

Джефри Брантли

Уенди Милстайн

# 5 ценни минути на работното място

*100 дейности, които ще ви помогнат  
да се освободите от напрежението и  
да се наслаждавате на работата си*

© 2007 by Jeffrey Brantley and Wendy Millstine

New Harbinger Publikations

*Five Good Minutes is a trademark of New Harbinger Publikations, Inc.*

Становищата и съветите, изразени в тази книга са предназначени само за упътване. Нито издателят, нито авторът се занимават с предоставяне на професионални съвети или услуги на индивидуални читатели. Издателят и авторът не поемат никаква отговорност за вреди или претърпени загуби в резултат от използването на тази книга.

Джефри Брантли и Уенди Милстайн

## Пет ценни минути на работното място

*100 дейности, които ще ви помогнат  
да се освободите от напрежението и  
да се наслаждавате на работата си*

Преводач Евелина Пенева

Редактор Росица Койчева

Корица и компютърен дизайн МОНТ ООД

© Издателство „МОНТ“

[www.mont.bg](http://www.mont.bg)

ISBN: 978-619-169-181-4



# Съдържание

**Въведение / 9**

**Част I**

Основата / 19

**Част II**

Дейности / 53

## По-ефикасни в работата

1. Два пъти в една и съща река? / 56
2. Отърсете се от сутрешната умора / 58
3. Бийте камбаната на безопасността / 60
4. Твърде много работа, твърде малко време / 62
5. Съсредоточете вниманието / 64
6. По-голямата картина 66
7. Внимавайте за положението на тялото си / 68
8. Постигане на лично равновесие / 70
9. Смелост / 72
10. Нека всичко премине / 74
11. Не ви харесва това, което работите, така ли? / 76
12. Петзвездна стойност / 78
13. Свеж поглед / 80
14. Сложете край на напрежението / 82
15. Чувствате ли се прищорван? / 84
16. Разходете се / 86
17. Истинското ви влияние / 88
18. Край на вредната храна / 90
19. Работите чудесно / 92
20. Сърдечен проблем / 94
21. Ключове към ефикасно действие / 96
22. Ваканция за ума / 98
23. Ведро отношение / 100
24. Джобове с напрежение / 102
25. Мястото за тъгите ви / 104

## По-малко стрес в работата

26. Поискайте помощ / 108
27. Само промяната е сигурна / 110
28. Контрол на болестта / 112
29. Разкършете се / 114
30. Да напуснем долината „Ами ако“ / 116
31. Край на навика / 118
32. Майчице мила! / 120
33. Победете протакането / 122
34. Нов съх / 124
35. Говорете! / 126
36. По-добре късно, отколкото никога / 128
37. Цялата истина / 130
38. Личният ви остров / 132
39. Скучно ли ви е? / 134
40. Престанете да гледате часовника / 136
41. Невинаги е било така / 138
42. Приятелете се със себе си / 140
43. Спиране на захранването / 142
44. Вдишвайте сила и енергия / 144
45. Възстановете естествения си ритъм / 146
46. Крещяха ли ви? / 148
47. Опитомяване на напрежението / 150
48. Почивка на отбивката / 152

## **По-разумно и с повече съпричастност сътрудничество с останалите**

49. Упражнявайте мускулите си на добрината / 156
50. Насърчавайте сътрудничеството / 158
51. Ритуал за взаимна подкрепа / 160
52. Направете място за благодарността / 162
53. Общуване със съпричастност / 164
54. Отчет за синоптичното състояние на срещата / 166
55. По-добри граници / 168
56. Увеличете благодарността си към групите / 170
57. Нищо лично, наистина / 172
58. Нека щастието ви никога не свършва! / 174
59. Направете най-доброто / 176
60. Кои е горе и кои е долу / 178
61. Емоционална защита / 180
62. Важен сте! / 182
63. Не губете самооблагане / 184
64. Защитаваме се, капитане! / 186
65. Бъдете добрината, която търсите / 188
66. Истински, а не свършени / 190
67. Върхове и спагове / 192
68. Бъдете глупав! / 194
69. По-задълбочен разговор / 196
70. Градината на благодарността / 199
71. Много благодаря / 200
72. Увеличете въздействието на силните си страни / 202
73. Срежете връзките си / 204

