



Книга Жизнь на полной мощности

Управление энергией – ключ к высокой эффективности, здоровью и счастью

Джим Лоэр, Тони Шварц

Манн, Иванов и Фербер, 2009

Также есть на следующих языках: Английский

Рецензия BooksInShort

Джим Лоэр и Тони Шварц дают читателю основанные на житейской мудрости советы. Например: вставать и ложиться в одно и то же время. (Не совсем “кто долго спит, тот счастье проспит”, но близко к тому). Регулярно заниматься физическими упражнениями. Не забывать, что в жизни есть место не только подвигу, но и отдыху. Иногда смотреть на себя со стороны – так многое становится яснее. Короче говоря, авторы описывают проверенные временем правила поведения, способствующие физическому, духовному и интеллектуальному росту. К этим правилам прилагаются рекомендации, как расставлять приоритеты, выбирая, на что тратить силы, а также как их восстанавливать. Принципы эти известны со времен древних греков, но, как считает *BooksInShort*, способ их подачи вполне современен: популярные альтернативные концепции в сочетании с приемами мониторинга личной продуктивности и основами тайм-менеджмента, охватывающие все сферы жизни индивидуума. Кое-кто из читателей наверняка заскучает – зато другие будут в восторге.

Основные идеи

- Ваш самый ценный ресурс – не время, а энергия.
- Управление энергией позволяет жить на полную мощность.
- Энергия бывает четырех видов: физическая, эмоциональная, умственная, духовная. Каждый из них необходим, и ни один не является достаточным.
- В умственной деятельности, так же как в физической, необходимо чередовать нагрузку с отдыхом.
- Восполняйте энергию с помощью “ритуалов” – процедур восстановления.
- Эмоциональная энергия проявляется в уверенности в себе, самодисциплине, общительности и способности сопереживать.
- Удовольствие повышает продуктивность, а отрицательные эмоции – снижают.
- И напряженная работа, и релаксация очень важны; они должны сменять друг друга, образуя ритмичные циклы.
- Работа на износ может превратиться в навязчивую потребность и даже может стать причиной преждевременной смерти.
- Чтобы начать жить на полную мощность, нужно поставить цель, оценить свою нынешнюю ситуацию и создать “положительные энергетические ритуалы”.

Краткое содержание

Движущие силы

Если вы думаете, что ваш самый драгоценный ресурс – это время, то вы ошибаетесь. Самый драгоценный ресурс – энергия. Можно уметь правильно распоряжаться временем и при этом чувствовать себя усталым, измотанным и физически, и морально, неспособным сосредоточиться и уделить должное внимание тем, кто в нем нуждается. Мы пользуемся всевозможными календарями, часами, таймерами, программными приложениями и другими инструментами тайм-менеджмента, а что мы знаем об управлении своей энергией?

“Полная мощность требует подключения четырех взаимосвязанных источников энергии: физической, эмоциональной, умственной и

духовной”.

Путь к успеху и удовлетворенности жизнью – это управление энергией. “Умелое управление энергией, индивидуальной и коллективной, и делает возможным то, что мы называем достижением полной мощности”. Благодаря такому подходу утром вы будете выпрыгивать из кровати, предвкушая начало рабочего дня, а выходя из офиса – с радостью думать о предстоящем вечере с близкими или самостоятельном (а почему бы и нет!) походе в какое-нибудь интересное место. Вы будете нестандартно мыслить и чувствовать, что полностью реализуете свои возможности. С вами будет приятно общаться. Если вы руководитель, вы станете авторитетом у подчиненных, показывая на личном примере, что можно жить на полную мощность и добиться того, чтобы ваши личные мечты и цели мирно сосуществовали с мечтами и целями вашей организации.

“Наша самая фундаментальная биологическая потребность состоит в расходовании и накоплении энергии”.

