

Андрей Корман

# ЛИДЕРСТВО

через управление своей энергией



Андрей Корман

**Лидерство через  
управление своей энергией**

«Издательские решения»

**Корман А. А.**

Лидерство через управление своей энергией / А. А. Корман —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-749627-2

Эта книга написана не для того, чтобы обучать, давать советы и вмешиваться в вашу личную жизнь. У каждого индивида есть свое понимание жизни, свои принципы, свои законы, свои переживания и достижения. Любой человек индивидуален, и многим даже есть, что сказать, практически все считают, что придерживаются в своей жизни правильных стандартов и правил. Но почему только один из тысячи достигает поставленных целей, почему только одному из трех тысяч суждено быть уравновешенным и любить себя. Почему...

ISBN 978-5-44-749627-2

© Корман А. А.  
© Издательские решения

## Содержание

Глава 1. Здоровый человек	6
Правильное питание	7
Чередование работы и отдыха	8
Быть в форме. Физические упражнения	9
Вода. Питье	10
Глава 2. Любовь к себе	11
Работа над собой	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# **Лидерство через управление своей энергией**

## **Андрей Александрович Корман**

*Лидерство через управление своей энергией.*

*Основная мысль: как быть лидером.*

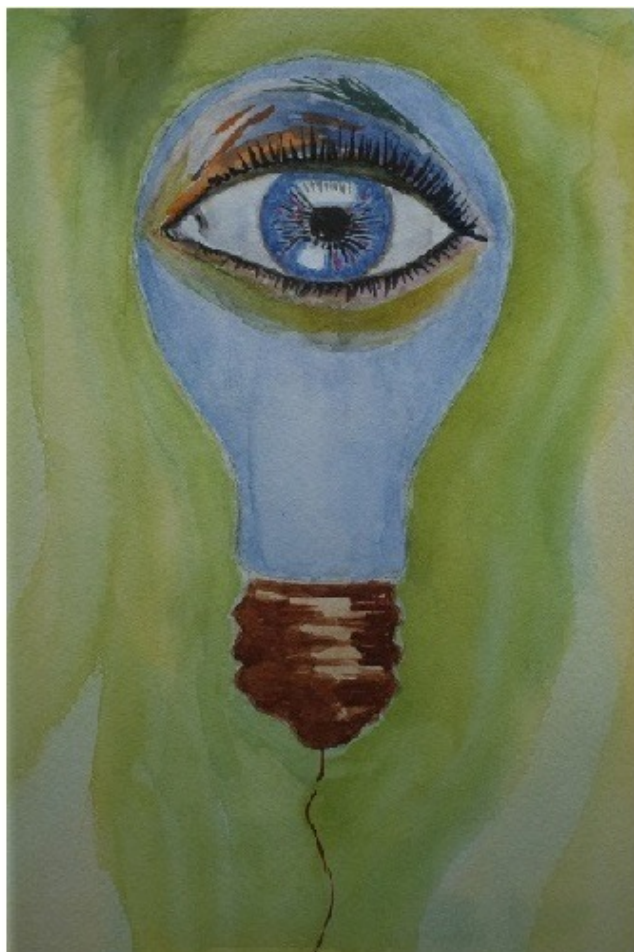
© Андрей Александрович Корман, 2016

© Марина Абрамова, дизайн обложки, 2016

© Андрей Корман, иллюстрации, 2016

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Глава 1. Здоровый человек



## Правильное питание

Все мы слышали о правильном питании. Что бы быть здоровым, надо правильно питаться. Так нас учили из телевизора, врачи, родные и близкие, это если было образование.

Что такое правильное питание?

Поймите, каждый понимает по-своему. Все зависит, во-первых, от того какие привычки были привиты в самом раннем детском возрасте. Если мама с папой имели вредные привычки, мало отдыхали, не покупали фрукты, пили мало воды, то их дети будут поступать таким же образом.

