

Оглавление

Введение	5
О чем эта книга.....	6
Что мы будем понимать под энергией.....	9
Такие разные энергии.....	28
Итоги введения.....	32
Глава 1	
«Просто нет сил»	33
Астеники бывают разные.....	37
Энергия человеческого тепла.....	51
Итоги главы.....	56
Глава 2	
Куда утекает энергия	59
Причины утечки энергии.....	62
Ищем дыры вместе.....	72
Техники заделывания энергетических дыр.....	76
А что в глубине?.....	82
Итоги главы.....	84
Глава 3	
Как мы блокируем энергию	85
Блоки энергии:	
зачем мы это делаем.....	90
Итоги главы.....	110
Глава 4	
В колее	113
Зачем нужна стабильность.....	117
Комплекс самоподдерживающихся чувств.....	121

Колея, тупик или болото.....	126
Как раскатать лодку аккуратно.....	128
Золотой ключик, или Приключения балерины.....	136
Итоги главы.....	139
Глава 5	
Американские горки.....	143
Циклы и циклоиды.....	147
Какие бывают циклы энергии.....	151
Как сделать циклы предсказуемыми.....	160
Циклы — это ритм.....	164
Итоги главы.....	170
Глава 6	
Энергия взрыва.....	173
Энергия — это агрессия.....	178
Агрессия — топливо для энергии.....	179
Переупаковка агрессивной энергии в малой группе.....	181
Давление группы и давление лидера.....	188
Энергия агрессии и эмоциональный интеллект.....	191
Итоги главы.....	196
Глава 7	
Без остановок.....	199
Ловушки сверхэффективности.....	203
Что стоит за высокой энергией.....	210
Остановки по расписанию.....	216
Итоги главы.....	223
Заключение.....	225
Приложение	
12 энергетических профилей.....	231

Введение

О чем эта книга

Когда мы были детьми, то читали в приключенческих книжках про пиратские сокровища, которые поражали наше воображение. Они лежали в больших сундуках: украшения с рубинами и бриллиантами, золотые и серебряные монеты. Многие из нас мечтали найти клад.

Мы подросли и узнали, что понимание ценности сильно изменилось. Капитал не может лежать в сундуке, он должен работать, генерируя денежные и информационные потоки. Теперь основная ценность, главный приз, — это те импульсы, благодаря которым возникает и длится движение, импульсы наших желаний и стремлений, возникающие в людях и между людьми. В поле этих импульсов и потоков образуется особая среда, в которой люди могут существовать вместе на совершенно новых основаниях — горизонтальных, а не иерархических. Новыми сокровищами в этой среде стали искренние эмоции, доверие, вовлечение — все, что высекает искру, вызывает чувства, притягивает к человеку, бренду, идее, сообществу.

Одним из важнейших качеств этой новой среды ценностей стала человеческая энергичность, или попросту энергия.

Работая с клиентами на тренингах и в коучинге, я ощущаю, что понятие энергии в современном мире стало ключевым. Оно всплывает постоянно, в любых разговорах и контекстах. Около трети моих клиентов и участников тренингов говорят об энергии прямо:

«Не хватает сил».

«Хотела бы больше успевать и меньше уставать».

«Не понимаю, на что уходит энергия».

Но и те, кто не произносит слово «энергия», часто упоминают о проблемах, связанных именно с ней:

«Начинаю проекты и почти никогда не заканчиваю». (Энергии сначала много, но она быстро иссякает.)

«Все идет хорошо, потом вдруг неожиданная серьезная неудача, и так несколько раз». (Энергии то много, то совсем мало.)

«На мне все ездят». (Энергии не очень много, жалко ею делиться.)

«Рутинная какая-то в последнее время». (Энергии достаточно для того, чтобы продолжать деятельность, но слишком мало, чтобы что-то изменить.)

«Не могу решиться уехать за границу / начать свой бизнес». (Непонятно, хватит ли энергии, нужно ли ее экономить или можно решиться потратить сразу много.)

И так далее.

Создается ощущение, что энергия — новая валюта, которая позволяет приобретать другие блага. Энергия всегда желанна. Мы хотим быть энергичными, находиться в потоках чужих энергий и генерировать свою. При этом мы не всегда понимаем, по каким законам

работает энергетический обмен и как нам с ним обращаться.

Вот почему я решил написать книгу об энергии. Приводя конкретные примеры из жизни, я расскажу, как решать всевозможные проблемы с энергией и как люди с разными особенностями и характером могут увеличить свой энергетический поток.

Что мы будем понимать под энергией

Задумывая эту книгу, я сразу наткнулся на уязвимое место: само слово «энергия» в том понимании, в каком я хочу о ней говорить, — это нечто неопределенное и неточное. Не существует дискурса, в котором слово в этом значении было бы точным термином. Вместе с тем в популярной психологии и обыденном языке слово «энергия» используется постоянно, и как всегда, нам кажется, что мы друг друга очень хорошо понимаем.

