

Глава 3

НАВЫКИ УПРАВЛЕНИЯ ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИЕЙ



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

Каждый из нас сталкивался с такой проблемой: планы — отличные, а вот желания и энергии выполнять их нет. Кто-то уже с утра чувствует недостаток сил: не хочется вставать, просыпаешься только после чашки кофе. На кого-то усталость наваливается после обеда или к вечеру. Составляя планы на следующий день, вы уже знаете, что не выполните их. Вроде бы и времени достаточно, но просто нет сил, нет энергии. Можно ли что-то изменить в этом случае, и если можно, то как?

Уровень энергии можно увеличивать, и без этого навыка современным родителям не обойтись. Ставить цели и планировать время — это лишь часть личной эффективности. Управлять энергией, своими силами — генерировать ее и направлять в нужное время в нужное русло — этот навык позволяет родителям достигнуть максимальной эффективности.

ЭНЕРГИЯ ЧЕЛОВЕКА

Никто из нас не станет отрицать, что в какие-то дни мы чувствуем себя полными сил, а в другие находимся на спаде. Иногда трудное дело улаживаем за пару часов, а иногда и за день не получается. При этом наше здоровье и образ жизни существенно не меняются.

Именно эти феномены стали предметом изучения нового направления по развитию личной эффективности — энерджи-менеджмента. Энергией в нем называется возможность и способность человека выполнить запланированную работу вне зависимости от ее рода: физическую, эмоциональную, интеллектуальную или духовную. Такое разделение предложил американский журналист Тони Шварц¹, который активно развивает энерджи-менеджмент и консультирует ведущие мировые компании (Sony, Ernst & Young и т.д.). Энерджи-менеджмент дает максимальный эффект в сочетании с тайм-менеджментом.

Главное в понимании энерджи-менеджмента — это обновление энергии. Если мы своевременно получаем энергию и отдаем ее во всех сферах (телесной, эмоциональной, ментальной, духовной), не задерживая, то чувствуем себя полными сил и энергии. Процесс этот должен быть непрерывным. Если мы, например, слишком много работаем (отдаем), не создавая себе возможностей для восстановления (получения энергии), то наступает истощение, и отдавать вскоре будет нечего. Мы будем чувствовать себя плохо и даже можем заболеть. Точно так же в случае с чрезмерным потреблением энергии (через еду,

¹ Тони Шварц изложил основы энерджи-менеджмента в двух своих бестселлерах — «Жизнь на полной мощности» и «То, как мы работаем, — не работает» (Лоэр Дж., Шварц Т. Жизнь на полной мощности. Управление энергией — ключ к высокой эффективности, здоровью и счастью. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013; Шварц Т., Гомес Ж., Маккарти К. То, как мы работаем, — не работает. Проверенные способы управления жизненной энергией. — М.: Альпина Паблишер, 2012). — Прим. авт.

телевизор и т. д.). Нас одолевает лень, скука, депрессия, если мы не отдаем энергию, а лишь потребляем. Энергия проявляется только в движении. Чем быстрее она проходит через тело, ум, эмоции и душу, тем больше у нас сил. И важны все перечисленные сферы. Нельзя заниматься только телом. Это превращает человека в животное. Но если не уделять внимание телу, это плохо сказывается на остальных сферах. А значит — не хватает сил на реализацию всего задуманного. Как же происходит генерирование энергии на всех перечисленных уровнях?

ГЕНЕРИРОВАНИЕ ЭНЕРГИИ НА УРОВНЕ ТЕЛА



Энергию на уровне тела мы ощущаем лучше всего. Она самым непосредственным образом влияет на наше состояние. Если мы хорошо чувствуем себя физически, то и голова отлично

работает, легче концентрироваться, мы на подъеме. Поэтому если вы хотите быть полны энергии, обратите в первую очередь внимание на свое тело.

На энергию тела влияют пять основных факторов:

1. Дыхание.
2. Сон.
3. Питание.
4. Движение.
5. Секс.

Возможно, следующие рекомендации не будут для вас новыми по содержанию, но вы можете посмотреть на них с точки зрения наполнения вас энергией. Результат занятий спортом или правильного питания — дополнительная энергия для реализации ваших планов, причем результат этот можно почувствовать сразу, а не в далеком будущем. Это может подстегнуть вас больше двигаться или питаться более здоровой пищей.

Дыхание

Без дыхания человек может прожить всего три-четыре минуты. Тренированные люди — чуть больше. Человек нуждается в кислороде для обеспечения химических процессов организма. Кислород особенно важен для интеллектуальной работы. Поэтому, если вы хотите повысить уровень энергии в своем теле, обеспечьте ему доступ свежего воздуха. Есть несколько простых способов сделать это:

- спите с открытой форточкой (в холодную погоду проветривайте помещение перед сном в течение 15–20 минут);
- регулярно проветривайте помещения днем (помните, что это важно не только для вас, но и для ваших детей);

- гуляйте на свежем воздухе (на прогулках с детьми или по дороге на работу осознанно вдыхайте воздух, будто вдыхаете саму энергию);
- овладейте несколькими дыхательными техниками (гимнастиками), которые не только наполнят вас энергией в минуты спада или стресса, но и оздоровят ваше тело.

Упражнение для эффективных родителей

Прямо сейчас освоите полное дыхание йогов (вы легко найдете ролики на YouTube). Это займет всего шесть минут, и в вашем арсенале окажется универсальное средство от стресса, усталости, эмоциональной зажатости. Повторите несколько циклов такого дыхания и отслеживайте положительные изменения в своем состоянии.

