

Просто о балансе и ресурсности

Александр Зарубин



Александр Зарубин

Просто о балансе и ресурсности

«Издательские решения»

Зарубин А.

Просто о балансе и ресурсности / А. Зарубин — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-643776-0

Книга о стрессоустойчивости и балансе жизни. Каждый из нас теперь зависим от технологий, от самой настоящей автоматизации процессов. И мы не замечаем, как это постоянно на нас давит. Как на работе, так и в бизнесе. Настоящий апофеоз технологий в 2024 году. С помощью книги узнаем, как уменьшать стресс и находить баланс между работой и личной жизнью. Книга поможет каждому и переосмыслить, и понять по-новому, как бороться со стрессом и найти баланс в жизни в условиях постоянного давления.

ISBN 978-5-00-643776-0

© Зарубин А.
© Издательские решения

Содержание

1. Введение	6
2. Определяем личные цели и ценности: вспоминаем или строим новые	10
3. Как управлять своим временем и энергией?	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Просто о балансе и ресурсности

Александр Зарубин

© Александр Зарубин, 2024

ISBN 978-5-0064-3776-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

10 причин прочитать эту книгу:

1. Получить опыт автора о поддержании баланса и ресурсности.
2. Найти новые инструменты повышения ресурсности и устойчивого его удержания.
3. Уловить инсайты и новые для себя идеи.
4. Построить свою концепцию баланса и ресурсности.
5. Найти новые источники ресурсности и дополнить ими свою жизнь.
6. Повысить свой уровень качества жизни.
7. Поделиться новыми знаниями и инструментами из книги с коллегами и близкими людьми.
8. Расширить кругозор в тематике баланса и ресурсности.
9. Познакомиться с мнением автора по данной тематике.
10. Приятно и познавательно провести свое время.

1. Введение

Для привлечения внимания!

В этой книге запрещается:

1. Брать информацию за веру и истину!
2. Соглашаться с каждым предложением автора!
3. Думать, что автор не может ошибаться!

В этой книге разрешается:

1. Приводить альтернативные решения и аналогии после прочитанного!
2. Использовать мысли, которые пришли в голову после прочтения!
3. Обсуждать полученные идеи и концепции с окружающими вас людьми!

Первым делом хочу сказать, что автор этой книги не коуч, не профессор, не олимпийский чемпион и даже не доцент!

Учитывайте это при чтении и дополняйте прочитанное своим опытом! Для автора важно, чтобы в первую очередь после прочитанного у вас появлялись новые идеи для их реализации!

Просто отдаю вам то, что знаю сам: рассказываю о личном опыте и мире, который окружает нас сейчас, через призму развития и обучения. Постарался писать максимально простым языком, чтобы мог понять каждый и получил массу пользы.

Можете начать читать книгу с самого начала, а можете только определенные главы, которые вам хотелось бы освоить сразу. Читайте только то, что вам действительно интересно. Классно освоить и понять все, но лучше первым делом прочитать то, что вам поможет «здесь и сейчас».

Начну с того, что о такой книге я мечтал.

Я понял, как мне бы она не помешала лет так 10 назад. И не один раз мне приходила мысль, что, если нет того, что ты не можешь найти, – сделай это сам. Своими руками и своей силой мысли. Просто представь, как выглядит то, что тебе необходимо. Из чего оно должно состоять и к какому результату привести. Наметь план и осуществи его.

И именно так родилась идея создавать то, что недоступно, но очень хочется получить.

И перед вами книга, которая поможет поймать баланс и ресурсность в наши современные дни.

Нас ежедневно окружает стресс, громкие звуки и самые разные люди. Люди знакомые и незнакомые. Стресс от нагрузок или накопившийся временем. Некоторые нюансы мы не замечаем, но наш мозг чувствует их и проводит их через себя. Самые настоящие невидимки стресса. Но, невзирая на них, мы продолжаем двигаться и не останавливаемся, потому что в нас протекает жизнь. Мы можем деградировать, а можем развиваться. И что мы с вами бы ни делали – жизнь будет продолжать свое движение, пока у нас бьется сердце.

