



Максим Овчаренко

РАБОТА БЕЗ ВЫГОРАНИЯ

Как сохранять эффективность...

и при этом успевать жить



Книга — проводник



Максим Овчаренко

**Работа без выгорания. Как
сохранять эффективность
и при этом успевать
жить. Книга-проводник**

«Aegitas»

2023

Овчаренко М.

Работа без выгорания. Как сохранять эффективность и при этом успевать жить. Книга-проводник / М. Овчаренко — «Aegitas», 2023

ISBN 978-0-3694090-9-6

К выгоранию принято относиться как к заболеванию и проблеме. Конечно, последствия выгорания могут стать проблемой – и для сотрудников, и для организации, и для всего общества. Однако в этой книге хочу представить не совсем стандартный взгляд на само выгорание – посмотрим на него как на важнейший защитный механизм нашего организма и сигнал – крайне полезный для человека. Сигнал о том, что ты занят не своим делом, либо занят делом настолько, что просто не успеваешь жить...

ISBN 978-0-3694090-9-6

© Овчаренко М., 2023

© Aegitas, 2023

Содержание

| | |
|---|----|
| Предисловие | 6 |
| Глава 1 | 7 |
| Определение выгорания | 8 |
| Что такое выгорание, по сути? | 9 |
| Признаки выгорания | 10 |
| Последствия выгорания | 12 |
| Глава 2 | 14 |
| Миф первый: на любимой работе выгореть невозможно | 15 |
| Миф второй: выгорание – признак самоотдачи сотрудника | 16 |
| Выгорание – это заболевание, его нужно лечить | 17 |
| Объездной путь или байпас | 18 |
| Глава 3 | 19 |
| Принцип инвестора | 20 |
| Система безопасности и энергоблокиратор | 22 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 23 |

Максим Овчаренко
Работа без выгорания. Как сохранять
эффективность и при этом успевать жить



© Максим Овчаренко, 2022

© Aegitas, 2023

Предисловие

Сегодня сложно найти жителя большого города, который не сталкивался бы с проблемой выгорания. Выгорание – бич современности, причем и в России, и на Западе. По статистике, количество уволившихся сотрудников в 2020 году – вдвое больше, чем в 19-м, и это не только работники «галер». Причиной увольнения в большинстве случаев стало именно выгорание. Ущерб от этого «недуга», а есть точка зрения, что ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) относит выгорание именно к болезни с 2019 года, огромен, причем как для человека и домохозяйства, так и для предприятий, корпораций и стран в целом. Есть все основания полагать, что интенсивность выгорания сотрудников корпораций в ближайшие годы будет только расти.

Что с этим делать, есть ли работающие инструменты для профилактики и выхода из выгорания, и вообще... так ли плохо выгорание, как о нем принято думать?

Книга «Работа без выгорания. Как сохранять эффективность и при этом успевать жить», что следует уже из самого названия, содержит рецепты деятельности, в которой нет места выгоранию, а есть «золотая середина» между личной эффективностью в бизнесе, карьере и личной, повседневной жизнью.

Книга предназначена прежде всего для руководителей, работающих в условиях высокой нагрузки, многозадачности, стресса.

С помощью этой книги вы сможете осознать неэффективные паттерны своего собственного мышления и поведения, которые приводят к выгоранию, создать намерение на трансформацию текущего образа жизни, сделав его более разнообразным, насыщенным и интересным. Вы узнаете, как лучше выстраивать баланс дом – работа и как перестать чувствовать себя словно «белка в колесе». Книга предложит вам задуматься о достаточно глубоких вопросах, при этом она наполнена простыми инструментами, заданиями, поэтому вы сможете, читая книгу, буквально пройти для себя мини-тренинг. Рекомендую для этого записаться блокнотом и ручкой.

Кроме того, несколько глав посвящено команде и выгоранию сотрудников. Вы узнаете, как создавать такую среду в команде, в которой ваши сотрудники будут защищены от выгорания, а значит, принесут больше пользы бизнесу, сохранят вовлеченность, повысят мотивацию и сэкономят затраты на больничный и наем новых людей.

В качестве небольшой технической рекомендации: читайте не более одной главы в день, чтобы получить наилучший эффект.

