

Оглавление

Введение	9
Глава 1. Энергия и обстановка	21
Глава 2. Ценность слова «нет».....	31
Глава 3. Обретение личной силы и рост.....	59
Глава 4. Восстановители и разрушители.....	73
Глава 5. Цели и приоритеты.....	79
Глава 6. Внутренний голос	91
Глава 7. Дзен и практика внимательности	105
Глава 8. Физическая нагрузка и питание	116
Глава 9. Отдых и расслабление	142
Заключение	150
Приложение I. Техника эмоционального освобождения (ТЭО)	155
Приложение II. Продукты, формирующие щелочную среду	163
Приложение III. Источники.....	166
Об авторе	168

Введение

Все мы знаем, что такое усталость — после бессонной ночи, слишком активного отдыха или долгих часов работы. Но если усталость преследует вас постоянно, тут что-то не так. Можно проигнорировать тревожный симптом, притворившись бодрым, но вряд ли это волшебным образом наполнит вас энергией или поможет справиться с делами. Хронический недостаток энергии превращает нас в сомнамбул, пассажиров, плывущих по течению жизни.

Простые стратегии, изложенные в этой книге, помогут вам набраться сил, научат преодолевать сложности и по максимуму наслаждаться успехами. Что может быть лучше?

К сожалению, многие лишь мечтают о высоком уровне энергии. Я консультирую в области холистической медицины и могу утверждать, что примерно 80% моих клиентов хотели бы быть бодрее. Некоторые сравнивают жизнь с дорогой сквозь густой туман, и мало кому удается реализовать свой потенциал.

Энергия — ключевой ресурс, позволяющий оптимально провести день. Без нее невозможен и полноценный отдых. Случалось ли вам, лишь сняв ногу с педали газа, падать без сил,

засыпать, просыпаться уставшим и разбитым, и вновь приниматься за дела? Энергия спокойствия поможет расслабиться, почувствовать себя отдохнувшим и бодрым.

Одно из определений энергии — это «сила, необходимая для поддержания физической и умственной активности», а также «ощущение такой силы и витальности».

• • • • •

*Простые стратегии, изложенные в этой
книге, помогут вам набраться сил.*

• • • • •

Когда я работала над рукописью, моя подруга Линда увидела интервью с Кеннетом Браной*. Отвечая на вопрос о своей харизме, Кеннет процитировал Уильяма Блейка, назвавшего энергию «вечным восторгом». Линде же послышалось «внутренний восторг», что, признаюсь, мне больше по душе. Прекрасное определение! Если задуматься, то в состоянии бодрости вы ощущаете позитивный поток, но не навязанный извне, а рождающийся в душе. О какой бы энергии ни шла речь — вечной или кратковременной, — ее источник всегда внутри вас.

Энергию также называют ци или праной — жизненной силой, наполняющей тело человека. Энергия циркулирует по всему организму по невидимым каналам — меридианам. Акупунктура и акупрессура воздействуют на активные точки, расположенные вдоль меридианов, и оказывают успокаивающий или бодрящий эффект.

Энергия лежит в основе таких схожих понятий, как «мотивация» и «стимул». Имея энергию, мы действуем с энтузиазмом

* Известный британский актер театра и кино. *Прим. ред.*

и извлекаем из жизни максимум возможного. Без энергии немислима успешная роль родителя, супруга, партнера, сотрудника, сына/дочери, брата/сестры, сотрудника, владельца бизнеса, представителя администрации, члена команды и любая другая. Если вы не выкладываетесь по полной, то не можете по-настоящему брать ответственность за свою жизнь. С жизненными ресурсами на нуле вы не построите ни карьеру, ни личные отношения.

Из-за отсутствия энергии:

- вы не можете работать или учиться с высокой продуктивностью, а также наслаждаться отдыхом;
- вы чаще раздражаетесь и больше болеете;
- вам сложнее решать проблемы, поскольку ухудшаются когнитивные функции — способность ясно мыслить;
- исчезают идеи и пропадает вдохновение, полноценная жизнь становится невозможной;
- нарушается психологическая устойчивость — способность восстанавливаться после неудач; мелкие проблемы кажутся нерешаемыми, и справляться с ними становится все сложнее.