Известно, что в США компании несут огромные расходы (исчисляемые триллионами долларов!), потому что 70% американцев работают вполсилы и не вовлечены эмоционально в то, что делают. Не секрет, что чем дольше человек работает в компании, тем формальнее относится к своим обязанностям. В течение нескольких десятилетий авторы занимались коучингом профессиональных спортсменов, что позволило им сделать важные выводы. Коучинг помогает атлетам “включиться на полную мощность” и добиться наивысших результатов. На сессиях не обсуждается, как лучше держать ракетку или ставить ногу на лед. Спортсменов учат, как управлять энергией. Те же методы могут помочь кому угодно и в первую очередь тем, кто напряженно работает. Основные принципы управления энергией таковы:

1. Черпайте энергию из всех источников – тела, эмоций, интеллекта, духа.
2. Равномерно чередуйте нагрузку и отдых.
3. Целенаправленно расширяйте границы возможного. Укрепление интеллектуальной, эмоциональной и духовной сил очень сходно с укреплением физической силы и связано с преодолением трудностей.
4. Выработайте полезные привычки, “ритуалы”, которые позволят вам накапливать положительную энергию.

“Работа на полной мощности требует культивирования динамического баланса между расходованием энергии (стрессом) и восстановлением энергии (отдыхом) во всех направлениях”.

Чтобы измениться, нужно: 1) определить цель; 2) понять, где вы по отношению к ней находитесь; 3) начать действовать. Сначала решите для себя, чего вы хотите добиться. Проанализируйте, как вы сейчас расходуете энергию. Затем составьте план действий и придумайте свои собственные ритуалы, которые помогут вам правильно распоряжаться энергией.

Ритм

В своих наставлениях греческим атлетам Флавий Филострат (170–245 годы н.э.) впервые описал преимущества ритмической организации тренировок – чередования интенсивных упражнений с восстановлением. Идея проста: организм во время нагрузки расходует свои ресурсы (которые мы теперь назовем биохимическими), и поэтому ему нужен отдых, чтобы их восстановить. Сбои у спортсменов объясняются именно тем, что они либо слишком много, либо недостаточно тренируются. Тот же закон применим и к повседневной жизни. Перерасходована энергия, не было достаточно времени на отдых для ее восполнения? Проблемы обеспечены. Жизнь на полной мощности возможна только тогда, когда поддерживается равновесие между стрессом и отдыхом. Ритмический рисунок и колебания между полярными величинами пронизывают всю Вселенную. Восход – закат, прилив – отлив, полнолуние – новолуние. Сердечный пульс – это ритм. Даже во сне есть ритмические чередования.

“Ритмичность – это основа нашей жизни”.

Теннисисты мирового уровня знают, как восстанавливаться в перерывах между розыгрышами. У них есть для этого специальные приемы. Их пульс между подачами может снижаться на 20 ударов в минуту. Во время этих периодов они восполняют энергию. Профессиональные бизнесмены делают то же самое. Например, президент компании Wink Communications Мэгги Вайлдроттер придумала для себя ритуал, который она называет “охотящийся лев”. Мэгги проходит по офису и спрашивает сотрудников, чем они занимаются. Это позволяет ей отдохнуть и в то же время пообщаться с подчиненными. Вице-президент компании Hermann Miller Билл Норманн старается свести к минимуму отвлекающие факторы – он уже несколько лет не пользуется голосовой почтой и вообще не имеет мобильного телефона. За счет увеличения эффективности своего труда он выкраивает время на восстановление, главным образом на свое любимое занятие, пейзажную съемку. По его словам, фотография помогает ему развивать интуицию и “творческие мускулы”, которые нужны ему в том числе и на работе. Чтобы мысленно отключиться от дел, топ-менеджер другой компании либо поднимается пешком на десять этажей в здании своей фирмы, либо учится жонглировать мячами.

“Поскольку мы игнорируем природные ритмы, которые в течение долгого времени формировали нашу жизнь, задачей становится сознательное формирование новых границ”.

Несмотря на то, что без отдыха и релаксации человек обходиться не может, современный мир смотрит на отдых с осуждением и предписывает нам жить в режиме 24/7. Наш организм не машина, но, увы, именно как к машине мы к нему и относимся. Особенно опасна в этом отношении электронная почта. Большинство из нас берет с собой в отпуск ноутбук и ежедневно проверяет почту. Нам нужно “воскресенье” во всех смыслах этого слова, иначе непрерывная работа на износ станет навязчивой потребностью, психологической и физиологической. Нам будет постоянно требоваться высокое содержание адреналина в крови, которое порождается аврами и лихорадочным темпом. Но так, между прочим, недалеко и до летального исхода.

“Сегодня на ринге у меня была негативная мысль... Как раз одной такой мысли достаточно, чтобы пропустить нокаутирующий удар”
(чемпион по боксу Рей Манчини).

