

18+ Олеся Славянская

ЭНЕРГОМЕНЕДЖМЕНТ  
**ЛИДЕРА**



КЛЮЧИ К УПРАВЛЕНИЮ  
СВОИМ СОСТОЯНИЕМ

Олеся Славянская

**Энергоменеджмент лидера**

«Издательские решения»

**Славянская О.**

Энергоменеджмент лидера / О. Славянская — «Издательские решения»,

Лидер будущего управляет не временем, а энергией, собственной и своей команды. Но как управлять тем, что нельзя потрогать? В этой книге автор синтезирует весь опыт работы в спорте, бизнесе и коучинге, предлагая системный подход к управлению энергией на уровне тела, эмоций и мышления. Это не мотивационный справочник, а практическое руководство по аудиту, сохранению и мудрому инвестированию главного актива.

© Славянская О.

© Издательские решения

## Содержание

|                                                                        |    |
|------------------------------------------------------------------------|----|
| Вступление                                                             | 6  |
| Прежде чем вы начнете читать...                                        | 7  |
| Как работать с этой книгой?                                            | 8  |
| Практика «Разговор в зеркале»                                          | 9  |
| Часть 1.                                                               | 10 |
| Глава 1. Карта энергий: где находятся источники и куда утекают силы?   | 10 |
| Четыре источника энергии: ваша внутренняя электростанция               | 10 |
| Принцип баланса «Приток-Отток»: простая математика жизни               | 11 |
| Принципы энергоменеджмента                                             | 11 |
| Глава 2. Код лидера                                                    | 13 |
| Мой личный код: история, которую я не выбирала                         | 13 |
| Можно ли «научиться» тому, как быть лидером?                           | 14 |
| Практикум. Тест «Нужно ли вам быть лидером?»                           | 15 |
| Так вы лидер?                                                          | 16 |
| Глава 3. Капкан для единорога                                          | 17 |
| Анатомия энергетического обмена: фундаментальный закон жизни           | 17 |
| Вопросы для рефлексии                                                  | 18 |
| Глава 4. Пропускная способность лидера                                 | 20 |
| Как увеличить свою пропускную способность? Тренировка вместо избегания | 20 |
| Практикум «Шаг к расширению»                                           | 21 |
| Глава 5. Двумерная модель энергии                                      | 24 |
| Практикум «Точка на карте»                                             | 28 |
| Глава 6. Ментальная энергия: от фокуса к осознанности                  | 29 |
| Уровень 1. Сила фокуса (ваша гравитация)                               | 29 |
| Уровень 2. Сила осознанности (ваша интуиция)                           | 30 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                      | 31 |

# Энергоменеджмент лидера

**Олеся Славянская**

*Редактор* Елена Некрасова

*Корректор* Елена Кормильцева

© Олеся Славянская, 2026

ISBN 978-5-0070-1666-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Вступление

Мы живем в очень непредсказуемые времена. Будущее больше не является проекцией прошлого. Каждый день мы просыпаемся в новой реальности, где количество вариантов развития событий стремится к бесконечности.

Наступит ли завтра безусловный мир и мы все заживем долго и счастливо? Или наши планы в любой момент рухнут под натиском глобального кризиса? Этот шквал вопросов, на которые нет ответов, выкачивает из нас силы. Тревога и сомнения стали в нашей жизни белым шумом, который мешает слышать себя и наслаждаться настоящим моментом.

На фоне этой неопределенности происходит еще один не менее важный процесс — великий технологический сдвиг. Мы переходим от одного уклада к другому. Если в предыдущую эпоху человек был занят тем, что создавал технологии, то в новых реалиях технологии будут работать на создание сверхчеловека.

Уже через несколько лет, как предсказывают многие аналитики, искусственный интеллект станет такой же базовой инфраструктурой, как электричество или водопровод. Он перестанет быть уникальным конкурентным преимуществом. И тогда на вопрос **«В чем теперь заключается наша человеческая ценность?»** напрашивается следующий ответ: *«Важно не то, что мы делаем, а то, из какого состояния мы это делаем».*

Для себя я уже давно нашла ту самую точку опоры, что позволяет мне оставаться собой, наслаждаться жизнью, строить счастливую семью и вести за собой людей, вне зависимости от того, какой из жизненных сценариев реализуется.

Эта точка опоры — умение управлять своей энергией.

В мире, где внешние обстоятельства больше не поддаются контролю, единственное, что мы действительно можем и должны контролировать, — это наше состояние. Мы привыкли считать его чем-то неуправляемым: «я устал», «я выгорел», «у меня нет сил» — и это стало удобной отговоркой. А что если посмотреть на это иначе? Что если наше состояние не данность, а управляемый актив?

Эта книга — не о том, как предсказать будущее. Она о том, как построить себя — свою внутреннюю опору, которая позволит не просто выстоять, а жить наполненной жизнью при любом шторме. Она про ответственность лидера, который должен быть неким ценностным ориентиром для других. Чтобы все, кто следует за этим маяком, не превращались в бездушных роботов, а оставались живыми, чувствующими, настоящими людьми.

Я приглашаю вас вместе пройти путь к вашему главному активу — энергии. Давайте научимся ее сохранять, приумножать и мудро инвестировать в то, что действительно ценно. В какое бы будущее мы ни шагнули.

## **Прежде чем вы начнете читать...**

Эта книга — не просто набор слов. Это путешествие внутрь себя, и, как перед важным путешествием, к нему стоит подготовиться.

Найдите место, где вам удобно и спокойно, где тихо и уютно. Позвольте телу расслабиться. Сядьте и почувствуйте опору под собой.

Сделайте глубокий вдох через нос, наполняя легкие полноценно, и медленный выдох через рот, отпуская все лишнее. Повторите вдох и выдох еще раз.

Сейчас у вас личное время для разговора с самым главным человеком в жизни — с самим собой.

И только когда почувствуете, что готовы, переверните страницу.

Путешествие начинается.

## Как работать с этой книгой?

Вы держите в руках связку ключей — каждая глава открывает дверь к новому ресурсному состоянию.

Однако, чтобы открыть дверь, одного ключа мало, требуется нужная настройка. Помните сериал «Темная материя», где герой мог выбирать разные версии своей жизни? Для перехода в другую реальность ему требовалось не просто открыть дверь, а войти в нее с теми чувствами и мыслями, которые соответствуют желаемому пути.

Точно так же работает и эта книга: ваше внутреннее состояние — та самая «темная материя» вашей личной вселенной, которая определяет, какую реальность вы создадите.

Поэтому относитесь к книге не как к учебнику, а как к живому проводнику.

Вот несколько принципов, которые помогут получить от чтения максимум.

**Состояние — главный ключ.** Управление энергией всегда начинается с контроля над состоянием. Если вы заходите в практику усталым и сомневающимся, эффекта не будет. Дайте себе сначала минуту на то, чтобы настроиться на веру, любопытство и предвкушение.

**Не спешите.** Это не роман, который проглатывают за ночь, а набор ключей, которые могут принести пользу, лишь когда вы к этому готовы. Доверяйте своей интуиции, выбирайте главу по запросу.

**Если ключ не подходит — не выбрасывайте его.** Вероятно, в данный момент техника не актуальна. Это нормально! Положите ключ «в карман» — он пригодится позже.

**Играйте, а не работайте.** Выполняя практики, забудьте про обязанности, достигаторство, долженствование, возьмите в соавторы интерес и радость. Только такой подход приумножает вашу энергию и открывает новые смыслы.

Эта книга станет вашим личным навигатором в мире управления энергией. Она предназначена не для пассивного чтения, а для жизни, для опыта и трансформации.