Для тех, у кого нет под рукой видеоролика, дадим инструкции. Сядьте прямо. Мысленно разделите туловище на три дыхательные зоны: живот, грудная зона и плечевая. На одном вдохе наполните воздухом сначала живот, потом грудь, затем плечевую зону. Если вам при этом захочется выпрямиться, расправить плечи, то вы все делаете правильно.

На выдохе сначала освободите от воздуха плечевую зону, потом грудную, затем живот. Сделайте несколько таких дыхательных упражнений. Вот и все! Вы овладели дыхательной гимнастикой йогов.

Применений такой гимнастики много: в стрессовой ситуации она поможет вам восстановиться — в случае, когда вы чувствуете раздражение на ребенка или супруга, переключитесь на это дыхание, и вам будет гораздо легче справиться с эмоциями. Если вы устали от работы за компьютером, эта гимнастика поможет вам распрямиться, расслабить мышцы спины и плеч, а также наполнить мозг кислородом.

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

Попробуйте, начиная с сегодняшнего дня, наполнить себя энергией воздуха. Сразу после подъема проветривайте все спальные помещения. Лучший способ проветривания — открыть окно (форточки недостаточно). Утром, пока идете на работу или гуляете с ребенком, вдыхайте глубоко и думайте о том, что свежий воздух наполняет вас энергией. Днем следите за тем, чтобы побыть какое-то время на воздухе (обеденный перерыв на работе, прогулка с ребенком). Если выйти на улицу не удастся, проветривайте помещение. Очень полезны прогулки перед сном. Дети после этого быстрее засыпают, родители — лучше восстанавливают силы за ночь. Введите ритуал, когда вы во время ванн перед сном проветриваете помещение. Если погода позволяет, спите с открытой форточкой.

На время формирования привычки поставьте себе, к примеру, три напоминания на телефон: на утро — осознанно дышать на прогулке с ребенком или по дороге на работу, днем — проветрить комнату или прогуляться в обед, вечером перед сном — проветрить спальню. На следующий день обязательно отследите, изменилось ли что-то в вашем состоянии. Отслеживание позитивных изменений помогает закрепить привычку.

Сон

Человек способен продержаться без сна не более трех–пяти суток. После этого начинаются необратимые изменения в теле, которые могут привести к летальному исходу. Сон играет огромную роль в нормальной работе всех систем организма. Он обеспечивает отдых, восстановление, подзарядку энергией. Сон способствует переработке и хранению информации, повышает иммунитет.

Интересный факт

В самом масштабном исследовании, проведенном психологом Даниэлем Крипке совместно с коллегами, изучался

сон миллиона человек на протяжении шести лет. Преждевременная смертность от любых причин оказалась наименьшей среди тех людей, которые спали ночью семь-восемь часов. У тех, кто спал меньше четырех часов, преждевременная смертность была в 2,5 раза выше по сравнению с первой группой, а у тех, кто спал более десяти часов — в 1,5 раза выше. Оказалось, что и слишком малое, и слишком большое восстановление повышают риск преждевременной смерти¹.

Для многих родителей полноценный сон — недостижимая мечта. У матерей маленьких детей часто неглубокий, беспокойный сон. Это постепенно истощает силы даже самых стойких и энергичных родителей. Многие начинают искать причины плохого сна ребенка. Если не удастся наладить сон малыша, то наступают тяжелые времена. Однако не стоит отчаиваться. Попробуйте переключиться со сна ребенка на собственный сон. Вы можете сделать его более эффективным и научиться высыпаться за пять-шесть часов.

Исследователи утверждают, что дело не в количестве сна, а в его качестве. Многие родители настаивают на определенном количестве часов, которое им нужно для того, чтобы выспаться (обычно не меньше восьми). И по их мнению, недосып — это главная причина их плохого настроения. Попробуйте допустить возможность того, что спать можно и меньше. Достижение максимального расслабления и восстановления организма во время сна дает возможность проснуться максимально быстро, активным и готовым к свершениям. Как добиться такого состояния?

Есть **два главных правила сна**, которые под силу выполнять любым родителям. **Первое правило:** нужно найти

¹ См.: Лоэр Дж., Шварц Т. Жизнь на полной мощности... — Прим. авт.

возможность спать четыре-пять часов, не просыпаясь. **Второе правило:** чтобы сон был максимально эффективным, нужно совершить основные мероприятия по восстановлению организма еще до отхода ко сну.

Непрерывность сна очень важна для восстановления сил. Именно в первые четыре-пять часов сна совершаются основные процессы, необходимые для того, чтобы вы чувствовали себя на следующий день бодро и энергично. Как добиться этой продолжительности сна, если у вас маленький ребенок или несколько детей, которые часто просыпаются ночью? Выход один — выбирать для собственного сна самую длинную фазу сна ребенка. Зачастую это не самое подходящее время для родителей — с 20:00 до 01:00–02:00, но если вы хотите выспаться, то другого выхода у вас просто нет. Если чувствуете, что вам не хватает энергии, засыпайте вместе с ребенком, а проснувшись ночью, займитесь делами, для которых у вас не хватает времени днем. Такой способ идеально подходит мамам, у которых есть возможность поспать пару часов в течение дня или прилечь еще раз к утру. Другим, возможно, нужно искать иные способы: вставать к детям поочередно с мужем, практиковать совместный сон с ребенком (актуально для тех, кто кормит грудью), постепенно приучать детей к отдельному с родителями сну.

