

Татьяна Бабич
Артем Вахрушев

МЕНТАЛЬНАЯ ОПОРА ПРЕДПРИНИМАТЕЛЯ

Остановись, выдохни
и решай



Предисловие
Оскара Хартманна

МИ∞

МИФ Бизнес

Артем Вахрушев

**Ментальная опора
предпринимателя.
Остановись, выдохни и решай**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2026

УДК 159.9:330.16
ББК 88.571.3

Вахрушев А. В.

Ментальная опора предпринимателя. Остановись, выдохни и решай / А. В. Вахрушев — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2026 — (МИФ Бизнес)

ISBN 978-5-00-281343-8

Предприниматель может пережить кассовый разрыв, уход ключевого сотрудника и очередной кризис. Но если из строя выходит он сам, бизнесу не на что опереться. Пока вы ежедневно принимаете решения и несете ответственность за компанию, ваш собственный ресурс постепенно истощается. И однажды это начинает стоить бизнесу денег, сильной команды и возможностей для роста. Эта книга – руководство по выстраиванию надежной ментальной опоры. Ее авторы – психолог и сооснователь туристического бизнеса Татьяна Бабич и предприниматель Артем Вахрушев – объединили управленческий опыт и психологию, чтобы разработать такую систему внутренней устойчивости, без которой невозможно долгосрочное предпринимательство.

УДК 159.9:330.16
ББК 88.571.3

ISBN 978-5-00-281343-8

© Вахрушев А. В., 2026
© Манн, Иванов и Фербер
(МИФ), 2026

Содержание

Предисловие от Оскара Хартманна	6
Введение	7
Кто мы и почему написали эту книгу	9
Что вы найдете в этой книге и зачем ее читать?	10
Небольшое напутствие, прежде чем начнем...	11
Глава 1. Что такое ментальное здоровье	12
Три правила ментально здорового предпринимателя.	13
Самодиагностика	
Основные аспекты ментального здоровья	16
Эмоциональное благополучие: главный вкус жизни	17
Комментарий Артема Вахрушева	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Татьяна Бабич, Артем Вахрушев

Ментальная опора предпринимателя.

Остановись, выдохни и решай

Публикуется впервые

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Бабич Т. Н., Вахрушев А. В., 2026

© Оформление. ООО «МИФ», 2026

*** * ***

*Посвящается нашим родителям.
Мы вас любим*

Предисловие от Оскара Хартманна

Друзья, коллеги, мои любимые «самоистязатели» по призванию!

Когда Татьяна и Артем показали мне рукопись их книги о ментальной опоре предпринимателя, я сначала подумал: «Ну вот, еще кто-то решил описать свои приключения и горький опыт». Но когда прочитал, то понял: это не просто книга о предпринимательстве. Это книга о каждом из нас, кто хоть раз просыпался в три часа ночи с мыслью: «Господи, зачем я вообще в это ввязался?»

Я – Оскар Хартманн. За моими плечами основание более 100 компаний, из которых 14 стали «единорогами», и я точно знаю: предпринимательство – это добровольная подписка на страдания. Причем дорогая, с ежемесячной платой в виде нервных клеток и здорового сна.

Но знаете, что я понял за эти годы? Что самые темные времена в бизнесе – как спорт: больно, трудно, но именно в эти моменты ты растешь. Авторы смогли передать это в книге так, будто прожили те же взлеты и падения, что и я. Да, со своей амплитудой, но с тем же накалом эмоций и переживаний. Они делятся своими навыками, рассказывают, как сумели нащупать ту самую ментальную опору, на которую можно опереться, когда все летит в тартарары, а тебе еще жить дальше и принимать решения.

Эта книга – не о том, «как стать миллиардером за 30 дней». Она о реальной жизни тысяч предпринимателей и о том, как не сгореть, когда идешь к своим амбициозным целям.

Мой вам совет: откройте эту книгу. Не спеша. С карандашом. Читайте, примеряя истории на себя и делая пометки на полях. И обязательно помните: вы не обязаны быть супергероем 24 на 7. Вы имеете право остановиться. Выдохнуть. А потом – решать. И побеждать.

С уважением и верой в вашу ментальную устойчивость, Оскар Хартманн, предприниматель, инвестор, филантроп, отец четырех детей и просто человек, который тоже иногда устает

Введение

Представьте очень раннее утро – 5:00. В это время ваш бизнес, скорее всего, официально закрыт. Сотрудники спят, клиенты не звонят и не пишут, в офисе тихо и темно.