## **Пътувания, крайни срокове, притеснения & възможности**

74. Пътят към решенията / 208
75. Сбогом на господин Злобаров / 210
76. Уроци от природата / 212
77. Пазете си гърба / 214
78. Попитайте по-висшата сила / 216
79. Управление на спешните ситуации / 218
80. Встрани от пътя на злото / 220
81. Моля, първо вие / 222
82. Най-напред самосъхранението / 224
83. Само за вас / 226
84. Червен ког! / 228
85. Уморени ли сте? / 230
86. Балон на сигурността / 232
87. Вашите мигове на закрила при денонощна работа 7 дни в седмицата / 234
88. Нека огънят на радостта ви отново да пламне / 236
89. Какво съм направил?! / 238
90. Вашият истински вътрешен глас / 240
91. Пътувайте умно / 242
92. Извикайте / 244
93. Чувствате се като в консервна кутия ли? / 246
94. Победете умората / 248
95. Стига с този ужас от крайните срокове! / 250
96. Отгърсете се от тревогите / 252
97. Мразите този шум, така ли? / 254
98. Близо до сърцето / 256
99. Онази противна особа и вие / 258
100. Отмора за тялото на летището / 260

*Книгата се посвещава на всички, които работят.  
Дано откриете повече щастие и обогатите живота си  
благодарение на собствените си усилия. Нека вашите дарби  
бъдат от полза за целия свят.*

Джефри Бантли



*На Джуди и Матю Маккей, чиято безгранична вяра,  
подкрепа и обич ме водеха през това пътешествие, което  
ми даде много и които направиха така, че осъзната  
светлина да освети всеки ъгъл от живота ми.*

Уенди Милстайн





# Въведение

**В**ъзможно ли е работата – може би дори *вашата работа* – независимо от вида и мястото, на която протича, да създава по-силна и по-осмислена връзка между хората, да поражда повече възхищение и благодарност за тайнството на това, че сте живи?

Възможно ли е онази част от живота ви, която е свързана с работата да ви носи повече удовлетворение?

Искате ли да работите по-ефикасно? Или да работите по-спокойно и с по-малко напрежение? Искате ли да създадете с колегите и сътрудниците си отношения, които носят повече радост?

Как тези желания биха могли да се случат?

В предишните две книги *Пет ценни минути с любимия човек: 100 дейности, които всеки ден ще увеличават и обновяват любовта ви* и *Пет ценни минути за вашето тяло: 100 дейности, които ще ви помогнат да приемете себе си и да се чувствате добре в тялото си*,

ние ви показахме, че дори най-заемият човек може да отдели „пет ценни минути“ за изпълнението на някое нарочно избрано упражнение, с чиято помощ значително и съществено да промени преживяванията си.

*Идеята за петте ценни минути е проста: отделете време, само пет минути (разбира се може и повече!) да присъствате съзнателно в настоящето, да си изясните намерението и да действате всеотдайно без да се стремите към някакъв определен резултат, докато изследвате дейност или упражнение, върху което сте се съсредоточили.*

Когато изпълнявате упражненията с добронамереност и любознателност, използвате умението си да проявявате осъзнатост, имате ясно намерение и действате с всеотдайност, вие правите така, че в една от най-познатите области във вашия живот – вашата работа или професионална среда – да се превърне в благодатна почва за вълнуващи и обогатяващи нови преживявания!

Упражненията в тази книга са изцяло насочени към онава, което е животът ви, докато работите. Те ви дават възможност посредством своята работа вие да възстановите сърцето и душата си, да обогатите преживяванията на

ума и тялото, а същевременно и по-ефикасно да вършите своята работа.

