



ОЛЬГА  
НИКИТИНА-КУЗЯКОВА

# КАПИТАЛ для мудрых



2020

Ольга Никитина-Кузякова

**Капитал для мудрых**

«Издательские решения»

## **Никитина-Кузякова О.**

Капитал для мудрых / О. Никитина-Кузякова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-513915-3

Книга основана на моей авторской программе «Капитал для мудрых». И здесь вы получите много полезной информации и ясности о том, как активировать необычные способности, которые позволят в два и более раз поднять эффективность, чтобы сохранить и приумножить деньги, здоровье, молодость при помощи секретных техник и мудрости цигун. Книга может быть полезной предпринимателям или владельцам бизнеса, для любого, кто нацелен на успех, кто просто хочет жить лучше.

ISBN 978-5-00-513915-3

© Никитина-Кузякова О.  
© Издательские решения

# Содержание

Введение	6
Глава 1	8
Глава 2	12
Об авторе	12
Глава 3	16
Энергии	16
Глава 4	19
Виды жизненной энергии	19
Глава 5	23
Немного о цигун	23
Практика	25
Глава 6	27
Эмоциональный интеллект	27
Конец ознакомительного фрагмента.	31

# **Капитал для мудрых**

**Ольга Никитина-Кузякова**

*Редактор* Альфия Калимуллина

© Ольга Никитина-Кузякова, 2020

ISBN 978-5-0051-3915-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Введение

Приветствую вас!

Рада представиться, Ольга Никитина-Кузякова, автор проекта [«Территория Цзин»](#), помогаю целеустремленным и амбициозным раскрыть и активировать скрытые возможности, усилить интуицию.

Книга, которую вы сейчас читаете, основана на моей авторской программе [«Капитал для мудрых»](#).

И здесь вы получите много полезной информации и ясности о том, как активировать необычные способности, которые позволят в два и более раз поднять эффективность, чтобы сохранить и приумножить деньги, здоровье, молодость при помощи секретных техник и мудрости цигун.

Я хочу поблагодарить вас за то, что вы приняли решение прочесть книгу. Хотя она не относится к высокохудожественному произведению и по своей сути является пояснением того, какими уникальными способностями и возможностями вы обладаете. Также для меня это большая честь – иметь возможность делиться с вами своими знаниями и опытом.

Книга может быть полезной предпринимателям или владельцам бизнеса, для любого, кто нацелен на успех, который просто хочет жить лучше. Быть способным посмотреть на мир и сказать: «Хорошо, сейчас он устроен так. Но я готов (а) и могу сделать свой мир лучше. А также и для своего близкого окружения, а быть может, и для большего количества людей».

Как вы думаете, в каком возрасте начинает снижаться ваша личная эффективность, уровень вашей жизненной энергии? А в каком возрасте она достигает своего пика?

Так вот 25—30 лет – это пик деятельности человека с точки зрения энергий. Далее уровень внутренней жизненной энергии снижается и идёт на спад.

### **Из этой книги вы узнаете:**

- почему так происходит;
- как можно остановить этот процесс;
- как сделать так, чтобы ваша эффективность и энергичность не снижались с годами, а по крайней мере оставались на уровне 25—30 лет.

И это касается и вашего здоровья, и внешних факторов, которые позволяют оставаться молодыми.

Эта книга – некоторая часть основного курса. Конечно, вы уже знаете об этом с самого начала, что есть продвинутый курс «Капитал для мудрых» для тех, кто реально хочет выйти на новый уровень. Но тут вы получите основы. Строительные блоки. Вы также найдете здесь некоторые практики. И вы уже сможете применять полученные знания.

Самое сильное чувство, которое может испытать человек в своей жизни – это жажда. Но это не простое желание пить, это не жажда денег, успеха или признания. Каждый раз, когда люди получают все это, они продолжают испытывать неудовлетворенность.

На самом деле, больше всего нам хочется раскрыть секрет того, как случаются чудеса. И этот секрет обнаруживается лишь тогда, когда мы отворяем потайную дверь в свой внутренний мир.

Книга «Капитал для мудрых» в некотором смысле позволит вам это сделать.

## Глава 1

### **Ваша жизнь уникальна!**

Остановитесь на мгновение в чтении и прочувствуйте эти слова: «Ваша жизнь уникальна. Уникальна! Другой такой нет!»

Ощутите вибрацию смысла этих слов. Чувствуете внутри вас нарастающий трепет к самим себе? Если нет, попробуйте ещё раз и проникнитесь всеми фибрами вашей души.

Когда вы повторяете это выражение, ценность собственной жизни возрастает. Нарастает желание освободиться от всего того, что мешает проявлению вашей внутренней силы. Это очень похоже на состояние внутренней свободы.

Между тем, ваша жизнь легко коррелируется с жизнью других людей. Суть в том, что внимание человеческого мозга привлекают одни и те же потребности. Ведь основные потребности человека мало изменились с течением времени.

Кто-то стремимся отвоевать свое место под солнцем. Кто-то старается просто выжить. И каждый день, сталкиваясь с жизненными задачами, человеку свойственно запутываться в сетях обыденности.

В итоге многие ваши возможности могут упускаться. Постепенно вы даже можете откатиться от своих мечт и целей. Далее появляется неуверенность. Так вы утрачиваете себя.

И нужно всего лишь остановиться, нажать на паузу, чтобы снова ощутить свое величие и могущество. Каждый день возвращаться к себе. Это, собственно, и означает быть осознанным.

Древние даосы нашли способ сохранения целостности своего «я» и здоровья. И благодаря тому, что мы с вами живем в удивительно благоприятное время, мы можем использовать древние знания, многие из которых и до настоящего времени считаются секретными.

И решающую роль в этом процессе играет умение приводить свой ум к гармонии. К спокойствию и тишине. Ведь именно там покоится наша внутренняя сила и наши возможности. И об этом мы еще поговорим с вами немного позднее.

На этом и построен мой курс «Капитал для мудрых». Точнее сказать, я использовала то, что помогает:

- сохранять внутреннее равновесие в океане современного мира;
- увеличить личную эффективность;
- развить необычные способности;
- активировать процессы оздоровления и омоложения;
- усилить интуицию и др.

Видите ли, правда жизни такова, что наши ритмы ускоряются вслед за новыми технологиями. И можно с уверенностью сказать, что мы можем выполнять больше функций, чем двадцать, тридцать лет назад.

