

18+

Ирина Агаджанян

**Год силы:  
энергия,  
свобода,  
счастье,  
изобилие**

Полный цикл трансформации  
для CEO

Ирина Агаджанян

**Год силы: энергия, свобода,  
счастье, изобилие. Полный  
цикл трансформации для СЕО**

«Издательские решения»

## **Агаджанян И.**

Год силы: энергия, свобода, счастье, изобилие. Полный цикл трансформации для CEO / И. Агаджанян — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-683649-5

Это годовое путешествие-марафон, где каждый сезон — метафора внутренней трансформации лидера. ОСЕНЬ учит слышать шепот собственной энергии там, где другие слышат лишь тишину выгорания. ЗИМА предлагает снять тяжесть чужих ожиданий и найти свободу в танце собственных решений. ВЕСНА напоминает, что счастье — не награда за свершения, а источник любой настоящей победы. ЛЕТО открывает глаза на изобилие мира, которое начинается с готовности без страха отдавать. Начните свой год силы прямо сейчас.

ISBN 978-5-00-683649-5

© Агаджанян И.  
© Издательские решения

## Содержание

Предисловие от автора	6
Благодарности	8
Как работать с этой книгой	9
<b>I. ОСЕННИЙ МАРАФОН СЕО: 9 НЕДЕЛЬ, КОТОРЫЕ ВЕРНУТ ВАМ ВАШУ ЭНЕРГИЮ</b>	<b>10</b>
Введение	11
Неделя 1. Ваш главный актив	12
Неделя 2. Энергоаудит	14
Неделя 3. Базовая батарейка	16
Неделя 4. Эмоциональные активы	18
Неделя 5. Ментальный кэш	20
Неделя 6. Ценностная батарейка	22
Неделя 7. Сборка системы энергоменеджмента	24
Неделя 8. Энергия как культура	26
Неделя 9. Искусство оставаться в ресурсе	28
Заключение	30
Рабочие материалы	31
1. Чек-листы 9-недельного марафона	31
2. Шаблоны для энергоаудита и планирования	33
Конец ознакомительного фрагмента.	35

**Год силы: энергия,  
свобода, счастье, изобилие  
Полный цикл трансформации для СЕО**

**Ирина Агаджанян**

*Посвящаю моей бабушке,  
Елене Арсеновне*

© Ирина Агаджанян, 2025

ISBN 978-5-0068-3649-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Предисловие от автора

Эта книга – хроника годового путешествия, которое мы прошли вместе в Санкт-Петербурге – городе, где творение и реальность переплетаются. Путешествия от вопроса, рожденного осенней усталостью, к состоянию зимней свободы, весеннего счастья и, наконец, к летнему изобилию.

Осень – это не время для замедления. Это время честного разговора с собой. Мы начали наш годовой цикл в самый интенсивный квартал, когда обороты максимальны, а КПД стремится к нулю. Мы спросили себя: что, если главное «узкое горлышко» бизнеса не в рынке, не в капитале, а в истощенной личной батарееке его лидера? Так родился наш первый марафон – практический ответ на выгорание. Мы не искали волшебную таблетку. Мы создавали систему. Мы проводили энергоаудит, расхламляли ментальный кэш и подключались к ценностной батарееке. Мы превращали управление энергией из концепции в культуру. Это был фундамент. Без энергии всё остальное – лишь теория.

Обретя энергию, мы обнаружили, что ею нужно управлять свободно. Так родилась тема зимы. Свобода не как вседозволенность, а как высшая форма осознанного движения. Танец, в котором вы одновременно и танцор, и хореограф. Мы снимали маски, чтобы найти подлинное «Я», учились слышать свой голос сквозь шум чужих советов и освобождались от груза прошлых сценариев. Мы переходили от действий из страха к действиям «ИЗ» – из смысла, из радости, из изобилия. Зима научила нас, что настоящая эффективность рождается не из титанического напряжения, а из грациозной легкости.

С приходом весны мы задали себе самый важный вопрос. Стоя у окна и глядя на просыпающуюся природу, мы спросили: «Когда же начнется моя жизнь? Настоящая, та, где есть я?». Мы поняли: мы научились управлять компаниями, но разучились управлять собственным состоянием. Мы откладывали счастье на потом, как будто это роскошь, а не топливо. Весенний марафон стал путешествием к себе – к тому лидеру, который не зажат в тисках KPI, а энергичен, свободен и вдохновлен. Мы исследовали счастье как практический навык: от ответственности за свой внутренний ритм до устойчивости внутреннего камина, который греет, несмотря на погоду за окном. Мы доказали, что компания не может быть счастливее своего лидера.

И, наконец, лето. Обладая энергией, свободой и внутренним состоянием счастья, мы были готовы к главному – к переходу в «реальность изобилия». Мы собрались в Петербурге-творце, чтобы говорить об изобилии не как о цифрах на счете, а как о способе восприятия мира. Мы учились видеть в ограничениях – ресурс, в проблемах – возможности, а в щедрости – стратегию. Мы меняли карту реальности, переходя из обороны в наступление, из роли решателя проблем в роль архитектора реальности.

Эти четыре марафона – единая система.

▫ Энергия (Осень) – это топливо.

▫ Свобода (Зима) – это качество движения.

▫ Счастье (Весна) – это внутренний климат.

▫ Изобилие (Лето) – это внешняя реальность, которая закономерно отражает ваше внутреннее состояние.

Вы не можете построить устойчивое изобилие (Лето) на фундаменте выгорания (Осень). Вы не можете испытывать счастье (Весна), если у вас нет внутренней свободы действовать (Зима).

Эта книга выстроена так, как выстроен годовой цикл жизни и бизнеса – от внутреннего к внешнему, от основы к вершине. Это не монолог, а приглашение к тихой беседе. К разговору, который начнется на этих страницах, но продолжится в тишине ваших утренних размышлений, в смелости ваших решений, в новом ритме вашего шага.

Я лишь задала направление. Но путь – ваш. Танец – ваш. Холст – ваш.  
Теперь ваша очередь. Возьмите эти инструменты. Прикоснитесь к этой энергии.  
И создайте свой уникальный шедевр – вашу жизнь, ваше лидерство, ваше изобилие.

*Ваш проводник,  
Ирина Агаджанян*

## Благодарности

Эта книга – хроника годового путешествия, которое стало для меня и вызовом, и открытием, и тихим диалогом с собой, и энергией коллективного творчества. Она родилась в особом пространстве Санкт-Петербурга, где теория превращалась в живую, дышащую практику.

Моя глубокая и искренняя признательность – Селене, моей единомышленнице. Именно ты организовала уникальную среду для трансформации, тот самый питательный терруар, где лидеры могли заново открыть вкус к собственной жизни.

Благодарю наших смелых СЕО и топ-менеджеров. Ваша готовность не просто слушать, а глубоко погружаться, выходить на паркет и пробовать новые движения, ваша отвага задавать неудобные вопросы и ваши честные прорывы стали той самой живой лабораторией, где система доказала свою жизнеспособность. Вы – соавторы этого метода, а ваши открытия – живое полотно, на котором каждая грань обрела свои неповторимые краски.

Отдельное спасибо – Санкт-Петербургу, нашей великолепной культурной столице. Его осенняя меланхолия, зимний аскетизм, весенний свет и летние белые ночи стали не просто фоном, а полноправными проводниками и соавторами этого путешествия. Культурная программа была не развлечением, а важнейшей частью перезагрузки, напоминая нам, что источник силы и ясности – не только в КРІ, но и в красоте, которая нас окружает.