Приятного чтения!

Максим Овчаренко

Глава 1

О выгорании простым языком – что это?

- определение выгорания
- что такое выгорание, по сути?
- признаки выгорания
- последствия выгорания

Определение выгорания

Впервые сам термин «эмоциональное выгорание» (от *англ.* burnout) был введен американским психиатром Гербертом Фрейденбергером в 1974 году и означал «нарастающее эмоциональное истощение, влекущее за собой личностные изменения в сфере общения с людьми вплоть до развития глубоких когнитивных искажений».

Термин «синдром выгорания» был введен одним из ведущих современных исследователей проблемы выгорания **Кристиной Маслах**, профессором психологии Калифорнийского института в Беркли. **Выгорание определялось ею как синдром** и включало три компонента:

- эмоциональное истощение;
- деперсонализация («обезличивание» человека);
- а также редукцию личных достижений – умаление собственного достоинства.

По мнению К. Маслах, выгорание связано с постоянной деятельностью, именно это отличает данный синдром от других эмоциональных состояний.

В мае 2019 года ВОЗ ввела описание признаков синдрома выгорания как «синдром... возникающий в результате хронического стресса на рабочем месте, с которым не удалось успешно справиться».

В качестве симптомов выгорания ВОЗ указывает следующее:

- чувство общего истощения энергии, её отсутствия;
- ощущение психологической дистанцированности от работы, негатив или цинизм в отношении своей работы;
- снижение эффективности на работе.

В литературе встречается следующее определение выгорания: «чувство истощения физических и духовных сил».

В любом случае источники связывают выгорание **с постоянной деятельностью**.

Сегодня можно с уверенностью сказать, что выгорание становится все более актуальным, и если в 2017 году, по данным исследований Gallup, 23 % трудящихся чувствуют себя в состоянии выгорания «часто или постоянно», то в 2020 году приводились цифры – 50 % и вдвое большее количество увольнений в 2020 году по сравнению с 2019-м, причем не только с предприятий со сложными условиями труда, но из компаний, в общем-то, внимательно относящихся к сотрудникам, что выгорание набирает обороты.

Мы с вами в этой книге рассматриваем выгорание как явление, имеющее разные виды, то есть речь пойдет не только об эмоциональном выгорании, но и о других видах. Подробнее об этом в главе 4 «Четыре вида выгорания».

Что такое выгорание, по сути?

Что происходит с механизмом, который постоянно перегружается? Он сгорает.

Что происходит с лампочкой, любым другим электрическим устройством, рассчитанным на одно напряжение, к которому подведено напряжение больше? Устройство перегорает!

Конечно, человек – значительно более сложный механизм, чем лампочка, но принцип схож. Выгорание, по своей сути, является следствием неэффективного расходования жизненного ресурса. Неэффективность может быть вызвана разными причинами, например:

- ресурс расходуется и не восполняется;
- источник ресурса истощается;
- расходуется больше ресурса, чем поступает;
- ресурс используется не по назначению;
- ресурс расходуется быстрее, чем происходит восстановление.

Суть остается неизменной – выгорание есть следствие неэффективного расходования человеком своего внутреннего ресурса или *жизненной энергии*.

Признаки выгорания

Общепринятыми признаками синдрома выгорания, как следует из определения ВОЗ и других источников (например, Величковской С. Б. «Проблема развития профессионального выгорания»), считают следующие:

На начальной стадии:

- концентрация на собственных желаниях;
- усиливающая потребность похвалы и признания;
- обострение конфликтов с коллегами и близкими;
- занижение самооценки;
- снижение уровня мотивации, вовлеченности, энергичности;
- отсутствие энтузиазма в деятельности.

На стадии падения заинтересованности:

- ослабевают внимание и концентрация;
- падает способность решать комплексные задачи;
- растет число ошибок;
- дезорганизованность;
- негативное отношение к работе, к деятельности;
- избегание работы, опоздания, пропуски;
- проблемы во взаимоотношениях усугубляются.

На стадии эмоциональных реакций:

- чувство вины и снижение самооценки;
- жалость к себе;
- слабость и озлобленность;
- беспокойство, пессимизм;
- упреки и обвинения;
- нетерпимость, неспособность к компромиссам;
- обострение эмоциональных реакций.

