

# БУХГАЛТЕР В ПЛЮСЕ: ЗДОРОВЬЕ

выпуск 1



Елена Сергеева

**Елена Сергеева**  
**Бухгалтер в плюсе:**  
**сфера здоровье**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=71468407](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71468407)  
ISBN 9785006510906*

**Аннотация**

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.

# Содержание

Притча о человеке, который хотел изменить мир	5
Поговорим о выгорании	10
Что же такое выгорание на самом деле?	12
Как распознать первые признаки?	13
Что делать, спросите Вы?	14
Колесо баланса: путеводитель к гармоничной жизни	15
Почему «Колесо баланса» работает?	17
Что дает работа с «Колесом баланса»	18
Пошаговое руководство по работе с методикой	19
Конец ознакомительного фрагмента.	23

# **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 преобразую 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: «Изменяю 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. Де-

ти 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.

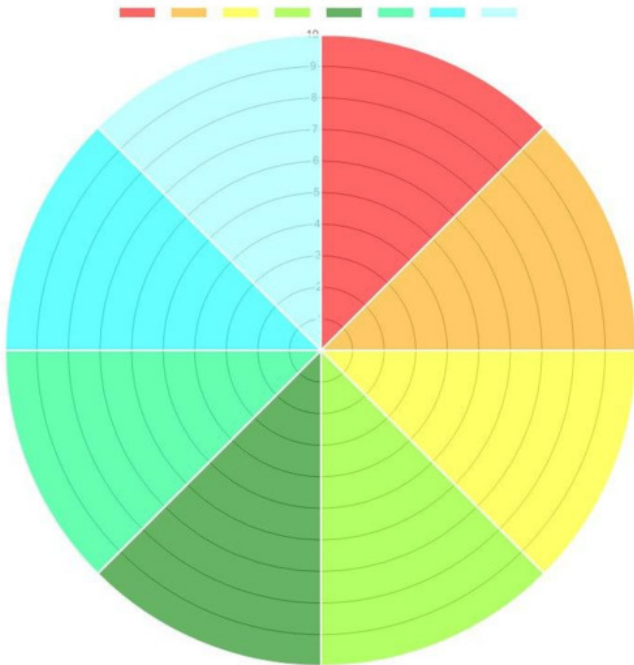
# Что делать, спросите Вы?

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.