И, конечно, – вам, мой читатель. Пусть эта книга станет для вас таким же полным марафоном, каким он был для нас в Петербурге. Ваш личный ренессанс влияния, ваш танец длиной в жизнь, ваш путь к себе, где счастье становится способом движения, а изобилие – качеством жизни, начинается здесь.

## Как работать с этой книгой

Эта книга – ваш личный марафон. Она создана не для быстрого пролистывания в поисках инсайтов, а для глубокого, последовательного погружения. Чтобы путешествие принесло максимальный результат, относитесь к нему как к инвестициям в самого ценного человека – в себя.

### 1. Выберите свой формат участия

▫ *«Годовой цикл» (рекомендуется)*. Пройдите все четыре марафона последовательно, в том порядке, в котором они представлены в книге. Это позволит вам прожить полный цикл трансформации: от обретения энергии – через осознанную свободу – к наполненному счастью и созданию изобилия. Это путь системных изменений.

▫ *«Точечный запрос»*. Если вас остро волнует одна из тем, начните с соответствующей части. Хроническое выгорание – с Осени. Чувство, что вы заложник чужих «должен» и «обязан», – с Зимы. Потеря радости и смысла – с Весны. Чувство дефицита и ограничений – с Лета. Помните: каждая часть самодостаточна, но максимальная сила раскрывается в их синергии.

### 2. Настройте ритм: неделя за неделей

Каждая часть книги – это 9-недельный марафон. Это не случайность. Устойчивое изменение привычек и нейропластичность мозга требуют регулярности.

▫ Выделите один вечер в неделю на изучение материалов новой главы.  
▫ Ответьте на ключевые вопросы и выполните практики, предложенные в тексте.  
▫ В течение последующих дней внедряйте инструменты в свою рабочую рутину, используя готовые чек-листы и шаблоны.

### 3. Практикуйте, а не просто читайте

Залог успеха – в действии. Эта книга создана не для накопления знаний, а для получения измеримых результатов.

Рабочие материалы в конце каждой части – ваши главные инструменты трансформации. Не пропускайте их. Используйте их как план внедрения.

▫ *Заведите «Дневник трансформации»*. Фиксируйте свои открытия, наблюдения и результаты. Через несколько месяцев он станет вашим самым мотивирующим активом.

▫ *Будьте к себе добры, но требовательны*. Не стремитесь сделать все идеально. Стремитесь делать регулярно. Один выполненный чек-лист лучше десятка прочитанных.

### 4. Создайте поддерживающее окружение

Трансформация требует поддерживающей среды.

▫ *Найдите «спарринг-партнера»* – коллегу или друга, который пройдет марафон вместе с вами. Совместное обсуждение и взаимная поддержка удваивают мотивацию.

▫ *Делитесь инсайтами с командой*. Многие инструменты можно и нужно адаптировать для ваших сотрудников.

Ваше путешествие начинается не тогда, когда вы дочитаете книгу, а тогда, когда вы выполните первое практическое задание.

# **I. ОСЕННИЙ МАРАФОН SEO: 9 НЕДЕЛЬ, КОТОРЫЕ ВЕРНУТ ВАМ ВАШУ ЭНЕРГИЮ**

## Введение

Осень – это не время для замедления. Это старт самого интенсивного квартала в году. Бюджетирование, итоги года, стратегическое планирование на следующий год. В это время вы жмете на все педали, требуя от себя и команды максимальной отдачи. А что, если ваша педаль газа уже почти утоплена в пол, а КПД стремительно падает?

Знакомо чувство, когда в ноябре вы чувствуете себя как выжатый лимон, хотя впереди – самое важное? Когда кофе перестает работать, раздражительность становится фоном, а ясность мысли – роскошью? Поздравляю, вы столкнулись не с временной усталостью, а с кризисом управления личной энергией.

Этот 9-недельный марафон – практический ответ на вопрос, как не просто выжить в этом осеннем цейтноте, но и пройти его, сохранив и приумножив свой главный актив – личную энергию.

Почему марафон? Потому что не существует волшебной таблетки. Вы не можете за один день переписать привычки, которые формировались годами. Устойчивый результат требует системы, дисциплины и регулярности.

*Неделя 1.* Мы поговорим о вашем главном активе.

*Неделя 2.* Мы проведем энергоаудит и найдем утечки вашей энергии.

*Неделя 3.* Мы займемся базовой батареей – физической энергией, без которой все остальное – иллюзия.

*Неделя 4.* Мы научимся управлять эмоциональным штормом, чтобы стресс не управлял вашими решениями.

*Неделя 5.* Мы проведем расхламление ментального пространства, чтобы ваш фокус стал вашим супероружием.

*Неделя 6.* Мы подключимся к главному источнику – ценностной батарее, вашему внутреннему «Зачем?».

*Неделя 7.* Мы соберем из этих элементов вашу личную систему энергоменеджмента.

*Неделя 8.* Мы масштабируем ваш успех на уровень команды и компании.

*Неделя 9.* Мы закрепим результат, превратив управление энергией в ваш стиль лидерства.

Каждую неделю вы будете получать не просто теорию, а четкий план действий, практики и чек-листы для внедрения. Никакой лишней информации – только концентрированные, проверенные в бою инструменты для тех, у кого нет времени на раскачку.

Этот марафон для вас, если:

- вы понимаете, что ваша энергия – это «узкое горлышко» для роста вашего бизнеса;
- вы устали от циклов «выгорание – отпуск – краткое восстановление – новое выгорание»;
- вы готовы инвестировать в себя как в главный актив.

Этот осенний марафон – ваш шанс не просто пройти самый сложный квартал, а выйти из него более сильным, ясным и ресурсным лидером, чем вы входили.

## Неделя 1. Ваш главный актив

28.09.2024

Санкт-Петербург

Давайте начистоту. Мы с вами – те, кто принимает решения. У нас есть команды, P&L, ответственность перед советом директоров. Мы управляем всем. Кроме одного.

Когда вы в последний раз проводили аудит своего главного актива? Нет, не выручки. Вашей личной энергии.

Когда мозг работал как компьютер, а не как зависший ноутбук? Когда вы шли на сложные переговоры с азартом, а не с внутренним стоном?

Знаю: вопрос попал в цель.

Я экс-топ-менеджер в международных и российских компаниях-лидерах рынка. Моей религией были цифры, а моим кофеином – KPI. Я свято верила, что мой ключевой ресурс – время. Я его дробила, оптимизировала и защищала. Я была гуру тайм-менеджмента. И при этом к выходным я была похожа на просекко, которое трясли полчаса – вроде бы емкость полная, но внутри один сплошной стресс и пузыри.

У меня была классическая проблема топ-менеджера: к вечеру я по три раза перечитывала предложения в контрактах, забывала имена коллег на пятничных совещаниях. А однажды мозг и вовсе отключил звук, и я целиком переключилась на изучение рисунка паркета. Именно тогда я поняла: я управляла не тем ресурсом.

Представьте, что вы – самый продвинутый электрокар. У вас премиальный дизайн, искусственный интеллект, вы можете ехать куда угодно. Но у вас сел аккумулятор. И что? Вы – очень дорогой предмет интерьера.

Так вот, ваш опыт, ваш интеллект, ваша сеть контактов – это корпус и начинка. А ваша личная энергия – это заряд батареек. Мы все помешаны на прокачке навыков, но забываем заряжать батарейку. А потом удивляемся, почему не можем доехать до конца квартала без срочной подзарядки.

Давайте откроем капот. Ваша батарейка состоит из четырех независимых элементов. И ваш КПД – это суммарный заряд всех четырех.

