

Игорь Калинаускас

Lift

Поднимите внутреннюю
энергию на максимально
возможный уровень



Москва
2013

УДК 159.962.7

ББК 88.6

К17

Калинаускас, И.

К17 Lift. Поднимите внутреннюю энергию на максимально возможный уровень / Игорь Калинаускас. — М. : Альпина Бизнес Букс, 2013. — 176 с.

ISBN 978-5-91657-514-9

«Села батарейка»? Синдром «профессионального выгорания»? Достигли «энергетического дна»? Большинство людей в такие моменты предпочитают купить эффективные таблетки, найти волшебника-гуру, освоить модную духовную практику или даже бросить все и заняться «поисками себя». Однако чаще всего вместо результата они получают еще более глубокое разочарование.

Так откуда и как черпать энергию для полноценной жизни? Как всегда быть в отличной форме и чувствовать себя на все сто? Как максимально реализовать свой потенциал? Книга Игоря Калинаускаса дает ответы на эти и многие другие вопросы, волнующие современного человека. На ее страницах вы найдете подробное описание новых механизмов взаимодействия с собой и окружающим миром, а также ключи, инструменты и практические советы, которые помогут вам жить на полную мощность!

УДК 159.962.7

ББК 88.6

Все права защищены. Никакая часть настоящего издания ни в каких целях не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, будь то электронные или механические, включая фотокопирование и запись на магнитный носитель, если на это нет письменного разрешения издателя.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

VEGAS LEX

© Калинаускас И., 2013

ISBN 978-5-91657-514-9

© Оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2013

Оглавление

7	Энергетизируем свою жизнь	145
6	Как черпать энергию из резонанса с миром	125
5	Как черпать энергию из деятельности	95
4	Энергия телесности	71
3	Три периода жизни	53
2	Энергия — от резонанса с пространством	23
1	Что с моей батареей?	13
	Об авторе 9 жизней Игоря Калинаускаса	7



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Об авторе

9 жизней Игоря Калинаускаса

Кто он такой, Игорь Калинаускас? К любому автору книги о личной эффективности всегда возникает вопрос вроде: «А вы сами? Эффективны ли? Чего смогли в жизни добиться?»

Если такой вопрос задать Игорю Калинаускасу, то в ответ можно услышать встречный: «В какой из моих жизней?»

Автор книги сумел максимально реализовать себя в нескольких самых разных сферах.

Он:

- успешный предприниматель;
- ученый-психолог;
- актер;
- режиссер;
- писатель;
- певец и композитор;
- художник;
- отец двоих уже взрослых сыновей;
- бизнес-консультант.

Так что каждым днем своей жизни Игорь Калинаускас доказывает эффективность собственных методик. Они и популярны потому, что практичны, эффективны и полезны.

Начиналось все, как водится, с мечты. А мечтал Калинаускас стать режиссером и уже в 16 лет составил для себя

список всего, что должен знать и уметь представитель этой профессии. Как он сам говорит, посмеиваясь: «В список самого важного и необходимого входили психология, логика, философия, история искусств и многое другое, и к 40 годам я этот список закрыл». После окончания одного из лучших московских театральных вузов — Театрального училища имени Б. В. Щукина — Игорь Калинаускас стал известен как успешный театральный актер и режиссер. Уже тогда он задумывался об источниках человеческой энергии: ведь актеру нужно обладать колоссальным энергетическим потенциалом, чтобы «раскачать» зал, вызвать резонанс в душах зрителей и при этом откуда-то черпать эту энергию, чтобы вновь и вновь выходить на сцену.

Увлечшись чтением литературы о раджа-йоге и активно практикуя ее, Калинаускас в какой-то момент осознал, что труд Константина Станиславского «Работа актера над собой» — это своего рода «ремикс» написанной Рамачарака* книги «Раджа-йога». «Все первые курсы театральных вузов занимались именно раджа-йогой, пусть даже не осознавая этого», — вспоминает он.

Тогда же Игорь задался вопросами: что может дать актеру возможность переживать на сцене различные состояния более включенно, какие ритмы присутствуют в деятельности человека, какие энергии в них задействованы?

Примерно в тот же период — в конце 70-х — Игорь Калинаускас обращался к православным старцам, преследуя цель разобраться в себе и понять, как устроен человек, откуда он может черпать энергию, в чем сила личности.

* Йог Рамачарака — псевдоним американского писателя Уильяма Уокера Аткинсона (1862–1932), занимавшегося популяризацией индийской философии в США. Прим. ред.

Он искал в Библии, православных текстах знания о человеке, о том, как свободно реализовывать себя, не тратя сил на разрешение внутренних конфликтов. Его интересовало взаимодействие, взаимовлияние и взаимозависимость внутреннего и внешнего миров.

