

На страницах этой книги я увидел не только то, что я использовал неосознанно, но многое такое, о чем не подозревал. На вопрос «Где вы берете столько энергии?» теперь буду отвечать цитатами из книги Сергея Хлыстунова.

Радислав Гандапас
бизнес-тренер

Сергей Хлыстунов

Как стать корпоративным атлетом

Система управления
работоспособностью
и качеством жизни

Книга рекомендована
Международной
школой бизнеса
IBS-Plekhanov




BYBLOS



Сергей Хлыстунов

**Как стать корпоративным
атлетом. Система управления
работоспособностью
и качеством жизни**

«Библос»

2016

УДК 77
ББК 85.16

Хлыстунов С. Ю.

Как стать корпоративным атлетом. Система
управления работоспособностью и качеством жизни /
С. Ю. Хлыстунов — «Библос», 2016

ISBN 978-5-905641-28-2

Огромное количество участников делового мира испытывают острую потребность вести профессиональную и личную жизнь на пике своих возможностей. Для того чтобы жить и трудиться на полную мощность, нужно иметь высокую работоспособность и уметь ею управлять. Сегодня многие уже догадываются, что управлять своей работоспособностью можно, лишь научившись управлять собственной энергетикой. Но как это сделать для большинства остается загадкой. Эта книга – самоучитель по освоению уникальной системы управления работоспособностью и качеством жизни для всех профессионалов, занятых интеллектуальным трудом. Она дает возможность овладеть базовыми приемами и методами управления собственной энергетикой и создать на их основе свою индивидуальную операционную систему управления работоспособностью и качеством жизни. Любой деловой человек, внедривший ее в свою жизнь, сможет избавиться от постоянного дефицита энергии, хаоса, суеты и дистрессов и станет успешным корпоративным атлетом, т. е. успешным участником высококонкурентного корпоративного мира. Мира, где превыше всего ценятся результативность, эффективность, рентабельность, скорость и точность. Эта книга о том, как быть успешным профессионалом, жить полноценной жизнью и трудиться на пике своих возможностей, оставаясь при этом счастливым, гармоничным, жизнерадостным и удовлетворенным жизнью человеком. В ней нет ничего лишнего, только реальные инструменты управления работоспособностью и качеством жизни, объединённые в операционную систему,

многократно подтвердившую свою результативность на практике, в суровых условиях российской деловой жизни.

УДК 77

ББК 85.16

ISBN 978-5-905641-28-2

© Хлыстунов С. Ю., 2016

© Библос, 2016

Содержание

Об авторе	7
Предисловие	8
Для чего написана эта книга?	8
Основная идея	10
Как читать эту книгу	12
Структура книги	13
Просьба к читателям	15
Глава 1. Энергетическая основа человеческой работоспособности	16
Что такое работоспособность	17
Что такое стресс и как его использовать	19
Как развить высокую работоспособность	23
Основные идеи	27
Глава 2. Технология управления физической энергией	28
Зачем нужна физическая энергия работникам умственного труда	29
Что такое оптимальный режим питания	32
Что такое оптимальный режим отдыха и восстановления	37
Что такое оптимальный режим физической активности	39
Основные идеи	40
Глава 3. Технология управления эмоциональной энергией	41
Чем опасна излишняя эмоциональность	42
Как защитить себя от эмоциональных дистрессов	43
Конец ознакомительного фрагмента.	46

Сергей Хлыстунов

Как стать корпоративным атлетом. Система управления работоспособностью и качеством жизни

© Сергей Хлыстунов, 2016.

© Александр Былов, дизайн обложки, 2016.

© ООО «Библос», 2016. Все права защищены.

Об авторе



Сергей Юрьевич Хлыстунов – эксперт по управлению работоспособностью, доктор политических наук, сертифицированный бизнес-тренер. Основатель и генеральный директор Центра исследований человеческой работоспособности. Более 15 лет занимается обучением, из них 12 лет трудился в государственных университетах, где прошел путь от преподавателя до декана факультета менеджмента и предпринимательства. Занимался коммерческой деятельностью, 7 лет возглавляя «Торговый Дом «Техногазсервис-С», специализирующийся на торговле промышленным газовым оборудованием. Более 4 лет возглавлял Корпоративный университет банка «Экспресс-Волга». На данный момент является директором по развитию компании «Спектран», производящей высокочастотное измерительное оборудование.

Предисловие

*Оптимисты учат английский, пессимисты учат китайский,
а реалисты изучают автомат Калашникова.
Андрей Фурсов*

Для чего написана эта книга?

Приходит время, когда накопленный жизненный опыт, знания и навыки требуют глубокого переосмысления на более высоком социальном уровне, который предполагает выход за пределы узкого круга единомышленников, на суд широкой общественности. Тем более что проблема, которую решает эта книга, терзает сегодня многих участников делового мира.

Я уверен, что любой вдумчивый и ориентированный на профессиональный и личностный рост и развитие человек извлечет из данной книги реальную пользу. Все изложенное в ней является моим личным живым опытом. Опыт человека, которому пришлось самостоятельно подниматься вверх из самых мрачных глубин социальной иерархии и географии на уровень успешного делового человека и при этом не «испачкать» свою совесть, сохранить чувство собственного достоинства, здоровую психику и адекватное восприятие картины мира.

Я глубоко убежден, что любой психически и физически здоровый и адекватный человек всю свою жизнь стремится к простому человеческому счастью, выражающемуся в социальном плане в виде глубокой и полной удовлетворенности собственной жизнью.

К сожалению, наш мир так устроен, что обладание какими-либо материальными благами еще не означает получения настоящего удовлетворения от этого обладания. Многие не понимают этой простой истины и идут «обходным путем»: вместо того чтобы «напрямую» стремиться к удовлетворенности жизнью, они стремятся к обладанию некими «вещами», которые могут дать им эту удовлетворенность.

На самом деле «прямой путь» очень простой, как все гениальное. Счастливая жизнь и глубокое удовлетворение от каждого прожитого дня, т. е. высокое качество жизни, в подавляющем большинстве случаев мало связано с высоким уровнем жизни. Безусловно, бывают случаи, когда рост уровня жизни (достатка, благосостояния) приводит к росту качества жизни, однако эта ситуация кратковременна.

Как показывает жизненный опыт, каждая удовлетворенная потребность рождает новую потребность более высокого уровня. Самое опасное в этой ситуации то, что наши потребности растут быстрее, чем наши реальные возможности их удовлетворить. И за этот разрыв нам приходится расплачиваться, так как расходы на обслуживание новых потребностей начинают «напрягать», причем иногда до такой степени, что возникает острая неудовлетворенность собственной жизнью, особенно ее качеством.

Единственный способ избежать этой ситуации – это идти тем самым «прямым путем», т. е. получать удовлетворение не за счет обладания чем-то, а «прямо» от самой жизни. Это вполне реально, но только при одном условии: нужно всегда находиться в состоянии адекватности по отношению к окружающему миру. Не просто быть всегда «здесь и сейчас», но и глубоко и ясно осознавать, для чего ты «здесь» и почему именно «сейчас».

Только пребывание в этом состоянии, состоянии полной адекватности и глубокого осознания происходящего, позволяет почувствовать «жизнь в каждом вздохе», т. е. получать удовлетворение от каждого прожитого мгновения. Это и есть высокое качество жизни. Чтобы проживать каждое мгновение своей жизни качественно, нужно всегда помнить, что

жизнь лучше, чем «не жизнь», т. е. смерть, если, конечно, ты не на пыточном столе или на поле боя с оторванными конечностями. Максимальная ценность жизни не только в самой жизни, но и в понимании того факта, что она может оборваться в любой момент.

Однажды меня, лежащего в реанимации и наспигованного «капельницами», перестало лихорадить, и я ощутил полное спокойствие и безразличие к своей дальнейшей судьбе. Мне повезло, «лицо смерти» оказалось совсем не страшным. Страшной оказалась горечь от ощущения того, что это конец и я больше никогда не почувствую вкус жизни и не сделаю то, что хотел успеть сделать. И тогда желание жить вернулось, вернулся к жизни и я.

С тех пор прошло много времени, но главное, что я вынес из этой ситуации, это понимание того, что именно скоротечность и хрупкость нашей жизни дают нам возможность почувствовать ее вкус и получить удовлетворение от того, что успели сделать в отпущенный нам срок. При условии, что мы находимся в адекватном состоянии и осознаем происходящее.

Это называется состоянием душевной гармонии, т. е. удовлетворенности и безмятежности. По моему глубокому убеждению, только жизнь в этом состоянии можно назвать настоящей: качественной, полноценной и полнокровной. Как только мы теряем душевное равновесие, качество нашей жизни тут же начинает снижаться, причем независимо от уровня жизни.

Как же быть, если нам приходится участвовать в борьбе за достойное место в социальной иерархии, чтобы удовлетворить свои базовые потребности и защититься от посягательств окружающих нас «граждан». А если мы хотим еще и раскрыть свой потенциал, и получить от общества «по заслугам», то добиваться и сохранять высокое качество жизни становится крайне сложной задачей.

Мне потребовалось двадцать лет, чтобы найти ответ на этот вопрос – как найти баланс между высоким качеством жизни и успешной деловой активностью? Это тот случай, когда можно получать глубокое и настоящее удовлетворение от жизни и при этом быть успешным участником делового мира.

Основная идея

Современная деловая жизнь предъявляет к ее участникам возрастающие требования в плане интенсивности и продолжительности труда. Большинство деловых людей не справляются с этим «ритмом», что приводит к снижению качества их жизни, даже при наличии ее высокого уровня. И я много лет был одним из них.

Наиболее активные и развитые профессионалы испытывают острую потребность вести профессиональную и личную жизнь на пике своих возможностей и при этом иметь высокое качество жизни. Однако жизнь на полную мощность возможна только при наличии высокой работоспособности, т. е. способности выполнять большой объем работы в высоком темпе и с высоким качеством, причем во всех сферах своей жизни: в интеллектуальном и физическом труде, общении с окружающими, интимной жизни и заботе о родных и близких.

Осознание этой истины заставило меня много лет назад начать поиск инструментов и методов, которые помогли бы мне обрести и удерживать высокую работоспособность и высокое качество жизни в целом, а не только в какой-то одной сфере жизни. Я часто видел, как профессионалы спорта, бизнеса, науки и искусства блистали своей работоспособностью в своей сфере, однако за ее пределами они терпели полный крах. Некоторые из них были сильны, знамениты, богаты, уважаемы, умны и влиятельны. Но я не видел на их лицах счастья и удовлетворения от жизни. Они были несчастны, хотя и каждый по-своему. И почему-то очень не хотелось оказаться на их месте.

Тогда я понял, что в той жизни, к которой я стремлюсь, должен быть баланс трех основных составляющих качественной жизни: душевной гармонии, семейного благосостояния и профессионального успеха, дающего общественное признание и уважение. А для этого нужно очень много энергии. Вопрос только в том, где ее взять в том количестве и качестве, чтобы уровень общей работоспособности позволил сделать то, что нужно, с нужным темпом и качеством.

Для меня ответ на этот вопрос был очевиден – нужно внедрить опыт профессионального спорта во все сферы своей жизни. Мой отец был спортивным тренером, я родился, вырос и жил в спортивной среде, сформировался как личность среди спортсменов, сам был им, до сих пор считаю себя таковым.

По моему глубокому убеждению, сам спорт возник как средство повышения общей работоспособности человека и позволил ему превзойти себя в различных направлениях своей деятельности. Мои попытки внедрить спортивные методы управления собственной работоспособностью в другие сферы: бизнес, науку, административную деятельность – привели к быстрым и очевидным результатам.

Сегодня, после многих лет непрерывных экспериментов, я глубоко убежден, что деловой человек, научившийся использовать методы и инструменты управления собственной работоспособностью, т. е. ставший «корпоративным атлетом», становится предельно конкурентоспособным, увеличивает свою рыночную ценность и быстро добивается повышения качества жизни. Термин «корпоративный атлет» представляется мне очень точным, так как отражает суть моей концепции. Атлет, в переводе с греческого, – участник состязания. Корпоративный атлет – это участник состязания в корпоративном мире, где больше всего ценятся результативность, эффективность, прибыльность, скорость и точность.

Более того, сейчас я убежден, что внедрение спортивного опыта управления собственной работоспособностью это единственная возможность добиться высокого качества жизни. Современная деловая среда, будь то предпринимательство, менеджмент или какая-либо иная профессиональная деятельность, функционирует по законам механической рентабельности и продуктивности, где человеческий фактор лишь один их компонентов успеха.

