

БУХГАЛТЕР В ПЛЮСЕ: ЗДОРОВЬЕ

выпуск 1



Елена Сергеева

Елена Сергеева

**Бухгалтер в плюсе:
сфера здоровье**

«Издательские решения»

Сергеева Е.

Бухгалтер в плюсе: сфера здоровье / Е. Сергеева —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-651090-6

В этой книге я раскрываю методику «Колесо баланса» применительно к жизни бухгалтера, предлагая практические инструменты для достижения гармонии в восьми ключевых сферах жизни — от здоровья и карьеры до духовного роста. Особое внимание в этом выпуске уделяется профилактике профессионального выгорания и развитию навыков эмоционального интеллекта.

ISBN 978-5-00-651090-6

© Сергеева Е.
© Издательские решения

Содержание

Притча о человеке, который хотел изменить мир	6
Поговорим о выгорании	9
Что же такое выгорание на самом деле?	10
Как распознать первые признаки?	11
Что делать, спросите Вы?	12
Колесо баланса: путеводитель к гармоничной жизни	13
Почему «Колесо баланса» работает?	14
Что дает работа с «Колесом баланса»	15
Пошаговое руководство по работе с методикой	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Бухгалтер в плюсе: сфера здоровье

Елена Сергеева

© Елена Сергеева, 2024

ISBN 978-5-0065-1090-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Бухгалтер в плюсе:

Колесо баланса сфер жизни

Выпуск №1 Сфера здоровье

Притча о человеке, который хотел изменить мир

В незапамятные времена, когда звезды были ближе, а мечты казались недостижимыми, жил-был в одном городе человек необыкновенный. Душа его была подобна бурлящему потоку, а мысли – острыми, как лезвие меча. И вот однажды, словно молния среди ясного неба, его озарило осознание: мир вокруг несовершенен.

Многие приходят к этой мысли, но лишь единицы решаются что-то предпринять. Наш герой же был из тех редких смельчаков, чьи амбиции не знали границ. С горящими глазами и пылающим сердцем он провозгласил: «Семь лет! Дайте мне семь лет, и я переверну этот мир с ног на голову, сделаю его раем на земле!»

И вот тогда, впервые за долгие годы, он остановился. Сел. Задумался. А что, если начать с себя? Всего семь дней – последняя попытка.

И началась эпопея, достойная легенд. Семь долгих лет он носился по миру, словно вихрь, встречаясь с сильными мира сего, организовывая грандиозные акции, вдохновляя тысячи людей на духовные искания. Его имя гремело по всем уголкам земли, но... мир оставался прежним, холодным и равнодушным к его стараниям.



Не сломленный неудачей, но слегка потрепанный, он решил сузить круг своих амбиций: «Семьсот дней! Дайте мне семьсот дней, и я преобразу свою страну так, что весь мир позавидует и последует нашему примеру!» С новыми силами он ринулся в бой, получив карт-бланш от самого президента.

Дни и ночи слились воедино, когда он, словно одержимый, метался между заводами и партийными штабами, между губернаторскими креслами и звёздными гримёрками. Но и семьсот дней оказалось недостаточно – страна осталась глуха к его призывам.

«Будь что будет!», – воскликнул он в отчаянии. «Семь месяцев! За семь месяцев я изменю хотя бы свой родной город!» И снова он погрузился в водоворот дел, встречаясь с каждым горожанином, не смыкая глаз и не давая себе ни минуты отдыха. Но город, как заколдованный, оставался прежним.

Ярость затмила его разум. Столько сил, столько времени – и всё напрасно! В порыве гнева он решил: «Изменю хотя бы жену! Семь недель – вот всё, что мне нужно!» Но и эта затея потерпела фиаско.

И вот тогда, впервые за долгие годы, он остановился. Сел. Задумался. А что, если начать с себя? Всего семь дней – последняя попытка.