Соответственно, и требования к нам, и задачи возрастают. При этом время на обдумывание решений сокращается. Несомненно, что большинство из вас стараются сделать все, что в ваших силах. Между тем нарастает внутреннее напряжение. Повышается уровень стресса. Такое понятие как «выгорание» употребляется все чаще и чаще. При этом внешний мир требует от нас собранности и высокой эффективности.

Смотрите, наш лексикон пополнился такими выражениями, как: интеллектуальный ум, гигабайты, терабайты, биткоины. Нашему мозгу постоянно приходится перерабатывать огромное количество информации. Успевать освоить новые технологии.

Еще тридцать лет назад мы в основном пользовались домашними телефонными аппаратами. А сейчас у нас смартфоны. Клавиш на телефоне нет.

То есть современному человеку необходим мозг, который по своему развитию мощнее, чем у наших бабушек и дедушек. Иначе есть шанс остаться за бортом, не успеть за современными технологичными тенденциями.

При этом все чаще можно слышать от людей, что время летит как реактивный самолет. И мы замечаем движение времени по основным праздникам: новый год, майские праздники, очень быстро лето, ноябрьские праздники и снова новый год.

Можно сказать, что современный человек будто несется по жизни, попадая в десятки мест на несколько минут, нигде не задерживаясь надолго. Отключенный телефон или пропущенный вызов расцениваются как признак неуважения.

И хотя вы стараетесь быть всегда на связи, но фактически не доступны. Потому что свободное время у большинства людей ограничено. Особенно это отражается на тех, кто ведет бизнес или строит свою карьеру.

Кто-то мало спит, кто-то потребляет пищу на ходу, кто-то поддерживает себя энергетиками, кофеином, сладким или спиртным, кто-то уже не может заснуть без снотворного.

И вот что я вам скажу, сталкиваясь с нарастающими трудностями жизни, постепенно развивается раздражительность. Внимание становится рассеянным. Сфокусироваться на основных целях жизни становится всё сложнее и сложнее. Повышается уровень забывчивости.

А еще дополним экономической нестабильностью, пандемией, напряжением в обществе. Всё это повышает уровень тревожности. И я всё чаще и чаще слышу даже от успешных людей, что уровень уверенности снижается, преодолевают страхи за будущее. За здоровье своё и близких людей.

В последнее время я провела несколько десятков личных сессий. Так вот, страхи и тревожность – это довольно частые состояния у людей.

А столько ли вы уделяете времени вашим близким, сколько бы хотелось? Для кого-то семья вообще становится очередной проблемой, а не источником восстановления жизненных сил и радости.

Люди окружили себя ежедневниками и списками задач, смартфонами, системами мгновенных сообщений и «напоминалками». Но и это не работает так, как того хотелось бы. Почему? Мы поговорим ещё об этом на страницах этой книги. И некоторые вещи вы поймете.

Наконец, получается, что жизнь становится похожей на скольжение, где игнорируются моменты, чтобы поразмышлять о том, кто мы есть на самом деле и кем хотим стать. И возможно, многие из вас понимают, что еще не сделали самого главного в своей жизни. И это может расстраивать.

Помните, как говорила Королева Алисе из известного произведения Льюиса Кэрролла? «Нужно бежать со всех ног, чтобы только оставаться на месте, а чтобы куда-то попасть, надо бежать как минимум вдвое быстрее!»

Известные фразы стали неизбежным требованием современного мира. При этом нужно еще выглядеть и чувствовать себя хорошо. Согласитесь, что это довольно высокие требования к нам. А мы ведь по своей природе остались такими же, как наши предки.

Соответственно, необходимо обладать какими-то навыками, которые позволят с легкостью следовать ритму жизни, без страхов, без напряжений, здоровыми и привлекательными.

Да, есть еще вариант уйти из этого мира, поселиться где-то в глуши. Кто-то так поступает. Но не все же готовы отречься от жизни. У большинства людей, возможно, и у вас, мой дорогой читатель, имеются планы на жизнь. При этом может ощущаться некоторая неспособность поддерживать высокий уровень своей эффективности.

Все эти факторы оказывают негативное влияние на различные сферы вашей жизни. Можно сказать, прослеживается наличие прямой связи между физическим и психическим состоянием и качеством жизни в различных областях.

И вот что я отметила для себя: когда выравниваешь одну область, постепенно начинают подтягиваться и выравниваться все остальные сферы жизни. И наоборот.

Поэтому в свое время я увлеклась древними восточными знаниями, поскольку они позволяют выравнивать все сферы нашей жизни: здоровье, личное развитие, личные отношения, финансы, друзья, отдых, семья.

Не отношусь к той категории людей, которые с раннего возраста всегда чувствуют своего рода призвание, обладают духовной мудростью. Путь моего саморазвития начался с жизненных сложностей, когда мне захотелось заглянуть по ту сторону материального мира видимости и вещей.

И в тот период моим первым шагом и, пожалуй, самым сложным было – посмотреть на то, что есть, чтобы правдоподобно оценить ситуацию. Принять реальность такой, какая она есть. Без ожиданий желаемых и без иллюзий.

Ведь очень часто затягивание негативных жизненных ситуаций происходит именно по причине нежелания оценить ситуацию. Иногда мы можем увидеть совсем немного! И именно в такие моменты нам нужна какая-то основа или стабильность, чтобы мы могли здраво оценить самих себя и ситуацию в целом. Стать устойчивыми. Иными словами, укрепить свою основу, свой внутренний центр.

Тогда мне помогли те техники, которыми я делюсь на курсе «Капитал для мудрых». И это вовсе не означает, что результат тех практик закреплён пожизненно. Нет. Каждая новая жизненная ситуация содержит новый опыт. Просто, владея этими инструментами, проживание новых опытов проходит в более комфортном режиме. И мне это нравится.

Видите ли, в ситуациях кризиса свертывается стратегия мышления и планирования. Вы становитесь зависимыми от внешних факторов гораздо сильнее.

Поэтому важно уметь не только выжить в критические моменты, но и потом, когда ваша деловая активность повысится, когда конкурентная среда станет жесткой, быть способными двигаться дальше.

Без энергии, без внутренних ресурсов, без умения концентрироваться на важном, без умения слышать себя и свою интуицию довольно сложно создать свою жизнь такой, о которой мы мечтаем.

И очень часто многие люди все свои неудачи связывают с наличием усталости, отсутствием сил и желанием себя мотивировать. А это лишь признаки растраты жизненной энергии.

Вы каждый день затрачиваете уйму сил на то, чтобы переработать информацию, выполнить свои обязанности, принимаете решения, от которых зависит не только ваша жизнь, но и жизнь ваших близких, ваших подчиненных, клиентов и так далее.