Успех компании отражается в финансовых показателях и будет считаться выдающимся даже в том случае, если, добиваясь запланированных результатов, ее руководитель «сгорел» на работе. Деловая жизнь безразлична к таким категориям, как качество жизни ее участников и степень их удовлетворенности своей жизнью или трудом. Стандартный трудовой день делового человека антифизиологичен. Бизнес-процессам и функциям все равно, как мы себя чувствуем: хотим ли мы есть, спать или сделать перерыв в работе. Клиентам, в большинстве случаев, тоже.

Если мы сами о себе не позаботимся, этого не сделает больше никто. Я уже не говорю о таких извращениях с точки зрения нашей физиологии, как многочасовое сидение за рабочим столом перед монитором компьютера, тесная деловая одежда, которую приходится носить целый рабочий день, совещания, длящиеся 3–4 часа без перерыва, хаотичные и многочисленные нарушения концентрации внимания телефонными звонками и многое другое. Наше тело, интеллект, эмоциональная и духовная сферы формировались в совершенно другой среде и для выполнения совершенно иных задач. А современная деловая жизнь предъявляет им требования, далеко превосходящие их адаптационные возможности.

Мы не можем повернуть вспять научно-технический прогресс и подогнать принципы и законы деловой жизни под свои чисто человеческие возможности. Все, что мы можем, это соблюдать базовые принципы функционирования нашего организма в технологическом и механистическом «угаре» безразличной к нашему человеческому естеству деловой жизни. Мой опыт показал, что, если стать «корпоративным атлетом», это возможно. Более того, это обязательно нужно сделать, если мы хотим прожить свою жизнь, как подобает свободному человеку, а не «корпоративному рабу».

Если вы тоже хотите стать корпоративным атлетом и жить полнокровной и качественной жизнью, то это книга для вас. Я много лет осваивал и оттачивал свой навык управления собственной работоспособностью и хочу передать этот опыт и знания тем, кто способен расти и развиваться.

Как читать эту книгу

Книги были и остаются моими лучшими учителями, благодаря которым я стал достойным человеком и имею возможность расти и развиваться дальше: повышать свою работоспособность и качество жизни, жить достойно, полнокровно и продуктивно. Именно поэтому данная книга – самоучитель.

Написать эту книгу в форме самоучителя меня заставило чувство глубокого разочарования от прочтения массы деловых книг, которые написаны авторитетными людьми, иногда качественно и новаторски. В них излагается «что» нужно делать, чтобы добиться того или иного. Но крайне мало раскрываются реальные технологии – «как» это сделать.

Ситуация понятна, мало кто желает раскрывать реальные инструменты и методы, которые созданы годами тяжелого труда. В результате книга мощно продвигает своего создателя и повышает его репутацию эксперта, но оставляет крайне мало шансов для вдумчивого читателя самому овладеть тем, чему авторы учат «вживую». Особенно этим грешат западные авторы, но это их право. У нас есть право идти своим путем.

Прочитав эту книгу, вы вряд ли сможете сразу овладеть навыком управления работоспособностью. Как говорится, «сколько книжек не читай, императором не станешь!» Однако, прочитав ее и внедрив в свою жизнь описанные в ней инструменты и методы, вы поймете, в каком направлении трудиться над собой, чтобы, в конце концов, выработать в себе этот навык. Пройдя этот Путь, вы изменитесь навсегда, и я уверен, в лучшую сторону.

В результате долгих экспериментов все инструменты и методы управления работоспособностью были интегрированы мною в единую «Систему». Она многократно апробирована на сотнях менеджеров и специалистов различных организаций, которые после участия в моих тренингах и получения индивидуальных консультаций резко повысили свою работоспособность и качество жизни и освоили принципы управления ими.

Несмотря на свои скромные размеры, в этой книге сконцентрирован огромный массив ценной информации и реального жизненного опыта, «переварить» который и овладеть которым после одного прочтения невозможно. Лучше, если эта книга станет для вас настольной.

Данная книга носит практический характер и не претендует на научность, хотя все инструменты и методы, изложенные в ней, имеют мощную научно-теоретическую базу. Я умышленно ушел от научно-теоретического стиля изложения материала, раскрыв свою «Систему» простым, доступным и эмоциональным языком. Для меня важно, чтобы любой образованный человек без специальной подготовки мог быстро освоить ее, не утопая в «дебрях» научной методологии и терминологии.

Однако данная книга не рассчитана на праздного и ленивого читателя с отсутствием мотивации к профессиональному и личностному росту. Это деловая книга для деловых людей любого пола, возраста, национальности и статуса, которые не любят тратить время впустую. Она рассчитана на то, чтобы ее читатель действовал по алгоритму: «прочел, осмыслил, внедрил в жизнь». Именно поэтому она написана как самоучитель. Безусловно, она не заменит хорошего тренинга, однако вполне достаточна, чтобы мотивированный человек сам начал овладевать всеми изложенными в книге инструментами и методами.

Структура книги

Книга включает в себя 7 глав, список рекомендуемой литературы и приложения. Каждая глава начинается с постановки проблемы, для решения которой она написана.

В главе 1 раскрываются базовые термины «Системы», такие как корпоративный атлет, работоспособность, качество жизни, стресс, дистресс. Исследуется механизм выбора реакции на стресс и формулируются условия для развития высокой работоспособности и управления качеством жизни. Анализируется энергетическая основа человеческой работоспособности, состоящая из четырех видов энергии. Глава носит теоретический характер и обозначает параметры «Системы» в целом.

Глава 2 посвящена технологии управления физической энергией и подробному анализу оптимальных режимов питания, отдыха, восстановления и физической активности. Я отдаю себе отчет в том, что обсуждать данные вопросы – то же самое, что ворошить осиное гнездо: всегда находятся несогласные и исповедующие иные теории и практики.

Не претендуя на истину в последней инстанции, замечу, что все изложенные здесь инструменты и методы рассчитаны на относительно здоровых людей, не имеющих тяжелых хронических заболеваний и способных к адекватному восприятию информации, обладающих здоровой психикой и здравым смыслом. Для фанатов и адептов различных сект и течений эта глава, как и книга в целом, будет практически бесполезна. Их «чаша уже наполнена» всерьез и надолго.

Все описанное и рекомендуемое в этой главе, как и в других главах, просто, практично и надежно, как автомат Калашникова, и подтверждено многолетним успешным личным опытом, опытом клиентов и близких людей. Освоение данной главы подразумевает обязательное заполнение чек-листов, позволяющих проанализировать то состояние, в котором находится читатель в данный момент. Заполненные чек-листы будут востребованы в главе 6 при составлении индивидуальной операционной системы управления работоспособностью.

Глава 3 посвящена технологии управления эмоциональной энергией. В ней раскрываются базовые методы защиты от эмоциональных дистрессов и методы восстановления эмоциональной энергии в краткосрочной и долгосрочной перспективе. Освоение данной главы также подразумевает обязательное заполнение чек-листов, позволяющих проанализировать эмоциональное состояние, в котором находится читатель в данный момент. Заполненные чек-листы будут востребованы в главе 6.

Глава 4 посвящена технологии управления интеллектуальной энергией. В ней раскрываются методы повышения качества и продолжительности нашего интеллектуального труда, их освоение позволяет решить все проблемы, для преодоления которых был создан тайм-менеджмент, к сожалению, не решивший их. В ней предлагаются конкретные рабочие инструменты по эффективному подчинению информационных потоков, а также систематическому восстановлению интеллектуальной энергии.

Освоение данной главы подразумевает обязательное заполнение чек-листов, позволяющих проанализировать уровень вашей интеллектуальной энергии, на котором вы находитесь в данный момент. Заполненные чек-листы будут востребованы в главе 6. Кроме того, настоятельно рекомендую пройти все предлагаемые тесты, сделать упражнения и подробно изучить все схемы, к которым вас будет регулярно отсылать текст.

Глава 5 посвящена технологии управления духовной энергией. В ней подробно раскрыт механизм нашей самомотивации и проанализирован источник нашей духовной энергии. Представлены наиболее эффективные методы восстановления духовной энергии.

Возможно, данная глава станет самой сложной из всех прочитанных, потому что потребует от вас мужественной и честной оценки себя и своего жизненного пути, а возможно, и

даст почувствовать всю горечь сожалений о допущенных в жизни фундаментальных ошибках.

Освоение данной главы подразумевает обязательное выполнение всех необходимых упражнений, которые выстроены в логическом порядке и тесно взаимосвязаны между собой. Заполнение чек-листов и освоение схем также обязательно, так как это будет востребовано в следующей главе. Ни в коем случае не пропускайте упражнения, схемы и чек-листы, иначе ваша «Система» будет нефункциональна. К вашей «машине» должны быть прикручены все четыре колеса.

Глава 6 – это сердце «Системы». В результате ее прочтения, осмысления и внедрения, при условии адекватных усилий, у вас может появиться собственная, индивидуальная операционная система, благодаря соблюдению которой вы сможете самостоятельно управлять своей работоспособностью и качеством жизни. Это изменит вашу жизнь раз и навсегда. Но работать она будет лишь в том случае, если ее применять именно как «Систему». Частичное внедрение даст гораздо меньший эффект.

Глава 7 является итоговой. Ее задача – укоренить «Систему» в реальной жизни и расчистить те «завалы» и преграды, которые будут мешать «Системе» полноценно функционировать. Глава носит в большей степени философский характер, однако ее глубокое осмысление и принятие позволит получить максимальную отдачу от «Системы» как в краткосрочном, так и в долгосрочном плане.

Просьба к читателям

Если у кого-то из читателей возникнет желание поделиться своими мыслями по поводу содержания книги и поднятых в ней проблем, я буду вам крайне признателен. И, разумеется, всегда готов помочь словом и делом как эксперт и тренер. Самым быстрым вариантом связаться со мной будет ваше письмо по электронной почте, направленное по адресу: sh@max-result.ru.

Глава 1. Энергетическая основа человеческой работоспособности

ПРОБЛЕМА. Огромное число участников делового мира испытывают острую потребность вести профессиональную и личную жизнь на пике своих возможностей. Для того чтобы жить и трудиться на полную мощность, нужно иметь высокую работоспособность и уметь ею управлять. Сегодня многие уже догадываются, что управлять своей работоспособностью можно, лишь научившись управлять собственной энергетикой. Но как это сделать, для большинства остается загадкой.

В ЭТОЙ ГЛАВЕ ВЫ УЗНАЕТЕ:

- ◆ Что такое работоспособность.
- ◆ Что такое стресс и как его использовать.
- ◆ Как развить высокую работоспособность.

Что такое работоспособность

Вкладывай энергию во всё, – и оно будет расти!
Джим Лоэр

Если я правильно понял труды наших величайших мыслителей: Владимира Вернадского¹, Константина Циолковского² и Александра Чижевского³, то наша Вселенная представляет собой энергетическую систему. Она ритмично пульсирует, подчиняясь двум основным законам: закону эволюции, т. е. усложнения энергетической системы за счет разворачивания изначально заложенного в нее потенциала, и закону энтропии, т. е. потери энергии за счет упрощения системы. Все в нашей Вселенной является энергией, и мы тоже.

В физическом смысле жить – значит накапливать и тратить энергию в пространстве и времени. Снова накапливать и снова тратить. Целенаправленные действия человека, основанные на затратах энергии в материальном мире, я называю трудом или работой. Способность к таким действиям – работоспособностью.

На мой взгляд, работоспособность – это способность выполнять определенный объем работы с определенным темпом и определенным качеством. Чем выше работоспособность человека, тем больше у него возможностей жить на «полную мощность», «на пике своих возможностей», жить качественно и полноценно. Причем это зависит не столько от внешних условий деятельности, сколько от внутренних энергетических и адаптационных ресурсов человека: его тела, психики, ума и духа.

Именно способность в нужное время и в нужном месте быстро мобилизовать всю энергию нашего тела, психики, ума и духа является основой высокой работоспособности человека. В свое время такие авторитетные ученые, как Иван Сеченов⁴ и Иван Павлов⁵, доказали, что физическую энергию мы получаем в результате обмена веществ – это топливо, на котором основана наша физическая работоспособность.

