

Оглавление

Предисловие	8
Как пользоваться книгой	10

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Усталость, опустошение, выгорание и первая помощь 13

Усталость и выгорание в тренде	15
Накопление усталости и ее переход в хроническую форму.....	16
Опустошение	19
Выгорание. Причины, следствия и способы выхода из замкнутого круга	21
О пользе повторения и графика, или Как завести привычки.....	25
Новая высота	29

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

Принятие мира, баланс ценностей, источники энергии и мотивация 31

О былом и будущем	33
Принятие мира таким, какой он есть	36

Проблемы и плохие новости	39
Фрустрация — это нормально	43
О справедливости	46
О вере в чудеса и о том, что зависит от нас	48
Баланс	50
Как и зачем нужно отрешаться	52
Как настроить паруса	54
Еще одна высота за плечами	57

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

Работа над собой 59

Зачем нужна работа с собой	61
Эмоции и настроение	63
Внутренние герои	66
Сила внутри	69
Включаем нужную скорость	72
Переключаемся, даже когда кажется, что это невозможно	75
Мотивация. Знание и мудрость — не одно и то же	77
Немного крамолы	79
Все под контролем	81

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ

Движение, динамика, развитие 83

Пусть красивый фасад не вводит в заблуждение	85
Про первых и вторых	87
Про зависть	90
Успех и/или счастье	92
Зачем учиться и познавать мир	95
Жизнь состоит из одних только моментов	97

Экстренная помощь для создания настроения.....	99
Самый важный вопрос и самый важный ответ	101
Теперь-то мы знаем зачем.....	103

ЧАСТЬ ПЯТАЯ

И как теперь с этим жить?.....	105
Книга прочитана, но получится ли у меня?.....	107
Основные мысли книги.....	109
Послесловие.....	111

Предисловие

Идея написать эту книгу пришла ко мне во сне. Это случилось в ночь с 7 на 8 января. Помню, в определенный момент я ощутил себя сопричастным целому миру. Я вдруг понял, что могу помочь людям сделать их жизнь более осознанной и счастливой. Оставшееся до пробуждения время я находился между сном и реальностью, всесторонне обдумывая эту идею.

Последние годы я наблюдаю вокруг себя огромное количество людей, которые живут очень активной жизнью, но не получают от этого настоящего удовольствия. Они тратят свою энергию на борьбу, чужие цели и ориентиры и практически разучились искренне улыбаться. Они опустошены, как разряженные батарейки, страдают от депрессий и тревог и никак не могут прервать День сурка. Есть такие среди ваших знакомых? А может быть, вы узнали в этом описании себя?

Этих людей объединяет то, что они еще не нашли свой маяк и вся их энергия уходит на блуждание во тьме. Признаться, я сам предпринял немало попыток, прежде чем нашел вдохновение, цели и смыслы, которые осветили мой жизненный путь и позволили мне уверенно двигаться своим курсом. Иногда возникало ощущение, что я уже близок к цели, но затем я попадал в такой густой туман, что каждый следующий шаг давался с огромным трудом. На самом деле ориентир, который я искал,

был всегда рядом со мной. Точнее, он был во мне, просто я не замечал его, не был готов увидеть.

Вы не одиноки в своих поисках. Мы все задаемся этими вопросами. Но, поверьте, избавиться от опустошающих вас проблем и зажить счастливо не так уж сложно. Уверен, эта книга вам поможет.

Как пользоваться книгой

Чтобы сбросить с себя гнет выгорания, депрессий и переживаний, вам понадобятся эта книга, карандаш и желание осознанно действовать. Этого достаточно, чтобы почувствовать в себе новые силы, вернуть желание жить, прояснить понимание, куда двигаться дальше, и свернуть горы. Обретя правильную цель, вы постепенно поймете, как к ней двигаться, что конкретно вам для этого понадобится и какие дальнейшие шаги следует предпринять.

В книге собраны разные практики, инструменты и примеры их использования. Все они прекрасно справляются с задачей привести вас к цели. Но что и как использовать, решать вам. Выбор тактики — дело вкуса: все люди разные и реагируют на одни и те же вещи и события тоже по-разному. Идите своим путем. Главное, не забывайте закон эффективного обучения: не просто знать правило, а уметь его применять. В этом ключ к успеху!