### *Аккумулятор №1. Физический*

Знаю, звучит скучно. «Опять про ЗОЖ и зеленые смузи». Нет. Это не про бикини к лету. Это про базовую эффективность. Ваш организм – это основа вашей продуктивности. Недосып снижает ясность ума до минимального уровня. Плотный обед из простых углеводов вызывает резкий скачок сахара в крови, заставляя все силы организма тратить на его усвоение, а не на мыслительную работу. Игнорируя это, вы как CEO, который экономит на электричестве для дата-центра и пытается запустить нейросеть на генераторах. Героически, но недальновидно.

### *Аккумулятор №2. Эмоциональный*

Нас учили, что в офисе нельзя показывать эмоции, мы должны быть «железными» лидерами. Ложь. Эмоции – это не слабость, это операционная система. Раздражение, тревога, выгорание – это вирусы, которые тормозят всю систему. Когда вы в стрессе, ваш мозг переходит в режим «бей или беги». Эмоционально истощенный лидер – это менеджер-камикадзе, который таранит свою же команду. А потом удивляется, почему падает лояльность и растет токсичность.

### *Аккумулятор №3. Ментальный*

Это ваша способность к фокусировке. Каждый чат, каждый email, каждое «срочно, но не важно» – это DDoS-атака на вашу ментальную батарейку. Когда вы постоянно на связи, ваш ум становится как браузер с 50 открытыми вкладками – все тормозит и вот-вот зависнет. Знакомо чувство «целый день в движении, а сделано ноль по-настоящему важного»? Это оно. Ваш ментальный аккумулятор в минусе.

### *Аккумулятор №4. Ценностный*

Я не про медитации в Непале. Я про самый жесткий бизнес-вопрос: ЗАЧЕМ? Зачем вам этот бизнес? Какая ваша миссия, кроме увеличения капитализации? Когда вы в последний раз чувствовали азарт от своей роли? Не от бонуса, а от самой игры?

Этот аккумулятор – ваш стратегический резерв. Если он заряжен, он может компенсировать разряд всех остальных. Когда вы устали, но горите целью, вы находите силы. Когда он пуст, вы превращаетесь в высокооплачиваемого администратора, который механически подписывает бумаги. Я видела таких CEO. Дорогие костюмы, отточенные жесты и мертвый, выгоревший взгляд, будто кто-то выключил свет внутри.

Итак, вот он – ваш ключевой актив, которого нет в балансе. Четыре батарейки. Не ваш бренд, не ваша доля рынка. Ваша личная энергия.

Прямо сейчас у кого-то из вас «сел» физический аккумулятор: вы не выспались из-за вчерашнего дедлайна. У кого-то эмоциональный: только что был тяжелый разговор. У кого-то ментальный: вы уже мысленно составили список дел на сегодня. А у кого-то тихо мигает красная лампочка ценностного аккумулятора.

И первая мысль: «Кризис! Надо работать еще больше! Надо быть сильнее!»

А я вам говорю: СТОП.

Первый шаг к тому, чтобы оставаться ресурсным в условиях перманентного кризиса – это не геройство. Это стратегическое управление вашим главным активом.

На следующей неделе мы разберем конкретные инструменты для зарядки каждой из этих батареек. Но для начала просто задайте себе честный вопрос: «Какая из моих батареек требует срочной зарядки прямо сейчас?»

P.S. Этот вопрос – разминка перед главным событием. На следующей неделе мы проведем полный аудит вашей энергии. Будет некомфортно, но это первый шаг к реальному стратегическому преимуществу.

## Неделя 2. Энергоаудит

05.10.2024

Санкт-Петербург

На прошлой неделе мы договорились: мы – сложные биоэнергетические системы с четырьмя батарейками. Первый порыв у успешного человека всегда один: оптимизировать! Взять и зарядить все и сразу!

Стоп. Не надо бежать медитировать, записываться в спортзал и покупать килограмм брокколи. Это как купить дорогущую CRM-систему, не понимая процессов в отделе продаж. Вы потратите деньги, время, а результата не будет.

Прежде чем заряжать, нужно найти утечки, провести аудит. Сегодня мы займемся именно этим.

Я называю это «Энергоаудит за 7 дней». Вам понадобятся только «Заметки» в телефоне или старый добрый блокнот.

7 дней. 1 неделя. Только факты. Никакой самокритики.

Мы будем отслеживать два типа событий:

– «Зарядка» – что поднимает уровень каждой из ваших четырех батареек.

– «Разрядка» – что вас опустошает.

*День 1—7: включаем режим наблюдателя.*

Ваша задача – просто фиксировать. Как датчик. Без оценок «это плохо» или «я должен (-а) так делать».

*Для физической батарейки:*

□ «Зарядка»: «После 20-минутной прогулки в парке почувствовала прилив сил», «Лег (-ла) спать в 22:00 – утром голова ясная».

□ «Разрядка»: «Три чашки кофе до обеда – к 15:00 ощущение выжатого лимона, «Пропустил (-а) обед – к вечеру голова болит, злюсь».

*Для эмоциональной батарейки:*

□ «Зарядка»: «10-минутный разрыв между сложными звонками – позволил отдышаться», «Получил (-а) искреннюю благодарность от коллеги – настроение улучшилось».

□ «Разрядка»: «Микроменеджмент проекта X – чувствую раздражение и беспомощность», «Конфликт между отделами вытянул все соки».

*Для ментальной батарейки:*

□ «Зарядка»: «Закрыл (-а) календарь на 1.5 часа для работы над стратегией – ощущение глубокого удовлетворения», «Составление утреннего плана на день помогло сфокусироваться».

□ «Разрядка»: «Бесконечные уведомления в чате – невозможно сосредоточиться», «Встреча без четкой повестки длительностью 2 часа – чувствую, как „слили“ мое время».

*Для ценностной батарейки:*

□ «Зарядка»: «Обсуждение с командой долгосрочного видения продукта – снова почувствовал (-а) азарт», «Вспомнил (-а), с какой идеи начинал (-а) компанию – стало легче дышать».

□ «Разрядка»: «Рутинное согласование документов, не влияющих на бизнес, – зачем я это делаю?», «Потерял (-а) связь с общей целью в потоке операционки».

*День 8: анализ данных. Ищем тренды.*

Достаем свои записи. Берем четыре листа бумаги или четыре стикера. Подписываем: Ф, Э, М, Ц.

И теперь – внимание, ключевой вопрос: «Что повторяется?»

Вы не найдете 100 причин. Вы найдете 3—5 ключевых разрядок и 3—5 мощных «зарядок» в каждой категории.

И вот тут начнется самое интересное. Вы увидите четкие паттерны.

Типичные находки СЕО после такого аудита:

□ «Я трачу 60% ментальной энергии на дела, которые можно делегировать или автоматизировать. Я не стратег, я – дорогой администратор».

□ «Моя главная „разрядка“ – не трудные переговоры, а один конкретный токсичный партнер, после разговоров с которым я выпадаю из строя на полдня».

□ «Всего 20 минут тишины без телефона в обед заряжают мою ментальную батарейку больше, чем два выходных дня, которые я провел (-а) в соцсетях».

□ «Ценностная батарейка садится в ноль, когда я погружаюсь в операционку и перестаю общаться с клиентами и рынком. Я теряю связь с тем, зачем все это».

Выводы вас шокируют.

И вот теперь – *финальный и самый главный шаг*.

Возьмите эти данные и задайте себе один-единственный вопрос, который изменит все: «Как мне системно **УБРАТЬ** или **МИНИМИЗИРОВАТЬ** главные „разрядки“ и системно **ВСТРОИТЬ** в свою неделю „зарядки“?». «Как мне перепроектировать свою рабочую среду и привычки под себя?».

