

Annotation

Система тайм-менеджмента, разработанная автором этой книги-тренинга, проста в применении, уже опробована и дает 100-процентный результат. Выполняя шаг за шагом задания, вы сможете навести порядок в своей жизни: правильно расставлять приоритеты, организовывать детей, находить время для себя и мужа и в итоге стать счастливой и организованной мамой, женой, хозяйкой.

- [Света Гончарова](#)
 - [Предисловие Ицхака Пинтосевича](#)
 - [Вступление](#)
 - [Для кого эта книга](#)
 - [Как пользоваться этой книгой](#)
 -
 - [Порядок в доме, в семье и в голове за три недели](#)
 - [Основы нового ТМ для женщин](#)
 - [Чего ожидать от книги](#)
 - [Первая неделя – учимся планировать день](#)
 -
 - [Зонируем день по «темам»](#)
 - [Планируем время блоками](#)
 - [О приоритетах дня](#)
 - [Глава 1](#)
 - [Путь к порядку начинается с заботы о себе](#)
 - [Зачем маме заботиться о себе](#)
 - [Кто должен позаботиться обо мне](#)
 - [Спасение утопающих – дело рук самих утопающих!](#)
 - [Четыре источника сил и энергии для мамы](#)
 - [Где взять время на заботу о себе](#)
 - [План-минимум заботы о себе](#)
 - [Наполните себя!](#)
 - [Задания](#)
 - [Глава 2](#)
 -
 - [Успевай любить!](#)
 - [Хорошие отношения и новые возможности](#)

- [Как научиться успевать любить](#)
- [Что нужно сделать на практике](#)
- [Языки любви и как их использовать](#)
- [Пять языков любви](#)
- [Как определить язык любви](#)
- [Задания](#)
- [Глава 3](#)
 -
 - [Что для меня главное](#)
 - [Где взять время для главного](#)
 - [Как запланировать главное](#)
 - [Задания](#)
- [Глава 4](#)
 -
 - [Вся правда о планировании](#)
 - [Что нам нужно делать](#)
 - [Задания](#)
- [Глава 5](#)
 -
 - [Мы зависим друг от друга](#)
 - [Что такое соподчинение](#)
 - [Как соподчинять практически](#)
 - [Планирование в четыре колонки](#)
 - [Главная польза от соподчинения](#)
 - [Задания](#)
- [Глава 6](#)
 -
 - [Учимся просить о помощи](#)
 - [Просим конкретно](#)
 - [Просим вежливо](#)
 - [Просим снова и снова](#)
 - [Искренне благодарим за помощь](#)
 - [Задания](#)
- [Глава 7](#)
 -
 - [Когда же изменится моя семья](#)
 - [Проактивная мама](#)
 - [Задания](#)
- [Глава 8](#)

- - [Понедельник – планирование](#)
 - [Вторник – забота о себе](#)
 - [Среда – соподчинение](#)
 - [Четверг – приоритеты](#)
 - [Пятница – помощь](#)
 - [Суббота – близость](#)
 - [Воскресенье – начинай с себя](#)
 - [Глава 9](#)
 -
 - [Источник сил: Целый день для заботы о себе](#)
 - [Приоритеты: Сверить планы, три главные цели месяца](#)
 - [Планирование: Один день для планирования грядущего месяца, ежемесячные дела](#)
 - [Соподчинение: Совместный семейный отдых](#)
 - [Помощь: План действий для помощников](#)
 - [Начинай с себя: Оцениваем свои успехи](#)
 - [Послесловие](#)
 - [Манифест организованной мамы](#)
 - [Об авторе](#)
 - [Продолжайте путь к любви и полному порядку в семье!](#)
-

Света Гончарова

**Тайм-менеджмент для мам. 7 заповедей
организованной мамы / Света Гончарова**

Предисловие Ицхака Пинтосевича

Когда-то я попросил Константина Стрюкова дать отзыв о тренинге «Genesis – Путь Бабочки с огнехождением». Он написал: «Я бы его посоветовал самому близкому мне человеку – маме».

То же самое могу сказать о системе Светы. Когда я познакомился с ней, сразу отправил к ней жену. В Свете сочетаются все качества, которые делают тренера великим. У нее есть системность. Она – эксперт, то есть изучила все лучшее, что было до нее в нише тайм-менеджмента и советов по организации жизни мам. Она – вдохновитель: очень хочет помочь каждой маме. Моя жена следует этой системе. Наша жизнь улучшилась. Словом, Света Гончарова создала мегасистему, которая работает.

Кроме того, она наполнена духовной силой и светом от Бога. Это передается – и добавляет глубинный смысл в простые и понятные советы. Я верю, что наша книга принесет огромную пользу мамам, детям и мужьям.

**ДЕЙСТВУЙ! ЖИВИ! ВЛИЯЙ! БОГАТЕЙ! ЛЮБИ!
Я ЗНАЮ – ТЫ МОЖЕШЬ!**

Вступление

Когда я спрашиваю себя, зачем мне писать эту книгу, в голове звучит один и тот же ответ: «Поможешь женщине – поможешь всему миру! Изменишь женщину – изменишь весь мир!» И это не утопия. Я уверена в этом на 100 %. **Женщина стоит в центре семьи**, а семья, как мы знаем, ячейка общества. То, какой будет семья, в первую очередь зависит от женщины. Сказано в притчах: «Умная женщина устраивает свой дом, а глупая разрушает его».

- Ты правда будешь спасать мир?!
- Как минимум!

Мультфильм «Гадкий Я: 2»

Я верю, что женщина – сердце семьи. Не голова, не шея, а именно сердце. И если с сердцем все будет нормально, то и все тело, вся семья будет здорова и счастлива. Подумайте: **если мама, жена, хозяйка будет организована, довольна и полна любви – какой может стать ее семья, ее муж и дети?!** Американцы любят говорить: «Happy wife – happy life!» (счастливая жена – счастливая жизнь). Это, на мой взгляд, абсолютно соответствует истине. Поэтому я искренне верю, что если смогу помочь женщинам стать организованными, спокойными и счастливыми, то повлияю на их семьи – и, в конце концов, на весь мир.

Я очень хочу поделиться с женщинами своим взглядом на тайм-менеджмент и организацию жизни семьи. После того как дважды стала мамой, я убедилась в том, что общеизвестный тайм-менеджмент – это в основном правила для мужчин или для женщин без детей. Если вы мама, то ситуация усложняется наличием семьи, и многие правила тайм-менеджмента (далее – ТМ) для вас могут не сработать.

То, о чем я хочу рассказать вам в этой книге, – **совершенно новый взгляд на ТМ**; временами он может идти вразрез с общеизвестными правилами. Но **это на самом деле работает!** Причем работает очень хорошо. Все, о чем буду рассказывать, я уже проверила: во-первых, на себе и своей семье и, во-вторых, на тысяче мам-студенток, приходивших на тренинги и семинары. Женщины, применяющие мою систему ТМ:

- успешно **меняют** свою жизнь к лучшему,
 - **организуют** жизнь своих семей,
- улучшают** отношения с мужьями и детьми,
- ищут и **находят** свое призвание.

И все это – «не отходя от кассы», то есть без отрыва от дома и семьи.

АНЕКДОТ:

Декрет – это работа в две смены и ночное дежурство!

Для кого эта книга

Самые важные в жизни вещи – это не вещи.

Сразу хочу объяснить, для кого пишу эту книгу, так как подойдет она, увы, не всем дамам. **Книга предназначена исключительно для женщин, любящих свою семью** и ценящих семейный очаг, мужа, детей больше, чем карьеру и разного рода достижения. Я ни в коем случае не говорю, что это плохо, когда женщина выбирает карьеру. Каждый волен выбирать то, что считает для себя важным и ценным. Просто то, о чем я хочу рассказать, будет работать только в том случае, если семья и брак – ваш наивысший жизненный приоритет.

Мой подход к ТМ основан на укреплении отношений между людьми. Я искренне верю, что именно женщина вносит наибольший вклад в созидание семьи. Поэтому, дорогие женщины, я не буду учить вас успевать все и везде. У ТМ, который я предлагаю в книге, есть уникальная цель – я **хочу научить вас успевать любить**. Если вы научитесь этому, поверьте: жизнь станет полнее – и вы узнаете о том, как успешно совмещать свои главные жизненные роли (кстати, и на карьере найдется время!).

