



Введение

Книга «Одноминутный Менеджер и жизненное равновесие» является очередной частью Библиотеки Одноминутного Менеджера. Мы входим в стремительно меняющийся и полный стрессов двадцать первый век, и во времена, когда единственными предсказуемыми вещами в нашей жизни являются смерть, налоги и перемены, каждому человеку нужна помощь в восстановлении баланса личной и профессиональной жизни.

Одноминутный Менеджер встречается здесь с посетителем совершенно иного рода. Это профессор университета, который приходит к Одноминутному Менеджеру, чтобы научить. Одноминутный Менеджер узнает от него, что ключом к достижению баланса между работой и личной жизнью и управлению стрессом является время, которое мы тратим на физкультуру и здоровье. Он узнает, что, работая над своим физиче-

ским здоровьем, он меняет к лучшему не только свою жизнь, но способен также значительно повысить производительность труда и уровень удовлетворенности сотрудников своей компании, пропагандируя программу здорового образа жизни. Одноминутному Менеджеру становится совершенно ясно, что здоровые люди не только чувствуют себя лучше, они и работают лучше, добиваясь лучших результатов.

Во многих отношениях эта книга автобиографична. После феноменального успеха книги «Одноминутный Менеджер», написанной мною в соавторстве со Спенсером Джонсоном, у меня появилось столько благоприятных возможностей для работы, что я позабыл обо всем остальном. Я раздулся до 107 килограммов, так что даже при росте в 180 см мне приходилось констатировать, что я «слишком короток для своего веса». Если присовокупить сюда тот факт, что я не мог пробежать и квартала без одышки, станет ясно, почему я сам был первым нуждающимся в корректировке своего образа жизни. Во время написания этой книги я понял, что поддержание здорового образа жизни — то, что называют «легче сказать, чем сделать».

Работая над книгой и над своей физической формой, я попросил присоединиться ко мне двух очень важных в моей жизни людей. Один из них — мой давний

друг и коллега Д. У. Эдингтон, доктор физвоспитания, обладающий огромными знаниями в вопросах биохимии и более десяти лет возглавляющий кафедру физвоспитания и научно-оздоровительный центр Мичиганского университета; второй — моя жена Марджори Бланшар, доктор наук, признанный эксперт в вопросах пропаганды здорового образа жизни, планирования жизни, управления стрессом, она более двадцати лет консультирует различные компании.

И Ди, и Марджори давно уже убеждены, что, работая над своей физической формой, человек способен существенно снизить восприимчивость к стрессу и обеспечить баланс в своей жизни. Они убедили в этом меня, а я уговорил Одноминутного Менеджера. Мы надеемся, что, прочитав эту книгу, вы дадите себе слово вернуть контроль над своей жизнью, который достигается через здоровье и физический тонус, а затем дадите почитать эту книгу людям, которые окружают вас на работе и дома, чтобы она могла помочь и им тоже.

Кеннет Бланшар

Посвящается *Мерилин П. Эдингтон*,
специалисту по пропаганде
здорового образа жизни,
за ее любовь и поддержку
по отношению к Ди
и их сыну Дэвиду
и за долгую дружбу по отношению
к Кену и Марджи,
а также
сотрудникам и студентам
научно-оздоровительного центра
Мичиганского университета



Предисловие

Я был очень рад узнать, что Кен Бланшар решил расширить спектр Библиотеки Одноминутного Менеджера, включив в нее вопросы здоровья и физкультуры. Во-первых, я полагал, что если он и его соавторы, Д. У. Эдингтон и Марджори Бланшар, сумеют передать суть олимпийской идеи здорового духа и тела таким же простым для понимания образом, как Кен изложил концепции менеджмента, эта книга окажется бесценным подспорьем для всех, кого волнуют вопросы физического здоровья.

Во-вторых, если в процессе подготовки этой книги Кен сам сможет восстановить здоровье и обрести отличную физическую форму, он тем самым докажет, что, если человек привержен идее самосовершенствования, он обязательно добьется успеха. И, по-моему, Кен справился с обеими этими задачами.

И последнее. Я, как врач и специалист по физическим упражнениям, укрепляющим сердечно-сосудистую систему, могу подтвердить, что книга «Одноминутный Менеджер и жизненное равновесие» основывается на солидном медицинском фундаменте. Так что читайте эту книгу, наслаждайтесь ею и самое главное — практически применяйте предлагаемые ею идеи. Они дадут вашей жизни новое измерение и помогут добиться высочайших успехов как в личной жизни, так и на работе.

Ирвинг И. Дардик,
доктор медицины,
председатель совета спортивной медицины
Олимпийского комитета США

Избыток благоприятных возможностей

Однажды Одноминутный Менеджер стоял у окна своего кабинета, глядя на улицу. Его взгляд задержался на почтовом грузовике, куда двое людей грузили подлежащие отправке письма и посылки. Он подумал: «Вот идеальная работа. Погрузил утром почту и везешь по адресу. В конце дня идешь домой, не заботясь до следующего утра ни о чем на свете».

Конечно, Одноминутный Менеджер понимал, что отправка почты — дело более сложное, но этот грузовик распалил в нем страсть к простоте жизни. В последнее время дела его вроде шли как нельзя лучше. Он сумел превратить погибающее предприятие в настолько преуспевающую фирму, что ему предложили возглавить более крупную компанию. Всегда стараясь быть лучшим во всем, Одноминутный Менеджер с го-

ловой ушел в новую работу. «И действительно, — думал он, — эта компания нуждалась в помощи».

Преыдуший менеджер придерживался стиля «кто не справился, я не виноват». В результате сотрудники были полностью деморализованы. Они постоянно получали нагоняи за то, что ничего не делают, но не делали они в первую очередь потому, что не знали, что им делать. Одноминутный Менеджер знал: чтобы человека можно было поймать на чем-то хорошем и похвалить, тот прежде всего должен иметь перед собой ясные цели. Поэтому он начал программу постановки целей в масштабе всей компании.

Эти исправительные меры сами по себе требовали довольно много времени. А если учесть, сколько времени у него отнимали запросы со стороны посторонних людей — он обрел такую популярность в качестве менеджера, что все подряд обращались к нему за советом, — станет ясно, почему вдруг ему перестало хватать двадцати четырех часов в сутках.

Хотя все это было очень интересно и несло в себе массу благоприятных возможностей, Одноминутный Менеджер чувствовал, что теряет силы; таким усталым он себя уже давно не ощущал. Он стал таким раздражительным в семейной жизни, что жена ему на днях сказала:

*Если ты
не побережешься,
успех
добьет тебя!*

