

# Введение

## Чем вам поможет эта книга

Когда вы находитесь на пике своих возможностей, то получаете удовольствие от работы — успешного завершения проекта или заключения сделки. Вы завоевываете уважение и получаете вознаграждение, делая жизнь других людей лучше. Вы чувствуете, что добились успеха и нашли свой рабочий ритм. В конце трудового дня вашего энтузиазма хватает на общение с людьми и занятия, которые для вас важны, — и даже остается время для обретения душевного равновесия. Но у многих оказывается слишком много дел и слишком много препятствий подстерегает на пути к цели — к тому же постоянно приходится иметь дело с нервными и напряженными людьми.

Добро пожаловать в новую реальность, где вас изнуряют всевозможные стрессы, из-за которых все сложнее удержаться на плаву — не говоря уже о том, чтобы добиться успеха.

Но вам под силу больше, чем кажется. Эта книга представляет более ста стратегий, позволяющих добиться успеха в стрессовой ситуации, будь то проблемы в отношениях или аврал на работе, когда ни на что не хватает времени. Новые знания и навыки обеспечат вам стрессоустойчивость, наделяя способностью контролировать каждый день жизни. Работая меньше и зарабатывая больше, вы всегда найдете время на размышление и созерцание.

Будучи бизнес-психологом и обучив уже более шести тысяч человек, я наблюдала за тем, как уверенно одни люди справляются со стрессом, успешно завершая проекты и не растрчивая энергию попусту, в то время как другие просто борются за выживание. Существует набор навыков, отличающих одну группу от другой. У каждого из нас уже есть сокровищница ценных навыков — осталось лишь подобрать к ней ключ.

Стоит вам узнать секреты стрессоустойчивости, как доходы начнут расти на глазах. Действительно, 71% топ-менеджеров по всему миру

подтверждает: психологическая устойчивость и способность видеть новые возможности в каждом препятствии для них «очень» и даже «чрезвычайно» важные факторы при выборе сотрудников<sup>1</sup>. Владельцы компаний, которые стратегически подходят к планированию рабочего дня, отмечают быстрый рост своего бизнеса.

Я написала книгу о стрессоустойчивости, чтобы помочь вам добиться успеха и стать высококлассным специалистом без ущерба для качества жизни. Стрессовые ситуации больше не испортят ваш день и не помешают добиться цели. Вы научитесь справляться со стрессом и, что еще важнее, видеть возможности в препятствиях — только так можно искоренить стресс. Распределяя рабочую нагрузку, вы научитесь, преодолевая трудности, генерировать новые идеи и принимать нестандартные решения. Вы научитесь мотивировать людей и влиять на них, делая вашими сторонниками (вместо того чтобы тратить энергию, пытаясь избавиться от чувства бессилия). Вы будете решительно высказываться на встречах и найдете общий язык с клиентами, которые еще недавно были вам не по зубам. Если вы столкнетесь с проблемой или безвыходной на первый взгляд ситуацией, новые инструменты, о которых рассказывается в книге, помогут вам выбраться из тупика и двигаться дальше по намеченному *вами* пути.

Эта книга выходит за рамки прописных истин о правильном питании и здоровом сне или — совсем уже в крайнем случае — о том, как «сделать глубокий вдох и выйти подышать свежим воздухом». Безусловно, многим такой подход помогает, но едва ли он способен снизить влияние современного ритма на успешность и качество жизни. Алгоритм выхода из любой сложной ситуации, описанный на страницах этой книги, базируется на трех основных правилах: нужно изменить свое отношение к проблеме, свою физическую реакцию на проблему или саму проблему.

- **Измените отношение к ситуации.** Если взглянуть на проблему под другим углом, вы сможете найти новые решения.
- **Научитесь управлять своей физиологией.** Сконцентрируйтесь, когда вы перегружены, находите источники энергии, когда кажется, что сил больше нет, и успокойтесь, когда вы взволнованы или раздражены.
- **Решите проблему.** Искорените источник стресса, и вам больше никогда не придется с ним справляться!

Стоит однажды попробовать любой из этих подходов, и вы сразу отметите, как снизился уровень стресса и повысилась эффективность. А если применить элементы *всех трех* подходов, можно справиться с любой стрессовой ситуацией.

Но самое главное: я понимаю, насколько вы заняты, и поэтому практически любой из описанных инструментов можно освоить *менее чем за три минуты*. Какую пользу вы в итоге извлечете?