Вы не можете управлять тем, что не измеряете. Потраченное время будет самым выгодным вложением за последние несколько лет. Потому что найденная и устраненная утечка энергии дает вам больше сил, чем самая мощная «зарядка».

P.S. Вы удивитесь, но для 80% топ-менеджеров после этого аудита главной точкой приложения сил становится не спортзал, а... их календарь. В следующей главе мы начнем с самой главной, базовой батарейки – физической. Готовьтесь пересмотреть свои взгляды на сон и еду.

## Неделя 3. Базовая батарейка

12.10.2024

Санкт-Петербург

После энергоаудита многие ждут сложных рецептов. Хочется волшебной таблетки. А я начну с самого простого и самого игнорируемого. С фундамента. С физической батарейки.

В бизнесе мы умеем считать деньги. Давайте посчитаем вашу энергию. Допустим, ваша чистая производительность – это 100%. Недосып в 1.5 часа отнимает 20%. Плохое питание – еще 10%. Отсутствие движения – минус 15%. Итого вы начинаете день с 55% от вашего потенциала. Вы платите снижением своей продуктивности и качества решений за невнимание к базовым вещам.

Вы бы инвестировали в компанию, где основные фонды изношены на 55%? Нет. А в себя?

Давайте без фанатизма. Речь не о том, чтобы бежать марафон. Речь о трех китах, на которых стоит ваша сила.

*Кит №1. Сон как стратегическое оружие.*

«Я сплю по 4—5 часов, и ничего». Слышали? Я тоже так говорила. Пока не поняла, что сон – это время, когда ваш мозг проводит техобслуживание: сортирует память, «перезагружает» эмоции, чинит нейронные связи. Лишая себя сна, вы отменяете ежедневный техосмотр вашего главного процессора.

*Практика без жертв:*

– *Буферная зона:* установите «запретную зону» за 1 час до сна. Никаких экранов, рабочих чатов и тяжелых разговоров. Только книга, музыка, тишина. Это не роскошь, это профилактика выгорания.

– *Сила ритуала:* ложитесь и вставайте в одно и то же время даже в выходные. Ваш мозг любит предсказуемость больше, чем ваш финансовый отдел.

*Кит №2. Еда как топливо, а не награда.*

Мы часто едим на бегу, под завалами отчетов. Что? Сахарный круассан и кофе? Тем самым подписываем своему организму контракт на энергетические качели: резкий подъем и такое же резкое падение через час. Вы будете раздражительны, не сфокусированы и потянитесь за следующей «дозой».

*Практика без диетолога:*

– *Белок вместо сахара:* на завтрак – яйца, авокадо, творог. На обед – курица, рыба, бобовые. Это «медленное» топливо, которое не бросает вас в энергетическую яму.

– *Вода вместо «энергетиков»:* обезвоживание – частая причина головной боли и тумана в голове. Поставьте на стол бутылку с водой. Ваша цель – 2 литра в день. Это дешевле и эффективнее.

– *Правило одной тарелки:* во время еды – только еда. Не совещания, не почта. Вы же не проводите совещания в туалете? Вот и еда заслуживает такого же уважения. 15 минут осознанной трапезы заряжают лучше, чем 45 минут жевания перед монитором.

*Кит №3. Движение как система охлаждения.*

«У меня нет времени на спортзал». И не надо! Ваша цель – не стать фитнес-моделью, а разогнать кровь и сжечь кортизол – гормон стресса, который токсичен для вашего мозга в долгосрочной перспективе.

*Практика без спортзала:*

– *Стоячие встречи*: проводите короткие собрания стоя. Это сокращает время встречи и «включает мышцы».

– *Спринты вместо марафона*: каждый час вставайте с кресла на 3—5 минут. Пройдитесь по офису, поднимитесь на этаж. Это сбрасывает статическое напряжение и дает ментальный перерыв.

– *Стресс в движении*. Получили гневное письмо? Предстоит тяжелый звонок? Не заваривайте кофе. Выйдите и пройдите быстрым шагом 10 минут. Физическая активность помогает избавиться от избытка адреналина и кортизола. Вы вернетесь к задаче более спокойными и собранными.

Ваша физическая энергия – это основа вашего профессионального потенциала. Управлять ею – это высшая форма стратегического эгоизма, необходимого для лидера.

Вы же не будете экономить на качестве бензина для своего автомобиля? Так почему вы экономите на «топливе» для своего самого ценного актива – себя?

Начните с базы. Зарядите физическую батарейку. Все остальное – надстройка, которая рухнет без надежного фундамента.

P.S. Вы можете проигнорировать все советы этой недели. Но тогда не удивляйтесь, почему ваши гениальные стратегии так и остаются на бумаге. На следующей неделе мы перейдем к самому «неудобному» активу – эмоциональной энергии. Готовьтесь к работе без сантиментов.

## Неделя 4. Эмоциональные активы

19.10.2024

Санкт-Петербург

Посмотрите на стеклянную банку, наполненную мутной водой с песком. Это модель вашего эмоционального состояния в разгар рабочего дня. Каждая тревожная мысль, каждое непредвиденное дело, каждая невысказанная претензия – это крупинка песка, взбалтывающая воду. В таком состоянии невозможно разглядеть суть вещей. Решения принимаются в тумане.

Мы – люди дела. Мы привыкли считать, что эмоции – это что-то несерьезное, для личной жизни. А в бизнесе – только факты и логика. Это самое дорогое заблуждение лидера.

Ваш эмоциональный фон – это операционная система вашего лидерства. Если в системе вирус паники или раздражения – все ваши мощные «процессоры» (логика, опыт, интуиция) дают сбой.

Давайте называть вещи своими именами. Эмоционально нестабильный лидер – это системный риск для бизнеса. Его непредсказуемость дорого обходится: уходят лучшие сотрудники, принимаются импульсивные решения, в команде царят страх и сплетни.

Вы управляете P&L? Начните управлять и своим эмоциональным интеллектом. Это не мягкий навык. Это жесткий навык выживания.

### *Инструмент №1. «СТОП. ДЫШИ. ОСМЫСЛИ»*

Вам звонят с сообщением о провале крупного проекта. Ваша первая реакция – паника, гнев, желание найти виноватого. Это древний механизм «бей или беги». Ваша миндалина (центр тревоги) захватывает управление.

Алгоритм:

**СТОП.** Буквально. Прервите мысленную спираль. Встаньте, отойдите от стола, выйдите из кабинета.

**ДЫШИ.** Сделайте 3—4 глубоких, медленных вдоха и выдоха. Это физиология. Вы обогащаете мозг кислородом и даете команду нервной системе: «Угрозы для жизни нет».

**ОСМЫСЛИ.** Задайте себе три вопроса:

- Что произошло на самом деле? (Только факты.)
- Каков реальный ущерб для бизнеса? (В деньгах, репутации, времени.)
- Каков мой самый рациональный следующий шаг?

Этот 90-секундный прием позволяет перезагрузить систему и перейти от реакции «животного» к реакции стратега.

### *Инструмент №2. «Вечерняя разгрузка»*

Как вы заканчиваете рабочий день? Закрываете ноутбук и несете весь груз проблем домой? Поздравляю, вы работаете в режиме 24/7, даже не замечая этого.

Практика: выделите 10 минут в конце дня. Откройте «Заметки» на телефоне или блокнот и буквально «сбросьте» все, что крутится в голове:

- незавершенные дела;
- тревоги по поводу завтрашних встреч;
- мысли, которые вас преследуют;
- обиды и раздражение.

Не анализируйте, не пишите красиво. Просто вывалите все на бумагу. Это действует как кнопка «сохранить и выйти» для вашего мозга. Вы даете ему сигнал: «Информация сохранена, к работе вернемся завтра». Качество вашего вечера и сна взлетит на новый уровень.

