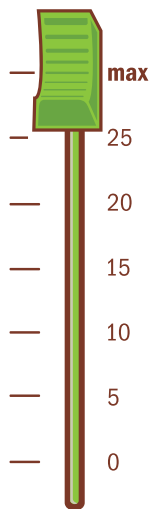


Джим Лоэр
и Тони Шварц

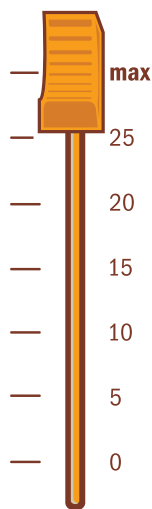
ЖИЗНЬ на ПОЛНОЙ МОЩНОСТИ!

Управление энергией — ключ к высокой
эффективности, здоровью и счастью

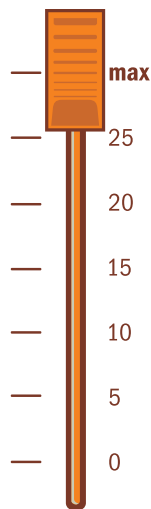
здоровье



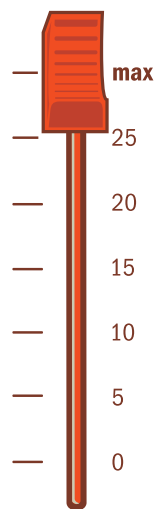
эмоции



интеллект



гармония



Jim Loehr, Tony Schwartz

The Power of Full Engagement

[Хороший перевод!]

Эту книгу хорошо дополняют

Перезагрузка

Джим Лоэр

Тайм-драйв

Глеб Архангельский

Как привести дела в порядок

Дэвид Аллен

В поисках счастья

Мартин Селигман

Личное развитие

Стив Павлина

Jim Loehr and Tony Schwartz

The Power of Full Engagement

Managing Energy, Not Time,
Is the Key to High Performance
and Personal Renewal

The Free Press

A Division of Simon and Schuster, Inc

Джим Лоэр, Тони Шварц

Жизнь на полной МОЩНОСТИ

Управление энергией — ключ
к высокой эффективности,
здоровью и счастьем

Перевод с английского Михаила Фербера

7-е издание

Издательство «Манн, Иванов и Фербер»
Москва, 2014

УДК 159.9
ББК 88.52
Л81

Издано с разрешения издательства The Free Press

Лоэр, Д.

Л81 Жизнь на полной мощности. Управление энергией — ключ к высокой эффективности, здоровью и счастью / Джим Лоэр, Тони Шварц ; пер. с англ. Михаила Фербера. — 7-е изд. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. — 176 с.

ISBN 978-500057-032-6

Проблема всех корпоративных служащих — монотонные нагрузки, которые ведут к упадку сил и физическим недугам. Чтобы избежать их и достичь высот в своей профессии, нужно научиться управлять внутренней энергией. Принципы и методики, описанные в книге, научат вас эффективно работать в условиях прессинга, находить в себе скрытые источники энергии и поддерживать отличную физическую, эмоциональную и умственную форму.

Авторы книги возглавляют американский тренировочный центр Human Performance Institute. Они широко известны своими работами в области психологии высоких результатов.

Для всех, кто много работает, ставит перед собой профессиональные и личные цели и каждый день предпринимает усилия по их достижению.

УДК 159.9
ББК 88.52

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

VEGAS LEX

ISBN 978-500057-032-6

© Jim Loehr and Tony Schwartz, 2003
© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2013

Оглавление

Предисловие. Лекарство от дауншифтинга.....	9
Часть первая. Движущие силы полной мощности.....	11
1. На полной мощности. Самый драгоценный ресурс — это энергия, а не время.....	12
Живая лаборатория.....	17
Процесс изменения.....	26
Запомните.....	29
2. Жизнь Роджера. Потеря мощности.....	31
Фундамент — это физическая энергия.....	33
Движение с пустыми баками.....	36
Борьба за концентрацию.....	38
Что важно на самом деле?.....	40
3. Пульсация высокой эффективности. Баланс между стрессом и восстановлением.....	41
Пульс жизни.....	43
Время между подачами.....	46
Восстановление во время работы.....	49
Восстановление энергии организации.....	50
Весь мир против отдыха.....	52
Пристрастие к стрессу.....	55
Смерть от переутомления.....	57
Если недостаточно того, что у вас есть.....	60
Добровольные и принудительные штормы.....	62
Запомните.....	64
4. Физическая энергия. Дрова для костра.....	65
Стратегическое питание.....	67
Суточные биоритмы и сон.....	70
Пульс нашего дня.....	72
Поднимая планку.....	74
Сила для жизни.....	76
Запомните.....	78
5. Эмоциональная энергия. Превращение угрозы в вызов.....	80
Удовольствие и обновление.....	84
Единство противоположностей.....	85
Запомните.....	86