Но это только в том офисе, который находится вон в том здании из красного (или, может быть, белого) кирпича на такой-то улице такого-то города. В вашем же «внутреннем» офисе, располагающемся в голове, деятельность кипит. Бухгалтерия напоминает о налогах. Отдел продаж пересчитывает сорвавшиеся сделки. Служба контроля качества прокручивает снова и снова скандал с недовольным клиентом. А внутренний юрист готовит обвинительную речь – разумеется, против вас.

Физически в этот момент вы лежите и смотрите в потолок. Вы вспоминаете, что завтра нужно принять важное решение, поддержать команду, поговорить с партнером, найти деньги на срочный ремонт оборудования и желательно при этом выглядеть человеком, у которого все под контролем. Хотя прямо сейчас под контролем разве что потолок; он по-прежнему на месте, вот только на нем, как чернильное пятно, проступает вопрос, который не дает вам покоя уже который месяц: «Что со мной не так?»

Знакомо?

Предпринимателя принято представлять сильным, энергичным и неуязвимым. Эдаким суперменом, который быстро принимает решения, превращает кризисы в возможности, вдохновляет команду и питается исключительно амбициями и американо без сахара. Но в этой яркой картинке обычно отсутствует один важный нюанс: никто не знает, что на самом деле происходит с человеком, который изо дня в день несет ответственность за всех и вся. И ответ на этот вопрос не всегда вдохновляет: скорее всего, он вовсе не супермен и, как все живые люди, выматывается и опускает руки. А еще он тревожится, злится, раздражается, впадает в отчаяние и не спит ночами. Иногда забывает простые вещи. Иногда открывает рабочий чат и чувствует жгучее желание выбросить телефон в окно. А потом пугается уже не проблем в бизнесе, а самого себя: куда делись энергия, интерес, терпение и способность ясно мыслить? Нормально же все было!

В этот момент ему так и хочется сказать себе привычное: «Надо просто собраться». Предприниматели вообще любят слово «просто». Просто увеличить продажи. Просто делегировать. Просто не нервничать. Но психика не подчиняется приказам, а ментальное здоровье не восстанавливается от фразы «Возьми себя в руки», так же как кассовый разрыв не закрывается пожеланием финансового благополучия.

Эта книга появилась из простой мысли: **ментальное здоровье предпринимателя не личная прихоть, не признак изнеженности (как любит поговаривать старшее поколение), но и не приятный бонус к успешному бизнесу. Это несущая конструкция, которую строим мы сами.** Когда она крепкая, мы способны оценивать реальность, принимать решения, выдерживать неопределенность, сохранять отношения и вести за собой людей. Когда она начинает разрушаться, трещины очень быстро появляются везде, в том числе и в бизнесе.

Забота о ментальном здоровье для предпринимателя так же важна, как и забота о здоровье физическом. И да, устойчивая психика – это не значит, что вы всегда сохраняете спокойствие, а во время потопа или пожара улыбаетесь и машете. Но она дает способность:

- замечать, что с вами происходит;
- выдерживать почти любые жизненные нагрузки;
- восстанавливаться после ударов судьбы;
- обращаться за помощью, когда собственных ресурсов недостаточно.

Иными словами, задача ментальной опоры не в том, чтобы превратить вас в мраморную статую предпринимателя. Статуи, конечно, устойчивы. Но они ничего не чувствуют, не развиваются и не умеют обнимать близких. Ее задача гораздо глубже: позволить вам развивать бизнес, не теряя по дороге себя. Об этом и будет наша книга.

Кто мы и почему написали эту книгу

Меня зовут Татьяна Бабич. Более 20 лет я работаю в туризме и руковожу туристическим агентством «Индиго». За эти годы я прошла путь от девушки, которая открывала первый офис почти без опыта и с весьма туманным представлением о том, где находится Шри-Ланка, до предпринимателя, пережившего, кажется, все возможные кризисы: банкротства туроператоров, закрытые границы, пандемию, кассовые разрывы, кадровые ошибки, потерянные деньги и тысячи разговоров с людьми в самых разных эмоциональных состояниях. Предпринимательский опыт соединился в работе с моей второй страстью – психологией и помог увидеть то, что мы часто упускаем: за любым бизнесом находится живой человек из плоти и крови.