*Инструмент №3. «Эмоциональная передышка»*

Ваш график состоит из сложных встреч, идущих сплошным потоком? Это прямая дорога к выгоранию. После тяжелого разговора вам нужен не следующий тяжелый разговор, а передышка.

Правило 15 минут: после любой энергозатратной активности (сложные переговоры, конфликт, кадровое решение) заблокируйте в календаре 15 минут. Никаких звонков, никаких писем. Встаньте, пройдитесь, выпейте воды, посмотрите в окно. Дайте эмоциональной волне улечься.

Это профессиональный подход. Вы не должны переходить от одного эмоционального вызова к другому без «гигиены».

Управление эмоциональной энергией – это про то, чтобы быть предсказуемым, устойчивым и эффективным лидером даже в шторм.

Ваша стабильность – это актив, который дороже любого квартального отчета. Инвестируйте в него.

P.S. Если вы считаете, что у вас нет времени на эти практики, просто посчитайте, сколько часов и денег стоит вам одно импульсивное решение, принятое в гневе. На следующей неделе мы займемся чисткой самого ценного – ментального пространства. Готовьтесь к тотальному расхламлению.

## Неделя 5. Ментальный кэш

26.10.2024

Санкт-Петербург

Рабочий стол, заваленный сотнями файлов, папок и ярлыков – это метафора вашего ментального пространства прямо сейчас. Каждый незакрытый чат, непрочитанный email, нерешенная задача – в какой-то момент приводит к зависанию системы. Поиск любого решения занимает минуты, а то и часы. Вы тратите силы не на стратегию, а на то, чтобы вспомнить, куда что положили.

Ваше внимание – самый дефицитный ресурс в современном мире. И его постоянно крадут. Каждый звук уведомления – это микрограбление. Многозадачность – это иллюзия, которая дорого вам обходится. Перескакивая с темы на тему, вы не экономите время. Вы платите штраф за переключение контекста – ваш коэффициент интеллекта временно падает на 10—15 пунктов.

Зачем это терпеть? Давайте проведем тотальное расхламление. Ваша цель – превратить мозг из переполненного склада в чистую, просторную штаб-квартиру, где принимаются только ключевые решения.

### *Инструмент №1. «Правило одного утра»*

Как начинается ваш день? С проверки почты и чатов? Это все равно что зайти на склад и начать разгружать первые попавшиеся коробки. Вы потратите силы на чужую срочность, и у вас не останется энергии на свои приоритеты.

Практика: первые 90 минут рабочего дня посвятите одной-единственной задаче самого высокого приоритета. Самой важной. Той, которая действительно двигает бизнес. Закройте календарь, отключите уведомления, поставьте телефон в режим «Не беспокоить».

Ваш мозг утром наиболее свеж и ясен. Не сливайте этот ценный ресурс на чужие запросы. Начиная день с проактивных задач, а не с реактивных. Вы удивитесь, какой мощный импульс это даст всей вашей неделе.

### *Инструмент №2. «Помодоро» – метод коротких спринтов*

Вы думаете: «У меня нет двух часов на глубокую работу». И не надо. Наш мозг отлично работает короткими спринтами.

Метод:

– 25 минут – глубокая, ничем не прерываемая работа над одной задачей.

– 5 минут – абсолютный перерыв. Встать, размяться, посмотреть в окно. Никакого просмотра социальных сетей!

– После 4-х таких циклов – большой перерыв на 20—30 минут.

Это не просто таймер. Это тренировка ментальной дисциплины. Вы учите свой мозг фокусироваться и отдыхать по команде. Это эффективнее, чем 3 часа работы в режиме постоянного отвлечения.

### *Инструмент №3. «Ментальный детокс»*

Возьмите лист бумаги и разделите его на два столбца.

Столбец 1: «Что у меня в голове». Выгрузите абсолютно все: от «нанять нового СФО» до «купить молоко». Все задачи, идеи, тревоги.

Столбец 2: «Что с этим делать». Теперь обработайте каждый пункт по строгому алгоритму:

- Удалить, если это уже не актуально.
  - Сделать сразу, если занимает несколько минут (письмо, короткий звонок).
  - Делегировать. Кому можно это поручить? Запланируйте передачу задачи.
  - Отложить, если задача важная, но не срочная (назначьте ей конкретное время в календаре).
  - Сохранить как идею: создайте отдельный файл «Идеи/Размышления» и перенесите туда.
- Эта 20-минутная практика разгружает ваш мозг лучше, чем неделя отпуска. Вы перестаете быть живым носителем напоминаний и снова становитесь мыслителем.

*Инструмент №4. «Цифровая гигиена»*

*Групповая обработка входящих:* проверяйте почту и мессенджеры 3—4 раза в день в строго отведенные слоты (например, 11:00, 14:00, 17:00), а не каждые 10 минут.

*Режим одного окна:* закрывайте все лишние вкладки в браузере. Держите открытым только то, что нужно для текущей задачи.

*Час тишины:* введите в команде правило «ментального часа» – например, с 10.00 до 11.30 утра никто никого не дергает, не звонит и не назначает встречи. Это час глубокой работы для всех.

Ваш ментальный фокус – это лучший сотрудник вашей компании. Перестаньте заваливать его сотней мелких поручений. Дайте ему одну глобальную задачу – и прорыв не заставит себя ждать.

Чистое ментальное пространство – это признак высочайшей дисциплины и стратегического расставления приоритетов.

P.S. Если после этой главы вам захочется проверить уведомления, значит, зависимость сильнее, чем вы думали. Борьба за внимание – главная битва лидера. На следующей неделе мы подключим самый мощный источник энергии – ваше личное «Зачем». Будет жестко и результативно.

## Неделя 6. Ценностная батарейка

02.11.2024

Санкт-Петербург

Давайте проведем небольшой эксперимент. Мысленно ответьте на вопрос: «Ради чего я вчера пошел (-а) на работу?»

Не «что я должен (-а) сделать», а именно «ради чего».

Реакции разные. У кого-то в глазах вспыхнул огонь. Кто-то скептически усмехнулся. А у кого-то взгляд стал пустым. Это и есть индикатор заряда вашей ценностной батареи – самого мощного и самого игнорируемого источника энергии.

Вы можете идеально управлять физической, эмоциональной и ментальной энергией. Но если у вас разряжена эта, четвертая батарейка, вы похожи на роскошный лайнер с полными баками, который кружит по одному и тому же участку океана, потому что у капитана нет карты и конечной точки маршрута. Вы в движении, но не в пути.

Выгорание наступает не оттого, что вы много работаете. Оно наступает, когда вы забываете, ЗАЧЕМ вы это делаете.

Рутинная, кризисная, операционная засасывают, как тряпина. Они вытесняют смысл и заменяют его списком дел. Вы начинаете управлять процессами, а не видением. И с каждым днем внутренняя пустота нарастает, как снежный ком.

Но вот что важно. Ваше «Зачем» – это системный источник энергии. Когда вы связаны со своей целью, вы получаете доступ к скрытым резервам воли, креативности и устойчивости. Нейробиология подтверждает: когда мы действуем в соответствии с глубокими ценностями, мозг вырабатывает нейромедиаторы, которые дают нам силы и удовлетворение.

Итак, перейдем от диагностики к практике. Три метода перезарядки вашего стратегического актива.

### *Метод №1. «Возвращение к клиенту»*

Вы погребены под горой отчетов, совещаний и внутренней политики. Вы забыли, для кого работаете.

Практика: раз в месяц проводите «день в полях».