Дорогие читательницы, я уверена: каждая из вас может жить полнее и быть счастливее! И я хочу научить вас этому. **Вы достойны любви, порядка, радости и удовлетворения.** Вы в силах помочь себе – и изменить к лучшему свои семьи. Можете изменить мир вокруг, изменив себя. У вас все получится!

Искренне ваша Света Гончарова

Как пользоваться этой книгой

Дорогие мои читательницы! Моя книга не просто сборник рекомендаций и идей. Это книга-тренинг, которая призывает к действию.

Порядок в доме, в семье и в голове за три недели

Мне очень хочется, чтобы буквально с первой главы книги вы начали свой путь к порядку. Для этого я **подготовила серию практических заданий, выполняя которые можно шаг за шагом встроить все семь заповедей в свою жизнь.** Вам понадобится всего три недели для того, чтобы стать по-настоящему организованной мамой. Вот как мы построим наше обучение.

1-я неделя: научимся планировать день

2-я неделя: научимся планировать неделю

3-я неделя: научимся планировать месяц

И все это мы будем делать в контексте моей системы тайм-менеджмента для мам (которая работает и уже изменила жизнь многих женщин). Поэтому, если вы шаг за шагом выполните все задания книги, я гарантирую вам кардинальные позитивные перемены в жизни вашей семьи!

Каждый день обучения я рекомендую вам делать вот что:

1. Прочитайте (или перечитайте) соответствующую главу из этой книги.
2. Поделитесь с друзьями в социальных сетях мыслью из книги, которая стала для вас в этот раз ключевой.
3. Выполните задание для текущего дня.
4. Примените в жизни то, что вы узнали сегодня.

Не спешите проглотить всю книгу целиком – обязательно уделите время выполнению этих заданий. В них – суть книги: ведь **вы сами должны начать действовать и менять себя**, а не просто накапливать интересную информацию.

Запомните: если не будете предпринимать практических действий, о которых говорится после каждой главы, я не смогу помочь вам. Наша задача – не просто прочитать эту книгу, **но выполнить все практические задания к ней** (даю слово, что задания будут интересными и вдохновляющими).

«В жизни есть две самых сильных боли. Боль дисциплины и боль сожаления. Дисциплина весит килограммы, сожаление весит тонны».

Джек Кэнфилд, американский писатель

Обещаю: если подойдете к заданиям ответственно, то, выполнив лишь несколько, сразу заметите – ваша жизнь меняется. В ней становится меньше хаоса, больше порядка и любви. **Действуйте – и за три недели вы, ваш дом и ваша семья преобразятся – и вы ощутите ветер позитивных перемен.**

Основы нового ТМ для женщин

Дорогие мамы, я хочу помочь вам не просто успевать больше. Я **хочу, чтобы вы смогли полностью перезагрузить свою жизнь, увидев массу возможностей и привилегий**, которые дают материнство и семейная жизнь. Будучи мамой, вы можете успеть гораздо больше, жить намного полнее – и реализоваться на все 100 %.

«Если женщины чего-то хотят, все, как правило, получается».

Виктор Гюго

Когда я думала о том, какие особенности отличают жизнь мам, заметила вот что:

Мы организовываем самых близких людей, а не только вещи.

- У нас много разных потоков задач одновременно.
- Нам нужно приспосабливаться под нужды детей и мужа.
- У нас частые форс-мажоры.

Нам недоступны выходные, отпуска, больничные и четкое разделение рабочего и домашнего времени.

Именно поэтому для начала я хочу предложить вам очень простое правило, которое станет нашей основой. Если вы хотите привести в порядок свой дом, быт и жизнь в целом, **необходимо прямо сегодня начать пользоваться правилом «ЗОО» для мам.**

«ЗОО» расшифровывается очень просто:

- З – забота о себе
- О – отношениЯ в семье
- О – отношениЕ (мое) к ситуации

Ниже я все детально объясню.

«З» – Забота о себе

Мы – мамы, а это значит, что «наш дозор» никогда не заканчивается (по крайней мере, в первые лет 20). **Быть мамой – это не забег на**

короткую дистанцию, это – марафон! Вы не можете сойти с этой дистанции, взять выходной или отпуск от детей. Ваша работа продолжается 24 часа в сутки, 7 дней в неделю. Поэтому нужно четко и ясно понять, что если вы не научитесь восполнять силы и регулярно самостоятельно заботиться о себе – ни о каком порядке и организации жизни нельзя и думать. У вас просто не будет на это сил.

Хотите больше порядка и любви в семье? Наполните себя!

«О» – Отношения в семье

Думая о том, как организовать себя и жизнь своей семьи, важно помнить, что мы имеем дело не только с вещами и задачами, но и с людьми – самыми близкими. И здесь очень важна близость и построение хороших отношений. По сути, именно для этого мы создавали семьи. Поэтому **наши усилия по организации дома и семьи должны укреплять любовь, доверие и близость между детьми и родителями, мужьями и женами – а не наоборот.**

Организовывая свою жизнь, нужно помнить о первостепенности отношений.

«О» – Отношение (мое) к ситуации

Новый ТМ для женщин – это умение позитивно и легко относиться к себе самой и к жизни, умение правильно себя настраивать. Без позитивного оптимистичного настроения усилия по организации жизни семьи не принесут радости и удовлетворения. Я убедилась в том, что **для мамы умение правильно себя настроить с утра – важнее, чем план дел на день.**

Я знаю, что мы сами – источники своих эмоций: только от нас зависит наша реакция на обстоятельства. Мы не всегда можем изменить обстоятельства или других людей, но **всегда можем менять себя** — и выбирать: быть счастливыми в этих обстоятельствах и с этими людьми – или страдать и многократно умножать негативные эмоции. Поэтому мы обязательно будем учиться тому, как приобрести правильный настрой и разрешить себе быть счастливым в любых обстоятельствах. Именно это умение поможет успешно организовать себя и наши семьи.

Итак, приступая к изучению нового **ТМ для женщин, любящих семью**, давайте помнить об этих трех основах, о правиле «3ОО»:

- Забота о себе (заботимся в первую очередь о себе – тогда сможем больше и лучше позаботиться о семье).
- Отношения в семье (организовывая семью, в первую очередь заботимся о хороших отношениях).
- Отношение (мое) к ситуации (правильно настраиваемся и ведем себя проактивно).

Итак, приступим!

Чего ожидать от книги

Эта книга основана на системе тайм-менеджмента для мам, которую я создала для себя самой три года назад. За последние годы работы с мамами в проекте «Флаймама» я смогла отточить и проверить систему. А после года обучения у Ицхака Пинтосевича уверенно утверждаю, что благодаря Ицхаку смогла довести ее до совершенства.

«Организованность – это не врожденная способность, а навык, которому можно научиться».

Дэвид Аллен, эксперт по вопросам продуктивности

В моей системе всего 6 простых шагов, которые могут помочь каждой маме привести в порядок себя, свой дом и свою семью. Именно эти 6 шагов и инструкции к ним вы найдете в последующих главах. К моим 6 принципам мы с Ицхаком добавили еще один, который станет залогом вашего успеха на пути к порядку.

- В первой главе мы поговорим о том, как восполнять свои силы и почему это так важно для нас, мам.

- Во второй главе поговорим о практической, бытовой пользе хороших отношений в семье.

- В третьей главе разберемся с нашими приоритетами и узнаем, можно ли успеть все.

- В четвертой главе займемся планированием – и больше не будем плыть по течению.

- В пятой главе узнаем о главном секрете успешной организации жизни с детьми – соподчинении.

- В шестой главе разберемся с помощью и помощниками.

- В седьмой узнаем, как запустить механизм позитивных изменений и сделать их необратимыми.

- В восьмой главе поговорим о том, как планировать неделю, опираясь на «7 заповедей».

- В девятой главе мы спланируем месяц – и посмотрим, как можно применить здесь нашу систему.

Мне, конечно, хотелось вместить в книжку как можно больше

полезной информации, которая помогла бы вам жить организованно. Но мы с Ицхаком решили, что лучше обучать вас постепенно. Поэтому, кроме главной теоретической информации, я расскажу о трех простых и очень важных навыках. Шаг за шагом я покажу вам, **как, используя нашу систему из 7 шагов к порядку, научиться планировать день, неделю и месяц с детьми.** Я уверена: если вы превратите свой день, неделю и месяц в шедевр, это поможет вам в организации остальных сфер жизни семьи.

АНЕКДОТ:

Пока у ребенка не закончилась печенюшка, я должна успеть: помыться, одеться, поесть и посуду помыть. Армия отдыхает в сравнении с молодой мамой...

