

Ирина Несивкина

**Серия «БАНК МОЗГА». Книга 1.
Энергия и ресурсное состояние
руководителя. Как не выгорать
в условиях многозадачности и
масштабности деятельности**

«Автор»

2021

Несивкина И.

Серия «БАНК МОЗГА». Книга 1. Энергия и ресурсное состояние руководителя. Как не выгорать в условиях многозадачности и масштабности деятельности / И. Несивкина — «Автор», 2021

Ирина Несивкина, эксперт психолог, академик Международной Академии менеджмента, директор Центра позитивных технологий Unity, директор Научно-исследовательского центра «Социология медицины» в Финансовом университете при Правительстве РФ, общественный деятель, писатель, исследователь. Книга «Энергия и ресурсное состояние руководителя» — это первая книга Серии книг «Банк Мозга». Написана на основе авторской концепции, разработанной совместно с ученым по социальному антропогенезу, морфологии и физиологии мозга, к.м.н. Дорониным Александром Ивановичем. Эта концептуальная модель положена в основу программы здоровьесбережения и является фундаментом для построения сценария своей жизни и деятельности. Книга является маршрутизатором, навигатором по самому эффективному жизненному пути. И помогает всем заинтересованным в результативности своей жизнедеятельности простроить свой личный оптимальный маршрут, который позволит состояться!

© Несивкина И., 2021

© Автор, 2021

Ирина Несивкина

Серия «БАНК МОЗГА». Книга 1. Энергия и ресурсное состояние руководителя. Как не выгорать в условиях многозадачности и масштабности деятельности

Исповедь.

"Нет более Великого счастья, чем познать себя и свои возможности, поднимаясь по лестнице своей жизнедеятельности".



Ирина Несивкина.

Удивительно устроен сценарий жизни человека!
Путь выбирает тебя, и ты делаешь выбор согласно своего Пути!
В моей жизни я только сейчас могу оценить, насколько Мудро распорядилась Жизнь!

Начну с того, что с самого школьного детства я была лидером. Сначала в классе, потом на уровне школы. Когда я поступила в университет на биологический факультет, то на 3 курсе перевелась на психолого-педагогический факультет, который только-только сформировался в

Красноярском Государственном Университете. Это был первый поток и мы неистово учились с утра до ночи по полной программе как биологического факультета, так и психфака. А практику я проходила по медицинской психологии и психотерапии на кафедре психотерапии психиатрической больницы.

Так сложился треугольник моей научной области и интереса познания. На стыке трех дисциплин, к которым потом позже еще добавился менеджмент, определился мой жизненный путь и концептуальная модель здоровья Человека – здоровья физического, психологического и социального.

Мне казалось, что я очень расфокусирована в области своих интересов. Но спустя несколько десятков лет все мои области компетенций сложились в одну целостную картину под названием "Развитие Мозга". И все то, чем я занималась все эти годы, оттачивая свое мастерство, дало свои плоды в теме "здоровьесбережение"

Я могу назвать свою жизнь очень успешной и удачной. На моем пути встречались удивительные учителя и наставники! Я бесконечно благодарна каждому из них за то, что они вложили в меня бесстрашие креативного и смелого мышления и ценность своего мнения без оглядки на других. За их теплое и искреннее отношение ко мне за честность и открытость. За глубину и масштаб знания! Это сформировало меня как исследователя, который движим "вкусом" познания! Низкий поклон каждому, кто так или иначе помог мне сформироваться как личность и как профессионал!

Я благодарна всем моим близким людям, которые поддерживали меня на моем Пути и Верили, даже не понимая иногда во что конкретно нужно Верить. Они Верили и продолжают Верить в меня.

Я благодарна Богу, за бережное и очень любящее отношение ко мне, когда было нестерпимо трудно! За все то, что у меня есть. И за уроки, даже если они горькие.

И я благодарна Себе. За терпение и старание несмотря ни на что. За то, что не сдалась под давлением жизни. За честность перед собой и искренность с другими. За Путь, который выбрала и не сломалась!

И...идем дальше!