## Практика «Разговор в зеркале»

*Перед вами — ключевой практический шаг, который соединяет философию книги с вашей внутренней жизнью.*

*Представьте, что вы находитесь в комнате. В центре стоит большое зеркало. Подойдите к нему. Посмотрите на свое отражение.*

*Кто там? Возможно, вы увидите успешного, сильного, решительного человека. Это правда: вы — это он. Но есть и другая правда...*

*Взгляд наполняется усталостью, которую не скрывать за улыбкой. Вы видите человека, жонглирующего задачами, но рискующего уронить самое главное — свою жизнь.*

*Почувствуйте: есть ли во взгляде тревога — голос внутри, который шепчет: «А что если „потом“ так никогда и не наступит?»*

*Где та радость, что горела когда-то и которой сейчас так не хватает?*

*Теперь осмотритесь. В комнате много дверей — «Карьера», «Здоровье», «Отношения», «Финансы»... И есть одна без таблички, которая ведет к вашим самым сокровенным мечтам.*

*Вспомните: вы пытались открыть эти двери силой, а к каждой из них просто нужен свой ключ — тонкий, личный и энергетический.*

### ***Ваша задача***

*Уделите себе минуту. Перед зеркалом (реальным или воображаемым) задайте вопрос:*

***«Какой я сейчас на самом деле?»***

*Не ищите ответы, опираясь на логику, прислушайтесь к тем словам и ощущениям, что возникнут первыми. Произнесите их вслух или запишите.*

*«Усталость», «вдохновение», «растерянность», «спокойствие», «тяжесть», «легкость» — что из этого возникает сразу?*

---

---

---

---

---

*Здесь нет правильных или неправильных ответов. Есть лишь честный разговор с самим собой.*

## Часть 1. Основы системы

### Глава 1. Карта энергий: где находятся источники и куда утекают силы?

Когда я задумалась о природе энергии, то несколько возникших откровений буквально изменили мою жизнь. До этого момента я, как и многие лидеры, была мастером целеполагания и тайм-менеджмента. Мои доски в Trello ломались от карточек, я с азартом декомпозировала цели, а потом так же вдохновенно их реализовывала, поскольку была уверена в том, что ключ к успеху — в правильном планировании и в силе воли. При этом часто обнаруживала, что даже самые идеальные планы рассыпаются в пыль, когда внутри пустота.

Мы привыкли думать: энергия — это что-то простое, связанное либо с усталостью, либо с бодростью. Но это опасное заблуждение. Наша энергия — сложная, живая экосистема, состоящая из четырех взаимосвязанных источников. И я согласна с авторами бестселлера «Жизнь на полной мощности». Джим Лоэр и Тони Шварц десятилетиями изучали вопросы создания победителей, как в спорте, так и в бизнесе, и пришли к мысли:

*«Управление энергией, а не временем, — ключ к устойчивой высокой эффективности, здоровью, счастью и балансу жизни».*

Энергия — вот главный актив, и пришло время научиться им управлять.

#### Четыре источника энергии: ваша внутренняя электростанция

Давайте посмотрим на четыре ключевых измерения вашей энергии. Игнорирование хотя бы одного из них неизбежно ведет к сбоям во всей системе.

**Физическая энергия — фундамент.** Это ваше тело, здоровье: качество вашего сна, то, что вы едите, как вы двигаетесь и дышите. Долгое время я пренебрегала этим, работая на износ, пока не поняла на собственном опыте: если рухнет фундамент, трещины идут по всей конструкции. Никакой ментальный настрой не спасет, если тело кричит о помощи.

**Эмоциональная энергия — вкус жизни.** Это качество ваших переживаний, ваша способность радоваться, быть в контакте с собой и другими, а также быстро восстанавливаться после стрессов. Помните то самое чувство, когда успех есть, а шлейфа от победы — нет (об этом речь идет в практике «Разговор в зеркале»)? Это и есть дефицит эмоциональной энергии, того топлива, которое делает нашу жизнь яркой, а не просто эффективной.

**Ментальная энергия — ясность и фокус.** В современном мире это, пожалуй, самый атакуемый ресурс. Это способность глубоко концентрироваться, не распыляясь на тысячи уведомлений и мелких задач, думать, анализировать, учить и учиться.

**Ценностная (или духовная) энергия — ваше «Зачем?».** Это самый мощный и долгосрочный источник. Ваши ценности, миссия, то, что заставляет сердце биться чаще. Она превращает рутинную работу в служение чему-то большему. Именно этот вид энергии зажигает глаза лидера и притягивает к нему людей, готовых идти за ним, его идеей, а не за должностной инструкцией.

*Чтобы включить полную мощность, мы должны быть энергичными физически, вовлеченными эмоционально, сфокусированными умственно и объединенными общим духом для достижения целей.*

## Принцип баланса «Приток-Отток»: простая математика жизни

Ключевой закон энергоменеджмента предельно прост: ваша энергия — это живая система, которая постоянно расходуется и пополняется.

Ваш энергетический баланс = Приток — Отток.

Если вы тратите больше, чем получаете, вы неизбежно столкнетесь с выгоранием. Если приток стабильно превышает отток — вы в ресурсе, и у вас есть силы не только на себя, но и на то, чтобы вести за собой других.

Между тем важно понимать: *качество энергии имеет значение*. Можно получить мощный приток физической энергии после того, как побывали в отпуске, но если работа лишена смысла (ценностной энергии), вы вернетесь в офис и «сожжете» весь заряд за неделю. И наоборот, работа над проектом, который отвечает вашим глубинным ценностям, может быть изнурительной физически, но давать колоссальный долгосрочный приток смысла, который перекрывает все краткосрочные затраты.

Для лидера этот принцип становится доминирующим инструментом в управлении:

— **Командой.** Когда вы способны грамотно оценить энергетический баланс каждого сотрудника. Если польза и энергия, которую он приносит, значительно перевешивают деструктив, его ценность очевидна.

— **Проектами.** Если вы видите, что проект высасывает из команды больше сил, чем дает результатов и драйва, это красный флаг. Нужно найти способ либо «добавить приток», либо сократить «отток», либо принять волевое решение и закрыть проект.

**Единственный навигатор — это вы!**

Одна из самых опасных ловушек в управлении энергией — ориентироваться на других. Мы видим, как кто-то кайфует от бесконечных нетворкингов и публичных выступлений, и думаем: «Наверное, и мне надо больше общаться, чтобы быть успешным».

Это фатальная ошибка.

Психология давно объяснила это через концепции экстраверсии и интроверсии, которые ввел еще Карл Юнг. Экстраверты черпают энергию из внешнего мира: от людей, событий, активностей. Интроверты, наоборот, заряжаются в уединении, тишине и глубокой работе.

Нет «правильного» способа. Есть — ваш личный, который подходит именно вам.

Долгое время, работая с лидерами крупнейших корпораций, я пыталась быть «универсальным солдатом», для этого использовала все доступные инструменты. Но со временем поняла, что самые сильные результаты я получаю, действуя из своей природы, когда позволяю себе быть собой. И в то же время, когда осознанно выхожу за пределы зоны комфорта, для того чтобы расти и масштабировать свой потенциал.

Нельзя управлять своей энергией, глядя на других. Единственно верный навигатор — это ваше собственное тело, ваши эмоции и ваши истинные желания.

## Принципы энергоменеджмента

Опираясь на свой путь и опыт работы с сотнями лидеров, я вывела несколько фундаментальных принципов, которые стали основой персональной системы.

**Состояние первично, результат — это уже следствие.** Перестаньте «делать» результат. Начните «создавать» состояние, из которого результат рождается естественным образом.

