абрикосы	Сушеный инжир	Сушеные финики
Чеддер	Чернослив	Чеснок	Яблоки

Железо

Железо также играет важную роль в поддержании энергии, так как помогает переносить кровь и кислород по организму. Вот некоторые продукты, богатые железом.

Авокадо	Апельсины	Артишок	Баклажаны
Бананы	Ботва	Брокколи	Вишня

Говядина (постная)	Грецкие орехи	Грибы	Ежевика
Изюм	Инжир	Картофель	Коричневый рис
Красное мясо	Краснокочанная капуста	Курица	Морковь
Печень	Помидоры	Свежий горох	Свинина
Сельдерей	Семга	Семена подсолнуха	Смородина
Творог	Финики	Цветная капуста	Чеддер
Чернослив	Яблоки	Мясо ягненка	Яйца

Оздоровительное питание

Здоровье — это не просто отсутствие симптомов болезни, и для его поддержания очень важна диета. Я предпочитаю говорить об *оздоровительном* питании, а не о *здоровом*. Под этим я подразумеваю широкий выбор продуктов и сбалансированное питание. Слишком много людей неправильно питаются, возможно, из-за доступности вредной еды или зависимости от фастфуда и решений на скорую руку. Здоровье и энергия требуют уравновешенного и обстоятельного подхода к умеренности.

Как съедать девять фруктов и овощей в день

Съедать пять порций фруктов и овощей в день — это абсолютный минимум, но не предел: если вы перегружены или испытываете проблемы со здоровьем, вам требуется намного больше. Поставьте себе цель дойти до девяти порций в день. В книге «Уникальная методика оздоровления с помощью еды» Эндрю Вейл рекомендует следующее:

— банан со стаканом апельсинового сока к завтраку;
— миска (500 мл) салата и овощной сок к обеду;
— миска (250 мл) брокколи к ужину, ягоды и ломтик дыни на десерт.

Однако следует помнить, что, если вы хотите уберечься от излишка сахара, натуральные фрукты лучше, чем сок. Если же вы все-таки пьете сок, сопровождайте его белковым продуктом, чтобы избежать резкого скачка и последующего спада энергии.

Вот мое предложение, как съедать девять порций фруктов и овощей в день:

— ягоды в овсяной каше и яблоко после завтрака (вместе с кожурой, чтобы получить клетчатку);
— суп из свежих овощей и салат к обеду;
— перекус сырыми овощами;
— рататуй к ужину;
— фруктовый салат на десерт.

Правило 80/20

Я сторонник умеренности, поэтому если ваш рацион на 80% состоит из здоровой пищи, все должно быть в порядке. Если вы отказываете себе в менее здоровой пище или лакомствах, то, скорее всего, вы будете их страстно желать или чувствовать себя обделенным, из-за чего желание лишь усилится. Просто не забывайте о здоровой еде.

Альтернатива пшенице

Многие люди наблюдают резкий подъем энергетического уровня, отказавшись от пшеницы. Но пшеница — это основа

питания и входит в состав большинства продуктов. К тому же у многих безглютеновых продуктов высокий гликемический индекс, что сильно снизит уровень вашей энергии. Однако заведения общественного питания начали обращать внимание на эту проблему и предлагать варианты сэндвичей без хлеба.

Продукты, в состав которых входит пшеница: булгур, семолина, кускус, хлебобулочные и кондитерские изделия, паста, некоторые хлопья, пшеничный крахмал, пекарский порошок, порошкообразная смесь для соуса, суповые консервы и блинное тесто.

Альтернативы пшенице: гречневая крупа, ячмень, рожь, овес, рис, кукуруза, киноа, картофель, безглютеновая мука, спельтовая мука (в большинстве случаев), паста без содержания пшеницы, содовый хлеб, ржаной хлеб, рисовые и кукурузные хлебцы, овсяные лепешки.

Отказ от кофе

Одна чашка кофе в сутки — это нормально, но, если от него зависит ваше самочувствие, вас ждет день взлетов и падений. Настало время обходиться без него. У вас есть два варианта. Первый: постепенно уменьшать количество и крепость кофе (до одной чашки в день). Второй: перейти на цикорий. Он бодрит так же, как и кофе, но без спада энергии и с дополнительными преимуществами для здоровья. Считается, что цикорий благоприятнее влияет на уровень стресса, не так вреден для печени и полезен при запорах. Конечно, есть и другие напитки на ваш выбор: зеленый, мятный или ромашковый чай.

Отказ от сахара

Как я уже писала, мы часто жаждем сладкого, когда устаем, потому что сахар дает нам большой заряд энергии. Однако после сладкого перекуса следует спад, и вам нужно еще больше сахара. Если сахар — враг вашей энергии, есть два способа отказаться от него. *Первый* заключается в стабилизации уровня сахара в крови через потребление продуктов с низким или средним гликемическим индексом.

Для того чтобы выровнять уровень сахара в крови и разорвать порочный круг подъемов и спадов энергии, нужно есть мало и часто. Три приема здоровой пищи и два здоровых перекуса — оптимальный вариант. Следующий шаг — убрать из дома все продукты, которые дают вам заряд энергии: белый хлеб, пасту из пшеницы, печенье и сладости. Также нужно свести к минимуму алкоголь.

Замените простые углеводы цельными продуктами, которые выделяют энергию постепенно и помогают стабилизировать уровень сахара в крови. У многих таких продуктов низкий гликемический индекс — показатель скорости, с которой продукт проникает в кровеносную систему и поднимает уровень сахара в крови. Еда с низким гликемическим индексом — лучший способ поддерживать энергию на стабильном уровне в течение дня. Вот список этих продуктов, а также примеры среднего и высокого гликемического индекса.

Продукты с низким гликемическим индексом для долгосрочной энергии:

— все бобовые, то есть чечевица, нут, соя, консервированная фасоль, обыкновенная фасоль, лимская фасоль, фасоль кранберри; ячмень;

— яблоки, сушеные абрикосы, персики, сливы, вишня, грейпфруты, груши;

— авокадо, кабачки, шпинат, перец, лук, грибы, ботва, лук-порей, садовые бобы, стручковая фасоль, ростки фасоли, снежный горох, цветная капуста, брокколи;
— натуральный йогурт, молоко, орехи.

Продукты со средним гликемическим индексом для среднесрочной энергии:

— сладкий картофель, вареный картофель, батат, сырая морковь, сахарная кукуруза, горох;
— все виды пасты из непросеянной муки, овес, овсяная каша, овсяное печенье, лапша;
— ржаной хлеб из непросеянной муки, пита, гречневая крупа, булгур, коричневый рис;
— виноград, апельсины, киви, манго, свекла, свежие финики, инжир.

Продукты с высоким гликемическим индексом для кратковременного повышения энергии:

— глюкоза, сахар, мед, ананас, банан, изюм, арбуз;
— картофель в мундире, картофельное пюре, пастернак, вареная морковь, тыква, брюква;
— пшеничные и рисовые хлебцы, сливочные крекеры, белый хлеб, кускус;
— кукурузные хлопья, пшеничные хлопья, овсяная каша мгновенного приготовления, попкорн, кексы, оладьи крампет;
— апельсиновый сок, сушеные фрукты.

