

Сила в воле

Как заставить себя что-то делать, если никак это сделать не получается

Евгения Шохина |



МНОГИЕ удивляются, как я все успеваю. Во-первых, не все, во-вторых, я тоже иногда удивляюсь. Ведь успевать можно только в том случае, если умеешь генерировать и правильно распределять собственный внутренний ресурс — этому учит тайм-менеджмент и Бизнес-школа РСПП. Но если вдуматься, можно сформулировать правила, которые были выработаны мной за 15 (ну почти 15) лет активной профессиональной деятельности, включая мою деятельность многодетной мамы: внутренний ресурс появляется тогда, когда хочешь что-то сделать и заставляешь себя это делать сквозь работу и сквозь борьбу, прежде всего с самим собой: полезное делаешь привычным, привычное — приятным.

Еда. Забота о собственном здоровье позволяет в значительной степени сократить время на последующее его восстановление в случае потери. Для здоровья нужно думать, что и сколько есть. Особенно сегодня, когда уже ни для кого не секрет, что большая часть производимых пищевых продуктов опасна не только для здоровья, но и для жизни: красители, заменители, загустители, гормоны и антибиотики, которыми вакцинируют животных (что там еще страшного?), добавки с надписью Е, ГМО, пальмовое масло убивают нас медленно, но верно. «Ты то, что ты ешь», поэтому лучше оставаться свежим огурцом. И всегда

надо помнить: лучше меньше, но лучше. Сейчас я не ем после шести, и результаты прекрасные. Если еда — это энергия, то правильное питание — это сила.

Движение. Движение мысли и тела — результат борьбы с ленью. «Глаза бояться, а руки делают» — формат этой борьбы. Многие называют меня перфекционисткой, а я думаю, что это ответственное отношение к труду. В молодости любую работу я заставляла себя делать до конца, вовремя, на совесть — приходилось многим жертвовать, прежде всего (в моем понимании) свободным временем, но теперь это состояние мне только в радость. Я научилась (мне так кажется) распределять свое время так, чтобы и дело делать, и семью окружать заботой и любовью. Но и о себе не забывать. А то однажды и такое случилось — раз, и забыла о себе. Теперь я помню о себе каждое утро, когда делаю зарядку в обязательном порядке по 45 минут. Иногда очень не хочется или кажется, что не успеваешь. А когда успеешь и сделаешь, понимаешь, как это здорово. Дети берут пример. Диванчик с телевизором — сомнительный отдых. Отсутствие диванчика — это сила.

Любовь. Любовь зла, если не понимать ее сути. Результат любви — ответственное отношение к себе. Если любишь себя, будешь правильно питаться и заниматься спортом. Если любишь себя, не будешь тра-

тить время впустую, будешь беречь каждый день для действительно важных дел. Я не смотрю телевизор много лет, только мультфильмы с детьми. А то, бывало, сядешь новости посмотреть — и ночь на дворе. А утром зарядка... Так что, любя себя — красивую, сильную, здоровую, заряжаешь этим других, прежде всего свою семью: детей и мужа (хотя он иногда ругается, что я мало с ним играю в бадминтон). Ведь любовь к семье и любовь семьи — фундамент, качество которого зависит только от того, сколько сил ты вложишь в его строительство: чем больше, тем надежнее будут твои тылы. Внимательное отношение друг к другу в эпоху перемен формирует надежный каркас корабля, который принесет к успеху. Эгоизм — вроде практичность. Забота — это сила.

Так что хочешь похудеть — не разбей себя и делай зарядку, хочешь поумнеть — читай книжки, хочешь найти общий язык с детьми — начни с ними разговаривать на равных, а не с позиции силы. Чем больше себя заставляешь, тем больше аккумулируется энергия. Нужна воля к действию. А в действии рождается сила.

Автор — вице-президент Бизнес-школы РСПП, генеральный директор ИД РСПП, главный редактор журнала «Бизнес России», мама троих детей