- **Вы обретете больше контроля над своей жизнью.** Прекратив, наконец, бегать по кругу, вы начнете двигаться прямо к своей цели. Вы научитесь лучше контролировать свой график, уменьшите стресс, связанный с постоянным страхом упустить возможности или не суметь привлечь клиента. Вы всего добьетесь, стоит вам научиться на 100% пользоваться своими способностями. Вы покончите со всем тем, что поглощало ваше время и энергию; научитесь говорить «нет», когда поставленные перед вами задачи и проекты отдаляют вас от желаемой цели.
- **Сохраните энергию и энтузиазм после рабочего дня.** Книга рассказывает об инструментах, которые позволят вам «включаться» и «выключаться» по щелчку. Вы научитесь концентрироваться, когда это необходимо, и расслабляться, когда захотите, — это рецепт сохранения энергии, жизни в удовольствие и здорового сна. Вы найдете баланс между профессиональным выполнением работы и полноценной жизнью и забудете о своем желании угодить всем — вы ведь сами взвалили на себя эту обузу. Если вы склонны к самобичеванию, если вам кажется, что вы в чем-то уступаете конкурентам, или если вы принимаете все слишком близко к сердцу, эта книга для вас — она поможет вам настроиться на позитивное мышление. Если вы боитесь выступать перед аудиторией и не можете снять трубку и позвонить потенциальному клиенту, который, как вам кажется, не захочет вас слушать, эта книга вселит в вас уверенность и поможет начать действовать. Если вам предстоит общение с неприятным собеседником, вы сумеете быстро успокоиться и благополучно провести встречу. Вы научитесь абстрагироваться от эмоций и контролировать бурные реакции.
- **Сможете видеть возможность в каждом препятствии.** Вы научитесь решать проблемы и избавляться от стресса, легко адаптировать свою деятельность, когда, например, меняются приоритеты или когда вы не получили отзыва о проделанной работе. Эта книга содержит план действий и набор навыков, которые позволят вам процветать в современном динамичном мире. Вы откроете в себе способность «приспосабливаться и даже получать удовольствие от постоянно меняющихся карьерных возможностей, бизнес-моделей и исходных условий»<sup>2</sup>. Вскоре вам откроются новые перспективы, позволяющие вам «выйти из тени» и уверенно двигаться вперед. А если вам кажется, что вы стали

жертвой обстоятельств и вы видите перед собой только препятствия — задержки в производстве, невозможность двигаться по карьерной лестнице, достичь финансовых целей, — вы научитесь обращать такие ситуации себе во благо.

**Эта книга для вас, если вы:**

- работаете в стрессовых условиях, когда постоянно приходится мотивировать людей на достижение результатов;
- управляете собственным бизнесом — и отвечаете за все процессы;
- стремитесь снизить финансовое напряжение, чувствуя, что вы уже на грани;
- не чувствуете уверенности в себе и поэтому сами препятствуете своему успеху, или же вы слишком бурно реагируете (особенно когда имеете дело со сложными в общении людьми).

В этой книге — план действий и набор инструментов для повышения вашей стрессоустойчивости.

## Раздел I

о том, как вернуть себе власть над обстоятельствами  
и достичь успеха в новой реальности

### Глава 1. Управляйте стрессом: от выживания в условиях стресса к успеху

Вы узнаете, почему снова и снова попадаете в ловушку стресса, и поймете, как просто изменить ситуацию в свою пользу.

### Глава 2. Контролируйте то, что в вашей власти: «правило 50%»

Существует лишь один способ колоссально повысить эффективность, добиться целей и уменьшить стресс. В этой главе вы откроете для себя этот путь.

## Раздел II

о стрессе, вызванном избытком задач и препятствий на пути к цели

### Глава 3. В каждой трудности кроется возможность

Отстранитесь от бесконечных задач, поручений и просьб и устремитесь к поставленной цели. Научитесь превращать трудности в возможности. Мыслите позитивно и стремитесь достичь намеченного — здесь не повредит и разумная отрешенность, если вам приходится работать в напряженных условиях.

#### **Глава 4. Спокойствие и концентрация на работе менее чем за три минуты — даже йога не дает такого результата**

Узнайте секрет высокой производительности и научитесь находить нестандартные решения в любой ситуации — выработайте способность четко концентрироваться и сохранять энергию на протяжении всего дня, а также мгновенно успокаиваться и восстанавливать силы. Есть два способа обрести спокойствие духа и ясность разума: можно выполнить трехминутные упражнения, не вставая из-за рабочего стола, либо 90 минут заниматься йогой — что выберете вы? Научитесь, проснувшись вдруг среди ночи от беспокойства по поводу множества нерешенных проблем, засыпать снова за три минуты. Когда вы на работе, важно думать о деле, но, приходя вечером домой, не забывайте оставлять мысли о работе за дверью. Наслаждайтесь свободным от работы временем, не испытывая при этом чувства вины.