Концепция книги предполагает достижение больших высот посредством маленьких шагов. Все ее пять частей посвящены конкретным этапам личностной трансформации и обретению своего пути в жизни. Все части взаимосвязаны, поэтому я не рекомендую сразу бросаться к последней (ну-ка, что там интересенького в конце?). Нет уж, так не работает — сначала надеваем брюки и только потом обувь.

Все части состоят из отдельных историй. Вот тут вы можете дать волю нетерпению и пробежаться по ним в любом порядке. Каждая из них — маленький шаг, в совокупности с другими они приведут вас в нужную точку. Следование предложенному маршруту в определенный момент позволит вам осознать, что вы уже не только поднялись на большую высоту, но у вас есть силы продолжать дальнейшее жизненное восхождение. Это и есть главный секрет: делая раз за разом маленькие шажки в нужном направлении, мы в какой-то миг оказываемся на новом для себя уровне. Эти действия изо дня в день помогут незаметно решить многие казавшиеся ранее неподъемными задачи. Поверьте, я это проходил много раз.



ч а с т ь п е р в а я

**УСТАЛОСТЬ,
ОПУСТОШЕНИЕ,
ВЫГОРАНИЕ
И ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ**

*Хорошее самочувствие —
это не состояние, а действие.*

Эмили Нагоски



В этой главе мы поговорим о причинах возникновения усталости и ее перехода в стадию хронической, вплоть до полного выгорания, научимся не только определять это состояние, но и останавливать, не позволяя ему впредь управлять нашей жизнью.



Усталость и выгорание в тренде

Однажды в интернете мне на глаза попала реклама семинара «Стратегическая усталость». Его создатель очень точно описал признаки накопления психологической усталости и ее разрушительные последствия для карьеры и жизни. Я был поражен: «Бог мой! Да это же про меня!» Желание поскорее вырваться из этого состояния привело меня на двухдневный тренинг, посвященный повышению эффективности бизнесменов. В самом начале первого дня тренер заявил, что раздел, посвященный стратегической усталости, — самый кликабельный среди остальных, то есть эта тема интересовала людей больше, чем вопросы бизнеса и повышения эффективности. «Да, это именно то, что мне сейчас нужно больше всего», — мысленно соглашался я с каждым его словом. Представьте себе мое удивление, когда на второй день, за полчаса до окончания тренинга, тренер сказал: «А теперь немного поговорим об усталости», — и поведал, что нужно больше спать и заниматься спортом. Тогда-то я и осознал степень важности этой темы.

Накопление усталости и ее переход в хроническую форму

Важные сигналы

Вы когда-нибудь задавались вопросом, что будет, если не чистить белые кроссовки? Правильно, ничего белого в них не останется. Так и с усталостью: если смириться с ней, ничего хорошего не выйдет. У меня для вас две новости, и обе хорошие.

Во-первых, устают все. И те, кто пашет на трех работах, и те, кто, изнывая от ленивой богатой жизни, зависает в своем инстаграме с 12 миллионами подписчиков. Усталость — закономерное следствие любых действий, физических или интеллектуальных. А значит, уставать — нормально и правильно. Это состояние — постоянный спутник жизни. Главное — не забывать, что нужно вовремя и качественно отдыхать.

Во-вторых, с усталостью проще справляться, если делать это регулярно. Потребности в отдыхе и способности к восстановлению у каждого индивидуальны, поэтому важно знать приемы, которые наиболее эффективно позволяют вам справляться с усталостью, и регулярно выделять в своем расписании время на их применение. Для одного это баня или медитация, для другого бег, встреча с друзьями или просмотр любимого сериала. Вариантов много. Пусть на отдых будет выделено лишь пять минут в день, но это время должно быть только вашим. Потратьте его на что-то приятное для себя, и вы почувствуете, что усталость отступила, освободив место новым силам и надеждам.

