

КАК НАДУВАТЬ ПАРУСА СВОЕЙ ЖИЗНИ

Научитесь поднимать энергию
для достижения целей
и входить в состояние потока
с помощью спиральной
динамики

БСС

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ПО УПРАВЛЕНИЮ
ЭНЕРГИЕЙ, ЦЕЛЯМИ, ВНИМАНИЕМ

Проведите самодиагностику и проделайте
простые, но действенные упражнения



ПОЧЕМУ ВЫ ТЕРЯЕТЕ ЭНЕРГИЮ ? **И ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ •**

ВЫ КОГДА-НИБУДЬ ЧУВСТВОВАЛИ, ЧТО ДЕЛАЕТЕ ВСЁ
ПРАВИЛЬНО — РАБОТАЕТЕ, СТАВИТЕ ЦЕЛИ, ПЛАНИРУЕТЕ ДЕНЬ,
НО К ВЕЧЕРУ НЕТ СИЛ ДАЖЕ НА САМЫЕ ПРОСТЫЕ ВЕЩИ?

Вы не одиноки. Большинство людей не умеют управлять энергией. Они думают, что всё дело в дисциплине, мотивации или силе воли. Но настоящая причина в источнике.

Мы — Сергей и Виктория Бехтеревы, сооснователи консалтинговой компании “Правила Игры”, экосистемы “Бизнес Со Смыслом”, авторы интегральной операционной системы управления организацией #ТВОЯкратия, авторы книг “Спиральная динамика для бизнеса” и “Простая книга о спиральной динамике” (выйдет в свет в 2025 году).

С 2014 года мы занимаемся изучением спиральной динамики и успешно применяем эту методологию в наших консалтинговых проектах для решения ключевых проблем организаций и создания эффективных, быстро развивающихся компаний, а также в личной работе с лидерами организаций.



*“СПИРАЛЬНАЯ
ДИНАМИКА — ЭТО ЛИШЬ
НАВИГАТОР.
ОСТАВАЙТЕСЬ ВЕРНЫМИ
СЕБЕ, СВОИМ
ЦЕННОСТЯМ. НИКАКОЙ
КАТЕГОРИЧНОСТИ!
НИКАКИХ ДИАГНОЗОВ!”*

© Виктория Бехтерева

Цель спиральной динамики — определить точку А, в которой вы находитесь, и точку Б, в которую хотите прийти. На портале [Спиральная динамика для бизнеса](#) вы найдёте много различных материалов, которые помогут продвинуться в понимании нашей методологии.

Ну а в этом гайде мы собрали практики по управлению энергией.

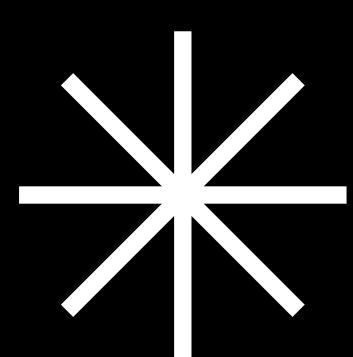
Что вы узнаете?

- Как “надувать паруса” своей жизни
- Как уровень энергии зависит от уровня развития по спиральной динамике.
- Как применить на практике техники, которые помогут сохранять баланс: работать, отдыхать и наслаждаться жизнью.

КАК НАДУВАТЬ ПАРУСА СВОЕЙ ЖИЗНИ:
ЭНЕРГИЯ, ЦЕЛИ И ПОТОК ЧЕРЕЗ СПИРАЛЬНУЮ ДИНАМИКУ

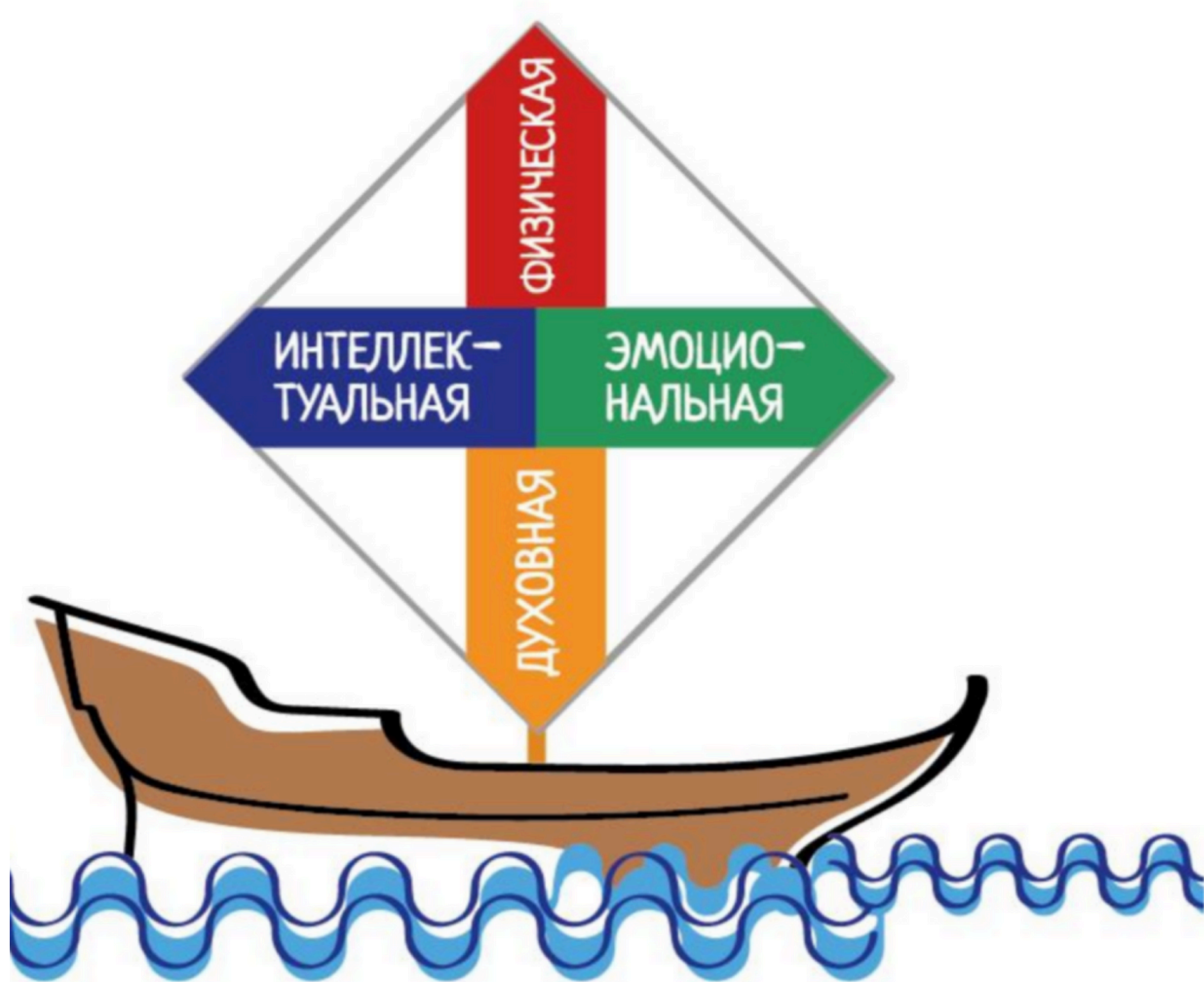
ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ НИЧЕГО НЕ МЕНЯТЬ?

Вы продолжите шагать
целенаправленно к выгоранию,
зависать в хаосе дел и терять
смыслы. Но если разберетесь, как
управлять энергией, сможете жить
и работать в потоке



@BUSINESSMEANING

Концепция парусов жизни: вы капитан или пассажир?



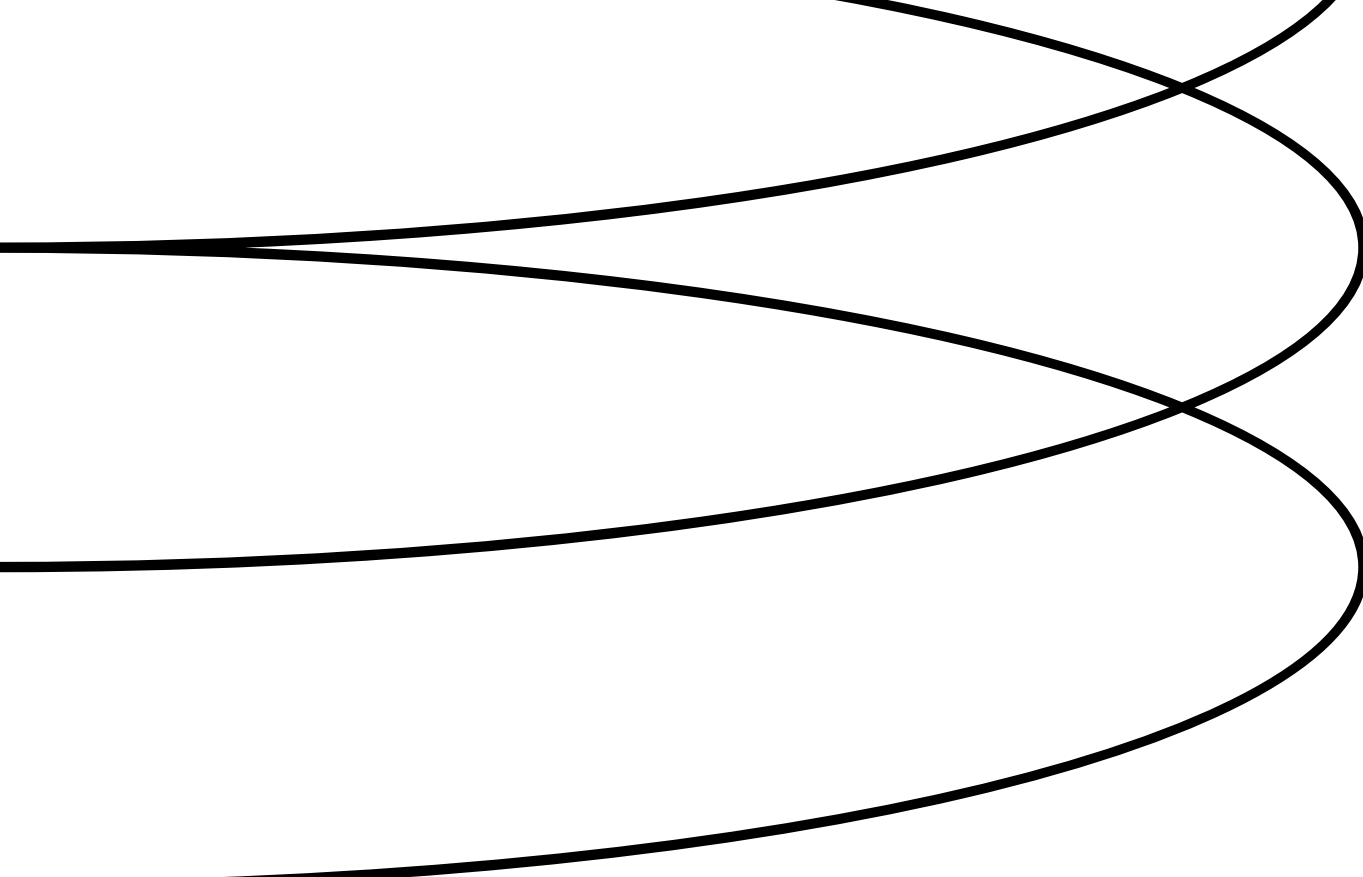
Представьте, что Ваша жизнь — это корабль.
Если у него рваные паруса, он не двигается.
Если нет попутного ветра, корабль идёт не туда.

