

ЛИДЕРСКИЙ ПОДКАСТ

КРЕГА ГРОШЕЛА



ЧЕТЫРЕ ВИДА ВАШЕЙ ЭНЕРГИИ

ЗАМЕТКИ ВЫПУСКА

Спасибо, что присоединились к *Лидерскому подкасту Крега Грошела*! Каждый из нас время от времени чувствует себя перегруженным, расстроенным и измотанным. Поэтому сегодня речь пойдет о четырех видах нашей энергии, а также о том, как восстанавливать их запасы и двигаться вперед с обновленным энтузиазмом.

Дело в том, что разные обязанности, а также взаимодействие с разными людьми, отличаются между собой не только **величиной нагрузки**, но и тем, **какую именно энергию** они расходуют. В прошлом выпуске «Искусство управления своими силами» мы признали, что нужно организовывать не только своё время, но и использование личных ресурсов. В частности, были упомянуты два важных момента:

- **В одно время** Вы делаете некоторые вещи **лучше, чем в другое**
- **Разные задачи** требуют **разных затрат**

В этот раз я хотел бы добавить к ним третью мысль:

- **Разные задачи** требуют от нас не только **разного количества энергии**, но и **разных её видов**

Если Вы истощились, устали или разочаровались, определите, чего именно Вам не хватает, и восстановите нужный уровень сил в этой сфере.

1. Физическая энергия

Спросите себя: «Какой ритм жизни, рацион, ежедневные привычки, график работы и отдыха выводит меня на максимальный уровень мощности и продуктивности?» Здесь всё очень индивидуально. Однако чтобы что-то исправить, сначала это нужно измерить, поэтому поэкспериментируйте и найдите формат, который лучше всего подойдет именно Вам.

2. Эмоциональная энергия

Принимая сложные решения, проводя напряженные встречи и разбираясь с трудностями, мы неизбежно расходует свои внутренние ресурсы.

“Невозможно **изливать на других потоки любви**, когда ты сам выжат до последней капли ” – @craiggroeschel

Если Вы чувствуете опустошенность, нужно выяснить, что именно «заправляет» Вашу душу. Для одних это время, проведенное в общении, для других – возможность побыть наедине, чтобы прислушаться к себе, поразмышлять и записать выводы. Не зная своих личных особенностей, Вы рискуете рано или поздно оказаться в зоне риска.

3. Умственная/творческая энергия

Один из способов восстановить этот вид своих сил – **принятие и передача дальше**. Будьте открытыми для свежей информации, новых идей и точек зрения. Проводите время с людьми, которые бросают Вам вызов. Расширяйте своё восприятие, читая книги, слушая подкасты и интересуясь последними исследованиями. Превратите свою жизнь в процесс постоянного обучения.

Также всё время делитесь с другими тем, что только что узнали. Принося пользу окружающим, Вы каждый раз будете получать свежую порцию вдохновения. При этом не забывайте следить за внутренним балансом. Если Вы накапливаете больше, чем можете использовать, то рано или поздно ощутите себя невосребованным. С другой стороны, если будете отдавать больше, чем принимаете, то можете быстро «выгореть».

4. Духовная энергия

Многие из нас верят, что мы не только **физические**, но и **духовные** существа. Иногда, сталкиваясь с собственным бессилием, мы понимаем, что причины находятся глубже усталости организма, эмоционального истощения или творческого кризиса. Часто за этим стоят именно духовные проблемы.

Я убежден, что лучший способ обрести истинный смысл, а также обновить свои мечты и стремления – это не гнаться за земным успехом, но посвятить свою жизнь высшей цели и идти к ней при помощи Высшей Силы. В Библии сказано, что когда мы признаем свою нужду в Боге, то даём Ему возможность сверхъестественно укреплять нас. Возможно, как раз этого Вам сейчас и не хватает!

«Ключевые навыки»

В своей книге «Сила привычки» Чарльз Дахигг доносит важный принцип – навыки, к которым мы себя приучили, могут привести к возникновению целого ряда других. Поэтому начните с формирования хотя бы **одной или двух «ключевых привычек»**, которые будут **восполнять запасы всех четырех видов Вашей энергии**.

Лидерство – это искусство управления людскими ресурсами с целью что-то изменить, на что-то повлиять и добиться нужных результатов. **Причем, начинать здесь нужно с самого себя!**

Помните, чтобы стать хорошим лидером, Вам необязательно всё знать! Главное – оставайтесь искренним. Ведь люди скорее пойдут за тем, кто будет настоящим, чем за тем, кто всегда прав.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

Выполните упражнение, которое поможет Вам закрепить этот материал. Обсудите со своей командой следующие вопросы:

1. **Нехватку какого из четырех видов энергии Вы сейчас ощущаете?**
2. **Что Вы собираетесь сделать, чтобы восполнить свои силы в этой сфере?**

РЕСУРСЫ ВЫПУСКА

Больше о Креге: craiggroeschel.com

Все выпуски подкаста и конспекты: liderstvo.life.church

Слушайте нас на подкастах Apple: itunes.apple.com

Слушайте нас на Google Play: play.google.com

Бесплатные церковные ресурсы: life.church/churches

СВЯЗЬ С КРЕГОМ

Задать вопрос: craiggroeschel.com/connect

Facebook: facebook.com/craiggroeschel

Twitter: [@craiggroeschel](https://twitter.com/craiggroeschel)

Instagram: [@craiggroeschel](https://www.instagram.com/craiggroeschel)