#### **Глава 5. Как расставить приоритеты**

Сократите список дел, требующих вашего вмешательства, и быстрее завершайте проекты. Работайте над тем, что выгодно вам, концентрируясь только на важных задачах, не позволяя мелочам отвлекать вас, даже если вы вынуждены сражаться на нескольких фронтах. Повысьте эффективность — делайте все как следует с первого раза, приходите к консенсусу на встречах и не откладываете решение проблем в долгий ящик. Несмотря на то что поток людей и задач, требующих вашего внимания, вряд ли уменьшится, у вас будет выбор — уделить им внимание или нет. Такое поведение обеспечит вам уважение.

### **Раздел III**

о том, как перестать зависеть от мнения окружающих и справиться со стрессом, который вы сами себе навязали

#### **Глава 6. Кратчайший путь к уверенности**

Стремитесь ли вы непременно получить одобрение других людей, беспокоитесь ли о том, что подумают о вас окружающие, склонны ли вы откладывать все до последнего, боитесь ли спросить о продвижении по службе или увеличении зарплаты, которых заслуживаете? Перестаньте попусту тратить время и энергию. Поверьте в свои силы.

#### **Глава 7. Как избавиться от волнения в два счета**

Вам необходим заряд уверенности? Волнуетесь перед презентацией? Эта глава рассказывает о содержимом всегда доступной вам «внутренней аптечки» и учит снимать напряжение, возвращая себе бесстрашие и концентрацию.

**Глава 8. От самобичевания к уверенности в себе**

Вы научитесь доверять собственным суждениям и принимать решения быстро и без мучительных раздумий. Обретенная уверенность в своих силах поможет вам преодолеть склонность к перфекционизму и прокрастинации. Наконец, вы поймете, как не строить себе препятствий!

**Раздел IV**

о том, как сделать, чтобы стресс не мешал  
в отношениях с другими людьми

**Глава 9. Сохраняйте способность трезво мыслить, когда вас пытаются вывести из себя**

Вы принимаете все слишком близко к сердцу? Тогда у вас будет инструмент, который поможет сохранять здравомыслие, а не поддаваться первому эмоциональному порыву и затем сожалеть о сказанном. Трудные в общении люди больше не смогут брать над вами верх, выводя из равновесия. Вас всегда будут уважать за то, что вы говорите только по делу и демонстрируете прекрасные лидерские качества.

**Глава 10. Как мгновенно справиться с гневом**

Сохраняйте спокойствие и оставайтесь собранным даже тогда, когда имеете дело с человеком, который чем-то вас раздражает (параллельно волшебным образом будет успокаиваться и ваш собеседник). Кстати, эту тактику можно использовать дома с детьми! Так вы научитесь избегать отрицательных эмоций.

**Глава 11. Сохраняйте равновесие**

Как было бы прекрасно получить пульт управления людьми, чтобы заставить их делать то, что хочется вам. Но есть способ лучше — научиться реально влиять на поведение других людей, сглаживая острые углы и ускоряя рабочий процесс. Вы подберете ключ к сотруднику, который не показывает должных результатов, и сможете мотивировать его на своевременное и качественное выполнение работы.

**Раздел V**

о том, как создать вокруг себя благоприятную атмосферу  
и повысить стрессоустойчивость

**Глава 12. Взгляните по-новому на баланс между работой и личной жизнью**

Измените свое представление о балансе между работой и личной жизнью, абстрагируясь от соотношения времени, которое вы тратите на работу и на

отдых. Научившись достигать равновесия в течение рабочего дня и контролировать свою реакцию на стресс, вы установите баланс между работой и жизнью в целом. Узнайте, как в современном мире, делая осознанный выбор, стать хозяином своей судьбы — только так вы будете эффективны и на работе, и дома.

### **Глава 13. Как мотивировать других пройти свою половину пути**

Как только вы повысите собственную стрессоустойчивость, вы сможете научить ваших коллег и близких снимать напряжение и действовать более эффективно. Именно так можно создать культуру, частью которой вы хотели бы стать, будь то культура вашей команды, вашей компании или вашей семьи.

Каждая стратегия, описанная в этой книге, поможет вам абстрагироваться от обстоятельств, в которых вы пытаетесь выжить, и сделать шаг к эффективности; вы станете новатором и *интрапренером*\* в своей компании; лидером в своей профессиональной области. Не ждите одобрения окружающих. Не ждите, что ситуация изменится прежде, чем вы научитесь справляться со стрессом. Просто применяйте предлагаемые стратегии, чтобы повысить свою стрессоустойчивость.

---

\* Интрапренер — менеджер, содействующий творческим и маркетинговым инновациям в рамках собственной компании (слово образовано из приставки *intra* — «внутри» и сокращения от *entrepreneur* — «предприниматель»). *Прим. перев.*