

# Предисловие

## Лекарство от дауншифтинга

Эту книгу многие ждали давно. Ждали, еще не подозревая о ее существовании, названии и авторах. Ждали, выходя из офиса с зеленоватым лицом, отпаивая себя по утрам литрами кофе, не находя в себе сил взяться за очередную приоритетную задачу, борясь с депрессией и унынием.

И наконец дождались. Нашлись специалисты, убедительно, развернуто и практично ответившие на вопрос, как управлять уровнем личной энергии. Причем в различных аспектах — физическом, интеллектуальном, духовном... Что особенно ценно, это специалисты-практики, тренировавшие ведущих американских спортсменов, спецназ ФБР и топ-менеджеров компаний из списка Fortune 500.

Признайтесь, читатель, — когда вы натыкались на очередную статью о дауншифтинге, вас наверняка посещала мысль: «Может, и мне бросить все и махнуть куда-нибудь на Гоа или в избушку в сибирской тайге?..» Желание все бросить и послать всех на какое-нибудь из кратких и емких русских слов — верный признак недостатка энергии.

Проблема управления энергией — одна из ключевых в самоменеджменте. Один из участников российского Тайм-менеджерского сообщества в свое время придумал формулу «TIME»-менеджмента — от слов «time, information, money, energy»: «время, информация, деньги, энергия». Каждый

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

из этих четырех ресурсов является критически значимым для личной эффективности, успеха и развития. И если по управлению временем, деньгами и информацией литературы довольно много, то в области управления энергией был явный пробел. Который наконец-то начал заполняться.

Во многом, конечно, с авторами можно поспорить. Несомненно, им, как и многим западным специалистам, свойственно абсолютизировать свой подход, жестко противопоставлять его «старым парадигмам» (для которых он на самом деле является вовсе не отрицанием, а органичным продолжением и развитием). Но это никак не умаляет главных достоинств книги — актуальности, простоты, технологичности.

Читайте, успевайте все и наполняйте ваше Время — Энергией!

*Глеб Архангельский,  
генеральный директор компании «Организация Времени»,  
создатель российского Тайм-менеджерского сообщества  
[www.improvement.ru](http://www.improvement.ru),  
автор книг «Тайм-драйв», «Работа 2.0»,  
«Корпоративный тайм-менеджмент» и других.*