Три главных аргумента, почему я хочу, чтобы как можно больше людей прочитали эту книгу:

1. Чем больше окружающих меня людей и их друзей прочитают эту книгу – тем продуктивнее и органичнее они станут.

Следовательно, мое окружение будет развиваться и качество их жизни станет лучше. Чем выше качество жизни окружающих меня людей, тем выше и качество моей жизни.

2. Создавая книгу, мы проводим глубокий анализ тематики, которая нам интересна.

Мы не просто проходим поверхностно и обсуждаем насущные идеи. Мы углубляемся и получаем действительно драгоценные мысли и создаем выводы. И эти выводы мы можем применять на практике в течение всей нашей жизни.

3. Книга – это способ коммуникации.

И такой способ коммуникации дает определенные будущие плоды. Через книгу могут охарактеризовать писателя, подумать, о чем он задумывается и какими идеями он заражен. О чем с автором можно побеседовать при личной встрече и какие темы ему импонируют. С помощью подобной коммуникации мы можем получить новые идеи и подарить эти идеи другим. Перерабатывая данные идеи через огромный поток мысленного потенциала, задействуя самых разных личностей с собственным опытом жизни, мы можем получить действительно стоящие будущие инновации и технологии.

Сделать мир лучше, чем он был вчера, уже сегодня.

И хочу подчеркнуть как вывод: современный мир невероятно быстро летит в будущее. Необходимо быть по-настоящему пластичным, легко подстраиваться под изменения. И смириться с тем, что мы будем получать стресс. Это неизбежно. Без этого никак. Но как мы можем восстановить себя, как защитить себя заранее, подготовить себя к нему?

Книга «Просто о балансе и ресурсности» написана как небольшое и актуальное практическое руководство по достижению баланса между работой и личной жизнью.

Она предлагает читателям конкретные советы и стратегии, которые помогут им найти баланс между профессиональной и личной жизнью, а также развить свою ресурсную базу.

Здесь мы с вами об этом и поговорим:

- поговорим, как прокачать себя для наименьшего вреда при подобных условиях;
- что необходимо для улучшения своего потенциала ресурсности;
- как взаимодействовать с внешним миром и сопротивляться навязчивым идеям и желаниям;
- от чего отказаться буквально «здесь и сейчас» для улучшения качества жизни;
- как управлять своим внутренним потенциалом и, конечно же, при этом быть в балансе и ресурсности.

Начнем?

А начать нужно с трех глубоких и долгих вдохов и медленных выдохов и проговорить вслух, зачем вам нужно прочитать эту книгу. Только поняв для себя, зачем читать книгу на такую тему, можно получить от нее пользу. Прямо сейчас, где бы вы ни находились, – сделайте три глубоких вдоха. Сделайте старт, зарядив свои умственные потенциалы зарядом кислорода.

