

УДК 159.9
ББК 88.52
P58

Bryan E. Robinson, Ph.D.
#CHILL: TURN OFF YOUR JOB AND TURN ON YOUR LIFE

Copyright © 2019 by Bryan E. Robinson
Published by arrangement with William Morrow,
an imprint of HarperCollins Publishers

Робинсон, Брайан И.

P58 Выключи работу, включи жизнь. Реалистичный план по избавлению от одержимости работой / Брайан И. Робинсон ; [перевод с английского Е. Кваша]. — Москва : Эксмо, 2020. — 320 с. — (С чистого листа. Мечтай, читай, меняйся!).

ISBN 978-5-04-105385-7

По статистике, каждый десятый россиянин страдает трудоголизмом. Это значит, что каждый десятый не перестает думать о работе даже на отдыхе. Остается на связи 24/7. Делает выбор в пользу служебных задач — при любых обстоятельствах. Злитесь и винит себя за то, что не может совершать очередные трудовые «подвиги» — из-за болезни, нервного истощения или же по семейным обстоятельствам. Трудоголизм — это не увлеченность любимым делом, это самая настоящая одержимость.

«Я не улыбался. Я не мог есть. Мне было все равно, жив я или мертв. У меня не было близких друзей. Я срывался на коллегу, а они срывались в ответ. Но я не мог перестать работать». Так автор этой книги, профессор Брайан Робинсон, описывает свою одержимость. Справившись с болезненной потребностью в постоянной занятости, Робинсон делится с читателями рекомендациями и советами по избавлению от трудоголизма. Эта максимально практичная книга представляет собой годовой план по гармонизации жизни и восстановлению баланса между личным и профессиональным.

УДК 159.9
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-105385-7

© Кваша Е., перевод на русский язык, 2019
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2020

Проблематор

- Как начать жить осознанно и зачем это нужно – части «Январь», «Февраль», «Март», «Июнь», «Июль».
- Почему стоит замедлить свой ритм жизни – части «Январь», «Февраль».
- Так ли хороша многозадачность – часть «Январь».
- Как научиться видеть и принимать свои и чужие недостатки – часть «Январь».
- Как определить негативные мысли и научиться бороться с ними – части «Январь», «Февраль», «Март».
- Как начать верить фактам, а не догадкам – часть «Февраль».
- Как научиться видеть хорошее в плохом – части «Февраль», «Май», «Июнь».
- Чем могут помочь позитивные мысли – часть «Март», «Июль».
- Чем полезны сомнения и неопределенность – части «Февраль», «Апрель», «Август».
- Как уменьшить стресс и беспокойство – части «Март», «Апрель», «Май», «Июнь», «Сентябрь».
- Как обиды влияют на нашу жизнь – часть «Апрель».

- Как научиться быть благодарным за то, что имеешь, — части «Февраль», «Ноябрь».
- Почему трудоголики не слышат свое тело и как изменить эту ситуацию — часть «Март».
- Почему забота о себе — жизненная необходимость — части «Май», «Июль», «Сентябрь».
- Как наслаждаться ничегонеделанием — части «Апрель», «Май», «Август».
- Как понять и принять свое эго — часть «Июль».
- О чем вы будете вспоминать в конце жизни — части «Февраль», «Апрель», «Декабрь».

*Моей жене, Джейми Маккалерс,
любви всей моей жизни
и моему любимому успокоительному*

Трудоголизм – проблема сегодняшнего времени. Тренинги личностного роста, необходимость постоянного развития, тайм-менеджмент, стремление быть самым успешным и продуктивным загоняют нас в рабство, которое выражается в том, что мы работаем не для того, чтобы жить, а живем для того, чтобы работать.

Брайн И. Робинсон в своей книге дает простые и понятные инструменты управления своей жизнью.

Как не упустить личную жизнь, оставаясь эффективным на работе?

Как восстановить баланс, если силы подошли к концу?

Как научиться радоваться каждому моменту, продолжая достигать новых высот в профессии?

Эта книга для тех, кто стремится к осознанности и наслаждению каждым прожитым моментом.