Искания привели Калинаускаса к суфийским мастерам и их методикам саморазвития. Один из них, Мирзабай, долгое время был учителем Игоря. Тогда Калинаускас осознал, что западные люди не менее «духовны», нежели восточные. Просто хлынувшая в западный мир в XX веке волна с Востока нанесла серьезный урон европейской культурной самоидентификации человека. К тому же не все восточные практики и «пути» подходят активно реализующему себя и деятельному европейцу, американцу. Одна из любимых Калинаускасом фраз мастера Мирзабая о конфликте восточных методик и их применении западными людьми звучит так: «Люди собираются, страшные лица делают, космос пугают. Медитация называется».

Именно поиск методики, способной помочь западным людям в познании и реализации себя, и был для Игоря Калинаускаса главным мотивом исследовательской деятельности и практического применения ее результатов.

Результаты обращения к духовным практикам, а также изучения философии и психологии личности не заставили себя долго ждать: Калинаускас создал практическую методику для активной саморегуляции человека, ныне известную как методика дифференцированных функциональных состояний (ДФС). Она вобрала в себя многое из того, что ее автор изучил во время своих путешествий. Изначально методика решала задачу предоставления актеру огромного энергетического потенциала, возможности быстрой смены деятельности, энергетически максимально наполненной.

Также Калинаускас изучал такую прикладную отрасль психологии, как соционика. Он автор функциональной соционики, представленной с помощью «штурвала Калинаускаса» — модели типа информационного метаболизма. Активно развивалась и его авторская технология дифференцированных функциональных состояний, первоначально применявшаяся на сцене, а затем прекрасно показавшая себя в периоды работы Игоря практическим психологом и тренером.

Однако времена были советские, и у Игоря, не похожего на типичного советского человека, что-то не сложилось с госбезопасностью. В 1985 году он получил «волчий билет» на работу во всех государственных театрах. А поскольку других театров в стране тогда еще не было, именно это определило дальнейшую судьбу Игоря Калинаускаса.

Если КГБ устанавливал для кого-то запрет на профессию, то никаких возможностей получить работу по специальности не было. К тому же в советские времена поиски истины за пределами официальной науки не особенно поощрялись. Скажем прямо: за подобные искания запросто можно было загреметь в тюрьму. Впрочем, неподдельный интерес КГБ к личности исследователя объяснялся не столько репрессивными соображениями, сколько вполне прагматичными. Как и прочие спецслужбы, советская тайная полиция живо интересовалась технологиями расширения человеческих возможностей. Практическая методика помогла Калинаускасу пройти самые разнообразные тесты на выявление человеческих возможностей, проводимые госбезопасностью, и остаться живым. Из общения с «учеными в погонах» он вынес бесценный опыт. «Там я научился отличать настоящее от ложного, — говорит Игорь. — А это дорогого стоит».

Но нет худа без добра. Далее последовали приглашение на стажировку в Институт психологии, а также доклад в московском Институте биофизики. В те же годы Калинаускас работал с советской легкоатлетической сборной — помогал спортсменам восстанавливаться после изнурительных тренировок и соревнований. Это была вторая половина 80-х, дышать стало легче. Калинаускаса пригласили в Киевский институт радиационной медицины — работать с людьми, пострадавшими в результате Чернобыльской катастрофы. Там же он защитил кандидатскую диссертацию. Однако в науке Игорю было тесновато, и он уехал в Вильнюс, где создал первый в Советском Союзе кооператив (малое предприятие) по оказанию психологической помощи.

Сам Игорь Калинаускас о том времени говорит так: «Мой Мастер сказал по этому поводу, что они хотели сделать нам плохо, а в результате мы сделали себе хорошо».

Игорь Николаевич Калинаускас — профессор, доктор философии, имеет множество почетных званий, опубликовал ряд статей и монографий. Но все это дань научным традициям, к которым сам Калинаускас относится вполне иронично. «Ну, принято в научном сообществе отмечать успехи подобными званиями, так мне что, спорить с традициями?» — говорит он.

По-настоящему он увлечен другим: его жизнь наполняют поэзия и музыка, живопись и исследования человеческой психики и сущности, лекции, семинары, бизнес-консультирование и написание новых книг. Сегодня Игорь Калинаускас может вести семинары в Москве и Вильнюсе, а завтра — общаться с издателями в Берлине, послезавтра — с клиентами-бизнесменами в Петербурге, через три дня — давать мастер-класс в Киеве, а через

неделю — лететь в Израиль или Марокко за новыми идеями, рисовать в Братиславе. Его график расписан поминутно, а каждый день вмещает столько, что иному и за месяц-два не управиться.

За его картины платят сотни тысяч евро. Его книги «Наедине с миром», «Жить надо», «Игры, в которые играет “я”», «Хорошо сидим» и др. вызывают неизменный интерес у самых разных читателей, о чем свидетельствуют многочисленные переводы на английский, немецкий, чешский, литовский и словацкий языки. В числе недавних работ Игоря Калинаускаса — двухтомник «Интеллектуальная авантюра», в котором изложены результаты исследования человеческой субъективности и интеллекта.