Несивкина И.В. – эксперт психолог, академик Академии менеджмента, директор центра позитивных технологий Unity, директор центра «Социология медицины» Департамента социологии и массовых коммуникаций Финансового университета при Правительстве Российской Федерации, писатель, Общественный деятель, исследователь.

Введение.

Жизнь бежит все быстрее и быстрее. Ускорение приобретает все более агрессивный и ресурсозатратный размах. Как успеть состояться в своей жизни? Как реализоваться и реализовать свои способности, возможности, свой потенциал? Наконец, как быть счастливым? Не разрушить себя, проявить себя, проявить свою силу? Эта книга для Вас, кто готов управлять своим ресурсным состоянием. Кто готов управлять собой и другими.

Книга позволяет разобраться в источниках накопления, приобретения и сохранения энергии и ресурсного состояния. Для руководителя – это одна из наиболее важных задач. Именно на него будет настраиваться и держать равнение и равновесие вся компания. Именно он является эталоном и камертоном для своих сотрудников. И от того, как звучит руководитель, зависит масштаб и успех бизнеса, предприятия, компании.

Связь с окружающим миром происходит при помощи электромагнитных полей и осуществляется мозгом, вернее через мозговую способность на самых тонких уровнях принимать

и передавать разного рода сигналы. Как устроен мозг с точки зрения универсальной системы, по образу и подобию которого сформированы все другие системы социума и жизнедеятельности? Как пользоваться и управлять самым совершенным компьютером под названием "Мозг"? Какие перспективы нас ожидают с точки зрения эволюции и куда движется Человечество? На все эти и другие вопросы мы будем отвечать в серии книг "Банк Мозга"

"Энергия и ресурсное состояние руководителя" – это первая книга, которая открывает серию книг "Банк Мозга".

От качества управления своим здоровьем: физиологическим, психологическим и социальным зависит качество жизнедеятельности Человека.

Почему именно руководитель? И кто такой руководитель? На мой взгляд, это тот Человек, который взял персональную ответственность за свою жизнь. Это может быть руководитель государства, компании, своей жизни, который осознано и разумно относится к себе, своей жизни и ресурсам.

Книга является маршрутизатором, навигатором по самому эффективному жизненному пути. И помогает всем заинтересованным в результативности своей жизнедеятельности построить свой личный оптимальный маршрут, который позволит состояться!

Глава 1. Что есть энергия и что означает ресурсное состояние.

Для начала, давайте разберемся в определениях. Из этой главы мы узнаем, что и какие факторы формируют ресурсное состояние. От чего оно зависит и как на него возможно влиять.

Определение:

Энергия с греческого означает действие, деятельность, сила, мощь. И является единой мерой различных форм движения и взаимодействия материи, мерой перехода движения материи из одних форм в другие. Интересно, что впервые слово «энергия» употребил Аристотель в своем трактате «Физика», однако там оно обозначало деятельность человека

Ресурсное состояние – наличие физических, душевных и духовных сил и энергии для решения предстоящих задач. Из данного определения вытекает необходимость формировать и сохранять ресурсное состояние.

В этой книге мы рассмотрим источники ресурсов и правильное взаимодействие с ними, а также условия, при которых показатели энергии и ресурсного состояния могут быть высокими.

На ресурсное состояние оказывают воздействия **объективные и субъективные факторы**. Объективные факторы те, которые являются данностью. Субъективные факторы те, которые зависят от Вас, Вашего намерения менять их, совершенствовать или не менять вообще. И объективные и субъективные факторы могут меняться и компенсироваться. Именно от этого зависит вектор Вашего движения и скорость раскрытия, а также реализации Вашего потенциала.

Объективные факторы:

1. Убеждения, привычки, поведенческая модель, навыки, сформированные в детстве, в родительской и родовой матрице. Это некие программы, заложенные, чаще всего в детстве, влияющие на ресурсное состояние, принятие решений, образ мыслей, мировоззрение, амбиции, вектор вашего движения, Ваши предпочтения и, собственно, Ваш потенциал.

2. Невротический цикл – страх, вина, жалость, приводящий к неуспешности в деятельности и в личной жизни.

