

На страницах этой книги я увидел не только то, что я использовал неосознанно, но многое такое, о чем не подозревал. На вопрос «Где вы берете столько энергии?» теперь буду отвечать цитатами из книги Сергея Хлыстунова.  
Радислав Гандапас

Читать будет трудно (не самый легкий стиль) и больно, но нужно. Хорошая компиляция. Зачет.

Игорь Манн

**Сергей Хлыстунов**

# Как стать корпоративным атлетом

Система управления  
работоспособностью  
и качеством жизни

Книга рекомендована  
Международной  
школой бизнеса  
IBS-Plekhanov



  
BYBLOS

**Сергей Юрьевич Хлыстунов**  
**Как стать корпоративным**  
**атлетом. Система управления**  
**работоспособностью**  
**и качеством жизни**

*Текст предоставлен издательством*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=18403058](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=18403058)*

*Как стать корпоративным атлетом. Система управления  
работоспособностью и качеством жизни: Библиос; Москва; 2016*

*ISBN 978-5-905641-28-2*

### **Аннотация**

Огромное количество участников делового мира испытывают острую потребность вести профессиональную и личную жизнь на пике своих возможностей. Для того чтобы жить и трудиться на полную мощность, нужно иметь высокую работоспособность и уметь ею управлять. Сегодня многие уже догадываются, что управлять своей работоспособностью можно, лишь научившись управлять собственной энергетикой. Но как это сделать для большинства остается загадкой.

Эта книга – самоучитель по освоению уникальной системы управления работоспособностью и качеством жизни для всех профессионалов, занятых интеллектуальным трудом. Она

дает возможность овладеть базовыми приемами и методами управления собственной энергетикой и создать на их основе свою индивидуальную операционную систему управления работоспособностью и качеством жизни.

Любой деловой человек, внедривший ее в свою жизнь, сможет избавиться от постоянного дефицита энергии, хаоса, суеты и дистрессов и станет успешным корпоративным атлетом, т. е. успешным участником высококонкурентного корпоративного мира. Мира, где превыше всего ценятся результативность, эффективность, рентабельность, скорость и точность.

Эта книга о том, как быть успешным профессионалом, жить полнокровной жизнью и трудиться на пике своих возможностей, оставаясь при этом счастливым, гармоничным, жизнерадостным и удовлетворенным жизнью человеком. В ней нет ничего лишнего, только реальные инструменты управления работоспособностью и качеством жизни, объединённые в операционную систему, многократно подтвердившую свою результативность на практике, в суровых условиях российской деловой жизни.

# Содержание

Об авторе	6
Предисловие	8
Для чего написана эта книга?	8
Основная идея	13
Как читать эту книгу	18
Структура книги	21
Просьба к читателям	25
Глава 1. Энергетическая основа человеческой работоспособности	26
Что такое работоспособность	27
Что такое стресс и как его использовать	32
Как развить высокую работоспособность	42
Конец ознакомительного фрагмента.	45

**Сергей Хлыстунов**  
**Как стать корпоративным**  
**атлетом. Система**  
**управления**  
**работоспособностью**  
**и качеством жизни**

© Сергей Хлыстунов, 2016.

© Александр Былов, дизайн обложки, 2016.

© ООО «Библос», 2016. Все права защищены.

# Об авторе



**Сергей Юрьевич Хлыстунов** – эксперт по управлению работоспособностью, доктор политических наук, сертифицированный бизнес-тренер. Основатель и генеральный директор Центра исследований человеческой работоспособности. Более 15 лет занимается обучением, из них 12 лет трудился в государственных университетах, где прошел путь от преподавателя до декана факультета менеджмента и предпринимательства. Занимался коммерческой деятельностью, 7 лет возглавляя «Торговый Дом «Техногазсервис-С», специализирующийся на торговле промышленным газовым оборудованием. Более 4 лет возглавлял Корпоративный университет банка «Экспресс-Волга». На данный момент является директором по развитию компании «Спектран», производящей высокочастотное измерительное оборудование.

# Предисловие

*Оптимисты учат английский, пессимисты учат китайский, а реалисты изучают автомат Калашникова.*  
*Андрей Фурсов*

## Для чего написана эта книга?

Приходит время, когда накопленный жизненный опыт, знания и навыки требуют глубокого переосмысления на более высоком социальном уровне, который предполагает выход за пределы узкого круга единомышленников, на суд широкой общественности. Тем более что проблема, которую решает эта книга, терзает сегодня многих участников делового мира.

Я уверен, что любой вдумчивый и ориентированный на профессиональный и личностный рост и развитие человек извлечет из данной книги реальную пользу. Все изложенное в ней является моим личным живым опытом. опытом человека, которому пришлось самостоятельно подниматься вверх из самых мрачных глубин социальной иерархии и географии на уровень успешного делового человека и при этом не «испачкать» свою совесть, сохранить чувство собствен-

ного достоинства, здоровую психику и адекватное восприятие картины мира.

Я глубоко убежден, что любой психически и физически здоровый и адекватный человек всю свою жизнь стремится к простому человеческому счастью, выражающемуся в социальном плане в виде глубокой и полной удовлетворенности собственной жизнью.

К сожалению, наш мир так устроен, что обладание какими-либо материальными благами еще не означает получения настоящего удовлетворения от этого обладания. Многие не понимают этой простой истины и идут «обходным путем»: вместо того чтобы «напрямую» стремиться к удовлетворенности жизнью, они стремятся к обладанию некими «вещами», которые могут дать им эту удовлетворенность.