Основные мероприятия по восстановлению организма перед сном

Организм нужно хорошо подготовить к отходу ко сну. Это не значит, что вам нужно много времени уделять состоянию тела. Вы можете убирать кухню, чистить зубы, гладить и т. д. Главное — делайте это спокойно, постепенно замедляя темп. Очень важно найти свой ритм отхода ко сну и, как и у детей, использовать ритуалы. Перед сном нужно выключить

телевизор, компьютер и все, что способно отвлечь от успокоения. Откройте в спальнной комнате окна для проветривания. Полчаса перед сном посвятите себе. Вы это заслужили. Начать можно с каких-либо занятий, которые вы выполняете каждый день перед сном: демакияж, чистка зубов и т.д. Настройтесь на позитивный лад. Можно посмотреть на спящих детей, мужа, других близких родственников, погладить домашнее животное, покормить рыбок.

Опыт других

Не читать что-то серьезное и не смотреть тяжелые фильмы или телепередачи, не начинать делать задания по учебе, если знаю, что я его сегодня не закончу. Иначе потом всю ночь не могу отделаться от разных мыслей (что будет дальше в книге, что ждет главных героев или как же так все получилось, либо дописываю в уме эссе или доделываю какие-то другие задания). Все это стараюсь закончить за час до сна. Тогда спится очень хорошо, а наутро чувствуешь себя отдохнувшей и бодрой!

*Ирина Н., участница курса
«Тайм-менеджмент для мам»*

Начинать подготовку отхода ко сну нужно в тот момент, когда вы захотите спать. Заставлять себя ложиться спать нельзя, так как организм, может, еще не устал. И все же не затягивайте. Ложиться спать лучше до полуночи. А вставать следует пораньше. Говорят, что час сна до полуночи стоит двух после. Специалисты по самоэффективности (в частности, Стив Павлина) утверждают, что ложиться нужно, когда устал, а вставать в одно и то же время — по будильнику. Раз в неделю можно дать себе уснуть пораньше вместе с ребенком. Это правило особенно полезно для работающих родителей. Так гораздо легче дотянуть до конца недели.

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

Очень важно **закончить мысленную работу**. Если остались недоделанные дела или в голове крутятся планы на следующие дни, занесите их в ежедневник и забудьте о них на время. Если задачи, стоящие перед вами, более глобальные, то отведите в расписании на неделю время, когда вы можете заняться поиском ответа. На этом закройте ежедневник и приступите к подготовке тела к отдыху.

Расслабьте мышцы. Лучше всего делать спокойные физические упражнения с элементами растяжки (йога, калланетика). Особенно важно растянуть позвоночник, потому что его мышцы за день устают больше всего. Самое простое и эффективное упражнение — медленно наклониться вперед и расслабиться в таком состоянии, можно немного потрясти руками, ногами, всем телом, потом выпрямиться. Затем потянуться в стороны, растягивая боковые мышцы. После растяжки желательно принять теплый душ. Непосредственно перед сном очень полезно релаксировать¹. Самый простой и эффективный способ релаксации — расслаблять все части тела по очереди. Выразите свою благодарность каждой части тела за проделанную за день работу. Искреннее чувство благодарности и признательности удивительно благоприятно сказывается на качестве сна и энергии всего тела.

Ученые установили, что человек гораздо лучше высыпается, если он спит один. Если вы не готовы выселить из спальни мужа (жену, ребенка и домашних животных), то спите хотя бы под разными одеялами. В Европе это считается нормой. Огромную роль играет хороший матрас. Это действительно то, на чем ни в коем случае нельзя экономить. Если вы просыпаетесь с болями в спине, ноющими мышцами, вам нужно подобрать другой матрас.

¹ Здесь (<http://superhappy.ru/luchshie-relaksacii-dlya-bystrogo-vosstanovleniya>) вы найдете сборник лучших релаксаций для быстрого восстановления в формате mp3. — *Прим. авт.*

Не ешьте и не пейте много на ночь, но и не ложитесь спать на голодный желудок. Лучшая еда на ночь — это какой-нибудь несладкий кисломолочный продукт (кефир, йогурт). Кстати, черный чай — это один из самых сильных тонизирующих напитков. Лучше не пить его на ночь, даже если вы, как любой русский человек, любите почаявничать. Также не рекомендуется алкоголь на ночь, так как его переработка отнимает у организма много энергии.

Качество сна можно изменить только днем — это известное правило для мам тех детей, которые плохо спят. Как применить данное правило для взрослых? Во-первых, придерживайтесь определенного режима дня. Если у вас есть потребность и возможность поспать днем, не спите долго. От этого страдает качество ночного сна. Во-вторых, в течение дня у человека обязательно должна быть физическая нагрузка (пешеходная прогулка, зарядка утром или перед сном, танцы и т.д.) — тело должно устать.

Стоит ли спать днем?

Уинстон Черчилль говорил, что у того, кто спит днем, есть возможность в одни сутки поместить два рабочих дня. После сна производительность труда во второй половине дня возрастает до 100%, без сна — падает примерно до 50%. Поэтому, если вы хотите быть энергичными, устраивайте себе небольшой послеобеденный сон. Для мам, присматривающих дома за детьми, устроить такие сиесты очень просто — нужно использовать то время, когда вы укладываете детей спать. Если дети не спят, можно выдать им новые или хорошо забытые старые игрушки и лечь на диване недалеко от них.

Пятнадцати–двадцатиминутного сна-дремы вполне достаточно, чтобы отдохнуть. Постарайтесь в это время сконцентрироваться на том, что вы должны максимально отдохнуть. Если

вы лежите рядом с малышом и он не спит, положите между вами одеяло и притворитесь спящей. Так он меньше будет вам мешать. Мысленно расслабляйте все части тела поочередно. Вставайте сразу же, как только проснетесь. Обычно днем такое происходит через 10–30 минут после засыпания. Если этот промежуток длиннее, значит вам нужно больше времени, чтобы отдохнуть. Единственное, что нужно помнить: короткий сон днем бодрит, а длинный, наоборот, делает вас усталыми. После него трудно раскачиваться, и он в худшую сторону меняет режим вечернего отхода ко сну.

