[скачайте мини-книгу по этой теме](http://www.knigikratko.ru/books/istorii-uspeha-i-biografii/mcdonalds-kak-sozdavalas-imperia)

Как быстро снять нервное напряжение: методы великих

06.02.2017 [*Личная эффективность*](http://www.knigikratko.ru/news/lichnaya-effektivnost)

Чтобы не сгибаться под тяжестью проблем, многие из великих лидеров выработали свои способы быстро снимать нервное напряжение и не давать тревогам о чем-то, пусть даже очень важном, мешать спать по ночам. Расскажем об их секретах бодрости и высокой работоспособности.   
  
**1. Рей Крок, основатель McDonald’s**  
О своем способе успокаивать нервы Рей Крок написал в своей книге «McDonald’s: как создавалась империя»: «Я разработал систему, которая помогала снять нервное напряжение и остановить поток тревожных мыслей, когда я ложился в постель. Чтобы успокоиться, я воображал свое сознание в виде школьной доски с множеством требовательных надписей. Затем я воображал руку с тряпкой, которая эти надписи дочиста стирала. Сознание становилось девственно чистым. Как только в голове появлялась мысль, рука с тряпкой — раз! — и стирала ее. Затем я расслаблял все тело, начиная с шеи и вниз, расслабление переходило к плечам, рукам, туловищу и ногам до самых кончиков пальцев. Когда волна расслабления доходила до пальцев ног, я уже засыпал… Потом коллеги будут удивляться, что я работаю по 12—14 часов в день, а затем общаюсь до двух-трех часов утра с потенциальными клиентами, однако встаю очень рано и тут же готов заарканить очередного клиента. Секрет моей бодрости состоял в том, что я выжимал все возможное из каждой минуты отдыха. Спал я в среднем вряд ли больше шести часов, и часто на сон оставалось меньше четырех часов. Спал я так же старательно, как и работал».  
  
**2. Уинстон Черчилль, 61-й и 63-й премьер-министр Великобритании**  
Черчилль мог работать едва ли не по 24 часа в сутки, не проявляя ни малейших признаков усталости. Объяснялось это феноменальной способностью Черчилля полностью восстанавливать свои силы с помощью кратковременного сна. Чувствуя первые признаки усталости, он уединялся в какой-нибудь комнате, ложился (или же, если не было подходящего ложа, садился) и мгновенно засыпал. Через 10–15 минут – не позже – он, хотя его никто не будил, просыпался, чувствуя себя прекрасно отдохнувшим и бодрым, а затем возвращался туда, откуда ушел, и как ни в чем ни бывало продолжал прерванное занятие, будь то дебаты в парламенте, заседание правительства или переговоры.  
  
**3. Маргарет Тэтчер, 71-й премьер-министр Великобритании**  
А Маргарет Тэтчер наоборот считала, что не надо снимать нервное напряжение. «Это великое чувство напряжения — всегда быть чем-то занятым, — признавалась она одному из своих биографов. — Необязательно, что это должна быть какая-то полезная работа — беседы, обсуждения или игра на пианино. Главное — что-то делать. Праздность — это всегда растрата, потеря. Очень важно прожить свою жизнь ради какой-то определенной цели». С годами Тэтчер превратилась в последовательного приверженца теории «перманентной работы». Она искренне считала, что отдых и релаксация лишь сбивают с ритма и расшатывают трудовую дисциплину. Ее феноменальная работоспособность поражала подчиненных. Рабочий день Тэтчер начинался обычно в 6:30 утра и продолжался с небольшими перерывами до 1—2 часов ночи. На намеки на то, что она чрезмерно увлекается мелочами и хочет до всего докопаться сама, она обычно отвечала: «Или вы оседлаете факты, или факты оседлают вас».  
  
Узнать подробнее об этих великих людях вы можете из книг, представленных в Библиотеке «Главная мысль»: [«McDonald’s: как создавалась империя», Рей Крок](http://www.knigikratko.ru/books/istorii-uspeha-i-biografii/mcdonalds-kak-sozdavalas-imperia); [«Секреты ораторского мастерства», Уинстон Черчилль](http://www.knigikratko.ru/books/mudrost-velikih/izbrannie-rechi); [«Искусство управлять государством», Маргарет Тэтчер](http://www.knigikratko.ru/books/mudrost-velikih/iskusstvo-upravlenia-gosudarstvom)