



Smart Reading

Ценные идеи из лучших книг



Джим Лоэр, Тони Шварц

# Жизнь на полной МОЩНОСТИ

Управление энергией — ключ к высокой  
эффективности, здоровью и счастью



Правовую поддержку обеспечивает юридическая фирма AllMediaLaw  
[www.allmedialaw.ru](http://www.allmedialaw.ru)

**Smart Reading**

**Ключевые идеи книги:  
Жизнь на полной мощности.  
Управление энергией – ключ  
к высокой эффективности,  
здоровью и счастью.**

**Джим Лоэр, Тони Шварц**

**Серия «Smart Reading.**

**Ценные идеи из лучших книг»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=56814131](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=56814131)*

*Краткое содержание книги: Жизнь на полной мощности. Управление энергией – ключ к высокой. Джим Лоэр, Тони Шварц; МИФ (Мани, Иванов и Фербер);*

**Аннотация**

Этот текст – сокращенная версия книги Джима Лоэра и Тони Шварца «Жизнь на полной мощности. Управление энергией – ключ к высокой эффективности, здоровью и счастью». Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры.

## ***О книге***

В книге «Жизнь на полной мощности» суровая жесткость спортивных тренеров сочетается с убедительностью духовных гуру. Покорять время бессмысленно, нужно учиться управлять энергией, которая нам подвластна. Ведь никакой тайм-менеджмент не выдержит перегрузок, если в обычный рабочий день втискивать огромное количество дел. Пошаговая программа Джима Лоэра и Тони Шварца поможет мобилизовать четыре основных источника энергии; чередовать расходование сил с отдыхом; расширять физические возможности по примеру великих спортсменов; создавать собственные ритуалы управления энергией. Принципы физических тренировок авторы переносят в сферу продуктивности человека. И помогают создать гармоничную жизнь, в которой всему найдется место. Эта книга оставалась бестселлером № 1 New York Times в течение 28 недель.

## ***Зачем читать***

- Совмещать интенсивную работу, счастливую личную жизнь, физическое и душевное здоровье.
- Управлять основными видами энергии и создавать резервы положительной энергии.
- Понять, зачем ставить цели и создавать положительные ритуалы.

## ***Об авторе***

Джим Лоэр – американский психолог, автор ряда бестселлеров в жанре самопомощи. Член Американской психологической ассоциации. Председатель тренировочного центра Human Performance Institute, где с 1993 года применяется его программа по управлению энергией человека. Считает, что характер можно тренировать как физическое тело, обретая

контроль над внутренними резервами. Среди его клиентов – известные хоккеисты, баскетболисты, конькобежцы, бизнесмены, сотрудники спасательных и специальных служб.

Тони Шварц – основатель компании The Energy Project, которая помогает клиентам и организациям добиваться высокой продуктивности жизни. С отличием окончил Мичиганский университет. Начиная карьеру в качестве журналиста New York Times, писал статьи для Newsweek. Считает, что управлять нужно энергией, а не временем. Проводил тренинги для руководителей таких компаний, как Google, Apple, Facebook, Whole Foods, а также для департамента полиции Лос-Анджелеса и Агентства национальной безопасности.

# Содержание

Введение	8
1. Энергии	9
Конец ознакомительного фрагмента.	14

**Краткое содержание  
книги: Жизнь на полной  
мощности. Управление  
энергией – ключ к  
высокой эффективности,  
здоровью и счастью.**

**Джим Лоэр, Тони Шварц**

Оригинальное название:

**The Power of Full Engagement. Managing Energy, Not  
Time, Is the Key to High Performance and Personal  
Renewal**

Авторы:

**Джим Лоэр, Тони Шварц**

Тема:

**Личная эффективность**

Правовую поддержку обеспечивает юридическая фирма  
AllMediaLaw



# Введение

Мы привыкли думать, что один из главных наших ресурсов – время, и именно в правильном тайм-менеджменте кроется секрет эффективности. Книга «Жизнь на полной мощности» утверждает, что главная ценность современного человека – энергия. Можно составить идеальный план дня, в котором будет достаточно времени на все, но если не хватит энергии на реализацию задуманного, то не спасет даже продуманный тайминг. Энергия дает возможность не только эффективно работать, но и поддерживать гармоничные отношения внутри семьи, помнить о здоровье и собственных увлечениях, сохранять позитивный настрой.

«Жизнь на полной мощности» анализирует четыре основных вида энергии: физическую, эмоциональную, умственную и духовную. Эти энергии взаимосвязаны, они могут расходоваться и накапливаться. Их надо развивать и укреплять, сохраняя баланс между интенсивной работой и полноценным восстановлением, тренируя свои энергетические «мышцы» так же, как тренируют мышцы спортсмены.

Авторы книги Джим Лоэр и Тони Шварц аргументированно объясняют, как это делать и почему это важно. Кроме того, они предлагают новые подходы к управлению нашей мощностью и рассказывают о разных аспектах, существенных для формирования резервов положительной энергии.