На протяжении трех недель мы покажем, как именно вы можете запланировать день, неделю и месяц, нанизывая на них, словно кольца на пирамидку, дела, соответствующие каждому из 7 шагов к порядку.

Если вы будете следовать нашим рекомендациям и выполните все задания, то гарантируем: **порядка в вашей жизни ощутимо прибавится!** Вы сможете больше успевать, меньше уставать и по вечерам чувствовать удовлетворение днем, который прожили.

АНЕКДОТ:

Вопрос на женском форуме:

– Всю ночь сегодня проплакала. Посоветуйте, из-за чего?

Первая неделя – учимся планировать день

Для планирования дня мы с вами будем использовать этот лист планирования, который вы можете скачать на сайте www.7mama.org:

ПЛАНЫ НА ДЕНЬ _____

ВРЕМЯ	ДЕТСКИЙ РЕЖИМ	ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ДЕЛА	ВОЗМОЖНЫЕ ДЕЛА
УТРО			
		Привести себя в порядок	
		15 минут отдыха	
ДЕНЬ			
		Отдых во время сна ребенка	
ВЕЧЕР			
		30 минут наедине с собой	

А теперь детально разберемся, как работать с этим листом. План действий такой.

Зонируем день по «темам»

Заполняем колонку для распорядка дня ребенка, привязывая его ко времени (пока пишем то, что есть, а не то, что хотелось бы).

Заполняем колонку для обязательных дел — тех, которые вам непременно нужно успеть за сегодняшний день (это должны быть исключительно ваши ежедневные дела, рутина – причем по минимуму). В этой колонке у вас обязательно должно остаться время для одной НЕрутины (об этом ниже).

Заполняем колонку для возможных дел. Это те задачи, которыми вы сможете заняться, если появится свободная минутка.

Планируем время блоками

Как видите, лист разделен на три блока:

- Утро
- День
- Вечер

Чтобы справляться с делами более эффективно, нужно **мелкие однотипные задачи собрать вместе, в «один блок»**. Конечно, тематические блоки должны **формироваться вокруг режима дня ребенка**, например:

- Утро (ребенок активный и спокойный): приготовление пищи, уборка, стирка.
- День (прогулка и дневной сон ребенка): саморазвитие, рабочие вопросы.
- Вечер (ребенок и муж требуют внимания): общение с мужем и детьми, личное время (ребенку – мультики, вам – горячая ванна).

О приоритетах дня

Очень важно включить в свой день не только рутинные дела, но и то, что важно для вас, хоть и не срочно (назовем это НЕрутина):

- забота о себе;
- время для саморазвития и реализации;
- время с мужем;
- отдельное время с подросшим ребенком;
- общение с друзьями и т. д.

Попросту говоря, в вашем дне обязательно должны быть рутина и НЕрутина. Я бы даже сказала: *хотя бы одна НЕрутина*.

Рутина – это:

- готовка;
- уборка;
- стирка;
- уход за малышом и т. д.

НЕрутина – это:

- то, что важно, но не срочно (вклад в отношения, планирование);
- то, что просто приятно и интересно.

«Вы никогда не измените свою жизнь, пока не измените что-то из того, что делаете каждый день».

Джон Максвелл, известный эксперт по вопросам лидерства

Конечно, с первого раза у вас не получится запланировать и прожить идеальный день! Тут важно помнить, что мы с вами не стремимся к идеалу; шаг за шагом мы будем вместе продвигаться к упорядоченной и полной жизни. На протяжении книги мы будем составлять план на день, анализировать то, как вы его проживете, вносить коррективы – и так снова и снова, пока не будете полностью довольны своим днем.

Глава 1

Источник сил



Путь к порядку начинается с заботы о себе

У нового ТМ для женщин есть один СЕКРЕТ. Если вы узнаете его и воспользуетесь, то обязательно – и без больших затрат – станете организованной мамой и очень счастливой женщиной. По-моему, важнее его нет ничего (я не шучу!). Не буду вас томить и сразу расскажу о нем. Он очень прост:

- если вы хотите уверенно двигаться к порядку,
- если вы хотите организовать себя и свою семью,
- если вы хотите, чтоб в вашей голове, в доме, в жизни было все в порядке...

...ВАМ НУЖНО ИМЕТЬ НА ЭТО СИЛЫ!

Многие мамы начинают сразу применять рекомендации по семейному ТМ (и, надо сказать, поначалу довольно успешно). Но проходит неделя, другая – и большая часть сдается и скатывается назад, в свой обычный ежедневный хаос. Причина на самом деле банальна и очень печальна. Вы начинаете лезть на крутую гору, не имея ни физических, ни моральных сил идти дальше – даже по ровной дороге. **Вы начинаете путь к порядку БЕЗ СИЛ**, необходимых для того, чтоб его пройти, – так почему же удивляетесь, что у вас ничего не получается?!

«Если бы я знал, что буду жить так долго, я бы лучше позаботился о себе».

Микки Мантл, американский бейсболист

Для того чтобы начать жить организованно, нужно как минимум не валиться с ног от усталости, физического и морального истощения и раздражения. Но, к сожалению, большинство мам с маленькими детьми выглядят и чувствуют себя именно так...

«Сначала наполни себя, тогда ты сможешь дать другим».

Св. Августин

Дорогие мои, **чтобы стать организованной мамой и успевать заботиться о доме и семье – нужно, прежде всего, позаботиться о себе!**

Когда вы будете полны сил, спокойны и довольны, то сможете по-настоящему начать свой путь к порядку и сделать перемены к лучшему необратимыми.

Зачем маме заботиться о себе

Умение восполнять свои силы и заботиться, прежде всего, о самой себе – это то, что наши женщины в большинстве своем, к сожалению, не умеют. Они привыкли думать о других, а потом, когда-нибудь, если останется время, – о себе. В этом – самая большая ошибка. **Если женщина сама пуста и истощена, что она может отдать другим, как может повлиять на них?**

Сразу уточню: быть эгоистом и думать только о себе – это плохо и неправильно. Но уметь восполнить свои жизненные силы – это правило, которому учит сама природа.

Необходимо уяснить и хорошо запомнить: **материнство – это надолго**. Быть мамой – это не забег на короткую дистанцию, это – участие в марафоне. Потому что дети – это не проект на год-два – они будут с нами долго. И нужно беречь силы, чтобы в самый неподходящий момент не сойти с дистанции.

Быть мамой – это постоянно отдавать. Но если мы опустошены, то нам нечего отдать ни детям, ни мужу. Наши ресурсы не бесконечны. Чтобы источник сил не иссяк, о нем стоит вовремя и правильно заботиться. Важно понимать, что наши силы нужны семье.

Но чаще всего мы так сосредоточены на заботе о других, что забываем о том, что сами уже давно ездим практически с «пустым баком». И однажды источник наших сил показывает дно – и тут начинаются проблемы, мы:

- перегораем и срываемся на близких;
- подрываем свое здоровье (чтоб потом долго и мучительно восстанавливать его);
- начинаем винить своих детей в том, что они «высасывают из нас все силы»;
- портим отношения с супругами постоянными жалобами и упреками.

АНЕКДОТ:

Жена – мужу:

– Я стала похожа на мокрую соль!

– ?!

– *Не высыпаясь!..*

Словом, когда источник сил пуст – мы на грани, обессилены; мы вообще ничего не хотим и никого не любим. К сожалению, такое состояние свойственно многим. Поэтому нужно крепко-накрепко запомнить: **если мы хотим помочь миру, нужно в первую очередь помочь самим себе**. Если вы любите свою семью, то лучшее, что вы можете для нее сделать, – позаботиться о себе!

Кто должен позаботиться обо мне

Мы склонны ждать чуда, вместо того чтобы приложить усилия, чтобы чудо осуществилось. Девушки ждут принца на белом коне, который решит их проблемы и сделает их счастливыми, супруги ждут друг от друга умения читать чужие мысли (и продолжают молчать), человек с больным желудком молит Бога об исцелении (продолжая есть картошку фри)... Словом, мы часто сидим и ждем у моря погоды, надеемся на завтрашний день. Когда же мы обессилены – физически, эмоционально, духовно, – тоже склонны винить в этом кого угодно, но не себя самих.

АНЕКДОТ:

– Как долго ждать перемен?

