

# Глава 4

---

## Отдых и развлечения без чувства вины — залог продуктивности

Одной из самых печальных вещей, известных мне о человеческой природе, является то, что все мы имеем обыкновение откладывать жизнь на потом. Все мы мечтаем о волшебном саду, полном роз, который находится где-то за горизонтом, вместо того чтобы наслаждаться теми розами, которые уже сегодня растут у нас под окном.

Дейл Карнеги

В среде психологов известна шутка: «Я собирался прекратить прокрастинировать, но решил отложить это на потом». Одним из самых разрушительных последствий прокрастинации является то, что она ведет к откладыванию на потом самой жизни. Мы

позволяем порочному кругу прокрастинации мешать нам получать вознаграждение за проделанную работу и наслаждаться отдыхом.

Это самая печальная форма прокрастинации. Она не только не позволяет завершать по-настоящему важные дела — от нее страдает и наше самоуважение, так как мы начинаем выбирать деструктивные тактики и проволочки, например переедание, чрезмерное увлечение телевизором, трата времени и денег на череду хобби и проектов, которыми мы не очень интересуемся и быстро забрасываем.

Попытки сэкономить на отдыхе или спорте приводят к подавлению духа и ослаблению мотивации, так как жизнь становится похожа на обед, состоящий из одного лишь пресного блюда. Отдых и развлечения необходимы, чтобы мы могли восстанавливаться физически и ментально.

И нет ничего удивительного в том, что подобные вещи отделяют трудоголиков и прокрастинаторов со стажем от людей продуктивных, добивающихся пиковых достижений. Доктор Чарльз Гарфилд, автор книги *Peak Performance*<sup>17</sup>, считает, что люди, находящиеся на пике своей профессиональной формы, превосходят трудоголиков по числу взятых отпусков, отличаются лучшим здоровьем и завершают гораздо больше по-настоящему важных дел.

И трудоголики, и прокрастинаторы имеют склонность к тому, чтобы:

- видеть в себе людей, погрязших в ворохе незаконченных дел; они постоянно работают и все же не заслуживают отдыха;

- думать о своей жизни как о чем-то «поставленном на паузу»; надежда на то, что когда-нибудь они станут достаточно организованными или достаточно успешными, чтобы наслаждаться жизнью, очень зыбка;
- видеть в других людях только ленивых существ, нуждающихся в давлении для создания мотивации. И те и другие используют негативные формулировки и угрозы в разговоре с самими собой, но реакцией трудоголиков на это давление становится постоянная «занятость», в то время как прокрастинаторы не могут сдвинуться с места от волнения;
- практиковать отрицательное отношение к работе. Работа приводит к постоянной неудовлетворенности; это жертва, на которую трудоголики идут охотно, часто чтобы избежать слишком близкого контакта с кем-то. Прокрастинаторы преувеличивают жертву, пытаясь избежать отдыха вопреки силе, опасаясь, что уже больше никогда не смогут отдыхать.

И трудоголики, и хронические прокрастинаторы либо работают, либо испытывают вину из-за того, что не работают. Мэрилин Макловитц в своей книге *Workaholics: Living with Them, Working with Them*<sup>18</sup> и доктор Алан Маклин, глава медслужбы IBM, в своей книге *Work Stress*<sup>19</sup> говорят о том, что многие трудоголики находятся в плохой физической форме и часто испытывают стресс. Налицо поведение А-типа — истощение. Люди, работающие продуктивно, с другой стороны, знают цену хорошему отдыху и умеют наслаждаться им, не чувствуя при этом вины.

## Важность отдыха

Раз уж я здесь и я в эфире, то буду делать то, что люблю.  
Это не работа.

Джим Гэбберт, основатель TV-20, Сан-Франциско

Когда кто-то говорит, что работа не является для него работой в прямом смысле, под этим он подразумевает: «Мне нет нужды заставлять себя приходить на работу. Мне удалось избежать архаичных формулировок таких понятий, как работа, отдых и человеческая натура. У меня есть свое представление о конечной цели, которое помогает мне объединять работу и отдых. Для меня *работа* — это радость, а вовсе не тяжелое испытание, как обычно говорят. Кроме того, я энергичен и мотивирован — совсем не ленюсь, в отличие от большинства людей, у которых, как меня учили, это в крови. Мне не нужно, чтобы кто-то давил на меня и заставлял работать».