Упражненията са замислени така, че да бъдат лесни и практични – ясни и зачитащи индивидуалността – освен това да са привлекателни и забавни. Веднага можете да направите което и да е от тях, още докато сте на работа. По време на изпълнението някои упражнения предполагат ведра нагласа, други изискват повече размисъл. Някои от упражненията може да имат върху вас по-изразен обогряващ, вдъхновяващ и предлагащ нов поглед към работата ви ефект (а и изобщо върху пътя ви в този живот), който може би преди това не сте оценявали.

## **Срещнете се с живота си, тук, в този момент**

**С**ъщината на петте ценни минути е идеята да усвоите умението да присъствате посредством *осъзнатост*. Присъствието се проявява като внимавате (в дишането си, усещанията от тялото ви или като сетивата ви

улавят информация за всичко, което се случва в и около вас) волево, добронамерено и без осъдителност.

Животът, независимо дали работите, играете или си почивате, се случва само в настоящия момент. Умението да проявявате осъзнато отношение, което ще развиете чрез упражненията в тази книга може да ви помогне да живеете в настоящия момент (и като следствие да изживявате пълноценно живота си) по-съзнателно и радостно.

В частта от книгата, която е озаглавена „Основата“, ще намерите ясни и лесни за следване указания за развитието на умението да проявявате осъзнатост. Обръщайте се отново и отново към тези указания всеки път, когато ви е необходимо, с цел да изследвате различните упражнения. С времето, докато трупате опит в изпълнението на упражненията, ще откриете колко естествено и лесно е да присъствате, например, просто като дишате осъзнато, осъзнато се вслушвате в звуците или обръщате съзнателно внимание на усещанията от своето тяло.

## Не вярвайте на всичко, което мислите

**П**ри условие, че се изпълняват съзнателно и с всеотдайност, всяко от тези сто упражнения в книгата е възможност да преживеете пог необикновен ъгъл някои познати аспекти от всекидневния си живот. Различните начини да преживеете себе си и живота си в работата могат да ви осигурят ново разбиране и светоглед, да ви дадат лекомта, да намалят напрежението и дори да ви насочат как да подхождате към работата си по-здравословно и по-сигурно.

Никак не е изключено да проявите разсеяност по време на работа.

Никак не е трудно да се върнете към старите навици на невнимание и разсеяност. Измислянето на истории, които не са верни е повече от лесно.

Никак не е изключено да бъдете обсебени от неприятни чувства като съжалението, гнева и дори физическото неразположение и болката.

Никак не е трудно да бъдете отделени от себе си или от настоящия момент посредством заетостта или чувство-

мо за изолация и отчуждение.

В периоди, когато човек е обзет от тревоги и суетене, отчуждение и разсеяност, способността му да работи ефективно не се изяснява в пълнота, както не се изяснява и способността му да работи по емоционално интелигентен начин. Дори е възможно човек да върши работата си така, че да му носи страдание или да го поставя в опасност, ако работи при такива емоционални обстоятелства.

Тази книга – както и предишните ни две – има за цел да ви помогне да се превърнете в най-добрата личност, която можете да бъдете и да ви помогне да приемете вероятността да имате такъв живот, който ще ви донесе най-много удовлетворение.

Книгата има и по-галечна цел.

Като автори вярваме, че когато някои хора откриват повече радост и лекота, спокойствие и разбиране в своя живот, тогава и много други хора имат полза.

В името на взаимовръзките, които съществуват помежду ни, ние ви приканваме да помислите как ползите биха могли многократно да надхвърлят непосредственото ви преживяване, винаги когато изпълнявате дори само едно

от упражненията. Открийте непознати аспекти от обвързаността, която съществува между вас и останалите. Опознаването на тези аспекти може да се окаже още една, произтичаща от изпълняването на упражнения, полза за вас.

Но не бива да се притеснявате сега по този повод; просто опитайте някои упражнения и проверете действието им при вас. И не забравяйте, че онова, което според вас сте знаели преди да направите упражненията, след това може да не е толкова сигурно! Бъдете смели и готови за скритите изненади в упражненията.

Фокусът в тази книга е насочен изцяло към работата ви и начините, по които действате и живеете на работното си място, докато проявявате възможно най-голямо присъствие, свързан сте с околните и обстоятелствата и сте щастлив и здрав.