Прошла неделя, и мир вокруг него преобразился. Изменилась жена, словно впервые увидев его по-настоящему. Дети стали ближе и понятнее. Коллеги заулыбались при встрече. Карьера пошла в гору, здоровье окрепло, а жизнь заиграла новыми красками.

И понял тогда человек великую истину: чтобы изменить мир, нужно начать с себя. Ибо, меняясь сам, ты меняешь всё вокруг, словно круги на воде от брошенного камня.

Поговорим о выгорании

Я Елена Сергеева, и мой путь в профессии напоминает увлекательное путешествие: от бухгалтерии к юриспруденции, от налогового консультирования к психологии и коучингу. Каждая новая специальность открывала передо мной новые горизонты понимания бизнес-процессов и человеческой природы.

Сегодня я возглавляю консультационно-образовательный центр Ю-Софт, где все мои знания и опыт воплотились в создании уникального департамента консультационно-правового обеспечения. Моя главная миссия – помогать бухгалтерам не просто повышать квалификацию, а становиться настоящими профессионалами своего дела, уверенно справляющимися с любыми рабочими задачами.

Более 25 лет я помогаю бухгалтерам быть «на коне» в своей профессиональной деятельности.

5 лет тому назад я решила развивать направление по психологической поддержке экспертов в бухгалтерской сфере.

Так возникла идея создать клуб для бухгалтеров «Бухгалтер в Плюсе», где мы вместе:

- Обсуждаем профессиональные вопросы;
- Занимаемся саморазвитием по всем сферам жизни;
- Выстраиваем отношения с собой и окружающими;
- Учимся быть счастливыми людьми;

Моя миссия – помочь бухгалтерам быть в + и чувствовать себя в балансе во всех сферах жизни

Хотите узнать, почему жизнь иногда кажется разбалансированной, а ваши колеса вращаются с трудом?

Представьте себе карету, запряженную лошадьми. Если одно колесо значительно меньше остальных, карета будет двигаться рывками, создавая дискомфорт и замедляя движение. Точно так же работает и наша жизнь: перекос в одной сфере неизбежно влияет на все остальные. Может возникнуть выгорание, утрата смысла, проблемы со здоровьем и в личной жизни.

Давайте поговорим о выгорании подробнее, ведь это не просто модное слово, а серьезное состояние, которое в 2021 году Всемирная организация здравоохранения официально признала болезнью, внося в Международную классификацию болезней (МКБ-11) под кодом QD85.

Что же такое выгорание на самом деле?

Это не просто усталость после тяжелого рабочего дня, которую можно снять хорошим сном. Выгорание – это хронический стресс на работе, с которым человек уже не может справиться самостоятельно. Представьте себе чашу, в которую каждый день капает вода стресса. Сначала организм справляется, но постепенно чаша переполняется, и начинается процесс выгорания.

Как распознать первые признаки?

Они проявляются в четырех ключевых сферах:

1. В поведении: вы вдруг замечаете, что каждое утро собираетесь на работу с внутренним сопротивлением, начинаете опаздывать, теряете интерес к задачам, которые раньше вызывали энтузиазм. Креативность, которая всегда была вашей сильной стороной, куда-то исчезает.

2. В эмоциональной сфере: появляется необъяснимая раздражительность, чувство вины за неделанное (хотя вы работаете больше обычного), может возникнуть депрессивное состояние. Характерный признак – появление «юмора висельника», когда вы рассказываете о серьезных проблемах с неуместной улыбкой.

3. В мышлении: сложно сконцентрироваться на задачах, появляется ригидность мышления – неспособность увидеть альтернативные решения. Может развиться подозрительность к коллегам и формирование менталитета жертвы: «все против меня».

4. В физическом здоровье: нарушается сон (бессонница ночью и сонливость днем), снижается иммунитет, появляется хроническая усталость, которая не проходит даже после отдыха.