Вместе с тем низкий гликемический индекс — это еще не всё. В книге The Low-Gl Diet Bible («Диета по гликемическому индексу») Патрик Холфорд объясняет, что у некоторых

продуктов с низким гликемическим индексом слишком невысокий уровень содержания углеводов, что отрицательно сказывается на энергии. В то же время некоторые обработанные пищевые продукты, которые продаются как обладающие низким гликемическим индексом, показывают высокий уровень медленного высвобождения сахара. Иными словами, формально они относятся к списку продуктов с низким гликемическим индексом, но в то же время содержат достаточно сахара, чтобы серьезно повлиять на уровень энергии. Все это очень непросто, а я не люблю усложнять себе жизнь, так что, если вы будете придерживаться натуральных продуктов в умеренных количествах и сконцентрируетесь на продуктах с низким гликемическим уровнем, то довольно быстро заметите положительный результат.

Второй способ постепенно исключить сахар — изменить вкусовые привычки. Возможно, вы привыкли есть сладости, но всегда можно изменить свои вкусовые привычки. Если вы пьете чай и кофе с сахаром, постепенно уменьшайте его количество, пока не сведете к нулю. Не используйте сахарозаменители: они дадут вам тот же скачок энергии, но никак не повлияют на ваши привычки. У меня были клиенты, которые раньше клали два кусочка сахара в кофе, а после применения этой простой техники не могут даже представить себе сладкий кофе. Вы очень быстро привыкнете к изменениям. Вот еще несколько способов сократить пристрастие к сахару или полностью от него избавиться.

— Перед тем как съесть что-то сладкое, выпейте чашку горячей воды с лимоном.
— Чистите зубы перед едой.

— Избегайте низкокалорийных сладостей и напитков, так как зачастую они содержат сахарозаменители.
— Разбавляйте фруктовые соки (с высоким содержанием сахара) водой, чтобы они не были слишком сладкими.
— Реже и меньше ешьте сухофруктов, которые содержат высокую концентрацию сахара.

В результате подобных изменений диеты в дополнение к стабилизации уровня сахара в крови вы также потеряете вес и избежите развития диабета второго типа.

Алкоголь

В алкоголе высокое содержание сахара, и уже одно это снизит уровень энергии, не говоря о том, что, приняв большое количество алкоголя, вы почувствуете вялость. Причем вне зависимости от того, бывает ли у вас похмелье, алкоголь снизит уровень энергии обезвоживанием и электролитным дисбалансом.

Алкоголь нарушает восстановительный сон. Это, в свою очередь, влияет на производительность и повышает уровень стресса. Если выпивка для вас — способ борьбы со стрессом, обратитесь к главам 3, 6 и 7 и особенно к приложению I, хотя в других главах вы тоже найдете полезные советы.

Независимый фонд Drinkaware предупреждает, что безопасного уровня потребления алкоголя не существует, а государственные рекомендации предписывают и мужчинам, и женщинам выпивать не более 14 единиц в неделю. Это значит не более шести бокалов вина (по 175 мл, 13%) или шести кружек пива (по 0,5 л, 4%), равномерно распределенных на протяжении недели.

Советы по оздоровительному питанию

1. Ешьте понемногу и часто: три приема пищи и два перекуса в день. Перекусы стабилизируют сахар в крови, и вам не понадобится вредная еда, чтобы взбодриться. Миндаль — идеальный вариант для перекуса.
2. Около 25% калорий должны приходиться на белки и полезные жиры — это примерно две порции масляной рыбы в неделю.
3. Пусть еда будет разноцветной: множество цветов означает множество питательных веществ. Бесцветная еда практически всегда вредная.
4. Старайтесь съедать пять порций фруктов и овощей в день, но оптимально — девять.
5. Покупайте сезонные продукты, так как они вкуснее, полезнее и насыщены питательными веществами.
6. Замените простые углеводы сложными. Простые углеводы, такие как паста из пшеницы, торты, печенье, сладости, картофель фри, ослабляют вас.
7. Если вы все-таки будете есть вредную еду или простые углеводы, сопровождайте их белками, чтобы избежать спада энергии.
8. Избегайте диетических продуктов и напитков — они также снижают уровень энергии.
9. Исключайте из рациона продукты, подверженные интенсивной обработке.
10. Употребляйте овощи в сыром виде или слегка отваренными, чтобы сохранить их питательные свойства.
11. Завтракайте в течение двух часов после подъема.

12. Во время приема пищи важно чувствовать себя расслабленно, чтобы помогать телу эффективно переваривать еду, а также сохранять кислотно-щелочной баланс (см. приложение II).
13. Перед проглатыванием каждый кусочек надо пережевывать двадцать раз, чтобы позволить ферментам эффективно расщеплять углеводы.
14. Пейте за 30–45 минут до приема пищи, а не во время еды, чтобы не разбавлять желудочные соки, необходимые для работы ферментов.
15. Исключите любые продукты, к которым у вас непереносимость (см. ниже).

• • • • • • • •

Пусть еда будет разноцветной: множество цветов означает множество питательных веществ. Бесцветная еда практически всегда вредная.

• • • • • • • •

Принимайте биологически активные добавки

Если вы хотите быть абсолютно уверены в правильности вашего питания, принимайте биологически активные добавки. В качестве основы рекомендуется принимать:

— цельнопищевые поливитамины и минералы отличного качества;
— незаменимые жирные кислоты (отлично подойдет масло морского криля);
— антиоксиданты для защиты от свободных радикалов.

Другие биологически активные добавки, которые могут положительно повлиять на энергию, зависят от особенностей вашего здоровья. Чтобы понять, что подходит именно вам, обратитесь к профессиональному диетологу за полноценной консультацией. Хотя все вышеперечисленное — уже хорошее начало.

И не забывайте, что не все биологически активные добавки одинаковы. Общедоступные дешевые варианты обычно содержат много наполнителей и синтетических веществ, которые организму сложнее всасывать. К тому же количество активного вещества в них, как правило, невысокое. Цельнопищевые биологически активные добавки насыщеннее, поэтому и их влияние сильнее. Питательные вещества, которые помогут вам поддерживать энергию, будут разными в зависимости от вашего состояния.

Проверяйтесь на пищевую непереносимость

Иногда на энергию влияет еда. Непереносимость определенного продукта может привести к разного рода проблемам: от вздутия живота до потери внимания, снижения мотивации, проблем с кожей, паники и усталости.

Пищевую непереносимость непросто определить, так как она может сопровождаться целым рядом симптомов. Кроме усталости, пищевая непереносимость может стать причиной СРК*, вздутия живота, отечности, проблем с весом, ухудшения

---

* СРК (синдром раздраженного кишечника) — функциональное расстройство пищеварения, проявляющееся диареей или запором, болями в животе, метеоризмом, при отсутствии органической патологии. *Прим. ред.*

внимания, плохой памяти, снижения мотивации, депрессии, простуды, поллиноза, экземы, кандидоза, кожной сыпи, головной боли, гиперактивности, бессонницы и тошноты. Внушительный список. И конечно, все эти симптомы могут быть вызваны другими причинами.