Японское слово “кароши” буквально означает “смерть от избытка работы”. Первый случай “кароши” был зафиксирован в Японии в 1969 году. Сейчас около 10 тысяч японцев ежегодно умирают от переутомления. Сверхурочная работа без регулярных перерывов? Отложенный до лучших

времени отпустить? Работа по ночам, постоянный стресс, чрезмерная умственная и физическая нагрузка? Пишите завещание. Считайте, что “кароши” вам гарантирована. Вместе с тем это совсем не значит, что вредна любая нагрузка. Для здоровья необходимы ритмические колебания между стрессом и отдыхом.

Физическая энергия

Даже если вы часами корпите за письменным столом, вам необходима физическая энергия – для того, чтобы сохранять работоспособность, “управлять эмоциями, поддерживать концентрацию, творить и просто сохранять приверженность выбранному курсу”. Уровень физической энергии в основном зависит от дыхания и диеты. И то, и другое должно быть сбалансированным. Самый важный прием пищи – завтрак: он поднимает уровень сахара в крови и запускает в организме механизмы метаболизма. Нельзя забывать и о воде. Если вы почувствовали жажду, это значит, что ваш организм уже сильно обезвожен. Чтобы поддерживать эффективность, координацию движений и концентрацию внимания, выпивайте в течение дня полтора-два литра воды. Австралийские ученые выяснили, что тот, кто выпивает в день пять стаканов воды, меньше подвержен риску развития заболеваний сердца, чем тот, кто выпивает два стакана и менее.

“В течение жизни мы сталкиваемся со «штормами» разного уровня интенсивности и на разных направлениях: физическом, эмоциональном, умственном и духовном. Если сила «шторма» превышает наши возможности противостояния, результатом может стать травма или болезнь”.

Сон необходим организму, и спать – каким бы скучным это ни казалось, – лучше ночью. Работа по ночам сказывается не только на здоровье, но и на качестве того, что вы делаете. Самые ужасные производственные аварии (Три-Майл-Айленд, Чернобыль, танкер Exxon Valdez) произошли посреди ночи. Тот, кто работает ночью, с большей вероятностью получит инфаркт. Исследователи, специализирующиеся на изучении сна, обнаружили, что работники, которые имеют возможность спать не подолгу, но часто, сохраняют остроту реакции и производительность, даже если они лишены 7–8-часового периода непрерывного сна.

“Мы должны заняться систематическим расширением мощности, выработав ритуалы, выводящие нас за пределы нынешних возможностей с последующим обязательным восстановлением”.

Цикл нашей активности составляет 90–120 минут: в первой половине цикла пульс, уровень гормонов, мускульное напряжение и активность мозга повышаются, во второй – понижаются. Кроме того, многие во второй половине рабочего дня ощущают спад энергии. Специалисты NASA выяснили, что после 40-минутного сна в это время суток производительность работников увеличивается на 34%, а бдительность – в два раза. Нужно не только учитывать эти биоритмы, но и обязательно периодически делать физические упражнения, так как они повышают уровень энергии. Лучший результат дает чередование короткой серии интенсивных упражнений с короткими периодами отдыха. Недавние эксперименты ученых показали, что даже минута занятий аэробикой, за которой следует полная релаксация, способна значительно повысить уровень энергии – а заодно и улучшить общее состояние и настроение, стабилизировать пульс. Не увлекайтесь исключительно кардиоваскулярными упражнениями; необходимы и силовые тренировки для восстановления мышечной массы.

Эмоции

Высокий уровень эмоциональной энергии дает о себе знать по уверенности в себе, самодисциплине, общительности и способности сопереживать. Отрицательные эмоции – раздражение, гнев, разочарование, страх – отравляют организм в буквальном смысле слова. Положительные эмоции можно поддерживать точно так же, как вы поддерживаете в тонусе мышцы. Почему-то немногие относятся с должным вниманием к тому, что приносит им удовольствие. Очень зря. Когда вы делаете то, что вам нравится, возникает положительная энергия, поэтому отказывать себе в удовольствии – просто преступление.

“Изменения, приводящие к наиболее продолжительным результатам, должны основываться на трехступенчатом процессе, который мы назвали «Определите цель – посмотрите правде в глаза – действуйте”.

