

„Мазерати“ без спирачки

Когато технологиите затуптят в един ритъм със сърцето, хората се мобилизират в обща посока, екипният дух проговаря. Получава се алхимична сплав, която позволява на 20 души да постигат резултатите на 1000

ЗАДЪХВАТЕ ЛИ СЕ от задачи и ангажменти? Усещате ли, че електронната поща, която ви залива, е по-голяма от вас - като Кинг Конг, който с бързи крачки идва да ви глътне? Че от многото хвърчаща информация губите фокус? Ако си представите, че болидите във "Формула 1" се носят по пистата с около 330 км в час, вие с колко летите на работното място в момента? С колко караете преди 5 години? А с колко ще хвърчите след още 5? Не ни го побира умът, нали? И как да го побира, като самият той е като "Мазерати" без спирачки - зареждаме с адреналин на бензиностанцията на

всяка спешна ситуация, криза, краен срок, кредит, скандал вкъщи. Следва газ до ламарината, докато така изтръпнем, че даже не напипваме спирачките. Всички знаем кога се свършва - като чуем бум и тряс! Я от тялото, я от психиката, от екипа или от клиента.

Преди месец познат от Сан Франциско ми разказа как в една високотехнологична фирма в Силициевата долина скоростта била толкова шеметна, че двама негови ко-

леги, ненавършили 40, умрели от претоварване или както модерно го наричаме - стрес. И двамата до последно си повтаряли: "Само още две години и ще променя нещата". Не, това не е история от бъдещето. Преди дни приятели в София ми разказаха как един собственик на голям дистрибутор развил бизнес в България - отворил един склад, втори... на 38 г. починал. Пак от скорост и от стрес. Стреснахте ли се?

И аз. И какво излиза? Че технологиите, изобретени през 20. век уж да подобрят продуктивността, генерираха вихър, който може да смаже и самия човек. Че човешкото тяло и психика - хуманният софтуер, не издържат на центрофугата на информацията и технологиите. Излиза, че човекът е най-важната технология. Тогава защо се пръскаме по шевовете?

При претоварване често съм си казвала: "Не издържам!". Не е вярно, че не можем да издържаме. Човекът има дистанционно да управлява не стреса, не времето, а единствено нещо - себе си отвътре, пък ако ще - навън и камъни да падат. Но сме забравили как се прави - по най-простичкия начин: чрез избора на мислите, отношението и

действията. Чували ли сте за стресиран айкидо майстор, пилот от "Формула 1" или стресиран олимпийски шампион? Няма такъв. Те развиват онова, което в бойните изкуства наричат

"съзнание като вода", а в спорта - "зоната". Това е будно състояние, в което сме изцяло тук и сега, без бъдеще и минало, тонусът ни бръсне въздуха. Най-типичното за "зоната" обаче е, че колкото по-бърза е скоростта отвън, толкова по-бавна е отвътре. Човешкият софтуер работи на същия принцип - с него по-бързото е по-бавно и по-бавното е по-бързо. Опитвали ли сте да претупате разговора със служител? А със съпруга/та си? Как мина?

Всички със сигурност сме били в "зоната". Джаз музикантите са там, когато импровизират, майките - когато раждат, войниците са най-будни и живи в боя, всички ние - когато сме влюбени.

Но няма нужда да сме на ръба на живота и смъртта, за да сме там. Можем да стъпим в "зоната", когато си поискаме. Ползете се ясни: когато сме тук и сега, сме фокусирани, будни, живи сме. Както казва мениджмънт гуруто Питър Дра-

кър, след няколкостотин години историците ще отбележат като най-важно събитие не технологията, не интернет, не електронната търговия, а "безпрецедентната промяна в човешкото състояние - за първи път значителен и бързо растящ брой хора имат избор и ще трябва да управляват себе си". "Обществото е напълно неподготвено за това",

налива масло и един от умовете в лидерството Стивън Кови. Дошла е ерата, в която, както допълва и водещият автор в сферата на лидерството Робърт Дилтс, "основният инструмент на лидера е неговото тяло и нервна система".

Комбинацията от прости упражнения по-долу е крачка към увеличаване на вътрешната ни стабилност. Колкото по-голяма е тя, толкова по-дълго можем да стоим в "зоната", без да губим равновесие. Тя е важна за гъвкавостта на човека, екипа и фирмата, дори да не изпитваме стрес и затруднения в момента. Защо ни е? През 2008 г. све-

товният имейл трафик ще наброява 210 млрд. съобщения на ден, а през 2012 г. - 419 млрд., сочи проучване на изследователската група Radicati. Представете си след 4 години какъв обем информация ще обработваме. В България ускорението е още по-светкавично. Страни като нашата прескачат с гигантски крачки цели етапи, отнели години в развитието на западните общества, и сега заедно хвърчим с бясна скорост по стръмния гребен на информационната вълна. Оплакването "Това в България не може да стане, България не е светът" не само не работи, ами

заприличва на жабата в онзи стар експеримент: ако я пуснете във вряща вода, тя ще изскочи навън, а ако я сложите във вода и бавно увеличавате температурата, тя стои, докато се сvari. Като жабата психиката има свойството да изтръпва, да отказва да признае скоростта, да види и проблема, и възможностите.