Адреналиновая и централизованная энергия

У многих людей повышенный уровень беспокойства. Вы сразу это заметите, если понаблюдаете за окружающими.

- Одни дергают ногой даже сидя.
- Другие не могут стоять на месте и начинают ходить взад-вперед, разговаривая по мобильному.

- Гиперактивные люди выводят многозадачность на новый уровень, перескакивают с одного дела на другое, начинают очередные проекты, не закончив предыдущие. Трудоголики настолько перегружают свой день, что у них совсем не остается времени на себя.
- Адреналинозависимые люди гонятся за острыми ощущениями, выбирают экстремальные виды спорта, например прыжки с парашютом, или откладывают дела на последний момент.
- Мозг страдающих бессонницей работает непрерывно, не давая им заснуть и хорошо выспаться.

Все эти люди обладают так называемой адреналиновой энергией, которую практически невозможно «выключить». В какой-то момент наступает сбой. «Вечные двигатели» обмякают на диване, как мороженое в рожке в жаркий летний день, и могут только спать.

Жизнь на адреналиновой энергии приводит к адреналиновой усталости. перевозбужденные надпочечники неадекватно реагируют на стресс. Один из признаков такого состояния — потребность в стимуляторах: сладостях, напитках (в том числе диетических), сигаретах. Подробнее об этом мы поговорим в восьмой главе. Централизованная энергия идет в связке со здоровым образом жизни, и в этом ее отличие от адреналиновой.

Тест

Чтобы лучше понять свою энергию, пройдите тест. С какими утверждениями вы согласны? (Можно отметить несколько.)

1. Я просыпаюсь усталым.
2. Я прихожу в себя только после чашки кофе (или трех).
3. У меня полно энергии, но стоит остановиться и я словно впадаю в кому.
4. Мне становится лучше, когда я поем.
5. Я чувствую прилив энергии, когда занимаюсь любимым делом.
6. Я активизируюсь перед наступлением дедлайна.
7. Я ощущаю себя уставшим и слишком загруженным.
8. У меня спокойный, стабильный уровень энергии в течение дня.

Ваша цель — пункт 8. Если вы отметили любой из первых семи пунктов, то попали по адресу: эта книга поможет реализовать мечту под номером 8.

Физические причины усталости

Причины постоянной усталости различны, о многих мы поговорим в этой книге. Но для начала важно исключить причины недостатка энергии, которыми должны заниматься врачи. Вот основные.

Нарушения работы щитовидной железы

Щитовидная железа влияет на скорость обмена веществ и температуру тела, кровообращение, аппетит, уровень энергии и т. д. Симптомы нарушений работы щитовидной железы похожи на симптомы синдрома хронической усталости, который также называют доброкачественным миалгическим энцефалопатией (ДМЭ). Именно поэтому важно исследовать функцию

щитовидной железы для установления точной причины усталости и назначения соответствующего лечения.

СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ

Это усталость, которая в наибольшей степени проявляется полным бессилием, забывчивостью, нарушением концентрации, а иногда спутанностью сознания и болями. Даже чистка зубов может показаться вам такой же непосильной задачей, как попытка переплыть Ла-Манш с гирями на руках и ногах. ДМЭ не снимается отдыхом и зачастую развивается после вирусной инфекции. Это во многом плохо изученное заболевание, которое (по моему скромному мнению и опыту) часто встречается у людей с типом А поведенческой модели — целеустремленных, амбициозных перфекционистов. В моей практике лучшие результаты достигаются при работе как с эмоциональными, так и с физическими факторами.