На самом деле «прямой путь» очень простой, как все гениальное. Счастливая жизнь и глубокое удовлетворение от каждого прожитого дня, т. е. высокое качество жизни, в подавляющем большинстве случаев мало связано с высоким уровнем жизни. Безусловно, бывают случаи, когда рост уровня жизни (достатка, благосостояния) приводит к росту качества жизни, однако эта ситуация кратковременна.

Как показывает жизненный опыт, каждая удовлетворенная потребность рождает новую потребность более высокого уровня. Самое опасное в этой ситуации то, что наши потребности растут быстрее, чем наши реальные возможности их удовлетворить. И за этот разрыв нам приходится распла-

чиваться, так как расходы на обслуживание новых потребностей начинают «напрягать», причем иногда до такой степени, что возникает острая неудовлетворенность собственной жизнью, особенно ее качеством.

Единственный способ избежать этой ситуации – это идти тем самым «прямым путем», т. е. получать удовлетворение не за счет обладания чем-то, а «прямо» от самой жизни. Это вполне реально, но только при одном условии: нужно всегда находиться в состоянии адекватности по отношению к окружающему миру. Не просто быть всегда «здесь и сейчас», но и глубоко и ясно осознавать, для чего ты «здесь» и почему именно «сейчас».

Только пребывание в этом состоянии, состоянии полной адекватности и глубокого осознания происходящего, позволяет почувствовать «жизнь в каждом вздохе», т. е. получать удовлетворение от каждого прожитого мгновения. Это и есть высокое качество жизни. Чтобы проживать каждое мгновение своей жизни качественно, нужно всегда помнить, что жизнь лучше, чем «не жизнь», т. е. смерть, если, конечно, ты не на пыточном столе или на поле боя с оторванными конечностями. Максимальная ценность жизни не только в самой жизни, но и в понимании того факта, что она может оборваться в любой момент.

Однажды меня, лежащего в реанимации и нашпигованного «капельницами», перестало лихорадить, и я ощутил полное спокойствие и безразличие к своей дальнейшей судьбе.

Мне повезло, «лицо смерти» оказалось совсем не страшным. Страшной оказалась горечь от ощущения того, что это конец и я больше никогда не почувствую вкус жизни и не сделаю то, что хотел успеть сделать. И тогда желание жить вернулось, вернулся к жизни и я.

С тех пор прошло много времени, но главное, что я вынес из этой ситуации, это понимание того, что именно скоротечность и хрупкость нашей жизни дают нам возможность почувствовать ее вкус и получить удовлетворение от того, что успели сделать в отпущенный нам срок. При условии, что мы находимся в адекватном состоянии и осознаем происходящее.

Это называется состоянием душевной гармонии, т. е. удовлетворенности и безмятежности. По моему глубокому убеждению, только жизнь в этом состоянии можно назвать настоящей: качественной, полноценной и полнокровной. Как только мы теряем душевное равновесие, качество нашей жизни тут же начинает снижаться, причем независимо от уровня жизни.

Как же быть, если нам приходится участвовать в борьбе за достойное место в социальной иерархии, чтобы удовлетворить свои базовые потребности и защититься от посягательств окружающих нас «граждан». А если мы хотим еще и раскрыть свой потенциал, и получить от общества «по заслугам», то добиваться и сохранять высокое качество жизни становится крайне сложной задачей.

Мне потребовалось двадцать лет, чтобы найти ответ на этот вопрос – как найти баланс между высоким качеством жизни и успешной деловой активностью? Это тот случай, когда можно получать глубокое и настоящее удовлетворение от жизни и при этом быть успешным участником делового мира.

# Основная идея

Современная деловая жизнь предъявляет к ее участникам возрастающие требования в плане интенсивности и продолжительности труда. Большинство деловых людей не справляются с этим «ритмом», что приводит к снижению качества их жизни, даже при наличии ее высокого уровня. И я много лет был одним из них.

Наиболее активные и развитые профессионалы испытывают острую потребность вести профессиональную и личную жизнь на пике своих возможностей и при этом иметь высокое качество жизни. Однако жизнь на полную мощность возможна только при наличии высокой работоспособности, т. е. способности выполнять большой объем работы в высоком темпе и с высоким качеством, причем во всех сферах своей жизни: в интеллектуальном и физическом труде, общении с окружающими, интимной жизни и заботе о родных и близких.

Осознание этой истины заставило меня много лет назад начать поиск инструментов и методов, которые помогли бы мне обрести и удерживать высокую работоспособность и высокое качество жизни в целом, а не только в какой-то одной сфере жизни. Я часто видел, как профессионалы спорта, бизнеса, науки и искусства блистали своей работоспособностью в своей сфере, однако за ее пределами они терпели пол-

ный крах. Некоторые из них были сильны, знамениты, богаты, уважаемы, умны и влиятельны. Но я не видел на их лицах счастья и удовлетворения от жизни. Они были несчастны, хотя и каждый по-своему. И почему-то очень не хотелось оказаться на их месте.

Тогда я понял, что в той жизни, к которой я стремлюсь, должен быть баланс трех основных составляющих качественной жизни: душевной гармонии, семейного благополучия и профессионального успеха, дающего общественное признание и уважение. А для этого нужно очень много энергии. Вопрос только в том, где ее взять в том количестве и качестве, чтобы уровень общей работоспособности позволил сделать то, что нужно, с нужным темпом и качеством.

Для меня ответ на этот вопрос был очевиден – нужно внедрить опыт профессионального спорта во все сферы своей жизни. Мой отец был спортивным тренером, я родился, вырос и жил в спортивной среде, сформировался как личность среди спортсменов, сам был им, до сих пор считаю себя таковым.