Изучив профессиональные достижения эффективных людей, я увидел, как важны для качественной работы и уменьшения прокрастинации отдых и развлечения без чувства вины. Они перезаряжают батарейки, становятся источником мотивации, креативности и энергии для всех остальных сфер жизни. Зная, что работа не мешает вам наслаждаться отдыхом, вы сможете легче справиться с ней, не опасаясь, что она подчинит себе все ваше существование. Зная, что работа над крупным проектом будет прерываться встречами с друзьями, занятиями спортом и свободным временем, вы будете меньше опасаться того, что она

окажется вам не по силам. Вы будете знать, что вас ждут перерывы и поддержка на протяжении всей работы.

Итак: для того чтобы работать над важными проектами продуктивно и очень качественно, вы должны прекратить откладывать жизнь на потом и полностью отдаться отдыху и восстановлению душевных и физических сил. *Вы все правильно поняли: вы сможете быть более продуктивны, если будете больше отдыхать!*

\* \* \*

*Моим первым заданием в качестве нового психолога в Консультационном центре Калифорнийского университета в Беркли стали встречи с соруководителем группы выпускников, затянувших с написанием диссертаций. Мы встречались каждую неделю для оказания поддержки студентам, занятым интенсивным, вызывающим стресс и зачастую требующим одиночества процессом — завершением самого большого индивидуального проекта в их жизни.*

*Я заинтересовался разницей между теми, кому требовались долгие годы для завершения работы, и теми, кому хватило двух или менее лет. На удивление, группы различались не умственными способностями и эмоциональными проблемами. Казалось, реальная разница заключалась в том, что те, кому требовалось от трех до тринадцати лет на завершение диссертации, страдали дольше. Эти прокрастинаторы со стажем:*

- *оказывались постоянно занятыми на работе, все время занимая себя делом;*

- думали о своей жизни как о чем-то «поставленном на паузу». Они вычеркнули из своих календарей любые договоренности, оставив место только для работы, а вечеринки, друзья и занятия спортом оставались на время «п. д.» («после диссертации»);
- чувствовали, что работа требует жертв. Она должна была быть непременно сложной; нужно было страдать, чтобы работать хорошо;
- чувствовали себя виноватыми, проводя время с друзьями или занимаясь чем-то в свободное время. Из-за того что работа не была по-настоящему продуктивной, они чувствовали вину, потому что предавались веселью и развлекались. Поэтому отдыхали они в полсилы, вместо того чтобы сделать отдых высококачественным и не терзаться чувством вины.

*Многие из них находились в очень плохой физической форме, а их дома выглядели зоной боевых действий: разбросанные повсюду бумажки, книги, старые стаканчики из-под кофе, грязное белье. На одном из студентов была футболка с надписью: «Не спрашивайте меня о моей диссертации».*

*С другой стороны, те, кто делал успехи и был готов завершить диссертацию уже в течение года, находили для себя свободное время. Здоровье и восстановление душевных и физических сил являлись для них приоритетом и занимали существенную часть в общем плане работы над диссертацией. Они должны были плавать, бегать или заниматься танцами почти каждый день. Они должны были ужинать с друзьями*

*несколько вечеров в неделю. Они по-настоящему «создавались заново» — в изначальном смысле слова «отдых»\* — таким образом, чтобы чувствовать мотивацию и интерес к своим проектам, требующим 15, 20 или 25 часов продуктивной работы в неделю. Они жили полной жизнью. Они не воспринимали свою работу как нечто мешающее им хоть в чем-то; как раз наоборот, интенсивная работа и не менее интенсивный отдых шли рука об руку с их наслаждением жизнью. Они проживали свою жизнь — а не ждали завершения проекта, чтобы начать жить.*

Одной из причин прокрастинации является страх того, что, начав работать, мы лишимся времени для отдыха и радости жизни. Но есть способ обойти эту проблему — стоит только внести восстановление физических и душевных сил в свое расписание. Отведение отдыху приоритетного места в жизни становится частью науки преодоления прокрастинации.

