

# Оглавление

<b>Предисловие</b> .....	8
<b>Введение</b> .....	11
<b>Глава 1. Энергетический цикл</b> .....	18
<b>Глава 2. Уравнение энергии</b> .....	25
<b>Глава 3. Как справиться с сопротивлением</b> и избавиться от стресса .....	47
<b>Глава 4. Суперсон</b> .....	69
<b>Глава 5. Отпускаем тормоза — используем силу мысли</b> .....	90
<b>Глава 6. Десять шагов к отличному дню</b> .....	109
<b>Глава 7. Контекст, энергия и структуры</b> .....	123
<b>Глава 8. Сила ви́дения</b> .....	127
<b>Глава 9. Переходим к практике</b> .....	140
<b>Глава 10. Время</b> .....	153
<b>Глава 11. Ваш новый мир</b> .....	170
<b>Благодарности</b> .....	179
<b>Об авторе</b> .....	180

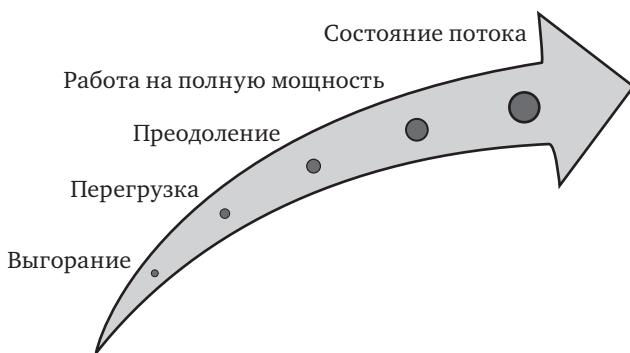
[<>>](http://kniga.biz.ua)

# Глава 1

## Энергетический цикл

### Представьте себе энергетическую шкалу

Самый низкий энергетический уровень соответствует «выгоранию», на этом уровне мы функционируем с трудом. Самый высокий уровень соответствует состоянию «потока», в котором мы наиболее продуктивны. Мы можем быть очень заняты, но в этом состоянии чувствуем, что способны справиться с чем угодно, и нам кажется, что задачи возникают в нужное время. На каком из этих уровней находитесь вы?



Большинство людей живут на уровнях «перегрузка» — «преодоление». Как правило, это выглядит следующим образом: после рабочего дня человек испытывает слишком большую усталость, и все, что он может, — это поесть, посмотреть

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

телевизор, немного посидеть в интернете и лечь спать. Вечер эти люди тратят на восстановление после долгого и часто напряженного рабочего дня, а в выходные восстанавливают силы после напряженной рабочей недели. Люди с высокой мотивацией несколько вечеров в неделю могут выделить на поход в спортзал или на встречу с другом. Многие хотели бы делать что-то большее, чем просто валяться у телевизора, но уровень физической или психической энергии позволяет им лишь восстановить силы.

Работа на полную мощность и состояние потока подразумевают, что вы способны поддерживать энергию на высоком уровне и сохранять запас жизненных сил пятнадцать часов в день, то есть вы энергичны с момента пробуждения и вплоть до отхода ко сну. Если вы проводите восемь-девять часов на работе, то оставшиеся пять часов можете использовать на что угодно. Способны ли вы завершить работу в разумный срок и при этом чувствовать, что полны энергии? Будете ли вы тратить свой вечер на то, чтобы просто поесть, посмотреть телевизор и лечь спать? Или захотите использовать его максимально эффективно: выучить новый язык, сходить в спортзал, научиться чему-то новому, покататься на коньках, сходить на танцы или сделать массаж?

Я расскажу вам, как достичь этого состояния, но сначала давайте посмотрим, что представляет собой цикл стресса.

## Цикл стресса

В особенно напряженные моменты на работе я замечал, что попадаю в ловушку стресса. Чем больше я был занят, тем напряженнее и дольше начинал работать и тем больший стресс испытывал. В результате моя продуктивность снижалась, что заставляло меня работать еще больше, так как я должен был

поддерживать достаточный уровень производительности. Стress снова рос, эффективность снова снижалась, а я начинал делать глупые ошибки и терять уверенность в своих силах. Дошло до того, что однажды понял, что меня скоро уволят, и попросил перевода в другой отдел, где мог все начать с нуля.

В напряженные периоды мы часто оказываемся в ловушке стресса. Наш сон нарушается: от эпизодов недосыпания до настоящих приступов бессонницы, когда мы бодрствуем большую часть ночи. В результате мы просыпаемся уставшими, плохо начинаем день и ощущаем нехватку энергии. Мы становимся менее внимательными и менее трудоспособными, от чего страдает производительность и продуктивность. Требования, с которыми сталкиваемся в течение рабочего дня, заставляют нас чувствовать напряжение и отчаяние. В конце дня — обессилены и уходим с работы раздраженными, разочарованными и расстроеными. Мы не сделали то, что хотели, или нам пришлось работать дольше, чтобы закончить запланированные дела. Вечер тратится впустую, так как у нас ни на что нет сил. К тому же добавляются переживания по поводу работы. Эти переживания мешают нам хорошо спать, мы снова не высыпаемся, и на следующий день цикл повторяется. В результате через несколько дней или недель мы, как правило, отстраняемся от ситуации или, что еще хуже, заболеваем или выгораем.