На стадии редукции:

- неспособность к принятию решений;
- отсутствие инициативы;
- снижение продуктивности;
- работа из чувства долга;
- снижение чувствительности;
- сопротивление любым нововведениям;
- жесткое (рамочное) мышление (черное – белое).

На стадии притупления эмоций:

- апатия и скука;
- равнодушие и безучастность к жизни других;
- одиночество, избегание близости;
- болезни, вызванные ослаблением иммунной системы (частые простуды);
- нарушения сна, питания;
- потеря или набор веса.

На стадии отчаяния:

- потеря смысла жизни;
- чувство безвыходности и безнадежности;
- негативное отношение к происходящему и к жизни в целом;
- мысли о самоубийстве.

Как видите, степень и тяжесть симптомов зависят от стадии выгорания. При этом некоторые симптомы схожи с симптомами усталости! Обратите внимание, что усталость, возникающая к вечеру у нормального человека вследствие интенсивной рабочей нагрузки, сама по себе не говорит о выгорании. Если вам достаточно выспаться или отдохнуть день-два, то речь не о выгорании, а именно о естественной усталости. Выгорание имеет место в том случае, если восстанавливаться *не удается*.

Более подробно симптомы выгорания мы рассмотрим в главе 6: «Как понять, что вы выгораете? Стадии и симптомы выгорания», но принцип довольно-таки прост – если мы согласны с тем, что выгорание – это следствие неэффективного расходования жизненного ресурса, если при выгорании жизненный ресурс истощается, то, в зависимости от степени и глубины процесса выгорания, человек лишается способности переживать тот или иной аспект жизни (ресурса-то на это нет!). Например, если на первых стадиях речь может идти о снижении уровня энтузиазма, снижении веры в себя, то дальше следует ухудшение качества отношений, а на последней стадии – апатия и вплоть до мыслей о самоубийстве, как о способе *выхода из ситуации*.

Последствия выгорания

Последствия выгорания можно рассматривать на ментальном, эмоциональном, социальном, материальном и физическом уровнях.

Ментальный уровень:

- негативное отношение к работе, к занятию определенной деятельностью;
- снижение уровня самоконтроля;
- уменьшение количества случаев размышления о будущем и намерений планировать будущее;
- комбинация низкого самоконтроля и нежелания планировать (например, после тяжелого дня) – порочный круг, из которого не выбраться, не изменив эти параметры;
- повышается утомляемость, что влияет на процесс принятия решений и функции самоконтроля.

Снижение самоконтроля происходит вследствие истощения энергии, при этом люди выдерживаются от каких-либо физических или мысленных нагрузок, переходя в состояние экономии ресурса. В таком состоянии прекращаются мысли о будущем, о планах. А раз нет планов, нет визуализации, то не происходит нейрогенез – процесс создания новых нейронных связей, и, как следствие, новые идеи не приходят, новые решения не принимаются, новые следствия не создаются и... жизнь превращается в *бег по кругу в режиме выживания*.

Любопытно, что в одном эксперименте истощение энергии индуцировалось походом в «ИКЕЮ». «ИКЕЯ» – магазин, полный товаров, требующих внимания и решений о своей нужности. Люди, прошедшие все залы магазина и потратившие там около двух часов, выражали сопротивление самой идее подумать о долгосрочном будущем, в сравнении с теми, кто только пришел в магазин.

В социальном плане

Выгоревший сотрудник склонен к большей раздражительности, уязвимости, снижается общий уровень эмпатии, повышается риск конфликтов, причем как в рабочем, так и в личном контексте.

В материальном

Практика показывает, что выгорание напрямую связано с уровнем дохода. Например, косвенным признаком выгорания может быть снижение уровня дохода на протяжении определенного времени, несмотря на то что вид и количество предпринимаемых действий для извлечения дохода остаются прежними.

В эмоциональном плане

Последствия могут проявляться в виде снижения способности к эмпатии, проявлению себя, переживанию и восприятию чувств, напротив, в виде обострения чувства справедливости, обид, чувства вины, раздражительности, превалирования негативных эмоциональных состояний в жизни человека. Важно отметить, что сотрудник, находящийся в подобных состояниях, способен «заражать» других сотрудников, то есть может быть *токсичен*.

