

Жизнь на полной мощности. Управление энергией — ключ к высокой эффективности, здоровью и счастью

Джим Лоэр, Тони Шварц

1. Вопреки расхожему убеждению, главная ценность современного человека — не время, а энергия. Идеальное расписание бесполезно, если уровень энергии на нуле.
2. Физическая, эмоциональная, умственная и духовная энергии взаимосвязаны. Сохраняя баланс между работой и восстановлением, можно тренировать свои энергетические «мышцы» и жить на полной мощности.
3. Физическая энергия — топливо для других видов энергетических ресурсов, в первую очередь для эмоциональной и умственной энергии.
4. Дыхание, питание, вода и сон важны для поддержания физической энергии. Следуйте природным ритмам активности и отдыха. Выбирайте физические нагрузки, которые влекут смену сердечного ритма (учащение, замедление и снова учащение).
5. Для пополнения эмоциональной энергии нужно делать то, что делает нас увереннее в себе и приносит радость: получать новые впечатления, уделять время общению, хобби и творчеству. Эмпатия, самодисциплина, уверенность в себе, готовность переживать негативные эмоции прокачивают нашу эмоциональную мускулатуру и помогают поддерживать резерв позитива.
6. Для сохранения высокого уровня ментальной энергии нужно систематически давать мозгу новые задачи, сохранять разумный оптимизм и делать паузы в интеллектуальных нагрузках.
7. Духовная энергия определяет, куда человек расходует все другие виды энергии. Ее ядро — это характер, который можно совершенствовать в любом возрасте. Уединение, общение с природой, медитация и молитва, помощь другим людям поддерживают уровень духовной энергии.
8. Недостаточное расходование энергии не менее вредно для наших энергетических возможностей, чем ее перерасход.
9. Нужно учиться чередовать периоды активного расходования и полного восстановления энергии.
10. Наибольшую эффективность демонстрируют те, чья энергия курсирует между высокой положительной энергией (активная работа) и низкой положительной (отдых-восстановление).

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

Jim Loehr, Tony Schwartz

Жизнь на полной мощности

Джим Лоэр ◦ Тони Шварц

Управляйте не временем, а энергией!

Человек — энергетическая система, в которой выделяются четыре энергетические области. Взаимосвязанная и гармоничная работа всех четырех энергетических резервов и обеспечивает жизнь на полной мощности.

Умственная энергия

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



Важно проявлять интерес к новым знаниям и умениям. Это позволит надолго сохранить работоспособность и эффективность мозга, сберечь память и интеллект.

Духовная энергия

Она определяется нашими неэгоистичными целями и ценностями — адекватным равновесием между заботой о других людях и вниманием к нашим собственным желаниям и потребностям.



«Мышца» духовной энергии — наш характер, который надо воспитывать, иногда подвергая стрессу и испытаниям.

Эмоциональная энергия

Нам необходимы положительные эмоции, такие как радость, интерес к новому, удовольствие от общения, здоровый авантюризм.



Уверенность в себе, самодисциплина, эмпатия и коммуникативные навыки — это «мышечная система» позитивной эмоциональной энергии. Эту систему можно укреплять при помощи попеременного напряжения и расслабления, выходя из зоны комфорта.

Физическая энергия

Является топливом для других видов энергетических ресурсов, в первую очередь для эмоциональной и умственной энергии.



Дыхание — один из определяющих регуляторов физической активности. Полезно учиться управлять своим дыханием, практиковать простые методы дыхательной гимнастики.



Важный источник энергии — питание и вода. Надо избегать больших перерывов между приемами пищи, питаясь 5–6 раз в день, но небольшими низкокалорийными порциями.



Важный фактор пополнения энергии — сон. Оптимальное время сна для взрослого человека — 7–8 часов.



Значительную пользу приносят занятия физкультурой. Наиболее эффективны интервальные тренировки, при которых пульс ритмически то ускоряется, то замедляется.

Энергия может варьироваться от положительной до отрицательной, от высокой до низкой.



Ключ к эффективности — в здоровой ритмичности жизни и балансе между расходом энергии и ее восполнением.

Активная работа

Отдых-восстановление

Как жить на полной мощности



Ставьте цели

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

- Если цель положительная.
- Если цель является собственной целью человека, а не заданной извне.
- Если цель не абсолютно эгоистична и распространяется на других людей.



Будьте честны с собой

Важно не только определять для себя верные ценности, помогающие аккумулировать положительную энергию, но и жить в соответствии с этими ценностями.

Мы теряем мощность, когда занимаемся самообманом, причем это касается самых разных энергетических аспектов, включая и физический.

Сохраняйте открытость, будьте готовы критично взглянуть на устоявшиеся идеи и концепции.



Создавайте позитивные ритуалы

Сделав ритуалом некое действие, восполняющее резервы наших энергетических возможностей, мы можем прилагать меньше усилий к его выполнению.

Ритуалы позволяют закреплять полезные привычки, совершать преобразования в нашей жизни, определять новые приоритеты и тренировать «мускулы» всех видов энергий.