На работе дневной сон можно практиковать в машине, в откидывающемся кресле или на специальном коврике для йоги. Благодаря короткому отдыху днем вы можете значительно повысить свою работоспособность и вечером не будете страдать от смертельной усталости.

Короткий сон можно практиковать и вечером, пока укладываете ребенка спать. Вечером, конечно, есть опасность уснуть до утра. Если у вас есть неотложные дела, поставьте себе будильник (вибровознок, чтобы не разбудить ребенка). Если не можете проснуться через 20 минут, то поставьте будильник на четыре-пять часов утра, чтобы успеть сделать все дела пораньше.

Упражнение для эффективных родителей

Решите прямо сейчас, каким из перечисленных советов вам бы хотелось последовать, и сделайте это сегодня же вечером. Например, проветрить комнату, сделать несколько растягивающих упражнений и релаксацию перед сном. Отслеживайте свое состояние утром и в течение всего дня. На следующий день попробуйте другие способы. Выберите наиболее подходящие для вас и сделайте их своими ритуалами отхода ко сну. Чтобы помочь себе, напишите на отдельном листе напоминалку и повесьте ее в ванной.

Питание

Без пищи человек может прожить пару недель. Еще меньше — без воды. Пища — это прямой поставщик энергии. Сегодня в санаториях и оздоровительных центрах, ориентированных на повышение жизненного тонуса и очищение организма, придерживаются следующих правил приема пищи, которые не сложно соблюдать и в обычных домашних условиях.

Есть нужно примерно в одно и то же время маленькими порциями (250–300 г). Лучше каждые два-три часа, но оставлять это время для полной переработки пищи, то есть не перекусывать между основными приемами пищи. Вашим главным индикатором должен быть голод, а не аппетит. Съедая небольшие порции, но более часто, вы будете поддерживать устойчивый уровень энергии своего организма, не страдая ни от голода, ни от переедания.

Налегайте на «живую» пищу. «Живой» пищей на Востоке называют не ту, которая бежит, а ту, которая выросла под лучами солнца. С «живой» пищей в организм поступают не только необходимые витамины и минералы, но и природная энергия. Постарайтесь включать в свое меню непереработанные продукты. Съедайте в день по пять стаканов овощей и фруктов — такой универсальный совет дал один из ведущих диетологов США тем, кто хочет оздоровить свой рацион. Почему именно стаканов? Так гораздо легче представить себе нужную норму. Мелко режьте фрукты и овощи и берите их с собой на прогулки и в поездки. И для взрослых, и для детей это отличный способ съесть что-то полезное, когда появляется голод. Купите удобный пластиковый контейнер, и в минуту, когда захочется чего-нибудь пожевать, потянитесь именно к нему. Вы даже не представляете, какими сладкими могут оказаться кусочки груши или яблока!

Чтобы не заставлять организм тратить много энергии на переработку пищи, нужно тщательно жевать ее.

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

Специалисты советуют совершать около 35 жевательных движений, прежде чем проглотить еду. Даже если вы едите жидкую, мягкую пищу, очень важно какое-то время держать ее во рту, чтобы в достаточной мере пропитать слюной. Слюна помогает сохранять здоровье кишечника.

Останавливайтесь, если наелись. Не доедайте за детьми и не заставляйте их съедать все без остатка! Доедать за детьми — это прямой путь к лишним килограммам и общей неудовлетворенности. Ешьте, только когда хотите есть. Останавливайтесь, когда почувствовали, что больше не хотите! Не заставляйте детей съедать все без остатка и есть, когда они не хотят. Этим вы можете нанести непоправимый ущерб природному умению детей поглощать ровно столько, сколько нужно. Выбрасывать пищу, конечно, нехорошо, но еще хуже — выбрасывать ее в себя.

Пейте два-три литра воды в день. Количество потребляемой воды значительно влияет на уровень энергии человека. Ее должно быть не менее двух литров в день (лучше трех). Несладкий чай, жидкость в супе тоже считается. Не пейте сладких напитков. Лучше — чаи без сахара и воду. Кофе дает временный энергетический взрыв, а потом наступает упадок, и вы быстро достигнете уровня, на котором были до употребления кофе (и даже спуститесь еще ниже). Чтобы приучить себя регулярно пить воду, поставьте напоминания на телефон или скачайте специальные программы, которые помогают сформировать привычку (например, Water habit для iPhone).

Нужно ли пить во время еды? Большинство диетологов сходятся во мнении, что пить во время еды вредно для здоровья, так как жидкость разбавляет слюну и снижает концентрацию ферментов в желудочном соке.

Избегайте пищи, которая требует много времени и энергии на полное усвоение организмом. Наименее энергозатратны фрукты (время усвоения до 1 часа), овощи (до 2,5 часа), зерновые (до 3 часов), макароны из твердых

сортов пшеницы (3 часа). Мясные продукты перерабатываются дольше всего и отбирают колоссальное количество энергии. Именно после мясной пищи мы чувствуем себя тяжело и нам хочется спать.

Чем быстрее пища проходит по желудочно-кишечному тракту, тем лучше — тем более энергичными вы себя чувствуете.