Невротический цикл. Страх. Вина и Жалость. Остановимся подробнее.

Препятствием, к тому, чтобы быть успешнее, есть страх, вина и жалость. Это невротический цикл, в котором одна эмоция сменяет другую.

Источники, причины, по которым человек испытывает к чему-то жалость, к чему-то страх, а к чему-то вину – у каждого свои. Именно поэтому все успешные люди, преодолев этот невроз, и смогли стать успешными. И именно поэтому все успешные очень похожи по своему поведению, по своим проявлениям, по тому, как они взаимодействуют с собой, с другими и миром. А неуспешные – каждый неуспешен по-своему. Они многообразны в своих заморочках, претензиях и примитивных суждениях. Невротический цикл, страх, вина и жалость формируются в детстве или еще раньше, передаются родовой матрицей, программой.

Пути выхода из ситуации:

1. Преодолеть этот цикл можно только путем становления результативным человеком, переходите в другой уровень успешности и доходов. На упорстве, на желании, на силе намерения.

2. Снять этот цикл можно специально разработанными программами, и тогда движение к результатам станет легче.

Именно этот невротический цикл стремится нас оторвать, отодвинуть от самого себя. Пугает одиночеством. И засоряет жизнь чужим и ненужным шумом, мишурой, отвлекая внимание от главного. От самого себя.

Занимаясь сопровождением бизнеса, я обнаружила удивительную зависимость. Практически каждый клиент сам проводит параллель между страхами детства и теми страхами, которые сопровождают бизнес. Нет смысла лечить эти страхи здесь и сейчас, есть смысл устранять их из подсознания, там, в детстве, в той конкретной ситуации, когда они сформировались. То же самое с виной и жалостью.

Субъективные факторы:

1. Ближний круг. Те, кого мы допускаем до души. Подпускаем близко. Семья, друзья, любимые.

2. Дальний круг. Взаимодействия с ними.

3. Правила жизни, которые мы создаем.

4. Сенситивность. (чувствительность)

Подробнее все эти факторы мы рассмотрим ниже.

Итак, энергия – это действие, сила, мощь, а ресурсное состояние – это способность, ну или не способность эту силу, мощь удерживать и направлять для решения предстоящих задач, т.е. в деятельность. Любой руководитель независимо от того, чем и где он руководит (бизнес, или административный ресурс, или гос. корпорация), осуществляет деятельность. И для этой деятельности нужна энергия, с которой эту деятельность необходимо реализовывать.

Глава 2. Классификация ресурсов. Здоровье.

Из этой главы Вы узнаете, что есть ресурсы. А также мы подробно рассмотрим, что нужно делать, а что не нужно делать, для того, чтоб Вы сохранили свой базовый ресурс, без которого все другое невозможно, – это здоровье.

Итак, на наше состояние и результат деятельности безусловно влияют ресурсы. К ним относятся:

•

Здоровье (физиологическое, психологическое, социальное)

•

Время

•

Люди (любую деятельность обуславливают люди – кадровый потенциал)

- - Финансы и инвестиционная грамотность
 -
 - Информационный ресурс
 -
 - Современные технологии
- Далее остановимся более подробно на каждом из ресурсов.

Здоровье.

Здоровье – это самый актуальный ресурс. Здоровье мы рассматриваем в трех аспектах:

-
- здоровье физиологическое
-
- здоровье психологическое
-
- здоровье социальное

Невозможно рассматривать наше физическое состояние отдельно от психологического, эмоционального, и, безусловно, от того, как мы себя чувствуем в социальном проявлении, в социальной деятельности.

Люди – это социальные существа, и важная потребность человека – реализоваться в социуме. От этого очень зависит наше психологическое здоровье, а вместе с тем и физиологическое.

Я двадцать лет возглавляла медицинский центр, и могу сказать, что 99 % заболеваний – это психосоматика. Мы видим, что людям, которые реализованы социально, некогда и незачем болеть. Люди, которые фокусируются на результатах собственной деятельности, практически не заражаются вирусами, потому что у них определённое эмоционально энергетическое состояние, к ним не прилипают ни инфекции, ни болезни, ни какие-либо негативные факторы.