6. Умственная энергия. Концентрация внимания и реалистичный оптимизм.....	88
Мышление «на стороне».....	90
Творчество и восстановление	91
Пластичность мозга.....	93
Запомните	95
7. Духовная энергия. Зачем мы живем.....	97
«Чего жизнь ожидает от нас».....	101
Запомните.....	103
Часть вторая. Система тренировки.....	105
8. Определение цели. Правила для достижения полной мощности	106
Измерение мощности цели.....	109
Положительная цель	110
Собственная цель.....	111
Цель за пределами эгоистического интереса.....	112
Ценности и достоинства	114
Видение полной мощности.....	118
Запомните.....	118
9. Взгляните правде в глаза. Как вы управляете энергией сейчас?.....	120
Министерство обороны	122
Наша тень.....	126
Чего мы чаще всего не замечаем	127
Сбор фактов	129
Восприятие и реальность.....	131
«Я могу быть неправ»	132
«Неужели это я?».....	134
Запомните.....	136
10. Переходим к действию. Сила положительных ритуалов	138
Адаптация к течению	140
Ритуалы стресса и восстановления	143
Непрерывность и изменения	145
Точность и конкретность	147
Делать или не делать.....	149
Нарастающее изменение	149
Тренировочная база	150
Запомните.....	153
Приложения.....	155
Приложение 1. Гликемический индекс продуктов	156
Приложение 2. Персональный план развития полной мощности	158
Приложение 3. План действий.....	161
Приложение 4. Журнал прогресса	162
Об авторах.....	163

Предисловие

Лекарство от дауншифтинга

Эту книгу многие ждали давно. Ждали, еще не подозревая о ее существовании, названии и авторах. Ждали, выходя из офиса с зеленоватым лицом, отпаивая себя по утрам литрами кофе, не находя в себе сил взяться за очередную приоритетную задачу, борясь с депрессией и унынием.

И наконец дождались. Нашлись специалисты, убедительно, развернуто и практично ответившие на вопрос, как управлять уровнем личной энергии. Причем в различных аспектах — физическом, интеллектуальном, духовном... Что особенно ценно, это специалисты-практики, тренировавшие ведущих американских спортсменов, спецназ ФБР и топ-менеджеров компаний из списка Fortune 500.

Признайтесь, читатель, — когда вы натыкались на очередную статью о дауншифтинге, вас наверняка посещала мысль: «Может, и мне бросить все и махнуть куда-нибудь на Гоа или в избушку в сибирской тайге?..» Желание все бросить и послать всех на какое-нибудь из кратких и емких русских слов — верный признак недостатка энергии.

Проблема управления энергией — одна из ключевых в самоменеджменте. Один из участников российского тайм-менеджерского сообщества в свое время придумал формулу TIME-менеджмента — от слов time, information, money, energy: «время», «информация», «деньги», «энергия».

Каждый из этих четырех ресурсов является критически значимым для личной эффективности, успеха и развития. И если по управлению временем, деньгами и информацией литературы довольно много, то в области управления энергией был явный пробел. Который наконец-то начал заполняться.

Во многом, конечно, с авторами можно поспорить. Несомненно, им, как и многим западным специалистам, свойственно абсолютизировать свой подход, жестко противопоставлять его «старым парадигмам» (для которых он на самом деле является вовсе не отрицанием, а органичным продолжением и развитием). Но это никак не умаляет главных достоинств книги — актуальности, простоты, технологичности.

Читайте, успевайте все и наполняйте ваше Время — Энергией!

*Глеб Архангельский,
генеральный директор компании «Организация Времени»,
создатель российского тайм-менеджерского сообщества
www.improvement.ru,
автор книг «Тайм-драйв», «Работа 2.0»,
«Корпоративный тайм-менеджмент» и других*