Взрослые обычно относятся к отдыху и игре как к чему-то не связанному с учебой и работой. А ведь игра является основополагающей частью развития ребенка и его знаний о работе. Играя, мы приобретаем физические, умственные и социальные навыки, необходимые во взрослой жизни. Используя игрушки и свое воображение, дети создают сценарии, готовящие их к работе, отношениям и будущим конфликтам. Играя, дети выражают

---

\* Игра слов. Recreation в переводе с английского означает «отдых, восстановление душевных и физических сил». Recreation в дословном переводе означает «создание заново», «повторное создание». Прим. пер.

сложные чувства, договариваются друг с другом, меняют условия договора, решают проблемы и учатся настойчивости, сосредоточенности на работе и глубокой концентрации. Некоторым из самых основных и сложных навыков и работ, которые мы когда-либо будем выполнять, мы обучаемся, пока играем.

Британский психоаналитик и педиатр Дональд Винникот написал в своей книге «Игра и реальность»<sup>20</sup>, что именно играя мы проверяем на прочность свое творческое начало и приходим в восторг от сделанного открытия — это движение от незнания к знанию, от отсутствия контроля над проблемами к контролю и решению. Более того, именно через игру мы учимся работать самостоятельно, при полной концентрации, безопасно и постепенно переходя от ранних этапов наслаждения игрой с мамой или папой к наслаждению игрой с игрушкой в их присутствии и к самостоятельной игре, будучи при этом абсолютно уверенными в том, что нас любят.

Взрослые используют эти навыки для того, чтобы работать в одиночестве и спокойно сидеть часами перед компьютером, за чертежным столом или над бухгалтерским grosсбухом. Они прибегают к ментальной и физической концентрации и творческому самовыражению, которым научились десятилетия назад, пока играли в безопасности своего дома. Позже в жизни им понадобится этот опыт, чтобы справиться с заданиями, требующими постоянного решения проблем, а также связанными с риском допустить ошибку или получить отказ.

У детей нет проблем с мотивацией. Трехлетний ребенок будет настаивать на том, чтобы и ему дали подмести пол или вымыть посуду. Для ребенка все это будет игрой и обучением.



Но этот врожденный восторг утрачивается, когда нас учат приспособляться к социальным ожиданиям и мы понимаем, что если не адаптируемся, то будем наказаны. Нет ничего страшного в том, чтобы знать о социальных ожиданиях; но что действительно губительно, так это то, что слишком часто нам говорят, что мы ленивы. Как говорил Уинстон Черчилль: «Лично я всегда готов учиться, но мне не всегда нравится, когда меня учат».

Потеря возможности отдыхать и развлекаться без чувства вины делает наши задачи более обременительными, угнетающими и сложными, чем они должны быть. Отдых и развлечения, не отягощенные чувством вины, могут освежить ваш былой запал по поводу учебы, готовности решать проблемы и участвовать в непростых мероприятиях.

## Самотивация по «методу пряника»

Сложный проект мы обычно разбиваем на большие куски, предполагающие долгую работу в одиночестве. Но осознание того, что нас ждет длительная изоляция, с большой вероятностью приведет к прокрастинации. Такой эффект схож с сенсорной депривацией, описываемой в научных исследованиях, и опытом заключенных, которых замуровывали в одиночных камерах, чтобы ограничить их восприятие действительности. И то и другое сильно ограничивает движение и визуальную стимуляцию, из-за чего мозг находится в беспокойном состоянии.