Если же мы в своем стремлении к целям забываем на время об отдыхе (мол, потом наверстаем, на пенсии!), то получаем замечательный шанс не только поближе познакомиться с хронической усталостью, но и подружиться с ней. В этом состоянии регулярный отдых уже не обеспечивает полного восстановления, и жизнь превращается в настоящий день сурка. Мы начинаем ощущать постоянное недомогание, никак не можем выспаться,

да и сам сон становится тревожным, и кажется, что он лишь отнимает силы, вместо того чтобы восполнять их. Если вы, читая это строки, чувствуете, что все это относится к вам, то самое время принимать меры.

Хроническая усталость подобна болоту: засасывает незаметно, но основательно. «Мне всего-то надо добраться во-о-он до той заманчивой кочки. Ничего страшного, что ноги засосало по щиколотку. Еще пару шагов. Не беда, что увяз по колено, осталось совсем чуть-чуть», — говорим мы себе, увязнув по грудь и понимая, что не можем сдвинуться с места. Зачем были все эти усилия, если до цели рукой подать, а мы не в силах даже пальцем пошевелить? Риск забуксовать и слечь от переутомления оказался реальнее желанной цели. Исследования подтверждают, что с большей вероятностью достигают своих целей те, кто движется размеренно и с небольшими перерывами на отдых, давая себе таким образом возможность восстановить силы для следующего рывка. Те же, кто пытается за один раз преодолеть сразу весь путь, выдыхаются задолго до финиша.

Так что, если вы уже ощущаете болотную хватку хронической усталости, сделайте паузу, пока не поздно, и переведите внимание с заветной цели на свои ноги. Лучше остановиться и высвободиться из трясины, чем вообще не дойти. Каждый следующий шаг будет требовать все большего количества времени и сил на восстановление. Для эффективной борьбы с хронической усталостью обычного отдыха уже недостаточно, здесь требуются более радикальные меры.

Как вытащить себя из повседневной рутины? Можно махнуть на выходные за город, предварительно предупредив знакомых, что собираетесь отключить на ближайшие дни все средства связи, или сходить в музей, в котором давно хотелось побывать, или придумать себе новое хобби и сделать первые шаги по его освоению. Любая небольшая встряска позволит обнулить состояние усталости и даст силы войти в обычный ритм «усталость — отдых», не позволяя грузу забот накапливаться до критической массы.

Опустошение

Накануне той заветной ночи, когда зародилась идея этой книги, мы подводили с моей женой Дашей итоги прошедшего года. Для каждого из нас он выдался насыщенным и наполненным самыми разными событиями и испытаниями, но в одном он был абсолютно одинаковым: мы оба чувствовали опустошение. В тот момент я осознал, что такое состояние делает нас, с одной стороны, слабыми и беззащитными, а с другой — заставляет осознать, на что тратится энергия: на вещи и действия, которые являются своеобразными инвестициями в свою жизнь и возвращаются чем-то хорошим, или на паразитические процессы, которые опустошают и высасывают последние жизненные силы, ничего не давая взамен.

Первое можно сравнить с хорошей спортивной тренировкой. Например, когда я только начинал заниматься боксом, то через полчаса был готов упасть и не шевелиться (что обычно и происходило к концу занятий), но со временем, даже несмотря на ноющие мышцы и отбитые места, силы стали возвращаться ко мне, вызывая колоссальный подъем. А второе напоминает уборку дороги в снегопад: пока дошел до конца, начало снова замело, и так бесконечно — сизифов труд.

На этой почве — когда много работы и усилий тратится не на истинно желанные цели — и возникает опустошение. Это ощущение тщетности вложенных усилий будет расти, пока мы не разберемся со своими целями и задачами. Понятно, что они будут самыми разными: как важными, нужными, срочными, возвышенными, так и простыми, бытовыми и скучными. Но уже сам по себе осознанный подход к приоритизации различных задач позволит оправдать многие вынужденные усилия и наполнить их смыслом.

Суммируем

- Тратить свою энергию надо с умом.
- К приоритизации задач следует подходить осознанно.
- Обязательные рутинные задачи не должны скапливаться.

Действуем

- Составляем список дел/задач, которыми мы занимаемся в течение недели.