По моему глубокому убеждению, сам спорт возник как средство повышения общей работоспособности человека и позволил ему превзойти себя в различных направлениях своей деятельности. Мои попытки внедрить спортивные методы управления собственной работоспособностью в другие сферы: бизнес, науку, административную деятельность – привели к быстрым и очевидным результатам.

Сегодня, после многих лет непрерывных экспериментов, я глубоко убежден, что деловой человек, научившийся использовать методы и инструменты управления собственной работоспособностью, т. е. ставший «корпоративным атлетом», становится предельно конкурентоспособным, увеличивает свою рыночную ценность и быстро добивается повышения качества жизни. Термин «корпоративный атлет» представляется мне очень точным, так как отражает суть моей концепции. Атлет, в переводе с греческого, – участник состязания. Корпоративный атлет – это участник состязания в корпоративном мире, где больше всего ценятся результативность, эффективность, прибыльность, скорость и точность.

Более того, сейчас я убежден, что внедрение спортивного опыта управления собственной работоспособностью это единственная возможность добиться высокого качества жизни. Современная деловая среда, будь то предпринимательство, менеджмент или какая-либо иная профессиональная деятельность, функционирует по законам механической рентабельности и продуктивности, где человеческий фактор лишь один их компонентов успеха.

Успех компании отражается в финансовых показателях и будет считаться выдающимся даже в том случае, если, добиваясь запланированных результатов, ее руководитель «сгорел» на работе. Деловая жизнь безразлична к таким категориям, как качество жизни ее участников и степень их удовлетворенности своей жизнью или трудом. Стандартный трудо-

вой день делового человека антифизиологичен. Бизнес-процессам и функциям все равно, как мы себя чувствуем: хотим ли мы есть, спать или сделать перерыв в работе. Клиентам, в большинстве случаев, тоже.

Если мы сами о себе не позаботимся, этого не сделает больше никто. Я уже не говорю о таких извращениях с точки зрения нашей физиологии, как многочасовое сидение за рабочим столом перед монитором компьютера, тесная деловая одежда, которую приходится носить целый рабочий день, совещания, длящиеся 3–4 часа без перерыва, хаотичные и многочисленные нарушения концентрации внимания телефонными звонками и многое другое. Наше тело, интеллект, эмоциональная и духовная сферы формировались в совершенно другой среде и для выполнения совершенно иных задач. А современная деловая жизнь предъявляет им требования, далеко превосходящие их адаптационные возможности.

Мы не можем повернуть вспять научно-технический прогресс и подогнать принципы и законы деловой жизни под свои чисто человеческие возможности. Все, что мы можем, это соблюдать базовые принципы функционирования нашего организма в технологическом и механистическом «угаре» безразличной к нашему человеческому естеству деловой жизни. Мой опыт показал, что, если стать «корпоративным атлетом», это возможно. Более того, это обязательно нужно сделать, если мы хотим прожить свою жизнь, как подобает свободному человеку, а не «корпоративному рабу».

Если вы тоже хотите стать корпоративным атлетом и жить полноценной и качественной жизнью, то это книга для вас. Я много лет осваивал и оттачивал свой навык управления собственной работоспособностью и хочу передать этот опыт и знания тем, кто способен расти и развиваться.

# Как читать эту книгу

Книги были и остаются моими лучшими учителями, благодаря которым я стал достойным человеком и имею возможность расти и развиваться дальше: повышать свою работоспособность и качество жизни, жить достойно, полнокровно и продуктивно. Именно поэтому данная книга – самоучитель.

Написать эту книгу в форме самоучителя меня заставило чувство глубокого разочарования от прочтения массы деловых книг, которые написаны авторитетными людьми, иногда качественно и новаторски. В них излагается «что» нужно делать, чтобы добиться того или иного. Но крайне мало раскрываются реальные технологии – «как» это сделать.

Ситуация понятна, мало кто желает раскрывать реальные инструменты и методы, которые созданы годами тяжелого труда. В результате книга мощно продвигает своего создателя и повышает его репутацию эксперта, но оставляет крайне мало шансов для вдумчивого читателя самому овладеть тем, чему авторы учат «вживую». Особенно этим грешат западные авторы, но это их право. У нас есть право идти своим путем.

Прочитав эту книгу, вы вряд ли сможете сразу овладеть навыком управления работоспособностью. Как говорится, «сколько книжек не читай, императором не станешь!» Одна-

ко, прочитав ее и внедрив в свою жизнь описанные в ней инструменты и методы, вы поймете, в каком направлении трудиться над собой, чтобы, в конце концов, выработать в себе этот навык. Пройдя этот Путь, вы изменитесь навсегда, и я уверен, в лучшую сторону.

В результате долгих экспериментов все инструменты и методы управления работоспособностью были интегрированы мною в единую «Систему». Она многократно апробирована на сотнях менеджеров и специалистов различных организаций, которые после участия в моих тренингах и получения индивидуальных консультаций резко повысили свою работоспособность и качество жизни и освоили принципы управления ими.

Несмотря на свои скромные размеры, в этой книге сконцентрирован огромный массив ценной информации и реального жизненного опыта, «переварить» который и овладеть которым после одного прочтения невозможно. Лучше, если эта книга станет для вас настольной.

Данная книга носит практический характер и не претендует на научность, хотя все инструменты и методы, изложенные в ней, имеют мощную научно-теоретическую базу. Я умышленно ушел от научно-теоретического стиля изложения материала, раскрыв свою «Систему» простым, доступным и эмоциональным языком. Для меня важно, чтобы любой образованный человек без специальной подготовки мог быстро освоить ее, не утопая в «дебрях» научной методоло-

гии и терминологии.