В физическом плане

Выгорание способствует и может стать косвенной причиной возникновения заболеваний тела, обострять заболевания тела или приводить к возникновению новых, поскольку все в орга-

низме взаимосвязано, то запущенная проблема эмоционального выгорания рано или поздно «перекинется» на тело – это вопрос времени.

Обобщая, можно сказать, что последствиями выгорания являются снижение качества жизни сотрудника во всех ее областях, ведь для жизни нужен жизненный ресурс, а его недостаточно.

Таким образом, работа и жизнь «без батареек» имеют в себе мало хорошего как для самого человека, так и для команды и бизнеса.

В следующих главах предлагаю разобраться с феноменом выгорания подробнее, чтобы понять, как мы можем управлять им и работать без выгорания.

Глава 2

Мифы о выгорании

- на любимой работе выгореть невозможно;
- выгорание – признак самоотдачи сотрудника;
- выгорание – это заболевание, нужно его лечить;
- объездной путь или про байпас.

Вокруг выгорания существует ряд мифов, и чтобы лучше погрузиться в тему, давайте разберемся с ними.

Миф первый: на любимой работе выгореть невозможно

Очень часто в качестве чуть ли не главной причины выгорания называют занятие нелюбимой деятельностью. Действительно, это может стать причиной выгорания, и мы будем подробнее говорить об этом **в главе 5 «Пять причин выгорания»**.

При этом напрашивается простой вывод: раз нелюбимая работа становится причиной выгорания, значит, делая то, что любишь, выгореть невозможно? Насколько жизнеспособно это утверждение? Возможно, вы сталкивались с тем, что сотрудники либо вы сами, приходя в компанию, занимаясь новым делом, запуская стартап, были наполнены энтузиазмом, были готовы работать 24/7, и вас хватало... на несколько месяцев, а потом... А потом энтузиазм куда-то пропал, идти в офис желания поубавилось, веры в проект становилось меньше, и налицо были все признаки выгорания.

А как вы думаете, можно ли на работе, которую любишь, занимаясь делом, которое нравится, – *урабататься* так, что и любимое дело будет немило? Конечно, да! И таких примеров полно!

Самый простой способ проверки любого утверждения на предмет его «мифичности» – спросить – это факт или чье-то мнение, чья-то ситуация? Очевидно, что есть люди, которые выгорают и на любимой работе. А это означает, что *миф первый* – на любимой работе выгореть невозможно – развенчан. Сама по себе любимая работа хоть и важна, но не гарантирует работу без выгорания. К вопросу о том, чем заниматься, нужно добавить вопрос: как это делать, чтобы не выгореть. Подробнее эту тему мы рассмотрим **в главе 4 «Четыре вида выгорания»**.

Миф второй: выгорание – признак самоотдачи сотрудника

Знаете ли вы людей, которым сложно сидеть без дела? Встречали ли вы сотрудников, которые реально много работают, приходят раньше других, уходят позже всех? Которые ухитряются не только на работе работать, но и домой брать работу, не вылезая из телефона и чатов даже перед сном? Насколько эффективны такие сотрудники и надолго ли их хватает? И действительно ли речь идет о самоотдаче сотрудника или, скорее, о банальной неорганизованности и неэффективности, невнимательности к себе?

Этот миф был распространен еще с советских времен, когда за тунеядство была уголовная статья и не работать было не то чтобы неприлично, но даже незаконно. Работать должны были все, все должны были строить социализм и светлое будущее. Кто-то наверняка помнит журнал «Крокодил» и его карикатуры, очерняющие и высмеивающие лентяев и тунеядцев. Подразумевалось, что у каждого есть силы, всегда, вне зависимости от ситуации. Важно и нужно было продолжать работать.

Поскольку все были равны, то тема делегирования не поднималась активно, просить о помощи было либо некого, либо также неприлично, а в условиях поствоенного кризиса работы было сверх меры и ее нужно было делать, даже ценой своего здоровья или жизни.