– *Если ждать, то долго.*

И это – правда. Если будем ждать перемен к лучшему, то ждать придется долго – и, скорее всего, безрезультатно. Если хотим, чтобы в жизни произошли позитивные перемены, **мы сами должны стать этими переменами.**

Спасение утопающих – дело рук самих утопающих!

Позаботиться о восполнении своих сил – это наша ответственность. Если мы сами не научимся заботиться о себе, этого, увы, не сделает никто. А знаете почему? Нет, не потому что все вокруг «плохие» и нас не любят. Просто есть лишь один человек, который знает, что вам нужно для восполнения сил; только он один знает, когда именно нужно остановиться и передохнуть; только он знает ваши потребности и нужды. Этот человек – вы!

«Все в наших руках, поэтому их нельзя опускать».

Коко Шанель

Не стоит перекладывать ответственность за восполнение своих ресурсов на других людей или на обстоятельства. В Библии есть замечательные слова: что посеет человек, то и пожнет (Гал. 6:7–8. – *Прим. ред.*).

Если не сеете здоровье, духовность, эмоциональное и умственное развитие – не получите никакого плода. **Ваша жизнь – это следствие ваших решений и действий.**

- Если вы обессилены и выжаты как лимон – вы в этом виноваты!
- Если полны сил и чувствуете себя стаканом, полным до краев, – это ваша заслуга.

Поэтому давайте перестанем ныть и винить мужей, родителей, друзей в том, что они о нас не заботятся и не читают наши мысли. Давайте примем на себя полную ответственность за свою жизнь – и сами возьмемся за восполнение своего источника сил.

Четыре источника сил и энергии для мамы

Чтобы было проще разобраться в том, как наполняется наш источник сил, давайте представим его в виде четырех сосудов. Назовем их:

- тело
- сердце
- разум
- душа

Это те ресурсы, которые необходимы человеку для нормальной жизни и счастья. Очень похоже на автомобиль с четырьмя колесами: если не в порядке хотя бы одно из них, он не сможет нормально ехать. Так что нужно заботиться обо всех четырех сферах (колесах, сосудах) – чтобы жизнь была гармонична, а мы – полны сил для великих свершений!

«Все, что есть в этом мире выдающегося, проистекает из правильного образа жизни».

*Дэвид Старр Джордан, американский зоолог,
пацифист*

Заботимся о теле: здоровье и красота

Здоровье

Когда мы говорим «забота о себе», то первым делом в голову приходят вещи, которые приятны, к примеру: съесть шоколадку или поваляться на пляже. Но секрет в том, что для настоящей заботы о себе важно понять, что нам действительно нужно, – и отделить от того, что просто хочется.

«Кто рассчитывает обеспечить себе здоровье, пребывая в лени, тот поступает так же глупо, как и человек, думающий молчанием усовершенствовать свой голос».

Плутарх

Здоровье – это ресурс, который мы можем использовать для:

- работы
- служения
- заботы о близких

И это, наверное, самый невосполнимый ресурс, если потерять его или

исчерпать до дна. Если нет здоровья, вы мало что сможете отдать другим. Скорее, другие будут вынуждены отдавать вам силы и заботу. Какие бы цели ни стояли перед вами, без здоровья вы их не достигнете.

АНЕКДОТ:

Самый быстрый способ для матери привлечь внимание детей – сесть и сделать вид, что тебе хорошо.

Именно поэтому я предлагаю вам серьезно заняться своим здоровьем. Оно даст массу энергии и времени для всех остальных сфер жизни.

Красота

Каждой женщине необходимо чувствовать себя прекрасной. Каждая женщина нуждается в том, чтоб уметь любить и принимать себя такой, какая она есть. Если женщина не верит в свою красоту (которая отнюдь не заключается во внешности), это негативно влияет на ее самооценку – что, в свою очередь, мешает нормальному общению с людьми.

АНЕКДОТ:

Умная жена следит за собой, глупая – за мужем.

Как за цветущим садом нужно ухаживать, чтоб он продолжал радовать цветением, так же нужно ухаживать за собой. Чтоб мы смогли радоваться самим себе и быть благодарными за то, какие мы есть. А еще у нас есть мужья, которых нам тоже нужно стремиться порадовать, не правда ли?

Заботимся о душе

Чтобы заботиться о духовной жизни, нужно, прежде всего, определить для себя понятие «духовность». Что значат для вас понятия «душа» и «духовный рост»? Для людей верующих «духовный рост» – это развитие духовной сущности благодаря общению с Богом. Для других «духовность» – это моральные ценности, традиции, призвание и предназначение, искусство.

«В жизни каждого человека есть два самых важных дня: первый – это когда он родился, а второй – когда понял зачем».

Уильям Баркли, шотландский богослов

Для полноценного развития духовной жизни необходимо ставить для себя четкие и конкретные цели. Часто наша духовная жизнь теряет свой смысл, так как мы ни к чему не стремимся, плывем по течению и ждем, что чудо само свалится на голову.

АНЕКДОТ:

Вы понимаете, что вы мама, когда поход в магазин в одиночестве кажется вам настоящим отпуском.

Если не ставить себе целей в духовном росте, вы расти не будете! Вам попросту некуда будет стремиться – и не для чего расти.

Заботимся о сердце

Чтобы отдавать любовь, нужно ее получить. Давайте представим наше сердце как сосуд, который наполняется любовью. Когда наш сосуд любви полон, то нам:

- легко любить других
- легко прощать
- легко контролировать свои эмоции
- легко стремиться к тому, чтобы любить безусловно

Давайте вспомним о концепции Гэри Чепмена «Пять языков любви». Теперь мы знаем, что **есть пять основных способов передавать и принимать любовь**. Вы можете показать, что любите человека, через:

- слова
- прикосновение
- время
- подарки
- помощь

Вы и ваши близкие понимаете любовь примерно одинаково. Нужно знать не только свой собственный язык любви но и то, какие именно действия людей передают вам любовь. Разобравшись в этом, сможете понять: как самим наполнять свой сосуд любви, а о чем можно просить близких.

«Больше всего хранимого храни сердце твое, потому что из него источники жизни».

Притчи

Заботимся о разуме

Многие мамы ждут возвращения на работу, чтобы вновь начать приобретать знания. Но зачем скатываться до уровня, когда мозги начинают «киснуть» – можно расти умственно и профессионально, находясь дома, без отрыва от малышей. Просто мы должны помнить, что забота о разуме – еще один ресурс, который нужно восполнять ежедневно!

«Даже разумный человек будет глупеть, если он не будет самосовершенствоваться».

Сиддхартха Гаутама, основоположник буддизма

Вот как можно помочь себе «умнеть» ежедневно:

- читать книги о детях и о том, как их растить и воспитывать;
- читать литературу, связанную с профессией (теперешней или будущей);
- общаться в Интернете с умными людьми, которые могут научить чему-то новому и полезному: и в родительских буднях, и в профессиональном плане;
- регулярно подводить итоги и планировать следующий жизненный этап.

Где взять время на заботу о себе

Нужно научиться восполнять свои силы ежедневно. Пусть порция «топлива» будет небольшая, но это должно происходить регулярно. Не нужно приносить жертвы, о которых никто не просит. Никому не нужно:

- подорванное здоровье
- разрушенные отношения
- пустые головы

«Заправляйтесь заранее», тогда никогда не окажетесь среди дороги без топлива в баке вашей «машины». Толкать автомобиль или буксировать его к заправке намного сложнее, чем долить бензина в бак, когда он еще полупустой, правда?

«Сон – тоже функция, ее нужно осуществлять, чтобы можно было выполнять другие функции».

Габриэль Оноре Марсель, первый французский философ-экзистенциалист

Конечно, спланировать день так, чтобы всем угодить и время на себя оставить, непросто. Но когда есть цель, способы найдутся. Поэтому давайте не будем тратить время на мысли о проблемах, а лучше подумаем о возможностях, которые есть для того, чтобы позаботиться о себе прямо сегодня!

Награждайте себя отдыхом за выполненный блок работы

Берите пример со своего сердца. Вы ведь знаете: человеческое сердце никогда не останавливается, не уходит в отпуск, чтобы передохнуть. Так как же оно выдерживает такой ритм работы? Дело в том, что оно отдыхает в процессе работы, не останавливаясь. То же нужно делать и нам.

АНЕКДОТ:

Приятные стороны материнства никогда нельзя осознать полностью, пока дети не улягутся спать.