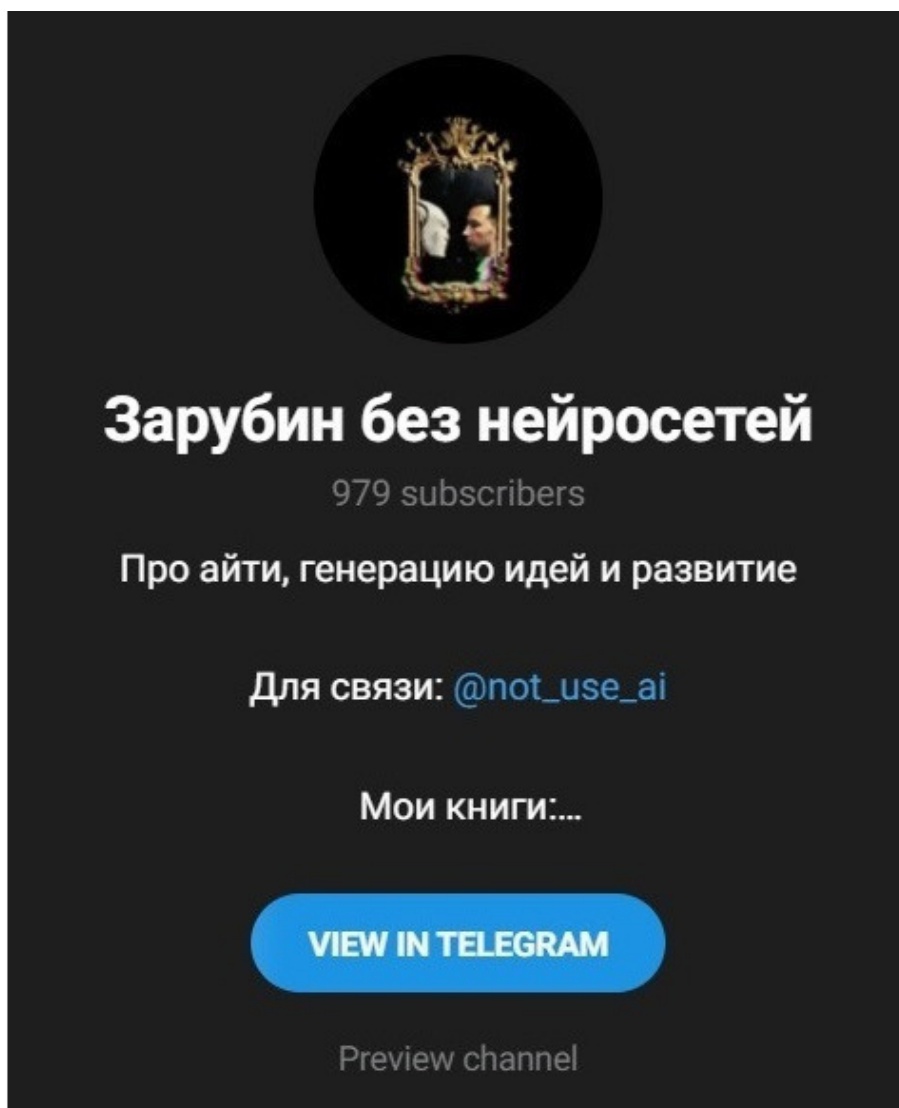
Какие выделяю я 5 причин, чтобы прочитать эту книгу?

Сделаем предположение, что написал я эту книгу из-за потребности к такой книге, так как подобной я найти не смог ни в одном магазине. Так зачем бы лично я, автор этой книги, искал такую книжку?

Напишу вам свои ответы.

Это мои личные предпосылки для ее приобретения, которыми я с вами поделюсь. У вас, конечно же, могут быть другие варианты и идеи, почему вы ее хотели бы взять.

Но вот какие важные причины были бы лично у меня:



Вводить в поиске: @zarubin_mind

1. Книга написана автором, который является экспертом в области нейросетей и цифровизации – активно изучает эти тематики и делится полученными знаниями в своем телеграм-канале под названием «Зарубин без нейросетей». Да, это реклама моего телеграм-канала, но где-то же я должен был ее вставить в книгу. Поэтому она тут. С нетерпением буду вас ждать там и дарить вам там подарки и бонусы.

2. В книге рассматриваются актуальные вопросы баланса и ресурсности в современном мире. Опыт современный, так как тесно связан с опытом цифровизации, современных технологий и влияния зарождающихся нейросетей на людей, использующих продукты интернета и айти-гигантов.

3. Автор предлагает практические советы и рекомендации по достижению баланса и эффективному использованию ресурсов. Без этого в наши современные будни уже никак.

4. Книга написана простым языком. Автор писал так, чтобы даже подростки могли получить пользу от чтения подобной книги. Каждый из нас имеет по-настоящему разный жизненный опыт. И важно, чтобы эта книга была интересна как профессионалам в своем деле, так и тем, кто еще ни разу не задумывался, насколько важна данная тематика в наши современные будни.

5. В книге будут примеры из реальной жизни, которые помогут лучше понять материал. Примеры из личной жизни проще строят визуальную картинку на все инструменты, которые описаны в данной книге.

Продолжим?

И снова сделайте глубокий вдох и выдох, затем еще раз. Почувствуйте, как ваше тело расслабляется. Просто позвольте себе насладиться этим ощущением покоя и комфорта. Затем, когда будете готовы, мы можем начать с вами обсуждение темы баланса и ресурсности.