Реально нет никакой разницы. Ваши взаимодействия с внешним миром пронизывают все сферы вашей жизни. И опять-таки, всё нужно делать на высшем уровне.

И вот какую мысль я хочу донести до вас: то, как вы растете и проявляете себя в жизни, в итоге вдохновляет других людей. Причем, когда вы улучшаете свое качество жизни, улучшается жизнь и вашего окружения.

## Глава 2

### Об авторе

И немного о себе, чтобы вы могли понимать с позиции какого опыта я, собственно, веду вас в своих рассуждениях.

Являюсь автором проекта [Территория Цзин](#), доцент. Книгу, которую вы сейчас читаете, не единственная, я также автор книги [«Хочу тебя увидеть»](#) и нескольких научных статей. Имидж-эксперт для первых лиц в бизнесе и политике.

Посвященный мастер секретных древних знаний, которым я обучалась, и постоянно повышаю свой уровень у своего учителя Сюи Минтана.

Сюи Минтан принадлежит к очень древнему роду, которому более 5 тысяч лет. Его предкам отведен один из храмов в Шаолине. Он получил свои знания по линии преемственности.

На сегодняшний день представительства пекинского института Кундавелл, который был основан Сюи Минтаном в Пекине, открыты в разных странах мира: в России, в Германии, в Канаде, в Испании, в Австралии, Венгрии, Литве, Латвии и многих других странах.

У него очень много учеников по всему миру. Некоторые из них после нескольких лет практики и после прохождения определённых испытаний и сдачи экзамена получают право преподавать цигун.

В их числе и я, и считаю это одним из своих достижений в жизни. Я также изучала и изучаю И-Сян медицину (направление китайской медицины).

Дело в том, что та система, которую я практикую и которой обучалась у Сюи Минтана, возникла более 7 тысяч лет назад. Не было тогда никакой религии. Но некоторые техники и знания начали использоваться буддистами. Так возник один из видов цигун – Чань цигун, который практикуют буддистские монахи.

Но та система, о которой я говорю, никакого отношения не имеет к буддизму или иной религии. Это о том, как устроен человек, как воздействуют на нас энергии и как можно это использовать в жизни.

Я очень приземленный человек и мне всегда хотелось найти какую-то систему, чтобы сохранить молодость, чтобы раскрыть все свои потенциалы и возможности. Чтобы я могла достигать своих целей легко и при этом сохранять внутреннее равновесие, больше уделять времени себе и своим близким.

Я выбрала для себя цигун и практиковала около 10 лет. Это не про то, какие движения нужно сделать, какие упражнения. Это про то, чтобы быть максимально эффективным, выглядеть молодо, усилить интуицию, активировать скрытые в каждом из нас возможности.

Вот что я обнаружила, когда практиковала цигун. Это то, что я могу взять любой проект, любую идею и реализовать. Достигать своих целей. Неважно, в профессиональной деятельности или в личной жизни.

За это время я переехала сначала в Сочи. Там очень быстро я встроилась в ритм этого города. Написала несколько статей, преподавала в университете, принимала участие в международном форуме в Роспатенте по вопросам интеллектуальной собственности, получила статус доцента, создала с коллегой адвокатскую организацию.

При этом 8 лет назад у меня была серьезная черепно-мозговая травма, с небольшим кровоизлиянием. Я быстро и легко восстановилась. Уже через год с моим здоровьем было все в порядке. Я побеждала там, где другие опускали руки.

Три года назад я вышла замуж. И теперь я по-настоящему счастлива, после прошлых своих неудач. В прошлых отношениях я чувствовала себя не комфортно. У меня было много каких-то сложностей. И вместо того, чтобы развиваться, я расходовала много сил на неурядицы и недопонимания. Можно сказать, я страдала. Мне казалось, что моя жизнь проходит впустую. Идет по обычному сценарию.

Сейчас у меня очень насыщенная и интересная жизнь. Мы много путешествуем. Мой муж жил в Москве, когда мы познакомились, и я переехала в Москву. И можно сказать, что сейчас я живу в двух городах – Москва и Сочи.

Кроме того, я бабушка прекрасного, замечательного внука. И что я хочу еще сказать, вообще, многие мне говорили: «Послушай, как все тебе удается? Достигать своих целей так быстро и легко. Мы тоже так хотим»

На самом деле, в сердце тех практик, которыми я владею, есть одна важная особенность. По сути, уметь вставать после любых падений, посмотреть на свою жизнь и сказать: «Знаете что, я хочу лучшей жизни для себя и своих близких».

Это начинается с вашего умения опереться на себя, на ваши способности, которые есть у каждого. Но раскрыть которые нас не учат в школе или в институте. И я помогаю амбициозным и целеустремленным людям развить скрытые в нас возможности, которые превосходят обычные, используя древние, сакральные учения.

С помощью простых техник можно увеличить свою внутреннюю силу и личную эффективность в два и более раз, что позволяет быстро достигать жизненных целей. При этом высвободить ресурс для личных сфер жизни.

### **Побочные эффекты:**

- обретается умение быстро приходить к внутреннему равновесию;
- развивается интуиция;
- запускаются оздоровительные и омолаживающие процессы организма.

Хочу сделать оговорку: здесь нет волшебной таблетки, которая действует сразу. Нет никакого отношения к эзотерике. Моя авторская методика, изложенная в программе «Капитал для

мудрых», представляет собой систему, которая базируется на практическом опыте и на знаниях, которым более семи тысяч лет.

И что больше всего мне нравится, это то, как работает моя интуиция. Когда ты можешь видеть и понимать то, что другим не доступно. Те мои ученики, которые постоянно практикуют, отмечают то же самое.

Знаете, это когда ты видишь картину в целом. Не только одну ее часть. Иногда мне кажется, что я легко читаю мысли людей, причем даже на расстоянии. Когда мне говорят что-то о человеке, я уже четко понимаю, что он хотел, как поступит дальше, вплоть до того, что могу сказать какого цвета у него глаза.

Так вот, мои постоянные клиенты по адвокатской деятельности и просто знакомые чаще начали приходить ко мне за жизненными советами, чем за юридической помощью. И многие говорили, что я не юрист, а психолог. Это их восприятие, конечно.

И наблюдая изо дня в день за людьми, которым нужна была юридическая помощь, становились более очевидными причины, которые привели их к различного рода проблемам.

В основном это были:

- ошибки в общении ввиду раздражительности или усталости;
- невнимательность;
- принятие решений в состоянии информационного перегруза, из-за спешки;
- неумение фокусироваться;
- неразвитая интуиция.