БОЛЕЗНЬ ЛАЙМА

Это редкое заболевание встречается все чаще. Его вызывают бактерии, попадающие в кровеносную систему при укусе клеща. Симптомы включают крайнюю усталость, головную боль, кожную сыпь, лихорадку и приступы боли. В этом случае нужно не откладывая обратиться к врачу, так как болезнь Лайма может перейти в хроническую форму и даже привести к летальному исходу.

ПРОБЛЕМЫ С ПЕЧЕНЬЮ

Печень отвечает за многие функции, в том числе за детоксикацию. Если вы регулярно просыпаетесь между часом ночи и тремя утра, когда печень наиболее активна, это сильно влияет на уровень энергии, и, как следствие, с утра вы встаете уставшим. Работа печени в большой степени зависит от правильного

питания, поэтому обязательно прочитайте восьмую главу о физической нагрузке и питании.

НАРУШЕНИЕ УРОВНЯ САХАРА В КРОВИ И САХАРНЫЙ ДИАБЕТ ВТОРОГО ТИПА

Для поддержания энергии очень важен стабильный уровень сахара в крови, а его нарушение может стать причиной усталости. В восьмой главе вы найдете советы о том, как сбалансировать уровень сахара в крови и уменьшить риск развития сахарного диабета второго типа.

АНЕМИЯ

Анемия — это снижение уровня гемоглобина в крови, который отвечает за транспортировку кислорода к органам и тканям. Если вы подозреваете у себя это заболевание, вам следует показаться врачу.

КАНДИДОЗ

Это чрезмерный рост *Candida albicans* — природных дрожжей, живущих на слизистых оболочках. Кроме усталости, кандидоз проявляется и другими симптомами: головной болью, болями в животе, набором веса и депрессией.

АМАЛЬГАМНЫЕ ПЛОМБЫ

Если у вас стоят амальгамные пломбы, в ваш организм регулярно поступает ртуть, которая может негативно влиять на функции желудочно-кишечного тракта и являться причиной усталости. Вы, наверное, подумаете, что проще всего будет их удалить, однако, чтобы не ухудшить ситуацию, надышавшись парами от сверления, обращайтесь только к опытному специалисту.

Психологические причины усталости

Усталость может свидетельствовать о неспособности справиться с эмоциональными проблемами и в дальнейшем привести к депрессии. Постарайтесь принять необходимые меры, пока дело не зашло слишком далеко. И конечно, усталость также может быть одним из симптомов депрессии.

ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ

Отрицательные эмоции утомляют. Многие предпочитают подавить их и вытеснить, что требует больших усилий и лишь ухудшает состояние. Если эмоционально вы чувствуете себя как на американских горках или отрицательные переживания играют в жизни ведущую роль, необходимо найти специалиста, который не только поймет вас, но и научит выражать чувства здоровым образом. Более подробно на эту тему поговорим в шестой главе.

ГЕНЕРАЛИЗОВАННОЕ ТРЕВОЖНОЕ РАССТРОЙСТВО

Тревога — особенно хроническая, продолжительная и неуправляемая, как при тревожном расстройстве, — также может стать источником усталости. Если каждое утро вы просыпаетесь с чувством обреченности, а ваши действия сопровождается иррациональный страх, энергия будет утекать. Справиться с тревогой помогут гипнотерапия, практика внимательности и техника эмоционального освобождения (см. приложение I).

ДЕПРЕССИЯ

Усталость может быть симптомом депрессии. Если плохое настроение держится больше двух недель, если вы потеряли интерес к работе и вещам, которые раньше доставляли удовольствие,

если замечаете у себя такие симптомы, как потеря энергии, расстройство аппетита (вы едите больше или меньше обычного), проблемы со сном, плохая концентрация внимания, чувство собственной никчемности, вины или обреченности, сокращение общения, — возможно, у вас депрессия и вам стоит обратиться к специалисту как можно скорее.

Как использовать эту книгу

Я намереваюсь помочь вам максимально поднять уровень энергии, почувствовать эмоциональный и физический заряд во всех областях своей жизни. Вот ключевые слова, от которых зависит оптимизация энергии, а значит и наслаждение работой, отдыхом, любимыми делами.