Т. е. фокусировка на деятельности настолько сильная, и настолько высокий уровень силы вкладываем в этот фокус, чтобы получить результат, что все другое отлетает. Поэтому прививки – это одно, но важно ещё быть психически и психологически здоровым.

Что означает психологическое здоровье? Это прежде всего те мысли, которые роятся в Вашей голове, то, на чем Вы фокусируетесь, как устроен Ваш стиль жизни, образ жизни. Отношение к себе – это основа ресурсного состояния.

=====

Физиология.

Очень важным аспектом для руководителя является то, в какой он физической, физиологической форме. От чего зависит физиологическое здоровье, на что очень важно обращать внимание, как и когда диагностировать и профилактировать здоровье руководителю, обо всем этом и пойдет речь в этой главе.

Физиология является индикатором, лакмусовой бумажкой, отражением всех других процессов в жизни человека. Меняя физиологическое состояние, мы влияем на все другие грани жизни, а меняя образ мысли, образ жизни, мы влияем на физиологию. Необходимым и главным условием здоровой физиологии является постоянное, непрерывное развитие. Развитие себя и деятельности. Самое эффективное развитие себя может осуществляться только через прикладную деятельность. Почему это так важно с точки зрения физиологических и энергетических ресурсов? Гормональное обеспечение цикла прохождения протекания заболевания

от момента начала (запуска) до выздоровления устроено также, как гормональное обеспечение цикла развития. Это называется "Единый диагностический критерий" в методе биорезонансной диагностики и коррекции "Пульсогемоиндикация"

Только цикл заболевания проходит через поражение систем и поражение тканей, а цикл развития – без ущерба для здоровья. Когда человек добровольно развивается, ему некогда и незачем болеть.

Для того, чтобы поддерживать организм в здоровом, энергетически ресурсном состоянии, необходимо 90% своего внимания в этом аспекте уделять диагностике и 10% – профилактике.

=====

В чем заключается диагностика и как ее выполнять?

•

Генетическая предрасположенность. Выявляется очень простым образом, через опрос родителей и составления карты, чем болеют (ли) они, чем болели и от чего умерли бабушки, дедушки, прабабушки, прадедушки по обеим линиям. Особенное внимание – бабушки, дедушки, т.к. мы наследуем генетические признаки через поколение. Это необходимо, чтобы установить, какие часто повторяющиеся заболевания были в роду. Таким образом выявляется генетическая предрасположенность к часто повторяющимся заболеваниям по роду, т.е. Ваша генетическая предрасположенность, связанная с Вашим историческим процессом.

• Сдать ДНК анализ-расшифровка генома. Вы получите свою природную, биологическую предрасположенность, на основе генетики.

• Переписать все свои болезни, которыми Вы болели в детстве.

И на пересечении 3 множеств: историческое генетическое, биологическое генетическое, анамнез, Вы получите зоны риска, которые в дальнейшем будете профилактировать, через правильно подобранный образ жизни и регулярную диагностику в зонах риска.

• Затем собранную информацию В

вы накладываете на 4 болезни, которые приводят к необратимым процессам. Это инфаркт, инсульт, онкология, диабет. Мы должны их исключить, наложив их на природную предрасположенность.

• После этого надо посмотреть на заболевания старческого периода и на основные процессы, связанные со старением организма:

дегидратация. (обезвоживание, сухость), отсутствие гибкости, замедление процессов метаболизма (обменные процессы).

Эти исследования мы делаем для того, чтобы правильно сформировать свой образ жизни.

Диагностика выполняется через панельные исследования, которые проводится в обязательном порядке и с регулярностью:

– в возрасте до 40 лет – 1 раз в год,

– после 40 до 60 – 1 раз в полгода,

– после 60 – 1 раз в квартал.

Это делается для того, чтобы «поймать» заболевание на ранней стадии, а не доводить до операционной или еще более запущенной фазы. Для того, чтобы можно было вылечить через изменение стиля жизни, гомеопатию и фитотерапию, медикаментозно. А также через ЗОМ (Здоровый Образ Мысли)

=====

Формирование правильного образа жизни.

