

Зарядись на 100 %

Советы, инструменты
и заряд бодрости тем,
кто хочет повысить
уровень энергии

издательство
МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР



Зарядись на 100%

Советы, инструменты и заряд бодрости
тем, кто хочет повысить уровень энергии

Содержание

<u>Почему энергия — главный ресурс</u>	3
<u>Что отнимает нашу энергию</u>	7
<u>Как найти мощную цель</u>	15
<u>Определяем самые продуктивные часы</u>	20
<u>Как планировать рабочий день</u>	21
<u>Принципы продуктивного отдыха</u>	23
<u>Как Ленивый гуру создает энергию</u>	25
<u>Что почитать</u>	27

Манн, Иванов и Фербер
2018

Почему энергия — главный ресурс

Типичная ситуация: на часах 16:00, день распланирован хорошо и правильно, но сил уже ни на что нет. Знакомо? Так бывает, когда нам не хватает энергии. Энергия — главный ресурс, о котором стоит позаботиться. Энергию можно пополнить, а вот время растянуть невозможно.

Жители больших городов подвержены «информационному инфаркту». Это как будто у вас «выбило пробки». Вы чувствуете, что силы и вдохновение улетучились.

Чтобы поставить «предохранители» на место, расскажем, как избавиться от «энергетических утечек», сосредоточиться на повышении жизненных сил и работать эффективнее за меньшее количество времени. Поймем, как управлять делами без стресса и раздражения.

Вперед!

*Энергия — главный ресурс,
о котором стоит
позаботиться. Энергию
можно пополнить, а вот
время растянуть невозможно*

Совет от Ленивого гуру

Заряжаться на 100% нам будет помогать Ленивый гуру — тот, который умеет добиваться результатов без усилий. Вот и первый совет от него: найдите время и оцените, чему вы научились и чего добились в жизни.

Подумайте о моментах вдохновения, успеха или важных изменений. Поразительности мощи своего бессознательного, которое позволяет вам достичь цели, не беспокоясь о ней.

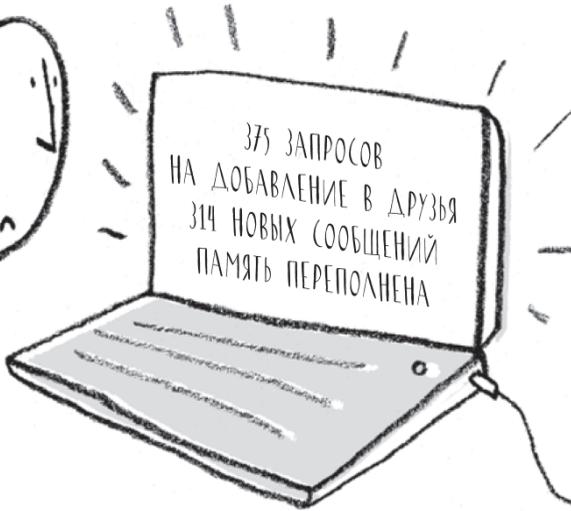
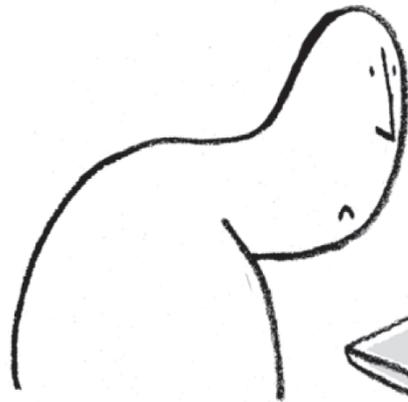
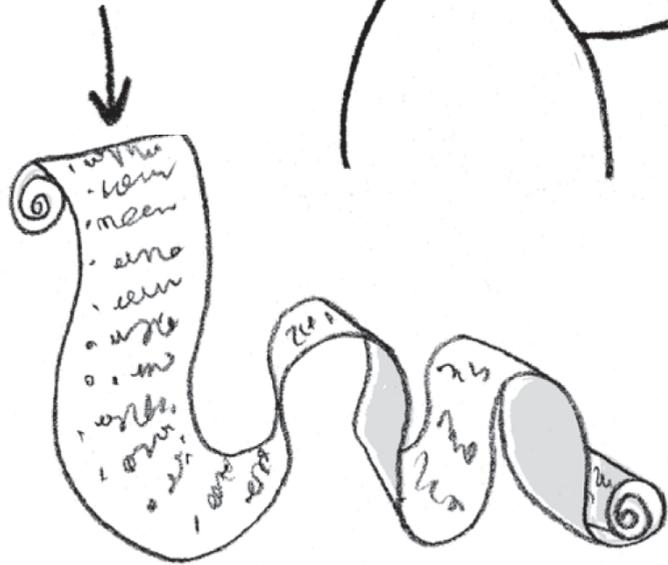
P.S. В этом сборнике мы специально не используем яркие иллюстрации. Не хотим растрчивать вашу энергию ;—)