Содержание

Предисловие	19
-------------------	----

Часть 1. ЯНВАРЬ

Новое начало	26
Строительные леса	27
Недостатки	28
Автопилот	29
«Кайф от работы»	29
Шаг за шагом	30
Учитесь слушать	31
Ложные угрозы	32
Дайте себе сил	32
Возможности	33
Хватит винить все и вся	34
Склонность к негативу	35
Неопределенность	35
Наслаждайтесь ожиданием	36
Оставьте себе место для маневра	37
Примите себя	37
Многозадачность	38
Приоритеты	39
Не отказывайтесь	39
Посидите с ними	40
Перестаньте бороться	41
Не будьте мучеником	41
Выбирайте выражения	42
Банк эмоций	43
Расопите лед	43
Посмотрите в зеркало	44
Сare diet – лови момент	45
Бессилие	46
ИТОГИ ЯНВАРЯ	47

Часть 2. ФЕВРАЛЬ

Голос сердца и сопереживание	52
Поступайте осознанно	53
Слушайте свое сердце	54
Делайте перерывы	54
Остановитесь	55
Догодки	55
Уязвимость	56
Ешьте не спеша	56
Благодарность	57
Мусор	57
Охотники за привидениями	58
Язык любви	58
Новая звезда	59
Тело	60
Темная сторона	61
Плывите по течению	61
Не соглашайтесь	62
Не стойте в стороне, живите	63
Одобрение	63
Не изменяйте себе	64
Страсть или стресс	64
Не расстраивайтесь	65
Умерьте ожидания	66
Цифровой поводок	66
Великая сила	67
ИТОГИ ФЕВРАЛЯ	69

Часть 3. МАРТ

Как успокоиться и сдаться	74
Меньше стресса	75
Освободитесь	76
Центр замкнутого круга	77
Высыпайтесь	77
Не заикливайтесь	78
Широта взглядов	79
Здесь и сейчас	79
Не думайте гадости	80
Не убивайте время	81
Внутренний критик	82
Эмпатия	82

Группируйте приоритеты	83
Вас не простят	84
Усталость от решений	84
Визуальный отдых	85
Вернитесь в детство	86
Позитивный настрой	87
Истории	88
Примите свои ограничения	89
Хватит	89
Сдавайтесь	90
ИТОГИ МАРТА	91

Часть 4. АПРЕЛЬ

Открытая осознанность	96
Поймите свое дыхание	97
Разгребите хлам	98
Слепые пятна	99
Избавление от стресса	100
Смерть от перегрузки	101
Ничего неделание	102
Не верьте своим мыслям	103
Не избегайте конфликтов	103
Тень	104
Рискуйте ради приключений	105
Не думайте, что вы всем должны	106
Внутренний обидчик	107
«Как если бы...»	108
Тревога	109
Подзатыльник от Вселенной	109
Правьте мягкой рукой	110
Вспомните о детях	111
Разгрузитесь	112
Будьте добры к земле	113
Рожденные ползать	114
Охраняйте границы	114
Поручайте	115
Примите неопределенность	116
Дружите	117
Старые переломы	118
Познайте себя	118
ИТОГИ АПРЕЛЯ	120

Часть 5. МАЙ

Смиритесь со своими ошибками	124
Мантры	126
Двигайтесь!	127
Пересмотрите свой день	127
Умный стресс	128
«А что, если»	129
Будьте храбрым	130
Взгляд со стороны	130
Не давите на себя	131
Отдыхайте без чувства вины	132
Несносный босс	132
Колода позитива	133
Сохраняйте спокойствие и двигайтесь вперед	134
Вынесите вердикт	134
Изоляция	135
Тормозите	136
«Я» с большой буквы	137
Сигнал тревоги	137
Выгорание	138
Стойкость	139
Примите ошибку	140
ИТОГИ МАЯ	141

Часть 6. ИЮНЬ

Просветление	146
Начните с первого дня	147
Перестаньте жаловаться	148
Не сравнивайте	149
Сочувствуйте себе	149
Золотая середина	150
Культура трудоголизма	150
Празднуйте свои достижения	151
Не стремитесь все контролировать	151
Терпение	152
Отдыхайте, восстанавливаясь	152
Смейтесь	153
Бутерброд в подарок	154
Найдите время для себя	155
Новое предназначение	155