– Позвоните трем ключевым клиентам и спросите не о скидках, а о том, как ваш продукт или услуга изменили их бизнес или жизнь.

– Посетите точку продаж, цех, склад. Увидите ли вы там то, ради чего начинали?

– Поговорите с рядовым сотрудником, который непосредственно создает ценность. Спросите, чем он гордится в своей работе.

Это стратегическое погружение, которое напоминает вам о том, какую реальную проблему вы решаете. Вы снова становитесь не администратором, а создателем.

### *Метод №2. «Совет директоров вашей жизни»*

Одиночество на вершине – не метафора. Вам не с кем обсудить свои самые важные, ценностные сомнения. Совет директоров вашей компании слушает финансовые отчеты, а не ваши экзистенциальные кризисы.

Практика: создайте неформальный совет из трех-пяти человек, которым вы доверяете безоговорочно. Это могут быть бывший ментор, коллега из другой индустрии, мудрый друг. Это НЕ ваша команда и не подчиненные.

Раз в квартал встречайтесь с ними (без повестки!) и задавайте им главные вопросы:

– Как вам кажется, я не упускаю из вида главное?

– В какую сторону меня сейчас уносит?

– Какой вы видите мою самую большую слепую зону?

Это ваш «стратегический зеркальный щит». Он помогает оставаться честным с собой и возвращает к вашей собственной системе координат.

*Метод №3. «Личный манифест на одной странице»*

Ваши ценности размыты? Сформулируйте их для себя как бизнес-план.

Упражнение: выделите час тишины. Ответьте письменно на три вопроса:

1. Миссия: какую задачу я решаю своим делом? (Не «зарабатывать деньги», а «создавать лучшие команды», «менять индустрию», «давать клиентам свободу от рутины». )

2. Принципы: каким набором правил я руководствуюсь в бизнесе и в жизни, даже когда это невыгодно? (Например: «Честность важнее сиюминутной выгоды», «Люди важнее процессов», «Я всегда учусь». )

3. Наследие: что я хочу, чтобы обо мне говорили коллеги и клиенты, когда я завершу эту главу своей карьеры? («Он (-а) выстроил (-а) компанию, которая пережила его (ее)», «Он (-а) менял (-а) правила игры». )

Перечитывайте этот манифест в моменты принятия самых сложных решений. Он станет вашим внутренним компасом.

Ваше «Зачем» – это стратегический актив, который обеспечивает устойчивость тогда, когда все остальные ресурсы на исходе.

Ваше «Зачем» – это самый надежный аккумулятор. Не дайте ему разрядиться.

P.S. Если вы выполните упражнения этой недели и вам станет немного не по себе – вы на правильном пути. Работа с ценностями всегда начинается с дискомфорта. На следующей неделе мы соберем все батарейки в одну работающую систему – ваш личный план энергомеджмента.

## Неделя 7. Сборка системы энергоменеджмента

09.11.2024

Санкт-Петербург

Мы с вами провели полный энергоаудит нашего главного актива. Мы нашли утечки, разобрали инструменты для зарядки каждой из четырех батарей. Возникает законный вопрос: «И что, теперь мне все это делать сразу? Каждый день?»

Ответ: нет. Если вы попытаетесь внедрить все и сразу, ваша система рухнет через неделю от перегруза. Вы же не запускаете одновременно цифровую трансформацию, ребрендинг и смену ERP-системы? Вы действуете поэтапно.

Сегодня мы займемся стратегической сборкой – создадим вашу личную, устойчивую систему энергоменеджмента. Не догму, а гибкий фреймворк.

### *Шаг 1. Принцип «Минимальной жизнеспособной практики» (MVP)*

Забудьте слово «должен». Вместо «Я должен (-а) медитировать по 30 минут» – «Я могу сделать три глубоких вдоха перед сложным звонком». Вместо «Я должен (-а) час потренироваться в спортзале» – «Я могу пройтись 10 минут после обеда».

Ваша задача – найти один самый маленький, но самый эффективный ритуал для каждой батарейки, который вы гарантированно сможете выполнять.

Физическая: не час йоги, а стакан воды на стол с утра.

Эмоциональная: не час у психолога, а правило «СТОП. ДЫШИ. ОСМЫСЛИ» для одной острой ситуации в день.

Ментальная: не полное отключение гаджетов, а одно «Помodoro» в день на главную задачу.

Ценностная: не переписывание миссии компании, а один вопрос клиенту в неделю: «Что для вас самое ценное в нашем продукте?»

Начните с MVP. Устойчивость в малом создает фундамент для большого.

### *Шаг 2. «Энергетическое расписание»*

Ваша энергия не линейна в течение дня. Проведите хронометраж себя в течение недели и определите свои пики и спады.

«Часы ясности» (*утро*): у большинства – это первые 2—3 часа после начала дня. В это время – глубокая работа, стратегия, принятие решений. Никаких встреч, почты, операционки.

«Часы общения» (*обед + после*): спад физической энергии, но часто подъем социальной. В это время – встречи, коммуникация, мозговые штурмы.

«Часы рутины» (*конец дня*): уровень энергии падает. В это время – административные задачи, планирование следующего дня, делегирование.

Ваше расписание должно отражать вашу энергетическую карту, а не наоборот. Это высший пилотаж управления собой.

### *Шаг 3. Создание «Антикризисного протокола»*

Кризисы будут всегда. Система проверяется не в штиль, а в шторм. Вам нужен четкий, заранее прописанный алгоритм действий на случай, когда все валится из рук и силы на нуле.

Ваш личный протокол «Красного уровня»:

*Физический сброс (5 мин.)*: встать. Уйти из кабинета. Сделать 10 приседаний или пройти быстрым шагом по этажу. Запустить физиологию.

*Ментальная фокусировка (3 мин.):* выписать на лист ТРИ самых срочных и важных действия, которые нужно сделать ПРЯМО СЕЙЧАС. Все остальное – игнорировать.

*Эмоциональная стабилизация (2 мин.):* включить таймер на 2 минуты и дышать, концентрируясь только на выдохе. Это тормозит панику.

*Ценностная опора (1 мин.):* ответить себе на вопрос: «Что самое главное я должен (-а) сохранить/защитить прямо сейчас?» (Репутацию, команду, ключевого клиента.) Это возвращает к цели.

Этот протокол – ваш аварийный генератор. Он не даст вам принять катастрофическое решение в состоянии аффекта.

#### *Шаг 4. Система регулярного аудита*

Энергоменеджмент – это не разовый проект. Это цикл.

Раз в квартал проводите для себя «совет директоров по энергии». Возьмите свой блокнот и честно ответьте на вопросы:

- Какая из моих батарей просела за последние три месяца? Почему?
- Какой из моих ритуалов перестал работать? Что его заменит?
- Какая новая «разрядка» появилась в моей жизни?
- Что из моего плана требует коррекции?

Ваша личная система энергоменеджмента – это живой, дышащий организм, который вы создаете под себя. Он должен быть простым, гибким и устойчивым к сбоям.

Не стремитесь к идеалу. Одна небольшая, но регулярная практика стоит титанических, но несистемных усилий.

Вы – и СЕО, и главный актив своей компании. Управляйте этим активом с той же стратегической строгостью, с которой вы управляете своим бизнесом.

P.S. Вы прошли путь от аудита до создания личной системы. На следующей неделе мы не будем подводить итоги. Мы посмотрим вперед.

## Неделя 8. Энергия как культура

16.11.2024

Санкт-Петербург

Мы проделали огромную работу. Мы собрали ваш личный «энергетический щит». Но теперь давайте зададимся главным стратегическим вопросом: «А что, если я не самый слабый элемент в системе?»