Внутренний голос — мысленные установки, повышающие или понижающие уровень энергии.

Восстановители — друзья и враги вашей энергии, как их найти и управлять ими.

Дзен — практика внимательности для обретения энергии спокойствия.

Обретение личной силы — неудачи, способствующие росту.

Обстановка — окружение, которое придает вам энергии или отбирает ее.

Отдых и расслабление — их важность для производительности.

«**Нет**» — короткое слово, освобождающее большое количество энергии.

Физическая нагрузка и питание — составляющие позитивной энергии.

Цели — важность концентрации.

Вам понадобится эта книга, если вы постоянно ощущаете усталость и нуждаетесь в большем количестве энергии — в личной жизни или карьере. Переизбыток информации лишает сил, поэтому я предлагаю читать по главе в неделю. Так у вас будет достаточно времени убедиться, что новые навыки и привычки стали частью вашей жизни. Я постараюсь писать строго по теме, чтобы вам было проще усвоить необходимые знания.

Время подумать

Пройдите тест, чтобы понять, как энергия влияет на вас в данный момент и насколько вы готовы к переменам.

1. Как бы вы оценили свою энергию по десятибалльной шкале, где 10 — максимальный уровень энергии?
2. Влияет ли низкий уровень энергии на вашу мотивацию?
Да/нет.
3. Влияет ли низкий уровень энергии на ваши отношения?
Да/нет.
4. Влияет ли низкий уровень энергии на вашу работу?
Да/нет.

5. Влияет ли низкий уровень энергии на вашу карьеру/бизнес?
Да/нет.
6. Влияет ли низкий уровень энергии на ваш отдых и досуг?
Да/нет.
7. Влияет ли низкий уровень энергии на ваше здоровье?
Да/нет.
8. Оцените по десятибалльной шкале свою готовность к переменам, чтобы насладиться приливом сил и энергии во всех сферах жизни.

Тайные выгоды отсутствия энергии

Если в ответе на пункт 8 вы назвали число меньше семи, то, возможно, получаете от усталости некую тайную выгоду. Это не просто осознать, но ниже перечислены некоторые причины такого поведения.

- **Страх неудачи.** Если ничего не делать, то и провала не будет. Так и есть, но развиваться вы тоже перестанете. Страх неудачи часто сочетается с перфекционизмом и становится препятствием для многих.
- **Страх успеха.** Иногда проблема как раз в успехе. Легко ли будет удержаться на волне? Не сочтут ли вас выскочкой? Будут ли ожидать от вас большего? Подумайте над этим, прежде чем приступить к возвращению энергии.
- **Навыки.** Неведение может лишать вас мотивации, и эта книга поможет понять, что и как делать.

С подобными состояниями сложно бороться в одиночку, поэтому я рекомендую «взять в союзники» гипнотерапию, которая решает проблему на подсознательном уровне — в самом ее корне. Результаты могут быть поразительными! В любом случае вы можете заниматься по книге, и не исключено, что тайные выгоды испарятся сами по себе. Здесь вы найдете информацию и стратегии, которые вернут вам почву под ногами, уберегут от переутомления, развеют туман в голове и сделают вашу жизнь яркой. Приступим?

Приготовьте фломастер (или цифровой маркер, если используете планшет) и по мере чтения выделяйте заинтересовавшие вас тезисы. Таким образом вы закрепите для себя информацию. Потом вы сможете перечитать все самое важное и сэкономить время. А экономия времени — это экономия энергии!

Восстановители и разрушители

О выявлении друзей и врагов вашей энергии
и управлении ими

Восстановители и разрушители или, как еще говорят, источники и стоки, — это действия/люди, заряжающие или лишаящие энергии. Они у всех разные, поскольку мы сами разные: то, что взбодрит одного, утомит другого. Особенно это верно для экстравертов и интровертов. Экстраверт получает энергию при общении с людьми. Надолго оставшись один, он впадает в депрессию и совершенно точно чувствует усталость. Интроверту, наоборот, нужно побыть в одиночестве, чтобы перезарядить батарейки. Его выматывает переизбыток народа и шума, и для восстановления требуется некоторое время.