Непереносимость часто путают с аллергией, но это абсолютно разные вещи. Аллергия — это проблема иммунной системы, и реакция, как правило, мгновенная, сильная и опасная для жизни: сыпь, отек языка и губ, обморок. При аллергии такой эффект может вызвать даже незначительное количество вещества. Самые распространенные аллергены — это моллюски, яйца, молоко и арахис.

Пищевая непереносимость, или, точнее, пищевая чувствительность, — это проблема пищеварительной системы. Многие обращаются ко мне за тестом на пищевую непереносимость в рамках моей программы питания, но я не люблю проводить этот тест отдельно, потому что непереносимость — всегда симптом чего-то другого. Необходимо понять, почему организм не переносит ту или иную еду. По моему опыту, это сочетание проблем с пищеварением и стресса. Наладьте пищеварительную систему, отработайте эмоциональные проблемы, избавьтесь от стресса, и ваше тело ответит вам благодарностью.

Отказавшись от продуктов, которые вызывают у вас непереносимость, вы избавитесь и от симптомов, но вряд ли захотите прожить так всю жизнь. Намного лучше разобраться с причиной, чтобы организм мог справляться с любой едой в умеренных количествах.

Люди часто удивляются, когда узна́ют, что у них нет непереносимости какого-либо продукта, на который возникает реакция. Причина в том, что они просто злоупотребляют этим

продуктом. Пшеница, одна из главных подозреваемых, может не определиться тестом, но из-за того, что человек ест ее на завтрак (тосты), обед (сэндвич), ужин (пицца) и в качестве перекуса (печенье и торт), организм реагирует. Ему трудно справиться с таким количеством. Сокращение приема пшеницы до одного раза в день или меньше может сыграть большую роль. Кроме того, известно, что от пшеницы толстеют, поэтому исключение ее из рациона поможет вам быстро уменьшить талию.

Иногда проблема заключается в токсической нагрузке — слишком много вредной пищи одновременно. Например, тест может показать переносимость пшеницы, молочных продуктов и сахара, и вы смело будете есть такую пищу. Однако, если вы пойдете в ресторан, где сначала съедите хлеб в ожидании заказа, на закуску возьмете тост с паштетом, в качестве основного блюда — пасту карбонара (сыр и сливки вдобавок к пшенице), а на десерт попросите мороженое (сахар, сливки и жир) и запьете все это вином (сахар и дрожжи), ваш организм может не справиться с таким объемом вредной пищи. Вам станет плохо не из-за пищевой непереносимости, а из-за токсической перегрузки. Поэтому очень важно, чтобы рацион состоял из самой разной здоровой пищи: залог успеха — в балансе.

Наиболее распространенные виновники непереносимости — это пшеница и глютен, хотя ее может вызвать что угодно, но не навсегда, так как ваше тело постоянно меняется. Ведите дневник, записывая в нем все, что вы едите. Таким образом, когда вы почувствуете спад энергии, то сможете определить возможные причины. Простой тест на пищевую непереносимость поможет быстро определить неподходящие вам продукты, чтобы вы могли отказаться от них и заменить на что-то более полезное. Убирая какой-либо продукт из диеты, очень важно

ввести на его место другой из той же пищевой группы, чтобы не лишиться необходимых питательных веществ.

И помните, что традиционные симптомы пищевой непереносимости могут быть указанием на что-то другое. Если у вас возникают проблемы со здоровьем, обязательно сходите к врачу.

Пейте воду

Мы состоим из воды примерно на 70%. Она очень важна для пищеварения, работы мозга, энергии, усвоения питательных веществ, кровообращения и выведения токсинов. Доктор Ферейдон Батмангхелидж, автор книги Your Body's Many Cries For Water («Ваше тело просит воды»), даже приписывает этому эликсиру способность полностью устранить синдром хронической усталости.

До 80% людей, с которыми я работаю, страдают от обезвоживания (что обнаруживается во время биоэнергетического обследования). Это происходит либо потому, что они пьют слишком мало воды (очевидная причина), либо потому, что употребляют слишком много чая, кофе или алкоголя, которые работают как мочегонное. Иногда причина в том, что их клетки не позволяют организму усваивать воду, — это более сложная проблема.

Жизненно важно, причем не только с точки зрения энергии, но и для здоровья и благополучия, выпивать около двух литров воды в течение дня. Не ждите появления жажды, так как жажда — признак того, что вы уже обезвожены. Если вы пьете чай, кофе или алкоголь, вам нужно еще больше воды, чтобы нейтрализовать их мочегонное действие. В жару

и во время занятий спортом нужно восполнять запасы воды, теряемые через пот.

Непроходящая жажда может быть также признаком сахарного диабета, проблем с желчным пузырем или недостатка калия, так что проверьтесь у врача.

Если вы чувствуете себя как в тумане или слишком устали, вода может стать вашим спасителем.

Дышите глубже

Очевидно, что без дыхания у вас возникнет проблема посерьезнее упадка энергии. Дыхание у многих людей поверхностное, а это означает, что их мозг не получает достаточно кислорода для эффективной работы, и энергия, конечно, также страдает.

Чтобы поддерживать бодрость в течение дня, делайте глубокий вдох, задерживайте на мгновение воздух в легких и медленно его выдыхайте. Дышите глубоко, чтобы ваши грудь и живот двигались в ритме дыхания. Глубокое дыхание не только придает вам сил, но и выводит из организма токсины, расслабляет, улучшает сон и выравнивает кислотно-щелочной баланс.

Обычно мы не отдаем себе отчета, как дышим, однако сознательный подход к дыханию может повлиять на физическое и эмоциональное здоровье, а также придать вам энергии.

Заряд энергии через дыхание

Иногда полезно выполнить специальное дыхательное упражнение.

1. Вдохните и выдохните быстро и резко десять раз.
2. Задержав дыхание, досчитайте до десяти.
3. Теперь глубоко вдохните, досчитайте до десяти и медленно выдохните.

Следите за осанкой и языком тела

Иногда сама манера держаться становится причиной потери энергии. Сутулые, с опущенными плечами и головой, вы вряд ли почувствуете себя бодрым и позитивно настроенным. Выпрямите спину и плечи, поднимите голову и глаза, втяните живот — и заряд энергии вам обеспечен. Попробуйте еще и улыбнуться, и вы заметите разницу.

Каждый организм индивидуален, поэтому проследите, как вы сидите, стоите и ходите, и поэкспериментируйте, пока не найдете нужное вам положение тела.

Время подумать

1. Регулярно ли вы занимаетесь спортом?
2. Вы ведете активный образ жизни или диван — ваш лучший друг?
3. Едите ли вы продукты, которые, как вам кажется, вызывают у вас спад энергии?
4. Ваша диета достаточно здорова и разнообразна?

