



# Содержание

Символ .....	3
Введение .....	5
Предисловие .....	10
Избыток благоприятных возможностей .....	12
Необычный звонок .....	15
Предостережение .....	17
Стресс и продуктивность .....	21
Связь между стрессом и напряжением .....	24
Модераторы стресса .....	28
Эффект домино .....	34
Тонус: первый шаг к восстановлению баланса .....	36
Начало .....	39
Визит в университет .....	41
Характеристики здорового человека .....	46
Ответственность за свое благополучие .....	53
Здоровый образ жизни .....	60
Определение риска для здоровья .....	62
Результаты .....	68
Следующий шаг .....	71

Пропаганда здорового образа жизни в организации .....	76
Логика .....	78
Факты .....	81
Выгоды для организации .....	84
Понимание перемен.....	87
Легче сказать, чем сделать.....	106
Поддержка со стороны руководства.....	108
Разработка конкретного плана.....	111
Изменение образа жизни .....	118
Тренер.....	124
Помощь со стороны окружающих .....	129
Начало изменения образа жизни.....	134
Возвысьтесь над оправданиями .....	138
Помощь окружающим .....	141
Сам себе тренер .....	148
Осуществление программы оздоровления в организации .....	150
Выражение признательности.....	154
Об авторах.....	156



## Введение

Книга «Одноминутный Менеджер и жизненное равновесие» является очередной частью Библиотеки Одноминутного Менеджера. Мы входим в стремительно меняющийся и полный стрессов двадцать первый век, и во времена, когда единственными предсказуемыми вещами в нашей жизни являются смерть, налоги и перемены, каждому человеку нужна помощь в восстановлении баланса личной и профессиональной жизни.

Одноминутный Менеджер встречается здесь с посетителем совершенно иного рода. Это профессор университета, который приходит к Одноминутному Менеджеру, чтобы научить. Одноминутный Менеджер узнает от него, что ключом к достижению баланса между работой и личной жизнью и управлению стрессом является время, которое мы тратим на физкультуру и здоровье. Он узнает, что, работая над своим физиче-

ским здоровьем, он меняет к лучшему не только свою жизнь, но способен также значительно повысить производительность труда и уровень удовлетворенности сотрудников своей компании, пропагандируя программу здорового образа жизни. Одноминутному Менеджеру становится совершенно ясно, что здоровые люди не только чувствуют себя лучше, они и работают лучше, добиваясь лучших результатов.

Во многих отношениях эта книга автобиографична. После феноменального успеха книги «Одноминутный Менеджер», написанной мною в соавторстве со Спенсером Джонсоном, у меня появилось столько благоприятных возможностей для работы, что я позабыл обо всем остальном. Я раздулся до 107 килограммов, так что даже при росте в 180 см мне приходилось констатировать, что я «слишком короток для своего веса». Если присовокупить сюда тот факт, что я не мог пробежать и квартала без одышки, станет ясно, почему я сам был первым нуждающимся в корректировке своего образа жизни. Во время написания этой книги я понял, что поддержание здорового образа жизни — то, что называют «легче сказать, чем сделать».

Работая над книгой и над своей физической формой, я попросил присоединиться ко мне двух очень важных в моей жизни людей. Один из них — мой давний

друг и коллега Д. У. Эдингтон, доктор физвоспитания, обладающий огромными знаниями в вопросах биохимии и более десяти лет возглавляющий кафедру физвоспитания и научно-оздоровительный центр Мичиганского университета; второй — моя жена Марджори Бланшар, доктор наук, признанный эксперт в вопросах пропаганды здорового образа жизни, планирования жизни, управления стрессом, она более двадцати лет консультирует различные компании.

И Ди, и Марджори давно уже убеждены, что, работая над своей физической формой, человек способен существенно снизить восприимчивость к стрессу и обеспечить баланс в своей жизни. Они убедили в этом меня, а я уговорил Одноминутного Менеджера. Мы надеемся, что, прочитав эту книгу, вы дадите себе слово вернуть контроль над своей жизнью, который достигается через здоровье и физический тонус, а затем дадите почитать эту книгу людям, которые окружают вас на работе и дома, чтобы она могла помочь и им тоже.