Однако данная книга не рассчитана на праздного и ленивого читателя с отсутствием мотивации к профессиональному и личностному росту. Это деловая книга для деловых людей любого пола, возраста, национальности и статуса, которые не любят тратить время впустую. Она рассчитана на то, чтобы ее читатель действовал по алгоритму: «прочел, осмыслил, внедрил в жизнь». Именно поэтому она написана как самоучитель. Безусловно, она не заменит хорошего тренинга, однако вполне достаточна, чтобы мотивированный человек сам начал овладевать всеми изложенными в книге инструментами и методами.

# Структура книги

Книга включает в себя 7 глав, список рекомендуемой литературы и приложения. Каждая глава начинается с постановки проблемы, для решения которой она написана.

В главе 1 раскрываются базовые термины «Системы», такие как корпоративный атлет, работоспособность, качество жизни, стресс, дистресс. Исследуется механизм выбора реакции на стресс и формулируются условия для развития высокой работоспособности и управления качеством жизни. Анализируется энергетическая основа человеческой работоспособности, состоящая из четырех видов энергии. Глава носит теоретический характер и обозначает параметры «Системы» в целом.

Глава 2 посвящена технологии управления физической энергией и подробному анализу оптимальных режимов питания, отдыха, восстановления и физической активности. Я отдаю себе отчет в том, что обсуждать данные вопросы – то же самое, что ворошить осиное гнездо: всегда находятся несогласные и исповедующие иные теории и практики.

Не претендуя на истину в последней инстанции, замечу, что все изложенные здесь инструменты и методы рассчитаны на относительно здоровых людей, не имеющих тяжелых хронических заболеваний и способных к адекватному восприятию информации, обладающих здоровой психикой и здра-

вым смыслом. Для фанатов и адептов различных сект и течений эта глава, как и книга в целом, будет практически бесполезна. Их «чаша уже наполнена» всерьез и надолго.

Все описанное и рекомендуемое в этой главе, как и в других главах, просто, практично и надежно, как автомат Калашникова, и подтверждено многолетним успешным личным опытом, опытом клиентов и близких людей. Освоение данной главы подразумевает обязательное заполнение чек-листов, позволяющих проанализировать то состояние, в котором находится читатель в данный момент. Заполненные чек-листы будут востребованы в главе 6 при составлении индивидуальной операционной системы управления работоспособностью.

Глава 3 посвящена технологии управления эмоциональной энергией. В ней раскрываются базовые методы защиты от эмоциональных дистрессов и методы восстановления эмоциональной энергии в краткосрочной и долгосрочной перспективе. Освоение данной главы также подразумевает обязательное заполнение чек-листов, позволяющих проанализировать эмоциональное состояние, в котором находится читатель в данный момент. Заполненные чек-листы будут востребованы в главе 6.

Глава 4 посвящена технологии управления интеллектуальной энергией. В ней раскрываются методы повышения качества и продолжительности нашего интеллектуального труда, их освоение позволяет решить все проблемы, для пре-

одоления которых был создан тайм-менеджмент, к сожалению, не решивший их. В ней предлагаются конкретные рабочие инструменты по эффективному подчинению информационных потоков, а также систематическому восстановлению интеллектуальной энергии.

Освоение данной главы подразумевает обязательное заполнение чек-листов, позволяющих проанализировать уровень вашей интеллектуальной энергии, на котором вы находитесь в данный момент. Заполненные чек-листы будут востребованы в главе 6. Кроме того, настоятельно рекомендую пройти все предлагаемые тесты, сделать упражнения и подробно изучить все схемы, к которым вас будет регулярно отсылать текст.

Глава 5 посвящена технологии управления духовной энергией. В ней подробно раскрыт механизм нашей самомотивации и проанализирован источник нашей духовной энергии. Представлены наиболее эффективные методы восстановления духовной энергии.

Возможно, данная глава станет самой сложной из всех прочитанных, потому что потребует от вас мужественной и честной оценки себя и своего жизненного пути, а возможно, и даст почувствовать всю горечь сожалений о допущенных в жизни фундаментальных ошибках.

Освоение данной главы подразумевает обязательное выполнение всех необходимых упражнений, которые выстроены в логическом порядке и тесно взаимосвязаны между со-

бой. Заполнение чек-листов и освоение схем также обязательно, так как это будет востребовано в следующей главе. Ни в коем случае не пропускайте упражнения, схемы и чек-листы, иначе ваша «Система» будет нефункциональна. К вашей «машине» должны быть прикручены все четыре колеса.

Глава 6 – это сердце «Системы». В результате ее прочтения, осмысления и внедрения, при условии адекватных усилий, у вас может появиться собственная, индивидуальная операционная система, благодаря соблюдению которой вы сможете самостоятельно управлять своей работоспособностью и качеством жизни. Это изменит вашу жизнь раз и навсегда. Но работать она будет лишь в том случае, если ее применять именно как «Систему». Частичное внедрение даст гораздо меньший эффект.

Глава 7 является итоговой. Ее задача – укоренить «Систему» в реальной жизни и расчистить те «завалы» и преграды, которые будут мешать «Системе» полноценно функционировать. Глава носит в большей степени философский характер, однако ее глубокое осмысление и принятие позволит получить максимальную отдачу от «Системы» как в краткосрочном, так и в долгосрочном плане.

# Просьба к читателям

Если у кого-то из читателей возникнет желание поделиться своими мыслями по поводу содержания книги и поднятых в ней проблем, я буду вам крайне признателен. И, разумеется, всегда готов помочь словом и делом как эксперт и тренер. Самым быстрым вариантом связаться со мной будет ваше письмо по электронной почте, направленное по адресу: [sh@max-result.ru](mailto:sh@max-result.ru).