Из чего же состоят паруса вашей жизни? Они состоят из разных видов энергий.
Давайте узнаем, каких, и проведем самооценку.

ИЗУЧИТЕ ЭТИ ЭНЕРГИИ, СДЕЛАЙТЕ ПРАКТИКУ 1:
“ПРОВЕРЬ СВОИ ПАРУСА”

Четыре ключевых вида энергии

ТИП ЭНЕРГИИ	ЧТО ДАЁТ ЭНЕРГИЮ	ЧТО ЗАБИРАЕТ ЭНЕРГИЮ	ОЦЕНКА по шкале от 1 до 10
физическая энергия или энергия тела	сон, спорт, питание	кофе вместо сна, вредные привычки, истощение организма	
интеллектуальная энергия или энергия развития ума	чтение, обучение, практика новых знаний	бесконечный doomscrolling	
эмоциональная энергия или энергия радости жизни	взаимодействие с близкими людьми, общение, впечатления	токсичное окружение, чрезмерный рационализм	
творчески- духовная энергия или энергия Творца	осознанность, состояние потока	чувство пустоты, нет веского “зачем”, нет целей	



Практика “Проверь свои паруса”

1. Оцените каждый вид энергии по шкале от 1 до 10 (см. таблицу выше)

2. Ответьте на вопросы:

- Какие 3 вещи забирают у меня энергию?
- Какие 3 вещи заряжают меня энергией?

3. Запишите 3 простых действия, которые помогут улучшить баланс

✦ Например:

- Физическая энергия: 5/10 → Ложиться спать в одно и то же время
- Интеллектуальная энергия: 7/10 → Заменить 15 минут соцсетей на 15 минут чтения книги
- Эмоциональная энергия: 4/10 → Чаще видеться с друзьями, прокачивать эмоциональный интеллект
- Творчески-духовная энергия: 6/10 → Найти свою путеводную звезду, цель, которая меня зажигает

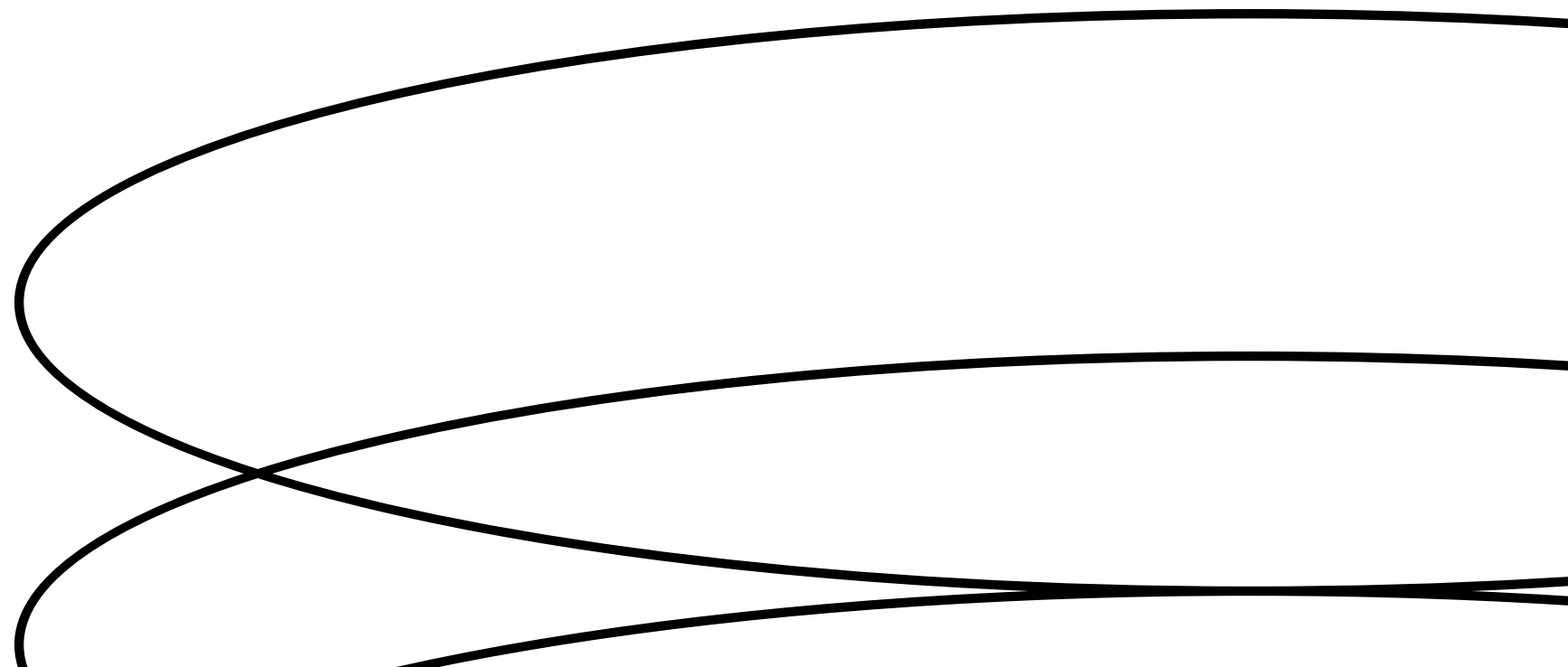
Как картина мира влияет на энергию?

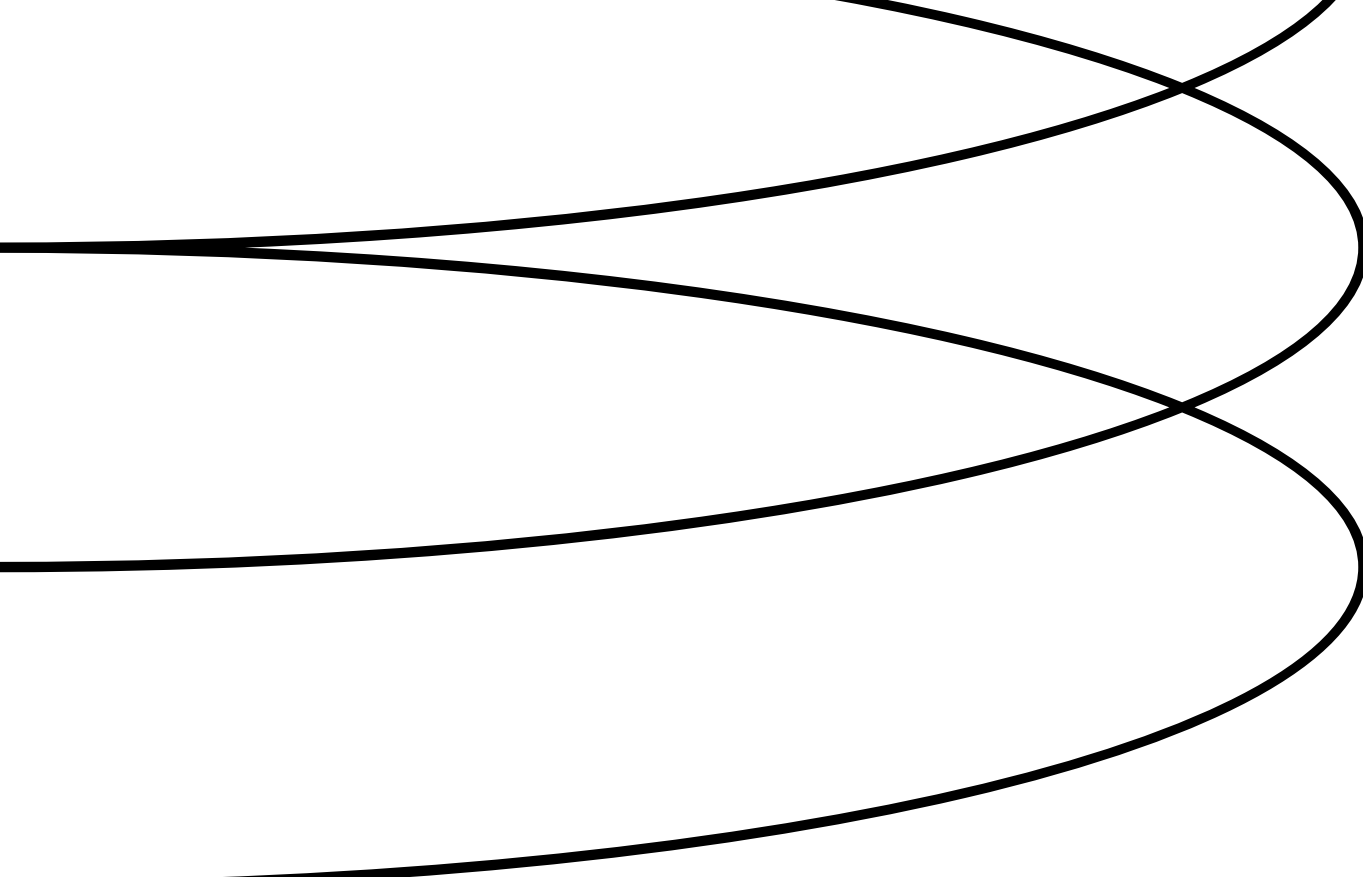
Для начала давайте введем общее понятие, чтобы говорить на одном языке: Картина мира — это система норм и ценностей, в которые верит человек, и которые полностью объясняют ему все происходящие вокруг события.

Важно, что:

1. **Картина мира всегда полная.** Любой человек способен объяснить происходящее вокруг через свою картину мира.

2. **Она управляет человеком в неосознанном состоянии.** Если человек не осознает свою картину мира, он воспринимает ее как единственно возможную и не способен ею управлять.





3. Трансформация картины мира происходит через кризис. Когда старая картина мира становится неадекватной реальности, но еще применяется, а новая еще не стала доминирующей, возникает борьба двух картин мира.

Картина мира определяет, какие игры человек может играть в жизни, какие решения принимает и какие возможности видит. Ее осознание и развитие — ключ к личностному росту и развитию организации.

Теперь разложим по спиральной динамике

На каждом уровне развития по спиральной динамике можно определить, откуда человек берёт энергию.

● Бежевый (выживание, инстинкты): “Главное — выжить!”

Что тормозит: энергия уходит только на базовые потребности, нет ресурса на развитие.

● Фиолетовый (семья, традиции, ритуалы): энергия в зоне комфорта.

Что тормозит: человек зависит от поддержки других, без неё чувствует себя потерянным.

● Красный (воля и сила): “Соберись, тряпка!”

Что тормозит: выгорание из-за перегруза, желание победить любой ценой.

● Синий (дисциплина, порядок): “Делай по плану”.

Что тормозит: перекос в перфекционизм, нет гибкости.

● Оранжевый (успех, достижения): “Главное — результат!”