И каждый раз, когда вы снова откроете эту книгу, – сделайте это.

Я хочу, чтобы вы прочувствовали это приятное ощущение притока кислорода через нос прямо в вашу голову (к вашим частицам нейронов) и почувствовали чистейшую силу ресурсности перед прочтением каждой главы в этой волшебной книге баланса и ресурсности.

2. Определяем личные цели и ценности: вспоминаем или строим новые

Если вы знакомы с таким понятием, как smart-цели, и если вы осознаете, какие ценности вы преследуете и куда вы идете, непринужденно и мимолетно прочитайте эту главу глазами, просто напомнив себе о своем пути и сколько вы уже сделали, чтобы приблизиться к своим целям.

Чем чаще мы осознаем свой пройденный путь и, понимая, сколько еще нам идти – мы готовим свой мозг к пути морально, который нам еще предстоит пройти.

Начну с простого: первым делом заботимся о себе, после помогаем другим. Не позаботившись о себе, глупо заботиться о других. Хотя важно заботиться о своем окружении всегда. Берем себя в руки, делаем жизнь лучше и после помогаем другим сделать ее тоже лучше. Ведь, чем лучше их жизнь, тем лучше в будущем и наша. Делаем это одномоментно и ловим золотую середину. При помощи другим соблюдайте стратегию win-to-win. Или ищите в этом новый опыт, или рекомендательные достижения через сарафанное радио. Хотя бы теплые и приятные воспоминания на века.

История: представим себе Петра, живущего в большом городе – вымышленного персонажа, который может совпадать с кем-либо, но все эти совпадения будут совершенно случайны. Его жизнь далека от идеала, но он с полной отдачей старается помочь любому нуждающемуся в этом человеку. Его квадратные метры чаще всего в полном беспорядке, и он не никогда не может найти нужную вещь среди кучи разбросанных вещей. Его здоровье оставляло желать лучшего, и он неопрятен, потому что даже забывал толком поесть и по-человечески выспаться. О спорте можно даже и не задумываться – у Петра его не было. Но наш Петр продолжал помогать другим, надеясь, что однажды его жизнь станет лучше. Он строил свою жизнь исключительно на надежде.

Однажды, когда он шел по улице, он увидел пожилую женщину, которая упала и не могла подняться. Петр сразу же бросился ей на помощь! Он помог ей подняться и даже решил проводить ее до дома, так как на улице было скользко. Женщина поблагодарила его и предложила зайти на чашку чая. Недолго раздумывая, он, конечно, согласился, так как был голоден и любая мысль о хотя бы мимолетней еде приводила его желудок в ломку.

Сидя за столом, женщина заметила, что Петр выглядит уставшим и слегка потерянным. Она спросила его об этом и что его сейчас беспокоит. Петр ответил, что он всегда впопыхах, но при этом старается помочь другим в любую секунду. Изредка ему кажется, что и этого недостаточно – внутри его тревожит, что он не может помочь всем и сразу. Однако даже сейчас он пропустил сеанс с терапевтом, запись которого он ждал две недели, и ему снова придется ждать столько же.

Женщина сказала: «Ну, Петр! Соберись! Первым делом, чтобы помочь другим, – это забота о себе. Если ты не будешь заботиться о себе, то как ты можешь помочь кому-то еще в будущем?»

Этот разговор привел Петра к новым мыслям и идеям. Не зря бабушка посещала тренинги по развитию, когда работала в банке, во время корпоративного обучения. Он понял, что действительно забывает о себе, пытаясь помочь другим. И наконец Петр решил изменить свою жизнь.

Первым делом Петр задумал заняться здоровьем. Теперь его кредо: правильное питание, занятия спортом, здоровый сон на регулярной основе. После построения нужных планов он занялся своим домом: разобрал вещи и убрал бардак. Создал уютную и приятную обстановку

без каких-либо беспокойств и тревожных мыслей. Таким образом он получил легкое ощущение равновесия своей жизни.