Варианты: навязчивые мысли о давно прошедшем и страхи перед будущим, бессмысленный серфинг в интернете, рутина дома и на работе, планирование будущего, саморазвитие...

Свои идеи:

- Оцениваем степень важности каждой задачи и длительность ее реализации. Анализируем, у всех ли задач приоритет пропорционален времени. Есть желание перераспределить существующий баланс?

Вариант: Давно пора прекратить думать о том упущенном повышении и начать изучать английский по субботам.

Свои идеи:

Выгорание. Причины, следствия и способы выхода из замкнутого круга

Усталость и выгорание — процессы схожие, но не всегда напрямую связанные друг с другом. Они имеют разную природу. В отличие от усталости, появляющейся после действий, выгорание может возникнуть, как говорится, на пустом месте. Да-да, именно так, наш внутренний мир не терпит вакуума, а поскольку свято место пусто не бывает, то оно заполняется самым дешевым строительным материалом — апатией, вялостью и безразличием.

Давайте разберемся в этом вопросе подробнее. Что такое выгорание? Каждый даст свой ответ, но все они будут содержать перечисление схожих симптомов: потеря интереса к событиям в жизни и к ней самой, безразличие к большинству вещей, которые ранее являлись важными. Выгорание чревато риском сделать шаги и принять решения, приводящие к катастрофическим последствиям.

Казалось бы, эти признаки сами по себе настолько серьезны и явны, что не заметить их невозможно, и при первом же их появлении должны сработать все внутренние предупредительные системы оповещения и сигнализации.

А вот и нет. Большинство людей, страдающих от выгорания долгие годы, даже не подозревают о нем. Им просто кажется, будто жизнь вокруг стала серой и пресной, работа и любимое дело приелись и не приносят радости, а друзья и близкие изменились и стали неинтересными. Незаметность и есть ключевая опасность выгорания. Оно по капле вытесняет радость, энергию и стремления. Каким образом? Как только мы начинаем меньше радоваться, реже замечать приятные для нас вещи, у нас внутри освобождается занятое в былые времена этими эмоциями местечко, а, как мы помним, наш внутренний мир

не терпит пустоты и быстро заполняет ее безразличием и апатией. И так постепенно, день за днем, привычки радовать и баловать себя, находить время на отдых и силы для любимых дел, пробовать себя в чем-то новом замещаются пассивностью, вялостью и равнодушием.

Бороться с таким состоянием все равно что сражаться с ветряными мельницами, ведь враг — пустота. Да и как таковых сил на сопротивление уже не остается. Но не вешайте нос, способ есть. Пойдем от обратного. Если выгорание возникает на месте отсутствия позитивных эмоций, то ими же его можно и вытеснить.

Итак, выбираться из этого замкнутого круга, когда уже все равно и ничего не хочется, будем с помощью терпения и маленьких шагов. Составляем список тех вещей, которые еще способны хоть чуть-чуть согреть наш космический вакуум. Затем выписываем то, что хотелось бы попробовать. Как бы нам ни было плохо, поверьте, что-то все равно можно набросать. Вспоминаем, о чем мечтали в детстве. Можно попытаться подобрать интересные варианты, записывая окончание фразы «а почему бы и не...». Пишем так много, как только получится, а в самом конце добавляем еще парочку пунктов. Когда все будет готово, приступаем к реализации написанного. Если понадобится, то даже заставляем себя. Пусть это будет сначала происходить чисто механически — раз, два, три... десять.

Эффект замещения не заставит себя ждать. Чем больше мы будем заполнять свою жизнь делами, которые приносят радость, тем меньше в ней останется места для скуки и хандры. Возможно, на первых порах придется даже придерживаться расписания и совершать усилия над собой, но вскоре наш маховик наберет обороты, мозг переключится на что-то интересное, чувства оттают, и нам станет не все равно.

Подводя итог этой важнейшей главе, еще раз подчеркну: выгорание подкрадывается незаметно, вырастая на месте утраты радости и внимания к себе. Этого врага невозможно победить, глядя

О пользе повторения и графика, или Как завести привычки

Итак, мы с вами уже разобрались, что усталость бежит от периодического отдыха, а опустошение и выгорание побеждаются замещением позитивными эмоциями и интересными делами. Но как найти на это время?