Чтобы добиться хоть какой-то ясности, я поговорил со знакомым физиком и попросил его прояснить для меня физическое определение энергии. Я был уверен, что это даст мне лучшее понимание того, как определить ту «энергию», о которой мы говорим применительно к человеку. Но все оказалось непросто.

— В физике, — сказал мой знакомый, — определение энергии таково: «Энергия — общая количественная мера движения и взаимодействия всех видов материи». Мне кажется, это определение вряд ли что-то тебе даст.

Я был вынужден признать, что физическое определение действительно далеко отстоит от того, о чем я думаю, и что оно мне не вполне понятно.

— Не волнуйся, — улыбнулся физик, — ты не одинок. Понятие энергии очень трудно, даже невозможно усвоить из теории. Мой учитель говорил: «Не волнуйтесь, если вы не понимаете, что такое энергия. Когда

вы решите пятьсот задач, в которых энергия проявляется так или иначе, вы это поймете».

— Но ведь точно так же обстоят дела и с той энергией, о которой я пишу, — приободрился я. — У меня были сотни клиентов, которые говорили о разных проявлениях энергии, а также о ее нехватке, и из этой практики я почерпнул то, что знаю о ней.

— Возможно, это означает, — заметил мой собеседник, — что суть энергии в твоём понимании раскрывается в конкретных задачах и определять ее лучше через них.

В этих словах был хороший резон. Действительно, разумно дать определение энергии, исходя из того, в каких контекстах она работает.

Итак, мы пользуемся словом «энергия»:

- для обозначения некой силы, которая заставляет человека жить, действовать, предпринимать что-то новое;
- для измерения степени активности, витальности, бодрости, быстроты;
- для характеристики настроения, самочувствия здесь и сейчас;
- для оценки своих и чужих возможностей, выносливости, настойчивости, работоспособности, мотивации при решении какой-то задачи;
- для разговора об успешности и эффективности на средне- и долгосрочной дистанции;

- для передачи ощущения от коммуникации с деятельным харизматичным человеком, который «заряжает» других.

Несмотря на отсутствие строгого определения, мы все интуитивно понимаем, что такое «энергия» и «энергичный». Тем не менее в этом интуитивном понимании есть и много путаницы, которая приводит нас в ловушки и заставляет строить воздушные замки.

Мифы об энергии

С энергией та же история, что и с деньгами. Все как будто отлично знают, что такое деньги, но при этом с ними связано и множество мифов и ложных представлений. Посмотрим, что верно, а что неверно в общественных представлениях об энергичных людях и энергии.

Миф 1

«Некоторые люди энергичны, а некоторые — нет. Энергичные люди энергичны всегда»

Это не так. Безусловно, у кого-то энергии в среднем больше, у кого-то меньше. Это зависит от многих факторов. Но посмотрим на разные стороны моего определения энергии. Не существует человека, у которого энергия как «настроение, самочувствие здесь и сейчас» была бы всегда одинаково высокой или одинаково низкой. Наш уровень энергии постоянно меняется. И меняется у всех по-разному. Нет никакого «энергичного человека вообще». У каждого свой энергетический профиль. Один человек выдерживает сумасшедшие авралы, а потом нуждается в отдыхе. Другой способен работать изо дня в день, но при спешке неэффективен. Третий имеет кипучий темперамент, часто взрывается и кричит, но делает в итоге даже меньше, чем четвертый, который выглядит немного вялым. В этой книге я расскажу о множестве разных энергетических профилей, в которых многие смогут узнать себя.

Миф 2

«Энергичные люди преуспевают в жизни, а не энергичные — терпят неудачу»

Даже если у вас совсем мало энергии, вы все-таки можете сделать многое. А если энергии много, это еще не гарантия успеха. Можно использовать с толком малое количество энергии, а можно выпустить весь пар в свисток. Вам наверняка встречались и те и другие случаи.

Миф 3

«Существуют простые универсальные рецепты, как стать энергичным. Просто нужно хорошо спать, правильно питаться, заниматься спортом и заботиться о себе — вот и все»

Это не совсем так. Здоровый образ жизни — неплохая штука, но и он не работает для всех одинаково. В этой книжке вы не найдете общих советов вроде средиземноморской диеты, йоги или бега. Гораздо важнее точно узнать свои личные «можно» и «нельзя». Кто-то чувствует себя полутрупом без девятичасового сна, а кто-то способен иногда месяцами спать меньше нормы и при этом неплохо себя чувствовать. Именно об этом я и буду говорить: как узнать себя, как понять, что влияет на уровень вашей энергии.