К этому можно добавить ограничения, связанные с тем, что в нашем обществе не принято заботиться о себе, а **любовь к себе рассматривается как эгоизм и порицается**. Поэтому, например, у курильщика было право сделать перекур, а **остальным перекур не полагался**.

Также отмечу, что исторически и язык того времени, и наша генетика впитали такие выражения, как **«без труда не выловишь и рыбку из пруда»**, **«кто не работает, тот не ест»**, то есть труд был не только обязателен для любого результата, но и признавался **фактором физического выживания**. Эти выражения, несмотря на их безобидность, носят историческую функцию, передаются буквально на генетическом уровне, а поэтому глубоко укоренились в сознании и под ним, как следствие, способны управлять нашим отношением к работе.

Получается, что хотя самоотверженно трудящийся сотрудник современности и не строит социализм, но также движим некими устремлениями. Будь то желанием построить собственную карьеру, выиграть в социальной конкуренции или купить себе последнюю модель айфона. Поскольку необходимость трудиться для многих является генетически унаследованной установкой – **признавать факт выгорания становится чем-то постыдным**, примерно, как признавать свою неспособность, слабость. Неспособность быть человеком-машиной, по сути. А раз так, то единственный способ остановиться – заболеть. Психологически или физически. Поскольку болезнь, больничный все еще считается уважительной причиной, то выгорающие сотрудники вполне могут незаметно «пользоваться» этим способом немного отдохнуть.

Итак, миф второй: «Выгорание – признак самоотверженности сотрудника» – не имеет с реальностью ничего общего. Больше того, самоотверженно трудящийся сотрудник, не обращающий внимания на сигналы собственного организма, способен стать бомбой замедленного действия, слабым звеном в цепи, которое порвется, перегорит или рванет в самый неподходящий момент, когда он действительно будет нужнее всего и тогда подведет всю команду.

Выгорание – это заболевание, его нужно лечить

Несмотря на то что есть точка зрения, что выгорание – это заболевание, ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) относит эмоциональное выгорание к болезни – это не так.

Действительно, в мае 2019 года ВОЗ описала признаки синдрома эмоционального выгорания, и как это часто бывает, новости об этом с явным искажением охватили весь мир, начали появляться публикации, статьи и комментарии о том, что ВОЗ «официально признала выгорание заболеванием». Однако формально этого не произошло, выгорание не было включено в перечень медицинских диагнозов.

Сам по себе синдром выгорания определяется как **феномен, вызванный длительным стрессом**. Да, действительно, хотя одним из следствий выгорания может быть состояние, близкое к депрессивному, а в худшем случае – депрессия и деформация личности, нужно понимать, что в нашем организме все взаимосвязано. И да, безусловно, если длительное время возникшую проблему игнорировать, ничего с ней не делать, то она будет усугубляться. Даже если речь идет об изначально незначительной проблеме. Причем то, что было только на уровне психики или эмоций, рано или поздно перекинется на физику, отразится в теле. То есть выгорание и связанные с ним последствия **могут способствовать** развитию заболеваний, их обострению. Но выгорание само по себе и **с формальной точки зрения болезнью не является!**

Почему это важно? Дело в том, что в нашей ментальности распространена логика **симптом – таблетка**. В случае с выгоранием эта логика представляется довольно ограниченной. Если мы рассматриваем выгорание как болезнь, как таковую, то ее нужно лечить. А что, если выгорание – не болезнь, а **симптом**? И есть истинная «болезнь» или причины выгорания? Насколько полезно лечить симптом?! Да, это можно делать, но если причину не устранить, то симптом проявится снова!

Объездной путь или байпас

Здесь стоит ввести такой термин, как «байпас». Байпас – в переводе с английского это «объезд», «обходной путь».

Представьте себе, что есть дорога и на дороге есть яма. И есть кто-то, кто хочет, чтобы по дороге продолжали ездить автомобили, думает о том, что нужно проблеме с ямой как-то решить. Тогда он идет простым путем – накрывает яму листом толстой фанеры, и внешне ямы уже как бы и нет, а по дороге снова могут двигаться автомобили. Другая аналогия – ведется ремонт труб, трубы ржавые, и их просто красят краской, не удаляя ржавчину. Либо покраска стены, на которой есть грибок, без удаления грибка. Какие последствия ожидают участников всех этих экспериментов?