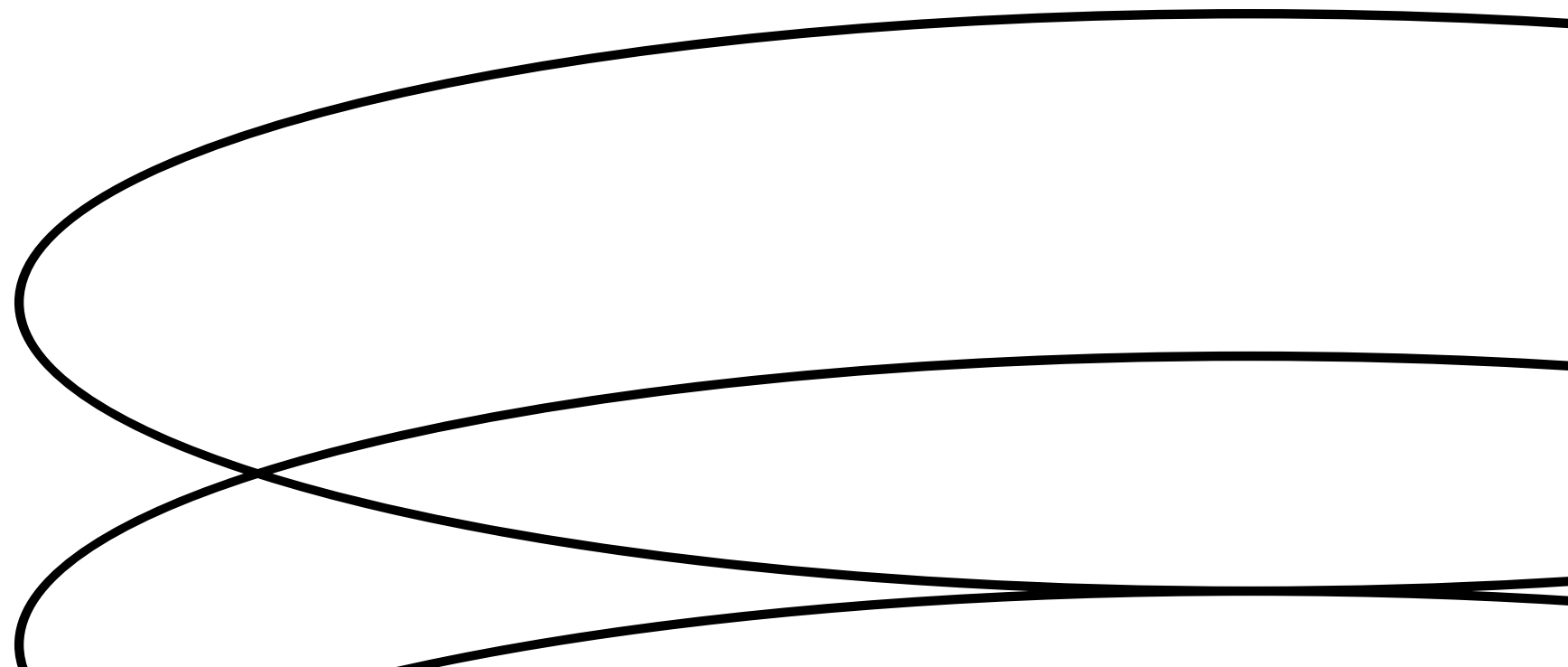
Что тормозит: Игнорирование отдыха, постоянное соревнование.

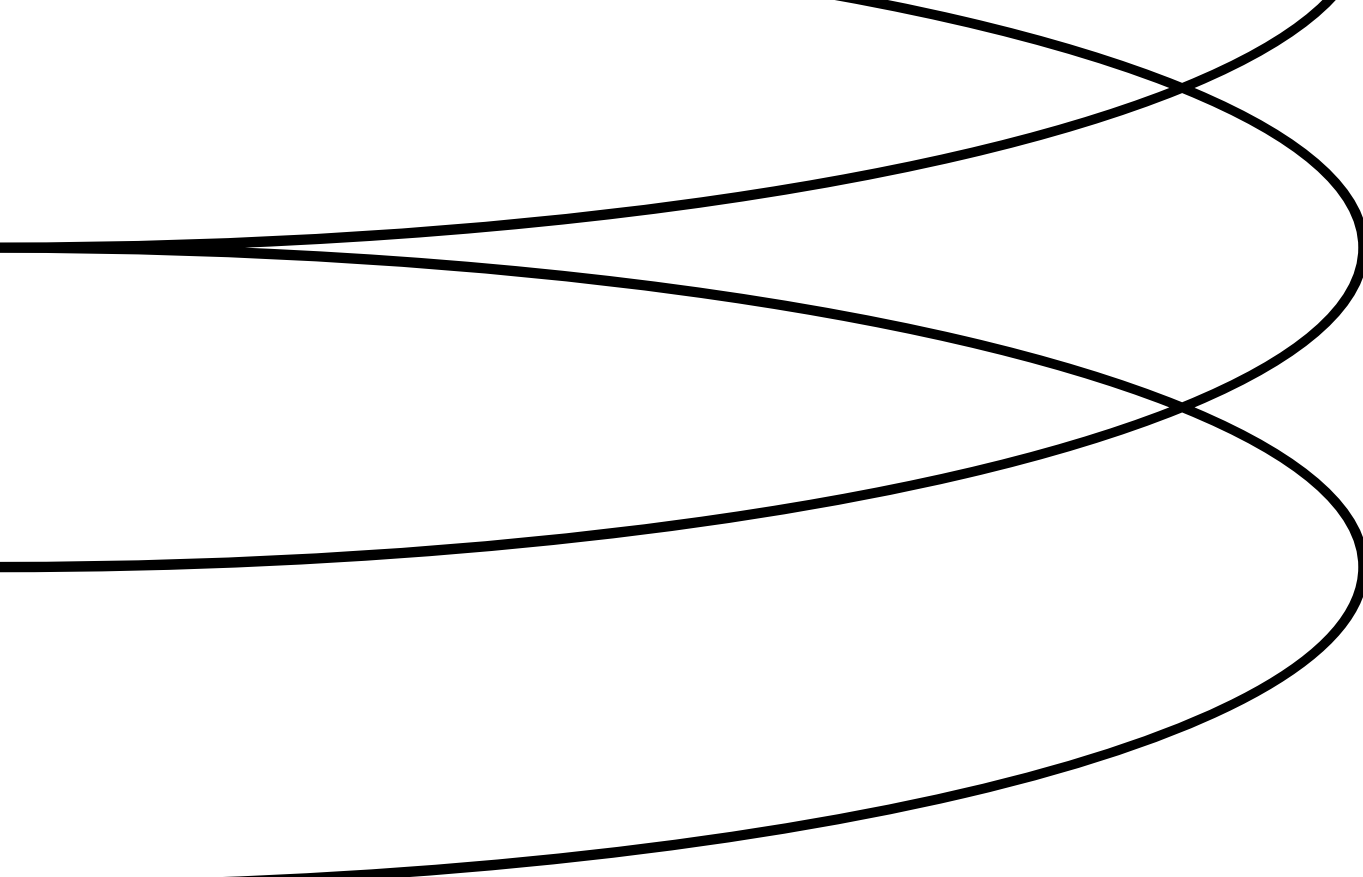
● Зелёный (смысл): “Делай то, во что веришь”

Что тормозит: категоричность, отрицание чужих ценностей, уход в идеологию.

● Жёлтый (гибкость, поток): “Энергия в балансе”.

Что тормозит: Может казаться хаотичным для других, но сам управляет энергией осознанно.





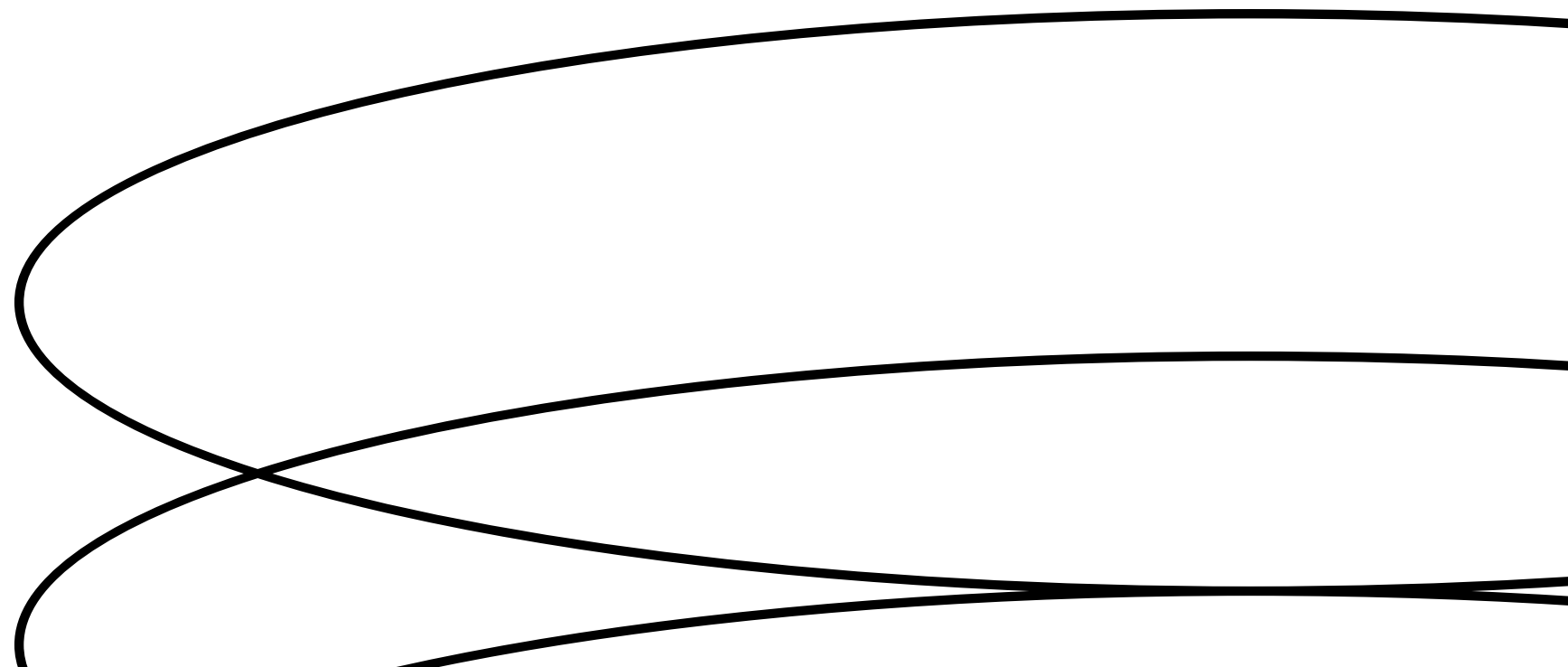
ПРАКТИКА 2. ПРОЙДИТЕ ЭКСПРЕСС-ТЕСТ “НА КАКОМ УРОВНЕ ВЫ СЕЙЧАС?”