**Баланс — это не статика, а живой танец.** Забудьте о мифическом work-life balance. Ваша задача — научиться динамической настройке в зависимости от задач и сезонов жизни.

**Смысл снижает цену усилия.** Когда вы действуете из своего «Зачем?», ваша выносливость многократно возрастает. Как показывают исследования, люди, которые имеют четкую цель, осознаваемую и желаемую, легче переносят трудности и нагрузку.

**Инвестиции в управление энергией — самые рентабельные.** Час, потраченный на качественное общение, отдых или спорт, принесет вам гораздо больше, чем тот же час, вымученный за работой в состоянии истощения. Уставший мозг не способен на прорывы.

Данные принципы — это основа, на ней мы и будем строить вашу личную систему управления энергией.

## Глава 2. Код лидера

Моя книга называется «Энергоменеджмент лидера», и, прежде чем вы продолжите чтение, хочу, чтобы вы ответили самому себе на простой, но очень важный вопрос: **«Кто такой лидер?»**.

Не торопитесь с ответом. Забудьте на мгновение о должностях, статусах и количестве подчиненных. Я имею в виду не формальное лидерство, которое можно получить вместе с должностной инструкцией. Речь про лидерство как энергетическое явление. Про способность быть источником, маяком, точкой опоры для других людей, вне зависимости от того, написано ли слово «руководитель» на вашей визитке.

Принято считать, что лидерство — это вершина развития, к которой нужно стремиться. Что это набор качеств, которые можно и нужно в себе воспитывать. Я же смотрю на это иначе. Для меня настоящее лидерство — это не столько достижение, сколько отклонение от нормы. Своего рода «сбой» в привычном складе характера. А также **врожденная настройка**, энергетический код, который либо существует будто встроенная опция, либо отсутствует.

Именно поэтому настоящих лидеров так мало. Было бы странно, если бы все были лидерами, — кто бы тогда за ними шел?

Человек с этим встроенным кодом может пытаться жить «обычную жизнь», но его суть все равно прорвется наружу. Где бы он ни оказался, он рано или поздно займет лидерскую позицию. Не потому, что сам этого жаждет, а потому, что такова его природа. Он может быть не самым сильным экспертом в команде, но именно к нему будут прислушиваться. Именно он в ситуации хаоса возьмет на себя ответственность, потому что по-другому не умеет.

### Мой личный код: история, которую я не выбирала

Про лидерство я знаю не потому, что много умных книжек читала. Сколько себя помню, всегда что-то возглавляла: староста в классе, президент школы, командир отряда в лагере. И это возникало не из желания «поручить», а как следствие внутренней потребности на внешний запрос. Все происходило естественным образом.

Яркий пример из моей юности. Я пришла в танцы в 15 лет — по спортивным меркам, безнадежно поздно. Мои технические способности были, мягко говоря, заурядными. Но уже через полгода мой руководитель, Анатолий Геннадьевич Виноградов, поставил меня тренировать детей. Почему? Летом вся основная труппа уехала на гастроли, а я осталась. В студию приходили новенькие, и я вдруг поняла, что несу за них ответственность — это во мне интуитивно включилось. Я начала их обучать тому немногому, что умела сама, либо просто занималась вместе с ними. И они почему-то меня слушались. Руководитель оценил не мои танцевальные таланты, а мой лидерский код в действии и предложил работу.

Этот же сценарий, но на новом, еще более показательном уровне, повторился, когда мне исполнилось 30 лет. Я зашла в спорт высших достижений — акробатический рок-н-ролл. И вновь казалось, критически поздно, к тому же практически с нуля, имея за плечами лишь опыт тренера-хореографа. Однако и здесь мой внутренний код сработал быстрее, чем я успела освоить технику. Я почти сразу начала не просто тренировать, а строить систему: собрала своих спортсменов, начала привлекать лучших специалистов, прислушивалась к наставнику. Параллельно я использовала свои бизнес-навыки: организовывала выступления, создавала события и маркетинговые мероприятия. Я снова стала не просто участником, а организатором, центром процесса, потому что не могла иначе.

Именно благодаря этому уже через три года мне предложили возглавить Ростовскую Федерацию акробатического рок-н-ролла. При условии, что на статус президента претендовали

несколько серьезных кандидатов с высокими тренерскими достижениями и огромным опытом. Но предложение получила я. Человек, который не просил эту должность, даже не думал о ней. Я возглавила федерацию и, судя по отзывам коллег, вошла в историю как один из самых заметных функционеров в нашей стране. И это произошло не благодаря моим персональным спортивным достижениям, а исключительно благодаря врожденным лидерским качествам и организаторским способностям.

Такой паттерн повторялся всю жизнь. Попадая в любое сообщество, я, даже не стремясь к этому, оказывалась в центре. Когда почти 5 лет назад я попала во Всероссийское движение «Вдохновители», я чувствовала себя самозванцем среди невероятных людей. Сейчас я возглавляю методологический отдел и являюсь одним из ведущих Мастеров. Меня никто не продвигал, я нигде не напрашивалась. Просто в определенный момент моя природа, моя энергия и моя готовность брать на себя ответственность становятся видимыми. В итоге меня приглашают на ту роль, которая для меня органична.

Мои наблюдения относительно природы лидерства — не просто ощущения. Есть и научное обоснование. Самая ранняя так называемая «**Теория великих людей**» давала представление о том, что лидеры обладают определенным набором врожденных качеств. Позже саму теорию критиковали, но современные исследования все равно возвращают нас к этой идее, но уже на новом уровне.

**Генетика лидерства.** Исследования, в том числе на близнецах, показывают, что примерно **30% лидерских качеств** имеют генетическую предрасположенность. Это не значит, что есть «ген лидера», но есть комбинации генов, которые влияют на определенные черты характера и способствуют лидерству.

**Психологический код.** Психологи из «большой пятерки» личностных качеств выделяют два, что сильнее остальных связаны с лидерством: **экстраверсию** (потребность в общении и влиянии) и **добросовестность** (ответственность и организованность). Если эти черты у вас ярко выражены от природы, вы с большей вероятностью проявите себя как лидер.

## Можно ли «научиться» тому, как быть лидером?

Конечно да. Можно развить в себе навыки управления, публичных выступлений, стратегического мышления. Но есть принципиальная разница.

Человек без врожденного кода **учится** быть лидером, потому что ему это нужно для карьеры или статуса. Для него это — работа, которая требует усилий. Человек с врожденным кодом **проявляет** себя как лидер, потому что не может иначе. Для него это — естественное состояние, которое, наоборот, дает ему энергию.

Это как с музыкой. Можно выучить ноты и технически правильно играть на фортепиано. Но стать Моцартом, гением, который слышит музыку внутри себя, невозможно, если этого дара нет. И быть «обученным» лидером рядом с природным — невероятно сложно. Энергетический разрыв будет колоссальным.

**Мудрость отказа: почему не все должны быть лидерами**

И здесь мы подходим к важнейшей мысли: **это нормально — не быть лидером**. Наша культура осуждает людей, которые годами отказываются от повышений. «Как же так? Тебе предлагают стать начальником, а ты не хочешь!»

А ведь отказ в данном случае может быть не проявлением слабости, а демонстрацией огромной внутренней мудрости и честности. Потому что человек интуитивно понимает: лидерство — это не только «плюшки» и красивый кабинет.

**Лидерство — тотальная ответственность.** Это готовность быть крайним. Когда все хорошо — лавры делятся на всех. Когда все плохо — отвечает один человек. И это огромное бремя.