Что, если ваша заряженная батарейка – это необходимое условие, но недостаточное для настоящего прорыва? Самый отлаженный двигатель бесполезен, если топливо в трубках грязное.

Ваша конечная цель не просто быть ресурсным лидером. Ваша цель – создать ресурсную организацию. Компанию, где энергия не выжимается из людей до последней капли, а умножается и циркулирует. Где среда сама по себе является источником силы, а не ее поглотителем.

Вы – главный драйвер этой среды. Ваше состояние – это вирус. Какой вирус вы распространяете? Паники и выгорания или фокуса и устойчивости?

Вот как превратить вашу личную энергию в корпоративный актив.

### *Принцип 1. Сделать энергию легитимной темой*

В большинстве компаний жалоба на усталость приравнивается к слабости. Мы скрываем свое истощение, как клеймо. Это надо сломать.

Что делать:

– Говорите открыто. На собрании спросите не только про цифры, но и про ресурсное состояние. Сначала команда будет удивлена. Потом – благодарна.

– Отмечайте не только результат, но и цену. Говорите: «Я вижу, проект был сложным, но мы сохранили команду. Это важнее, чем сдать на день раньше».

– Делитесь своим опытом. Расскажите, что вы сами используете «Помodoro» или «Вечернюю разгрузку». Это дает команде разрешение тоже заботиться о себе.

### *Принцип 2. Внедрить «энергетические ритуалы» в ДНК команды*

Не ждите, что люди сами догадаются. Создавайте простые процедуры, которые становятся частью рабочего процесса.

Конкретные ритуалы:

– «*Энергетический чекан*» в начале ключевых встреч. Первые 2 минуты: «Какой у каждого заряд батарейки по шкале от 1 до 10?». Это не для жалости, а для диагностики. Если у всех 3—4, возможно, встречу стоит перенести или провести в другом формате.

– Внедрите в команду *технику «Помodoro»*. Договоритесь о «тихих часах» – окнах по 1.5 часа, когда все отключают уведомления и погружаются в глубокую работу. Никаких встреч, никаких чатов.

– «*Запрет на героизм*». Четко дайте понять, что работа по 12 часов в день на постоянной основе – это не повод для гордости, а сигнал о сбое в планировании или расстановке приоритетов. Вознаграждайте за эффективность, а не за присутствие.

### *Принцип 3. Быть «барометром», а не «торнадо»*

Ваша эмоциональная устойчивость задает тон. В кризис все смотрят на вас.

«Торнадо»: влетает в офис с криком «Все пропало!», сеет панику, микромеджмент и хаос.

«Барометр»: спокойно собирает команду. Говорит: «Да, шторм. Да, сложно. Но вот план наших действий на ближайшие 4 часа. Я беру на себя... ты – ... Вопросы?»

Ваше спокойствие – не притворство. Это результат работы с вашими «антикризисными протоколами». Вы становитесь предсказуемым якорем в шторм. И это бесценно.

*Принцип 4. Заряжать ценностную батарею команды*

Люди выгорают, когда не видят смысла в том, что делают. Вы, как лидер, – главный хранитель и проводник смысла.

Повторяйте «Зачем». Напоминайте команде не только о квартальных целях, но и о миссии компании. «Мы не просто выполняем еще одну задачу. Мы меняем то, как наши клиенты...»

Празднуйте не только результаты, но и ценности. Введите номинации, покажите, что принципы важны не менее, чем прибыль.

Создавайте «безопасные пространства», где можно не только отчитаться о KPI, но и высказать сомнение, предложить безумную идею или признаться в ошибке без страха. Это снимает колоссальное эмоциональное напряжение.

Ваш личный энергоменеджмент – это ваша ключевая компетенция как лидера в XXI веке.

Вы либо создаете среду, которая выжимает из людей все соки до последней капли, а потом ищете новых, либо создаете среду-аккумулятор, где люди восстанавливаются, растут и выдают свою максимальную результативность долгие годы.

P.S. Мы подходим к финалу, и эта неделя – начало нового этапа. Теперь ваша задача – тиражировать эти принципы. В заключение мы поговорим о том, как сделать это основой вашего стиля лидерства.

## Неделя 9. Искусство оставаться в ресурсе

23.11.2024

Санкт-Петербург

Мы прошли долгий путь от диагностики утечек к созданию личной системы и к формированию энергоэффективной культуры. И теперь настало время задать себе самый важный вопрос: «А что дальше? Как сделать это не временным тактическим ходом, а частью себя? Как оставаться в ресурсе?»

Ответ состоит не в поиске волшебной таблетки, а в принятии трех фундаментальных принципов.

*Принцип №1. Это не спринт, а марафон с меняющимся рельефом*

Это бесконечный процесс адаптации. Ваши «разрядки» будут меняться. То, что заряжало вас в этом году, может перестать работать в следующем. Ваша система должна быть не стальным каркасом, а живым, гибким организмом, способным к самообучению.

Раз в полгода проводите ревизию своей системы. Спросите себя: «Что работает? Что устарело? Что требует корректировки?» Не держитесь за инструменты. Держитесь за результат – свое устойчивое состояние.

*Принцип №2. Вы – главный архитектор своей среды*

Вы больше не пассивный потребитель обстоятельств. Вы – активный создатель среды, которая либо подпитывает, либо истощает вас. От вашего расписания до состава вашего «совета директоров жизни», от цифровой гигиены до людей, с которыми вы делите свое время, – все это элементы архитектуры.

Начните с малого. Устраните один, самый раздражающий «провал» в вашем рабочем дне. Может, это бессмысленная еженедельная отчетность? Или человек, после общения с которым вы чувствуете опустошение? Измените среду – изменится и ваше состояние.

*Принцип №3. Ваша энергия – это ваш основной капитал, а не возобновляемый ресурс*

Мы часто живем с установкой, что энергия – это как воздух или солнечный свет: она просто есть. Но это не так. Ваша энергия – это скорее персональный фонд, в который нужно делать регулярные, умные вложения и из которого нельзя бездумно черпать.

Прежде чем принять решение о любом действии, которое требует больших затрат (сложный проект, найм ключевого сотрудника, выход на новый рынок), проведите не только финансовый, но и энергоаудит: «Сколько личной энергии потребует эта инициатива? Откуда я возьму эти ресурсы? Чем я готов (-а) пожертвовать, чтобы их высвободить?» Это убережет вас от стратегических ошибок, цена которых – ваше здоровье и мотивация.

*Ваш персональный план*

*Утренний якорь (5 минут):* ритуал, который задает тон всему дню. Не проверка почты, а ваш личный код активации. (1 минута на осознанное дыхание, 2 минуты на чтение своего «манифеста на одной странице», 2 минуты на определение главной задачи дня).

*Дневной ритм («Помодоро») + энергетические паузы:* работа спринтами. Между спринтами – не просмотр социальных сетей, а физическое движение, отрыв от экрана, стакан воды.

*Вечерняя разгрузка (10 минут):* обязательная разгрузка рабочей оперативной памяти на бумагу. Четкое завершение рабочего дня.

*Недельный аудит (15 минут в пятницу):* быстрая диагностика четырех батареек по шкале от 1 до 10. Ответ на вопрос: «Что из запланированного на неделю меня сильнее всего разрядило/зарядило?»

*Квартальный совет самому себе (1 час):* честный разговор с собой по всем пунктам этого марафона. Что требует изменений? Где я стал (-а) нарушать? Какая батарейка требует повышенного внимания в следующем квартале?

Управление личной энергией – это высшая форма лидерства. Над собой. А через себя – и над другими.