Какие факторы влияют на здоровье, исходя из образа жизни человека?

1. Сон.
2. Питание.
3. Режим двигательной нагрузки.
4. Экологическая среда обитания: воздух, вода, климат.

=====

Сон.

Жизнь начинается с отхода ко сну. По критерию восстановительных функций с точки зрения мощности, сон важнее всего действует на состояние энергетических ресурсов организма.

Сон до 24.00 в 2 раза продуктивнее. Поэтому очень важно отходить ко сну до 24.00. Отдых в каждый час до 24.00 продуктивнее в 2 раза. Норму сна тело выберет само.

Наиболее эффективный распорядок дня, с точки зрения энергетических ресурсов, -это ранний отход ко сну и раннее пробуждение. Раннее утро Вы посвящаете себе. В это время происходит настройка на день, личная, обязательная практика (молитва), другие, необходимые занятия для себя.

Сон должен быть на ровной, цельной поверхности, в абсолютной тишине. Не полезно засыпать под телевизор, музыку и т.д. Очень вредно перед сном собирать «информационный мусор», новости, общение в интернете, и другие действия в гаджетах.

Перед сном и после сна в обязательном порядке необходимо принять гигиенический душ. Вода очень хорошо влияет на информационное, электромагнитное поле человека. Вы вечером как бы смываете все, что было за день, а утром – за ночь. Это очень способствует восстановлению ресурсов.

Вечером, перед отходом ко сну, практически начинается новый день. Вы формируете план на следующий день. Ночью информация автоматически протраивается на тонком плане. Если выработать эту, совсем не трудную привычку, то Ваши результаты увеличатся многократно.

Жизнь начинается с отхода ко сну. Выдох важнее вдоха!

=====

Питание.

«Если Вы правильно питаетесь, то лекарства вам не нужны, если Вы неправильно питаетесь, то лекарства Вам не помогут» (Авицена)

На переваривание пищи организм затрачивает огромное количество ресурсов. Как нужно правильно питаться, чтобы еда давала ресурсы, а не забирала их, приводя организм к болезням?

Сбалансированное питание -это:

- баланс частоты (режим)
- баланс состава
- баланс объема

Комфорт после еды – это чувство сытости без потери чувства легкости.

Отвечаем себе на три вопроса: Чем питаемся? Как питаемся? Зачем питаемся? Итак,

Чем питаемся?

Еда должна быть энергоемкой. 50% энергетической ценности блюда зависит от качества продуктов, из которых оно приготовлено, и 50% от того, кто, в каком состоянии и с какими мыслями это блюдо приготовил.

Исходя из этого:

а) следует отказаться по максимуму от «пластиковой» еды. Еда должна быть простой, экологичной, сбалансированной по энергетической ценности и составу: белки, жиры, углеводы.

б) максимально уменьшить прием пищи в местах массового пользования.

Важно, кто, как и в каком состоянии готовит для Вас пищу. От этого зависит, питание поддерживает, улучшает Ваши энергетические ресурсы, или наоборот, забирает.

Как питаемся?

«Война войной – обед по расписанию»

не совмещать процесс принятия пищи с другими процессами. (просмотр TV, разговор по телефону, чтение книги, написания проекта и др.)

медленное, тщательное пережевывание пищи. На Тибете говорят: «Если ты много раз жуешь – еда тебя наполняет, если ты мало жуешь – еда тебя убивает»

очень важно, с каким настроением Вы не только готовите пищу, но и употребляете ее. Во время приема пищи следите за тем, о чем Вы думаете, за своими мыслями. Любая негативная информация в процессе употребления пищи легко и глубоко проникает на клеточный уровень. Вы начинаете «звучать» с негативным окрасом еще очень долго, и наоборот, если Ваши мысли были позитивные, конструктивные и благостные. Выработайте привычку, употреблять пищу, во что бы то не стало, только в нейтральном или хорошем расположении духа.