**Лидерство — потеря свободы.** Ты больше не принадлежишь себе. Твое время, твоя энергия, твои мысли заняты командой и общим делом.

Человек, который говорит «мне это не надо», возможно, ценит свою свободу, спокойствие и возможность быть первоклассным экспертом гораздо выше, чем статус и власть. И это заслуживает уважения.

Эту мысль прекрасно сформулировал мой друг и коллега Павел Солдаткин: **«Лидер — это человек, у которого есть последователи»**.

Не должность, не диплом МВА, а люди, которые готовы идти за этим «маяком» добровольно. Именно способность притягивать людей есть проявление того самого врожденного энергетического кода.

## **Практикум. Тест «Нужно ли вам быть лидером?»**

*Этот тест — не диагноз, а инструмент для честного разговора с собой. Отвечая на вопросы, выбирайте на интуитивном уровне тот вариант, который вам ближе.*

**1. В команде возникла сложная нештатная ситуация. Ваша первая внутренняя реакция:**

- А) Чувство мобилизации и мысль: «Так, нужно взять это в свои руки и разобраться».
- Б) Чувство тревоги и надежда: кто-то сейчас придет и скажет, что делать.

**2. Вам предлагают возглавить новый, очень ответственный проект. Что вы чувствуете в первую очередь?**

- А) Азарт и прилив энергии от масштаба задачи и доверия.
- Б) Бремя ответственности и страх не справиться с ожиданиями.

**3. Что для вас значит «хорошо сделанная работа»?**

- А) Когда я вижу, как моя идея или мое решение привели команду к результату.
- Б) Когда я идеально выполнил (а) свою часть задачи в соответствии с требованиями.

**4. Представьте, что вы видите системную проблему в вашем отделе, которую никто, кроме вас, кажется, не замечает. Ваши действия:**

- А) Я не смогу спать спокойно, пока не начну что-то делать: соберу людей, предложу решение.
- Б) Я поделюсь своими наблюдениями с коллегой, но буду надеяться на то, что руководство само увидит и решит эту проблему.

**5. Что вас больше мотивирует?**

- А) Возможность влиять на процесс и конечный результат.
- Б) Стабильность, ясные правила и возможность быть лучшим в своей узкой сфере.

**Результаты:**

**Если у вас больше ответов «А».** Похоже, лидерский код — это ваша врожденная настройка. Ответственность вас не пугает, а заряжает. При этом возможность влиять на ситуацию — ключевая потребность. Ваша задача — не сомневаться в своей природе, а развивать ее и направлять в созидательное русло.

**Если у вас больше ответов «Б».** Ваша сила — в экспертизе, глубине и надежности. Роль лидера, скорее всего, будет для вас источником постоянного стресса и потери энергии. Это не хорошо, не плохо — это факт. Ваша ценность в любой команде — в качестве специалиста, наставника или «хранителя качества». Не позволяйте обществу навязать вам цели,

*которые противоречат вашей природе. Ваша мудрость — в том, чтобы найти свое место и быть счастливым.*

## Так вы лидер?

Прочитав все это, вы могли прийти к выводу: «Похоже, это не про меня. У меня нет этого „врожденного кода“. Я не чувствую в себе силы вести за собой людей».

И знаете что? Это абсолютно нормально. Более того, это может быть проявлением вашей огромной внутренней мудрости и честности с собой, о которой мы говорили.

Но я хочу сказать вам кое-что более важное.

Вы можете и не быть лидером в привычном понимании этого слова — человеком, который ведет за собой команды, города и страны. Но вы совершенно точно **можете и должны** быть лидером своей собственной жизни.

**Лидер своей жизни** — тот, кто в совершенстве управляет собой. Своей энергией, своим вниманием, своими выборами.

Это человек, который не ждет, пока кто-то сделает его счастливым, а берет на себя ответственность за свое состояние.

Это тот, кто не плывет по течению обстоятельств, а осознанно выбирает свой курс, даже если это маленький ручеек, а не бурная река.

Это тот, кто разрешает себе мечтать и, что еще важнее, разрешает себе **верить** в эти мечты.

Именно поэтому книга называется «Энергоменеджмент лидера». Не «руководителя» или «начальника». Потому что речь идет о той лидерской энергии, которая есть в каждом из нас. Энергии, которая позволяет быть автором, а не зрителем в театре собственной жизни.

Неважно, ведете ли вы за собой корпорацию или просто хотите научиться вести за собой себя — к своим целям, к своей радости, к своему смыслу, принципы управления энергией универсальны. Это ключ к тому, чтобы прожить свою, а не чужую жизнь. Яркую, наполненную и осознанную.

Так что забудьте про ярлыки. Просто почувствуйте это.

Двигаемся дальше навстречу... единорогам!

## Глава 3. Капкан для единорога

Уверена, вы знаете, что в арсенале современного лидера есть много инструментов для управления энергией. Мы учимся правильно спать, питаться, концентрироваться. Но существует одна невидимая брешь, через которую энергия утекает в два раза быстрее. Эту ментальную ловушку я называю **«капкан для единорога»**.

«Единорог» — это миф об идеальной жизни и работе без стресса. О месте, где задачи — исключительно интересные, коллеги — всегда дружелюбные, а начальники — мудрые и поддерживающие. Такая иллюзия, подпитываемая соцсетями, создает чудовищное напряжение и вполне себе конкретные проблемы.

**Хрупкость команды.** Сотрудники увольняются при первой же сложности, воспринимая ее не как часть рабочего процесса, а как сигнал «я в неправильном месте».

**Энергетические качели.** Вместо того чтобы учиться преодолевать трудности, люди «бегают» из компании в компанию в поисках места, где нет проблем, что по сути своей утопично. Каждый раз происходит разочарование и — привет, выгорание.

**Ваша личная потеря энергии.** Вы впустую тратите силы на постоянный наем, адаптацию и мотивацию людей, которые не готовы к столкновению с реальностью. А иногда и сами заглядываетесь в сторону той самой идеальной картинки.

Эта глава поможет вам и вашей команде выбраться из этого капкана, из бесплодных поисков, чтобы перенаправить энергию в реальный рост.

## Анатомия энергетического обмена: фундаментальный закон жизни

Как уже упоминалось, с точки зрения энергоменеджмента любая сфера нашей жизни — это баланс «притока» и «оттока». Ошибка — искать место с нулевым оттоком. Мудрость — найти место, где приток многократно его превышает.

**Работа мечты — это не та, где нет проблем. Это та, где вам интересно эти проблемы решать.** Где энергия, которую вы получаете от «притока», с лихвой компенсирует затраты на «отток».

Этот принцип работает абсолютно везде.

**В личных взаимоотношениях.** Никто не идеален. Но если радость от общения, глубина связи и поддержка перевешивают негативные моменты — вы готовы прощать и принимать.

**В увлечениях.** Возьмем альпинизм. Подъем в гору — это тяжелейший труд, огромный «отток» физической энергии. Но эйфория от покорения вершины и чувство преодоления — это колоссальный «приток» эмоциональной и ценностной энергии, который перекрывает все затраты.

Разберем другой пример. В Геленджике, где я живу, мне нравится кататься на велосипеде по ровной набережной. Но как только я выбрала дорогу с подъемом в гору, физическая усталость и дискомфорт «съели» все удовольствие. Для меня энергетический баланс этого занятия оказался отрицательным. И это нормально.

Действие данного закона я прочувствовала и в более сложных обстоятельствах: когда принимала осознанное стратегическое решение — уйти с поста президента Федерации акробатического рок-н-ролла Ростовской области. Семь лет эта деятельность была для меня мощнейшим источником «притока»: высокие результаты спортсменов, выстроенная работа самой организации, мой безусловный авторитет.