Рано или поздно фанера сломается и провалится, ржавчина разъест трубу, и будет прорыв, а грибок повредит стену и обвалится вся штукатурка!

Проблема не столько в том, что ситуация повторится, но в том, что байпас или временное, поверхностное решение создает *иллюзию уже решенной* проблемы. И если раньше вы могли двигаться по дороге, соблюдая осторожность, зная, что есть яма, то сейчас, пребывая *в иллюзии цельности* дорожного полотна, вы влетаете в яму на полном ходу со всеми вытекающими последствиями.

Точно такая же ситуация с выгоранием, если рассматривать его как болезнь *саму в себе*, причину, с которой нужно бороться и которую нужно лечить. Если мы направим внимание только на «лечение» выгорания как болезни, то мы добьемся следующего – **мы уберем** на самом деле **симптом**, который **указывал нам на болезнь**, проигнорируем причины и добьемся **временных улучшений**, лишь отдаляя приближение той ямы, в которую попадет человек, когда причины выгорания найдут свой выход на поверхность.

Конечно, когда дело запущено, когда речь идет о депрессии как одном из аспектов стадий выгорания, когда совсем плохо – нужно убирать или лечить депрессию как симптом, то есть делать так, чтобы человеку стало лучше в эмоциональном плане и он был готов смотреть на жизнь чуть оптимистичнее, снова функционировать в нормальном режиме. Но еще раз – без осознания и устранения первопричин – **ситуация повторится** и, возможно, с более негативными последствиями для человека.

Итак, миф третий: «Выгорание – это болезнь, нужно его лечить» – выгоден, пожалуй, только фармкомпаниям, но вам, вашему сотруднику или близкому человеку такая установка пользы не принесет, а скорее наоборот, поскольку вводит в сильное заблуждение.

Еще раз подчеркну, что не пытаюсь ослабить значимость и влияние выгорания на вашу жизнь, жизнь сотрудника, риски потенциального ущерба сотруднику, его здоровью, психике от выгорания, но предлагаю сделать акцент на важности осознанности в рассмотрении вопроса о выгорании и работы с ним и его причинами, чтобы получить наилучшие результаты и даже из выгорания извлечь большую пользу.

Глава 3

Зачем нам выгорание?

- принцип инвестора
- системы безопасности и энергоблокиратор
- принцип парктроника
- плохой стимул лучше хорошего

Принцип инвестора

Как мы уже установили с вами в предыдущих главах, **выгорание** представляет собой **защитный механизм** человека. Очень мудрый и, на самом деле, нужный.

Чтобы понять, как он работает, используем *принцип инвестора*.

Представьте себе, что есть некий инвестор. Этот инвестор выдает некоему клиенту энную сумму на определенные цели. Получатель средств либо сразу, либо не сразу – это не важно, начинает тратить средства на всякую «ерунду» (с точки зрения инвестора). Например, блекджек и женщин с низкой социальной ответственностью. Что сделает мудрый инвестор? Правильно! **Перекроет денежный канал**. Да еще и назад потребует уже выданное.

С выгоранием – ситуация похожа. Вы уже знаете, что к выгоранию приводит неэффективное расходование жизненного ресурса. Причины неэффективности могут быть разными, мы будем обсуждать это в 5 главе «Пять причин выгорания», но суть именно такая – есть ресурс, его количество ограничено и этот ресурс расходуется неэффективно. А раз так, то наш «инвестор» перекрывает нам доступ к ресурсу!

Так что это за цели такие?

Есть точка зрения, гипотеза, что каждый человек приходит в эту, земную жизнь с определенными целями и задачами. Речь не идет о предназначении, речь именно о задачах, о том опыте, который нужно пройти для роста личности, духа, конкретной души. Есть некий *сакральный, аутентичный жизненный опыт* для прохождения которого каждый приходит сюда. Обратите внимание, что некоторые авторы пишут, в частности, о личностном росте и душевном, духовном росте именно как о синонимах (В. Леви «Куда жить. Человек в цепях свободы»).