Найдите быстрые способы для восстановления сил на каждый день. Не нужно ждать отпуска или выходных – позвольте себе расслабиться и

подзарядиться в течение дня. Вот что в этом поможет:

- Награждайте себя 10–15 минутами отдыха (или сменой рода деятельности) после каждого блока выполненной работы (помните, мы говорили о трех блоках: утро, день и вечер).

- В середине или в конце каждого дня запланируйте минимум 30 минут личного отдыха (чтоб принять ванну, полежать, почитать, прогуляться).

Детально планируйте отдых – тогда он удастся!

Максимально конкретно планируйте, что будете делать в свои законные 30–60 минут отдыха ежедневно и в выходные дни.

Составьте список дел, которые помогут позаботиться о теле, сердце, душе, разуме, – и выбирайте заранее, чем конкретно займетесь во время отдыха. Когда четко знаешь, для чего конкретно выделяется время, сделать это проще (все подготовить, найти помощников, отложить другие дела) – и, наконец, уделить время себе, а не заниматься чем придется.

План-минимум заботы о себе

Чтобы вы поверили, что на самом деле можете сделать для себя очень многое прямо сегодня, приведу приблизительный план-минимум ваших действий по заботе о себе. Разделим день на **три части**: утро, день, вечер.

Утро

С утра мы приводим в порядок СЕБЯ. Чистим зубы, причесываемся, одеваемся красиво и удобно. После выполнения этого минимума приходит совершенно другое настроение, мы по-другому воспринимаем все, что происходит. Даже с маленьким ребенком на руках вы можете начать утро с себя.

Начинайте день с вклада в свою духовную жизнь и физическое здоровье. Если вы с утра проведете время с Богом и сделаете зарядку (или отправитесь на пробежку), это зарядит вас духовными и физическими силами на целый день. Утро – лучшее время для такой «подзаправки», поэтому впишите эти утренние дела в свой распорядок дня.

Далее следует выполнить дела, которые позволят вам подготовиться к вечеру; надо подумать, что нужно сделать утром, чтобы разгрузить вечер. После того как утренние дела будут сделаны, не забудьте о 15 минутах отдыха для себя!

День

В первой половине дня у большинства мам с детками – дневная прогулка. Поэтому, чтобы позаботиться о себе, гуляйте с ребенком там, где нравится вам! Ненавистна песочница – не идем в песочницу. Пойдем в парк, в зоопарк, в красивый сквер. Подумаем, где именно вам было бы интересно и приятно провести время. Ребенку будет хорошо там, где хорошо вам, поверьте!

Стараемся, чтобы большой дневной сон был дома, а не на прогулке в коляске. Погулять с коляской можно утром или вечером.

Если днем ребенок спит дома, мы можем отдыхать вместе с ним, посвящая время себе.

«Если не я для себя, то кто для меня?
Если я только для себя, то что я?
Если не теперь, то когда же?»

Гиллель, иудейский законоучитель эпохи Второго храма

Очень важно запланировать, что мы хотим делать во время этого дневного отдыха: спать, читать книжку, смотреть кино, заниматься хобби – и все подготовить для этого.

Чтобы сразу заняться **НУЖНЫМ** делом, когда ребенок заснет, а не бесцельно блуждать по Интернету или мучительно думать, чего же больше хочется.

Вечер

Выполняя вечерние дела, стоит подготовиться к завтрашнему дню. Много, сделанное вечером, облегчит утро следующего дня.

- Мы можем подготовить одежду для себя, для детей.
- Подготовить все для завтрака или частично его приготовить.
- Помыть посуду и оставить пустую раковину – тоже очень важная подготовка к утру.

Когда к завтрашнему дню все сделано, можно включить ребенку мультик, а самим в это время отдохнуть.

И еще очень важный момент: важно лечь спать в «приличное» время (не слишком поздно, чтобы хорошо выспаться).

Если у мамы маленького ребенка идеально чистый дом, значит, у нее не все в порядке с психикой.

М. Томпсон

Такой план-минимум в большинстве случаев реален для любой мамы, с любым ребенком, с любым количеством детей. Если стараться придерживаться этой схемы, станет намного легче. Даже если начать вводить в привычку что-то одно, например «привести себя в порядок с утра», – жизнь изменится к лучшему.

Наполните себя!

Секрет заботы о себе для мам заключается в трех простых истинах:

1. **Заботимся о себе** – нам нужно заботиться о своем источнике сил.
2. **Сами** – мы должны это делать сами, и делать ежедневно.
3. **Каждый день** – забота о себе должна стать одним из приоритетных дел нашего дня.

Вы сможете изменить вашу жизнь. Вы сможете о себе позаботиться. Пусть это не идеально, но все же шаг за шагом мы будем наполнять свой источник сил – и возможности наши будут расти, поверьте!

АНЕКДОТ:

- Скажите, что вы делаете?
- Пилю дерево уже пять часов!
- Но почему вы не прерветесь и не заточите пилу?
- Вы что – слепой? Мне некогда! Мне пилить надо!

Не откладывайте восполнение сил на потом. Позаботьтесь о себе. Если вы будете полны сил – изменится и ваша жизнь, и жизнь семьи:

- вы сможете сделать гораздо больший вклад в жизнь ваших детей;
- вы сможете построить прекрасный брак;
- у вас будет приятно, чисто, хорошо в доме.

Но помните: **все начинается с заботы о себе**. Поэтому лучшее, что вы можете сделать для семьи, это позаботиться о себе и восполнить свои силы. Теперь, благодаря этой книге, у вас есть детальное руководство к тому, КАК это сделать на практике. Действуйте – и ваша жизнь начнет меняться уже сегодня!

Задания

ЗАДАНИЕ № 1: идеи о том, как позаботиться о себе

Напишите четыре списка идей по наполнению каждого из источников сил. Что конкретно вам нужно сделать, чтобы позаботиться о:

- теле
- сердце
- разуме
- душе

Например:

- Тело – ложиться спать и вставать раньше, ежедневно 15 минут бегать.
- Сердце – раз в неделю общаться с друзьями.
- Разум – выбрать книгу по своей специальности и читать ежедневно как минимум полчаса.
- Душа – встав утром раньше, посвящать 30 минут молитве и духовному чтению.

Старайтесь быть максимально конкретными в своих идеях. Не нужно писать: «наконец-то заняться спортом»; будьте конкретны – ставьте перед собой ясные и выполнимые цели. Лучше напишите «30 минут зарядки по утрам» или «одна тренировка в зале в неделю». Постарайтесь разбить каждую большую задачу на маленькие подзадачи, причем представить все это в виде КОНКРЕТНЫХ действий.

Напишите как можно больше идей для восполнения каждого из источников сил.

ЗАДАНИЕ № 2: мой ежедневный план – минимум заботы о себе

Подумайте и запишите, что вы уже сегодня могли бы сделать для себя исходя из нашего плана-минимум: утром, днем и вечером.

В лист планирования дня впишите:

- утренний моцион
- дневные передышки
- вечерний отдых
- подготовка к следующему дню

В запланированное время отдыха используйте идеи по заботе о себе из ваших списков, которые вы только что составили. Лист планирования можете скачать на сайте: www.7mama.org

ПЛАНЫ НА ДЕНЬ _____

ВРЕМЯ	ДЕТСКИЙ РЕЖИМ	ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ДЕЛА	ВОЗМОЖНЫЕ ДЕЛА
УТРО			
		Привести себя в порядок	
		15 минут отдыха	
ДЕНЬ			
		Отдых во время сна ребенка	
ВЕЧЕР			
		30 минут наедине с собой	

Глава 2

Близость



«Личные взаимоотношения – вот та плодородная почва, на которой произрастают все достижения, победы и успехи».

Бен Стайн, актер

Я верю, что главная цель семейного ТМ – улучшить, сохранить и поддержать отношения в семье. Если у нас нет близости, доверия и безусловной любви с самыми близкими людьми, то зачем все усилия по самоорганизации? Зачем нашей семье убранный дом, ужин из трех блюд и идеально выглаженное белье, если, получая все это, мы теряем себя?

Успевай любить!

Один из самых распространенных вопросов мам звучит так: «Как научиться все успевать?» Я тоже поначалу искала ответ именно на него. Но, к счастью, вовремя поняла, что сам по себе вопрос неправильный, так как успеть все невозможно. Особенно если ты мама с маленькими детьми. Поэтому я сформулировала вопрос для себя по-другому: «Что самое главное я должна успеть?» И вот тогда поняла, что главное, чего я хочу добиться с помощью инструментов ТМ, – **научиться успевать любить**. Я хочу научиться организовывать свой день и свою жизнь так, чтобы в первую очередь не потерять близости с мужем и детьми. Это – главное для меня. Именно поэтому вторым главным шагом к порядку я выбрала БЛИЗОСТЬ.

