Триша
ВУЛФРИ

МАКСИМАЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ

От вечной усталости
к приливу сил

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Оглавление

Введение 9

Глава 1. Энергия и обстановка 21

Глава 2. Ценность слова «нет» 31

Глава 3. Обретение личной силы и рост 59

Глава 4. Восстановители и разрушители 73

Глава 5. Цели и приоритеты 79

Глава 6. Внутренний голос 91

Глава 7. Дзен и практика внимательности 105

Глава 8. Физическая нагрузка и питание 116

Глава 9. Отдых и расслабление 142

Заключение 150

Приложение I. Техника эмоционального освобождения (ТЭО) 155

Приложение II. Продукты, формирующие щелочную среду 163

Приложение III. Источники 166

Об авторе 168

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Введение

Все мы знаем, что такое усталость — после бессонной ночи, слишком активного отдыха или долгих часов работы. Но если усталость преследует вас постоянно, тут что-то не так. Можно проигнорировать тревожный симптом, притворившись бодрым, но вряд ли это волшебным образом наполнит вас энергией или поможет расправиться с делами. Хронический недостаток энергии превращает нас в сомнамбул, пассажиров, плывущих по течению жизни.

Простые стратегии, изложенные в этой книге, помогут вам набраться сил, научат преодолевать сложности и по максимуму наслаждаться успехами. Что может быть лучше?

К сожалению, многие лишь мечтают о высоком уровне энергии. Я консультирую в области холистической медицины и могу утверждать, что примерно 80% моих клиентов хотели бы быть бодрее. Некоторые сравнивают жизнь с дорогой сквозь густой туман, и мало кому удается реализовать свой потенциал.

Энергия — ключевой ресурс, позволяющий оптимально провести день. Без нее невозможен и полноценный отдых. Случалось ли вам, лишь сняв ногу с педали газа, падать без сил,

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

засыпать, просыпаться уставшим и разбитым, и вновь приниматься за дела? Энергия спокойствия поможет расслабиться, почувствовать себя отдохнувшим и бодрым.

Одно из определений энергии — это «сила, необходимая для поддержания физической и умственной активности», а также «ощущение такой силы и витальности».

Простые стратегии, изложенные в этой книге, помогут вам набраться сил.

Когда я работала над рукописью, моя подруга Линда увидела интервью с Кеннетом Браной*. Отвечая на вопрос о своей харизме, Кеннет процитировал Уильяма Блейка, назвавшего энергию «вечным восторгом». Линде же послышалось «внутренний восторг», что, призна́юсь, мне больше по душе. Прекрасное определение! Если задуматься, то в состоянии бодрости вы ощущаете позитивный поток, но не навязанный извне, а рождающийся в душе. О какой бы энергии ни шла речь — вечной или кратковременной, — ее источник всегда внутри вас.

Энергию также называют ци или праной — жизненной силой, наполняющей тело человека. Энергия циркулирует по всему организму по невидимым каналам — меридианам. Акупунктура и акупрессура воздействуют на активные точки, расположенные вдоль меридианов, и оказывают успокаивающий или бодрящий эффект.

Энергия лежит в основе таких схожих понятий, как «мотивация» и «стимул». Имея энергию, мы действуем с энтузиазмом

* Известный британский актер театра и кино. *Прим. ред.*

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

и извлекаем из жизни максимум возможного. Без энергии немыслима успешная роль родителя, супруга, партнера, сотрудника, сына/дочери, брата/сестры, сотрудника, владельца бизнеса, представителя администрации, члена команды и любая другая. Если вы не выкладываетесь по полной, то не можете по-настоящему брать ответственность за свою жизнь. С жизненными ресурсами на нуле вы не построите ни карьеру, ни личные отношения.

Из-за отсутствия энергии:

— вы не можете работать или учиться с высокой продуктивностью, а также наслаждаться отдыхом;
— вы чаще раздражаетесь и больше болеете;
— вам сложнее решать проблемы, поскольку ухудшаются когнитивные функции — способность ясно мыслить;
— исчезают идеи и пропадает вдохновение, полноценная жизнь становится невозможной;
— нарушается психологическая устойчивость — способность восстанавливаться после неудач; мелкие проблемы кажутся нерешаемыми, и справляться с ними становится все сложнее.

Адреналиновая и централизованная энергия

У многих людей повышенный уровень беспокойства. Вы сразу это заметите, если понаблюдаете за окружающими.

— Одни дергают ногой даже сидя.
— Другие не могут стоять на месте и начинают ходить взад-вперед, разговаривая по мобильному.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

— Гиперактивные люди выводят многозадачность на новый уровень, перескакивают с одного дела на другое, начинают очередные проекты, не закончив предыдущие. Трудоголики настолько перегружают свой день, что у них совсем не остается времени на себя.
— Адреналинозависимые люди гоняются за острыми ощущениями, выбирают экстремальные виды спорта, например прыжки с парашютом, или откладывают дела на последний момент.
— Мозг страдающих бессонницей работает непрерывно, не давая им заснуть и хорошо выспаться.