Личный опыт

Я уже давно заметила, что после мясных обедов и ужинов чувствую себя тяжело, хочется прилечь, а не работать. Во время подготовки к экзаменам я не могла себе позволить терять два-три часа времени, поэтому просто перестала есть мясо. Заменяла его вегетарианской пищей и морепродуктами. Экзамены удалось сдать без больших потерь времени. Впоследствии я сократила потребление мяса в разы и чувствую себя от этого только лучше и энергичнее.

Мария Хайнц

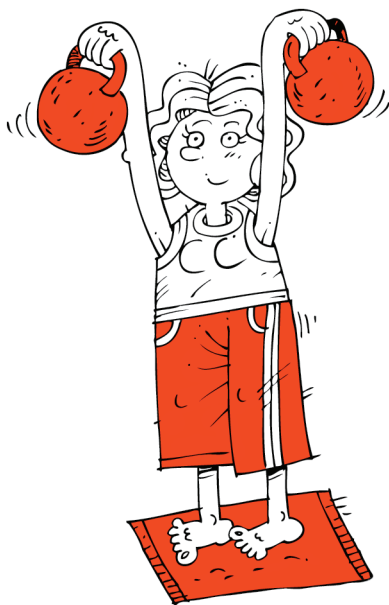
Ешьте осознанно. Если вы не обращаете внимания на пищу, которую едите (вы сосредоточены на просмотре телевизора или чтении книги), то недополучаете энергию от еды. Существует закон: энергия находится там же, где и ваше внимание. Пребывайте в хорошем настроении во время приема пищи. Конечно, с детьми, которые любят есть руками и размазывать еду по столу, это не так-то и просто, но все же возможно. Сведите к минимуму замечания детям за столом. Помните, что положительный настрой при поглощении пищи гораздо важнее чистоты и правил этикета. Старайтесь воздействовать на детей личным примером (или примером старших детей), а не руганью и шлепками. Устройте все так, чтобы вы могли быстро убрать последствия «детского пищевого творчества»: постелите клеенку, уберите ковры с того места, где сидит ребенок, и т. д.

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

Полезный совет

Чтобы не прерывать трапезу из-за пролитого напитка или разбросанного по столу риса (а с маленькими детьми это случается регулярно), всегда держите рядом с собой небольшое ведро с тряпкой, которой вы или дети сможете вытирать стол. Особенно это актуально, если в вашей кухне нужно делать несколько шагов до раковины. После еды можно быстро убрать кухню с помощью ведра и тряпки.

Движение



Заряженные энергией люди находятся в постоянном движении. Посмотрите на своих детей — их не заставишь и десять минут просидеть на месте. Энергичные люди много двигаются. И здесь нет никаких секретов. При движении человек быстро расходует энергию. Во время отдыха эта энергия

восстанавливается. Происходит быстрый обмен энергии, что дает нам силы и новое желание действовать. Если давать своему телу достаточную двигательную нагрузку, то можно значительно повысить уровень энергии.

На первый взгляд может показаться, что всем родителям приходится много двигаться, особенно тем, у кого маленькие дети. Однако нагрузка эта недостаточна для повышения уровня энергии. Энергия расходуется, но не настолько интенсивно, чтобы давать ощутимый результат восполнения. До магазина мы идем прогулочным шагом, на детской площадке сидим на скамеечке. Движения родителей достаточно однообразны и далеки от ритма тренировок, которые действительно эффективны.

В соответствии с рекомендациями Всемирной организации здравоохранения даже полчаса быстрой ходьбы каждый день — достаточная минимальная физическая нагрузка. Конечно, родителям маленьких детей нужно обязательно включать в свой еженедельный двигательный рацион проработку мышц, особенно спины, шеи, рук. Если вы к этим 30 минутам в день быстрой ходьбы (а лучше бега или езды на велосипеде) добавите еще 10–20 минут нужных вам упражнений для тренировки мышц, то двигательной активности будет вполне достаточно.

С детьми всегда можно найти время для физической активности, ведь они любят двигаться. Ходите с коляской в быстром темпе, а не прогулочным шагом. Делайте небольшие забеги-ускорения — ребенок будет в восторге, как и ваша сердечно-сосудистая система! Найдите удобный для вас способ движения.

Опыт других

После родов очень хочется побыстрее вернуться в форму, а времени на это совсем нет, либо дел так много, что не до этого. Я нашла простой выход. Один из дневных снов малыша проходит так: я приматываю его к себе в слинге

и занимаюсь на беговой дорожке (конечно, только ходьба, но в довольно быстром темпе — 5–5,5 км/ч с большим наклоном). Всем хорошо: малыш быстро укачивается и крепко спит под ритм шагов, а у меня укрепляются мышцы и тренируется дыхание.

*Мария Ш., мама двух детей, участница курса
«Тайм-менеджмент для мам»*

20 минут ежедневных упражнений можно поровну разделить на вечернюю растяжку, которая будет готовить вас ко сну, и утреннюю зарядку, которая поможет вам проснуться. **Итак, прогулка быстрым шагом с коляской, активные игры с детьми, пробежка по ступенькам на работе, велосипедная поездка (в том числе до работы или с работы, если есть такая возможность), гимнастика с ребенком, танцы — все это простые возможности тренировок в течение дня, а значит — наполнения вас энергией.**

Противоположность движения — это релаксация, которую очень полезно применять после активных тренировок. Релаксация полезна во всех случаях, когда вы чувствуете, что ваше тело напряжено. Расслабление снимает стресс и наполняет вас энергией. Именно поэтому занятия йогой всегда заканчиваются релаксацией.

