

**Николай Николаевич Прянишников** (родился 15 ноября 1972 года) — российский менеджер, один из ключевых руководителей «Вымпелкома» в период 2000—2008 годов, с 2009 по 2014 год — президент представительства корпорации Microsoft в России. С 01 июля 2014 года — вице-президент по развитию бизнеса Microsoft в Центральной и Восточной Европе.

## ОТКУДА ЭНЕРГИЯ?

FACEBOOK

*(Published on September 29, 2016)*



**Nikolay Pryanishnikov**

CEO at Russian Fitness Group, Ltd. (World Class)

*Много раз мне задавали вопрос: «Николай, откуда столько энергии?» Иногда даже так: что принимаете? Как удается столько всего достигать за день/неделю?*

*Отвечаю за себя и провоцирую всех на дискуссию.*

*Мой ответ из трех пунктов:*

***1 Любить дело, которым ты занимаешься.***

*Лучше всего это характеризует английское слово:*

*«Passion», которое не идеально переводится на русский –  
страсть, увлечение, любовь, активная позиция,  
положительные эмоции...*

*Если вы любите вашу работу, дело, которым вы  
занимаетесь, то это дает вам много энергии.*

*Очень важно найти, то, что именно ВАШЕ.*

*За мою карьеру я следил, что мое, а что не совсем, и делал  
карьерные шаги именно в МОЕМ направлении. Два раза я  
делал карьерные шаги со снижением зарплаты, но они были  
правильными для моего развития и с точки зрения  
получения энергии.*

## ***2. В «здоровом теле здоровый дух» и много энергии.***

*Я всегда занимался спортом, но за последний год, на мой  
взгляд, вышел на новый уровень.*

*И здесь я хочу поблагодарить великую команду World Class.*

*Команда научила меня правильному питанию (и это дает  
энергию), регулярным тренировкам (дисциплина,  
регулярность - очень важны), я, безусловно, вышел на новый  
уровень физической подготовки (чувствую себя намного  
круче)), а разнообразие тренировок добавляет интереса,  
увлекательности, не забирает, а добавляет энергии.*

*Наши умнейшие тренеры рассказали, что кроме силовых тренировок, обязательно кардио тренировки, как минимум, раз в неделю (раньше, честно говоря, на кардио я халтурил:). Теперь слушаюсь и чувствую очень большую пользу. Бегаю на дорожке, по выходным в парке, плаваю в бассейне и чувствую себя намного лучше. Все тело как будто «дышит» во время и после таких тренировок.*

### **3. Гармония с окружающим миром.**

*В мой Мастер-класс по менеджменту/карьере я включил новые пункты. Назвал их «Секреты менеджера».*

*Один из новых пунктов звучит так: «Стесняться и обижаться глупо. Справедливость относительна».*

*Мне кажется, у многих очень много энергии уходит не на дело, а на обиды, выяснения отношений, переживания прошлого, волнения о будущем...*

*А ведь это все траты нашей энергии...*

*Выкладываться на все 100%, как менеджер-профессионал, но не пропускать через себя лично – вот мой принцип.*

*Концентрироваться на том, что ты делаешь сейчас, ограничив «бесконечное копание в прошлом» и «избыточное обсуждение третьего квартала 2017 года» - вот, что поможет достичь успеха и сегодня и в 2017 году.*

*А как у вас с энергией?*

*Что помогает?*