Соавтор этой книги и мой главный партнер по работе и по жизни Артем Вахрушев – предприниматель, управленец, социолог-исследователь, преподаватель и автор бизнес-книг. Свою первую компанию Артем открыл в 2003 году, а позднее реализовал еще тринадцать бизнес-проектов. Через его авторскую методику запуска компаний прошли более пяти тысяч человек. В этой книге Артем смотрит на ментальное здоровье с позиции совладельца, инвестора и человека, который привык переводить хорошие намерения в системы, планы и конкретные действия.

Поэтому у книги два голоса и две оптики. Я буду говорить с вами как психолог и как предприниматель с большим опытом в клиентском бизнесе. Артем же будет дополнять главы своими наблюдениями и практическими приемами: иногда серьезными, иногда с юмором, но непременно действенными и проверенными на себе.

Эта книга – плод нашего совместного опыта в бизнесе и управлении. Мы поделимся не только тем, что сработало, но и тем, что не сработало. Да, мы тоже прошли через всякое, в том числе через ошибки и провалы. И в книге мы рассказываем о них не ради эффектной исповеди, а чтобы вы смогли обойти хотя бы одни грабли из тех, по которым мы уже прошли.

Что вы найдете в этой книге и зачем ее читать?

Сначала мы разберемся, что такое ментальное здоровье и из каких элементов оно складывается. Вы научитесь смотреть на свое состояние без стыда и лишней драматизации, отличать усталость от первых признаков истощения, а реальную угрозу – от фильма-катастрофы, который ваш мозг снял и выложил в свободный доступ без вашего согласия.

Затем мы перейдем к конкретным источникам предпринимательского напряжения, разберем их по порядку и узнаем, как с ними справляться. От частного перейдем к общему и поговорим о саморегуляции в кризис, которая помогает возвращать себе ясность и действовать, даже когда из кассы пропали все деньги, партнеры объявили о банкротстве, а внутри вас уже включилась пожарная сирена (и да, это все реальные истории из практики, которые ждут вас на страницах книги).

Но ментальная опора предпринимателя находится не только у него в голове – она должна быть и снаружи, поэтому значительная часть книги посвящена людям, которые вас окружают. Мы поговорим о том, как выстроить крепкую опору внутри команды и как мотивировать сотрудников, чтобы создать здоровую и поддерживающую среду вокруг себя. Узнаем, в чем польза профессиональных сообществ и как использовать их во благо своей устойчивости.

В финале мы подробно поговорим о выгорании. Особенно о ранних признаках, которые легко списать на лень или «просто сложный период». Поговорим и о привычках, помогающих не доводить себя до состояния, когда организм истощается и внезапно «берет отпуск за свой счет».

Небольшое напутствие, прежде чем начнем...

Практики из этой книги не нужно внедрять все сразу. Мы вообще с подозрением относимся к обещаниям «полностью изменить жизнь с понедельника» – чаще всего уже во вторник у такого проекта заканчивается финансирование. Читайте с карандашом, отмечайте то, в чем узнаете себя, пробуйте по одному инструменту и оставляйте только то, что действительно работает именно для вас. Ваш режим, характер, бизнес и жизненные обстоятельства уникальны. Значит, и система поддержки должна быть вашей, а не скопированной у какого-нибудь популярного человека из соцсетей.

И еще одно важное уточнение. Эта книга посвящена самонаблюдению и навыкам психологической устойчивости, но **она не заменяет помощь врача, психолога или психотерапевта**. Если у вас тревога, апатия, бессонница, провалы в памяти или другие психологические и физические симптомы, если они появились давно и мешают жить, мы советуем обратиться к специалисту: психологу или психотерапевту. Для человека бизнеса это такое же нормальное управленческое решение, как нанять приглашенного генерального директора. Сложные задачи мы ведь передаем профессионалам. Почему собственное здоровье должно быть исключением?

Возможно, вы открыли эту книгу, потому что хотите стать эффективнее. Это хорошая цель. Но мы предлагаем мыслить чуть шире: **научиться строить бизнес, который не требует приносить владельца в жертву собственному росту**.

Проверьте, не поскрипывает ли ваша опорная конструкция. Если да – прекрасно, что вы это заметили. Значит, ремонт можно начать до того, как она сложится под вами. Давайте же приступим!