# **Глава 1. Энергетическая основа человеческой работоспособности**

**ПРОБЛЕМА.** Огромное число участников делового мира испытывают острую потребность вести профессиональную и личную жизнь на пике своих возможностей. Для того чтобы жить и трудиться на полную мощность, нужно иметь высокую работоспособность и уметь ею управлять. Сегодня многие уже догадываются, что управлять своей работоспособностью можно, лишь научившись управлять собственной энергетикой. Но как это сделать, для большинства остается загадкой.

## **В ЭТОЙ ГЛАВЕ ВЫ УЗНАЕТЕ:**

- ◆ Что такое работоспособность.
- ◆ Что такое стресс и как его использовать.
- ◆ Как развить высокую работоспособность.

# Что такое работоспособность

*Вкладывай энергию во всё, – и оно будет  
расти!*

*Джим Лоэр*

Если я правильно понял труды наших величайших мыслителей: Владимира Вернадского<sup>1</sup>, Константина Циолковского<sup>2</sup> и Александра Чижевского<sup>3</sup>, то наша Вселенная представляет собой энергетическую систему. Она ритмично пульсирует, подчиняясь двум основным законам: закону эволюции, т. е. усложнения энергетической системы за счет развертывания изначально заложенного в нее потенциала, и закону энтропии, т. е. потери энергии за счет упрощения системы. Все в нашей Вселенной является энергией, и мы тоже.

В физическом смысле жить – значит накапливать и тратить энергию в пространстве и времени. Снова накапливать и снова тратить. Целенаправленные действия человека, основанные на затратах энергии в материальном мире, я называю трудом или работой. Способность к таким действиям –

---

<sup>1</sup> Вернадский В. И. Начало и вечность жизни. М.: Советская Россия. 1989, 704 с.

<sup>2</sup> Циолковский К. Э. Общественная организация человечества. М.: МИП «Память», ИПЦ РАН. 1992, 322 с.

<sup>3</sup> Чижевский А. Л. Космический пульс жизни. Земля в объятиях жизни. М.: Мысль, 1995. 767 с.

работоспособностью.

На мой взгляд, работоспособность – это способность выполнять определенный объем работы с определенным темпом и определенным качеством. Чем выше работоспособность человека, тем больше у него возможностей жить на «полную мощность», «на пике своих возможностей», жить качественно и полноценно. Причем это зависит не столько от внешних условий деятельности, сколько от внутренних энергетических и адаптационных ресурсов человека: его тела, психики, ума и духа.

Именно способность в нужное время и в нужном месте быстро мобилизовать всю энергию нашего тела, психики, ума и духа является основой высокой работоспособности человека. В свое время такие авторитетные ученые, как Иван Сеченов<sup>4</sup> и Иван Павлов<sup>5</sup>, доказали, что физическую энергию мы получаем в результате обмена веществ – это топливо, на котором основана наша физическая работоспособность.

Подобный алгоритм «обмена веществ» проявляется не только в функционировании нашего тела. Наши эмоциональная, интеллектуальная и духовная системы функционируют так же. Эмоциональная энергия тоже тратится и восстанавливается в результате обмена эмоциями с други-

---

<sup>4</sup> Сеченов И. М. Физиология процессов роста в животном теле. М.: Либроком. 2012. 174 с.

<sup>5</sup> Павлов И. П. Рефлекс свободы. М.: Северо-Запад, Книжный Клуб Книговек, 2011. 448 с.

ми людьми. Интеллектуальная энергия тратится в процессе мышления и концентрации внимания на выполняемых задачах, где задействован интеллект, и восстанавливается в процессе переключения на иные виды активности или отдыха. Духовная энергия, энергия нашей воли и вдохновения, также активно тратится в течение насыщенного событиями периода бодрствования и восстанавливается во время сна, глубоких философских размышлений и действий, наполненных сокровенными смыслами.

Высокое качество жизни возможно только при условии высокой работоспособности, т. е. способности иметь в своем распоряжении и тратить максимально возможное для каждого из нас количество энергии тела, психики, ума и духа. Причем тратить одновременно все четыре вида энергии. Чем больше мы вкладываем энергии в каждый жизненный процесс, тем качественнее и успешнее мы в нем участвуем. Естественно, я имею в виду сложные процессы, такие как: профессиональная деятельность, секс, спортивная тренировка, активная игра или выступление перед аудиторией. Безусловно, можно качественно постричь газон, почти не мобилизуя энергию психики и духа, но такие дела, как правило, скорее исключение, чем правило.

Например, если мы проводим серьезное собрание или переговоры, нам нужна физическая энергия, чтобы быстро и точно перемещаться в пространстве, энергично жестиковать, писать и говорить. Не обойтись нам и без эмоци-

ональной энергии, которая нужна, чтобы адекватно реагировать на эмоции других людей, проявлять эмпатию и контролировать свои собственные эмоции в процессе общения. Также нам нужна интеллектуальная энергия, чтобы концентрироваться на решаемой задаче и удерживать на ней 100 % своего внимания определенное время, не отвлекаясь и принимая логичные и рациональные решения. И вряд ли мы сможем обойтись без духовной энергии, которая поддерживает нашу внутреннюю мотивацию на выполнение поставленной задачи, а также нашу волю, чтобы довести начатое дело до успешного конца, преодолеть возникающие преграды и достичь конечной цели.