Вероятность того, что мы будем работать продуктивно, увеличивается, когда мы предвкушаем удовольствие и успех, а не изоляцию и беспокойство. Необходимость работать на протяжении

двадцати или даже всего лишь четырех часов, будучи запертыми в четырех стенах, едва ли может кого-то мотивировать, особенно если вокруг много более приятных альтернативных занятий. Если есть выбор — заполнить бумаги для налоговой или встретиться со старым другом, — перевес будет определенно на стороне старого друга (если, конечно, у вас нет стратегии).

Что вам ближе в поисках мотивации для начала работы: вы подталкиваете себя к цели угрозами или же вас манит сама цель? К несчастью, большинство людей используют для мотивации «метод кнута» и не знают, что есть альтернативы.

В любой из огромного количества сфер деятельности (военном деле, бизнесе или учебе) все мы подчиняемся страхам — и «метод кнута» использует страх наказания. Но дело в том, что случайное действие, спровоцированное наказанием или страхом, не ведет к цели — скорее его целью является избежание страха. Такие тактики, связанные с наказанием, часто обладают парализующим, а не мотивирующим эффектом. Слишком часто этот жесткий метод используется для проявления власти и контроля, а не для создания положительных результатов. Использование угроз людьми, наделенными властью, зачастую разрушает все и приводит к прокрастинации, ведя за собой неповиновение, страх ошибок и одновременно боязнь успеха. Вот типичные примеры:

- «Рядовой Джонс, если вы не закончите чистить свою норму картошки к пяти часам вечера, то не пойдете в увольнение ближайшие шесть месяцев».
- «Компании нужно заработать двести тысяч долларов на выплаты зарплат в этом месяце — иначе всем придется искать новую работу».

- «Если вы не увеличите число клиентов, с которыми встречаетесь ежедневно, по меньшей мере до пятнадцати, нам придется закрыть центр».
- «К концу семестра вы должны прочесть всю полку книг; а к концу обучения и всю стену, заполненную книжными полками».

А вот «метод пряника», наоборот, предполагает, что по натуре мы любознательны, и если нас как следует вознаградить за наши усилия, то мы успешно справимся даже с самым сложным заданием. Люди просвещенные, наделенные властью могут сказать так:

- «Рядовой Джонс, с каждого очередного ведра почищенной картошки вы заработаете дополнительную увольнительную. Если сможете закончить свой объем работ к пяти часам вечера, то получите дополнительный пропуск на выходные».
- «Нам нужно заработать двести тысяч долларов на выплату зарплат в этом месяце. Это означает, что всем нам нужно будет приложить дополнительные усилия, чтобы мы смогли дышать свободнее в следующем месяце. Я бы хотел услышать ваши идеи о том, как нам увеличить число заключенных контрактов и обеспечить рост продаж как минимум на десять процентов».
- «На этой неделе вам предстоит научиться удерживать клиента в теме и вежливо заканчивать встречу быстрее. Через две недели у вас будет достаточно времени, чтобы спокойно встречаться с пятнадцатью клиентами в день».

- «Представьте себе, что, прочитав одну главу в вашем учебнике, вы кладете его на эту пустую полку. Глава за главой и книга за книгой вы заполните всю полку уже к концу первого семестра. К моменту окончания вы прочтете достаточно книг, чтобы заполнить полки на всей этой стене».

«Метод пряника» признает, что *далекие и неопределенные* награды, как, например, *возможная* работа через четыре года обучения, едва ли способны достаточно мотивировать человека на длительное выполнение сложных задач. Обещание будущих вознаграждений за тяжелую работу мало влияет на то, что мы должны делать сейчас. А вот *незамедлительное и вполне определенное* вознаграждение, например свободное время, встреча с друзьями, способно стать стимулом.

Эта модель показывает, насколько малореально то, что вы начнете работать над задачей, ближайшими результатами которой будут одиночество и усталость, а вознаграждение теряется в далеком будущем. А вероятность того, что вы с головой погрузитесь в эту работу, а не предадитесь отдыху в свободное время, — и того меньше. Веселье, безделье и чревоугодие приносят удовольствие сразу, а возмездие наступает только в далеком будущем. Другими словами, чтобы контролировать свои рабочие привычки, нужно сократить сами периоды работы, сделав их более короткими (и менее болезненными), а вознаграждения — более частыми и более приятными.