Глава 1. Что такое ментальное здоровье

Нас было трое в лодке. Я, мой молодой человек (тогда еще пылкий романтик, а ныне муж и главный генератор семейных идей) и наш общий товарищ, подкинувший мысль, от которой веяло легким морским бризом и скорым обогащением: «А давайте откроем турагентство!» И закрутилось: подготовка учредительных документов для ООО «Индиго», получение лицензии, съемный офис со старой мебелью и мои первые слезы надежды.

Все начиналось бодро. Вот только была ли я на тот момент профессионалом в туризме? Если откровенно, в то время я даже не представляла, где находится Шри-Ланка, и ни разу не готовила документы для подачи на визу. Была ли я думающим, мудрым, закаленным предпринимателем? О нет. Единственное, что тогда у меня было, – это безрассудная, тотальная, местами даже пугающая вера в себя, помноженная на авантюрный характер. Еще была поддержка партнеров, которые временами смотрели на меня как на безбилетницу, ворвавшуюся в первый класс авиалайнера и уверенно требующую всех привилегий VIP-пассажира.

Но знаете что? Эта авантюра сработала. Просто потому, что я еще не знала, что так нельзя. Ну и безусловно, огромную роль сыграли мои упрямство, упорство и ментальная устойчивость.

На этой лихой и оптимистичной ноте я прерву экскурс в прошлое и напомним, что собрались мы здесь, чтобы разобраться, что такое ментальное здоровье и почему следить за ним нужно так же пристально, как за нашим физическим состоянием.

В качестве камертона ко всей главе хорошо подойдет простая молитва о душевном покое. Она будто создана для предпринимателей, хотя ее любят цитировать многие. Звучит она так:

*Боже, помоги мне смиренно принять то, что я не в силах изменить,
Дай мужество изменить то, что могу,
И мудрость, чтобы отличить одно от другого.*

Почему я с нее начинаю? Потому что весь мой предпринимательский опыт очень похож на ежедневный забег по границе между «могу изменить» и «не могу». Вы замечали, как одни люди при наступлении форс-мажора, скажем, при внезапной блокировке расчетного счета, через час спокойно набрасывают план Б? А другие вязнут в этой проблеме на неделю, скандалят с домочадцами, накручивают себя, уничтожая и свои, и чужие нервные клетки пачками. Дело в том, что люди отличаются друг от друга тем, как они управляют собой, куда направляют внимание и энергию, какие решения принимают и как действуют в критических ситуациях. А способность управлять своими эмоциями и действиями можно натренировать и развить. Держа эту мысль как базовую, несущую, словно лонжерон в раме автомобиля, мы и отправляемся с вами в путь.

Три правила ментально здорового предпринимателя. Самодиагностика

Итак, Всемирная организация здравоохранения, не мудрствуя лукаво, называет психическое и ментальное здоровье синонимами и определяет их как «состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества». Звучит как описание идеального сотрудника из объявления о вакансии, правда? Вечный отличник с безупречной осанкой, который и вклад вносит, и стресс «перерабатывает», и потенциал реализует. Сразу хочется спросить: «А где такого найти?»

Если упростить, то я бы сказала, что **ментальное здоровье – это способность человека не разваливаться на молекулы, когда жизнь бьет, словно кувалдой, по голове.** Допустим, когда бухгалтер сообщает, что у вас очередная проверка налоговой, в этот момент у вас внутри не рушится картонный домик. Да, вы прооретесь, но потом остынете и выдохнете, и уже через какой-то отрезок времени мозг начнет искать решения, а не добивать мыслями о несправедливости происходящего и окружающем вас идиотизме.

Мы живем в реальном мире, где клиент негодует из-за переноса времени вылета рейса, Роспотребнадзор регулярно рассылает уведомления о проверках, словно письма счастья, а бухгалтер с завидной периодичностью заявляет: «У нас кассовый разрыв». Мы не можем создать себе теплично-вакуумных условий существования без стресса, но можем научиться этот стресс переработать и переварить так, как здоровый, натренированный желудок переваривает адово острую тайскую еду. Будет жечь? О да! Получите ли вы эстетическое удовольствие? Едва ли. Но вы точно с этим справитесь, не угодив в реанимацию, и высока вероятность, что завтра сможете съесть что-то еще.

А теперь давайте используем метафору, чтобы моя мысль стала совсем осязаемой.