5. Получаете ли вы основные питательные вещества, помогающие вашей энергии и жизненной силе?
6. Пьете ли вы достаточно воды в течение дня?
7. Хорошо ли вы дышите?
8. Не мешает ли то, как вы себя держите, вашей энергии?

ГЛАВА 9

Отдых и расслабление

О важности простоя для производительности

Ни одна книга об энергии не может обойтись без разговора о необходимости отдыха и расслабления для восстановления энергии и сохранения равновесия. Хороший отдых и расслабление — моя последняя рекомендация для обретения энергии, которая позволит вам наслаждаться работой, покоем и развлечениями, сбалансирует жизнь и здоровье и придаст жизненных сил.

Здоровый сон

Прежде всего вам нужно каждый день высыпаться. В среднем взрослому человеку требуется восемь часов сна, кому-то больше, кому-то меньше. Кто-то после слишком продолжительного сна даже чувствует упадок энергии, усталость и вялость. А кому-то, наоборот, нужен длительный сон, только в этом случае

он повлияет на энергию, внимание, настроение и здоровье. Лишь вы сами можете понять, что лучше для вас.

Признаком того, что вы выспались, послужит чувство бодрости при пробуждении. Во время сна организм восстанавливается и обновляется, печень выводит токсины и очищается, а мозг закрепляет новую информацию и воспоминания.

Вот несколько советов, которые помогут вам высыпаться.

1. Постарайтесь ложиться спать до 11 вечера. После этого начинает активную работу печень, и, если вы не спите, ей тяжелее вывести токсины из организма. Это может быть одной из причин вялости, которую чувствуют некоторые по утрам.
2. Избегайте тяжелой пищи на ночь, так как процесс пищеварения может помешать восстановительному сну.
3. Придерживайтесь определенного графика. Постарайтесь ложиться спать и просыпаться в одно и то же время. В этом случае организму не придется постоянно играть в догонялки с самим собой.
4. Сократите количество стимуляторов, особенно кофе, кофеинсодержащих напитков (таких как чай или кола), алкоголя и сигарет. Небольшое количество алкоголя бодрит, в то время как его излишек выступает в качестве депрессанта и нарушает сон.
5. Ограничьте источники света ночью. Если нужно, повесьте светонепроницаемые шторы.
6. Очистите спальню от хлама и всего связанного с работой. Создайте в ней спокойную атмосферу для отдыха.
7. Сократите воздействие электромагнитных полей от радиобудильника, телевизора, пульта дистанционного управления,

DVD-проигрывателя, ноутбука, смартфона, iPod, планшета и зарядок — всех приборов, излучающих энергию, которая может повлиять на сон.

Как пишет Энн Джиттлман в книге Zapped («Утомленные»), продолжительность воздействия электромагнитных полей сильнее влияет на здоровье (не только на сон), чем их интенсивность. Если ночной сон длится в среднем восемь часов, воздействие составит 2920 часов в год. Также она утверждает, что хроническая усталость — одно из многих заболеваний, приписываемых влиянию электромагнитных полей.

8. Так как физическая активность придает энергии, исключите ее за два часа до сна.
9. Выпейте чашку чая с ромашкой на ночь.
10. Легкое чтение на ночь, кроме газет и всего, что связано с работой, — хороший способ подготовиться ко сну.
11. Избегайте перед сном стрессовых ситуаций, в том числе обсуждения эмоциональных проблем.
12. Если вы берете проблемы с собой в кровать, запишите их на бумаге, перед тем как идти спать, и отложите в сторону, чтобы вам было легче расслабиться.
13. Послушайте диск для гипнотерапии или релаксации.
14. Перед сном проведите сессию ТЭО, чтобы настроить свой мозг на отдых (см. приложение I).

Перерывы

Во время работы, особенно тяжелой, очень важно делать перерывы. В идеале нужно регулярно полностью отвлекаться от работы, выходя на свежий воздух либо, если это невозможно, оставляя рабочее место и/или то, чем вы занимаетесь.

Например, когда я много пишу, то иногда прерываюсь и начинаю заниматься каким-то другим делом: просматриваю бумаги, или звоню клиенту, или балую себя чашечкой лакричного чая (он очень полезен для надпочечников), или, что лучше всего, отправляюсь на прогулку с собакой, чтобы отдохнуть на природе. Если я провожу тренинг, мне нужно десять минут побыть в одиночестве, потому что тренинги отбирают много энергии, а небольшие периоды уединения — это хороший способ оставаться бодрой в течение дня.

Медитация, внимательность и самогипноз

О преимуществах медитации и внимательности говорят все чаще. Мы тоже затрагивали эту тему в седьмой главе, но включим ее и сюда как важную часть стратегии отдыха и расслабления. Все эти техники во многом похожи.

Внимательность, как мы видели, — это прекрасная техника, позволяющая достичь спокойствия в любом месте и в любое время, чем бы вы ни занимались. Она требует от вас сосредоточения на настоящем моменте. Принимая клиентов, которые постоянно напряжены, я начинаю сессию с двух минут внимательности и сосредоточения на дыхании. Эти две минуты сильно влияют на уровень стресса и энергии.

Внимательность — это ничегонеделание, способ существования в настоящем. Такая техника помогает вам признать мысли вместо того, чтобы подавлять их, и заряжает энергией спокойствия, чем бы вы ни занимались. Вы можете при этом убираться, готовить еду, гулять или принимать душ.

Медитация также подходит для расслабления, хотя некоторые техники медитации требуют полного отказа от мыслей, что намного сложнее. Медитируют обычно в определенное время дня и часто с использованием предмета, на котором нужно сосредоточить свое внимание, например свечи или звука. Существуют диски с руководством по медитации, если вы предпочитаете, чтобы кто-то направлял вас в процессе.

Самогипноз помогает успокоиться, снять нервозность, которая может очень утомлять и изматывать, и повышает самую устойчивую энергию, которая помогает вам бороться со стрессом и жизненными трудностями. Я обучаю многих клиентов системе под названием An Inside Job™ («Внутренняя работа»): это нечто среднее между самогипнозом, внимательностью и медитацией и прекрасный способ успокоиться, зарядиться продуктивной энергией, прийти к эмоциональной устойчивости. Самогипноз поможет вам создать сценарий — каким вы хотите быть в определенной ситуации, — а также справиться с внутренними конфликтами, что зависит от того, на чем вы сконцентрируетесь.

Равная нагрузка

Если вы слишком загружены работой, даже своим любимым делом, нагрузка может влиять на энергию, поэтому обязательно выделяйте время для отдыха, когда вы можете побыть собой. Мы слишком много делаем и слишком мало существуем.

Есть бесконечное количество способов отдыха и расслабления; нужно лишь выбрать, что подходит именно вам. Вот, например, как любят проводить свободное время мои клиенты.