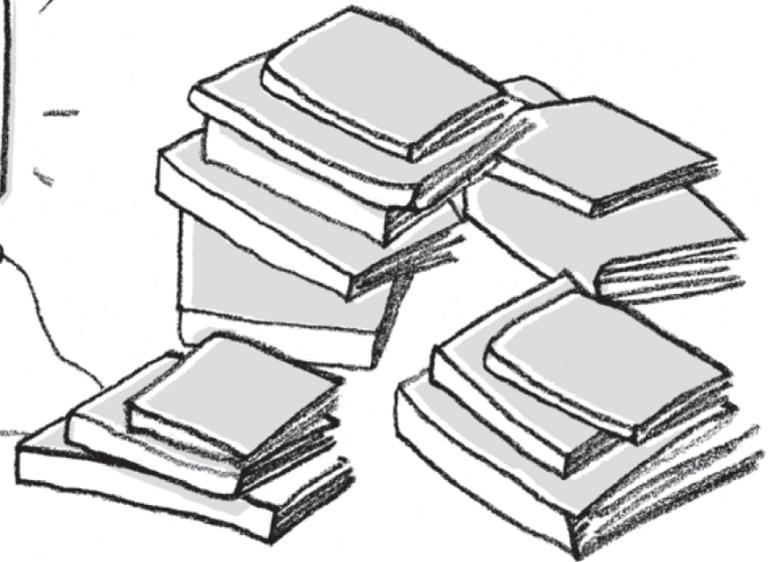
МЫ КАК БЕЛКА В КОЛЕСЕ...

[Книга Ленивого Гуру](#). Поток. Результаты. Без усилий

БЕСКОНЕЧНЫЙ
СПИСОК
ПРЕДСМЕРТНЫХ
ЖЕЛАНИЙ



СТОПКИ
НЕПРОЧИТАННЫХ КНИГ



...И БОЛЬШЕ

Что отнимает нашу энергию

По некоторым оценкам, современные офисные работники в среднем тратят на почту 30–35 % своего рабочего времени. Сотрудники тратят это время на письма, уведомления и разговоры.

Ленивого гуру тяготит все лишнее. Избавьтесь от этого, и вы почувствуете, как стало легче дышать

Совсем отказаться от почты и уведомлений— не вариант. Они часть рабочего процесса. Эти занятия следует взять под контроль.

Сверьтесь со списком на следующем развороте, чтобы предотвратить «энергетические утечки».

Шесть вещей, которые отнимают энергию

Авторы книги «Заряжен на 100 %» составили список из шести практик. Эти практики помогут определить, от чего отказаться в первую очередь, чтобы сохранить силы. В каждом пункте — лайфхак, как оптимизировать расход энергии.

Советы из глав «Почта, телефон и мессенджеры» и «Продуктивность» книги [Заряжен на 100%](#)

1. Уведомления. Не отвлекаться на письма, но при этом не упустить важное поможет отказ от работы в режиме онлайн. Говоря «нет» уведомлениям, вы говорите «да» стоящим делам.

Известный психолог Блюма Зейгарник сделала открытие: незавершенные дела запоминаются гораздо лучше завершенных. Так и с уведомлениями о новых письмах: волей-неволей вы будете о них думать, пока не разберете почту.

Что делать. Определите конкретное время, когда вы проверите почту и мессенджеры. Это может быть каждый час или реже, зависит от вашей работы. Можно воспользоваться сервисом batchedinbox.com, который подгружает входящие письма три раза в день.

2. Написание писем. Сколько писем вы пишете в день? Каждая написанная строчка отнимает энергию, поэтому стоит оптимизировать работу с письмами.

Что делать. Если вам периодически приходится отправлять однообразные, регламентированные письма, то стоит воспользоваться шаблоном, который вы составляете сами на основе постоянно повторяющихся данных (например, тема письма, обращение к адресату и прочее).

3. Хлам на столах. Старые журналы, бумаги, записи, чеки, диски — на обычном столе; бесчисленные папки, файлы — на виртуальном. Все это отвлекает, мешает концентрироваться.