Я хочу, чтобы вы представили свою психику в виде кресла. Не простого, а вашего любимого. Может, чуть потертого, но такого родного и уютного. На нем можно сидеть, дремать, при желании что-то жевать, посматривая сериал, и даже иногда плакать, уткнувшись в подушку. У ментально здорового человека это кресло добротное. Сидишь в нем и чувствуешь себя уверенно: все пружины упруги, ткань мягкая и целая, можно откинуться с книгой или с ноутбуком на коленях и чувствовать опору. Оно держит.

А теперь представьте плохое ментальное здоровье. Это то же самое кресло, но у него уже вылезли пружины, обивка прохудилась, а каркас скрипит при каждом движении. Сидеть еще вроде бы можно, но страшно: вдруг сложится пополам и придавит? И что мы делаем в таком случае? Мы накидываем сверху декоративные подушки и красивые пледы. Подушечки – это наша бесконечная занятость и трудоголия. Плед – это лента социальных сетей с чужими успехами, ароматный чай с десертом под сериал и ночной онлайн-шопинг, который дарит иллюзию новизны. Но стоит сесть в это кресло чуть резче обычного (прилетела внезапная неприятная новость, резкий диалог с партнером), как пружина со свистом вонзается в бедро. И мы взвизгиваем от острой боли и вскакиваем в панике.

Хорошее ментальное здоровье – это не когда вы идете в магазин за покупкой нового кресла, а когда стараетесь сохранить свое старое. Это наша с вами способность вовремя заметить, что пружина начала поскрипывать, и взять инструмент в руки. Подтянуть болты, заменить кусок обивки, смазать пружины. То есть позаботиться о любимом кресле еще до того, как оно потеряет всякий вид. Потому что, если вы спохватитесь, только когда кресло уже превратилось в труху, придется обращаться к специалистам, а это долго и дорого. И сильно отвлекает от работы.

И вот тут самое интересное. Я перечислю три базовых, очень житейских пункта, по которым вы можете прямо сейчас, сидя в своем «кресле», продиагностировать собственное состояние. Не откладывайте. Давайте сверимся с реальностью.

Пункт первый: контакт с реальностью и честность с собой

Вы стоите в полуторачасовой пробке в час пик. Вокруг гудят, подрезают, солнце плавит асфальт, время остановилось. Раздражение растёт, и вы понимаете: «Да, я сейчас закипаю, как чайник, и это естественная реакция на то, что я потеряю несколько часов жизни, сидя в железной коробке». Вы не орете на соседа по потоку, не лупите по рулю и не пишете гневный пост в интернете про «обезьян с гранатами на дорогах». Вы признаете эмоцию и даете ей место, не разрушая все вокруг.

А теперь вспомните другую картину: клиент не оплатил счет вовремя. Ваш внутренний монолог в этот момент: «Ну конечно, они все меня не уважают, я вечно с ними ношусь как с детьми, а они...» Но стоп. Это не реальность, это накрученная вами интерпретация. Ментально устойчивый человек умеет отсечь действительность от домыслов и спокойно уточнить: «Добрый день, подскажите, пожалуйста, вы отправили платеж?»

Пункт второй: способность остановить заевшую пластинку

Знаю эту проблему за собой. Бывают периоды, когда я просыпаюсь в пять утра и начинаю прокручивать один и тот же диалог двух– или трехдневной давности: «Надо было ответить не так... А если бы я сказала иначе...» И так до самого утра, а порой и весь следующий день, словно заевшая пластинка с царапиной. Ментально здоровый человек умеет нажать кнопку «стоп». Он говорит себе: «Так, дорогая, ты сейчас кромсаешь себя за то, что уже случилось и что нельзя изменить. Остановись. Передохни, иди и пожарь себе картошечки. С лучком, с салыцем, с чесночком. И котлетку сверху. Прямо сейчас сделай это для себя». Так можно переключить внимание с разрушающего самокопания на бытовое, заземляющее действие. Энергия перестанет утекать в черную дыру бесконечной рефлексии и направится на реальные задачи. Проблема? Окей, решим. Не решается? Тогда в печь ее, идем дальше.

Пункт третий: способность высыпаться

Сон – это первое условие хорошего ментального состояния, поэтому очень важно высыпаться. Звучит как примитивный совет из старой газеты, но в действительности хороший сон – это лакмусовая бумажка крепкой ментальной системы. Если, лежа в кровати, вы не можете заснуть, потому что прокручиваете в голове те задачи, которые не доделали на работе, или формулируете вовремя не высказанный ответ для своего клиента, то это тревожный звоночек. Вернее даже – бой колокола. Мозг не может переключиться в режим «ночь», потому что операционная система зависла. **Запомните простую аналогию: сон – это ваш ночной отдел информационных технологий. Пока вы спите, он чистит кеш, исправляет ошибки, обновляет драйверы и готовит систему к новому рабочему дню.** Если вы лишаете себя этого обслуживания, то постепенно превращаетесь в старый глючный компьютер, который загружается полчаса, а потом вылетает с синим экраном из-за простой Excel-таблицы.