— Сара любит расслабляться, читая книгу в саду с чашкой мятного чая.
— Джим предпочитает велосипедную прогулку вдоль реки вместе с сыном.
— Джуд раз в неделю ходит на массаж.
— Любимый способ Кевина отгородиться от мира и забыть о проблемах — сходить в бассейн и сауну рано утром, пока многие еще спят.
— Джейн обожает прогулки под дождем.
— Ее муж Карл предпочитает бег как средство отвлечься и снять накопленный за день стресс.
— Лиза каждую неделю наслаждается ароматическим массажем.
— Софи чередует рэйки и рефлексологию, чтобы сбалансировать энергию.
— Джеймс очень любит занятия тайчи.

Каждый расслабляется по-разному. Важно найти свое и сбалансировать жизнь. Вы поймете, что находитесь на правильном

пути, если ваша энергия стабилизируется, а продуктивность сохранится даже в самые трудные времена.

Хороший отдых повлияет не только на вашу энергию, но и на настроение и здоровье. С вами станет приятнее общаться. Вы знакомы с людьми, которые постоянно в движении и не находят времени передохну́ть? Разве с ними весело? Обычно они очень раздражительны, постоянно напряжены и утомляют своим присутствием.

Смех как лекарство

Один из лучших способов зарядиться энергией и расслабиться — заняться чем-то, что вас смешит. В книге Anatomy of an Illness («Анатомия болезни») Норман Казинс рассказывает, как страдал от серьезного заболевания, а также адреналинового истощения. Его беспокоило, что прописанное лекарство, хоть и помогало справляться с симптомами болезни, вызывало аллергию — сыпь по всему телу, которая его бесила. Он сел на диету из «Скрытой камеры»* и фильмов братьев Маркс** и избавился от страшной болезни, которую врачи считали неисцелимой. Какой прекрасный способ стать здоровым и полным энергии!

---

* Популярное телешоу, которое на экранах Америки с перерывами шло с 1948 по 2004 год.

** Братья Маркс — пять братьев, популярные комедийные артисты из США, специализировавшиеся на комедии абсурда.

Время подумать

1. Вы достаточно отдыхаете и расслабляетесь?
2. Как вы предпочитаете расслабляться?
3. Как вы можете больше отдыхать в течение недели?

Заключение

Ваша жизнь должна быть полна энергии, но в XXI веке от нас требуют и ожидают столь многого, что большинство испытывают ее недостаток.

В этой книге я поделилась инструментами и техниками, которые позволят вам зарядиться энергией, чтобы наслаждаться полноценной жизнью. Они также помогут вам стать более целеустремленным, так как усталость подпитывает апатию. Благодаря энергии вы чувствуете себя непобедимым и более выносливым. Неудачи не кажутся такими уж крупными, а взлеты длятся дольше. У вас поднимется настроение, и вы станете легче справляться с трудностями и полнее переживать успех. Кроме того, вы сможете превращать неудачи в возможности для роста.

Выберите из книги три техники, которые, по вашему мнению, больше всего вам помогут. Но помните: иногда мы сопротивляемся тому, что нам нужно, а не тому, чего хотим, поэтому проследите за своей реакцией на каждый вариант и проанализируйте ее. Спросите себя, отчего у вас именно такая реакция.

Затем начните отрабатывать выбранные техники, пока они не станут привычкой. Работа Максвелла Мольца показала, что привычка укореняется в нас по прошествии не менее 21 дня. Мольц был пластическим хирургом, и его пациентам требовался 21 день, чтобы привыкнуть к новому лицу или перестать чувствовать фантомную конечность после ампутации. Мольц заметил, что и сам закрепляет привычку за 21 день. По мнению Филиппы Лалли, исследователя психологии здоровья из Университетского колледжа Лондона, нужно даже больше — в среднем 66 дней в зависимости от сложности привычки, характера человека и обстоятельств. В ее исследованиях диапазон составлял от 18 до 254 дней.

Конечно, все мы разные, но вы *добьетесь* желаемого результата, если будете настойчивы. А если будете последовательны, то еще и *сохраните* этот результат. Вот и вся правда. И никаких обходных путей. Вы в ответе за самого себя. Вы сами принимаете решения о том, какую жизнь хотите прожить, и становитесь режиссером собственной истории.

Чтобы помочь вам в принятии решений, позвольте поделиться с вами моими Пятью принципами изменений.

Пять принципов изменений

1. **У вас всего одна жизнь**. Вы можете либо добиться своей цели, либо жить сожалениями.
2. **У вас есть свобода воли и «способность отвечать»**. Вы не заложник своих желаний — у вас есть сила выбора.

3. **Самое главное, что вам нужно сделать, — это решить, что для вас важно**. Ваша долгосрочная цель или удовлетворение преходящего желания?
4. **У любого выбора есть последствия**. Перед принятием решения будьте честны с собой относительно последствий вашего выбора.
5. **Вы либо приближаетесь к своей цели, либо удаляетесь от нее**. Вы хотите сделать шаг назад или продвинуться вперед?

Но правда и то, что вы человек. Вы можете оступиться, и это нормально. Вам просто нужно вернуться на верный путь. Помните, что новые привычки — это процесс, требующий времени. Работайте — и полу́чите результат.

Если вы серьезно настроены на перемены, отнеситесь к своему телу как к банковскому счету. Вы постоянно делаете вклады и снимаете средства. Для поддержания энергии нужно вкладывать больше, чем вы снимаете, чтобы у вас были ресурсы, когда наступит тяжелое время. А когда вы захотите насладиться жизнью по полной, у вас для этого также найдется энергия.

Луиза Хей, одна из первых написавшая о связи разума и тела и эмоциональных причинах болезней, называет усталость «сопротивлением, скукой, недостатком любви к своему делу». Найдите то, что вас вдохновит, и это преобразит вашу энергию. В моем опыте работы с клиентами это важный фактор, но не единственный. К сожалению, здесь не существует единого подхода.

Эта книга позволит вам понять, что может помочь именно вам. Если вы сомневаетесь, обратитесь к специалисту. Жизнь слишком важна, чтобы пройти через нее сомнамбулой, не так ли?

Пять столпов и пять опор

Моя работа держится на Пяти столпах — психологическом, эмоциональном, физическом, образе жизни и духовных аспектах, — как показано ниже.

Пять столпов		
Психологический	Мысли	Ваша поведенческая реакция на стресс
Эмоциональный	Чувства	Ваша эмоциональная реакция на стресс
Физический	Питание и биохимия	Ваша физическая реакция на стресс
Образ жизни	Жизненная нагрузка	Как ваш образ жизни влияет на стресс
Духовный	Призвание и смысл	Ваша способность преодолевать стресс

Эти столпы, в свою очередь, дают вам Пять опор:

— ясность;
— навыки;
— уверенность;
— здоровье;
— энергия.

И хотя энергия — один из Пяти столпов, на самом деле это функция Пяти опор.

Управляя своей жизнью, уравновешивая все ее сферы, заботясь о своем теле и реагируя на его нужды, а также определив цель в жизни, вы можете рассчитывать на устойчивую положительную энергию, которая обогатит вашу жизнь. Есть и другие преимущества: вы будете реже испытывать стресс, легко налаживать контакты, действовать более эффективно и прекратите воспринимать себя слишком серьезно. Мы часто раздуваем из мухи слона и не обращаем внимания на то, что действительно важно.