Все эти люди обладают так называемой адреналиновой энергией, которую практически невозможно «выключить». В какой-то момент наступает сбой. «Вечные двигатели» обмякают на диване, как мороженое в рожке в жаркий летний день, и могут только спать.

Жизнь на адреналиновой энергии приводит к адреналиновой усталости. Перевозбужденные надпочечники неадекватно реагируют на стресс. Один из признаков такого состояния — потребность в стимуляторах: сладостях, напитках (в том числе диетических), сигаретах. Подробнее об этом мы поговорим в восьмой главе. Централизованная энергия идет в связке со здоровым образом жизни, и в этом ее отличие от адреналиновой.

Тест

Чтобы лучше понять свою энергию, пройдите тест. С какими утверждениями вы согласны? (Можно отметить несколько.)

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

1. Я просыпаюсь усталым.
2. Я прихожу в себя только после чашки кофе (или трех).
3. У меня полно энергии, но стоит остановиться и я словно впадаю в кому.
4. Мне становится лучше, когда я поем.
5. Я чувствую прилив энергии, когда занимаюсь любимым делом.
6. Я активизируюсь перед наступлением дедлайна.
7. Я ощущаю себя уставшим и слишком загруженным.
8. У меня спокойный, стабильный уровень энергии в течение дня.

Ваша цель — пункт 8. Если вы отметили любой из первых семи пунктов, то попали по адресу: эта книга поможет реализовать мечту под номером 8.

Физические причины усталости

Причины постоянной усталости различны, о многих мы поговорим в этой книге. Но для начала важно исключить причины недостатка энергии, которыми должны заниматься врачи. Вот основные.

Нарушения работы щитовидной железы

Щитовидная железа влияет на скорость обмена веществ и температуру тела, кровообращение, аппетит, уровень энергии и т. д. Симптомы нарушений работы щитовидной железы похожи на симптомы синдрома хронической усталости, который также называют доброкачественным миалгическим энцефаломиелитом (ДМЭ). Именно поэтому важно исследовать функцию

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

щитовидной железы для установления точной причины усталости и назначения соответствующего лечения.

Синдром хронической усталости

Это усталость, которая в наибольшей степени проявляется полным бессилием, забывчивостью, нарушением концентрации, а иногда спутанностью сознания и болями. Даже чистка зубов может показаться вам такой же непосильной задачей, как попытка переплыть Ла-Манш с гирями на руках и ногах. ДМЭ не снимается отдыхом и зачастую развивается после вирусной инфекции. Это во многом плохо изученное заболевание, которое (по моему скромному мнению и опыту) часто встречается у людей с типом А поведенческой модели — целеустремленных, амбициозных перфекционистов. В моей практике лучшие результаты достигаются при работе как с эмоциональными, так и с физическими факторами.

Болезнь Лайма

Это редкое заболевание встречается все чаще. Его вызывают бактерии, попадающие в кровеносную систему при укусе клеща. Симптомы включают крайнюю усталость, головную боль, кожную сыпь, лихорадку и приступы боли. В этом случае нужно не откладывая обратиться к врачу, так как болезнь Лайма может перейти в хроническую форму и даже привести к летальному исходу.

Проблемы с печенью

Печень отвечает за многие функции, в том числе за детоксикацию. Если вы регулярно просыпаетесь между часом ночи и тремя утра, когда печень наиболее активна, это сильно влияет на уровень энергии, и, как следствие, с утра вы встаете уставшим. Работа печени в большой степени зависит от правильного

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

питания, поэтому обязательно прочитайте восьмую главу о физической нагрузке и питании.

Нарушение уровня сахара в крови и сахарный диабет второго типа

Для поддержания энергии очень важен стабильный уровень сахара в крови, а его нарушение может стать причиной усталости. В восьмой главе вы найдете советы о том, как сбалансировать уровень сахара в крови и уменьшить риск развития сахарного диабета второго типа.

Анемия

Анемия — это снижение уровня гемоглобина в крови, который отвечает за транспортировку кислорода к органам и тканям. Если вы подозреваете у себя это заболевание, вам следует показаться врачу.

Кандидоз

Это чрезмерный рост *Candida albicans* — природных дрожжей, живущих на слизистых оболочках. Кроме усталости, кандидоз проявляется и другими симптомами: головной болью, болями в животе, набором веса и депрессией.

Амальгамные пломбы

Если у вас стоят амальгамные пломбы, в ваш организм регулярно поступает ртуть, которая может негативно влиять на функции желудочно-кишечного тракта и являться причиной усталости. Вы, наверное, подумаете, что проще всего будет их удалить, однако, чтобы не ухудшить ситуацию, надышавшись парами от сверления, обращайтесь только к опытному специалисту.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Психологические причины усталости

Усталость может свидетельствовать о неспособности справиться с эмоциональными проблемами и в дальнейшем привести к депрессии. Постарайтесь принять необходимые меры, пока дело не зашло слишком далеко. И конечно, усталость также может быть одним из симптомов депрессии.