Полезный совет

Если вы чувствуете недостаток энергии в течение дня, найдите возможность лечь (на коврик для йоги или дома с ребенком) или сесть (в офисном кресле) и выполнить релаксацию. Самые эффективные релаксации — аудио, когда голос диктора под расслабляющую музыку подсказывает вам, что делать¹. Храните их на телефоне, тогда они

¹ Скачать можно здесь: <http://superhappy.ru/moi-kursy-i-treningi>. — Прим. авт.

всегда будут под рукой. Если у вас нет такой возможности, просто поочередно расслабляйте все мышцы (пальчиков, стоп, голени, икр и т.д., пока не дойдете до головы). Возможно, вы заснете на 5–10 минут. Эффект от таких релаксаций просто потрясающий!

Секс

Инстинкт размножения играет большую роль в жизни человека. Без него мы бы перестали существовать как вид. Нет ничего естественнее сексуального желания. Фрейд видел в этом инстинкте основу человеческой энергии — источник того, что движет нас вперед и заставляет жить. Он же описал сублимацию — процесс преобразования нереализованной сексуальной энергии в интеллектуальную.

Вопрос о сексе, его формах и количестве в соприкосновении с приобретением или потерей энергии неоднозначен, как и любой вопрос об энергии. Но основные мнения таковы:

1. Следует заниматься сексом как можно чаще (современный подход семейных психологов: особенно важно это после появления детей в качестве фактора, стабилизирующего отношения и объединяющего родителей).
2. Не стоит вообще заниматься сексом (некоторые восточные течения).
3. Следует заниматься сексом без эякуляции.

Последний вариант рекомендуется мужчинам аюрведой и даосами. Для женщин такого ограничения не установлено.

Что же делать родителям? Кого слушать?

С точки зрения энергии не так важно, занимаетесь вы сексом или нет. Главное — это состояние, в котором вы находитесь. Состояние влюбленности и легкого возбуждения дарит

человеку очень много энергии. Все великие писатели и поэты черпали вдохновение в сексуальной энергии. Успешные люди обычно очень активны сексуально. Это не значит, что они каждый день занимаются сексом. Это значит, что они активно поддерживают в себе состояние влюбленности и с ним — сексуального возбуждения. Большинство людей приравнивают это состояние, как говорит Наполеон Хилл в своей книге «Думай и богатей»¹, к желанию секса. Если попытаться направить это внутреннее бурление на достижение другой цели, то вы получите двойной результат. И тело не будет зажато, так как энергия будет потрачена, и пустой траты энергии не произойдет, так как вы направите ее на достижение поставленной цели. «Конечно, — пишет Наполеон Хилл, — преобразование сексуальной энергии в творческую требует некоторого напряжения воли, некоторого, что ли, опыта, но игра стоит свеч».

Поэтому активно поддерживайте пламя любви, состояние сексуального возбуждения в отношениях со своим супругом. Это — ваш источник дополнительной энергии.

Полезный совет

Не ждите, когда появится время для романтического свидания. С детьми свободное время не появляется. Его нужно **выделять!** Пусть бабушка или няня погуляет с детьми, пока вы устроите себе романтическое свидание. Дайте себе возможность отдохнуть перед этим, настроиться на любовный лад. Примите ванну, посмотрите вместе фильм.

Выходные или несколько часов вдвоем зарядят вас энергией на целую неделю. И не торопитесь при этом с сексом. Помните, самое важное — это состояние влюбленности, а для этого нужно восхищаться партнером, понимать его и уважать.

¹ Хилл Н. Думай и богатей. — СПб.: Прайм-Еврознак, 2013. — Прим. ред.

Сексуальная энергия большинством исследователей признается одной из самых мощных в нашем теле. Ваше право — направить ее по природному назначению или сублимировать (преобразовать) для достижения других целей. Если секс с партнером для вас — акт выражения чувств, любви, то вы производите новую энергию, которую можете в дальнейшем направить на различные свершения.

ГЕНЕРИРОВАНИЕ ЭНЕРГИИ НА УРОВНЕ УМА



Приобретение знаний

Человек получает энергию вместе со знаниями. Информацию часто называют пищей для ума. Прочитав эту книгу, вы наверняка получите новый заряд энергии, желание что-то изменить

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

в своей жизни, последовать каким-то советам. Есть книги, которые приносят не знания, а эмоции — это художественная литература. Энергия эмоций тоже важна, но о ней речь пойдет ниже.

Интеллектуальная литература заставляет нас пускать в ход мыслительные процессы: думать, сопоставлять, анализировать, делать выводы, примерять новые модели поведения к собственной жизни. Деятельность мозга забирает много энергии (вес мозга составляет всего 2–3% от веса тела, однако он поглощает 20–25% всей энергии), но потратив ее, вы получаете новую энергию, которую направляете на формирование знания и собственное развитие. Вспомните, как вы, например, в школе бились над математической задачей, думая, анализируя, сопоставляя, и сколько радости вы получали, решив ее.

У разных людей разная потребность в познании. У тех, кто изначально тянется к знаниям, такая потребность выше. Если ее не удовлетворять, внутри возникает пустота, которая становится источником недовольства и поглотителем энергии. Поэтому обращайтесь внимание на развитие интеллектуальной составляющей вашей личности.

Приобретать знания можно разными путями. Книги, документальные фильмы, семинары, тренинги, разговоры с профессионалами и опытными родителями — все это может стать источником знаний. Знания бывают теоретические и практические. Больше энергии приносят практические. Их можно приобрести на тренингах или перенять в тесном общении с другими людьми. Именно поэтому рекомендуется общаться с другими опытными родителями.