Не позволяйте истощению довести вас до нервного срыва. Сделайте уже сейчас первые шаги на пути к устойчивой энергии, чтобы почувствовать себя более целеустремленным и непобедимым, с легкостью преодолевать трудности, сохранять энергию и настрой, чтобы наслаждаться победами.

> И последний забавный совет: если вы страдаете от усталости за рулем или вам необходим быстрый заряд энергии, есть прекрасный способ взбодриться — спойте. Попробуйте! Это весело, особенно если вы поете что-то жизнерадостное. Вы можете поймать несколько косых взглядов, зато зарядитесь энергией и поднимете себе настроение!

ПРИЛОЖЕНИЕ I

Техника эмоционального освобождения (ТЭО)

Я познакомилась с этой техникой несколько лет назад, когда она только появилась и многие знакомые терапевты начали о ней рассказывать. Сначала я думала, что это надувательство. Однако люди продолжали о ней говорить, и в конце концов я решила попробовать. Какое необыкновенное открытие! Техника, безусловно, странная, но при этом замечательная. Теперь я обучаю ей клиентов, чтобы помочь им справиться со своим состоянием.

ТЭО — это вид энергетической психологии, которую легко освоить, но, пожалуй, не так просто с помощью лишь книги. На моем сайте вы можете найти видео и генератор фраз, а здесь я добавлю лишь некоторые инструкции.

ТЭО — энергетическая терапия, которая работает с меридианами тела. Это наши невидимые энергетические каналы, подобные кровеносным сосудам. Они переносят по телу энергию и влияют на эмоции и физиологию.

В основе техники лежит идея, что отрицательную эмоцию вызывает приостановка потока энергии. ТЭО помогает вновь запустить этот поток и нейтрализовать любой негатив, постукивая по точкам меридиана и повторяя определенную фразу. Это делается не для того, чтобы оправдать кого-то, и не для того, чтобы превратиться в жертву обстоятельств. Данная техника нейтрализует ваше отношение к произошедшему и снижает эмоциональное возбуждение; вы чувствуете себя более спокойным, уравновешенным и подготовленным.

ТЭО следует использовать в трех случаях:

— при подготовке к какому-либо событию;
— для избавления от негативных эмоций после какого-то события;
— в качестве ежедневной профилактики хорошего самочувствия.

Она также помогает выработать продуктивную энергию.

ВНИМАНИЕ!

Так как ТЭО в некоторых случаях может поднимать забытые и нерешенные проблемы, требующие вмешательства психотерапевта, эта инструкция подходит только людям с обычными бытовыми проблемами. Если вы подозреваете наличие глубоко укоренившейся травмы или психологического отклонения или же вам поставили соответствующий диагноз, лучше обратиться к специалисту. Если у вас возникли даже малейшие сомнения, пожалуйста, воспользуйтесь моим советом, чтобы не получить нежелательной реакции. Вы должны взять на себя полную

ответственность за свое эмоциональное и/или физическое самочувствие.

Начало работы с ТЭО

В ТЭО два основных компонента: места́ для постукивания и фраза, которую нужно повторять при постукивании (заявление).

Шаг 1: места для постукивания

Вы будете постукивать по разным точкам на меридианах тела. Эти точки используются в акупунктуре, и, хоть мы и не задействуем иглы, вам нужно удостовериться, что вы постукиваете в нужном месте. Вот эти точки.

1. Внешнее ребро ладони (та сторона, которая применяется при **ударе карате «рукой-ножом»**) — для этой части используйте кончики пальцев.
2. **Макушка** — используйте ладонь.
3. Внутренний уголок **бровей** — используйте кончики двух пальцев.
4. У внешнего угла глаз (там, где кость) (**боковая сторона глаза**) — опять-таки используйте кончики двух пальцев.
5. На подглазничной кости на расстоянии примерно 1 см ниже глаза (**под глазами**) — используйте кончики двух пальцев.
6. Прямо **под носом** — используйте кончики двух пальцев.
7. Прямо под нижней губой по центру лица (**подбородок**) — используйте кончики двух пальцев.

8. Прямо под **ключицей** — используйте ладонь на груди, закрывая ею обе ключицы.
9. **Под рукой** примерно в 10 см под мышкой — используйте ладонь.

Шаг 2: определите уровень дискомфорта

Теперь, когда вы знаете, где постукивать, определите эмоцию, от которой хотите избавиться, и уровень дискомфорта, где 10 — это худшее ощущение, а 0 — идеальное. Например, «по шкале от 0 до 10, насколько я сейчас взволнован?» или «по шкале от 0 до 10, насколько я зол в данный момент?»

Предполагается, что эта техника снизит уровень дискомфорта, чтобы вы почувствовали себя более продуктивным. Помните: она не решает проблему, а только меняет ваше отношение к ней. Она заряжает вас спокойствием и энергией, чтобы вы могли справиться с ситуацией. Речь не идет о том, чтобы спустить кому-то что-то с рук, или о том, чтобы стать агрессивно-настойчивым. Речь именно о том, чтобы уладить проблемы или нейтрализовать отрицательные эмоции.

Шаг 3: выберите свое заявление

Придумайте подходящую и конкретную фразу, которая описывает ваши ощущения от ситуации или эмоцию. Такое заявление работает лучше, если вы называете испытываемую эмоцию. Это не должна быть установка, просто короткое описание эмоции и проблемы. Например:

— я злюсь, что моя сестра снова опоздала;
— я волнуюсь перед сегодняшней презентацией;
— я сомневаюсь, что мне выбрать;
— мне таааак хочется съесть эту шоколадку.

Качество выбранной фразы — ключ к успеху. Чем конкретнее фраза, тем она эффективнее, но при этом она не должна звучать как официальное обращение. Или подходить для семейной аудитории, или даже быть грамматически правильной. Но вы должны ее *прочувствовать*.

Многие люди совершают ошибку, формулируя установку, например, так: «Я хорошо проведу время». Это не сработает. Если вы беспокоитесь, что плохо проведете время, работайте с эмоцией, которая вам мешает, например: «Я боюсь идти на эту вечеринку». Если вы избавитесь от страха, у вас будет больше шансов хорошо провести время.

Шаг 4: добавьте установочную фразу

Теперь к своему заявлению добавьте утверждение о самопринятии. Это ваша установочная фраза. Интересно, что многим тяжело ее произносить, и именно поэтому она так сильна. Это может быть фраза: «Даже несмотря на то, что [ваше заявление], я полностью принимаю себя, не осуждая». Другие альтернативы — это: «Я глубоко и полностью принимаю / прощаю / уважаю / люблю себя» и т. д. или любые комбинации этих фраз. Вы всегда должны *прочувствовать* заявление, даже если вы не верите в него в настоящий момент.

Вот несколько примеров на основе фраз, приведенных выше.

— *Даже несмотря на то, что* я злюсь, что моя сестра снова опоздала [ваше заявление], *я полностью принимаю себя, не осуждая*.
— *Даже несмотря на то, что* я волнуюсь перед сегодняшней презентацией [ваше заявление], *я полностью принимаю себя, не осуждая*.