В условиях перманентного кризиса и неопределенности ваш главный актив – не ваша стратегия, не ваша бизнес-модель и даже не ваша команда. Ваш главный актив – это ваша способность оставаться ясным, устойчивым и заряженным, когда все вокруг теряют голову.

Это и есть ваше окончательное неоспоримое конкурентное преимущество.

P.S. На этом наша практическая работа завершена. Инструменты в ваших руках. Время внедрять. И помните: самый важный отчет, который вы когда-либо будете подписывать, это отчет перед самим собой о состоянии своих четырех батареек.

## Заключение

Наш 9-недельный марафон подошел к концу. Но это не финиш – это старт новой парадигмы управления. Вы прошли путь от осознания проблемы до создания персональной системы энергоменеджмента, доказав, что готовы инвестировать в самый ценный актив – себя.

Что изменилось за эти 9 недель?

Вы научились:

– Диагностировать состояние четырех батареек – физической, эмоциональной, ментальной и ценностной.

– Применять точечные инструменты для каждой из них.

– Создавать антикризисные протоколы.

– Масштабировать свои практики на команду и компанию.

Главный инсайт этого марафона прост: энергия – не данность, а результат управленческих решений. Каждый ваш выбор – от качества сна до расстановки приоритетов – либо приближает вас к ресурсному состоянию, либо отдаляет от него.

Что дальше?

– Продолжайте регулярный аудит – еженедельно проверяйте баланс своих четырех батареек.

– Будьте гибкими – ваша система должна эволюционировать вместе с вами и вашим бизнесом.

– Делитесь энергией – как лидер вы задаете стандарты для всей организации.

Осень – время сбора урожая. И самый ценный урожай, который вы можете собрать, – это ваша устойчивость, ясность и способность вести за собой даже в самых сложных условиях.

Ваша энергия – это ваша суперсила. Управляйте ею осознанно.

## Рабочие материалы

### 1. Чек-листы 9-недельного марафона

Каждый чек-лист содержит конкретные, измеримые действия, которые можно отметить как выполненные. Это превращает теорию в практику и создает ощущение прогресса каждую неделю.

#### *Неделя 1. Основы*

- Ответить на вопрос: «Какая из моих батареек требует срочной зарядки прямо сейчас?»
- Сформулировать, во что обходится бизнесу разряд этой конкретной батарейки (например: «Из-за низкого ментального заряда я неделю не могу принять стратегическое решение по сделке»).

#### *Неделя 2. Диагностика*

- Провести 7-дневный энергоаудит (фиксировать 3—5 главных зарядок и разрядок ежедневно).
- Оценить уровень заряда каждой из 4-х батареек по шкале от 1 до 10.
- Выявить ТОП-3 разрядки в работе.
- Определить самую разряженную батарейку для фокуса на следующей неделе.
- Создать «энергетическую карту» с ключевыми находками.

#### *Неделя 3. Физическая энергия*

- Настроить режим сна: подъем и отбой в одно время ( $\pm 30$  мин.).
- Внедрить «буферную зону» без гаджетов за 1 час до сна.
- Добавить один белковый прием пищи в ежедневный рацион.
- Снизить потребление кофе до двух чашек в день до 14:00.
- Внедрить правило «вставать каждые 60 минут» +5-минутная ходьба.
- Выпивать 2 литра воды в течение дня.

#### *Неделя 4. Эмоциональная энергия*

- Освоить технику «СТОП. ДЫШИ. ОСМЫСЛИ».
- Внедрить 10-минутную «вечернюю разгрузку» в ежедневный ритуал.
- Создать личный «стоп-лист» эмоциональных триггеров.
- Провести один сложный разговор в спокойном состоянии.
- Создать «эмоциональный буфер» 15 минут между сложными встречами.

#### *Неделя 5. Ментальная энергия*

- Определить «часы ясности» для глубокой работы.
- Внедрить метод «Помодоро» для главной задачи дня.
- Провести «ментальный детокс» – выгрузку всех задач на бумагу.
- Настроить групповую обработку входящих писем (3 слота в день).
- Убрать 3 лишних уведомления на телефоне/ноутбуке.
- Создать список «запрещенных» многозадачных действий.

#### *Неделя 6. Ценностная энергия*

- Сформулировать ответ на вопрос «Зачем я это делаю?» для текущих проектов.

- Провести один «день в полях» – общение с клиентом или линейным сотрудником.
- Составить список личных принципов принятия решений (5—7 пунктов).
- Назначить первую встречу «совета директоров жизни».
- Перечитать миссию компании и найти личную связь с ней.

#### *Неделя 7. Интеграция*

- Выбрать по одной MVP (минимальной практике) для каждой батарейки.
- Составить энергетическое расписание на неделю.
- Создать и записать личный антикризисный протокол «Красного уровня».
- Провести первую еженедельную проверку системы (15 минут в пятницу).
- Определить одну делегируемую задачу для освобождения энергии.

#### *Неделя 8. Масштабирование*

- Провести с командой «энергетический чекап».
- Внедрить один командный ритуал для сохранения фокуса («тихий час»).
- Открыто обсудить с командой одну разрядку в процессах.
- Публично поблагодарить сотрудника за проявление ценностей.
- Провести встречу по аудиту культуры на предмет энергоэффективности.

#### *Неделя 9: Закрепление*

- Провести полноценный квартальный «совет» самому себе (1 час).
- Скорректировать личную систему энергоменеджмента.
- Составить план энергетических инвестиций на следующий квартал.
- Поделиться одним инструментом из марафона с коллегой.
- Зафиксировать три главных инсайта за 9 недель.

## 2. Шаблоны для энергоаудита и планирования

### *Шаблон 1. Ежедневный трекер энергии на неделю*

- Вечером оценивайте каждую батарейку (физическая, эмоциональная, ментальная, ценностная) по шкале от 1 до 10.
- Фиксируйте одно главное событие, которое зарядило, и одно, которое разрядило.
- В конце недели проанализируйте закономерности.

### *Шаблон 2. Детальный анализ энергетических паттернов*

#### *Топ-3 зарядки за неделю (оценка по шкале 1—5):*

- (Деятельность/событие) – Какая батарейка? – Сила воздействия
- (Деятельность/событие) – Какая батарейка? – Сила воздействия
- (Деятельность/событие) – Какая батарейка? – Сила воздействия

#### *Топ-3 разрядки за неделю (оценка по шкале 1—5):*

- (Деятельность/событие) – Какая батарейка? – Сила воздействия
- (Деятельность/событие) – Какая батарейка? – Сила воздействия
- (Деятельность/событие) – Какая батарейка? – Сила воздействия

#### *Выводы и инсайты:*

- Самая проблемная батарейка: \_\_\_\_\_
- Главный неожиданный источник энергии: \_\_\_\_\_
- Повторяющаяся проблема: \_\_\_\_\_

### *Шаблон 3. Еженедельный план энергии*

#### *Приоритеты на неделю:*

- Главная рабочая задача: \_\_\_\_\_
- Главная личная задача: \_\_\_\_\_
- Батарейка, требующая особого внимания: \_\_\_\_\_

#### *План зарядки батарейки*

##### *Зоны риска (что может помешать):*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

##### *План минимизации рисков:*

- Если (риск 1), то я \_\_\_\_\_
- Если (риск 2), то я \_\_\_\_\_
- Если (риск 3), то я \_\_\_\_\_

### *Шаблон 4. Антикризисный протокол*

#### *Симптомы кризиса (отметить актуальные):*

- Не могу сосредоточиться дольше 5 минут.
- Раздражаюсь на коллег/близких без причины.

- Чувство опустошенности и апатии.
- Физическое истощение, несмотря на сон.

## **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.