Петр начал замечать, что постепенно его жизнь становится проще, даже гораздо лучше. Он чувствовал себя по-другому: бодрее и энергичнее. Его дом наконец стал местом, где он мог расслабиться и отдохнуть.

Теперь, когда Петр помогал другим, он делал это с легкостью и определенной уверенностью в своем будущем. Он знал, что сначала он сделал свою жизнь лучше и благоразумнее и теперь мог помочь другим сделать их жизнь лучше. И даже стал делиться своими новыми мыслями и идеями с друзьями и родственниками. Хотя раньше сильно брезговал подобным общением, так как боялся осуждений за свой образ жизни.

А позаботиться о себе в первую очередь нужно с построения личных целей.

И понимания собственных внутренних ценностей. Выстраивая через них всю свою будущую жизнь. Построив этот путь, нам будет проще делать шаги на пути улучшения своей жизни. Улавливания той самой нити взаимосвязи баланса и ресурсности.

1. Пишем по пунктам, какие ценности в жизни для нас важны и что для нас недопустимо.
2. На их основе пишем, какие цели для нас больше всего подходят. Чем больше напишем, тем проще будет выбрать самые значимые. Выберем, к примеру, 3 главных цели из 10 написанных.
3. Понимая наши ценности и наши цели, мы начинаем выстраивать нашу будущую позицию по самым разным жизненным ситуациям и можем делиться полезным опытом, полученным на основе движения к осуществлению таких целей.

И они отлично опишут нашу личность для других людей через призму проявленных ценностей внутри этих целей.

Как выстроить личную цель?

1. Разрабатываем долгосрочную цель: после определения своих ценностей начинаем разрабатывать долгосрочную цель. Цель должна быть конкретной, измеримой, достижимой, релевантной и ограниченной по времени (SMART). Если одной из ваших ценностей является здоровье, то вашу цель мы можем озвучить так: «Я хочу укрепить свой иммунитет отказом от жирной пищи и неполноценного питания за 1 год».

2. Разбиваем свою цель на более мелкие задачи. Чтобы достигнуть определенной и в какой-то степени для вас сложной цели, необходимо разбить ее на более мелкие задачи. Каждая задача должна быть выполнимой и иметь конечный результат. Как любят говорить, «едим слона по маленьким частям, иначе можно подавиться».

3. Действуем и отслеживаем прогресс. Начинаем действовать согласно мелким задачам и плану и отслеживаем свой прогресс. Если мы замечаем, что что-то идет не так, конечно же, корректируем свой план действий.

Вывод:

Так что же мы делаем? Отталкиваемся от старых своих целей или ищем новые?

1. Мы можем не отказываться от старых, но убрать лишнее в них!
2. Мы можем модифицировать старые в новые!
3. Наши ценности могут преобразоваться, а значит, и преобразуются и цели!
4. Наша ресурсность может меняться, а значит, и подход к решению целей может быть другим!
5. Мы должны помнить, что наша ресурсность очень связана с нашими ценностями и целями! Как только мы им не следуем – наша ресурсность может сильно упасть и выбить нас из баланса.

3. Как управлять своим временем и энергией?

Мне очень нравилась концепция фильма «Время», где на запястье руки у каждого человека был таймер, который показывал цифрами, сколько ему осталось жить по времени. Фильм показывал время как самую настоящую валюту, которую можно было потратить или пополнить. На секунду представим, что каждая минута имеет невероятно огромное значение для всего мира. Вместо того чтобы тратить время на пустые развлечения, попробуем начать ценить каждую секунду и использовать ее с максимальной пользой. Прямо сейчас остановитесь и ровно минуту удержите свою мысль на том, что именно эта секунда – последняя в вашей жизни. Какие мысли вас посещают в этот момент?

Пробудьте в этом ощущении. Прочувствуйте его.

Теперь резко поменяйте локацию, например, пересядьте в другую комнату или выйдите на улицу. И начните представлять, что каждая секунда вашей жизни – это невероятно долгий процесс. Этим секунд у вас бесконечное множество, и они никогда не закончатся. Ваша жизнь бесконечна, дела и задачи никогда не горят. Пробудьте в этом ощущении.

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.