Но в последние полтора года появился фактор, который стал источником мощнейшего «оттока». Токсичные проявления со стороны одного человека — провокации, попытки вовлечь в «закулисные войны» и беспочвенные попытки подвергнуть сомнению мою репутацию — буквально обесточивали меня. Долгое время я жила в иллюзии, что мой гигантский «приток», который я получаю от результатов, перекроет этот внезапный «отток». Но он становился только сильнее.

Что не могло не сказаться на моей продуктивности. Я четко понимала, что у меня есть другие, более масштабные задачи: моя деятельность на федеральном уровне, руководство методологическим отделом в движении «Вдохновители», работа над этой книгой и, конечно же, моя семья. Продолжая тратить силы на подковерные игры, пришло осознание: я предаю все, что действительно ценно для меня.

Взвесив все за и против, поняла, что пора принять сложное, но важное решение. Это был не эмоциональный порыв, это был холодный расчет. Как лидер своей жизни, я несу ответственность за то, куда инвестирую свой главный ресурс. Я осознанно «ампутировала» канал оттока энергии, чтобы перенаправить ее туда, где она принесет максимальную пользу.

И знаете, несмотря на то что это решение далось нелегко, сейчас я понимаю, насколько оно было правильным. Поэтому призываю вас задуматься: если вы находитесь в отношениях, в проекте или в рабочем процессе, где есть явный дестабилизирующий отток — не игнорируйте эти сигналы, прислушайтесь к себе. Если не получается эту задачу решить, то позвольте себе просто отойти от того, что высасывает силы. Да, в моменте это может быть тяжело и страшно. Но вы удивитесь, насколько станет легко не только вам, но и вашему окружению в долгосрочной перспективе. Просто поверьте. Просто проверьте.

Вам решать, каким будет ваш путь. Но я точно знаю: умение видеть доминанту «хорошего» и принимать решения на основе своего энергетического баланса кардинально улучшает качество жизни, эффективность и результативность.

Однако осознать свой баланс — это лишь первый шаг. Благодаря этому вы словно получаете карту местности. А вот чтобы в ней уверенно ориентироваться и двигаться в нужном направлении, требуются и другие инструменты. Почему? Потому что настоящее мастерство не в том, чтобы констатировать факт «я в минусе», а научиться этим процессом управлять. Именно об этом мы и поговорим в следующих главах.

## Вопросы для рефлексии

*Вспомните дело, проект или отношения в вашей жизни, где, несмотря на все трудности и сложности, вы неизменно чувствуете, что «приток» энергии побеждает. Где итоговое ощущение — «это того стоило!». Что именно в этом процессе дает вам силы, радость и чувство наполненности?*

*А теперь вспомните ситуацию, где, несмотря на очевидные плюсы (статус, деньги, привычка), итоговый баланс всегда отрицательный. В каком случае шлейф от усталости и опустошения больше, чем от радости. Что это за «энергетическая гиря» в вашей жизни? И какой один, самый маленький, шаг вы могли бы сделать уже на этой неделе, чтобы нивелировать ощущение тяжести?*

---

---

---

---

---

## Глава 4. Пропускная способность лидера

В предыдущей главе мы смотрели: есть ли баланс «притока» и «оттока» в жизни. И поняли, что мудрость лидера — не в поиске мифических «единорогов», а в осознанном управлении этим балансом. Но это только начальный уровень мастерства. Второй и, пожалуй, самый важный уровень — тот, на котором вы не просто латаете дыры и минимизируете «отток», а **расширяете свою энергетическую емкость**.

Давайте поговорим об объеме вашего «энергобака». Именно он определяет, какой силы удар вы сможете выдержать, не сломавшись. Именно от него зависит масштаб проблем, которые вы способны решать, оставаясь в ресурсе. Можно идеально управлять балансом, но если ваш «бак» вмещает всего десять литров, вы далеко не уедете.

Вы наверняка сталкивались с людьми, которых очень легко вывести из себя. Любая мелочь, любой недобросовестный водитель на дороге, любое неосторожное слово — и вот уже буря эмоций «в стакане». Выходит, их «энергобак» такой маленький, что любая капля негатива приводит к «потопу».

Мне очень нравится фраза:

**«Масштаб личности человека определяется масштабом проблем, которые могут вывести его из себя».**

Каждый раз, когда я ловлю себя на желании разозлиться на какую-то ерунду, я вспоминаю эту фразу. И понимаю, что в этот момент мой масштаб личности становится мелким. Зачем кричать на кого-то в пробке, теряя лицо и равновесие? Давайте переведем это на язык энергии: если вас легко вывести из себя, заставить тревожиться, сомневаться, то, скорее всего, ваша пропускная способность минимальная.

И есть другие люди с внутренней емкостью невероятных размеров. Я уверена, вы тоже таких знаете. Смотришь на них и восхищаешься.

Они **мегаработоспособны**, но делают большие объемы не на «сухом баке», а с искрой и инициативой.

Их **трудно обидеть**, они не обращают внимания на мелочи, потому что их фокус — на главном.

Они **снисходительны** к ошибкам других, потому что живут в состоянии большого принятия и доверия к миру. Могут пропустить через себя гораздо больший поток событий, эмоций и задач, оставаясь в ресурсе.

### Как увеличить свою пропускную способность? Тренировка вместо избегания

Хочу поделиться личным инсайтом. Долгое время я жила с установкой «надо быть хорошей для всех». Я старалась избегать острых углов, не вступать в конфликты, не причинять никому неудобств. Мне казалось, что это правильная, созидательная стратегия, которая бережет мою энергию. Но на деле оказывала себе медвежью услугу.

Избегая конфликтов и сложных разговоров, я, по сути, **избегала тренировки**. Я не давала своей «энергетической мышце» необходимую нагрузку. А ведь именно в преодолении дискомфорта и рождается устойчивость.

Как профессиональный спортивный тренер я точно знаю: **выносливость вырабатывается только через нагрузку**. Нельзя стать сильнее, оберегая себя от усилий. Сила рождается в преодолении. Точно так же и с нашей энергетической емкостью. Открытое высказывание,

сложный, но честный разговор, даже конструктивный конфликт — это не всегда приятно, но именно такие ситуации тренируют нашу эмоциональную выносливость, масштабируя нас.

Это подтверждает и современная наука. Исследования в области **нейропластичности и эмоциональной регуляции** показывают: наша «пропускная способность» — это не данность от природы, а тренируемый навык. Она напрямую связана с гибкостью нашей нервной системы и умением справляться со стрессом.

Например, практики осознанности не просто успокаивают, а буквально «тренируют» префронтальную кору мозга — тот самый «внутренний СЕО», который отвечает за самоконтроль и принятие взвешенных решений. Чем сильнее эта область, тем больше шансов научиться реагировать осознанно, а не импульсивно. Умение выбирать, которое вы осознанно прокачали, увеличивает наш «бак».

*«Управление энергией — это искусство балансировать между расходом и восстановлением, чтобы постоянно расширять свою пропускную способность».*

Это не про то, чтобы «выжимать из себя все соки», а про системное наращивание своего потенциала. Как спортсмен, который через регулярные тренировки и качественное восстановление увеличивает свою выносливость.

В практическом смысле расширение «энергобака» — это:

— **Тренировка устойчивости к стрессу.** Не избегание стресса, а развитие способности быстро после него восстанавливаться.

— **Развитие эмоционального интеллекта.** Умение распознавать свои эмоции и управлять ими, а не позволять им управлять вами.

— **Укрепление физического фундамента.** Регулярный сон, правильное питание и движение создают «запас прочности» для всей системы.