Подобный алгоритм «обмена веществ» проявляется не только в функционировании нашего тела. Наши эмоциональная, интеллектуальная и духовная системы функционируют так же. Эмоциональная энергия тоже тратится и восстанавливается в результате обмена эмоциями с другими людьми. Интеллектуальная энергия тратится в процессе мышления и концентрации внимания на выполняемых задачах, где задействован интеллект, и восстанавливается в процессе переключения на иные виды активности или отдыха. Духовная энергия, энергия нашей воли и вдохновения, также активно тратится в течение насыщенного событиями периода бодрствования и восстанавливается во время сна, глубоких философских размышлений и действий, наполненных сокровенными смыслами.

Высокое качество жизни возможно только при условии высокой работоспособности, т. е. способности иметь в своем распоряжении и тратить максимально возможное для каждого из нас количество энергии тела, психики, ума и духа. Причем тратить одновременно все четыре вида энергии. Чем больше мы вкладываем энергии в каждый жизненный процесс, тем качественнее и успешнее мы в нем участвуем. Естественно, я имею в виду сложные процессы, такие как: профессиональная деятельность, секс, спортивная тренировка, активная игра или выступление перед аудиторией. Безусловно, можно качественно постричь газон,

¹ Вернадский В. И. Начало и вечность жизни. М.: Советская Россия. 1989, 704 с.

² Циолковский К. Э. Общественная организация человечества. М.: МИП «Память», ИПЦ РАН. 1992, 322 с.

³ Чижевский А. Л. Космический пульс жизни. Земля в объятиях жизни. М.: Мысль, 1995. 767 с.

⁴ Сеченов И. М. Физиология процессов роста в животном теле. М.: Либроком. 2012, 174 с.

⁵ Павлов И. П. Рефлекс свободы. М.: Северо-Запад, Книжный Клуб Книговек, 2011. 448 с.

почти не мобилизуя энергию психики и духа, но такие дела, как правило, скорее исключение, чем правило.

Например, если мы проводим серьезное собрание или переговоры, нам нужна физическая энергия, чтобы быстро и точно перемещаться в пространстве, энергично жестикулировать, писать и говорить. Не обойтись нам и без эмоциональной энергии, которая нужна, чтобы адекватно реагировать на эмоции других людей, проявлять эмпатию и контролировать свои собственные эмоции в процессе общения. Также нам нужна интеллектуальная энергия, чтобы концентрироваться на решаемой задаче и удерживать на ней 100 % своего внимания определенное время, не отвлекаясь и принимая логичные и рациональные решения. И вряд ли мы сможем обойтись без духовной энергии, которая поддерживает нашу внутреннюю мотивацию на выполнение поставленной задачи, а также нашу волю, чтобы довести начатое дело до успешного конца, преодолеть возникающие преграды и достичь конечной цели.

В результате, чем сильнее мы мобилизуем в себе четыре вида энергии, тем быстрее иссякают наши энергетические запасы. Наступает утомление, и наша работоспособность снижается. Утомление – это общий процесс, связанный с деятельностью центральной нервной системы (далее ЦНС). Когда мы чувствуем утомление, то нужно понимать, что «устала» вся ЦНС в целом, даже если мы использовали не все четыре вида энергии и не все в максимальной степени. Иногда ЦНС утомляется быстрее, чем какая-то одна подсистема нашего организма. Например, у эмоционально и интеллектуально утомленного человека может сохраняться большой запас физической энергии. И если выпить кофе, т. е. мобилизовать свою ЦНС, можно провести качественную спортивную тренировку.

Вывод напрашивается сам собой: чтобы повысить уровень своей работоспособности, нужно уметь поддерживать качественную работу ЦНС, т. е. обеспечить ей регулярную и оптимальную нагрузку и восстановление. Основой восстановления ЦНС являются сон и активный отдых, а также цикличная смена различных видов деятельности. Именно поэтому очень важно иметь собственную еженедельную операционную систему, которая бы обеспечивала полноценную жизнедеятельность ЦНС.

У каждого из нас есть врожденный, генетически заданный уровень воспроизводства энергии всех четырех подсистем нашего организма, а также способность к их восстановлению. Но для того чтобы полностью раскрыть свой генетический потенциал, нужны соответствующие условия, и главное из них – стимулы внешней среды и правильная реакция на них.

Что такое стресс и как его использовать

Любой стимул внешней среды, достаточно сильный, чтобы возбудить нашу ЦНС, вызывает ее ответную реакцию. Она может контролироваться нами, а может быть неосознаваема, а значит, неподконтрольна. В результате все значительные стимулы внешней среды вызывают ответную реакцию в виде возбуждения ЦНС, которая начинает подавать сигналы нашему организму, как на них реагировать.

Все стимулы внешней среды, которые возбуждают нашу ЦНС, вызывают ответную реакцию, т. е. стресс. «Стресс – это неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование»⁶, – заметил классик теории стресса Ганс Селье. Это значит, что наша жизнь сама по себе стресс, избежать которого просто невозможно. Стрессом являются как позитивные, так и негативные результаты реакции на стимулы внешней среды. Стресс негативного характера получил в научной литературе название «дистресс», т. е. разрушительный стресс. Яркий пример позитивного стресса – оргазм, негативного – истерика.

Единственный правильный вывод из анализа этого факта, на мой взгляд, является таковым: не нужно стремиться избегать стрессов, кроме смертельно опасных, так как это просто невозможно. Что реально возможно, так это увеличить в определенной степени адаптационные возможности своего организма с помощью методичных и планомерных тренировок, рационального образа жизни и грамотного использования фармакологических препаратов.

Основные запасы адаптационной энергии у каждого человека заданы генетически. Их можно быстро и бездарно растратить. Как точно отметил Оноре де Бальзак, «желать» сжигает нас, а «мочь» – разрушает. Однако энергию можно тратить расчетливо и рационально, растягивая процесс на долгие десятилетия с максимальной выгодой и минимальным дистрессом. Хотя невозможно делать дополнительные вклады адаптационной энергии сверх генетически унаследованного запаса, если не применять сильнодействующие фармакологические препараты.

Качественный отдых восстанавливает сопротивляемость организма и его способность к адаптации почти до прежнего уровня. Но только «почти», так как полного восстановления никогда не бывает. Любая биологическая деятельность оставляет «химические рубцы». Поэтому имеет смысл избегать экстрима в любых сферах жизни и стремиться к безмятежности, умеренности и гармонии.

Кроме глубокой (резервной) адаптационной энергии, существует поверхностная энергия, которую можно и нужно ежедневно восстанавливать. Резервная энергия тратится всего один раз и уже не восстанавливается до конца жизни. Когда ее запасы иссякают, наступают старение (истощение адаптационного синдрома) и смерть.

Этот вопрос подробно изучали физиолог Макс Рубнер и биолог Рональд Принцингер, которые утверждали, что люди, как и другие виды животных, имеют ограниченный запас жизненной энергии, откуда они черпают силы всю свою жизнь, и умирают, когда она заканчивается. Скорость исчерпания этих запасов зависит от уровня совокупного стресса, который испытывает каждый человек. Чем выше этот уровень, тем быстрее обмен веществ и выше скорость исчерпания глубинной жизненной энергии⁷. Так что выбор за нами. Мы можем экономично и долго расходовать нашу глубинную жизненную энергию, а можем растратить ее быстро и бессмысленно.

Любой стимул, возбудивший ЦНС, запускает механизм стресса. Организм выделяет гормоны (адреналин, норадреналин, кортизол и т. д.) для преодоления стрессовой ситуа-

⁶ Селье Г. Стресс без дистресса. Режим доступа: www.klex.ru/63a

⁷ Актс П. Ленивые живут дольше. М.: Альпина Паблишер, 2016. 158 с.

ции и адаптации к стрессору (стимулу). Если стимул вызвал слишком интенсивный стресс, значительно превышающий адаптационные возможности организма на данный момент его жизни, то начинает активно тратиться резервная (невосполнимая) адаптационная энергия. При этом выделяется слишком много стрессовых гормонов, избыток которых начинает разрушать наши жизненно важные органы, такие как сердце, желудок, почки, печень, мозг и т. д. Естественно, что больше всего страдают самые слабые из них, т. е. слабые наследственно либо ослабленные неправильным образом жизни.

Поэтому лучшая жизненная стратегия заключается в том, чтобы «глубоко изучить самого себя и найти тот уровень совокупного жизненного стресса, при котором мы чувствуем себя нормально и к которому можем быстро адаптироваться»⁸, – утверждал Ганс Селье.

Стресс как неспецифический ответ нашего организма на какой-либо стимул включает в себя три фазы.

1. Фазу мобилизации адаптационной (операционной и/или резервной) энергии и активизации различных систем организма, благодаря чему человек может успешно справиться со стрессовой ситуацией.

2. Фазу сопротивляемости (гиперактивности), когда происходит основная трата адаптационной энергии в форме ответных реактивных действий на стимул, вызвавший стресс.

3. Фазу утомления, т. е. истощения адаптационной энергии. Истощение – это накопление побочных продуктов биохимических реакций, протекающих в организме человека во время стресса и адаптации к нему. Одна часть продуктов распада (шлаков) выводится из организма, другая часть оседает в организме, засоряя и разрушая его. Причем успешное преодоление стрессовых ситуаций почти не приводит к дистрессу. В то время как неудачная деятельность изматывает и ранит человека. Интересно, что самыми вредоносными стрессорами Ганс Селье считал: интеллектуальное перенапряжение, неудачи, неуверенность в себе и бесцельное существование⁹.

После того как сменяются все три фазы стресса, ЦНС включает механизм адаптации (суперкомпенсации), задача которого минимизировать энтропию (потерю энергии) вплоть до регенерации. Так запускается процесс восстановления энергии. Важно понимать, что все биохимические процессы в нашем организме (синтез белка, выделение гормонов, регенерация тканей, психические процессы и т. д.) происходят только по сигналу ЦНС. Стимулы внешней среды, безусловно, влияют на деятельность ЦНС, но не руководят ею. Если стимулы достаточно сильны, чтобы возбудить ЦНС, она начинает к ним адаптироваться, т. е. запускает механизм адаптации.

Все стрессоры (стимулы), с которыми мы сталкиваемся в течение всей своей жизни, можно подразделить на две категории: стрессоры, сила воздействия которых адекватна нашим адаптационным возможностям в конкретный момент времени, и стрессоры, сила воздействия которых превышает их. В первом случае мы испытываем стрессы, совместимые с полноценной жизнью, мы можем адаптироваться к ним, т. е. вырасти и развиваться. Во втором – испытываем дистрессы, которые приводят к потере здоровья, а иногда и жизни.

Очевидно, что дистрессы нужно избегать. Очень глубоко и точно по этому поводу написал Ганс Селье: «Нужно во что бы то ни стало избегать краха, унижения или провала. Не нужно заноситься, метить слишком высоко и браться за непосильные задачи. У каждого есть свой потолок. Но в рамках своих врожденных способностей надо сделать все, на что

⁸ Селье Г. Стресс без дистресса. Режим доступа: www.klex.ru/63a

⁹ Селье Г. Стресс без дистресса. Режим доступа: www.klex.ru/63a

ты способен, стремиться к высшему мастерству. Стремиться к самой высшей из доступных тебе целей и не вступать в борьбу из-за безделиц»¹⁰.

Вообще, нужно стремиться избегать занятий, которые не оказывают развивающее воздействие на нас, но требуют массу драгоценной энергии и времени. Например, наш организм тратит большое количество энергии на оптимизацию своей жизнедеятельности в результате недостатка сна, неправильного питания, злоупотребления тонизирующими напитками и прочими излишествами, которых можно избежать. Важно соблюдать стрессовое равновесие, т. е. равновесие между совокупным жизненным стрессом, полученным в течение определенного отрезка времени, и нашими личными адаптационными возможностями.

В то же время стрессы могут быть использованы в тренировочных целях. С их помощью можно обеспечить собственный личностный и профессиональный рост и развитие. Если мы будем регулярно вызывать адекватный для наших возможностей стресс у нашего тела, психики, интеллекта и духа и делать это в прогрессирующей манере, то благодаря механизму адаптации мы будем постепенно становиться сильнее физически, эмоционально, интеллектуально и духовно.

Если же мы будем всегда стремиться избегать любых стрессовых ситуаций, то это будет приводить к атрофии всех четырех перечисленных подсистем нашего организма. Например, современная деловая жизнь особенно способствует атрофии нашего тела и духа, истощая при этом нашу психику и интеллект.

Чтобы стать корпоративным атлетом и научиться использовать стресс в своих интересах, нужно принять как данность следующие аксиомы.