Ну что, как вам такая самодиагностика? Узнали себя в каком-то описании?

Хочу остановиться и повторить ключевую мысль, ради которой вы читаете эту книгу. Ваш бизнес, команда, клиенты, прибыль, репутация – это всё прекрасные и дорогие сердцу производные от работы одного-единственного инструмента – вашей головы. Если этот инструмент сломан, все ваши достижения, регалии, дома, машины, квартиры превращаются просто в пыль, осевшую на книжной полке. Красивую, статусную, роскошную, но абсолютно бесполезную, если вы не можете встать утром с постели и просто почувствовать радость от того, что в окно светит солнце.

Так что давайте следить за нашим главным активом так же ревностно, как за балансом расчетного счета.

Договорились? Тогда поехали дальше.

Основные аспекты ментального здоровья

Итак, мы выяснили: ментальное здоровье – это наша способность выдержать удар и не развалиться. Но вот вопрос: а из чего эта способность, собственно, состоит? Из каких «деталек» собран этот механизм, который в одном случае работает идеально, словно швейцарские часы, а в другом – рассыпается в труху?

Обычно выделяют четыре ключевые составляющие:

- эмоциональное благополучие;
- психологическая устойчивость;
- социальные отношения;
- когнитивные функции.

Все они взаимосвязаны и зависят одна от другой: если просела эмоциональная сфера, ждите «забастовку» от когнитивного отдела; если порушились социальные связи, трещина пойдет по всей остальной конструкции. Все переплетено, как провода в старом серверном шкафу. Давайте без спешки пройдемся по каждому пункту, и я покажу, как это работает на реальной предпринимательской кухне.

Эмоциональное благополучие: главный вкус жизни

Эмоциональное благополучие – это первое, на что стоит обратить внимание. Это не просто модное словосочетание, а база, на которой строятся и личная жизнь человека, и его успешный бизнес.

Возьмем, к примеру, мое туристическое агентство «Индиго». Я мечтала создать такое место, куда люди приходят не только за приобретением тура, но и чтобы приятно провести время, пообщаться в дружеской, комфортной атмосфере и спланировать свой отпуск. Звучит как идиллия, правда? А в реальности: рабочий день по расписанию с 10 до 20, но это только официально. На самом деле туристы пишут тогда, когда им удобно, а это чаще всего либо рано утром, пока они едут на работу, либо поздно вечером, когда сделали все дела, ну и в выходные, когда появляется свободная минутка наконец-то определиться с отпуском. Помимо того, что постоянно приходится оставаться на связи, быть внимательной, экспертной, подбирать правильные слова и отвечать на все вопросы клиентов, в свободное время (которого катастрофически мало) нужно думать о том, как увеличить прибыль и снизить затраты.

Узнали себя в этой картинке?

Далее в какой-то момент появляются ничем не обоснованная тревожность и первые признаки бессонницы. Мы раздражаемся от любых входящих звонков, будь то клиенты, партнеры или близкие люди. Это и есть первые звоночки о том, что эмоциональное благополучие, словно марафонец, начинает хромать на обе ноги.

У меня для этого состояния есть любимая кулинарная метафора. Эмоциональное благополучие словно самый вкусный кофе в турке: если в него не добавить специй и не прогреть должным образом, то ничего не получится. На выходе будет не божественный напиток, а жидкая подгоревшая бурда, не приносящая ни вкуса, ни бодрости духа. Если вы в постоянном аврале игнорируете свое эмоциональное состояние, забываете уделить время тому, что зажигает именно вас, велика вероятность, что вы превратитесь в тот самый недоваренный *недо*-кофе. Работа на автомате, вымученная улыбка, недовольство жизнью. В такие моменты страдаете не только вы, но и ваш бизнес. Клиенты чувствуют ваше раздражение и нервозность. И вместо агентства (как в моем случае), куда люди возвращаются из раза в раз с приподнятым настроением, предвкушая, что сейчас вы организуете им отпуск мечты, у вас получается лишь место, куда приходят бесплатно выяснить возможные варианты и уйти к конкурентам за более доступной ценой.

