

УДК 159.942

ББК 88.5

К83

Редактор А. Новресли

**Кроль Л.**

К83      Энергия — новая валюта: Как поддерживать баланс жизненных сил / Леонид Кроль — М. : Альпина Паблишер, 2020. — 254 с.

ISBN 978-5-9614-3460-6

Жизненная энергия человека — валюта нашего времени. У кого ее больше, тот успевает больше сделать, заряжен позитивом и хорошим настроением, притягивает к себе людей и интересные проекты. Все хотят иметь больше энергии, быть в потоке, который не иссякает.

Леонид Кроль — профессор Высшей школы экономики с 25-летним опытом работы коучем и бизнес-тренером, директор Института групповой и семейной психологии и психотерапии — рассказывает о проблемах с энергией, а также показывает, как управлять ею, используя то, что заложено природой в конкретном человеке. В каждой главе — кейсы из реальной практики, фрагменты коучинговых бесед, а в конце книги — приложение с 12 энергетическими профилями, которые помогут вам узнать о себе много полезного и правильно начать работу по балансировке жизненных сил.

УДК 159.942

ББК 88.5

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу [mylib@alpina.ru](mailto:mylib@alpina.ru).*

ISBN 978-5-9614-3460-6

© Леонид Кроль, 2020

© ООО «Альпина Паблишер», 2020

# Оглавление

<b>Введение</b>	5
О чем эта книга	6
Что мы будем понимать под энергией	9
Такие разные энергии	28
Итоги введения	32
<b>Глава 1</b>	
<b>«Просто нет сил»</b>	33
Астеники бывают разные	37
Энергия человеческого тепла	51
Итоги главы	56
<b>Глава 2</b>	
<b>Куда утекает энергия</b>	59
Причины утечки энергии	62
Ищем дыры вместе	72
Техники заделывания энергетических дыр	76
А что в глубине?	82
Итоги главы	84
<b>Глава 3</b>	
<b>Как мы блокируем энергию</b>	85
Блоки энергии:	
зачем мы это делаем	90
Итоги главы	110
<b>Глава 4</b>	
<b>В колее</b>	113
Зачем нужна стабильность	117
Комплекс самоподдерживающихся чувств	121

Колея, тупик или болото.....	126
Как раскатать лодку аккуратно.....	128
Золотой ключик, или Приключения балерины.....	136
Итоги главы.....	139

## **Глава 5**

<b>Американские горки</b> .....	143
Циклы и циклоиды.....	147
Какие бывают циклы энергии.....	151
Как сделать циклы предсказуемыми.....	160
Циклы — это ритм.....	164
Итоги главы.....	170

## **Глава 6**

<b>Энергия взрыва</b> .....	173
Энергия — это агрессия.....	178
Агрессия — топливо для энергии.....	179
Переупаковка агрессивной энергии в малой группе.....	181
Давление группы и давление лидера.....	188
Энергия агрессии и эмоциональный интеллект.....	191
Итоги главы.....	196

## **Глава 7**

<b>Без остановок</b> .....	199
Ловушки сверхэффективности.....	203
Что стоит за высокой энергией.....	210
Остановки по расписанию.....	216
Итоги главы.....	223

<b>Заключение</b> .....	225
-------------------------	-----

## **Приложение**

<b>12 энергетических профилей</b> .....	231
---	-----