♦ Наша жизнь есть осмысленная и неосмысленная реакция на стимулы внешней среды. Сама наша жизнь – это стресс, т. е. неспецифический ответ нашего организма и личности, который выглядит либо как рост и развитие, либо как разрушение и гибель. Механизм «стимул/реакция» является основой биологической жизни.

♦ Стресс – это базовый элемент полноценной и качественной жизни любого человека. Чем больше стрессов испытывает человек в течение своей жизни и чем более успешно он к ним адаптируется, тем более насыщенной и приносящей удовлетворение является его жизнь.

♦ «Нет боли, нет результата». Если нет стресса, то невозможны наши рост и развитие. Они возможны только через выход в зону дискомфорта. Других вариантов у нас просто нет.

Использовать стрессы в тренировочных целях – значит уметь управлять ими. Управлять стрессами – значит управлять «ответами» своего организма на стрессоры (стимулы внешней среды). Чтобы научиться этому, нужно четко представлять себе механизм «стимул/реакция». Но, в отличие от «собачек Павлова», наши человеческие возможности гораздо шире. В промежутке между стимулом и реакцией наше сознание может использовать возможность выбора. Выбора своей реакции, т. е. стресса (ответа), который он испытает. Вариантов в данном случае три.

Первый вариант означает отказ от выбора своей реакции. В этом случае выбор реакции осуществляется на основе голых рефлексов, как у тех самых «собачек Павлова». Человек реагирует в зависимости от своего психотипа. Он реагирует так, как получается само собой.

Второй вариант реакции, более осмысленный, основан на рациональном выборе, но без стремления взять всю ситуацию под контроль. В данном случае человек поступает в соответствии с социальными нормами, которые он усвоил в процессе своей социализации. Он реагирует так, как его учили.

Третий вариант подразумевает рациональный и свободный выбор адекватной и выгодной для себя реакции на полученный стимул. Алгоритм здесь прост: «Остановись, подумай, сделай!» Например, можно «не услышать» оскорбительное слово или действие, рассмеяться

¹⁰ Селье Г. Стресс без дистресса. Режим доступа: www.klex.ru/63a

или пошутить над человеком, который желает нас разозлить или спровоцировать, и т. п. Как справедливо заметил Стивен Кови: «Качество нашей жизни определяется тем, что происходит в пространстве между стимулом и реакцией, поэтому важно заменить реактивные действия на проактивный выбор»¹¹ (Приложение № 1).

Большинство ошибок, которые мы совершаем в своей жизни, происходит потому, что мы автоматически, т. е. неосознанно, реагируем на возникающие в нашей жизни стимулы. Такие реакции поглощают нашу энергию и время и чаще всего приводят к дистрессу. Пока мы не научимся контролировать такие импульсы, мы не научимся принимать осознанные, а значит, правильные решения.

В любой ситуации, когда какой-либо стимул подталкивает нас к автоматической реакции, можно и нужно действовать проактивно – остановиться, чтобы глубоко вдохнуть и выдохнуть. Эта пауза продолжительностью в несколько секунд помогает удержаться от непродуктивной автоматической реакции, принять адекватное решение и осуществить его. Бывают ситуации, когда нужно встретить проблему лицом к лицу и предпринять попытку решить ее. Но бывают ситуации, когда лучший способ решения проблемы – проигнорировать ее. «Иногда ничего не делать гораздо лучше, чем делать хоть что-то»¹², – справедливо заметил Питер Брегман.

¹¹ Кови С. Главное внимание главным вещам: жить, любить, учиться и оставить наследие. М.: Альпина Паблишер, 2013. 245 с.

¹² Брегман П. Правило четырех секунд. Остановись. Подумай. Сделай. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. 288 с.

Как развить высокую работоспособность

Когда мы находимся в состоянии адекватности окружающему миру, мы осознаем, что наша социальная жизнь состоит из выбора, который есть в любой ситуации, если отбросить все «лишнее». Мы всегда можем выбирать, как реагировать на происходящее и как нам жить. А для этого нужно возложить полную ответственность за свою жизнь на самого себя. Позиция жертвы «ставит крест» на нашей работоспособности и качестве жизни. И, наоборот, как только мы начинаем чувствовать себя хозяином своей жизни, безразличным к ее «мелочам», мы получаем возможность использовать все стрессовые ситуации как тренировочные инструменты. В результате наша работоспособность и качество жизни резко возрастают.

Все в нашей жизни определяется нашим выбором. Если мы во всех жизненных ситуациях руководствуемся принципом «выбор есть всегда», хотя не всегда он приятный и рациональный, то обретаем чувство внутренней свободы от гнета большинства обстоятельств нашей жизни. Самым тяжелым из них для делового человека является «дефицит времени». Я не зря взял это выражение в кавычки, потому как у профессионалов, занятых творческим трудом, в том числе предпринимателей и управленцев, результативность, эффективность, прибыльность и ценность труда очень слабо связаны с затраченным на них временем.

Как справедливо заметил Ричард Кох: «За один час или год своей жизни ты можешь сделать нечто в сотни или тысячи раз более ценное, чем за всю свою предыдущую жизнь. Время само по себе не является источником стресса. Источник в тебе самом, в том, что ты полагаешь, будто ценность того, что ты делаешь, ограничена рамками времени, которое ты уделяешь данному занятию. Времени всегда более чем достаточно. Его полно! Мы просто транжирим его на увлекательную борьбу с „проблемами“ и бессмысленные совещания. Мы распыляем его, вместо того чтобы выделять продолжительные периоды, когда мы могли бы устранившись от тирании сиюминутных дел и спокойно поразмышлять над тем, как сделать свое будущее лучшим по сравнению с настоящим. Нужно управлять не временем, а собой: дать себе возможность спокойно подумать, что сделать за день, за неделю и за всю жизнь»¹³.

Это очень ценный вывод. Однако здесь нужно сделать важную оговорку. Если мы находимся в процессе профессионального становления и еще только «нарабатываем» свое мастерство, то количество затраченного в целевом направлении времени очень важно, и «Закон 10 000 часов» вряд ли кто-то сможет отменить. Но если мы уже стали профессионалом в своем деле, ориентация на количество часов, затраченных на какое-либо дело, отходит на второй план, уступая место энергии, вкладываемой в единицу времени.

Нужно стремиться увеличивать не количество времени и объем работы, а сокращать и то и другое, увеличивая интенсивность труда, т. е. количество и качество энергии, затрачиваемой в единицу времени. Это означает, что нужно стремиться сделать не больше, а меньше, но качественнее. В профессиональном спорте это понимают практически все. Невозможно тренироваться и долго, и много, и качественно с полной самоотдачей. Здесь либо долго и много, либо мало и качественно. Это тот самый пример действия закона перехода количества в качество, и наоборот.

К сожалению, большинство участников делового мира постоянно нарушают этот закон, пытаясь увеличить и количество, и качество. Хотя это невозможно в принципе и всегда приводит лишь к негативным последствиям. Они планируют и стремятся решить как можно больше деловых задач в течение суток, что приводит к ощущению дефицита времени и вынуждает их максимально рационализировать и уплотнить свой деловой график. Это, естественно, приводит к тому, что даже в том случае, если никто не «взломал» со стороны

¹³ Кох Р. Менеджер 80/20. Главный принцип высокоэффективных людей. М.: Эксмо, 2015. 336 с.

этот график, выполнить качественно (с максимальной самоотдачей) все запланированные дела они не в состоянии.

Даже когда энергии достаточно, наше подсознание, «зная весь грандиозный план работы на день», всегда «притормаживает», чтобы сохранить энергию до «самого конца». Марафонец, зная, что ему нужно пробежать несколько десятков километров, никогда не разгоняется слишком быстро, понимая, что нужно экономить энергию. Спринтер, понимая, что бежать нужно всего 100 метров, может вложить в свой бег все свои силы и энергию, зная, что это будет длиться всего 10 секунд.

То же самое происходит в профессиональной и личной жизни. Только когда дел мало и они четко ограничены во времени, мы можем выложиться в каждом из них на 100 % и добиться максимально возможного результата. Результативность растет только в условиях ограниченного времени и решаемых задач. В противном случае мы вкладываем в каждое из своих многочисленных дел слишком мало энергии слишком низкого качества и демонстрируем низкие работоспособность и продуктивность. И при этом еще и чувствуем себя неудовлетворенными и «замученными» массой дел. А все потому, что «недостаточная сила энергетического импульса губит любое предпринимаемое нами действие»¹⁴.

Итак, высокую работоспособность можно развивать только на ограниченных и относительно коротких отрезках времени. Чем меньше у нас в течение дня дел и чем короче они по времени, тем интенсивнее и качественнее мы способны над ними трудиться.

Однако здесь есть один нюанс, который очень точно заметил Ганс Селье: «Назвать ли деятельность изнурительным трудом или развлекательной игрой – зависит от нашего отношения к ней. Нужно быть, по крайней мере, на дружественной ноге „со своей работой“, а в идеале найти себе „игровую профессию“, как можно более приятную, полезную и созидательную. Упорный труд ради того, к чему стремишься всей душой, не принесет вреда»¹⁵.

Это очень важный вывод. Есть в жизни каждого из нас виды деятельности (профессиональные, семейные, личные, общественные), которые, несмотря на свою высокую энергоемкость, приносят нам массу удовольствия и стимулируют интенсивную выработку других видов энергии. Например, секс, хобби, физические упражнения или активные игры очень энергозатратны в плане физической и эмоциональной энергии. В то же время они заряжают эмоционально (глубокое удовлетворение) и интеллектуально (полный отдых мозга за счет переключения).

Следовательно, таких «любимых» дел в течение дня может быть больше, и уделять им можно гораздо более продолжительное время, не испытывая при этом глубокого общего утомления. Однако утомление при выполнении энергозатратных дел наступает всегда. Наш организм как система устроен таким образом, что мы имеем в каждом суточном цикле крайне ограниченный объем энергии. Причем энергии четырех типов. Джим Лоэр предложил очень точную и реалистичную классификацию типов энергии¹⁶ (Приложение № 2).

Первый тип энергии, составляющий фундамент нашей энергетической пирамиды, это физическая энергия, которая позволяет выполнить определенный объем работы в единицу времени и обеспечивает выработку эмоциональной и интеллектуальной энергии. Основным показателем – количество этой энергии и скорость ее мобилизации.

Второй тип энергии, более высокого порядка, это эмоциональная энергия, которая позволяет нашей психике адекватно воспринимать окружающий мир, задающая жизнеутверждающий психологический настрой и позволяющая выражать определенные эмоции по

¹⁴ Лоэр Д. На все сто! М.: АСТ, 2004. С. 251.

¹⁵ Селье Г. Стресс без дистресса. Режим доступа: www.klex.ru/63a

¹⁶ Лоэр Д. Жизнь на полной мощности. Управление энергией – ключ к высокой эффективности, здоровью и счастью. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. 176 с.

отношению к объектам и явлениям реальной жизни. Основной показатель – качество энергии, которое может быть как высоким (позитивная эмоциональная энергия), так и низким (негативная эмоциональная энергия). Исчерпание этого вида энергии приносит нам ощущение опустошенности и безразличия.

Третий тип энергии – это интеллектуальная энергия, которая позволяет нам концентрировать свое внимание на какой-либо интеллектуальной задаче и фокусироваться на ней определенный период времени. Все, что связано с логическим мышлением и принятием решений на основе причинно-следственных умозаключений, приводит к затратам интеллектуальной энергии, истощение которой вызывает чувство «отупения». Чем больше интеллектуальной энергии мы вкладываем в решение какой-либо задачи, тем выше наша концентрация, и наоборот.

Четвертый тип энергии – это духовная энергия, дающая нам силу воли, энтузиазм, духовную стойкость, глубинную мотивацию на успешное достижение поставленных целей и их ясное видение. Истощение духовной энергии приводит к потере мотивации на жизненный успех и потере способности к волевым проявлениям. Нехватка духовной энергии блокирует все прочие виды энергии, резко снижая общую работоспособность человека. Все мы знаем, что такое труд с энтузиазмом и без него.

Нужно всегда помнить, что наш ежедневный энергетический запас находится в постоянной динамике, он либо увеличивается, либо уменьшается в зависимости от тех действий, мыслей, желаний и чувств, которые мы осуществляем и испытываем в течение суток. Если затраты энергии чрезмерно велики, запас энергии истощается. Однако если затраты чрезмерно малы, то запас энергии также снижается, но уже по причине атрофии систем, вырабатывающих эту энергию.