В результате, чем сильнее мы мобилизуем в себе все четыре вида энергии, тем быстрее иссякают наши энергетические запасы. Наступает утомление, и наша работоспособность снижается. Утомление – это общий процесс, связанный с деятельностью центральной нервной системы (далее ЦНС). Когда мы чувствуем утомление, то нужно понимать, что «устала» вся ЦНС в целом, даже если мы использовали не все четыре вида энергии и не все в максимальной степени. Иногда ЦНС утомляется быстрее, чем какая-то одна подсистема нашего организма. Например, у эмоционально и интеллектуально утомленного человека может сохраняться большой запас физической энергии. И если выпить кофе, т. е. мобилизовать свою ЦНС, можно провести качественную спортивную тренировку.

Вывод напрашивается сам собой: чтобы повысить уровень своей работоспособности, нужно уметь поддерживать качественную работу ЦНС, т. е. обеспечить ей регулярную и оптимальную нагрузку и восстановление. Основой восстановления ЦНС являются сон и активный отдых, а также циклическая смена различных видов деятельности. Именно поэтому очень важно иметь собственную еженедельную операционную систему, которая бы обеспечивала полноценную жизнедеятельность ЦНС.

У каждого из нас есть врожденный, генетически заданный уровень воспроизводства энергии всех четырех подсистем нашего организма, а также способность к их восстановлению. Но для того чтобы полностью раскрыть свой генетический потенциал, нужны соответствующие условия, и главное из них – стимулы внешней среды и правильная реакция на них.

# Что такое стресс и как его использовать

Любой стимул внешней среды, достаточно сильный, чтобы возбудить нашу ЦНС, вызывает ее ответную реакцию. Она может контролироваться нами, а может быть неосознанна, а значит, неподконтрольна. В результате все значительные стимулы внешней среды вызывают ответную реакцию в виде возбуждения ЦНС, которая начинает подавать сигналы нашему организму, как на них реагировать.

Все стимулы внешней среды, которые возбуждают нашу ЦНС, вызывают ответную реакцию, т. е. стресс. «Стресс – это неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование»<sup>6</sup>, – заметил классик теории стресса Ганс Селье. Это значит, что наша жизнь сама по себе стресс, избежать которого просто невозможно. Стрессом являются как позитивные, так и негативные результаты реакции на стимулы внешней среды. Стресс негативного характера получил в научной литературе название «дистресс», т. е. разрушительный стресс. Яркий пример позитивного стресса – оргазм, негативного – истерика.

Единственный правильный вывод из анализа этого факта, на мой взгляд, является таковым: не нужно стремиться из-

---

<sup>6</sup> Селье Г. Стресс без дистресса. Режим доступа: [www/klex.ru/63a](http://www/klex.ru/63a)

бегать стрессов, кроме смертельно опасных, так как это просто невозможно. Что реально возможно, так это увеличить в определенной степени адаптационные возможности своего организма с помощью методичных и планомерных тренировок, рационального образа жизни и грамотного использования фармакологических препаратов.

Основные запасы адаптационной энергии у каждого человека заданы генетически. Их можно быстро и бездарно растратить. Как точно отметил Оноре де Бальзак, «желать» сжигает нас, а «мочь» – разрушает. Однако энергию можно тратить расчетливо и рационально, растягивая процесс на долгие десятилетия с максимальной выгодой и минимальным дистрессом. Хотя невозможно делать дополнительные вклады адаптационной энергии сверх генетически унаследованного запаса, если не применять сильнодействующие фармакологические препараты.

Качественный отдых восстанавливает сопротивляемость организма и его способность к адаптации почти до прежнего уровня. Но только «почти», так как полного восстановления никогда не бывает. Любая биологическая деятельность оставляет «химические рубцы». Поэтому имеет смысл избегать экстрима в любых сферах жизни и стремиться к безмятежности, умеренности и гармонии.

Кроме глубокой (резервной) адаптационной энергии, существует поверхностная энергия, которую можно и нужно ежедневно восстанавливать. Резервная энергия тратится

всего один раз и уже не восстанавливается до конца жизни. Когда ее запасы иссякают, наступают старение (истощение адаптационного синдрома) и смерть.

Этот вопрос подробно изучали физиолог Макс Рубнер и биолог Рональд Принцингер, которые утверждали, что люди, как и другие виды животных, имеют ограниченный запас жизненной энергии, откуда они черпают силы всю свою жизнь, и умирают, когда она заканчивается. Скорость истощения этих запасов зависит от уровня совокупного стресса, который испытывает каждый человек. Чем выше этот уровень, тем быстрее обмен веществ и выше скорость истощения глубинной жизненной энергии<sup>7</sup>. Так что выбор за нами. Мы можем экономично и долго расходовать нашу глубинную жизненную энергию, а можем растратить ее быстро и бессмысленно.

Любой стимул, возбуждавший ЦНС, запускает механизм стресса. Организм выделяет гормоны (адреналин, норадреналин, кортизол и т. д.) для преодоления стрессовой ситуации и адаптации к стрессору (стимулу). Если стимул вызвал слишком интенсивный стресс, значительно превышающий адаптационные возможности организма на данный момент его жизни, то начинает активно тратиться резервная (невосполнимая) адаптационная энергия. При этом выделяется слишком много стрессовых гормонов, избыток которых начинает разрушать наши жизненно важные органы, такие

---

<sup>7</sup> Актс П. Ленивые живут дольше. М.: Альпина Паблишер, 2016. 158 с.

как сердце, желудок, почки, печень, мозг и т. д. Естественно, что больше всего страдают самые слабые из них, т. е. слабые наследственно либо ослабленные неправильным образом жизни.