Откуда черпает энергию для такой насыщенной жизни 66-летний Калинаускас? В один прекрасный день этот вопрос он задал себе сам, и в результате появилась книга, которую вы, уважаемый читатель, держите в руках. Неиссякаемой вам энергии!



ЧТО С МОЕЙ БАТАРЕЙКОЙ?

Пессимист видит трудности в каждой возможности,
оптимист видит возможности в каждой трудности.

Уинстон Черчилль

Знакомьтесь: Юлия. Ей 30 лет. Я хорошо ее знаю — она управляет крупным PR-агентством, у нее есть машина, куча поклонников, полный гардероб дизайнерской одежды. Но совершенно нет сил.

Вот что она рассказывает в своем блоге: «Я пошла работать, когда мне было 14, — на местную телестудию. Потому что в семье кому-то надо было работать. И потому, что я хотела поступать в Московский государственный университет на журналистику, а на тот момент туда брали только с двумя годами трудового стажа. В МГУ я не поступила, так как было непонятно, кто и в какой стране живет. Но с работой все сложилось — с тех пор у меня не было перерывов».

Наша героиня востребована как никто — ее «рвут на части» работодатели, инвесторы, заказчики. «Я никогда не была в отпуске дольше 10 дней. Работать на двух проектах (а иногда и на трех-четырех сразу, помимо основной работы) для меня является нормой. То, что другие делают 4 часа, я умею делать за 30 минут без потери качества. Эффективней всего я работаю на кризисных проектах». «Работа стала моей религией, и до определенного времени я вообще не успевала отдыхать, — пишет она. — В конце концов я научилась отдыхать и расслабляться, но вкалывать меньше не стала».

Юлия почти довольна результатом. «Я много получила за это время. И иногда мне кажется, что за это время я прожила несколько жизней». И все-таки чего-то не хватает. «Я хочу проснуться и поваляться в постели. Хочется на завтрак йогурт с тертым яблочком (кто ж его тереть будет по утрам спросонья?). И чтобы в окно светило солнце. Хочу снова влезть в джинсы 25-го размера и носить их с обычной белой футболкой на голое тело. И постричься коротко, как после отпуска, когда мне было 22». Это простые человеческие радости, поддерживающие желание жить. И как раз на них времени у Юлии не хватает. Юля в конце концов признается: «Я устала. Устала так сильно, когда уже нет сил кому бы то ни было что-то объяснить. Так устала, что вместо слов появляются слезы».

Перечитайте внимательно — у Юлии нет ни семьи, ни детей. А ведь ей уже 30. У нее, между прочим, нет и собственной недвижимости, хотя она много лет работала на высокооплачиваемых позициях.

Отчего? Да оттого, что энергия, равно как и деньги — одно из ее воплощений, — утекали сквозь пальцы. Юлия рвала ритм своей жизни, достигала целей, не успевая пользоваться плодами собственных успехов.

У нее самый настоящий кризис. И ей не хватает сил, энергии на его преодоление. Это минус. А плюс в том, что она сама заметила приближение опасной черты. И, зная ее историю, я уверен, что она преодолеет кризис и найдет новые источники энергии.

Очень важно понять, что ресурс организма в обычных условиях исчерпаем. Не зря синдром «профессионального выгорания» описан в трудах психологов, изучающих стресс. Частые его последствия — нежелание работать, реализовывать себя и радоваться жизни.

Если вовремя не загорится «сигнальная лампочка»: «Внимание! Пора перезарядить батарейки!» — очень скоро наступят и истощение, и выгорание. А возможна и профессиональная деформация: человек настолько уйдет в работу, что изменится его характер. Он будет работать ради работы, станет трудоголиком, не нужным ни другим, ни, что самое страшное, самому себе.

Антон, в отличие от Юлии, хорошо устроился. Ему 34 года. Он делит себя между игрой на биржах в Европе и США и тем занятием, которое политкорректные люди назвали бы консалтингом в сфере недвижимости. Он «решает вопросы»: если инвестору или покупателю нужно, он договаривается со всеми и обо всем, сопровождает сделки и готовит разрешительные документы. А устроился он лучше потому, что, в отличие от Юлии, «сигнальная лампочка» у него есть.

И когда в конце 2011 года индикатор его «батарейки» явно подходил к «красной черте», Антон принял решение изменить привычный ритм, который высасывал из него энергию мегаваттами. «Главным итогом года для меня стало то, что я закрыл свой маленький уютный бизнесок. Решение далось непросто, но оно было принято. Я полагаю, что выскочил вовремя, еще до того, как стало бы невозможно делать нормальную осмысленную работу и получать за это приемлемые деньги. Мир не стоит на месте, он движется, безусловно, черт знает куда, но это неважно: я хочу двигаться вместе с ним».