Только в том случае, когда мы регулярно и методично подвергаем свой организм оптимальным для него нагрузкам, вызывающим стресс в рамках его адаптационных возможностей, и обеспечиваем ему полноценное восстановление, наш ежедневный энергетический запас постепенно увеличивается за счет включения механизма послестрессовой адаптации.

Механизм послестрессовой адаптации создает эффект «суперкомпенсации», т. е. на этапе восстановления от полученного стресса организм адаптируется к нему путем выработки новых качественных и количественных характеристик (объем энергии, сила, скорость, выносливость, гибкость, способность к восстановлению) на тот случай, если последует новый стимул внешней среды. Однако это происходит только при условии адекватного восстановления, т. е. чем сильнее был перенесенный стресс, тем более полноценным должно быть восстановление. Как любит повторять Джим Лоэр: «Производительный труд возможен только с ментальностью спринтера, а не марафонца»¹⁷.

Смещение баланса между совокупным суточным стрессом и восстановлением приводит к тому, что в спорте называется перетренированностью, а в обыденной жизни – истощением. В результате вступает в силу «закон убывающей предельной работоспособности». Суть его в том, что у каждого человека в определенный период его жизни есть свой оптимум работоспособности. Его резкое превышение в краткосрочном плане приводит к глубокому снижению в долгосрочном плане.

Если мы один месяц «истязали» себя чрезмерными нагрузками, истощившими нашу глубинную, резервную адаптационную энергию, то организму потребуется несколько месяцев жизни в режиме низкой работоспособности, чтобы восстановиться. Однако бывают тяжелые болезни и травмы, после которых полноценно восстановиться человек уже не в состоянии до конца своей жизни.

¹⁷ Лоэр Д. Жизнь на полной мощности. Управление энергией – ключ к высокой эффективности, здоровью и счастью. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. С. 127.

Чтобы избежать таких негативных последствий неправильного управления собственной работоспособностью, нужно придерживаться нескольких базовых принципов.

♦ В процессе своей жизнедеятельности, особенно в суточных и недельных циклах, важно соблюдать баланс между тратой всех видов энергии и их восстановлением, а также четкий ритм этих трат и обновлений.

♦ Жизнь на пике своих возможностей, полноценная и качественная, возможна только тогда, когда мы способны в своих приоритетных делах «выкладываться» на 100 %, используя все четыре вида нашей энергии.

♦ Высокая работоспособность и высокое качество жизни возможны только в том случае, если мы регулярно тренируем (целенаправленно тратим и восстанавливаем энергию в прогрессирующем режиме) все четыре подсистемы нашего организма: и тело, и психику, и ум, и дух.

♦ Чтобы регулярно соблюдать три перечисленных выше принципа, нужно создать собственную операционную систему с четким режимом и ритуалами, которая позволит управлять собственной работоспособностью и качеством жизни.

Особенно важно понимать, что реальная деловая жизнь, несмотря на свою внешнюю хаотичность, так же, как и профессиональный спорт, представляет собой в своей сути жесткую операционную систему производственных и коммуникационных процессов, которые повторяются практически неизменно каждый недельный цикл и требуют жесткой дисциплины в исполнении планов.

Как справедливо заметил Аристотель: «Мы представляем собой то, что делаем повторно»¹⁸. Регулярно повторяющееся действие называется ритуалом. Чем больше ритуалов использует человек в своей жизни, чем более она регламентирована, тем лучше он может управлять своей работоспособностью и тем выше его результативность и успешность. Чтобы стать сильным физически, эмоционально, интеллектуально и духовно, нужен режим. Это очевидный факт, доказанный тысячелетиями человеческой истории.

Введение каждого нового ритуала в свою жизнь делает ее более контролируемой, устойчивой и целенаправленной. А главное – любой ритуал становится автоматическим, рефлексивным и начинает экономить нам значительное количество энергии, особенно духовной. В данном случае дисциплинированное проявление волевых усилий нужно только несколько первых месяцев, до тех пор, пока ритуал не стал привычкой. Однако, чтобы создать собственную операционную систему и выработать поддерживающие ее ритуалы, нужно разобраться в технологии управления всеми четырьмя видами энергии. И начать целесообразно будет с технологии управления физической энергией.

¹⁸ Аристотель. Категории. М.: Либерком, 2014. С. 32.

Основные идеи

1. Полноценная и качественная жизнь возможна лишь в том случае, когда мы имеем высокую работоспособность и умеем управлять ею.
2. Уровень нашей работоспособности зависит от количества и качества наших энергетических и адаптационных резервов, грамотное использование которых позволяет добиваться максимально возможных результатов с минимальным дистрессом.
3. Чтобы развить высокую работоспособность, нужно стремиться сокращать объем работы и повышать ее качество и интенсивность.

Глава 2. Технология управления физической энергией

ПРОБЛЕМА. Большинство деловых людей считают заботу о физической энергии и функциональности своего тела вещами, почти не влияющими на их профессиональный успех. Это ошибочное представление, хотя и являющееся устоявшимся стереотипом. В реальности именно физическая работоспособность определяет работоспособность интеллектуальную, эмоциональную и духовную. Технология грамотного управления физической энергией, отточенная до совершенства в среде спортсменов, до сих пор находится на периферии сознания деловых людей, которые теряют прекрасную возможность сделать мощный рывок к своим профессиональным вершинам.

В ЭТОЙ ГЛАВЕ ВЫ УЗНАЕТЕ:

- ◆ Зачем нужна физическая энергия работникам умственного труда.
- ◆ Что такое оптимальный режим питания.
- ◆ Что такое оптимальный режим отдыха и восстановления.
- ◆ Что такое оптимальный режим физической активности.

Зачем нужна физическая энергия работникам умственного труда

*Многие люди относятся к телу как к врагу, и оно становится демоном и начинает мучить их.
Август Хейр*

Если рассматривать физическую энергию с позиции ее практического применения в деловой жизни, то становится очевидным, что чем выше уровень физической энергии, которой обладает профессионал, тем выше его работоспособность, а значит, и продуктивность. Высокая физическая функциональность предопределяет не только высокую активность в деловом пространстве, она определяет качество и скорость мышления (сложность сети нейронов в мозге), а также устойчивость психики и силу воли.

Уже в глубокой древности появились системы управления работоспособностью, используемые античными атлетами. Создателем одной из них являлся Флавий Филострат¹⁹. Однако точная и достоверная информация о них не сохранилась.

Современная концепция достижения высокой работоспособности за счет грамотной системы, сочетающей в себе периоды физической, эмоциональной, интеллектуальной и духовной активности и восстановления от перенесенных нагрузок, была создана, научно и практически доказана основателем русской школы атлетической гимнастики доктором Владиславом Краевским и его единомышленником доктором Петром Лесгафтом²⁰.

Они разработали не только системы оздоровительных физических упражнений для своих пациентов, но и системы подготовки силовых атлетов мирового уровня, и сами практиковали их всю свою долгую и полную событиями жизнь. Сутью их систем было и остается грамотное управление работоспособностью человека и, прежде всего, его энергией.

Для любого делового человека, не причастного к профессиональному спорту и спортивной медицине, важно понять, что наша энергия – это не просто способность выполнять какие-либо действия в физическом пространстве. Регулярные трата и восстановление энергии являются фундаментальной потребностью здорового человеческого организма. Как справедливо заметил Джим Лоэр: «Мы пульсирующие существа в пульсирующей вселенной. И чем мощнее этот пульс, тем продуктивнее наша деятельность. „Линейность“ жизни всегда ведет к нарушению функций и гибели организма. Без периодов восстановления наша жизнь размазывается в пятна непрерывной и непродуктивной деятельности: мы функционируем, но не живем»²¹.

Основой управления физической энергией является ритмичность труда. Как показывает опыт, оптимальный период деловой активности человека составляет 30–45 минут. Затем накапливается усталость и наступает спад физиологической активности в целом. Если мы прерываем работу через 30–45 минут, то нам достаточно переключиться на 3–5 минут на другой, лучше всего противоположный, вид деятельности, чтобы восстановить энергию и вновь приступить к труду.

В профессиональном спорте отрезок времени интенсивной работы называется «рабочим подходом». Короткий отдых между такими подходами – «паузой». Вся тренировка состоит из определенного числа таких «рабочих подходов» и «пауз» между ними. Такой

¹⁹ Флавий Филострат. Жизнь Аполлония Тианского. М.: Наука, 1985. 253 с.

²⁰ Власов Ю. П. Справедливость силы. Л.: Лениздат, 1989. 608 с.

²¹ Лоэр Д. Жизнь на полной мощности. Управление энергией – ключ к высокой эффективности, здоровью и счастью. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. 176 с.

режим интервальной работы позволяет выполнить максимально большой объем работы с высоким темпом и высоким качеством. Это и есть режим высокой работоспособности. Нарушать его – значит действовать антифизиологично и разрушительно для своего организма.

Что происходит, если мы игнорируем этот закон накопления усталости и продолжаем «рабочий подход» по прошествии 30–45 минут. Если мы не делаем «паузы» и продолжаем свою деятельность, то через 60–90 минут появляется гораздо более сильная потребность в отдыхе и восстановлении по причине сильного истощения энергии и накопления продуктов распада в нашем организме. Организм требует более продолжительного отдыха и глубокого восстановления. Вместо 3–5 минут может потребоваться 10, 15, 20 или 30 минут.

Если же мы усилием воли или с помощью стимуляторов (кофе, чай, табак, сладкое и мучное) подавляем усталость и продолжаем работу свыше 90 минут за счет активизации резервной энергии, это приводит к ее глубокому истощению и «откату», т. е. резкому падению работоспособности и ухудшению общего самочувствия. В крови скапливается чрезмерное количество «гормонов стресса» и продуктов их распада, появляются предпосылки к негативным эмоциям из-за перенапряжения психики, снижается концентрация внимания. Иногда, в «угаре рабочего дня», человек не в состоянии дать адекватную оценку своей производительности и состоянию здоровья, однако со временем это начинает сказываться не только на работоспособности, но и на качестве жизни в целом.

Еще более разрушительными вариантами деловой активности являются игнорирование и корректировка собственных энергетических циклов искусственными способами. Если деловой человек «сбивает» естественный ритм сна и бодрствования (рано уснул – рано проснулся) и не использует интервальный метод в трудовой деятельности, он вынужден искусственно вызывать и фазу собственной активности за счет стимуляторов работоспособности (кофе, психостимуляторы, сахаросодержащие и мучные продукты), и фазу отдыха и расслабления за счет седативных и галлюциногенных средств (алкоголь, табак, снотворные, наркотические вещества). В результате он «приводит» себя к состоянию глубокого истощения (растрате глубинной адаптационной энергии), болезням, потере здоровья, а иногда и жизни.

В том случае, когда мы используем интервальный метод в трудовой деятельности, мы можем за стандартный 8-часовой рабочий день выполнить несколько качественных «рабочих подходов», что в результате может составлять 4–6 часов «чистого и качественного» рабочего времени. Причем за это время можно выполнить гораздо больший объем качественной работы, чем за бессистемное пребывание на рабочем месте 9, 10 или 12 часов подряд. В последнем варианте качественная работа будет составлять 2–3 часа в день, в конце которого человек обычно чувствует крайне сильную усталость и опустошение.

Продуктивный ритмичный труд подразумевает наличие у нас накопленного запаса энергии, которую можно ритмично и быстро мобилизовать для решения трудовых задач. Для этого нужно в течение суток грамотно пополнять и сохранять нашу физическую энергию за счет адекватного для каждого человека режима питания.

Мои наблюдения за большинством деловых людей привели меня к мысли, что они прекрасно понимают: каждый сложный механизм или прибор требует правильного обслуживания, согласно руководству по его эксплуатации. Они даже понимают, что самый дорогой и сложный из этих механизмов, которыми они когда-либо обладали, это собственное тело. Однако подход к «обслуживанию» собственного тела остается у них совершенно «не деловой». Можно даже сказать, дилетантский или «наплевательский». Это абсолютно нерационально, так как физическая немощь, безобразная внешность и болезни – это одно из самых глубоких оскорблений и унижений для любого уважающего себя человека.

С позиции здравого смысла обслуживание машины премиум-класса гораздо менее ценно, чем обслуживание своего собственного тела, которое начинается с создания и соблю-

дения правильного режима питания. Причем грамотное обслуживание своего тела является самой лучшей инвестицией в свое будущее. Если ему грамотно и регулярно делать «техническое обслуживание», отдача затмит все прочие вложения, которые мы делаем в течение своей жизни, вместе взятые, не говоря уже о колоссальной экономии денег и времени.