В интеллектуальной сфере также действует правило: чем больше ты отдаешь, тем больше получаешь. Важно выделять время для получения информации (полезной информации, которая нужна вам, а не из телевизора или желтой прессы). Полезная информация — это та, которая стимулирует ваши собственные мысли. Именно когда у нас появляются собственные

мысли, мы отдаем энергию. И на ее месте появляется новая. Чем больше приходится напрягать ум, тем больше вы впоследствии получите энергии. **Максимальное количество энергии вы получаете, когда создаете новые знания и передаете их другим.**

Полезный совет

Если вы узнали что-то полезное и интересное, в течение 24 часов расскажите об этом как можно большему числу людей. Таким образом вы сами лучше запомните информацию, наполните энергией себя и других. Только помните: информация должна быть действительно полезной!

Энергию приносит только та информация, которую вы хотите получить, то есть та, на которую вы сознательно направляете свое внимание. Все остальное засоряет ваш ум и забирает энергию на переработку. Мысли наши инертны. Их, как детей, привлекает все шумное, яркое, громкое. Поэтому если вы не будете оберегать мозг от ненужной информации, он будет впитывать ее как губка, истощая себя ненужной работой. Даже если мы этого не замечаем, наш мозг перерабатывает, сортирует массу информации, часто совершенно бесполезной. Мы тратим на это много энергии, и потом, когда необходимо сделать нужную работу, у нас уже нет на нее сил. Реклама, сериалы, пустая болтовня, новости — это самые распространенные источники засорения ума и воры не только времени, но и энергии.

Постарайтесь избавить свой ум от источников его засорения. Они таковы:

- постоянно включенное радио или музыка;
- постоянно включенный телевизор;
- неумение занять себя в транспорте (чтобы не рассматривать рекламу или усталые лица других пассажиров,

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

лучше читать, слушать аудиокниги или музыку, закрыв глаза);

- постоянное чтение и просмотр новостей, в особенности тех, которые не влияют на вашу жизнь и работу (сводки происшествий, криминальные новости, обычные новости несколько раз в день);
- шум бытовых или офисных приборов (старайтесь работать подальше от них);
- шум улицы, других работников в офисе (используйте по возможности наушники, особенно когда нужно сконцентрироваться).

Личный опыт

Помню, когда я переехала в Москву из относительно небольшого города, после часовой поездки в метро утром и вечером я чувствовала себя усталой и разбитой. Моим решением стала покупка карманного компьютера, на который я закачивала аудиокниги. Эффект был потрясающим! Я забивалась куда-нибудь в угол вагона, закрывала глаза и слушала голос диктора. Это была настоящая медитация. На работу я приезжала не просто не уставшей — я чувствовала себя отдохнувшей, полной энергии и сил.

Мария Хайнц

Упражнение для эффективных родителей

Начертите таблицу из двух столбцов. Впишите в первый столбец то, что, как вы считаете, на протяжении дня засоряет ваш мозг, от чего вы устаете. Во второй столбец внесите то, что наполняет вас интеллектуальной энергией. Ориентируйтесь при выполнении упражнения не на то, что захватывает ваши ум и воображение, а на то, после чего вы чувствуете себя полными энергии и сил. Например, сериал захватывает ваше воображение, но не особенно наполняет энергией. Это не самое эффективное время-

препровождение. Вместо этого лучше посмотреть хороший фильм о том, как играть с детьми. Он даст вам идеи и энергию для лучшей организации досуга с детьми. Конечно, к наполняющим энергией относятся и художественные фильмы, но это по большей части эмоциональная энергия. О ней речь пойдет ниже. Если вы чувствуете нехватку интеллектуальной энергии, ориентируйтесь на второй столбец.

Концентрация на одной задаче

Возможно, с вами такое случалось: вы настолько сконцентрировались на какой-то деятельности, что не замечали, как проходит время. Вы будто растворялись. Такое состояние называется потоком, и оно наполняет энергией как ничто другое. Спуск с горы на лыжах, свидание с любимым человеком, чтение интересной книги, написание поста в блог, рисование картины, увлекательная игра с ребенком — все это может вызвать поток — состояние, в котором человек забывает о времени, окружающих, себе. Поток, или потоковое состояние (flow) — это состояние, в котором человек полностью включен в то, чем он занимается, что характеризуется полным вовлечением в процесс деятельности.

Если вы выполняете какую-то задачу и постоянно отвлекаетесь (проверяете почту, смотрите новости в Интернете, уделяете время детям), то такая деятельность будет забирать у вас массу энергии и в конечном итоге приведет к раздражительности, а, может, даже к эмоциональному срыву. В быту с детьми это выражается в том, что теряется всякое желание выполнять задание, мы кричим на детей, чтобы они не мешали. Если вы выбрали удобное время, исключили возможность любого отвлечения и отдались любимому делу, то вы легко можете достигнуть состояния потока.

Михай Чиксентмихайи, главный исследователь потока, выделил несколько условий для его достижения:

- **Четко поставленная, сложная, но выполнимая задача.** Составить план работы, провести эксперимент, забить противнику гол, пройти новый уровень в компьютерной игре и т.д. Перечень задач не ограничен. Гораздо легче попасть в поток, если задача новая, интересная, нетривиальная. Возникает вдохновение, и на его волне попасть в поток очень просто. При большом желании даже при мытье полов или чтении ребенку сказки можно достичь нужного состояния.
- **Достаточный арсенал для выполнения поставленной задачи.** Способности и умения человека, а также необходимые средства (например, хорошая швабра при мытье полов) должны соответствовать сложности задачи на момент ее выполнения. Если умений человека недостаточно для выполнения задачи, то напряжение будет слишком высоким для достижения потока. Это уже стресс. Если вы готовы двигать горы, а вам дают лишь бумажки по офису разносить, то понятно, что для достижения потока энергии будет слишком мало.
- **Высокая концентрация.** Сюда относится способность человека концентрироваться на задаче и погружаться в дело. Это качество тренируется (например, путем медитации). Для концентрации важен интерес, новизна дела. Нужно также просто уметь выделять время на выполнение задачи, быть в этот момент эмоционально заряженным (не усталым) и исключить все отвлекающие факторы (телефон, Интернет, домашних).