Можно спорить, так ли это (есть ли конкретные задачи) или, например, глобальной задачей человека является **счастье и радость**. И тогда остается решить вопрос, а что делает человека счастливым? И не является ли **счастье** не самоцелью, а **следствием** или также симптомом **того, как человек проживает свою жизнь?**

Например, делают ли счастливым человека удовольствия? Вроде бы да, удовольствия – это приятно и их хочется побольше. Ну а как тогда быть с алкоголем и наркотиками? Их можно отнести к удовольствиям, но много ли вы знаете людей, кто достиг *долгосрочного счастья* через соответствующие увлечения?

Подробнее тему счастья мы рассматриваем в главе 12 «Счастье, жизнь и личная эффективность».

А сейчас вернемся к нашему тезису – есть точка зрения, что каждый из нас приходит в жизнь с индивидуальными задачами: получить определенный **опыт жизни**. На эти задачи нам дается ресурс. Причем речь не только о внутреннем ресурсе, об энергии. А как насчет времени? Время ведь у нас тоже в ограниченном объеме!

Далеко ходить не нужно, ведь мы живем в мире, который устроен как голограмма, – в его малой части можно увидеть устройство всей вселенной. То есть малые и большие объекты работают по одинаковым законам и принципам.

Каждое звено мироздания повторяет строение предыдущего.

Возьмем по аналогии день. Сколько времени у вас есть в течение дня для выполнения задач? 24 часа? Нет! У вас максимум 14 часов, из которых нужно вычесть время перерывов, приема пищи, и останется максимум 12 часов активной части дня, предназначенной для решения ваших рабочих и жизненных задач. Если вы не успеваете, если вы тратите свой ресурс (в данном случае время) на неважное, неэффективное, незначимое, то этот ресурс (время этого дня) уже невосполним. Время ушло. *Вы упустили момент*. Да, будет следующий день, вы наверстаете. Но если вы знаете, что в прошлый день вы ничего не успели, а до конца недели и

дедлайна у вас осталось всего ничего, то заставите ли вы себя заняться тем, что важно? Оторваться от досуга и развлечений, соц. сетей? Попросту не выделите себе времени на неважное, чтобы сделать то, что должно быть сделано. Полагаю, что да! И точно так же действует ваш «инвестор». Только у него другие инструменты и способы.

Будет ли следующая жизнь? Индусы верят, что да, возможно, поэтому живут довольно расслабленно. Но поскольку мы с вами не индусы, то нам стоит внимательнее относиться к своему ресурсу.

Итак, **задачи и инвестор**. Если мы не выполняем свои задачи, то нам *перекрывают* канал, ресурс, энергию. Не для того, чтобы навредить, а чтобы защитить! Это важно!

Кто это делает? Наивно было бы полагать, что где-то там, на небе или в космосе, сидит эдакий дед с бородой, которому до нас есть дело и у него есть *вентиль*. Чуть что не так – **закрутил, и порядок!** Нет, это **мы сами**, наше высшее «Я», наше подсознание, душа делают это. Конкретные **названия** здесь **не** очень **важны** – эту книгу могут читать люди с разными убеждениями, и нет цели убедить вас в существовании высшего разума или души, если вы не верите ни в одно, ни в другое. Тогда заменим эти названия на *организм*.

Выгорание – это **защитный механизм нашего организма**.

Когда эго человека пытается получить еще больший успешный успех, а для организма, для духа или души **выбранный путь** или способ **становятся разрушительными**, нам перекрывают (мы сами себе перекрываем) «кран». Топлива нет, **нужно остановиться!**

Система безопасности и энергоблокиратор

Таким образом, глобально **выгорание является очень полезным инструментом** нашего бытия, относящимся к системе безопасности и *энергоблокиратору*. Для нас оно становится не болезнью, как о нем заявляет ВОЗ, а симптомом или *индикатором*, указывающим на **истинную проблему** – неэффективное расходование жизненного ресурса. В какой-то степени мы можем быть благодарны выгоранию, ведь именно благодаря ему мы принимаем важные решения менять свою жизнь, менять деятельность. Именно благодаря выгоранию мы имеем все шансы остановиться вовремя и **не истратить жизненный ресурс и отведенное время**

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.