# 1. Энергии

## 1.1. Баланс между расходом и восстановлением энергии

Представим образ жизни среднестатистического амбициозного менеджера среднего возраста, работающего в развивающейся компании. Сотни электронных писем в день, постоянно расширяющийся круг обязанностей, нехватка времени на физическую нагрузку, поздние возвращения домой и сокращение времени, проведенного с семьей. Как результат загруженности – неправильное питание: отсутствие питательного завтрака (некогда – надо спешить на работу), перекус в офисе сдобой и низкокачественным кофе из автомата, фастфуд на обед, поздние ужины с клиентами (сопровождающиеся алкоголем). В результате – потеря позитивной энергии во всех направлениях: быстрая утомляемость, раздражительность, отсутствие мотивации, разобщение с близкими, ухудшение памяти.

Несмотря на невероятную загруженность и интенсивную работу, такую жизнь вряд ли можно назвать «Жизнью на полной мощности», скорее это «Жизнь из последних сил», заканчивающаяся нервными срывами, дауншифтингом или

инфарктами. В Японии даже появился термин «кароши», означающий смерть от переутомления, распространенную у японских трудоголиков.

Что же делать? Бросать хорошо оплачиваемую, а во многих случаях еще и любимую работу? Или работать спустя рукава? По опросам, около 55 % американцев работают именно вполсилы, а 20 % и вовсе вредят своему работодателю негативным отношением к работе. Дауншифтинг и манкирование своими обязанностями – не выход, поскольку недостаточное расходование энергии не менее вредно для наших энергетических возможностей, чем ее перерасход. Можно провести аналогию с мышцами: если они постоянно перенапряжены и лишены отдыха – они повреждаются, если они не работают (у лежачих больных) – они атрофируются.

Выход из тупика состоит в умении чередовать периоды активного расходования энергии с периодами ее полного восстановления. Окружающий нас мир живет по ритмическим законам – день сменяет ночь, за сезоном следует сезон. Наш организм тоже существует циклично – есть циклы сна и бодрствования, которые в свою очередь подразделяются на циклы быстрого поверхностного и глубокого сна, активного и пассивного бодрствования. Колеблются уровни гормонов, мозговая активность, мускульная активность. Но, несмотря на это, люди часто игнорируют цикличность жизни и живут «линейно» – работая на определенном уровне сил, игнорируя усталость и другие сигналы, которые посыла-

ет нам организм. Когда же силы заканчиваются и энергия истощается, то приходится создавать ритмичность искусственно, расслабляясь при помощи алкоголя, сигарет или кофеина. Ключ к эффективности находится в организации здоровой ритмичности жизни и в нахождении правильного баланса между тратой энергии и ее восполнением, между отдыхом и работой.

**Исследования показали, что разница между более и менее успешными теннисистами в большинстве случаев состоит не в упорстве и мастерстве, а в умении эффективно расслабляться в перерывах между играми.**

Каждый сам может найти время и возможности для пополнения своих энергетических ресурсов. Кто-то во время частых командировочных полетов накладывает вето на работу в самолете, посвящая эти часы только просмотру любимых фильмов или чтению художественной литературы. Кто-то проходит по офису, узнавая, над чем работают подчиненные. Кто-то совершает короткую прогулку, звонит родным, рисует, уезжает на выходные с семьей и отключает телефон. Возможностей много, все зависит от конкретной ситуации.

## 1.2. Новый взгляд на стресс

Привычная парадигма говорит нам о том, что стресс – это априори зло. Он – причина инфарктов, инсультов, гастритов и депрессий. Новая парадигма утверждает, что все не так однозначно. Стресс заставляет нас расширять наши возможности – физические, душевные, умственные.

Если чередовать стресс с соразмерным ему восстановлением, то он приносит ощутимую пользу. Повторяя параллель с работой мышц – подвергая их периодически повышенным нагрузкам с последующим расслаблением, мы готовим их к еще большим нагрузкам. Так же работает и стресс – он подготавливает нас к еще большим свершениям, создавая резерв мощности. Многие скажут, что наша жизнь и так полна стрессов для того, чтобы еще создавать их искусственно. Поэтому нельзя постоянно жить в состоянии стресса – это действительно очень и очень опасно. Стресс (физический, эмоциональный, умственный) должен быть временным. И после него обязательно необходимо регулярное восполнение энергии – отдых или приятная смена деятельности. Но именно этого не хватает в жизни людей, жалующихся на постоянный стресс.

Приучать себя к стрессам может быть непросто, потому что мы привыкли сопротивляться всему, что выходит за нашу зону комфорта. Но единожды выйдя из этой ограничи-

вающей наши возможности зоны, мы получаем истинное наслаждение от новых ресурсов, открывающихся внутри нас. Эти мгновения становятся лучшими и самыми запоминающимися в нашей жизни.

### **1.3. Динамика энергий**

Человек – довольно замысловатая энергетическая система, в которой можно выделить четыре основных вида энергии: физическую, эмоциональную, умственную и духовную. Именно взаимосвязанная и гармоничная работа всех этих энергетических резервов и обеспечивает жизнь на полной мощности.

Энергия может варьироваться от положительной до отрицательной, от высокой до низкой, что отражает приведенная иллюстрация. Наибольшую эффективность демонстрируют те, чья энергия курсирует между высокой положительной энергией (активная работа) и низкой положительной (отдых-восстановление).

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.