Но восстановители и разрушители не привязаны исключительно к характеристике «экстраверт/интроверт». Они очень индивидуальны. Например, я набираюсь энергии, выгуливая собаку. Это помогает практически всегда, когда я устаю от напряженной работы, чувствую туман в голове или скуку. Игры

с собакой для меня как противоядие от стресса: мне достаточно нескольких минут, чтобы восстановиться.

Другой восстановитель — чтение книги в кафе. Это как нажать на «Паузу» в плеере или сделать перерыв. Еще один восстановитель для меня — окончание проекта или выполнение одного из пунктов моего списка дел. Чувство достижения цели и завершенности дела очень воодушевляет. И хотя воодушевление зачастую не пропорционально результату, мне все равно приятно.

А вот разрушитель, который почти буквально высасывает энергию, — это звонок в колл-центр. Меня он ужасно раздражает. Может, потому что я нанимала персонал для одной из ведущих компаний в этой области. Неважно. Колл-центр сводит меня с ума. Сначала бесконечные инструкции по нажатию клавиш, потом реклама, которую приходится слушать в ожидании ответа, — вам от нее никуда не деться. И хуже всего — полное нежелание мне помочь со стороны человека на другом конце провода. Одна мысль, что придется позвонить в колл-центр, повергает меня в отчаяние, но все время избегать этой службы не удастся, поэтому я использую свое «секретное оружие»: «энергетический сэндвич». Правда, это скорее не оружие, а стратегия, но, если я про нее забываю, мне приходится расплачиваться.

• • • • •

Я набираюсь энергии, выгуливая собаку. Это помогает практически всегда, когда я устаю от напряженной работы, чувствую туман в голове или скуку. Игры с собакой для меня как противоядие от стресса: мне достаточно нескольких минут, чтобы восстановиться.

• • • • •

«Энергетический сэндвич»

Обычно я звоню в колл-центр после того, как долго пыталась решить проблему самостоятельно. К этому моменту уровень моей положительной энергии становится совсем низким. Чтобы не лишаться последних крох или не рисковать неприятным общением (из-за чего операторы в ходе разговора не раз бросали трубку), я использую «энергетический сэндвич». Он не имеет отношения к еде, а напрямую связан с управлением энергией: окружить разрушитель с двух сторон восстановителями, устраняя или уменьшая отрицательный эффект его воздействия.

Мой любимый «энергетический сэндвич» для ситуации с колл-центром — это сеанс техники эмоционального освобождения (ТЭО) перед звонком (эту технику легко освоить и применять; инструкции см. в приложении I). ТЭО успокаивает и снабжает продуктивной энергией, поэтому что бы ни происходило на другом конце провода, меня это не задевает и я прекрасно контролирую ситуацию. После звонка, если я работаю дома я выделяю несколько минут на игру с собакой. Радостная, светлая энергия нейтрализует любые отрицательные эмоции, оставшиеся от разговора. Совершение этих ритуалов означает, что я смогу и дальше наслаждаться жизнью.

Рассмотрим пример одной из моих клиенток. Клэр — менеджер в транспортной компании. Ей нравится взаимодействовать со своей командой, разрабатывать стратегии и встречаться с клиентами. Но она очень не любит писать ежемесячные отчеты. Клэр справляется с этой требующей сосредоточенности работой, но потом чувствует себя как выжатый лимон. Она не может избежать этих отчетов или поручить их кому-то еще

и поэтому использует свой вариант «энергетического сэндвича». Сначала Клэр заряжается энергией, полчаса обсуждая с коллегами успехи проекта. Почувствовав вдохновение и удовлетворение, приступает к работе над отчетом (начинка «сэндвича»). Затем Клэр переходит к третьей части «сэндвича» (второму куску хлеба) — чему-то ресурсному: ей помогают чашечка кофе с коллегой и легкий разговор.