Питание – это основа для жизнедеятельности нашего организма. А правильное питание дает силу, энергию, чтобы организм взаимодействовал с окружающими негативными последствиями, был стойким, имел определенный запас прочности. Все это надо для нормальной эффективной жизнедеятельности людей.

Многие думают, что быстро перекусить перед выходом на работу, также попить кофейку на рабочем перерыве, а придя домой вечером покушать очень вкусной жирненькой еды, это будет благо для их организма. Но на самом деле все намного сложнее, и правильное питание должно закладываться с детства. Именно с самого раннего времени и возраста должна прививаться эта потребность.

Естественное желание любого человека прожить долгую, счастливую жизнь, и желательно без каких-то болячек или болезней организма. Все зависит от нас самих, конечно же, может влиять на наше здоровье стресс, экология, какие-то внутренние проблемы, какие-то семейные проблемы. Но если вы сможете заложить правильное понимание и основу что надо делать, для того чтобы ваш организм функционировал правильно и эффективно, вы сделаете большое благо для самих себя. А также сможете увеличить продолжительность жизни, прекрасное самочувствие, вам будут делать больше комплиментов и вы не будете выглядеть на свои года.

Какие приоритеты вы для себя установите, того вы и сможете добиться, какой результат захотите, такой результат и получите, все зависит от вас самих. Ну, давайте остановимся подробно. Что же мы понимаем под правильным питанием? Правильное питание это не только пить много воды, и есть много фруктов, но это и строго отведенное для трапез время, это может быть определенный объем той пищи, которую вы потребляете, а также, это любовь к тому, что вы делаете и что вы едите.

Пища должна вам нравиться, это в первую очередь. Если у вас нет желания кушать определенные продукты, то и не надо их кушать. И этому мы можем поучиться у наших детей. Бывает так, что не допросишься своего ребенка прийти на кухню и перекусить. Он все время откладывает, отнекивается, говорит «не хочу», и надо прислушаться к этому, ведь ребенок никогда не говорит просто так. Если нет желания, то и не надо заставлять, наверное, в этом весь секрет быть здоровым. И кушать по потребности. Это здорово!

На сегодняшний день существует очень много очень полезной дополнительной литературы, и все это вы можете найти на страничках Интернет. Как, сколько, какой объем, в какое время вы можете потреблять пищу; как чередовать отдых, физические упражнения, и потребление пищи; через какое время, все это есть на страницах Интернет. Вам надо просто подумать о том, как это привить у себя, сделать привычкой, чтобы меньше употреблять жирной пищи, меньше налегать на жареную пищу, на все вкусненькое и сладенькое, и больше подумать о своем здоровье. Потому что оно, к сожалению, у нас не вечное. И если вы хотите жить полноценной жизнью, получать удовольствие от жизни, вам нужно заботиться о своем организме, и только в этом случае он вам ответит взаимностью, и подарит приятные минуты и приятные дни и приятные года полноценной активной жизни.

## Чередование работы и отдыха

Как мы живем сегодня. На первый взгляд все происходит, как и происходило, или как должно быть скажите вы, но на самом деле все совсем по-другому. А дело в том, что мы постоянно торопимся, постоянно торопимся сделать много дел, но самое интересное, бывает такая ситуация, что много сделать не получается, а самое главное не получается сделать качественно. Мы вроде суетимся и делаем много работы, но на выходе она не эффективная, и если то, что мы сделали перевести в результат, то нужного результата мы не добиваемся. Как быть? Надо постараться думать не только о работе, но уделять время и отдыху. Чередование работы и отдыха это важный пункт для спокойной, здоровой счастливой жизни.