Прочитайте утверждения и оцените их от 1 до 5, где:

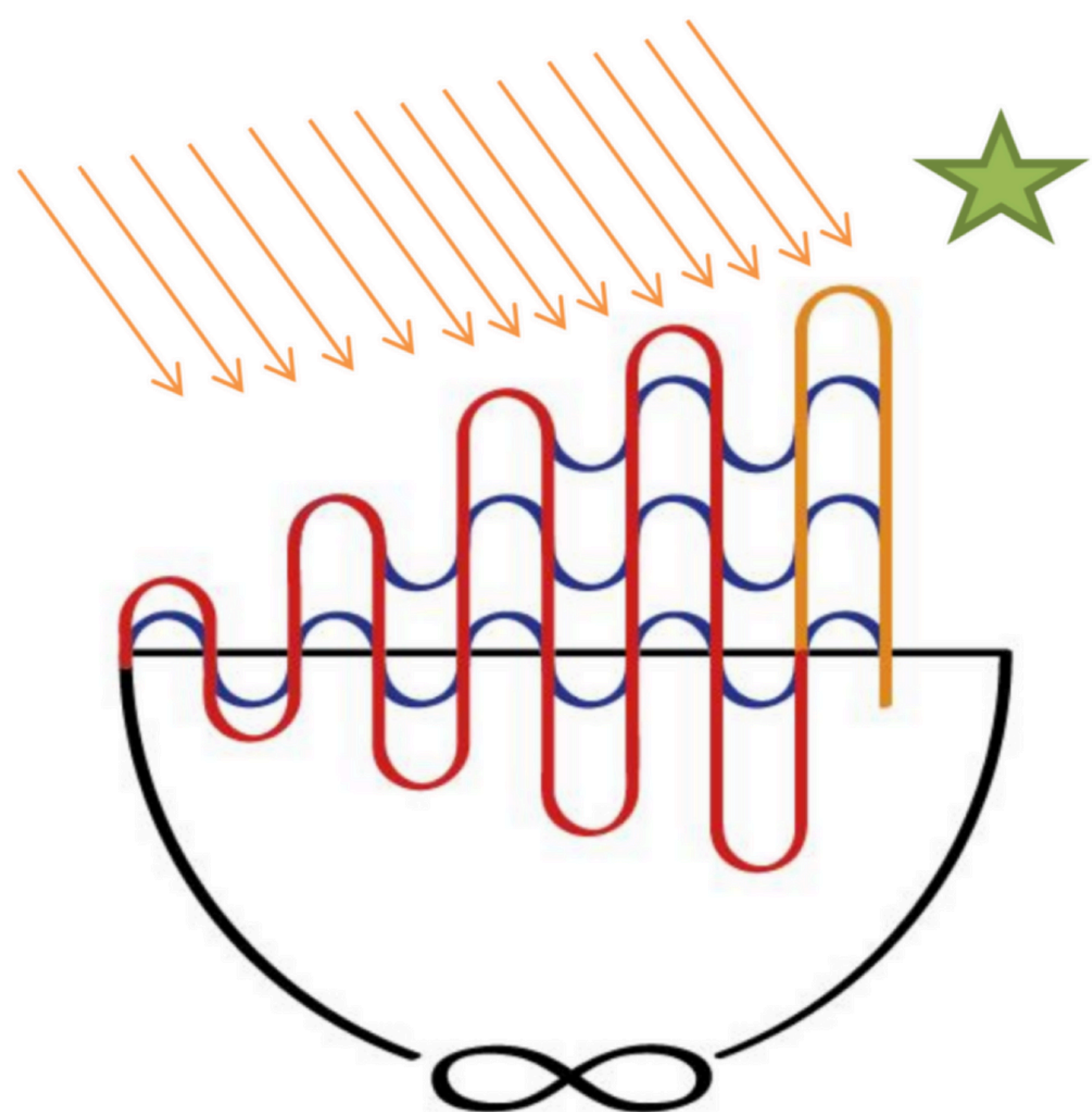
- 1 – Совсем не про меня
- 2 – Иногда так, но редко
- 3 – Временами это про меня
- 4 – Часто так
- 5 – Это про меня на 100%

- Мне важно, чтобы у меня были базовые ресурсы: еда, сон, безопасность
- Я чувствую силу, когда моя семья, друзья или сообщество поддерживают меня
- Важнее всего – взять своё, проявить характер, доказать, что я сильнее
- Мне нужна структура, правила, порядок, иначе я теряюсь
- Энергия приходит, когда я ставлю цели, достигаю их и чувствую успех
- Я заряжаюсь от глубокого смысла, эмоций и единомышленников
- Я живу в потоке, творю, экспериментирую и наслаждаюсь процессом

Как интерпретировать результаты?

1. Посмотрите на уровень с наибольшими баллами — это ваша доминанта картины мира.
 2. Посмотрите, какие уровни получили низкие оценки — это Ваши “слепые зоны” или “зоны развития”, где вы можете терять энергию.
 3. Попробуйте сбалансировать свою систему энергии — добавьте в свою жизнь энергию тех уровней, где баллы низкие.
- 

Как настроить ритм жизни (концепция колебаний)



“Всё, что живое, имеет ритм: сердечный ритм, дневной, недельный, месячный, годовой... У нас есть подъёмы, есть спады энергии. У животных есть ритм, у планеты есть ритм, у Солнца есть ритм....» © Сергей Бехтерев

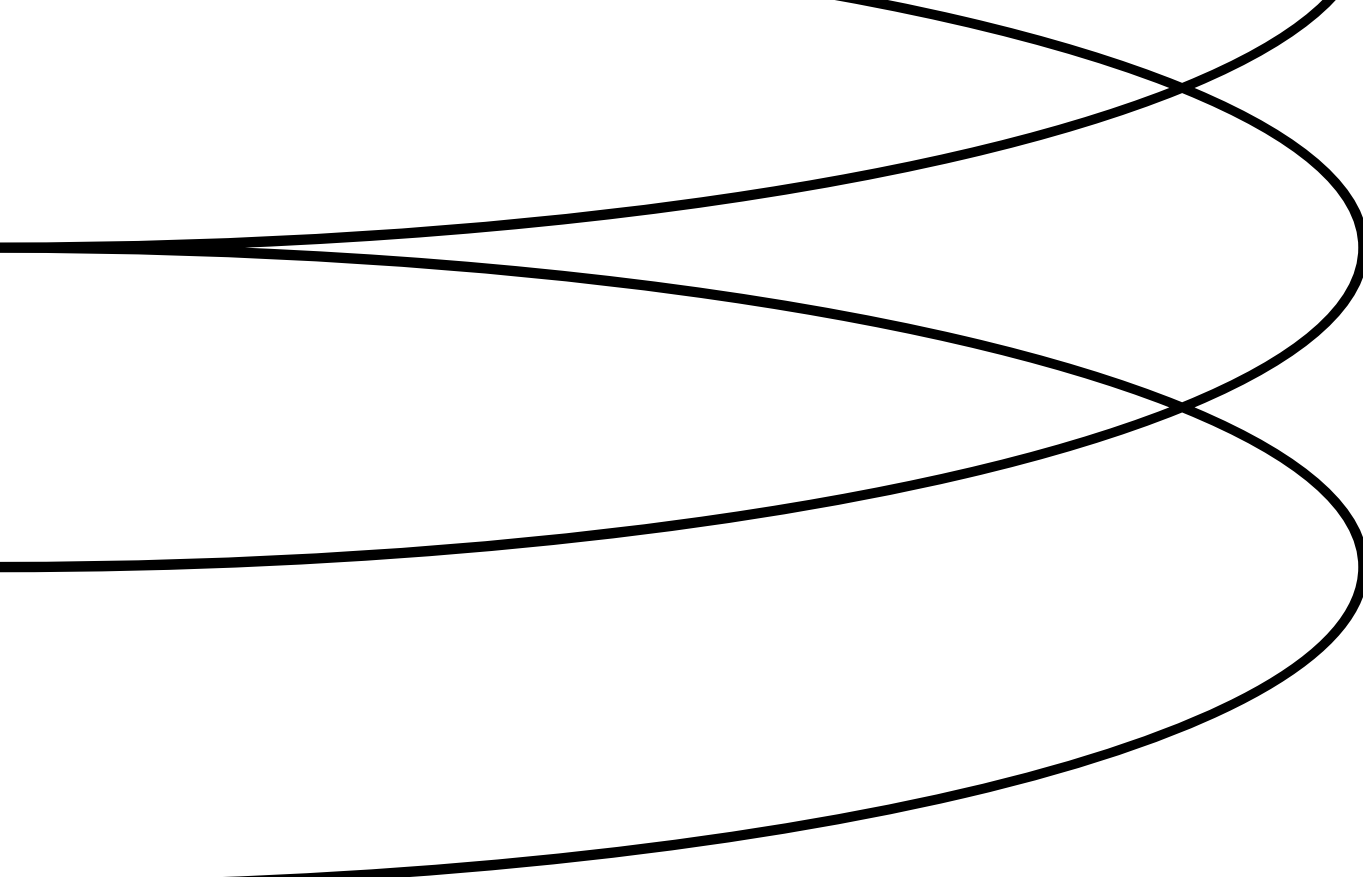
Часто люди игнорируют естественный ритм жизни, заставляя себя быть продуктивными 24/7. Но природу не обманешь.

Всё циклично: напряжение — расслабление, активность — отдых. Если постоянно быть в активной фазе, наступает то самое выгорание.

Однако, у большинства людей ритм очень слабый. И он их тоже истощает. Незаметно.

Что это за ритм?

- Каждое утро — надежда, что “сегодня успею ВСЁ”
- Днём — хаотичное выполнение задач, стрессы, дедлайны.

- 
- Вечером — усталость, желание выдохнуть, бесконечный скроллинг в телефоне.
 - В выходные — ожидание отдыха, который не приносит желаемой энергии.

Через неделю всё повторяется.

Мы называем это “комфортным дискомфортом”. Ритм есть, но он привычный, стабильный. Всё, как обычно. День сурка.