Сконцентрируйтесь на результате	156
Если отказали	156
Стрессоустойчивость	157
Торжество одиночества	158
Измените мировоззрение	158
Агрессия	159
Прокрастинация	160
Не притворяйтесь	161
ИТОГИ ИЮНЯ	162

Часть 7. ИЮЛЬ

Скромность	166
Успокойте свой ум	167
«Переедание»	168
День трудоголика	169
Ясность	170
Не драматизируйте	170
Следите за речью	171
Встреча с эго	172
Энтузиазм	172
Фрагмент	173
Осознанная работа	174
Разочарование	174
Перезагрузитесь	175
Копайте глубже	176
Зеленый пейзаж	176
Неуверенность	177
Огромный дуб	178
Ждите	179
Зона без работы	179
Неаккуратная статистика	180
Избавление от недостатков	181
ИТОГИ ИЮЛЯ	183

Часть 8. АВГУСТ

Причиненный вред	188
Научитесь расслабляться	190
Не тяните время	191
Камни и палки	191
Обратная сторона	192

Другое знание	192
Используйте руки	193
Вакуум	194
Под одну гребенку	194
Неизведанная зона	195
Несовершенство	196
Гордость	196
Все или ничего	197
Перемена внутри	198
Свободное время	199
Священная работа	199
Забудьте обо всем	200
Настойчивость	200
Любовь	201
Хорошие времена	201
Установите рамки	202
Разрубите цепи	202
Перестаньте смаковать работу	203
Составьте список и проверьте его дважды	204
ИТОГИ АВГУСТА	205

Часть 9. СЕНТЯБРЬ

Извиняться и прощать	210
Сорняки	212
Похитители баланса	212
Сочувствие	213
«Нет»	214
Живите от всей души	214
Доделывайте без спешки	215
Успокаивайтесь	216
Думайте наперед	217
Улыбайтесь	217
Непостоянство	218
Шкала стресса	219
Десять заповедей заботы о себе	220
Истерики	220
Вражда	221
Ваша ценность	222
Как мокрый лист	222
Несчастье	223
Настроение и цели	224

Творческие инстинкты	225
Позаботьтесь о себе	226
Просите прощения	227
ИТОГИ СЕНТЯБРЯ	228

Часть 10. ОКТЯБРЬ

Последовательность и новая норма	232
Неспешная медитация	234
Изменитесь	234
Группа	235
Не нападайте	236
Наполняйте жизнь	236
Оборона	237
«Да»	238
Используйте работу	238
Настраивайте свое отношение	239
Переделывайте	240
Как далеко вы зашли	240
Плюсы и минусы	241
Подводите итоги	242
ИТОГИ ОКТЯБРЯ	243

Часть 11. НОЯБРЬ

Осознанные связи	248
Йога на стуле	249
Рабочая дисморфия	250
Дышите осознанно	251
Место для друзей	252
Ресурсы	253
Сторонний наблюдатель	253
Осознайте свою ценность	254
Не торопитесь	255
Жизнь наоборот	255
Боль	256
Усилия	257
Неудачи и успехи	258
Конструктивная критика	258
Не спешите	259
Духовные чувства	260
Радайтесь	260

Внутренний барометр	261
Духовный контакт	262
Итоги ноября	263

Часть 12. ДЕКАБРЬ

Отличная работа	268
Открытая осознанность	270
Не откладывайте радость	271
Преобразитесь через скорбь	271
Ходячая медитация	272
Ярлыки	273
Не бойтесь быть нужным	274
Ищите спокойствие	275
Еще раз о слепых пятнах	275
Снимите маску	276
Внутреннее чутье	277
Список состояний	277
Пробуйте новое	278
Празднуйте	279
Полезные привычки	279
Не думайте лишнего	280
Найдите опору	281
До конца	282
Отдавайте взамен	283
Итоги декабря	284

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

366 успокоительных фраз	285
Заключительные комментарии	310
Благодарности	312