Иногда бывает полезно забросить все дела, сказать «стоп» мыслительному процессу и просто развлекаться, заняться любимым делом. У каждого может быть свое любимое дело, свое хобби. Кто-то катается на сноуборде, кто-то ныряет с аквалангом, а кто-то парит в небе, у всех оно свое. Это может быть активный отдых, а может быть пассивный, шитье, например. И, если вы чувствуете, что вам необходима разгрузка, то в этот самый первый момент надо сказать «Стоп. Я откладываю свою беготню, свои дела, и занимаюсь собой, любимым делом». И, поверьте, это даст такой всплеск дополнительной энергии, что после отдыха вы возьметесь за свою работу утроенной, а может быть даже и большей энергией. Вам просто необходимо помнить об этом. «Работа не волк, в лес не убежит», – эту старую мудрость все мы знаем, но применяем ли мы ее на деле, вот в чем загвоздка. Если вы хотите жить счастливой жизнью и быть красивыми и здоровыми, то об этом надо не забывать. Ведь наше с вами здоровье складывается из многих составляющих, и любимое дело, любимое хобби, отдых, он обязательно должен присутствовать в нашей жизни, ведь как без этого.

Если мы не будем чередовать работу и отдых, то мы загоним себя в такое состояние, в такой стресс, что выйти из этого стресса, из этого апатичного состояния нам будет ох как тяжело. И тогда мы только потеряем в качестве, в качестве то, что мы делаем, в качестве как мы живем. А надо стремиться брать от жизни лучшее, и просить от жизни большего, и жизнь с удовольствием большее вам даст.

## Быть в форме. Физические упражнения

Быть в форме. Как быть в форме? Многие знают, но многие не делают. Поверьте, физические упражнения, активная деятельность наших мышц, чтобы наши мышцы были в форме, эластичными, чтобы наши связки были эластичными, чтобы мы чувствовали себя на все сто процентов, это неотъемлемая часть нашей жизни.

Не обязательно быть фанатом спорта, хотя и это тоже многие выбирают, и это хорошо. Всего 15—20 минут в день активных упражнений, будь то в тренажерном зале, может быть на беговой дорожке, летом доступен велосипед, ролики, сейчас выбор огромен. И ваш организм скажет вам огромное спасибо. Вы почувствуете себя намного лучше. И самое главное, вы сможете действовать более эффективно.

У всех у нас есть желание жить активной жизнью очень долгое время, чувствовать себя хорошо, заниматься любимым делом, растить детей, путешествовать... это естественное и нормальное и правильное желание любого человека. Но когда у нас какой-то недуг, когда у нас что-то болит, сами понимаете, все сводится к одному: постель, теплый компот, медикаменты, что уже само по себе не есть хорошо. Так вот чтобы все эти болячки, все эти проблемы, уходили на задний план, надо любить свой организм, и заниматься своим организмом, не забывать, что у нас не только есть обязанности по заработку денег, по воспитанию и обучению детей, у нас есть прямая обязанность следить за своим организмом. Следить, и делать так, чтобы он, наш организм, отдавал нам все только самое хорошее, во время реагировал и мягко реагировал на стрессы, на физическую нагрузку, на недосыпания, и в этом сильно нам может помочь закаливание организма через физические упражнения. Все находится в нашей голове, как мы захотим, как мы построим свой организм, как мы захотим построить свой организм, таким он и станет.

Поэтому не забывайте, друзья, прямо сейчас, не откладывая как обычно на понедельник, придите в тренажерный зал, запишитесь на шейпинг, если вы в первый раз с этим столкнулись, то обязательно возьмите инструктора, который будет следить за ходом ваших тренировок. Постарайтесь подойти к вопросу закаливания и занятиям физическими упражнениями серьезно, с любовью к своему организму, и более ответственно к своему здоровью. Инструктор или тренер непременно подскажет и выберет то безопасное направление, которое подойдет именно для вас.

