

## Восстановители и разрушители

О выявлении друзей и врагов вашей энергии  
и управлении ими

**В**осстановители и разрушители или, как еще говорят, источники и стоки, — это действия/люди, заряжающие или лишаящие энергии. Они у всех разные, поскольку мы сами разные: то, что взбодрит одного, утомит другого. Особенно это верно для экстравертов и интровертов. Экстраверт получает энергию при общении с людьми. Надолго оставшись один, он впадает в депрессию и совершенно точно чувствует усталость. Интроверту, наоборот, нужно побыть в одиночестве, чтобы перезарядить батарейки. Его выматывает переизбыток народа и шума, и для восстановления требуется некоторое время.

Но восстановители и разрушители не привязаны исключительно к характеристике «экстраверт/интроверт». Они очень индивидуальны. Например, я набираюсь энергии, выгуливая собаку. Это помогает практически всегда, когда я устаю от напряженной работы, чувствую туман в голове или скуку. Игры

с собакой для меня как противоядие от стресса: мне достаточно нескольких минут, чтобы восстановиться.

Другой восстановитель — чтение книги в кафе. Это как нажать на «Паузу» в плеере или сделать перерыв. Еще один восстановитель для меня — окончание проекта или выполнение одного из пунктов моего списка дел. Чувство достижения цели и завершенности дела очень воодушевляет. И хотя воодушевление зачастую не пропорционально результату, мне все равно приятно.

А вот разрушитель, который почти буквально высасывает энергию, — это звонок в колл-центр. Меня он ужасно раздражает. Может, потому что я нанимала персонал для одной из ведущих компаний в этой области. Неважно. Колл-центр сводит меня с ума. Сначала бесконечные инструкции по нажатию клавиш, потом реклама, которую приходится слушать в ожидании ответа, — вам от нее никуда не деться. И хуже всего — полное нежелание мне помочь со стороны человека на другом конце провода. Одна мысль, что придется позвонить в колл-центр, повергает меня в отчаяние, но все время избегать этой службы не удастся, поэтому я использую свое «секретное оружие»: «энергетический сэндвич». Правда, это скорее не оружие, а стратегия, но, если я про нее забываю, мне приходится расплачиваться.

• • • • •

*Я набираюсь энергии, выгуливая собаку. Это помогает практически всегда, когда я устаю от напряженной работы, чувствую туман в голове или скуку. Игры с собакой для меня как противоядие от стресса: мне достаточно нескольких минут, чтобы восстановиться.*

• • • • •

## «Энергетический сэндвич»

Обычно я звоню в колл-центр после того, как долго пыталась решить проблему самостоятельно. К этому моменту уровень моей положительной энергии становится совсем низким. Чтобы не лишиться последних крох или не рисковать неприятным общением (из-за чего операторы в ходе разговора не раз бросали трубку), я использую «энергетический сэндвич». Он не имеет отношения к еде, а напрямую связан с управлением энергией: окружить разрушитель с двух сторон восстановителями, устраняя или уменьшая отрицательный эффект его воздействия.

Мой любимый «энергетический сэндвич» для ситуации с колл-центром — это сеанс техники эмоционального освобождения (ТЭО) перед звонком (эту технику легко освоить и применять; инструкции см. в приложении I). ТЭО успокаивает и снабжает продуктивной энергией, поэтому что бы ни происходило на другом конце провода, меня это не задевает и я прекрасно контролирую ситуацию. После звонка, если я работаю дома я выделяю несколько минут на игру с собакой. Радостная, светлая энергия нейтрализует любые отрицательные эмоции, оставшиеся от разговора. Совершение этих ритуалов означает, что я смогу и дальше наслаждаться жизнью.

Рассмотрим пример одной из моих клиенток. Клэр — менеджер в транспортной компании. Ей нравится взаимодействовать со своей командой, разрабатывать стратегии и встречаться с клиентами. Но она очень не любит писать ежемесячные отчеты. Клэр справляется с этой требующей сосредоточенности работой, но потом чувствует себя как выжатый лимон. Она не может избежать этих отчетов или поручить их кому-то еще

и поэтому использует свой вариант «энергетического сэндвича». Сначала Клэр заряжается энергией, полчаса обсуждая с коллегами успехи проекта. Почувствовав вдохновение и удовлетворение, приступает к работе над отчетом (начинка «сэндвича»). Затем Клэр переходит к третьей части «сэндвича» (второму куску хлеба) — чему-то ресурсному: ей помогают чашечка кофе с коллегой и легкий разговор.