— **Работа со смыслом.** Когда вы знаете свое «Зачем?», ваша способность выдерживать «Как?» многократно возрастает.

Именно этим мы и займемся в следующих главах: будем системно, шаг за шагом, расширять емкость вашего энергобака, чтобы вы могли не просто справляться с потоком жизни, а наслаждаться им.

## Практикум «Шаг к расширению»

Теория без практики — лишь информация. Чтобы действительно увеличить емкость вашего «энергобака», нужны регулярные тренировки. И первое, с чего стоит начать, — с тренировки **внимания**. Это фундамент.

Почему именно внимание? Представьте, что это луч вашего внутреннего прожектора. Куда он направлен, туда и течет ваша энергия. Если этот луч хаотично скачет от одной мысли к другой, от одного раздражителя к другому, вы неизбежно теряете энергию. Но если вы научитесь управлять этим лучом, вы получаете контроль над всей своей внутренней системой.

### **Упражнение «Эмоциональный термометр» (1—3 минуты)**

*Ваша задача — несколько раз в день делать короткую «сверку с реальностью».*

**Остановитесь.** Поставьте себе напоминание в телефоне на 11:00, 15:00 и 19:00. Когда услышите сигнал, остановите всю деятельность на 1—3 минуты. Отложите телефон, прервите разговор, отойдите от компьютера.

**Просканируйте себя.** Задайте себе три простых вопроса и прислушайтесь к ответам, которые возникают.

**«Что я сейчас чувствую?»** Постарайтесь назвать эмоцию как можно точнее. Не просто «нормально» или «плохо», а, например: «легкое раздражение», «предвкушение», «туманная усталость», «спокойная радость». Это тренирует ваш эмоциональный интеллект.

**«Где в теле я это ощущаю?»** Такой вопрос соединяет ментальное с телесным. Возможно, вы чувствуете напряжение в плечах, либо вы сжали челюсти, ощущаете тепло в груди или пустоту в животе. Важно это озвучить.

**«Какой у меня сейчас уровень энергии по шкале от 1 до 10?»** Где 1 — полное истощение, а 10 — максимальный заряд. Будьте честны с собой.

**Примите без оценки.** Самый важный шаг. Ваша задача — не ругать себя за «низкую энергию» и не пытаться немедленно что-то исправить. Цель — просто **заметить и признать** свое текущее состояние. Как если бы вы просто посмотрели на термометр за окном. Там  $-10^{\circ}\text{C}$ . Это не хорошо и не плохо. Это факт.

### **Почему это работает?**

При регулярной практике вы перестаете быть заложником своих состояний и становитесь их осознанным управляющим. Заметив, что ваша энергия на отметке 3/10, вы больше не будете на автопилоте «дожимать» себя до полного выгорания. Вы получите драгоценную паузу, в которой сможете принять осознанное решение: сделать пятиминутный перерыв, выпить стакан воды, выйти на улицу на две минуты или отложить сложную задачу на более ресурсное время.

Этот ключ — не разовая акция, а навык, который, как и мышцы, требует регулярной тренировки. Начните с малого. Но делайте это постоянно.

### **Давайте сделаем это прямо сейчас:**

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### **Не оцениваем! Просто факт...**

#### **Развилка**

До этого момента в книге я говорила с вами на языке образов и чувств. Для многих из нас это самый прямой путь к пониманию себя.

Но по первому образованию я учитель математики. И знаю, что есть люди (и сама часто оказываюсь в их числе), которым для полной ясности нужна структура, схема, почти **инженерный подход**. Даже для таких тонких материй, как энергия и вдохновение.

Поэтому, прежде чем мы перейдем к инструментам, я хочу предложить вам еще один взгляд на все то, о чем мы говорили.

*Давайте рассмотрим тот же подход, но сквозь призму математики и системного анализа.*

*Если вы уже все поняли на интуитивном уровне — данный раздел только укрепит ваше знание и даст ему прочный каркас.*

*А если до сих пор вам было сложно уловить суть, возможно, именно этот «инженерный вариант» станет для вас ключом, который откроет все двери.*

## Глава 5. Двумерная модель энергии

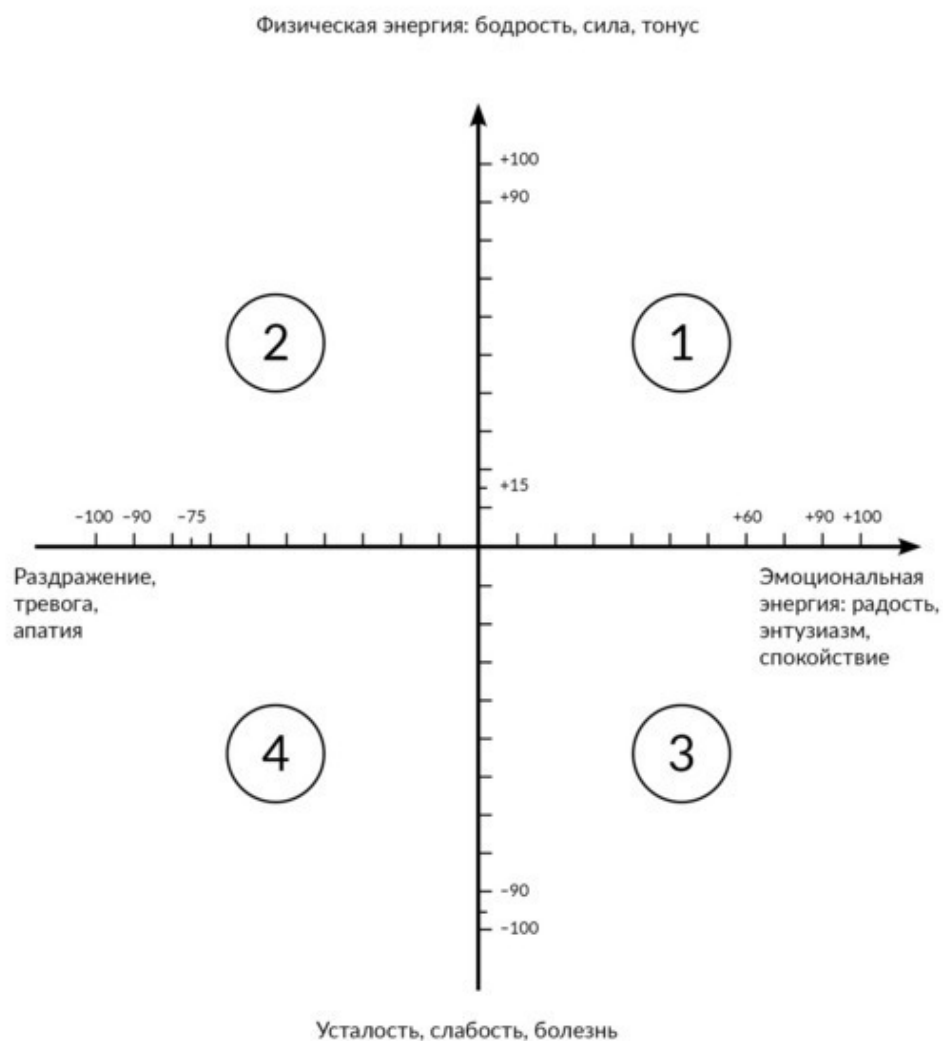
Представьте, что вы капитан корабля, который находится в открытом море, где возможны и попутный ветер при ясной погоде, и шторм, и полный штиль, и туман без четких ориентиров для дальнейшего движения. Управление собственным состоянием очень похоже на навигацию. Первый шаг капитана — определить координаты. Актуально это и для любого человека, важно понять: «Где я нахожусь прямо сейчас?»