Поэтому лучшая жизненная стратегия заключается в том, чтобы «глубоко изучить самого себя и найти тот уровень совокупного жизненного стресса, при котором мы чувствуем себя нормально и к которому можем быстро адаптироваться»<sup>8</sup>, – утверждал Ганс Селье.

Стресс как неспецифический ответ нашего организма на какой-либо стимул включает в себя три фазы.

1. Фазу мобилизации адаптационной (операционной и/или резервной) энергии и активизации различных систем организма, благодаря чему человек может успешно справиться со стрессовой ситуацией.

2. Фазу сопротивляемости (гиперактивности), когда происходит основная трата адаптационной энергии в форме ответных реактивных действий на стимул, вызвавший стресс.

3. Фазу утомления, т. е. истощения адаптационной энергии. Истощение – это накопление побочных продуктов биохимических реакций, протекающих в организме человека во время стресса и адаптации к нему. Одна часть продуктов распада (шлаков) выводится из организма, другая часть оседает в организме, засоряя и разрушая его. Причем успешное преодоление стрессовых ситуаций почти не приводит к

---

<sup>8</sup> Селье Г. Стресс без дистресса. Режим доступа: [www/klex.ru/63a](http://www.klex.ru/63a)

дистрессу. В то время как неудачная деятельность изматывает и ранит человека. Интересно, что самыми вредоносными стрессорами Ганс Селье считал: интеллектуальное перенапряжение, неудачи, неуверенность в себе и бесцельное существование<sup>9</sup>.

После того как сменяются все три фазы стресса, ЦНС включает механизм адаптации (суперкомпенсации), задача которого минимизировать энтропию (потерю энергии) вплоть до регенерации. Так запускается процесс восстановления энергии. Важно понимать, что все биохимические процессы в нашем организме (синтез белка, выделение гормонов, регенерация тканей, психические процессы и т. д.) происходят только по сигналу ЦНС. Стимулы внешней среды, безусловно, влияют на деятельность ЦНС, но не руководят ею. Если стимулы достаточно сильны, чтобы возбудить ЦНС, она начинает к ним адаптироваться, т. е. запускает механизм адаптации.

Все стрессоры (стимулы), с которыми мы сталкиваемся в течение всей своей жизни, можно подразделить на две категории: стрессоры, сила воздействия которых адекватна нашим адаптационным возможностям в конкретный момент времени, и стрессоры, сила воздействия которых превышает их. В первом случае мы испытываем стрессы, совместимые с полноценной жизнью, мы можем адаптироваться к ним, т. е. вырасти и развиваться. Во втором – испытываем дистрессы,

---

<sup>9</sup> Селье Г. Стресс без дистресса. Режим доступа: [www/klex.ru/63a](http://www/klex.ru/63a)

которые приводят к потере здоровья, а иногда и жизни.

Очевидно, что дистрессов нужно избегать. Очень глубоко и точно по этому поводу написал Ганс Селье: «Нужно во что бы то ни стало избегать краха, унижения или провала. Не нужно заноситься, метить слишком высоко и браться за непосильные задачи. У каждого есть свой потолок. Но в рамках своих врожденных способностей надо сделать все, на что ты способен, стремиться к высшему мастерству. Стремиться к самой высшей из доступных тебе целей и не вступать в борьбу из-за безделиц»<sup>10</sup>.

Вообще, нужно стремиться избегать занятий, которые не оказывают развивающее воздействие на нас, но требуют массу драгоценной энергии и времени. Например, наш организм тратит большое количество энергии на оптимизацию своей жизнедеятельности в результате недостатка сна, неправильного питания, злоупотребления тонизирующими напитками и прочими излишествами, которых можно избежать. Важно соблюдать стрессовое равновесие, т. е. равновесие между совокупным жизненным стрессом, полученным в течение определенного отрезка времени, и нашими личными адаптационными возможностями.

В то же время стрессы могут быть использованы в тренировочных целях. С их помощью можно обеспечить собственный личностный и профессиональный рост и развитие. Если мы будем регулярно вызывать адекватный для наших воз-

---

<sup>10</sup> Селье Г. Стресс без дистресса. Режим доступа: [www/klex.ru/63a](http://www/klex.ru/63a)

возможностей стресс у нашего тела, психики, интеллекта и духа и делать это в прогрессирующей манере, то благодаря механизму адаптации мы будем постепенно становиться сильнее физически, эмоционально, интеллектуально и духовно.

Если же мы будем всегда стремиться избегать любых стрессовых ситуаций, то это будет приводить к атрофии всех четырех перечисленных подсистем нашего организма. Например, современная деловая жизнь особенно способствует атрофии нашего тела и духа, истощая при этом нашу психику и интеллект.

Чтобы стать корпоративным атлетом и научиться использовать стресс в своих интересах, нужно принять как данность следующие аксиомы.

◆ Наша жизнь есть осмысленная и неосмысленная реакция на стимулы внешней среды. Сама наша жизнь – это стресс, т. е. неспецифический ответ нашего организма и личности, который выглядит либо как рост и развитие, либо как разрушение и гибель. Механизм «стимул/реакция» является основой биологической жизни.

◆ Стресс – это базовый элемент полноценной и качественной жизни любого человека. Чем больше стрессов испытывает человек в течение своей жизни и чем более успешно он к ним адаптируется, тем более насыщенной и приносящей удовлетворение является его жизнь.

◆ «Нет боли, нет результата». Если нет стресса, то невозможны наши рост и развитие. Они возможны только через

выход в зону дискомфорта. Других вариантов у нас просто нет.