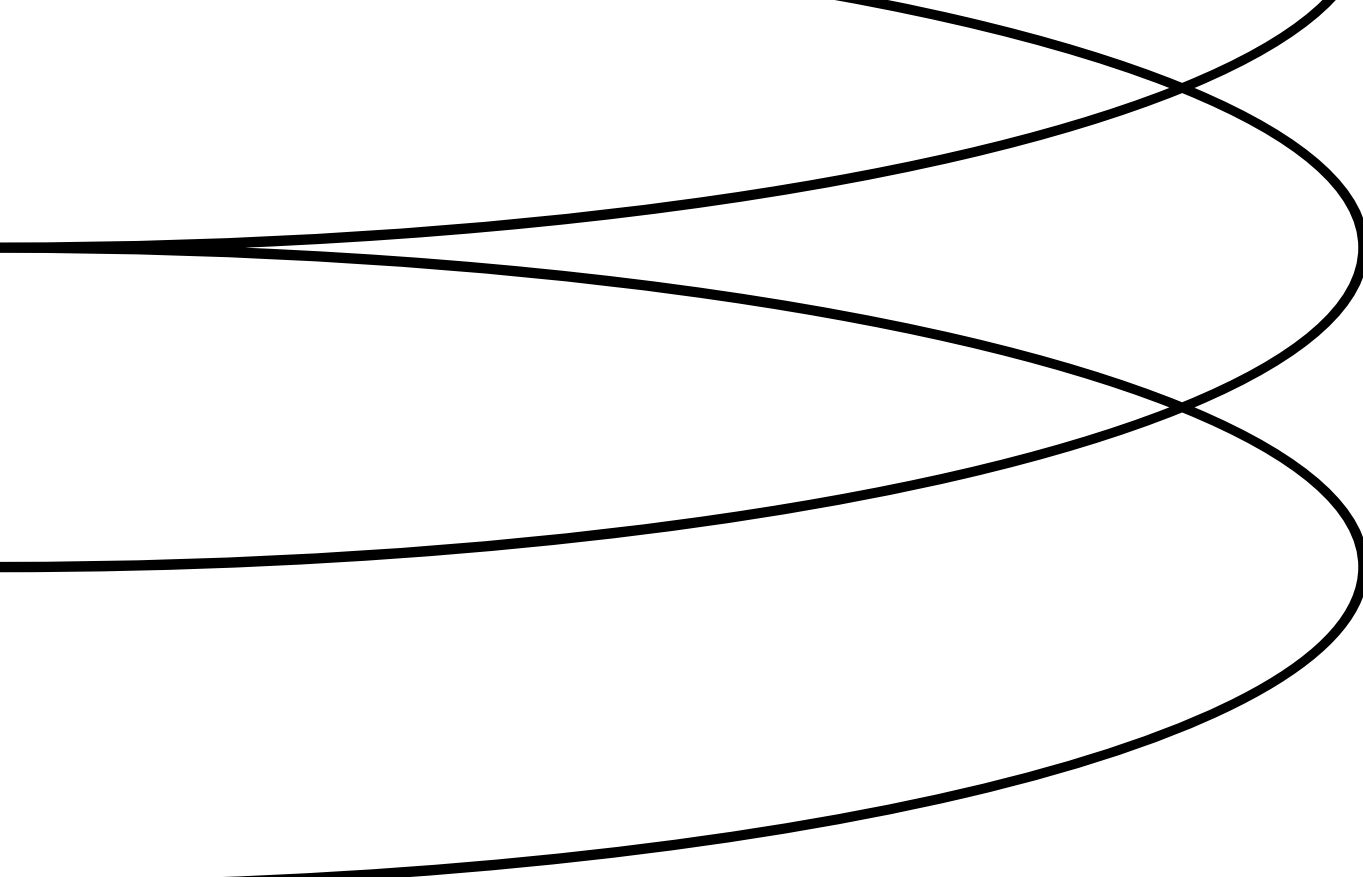
вы застряли в комфортном дискомфорте, если...

- Вы чувствуете, что каждый день похож на предыдущий.
- Вы начинаете день с оптимизмом, но к вечеру чувствуете разбитость.
- Вы ждёте выходных, но даже после них не чувствуете себя отдохнувшим.
- Нет прилива энергии.

✦ Решение: управлять ритмом осознанно!



ПРАКТИКА 3. ВЫХОД ИЗ КОМФОРТНОГО
ДИСКОМФОРТА ЧЕРЕЗ СПИРАЛЬНУЮ
ДИНАМИКУ



● Найдите свою путеводную звезду (жёлтый уровень — Игра)

✦ Задайте себе вопросы:

- Зачем мне быть энергичным?
- Что меня вдохновляет, ради чего я хочу больше сил?
- Какое дело приносит мне столько удовольствия, что я готов за него платить, лишь бы заниматься им?

Ответьте честно: у вас есть цель, которая зажигает? Если нет — создайте её.

● Сформулируйте измеримую цель (оранжевый уровень – достижение)

✦ Пример:

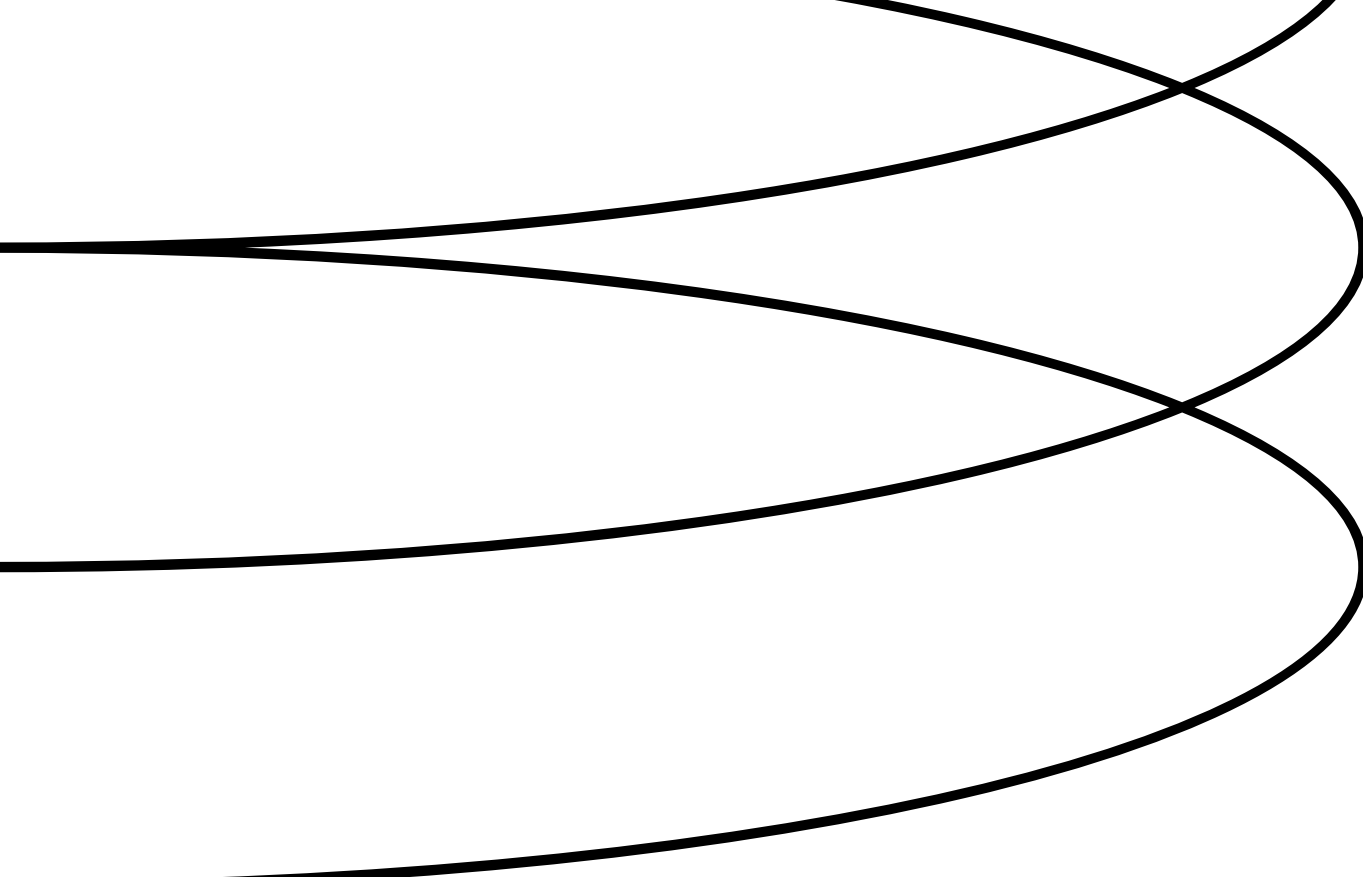
- “Я хочу зарабатывать 10 млн. в месяц”
- “Я хочу пробежать марафон через полгода”
- “Я хочу свободно говорить на английском через 6 месяцев”

Важно: цель должна быть конкретной и иметь понятные метрики (сколько вешать в граммах/деньгах/сантиметрах в талии/километрах и т.д.).

● Первый выход из зоны комфорта (красный уровень – действие)

Теперь просто делайте. Без размышлений, без перфекционизма — просто начните.





✦ Как это выглядит:

- Если хотите быть физически энергичным — встаньте и сделайте тренировку
- Если хотите духовного роста — медитируйте, читайте сложные для понимания книги
- Если хотите найти вторую половинку — идите туда, где она может быть (театр, клуб, тренинг, кафе)

Вы должны сделать шаг в ближайшую зону роста. Любой шаг. И зафиксировать результат.

• Закрепите через дисциплину (синий уровень – система)

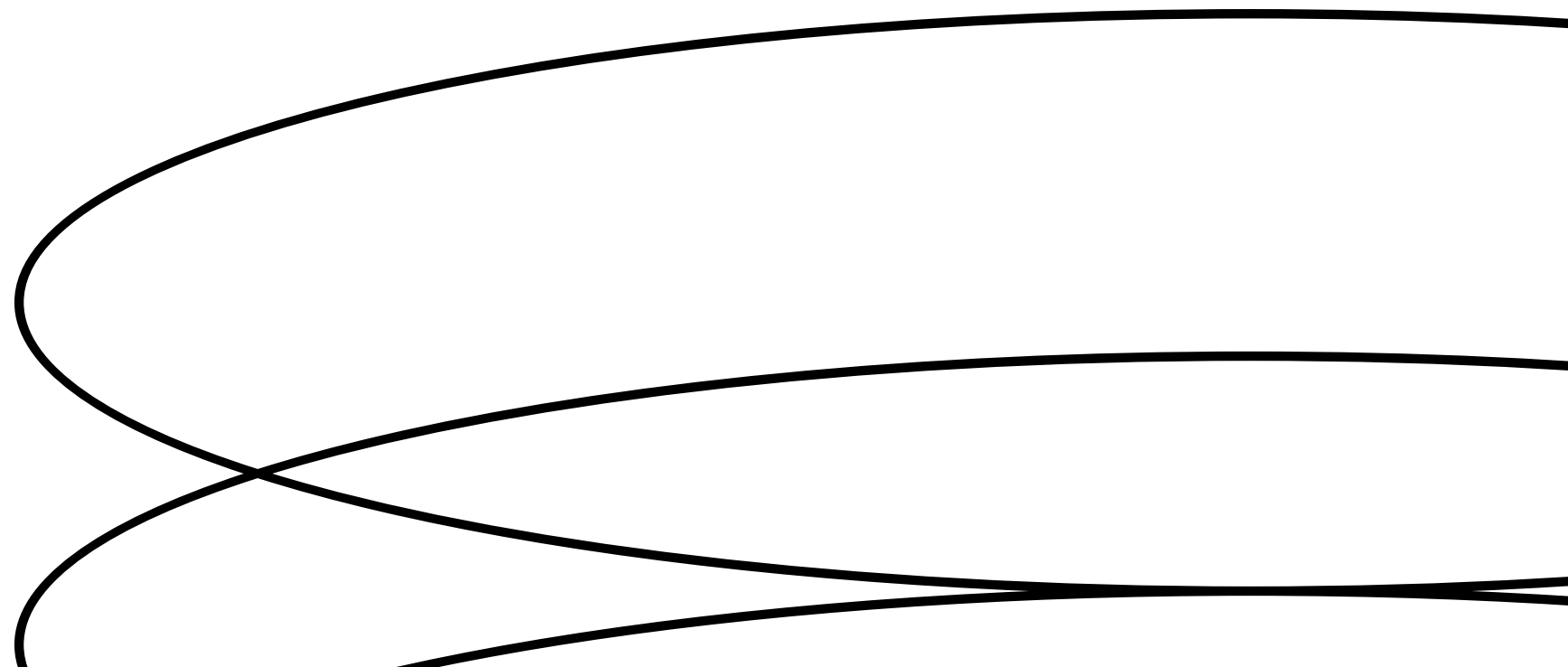
После первого шага важно не откатиться назад.