Такие чувства как «выгорание» или «усталость» — это не диагноз, а лишь симптом, как сигнал «низкий уровень топлива» на приборной панели. Для того, чтобы разобраться с исходным положением дел, нам нужна простая и понятная модель.

Построим с вами карту. Это — двумерная модель энергии, или, как я ее называю, «Карта выживания».

Почему «выживания»? Потому что на этом базовом, фундаментальном уровне наша главная задача — не допустить крушения: выбраться из критического минуса, «потушить пожар» и вернуть себе управление собственным «кораблем». Это основа, без которой невозможно что-то дальше создавать.

Карта строится на пересечении двух самых очевидных и легко измеряемых осей нашей энергии:



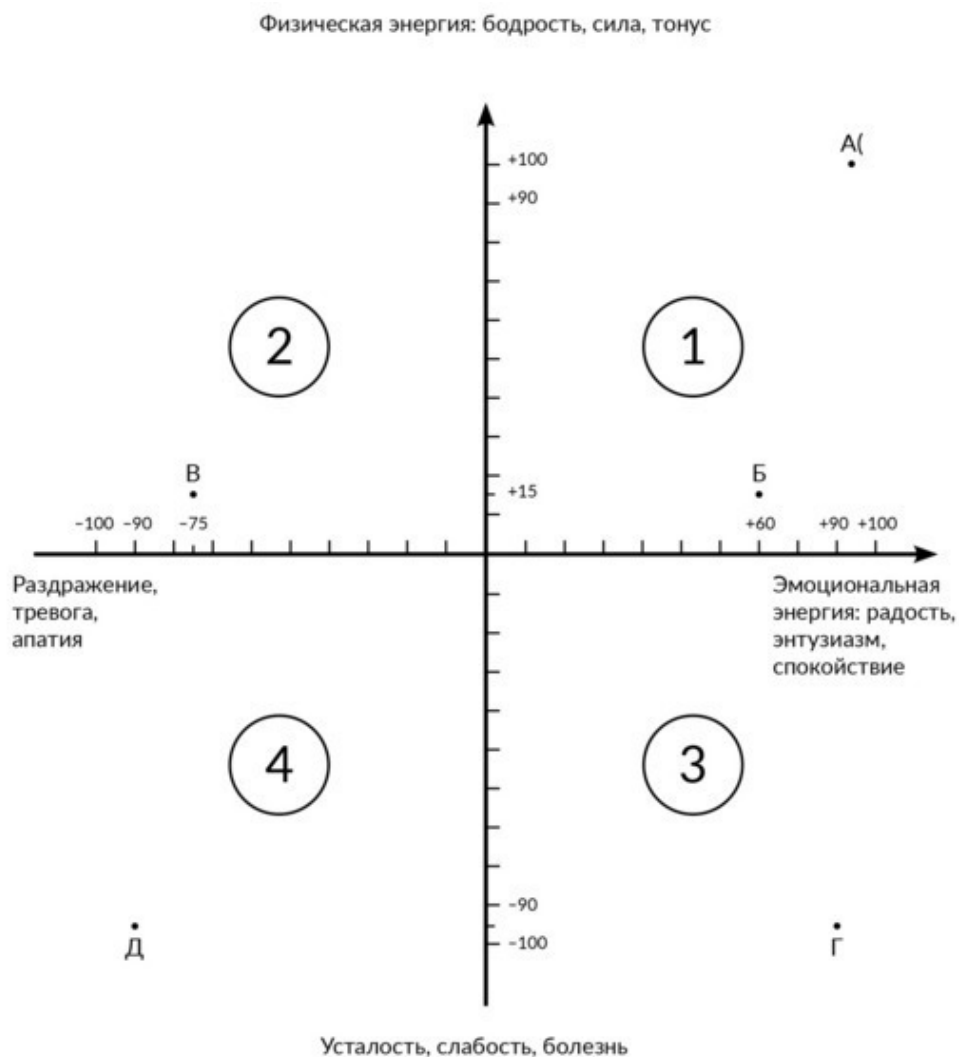
Двумерная система координат: Физическая энергия (X) и Эмоциональная энергия (Y)

**Горизонтальная ось — физическая энергия.** Это ресурс нашего тела. Справа — «плюс» (бодрость, сила, тонус), слева — «минус» (усталость, слабость, болезнь).

**Вертикальная ось — эмоциональная энергия.** Это качество наших переживаний. В верхней части — «плюс» (радость, энтузиазм, спокойствие), в нижней — «минус» (раздражение, тревога, апатия).

На пересечении этих осей образуются четыре квадранта, четыре базовых состояния. Но давайте посмотрим глубже: внутри каждого из них есть свои ключевые точки, которые помогут нам максимально точно определить свое местоположение.

*Четыре квадранта карты энергии с точками состояний (А, Б, В, Г, Д)*



### **Квадрант 1. Зона высокой производительности (+Эмоции, +Физика)**

Это зона роста, достижений и созидания. Здесь мы хотели бы проводить большую часть времени.

#### **Точка А — «Пик формы» (Эмоции +100, Физика +100)**

**Описание состояния.** Это ваш личный олимп. Момент абсолютного слияния энергии, драйва и вдохновения. В этой точке вы способны на сверхрезультат: совершить прорыв в проекте, на который ушли годы, провести блестящие переговоры, вдохновить со сцены тысячи людей. Если бы вы были спортсменом, это был бы тот самый забег, в котором вы ставите мировой рекорд. Вся ваша система — тело, разум, эмоции, воля — работает как единый, идеально отлаженный механизм.

**Риски и что делать.** Постоянно находиться здесь опасно. Это максимальный расход всех ресурсов. После такого пика неизбежен откат. Мудрый лидер не пытается «продлить» это состояние, а планирует восстановление.

**Совет.** Сразу после пикового события запланируйте в календаре 1—2 дня полного «цифрового и ментального детокса». Никаких стратегических сессий, только сон, близкие люди, прогулки, простая еда и занятия, не требующие волевых усилий. Это не лень, а профессиональная гигиена.

#### **Точка Б — «Состояние мотиватора» (Эмоции +60, Физика +15)**

**Описание состояния.** Вы не на пике физической активности. Вы спокойны, расслаблены, но при этом наполнены позитивной, светлой эмоциональной энергией. Вы верите в свое дело, в свою команду, и эту веру вы буквально излучаете.

**Польза для лидера.** Это идеальное состояние для мотивации команды, наставничества, проведения встреч «один на один». Ваше стабильное позитивное состояние само по себе становится источником энергии для других.

**Что делать?** Культивируйте это состояние. Определите, что именно приводит вас в эту точку (разговоры с интересными людьми, чтение, хобби) и сознательно встраивайте эти ритуалы в свою жизнь.

#### **Квадрант 2. Зона агрессии (-Эмоции, +Физика)**

**Точка В — «Взрывоопасность» (Эмоции -75, Физика +90)**

**Описание состояния.** Тело словно наэлектризовано, при этом эмоциональный фон — крайне негативный. Это состояние «короткого замыкания». Физическая энергия требует немедленного сброса, а негативные эмоции направляют его по самому деструктивному пути: крик, агрессия, импульсивные решения.

**Что делать? Техника «Аварийный сброс».**

**Распознать и изолироваться.** Осознайте: «Я сейчас как оголенный провод». Ваша задача — немедленно (по возможности) изолировать себя от команды.

**Физический сброс.** Найдите способ без свидетелей выплеснуть энергию конструктивно: быстрый подъем по лестнице, 20 приседаний, интенсивный спарринг с воображаемой грушей. Задача — сжечь адреналин, не сжигая мосты в общении с людьми.

