

Моей матери, Нэнси Гордон Николоси

*Твоя сила и мужество
всегда вдохновляли меня.
Я всем сердцем люблю тебя*

Содержание

Предисловие	9
Авторское примечание	12
Вступление	16
1. Спущенное колесо	20
2. Хорошие и плохие новости	31
3. Долгий путь домой	34
4. Джордж просыпается	38
5. Безрадостный автобус	41
6. Правила	43
7. Вы за рулем	49
8. Все дело в энергии	58
9. Джордж делится своей перспективой	62
10. Целеустремленность	67
11. Сила позитивной энергии	73
12. Джордж совершает прогулку	81
13. Теория одного отличного удара в гольфе	84
14. Автобусные билеты	87

The Energy Bus

15. Очень долгие выходные	94
16. Кто едет в автобусе	96
17. Негативность — это враг	99
18. Никаких энергетических вампиров в автобусе	106
19. Главное правило позитивной энергии	110
20. Джордж берет управление на себя	114
21. Сон Джорджа	126
22. Лучше сегодня, чем вчера	128
23. Хорошее настроение	131
24. Вдохновенное лидерство	135
25. Главный «энергетик»	139
26. Любите ваших пассажиров	152
27. Правила любви	162
28. Страх и доверие	167
29. На следующий день	172
30. Вдохновение для команды	181
31. Вступление в игру	185
32. Презентация	196
33. Радость	200
34. Новые горизонты	205
План действий	209
Благодарности	217

Предисловие

Многие мои тренинги я начинаю с того, что предлагаю участникам сделать две вещи. Сперва я прошу их поздороваться с другими людьми равнодушным тоном — как если бы те для них ничего не значили. Кое-кто хихикает, а потом начинается общий гул и броуновское движение: все перемещаются по залу, делая при этом вид, что не замечают друг друга. Затем я всех останавливаю и снова прошу их поприветствовать друг друга, но на этот раз так, будто они рады встрече со старым другом, которого давненько не видели. В помещении тут же становится оживленно: народ начинает смеяться и улыбаться — и даже обниматься и болтать друг с другом.

Когда участники тренинга вновь садятся, я задаю им вопрос: «Как вам кажется, почему я попросил вас сделать эти две вещи?»

После того как смех умолкает, я сообщаю своим слушателям, что ответ заключается

The Energy Bus

в позитивной энергии. «Если вы хотите успешно руководить организацией, вы должны научиться управлять человеческой энергией, включая вашу собственную, — говорю я. — В какой момент в этой комнате было больше энергии — когда вы здоровались в первый раз или во второй?»

«Во второй, разумеется!» — обязательно восклицает кто-нибудь.

«Что я сделал для того, чтобы изменить энергию в комнате? — спрашиваю я. И сам отвечаю на свой вопрос: — Всё, что я сделал, — это всего лишь изменил фокус вашего мышления с негативного на позитивный. И уровень энергии вырос десятикратно!»

Именно поэтому я очень рад представить вам книгу Джона Гордона «The Energy Bus». Каждое утро вы оказываетесь перед выбором: будете ли вы мыслить позитивно — или же негативно? Позитивное мышление наполнит вас энергией.

Когда вы приходите на работу, у вас появляется другой выбор: вы можете поощрять людей делать все правильно — или же станете критиковать их за то, что они делают неправильно. Угадайте, какое из этих действий будет лучше воодушевлять людей?

Предисловие

Если вы хотите наполнить здоровой энергией вашу семью, карьеру, команду или организацию, прочтите эту книгу. Позитивный настрой Джона буквально электризует страницы, а его советы и рекомендации помогут вам культивировать позитивную энергию в любых делах. И тогда своим присутствием вы сделаете мир лучше.

Спасибо тебе, Джон, за то, что ты вселяешь в нас здоровый оптимизм и помогаешь выбрать правильный автобус!

*Кен Бланшар, соавтор книг
«Менеджер за одну минуту»
и *Leading at a Higher Level*
(«Выход на новый уровень»)*

Авторское примечание

Порой бывает любопытно оглянуться на прожитую жизнь и осознать, как определенные события привели тебя в ту точку, где ты находишься сейчас, — как это, например, случилось с написанием книги, которую вы сейчас держите в руках. Однажды я совершил тур по 28 городам с презентацией моей первой книги *Energy Addict: 101 Ways to Energize Your Life* («101 способ наполнить вашу жизнь энергией»). Там я познакомился с самым настоящим водителем автобуса, который подбросил меня от стоянки прокатных машин до аэропорта. У него была не только широчайшая улыбка из всех, что мне случалось видеть: он также поделился со мной своей житейской мудростью, которая глубоко повлияла на меня. Этот водитель автобуса был воплощением той самой позитивной энергии, о которой я рассказывал, пока разъезжал по стране. Я написал статью о нашей с ним встрече в своей еженедельной

Авторское примечание

электронной рассылке и назвал ее «10 правил для лучшей поездки в вашей жизни». Статья получила массу одобрительных откликов; ее называли моей лучшей на тот момент информационной рассылкой. Позже, во время обычной прогулки, идея сюжета для этой книги буквально запрыгнула мне в голову. А когда я принялся писать, то уже не мог остановиться. Слова потоком лились из меня — и вот вы держите в руках эту книгу.

А теперь я с удовольствием приглашаю вас совершить недолгую, но увлекательную и осмысленную поездку на «энергетическом автобусе». Надеюсь, вы воспользуетесь моей книгой не только для того, чтобы наполнить вашу жизнь и работу позитивной энергией, но и для того, чтобы получать удовольствие от жизни. В конце концов, цель нашей жизни — сохранять душевную молодость, радоваться каждому новому дню и прибыть в конечный пункт нашего назначения как можно позже, но с улыбкой на лице: ведь это будет означать, что вы действительно совершили отличное путешествие.

Я хотел бы также отдать должное некоторым людям и работам, вдохновившим меня на определенные идеи в этой книге.

На детский вариант книги «The Energy Bus» меня вдохновил Ричард Бах, автор книг «Иллюзии» и «Чайка по имени Джонатан Ливингстон», который сказал: «Вам никогда не будет дано желание, которое вы будете бессильны осуществить».

Формула позитивной энергии была создана благодаря формуле $E + R = 0$, которой со мной поделился Джек Кэнфилд, автор книги «Правила успеха»¹.

История из «энергетической книги» отсылает к моей собственной книге «Зарядиться энергией за 10 минут».

История об Аврааме Линкольне в ожидании гражданской войны навеяна аудиозаписями Джима Коллинза, автора книги «От хорошего к великому»². Джим Коллинз также говорит о выборе нужных людей для автобусной поездки, хотя идея этой книги принадлежит мне.

Об исследовании конструкции самолета для правила № 9 я узнал от Лори Бет из ее книги *Jesus CEO*.

¹ Кэнфилд Джек, Свитцер Джанет. Правила успеха. М.: Эксмо, 2017.

² Коллинз Джим. От хорошего к великому. Почему одни компании совершают прорыв, а другие нет... М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018.

Авторское примечание

Исследование, посвященное энергии сердца, было выполнено в Институте здоровья сердца, www.heartmath.org. Там занимаются феноменальной, новаторской работой.

Одиннадцатый номер автобуса для Джой был выбран не случайно. Это особенное число для меня.

Я посылаю вам лучи позитивной энергии!

Джон