Но не все так печально! Выход есть, и он до банального прост. Как я и писала ранее, эмоциональное благополучие можно развивать и укреплять. Для начала попробуйте найти такие занятия, которые никак не связаны с вашей работой и не требуют от вас быть «эффективным». Это должны быть такие действия, которые радуют вас и дают эмоциональную разрядку. Я, например, открыла для себя теннис. После тяжелого рабочего дня прихожу на корт и выплескиваю всю усталость и агрессию. А еще мне очень сложно дается в процессе тренировки замечать непечатные слова на другие крепкие, но уже литературные. Особенно в азарте, и тем более когда что-то не получается. Но я стараюсь, это для меня отдельный вызов. После корта я выхожу другим человеком. Чувствую, как усталость ушла, голова освободилась, а мир снова обрел яркие краски.

Не нравится спорт – да и ладно. Гуляйте в парке, слушайте птиц. Читайте книгу. Я вот обожаю читать, для меня это, пожалуй, даже интереснее, чем теннис: запах страниц, возможность нырнуть в другую реальность и на пару часов перестать быть «решателем чужих проблем». Или просто смотрите на звезды. Я сейчас серьезно. Просто воспринимайте это не как потерянное время, а как прямую инвестицию в ваше душевное спокойствие.

Научитесь фокусироваться на положительных моментах. Наш мозг – очень хитрая конструкция. Он любит фиксироваться на негативе. Но если каждый вечер силой вытаскивать из прошедшего дня хотя бы три маленькие победы или просто приятные мелочи, со временем картинка в голове начнет меняться.

Помните: успешный бизнес начинается со счастливого человека! Ваше эмоциональное благополучие – не роскошь, а необходимость.

Комментарий Артема Вахрушева

Мне всегда помогает принцип «порядок на столе, порядок в голове». Этот прием я начал активно использовать, когда у меня появились собственные дети. Новый человек в семье, который живет по своим правилам (а вернее, вообще без правил), всегда вносит элемент хаоса. И вот однажды наш ребенок решил, что он будет ложиться спать часов в восемь вечера, а вставать часа в четыре утра и сразу начинать играть. Нам с женой хватило пары таких «утренних веселий», да и сынок не особенно счастливо чувствовал себя в течение дня. Мы стали думать, что делать...

И вот у одного детского психолога я прочитал, что дисциплина и четкие рамки очень полезны для формирования здоровой психики ребенка. Мы начали создавать эти рамки: режим сна, режим питания, зарядка и прогулка по расписанию. Сработало! Спокойнее стали все, в том числе и мы – родители.

Для меня основа стола, на котором должен быть порядок, – это моя линейка личностных приоритетов, моя З.У.С.И.Н.Д.А. И уже на нее надстраивается система планирования, которая и формирует рамки, необходимые, чтобы победить стресс и тревогу.

Что такое З.У.С.И.Н.Д.А.?

Это аббревиатура, состоящая из слов:

- Здоровье
- Ум
- Семья
- Интерес
- Независимость
- Достаток
- Авторитет

Именно так выглядит мой личный рейтинг жизненных приоритетов (ваш может выглядеть иначе). У меня на первом месте здоровье, в том числе ментальное. Если я нездоров, я не могу позаботиться ни о себе, ни о своих близких. Далее идет личностное развитие, тяга к самопознанию и познанию окружающего мира – это тоже очень тесно связано с моими когнитивными возможностями. Затем любимая семья, интересность и насыщенность жизни, независимость, потом достаток и значимость в определенных социальных группах.

Для чего все это? В первую очередь для создания тех самых рамок дисциплины и для принятия решений. Например, есть возможность взяться за новый вид деятельности, предстоит серьезная сделка или поездка. Берем З.У.С.И.Н.Д.А. и прогоняем любое решение через нее. Например, вам предлагают новый контракт. По деньгам все хорошо, но это требует от вас переезда в другой часовой пояс (плохо для здоровья), стопроцентной временной отдачи (плохо для вашего развития и интересности вашей жизни), без вашей семьи (плохо для взаимодействия с вашими близкими). Даже при первичном анализе и оценке страдают минимум 3–4 ваших жизненных приоритета более высокого порядка, чем деньги. Решение становится не просто осознанным, а обоснованным. И оно не в пользу нового контракта.

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.