**Эмоциональная перезагрузка.** Умойтесь холодной водой, сделайте несколько медленных вдохов и выдохов. Позвоните близкому человеку. Включите любимый трек. Это поможет разорвать петлю негативных мыслей.

#### **Квадрант 3. Зона подвига и истощения (+Эмоции, -Физика)**

**Точка Г — «На силе духа» (Эмоции +90, Физика -90)**

**Описание состояния.** Ваше тело на пределе, но мощнейший эмоциональный и ценностный заряд заставляет вас двигаться вперед. Как наш великий фигурист Роман Костомаров, который, оказавшись в тяжелой ситуации, проявляет невероятную стойкость и становится мотиватором для миллионов. Это состояние, когда сила духа побеждает физическую немощь.

**Риски и что делать.** Это состояние — жизнь «в кредит» у собственного тела. Если эмоциональный запал иссякнет, система может рухнуть в самый глубокий четвертый квадрант.

**Советы.** Ищите внешнюю поддержку (близкие, команда). Максимально защищайте свой эмоциональный фон от негатива. Восстанавливайте физическое состояние.

#### **Квадрант 4. Зона выгорания (-Эмоции, -Физика)**

**Точка Д — «Полная разрядка» (Эмоции -90, Физика -90)**

**Описание состояния.** Апатия. Пустота. Вам все равно. Нет сил даже на то, что раньше радовало. Это и есть настоящее выгорание.

**Что делать? Техника «Экстренная эвакуация».**

**Признать и остановиться.** Это не лень, это сигнал SOS. Отмените все, что можно отменить. Возьмите отпуск или больничный.

**Восстановление «фундамента».** Вся ваша энергия пусть уходит на восстановление физики. Сон, простая еда, медленные прогулки, лечение по необходимости.

**Обратиться за помощью.** Не пытайтесь выбраться в одиночку. Психотерапевт, коуч или мудрый наставник могут стать той самой поддержкой, которая изменит координаты вашей «карты».

**«Капельное вливание» радости.** Когда появятся первые крохи сил, вводите микродозы старых, проверенных способов, которые вызывают радость: любимый фильм, музыка, общение с близкими.

## **Практикум «Точка на карте»**

А теперь давайте от теории перейдем к практике.

**Шаг 1. Взгляните на эту карту.**

**Шаг 2. Поставьте свою точку «А».**

Не раздумывая долго, поставьте на этой карте точку, которая отражает ваше адекватное состояние за последнюю неделю.

**Шаг 3. Посмотрите на свою точку А.**

Не пытайтесь оценивать. Задача — просто изучить. В каком квадранте вы оказались? Признание своего текущего местоположения — первый и самый важный шаг в любой навигации.

## Глава 6. Ментальная энергия: от фокуса к осознанности

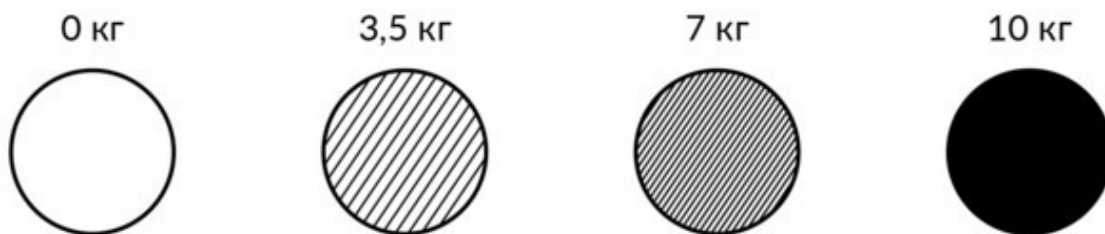
Возможно, вы обнаружили себя в точке, которая вас устраивает. Смею предположить, что вы сможете вспомнить себя и в состоянии, которое не устраивает. Чтобы переместиться из «Зоны выгорания» или «Агрессии» в «Зону высокой производительности», вам нужен двигатель. Нужна тяга.

Этим двигателем в нашей системе является **ментальная энергия**.

Это не просто интеллект или способность решать кроссворды. Это качество вашего присутствия в моменте «здесь», а не в своих страхах, прошлом или ленте новостей.

Давайте посмотрим на вашу карту, ее исходные данные, еще раз. В двумерной модели вы видите лишь отметку. Однако в реальности эта точка обладает **плотностью** и **весом**.

### Уровень 1. Сила фокуса (ваша гравитация)



Шкала фокуса: от прозрачной точки (0 кг) к черной мощи (10 кг)

Представьте, что ментальную энергию можно взвесить.

#### 1. «Прозрачная точка» (0 кг фокуса)

Состояние полного расфокуса. Ваша точка на карте становится легкой, почти прозрачной, как дымка.

Что происходит в этом состоянии? Вы не управляете своим движением. Становитесь легкой добычей для любого «ментального ветра».

Уведомление в телефоне мгновенно вырывает вас из рабочих задач.

Случайно брошенное слово вашего коллеги запускает бесконечную мыслемешалку.

В «дыры» внимания затягивается ментальный мусор: старые обиды, зависть к чужому успеху в соцсетях, тревога о будущем.

Когда ваша точка прозрачна, у вас нет собственной гравитации. Вы не притягиваете результаты, а просто болтаетесь в пространстве. Даже если физически отдыхаете (например, лежите на диване, но при этом скроллите ленту, тревожитесь), вы не восстанавливаетесь. Вы сливаете топливо.

#### 2. «Черная мощь концентрации» (10 кг фокуса)

А теперь представьте противоположное состояние. Вы собираете все свое внимание в один пучок. Точка на карте наливается цветом, становится плотной, тяжелой, почти черной.

У нее появляется мощная собственная гравитация. Как магнит, начинаете притягивать к себе ресурсы, идеи и решения.

В этом состоянии вас невозможно сбить с пути. Внешний шум отскакивает от ментальной брони. Это состояние максимальной эффективности лидера. Именно эта «тяжесть» позволяет передвинуть себя из сектора «минус» в «плюс».

Фокус — это только начало. Инструмент «от головы», волевое усилие. Если мы будем двигаться только на силе воли, мы рано или поздно устанем. Поэтому ментальная энергия имеет свойство эволюционировать.

## **Уровень 2. Сила осознанности (ваша интуиция)**

Когда вы тренируете свой фокус, происходит магия. Вы перестаете *заставлять* себя быть внимательным и начинаете *быть осознанным*.

Это переход от ручного управления к автопилоту высшего класса.

На этом уровне у вас включается система внутренних «маячков».

Больше не нужно каждый час чертить график и логически анализировать: «Так, кажется, я устал». Тело и сознание синхронизируются. Вы чувствуете сигнал *до* того, как произошел сбой.

*Маячок:* «Этот разговор начинает высасывать из меня жизнь». Вы не ждете, пока впадете в агрессию, а мягко меняете тему или завершаете беседу.

*Маячок:* «Эта задача вызывает у меня драйв, я на верном пути». И тогда усиливаете нажим.

Осознанность — это ментальная энергия второго уровня. Это состояние, когда вы не боретесь с реальностью, а считываете ее. Чувствуете свое тело не как оценку «болит/не болит», а как тонкий инструмент, проводник.

Именно эта осознанность является мостом к следующему, самому высокому измерению нашей карты. Только обладая «плотной», осознанной точкой, вы способны увидеть и почувствовать то самое «Солнце», о котором мы поговорим в следующем ключе. «Прозрачной» точке эти лучи недоступны.

## **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.