Поэтому вам нужно так организовать свою систему вознаграждений, чтобы поощрять себя работать над заданием каждый день. Если вы менеджер, то вам нужно реорганизовать и условия

труда вокруг себя так, чтобы сотрудники получали удовлетворение от совместной работы, общей цели, помощи другим людям и от комплиментов, получаемых за свои успехи еженедельно. К тому же они должны быть уверены, что их работа будет аккуратно оплачиваться каждый месяц.

Даже у тех, кто по религиозным мотивам трудится не покладая рук, есть священный день отдохновения. Помимо совершения религиозных обрядов в выходной люди словно бы возрождаются, и способны работать больше на следующей неделе.

\* \* \*

*Когда я познакомился с Джеффом, 35-летним профессором, он был удручен из-за того, что не был увлечен своей профессией настолько, насколько, по его мнению, следовало бы. Джефф хотел читать больше профильной литературы и публиковаться в одном из профессиональных журналов. Но сколько он ни пытался, за последние три года ему так и не удалось написать ни одной научной работы, и Джефф начал воспринимать себя как лентяя и прокрастинатора. Поначалу он являл собой прекрасный пример того, как неэффективна может быть мотивация, основанная на «методе кнута». А затем стал еще и примером того, как отдых и развлечения без чувства вины, а также мотивация, основанная на «пряниках», могут сделать работу качественной.*

*Джефф чувствовал себя виноватым из-за того, что не содействовал развитию своей сферы деятельности, и ощущал давление со стороны коллег, ждавших от него публикаций. При этом ему совсем не хотелось проводить долгие часы за чтением научных журналов и написанием академических работ, однако*

*он старался (практически безуспешно) писать всеми правдами и неправдами, запугивая сам себя.*

*Я понял, что нужна абсолютно новая стратегия, не предполагающая никакого давления. Поэтому предложил ему нечто, что, как я знал, шокирует и при этом заинтригует такого умного парня, как Джефф. Я посоветовал ему прекратить всю эту пытку, приводящую к фрустрации и прокрастинации: «Отдохните немного и займитесь тем, что действительно любите, — чем-то, что хотели сделать уже очень давно». Просмотрев список, включавший в себя виндсерфинг, лыжи, пение, чечетку и уроки музыки, Джефф остановился на местном театре — он захотел попробовать себя в актерстве.*

*Он сходил на прослушивание и получил небольшую, но важную роль в пьесе. Вскоре Джефф обнаружил, что уделяет репетициям от двадцати до тридцати часов в неделю. А это означало, что на протяжении двух последующих месяцев репетиций, которые венчались собственно спектаклем, у него не будет времени на пустые раздумья, и чувство вины из-за ненаписанной статьи стало меньше.*

*Джеффу так нравился процесс актерской игры, что он умудрился найти двадцать свободных часов в неделю — и энергию, которой требовала актерская профессия, — чтобы работать много и соответствовать требованиям режиссера-постановщика и остальных членов труппы.*

*Пьеса имела успех, но для Джеффа было важнее полученное им удовольствие. Абсолютное погружение в то, что он делал, было похоже на отпуск, о котором он так долго мечтал. И в то же время в некотором смысле он хорошо поработал; в конце*

*концов, он тратил на театр еженедельно достаточно времени, чтобы его участие в спектакле могло считаться работой с неполной занятостью. Джефф чувствовал себя отдохнувшим и удовлетворенным, потому что сделал эту работу с любовью, и был готов делать ее с тем же удовольствием каждый день.*