А это все признаки слабой и некачественной жизненной энергии.

И тогда я поняла, что лучше помогать людям улучшать их качество жизни, и тогда меньше будет трудноразрешимых ситуаций. Я не говорю, что адвокаты не нужны, нет. Но можно минимизировать неприятные ситуации, если человек берет свою жизнь в собственные руки.

В то время я и приняла решение делиться секретными техниками с другими людьми, чтобы и они могли при их помощи создавать свою жизнь такой, какой они достойны.

И как итог родилась моя авторская программа [«Капитал для мудрых»](#).

И вот что я обнаружила, что можно взять любого человека, независимо от возраста, расы, религии, социального положения, уровня образования и за несколько недель, используя древние техники, можно увеличить внутреннюю силу и личную эффективность в два и более раз.

Знаете, еще я заметила, что у человека может наступить такой период, когда у него уже не будет сил изменить что-либо. Видите ли, есть состояние, предшествующее полной апатии и глубокой депрессии, когда гораздо легче избавиться от этого. Появляются первые симптомы, так сказать, как раз такого рода ошибки.

Но если человек не обращает на это внимания, то он не заметит, как утратит свои ресурсы до предела самого минимума, когда жизнь будет только тяготить. И многие полагают, что уме-

ние управлять своим временем должно здорово помочь. И этому посвящены десятки книг, видеокурсов и так далее.

Но правда такова, что даже самое эффективное управление временем не гарантирует, что у нас будет достаточно энергии на то, чтобы сделать все запланированное.

На самом деле, энергия, а не время – основной источник высокой эффективности и хорошего здоровья. Об этом в следующей главе.

## Глава 3

### Энергии

Каждый день ваша жизнь укорачивается на один день. Хотите вы того или нет. Помните об этом, значит, иметь больше шансов реализовать то, чего вы хотите достичь в жизни. Некоторые люди утверждают, будто желаниям нет конца. Поэтому нужно пресечь честолюбие.

Но такое понимание вряд ли принесет вам удовлетворенность. Отказ от своих желаний может привести к разочарованию, неуверенности и робости. Лучше четко осознавать свои внутренние стремления и реализовывать их с точностью охотника. Единственное, важно уметь сохранять себя!

Ведь когда вы можете ошибиться? Когда вы начинаете больше думать не о себе, а о бизнесе, об отношениях. В такие моменты вы начинаете терять себя. Так больше вероятности, что вы утратите и бизнес, и отношения.

Поэтому важно уметь:

- все время держать себя в равновесии;
- сохранять себя при любых обстоятельствах;
- быть для самих себя очень интересными.

И тогда, через эту живую энергию к самому себе, вы можете сворачивать горы. Быть эффективным, значит, уметь фокусировать свою энергию, которую можно инвестировать в ваше любимое дело, здоровье, семью. При этом сохранить здоровье, молодость и иметь достаточно времени, чтобы уделять внимание вашим близким. Наконец, ощущать внутренний подъем, вдохновение и бодрость духа.

Возникает вопрос, чего вам не достает для вышеперечисленного?

Предлагаю немного разобраться в этом вопросе. Видите ли, сейчас и в спорте вопрос эффективности исследуется более глубоко, не только на уровне препаратов, допингов, например. Тем более, что с этим сейчас очень строго.

Так вот, одна из организаций, которая сотрудничает со спортсменами мирового уровня, изучала вопрос о том, что позволяет некоторым из них в течение длительного времени показывать лучшие результаты в условиях постоянного конкурентного давления (более подробно Джим Лоэр и Тони Шварц изложили свои исследования в книге «Жизнь на полной мощности»).

Их клиентами были такие теннисисты, как Пит Сампрас, Джим Курье, Аранча Санчес-Викарио, Серджи Бругейра, Габриэла Сабатини, Моника Селеш и др.

В своей книге Джим Лоэр и Тони Шварц привели примеры результаты сотрудничества с некоторыми спортсменами. Так, Аранча Санчес-Викарио впервые выиграла турнир. Сабатини поднялась с 79-го места в мировом рейтинге в первую десятку и так далее.

И суть в том, что специалисты ни секунды не тратили на изучение технических или тактических навыков своих подопечных. Они отошли от общепринятого подхода в подготовке спортсменов, который состоит в том, что находится талантливый человек. Затем он обучается правильным навыкам, и соответственно, должен добиться самых лучших результатов.

Их никогда не интересовало, как Селеш бьет по мячу при подаче. Или как Линдрос шёлкает по шайбе и так далее. Все они уже были чрезвычайно одарены ещё до того, как пришли к ним.

Вместо этого они сосредоточились на том, чтобы помочь им научиться управлять их собственной энергией для выполнения любых стоящих перед ними задач. Поэтому они пришли к однозначному выводу: именно энергия является тем не очевидным фактором, который позволяет «зажечь» талант на полную мощность.

Но цигун об этом знает более 7 тысяч лет. Вот почему многие известные люди мира овладевают этими техниками. Они проверены даже не столетиями, а тысячелетиями. И современные ученые изучают тех, кто практикует цигун, и не перестают удивляться тем способностям, которые человек может в себе развить.

Работая в этой сфере, Джим Лоэр и Тони Шварц обнаружили нечто совершенно неожиданное: требования к обычным людям, выполняющим самую обычную работу, намного превосходят требования к любым профессиональным спортсменам, с какими только они работали.

Как такое возможно?

Суть в том, что профессиональные спортсмены обычно тратят 90% своего времени на тренировки, чтобы иметь возможность соревноваться в течение оставшихся 10% времени. Вся их жизнь организована вокруг получения, удержания и возобновления той энергии, которая нужна для короткого периода соревнований.

Они выстраивают очень точные процедуры управления своей энергией во всех сферах жизни – еды и сна, занятий и отдыха, зарядки и разрядки эмоций, концентрации внимания и психологической подготовки к выполнению задач, которые они себе ставят.

Обычные же люди, не привыкшие тратить время на столь обстоятельную подготовку, должны работать на максимуме своих возможностей по восемь, десять, а порой и по двенадцать часов в день.

Кроме того, большинство профессиональных спортсменов имеют большой перерыв между сезонами. А у обычных людей «межсезонье» ограничено несколькими неделями отпуска в год.

И если признаться честно, то и в отпуске многие не отдыхают полноценно. Чтение электронной почты, сообщений в мессенджерах, решение различного рода проблем и тому подобное. Зачастую и после отпуска нужно отдыхать.

