



ЧТО С МОЕЙ БАТАРЕЙКОЙ?

Пессимист видит трудности в каждой возможности,
оптимист видит возможности в каждой трудности.

Уинстон Черчилль

Знакомьтесь: Юлия. Ей 30 лет. Я хорошо ее знаю — она управляет крупным PR-агентством, у нее есть машина, куча поклонников, полный гардероб дизайнерской одежды. Но совершенно нет сил.

Вот что она рассказывает в своем блоге: «Я пошла работать, когда мне было 14, — на местную телестудию. Потому что в семье кому-то надо было работать. И потому, что я хотела поступать в Московский государственный университет на журналистику, а на тот момент туда брали только с двумя годами трудового стажа. В МГУ я не поступила, так как было непонятно, кто и в какой стране живет. Но с работой все сложилось — с тех пор у меня не было перерывов».

Наша героиня востребована как никто — ее «рвут на части» работодатели, инвесторы, заказчики. «Я никогда не была в отпуске дольше 10 дней. Работать на двух проектах (а иногда и на трех-четырех сразу, помимо основной работы) для меня является нормой. То, что другие делают 4 часа, я умею делать за 30 минут без потери качества. Эффективнее всего я работаю на кризисных проектах». «Работа стала моей религией, и до определенного времени я вообще не успевала отдыхать, — пишет она. — В конце концов я научилась отдыхать и расслабляться, но вкалывать меньше не стала».

Юлия почти довольна результатом. «Я много получила за это время. И иногда мне кажется, что за это время я прожила несколько жизней». И все-таки чего-то не хватает. «Я хочу проснуться и поваляться в постели. Хочется на завтрак йогурт с тертым яблочком (кто ж его тереть будет по утрам спросонья?). И чтобы в окно светило солнце. Хочу снова влезть в джинсы 25-го размера и носить их с обычной белой футболкой на голое тело. И постричься коротко, как после отпуска, когда мне было 22». Это простые человеческие радости, поддерживающие желание жить. И как раз на них времени у Юлии не хватает. Юля в конце концов признается: «Я устала. Устала так сильно, когда уже нет сил кому бы то ни было что-то объяснить. Так устала, что вместо слов появляются слезы».

Перечитайте внимательно — у Юлии нет ни семьи, ни детей. А ведь ей уже 30. У нее, между прочим, нет и собственной недвижимости, хотя она много лет работала на высокооплачиваемых позициях.

Отчего? Да оттого, что энергия, равно как и деньги — одно из ее воплощений, — утекали сквозь пальцы. Юлия рвала ритм своей жизни, достигала целей, не успевая пользоваться плодами собственных успехов.

У нее самый настоящий кризис. И ей не хватает сил, энергии на его преодоление. Это минус. А плюс в том, что она сама заметила приближение опасной черты. И, зная ее историю, я уверен, что она преодолеет кризис и найдет новые источники энергии.

Очень важно понять, что ресурс организма в обычных условиях исчерпаем. Не зря синдром «профессионального выгорания» описан в трудах психологов, изучающих стресс. Частые его последствия — нежелание работать, реализовывать себя и радоваться жизни.

Если вовремя не загорится «сигнальная лампочка»: «Внимание! Пора перезарядить батарейки!» — очень скоро наступят и истощение, и выгорание. А возможна и профессиональная деформация: человек настолько уйдет в работу, что изменится его характер. Он будет работать ради работы, станет трудоголиком, не нужным ни другим, ни, что самое страшное, самому себе.

Антон, в отличие от Юлии, хорошо устроился. Ему 34 года. Он делит себя между игрой на биржах в Европе и США и тем занятием, которое политкорректные люди назвали бы консалтингом в сфере недвижимости. Он «решает вопросы»: если инвестору или покупателю нужно, он договаривается со всеми и обо всем, сопровождает сделки и готовит разрешительные документы. А устроился он лучше потому, что, в отличие от Юлии, «сигнальная лампочка» у него есть.

И когда в конце 2011 года индикатор его «батарейки» явно подходил к «красной черте», Антон принял решение изменить привычный ритм, который высасывал из него энергию мегаваттами. «Главным итогом года для меня стало то, что я закрыл свой маленький уютный бизнесок. Решение далось непросто, но оно было принято. Я полагаю, что выскочил вовремя, еще до того, как стало бы невозможно делать нормальную осмысленную работу и получать за это приемлемые деньги. Мир не стоит на месте, он движется, безусловно, черт знает куда, но это неважно: я хочу двигаться вместе с ним».