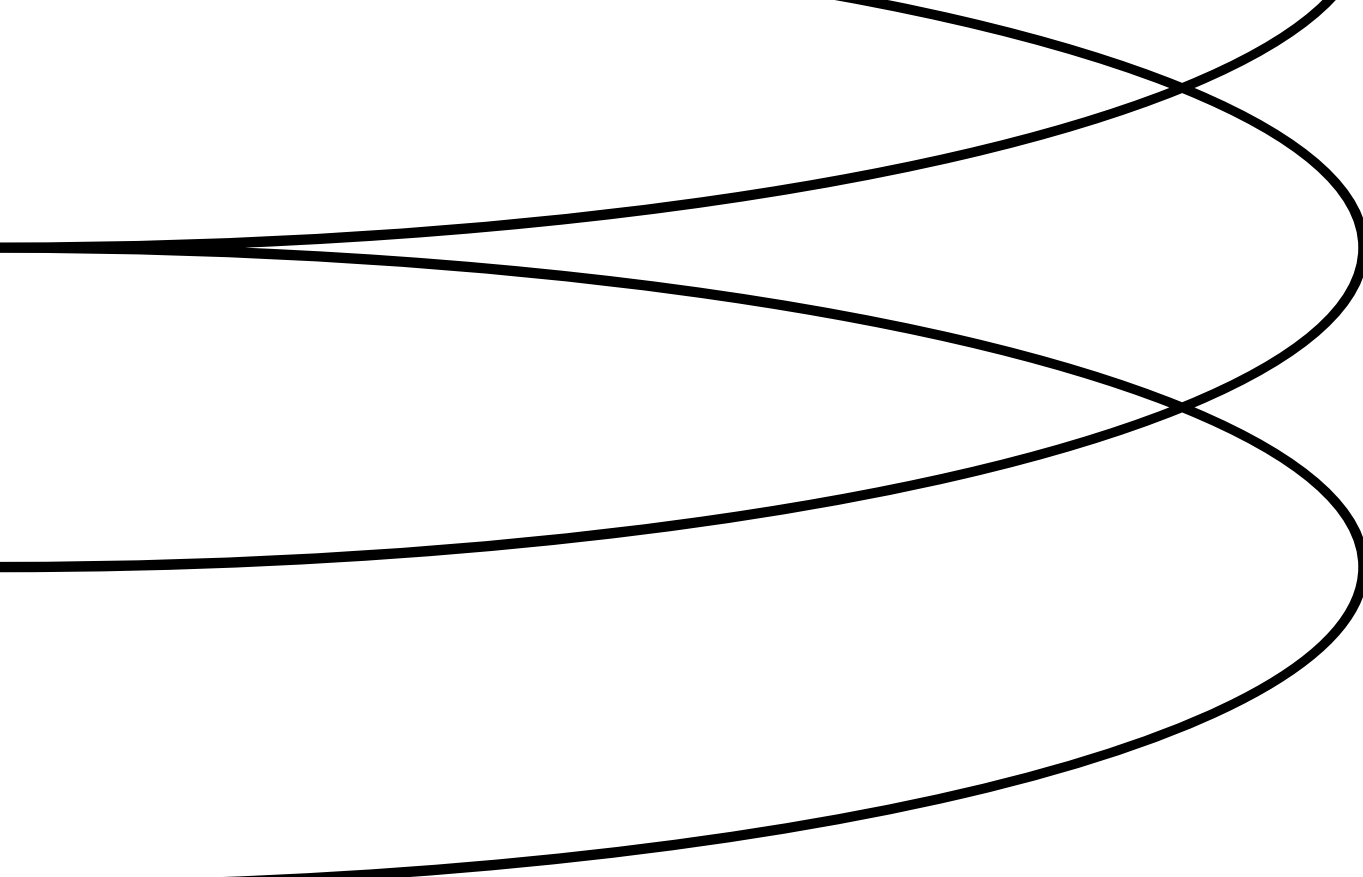
✦ Что делать

- Внедрить регулярность (тренировки 3 раза в неделю, работа с наставником, обучение)
- Вести дневник изменений: записывать, что удалось, что не получилось, как бы хотелось
- Создать простые правила, которые вы не нарушаете (например, 15 минут английского каждый день, без исключений)

Как только вы повторяете одно и то же действие много раз, оно перестаёт быть “красным”. Оно становится “синим”. То есть новым стандартом вашей жизни.

●●●● **Постепенное усложнение**
(повторение цикла: красный → синий →
оранжевый → жёлтый)





✦ Как это работает

- Вы снова выходите из зоны комфорта (новая тренировка, сложнее задача, больше ответственности)
- Вы снова создаёте систему (новый режим, новые привычки).
- Постепенно уровень нормы расширяется
- Вы увеличиваете амплитуду колебаний

● **Осознанная перестройка нейронных связей (зелёный уровень – рефлексия и глубина)**

Когда вы много раз проходите этот цикл, важно находить время для переосмысления и закрепления опыта.

✦ Как это делать:

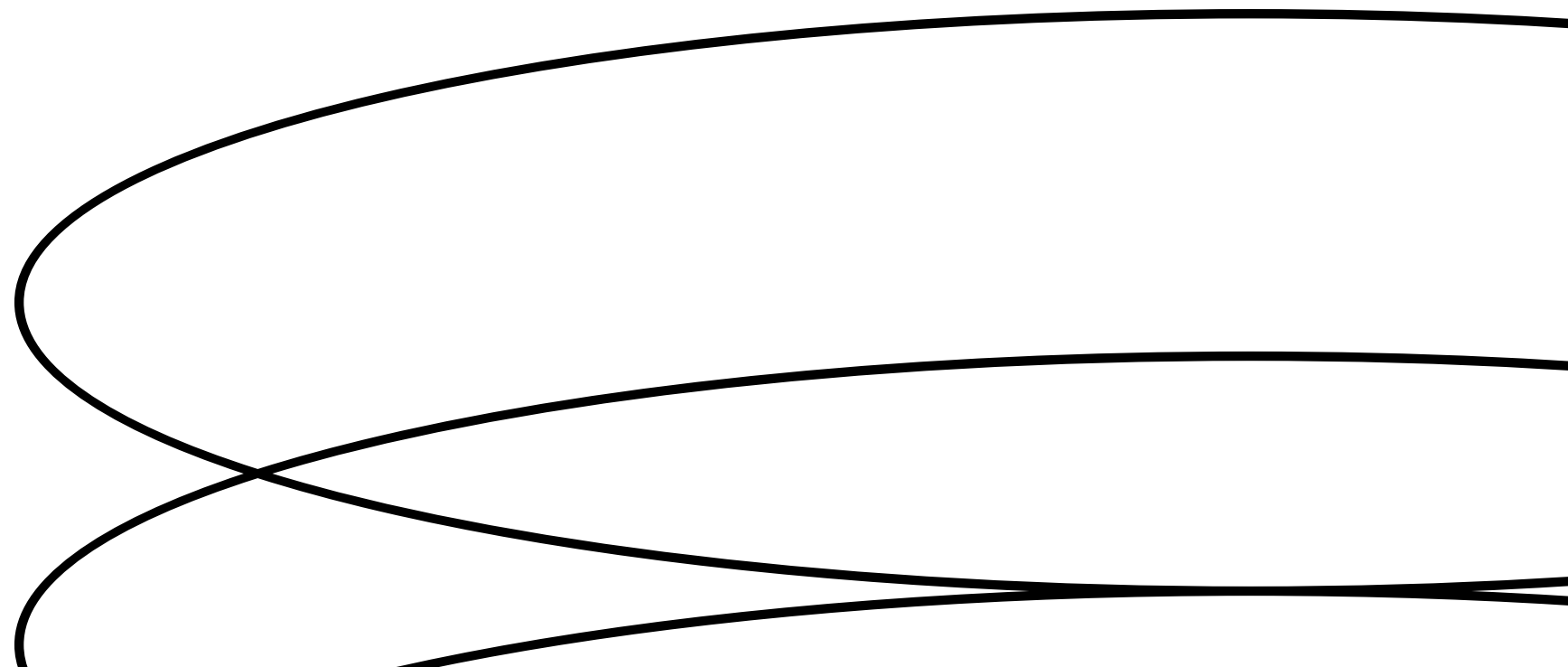
- Вести дневник рефлексии (размышления о прогрессе)
- Медитировать, замедляться, анализировать
- Работать с наставником, коучем, психотерапевтом

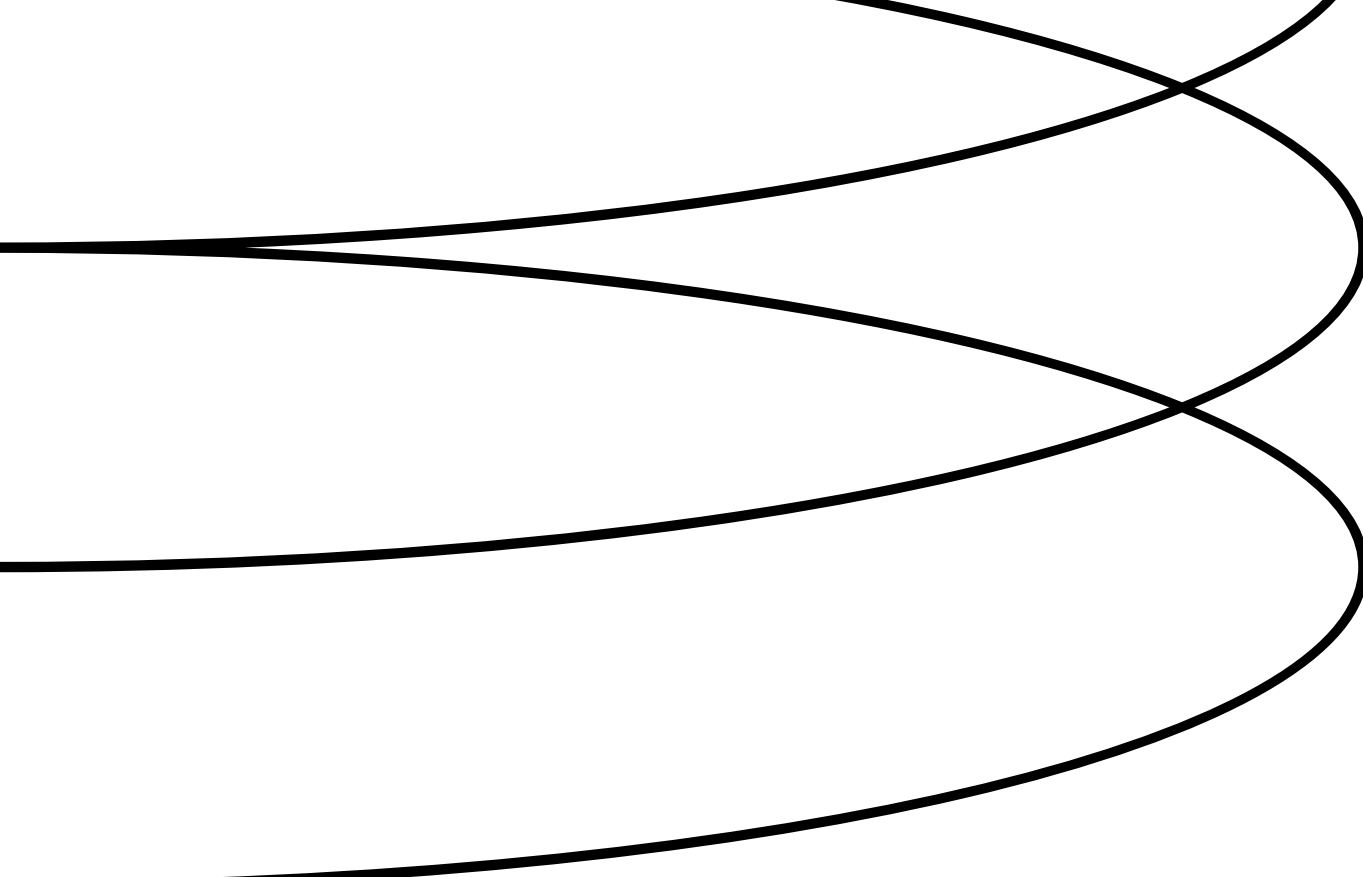
●● **Регулярное управление фокусом (красный + синий уровни в системе)**

✦ Каждую неделю задавайте себе вопросы:

- Куда я плыву? (Цель)
- Какие 3-5 ключевых вещей должны быть в моём фокусе на этой неделе?
- Что НЕ должно попадать в моё поле внимания?

