



9 ШАГОВ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЭНЕРГИИ

Основа продуктивности – энергия, а не время. Даже если в запасе есть много часов, они будут практически бесполезны, если вы ощущаете усталость. Вот девять действий, регулярное выполнение которых зарядит вас энергией.

1. Рано ложитесь спать

Сон – это основа энергии. Если вы не высыпаетесь, то начинаете хуже справляться с делами. Хотя некоторые люди утверждают, что лучше всего работают после шести или менее часов сна, исследования показывают, что они обманываются. Для сохранения остроты ума в течение достаточно долгого времени все же необходимы семь-восемь часов сна.

У НЕКОТОРЫХ ЛЮДЕЙ НЕДОСЫПАНИЕ ВЫЗЫВАЕТ ЭФФЕКТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПЛАТО: ДНЕМ ОНИ ЧУВСТВУЮТ СЕБЯ НЕМНОГО УСТАВШИМИ, НО НЕ ДУМАЮТ, ЧТО ИХ СОСТОЯНИЕ ПОСТЕПЕННО УХУДШАЕТСЯ

У некоторых людей недосыпание вызывает эффект психологического плато: днем они чувствуют себя немного уставшими, но не думают, что их состояние постепенно ухудшается. Эксперимент показал (<https://www.youtube.com/watch?v=SVQlCxiQzI>), что недостаток сна вызывает непрерывное снижение работоспособности, даже если испытуемым кажется, что они контролируют себя. Попробуйте ложиться спать в 22:00 в следующие 30 дней, в том числе в выходные.

2. Делайте физические упражнения

Упражнения – это долгосрочные инвестиции в уровень вашей энергии. От них легко отказаться в краткосрочной перспективе, но со временем это ухудшит общую физическую форму, из-за чего станет сложнее ясно мыслить и сохранять внимательность в течение дня.

Если вам сложно найти время для упражнений, не делайте поход в спортзал необходимым условием. Заведите привычку ежедневно отжиматься или делать берпи (упражнение, которое представляет собой сочетание прыжка, планки и отжимания). Это заставит ваше сердце работать, но не потребует освобождать два часа в загруженном графике. Можно дополнить эту базовую привычку походами в тренажерный зал, но она и сама по себе будет держать вас в тонусе, если вы не сможете добраться до фитнес-клуба. Попробуйте ежедневно делать как минимум десять берпи ([https://en.wikipedia.org/wiki/Burpee_\(exercise\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Burpee_(exercise))).



Упражнения – это долгосрочные инвестиции в уровень вашей энергии.

3. Спите днем по 20 минут

Исследования показывают (<https://www.medicalnewstoday.com/articles/291282.php>), что 20-минутный дневной сон улучшает когнитивную деятельность. Это особенно касается тех, кто учится, так как фаза быстрого сна во многом влияет на память.

САМОЕ ВАЖНОЕ – НАУЧИТЬСЯ ВОВРЕМЯ ПРОСЫПАТЬСЯ

Короткий сон может вернуть вам бодрость во второй половине дня, когда обычно уже ощущается усталость. Даже если вы работаете в офисе, который не поощряет дневной сон, вы можете использовать часть обеденного перерыва, чтобы быстро отдохнуть.

Самое важное – научиться вовремя просыпаться. Многие люди спят слишком долго, погружаясь в более глубокую фазу сна, из-за чего после пробуждения чувствуют себя разбитыми (хотя даже от такого сна есть польза, которая начинает ощущаться после того, как проходит первоначальная слабость). Ключ к успеху – вставать сразу же, как прозвонит будильник. Если вы начнете откладывать этот момент, быстрый сон может перейти в следующую фазу. Попробуйте ежедневно спать по 20 минут после обеда.

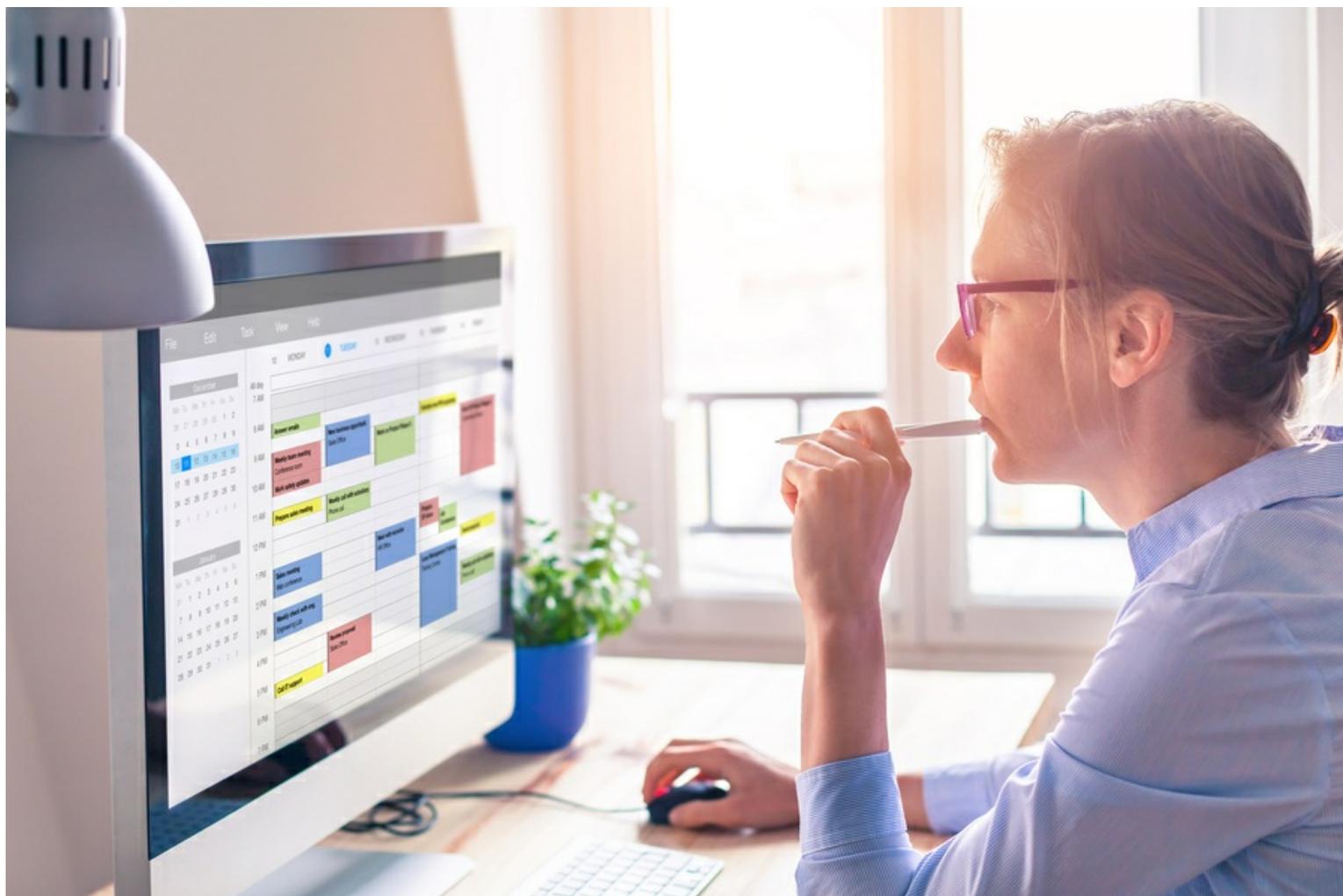
4. Делайте сложную работу утром

Целесообразно выполнять самые важные задачи за первые четыре часа рабочего дня. Выгоды для энергии здесь в основном психологические. Часто ее уровень зависит от настроения. Выполнение важных задач обычно улучшает его. Трата времени на электронную почту, встречи, звонки, а также неудачные попытки создать что-то ценное часто приносят разочарование и утомленность во второй половине дня.

Кроме того, не всегда возможно сохранять глубокую погруженность в работу в течение всего дня. Лучше удерживать это состояние в определенный промежуток, а не случайно проваливаться в него в разное время. Попробуйте сделать первые четыре часа рабочего дня временем для спокойного и вдумчивого выполнения самых сложных задач.

5. Формулируйте планы на день заранее

Энергия часто связана с импульсом. Начинать работу трудно, и вы будете стараться преодолеть прокрастинацию и продолжить движение в течение всего дня. Начните справляться с ними постепенно, и в итоге вы сможете побороть импульсы, заставляющие тратить энергию на непродуктивные занятия.



Один из способов быть результативным сегодня – сформулировать планы на день накануне вечером.

ПОПРОБУЙТЕ ЕЖЕДНЕВНО ВЫДЕЛЯТЬ ДЕСЯТЬ МИНУТ НА РАЗМЫШЛЕНИЯ О ТОМ, ЧЕМ СЕГОДНЯШНИЕ ДЕЙСТВИЯ ПОМОГЛИ ВАМ ПРИБЛИЗИТЬСЯ К ЦЕЛИ

Один из способов сделать это – сформулировать планы на день накануне вечером. Визуализация намерений и внесение их в расписание поможет выполнять их на автомате. Попробуйте записывать и визуализировать планы на день перед сном.

6. Продавайте себе собственные цели

Необходимо научиться продавать собственные цели самому себе. Начните с упаковки: то, как вы оформляете свои проекты, может иметь огромное влияние на мотивацию.

Затем освежите воспоминания о том, что вас вдохновляет. Почему вы решили идти по этому пути? Чего вы хотели достичь? Хорошие маркетологи знают, как заставить клиента визуализировать желания, чтобы простимулировать продажи. Сфокусируйтесь на том, чего вы хотите, чтобы получить это. Попробуйте ежедневно выделять десять минут на размышления о том, чем сегодняшние действия помогли вам приблизиться к цели.

7. Улучшите свое окружение

Вы не можете выбирать родителей, коллег или начальника. Но вы можете выбирать друзей. Разговоры с одними людьми наполняют энергией, а с другими, наоборот, лишают ее. Разумеется, не нужно отказываться от общения с человеком, который переживает тяжелые времена, но обратите внимание на тех знакомых, с которыми не происходит обмена энергией. Всем

иногда нужно плечо, на котором можно поплакать, но некоторые люди считают, что вы всегда должны быть таким плечом. Попробуйте установить лимит общения с людьми, которые вас опустошают.

ПОПРОБУЙТЕ УСТАНОВИТЬ ЛИМИТ ОБЩЕНИЯ С ЛЮДЬМИ, КОТОРЫЕ ВАС ОПУСТОШАЮТ

8. Читайте полезные книги

Одним из главных преимуществ книг является не простое предоставление информации, а развитие мышления, которое часто происходит на уровне подсознания. Лучшие книги не те, что богаты фактами, а те, что деликатно изменяют мыслительные стереотипы.

В этом могут быть полезны аудиокниги, потому что их можно слушать и переслушивать на ходу. Признаком хорошей книги является автоматическое появление мыслей по теме, над которой вы сейчас работаете. Так же, как песня может быть фоном для конкретной эмоции, хорошая книга может быть фоном для определенной мысли. Попробуйте всегда носить с собой аудиокнигу, которая мотивирует вас работать над своими целями.



Лучшие книги не те, что богаты фактами, а те, что деликатно изменяют мыслительные стереотипы.

МНОГО ЭНЕРГИИ ТРАТИТСЯ ВПУСТУЮ, ЕСЛИ РАЗНЫЕ АСПЕКТЫ ЖИЗНИ, КАК ВНУТРЕННЕЙ, ТАК И ВНЕШНЕЙ, СПОРЯТ ДРУГ С ДРУГОМ

9. Отрегулируйте жизнь

Много энергии тратится впустую, если разные аспекты жизни, как внутренней, так и внешней, спорят друг с другом. Лишать энергии способны разные ситуации. Это может быть коллега, который не хочет, чтобы вас продвигали по службе, или друзья, которые высмеивают ваши цели или даже внутренние страхи, а также мысли, которые заставляют вас колебаться.

Потратьте некоторое время на обдумывание этих конфликтов, чтобы понять, как можно их разрешить. Иногда это получается сделать быстро, иногда требуется долгосрочный план, чтобы избавиться от токсичного окружения или убеждений, которые вас сдерживают. Попробуйте выделить час и поразмышлять, что вам помогает в достижении целей, а что мешает. Как бы вы могли с этим справиться?

Источник: RUSBASE (<https://rb.ru/story/increase-your-energy/>)