Отрицательные эмоции

Отрицательные эмоции утомляют. Многие предпочитают подавить их и вытеснить, что требует больших усилий и лишь ухудшает состояние. Если эмоционально вы чувствуете себя как на американских горках или отрицательные переживания играют в жизни ведущую роль, необходимо найти специалиста, который не только поймет вас, но и научит выражать чувства здоровым образом. Более подробно на эту тему поговорим в шестой главе.

Генерализованное тревожное расстройство

Тревога — особенно хроническая, продолжительная и неуправляемая, как при тревожном расстройстве, — также может стать источником усталости. Если каждое утро вы просыпаетесь с чувством обреченности, а ваши действия сопровождает иррациональный страх, энергия будет утекать. Справиться с тревогой помогут гипнотерапия, практика внимательности и техника эмоционального освобождения (см. приложение I).

Депрессия

Усталость может быть симптомом депрессии. Если плохое настроение держится больше двух недель, если вы потеряли интерес к работе и вещам, которые раньше доставляли удовольствие,

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

если замечаете у себя такие симптомы, как потеря энергии, расстройство аппетита (вы едите больше или меньше обычного), проблемы со сном, плохая концентрация внимания, чувство собственной никчемности, вины или обреченности, сокращение общения, — возможно, у вас депрессия и вам стоит обратиться к специалисту как можно скорее.

Как использовать эту книгу

Я намереваюсь помочь вам максимально поднять уровень энергии, почувствовать эмоциональный и физический заряд во всех областях своей жизни. Вот ключевые слова, от которых зависит оптимизация энергии, а значит и наслаждение работой, отдыхом, любимыми делами.

Внутренний голос — мысленные установки, повышающие или понижающие уровень энергии.

Восстановители — друзья и враги вашей энергии, как их найти и управлять ими.

Дзен — практика внимательности для обретения энергии спокойствия.

Обретение личной силы — неудачи, способствующие росту.

Обстановка — окружение, которое придает вам энергии или отбирает ее.

Отдых и расслабление — их важность для производительности.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

«Нет» — короткое слово, освобождающее большое количество энергии.

Физическая нагрузка и питание — составляющие позитивной энергии.

Цели — важность концентрации.

Вам понадобится эта книга, если вы постоянно ощущаете усталость и нуждаетесь в большем количестве энергии — в личной жизни или карьере. Переизбыток информации лишает сил, поэтому я предлагаю читать по главе в неделю. Так у вас будет достаточно времени убедиться, что новые навыки и привычки стали частью вашей жизни. Я постараюсь писать строго по теме, чтобы вам было проще усвоить необходимые знания.

Время подумать

Пройдите тест, чтобы понять, как энергия влияет на вас в данный момент и насколько вы готовы к переменам.

1. Как бы вы оценили свою энергию по десятибалльной шкале, где 10 — максимальный уровень энергии?
2. Влияет ли низкий уровень энергии на вашу мотивацию? Да/нет.
3. Влияет ли низкий уровень энергии на ваши отношения? Да/нет.
4. Влияет ли низкий уровень энергии на вашу работу? Да/нет.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

5. Влияет ли низкий уровень энергии на вашу карьеру/бизнес?
   Да/нет.
6. Влияет ли низкий уровень энергии на ваш отдых и досуг?
   Да/нет.
7. Влияет ли низкий уровень энергии на ваше здоровье?
   Да/нет.
8. Оцените по десятибалльной шкале свою готовность к переменам, чтобы насладиться приливом сил и энергии во всех сферах жизни.

Тайные выгоды отсутствия энергии

Если в ответе на пункт 8 вы назвали число меньше семи, то, возможно, получаете от усталости некую тайную выгоду. Это непросто осознать, но ниже перечислены некоторые причины такого поведения.

— **Страх неудачи.** Если ничего не делать, то и провала не будет. Так и есть, но развиваться вы тоже перестанете. Страх неудачи часто сочетается с перфекционизмом и становится препятствием для многих.
— **Страх успеха.** Иногда проблема как раз в успехе. Легко ли будет удержаться на волне? Не сочтут ли вас выскочкой? Будут ли ожидать от вас большего? Подумайте над этим, прежде чем приступить к возвращению энергии.
— **Навыки.** Неведение может лишать вас мотивации, и эта книга поможет понять, что и как делать.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

С подобными состояниями сложно бороться в одиночку, поэтому я рекомендую «взять в союзники» гипнотерапию, которая решает проблему на подсознательном уровне — в самом ее корне. Результаты могут быть поразительными! В любом случае вы можете заниматься по книге, и не исключено, что тайные выгоды испарятся сами по себе. Здесь вы найдете информацию и стратегии, которые вернут вам почву под ногами, уберегут от переутомления, развеют туман в голове и сделают вашу жизнь яркой. Приступим?

> Приготовьте фломастер (или цифровой маркер, если используете планшет) и по мере чтения выделяйте заинтересовавшие вас тезисы. Таким образом вы закрепите для себя информацию. Потом вы сможете перечитать все самое важное и сэкономить время. А экономия времени — это экономия энергии!

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Почитать описание и заказать в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги: Проза: Детские книги:

МИФ