### ВОССТАНОВИТЕЛИ ЭНЕРГИИ

Что работает для одного, необязательно подойдет другому. Вы можете пробовать разные вещи, исходя из того, где вы находитесь, чем занимаетесь и что вам доступно. Вот наиболее популярные варианты.

- ТЭО (см. приложение I).
- Поболтать с другом.
- Закончить работу.
- Заняться искусством.
- Поговорить с человеком, который вас смешит.
- Прогуляться.
- Сделать перерыв на кофе.
- Погладить белье (или это работает только для меня?).
- Найти кому-нибудь приятный подарок.
- Поиграть с собакой / кошкой / золотой рыбкой.
- Решить головоломку.
- Купить себе цветы.
- Послушать спокойную или бодрящую музыку.
- Немного попрактиковать внимательность (подробнее см. в седьмой главе).
- Побаловать себя вкусным обедом.

Подготовьте список восстановителей и держите его под рукой. И когда силы иссякнут, не придется на ходу что-то придумывать, а, как вы знаете, уставший мозг работает не лучшим образом.

## Насколько разрушительна ваша работа?

Если вы хотите преуспеть, работа должна подпитывать ваши сильные стороны. Я провожу целый ряд психометрических тестов, которые помогают людям лучше себя понять; один из них (динамика таланта) выделяет четыре основных типа людей. Конечно же, мы устроены намного сложнее, но это неплохое начало, благодаря которому вы станете бодрее и продуктивнее.

Вот эти типы.

Тип	Особенности
Генератор	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Творческий, склонный к соперничеству и целеустремленный</li> <li>• Предпочитает руководить, чтобы свободно принимать решения</li> <li>• Отлично справляется с инициацией проекта, но не так хорошо с его завершающей стадией</li> </ul>
Искра	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Общителен, любит поговорить, выстраивает прочные отношения</li> <li>• Любит разнообразие, но может показаться неорганизованным</li> <li>• Легко отвлекается</li> </ul>
Пульс	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Хорошо работает в команде</li> <li>• Умеет довести дело до конца, хотя это может занять некоторое время</li> <li>• Любит получать указания</li> </ul>
Сталь	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Аналитический склад ума, дотошный</li> <li>• Не любит неожиданности, предпочитает работать в рамках сильной системы</li> <li>• Внимателен к деталям, но не силен в организации новых проектов</li> </ul>

Другой полезный инструмент — тест Белбина, выделяющий девять категорий, которые помогут вам понять свои сильные стороны. Если вы предпочитаете четкие указания и определенность, но работаете в творческой атмосфере, где нужно проложить собственный путь и где цели работы постоянно меняются, то наверняка будете чувствовать упадок сил в конце каждого дня.

Возьмем другой пример. Сэм очень общительный молодой человек, он недавно с успехом окончил университет по специальности «предпринимательство» и устроился на работу стажером бухгалтера. Проработав три месяца, Сэм понял, что совершил ошибку. В офисе соблюдали тишину, коллеги не стремились пошутить или рассказать, как провели выходные, а нескончаемые цифры изматывали мозг. Единственным утешением служила болтовня у кофемашины с ассистентом начальника, пока его не звали обратно на рабочее место. Сэм был Искрой на должности Стали. Из-за живости характера и отвлекаемости такая работа ему не подходила.

Работа, не соответствующая вашему типу, утомляет. Работа, задействующая ваши сильные стороны, придает вам энергии и увеличивает шансы на успех.

## Время подумать

1. Какие у вас восстановители?
2. Каким образом вы можете обращаться к ним чаще?
3. Какие у вас разрушители?
4. Как вы можете уменьшить их влияние или устранить их?
5. Что станет вашим «энергетическим сэндвичем»?
6. Работа подпитывает ваши сильные стороны? Если нет, то какую работу вы бы предпочли?