Миф 4

«Энергия — это здоровье и гормональный баланс. Если энергии мало, надо лечиться»

Хотя болезнь может высасывать энергию, это лишь один из факторов ее снижения. К тому же у двух людей, имеющих одинаковую болезнь, количество энергии может быть разным. И уж тем более неверно, что здоровый человек будет энергичен всегда. Связь есть, но не такая прямая.

Миф 5

«Энергия? — О чем вы говорите, надо просто больше стараться и не жалеть себя»

Энергия, как и многие другие психические и психологические характеристики человека, не поддается объективному измерению. Некоторые преувеличивают свои возможности, некоторые их преуменьшают. Стратегия «больше стараться и не жалеть себя» демонстрирует одно из возможных отношений к своей энергии: «Я не хочу знать, сколько осталось топлива в баке, я буду просто жать на газ». Результат такого подхода может быть, как вы понимаете, разным. В некоторых ситуациях он спасителен, в других — смертелен.

Миф 6

«Чтоб экономить энергию, надо правильно спланировать жизнь»

Другой характер, другая стратегия отношения к энергии: разделить ее на маленькие порции и жить отмеренными отрезками. У этой стратегии есть свои плюсы и свои подводные камни. Но и она не панацея. Тщательное планирование, если оно не основано на хорошем знании своих особенностей, не поможет ни увеличить уровень энергии, ни предотвратить ее спады.

Миф 7

«Энергия — это страсть! Когда приходят сильные желания, все получается само, энергии прибавляется»

Это чистая правда. Но есть и другая: когда энергии нет, то не хочется ничего. Где яйцо, а где курица? Понять это невозможно даже в сравнительно простых случаях. Например, либидо мужчины или женщины сильнее, когда выше тестостерон. Однако верно и обратное: тестостерон повышается, когда мы чаще занимаемся сексом. Скорее всего, этот механизм работает в обе стороны. «Просто чего-нибудь сильно захотеть» не работает, если энергии изначально не было.

Миф 8

«Полюби себя, и появится энергия. Нас научили не любить себя, поэтому и энергии не хватает. Энергия есть у тех, кто любит себя»

Миф позитивной психологии, основанный, если копнуть чуть глубже, на идее о всевластии мысли. На трибуне стоит энергичный человек, который делится с нами секретом своего успеха, своей харизмой. Он очевидно уверен в себе, он себе нравится. Мы можем подражать ему, и все пойдет как по маслу. Начни думать как миллионер, и твои миллионы быстро найдут к тебе дорогу. Улыбайся зеркалу каждое утро, и твоя депрессия пройдет сама. Если бы все было так просто!

Впрочем, и в этой сказке есть зерно правды, если под нелюбовью к себе понимать плохие когнитивные привычки (автоматические мысли, полные самоуничижения, обобщений, навязчивостей). Такие привычки действительно могут стать дырами, в которые утекает энергия. Об этом мы поговорим во второй главе.

Миф 9

«Знание — сила: если ты хорошо знаешь, как поступать, то есть и энергия»

Энергия знания может быть одной из важных составляющих энергии в целом. Причем не важно, заблуждаемся мы или нет, так что лучше даже сказать «энергия уверенности». Но и тут я предложил бы перевернуть высказывание: когда у нас есть энергия, мы знаем, как поступать. Мы знаем людей, готовых бесконечно собирать информацию и не действовать, — и людей, которые принимают множество не всегда удачных решений с кондачка.

Миф 10

«Энергия — это спонтанность, поток. Энергичный человек не думает, а действует, причем быстро»

Совершенно необязательно. Это зависит от того, как устроены наши внутренние механизмы получения, переработки, накопления и выдачи энергии. Есть люди, которые как будто обладают огромным внутренним резервуаром энергии: они могут долго-долго накапливать ее, а потом долго-долго тратить. Точно так же, как деньги — это иногда сокровища, а иногда потоки доходов, иногда долгосрочные инвестиции, а иногда торговля внутри дня, энергия может быть размещена и вложена по-разному.

Миф 11

«Энергия — это высокая степень ориентированности: быть в правильном месте в правильное время, тусоваться с правильными людьми, быть современным и актуальным. Если быть там, где сейчас много энергии, и с теми, у кого ее много, тоже станешь энергичным»

Очень любопытный миф. Действительно, энергию можно в какой-то мере получить от других автоматически, зарядиться ею, даже заразиться, просто постояв рядом. Когда приходишь на концерт, где все орут, прыгают, машут руками, или на выступление известного мотиватора, трудно остаться в стороне от всеобщего возбуждения. Попадая в компанию, где все в энтузиазме, тоже начинаешь бегать туда-сюда как наскипидаренный и генерировать идеи. Многие мои клиенты разделяют это убеждение. Но они сталкиваются с тем, что такой внешний способ получения энергии не держится долго. Внутренняя организация характера вступает в конфликт с зарядкой извне. Наступает похмелье, требуется «поддать еще». Я знаю людей, которые постоянно ходят

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru