

*Джим Лоэр  
Тони Шварц*

# ЖИЗНЬ НА ПОЛНОЙ МОЩНОСТИ

---

*Управление энергией —  
ключ к высокой эффективности,  
здоровью и счастью*

Перевод с английского



**СБЕРБАНК**

Москва • 2013

УДК 159.9  
ББК 88.52  
Л81

Перевод с английского Михаила Фербера

Лоэр, Д.

- Л81 Жизнь на полной мощности. Управление энергией — ключ к высокой эффективности, здоровью и счастью / Джим Лоэр, Тони Шварц ; пер. с англ. Михаила Фербера. — 6-е изд. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013. — 160 с. — (Библиотека Сбербанка)

ISBN 978-5-91657-806-5

Проблема всех корпоративных служащих — монотонные нагрузки, которые ведут к упадку сил и физическим недугам. Чтобы избежать их и достичь высот в своей профессии, нужно научиться управлять внутренней энергией. Принципы и методики, описанные в книге, научат вас эффективно работать в условиях прессинга, находить в себе скрытые источники энергии и поддерживать отличную физическую, эмоциональную и умственную форму.

Авторы книги возглавляют американский тренировочный центр Human Performance Institute. Они широко известны своими работами в области психологии высоких результатов.

Для всех, кто много работает, ставит перед собой профессиональные и личные цели и каждый день предпринимает усилия по их достижению.

УДК 159.9  
ББК 88.52

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

ISBN 978-5-91657-806-5

© Jim Loehr and Tony Schwartz, 2003  
© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление.  
ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2013

# Содержание

## Часть I

### Часть I. Движущие силы полной мощности

1. На полной мощности. Самый драгоценный ресурс — это энергия, а не время..... 9
2. Жизнь Роджера. Потеря мощности..... 27
3. Пульсация высокой эффективности. Баланс между стрессом и восстановлением ..... 37
4. Физическая энергия. Дрова для костра ..... 59
5. Эмоциональная энергия. Превращение угрозы в вызов ..... 73
6. Умственная энергия. Концентрация внимания и реалистичный оптимизм ..... 81
7. Духовная энергия. Зачем мы живем ..... 89

### Часть II. Система тренировки

8. Определение цели. Правила для достижения полной мощности..... 99
9. Взгляните правде в глаза. Как вы управляете энергией сейчас?..... 111
10. Переходим к действию. Сила положительных ритуалов..... 127

## Приложения

Приложение 1. Гликемический индекс продуктов .....	143
Приложение 2. Персональный план развития полной мощности .....	145
Приложение 3. План действий.....	149
Приложение 4. Журнал прогресса .....	151
Об авторах.....	153