И наконец, в среднем карьера профессиональных спортсменов продолжается от пяти до пятнадцати лет. Если они в течение этого времени успевают разумно организовать свои

финансы, им хватает заработанного до конца жизни. Очень немногие из них вынуждены искать новую работу.

Обычные же люди работают сорок-пятьдесят лет без значительных перерывов. При этом вы должны работать на полную мощность. И что еще важнее – без принесения в жертву здоровья, счастья и красок жизни.

Видите ли, можно сказать, что ответом на вызов, предъявляемым внешним миром, будет ваше умение эффективно управлять всеми видами вашей энергии. В свою очередь, это позволит вам наиболее эффективно достигать поставленных перед самим собой целей.

Без внутренних ресурсов, без умения концентрироваться на важном, без умения слышать себя и свою интуицию довольно сложно создать свою жизнь такой, о которой мы мечтаем. И очень часто многие люди все свои неудачи связывают с наличием усталости, отсутствием сил и желания себя мотивировать. Но скорее всего, это лишь признаки растраты жизненной энергии.

## Глава 4

### Виды жизненной энергии

Для меня тема жизненной энергии очень важна. Поэтому в своё время я для себя приняла решение, что возьму свою жизнь в свои собственные руки и сделаю всё возможное, чтобы избежать последствий перегрузов и старения.

Я живу в двух городах Москва-Сочи и поэтому очень часто летаю самолетами. И признаться, каждый раз я внимательно слушаю объявление о том, кто командир экипажа. Видите ли, в чём мне хочется быть уверенной, в том, что пилот физически здоров, что он энергичен, уверен и бодр

Я знаю, что пилоты проходят медицинское обследование перед вылетом, им дается время на отдых. Поэтому я выбираю те авиакомпании, где этому уделяется должное внимание.

Мне бы не хотелось, чтобы пилот был встревоженным или расстроенным чем-то, несобранным, благодушным или расслабленным. Уставшим или депрессивным. И это вполне нормально. Большинство из нас беспокоится о своей безопасности и старается минимизировать риски причинения вреда.

Бывают, конечно, люди с иным пониманием, но я сейчас говорю с точки зрения большинства, к которым отношу и себя. Так вот. Те качества, которые я предъявляю к пилотам, можно охарактеризовать как полная мощь человека.

Суть в том, что это требует наличия всех четырех источников энергии: физической, эмоциональной, умственной и духовной. Тогда у человека есть и физическое здоровье, и энергичность, бодрость и ясность мысли. При этом, нельзя полагаться только на один из видов жизненной энергии или обойтись без любого из них, поскольку все они глубоко связаны друг с другом.

Соответственно, чтобы включить полную мощь и увеличить личную эффективность, вам необходимо быть:

- энергичными физически;
- включенными эмоционально;
- сфокусированными умственно и мотивированными всей вашей душой для достижения целей, которые лежат за пределами наших эгоистических интересов.

Тогда вы находитесь в ресурсном состоянии. И первым признаком этого для вас станет стремительное желание по утрам раньше начинать вашу деятельность и сохранение ясности мышления, бодрости духа при возвращении вечером домой вечером.

Вы будете способными полностью погрузиться в выполнение своей миссии, будь то решение творческой задачи или управление группой сотрудников. Также вы будете иметь достаточно времени и сил, чтобы проводить время с любимыми людьми, друзьями или на ваши развлечения.

Давайте обратимся в известной всему миру формуле Альберта Эйнштейна  $E=mc^2$  (2).

Напомню, она означает, что материя и энергия являются двумя аспектами одной реальности. И что в реальности материя является лишь застывшей во времени энергией. Точно также можно сказать, что энергия является материей, находящийся в некотором ожидании, прежде чем суметь проявиться в материи.

И вот тут-то и возникает некоторое недоумение. Мы же не можем увидеть эту самую застывшую энергию. Материю – да, мы вполне хорошо и видим, и ощущаем. А вот застывшую энергию – нет.

И здесь вот что важно понимать: работа ума построена на принципе негатива. Преимущественно, ум функционирует от противоположного, он часто хочет сказать «нет». Особенно тогда, когда мы сталкиваемся с чем-то, что выходит за рамки нашего понимания.

Всем вам известно, что у нас есть пять основных органов чувств. И мы получаем информацию из окружающего мира посредством этих пяти органов чувств. И наш ум помогает нам в этом. Собственно, ум распознает информацию, полученную от пяти органов чувств, и так формируется жизненный опыт.

И если ранее ум получил опыт, то он полагает, что так всё и есть. И у каждого из вас есть свое понимание мира, свое личное мнение. Но всегда ли оно верное? Всегда ли мы видим истину? У человека есть не только эти пять органов чувств. Есть и другие, которые мы и будем развивать на курсе «Капитал для мудрых».

С их помощью понятие истины становится многограннее, не ограничивается только нашими основными пятью органами чувств.

Вернемся к энергии. Материя – это застывшая энергия. Да, мы энергию не видим. Но мы можем ее ощущать. Или мы можем просто знать, что она есть.

Например, энергия солнца. Вы знаете, что сейчас существуют солнечные батареи, которые принимают солнечную энергию. Затем эта энергия аккумулируется, и эту энергию можно использовать. Но мы не видим саму энергию. А если мы захотим прикоснуться к этой аккумулярованной энергии, то мы сможем ощутить.

Или, например, ваша. Найдите на просторах Интернета картинку эпидермиса (кожи) под микроскопом. Я часто привожу этот пример на вебинарах. Ведь что представляет собой кожа? У неё нет границ, ведь так? Плотны прижатые к друг другу чешуйки. Или, если быть ещё точнее, клетки, молекулы, атомы. Атомы состоят из вращающихся вокруг ядра еще более мелких частиц. А между ними пустота.

А за счет чего происходит движение? За счет энергии, верно? Не будет энергии, не будет связи. Чешуйки кожи что-то же заставляет держаться вместе. А когда жизнь покидает человека, происходит распад этих частичек. Но мы можем научиться не только ощущать жизненную энергию, но и улучшать ее качество.

Можно сказать, что человек – это квантово-механическое тело. Или высокоразвитая биоэнергетическая система, способная расходовать и пополнять свою биоэнергию, распределять её между органами и выделять в окружающую среду. А по законам физики вокруг любого про-

водника образуется биополе. Вокруг нашего тела оно тоже имеется. Чаще всего его обозначают как аура.

Видите ли, тело человека можно сравнить с антенной, способной принимать и передавать сигналы. Или точнее сказать, энергию.