Под правильным обслуживанием своего тела я подразумеваю, в первую очередь, снабжение его всеми необходимыми веществами для выработки физической энергии. В данном случае схема достаточно простая. То, что мы едим, для нашего организма – либо качественное топливо, либо некачественное топливо, либо мусор.

С мусором, т. е. мусорной едой, все ясно. Джош Кауфман утверждает, что «если мусор на входе, мусор и на выходе»²², потому как мусорная еда очень плохо переваривается и дает очень малое количество физической энергии. Однако, на мой взгляд, ближе к реальности замечание Джейсона Вумека, который считает, что «мусор на входе, там он и остается»²³. И он абсолютно прав – мусорная еда, практически не усваиваясь и почти не выделяя энергии, преобразуется в жировую ткань, наполняет наш организм шлаками и разрушает наши органы.

Что касается низкокачественного питания, ситуация немного лучше, но в принципе та же самая. Немного меньше шлаков, жировых отложений и немного больше энергии. Но организм все равно «сломается», только немного позже. Если же рассуждать о качественном питании, которое дает нам качественное топливо в достаточном количестве и не наносит серьезных повреждений нашему телу, то все уже давно придумано, доказано и апробировано на бесчисленных примерах, которые, к сожалению, малодоступны для массового сознания.

²² Кайфман Д. Сам себе МВА. Самообразование на 100 %. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. С. 203.

²³ Вумек Д. Поднимая планку. Как работать эффективнее, мыслить масштабнее и успевать больше. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. С. 293.

Что такое оптимальный режим питания

Оптимальный режим питания основан на физиологических возможностях нашего организма. Мой подход заключается в том, чтобы совместить, насколько возможно, нашу физиологию и ритм современной деловой жизни. Деловой человек не может себе позволить питаться как профессиональный спортсмен – это невозможно совместить с результативной профессиональной деятельностью, и наоборот. Однако режим питания, принятый сегодня в деловом мире, однозначно наносит ущерб нашему здоровью и самочувствию. Не все понимают, что неправильное питание не просто «портит» внешний вид, оно, помимо всего прочего, нарушает функцию надпочечников, а значит, гормональный фон. В результате избыток гормонов адреналина, норадреналина и кортизола провоцирует дистресс.

В общем режим питания можно подразделить на две составляющие: частоту приемов пищи и состав каждого приема пищи. Учитывая, что деловая жизнь требует от нас всех наших ресурсов, мы добивались бы большего, если бы не тратили время на еду, сон, гигиенические процедуры и т. д. Но так как это невозможно, нужно находить оптимальные варианты, исходя из здравого смысла.

Учитывая, что прием качественной пищи дает нам энергию не более чем на 4 часа, то разумнее будет разделить наше активное время суток на относительно равные отрезки времени для приема пищи. Подобная «регулярная дозаправка» в течение дня позволяет не только поддерживать относительно стабильный уровень энергии, но и сохранять здоровье организма. Потому как длительные, более 4 часов, перерывы между приемами пищи вызывают усиленное выделение гормона стресса – кортизола, избыток которого вызывает распад мышечной ткани, набор жировых отложений, снижение иммунитета и гормона тестостерона.

Приведу пример оптимального рациона для делового человека, который встает рано утром (6:00 – 7:00), трудится полный рабочий день в стандартной деловой организации, имеет семью, друзей, родственников и увлечения.

Основной прием пищи – это завтрак. Многие деловые люди пропускают его или делают чисто символическим, находя для этого массу различных, но очень неубедительных объяснений. Хотя ни одного разумного и целесообразного объяснения я ни разу в жизни не слышал, только нелогичные оправдания. На самом деле отсутствие качественного завтрака – это «бухгалтерская ошибка», в результате которой мы теряем сотни качественных калорий и подрываем собственные работоспособность и здоровье.

На своих тренингах я часто провожу аналогию между приемом пищи и банковским вкладом. Чтобы снять с депозита свои деньги, нужно их сначала туда положить. Более того, снять можно лишь столько, сколько положил. Если попросить у банка больше, то можно получить кредит, который всегда очень дорого обходится, особенно в случае с нашим организмом. Если мы развиваем высокоинтенсивную деятельность на голодный желудок, то наш организм берет питательные вещества для выработки энергии «в кредит» и, в первую очередь, расщепляет на аминокислоты наши почки, печень, сердце и другие органы. Проще говоря, «съедает» их.

Завтрак должен быть объемным и качественным, чтобы «зарядить» организм после «голодной» ночи. Это как традиционная «заправка до полного бака» перед дальней дорогой, далее мы только «доливаем» топливо по мере необходимости. Однако через 2,5–3 часа запасы нашей энергии истощаются, и для поддержания ее высокого уровня нужен новый прием пищи. Он нужен, чтобы удерживать высокий уровень собственной работоспособности до обеда. Если мы завтракаем в 7:00, то этот короткий прием небольшого количества пищи

должен быть примерно в 10:00. Это «второй завтрак», как принято называть его в спортивной среде.

Если мы не организуем себе второго завтрака, то через 2,5–3 часа после первого завтрака мы все равно захотим «что-нибудь съесть и выпить». В большинстве случаев это будет что-то сладкое или мучное. Если мы этого не делаем и продолжаем трудиться, то накапливаются физическое и интеллектуальное утомление и нервная раздражительность. Мы можем это замечать, а можем не замечать. Но это в любом случае приводит к снижению нашей общей работоспособности.

Следует также упомянуть и о том, что если, проголодавшись, мы перекусываем сладким и мучным (конфеты, шоколад, сладкие хлебобулочные изделия), мы очень сильно перенапрягаем поджелудочную железу, что буквально за несколько лет приводит к очень серьезным последствиям. Лучше этого не делать. Оптимальный вариант – это молочные продукты, фрукты, салаты или каши.

Еще через 2,5–3 часа наступает время обеда, который обязательно должен быть полноценным и не менее обильным, чем завтрак. Затем проходит еще столько же времени, и наступает время нового приема пищи – полдника. Это очень важный прием пищи, пропустив который, мы сильно снижаем собственную работоспособность во второй половине трудового дня и раннего вечера. А ведь дома нас ждет семья, которая тоже потребует значительных затрат энергии. Хотя есть и альтернативный вариант – прийти очень уставшим, съесть все, что попадет под руку, и лечь на диван перед телевизором на весь оставшийся вечер. Пропуская полдник, мы всегда рушим нашу вечернюю продуктивность.

Что касается ужина, то у большинства деловых людей это самый большой и калорийный прием пищи. Правда, некоторые вообще его пропускают, объясняя это тем, что они «худеют» и поэтому не едят перед сном. К сожалению, с позиции поддержания высокой энергии организма оба варианта ошибочны.

Ужин обязательно должен быть, хотя по объему и калорийности он должен уступать завтраку или обеду. Если мы следим за своим весом, а следить за ним обязательно нужно, то ужин должен состоять в основном из мясомолочной и овощной пищи. Практически все углеводы, которые мы съедаем за ужином, преобразуются в жировую ткань, так как наша бытовая активность крайне низка. Единственное исключение, если мы перед ужином провели спортивную тренировку или проявили иную активность и понесли очень большие затраты физической энергии. Если же мы пропускаем ужин и ложимся спать голодными, то наше тело будет голодать всю ночь, теряя энергию, вместо того чтобы запастись ее. В результате утро мы встретим ослабленными.

На сегодняшний день существует огромное число различных диет и специалистов в области питания, мнения которых порой бывают прямо противоположными. Большинство из них преследуют свои субъективные цели, от коммерческих до идеологических. Поэтому деловому человеку зачастую крайне трудно глубоко понять и проанализировать целесообразность каждой из них, чтобы выбрать наиболее подходящий для себя вариант.

Мой подход основан на базовых знаниях физиологии человека, здравом смысле и практическом опыте. По своей сути это утилитарный подход к питанию, где этическому, эстетическому и гедонистическому аспектам отводится очень незначительная роль. Безусловно, есть «вкусно» и эстетически оформленную пищу желает каждый. Однако не у каждого есть возможности возить с собой собственную кухню с личным поваром.

Реальная жизнь учит: мы едим то, что мы едим. Более того, здравый смысл нам подсказывает, что «если ты съел что-то вкусное, значит, ты съел что-то не то». Вкусное – это очень сладкое, горькое, пережаренное, пересоленное или копченое. Однако ежедневное употребление подобной пищи снижает нашу работоспособность.

Наиболее вредна сладкая углеводная пища, так как она разрушает наш мозг из-за скачков сахара в крови. Жир в нашем теле образуется в основном от избытка нерастраченных «сладких» углеводов. Более того, чем больше лишнего веса у человека, тем хуже он контролирует деятельность своего мозга. Он живет под властью рефлексов и слабо владеет логическим мышлением. Как показывает жизнь, чем ниже уровень интеллекта, тем больше в этой среде ожиревших и некрасивых людей, и тем больше у них проблем с их потребностями и поступками.

Сахаросодержащие и мучные продукты обладают эффектом эйфории, обезболивания и психоактивации, т. е. вызывают эйфорические состояния. Когда в нашей жизни мало естественных удовольствий: качественного секса, физической нагрузки, активных игр и радости духовного общения, усиливается тенденция по замене их суррогатными удовольствиями, среди которых одно из первых мест занимает «вкусная еда». Это настоящий легальный наркотик, который разрушает человека и ставит его на путь деградации.

В реальности наш организм не нуждается в таком количестве углеводной пищи, особенно сладкой и искусственно обработанной. Наоборот, в режиме ограниченности углеводов нет проблем с работоспособностью и удовольствием от жизни. Низкоуглеводное питание вызывает в нашем организме легкий кетоз (выработка энергии осуществляется не из углеводов, а из жиров), создает чувство легкого голода и мощно активизирует ЦНС, повышая работоспособность. ЦНС и мозг работают на кетоновых кислотах (продуктах распада жиров) гораздо лучше, чем на углеводах. Поэтому утром, после «ночного голодания», наши интеллектуальные способности очень высоки, а психика «свежа».

«Здоровая пища» не так «вкусна», однако является идеальным топливом для нашего организма, представляющего собой энергетический котел. Далее будут перечислены основные категории продуктов питания, которые позволяют относительно здоровому среднестатистическому человеку оптимальным образом поддерживать свои работоспособность и качество жизни на высоком уровне. На эту тему написана масса литературы, иногда крайне противоречивой и ангажированной. Поэтому я предлагаю короткое резюме на эту тему, которое подтверждено многолетним опытом и успешной практикой и сведено к абсолютной простоте и функциональности (Приложение № 3).

Базовым элементом нашего организма является вода, которая должна быть качественной и всегда доступной. Для полноценной жизнедеятельности взрослого и здорового человека среднего веса нужно не менее 2–4 литров чистой воды в сутки. Закономерность здесь простая – чем меньше воды, тем ниже работоспособность и хуже самочувствие.

Лучшим топливом для нашего организма являются качественные (минимально обработанные) крупы, сваренные на воде и без соли. Абсолютный чемпион – это наша родная гречка. Второе место занимает овсянка. Все прочие крупы значительно уступают первым двум, и особой целесообразности в их употреблении нет. Запасным вариантом могут служить качественные макароны и рис, в случае отсутствия первых двух вариантов. Прекрасным источником качественных углеводов являются мед и фрукты. Однако лучше строго контролировать их количество, так как их чрезмерная калорийность может привести к набору лишнего веса.

Строительным материалом для тканей нашего тела служат качественные белковые продукты, приготовленные методом тушения или варки. Сюда можно отнести нежирное мясо птицы, говядину, рыбу и яйца, нежирные молочные продукты: твердый сыр, творог, молоко, кефир, ряженку. В случае недостатка качественных белковых продуктов можно использовать суррогатное спортивное питание: протеиновые и аминокислотные комплексы.

С возрастом практически у всех деловых людей начинают возникать различные проблемы с суставно-связочным аппаратом, поэтому возникает дополнительная потребность в фармакологических препаратах, содержащих вещества хондроитин и глюкозамин.

Всегда важно помнить, что нам нужно достаточное количество качественных жиров, с помощью которых наш организм производит различные гормоны, ткани и периодически использует как резервное топливо. Сюда можно отнести орехи, нерафинированные натуральные растительные масла и биологически активную добавку – «рыбий жир».