Упражненията в книгата са обособени в четири основни раздела, всеки от тях се съсредоточава върху определен аспект от професионалния ви живот. Разделите са:

- по-ефикасни в работата;
- по-малко стрес в работата ви;



- по-разумно и с повече съпричастност сътрудничество с останалите;
- пътувания, крайни срокове, поводи за напрежение и възможности.

Всеки раздел съдържа упражнения и техники, които да изпълнявате само за пет минути, основани са на присъствието, ясно поставената цел и всеотдайността при изпълнението на упражнението. Всяка техника притежава силата да променя вашата перспектива и да води до промяна в живота ви.

За това тази книга е за вас или за някой работещ, когото вие обичате, стига да мислите, че:

- е важно да работите по-ефикасно и ефективно;
- идеята да се радвате на по-леко отношение към работата си и да намалите стреса в работата си е привлекателна за вас;
- отношенията с хората на работното ви място биха могли да бъдат по-ведри и по-добронамерени;

- всекидневните поводи за гневни мисли, крайните срокове и притесненията могат да бъдат по-добре овладявани;
- във всекидневната работа могат да бъдат открити повече поводи за благодарност към тайнството и чуждото на живота.

Огромно е доверието ни в силата на предложените упражнения, както и в способността ви да обогатявате живота си посредством присъствие, намерение и всеотдайност в действията.

Сега ви остава само да се потопите в книгата и с удоволствие да откриете възможностите в нея!

ЧАСТ 1



Основата

## Какво е отношението ви към вашата работа (и вашия живот)?

**К**ак възприемате работата си? Днес? В този момент? Бихте ли искали да сте по-щастливи и по-успешни на работното си място? А да ви бъде по-интересно и работата ви да не ви потапя в монотонност и еднообразие, искате ли?

Проявявате ли интерес към възможността вашата работа да ви даде възможност да възприемате себе си и останалите по-различно и да бъде необичаен начин, по който възприемате живота? Този нов начин на възприемане или разбиране се гради на любознателността и благодарността към носещите вдъхновение тайнственост и възхита, на вниманието към сърцето и душата, а също и към ума и тялото.

Под „сърце“ разбираме по-голяма откритост и усещането за връзката, която съществува между нас и другите и между нас и преживяването.

Под „душа“ имаме предвид по-загълбочената оценка и разбиране на нещо, което е по-велико от нашите егоцентрични начини на живот.

Ключът към по-богатите преживявания на работното място и към създаването на нови и интригуващи открития в нея най-вероятно се крие във вниманието, което можем да отделим на трите измерения на начина, по който изживявате работата си.

Съществуващите три измерения са: *начинът, по който се отнасяте към вас самите* – психологически, емоционално и физически; *начинът, по който се отнасяте към хората около вас* – какви истории разказвате на себе си и тях и отношенията ви с тях; и *начинът, по който се отнасяте към действителната работа, която извършвате* – какви истории разказвате на себе си за работата си, нейната стойност, качеството, което създавате?

## **За кого е предназначена тази книга?**

**Т**ази книга е за *всеки*, който работи *независимо от вида* на работата, включително неплатените длъжности и доброволните дейности. Тя е за всеки, който се стреми към повече – удовлетворение, радост, спокойствие,

ефикасност или гордост – от своята работа.

Книгата и упражненията, които съдържа са замислени така, че да носят радост, да подтикват към по-високи постижения, да дават подкрепа и съдържат в себе си възможността за огромно преобразяване.

Но за да имате максимална полза от предложените тук упражнения, трябва да поработите. Необходимо ви е известна решимост, малко любознателност и желанието да опитате нещо ново и различно. Най-вече ще бъдете подтикнати да обмислите и да използвате възможността да сте повече от онова, което досега сте считали, че сте и да бъдете по-живи, по-мили и щедри, по-смели и решителни, дори по-силни и ефикасни, отколкото вероятно сте си представяли.