Если мы хотим привести жизнь семьи в порядок, нам нужны хорошие отношения внутри семьи. Нужна близость. И это не только эмоциональная потребность: в близости с мужем и детьми есть совершенно конкретная «бытовая» польза. Сейчас объясню!

Хорошие отношения и новые возможности

Близость с детьми

Если у вас есть близость с детьми, то они более предсказуемы для вас и, как следствие, более управляемы. А значит, у вас есть больше времени на порядок в доме! Когда вы знаете буквально каждый вдох вашего малыша, когда понятна каждая его интонация, когда легко предсказать его поведение – намного проще удовлетворить его нужды и организовать свои дела вокруг ребенка и вместе с ним. В свою очередь, ребенок, доверяющий своей маме и уверенный в ее любви, будет более послушным и гибким.

«Любовь – это казна счастья: чем больше она дает, тем больше получает».

Владимир Мюллер, литературовед, переводчик

Близость с мужем

Если ваш муж полностью доволен своей семейной жизнью и удовлетворен во всех смыслах, он будет более внимателен к вам и к вашим просьбам, станет с большей охотой помогать по дому и с детьми. Муж, купающийся в вашей любви, будет дарить любовь в ответ и вдохновлять вас на новые подвиги – дома и за его стенами.

АНЕКДОТ:

Жена:

– У вас, у мужиков, на уме только секс, а нам, женщинам, нужно внимание...

Муж:

– Внимание, сейчас будет секс!

Вы – сердце семьи!

Женщина – сердце семьи; именно от нее зависит, насколько теплыми будут отношения в доме. На первый взгляд ответственность кажется слишком большой (почему только я должна отвечать за качество отношений в семье?!). А задача-то неподъемная: что могу сделать я, чтобы улучшить отношения? Но цель этой книги – не просто поставить перед вами планку высоких стандартов, нет! Мы хотим дать вам работающие и очень действенные инструменты для того, чтобы вы смогли подняться даже

выше этой планки.

Как научиться успевать любить

В первую очередь давайте договоримся о том, что такое любовь и что конкретно вы имели в виду, произнося это слово. Сразу хочу объяснить, что в нашем понимании любовь – это не чувства; любовь – это выбор и осознанные действия. Да-да! Иначе говоря, любовь – это глагол.

Я думаю, мы все уже убедились (не первый год замужем!), что влюбленность в мужа проходит (прекрасный принц однажды становится обычным несовершенным человеком, который временами совсем не украшает жизнь). Мало того, влюбленность в ребенка тоже проходит (крохотный очаровашка превращается в угрюмого подростка со всеми вытекающими последствиями)!

АНЕКДОТ:

Счастье нельзя купить... Зато его можно РОДИТЬ!

Но даже если на каких-то жизненных этапах мы не чувствуем пылкой любви к близким, мы можем любить их осознанно. Все, что нужно для этого, – однажды принять решение проявлять любовь к мужу и детям всегда, независимо от наших чувств и их поведения.

«Любить другого ради него самого – значит думать не о том, что от него получаешь, но о том, что ему даешь».

Андре Моруа, французский писатель, историк

Мы просто-напросто можем выбрать: любить! Ежедневно делать что-то, передающее нашу любовь мужу и детям. Такая любовь безусловна. Такая любовь может все. Такая любовь приносит свои плоды. И вы обязательно согласитесь со мной, когда попробуете то, что я хочу предложить.

Что нужно сделать на практике

Чтобы научиться успевать любить, нужно сделать две вещи:

1. Организовывать свой день так, чтобы всегда оставалось время для близких.

2. Разобраться в том, как наши близкие понимают любовь и какие наши действия помогают им чувствовать себя любимыми.

По сути, мы должны выделить для укрепления отношений время и использовать его наиболее эффективно.

«Любить» – это глагол, который означает действие.

Любовь-чувство есть плод любви-действия».

Стивен Кови, специалист по вопросам руководства, управления жизнью

Как организовать день так, чтобы укрепить отношения

Я хочу предложить вам несколько простых решений, которые смогут помочь в этом.

1. Выделите вечернее время для семейного общения. Заранее распланируйте день так, чтобы вечер был по возможности свободен от домашних дел и вы смогли посвятить время мужу и детям. Для этого, во-первых, нужно перенести максимум домашних дел на утро. Во-вторых, нужно отдохнуть днем (в идеале – в тихий час детей), чтобы вечером у вас остались силы не только накормить мужа и спросить, как дела, но и занять его кое-чем поинтереснее!

2. Организуйте свою занятость вне дома так, чтобы проводить с семьей не меньше четырех вечеров в неделю.

3. Как минимум раз в неделю планируйте «особый» вечер с мужем, когда вы сможете побыть хотя бы час наедине, без детей, – куда-нибудь сходить, заняться сексом.

4. Как минимум раз в месяц планируйте один час наедине с каждым из подростков детей. Пусть это будет особое «мамино» время, которое вы проводите так, как хочется вашему ребенку.

Важный момент: вы не обязаны беспрекословно следовать советам, приведенным выше. Это просто идеи, которые могут помочь вам

организовать жизнь семьи так, чтоб оставить время для созидания истинной близости. Иногда у вас будет больше возможностей быть вместе и мои «нормы» будут выглядеть для вас сухим пайком. А иногда – наоборот: вы будете так перегружены, что даже один вечер с семьей будет казаться большой удачей.

АНЕКДОТ:

Дорогие женщины, если мужчина ничего вам не дарит, разбрасывает везде носки и сидит перед телевизором с бутылкой пива, значит, вы – та единственная, с которой ему действительно хорошо!

«Мало быть просто искренним. В любви надо объясняться на языке того, кого любишь».

Гэри Чепмен, психолог

Помните, что планы для вас, а не вы для планов. Старайтесь планировать время для укрепления близости каждый день. Делайте все, что в ваших силах, – и не расстраивайтесь, если все вышло не совсем так, как того хотелось. Пробуйте снова и снова – и будет получаться все лучше и лучше.

Языки любви и как их использовать

Даже заранее запланированное время с близкими людьми не дает стопроцентной гарантии, что ваши отношения будут улучшаться. Многие жены и мамы изо всех сил (как они думают) стараются показать свою любовь мужьям и детям. Но, к сожалению, плодов от своих усилий не видят.

Совет: если вы не видите плодов, которых ожидали, то наверняка изначально не то сеяли. Точно так же и в отношениях. Проблема недопонимания в семьях кроется в том, что мы вкладываем в отношения не то, что нужно было. В результате «предмет любви» не чувствует себя любимым – и мы попадаем в замкнутый круг.

Чтобы «сеять» в близость с мужем и детьми правильно, нужно разобраться в том, как именно ваши близкие понимают любовь.

Мне очень нравится концепция Гэри Чепмена «Пять языков любви». Она дает наиболее полное представление о том, как люди понимают и передают любовь. А еще «Пять языков любви» на самом деле работают! Я испытала это в своей семье – и видела результаты этой методики в семьях тысяч женщин, которые приходили ко мне учиться. Я уверена: она сработает и для вас.

Пять языков любви

Секрет кроется в том, что люди ПО-РАЗНОМУ понимают и передают любовь. Для каждого из нас любовь может выражаться в разных вещах. Скажем, у вас с супругом могут быть разные языки любви. И отличаться они могут так же сильно, как английский и китайский языки. Согласитесь, **глупо объясняться человеку в любви на языке, которого он не понимает!** Чтобы этого избежать, запомните: есть пять языков любви, которые могут помочь человеку почувствовать себя любимым:

1. Слова
2. Время
3. Помощь
4. Прикосновения
5. Подарки

Невозможно любить человека, ничего ему при этом не давая. Любовь, не дающая плодов, – это не любовь.

Джон Таунсенд, американский психолог, психотерапевт

Ребенку с **языком любви СЛОВА** нужны (правильно угадали!) слова одобрения, поддержки, поощрения, похвалы.

Ребенку, у которого **язык любви – ВРЕМЯ**, напротив, слова не нужны; ему необходимо, чтобы вы провели с ним время. И не важно, как именно вы его проводите; важно, что вы вместе.

Если у вашего мужа родной **язык любви – ПРИКОСНОВЕНИЯ**, то ему нужно чувствовать вашу руку на плече, ваш поцелуй на щеке – и да, конечно: секс-секс-секс.