Новый 2012 год Антон встретил на Мальте. Не сказать чтобы идеальное место для веселья, но для нашего героя в самый раз: он путешествовал по пустынным средиземноморским городкам, пересматривал решения

и уверенно пополнял запас энергии. На наступивший год у него много планов, главный из которых — успевать меняться быстрее, чем меняется мир. В настоящий момент Антон принял решение: для начала открыть сеть магазинов, приносящих стабильный доход.

Можно долго говорить о «спящих» людях, людях-роботах — безынициативной и бесчувственной массе, которую мало что по-настоящему интересует. Можно говорить о людях, которые готовы выкладываться ради истинно любимого дела. Но откуда берутся это бессилие и эта энергия?

Все мы были детьми и мечтали. В детстве у нас всегда было море энергии — и на игры, и на книжки, фильмы, мечтания, маленькие детские свершения. Источник ее был просто неисчерпаем. Он был в самом детстве. Но вспомните детей, которых любящие родители нагружают ранним развитием, не очень соответствующим детским потребностям в играх, беготне, общении со сверстниками. Они как маленькие старички, лишенные энергии жизни.

Может, все дело в возрасте? Каждый период жизни имеет свой смысл, свое значение, свои источники энергии, ее пополнения, а также приложения усилий. Есть естественные законы обращения с энергией и пространством, знание и применение которых позволит не терять энергетический ресурс в любом возрасте, быть живым, бодрым и активным, радоваться жизни, ощущать ее вкус и видеть ее яркие краски.

Что такое «профессиональное выгорание»? Ситуация, когда нет сил на любую деятельность, в том числе профессиональную реализацию. Сопутствующая депрессия — очень тяжелое психическое заболевание.

Психосоматические расстройства влияют на организм. Необходимо включиться в естественные ритмы жизни, ощущать их, заниматься тем, что соответствует вашему возрасту, а не владеть бессмысленное существование изо дня в день.

Эта книга — инструмент, с помощью которого удастся понять, какие источники энергии используются в разные периоды жизни, как они влияют на человека, каковы ритмы жизни и как они воздействуют на наш энергетический потенциал. Вы не только узнаете об источниках энергии, но и научитесь пользоваться ими в жизни.

ТЕСТ «КРАСНАЯ ЧЕРТА»
ЗАДАЙТЕ СЕБЕ ПЯТЬ ВОПРОСОВ

 с. 20

Тест «Красная черта»

Задайте себе пять вопросов.

1. Когда в последний раз вы не работали более 4 месяцев подряд?

- A. Это было больше полугода назад.
- B. Это было от трех месяцев до полугода назад.
- C. От одного до трех месяцев назад.
- D. Менее месяца назад.

2. Какая из перечисленных мыслей утром приходит вам в голову первой?

- A. Когда там у нас уже пятница?
- B. Что у меня за встречи назначены на сегодня?
- C. Что у меня на завтрак сегодня?
- D. Неплохо было бы вечером встретиться с друзьями (заняться фитнесом и т. п. — по вкусу).

3. Чем вы занимаетесь в субботу?

- A. Доделываю скопившиеся за неделю дела.
- B. Привожу в порядок запущенную за неделю квартиру.
- C. Хожу на семинары, тренинги, конференции и т. п.
- D. Общаюсь с детьми, родными, друзьями, занимаюсь любимым делом и т. п.

4. Как вы встречаете понедельник?

- A. Это точно тяжелый день.
- B. Надо сегодня сделать все неотложные дела, тогда неделя пройдет хорошо.
- C. Ну и что, что понедельник, — день как день.
- D. Ура! Понедельник! Столько замечательного успею сделать!

5. Вечером (после 18:00) пятницы вы делаете следующее:

- A. Доделываете дела, что скопились с утра, — пока не закончите, не успокоитесь.
- B. Планируете на следующую неделю.
- C. Все. Неделя завершена, следующая спланирована. Можно приступить к уик-энду.
- D. Уже час как отдыхаете. Разве рабочий день в пятницу должен заканчиваться не в 17:00?

ОТВЕТЫ:



3 и более ответов А — срочно надо перезарядить собственные батарейки и подойти к этому со всей серьезностью.



Все ваши ответы в зоне А и В — вы на грани серьезных проблем с энергией.



Более 2 ответов А или В, но есть также С или D, — подумайте об энергетическом балансе, иначе приблизитесь к энергетическому истощению.



Не более 2 ответов А или В, остальные С или D — следите за энергобалансом, и все будет замечательно.



3 и более ответов D и совсем нет А — у вас в жизни все энергетически безоблачно. А какова ваша результативность?