Использовать стрессы в тренировочных целях – значит уметь управлять ими. Управлять стрессами – значит управлять «ответами» своего организма на стрессоры (стимулы внешней среды). Чтобы научиться этому, нужно четко представлять себе механизм «стимул/реакция». Но, в отличие от «собачек Павлова», наши человеческие возможности гораздо шире. В промежутке между стимулом и реакцией наше сознание может использовать возможность выбора. Выбора своей реакции, т. е. стресса (ответа), который он испытает. Вариантов в данном случае три.

Первый вариант означает отказ от выбора своей реакции. В этом случае выбор реакции осуществляется на основе голых рефлексов, как у тех самых «собачек Павлова». Человек реагирует в зависимости от своего психотипа. Он реагирует так, как получается само собой.

Второй вариант реакции, более осмысленный, основан на рациональном выборе, но без стремления взять всю ситуацию под контроль. В данном случае человек поступает в соответствии с социальными нормами, которые он усвоил в процессе своей социализации. Он реагирует так, как его учили.

Третий вариант подразумевает рациональный и свободный выбор адекватной и выгодной для себя реакции на полученный стимул. Алгоритм здесь прост: «Остановись, по-

думай, сделай!» Например, можно «не услышать» оскорбительное слово или действие, рассмеяться или пошутить над человеком, который желает нас разозлить или спровоцировать, и т. п. Как справедливо заметил Стивен Кови: «Качество нашей жизни определяется тем, что происходит в пространстве между стимулом и реакцией, поэтому важно заменить реактивные действия на проактивный выбор»<sup>11</sup> (Приложение № 1).

Большинство ошибок, которые мы совершаем в своей жизни, происходит потому, что мы автоматически, т. е. неосознанно, реагируем на возникающие в нашей жизни стимулы. Такие реакции поглощают нашу энергию и время и чаще всего приводят к дистрессу. Пока мы не научимся контролировать такие импульсы, мы не научимся принимать осознанные, а значит, правильные решения.

В любой ситуации, когда какой-либо стимул подталкивает нас к автоматической реакции, можно и нужно действовать проактивно – остановиться, чтобы глубоко вдохнуть и выдохнуть. Эта пауза продолжительностью в несколько секунд помогает удержаться от непродуктивной автоматической реакции, принять адекватное решение и осуществить его. Бывают ситуации, когда нужно встретить проблему лицом к лицу и предпринять попытку решить ее. Но бывают ситуации, когда лучший способ решения проблемы – проигнорировать

---

<sup>11</sup> Кови С. Главное внимание главным вещам: жить, любить, учиться и оставить наследие. М.: Альпина Паблишер, 2013. 245 с.

ее. «Иногда ничего не делать гораздо лучше, чем делать хоть что-то»<sup>12</sup>, – справедливо заметил Питер Брегман.

---

<sup>12</sup> Брегман П. Правило четырех секунд. Остановись. Подумай. Сделай. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. 288 с.

# Как развить высокую работоспособность

Когда мы находимся в состоянии адекватности окружающему миру, мы осознаем, что наша социальная жизнь состоит из выбора, который есть в любой ситуации, если отбросить все «лишнее». Мы всегда можем выбирать, как реагировать на происходящее и как нам жить. А для этого нужно возложить полную ответственность за свою жизнь на самого себя. Позиция жертвы «ставит крест» на нашей работоспособности и качестве жизни. И, наоборот, как только мы начинаем чувствовать себя хозяином своей жизни, безразличным к ее «мелочам», мы получаем возможность использовать все стрессовые ситуации как тренировочные инструменты. В результате наша работоспособность и качество жизни резко возрастают.

Все в нашей жизни определяется нашим выбором. Если мы во всех жизненных ситуациях руководствуемся принципом «выбор есть всегда», хотя не всегда он приятный и рациональный, то обретаем чувство внутренней свободы от гнета большинства обстоятельств нашей жизни. Самым тяжелым из них для делового человека является «дефицит времени». Я не зря взял это выражение в кавычки, потому как у профессионалов, занятых творческим трудом, в том числе предпринимателей и управленцев, результативность, эффектив-

ность, прибыльность и ценность труда очень слабо связаны с затраченным на них временем.

Как справедливо заметил Ричард Кох: «За один час или год своей жизни ты можешь сделать нечто в сотни или тысячи раз более ценное, чем за всю свою предыдущую жизнь. Время само по себе не является источником стресса. Источник в тебе самом, в том, что ты полагаешь, будто ценность того, что ты делаешь, ограничена рамками времени, которое ты уделяешь данному занятию. Времени всегда более чем достаточно. Его полно! Мы просто транжирим его на увлекательную борьбу с „проблемами“ и бессмысленные совещания. Мы распыляем его, вместо того чтобы выделять продолжительные периоды, когда мы могли бы устраниваться от тирании сиюминутных дел и спокойно поразмышлять над тем, как сделать свое будущее лучшим по сравнению с настоящим. Нужно управлять не временем, а собой: дать себе возможность спокойно подумать, что сделать за день, за неделю и за всю жизнь»<sup>13</sup>.

Это очень ценный вывод. Однако здесь нужно сделать важную оговорку. Если мы находимся в процессе профессионального становления и еще только «нарабатываем» свое мастерство, то количество затраченного в целевом направлении времени очень важно, и «Закон 10 000 часов» вряд ли кто-то сможет отменить. Но если мы уже стали профессио-

---

<sup>13</sup> Кох Р. Менеджер 80/20. Главный принцип высокоэффективных людей. М.: Эксмо, 2015. 336 с.

налом в своем деле, ориентация на количество часов, затраченных на какое-либо дело, отходит на второй план, уступая место энергии, вкладываемой в единицу времени.

# 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.