У многих высокоэффективных работников достаточно сильная воля, чтобы выдерживать такую нагрузку в течение продолжительных периодов. Они не выгорают, а всего лишь отделяются легкими приступами простуды. Причем большинство из них ограничиваются самолечением и волевым усилием продолжают работу. Однако если подобный ритм жизни сохраняется длительное время, стресс может стать хроническим.

Физиология человека рассчитана лишь на короткие периоды стресса. При длительном напряжении наш организм привыкает к химическим веществам (адреналину и глюокортикоидам), вырабатываемым во время стресса, и мы теряем чувствительность к этому состоянию. Стресс становится нормой, и более того, организм уже не может обходиться без химического «допинга». Эта химическая зависимость сходна с другими видами аддитивного поведения, такими как азартные игры, наркомания и т. д. Любая химическая зависимость приводит к снижению производительности и уровня энергии, ухудшению физического и психического благополучия, а также оказывает неблагоприятное воздействие на наше здоровье. И хотя большинство людей избегают долгосрочных негативных последствий, тем не менее они подвержены риску перехода стресса в хроническую форму.

## Цикл хронического стресса

Традиционное управление стрессом говорит о необходимости разорвать порочный круг. Это вполне разумно, но всякий раз, когда вы будете предпринимать попытку справиться с негативными факторами, вам придется обеспечивать стопроцентный результат. Управление стрессом сродни тайм-менеджменту. Как только вы перестаете управлять своим временем — начинаете его терять. Как только ваши

антистрессовые действия оказываются неэффективными или вы перестанете их предпринимать — возвращаетесь в исходное состояние.



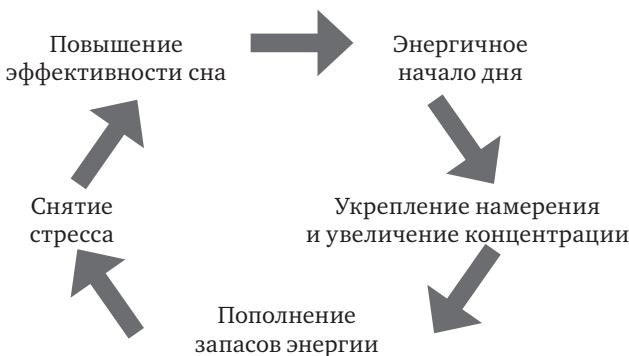
Существует закон: то, на чем вы сосредоточены, усиливается. Концентрируясь на управлении стрессом, вы предпринимаете эффективные действия, и стресс уменьшается. Управление стрессом становится доминирующей концепцией, и ваша жизнь начинает строиться вокруг нее. Вы нацеливаетесь на положительные результаты, и проблемы отступают. Вы делаете то, что вам нравится, не зацикливаясь на борьбе со стрессом, и стресс уже не беспокоит вас так, как раньше. Другими словами, обращение к позитивному заменителю стресса позволяет снизить напряжение.

Что выступает в роли заменителей стресса? Его противоположности — энергия и жизненная сила. Наряду с циклом стресса существует и энергетический цикл. Избавляясь от стресса, улучшая качество сна, ликвидируя последствия недосыпания, увеличивая концентрацию, устранивая беспокойство и наполняя организм энергией, мы совершаем переход к энергетическому циклу — циклу накопления энергии, активизации жизненной силы, повышения внимания

и производительности. Ниже я расскажу вам о методах, которые помогут вам ликвидировать последствия пребывания в цикле стресса, повысить свою эффективность, стать более продуктивными и улучшить самочувствие.

Как запустить энергетический цикл? Нужно взять любой из компонентов цикла стресса и разработать практику, позволяющую сгенерировать обратный эффект:

- плохое начало дня превратить в энергичное начало дня;
- низкую производительность — в активные действия, призванные увеличить концентрацию, закрепить намерение и пополнить энергетические резервуары;
- избавиться от переживаний, снимая стресс и очищая разум;
- бессонницу и недосыпание заместить техникой, повышающей эффективность сна.



В долгосрочной перспективе энергетический цикл способствует постоянному улучшению физического, эмоционального и психического состояния практикующего, причем результат ограничен лишь его усилиями.

Долгосрочный энергетический цикл выглядит так.

## Долгосрочный энергетический цикл



Итак, четыре ключевых этапа энергетического цикла, которые нам предстоит изучить:

1. Повышение уровня энергии.
2. Улучшение качества и эффективности сна.
3. Сосредоточенность и концентрация внимания.
4. Снятие стресса или избавление от чувства тревоги.

Мы подробно разберем каждый из этих этапов.