Если же родной **язык любви вашего мужа – ПОДАРКИ**, то для него будет иметь огромное значение любая мелочь, записка, безделушка, лакомство, которые вы преподнесете ему с любовью. Дорогие и нужные подарки, конечно, тоже будут иметь успех!

А если у вашего мужа **язык любви – ПОМОЩЬ**, то он будет таять от поглаженных рубашек, чистых полов и готового ужина.

Чтобы не тратить силы и время понапрасну и сразу попадать в яблочко, выражая любовь мужу и детям, определите их ведущие языки любви и научитесь их использовать.

Как определить язык любви

Чтобы понять, какой ведущий язык любви у вашего супруга или ребенка, хочу предложить вам простую формулу. Выглядит она так:

ППП

1-е П: Проявления – вспомните и запишите, как «объект любви» сам проявляет любовь. Как он (она) чаще всего показывает любовь вам? То, как человек интуитивно выражает любовь, обычно говорит о его родном языке любви.

2-е П: Просьбы – о чем «объект любви» чаще всего вас просит? Просьбы демонстрируют то, чего человеку не хватает.

3-е П: Придирики – вспомните, к чему он (она) обычно придирается и на что жалуется. Жалобы и придирики – тоже завуалированные просьбы о любви.

Когда вы соберете все ППП вместе, станет очевидно, как именно понимает любовь ваш близкий человек.

«Если тебе не нравится то, что ты получаешь, измени то, что ты даешь».

Карлос Кастанеда, американский писатель, философ

Интересное о языке любви

1. Ведущих языков любви (ЯЛ) обычно несколько. Встречаются люди как с одним ярко выраженным языком любви, так и «полиглоты», свободно использующие все пять языков любви.

2. Ведущие языки любви обычно не меняются в течение жизни. С возрастом могут меняться только «диалекты» – любимые проявления (действия) на ведущем ЯЛ. Если то, что раньше хорошо работало, вдруг перестало нравиться вашему объекту любви, вместо того чтобы лишать его этого ЯЛ вовсе, подумайте, как бы вы могли изменить свои проявления любви.

3. Любви не бывает слишком много! Не бойтесь того, что вы «перелюбите» человека – и он начнет злоупотреблять, требуя все больше и больше. Когда вы используете ЯЛ человека, вы сообщаете ему самое

важное, что он хочет знать: «Ты по-настоящему любим!» А если он уверен в вашей безусловной любви, то естественным его желанием будет отдавать любовь вам!

АНЕКДОТ:

Лучший антидепрессант – все-таки детские объятия!!! Когда рядом стучит родное сердечко, а пальчики гладят по волосам и вытирают твои слезы – все беды отступают!

Самая большая прелесть языка любви в том, что, узнав ЯЛ мужа или ребенка, вы можете составить список конкретных действий, которые помогут им почувствовать вашу любовь. А если уже есть готовый список «дел любви» (ДЛ), вам не составит труда внести их в свой план на день, неделю, месяц (как вы делаете это с домашними делами или встречами).

Таким образом, вы сможете «планировать любовь» – и это замечательно! Теперь, чтобы проявить любовь к близким людям, нам не нужны будут ни особые чувства, ни настроение, ни ответные действия от них. Вы сможете любить безусловно и постоянно. А это – именно тот вид любви, в котором нуждаются все несовершенные, проблемные, неидеальные мужья и дети. И поверьте, если вы первой начнете любить так, близкие ответят вам взаимностью.

АНЕКДОТ:

Крик о помощи в Фейсбуке: «Милые мужчины, помогите! Научите, как сидеть дома с тремя детьми и целый день ничего не делать!! Очень надо!»

И последний совет. Заведите себе правило: всегда делать выбор в пользу близости с мужем и детьми.

- Если у вас есть, к примеру, две возможности: заняться уборкой или побыть рядом с мужем – всегда выбирайте мужа!

- Если ребенок неожиданно отрывает вас от какого-то домашнего дела и нуждается в вашем внимании, комментарии, объятиях – всегда выбирайте ребенка!

Рутинные и домашние дела никогда не заканчиваются, а вот близкие будут с нами рядом далеко не всегда. Поэтому пользуйтесь любой возможностью проявить любовь – и получить ее от них!

Искусство «успевать любить» заключается в следующем:

- Организовываем день так, чтоб запланировать время для семейного общения.
- Определяем языки любви мужа и детей.
- Пишем списки дел любви для каждого близкого человека.
- Привязываем конкретные дела любви к своему календарю и расписанию.
- Когда приходит время для дел любви – действуем, отложив все остальное.

Задания

1. Скачайте информацию о том, как определить язык любви на сайте: www.7mama.org
2. Определите язык любви ваших близких.
3. Напишите список дел любви.
4. В листе планирования дня отведите время для вечернего семейного общения.
5. Запишите домашние дела, которые нужно сделать до вечера, в блок «Утро» и «День».
6. Запланируйте время дневного отдыха для себя, чтобы быть готовой к великим свершениям вечером.

Наш лист планирования дня заполняется все больше и больше. Пока вы будете читать следующие главы и дополнять распорядок дня делами, соответствующими следующим шагам к порядку, не забывайте ежедневно практиковать то, что уже вписали в наш день: заботу о себе и дела любви.

Обязательно действуйте и пробуйте все, о чем читаете в этой книге. Если у вас есть вопросы ко мне или вам нужно больше информации по пройденным темам, можете написать мне на сайт: www.7mama.org

ПЛАНЫ НА ДЕНЬ_____

ВРЕМЯ	ДЕТСКИЙ РЕЖИМ	ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ДЕЛА	ВОЗМОЖНЫЕ ДЕЛА
УТРО			
		Привести себя в порядок	
		Готовить обед + ужин	
		Уборка по верхам	
		15 минут отдыха	
ДЕНЬ			
		Отдых во время сна ребенка	
ВЕЧЕР			
		Кино всей семьей	
		30 минут наедине с собой	

Глава 3

Приоритеты



Любой маме каждый день нужно успеть выполнить так много дел, что у кого угодно голова пойдет кругом. Да, у нас, мам, голова идет кругом, стресс становится ежедневным, а список дел, которые не успели сделать сегодня, заставляет чувствовать: «Я **ВООБЩЕ НИЧЕГО НЕ УСПЕВАЮ!!!**» Если знакома такая ситуация, думаю, для вас будет огромным облегчением узнать, что нам, **мамам, вовсе не обязательно УСПЕВАТЬ ВСЕ. Я уверена: то, что нам нужно, – это научиться успевать делать главное!**

«То, каким курсом вы идете, гораздо важнее, чем ваша скорость».

Стивен Кови

С появлением детей время воспринимается по-другому. Наверное, главная характеристика времени для мам – это то, что оно «нарасхват»! Времени катастрофически не хватает. Мамы часто жалуются на то, что многое не успевают. Именно поэтому мысль о том, что все успевать не нужно, стала для меня освобождающей и дающей надежду.

АНЕКДОТ:

Проснувшись утром, лежу, жду, когда мама завтрак приготовит, а потом вспомнила, что мама – это я!!!

В сутках 24 часа, в неделе 7 дней, в месяце никогда не будет больше чем 31 день, в году – 365 дней. А еще наша жизнь конечна. Наше время ограничено. Поэтому было бы глупо пытаться втиснуть в эти довольно жесткие рамки все-все. За двумя зайцами погонишься – ни одного не поймаешь, гласит народная мудрость. Именно поэтому так важно выбрать главное, что мы хотим успеть, – и сосредоточиться на этом.

Давайте подумаем:

- Что главное вы должны успеть за день?
- Что никак нельзя выбросить из вашего расписания?
- Что из самого важного вы бы очень хотели успеть сегодня?
- Выполнение каких дел даст вам чувство удовлетворения в конце этого дня?

Эти вопросы очень важно задавать себе, когда планируете грядущий день. Ведь если некоторые важные, но не срочные дела намеренно не запланировать, сами по себе вы до них никогда не доберетесь!

- Забота о себе не вопит, как голодные дети.
- Невыполненные дела любви не мешают так сильно, как грязная посуда в раковине.
- Самореализация не валяется под ногами, как разбросанные игрушки.
- Увы, самые важные дела проще всего отложить на потом, потому что они, хоть и важные, но не такие срочные, как ежедневная домашняя рутина.

Но рутина никогда не заканчивается. Никогда! И она сожрет всю жизнь, если вы не начнете осознанно выбирать то, что хотите успеть за сегодняшний день.