А вы в свою очередь, постарайтесь приложить максимум усилия, и в первую очередь вам потребуются не физические усилия, хотя отчасти вы тоже будете уставать, но так и должно быть, чтобы ваш организм стал крепче. А вам понадобятся умственные усилия, психологические я бы сказал, ведь не так просто заставить себя, например, утром, встать и пойти уделить какое-то время активным действиям, например, в тренажерном зале. Ведь так хочется поспать, полежать, потом выпить так недостающую чашечку кофе, тем самым, отложив физические занятия и блага для своего организма опять на долгий ящик или неопределенный срок. Поэтому будьте внимательны, друзья, к своему здоровью. Оно у вас одно, и, на мой взгляд, это самое ценное, чем может обладать человек, ведь только через здоровье, только через хорошее самочувствие, мы можем прийти и к другим важным выбранным приоритетам. Только будучи здоровым и активным, и любящим жизнь человеком мы можем достичь тех целей, которые поставили перед собой. У каждого они могут быть различны, но, на мой взгляд, самое важное, о чем надо думать, это о полноценной, качественной жизни, о любви к себе, о любви к своим близким, о любви к своей работе, к своему хобби... Да мало ли что еще может быть. Просто любите жизнь, и вы будете счастливы!

## Вода. Питье

Не многие из нас понимают важность питья большого количества воды в день. Все как бы знают, но не многие делают, можно даже сказать делают единицы. А вода – неотъемлемая часть нашего организма. Человек на 85% состоит из воды. Об этом надо помнить. Без воды человек не может прожить долго. Поэтому важность воды уже определена, и это аксиома. Но для того чтобы все функции организма, и в частности наш кишечник был здоровым и функционировал правильно и эффективно надо пить много воды. Именно воды, не дополнительной так сказать жидкости: чай, кофе, соки, супы... Это все тоже должно присутствовать, но от питья двух литров воды вас ни что не должно отвлекать. Ведь именно с водой будут вымываться те не нужные, чуждые организму вещества и элементы, которые поступают в организм с пищей и дыханием. Именно через воду вы сможете поддержать свое тело, поддержать свою форму в отличном состоянии. Об этом надо помнить.

Вы скажете, вам не хочется пить воду, такое бывает. Я и сам не так часто пил воду в начале, но теперь в моем рационе два литра воды в день это естественная потребность. Встаньте утром, выпейте стакан воды на голодный желудок и пищеварительный процесс у вас перейдет на новый уровень. Вам не захочется, как всегда выпить 25 чашек кофе и съесть два вторых с утра, потому что вы не сможете или у вас не будет время пообедать. Вы съедите столько, сколько нужно вашему организму. Вы съедите определенное естественное количество пищи, и это только отразится в положительном плане на вашем здоровье. Не забывайте в течение дня пить много воды. Старайтесь держать себя в форме, старайтесь уделять время дополнительной информации о правильном питании, сочетайте работу и отдых, занимайтесь спортом, физическими упражнениями для поддержания хорошего самочувствия и в тонусе ваших мышц, пейте много воды. И тогда вы будете считать себя здоровым человеком. Если у вас ни чего не болит, если вы засыпаете и просыпаетесь с улыбкой на лице, и вы рады любому начинающемуся дню, то у вас все хорошо. Берегите свое здоровье, следите за ним, давайте организму нагрузку, и организм ответит вам с любовью.

## Глава 2. Любовь к себе



## **Работа над собой**

Любой человек не должен стоять на месте. Жизнь продолжается, жизнь бежит, время уходит. Мы становимся не моложе, а старше. Также и наши мозговые клетки. Мы должны постоянно помнить об изменяющемся мире, об изменяющихся ситуациях вокруг нас и мы должны быть в теме, чтобы поддерживать общение с миром, с окружающими на должном уровне, мы должны заниматься самосовершенствованием. Это не благо для нашего организма, когда мы выполняем только обычные потребности организма, человека: дом, работа, телевизор, отдых, какие-то вредные привычки, это все присутствует у многих в сегодняшней жизни, но то, о чем надо подумать, это как перестать деградировать. С этим сталкиваются очень многие люди, и если забросить постоянное стремление к чему-то новому, например. Если забросить какие-то личные интересы, то и организм усыхает, то и усыхает наше умственное развитие, и мы можем впасть в какое то эмбрионное состояние, назовем это так. Поэтому очень важно, друзья, искать то, что вам интересно, читать какие то интересные вам по теме книжки, посещать какие то курсы для саморазвития и самосовершенствования, быть, так сказать, в форме не только физически, но и умственно.

## **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.