Что делать. На виртуальном рабочем столе оставьте только тематические папки, например «Работа», «Семья» и «Спорт», а все остальное организуйте внутри них. Не сохраняйте отдельные документы на рабочий стол.

4. Многозадачность. Постоянное дерганье и переключение с одной задачи на другую крайне неэффективны. У вас создается иллюзия движения, активной работы, постоянной занятости. Мозг задействует серьезные ресурсы, чтобы вернуться в контекст той задачи, от которой его отвлекли. По разным исследованиям, полноценное переключение занимает от 10 до 25 минут.

Что делать. Выделите для каждой задачи свое время и работайте только над чем-то одним.

5. Список задач в голове. Мы с трудом можем одновременно помнить о чем-то и глубоко размышлять, анализировать что-то (это доказано экспериментально). Освободите сознание от плавающих задач, и вам станет легче мыслить.

Что делать. Для этого нужно провести нечто вроде «выгрузки» мозга. То есть нужно записывать все, что придет в голову, — отсеять можно потом.

6. Новости. Если раньше телевидение и вся остальная пресса делали ставку на романтику и юмор, то теперь кажется, что их целью стало напугать людей до полусмерти. Вместо того чтобы сообщать о свежих событиях, СМИ изобретают «свежий кризис». Новости ведут к стрессу, который блокирует энергию.

Что делать. Откажитесь от чтения новостей в течение дня, просматривайте только действительно важную информацию.

Практика

Что ты можешь отпустить?

Лишнее тяготит и забирает энергию. В рабочей тетради «Умение отпускать» есть упражнение, которое поможет сбросить балласт.

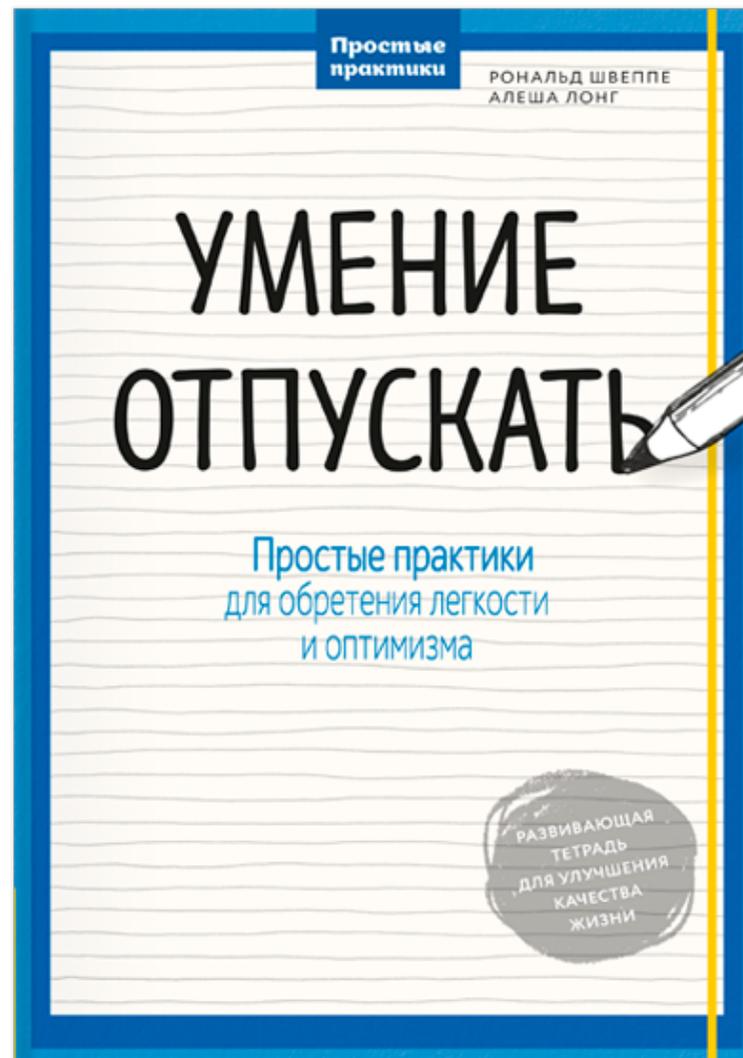
Отпустить можно только то, что крепко держишь. Необязательно в буквальном смысле руками — но и мыслями, чувствами. Отпустить — значит освободиться от всего несущественного, чтобы начать жить более счастливо и умиротворенно.

Узнайте, как у вас обстоят с этим дела. В этом вам помогут следующие вопросы.