Привычка — вторая натура. Под управлением мозга наш организм гораздо легче воспринимает периодически повторяющиеся действия или события, чем единичные всплески активности. Более того, в нас природой заложено сопротивление всему новому и неизвестному. Именно поэтому нам так тяжело сделать занятия спортом регулярными и мы постоянно откладываем новые большие проекты на потом. Так уж устроен человек — ищет любые предлоги, чтобы что-то НЕ делать.

Инертность обладает огромной силой.

Так почему бы не попробовать использовать ее во благо наших целей? Всего-то надо настроить ее на поддержку устоявшихся привычек и порядка в жизни, а когда это произойдет, она уже сама будет следить за ними и нашим расписанием. Помому, отличная идея! Осталось только обмануть инертность в самом начале и довести наши планы и задачи до привычки.

Инертность можно обратить в свою пользу двумя способами: быстро, но с большими усилиями либо без особого напряжения, но медленно. Выбор зависит от свойств характера и качеств личности. Оба одинаково хороши и эффективны. Главное, в обоих случаях не останавливаться на полпути, а настойчиво довести задуманное до конца.

Первый способ подходит людям деятельным и активным — тем, кому несложно приложить максимум сил для быстрого достижения успеха. В этом случае для закрепления новых привычек потребуется около четырех недель. Если вы узнали в описании себя, то следующий ваш шаг — представить, как

бы выглядели ваши ритм жизни и расписание, если бы эта привычка уже была устоявшейся и занимала достойное место в вашей жизни, а также сколько времени вы хотели бы уделять ей в день/неделю. По сути, это и есть план на ближайший месяц. Вероятнее всего, поначалу (и для инертного себя, и для ваших остальных планов) от вас потребуется дисциплина, чтобы уделять зарождающейся привычке достаточно времени. Но зато через месяц такой практики организм не только примет новую привычку на вооружение, но и сделает ее частью внутреннего устоявшегося образа жизни.

Второй способ хорош для тех, у кого с силой воли похуже (наконец-то про нас с вами). Разворот инертности в этом случае будет происходить более размеренно, поэтапно, но взамен потребует от нас больше времени и самоконтроля на всем протяжении процесса. Аналогично первому варианту, представьте, какой в итоге вы хотели бы видеть вашу новую привычку и ее место в вашем жизненном распорядке. А теперь разбейте ваше видение на три-шесть подходов и заложите по четыре недели на каждый. Получится период от трех до шести месяцев (думаю, отводить формированию новой привычки год — чересчур многовато, жизнь не бесконечна). Далее на каждом этапе необходимо постепенно расширять присутствие новой привычки в жизни. В отличие от первого варианта, в этом случае процесс будет отличаться бóльшим комфортом.

Ключевой фактор успеха в обоих случаях — способность к самоконтролю, к рискам же относятся различного рода форс-мажоры или какие-то личные обстоятельства, мешающие реализовывать запланированное и возвращающие назад. К сожалению, скорее всего, они будут происходить. Не огорчайтесь, не все и не всегда в жизни поддается контролю. Однако взять ситуацию в свои руки после произошедшего сбоя вполне по силам. Не забывайте, у нас уже появился союзник — инертность привычки. Постепенно с каждым новым откатом возвращаться к планам будет намного легче, чем в самом начале.

Суммируем

- Правильные привычки можно (и нужно) завести.
- Они позволят выделить время на отдых, восстановление и переключение на позитивные эмоции.
- Понимание личностных особенностей и способности к самоконтролю позволит выбрать оптимальный путь формирования привычки.

Действуем

- Выбираем один из двух предложенных способов формирования новых привычек по изменению ритма жизни.

Варианты:

Давно хотел, управлюсь за месяц!

Потихоньку все получится.

Свои идеи:

- Определяем, что именно мы хотим добавить в свою жизнь или, наоборот, убрать из нее.

Варианты:

Нет сладкому!

Каждый месяц — 2-3 новые книги.