— *Даже несмотря на то, что* я сомневаюсь, что мне выбрать [ваше заявление], *я полностью принимаю себя, не осуждая*.
— *Даже несмотря на то, что* мне таааак хочется съесть эту шоколадку [ваше заявление], *я полностью принимаю себя, не осуждая*.

Шаг 5: продолжайте

1. **Настройтесь:** поднимите одну руку и постучите по ней другой рукой около семи раз (**удар «рукой-ножом»**), повторяя фразу полностью (заявление и установочную фразу). Повторите фразу и постукивание три раза подряд, вложив в нее как можно больше веры и эмоций. Можно и притвориться, но у вас должны быть хорошие намерения.
2. Постучите по каждой меридианной точке около семи раз, каждый раз повторяя вашу фразу, в следующем порядке:
   — макушка;
   — внутренний уголок бровей;
   — внешний угол глаза (там, где кость) (сбоку);
   — на подглазничной кости на расстоянии примерно 1 см ниже глаза (под глазами);
   — прямо под носом;
   — прямо под нижней губой по центру лица (подбородок);
   — открытой ладонью прямо под ключицей;
   — открытой ладонью под рукой примерно в 10 см под мышкой;
   — удар «рукой-ножом», как в пункте 1 выше.

3. Закройте глаза и сделайте глубокий вдох. Задержите дыхание, посчитайте до четырех и выдохните.
4. Снова проверьте уровень дискомфорта. Повторите процесс, пока не дойдете до нуля или до приемлемой для вас цифры. Если уровень не снижается, поменяйте заявление и попробуйте конкретизировать. Помните, ТЭО — это не установка, а отказ от отрицательных эмоций. Вы также вправе менять свое заявление в зависимости от того, что чувствуете. Например, это может стать «остатками злости» или «легким волнением». Не бойтесь работать с тем, что вы обнаружите. Настойчивость и повторение дадут наилучшие результаты.
5. Когда вы избавитесь от отрицательных эмоций (то есть когда уровень дискомфорта приблизится к нулю), вы можете закончить процесс выбранной позитивной фразой, например: «Я выбираю спокойствие и расслабленность» или «Я выбираю спокойствие и производительность», постукивая по всем точкам, как и до этого. Лучше всего использовать эту фразу, после того как устранен весь негатив; в противном случае малейший импульс вернет вас к изначальной ситуации.

Вы, конечно, понимаете, что за этой процедурой непривычно наблюдать со стороны. Но вы удивитесь, какое количество людей использует ее сегодня и насколько она популярна у актеров, музыкантов и бизнесменов, у уставших родителей и людей, страдающих от зависимости.

Краткое изложение

Для удобства привожу краткое изложение техники.

1. Выберите подходящее заявление.
2. Оцените уровень дискомфорта по десятибалльной шкале.
3. Постучите.

   Удар «рукой-ножом»: *Даже несмотря на то, что* [ваше заявление], *я полностью принимаю себя, не осуждая* × 3

   Макушка: заявление × 1

   Брови: заявление × 1

   Боковая сторона глаза: заявление × 1

   Под глазом: заявление × 1

   Под носом: заявление × 1

   Подбородок: заявление × 1

   Ключица: заявление × 1

   Подмышка: заявление × 1

   Удар «рукой-ножом»: заявление × 1
4. Глубоко вдохните. Задержите дыхание, посчитайте до четырех и выдохните.

Повторите пункты с 1-го по 4-й, пока дискомфорт не уменьшится до желаемого уровня.

Простучите все точки с выбранной положительной фразой.

ПРИЛОЖЕНИЕ II

Продукты, формирующие щелочную среду

Повышенная кислотность может снизить энергию, вызвать болезни и расстроить пищеварение. Оптимальный рацион должен состоять на 80% из продуктов, формирующих щелочную среду, и на 20% — из формирующих кислотную*. Помните, что продукты, формирующие кислотную среду, не всегда кислые на вкус. Например, лимон, хоть и имеет кислый вкус, формирует щелочную среду. Поэтому полезно начинать свой день со стакана теплой воды с лимоном.

Симптомы повышенной кислотности: усталость, раздражительность, чувствительность, боли, в том числе головные, бессонница, кислотность желудочного сока, отрыжка с кислым

---

* Кислотно-щелочной баланс организма имеет внутренние мощные механизмы регулирования, на которые невозможно повлиять с помощью питания. Однако мы сочли необходимым оставить текст без изменений, чтобы ознакомить читателя с авторским взглядом на проблему. *Прим. ред.*

запахом, несварение и изжога. Преимущества щелочной диеты: оптимальная работа сердца, сокращение тяги к определенной пище и улучшение эмоционального самочувствия.

Продукты, формирующие кислотную среду, богаты хлором, фосфором, серой и азотом. Формирующие щелочную — кальцием, магнием, калием и натрием. Ниже приведен список продуктов, формирующих кислотную и щелочную среду.

Продукты, формирующие щелочную среду

На 80% ваш рацион должен быть составлен из этих продуктов.

Абрикос	Инжир	Мандарины	Семена
Авокадо	Йогурт	Мелкозерный коричневый рис	Сухофрукты
Апельсины	Капуста	Молоко	Чечевица
Бананы	Картофель	Морковь	Чернослив
Бобы	Киноа	Персики	Шпинат
Виноград	Кокос	Помидоры	Яблоки
Вишня	Корнеплоды	Просо	Яблочный уксус
Грейпфрут	Лимон	Ревень	Ягоды
Грибы	Лук	Салат-латук	
Груши	Льняные семена	Свекла	
Дыня	Малина	Сельдерей	

Также формируют щелочную среду:

— глубокое дыхание;
— сухой массаж щеткой;
— теплая вода с лимоном;
— йога.

Продукты, формирующие кислотную среду

На 20% ваш рацион должен быть составлен из этих продуктов.

Бекон	Кресс-салат	Пшеница	Тапиока
Бразильский орех	Курица	Рис	Телятина
Газированная вода	Майонез	Рожь	Фундук
Говядина	Макрель	Саго	Цельномолотая мука
Грецкие орехи	Моллюски	Сахар	Чай
Жареное	Мясо ягненка	Сельдь	Чеддер
Жиры	Овес	Сливы	Эдамский сыр
Клюква	Овсянка	Соль	Яйца
Кола	Оливки	Спаржа	
Кофе	Печень	Стилтон	

Также формируют кислотную среду:

— гнев;
— отрицательные эмоции;
— курение;
— излишняя физическая нагрузка.

ПРИЛОЖЕНИЕ III

Источники

Ниже приведен список рекомендованной литературы и других источников, которые помогут вам получить более глубокое представление о некоторых понятиях, описанных в книге.