ВОССТАНОВИТЕЛИ ЭНЕРГИИ

Что работает для одного, необязательно подойдет другому. Вы можете пробовать разные вещи, исходя из того, где вы находитесь, чем занимаетесь и что вам доступно. Вот наиболее популярные варианты.

- ТЭО (см. приложение I).
- Поболтать с другом.
- Закончить работу.
- Заняться искусством.
- Поговорить с человеком, который вас смешит.
- Прогуляться.
- Сделать перерыв на кофе.
- Погладить белье (или это работает только для меня?).
- Найти кому-нибудь приятный подарок.
- Поиграть с собакой / кошкой / золотой рыбкой.
- Решить головоломку.
- Купить себе цветы.
- Послушать спокойную или бодрящую музыку.
- Немного попрактиковать внимательность (подробнее см. в седьмой главе).
- Побаловать себя вкусным обедом.

Подготовьте список восстановителей и держите его под рукой. И когда силы иссякнут, не придется на ходу что-то придумывать, а, как вы знаете, уставший мозг работает не лучшим образом.

Насколько разрушительна ваша работа?

Если вы хотите преуспеть, работа должна подпитывать ваши сильные стороны. Я провожу целый ряд психометрических тестов, которые помогают людям лучше себя понять; один из них (динамика таланта) выделяет четыре основных типа людей. Конечно же, мы устроены намного сложнее, но это неплохое начало, благодаря которому вы станете бодрее и продуктивнее.

Вот эти типы.

Тип	Особенности
Генератор	<ul style="list-style-type: none"> • Творческий, склонный к соперничеству и целеустремленный • Предпочитает руководить, чтобы свободно принимать решения • Отлично справляется с инициацией проекта, но не так хорошо с его завершающей стадией
Искра	<ul style="list-style-type: none"> • Общителен, любит поговорить, выстраивает прочные отношения • Любит разнообразие, но может показаться неорганизованным • Легко отвлекается
Пульс	<ul style="list-style-type: none"> • Хорошо работает в команде • Умеет довести дело до конца, хотя это может занять некоторое время • Любит получать указания
Сталь	<ul style="list-style-type: none"> • Аналитический склад ума, дотошный • Не любит неожиданности, предпочитает работать в рамках сильной системы • Внимателен к деталям, но не силен в организации новых проектов

Другой полезный инструмент — тест Белбина, выделяющий девять категорий, которые помогут вам понять свои сильные стороны. Если вы предпочитаете четкие указания и определенность, но работаете в творческой атмосфере, где нужно проложить собственный путь и где цели работы постоянно меняются, то наверняка будете чувствовать упадок сил в конце каждого дня.

Возьмем другой пример. Сэм очень общительный молодой человек, он недавно с успехом окончил университет по специальности «предпринимательство» и устроился на работу стажером бухгалтера. Проработав три месяца, Сэм понял, что совершил ошибку. В офисе соблюдали тишину, коллеги не стремились пошутить или рассказать, как провели выходные, а нескончаемые цифры изматывали мозг. Единственным утешением служила болтовня у кофемашины с ассистентом начальника, пока его не звали обратно на рабочее место. Сэм был Искрой на должности Стали. Из-за живости характера и отвлекаемости такая работа ему не подходила.

Работа, не соответствующая вашему типу, утомляет. Работа, задействующая ваши сильные стороны, придает вам энергии и увеличивает шансы на успех.

Время подумать

1. Какие у вас восстановители?
2. Каким образом вы можете обращаться к ним чаще?
3. Какие у вас разрушители?
4. Как вы можете уменьшить их влияние или устранить их?
5. Что станет вашим «энергетическим сэндвичем»?
6. Работа подпитывает ваши сильные стороны? Если нет, то какую работу вы бы предпочли?