В центрофугата на днес и утре най-важното е да успеем първо да

си кажем СТОП. Инструментът СТОП е създаден от бащата на کوچинга Тим Галуей, а един изпълнителен директор дори го нарекъл "инструмент на всички инструменти, защото помага да си припомниш всички други средства в арсенала си". Ако сте силно ориентирани към действието като мен, ще изпитате здрава съпротива срещу него, първо ще ви се стори пълна глупост, после супертрудна практика, а когато успявате - нищо особено. Помнете, че колкото повече мразите да спирате, сигурно толкова по-важно е за вас това.

Добавяйки към СТОП-а най-обикновено дишане, накрая май напилах спирачките на мазератито. "Като дишаме съзнателно и от корева, всъщност

казваме на мозъка да спре да изпраща адреналин. Това е практиката с най-голям ефект върху най-много хора за най-кратко време", твърдят Бел Линда Халпърн и Кати Любър, съсобственички на консултантската компания в областта на лидерст-

~~МОЖЕ БИ~~

„ЕДИН ПОЛЕТ“ ВРЕМЕ Е ДОСТАТЪЧНО ЗА ПОЛУЧАВАНЕ НА ПОТРЕБИТЕЛСКИ КРЕДИТ.

Два часа са достатъчни за взимане на потребителски кредит от UniCredit Bulbank: без доказване на доход, при размер на кредита от 4 000 лв. до 10 000 лв.

ГПР= 20.4237%, при годишен лихвен процент = 17.75% към дата на сключване на договора, ануитетни вноски, срок на погасяване 7 г. и усвоен кредит 8 000 лв.

Информация на 0 700 1 84 84

Let's start.  UniCredit Bulbank





вото Ariel Group. Те са помогнали с тези принципи на хиляди изпълнителни директори и мениджъри в General Electric, Mobil Oil, Deloitte, Merrill Lynch и др. Ако се концентрирате върху дишането, не може да избегнете да сте тук и сега, да сте живи, казват те.

Опитайте още сега, докато четете

Първо, кажете си СТОП. Как усещате тялото си? Каква е стойката ви? Отпуснете се в стола и забележете какво е дишането ви - дълбоко, плитко или сте забравили да дишате? Първият ключ тук е съзнателно да насочите вниманието си върху дишането в корема - без това ефектът няма да е същият. Ако усещате движението на корема с всеки дъх, стойте там, на входа на "зоната" сте. Не спирайте да дишате. Как усещате тялото си сега? Каква е стойката ви? Вторият ключ е да поддържате т.нар.

двойно внимание - една част от него

да е върху дишането и друга да продължи с четенето на статията, с електронната поща, документа или проекта.

Идеално място да поддържате двойно внимание е пред компютъра, докато ви заливат мейли и задачи. Забележете кога дишането ви става по-плитко, кога по-дълбоко. Има ли мейли, които буквално ви спират дъха? Помнете, че вие

държете дистанционното и управлявате себе си, а не технологията - вас.

Тествайте тази практика при презентация, предизвикателна среща с колега, екипа или при преговори, особено когато искате да общувате автентично, от сърцето: преди да отворите уста, направете СТОП, дръжте вниманието едновременно върху дишането и върху събеседника.

Ще попитате защо му е на лидера двойно внимание? Защото автентичното общуване е предизвикателно и изисква лидерът да е вътрешно стабилен. А защо ни е ав-

тентичност в ерата на знанието? Когато няма автентичност, комуникацията във фирмата прилича на наказателна маршрутка през

минно поле - без непринудени разговори, срещите са за доклади, командирът раздава заповеди с мегафон (сиреч мейлове). А когато има високо доверие и автентичност, общуването се качва на бързата писта на сърцето.

Когато технологиите затуптят в един ритъм със сърцето, хората се мобилизират в обща посока, екипният дух проговаря. Получава се алхимична сплав, която позволява на 20 души да постигат резултатите на 1000. Нито една технология сама по себе си не може да направи това. Като в ралитата: колата е важна, но първостепенното условие за успеха е дали шофьорът и екипът му карат своето "Мазерати" със спирачки. Ветровете и вълните, били те технологични, винаги са на страната на най-опитните навигатори. ■