

Саммари книги  
БРЭД СТАЛБЕРГА, СТИВ МАГНЕССА

# НА ПИКЕ

Как поддерживать  
максимальную  
эффективность  
без выгорания



Библиотека авторских саммари СоКратко

Полина Крупышева

**Саммари книги Брэда Сталберга  
и Стива Магнесса «На пике. Как  
поддерживать максимальную  
эффективность без выгорания»**

«СоКратко»

2023

## **Крупышева П. О.**

Саммари книги Брэда Сталберга и Стива Магнесса «На пике. Как поддерживать максимальную эффективность без выгорания» / П. О. Крупышева — «СоКратко», 2023 — (Библиотека авторских саммари СоКратко)

Обратите внимание, что вы приобретаете краткое изложение книги. Все ключевые идеи автора изложены в формате саммари, которое вы можете прочесть за 30–40 минут, не упустив ничего важного. Краткое изложение подготовлено для вашего удобства авторами онлайн-библиотеки СоКратко. Стив Магнесс – спортивный тренер, преподаватель физической подготовки в Университете Святой Марии. Готовил спортсменов к Олимпийским играм и чемпионатам мира. Он является лидером спортивных инноваций, которые основаны на объединении науки и практики. Брэд Стальберг – колумнист журналов Outside, New York и других. Его темы – это здоровье и человеческая производительность. Он является консультантом руководителей ведущих мировых компаний по широкому ряду вопросов. Активно занимается спортом. Эта книга подходит людям, которые стремятся к успехам в работе и к высокой продуктивности.

## Содержание

Введение	5
Часть I. Уравнение роста	6
Глава 1. Секрет устойчивого успеха	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

# **Полина Олеговна Крупышева**

## **Саммари книги Брэда Сталберга и Стива Магнесса «На пике. Как поддерживать максимальную эффективность без выгорания»**

### **Введение**

Практически каждому человеку приходится добиваться того, что ранее он считал недосягаемым. Чтобы выложиться по полной, он старается улучшить свою производительность.

Человеческая производительность в целом сильно возросла за последние десятилетия. Такая ситуация возникла во многом благодаря цифровым технологиям, которые увеличили конкуренцию, позволив выполнять большую часть работы удаленно. Однако такой скачок обладает не только позитивными, но и негативными эффектами. Согласно статистике, с ростом производительности в Америке на 400 % увеличилось употребление антидепрессантов.

В будущем требования к человеческой производительности будут расти дальше, так как людям придется конкурировать не только друг с другом, но и с искусственным интеллектом.

Не менее сильное давление оказывается и на спортсменов. Конкуренция между ними сейчас сильнее, чем в середине двадцатого века. Так, например, средний рост баскетболистов увеличился с 195 до 204 см.

Люди постоянно стремятся выделиться из толпы, так что в последнее время в офисной жизни стали прослеживаться черты спортивного мира – допинг, культура «победы любой ценой», высокие ставки. Это приводит к тому, что любая информация о чьих-либо выдающихся успехах подвергается сомнению. В первую очередь, сомнение вызывает честность этого человека.

Но даже несмотря на то, что некоторые люди действительно добиваются экстраординарных результатов, они не могут поддерживать их на протяжении долгого времени.

Одной из важнейших проблем современного мира является перегрузка информацией. Сотрудники компаний из страха потерять работу становятся трудоголиками в ущерб собственному здоровью. Трудоголизм без возможности отдохнуть и перезагрузиться ведет к эмоциональному опустошению. Отсутствие четких рабочих часов и возможность заниматься любимым творческим делом тоже не исключают возможность выгорания. Люди, работающие в творчестве, особенно подвержены суицидальным наклонностям, депрессии и алкоголизму.

Многие пытаются повысить свою производительность с помощью препаратов, несмотря на то, что это запрещено. Однако есть и другой способ – ряд безопасных, этичных и законных принципов, которых люди придерживались веками, чтобы добиться лучшего результата.

## **Часть I. Уравнение роста**

### ***Глава 1. Секрет устойчивого успеха***

Мы привыкли употреблять термин «мускул», говоря о физических особенностях нашего тела.

Однако в метафорическом смысле мускулом можно назвать также когнитивные и эмоциональные человеческие функции. Залогом роста любого мускула является баланс между объемом нагрузки и объемом отдыха. Этот цикл нагрузки и отдыха в спорте называется периодизацией.

Если после нагрузки, которую вы даете своему телу, у организма будет достаточно времени на восстановление, то в следующий раз вы сможете попробовать большую нагрузку. То же самое верно для когнитивной и эмоциональной нагрузки. Получается цикл: нагрузка требует восстановления, которое позволяет ее выдержать.

## **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.