Всё, что не попало в фокус, — неважно. Не испытывайте вину за то, что не делаете лишнего

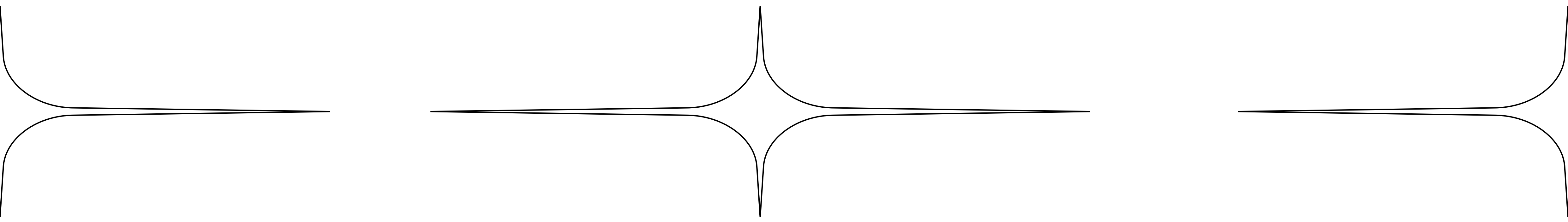




Посмотрите **это видео** — здесь главная рекомендация по тайм-менеджменту.

Как только вы проживаете этот цикл, возвращаете себе главного зрителя, ваш мир становится насыщенным, энергичным и наполненным смыслами.

Однако, есть три ловушки, в которые важно не попасть...



Три ловушки в управлении энергией

Ловушка 1: Комфортный дискомфорт

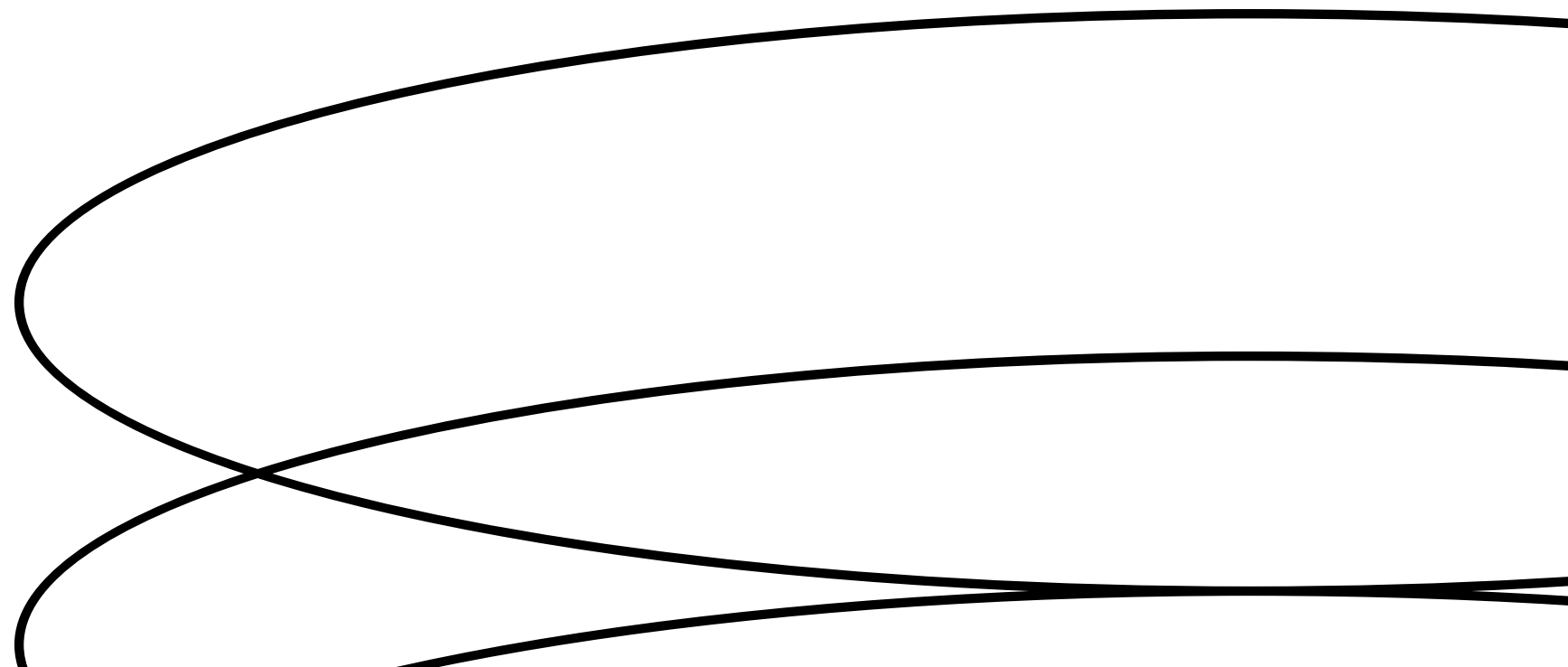
Вы живёте в привычном ритме, но он больше не даёт роста

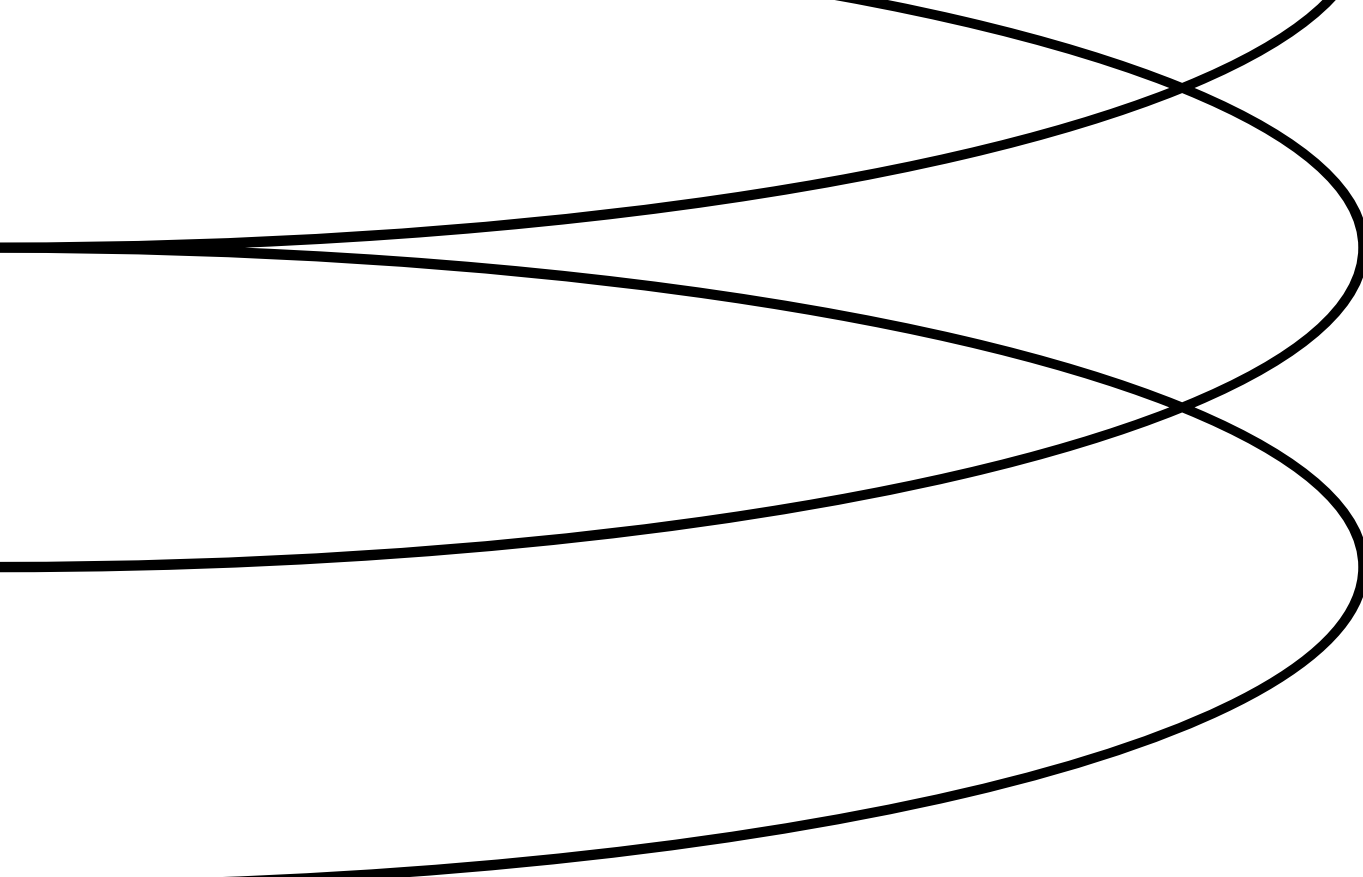
Ловушка 2: Идеальное планирование

Каждое утро вы думаете, что сегодня всё успеете, но к вечеру — снова разочарование.

Ловушка 3: Срыв на нижние уровни

Вы то супер продуктивны, то полностью выгорели.