Йоги называют ее праной, китайцы – «ци», японцы – «ки». И суть в том, когда человек обладает тремя основными источниками энергии: физической, эмоциональной, умственной и духовной, тогда есть и физическое здоровье, и энергичность, бодрость и ясность мысли. Можно сказать, что для того, чтобы жизнь человека стала сбалансированной, соответственно, все сферы жизни человека должны быть равномерно развиты.

И вот что я вам хочу сказать, составляющими такого баланса являются четыре фактора:

1. Опорно-двигательная система (кости, сухожилия, мышцы, суставы). То есть то, как человек двигается.
2. Биохимическая система (пищеварение и метаболизм). То есть то, как человек питается.
3. Вегетативная нервная система и психика (эмоции и мысли). Как человек думает и ощущает.
4. Энергетическая система. Как циркулирует энергия в теле.

Если первые три фактора исследуются учеными в полной мере, многое уже известно о природе человека. Между тем, относительно энергии человека мы можем наблюдать только начало исследований.

Принято различать три вида энергии человека: физическая, эмоциональная и ментальная. Физическая энергия возникает вследствие физических (движение или статика) и химических факторов (процесс пищеварения, дыхание, метаболизм и т.д.). Эмоциональная энергия нам известна более или менее, это связано с действием психической энергии или нервной системы. Ментальная – связана с мыслительной деятельностью, то есть с действием головного мозга.

Соответственно, для того чтобы эти виды энергии у нас были в активном состоянии, причем не какая-то одна, а все вместе, необходимо уделять внимание:

- нашему телу, чтобы суставы, сухожилия, опорно-двигательный аппарат были в норме;
- чтобы пища нам давала энергию, причем столько, сколько нам нужно. Ведь если будет избыток, то будет лишний вес. Если будет недостаток, не будет сил. И в том, и в другом случае к чему это может привести? К болезням;
- важно, чтобы наша нервная система была крепкой. Чтобы эмоциональная энергия давала нам вдохновение;
- и наконец, ментальная энергия. То есть ваши мысли и образ мышления. И если вы вспомните то, о чем мы сегодня говорили, то материя рождается энергией. Соответственно энергия нашего мышления создаёт материю, то есть вашу жизнь и вашу реальность.

Видите ли, на самом деле все психологические трудности являются лишь энергетическими нарушениями. Даже если эти трудности проявляются на химическом, неврологическом, интеллектуальном, эмоциональном или системном, социальном, семейном, профессиональ-

ном уровне. Когда вы занимаетесь энергетическим уровнем, то все другие уровни регулируются естественным образом (и зачастую сразу же).

Существует такое понятие, как колесо баланса жизни. Буду исходить из понимания того, что вы знаете, о чём идёт речь. Суть в том, что если даже одна сфера вашей жизни не будет развиваться, двигаться по жизни равномерно вряд ли удастся.

А вот древние техники, основанные на мудрости цигун, позволяют это сделать. Позволяют урегулировать все виды энергий и, соответственно, сбалансировать ваше колесо жизни.

## Глава 5

### Немного о цигун

Что такое цигун и чем может быть нам полезен в современном мире?

«Ци» в переводе с китайского означает – невидимая субстанция, и в данном случае употребляется как энергия, а «гун» – это мастерство в достижении чего-либо от слова гунфу. В целом, цигун – это искусство управления энергией

Так вот, и цигун, и китайская медицина основываются на концепции энергетических каналов. В нашем теле есть каналы, по которым движется важная биоэнергия.

Когда наши каналы функционируют нормально, жизненная энергия течет по ним легко и свободно. Но наши каналы могут измениться под воздействием внешних факторов – травмы, климатические условия, и под воздействием психофизических процессов: стрессы, негативные мысли и эмоции.

И наши каналы могут быть заблокированы в некоторых участках. И тогда возникает либо избыток, либо застой, либо недостаток, либо рассеивание энергии. Избыток влечет хронические заболевания. Недостаток – страдает один или два органа. Застой – распирание и боль. Это одна из причин возникновения болевых ощущений. Рассеивание неравномерное – при эмоциональных нарушениях, вызывает страхи, депрессию, вспышки гнева. Именно в этих областях затем развиваются заболевания.

И еще, когда энергия по каналам движется плохо или не проходит где-то, мы недополучаем жизненную энергию и это в свою очередь вызывает усталость и апатию. Кровообращение ухудшается, снабжение мозга кислородом тоже.

И вот что я вам скажу, даже одно упражнение цигун способно помочь нашим энергетическим каналам функционировать как положено. Но самые эффективные – это практики с медитацией и визуализацией. И знаете, для того чтобы освоить эти упражнения необходим один квадратный метр. Не нужна никакая специальная подготовка. Эти упражнения помогают сохранить в нормальном состоянии опорно-двигательный аппарат. И на курсе [«Капитал для мудрых»](#) мы изучаем эти простые упражнения.

Так вот, хотя эти энергетические каналы мы не можем видеть, современная наука обладает возможностью их определять. Например, многие из вас знают, что можно определять электромагнитные волны нашего мозга. Энцефалограмма, например.

Что представляют по своей сути эти волны? Энергия, где есть плюс и минус. Если в прошлом многие знали о существовании этих энергетических каналов, то сейчас их можно определять. И на основном курсе мы эти все вопросы рассматриваем.

Каждый энергетический канал функционирует в определённое время суток. И это также играет немаловажную роль. И если энергия циркулирует нормально, больше невозможно ощущать негативные эмоции, то есть чувствовать, думать нездоровым или ненормальным образом.

Если поднимается негативная эмоция, значит, энергия где-то заблокирована. Причина, по которой нам не удастся преодолеть негативные эмоции, находится в блоке на энергетическом уровне. Но наша энергия помимо того, что регулирует жизнедеятельность нашего организма, еще обладает и защитной функцией от внешних физических энергий (жара, холод, ветер)

## Практика

Сейчас вы попробуете ощутить силу вашей защитной энергии. Устройтесь удобно. Закройте глаза. Остановите поток мыслей. Сейчас просто следуйте моим словам. Переместите внимание на свои руки. Теперь представьте, что на них будто надеты варежки. Понаблюдайте за своими ощущениями. Какая прочность у вашей защитной энергии, на каком расстоянии от тела вы ее ощущаете – 3-5-7 см?

Как только вы уловили тонкий намек на эту энергию, попробуйте теперь проделать то же самое, но со всем своим телом. Попробуйте ощутить вашу защитную ци или энергию вокруг вашего тела. Какая она? На какое расстояние от тела вы ее можете ощутить? Побудьте так немного.