Batmanghelidj, F., Your Body's Many Cries for Water (Global Health Solutions, 2008)

Charvet, Shelle Rose, Words That Change Minds (Kendal Hunt, 2010)

Cloud, Henry and Townsend, John, Boundaries (Zondervan, 2002)

Cousins, Norman, Anatomy of an Illness (W.W. Norton, 2005)

Covey, Stephen R., The 7 Habits of Highly Effective People (Simon & Schuster, 2004)

Eden, Donna, Energy Medicine (Piatkus, 2008) Emerald, David, The Power of TED (The Empowerment Dynamic) (Polaris, 2016)

Emoto, Masaru, The Miracle of Water (Atria, 2011)

Gilleman, Ann Louise, Zapped (HarperOne, 2011)
Gladwell, Malcolm, Outliers: The Story of Success (Penguin, 2009)
Greenblatt, Edy, Restore Yourself: The Antidote for Professional Exhaustion (Execu-Care, 2009)
Hamilton, David R., Why Kindness is Good for You (Hay House, 2010)
Harris, Thomas A., I'm OK – You're OK (Arrow, 1995)
Hay, Louise L. Heal Your Body A-Z (Hay House, 2004)
Hawkins, David, Truth vs Falsehood (Veritas, 2005)
Holford, Patrick, The Low-GL Diet Bible (Piatkus, 2009)
Holford, Patrick, The Optimum Nutrition Bible (Piatkus, 2004)
Karpman, Stephen B., A Game Free Life (Drama Triangle Publications, 2014)
Katie, Byron, Loving What Is (Rider, 2002)
Kingston, Karen, Clear Your Cutter with Feng Shui (Piatkus, 1998)
McDermott, Ian and O'Connor, Joseph, Practical NLP for Managers (Gower, 1996)
Weil, Andrew, Eating Well for Optimum Health (Sphere, 2008)
Woolfrey, Tricia and Craven, Helen, An Inside Job™ (www. triciawoolfrey.com)
Woolfrey, Tricia Meal Planner (www.triciawoolfrey.com)
Woolfrey, Tricia, 21 Ways and 21 Days to the Life You Want (Verity, 2008)
Woolfrey, Tricia, Sleep Well MP3 (www.triciawoolfrey.com)
Woolfrey, Tricia, Think Positive, Feel Good (Verity, 2008)
Young, Robert O., The pH Miracle (Piatkus, 2009)

Об авторе

Триша Вулфри — интегративный инструктор, бизнес-тренер и консультант, имеющий опыт работы с персоналом, организации тренингов, гипнотерапии и диетологии.

Триша — эксперт в области психологии и физиологии поведения, производительности и продуктивности, и ее цель — помогать людям вести успешную, полноценную и гармоничную жизнь. Сторонник практики внимательности и духовной направленности жизни, она работает с группами и индивидуально.

Триша владеет консалтинговой фирмой и студиями гипнотерапии/диетологии на Харли-стрит в Лондоне и Суррее. Она проводит большое количество семинаров по управлению стрессовыми ситуациями, искусству презентаций, навыкам воздействия, организации рабочего времени, личностному росту, умению владеть эмоциями, продуктивности, производительности и благополучию.

Также она выпустила множество других книг, дисков и MP3. Больше информации можно найти на ее сайтах:

www.pw-consulting.co.uk
www.yourempoweredself.co.uk
www.triciawoolfrey.com

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., г. Видное, Белокаменное ш., д. 1;
+7 (495) 411-50-74; reception@eksmo-sale.ru

Адрес издательства «Эксмо»
125252, Москва, ул. Зорге, д. 1;
+7 (495) 411-68-86; info@eksmo.ru /
www.eksmo.ru

Санкт-Петербург
СЗКО Санкт-Петербург, 192029,
г. Санкт-Петербург, пр-т Обуховской
Обороны, д. 84е;
+7 (812) 365-46-03/04; server@szko.ru

Нижний Новгород
Филиал «Эксмо» в Нижнем Новгороде,
603094, г. Нижний Новгород,
ул. Карпинского, д. 29; +7 (831) 216-15-91,
216-15-92, 216-15-93, 216-15-94;
reception@eksmonn.ru

Ростов-на-Дону
Филиал «Эксмо» в Ростове-на-Дону,
344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны
Советов, д. 44а; +7 (863) 303-62-10;
info@rnd.eksmo.ru

Самара
Филиал «Эксмо» в Самаре, 443052,
г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»;
+7 (846) 269-66-70 (71…73);
RDC-samara@mail.ru

Екатеринбург
Филиал «Эксмо» в Екатеринбурге,
620024, г. Екатеринбург,
ул. Новинская, д. 2щ;
+7 (343) 272-72-01 (02…08)

Новосибирск
Филиал «Эксмо» в Новосибирске,
630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3; +7 (383) 289-91-42;
eksmo-nsk@yandex.ru

Хабаровск
Филиал «Эксмо-Новосибирск»
в Хабаровске, 680000, г. Хабаровск,
пер. Дзержинского, д. 24, лит. «Б», оф. 1;
+7 (4212) 910-120; eksmo-khv@mail.ru

Казахстан
«РДЦ Алматы», 050039, г. Алматы,
ул. Домбровского, д. 3а;
+7 (727) 251-59-89 (90, 91, 92);
RDC-almaty@eksmo.kz

Украина
«Эксмо-Украина», Киев, ООО «Форс
Украина», 04073, г. Киев, Московский пр-т,
д. 9; +38 (044) 290-99-44;
sales@forsukraine.com

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.

ДОБИВАТЬСЯ ЦЕЛЕЙ

ИСКАТЬ СВОЕ ПРИЗВАНИЕ

ВОПЛОЩАТЬ МЕЧТЫ

МИФ Саморазвитие

Все книги по саморазвитию:
mif.to/samorazvitie

Узнавай первым о новых книгах, скидках и подарках из нашей рассылки
mif.to/letter

#mifbooks

Научно-популярное издание

Вулфри, Триша
Максимальная энергия
От вечной усталости к приливу сил

Главный редактор *Артем Степанов*
Ответственный редактор *Наталья Довнар*
Литературный редактор *Маргарита Савина*
Арт-директор *Алексей Богомолов*
Дизайн обложки *Дана Хагабанова*
Верстка *Елена Бреге*
Корректоры *Олег Пономарев, Ирина Тимохина*

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

ЭНЕРГИЯ — ключевой ресурс, позволяющий оптимально провести день. Без нее невозможна продуктивная работа, качественный отдых и полноценные отношения.

Эта книга предназначена тем, кто чувствует постоянную усталость, плывет по жизни или, наоборот, все время нуждается в стимуляторах.

ВЫ УЗНАЕТЕ:

— что служит причиной усталости;

— с чего начать, если энергии катастрофически не хватает;

— какие факторы внутри и вокруг нас придают нам энергии;

— как вернуть себе психологическую устойчивость;

— как достичь максимальной продуктивности.

Простые стратегии, изложенные в этой книге, помогут вам набраться сил, научат преодолевать сложности и по максимуму наслаждаться успехами.

ISBN 978-5-00117-428-8

издательство
МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР

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

Like facebook.com/**mifbooks**

vk.com/**mifbooks**

instagram.com/**mifbooks**