От чего я хочу освободиться?

Что мне мешает?

Что тяготит меня в данный момент?



[Умение отпускать](#)

Простые практики для обретения легкости и спокойствия

Как найти мощную цель

Для поиска мощной цели авторы книги «Жизнь на полной мощности» советуют двигаться вертикально, а не горизонтально. То есть «копать вглубь», а не скользить по поверхности жизни на высоких скоростях.

Замедлите свое движение, отложите заботы, отвлекитесь от постоянных требований. Не навсегда, а лишь на время, необходимое, чтобы взглянуть на себя со стороны. Заметьте, все духовные традиции имеют практики молитвы, созерцания и медитации. Все это методы спокойного подключения к самым важным ценностям.

Люди с «подлинной» мотивацией проявляют в своем деле большой интерес, уверенность, настойчивость, креативность и продуктивность, чем те, кто мотивирован по большей части внешними требованиями и вознаграждениями.

Три характеристики мощной цели

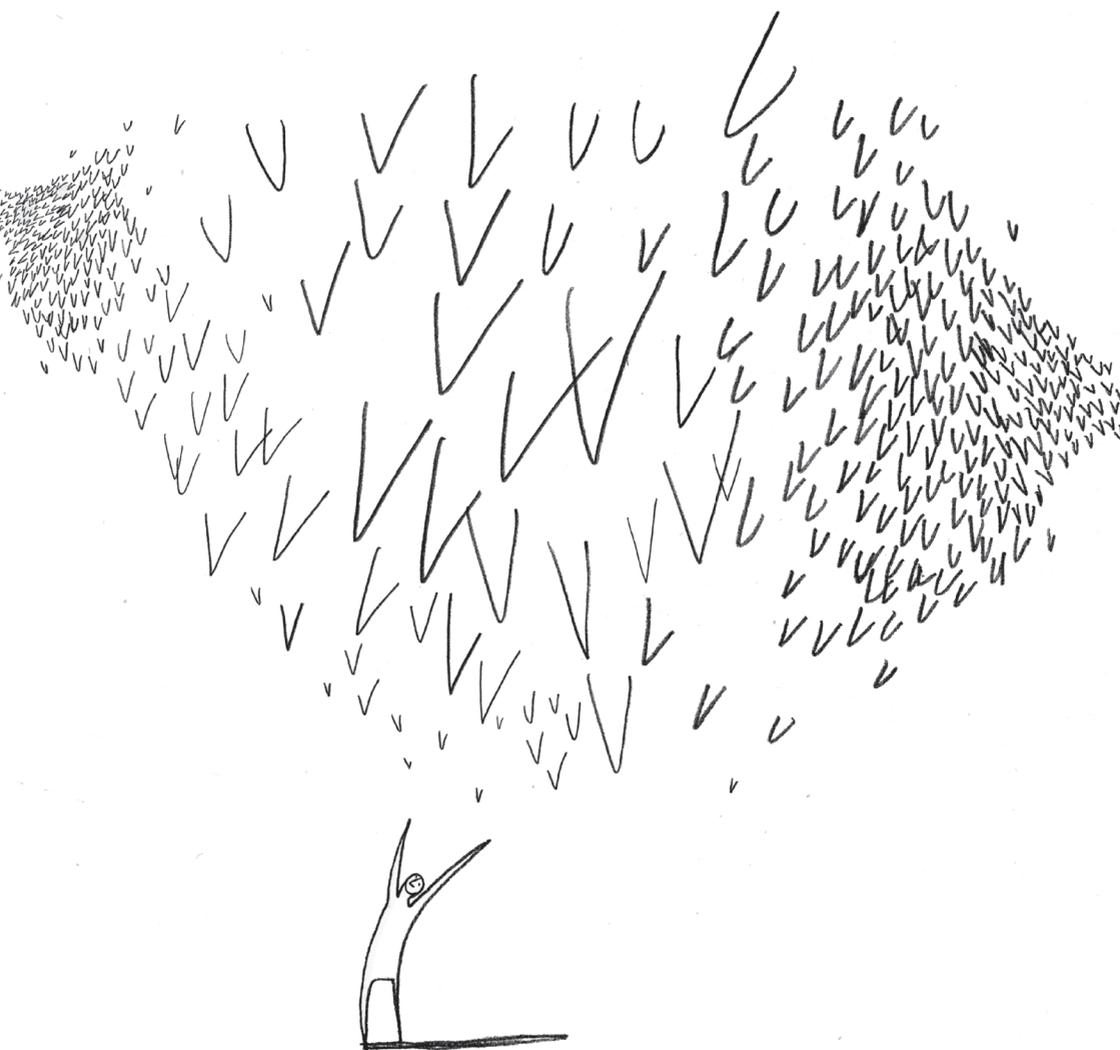
Цель становится мощным и долговременным источником энергии для нашей жизни, когда:

