

**ЕЛЕНА  
РЕЗАНОВА**

**РАБОТА,  
КОТОРАЯ  
ЗАРЯЖАЕТ**

**КАК НЕ ВЫГОРЕТЬ,  
ЗАНИМАЯСЬ  
ЛЮБИМЫМ ДЕЛОМ**

**МИОО**

**ЭТА КНИГА ПРИНАДЛЕЖИТ**

.....

**КОНТАКТЫ ВЛАДЕЛЬЦА**

.....

Другие книги автора

**ЭТО НОРМ**

Книга о поисках себя,  
кризисах карьеры и самоопределении

**НИКОГДА-НИБУДЬ**

Как выйти из тупика и найти себя

**СЕЙЧАС**

Блокнот для выхода из тупика

Серия «Измени свою жизнь»

Елена Резанова

РАБОТА,  
КОТОРАЯ  
ЗАРЯЖАЕТ

Как не выгореть,  
занимаясь  
любимым делом

Москва

«Манн, Иванов и Фербер»

2022

УДК 331.103.2 + 316.612

ББК 88.802

Р34

*На русском языке публикуется впервые*

**Резанова, Елена**

Р34      Работа, которая заряжает. Как не выгореть, занимаясь любимым делом / Елена Резанова. — Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2022. — 240 с. (Измени свою жизнь).

ISBN 978-5-00195-153-7

Иллюстрированная новинка от Лены Резановой о том, как сонастроиться с самим собой, чтобы работа начала заряжать и приносить радость.

Энергия в работе — это не вопрос «ЧТО делать», это вопрос «КАК это делать». Другими словами, способ быть в своей работе так же важен, как выбор работы. Если процесс работы начнет вас убивать, результат либо не будет иметь смысла, либо вы к результату просто не доползете, поэтому важно научиться конфигурировать «под себя» любые задачи.

В процессе чтения книги вы поменяете свое представление о том, какая работа вас заряжает, вы уйдете от идеи «мое/не мое», от представления, что идеальная работа вообще существует, и придете к идее, что на самом деле одна и та же работа может как заряжать, так и обесточивать. В результате вы начнете лучше понимать себя и увидите результат (получите больше удовольствия и энергии) уже сейчас, а не в отдаленном будущем.

УДК 331.103.2 + 316.612

ББК 88.802

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-00195-153-7

© Елена Резанова, 2022

© Оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2022

# Оглавление

От автора .....	6
Глава 1	
Где вы сейчас .....	14
Глава 2	
Как мы привыкли думать об энергии в работе.....	36
Глава 3	
Два эксперимента про поток и энергию в вашей работе .....	52
Глава 4	
Мы разные, и это работает .....	74
Глава 5	
Как понять свои настройки .....	90
Глава 6	
И всё же — где источник потока?.....	104
Глава 7	
Вопрос-переключатель.....	138
Глава 8	
Осторожно, гиперфокус!.....	158
Глава 9	
Сверхмотивация как способ перекрыть поток .....	172
Глава 10	
Ваша карта энергии в работе .....	204
Глава 11	
Что теперь? Что дальше? .....	214
Навигатор.....	226
Послесловие.....	232

OT

АВТОРА

Знакомьтесь, Антон.

Работает программистом в IT-компании, размышляет об уходе и даже о смене карьеры. Сейчас он тимлид, за несколько лет успел завершить ряд проектов в двух компаниях и на фрилансе.



*«Когда что-то менял, всегда шел за драйвом, но особо ничего не менялось. Айти, наверное, вообще не мое — не заряжает то, что делаю».*

Знакомьтесь, Катя.

Работает в сфере маркетинга, уже два года как ИП. Про этот шаг долго думала, взвешивала все «за» и «против». Сейчас сотрудничает с несколькими клиентами на долгосрочной основе и занимается более короткими проектами, в том числе проводит разовые консультации.



*«Я мечтала работать на себя — и я работаю. Заказы есть, все вроде как хорошо, но у меня все время вопрос — а удовольствие от всего этого будет? Почему работа не радует даже сейчас? Иногда руки опускаются».*

Я решила написать эту книгу для таких же, как Катя и Антон, толковых ребят, которые искренне вкладываются в свою работу, умеют работать классно, умеют работать на результат. Но иногда их ноги на работу не несут — нет того кайфа, ради которого стоит так выкладываться.

## **КАК БУДТО ОТДАЕШЬ 1000 ЕДИНИЦ СВОЕЙ ЭНЕРГИИ, А ОБРАТНО ПОЛУЧАЕШЬ 10.**

Что-то в этом явно не так.

Со временем такой убыточный / проигрышный энергообмен приводит к выгоранию. И это частая история.

В моей предыдущей книге «Это норм!» мы говорили о выгорании. Актуальность этой проблемы так быстро растет, что хочется копнуть глубже и разобрать ее системные причины, поэтому считайте эту книгу профилактикой выгорания в том числе.

Но все же главный фокус и главная задача — добавить удовольствия и энергии в то, что вы делаете, и разобраться с вопросами, которые многие профессионалы задают себе каждый день:

«Что меня зажигает?»

«В какой работе для меня есть энергия?»

«Что мне реально нравится, а что нет?»

«Что в работе мое, а что не мое?»

Это важно понимать, особенно если вы планируете выходить на новый уровень — расти и выполнять более сложные задачи, достичь новой ступеньки корпоративной карьеры или заняться своим делом.

Расти можно по-разному — либо через сверхусилия и увеличение рабочих часов, либо через лучшее понимание себя и более эффективное использование собственных ресурсов. Мы здесь про второе.

## Что вас ждет

- 1/ Мы разберемся, почему одни задачи заряжают, а другие обесточивают.
- 2/ Копнем в важные задачи, которые вы делаете через силу, и попробуем понять, что с ними не так.
- 3/ Выясним, где ваш источник потока и удовольствия в работе.
- 4/ Рассмотрим, как ваша высокая мотивация и упорство могут сработать в минус (кто бы знал!).
- 5/ Вы узнаете, что такое job crafting, и сразу же попробуете его в деле.
- 6/ Сделаете много ценных наблюдений о себе в работе и даже проведете пару экспериментов, чтобы лучше понять себя.
- 7/ Кроме того, вы получите возможность заглянуть в ответы других людей.
- 8/ Мы разложим по полочкам все факторы, влияющие на ваш поток в работе, и приземлим всю эту теорию на практику — то есть на вашу жизнь, чтобы вы ощутили результат (больше удовольствия и энергии) уже сейчас, а не в отдаленном будущем.

## Как пользоваться книгой

Это книга-практикум, в ней много упражнений и много примеров других людей. Большинство из них были участниками моих практикумов про энергию в работе, кто-то просто делился со мной результатами упражнений. Все примеры анонимные, у всех героев имена изменены.

Упражнения можно делать по ходу чтения либо после — польза будет в обоих случаях, поэтому смело настраивайте процесс под себя.

Эпиграфом ко всей книге я бы взяла знаменитую фразу Эйнштейна: «Проблема не решается на том уровне сознания, на котором она создается». В нашем случае проблема не решается на том уровне понимания себя, на котором она создается.

Поэтому давайте разбираться.