очень тщательно подбирайте себе окружение, с которым Вы разделяете трапезу. Есть три витальные энергии, которые передаются при взаимодействии:

- энергия еды
- энергия секса
- энергия общения

Если Вы пообедали или поужинали с нездоровым, неуспешным человеком (см. Глава: Люди), Вы неосознанно «заразились» негативными тенденциями. И потом Вы не понимаете, почему, тщательно подготовленная сделка или переговоры сорвались. И наоборот, разделяя трапезу с сильными, успешными людьми, Вы становитесь результативнее и успешнее. Начинает «везти».

слушайте свой организм. Он всегда подскажет, в каких продуктах на данный момент Вы больше всего нуждаетесь.

Зачем питаемся?

«Мы едим, чтобы жить, а не живем, чтобы есть»

Не переедайте. Лучше недоесть, чем переесть. Смело уменьшайте объем потребляемой пищи. Мы нуждаемся в гораздо меньшем количестве еды. А организм подскажет, если Вы осознанно будете отделять привычку, от действительной необходимости в пище. Следует придерживаться правилу по физиологии – все физиологические процессы необходимо совершать медленно и осознанно, отдельно от других жизненных процессов, в хорошем настроении и состоянии.

=====

Режим двигательной нагрузки.

С точки зрения профилактики и быстрого восстановления, самое ценное движение – это ходьба.

Правило: Чем дороже вид спорта, тем меньше он полезен.

Если какой-то вид спорта требует от Вас много финансовых затрат, то скорее всего этот вид спорта не функционален и травмоопасен.

Профилактика заболеваний – это движение. Движение должно нравиться. Если не нравится ходьба, бег, то обязательно нужно выбрать то, что нравится. Плавание, теннис, и др. Очень важно соблюдать регулярность в двигательной нагрузке. Иногда с пользой можно проводить спортивный марафон и интенсивные занятия физической нагрузкой. Гораздо полезнее дозированные, регулярные, увеличивающиеся по нарастанию нагрузки.

Итак, здоровье-это 90% диагностика, и 10% – профилактика, т.е. физическая нагрузка, движение.

Правило: Не надрываться ни в чем. Ничего слишком...ничего много...ничего чересчур... Критерий надрыва – это возникновение страха.

Психика.

Бизнес-это 80% психология и 20% правильных действий.

Правило 1. Не нужно переделывать данную Богом психику!

Необходимо адаптировать под себя, под данную психику задачи и действия.

Правило 2. Усиливаем сильные стороны! Слабые стороны и то, где ты не способен, возьмут на себя другие, способные в этом.

Какие же существуют типы психики и в чем их различия?

Существует 2 типа психики:

- быстрая
- ригидная

Быстрый тип психики.

Люди с быстрым типом психики быстро реагируют, принимают решения и именно поэтому, делают много ошибок и лишних действий, теряя на этом ресурсы, так как не дают себе времени все взвесить и сопоставить. Они суетливы, импульсивны, делают много лишнего, необдуманного, часто переделывают, так как поспешны в своих выводах и действиях.

Такие люди авантюры. Иногда это качество играет хорошую роль и рассматривается как решительность. А иногда – отрицательную, и рассматривается как незрелость, импульсивность. Людям с таким типом психики легко взять деньги, но трудно их удерживать и приумножать. Люди с таким типом психики являются генератором идей. На них потоком обрушиваются все новые и новые идеи. По природе своей они гениальны, но за счет того, что они легко и быстро переключаются, начатое не доводится до конца, до результата. Они легко воспламеняются и также быстро гаснут.

Для людей с таким типом психики необходимо соблюдать следующие правила:

Правило: 1. Делать паузы. Восприятие – пауза – принятие решения – пауза – действие.

Правило 2. Дисциплинировать себя. Приучать к порядку и режиму.

Правило 3. «Ставить точки». Каждое начатое действие доводить до результата, до завершения и только потом начинать следующее действие. Необходимо приучить себя выстраивать и строго соблюдать последовательность.

Ригидный тип психики.