*Кеннет Бланшар*

Посвящается *Мерилин П. Эдингтон*,  
специалисту по пропаганде  
здорового образа жизни,  
за ее любовь и поддержку  
по отношению к Ди  
и их сыну Дэвиду  
и за долгую дружбу по отношению  
к Кену и Марджи,  
а также  
сотрудникам и студентам  
научно-оздоровительного центра  
Мичиганского университета



## Предисловие

Я был очень рад узнать, что Кен Бланшар решил расширить спектр Библиотеки Одноминутного Менеджера, включив в нее вопросы здоровья и физкультуры. Во-первых, я полагал, что если он и его соавторы, Д. У. Эдингтон и Марджори Бланшар, сумеют передать суть олимпийской идеи здорового духа и тела таким же простым для понимания образом, как Кен изложил концепции менеджмента, эта книга окажется бесценным подспорьем для всех, кого волнуют вопросы физического здоровья.

Во-вторых, если в процессе подготовки этой книги Кен сам сможет восстановить здоровье и обрести отличную физическую форму, он тем самым докажет, что, если человек привержен идее самосовершенствования, он обязательно добьется успеха. И, по-моему, Кен справился с обеими этими задачами.



И последнее. Я, как врач и специалист по физическим упражнениям, укрепляющим сердечно-сосудистую систему, могу подтвердить, что книга «Одноминутный Менеджер и жизненное равновесие» основывается на солидном медицинском фундаменте. Так что читайте эту книгу, наслаждайтесь ею и самое главное — практически применяйте предлагаемые ею идеи. Они дадут вашей жизни новое измерение и помогут добиться высочайших успехов как в личной жизни, так и на работе.

*Ирвинг И. Дардик,*  
доктор медицины,  
председатель совета спортивной медицины  
Олимпийского комитета США

# Избыток благоприятных возможностей

Однажды Одноминутный Менеджер стоял у окна своего кабинета, глядя на улицу. Его взгляд задержался на почтовом грузовике, куда двое людей грузили подлежащие отправке письма и посылки. Он подумал: «Вот идеальная работа. Погрузил утром почту и везешь по адресу. В конце дня идешь домой, не заботясь до следующего утра ни о чем на свете».

Конечно, Одноминутный Менеджер понимал, что отправка почты — дело более сложное, но этот грузовик распалил в нем страсть к простоте жизни. В последнее время дела его вроде шли как нельзя лучше. Он сумел превратить погибающее предприятие в настолько преуспевающую фирму, что ему предложили возглавить более крупную компанию. Всегда стараясь быть лучшим во всем, Одноминутный Менеджер с го-

ловой ушел в новую работу. «И действительно, — думал он, — эта компания нуждалась в помощи».

Преыдуший менеджер придерживался стиля «кто не справился, я не виноват». В результате сотрудники были полностью деморализованы. Они постоянно получали нагоняи за то, что ничего не делают, но не делали они в первую очередь потому, что не знали, что им делать. Одноминутный Менеджер знал: чтобы человека можно было поймать на чем-то хорошем и похвалить, тот прежде всего должен иметь перед собой ясные цели. Поэтому он начал программу постановки целей в масштабе всей компании.

Эти исправительные меры сами по себе требовали довольно много времени. А если учесть, сколько времени у него отнимали запросы со стороны посторонних людей — он обрел такую популярность в качестве менеджера, что все подряд обращались к нему за советом, — станет ясно, почему вдруг ему перестало хватать двадцати четырех часов в сутках.

Хотя все это было очень интересно и несло в себе массу благоприятных возможностей, Одноминутный Менеджер чувствовал, что теряет силы; таким усталым он себя уже давно не ощущал. Он стал таким раздражительным в семейной жизни, что жена ему на днях сказала:

*Если ты  
не побережешься,  
успех  
добьет тебя!*