Новый 2012 год Антон встретил на Мальте. Не сказать чтобы идеальное место для веселья, но для нашего героя в самый раз: он путешествовал по пустынным средиземноморским городкам, пересматривал решения

и уверенно пополнял запас энергии. На наступивший год у него много планов, главный из которых — успевать меняться быстрее, чем меняется мир. В настоящий момент Антон принял решение: для начала открыть сеть магазинов, приносящих стабильный доход.

Можно долго говорить о «спящих» людях, людях-роботах — безынициативной и бесчувственной массе, которую мало что по-настоящему интересует. Можно говорить о людях, которые готовы выкладываться ради истинно любимого дела. Но откуда берутся это бессилие и эта энергия?

Все мы были детьми и мечтали. В детстве у нас всегда было море энергии — и на игры, и на книжки, фильмы, мечтания, маленькие детские свершения. Источник ее был просто неисчерпаем. Он был в самом детстве. Но вспомните детей, которых любящие родители нагружают ранним развитием, не очень соответствующим детским потребностям в играх, беготне, общении со сверстниками. Они как маленькие старички, лишённые энергии жизни.

Может, все дело в возрасте? Каждый период жизни имеет свой смысл, свое значение, свои источники энергии, ее пополнения, а также приложения усилий. Есть естественные законы обращения с энергией и пространством, знание и применение которых позволит не терять энергетический ресурс в любом возрасте, быть живым, бодрым и активным, радоваться жизни, ощущать ее вкус и видеть ее яркие краски.

Что такое «профессиональное выгорание»? Ситуация, когда нет сил на любую деятельность, в том числе профессиональную реализацию. Сопутствующая депрессия — очень тяжелое психическое заболевание.

Психосоматические расстройства влияют на организм. Необходимо включиться в естественные ритмы жизни, ощущать их, заниматься тем, что соответствует вашему возрасту, а не владеть бессмысленное существование изо дня в день.

Эта книга — инструмент, с помощью которого удастся понять, какие источники энергии используются в разные периоды жизни, как они влияют на человека, каковы ритмы жизни и как они воздействуют на наш энергетический потенциал. Вы не только узнаете об источниках энергии, но и научитесь пользоваться ими в жизни.

ТЕСТ «КРАСНАЯ ЧЕРТА»
ЗАДАЙТЕ СЕБЕ ПЯТЬ ВОПРОСОВ

 с. 20

Тест «Красная черта»

Задайте себе пять вопросов.

1. Когда в последний раз вы не работали более 4 месяцев подряд?

- A. Это было больше полугода назад.
- B. Это было от трех месяцев до полугода назад.
- C. От одного до трех месяцев назад.
- D. Менее месяца назад.

2. Какая из перечисленных мыслей утром приходит вам в голову первой?

- A. Когда там у нас уже пятница?
- B. Что у меня за встречи назначены на сегодня?
- C. Что у меня на завтрак сегодня?
- D. Неплохо было бы вечером встретиться с друзьями (заняться фитнесом и т. п. — по вкусу).

3. Чем вы занимаетесь в субботу?

- A. Додельваю скопившиеся за неделю дела.
- B. Привожу в порядок запущенную за неделю квартиру.
- C. Хожу на семинары, тренинги, конференции и т. п.
- D. Общаюсь с детьми, родными, друзьями, занимаюсь любимым делом и т. п.

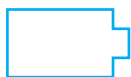
4. Как вы встречаете понедельник?

- A. Это точно тяжелый день.
- B. Надо сегодня сделать все неотложные дела, тогда неделя пройдет хорошо.
- C. Ну и что, что понедельник, — день как день.
- D. Ура! Понедельник! Столько замечательного успею сделать!

5. Вечером (после 18:00) пятницы вы делаете следующее:

- A. Додельваете дела, что скопились с утра, — пока не закончите, не успокоитесь.
- B. Планируете на следующую неделю.
- C. Все. Неделя завершена, следующая спланирована. Можно приступить к уик-энду.
- D. Уже час как отдыхаете. Разве рабочий день в пятницу должен заканчиваться не в 17:00?

ОТВЕТЫ:



3 и более ответов А — срочно надо перезарядить собственные батарейки и подойти к этому со всей серьезностью.



Все ваши ответы в зоне А и В — вы на грани серьезных проблем с энергией.



Более 2 ответов А или В, но есть также С или D, — подумайте об энергетическом балансе, иначе приблизитесь к энергетическому истощению.



Не более 2 ответов А или В, остальные С или D — следите за энергобалансом, и все будет замечательно.



3 и более ответов D и совсем нет А — у вас в жизни все энергетически безоблачно. А какова ваша результативность?



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