Возвращайтесь в здесь-и сейчас. Эта практика хорошо помогает определить уровень защитной энергии. И вы можете проделывать ее в любое время. Прошу вас не делать никаких выводов. Это практика, а не диагностика. Она просто дает вам понимание, что это существует и есть у каждого.

Физическая энергия измеряется в количественных терминах (высокая или низкая), а эмоциональная – в качественных (положительная или отрицательная). Чем более «токсична» и неприятна энергия, тем хуже она помогает добиваться высоких результатов и наоборот.

Мы очень редко задумываемся о том, сколько энергии тратим, считая, что в нашем распоряжении бесконечные запасы. На самом же деле, если потребность в энергии растет, то ее резервы начинают постепенно истощаться – тем более, что с возрастом «емкость» источников энергии снижается.

И вы уже знаете, что биоэнергия на своем пике находится в возрасте 25—30 лет. Поэтому, тренируя свое умение управлять всеми видами энергии, мы можем существенно замедлить спад в областях физической и умственной, а в эмоциональной и духовной даже добиться роста.

И наоборот – проживая жизнь «линейно», то есть, тратя намного больше энергии, чем можем запасти, или, запасая намного больше, чем можем потратить, мы приходим к ухудшению здоровья, хронической усталости, атрофиям, потере вкуса к жизни и даже преждевременной смерти. Поэтому, чтобы поддерживать мощный ритм своей жизни, мы должны научиться тратить и возобновлять энергию ритмично.

В обыденной жизни, поддерживая постоянный уровень мыслительной и эмоциональной деятельности, мы только тратим все четыре вида своей энергии, не уделяя должного внимания ее восстановлению. На этом пути нас ожидает хоть и медленный, но неумолимый износ.

Но вы можете не только управлять биоэнергией, но и быть более собранным, при этом чувствуя себя легко и свободно в любой ситуации. Прилагать меньше усилий для достижения своих целей в жизни. Быть увереннее в себе и энергичней во всех сферах жизни. Согласитесь, важные характеристики для современного человека.

И всех этих результатов можно достичь на курсе «Капитал для мудрых», который основан на мудрости цигун и древних сакральных знаниях. Это практики, проверенные временем.

И вот что я вам скажу, помимо физического плана, на эмоциональном плане: уметь приводить к равновесию эмоции, причем каждый день, а не однажды.

Любая отрицательная эмоция понижает уровень нашей энергии. И если не приводить их к балансу, со временем становится все меньше и меньше поводов для положительных эмоций. Причем особое место занимают взаимоотношения – один из самых мощных потенциальных источников эмоционального восстановления.

А если вы обладатель в большей степени отрицательных эмоций, общение с вами будет не только тяготить, но обязательно будет больше напряженных и конфликтных ситуаций. Согласны с этим? Ведь мы создаем резервы эмоциональной, умственной и духовной энергии точно так же, как создаем резервы физической силы.

## Глава 6

### Эмоциональный интеллект

Правда жизни такова, что каждый день вы испытываете те или иные чувства, эмоции. Они могут быть мимолетны: радость сменяет спокойствие, удивление может закончиться смехом или наоборот беспокойством.

И все эти эмоциональные волны не очень хорошо влияют на настроение. А ваше настроение определяет ваш эмоциональный тон. Знаете, как в музыке, где есть разные тональности – мажорные и минорные. И в каждой тональности можно сыграть разные ноты. Но! Общий настрой произведения будет зависеть именно от его тональности.

Если мажорная – это будет бодрая и радостная музыка. А если тональность минорная, то вы услышите щемяще-грустную или тревожную мелодию. Так и ваш эмоциональный тон. Он будет или минорным, или мажорным. И суть в том, чем чаще в вашей душе звучат минорные нотки, тем скорее ваш эмоциональный тон станет минорным.

Можно ли повлиять на эмоциональный тон? Вполне. Есть несколько способов изменить мелодию вашей души и изменить свой эмоциональный тон. И на основном моем курсе мы глубоко исследуем природу наших эмоций и переживаний и как этим можно управлять.

И одна из участниц курса написала мне: «Здравствуйте, Ольга! Хочу выразить вам свою благодарность за ваш курс. Я не могу сказать, что в моей жизни что-то изменилось молниеносно. Но с помощью вашей программы теперь я более точно понимаю себя и свои переживания. Куда и когда меня заносит. И я могу теперь этим управлять. Нет, не то чтобы меня совсем ничего не беспокоит. Просто теперь я знаю, что с этим делать и как быстро вернуться в комфортное для меня состояние. Теперь на моем лице чаще улыбка. И это действует на других магически. Мне больше говорят комплиментов. Мои дети стали прислушиваться к моим советам. Им нравится моё общество. А я просто счастлива от того, что ощущаю значимость в их глазах. Искренне вас благодарю!»

Да, улыбка на вашем лице действует волшебным образом. Попробуйте отслеживать, как часто вы улыбаетесь в течение дня. Например, когда вы с кем-то говорите по телефону. Обратите внимание в этот момент, есть улыбка на вашем лице или нет? Попробуйте во время разговора с другим человеком сохранять улыбку, и вы обнаружите совершенно иное качество диалога.

Ведь совсем не важно, видит вас тот, с кем вы общаетесь или нет. Улыбка на вашем лице всегда ощущается. И даже тон вашего голоса меняется. И это может быть самая легкая улыбка на вашем лице, как у Джоконды. И вообще, чаще говорите комплименты другим людям с улыбкой на лице. Делайте маленькие, неожиданные подарки.

Эти самые простые действия способны повлиять на ваше внутреннее состояние. А ваше внутреннее состояние влияет на внешний мир. И мир отвечает вам тем же. И еще есть такая восточная мудрость: одна улыбка увеличивает жизнь на 10 лет. Но не только при помощи

улыбки можно увеличить продолжительность жизни, причем качественной жизни, активной. И мы поговорим еще об этом.

К одному из необходимых качеств лидера, которое необходимо развивать, принято относить эмоциональный интеллект. Контакты – это один из самых важных навыков для жизни и бизнеса, которые можно успешно освоить в любом возрасте. Создать прочные связи без умения продуктивно выражать эмоции будет затруднительно. Эту проблему и позволяет решить развитый эмоциональный интеллект.

Так, Теодор Рузвельт утверждал: «Самая главная формула успеха – знание, как обращаться с людьми». А его уровень эмоционального интеллекта был высоким.