Это люди, которые долго принимают решения. Они педантично, тщательно до мелочей будут все взвешивать, продумывать, просчитывать. Они не любят рисковать, и уж тем более поступать авантюрно, нелогично, спонтанно. Они любят стабильность и не любят сюрпризы.

Обычно, люди с таким типом психики – системщики. Они все упорядочивают и систематизируют. У них во всем завершенность и идеальный порядок. Они усилий к этому не прилагают. Это у них на выдохе, само происходит. Им важна стабильность и устойчивость. Проблема таких людей, они упускают возможности. Пока они решаются – условия для этой возможности уже упущены.

Возможность – это сочетание трех факторов: время, место, обстоятельства. Люди с ригидной психикой чаще всего упускают время, тем самым, пропуская возможность. Они много сомневаются, в результате чего в конечном итоге, возможность приобретает негативный окрас. Как руководителю с таким типом психики оптимизировать процесс?

Правило 1. Повышать уровень амбиций, поднимать планку притязаний. Планка притязаний – это не вопрос требования к миру. Это вопрос требования к себе!

«Мне много не надо, мне достаточно самого лучшего!»

Это позволит активизировать действия и сократит время на размышления и сомнения.

Правило 2. Расставлять приоритеты. Ранжировать степень педантичности и перфекционизма от важности поставленных задач.

Когда в компании есть партнер или человек, приближенный к руководителю, с противоположным типом психики, и когда все «заряжены» на результат, тогда положительные стороны того и другого типа психики улучшают, результативность, а отрицательные – нивелируются. Тогда есть возможность выполнять поставленные задачи исходя из сильных сторон.

Главное условие – «заряженность на результат». Контактная и взаимодействующая людям с разным типом психики, и выполняя правила выше, естественным образом образуется третий тип психики, соединяющий в себе скорость, решительность, амбиции первого, и точность, аккуратность, дисциплинированность и структурность второго.

=====

Расход энергетических ресурсов.

Умственная деятельность больше всего потребляет глюкозу, расходует ресурс. Огромное количество ресурсов тратится на переключение левого и правого полушария мозга.

Левое полушарие – это структура, ум, память, логика. Считается – мужское полушарие, отвечающее за умственные и интеллектуальные способности человека.

Правое полушарие – это эмоции, интуиция, гибкости, творчество. И считается – женское полушарие. Большинство людей (90 %) одновременно используют преимущественно функции одного какого-то полушария, в зависимости от предстоящей задачи. Например, если человек эмоционализирует, то он думать не может, а если решает задачу или думает, он одновременно чувствовать не может. И когда происходит переключение с одного на другое полушарие, то задействуется колоссальное количество ресурсов.

Почему после эмоционального события мы без сил? Сами эмоции жгут ресурс и переключение на левое, логическое полушарие, так же потребляют энергетический ресурс. Именно

поэтому, когда мы думаем, мы не чувствуем, а когда мы в эмоциях, мы думать не можем, совершаем неправильные действия. Наиболее эффективная модель, это синхронная сонастройка кластеров мозга и левого и правого полушария, обеспечивающая одновременное функционирование и правого (эмоционального), и левого (логического) полушария мозга.

Этому способствуют следующие упражнения:

- Упражнение «Перекрест». Поместите перед собой картинку с крестом и смотрите на нее, выполняя это упражнение. Шагайте, поднимая колени, ударяя правой рукой левую ногу, а левой – правую.

- Тренировка выполнения простых действий левой рукой для правши, правой рукой для левши. Например, чистить зубы, кушать, открывать ключом дверь, носить сумку, писать...

Для того, чтобы быстро восстановиться после эмоционального всплеска или заикливания на нерешаемой задаче, когда Вы чувствуете психологический дисбаланс, разбалансировку, необходимо 2-5 минут сделать упражнение «перекрест».