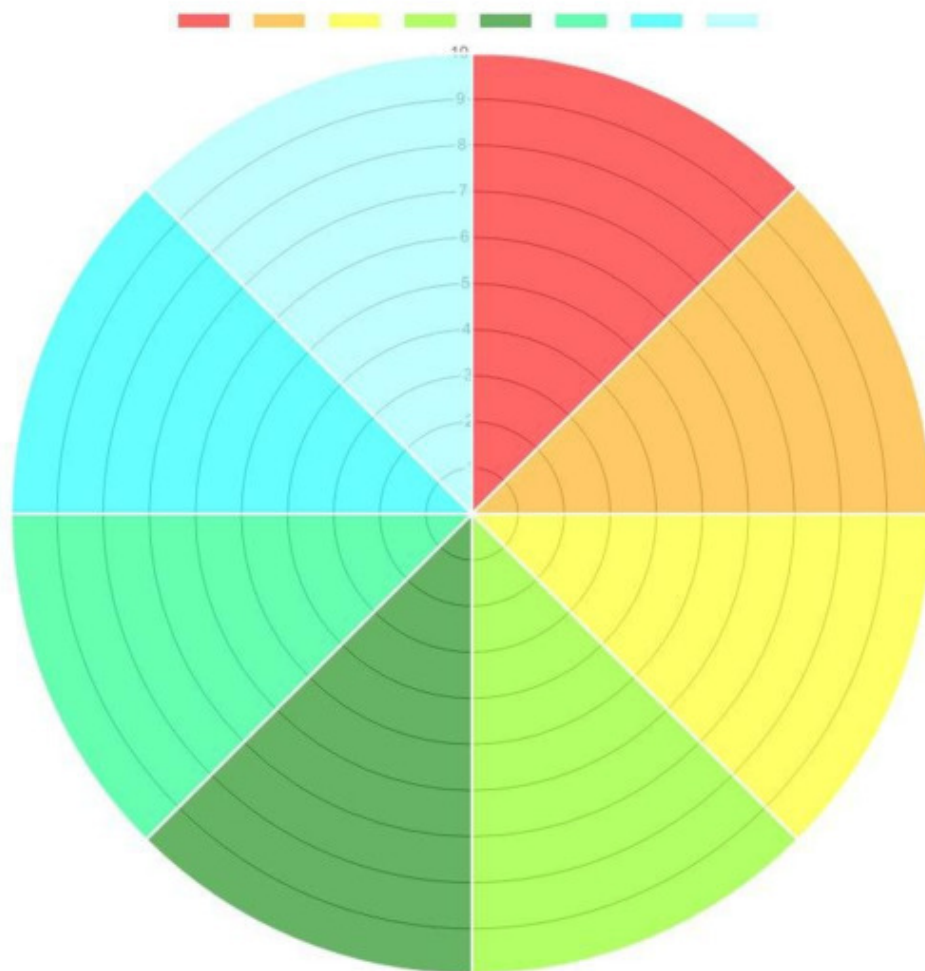
Что делать, спросите Вы?

Говоря на «бухгалтерском» языке, первым делом нужно сделать инвентаризацию, увидеть картину целиком с помощью техники «Колесо баланса», составить план действий и действовать. Главное помнить: выгорание развивается не за один день и даже не за месяц, а значит, у вас есть время заметить первые симптомы и предпринять необходимые меры.

Колесо баланса: путеводитель к гармоничной жизни

Мы живем в эпоху, когда успешность часто измеряется количеством задач в ежедневнике и цифрами в банковском приложении. Но почему тогда так много «успешных» людей чувствуют внутреннюю пустоту и неудовлетворенность? Ответ прост: истинный успех – это баланс во всех сферах жизни, а не превосходство в одной из них.

«Колесо баланса» – это не просто красивая метафора или очередной модный инструмент саморазвития. Эта методика, созданная американским экспертом Полом Дж. Мейером, уже несколько десятилетий помогает людям по всему миру достигать гармонии в жизни. Мейер, посвятивший жизнь изучению принципов успеха и личностного роста, создал инструмент, который удивительным образом сочетает в себе простоту использования и глубину анализа.