У эмоциональной разрядки есть свои “глубина и качество”. Просмотр телепрограмм может казаться хорошим отдыхом, хотя на самом деле это – “интеллектуальный фастфуд”. “Питательность” ТВ очень сомнительна. Накопить эмоциональную энергию поможет общение с близкими людьми. Исследования показывают, что при наличии дружеских отношений улучшаются результаты труда. Те, у кого есть на работе хотя бы один хороший товарищ, добиваются большего. Время, которое вы затрачиваете на построение взаимоотношений с друзьями, близкими и любимыми, окупится сторицей – это важнейшая жизненная потребность. Учитесь внимательно прислушиваться к людям и сопереживать. Не забывайте, что:

- Нужно найти такое дело, которое вам по душе, и регулярно им заниматься.
- В эмоциональной жизни, так же как и во время физической тренировки, необходимо чередовать нагрузку и восстановление.

Ум

Когда физическая и эмоциональная энергия поддерживаются на должном уровне, это способствует умственной деятельности. Все виды энергии – умственная, физическая и эмоциональная – взаимосвязаны. Ученые установили, что существует зависимость личной продуктивности от оптимистического настроения: он повышает запас интеллектуальной энергии. Для наиболее успешных менеджеров по продажам, как утверждает психолог Мартин Зелигман, характерен “высокий уровень оптимизма”.

“Баланс между стрессом и восстановлением является критическим фактором высокой производительности – как на личном уровне, так и на уровне организации”.

К сожалению, на работе обычно не предусмотрено время для отдыха, физических упражнений и даже, как это ни печально, для размышлений. И

напрасно. Хорошо известно, что большинству людей самые лучшие идеи приходят, когда они отдыхают, бегают, копаются в саду или просто мечтательно смотрят в потолок. Для каждого из “пяти этапов творчества” – интуиции, насыщения, вызревания, озарения и подтверждения – требуется время. Включите в свой график “простои” и позвольте своим подчиненным сделать то же самое. Мудрые руководители оберегают ресурсы энергии как своих подчиненных, так и своих организаций. Помните о следующих закономерностях в отношении умственной энергии:

- Самоорганизация и концентрация внимания зависят от умственных способностей.
- Рекомендуемый настрой – “реалистичный оптимизм”.
- Придерживайтесь такого порядка: продумайте задачу, визуализируйте, настройтесь в положительном ключе, распределите время, творите.
- Чередуйте разные занятия, чтобы активировать разные зоны мозга.
- Для стимулирования умственной работы необходимы физические упражнения.
- В умственной деятельности, так же как и в физической, сменяйте нагрузку отдыхом.
- Решение интеллектуальных задач значительно замедляет возрастные изменения мозга.

Духовная энергия

Самый важный духовный “мускул” – это характер, способность делать то, что подсказывает совесть, даже если принципиальность дорого обходится. Духовная энергия исцеляет. Актера Кристофера Рива она спасла, когда его парализовало после падения с лошади. Сначала он думал о самоубийстве, но к жизни его вернуло желание быть с семьей и помогать тем, кто так же, как он, лишился возможности двигаться. Примеров, когда люди совершали невозможное, потому что хотели помочь другим, великое множество. Не забывайте, что:

- Благодаря духовной энергии возможно все: она – источник воодушевления, целеустремленности и способности выполнять обязательства.
- Эгоизм несовместим с духовной энергией.
- Работа души может как расходовать, так и обновлять духовную энергию.
- Духовное развитие требует преодоления своей планки.

Тренировки

Чтобы выйти на свою полную мощь, нужно поставить цель, провести самоанализ и создать “положительные энергетические ритуалы”. Ритуалы – это действия, которые вы регулярно совершаете по плану, а затем они входят в привычку. Они позволяют избавиться от вредных стереотипов и приобрести полезные, создают “костяк”, организующий жизнь, и высвобождают время для того, чтобы восстанавливаться и размышлять.

Об авторах

Джим Лоэр – директор Human Performance Institute, среди клиентов которого спортсмены, представители полиции и спецслужб, спасатели и топ-менеджеры. Автор свыше 10 книг, в том числе “Только так можно победить”. **Тони Шварц** – президент той же организации, соавтор книг “Искусство заключать сделки”, “То, как мы работаем, – не работает”.