Свои идеи:

Новая высота

Итак, мы благополучно одолели первый отрезок нашего пути и готовы двигаться дальше вместе. Здорово! На этом этапе мы познакомились с основными симптомами усталости, опустошения и выгорания, а также освоили простые и проверенные приемы оказания себе первой помощи. Знание и понимание ситуации увеличивает нашу возможность управлять ею. Ну что, начинаем выбираться из болота? Все самое интересное впереди!





ч а с т ь в т о р а я

**ПРИНЯТИЕ МИРА,
БАЛАНС ЦЕННОСТЕЙ,
ИСТОЧНИКИ ЭНЕРГИИ
И МОТИВАЦИЯ**

*Ум — всего лишь рефлекторный орган.
Он реагирует на все подряд, наполняет твою
голову миллионами случайных мыслей каждый день.
Люди — это не их мысли, но они думают, что это
так, и это приводит их в уныние.*

Из к/ф «Мирный воин»



Настало время познакомиться поближе с основными силами — ценностями, движущими нашей жизнью (удивительно, но у всех они очень схожие), их балансом (а вот он у всех разный), а также узнать, как с ними управляться, чтобы наполнить свои паруса попутным ветром.



О былом и будущем

*Если ты повернут лицом к своему прошлому,
то обращен задом к своему будущему.*

Мем из интернета

Нам часто приходится слышать, что нужно учиться на ошибках прошлого, извлекать из него уроки, а также думать о будущем, строить планы и готовиться к их осуществлению. Но еще чаще звучит: «Живи настоящим, действуй сейчас».

На мой взгляд, все утверждения верны. Но в первую очередь предпочтение, конечно, должно отдаваться настоящему. Мы все в разной степени являемся заложниками мыслей о прошлом или страха перед будущим. Давайте разберемся в причинах, почему так происходит.

Итак, следуя логике, прошлое — это то, что было и его уже невозможно изменить. Почему же мысли раз за разом возвращают нас к ситуациям, которые происходили многие годы назад, и заставляют постоянно проигрывать в голове различные сценарии событий, начиная со слов «а что, если бы я...»? С одной стороны, такие размышления подталкивают нас к анализу, усвоению полезных уроков и извлечению выводов на будущее, с другой — прокручивая в голове одни и те же события, мы упускаем свое настоящее.

Похожий механизм касается и наших размышлений о будущем. Постоянные мысли о том, сколько всего предстоит еще сделать и с каким огромным числом трудностей столкнуться, съедают драгоценное время нашей жизни. Чем мы моложе, тем больше у нас волнений. Мы переживаем по поводу выбора образовательного учреждения, устройства на работу, выстраивания карьеры, поиска партнера, возможных кризисов в браке, наличия детей и снова выбора образовательного учреждения, только уже для них. И так по кругу. Жизнь полна самых непредсказуемых сюрпризов и поворотов, и какими бы тщательными ни были наши планы, с неожиданными и не всегда приятными сюрпризами сталкиваться приходится все равно.

Стоп! Это не дело — жить, постоянно перепрыгивая в мыслях из прошлого в будущее и обратно. Давайте-ка вернемся в настоящее и более обстоятельно поговорим об этом отрезке времени. Конечно, все мы понимаем, что в идеале нужно жить не просто здесь и сейчас, но и наслаждаться текущим моментом. Вроде бы все просто: не нужно чересчур беспокоиться о том, чего нельзя изменить, и бояться неизвестного грядущего. Казалось бы, формула проста, но ее применение требует хоть немного осознанности.

Для начала следует от простого знания того, что хорошо бы наслаждаться настоящим, перейти к ежедневным и даже ежечасным действиям. Каким? Да самым разным: при любой возможности жмуриться на солнце от удовольствия, медленно пить любимый кофе, смакуя его вкус и аромат, при встрече с соседом, которого давно не видели, остановиться и перекинуться с ним парой теплых слов, у входа в метро сладко потянуться и, включив любимую музыку, шагнуть в подземку. На самом деле в нашей жизни огромное количество больших и маленьких приятных событий, которые мы проходим и даже пробегаем в повседневной суете, оставляя незамеченными.

Яркий тому пример — наши воспоминания, с которыми мы возвращаемся из отпуска. Там, вдали от груза проблем,