Колесо баланса

Почему «Колесо баланса» работает?

Методика основана на трех ключевых принципах:

- 1. Принцип взаимосвязи:** все сферы жизни взаимодействуют и влияют друг на друга.
- 2. Принцип осознанности:** невозможно изменить то, чего мы не осознаем.
- 3. Принцип постепенности:** устойчивые изменения происходят шаг за шагом.

Что дает работа с «Колесом баланса»

- 1. Ясность видения:** помогает увидеть жизнь как единую систему.
- 2. Объективность:** предоставляет измеримые показатели для оценки разных сфер жизни.
- 3. Мотивацию:** наглядно показывает области для роста и развития.
- 4. Фокус:** помогает определить приоритетные направления для изменений.
- 5. Стратегию:** позволяет создать пошаговый план действий.

Пошаговое руководство по работе с методикой

Шаг 1: Определение жизненных сфер.

Этот этап требует честности с самим собой и глубокого размышления. Задайте себе вопросы:

- Что действительно важно для меня в жизни?
- Без чего моя жизнь не была бы полноценной?
- О чем я чаще всего думаю и переживаю?

Стандартные сферы для рассмотрения:

1. Здоровье и физическая форма:

- Физическая активность;
- Питание;
- Сон;
- Медицинская профилактика.

2. Семья и близкие отношения:

- Партнерские отношения;
- Отношения с детьми;
- Отношения с родителями;
- Качество совместного времени.

3. Карьера и профессиональный рост:

- Удовлетворенность работой;
- Профессиональные навыки;
- Карьерные перспективы;
- Рабочая атмосфера.

4. Финансовое благополучие:

- Доход;
- Сбережения;
- Инвестиции;
- Финансовая грамотность.

5. Личностное развитие:

- Образование;
- Новые навыки;
- Самопознание;
- Эмоциональный интеллект.

6. Отдых и досуг:

- Хобби;
- Путешествия;
- Развлечения;
- Восстановление энергии.

7. Социальные связи:

- Дружба;
- Профессиональные контакты;
- Общественная деятельность;
- Социальная активность.

8. Духовный рост:

- Внутренняя гармония;
- Жизненные ценности;

- Медитация/молитва;
- Поиск смысла.

Шаг 2: Создание идеальной картины.

Для каждой сферы опишите подробно:

- Как выглядит идеальное состояние?
- Какие конкретные показатели будут свидетельствовать о достижении «десятки»?
- Какие ощущения и эмоции будут сопровождать это состояние?

Например, для сферы «Здоровье»:

Десятка = регулярные тренировки 3 раза в неделю, 8 часов сна ежедневно, сбалансированное питание, ежегодные медицинские обследования, высокий уровень энергии в течение дня.

Шаг 3: Честная оценка текущего состояния.

При оценке важно:

- Опирайтесь на факты, а не желания;
- Не сравнивать себя с другими;
- Быть честным, но не самокритичным;
- Учитывать динамику последних месяцев.

Система оценки:

0—2 балла: Полная неудовлетворенность, критическое состояние

3—4 балла: Значительные проблемы, требующие внимания.

5—6 баллов: Средний уровень, есть над чем работать.

7—8 баллов: Хороший уровень с пространством для улучшений.

9—10 баллов: Отличное состояние, близкое к идеалу.

Шаг 4: Глубокий анализ взаимосвязей.

При анализе обратите внимание на:

- Паттерны: повторяющиеся связи между разными сферами;
- Причинно-следственные связи: как одна сфера влияет на другую;
- Ресурсные области: сферы, которые могут поддержать развитие других;
- Критические точки: сферы, требующие немедленного внимания.

Шаг 5: Стратегическое планирование.

При выборе приоритетной сферы для улучшения учитывайте:

- Степень влияния на другие сферы;

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.