*Кроме того, жизнь в течение этих двух месяцев стала чем-то иным, нежели просто попыткой работать, сопровождаемой чувством вины из-за невозможности достичь поставленных целей. Джефф совершенно четко осознал, что может решиться на что-то новое и найти на это время. Но когда работа над пьесой завершилась, Джефф, как ни крути, погрузился в легкую депрессию. Он, конечно, достиг одной из своих жизненных целей, и это было потрясающе, но это не было чем-то, чем можно было бы заниматься и дальше. Джефф понял, что работа над пьесой требует ответственного отношения, много времени и концентрации. А это означало, что он должен был пожертвовать какими-то из других своих занятий. И теперь он чувствовал опустошение из-за того, что у него не было этих двадцати с лишним часов в неделю интенсивной занятости и связанного с ними удовлетворения.*

*Теперь Джефф знал, что, находя в своем расписании лишние двадцать-тридцать часов в течение двух месяцев, он сможет найти кучу времени и для написания статьи. Но сначала ему придется изменить свое отношение к этому большому заданию. Джефф понимал, насколько важно было иметь на неделе что-то, что он очень любил делать, чтобы уменьшить ощущение загруженности и неудовлетворенности, возникавшее в работе над проектом. Он перестал относиться к заданию как к чему-то требующему все*

его время, и понял, что на его выполнение он может выделять определенное время — десять-двадцать часов в неделю.

Джефф пересмотрел свое расписание, выделив в нем время на занятия спортом и встречи с друзьями. И это позволило ему ясно увидеть, что периоды работы в полном одиночестве должны быть краткими и концентрированными. Поддерживаемый своей новой способностью наслаждаться жизнью, Джефф вернулся к работе над статьей.

Найти десять часов в неделю для написания статьи было относительно легко после того, как были найдены двадцать часов на репетиции. Сесть и начать было пока еще сложно, но, уделяя в течение рабочего дня определенное время статье, Джефф вскоре заметил, что она приобретает форму. Теперь ему оставалось только поддерживать свой естественный интерес к теме, и это должно было привести его к завершению проекта — подтянуть к цели, которая, как он видел это сейчас, была достижима.

Джефф нашел способ вернуть написание статьи в свою жизнь, не относясь при этом к ней как к тяжелой обузе. И уже через несколько месяцев ее можно было посылать в журнал. Поначалу статью отвергли, но после доработки приняли к публикации.

## От отдыха и развлечений без чувства вины — к плодотворной работе

Наслаждение отдыхом и развлечениями без чувства вины — это часть цикла, который выведет вас на более высокий и творческий уровень работы. Оно даст вам ощущение свободы, благодаря чему



вам станет еще легче приниматься за предстоящий небольшой, *концентрированный* сегмент работ и выполнять все *качественно*. Завершив успешную работу над своим проектом, вы увидите, как растет ваш самоконтроль, а вместе с ним и уверенность в своих способностях фокусироваться и решать проблемы творчески. Вслед за этим возрастет и способность наслаждаться *спокойным отдыхом* и *развлечениями без чувства вины*.

Ощущение того, что вы урвали время от работы, лишь усилит ваше желание провести время с друзьями концентрированно, качественно, что окупится сторицей, как только вы начнете *работать творчески уже во время отдыха*. Именно сейчас семена, брошенные в почву более ранней продуктивной работой, взойдут пышным цветом, превращаясь в новые идеи и открытия. И вы почувствуете мотивацию для возвращения к заданию, которое требует применения ваших новых навыков. Теперь вы хорошо отдохнули, чувствуете вдохновение и готовы к *более плодотворной работе*. Творческая игра, не отягощенная чувством вины, мотивирует вас для возвращения к работе. Сидя перед компьютером или обзванивая клиентов, вы подготовлены к тому, чтобы синтезировать для работы свои лучшие сознательные и подсознательные процессы, потому что теперь знаете секрет отдыха и развлечений без чувства вины. В главе 6 вы узнаете, как использовать этот принцип в сочетании с уникальным применением реверсивной психологии и Антирасписанием.