1. Она положительная, а не отрицательная: основана не на страхе («хочу, чтобы меня не уволили»), а на том, что делает нас более значимым («хочу быть профессионалом в своем деле»).
2. Внутренняя, а не внешняя: направлена не на внешние атрибуты (деньги, слава), а на удовольствие от достижения цели.
3. Направлена на других людей, а не на нас: пока мы не научимся думать о других, наши решения не будут глобальными и выдающимися.

А ваша цель такая?

[Жизнь на полной мощности](#)

Три характеристики мощной цели из главы «Определение цели»



ЧЕМ МОЩНЕЕ ЦЕЛЬ, ТЕМ ЛУЧШЕ ПОЙДУТ ДЕЛА

Практика

Измеряем мощность цели

Авторы «Жизни на полной мощности» считают, что истинная цель — это мощный источник энергии. Она поддерживает концентрацию внимания и энтузиазм. Пройдите этот тест, чтобы понять, насколько сильна ваша цель.

Чтобы быстро оценить мощность вашей собственной цели, ответьте на три вопроса, поставив оценки от 1 до 10.

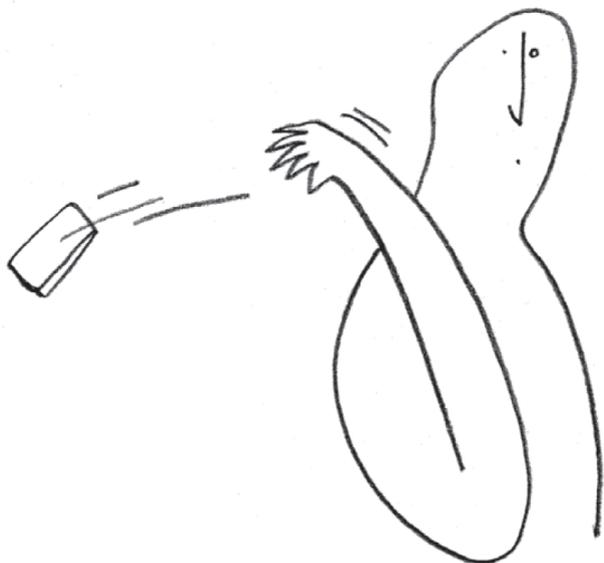
1. Насколько вы рады приходу на работу утром?
2. Насколько вас радует ваше дело само по себе, а не вознаграждение за него?
3. Насколько вы придерживаетесь своих глубинных ценностей?

Если вы набрали больше 27 баллов, у вас, вероятно, есть значительная цель. Если менее 22 — скорее всего, вы движетесь по воле ветров.

[Жизнь на полной мощности](#)

Упражнение из главы «Измерение мощности цели»

Ленивый гуру не отвлекается на телефон в продуктивные часы



А разговоры за жизнь позволяют себе только в непродуктивное время



Определяем самые продуктивные часы

Продуктивное время нужно уделять важным вещам. Это золотое правило успеха мы постоянно нарушаем, потому что не знаем, какое время самое продуктивное. Выяснить это несложно: достаточно понаблюдать за собой.

Вот метод из книги «Источник энергии». Понаблюдайте за собой в течение дня: в какое время вам лучше всего работается? Попробуйте трудиться в несвойственное для вас время, возможно, ваша продуктивность возрастет.

У подавляющего большинства людей самое продуктивное время — с девяти утра до полудня (40 % опрошенных), на втором месте — период с шести до девяти утра (20 % опрошенных).

Лайфхак, который позволит сэкономить много энергоминут: не проверяйте электронную почту в самое продуктивное время. Оставьте его для ключевых задач, требующих концентрации.

Как планировать рабочий день

Ренат Шагабутдинов, соавтор книги «Заряжен на 100%», рассказывает, как расставить приоритеты в ежедневном расписании.

Буферные зоны

Обязательно оставляйте значительный запас между встречами, никогда не планируйте их вплотную — даже если они проходят в одном помещении или неподалеку. Жизнь всегда вносит коррективы, время уходит на различные бытовые мелочи, дорогу, сборы.