- Корректировка дыхания. Тогда, когда нестабильное эмоциональное состояние, когда ресурс жжется на эмоциях, очень хорошо помогает попеременное дыхание или простое восстановление дыхания через осознанные вдохи и выдохи. 2-5 минут осознанного дыхания приводят к остановке повышенного расходования энергетического ресурса. Ускоренное, учащенное дыхание при определенной эмоциональной нагрузке вызывает как психические реакции (повышенная тревожность, чувство страха), так и физические (асфиксия мозга, вплоть до потери сознания). Своевременная корректировка дыхания и приведение через это психику и физиологию в ресурсное состояние, позволяет не допускать ошибочных действий и сохранять все другие типы ресурсов: финансовый, временной, и т.д.

=====

За эффективную работу психики отвечает **эмоциональный интеллект**. Эмоциональный интеллект, в отличие от интеллектуального коэффициента IQ, возможно развить, усовершенствовать и натренировать.

Способы своевременного воздействия на психику для сохранения и приумножения энергетических ресурсов.

Человек устроен так, что более одного стресса он одновременно не переживает. Поэтому мыслительный токсин, который сжигает ресурс, негативный психический вирус легче всего выбить из себя:

- интенсивным трудом
- переговорами
- работой и движением в сторону результата
- подарками себе (поддержка психики, ЭГО)
- одиночеством (это ресурсное состояние, в котором рождаются креативные идеи, нестандартные решения)
- интенсивом в спортзале
- постом или голоданием (пищевая пауза)
- молитвой
- контрастом физиологии (например, моржевание или просто контрастный душ)

При выполнении одного или всего комплекса этих действий психический вирус ослабляет свою хватку.

От мысленной, умственной интоксикации не убежать и не спрятаться. Она в любом случае, периодически будет происходить и случаться. И лучше всего от этого спасает успех! Успех – это лучшее! Лучше успеха нет ничего. Именно успех провоцирует гипофиз вырабатывать

эндорфины и серотонин. Гормоны радости, счастья, которые и приводят нас в сильное, счастливое, энергетически ресурсное состояние.

Итак, в ресурсное состояние приводит и возвращает :

Внимательное, заботливое отношение к себе, а потом уже к сотрудникам и клиентам.

Правило: Не переступать через себя, не игнорировать себя, не пренебрегать собой.

Любить себя – это значит быть терпеливым и неумолимо настойчивым в своем страстном желании во чтобы то не стало достичь результата. Желаящего ничто не остановит. Желания сжигают все препятствия на своем пути.

Глупый жалуется. Умный работает. Мудрый использует.

Для желающего не существует препятствий. А необходимое состояние желания и обеспечивает здоровая психика и здоровая физиология. Психика и физиология – взаимовлияющие друг на друга факторы, напрямую влияющие на результативность деятельности.

Постоянное движение в сторону результата.

Результат – есть единственный критерий успешности. Факту достигнутого результата никто и ничто сопротивляться не может. Именно успешный результат довольно быстро возвращает в ресурсное, сильное состояние и переводит на следующий виток эволюционного развития на траектории жизненного пути.

Таким образом, здоровье – это базовый ресурс, от которого зависят все другие ресурсы человека.

Глава 3. Время

В данной главе мы рассмотрим основные Законы времени и их влияние, а также возможности управления временем.

Есть такая восточная поговорка: «Если тебе не хватает на что-то времени, то все другое будет у тебя в дефиците».

Время - очень важная составляющая нашей жизни, и мы понимаем, что время очень субъективно. Оно воспринимается нами по – разному. Тогда, когда мы на интересе, когда нам хорошо, здорово, классно, то мы этого времени не замечаем, оно пролетает быстро.

А бывает наоборот: когда напряжение, когда Вы не хотите находиться в этих условиях, в этом пространстве, с этими людьми, то время как будто растягивается, каждая минута кажется вечностью.

Отсюда вывод: для того чтобы быть в ресурсном состоянии, и на все хватало времени, необходимы тайм-менеджмент и очень правильное отношение к себе, как к основе ресурсного состояния. Так уж устроено, что с тебя все начинается и тобой все заканчивается. Постоянно фокусироваться на внешнем мире и забывать про себя – это большая ошибка. Каждый из нас призван в этом мире реализовать свой внутренний потенциал, то, что мы способны отдать миру – все свои возможности и, безусловно, возможности разного плана.

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.