Книгата разчита на *ученето чрез правене*. Предложените тук сто различни упражнения трябва да бъдат преживени, не просто изчетени. Именно в преживяването ще откриете всички възможни ползи от тях. Като правите (а не просто прочитате) упражненията, основани на уменията да присъствате, ясно да определяте целта си и всеотдайно да действате за осъществяването ѝ, вие създавате богатна почва за появата на възможности и ново разбиране

за себе си и работата си; възможности и разбиране, които в момента съществуват само като потенциал.

Упражненията в тази книга са по-лесни, отколкото може да ви се стори и – нещо повече – те са забавни и интересни!

Необходими са ви само любознателност и желание да „опитате“ всяко упражнение, предизвикало отклик у вас. Приемайте ги достатъчно сериозно, за да „работите“ по тях, дори по няколко пъти. Необходимо е и да проследите дали упражненията при вас имат и ако имат, какви са резултатите. Проверете. Правете само онези упражнения, които за вас имат положителен ефект.

Това е *практическа* книга. Предлага ви нарочно подбрани действия и инструменти, които да използвате в работата си. Упражненията крият в себе си възможността да променят начина, по който преживявате, възприемате и се справяте с работата си, как работите и с кого работите. Ще откриете нови възможности и отговори, а връзката ви със себе си и вашия живот, особено с работата ви, може да се промени по интригуващи и дори неочаквани начини.

Тази книга обаче *не е* магическа отвара. Вероятно няма да ви донесе повишение на заплатата (поне не веднага), не

бива и да разчитате на нея, за да се промени нечие победение. Няма да осигури преобладаване на стените ви, нито ще намали идващия отвън шум, нито ще промени което и да е от безбройните групи, съществуващи в момента условия.

Онова, което *може* да се случи, ако започнете да работите с тези упражнения е да започнете да се променяте. Можете да се уловите, че ставате по-спокойни, по-внимателни, възприемчиви, любознателни, на сърцето ви е по-леко, да не сте критични, нито така тревожни, нито толкова непреклонни. Щом това се случва, кой знае какво още може да се промени?

## Какво представляват „петте ценни минути“?

**В**ече живеете в тялото си в настоящия момент. Животът се случва само в сегашния миг. Въпреки това е много лесно да се разсеете, да бъдете изтръгнат от себе си и да изпуснете важното от погледа си. Да поддържате възприятието и вниманието си будни в настоящия миг е същността на първата минута от вашите пет ценни минути.



Идеята за петте ценни минути не е никак сложна. Отделете минута, за да се съсредоточите, отделете известно време, за да изясните целта си и след това прекарайте останалото време съсредоточили вниманието си и всеотдайно посветили се на избраното упражнение ангажирали и приковали цялото си присъствие и осъзнатост в настоящия момент.

### **Пет ценни минути**

*Внимавайте, изяснете целта, действайте с  
всеотдайност.*

Да се посветите на своите пет минути означава съзнателно да спрете и да отпуснете устрема и обичайната енергия (познатите и често несъзнавани начини, по които мислите, чувствате и обитавате тялото си) докато прежеждате себе си през този момент от своя живот. Означава да обръщате внимание, да сте малко по-будни и да насочвате вниманието и усилията си по нов начин.

Заниманието, на което се посвещавате всеотдайно, може да е каквото и да е, буквално. Упражненията тук се

насочени към работните ситуации, управлението на стреса, взаимоотношенията и дори на по-особени ситуации като деловото пътуване или крайните срокове.

## **Как биха могли петте минути да ви бъдат от полза?**

**Д**а присъствате означава да обръщате внимание и да бъдете по-осъзнат. Осъзнатостта изисква да отхвърлите осъдителната нагласа и мисли и да възприемете добронамерена осведоменост. Намерението и всеотдайността са важни за съсредоточаването и посветеността, с която се занимавате със задачите си.

Освен, че е в състояние да обогати сърцето и душата, по някои много практични начини изкуството и умението да бъдем осъзнати, да имаме ясно определена цел и да посветим себе си на постигането ѝ, могат значително да повлияят на безопасността в работата, интелигентния подход в нея и да направят така, че да работите с повече интерес и въодушевление.