Основными катализаторами обмена веществ в нашем организме являются витамины и минералы. Потребность нашего организма в их количестве зависит от объема и интенсивности переносимых нагрузок в течение суток. Чем выше наш совокупный жизненный стресс, тем выше потребность организма в витаминах и минералах.

Безусловно, что идеальным вариантом является ситуация, когда мы имеем возможность регулярно есть только что собранные фрукты, овощи и ягоды, выращенные без «химии» и технологий ГМО. Однако их невозможно купить в супермаркетах, где нам предлагают не столько продукты, сколько заменители этих продуктов, которые настолько обеднены полезными веществами, что появилось выражение: «В супермаркете можно купить по большому счету две вещи: мешки для мусора и мусор для мешков».

В большинстве случаев деловому человеку, стремящемуся жить на пике своих возможностей, получить достаточное количество витаминов и минералов из «обычных» продуктов питания невозможно. Поэтому в периоды интенсивных жизненных нагрузок и неполноценного питания высокую работоспособность можно сохранить, только используя фармакологические витаминные и минеральные комплексы.

Нередко жизнь предъявляет нам очень высокие требования: авральные режим, форс-мажоры и командировки. Они нарушают нормальный ритм жизни и создают ситуации, участие в которых предполагает экстренную мобилизацию энергии. Для этих целей можно использовать различные стимуляторы ЦНС, как качественные и натуральные (кофе, чай), так и фармакологические (ноотропные препараты). Более сильные препараты, типа амфетаминов, значительно более результативны, однако побочные эффекты при их приеме также слишком велики.

К сожалению, в современной деловой среде практически нет понимания реальной ценности таких стимуляторов работоспособности, как кофе или чай. Нет понимания того, что это именно стимуляторы (именно так они использовались в древности), неправильное использование которых приносит либо вред, либо пустую трату денег, а то и здоровья. Безусловно, можно употреблять чай и кофе ради наслаждения вкусом. Однако для делового человека куда полезнее использовать их в практических целях – для решения серьезных и экстренных задач на фоне общей усталости.

Качественные кофе и чай могут быть очень полезны как стимуляторы, когда применяются редко и высокой концентрации. Если в конце рабочего дня мы устали психологически и интеллектуально, то крепкий кофе или чай взбодрит нас и даст нам полноценно провести какое-либо мероприятие, связанное с физической активностью. Или решить экстренно возникшую сложную психоэмоциональную задачу. Если же мы употребляем их часто, для удовольствия, и используем для этого низкокачественные сорта, наш организм адаптируется к ним и перестает реагировать на них мобилизацией своих энергетических ресурсов.

Также в период экстремальных нагрузок хорошо зарекомендовали себя ноотропные фармакологические препараты, которые позволяют резко повысить уровень интеллектуальной энергии и улучшить наше общее физическое состояние.

Бывают периоды в жизни, когда совокупный жизненный стресс становится слишком сильным, и мы чувствуем общую усталость, которая не снимается коротким качественным отдыхом (1–2 недели). Это может означать, что истощению подверглась наша ЦНС: ей не хватает сил самостоятельно адаптироваться к интенсивности ежедневной жизни. В спорте это состояние называется перетренированностью, или хронической усталостью. Эту ситуа-

цию могут исправить протекторы ЦНС – адаптогены: лимонник, левзея, радиола, элеутерококк и женьшень.

В случае высоких затрат физической энергии полезными могут оказаться метаболические препараты, улучшающие обмен веществ, например, рибоксин. Их прием позволяет переносить более высокие нагрузки в течение дня.

Как только деловой человек создает собственный режим питания с учетом вышеперечисленных фактов и начинает строго его придерживаться, уровень его физической энергии значительно повышается. Это позволяет ему выполнять в течение суток значительно больший объем дел без чувства сильной усталости и снижения жизненного тонуса в целом. Однако это только первый «кирпич» в фундаменте нашей работоспособности. Вторым является грамотно спланированный и регулярно соблюдаемый режим отдыха и восстановления (Приложение № 4).

Что такое оптимальный режим отдыха и восстановления

Как показывает практика, «наша способность накапливать силы прямо пропорциональна нашей способности расслабляться»²⁴. Поэтому целесообразно любые усилия начинать с полного расслабления. Для делового человека это означает, что трудовой день должен быть четко ограничен, а за его пределами должно начинаться время отдыха и восстановления. Когда мы не ставим таких границ, профессиональная деятельность забирает всю нашу энергию, и мы попадаем в состояние глубокого переутомления. Причем отдых и восстановление нужно планировать и реализовывать также дисциплинированно, как и трудовые задачи. В период отдыха и восстановления важно запретить себе не только говорить, но и думать о трудовых делах.

Бывают ситуации, когда после интенсивного трудового дня наша ЦНС приходит в состояние болезненного перевозбуждения, и крайне трудно переключиться на другие виды деятельности. Вызвать быстрое торможение ЦНС можно с помощью смеси спиртовых настоек валерианы, боярышника, пустырника, пеола и боярышника, разово принимаемых в высоких дозах (до 30 мл) перед сном в течение трех дней. Нервное перевозбуждение спадает, и мы восстанавливаем адекватное состояние на физиологическом уровне. Однако частое употребление седативных препаратов нежелательно, так как приводит к сильному торможению ЦНС и снижает общую работоспособность.

Универсальными «средствами» быстрого и полного расслабления нашей ЦНС является регулярный секс, массаж, баня и контрастные водные процедуры. С физиологической точки зрения это обязательные элементы полноценного отдыха и восстановления, не имеющие никаких отрицательных последствий. Исключение составляет только баня, оптимальный режим посещения которой составляет один раз в неделю, с индивидуально подобранным температурным режимом.

Если же говорить о полном восстановлении ЦНС и всего организма в целом, то единственным «средством» является качественный и продолжительный сон. У сна нет конкурентов в плане восстановления нашего организма. Более того, даже небольшой недостаток сна сразу же сказывается на нашей работоспособности и качестве жизни, резко снижая их уровень. Грубо говоря, мы становимся толще, тупее и болезненнее.

У каждого из нас есть индивидуальная норма суточного сна, как правило, она колеблется в пределах 7–9 часов в сутки. Если мы «украли» у себя несколько часов сна, то в ближайшее время наш организм точно так же «украдет» несколько часов у нашей профессиональной деятельности, сделав ее абсолютно непродуктивной и некачественной.

Чудес не бывает, поэтому даже незначительная «задолженность» в оптимальной продолжительности нашего суточного сна негативно влияет на нашу физическую работоспособность, эмоциональное, интеллектуальное и духовное состояние, качество ощущений и гамму чувств, снижает иммунитет и уровень половых гормонов в крови. Более того, мой личный опыт свидетельствует, что подавляющее большинство ошибок в нашей жизни мы совершаем из-за недостаточного качества и количества сна.

Как справедливо замечено: «Два дополнительных часа сна в день – лучшее бизнес-решение для делового человека»²⁵. При прочих равных условиях, чем больше и лучше мы спим, тем большего мы добиваемся. Поэтому целесообразно защищать свой сон как важ-

²⁴ Аллен Д. Как привести дела в порядок. Искусство продуктивности без стресса. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. С. 238.

²⁵ Бьяуго М. Меньше, но лучше. Работать надо не 12 часов, а головой. М.: Альпина Паблишер, 2014. С. 244.

нейший жизненный ресурс особенно жестко. Чем полноценнее у нас сон, тем выше наша энергетика в целом.

Особенно это заметно, когда мы регулярно практикуем короткий послеобеденный сон, который позволяет провести вторую половину дня более продуктивно. А главное, качество нашей жизни находится в прямой зависимости от качества нашего сна. Чем выше качество сна, тем выше качество жизни – это закон физиологии.

Еще одним универсальным средством восстановления ЦНС в течение суток являются регулярные короткие перерывы между блоками выполняемой работы («рабочими подходами»). Этот метод «встроенного» в трудовой процесс восстановления требует минимального времени и минимальных затрат энергии, но дает высокую отдачу. Смысл этого метода в четком разграничении периода «работы» и периода «отдыха».

Единственный способ избежать глубокого истощения, т. е. выгорания в процессе трудовой деятельности, это делать периоды отдыха до того, как наступит сильное утомление. Причем делать это нужно согласно собственному плану, а не тогда, когда нас отвлекают окружающие. Это относится и к регулярному отпуску, так как «ущерб, наносимый здоровью отсутствием полноценных и регулярных отпусков, сравним с последствиями недосыпания»²⁶.

Если мы перестаем качественно отдыхать, мы перестаем качественно трудиться. Учитывая, что современные коммуникативные технологии (мобильная связь, Интернет) постоянно удерживают делового человека в состоянии психологической связи с трудовым процессом, имеет смысл очень педантично следить за тем, чтобы жестко разграничивать «труд» и «отдых».

Важно научиться делать это не только в рамках суточного цикла, но и на рабочем месте, встраивая процесс восстановления собственной энергии в трудовой процесс. Единственный способ это сделать – создать собственную систему коротких ритуалов (длящихся несколько секунд или минут), которые позволят резко переключить внимание и восстановиться в течение коротких пауз между «рабочими подходами». Это требование не только здравого смысла, но и логики функционирования нашей ЦНС и организма в целом.

²⁶ Шварц Т. То, как мы работаем, не работает. Проверенные способы управления жизненной энергией. М.: Альпина Паблишер, 2015. С. 269.

Что такое оптимальный режим физической активности

Помимо режима питания и режима отдыха и восстановления, крайне важно сформировать адекватный режим физической активности. Учитывая, что высокая работоспособность напрямую зависит от возможностей ЦНС, важно регулярно и всесторонне тренировать ее с помощью физических упражнений. Не зря древние греки говорили: «Хочешь быть сильным – бегай! Хочешь быть красивым – бегай! Хочешь быть умным – бегай!»

Я глубоко убежден, что любой человек должен быть сильным: физически, эмоционально, интеллектуально и духовно. Но, прежде всего, физически. «Без силы человек банкрот в жизни. Без силы человек не обладает ценностью, он лишь тень человека, и с ним можно не считаться»²⁷. Эти слова принадлежат Юрию Власову, гению человеческой силы, сумевшему собственным примером утвердить новый эталон современного гармоничного человека.

Регулярные занятия общей физической подготовкой: бегом, ходьбой, плаванием, спортивными играми и танцами, даже в минимальных объемах (3–4 раза в неделю по 60–90 минут), – способны поддерживать нашу ЦНС в состоянии, позволяющем деловому человеку жить и трудиться на пике своих возможностей. Это лучший, если не единственно адекватный, инструмент стимулирования и тренировки ЦНС (Приложение № 5).

Многие деловые люди считают, что физическое развитие важно, прежде всего, для здоровья и хорошего самочувствия, но мало кто вспоминает о том, что душевная гармония в человеке невозможна без постоянного физического совершенствования. От того, как мы заботимся о своем теле, зависит качество наших чувств, ощущений, мыслей, эмоций, т. е. качество жизни в целом. Без заботы о своем теле ни один профессионал не в состоянии достигнуть пика своих возможностей.

Опыт тысячелетий говорит о том, что истинная радость жизни возможна только при условии обладания здоровым и функциональным телом. Правильное функционирование нашего тела требует сильной циркуляции крови и кислорода. Недостаток движения затрудняет нормальное функционирование нашего организма, а главное, убивает нашу энергию, подрывая работоспособность, прежде всего, интеллектуальную. И наоборот, чем больше мы двигаемся, тем более производителен наш организм и тем выше наша работоспособность.

Поэтому человек, ведущий сидячий образ жизни и не обладающий сильным телом, обрекает себя на низкую интеллектуальную и духовную продуктивность. «Сила создает энергию и бодрость, помогает решать самые запутанные вопросы и дает истинное удовлетворение и радость жизни»²⁸, – писал «Русский Лев» Георг Гаккеншмидт.

Как только мы создаем свой жизненный уклад, который содержит в себе грамотно составленный и неукоснительно соблюдаемый режим питания, отдыха и физической нагрузки, мы овладеваем способностью управлять собственной физической энергией и влиять на ее количество и качество как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе. После чего приходит время овладеть инструментами и методами управления энергией более высокого уровня – эмоциональной.

²⁷ Власов Ю. П. Справедливость силы. Л.: Лениздат, 1989. С. 158.

²⁸ Власов Ю. П. Справедливость силы. Л.: Лениздат, 1989. С. 413.