Умение создавать правильные условия для выполнения задач — это большое искусство, особенно для родителей, которым помимо выполнения обычных дел нужно еще следить

за детьми. Более подробно о том, как правильно создавать себе такие условия, мы поговорим в главах о естественном планировании и оптимизации процессов. А для начала нужно запомнить, что для тех занятий, которые требуют абсолютной концентрации (работа, учеба), следует выбирать время, когда дети спят или отсутствуют. Время это очень ценно, поэтому его нужно использовать на самые важные задачи и самым эффективным образом.

С детьми также можно погружаться в поток и использовать это время для подзарядки энергией (по большей части эмоциональной). Рисование, изготовление подарка для бабушки собственными руками, игра в снежки, катание с горы и т.д. Все, что нужно, — выделить полчаса, поставить цель, погрузиться в процесс. И вперед!

Интересный факт

Успешные бизнесмены знают, что если им в самом начале рабочего дня сесть за проверку почты, то они никогда не дойдут до более важных, но менее срочных задач. Поэтому наиболее эффективные из них создают себе условия для того, чтобы как минимум первый час (это самое продуктивное время) поработать над долгосрочными проектами, стратегическим развитием. Для этого они приходят пораньше, пока никто не беспокоит звонками и посещениями, или прямо с начала рабочего дня на час запираются в кабинете для совещаний. Сначала это вызывает некоторое недопонимание коллег, а потом и другие начинают перенимать эту очень полезную привычку.

Главные разрушители потока — внешние раздражители: телевизор, телефон, социальные сети, электронная почта. Бороться с ними можно только одним способом — на время необходимой концентрации отключать (телефон поставить на автоответчик, все программы, оповещающие о входящих

сообщениях, отключить). Если вам очень хочется перед выполнением намеченной задачи проверить почту или другие сообщения, отведите время, которое можете себе на это позволить (10–15 минут). Используйте его, чтобы эмоционально подзарядиться для выполнения намеченного задания. Если вы будете уделять этому больше времени, то потратите слишком много энергии, и тогда ее может не хватить на выполнение нужного задания.

Разрушить поток могут и мысли, и привычка отвлекаться.

Полезный совет

Если во время сконцентрированной работы вас беспокоят мысли, не цепляйтесь за них. Это всего лишь мысли. Говорите им: «Привет и пока!» Если это мысли, сообщающие вам о каких-то важных делах, которые нужно не забыть сделать, записывайте их на лист бумаги (или в телефон), который всегда держите при себе. Если ваше эмоциональное состояние не позволяет работать, потратьте какое-то время на то, чтобы поднять настроение. Любые эмоции уходят через одну-две минуты после возникновения, если мы не начинаем думать о них и таким образом подбрасывать в огонь дровишек. Загасить огонь помогут следующие способы. Во-первых, проанализируйте, что стало причиной вашего состояния, наметьте пути решения проблемы. Чтобы быстро улучшить настроение, стоит иметь в арсенале позитивные странички в Интернете, мультфильмы, сериалы-комедии с короткими сериями. 10–15 минут вполне достаточно, чтобы эмоционально настроиться на продуктивную работу.

Спокойствие ума

Спокойствие ума — это состояние, в котором мозг не находится во сне, но затрачивает минимум энергии. Если сравнить мозг

с мотором автомобиля, то можно сказать, что это нейтральная передача. Вы не газуете, не тормозите, никуда не едете, вы просто отдыхаете, пока не наступит необходимость нажать на педаль. Люди, которые постоянно о чем-то думают, размышляют о прошлом или беспокоятся о будущем, похожи на водителей, которые при красном сигнале светофора все время нажимают на газ и зря тратят бензин. В конечном итоге они не опережают других. У них просто остается меньше горючего, и до конца дня (недели, жизни) его может не хватить.

Спокойствие ума — это качество, которое нелегко освоить современному человеку. Нас все время что-то отвлекает. Даже если мы одни, в голову приходят мысли: сделать одно, не забыть другое... не говоря уже о времени, которое мы проводим с детьми. И все же добиться спокойствия ума возможно.

Просто запретить себе думать о чем-либо на определенное время сложно. На такие уловки наш мозг не идет. На Востоке разработано множество техник достижения спокойного состояния ума. Это прежде всего медитация¹ и осознанность². И та и другая техника позволяют вам ощутить всю прелесть жизни здесь и сейчас. Осознанность помогает быть единым целым: ваш мозг и сознание будут там же, где и тело. У вас не будет ощущений, что когда вы с семьей, вы на самом деле где-то далеко. Вы перестанете вести многочасовые монологи в своей голове и будете направлять энергию на то, чем занимаетесь в данный момент. Такое единство в человеке — огромный источник энергии.

Таким образом, основные техники получения энергии на уровне ума — это познание и передача знаний другим, умение концентрироваться на выполнении одной задачи

¹ См. статью в блоге Марии Хайнц об этом: <http://superhappy.ru/8-minut-meditacii-v-den.html>. — *Прим. авт.*

² См. статью в блоге Марии Хайнц об этом: <http://superhappy.ru/osoznannost-i-kakoe-otnoshenie-ona-imeet-k-schastyu.html>. — *Прим. авт.*