Впервые о понятии эмоциональный интеллект широко заговорили в 90-х годах прошлого столетия. Американский журналист и психолог Дэниел Гоулман написал книгу «Эмоциональный интеллект: почему он значит больше, чем IQ», которая впоследствии стала бестселлером. Он использовал факты и исследования ученых о человеческом мозге, об эмоциях, данные антропологии и высказал версию преуспевающего человека. По мнению Дэниела Гоулмана секретным ингредиентом на пути к успеху считается эмоциональный интеллект (EQ).

### **Что же такое эмоциональный интеллект?**

Прежде всего, это способность управлять своими эмоциями и понимать чувства окружающих. **Эмпатия.** Это знание своих сильных и слабых сторон личности. Умение использовать сильные качества и не давать волю слабым под воздействием нахлынувших чувств. И каждый человек способен развить в себе навыки эмоционального интеллекта.

В современном мире эмоциональный интеллект:

- позволяет увеличить доходы;
- улучшает взаимодействие с близким окружением и обществом;
- развивает способности заводить долгосрочные отношения;
- помогает приобретать влияние, обращать на себя внимание, возглавлять коллектив;
- достигать успехов и в личной жизни: дружить или создавать крепкую семью.

При этом неважно, какими были ваш университетский диплом или родительская семья и первые годы счастливой жизни. И вот что я очень часто наблюдаю. Вместо того чтобы соприкоснуться с миром эмоций, понять их природу, многие склонны полагать, что будто они преследуют и терроризируют нас.

Да, эмоциональный интеллект не гарантирует неограниченный доступ к наличным деньгам и вещам, но это ключ к личной силе. Потому что на самом деле эмоции являются вашей невероятной силой. Но при важной оговорке: если вы знаете, как заставить их работать на вас, а не наоборот.

Напомню вам сюжет фильма «Управление гневом». Если вы не видели, рекомендую посмотреть. Очень неожиданный сюжет и развязка. Герой фильма (актер Адам Сэндлер) – скромный и очень застенчивый предприниматель.

Ему не совсем везло, с девушкой были не совсем ровные отношения, на работе все было очень печально: несмотря на его таланты, предложения о повышении поступали его коллегам,

но не ему. Не было продвижения. Дело доходит до того, что однажды его действия расценивают как агрессивные в отношении стюардессы в самолете и дело передают в суд. Ему назначают курсы специальной психотерапии у одного крутого специалиста.

Джек Николсон играет этого психотерапевта. Так вот, в процессе этого тренинга психотерапевт совершает провоцирующие действия для того, чтобы вызвать в герое фильма гнев. Такое развитие событий заставило Дейва превратиться из спокойного юноши в настоящую пороховую бочку, которая может взорваться в любой момент.

И только постепенно герой фильма начинает отстаивать свои границы. Жизнь его меняется в лучшую сторону. В общем, суть в том, что долгие годы, с детства, он хранил в себе обиду, гнев. Но спрятать эмоции вовсе не означает, что они исчезли.

И когда герой фильма осознал, что долгие годы носил в себе свой гнев, который разъедал его изнутри и не давал возможности реализовать весь свой потенциал, он сумел справиться с этим и сделать свою жизнь ярче и насыщенней.

### **Выделяются три фазы механизма стресса:**

#### **Первый – период тревоги.**

Это основная реакция организма. И дальше могут быть два варианта развития событий: шок и контршок. При шоке еще защитные реакции организма не включаются. Человек пребывает в ступоре. Знакомо вам это ощущение? Контршок – это уже когда срабатывает какая-то защита.

#### **Вторая стадия стресса – период сопротивления.**

Эта стадия активизируется, когда организм встречается с уже более-менее знакомым стрессовым фактором, против которого он выработал большую устойчивость. Период сопротивления может быть агрессивным, когда человек отстаивает свои границы жестко.

А может быть пассивным, так называемая реакция «голова в песок». Человек делает вид, что ничего не произошло. На самом деле это сопротивление в виде отрицания и неприятия ситуации.

Но события и их последствия никуда не исчезают, сколько бы ни прятались от них. Видите ли, есть такая особенность у человеческой психики. Вы постепенно привыкаете к стрессовым факторам. И может быть, вы даже уже их не ощущаете. Но при появлении нового стрессового фактора человек возвращается в первую стадию, то есть в период тревоги. И дальше он переживает все эти стадии.

Смотрите, что может быть дальше! Когда это постоянно происходит, и человек не умеет справляться в этих двух стадиях, наступает **третья стадия – это период истощения**. Когда организм на протяжении длительного времени находится под воздействием стрессовых факторов, постепенно снижается или теряется сопротивляемость.

Возникают такие симптомы, как:

- ▷ раздражительность;
- ▷ повышенная утомляемость, когда вы просыпаетесь утром и уже чувствуете себя разбитым;
- ▷ очень часто посещает апатия;

- ▷ трудно собраться с мыслями и сделать важные для вас действия;
- ▷ недовольство жизнью нарастает и вам может казаться, что уже все самое интересное в жизни в прошлом, и вы не видите свое будущее, нет вдохновения;
- ▷ чаще возникают конфликтные ситуации;
- ▷ вам кажется, что вас не понимают окружающие, и вы в свою очередь не можете ясно осознавать, в каком состоянии человек, каких действий от него ожидать: доверять ему или нет.

Как вы думаете, может ли человек повысить свой статус, достичь определенных высот в своей карьере, если будет испытывать усталость, взрываться постоянно или впадать в апатию? Или в бизнесе? Хватит сил и вдохновения, чтобы реализовывать проекты, организовывать людей?

И есть еще один интересный и важный момент, на который многие не обращают внимания. Видите ли, когда человек постоянно или часто находится в стадиях стресса, происходит адаптация организма к различным внешним факторам, которые вызывают у нас чувство тревоги или стресс.

Но! Внутреннее напряжение накапливается. И я хочу, чтобы вы поняли, что будет происходить, если с этим ничего не делать. Дело в том, если в вашей жизни возникает более-менее знакомая стрессовая ситуация, вы уже даже можете не ощущать, что с вами происходит. Вы можете стать как бы не чувствующим себя. Или не понимать, что происходит. Но напряжение остается.

Что может произойти потом? Взрыв! Вы же знаете, что такое эффект парового котла? Повреждается какой-то механизм, допустим клапан. Пар скапливается, ему некуда деваться. Давление повышается и однажды «бах», и происходит взрыв. При этом страдает как сам котел, так и все, что находится вблизи. Если провести аналогию на любого человека, то повреждается наш организм, котел – это прототип и ваше окружение.

## **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.