ПРАКТИКА 4. ЧЕК-ЛИСТ “ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ДЫРЫ”

- ☐ Я просыпаюсь уставшим(-ей)
- ☐ Я часто откладываю важные дела
- ☐ Я не чувствую радости от своей работы
- ☐ У меня нет времени на отдых
- ☐ Я не вижу смысла в том, что делаю

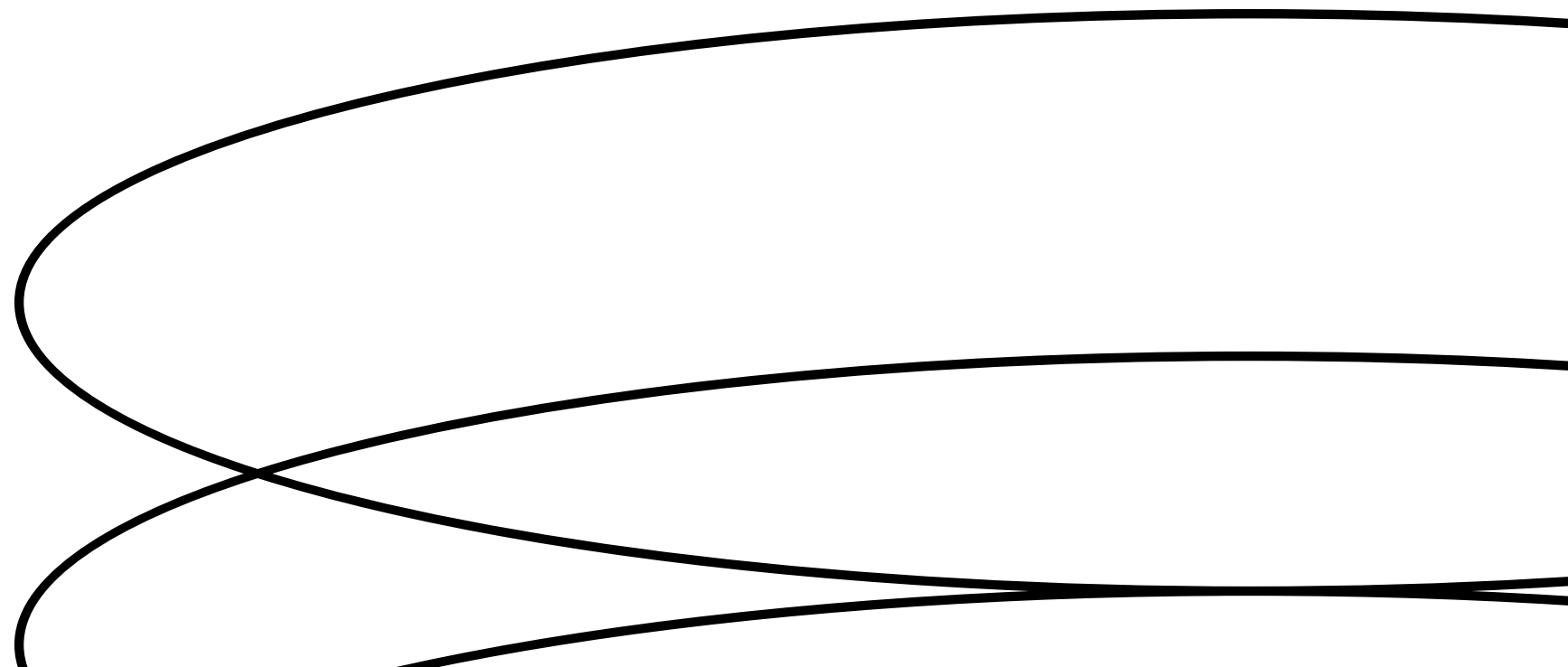
Что из этого про вас? Посмотрите в глаза своим проблемам и составьте план их устранения.

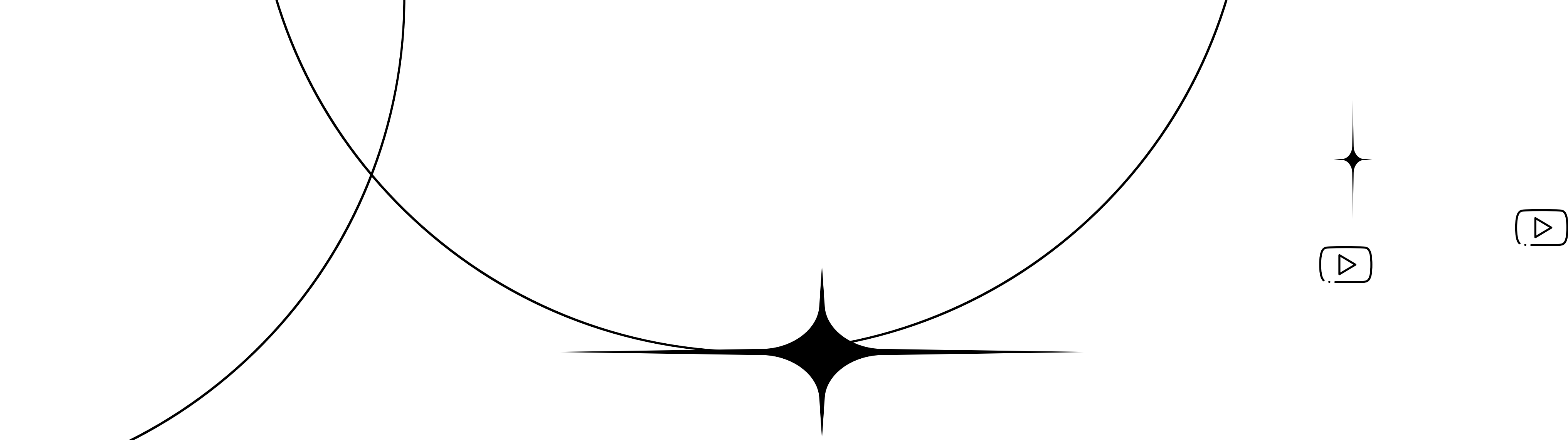
Показательная история одного предпринимателя

Назовём его Олег.

Олег работал по 14 часов в день и верил, что успех приходит только через тяжкий труд. Он вставал в 5 утра, выпивал по 4 чашки кофе и каждый день чувствовал себя всё хуже. В какой-то момент он понял, что его энергия уходит не туда.

Когда Олег увидел, что в его парусах огромная эмоциональная дыра, он начал с самых простых шагов.

- Вместо того, чтобы игнорировать друзей, начал встречаться с ними раз в неделю.
 - Убрал токсичное окружение.
 - Разрешил себе сначала один выходной день в неделю
- 



- Начал осознанно искать моменты радости в деятельности. Всё, что не приносило ему удовольствия, делегировал. Перестал замыкать всё управление на себе и разделил ответственность с командой.
- Награждал себя за результаты: отмечал маленькие и большие победы.
- Нашёл ритуалы, которые закрепляли приятные эмоции (партия в настольный теннис после тяжёлых переговоров).

Спустя четыре месяца он работал в 2 раза меньше, но зарабатывал больше. Управление энергией — это не про жёсткую дисциплину, а про баланс источников энергии.

Хотите научиться управлять энергией и не сливаться?

На курсах Виктории Бехтеревой “Алхимия жизни” и “Алхимия лидерства 2.0” мы будем проживать каждый код/уровень спиральной динамики и создавать опыт управления энергией этих кодов в бизнесе и в жизни.

Старт ближайшей программы, **“Алхимия лидерства 2.0” — 26 марта.**

Для кого этот курс?

Для всех, кто работает с командами, ставит амбициозные цели и хочет достигать их ВМЕСТЕ. Не тащить своей энергией, а научиться вдохновлять команду и каждый раз повышать эффективность, получая радость в процессе.

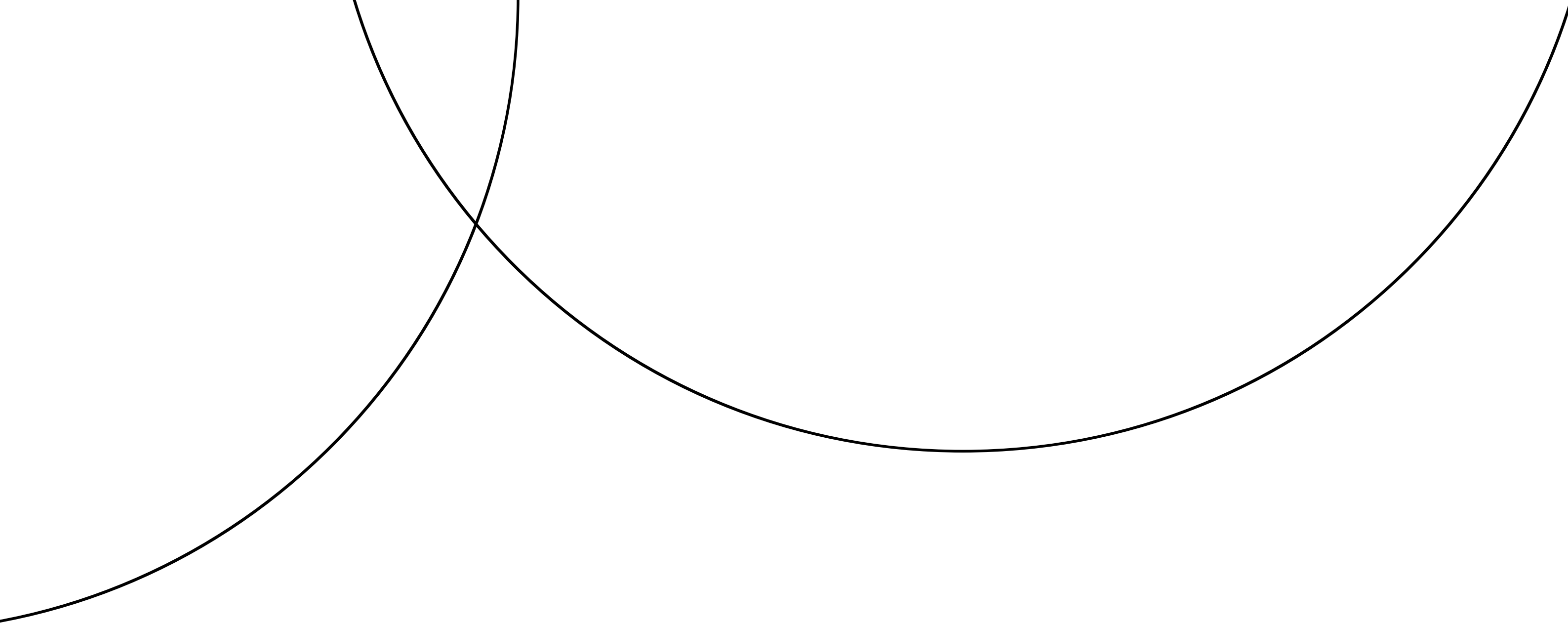
Это про иной стиль поведения, реагирования, взаимодействия и отношений. Курс основан на многолетнем практическом опыте автора и ведущей “Алхимии лидерства 2.0” Виктории Бехтеревой, а также кейсах наставников курса, лучших в своём деле.

Жмите **здесь**, чтобы подробнее узнать о программе.

Если хотите получить консультацию, свяжитесь с нашими аккаунт-менеджерами в Telegram:

👉 Татьяна

👉 Мария



✦ Бонус

Прямо сейчас смотрите фрагменты с мастер-класса Сергея Бехтерева
“Спиральная динамика для жизни”

▶ [ПОЧЕМУ У ВАС НЕТ ЭНЕРГИИ? ПЕРЕСТАНЬТЕ ТРАТИТЬ ЕЁ ВПУСТУЮ. Часть 1](#)

▶ [ПОЧЕМУ У ВАС НЕТ ЭНЕРГИИ? ПЕРЕСТАНЬТЕ ТРАТИТЬ ЕЁ ВПУСТУЮ. Часть 2](#)