Основные идеи

1. Высокая физическая энергия и функциональность крайне важны для всех руководителей и профессионалов, занятых в интеллектуальной сфере, потому что позволяют качественно выполнить объем трудовых задач, необходимых для достижения профессионального успеха.

2. Технология успешного управления физической энергией основана на грамотном подборе и неукоснительном соблюдении трех режимов: питания, отдыха и восстановления и физической активности. Только их комплексное соблюдение позволяет нам развивать максимальную работоспособность на определенный период времени, не разрушая при этом своего здоровья.

Глава 3. Технология управления эмоциональной энергией

ПРОБЛЕМА. Подавляющее большинство деловых людей понимают важную роль положительных эмоций и результативной трудовой деятельности. Но при этом крайне неэкономно расходуют эмоциональную энергию в течение трудового дня, «расплескивая» ее без острой на то необходимости. Сама идея о том, что эмоциональной энергией можно и нужно управлять так же, как и физической, пока остается уделом единиц.

В ЭТОЙ ГЛАВЕ ВЫ УЗНАЕТЕ:

- ◆ Чем опасна излишняя эмоциональность.
- ◆ Как защитить себя от эмоциональных дистрессов.
- ◆ Для чего нужно создать свою «Игру».
- ◆ Почему страх поглощает нашу эмоциональную энергию.
- ◆ Как тренировать и восстанавливать эмоциональную энергию.

Чем опасна излишняя эмоциональность

*Самое главное для внутреннего спокойствия – освобождение
разума и готовность ко всему.
Дэвид Аллен*

Высокая работоспособность и высокое качество жизни всегда связаны с положительными эмоциями: радости, удовлетворения от процесса, внутреннего равновесия и вдохновения от достигнутых успехов. Безусловно, чтобы постоянно испытывать подобные эмоции, нужно обладать здоровой психикой, самоконтролем, уверенностью в себе, эмпатией и высокой самооценкой. Но что не менее важно – обладать большими запасами эмоциональной энергии и умением ее регулярно восстанавливать. Без выполнения этих условий поддерживать эмоциональные состояния, дающие высокую работоспособность, невозможно.

Главные проблемы большинства деловых людей – эмоциональная истощенность (опустошенность) и неуравновешенность. Эти проблемы могут быть решены, когда мы начинаем понимать, что наша эмоциональная система поддается систематической тренировке так же, как и мышечная система. С этой целью имеет смысл тренировать те качества нашего характера, от которых зависит возникновение конкретных эмоций. Если вы вспыльчивы и подвержены слабо контролируемым вспышкам гнева, то нужно тренировать безмятежность, не просто регулярно отслеживая это состояние у себя, а контролируя свое постоянное пребывание в этом состоянии.

Важно также создать собственную систему ритуалов с учетом своего психотипа, которые позволят не только тренировать, но и восстанавливать эмоциональную энергию. Если этого не делать, то неконтролируемая эмоциональность негативного плана быстро истощает запасы нашей эмоциональной энергии, полностью губит нашу способность к высокорезультативному труду, разрушает отношения с окружающими и ведет к болезням и преждевременной смерти.

Поэтому в течение трудового дня целесообразно крайне экономно и выборочно расходовать эмоциональную энергию, исключением является только смех и радость. Излишняя эмоциональность в течение рабочего дня быстро истощает очень ограниченные суточные запасы энергии и резко снижает нашу работоспособность. Как говорится, «весь пар уходит в гудок».

Чтобы постоянно контролировать расход эмоциональной энергии и не давать ей «расплескиваться», нужно помнить, что у нас есть свобода выбора своей реакции – всегда и везде. Разумеется, при условии, что мы находимся в адекватном состоянии. Вообще, эффективное общение без эмоциональных дистрессов возможно лишь в том случае, если обе стороны находятся в адекватном состоянии, т. е. договороспособны. В таком случае стороны могут договориться практически обо всем.

Если же мы находимся в неадекватном состоянии, то приступать к какой-либо работе и вступать с кем-то в коммуникацию крайне нецелесообразно. Это всегда приводит к конфликтам и дистрессам. В том случае, если наш оппонент, в отличие от нас, находится в неадекватном состоянии, то у нас есть два варианта: вежливо привести его в состояние адекватности либо прервать с ним контакт. В противном случае это также приведет к конфликтам и дистрессам, причем в 100 % случаев.

Следует подчеркнуть, что если мы не обрываем коммуникацию с неадекватным оппонентом и «глотаем» оскорбление от него, даже находясь в адекватном состоянии, мы получаем сильный эмоциональный дистресс. Причем это происходит независимо от того, «выплеснули» мы свои эмоции или удержали в себе.

Как защитить себя от эмоциональных дистрессов

Как показывает практика, самая лучшая защита от эмоциональных дистрессов для человека, живущего активной профессиональной и общественной жизнью, это обостренное чувство собственного достоинства. До тех пор, пока мы его защищаем от посягательств со стороны, мы можем общаться с людьми, не испытывая эмоциональных стрессов.

Не существует никаких законов, которые позволяли бы оскорблять и унижать наше чувство собственного достоинства. Не говоря уже о том, что крайне разрушительно для нашей энергетики и здоровья «прогибаться» и унижаться перед кем бы то ни было. Это приводит не только к разрушению нашего авторитета и ухудшению наших социальных позиций, но и к фундаментальному слому всего механизма энергетического обмена в нашем организме.

Юрий Власов пишет: «Главные болезни приобретаются из-за психических и моральных страданий. Каждая мысль переходит в наше физическое состояние. Важно устранить причину психологической неудовлетворенности, так как стесненный разум – уже предпосылка многих болезней»²⁹.

Если глубоко вникнуть в природу феномена оскорбления, то наиболее разрушительным для нашей эмоциональной системы является такое эмоциональное состояние, как обида. Человек, почувствовавший себя обиженным, всегда жертва. А жертва всегда страдает. Однако если нас оскорбляют, это не означает, что мы обязательно должны чувствовать себя обиженными.

В реальности никто не в состоянии нас обидеть, если мы этого не позволяем. Если мы находимся в адекватном состоянии в тот момент, когда кто-либо совершает оскорбительные действия против нас, то у нас есть несколько вариантов реакции на эту ситуацию. Мы можем вести себя так, как будто «не увидели» и «не услышали» этого. Мы можем увидеть и услышать, но сообщить оппоненту без агрессии и негативных эмоций, что сделаем вид, будто «не увидели» и «не услышали» его. Мы можем прервать контакт с оскорбительно ведущим себя оппонентом, с объяснением причин или без этого. И даже в случае если нам нанесли сильное оскорбление и мы приняли решение «жестко» ответить на него, лучше сделать это хладнокровно, и ни в коем случае не ощущая при этом обиды.

Важно понимать, что, если человек принял решение сказать нам какие-либо слова или предпринять какие-либо неадекватные, но уголовно не наказуемые действия, он, в большинстве случаев, это все равно сделает. В таких ситуациях у нас есть несколько вариантов. Можно позволить эмоциям созреть и попытаться удержать их в себе, но это крайне разрушительный для здоровья вариант. Можно «выплеснуть» созревшие эмоции на оппонента, но это социально разрушительный вариант развития событий, который приводит к очень большой потере эмоциональной энергии. А можно не допустить появления дистресса и реактивных эмоций, если действовать проактивно, не создавая условий для возникновения дистресса и конфликта. Не бывает «хлопка одной ладонью», для конфликта нужны две агрессивно реагирующие стороны. Целесообразно воспринимать разгорающийся конфликт как эмоциональный поединок, где проигрывает тот, кто впадает в состояние неадекватности.

Нужно всегда помнить, что между стрессовой ситуацией и стрессовой реакцией нет прямой взаимосвязи. Все зависит от нашего субъективного восприятия стресса. Разные люди могут оценивать одну и ту же стрессовую ситуацию по-разному, а значит, и их реакция будет различна. Не столько сами события, сколько то, как мы их воспринимаем, порождают

²⁹ Власов Ю. П. Справедливость силы. Л.: Лениздат, 1989. С. 211.

дистресс. Большинство жизненных ситуаций нейтральны сами по себе, пока наш мозг не даст им субъективную оценку.

Дистресс возникает тогда, когда мы попадаем в ситуацию, которую не можем контролировать. Если в ситуации задействовано более одного человека, то контролировать ее на 100 % мы не в состоянии. Единственный способ избежать дистресса в данной ситуации – взять под контроль то, что мы реально можем контролировать, – свои мысли и эмоции. Нужно взять под контроль свои 50 % факторов, которые зависят только от нас.

Шарон Мельник пишет: «Несите ответственность за свою половину пути. Когда мы концентрируемся на своих 50 %, мы всегда можем начать действовать с той точки, где можно что-то изменить, – даже если это изначально кажется невыполнимым. Независимо от ситуации мы всегда можем: изменить свое отношение к обстоятельствам, адаптировать свою физиологическую реакцию, предпринять меры для решения проблемы. Следование „Правилу 50 %“ всегда вносит ясность в сложные отношения. Лучше всегда начинать с тех действий, которые нам под силу и которые могут исправить ситуацию. Наша задача – действовать максимально результативно в предлагаемых условиях или изменить себя или те обстоятельства, на которые мы не способны повлиять»³⁰.

Если нас все-таки «задело», т. е. мы чувствуем, что процесс формирования негативной эмоции уже запущен, имеет смысл как можно быстрее оборвать контакт, выйти из стрессовой ситуации (если это возможно) и быстро восстановить состояние адекватности. Потому что если негативная эмоция созрела, то она обязательно «выстрелит» вовне. Усилием воли можно лишь задержать, но не предотвратить это событие.

Помимо резкого переключения внимания с объекта-стрессора или выхода из стрессовой ситуации, хорошо зарекомендовал себя краткий анализ состояния своей мимики, дыхания, жестов и походки. Как правило, гнев и страх сильно деформируют их. Поэтому важно быстро восстановить размеренное и глубокое дыхание, расслабить мышцы тела и лица, принять уверенную позу и прекратить внутренний диалог, чтобы взять под контроль свое внутреннее состояние.

Только после того как станет понятно, что состояние адекватности удалось сохранить, можно спокойно и хладнокровно обдумать первоочередные шаги по урегулированию стрессовой ситуации, если она себя еще не исчерпала. Если же изменить ситуацию невозможно, то лучше следовать народной мудрости и «отпустить» ситуацию. Не зря говорят, что «искусство забывать – составная часть искусства жить».

Важно научиться «перезагружать» себя. Бывают ситуации, когда все идет не так, как нужно. Ничего не получается. Все валится из рук. Мы начинаем злиться или расстраиваться, особенно если времени на решение задач немного. И продолжаем что-то делать. Мы стремимся еще лучше сконцентрироваться и «прожать» эту непродуктивную ситуацию. Однако становится еще хуже.

Лучший способ обрести адекватность и продуктивность в такой ситуации – это остановиться, полностью отключиться от ситуации и сознательно «перезагрузить» себя. «Внутренний накал» спадет, и мы сможем посмотреть на сложившуюся ситуацию адекватно. Это может занять несколько минут. Но эти минуты могут вернуть нам высокую работоспособность и психологическое равновесие.

Если оппонент находится в состоянии адекватности, но в процессе общения возникают различные «шероховатости», то лучшего метода, чем психологическое айкидо, в том виде, в котором его создал Михаил Литвак, просто не существует³¹. Здесь все просто. Людей не

³⁰ Мельник Ш. Стрессоустойчивость. Как сохранять спокойствие и высокую эффективность в любых ситуациях. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. С. 157.

³¹ Литвак М. Е. Психологическое айкидо. М.: Феникс, 2011. 186 с.

переделаешь, они такие, какие есть. Все технологии изменения сознания и генотипа человека лежат за рамками корпоративной культуры бизнес-организаций. Да это нам в данном случае и не нужно.

Смысл технологии в том, чтобы не отвечать «ударом на удар», а занимать в моменте позицию «вне зоны поражения», чтобы «удар» пришелся в «пустоту». Ведь «хлопок одной ладонью» – это тишина. Взяв на вооружение эту технологию, мы либо вообще не реагируем на объект, по принципу «собака лает, караван идет», либо принимаем вызов и соглашаемся с доводом оппонента в приемлемой для себя форме. Во втором случае «удар» оппонента «тонет в болоте» нашего полного его принятия. И чем больше он активен, тем быстрее он «утонет», т. е. истратит энергию и успокоится.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.