Если вы сделаете такой отдых одним из средств борьбы с прокрастинацией, то новые идеи сами будут приходить вам в голову в течение дня. Пробежка, чтение романа или разговор с другом окажутся источником пышных метафор для вашей программы обеспечения сбыта, обсуждения условий контракта, презентации

для совета директоров, для достижения любой цели. «Когда я возвращался с тенниса, мне вдруг пришло в голову, как обернуть на благо нашей компании партнерские отношения с Jones Group», — возможно, скажете вы своему сотруднику или начальнику. Пока вы расслаблены, ваше подсознание работает. Если дать себе отдохнуть в течение двух часов, не терзаясь совестью, оно сможет само подсказать вам четкие решения.

\* \* \*

*Помните старинную поговорку «Если хотите, чтобы работа была сделана быстро, отдайте ее самому занятому человеку»?*

*Карлос и был таким парнем, которому можно было отдать любое задание, если требовалось выполнить его быстро. Со времен учебы в старших классах школы он всегда работал как минимум на двух работах одновременно. У него была работа на пятнадцать часов в неделю все то время, пока он учился в колледже, а кроме того, он всегда находил время на факультативные занятия и активную социальную жизнь. К тому моменту, когда Карлос стал выпускником колледжа, он состоял в таком количестве комитетов, работал в стольких офисах и имел столько источников дохода, что в его календаре не было пустого места.*

*Карлос был выходцем из рабочего класса, где работа была фактором выживания. Он не терял времени на эмоции по поводу того, что необходимо что-то делать, будь то учеба, работа или же составление плана поездки на выходные. Для его языка были характерны четкие формулировки: «Я начну работать в восемь часов», «Я заканчиваю отчет после обеда».*

*Но в отличие от многих докучливых, кажущихся перегруженными работой трудоголиков Карлос также знал цену отдыху. Он относился к нему так же ответственно, как к работе (ведь он заслуживал его). И возвращался к работе легко, потому что чувствовал себя посвежевшим и полным сил, готовым решать любые задачи. Когда ему требовалось что-то обдумать, он был уверен, что в свободное время ему в голову обязательно придут несколько решений, из которых можно будет выбрать подходящий вариант.*

*Вера Карлоса в пользу восстановления физических и психических сил и его участие в социальной жизни давали ему возможность тестировать или обсуждать рабочие идеи в относительно надежных условиях. Отдых был для него и наслаждением, и источником некоторых блестящих идей.*

Такой мощный акцент на важности развлечений не исключает и потребности в работе, если она выходит за рамки традиционного понимания работы, которое обычно отделено от отдыха и вызывает внутренний протест. Правильный тип работы подразумевает *преданность миссии*, которая концентрирует вашу энергию и способствует достижению внутренней гармонии. Это преданность, которая исходит из *стремления к цели* и восторга, сопряженного с процессом ее достижения.

Чарльз Гарфилд в уже упоминавшейся книге Peak Performance пишет о силе преданности и совместной миссии «Аполлона» во время полетов на Луну:

*«Что действительно будоражило воображение и укрепляло силы, о существовании у себя которых знали немногие, так это осознание*

*участия в проекте, призванном исполнить самые давние мечты человечества. У этих людей была миссия. Я видел мужчин и женщин средних способностей, находивших в себе энергию и творческое начало, которые потом приводили к необыкновенным достижениям. Я видел, как люди приходили в восторг и испытывали гордость, заражая этой радостью всех вокруг, как будоражили их умы возможности, порождаемые тем, чем мы занимались. И я понял одну вещь: не цель, но высшая миссия будоражит наше воображение, мотивируя нас для достижения самых больших высот».*

И именно это осознание миссии и является настоящей мотивацией по «методу пряника», которая подтягивает вас к вашим целям своей позитивной энергией лучше, чем если бы вы подталкивали себя вперед страхами и угрозами. В такой позитивной рабочей атмосфере вы с большей вероятностью проявите экстраординарные способности и мотивацию. Если сделать отдых и развлечения без чувства вины регулярными, то вы получите свежий взгляд на работу. Время, уделенное отдыху, позволит вам выявить ваше природное любопытство и готовность выполнять работу хорошо, качественно. Отдых и развлечения, не отягощенные чувством вины, станут для вас связующим звеном между игрой и работой, в которой одно улучшает другое.



[Почитать описание, отзывы  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