Обед вместо сахарных американских горок

Вам может быть знакомо состояние резкого упадка сил после краткосрочного подъема. Часто это происходит после кофе с сахаром, сладостей, энергетиков, газировки. Такие скачки уровня глюкозы в крови пагубно сказываются на работе.



Ренат Шагабутдинов — «Мистер Продуктивность МИФа» и соавтор книги [«Заряжен на 100%»](#)

Вечерний обзор календаря и задач

Каждый вечер посвящайте 5–7 минут анализу прошедшего дня и планированию следующего. Актуализируйте календарь и список задач на завтра — это поможет настроиться на следующий день.

Это практика, которая делает вас продуктивнее и снижает долю хаоса в жизни. А чем меньше хаоса, тем меньше энергии тратится вхолостую.

Принципы продуктивного отдыха

[Жизнь на полной мощности](#)
глава «Пулсация
высокой эффективности»

Соавтор книги «Жизнь на полной мощности» Джим Лоэр приводит интересное исследование игры теннисистов, известных и не очень.

Он хотел узнать: какие действия отличают топ-игроков от тех, кого не посетила мировая слава? Джим пришел к интересному выводу: главное отличие было в том, как теннисисты восстанавливаются между подачами.

Во время отдыха они максимально расслаблены. Каждую секунду топ-теннисисты используют для отдыха: закрывают глаза, принимают расслабленную позу и, кажется, забывают, что у них идет матч. Как только отдых заканчивается, они вступают в бой с новыми силами.

В результате Джим сформулировал принципы продуктивного отдыха. Эти принципы помогут восстановить энергию в течение рабочего дня.

Регулярность. Это важно в любом деле, отдых не исключение. Установите себе таймер и не пропускайте перерывы, даже если кажется, что работы больше, чем обычно.

Одинаковые интервалы. Оптимальное время для перерыва — 15 минут каждые полтора-два часа. Но можно устраивать себе короткие передышки. Вот какие идеи предлагают авторы книги «Заряжен на 100 %»:

- каждые 20–30 минут прогуливайтесь немного, хотя бы до кулера с водой;

- каждые 10–20 минут устремляйте взгляд вдаль, чтобы дать глазам небольшой отдых;

- периодически растягивайтесь прямо на рабочем месте.

Смена обстановки. Выходите подышать воздухом на балкон или на улицу. Пусть перерывы доставляют удовольствие, хотя бы чуть-чуть: так вы будете их больше ждать и плодотворнее работать между ними.

Привычка. Не пейте чай или кофе прямо во время работы, насладитесь напитком во время короткого перерыва.

Как Ленивый гуру создает энергию

Начав расслабляться и обретать способности Ленивого гуру, вы придумаете свои варианты создания энергетического пространства. Пока же несколько способов, которые можно попробовать сегодня.

[Книга Ленивого Гуру](#). Поток. Результаты. Без усилий

1. БУДЬТЕ ДОБРЫМИ
2. МЕДИТИРУЙТЕ В КРОВАТИ
3. ИЗБАВЛЯЙТЕСЬ
ОТ ОБЯЗАННОСТЕЙ
4. ВЫЧИЩАЙТЕ НЕВАЖНОЕ
5. СНИМАЙТЕ НАПРЯЖЕНИЕ
6. НЕ ОТВЛЕКАЙТЕСЬ
7. ОБЩАЙТЕСЬ

Что почитать

Узнайте больше об управлении энергией в книгах МИФа. Эти книги мы использовали в подготовке сборника. Вот они:

[Заряжен на 100 %](#)

[Книга Ленивого гуру](#)

[Зажги себя!](#)

[Одна привычка в неделю](#)

[Вечно уставший](#)

[Жизнь на полной мощности](#)

[Тетради «Простые практики»](#)

Статьи из блога МИФа про энергию:

[Энергия на нуле. Что делать, когда ничего не хочется](#)

[Всё, что вы хотели знать о прокрастинации, но стеснялись спросить](#)

[Как подзарядить свой внутренний аккумулятор, если всё идет не так](#)

[Как быть продуктивнее и успевать больше? 7 техник, проверенных на себе](#)

[Как поднять внутреннюю энергию. 10 неочевидных советов](#)

[Как говорить «нет», или Почему вам необходимо научиться отказывать](#)

Рассылка МИФа по саморазвитию

Рассказываем о самых крутых книгах МИФа. Вытаскиваем из книг самые интересные советы и цитаты и отправляем вам по почте раз в неделю.

[Подписаться](#)



2
книги в подарок
в первом письме