АНЕКДОТ:

Все, что не делается, то не делается...

Именно поэтому я предлагаю перестать плыть по течению и начать из всех сил грести в сторону своих жизненных ориентиров, чтобы «не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы». И знаете что? То, что вы мама, то, что у вас куча дел, то, что время у вас в дефиците, – **ОЧЕНЬ** поможет вам научиться успевать делать главное. Потому что именно вы знаете цену своему времени (а значит, научитесь мудро им распоряжаться)!

Что для меня главное

Для начала нужно определить, чем конкретно для вас является это главное.

- Чего вы хотите от себя как от хозяйки, жены, мамы?
- Какой вы бы хотели видеть себя и свою семью через год, три, через пять лет?
- Чего вы вообще хотите от жизни?

Эти вопросы – не на один день. И даже не на три. Но чем раньше вы начнете их себе задавать и чем чаще будете к ним возвращаться, тем скорее получите ответ.

Где взять время для главного

Когда вы уже представляете, что именно хотите успеть за день кроме рутины – к примеру, позаботиться о себе и провести вечер с семьей, – нужно вписать эти дела в трещащий по швам распорядок дня. Как это сделать? Где найти вакантные минуты и часы на эти важные дела?

«Работать надо не 12 часов, а головой».

Стив Джобс, американский предприниматель, один из основателей корпорации Apple

Самый простой способ – это вычеркнуть из вашего дня все лишнее! Если вы проанализируете то, как именно тратите каждый час дня, то увидите, как много времени уходит непонятно на что. Допустим, мы занятые мамы – и где же взять время на Интернет? Однако, пробегая мимо включенного компьютера, вы можете спустить в Сеть от двух до четырех часов вашего драгоценного времени! И это не предположение, это – статистика!

Проанализируйте свой день, вычислите ваших пожирателей времени, подсчитайте, сколько времени они крадут, – и избавьтесь от них! **Расчистите в своем распорядке дня место для по-настоящему важных вещей!**

Все мы знаем, что пожирателями времени могут быть телевизор, Интернет, болтовня по телефону, чтение запоем. Но есть и другие не такие очевидные, но такие же жадные до нашего времени вещи. Знаете, что это? Лишние домашние дела!

«Наиболее важные дела никогда не должны подчиняться наименее важным».

Гете

Да, очень часто мы делаем много дел по дому, которых можно было бы и не делать. К примеру:

- Глажка всего возможного белья и одежды в доме (ограничьте ее или вовсе перестаньте гладить!).
- Уход за ненужными вещами (уберите белые ковры и спрячьте до

лучших времен фарфоровые статуэтки).

- Приготовление сложных блюд (ограничьтесь простой едой – станете и здоровее, и свободнее).

- Гиперопека детей и мужа (проверьте, не продолжаете ли вы сами одевать школьника и делать мужу бутерброды на работу после бессонной ночи с малышом).

Взгляните на свои обязанности критично – и избавьтесь (хотя бы временно) от части лишних домашних дел. Вы же не лошадь, правда?! Вы – мама, и ваша обязанность – успевать делать ГЛАВНОЕ, а не все. Этим и займитесь.

Как запланировать главное

Чтобы успеть сделать главное за день, составляйте списки дел с умом! Знаете, как это – «с умом»? По моей версии, это значит **максимально МИНИМИЗИРОВАТЬ список дел, который вы пишете на день**. Самое интересное, что этот прием поможет вам успевать больше!

Проблема длинных списков в том, что, составляя их, мы не ставим себе цель выбрать и успеть самое важное. Но дело в том, что время, как мы знаем, не резиновое. А каждое (даже самое незначительное дело) занимает свой кусок времени. Но мы все равно наивно полагаем, что втиснем в 12 активных часов дня все дела, хронометраж которых занимает 48 часов!

АНЕКДОТ:

Уважаемая администрация!

Заблокируйте, пожалуйста, сайт еще на пару дней, а то я окна не успела помыть.

Писать слишком длинный список дел – это все равно что класть в рюкзак слишком много камней. Мы целый день трудимся, выполняя дела из списка, – вытаскиваем по одному камню из рюкзака. Но как бы ни старались, к вечеру в нашем воображаемом рюкзаке остается еще очень много камней. Мы вроде бы сделали так много, а рюкзак за спиной меньше не стал...

«Человек так устроен, что дефицит времени заставляет его наилучшим образом этим временем распоряжаться».

Гюнтер Гёрлих, немецкий писатель

Поэтому запишите в ваш лист планирования дня минимум дел, но пусть эти дела будут по-настоящему важными. Тогда при любом раскладе все самое важное вы успеете, а если получится – сделаете сверх того, что запланировали. Представьте, как вы будете довольны собой в конце такого дня!

Добавлю еще кое-что: я вовсе не отговариваю от того, чтобы вы стремились успеть сделать как можно больше за меньший промежуток времени. (Сама все время ищу рецепты для такого ускорения.) Я просто призываю вас:

- смотреть на свой день реалистично;
- выбирать дела осознанно;
- обращать внимание не только на скорость, но и на направление своего движения.

Если вы научитесь на автомате выполнять минимум важных дел за день, то всегда сможете добавить в свой график что-то еще! А вот наоборот – не сработает. Поэтому помним: чтобы успеть выполнить важные дела, нужно избавиться от неважных; минимум дел поможет успеть сделать главное за день! **Если же мы будем успевать делать главное каждый день, то вся жизнь будет строиться вокруг по-настоящему важных для нас вещей.**

Задания

1. В нашем листе планирования дня запишите в блоке «Утро» какое-нибудь важное, но не срочное дело (к примеру, зарядку с утра и вдохновляющее чтение). Если взяться за главное прямо с утра, точно успеешь!

2. Обведите на листе те периоды времени, которые уходят у вас на пожирателей времени. Подумайте, чему важному вы бы хотели посвятить это время? Запишите эти дела туда, где у вас обычно были пожиратели.

3. Проверьте, все ли домашние дела, которые вы вписали в графу «Обязательные дела», на самом деле обязательные. Если они не столь важны, перенесите их в графу «Возможные дела»: если получится, вы их выполните, если нет, не будете себя винить, что не успели.

4. Не забудьте снова вписать в ваш день время для себя и дела любви – это наши приоритетные дела!

Продолжайте каждый день планировать дела с помощью своего листа. Больше информации и заданий по этой теме вы найдете на сайте: www.7mama.org

ПЛАНЫ НА ДЕНЬ

ВРЕМЯ	ДЕТСКИЙ РЕЖИМ	ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ДЕЛА	ВОЗМОЖНЫЕ ДЕЛА
УТРО			
		Привести себя в порядок	
		Зарядка + чтение	
		ЗАВТРАК (я и дети)	
		Готовить: обед+ужин	
		Уборка по верхам	
		Запустить стирку	
	ПЕРЕКУС	Помыть посуду	
	ПРОГУЛКА		
		15 минут отдыха	
ДЕНЬ			
		Развесить белье	
		ОБЕД (я и дети)	
		Помыть посуду	
		Заготовки на ужин	
		Отдых во время	
		сна ребенка	
ВЕЧЕР			
	ПОЛДНИК	Время с ребенком	
		Доготовить ужин	
		Убрать игрушки и вещи	
	ПРОГУЛКА		
		Ужин (я , муж и дети)	
		Помыть посуду	
	ПЕРЕКУС	Вещи и еда на завтра	
		Кино всей семьей	
		30 минут наедине с собой	
	ОТБОЙ!		

Глава 4

Планирование



«Беспорядок делает нас рабами. Сегодняшний беспорядок уменьшает свободу завтрашнего дня».

Анри Амьель, швейцарский писатель, поэт, мыслитель

«Планировать жизнь с ребенком невозможно!» – такой вердикт обычно выносят молодые мамы. И я, как мама двух детей, хорошо понимаю почему. Когда у тебя маленькие дети, жизнь становится непредсказуемой и полной сюрпризов! Благодаря детям в жизни мам появляется слишком

много неизвестных факторов, с которыми не понятно, что делать:

- Когда он заснет?
- Сколько будет спать?
- Как долго мне придется одевать его?
- Сколько он захочет гулять?
- Устроит ли он истерику вечером?
- Будет ли здоров накануне отъезда в отпуск?
- Захочет ли остаться с бабушкой?
- И еще миллион «сколько?», «когда?» и «где?»

Все эти неизвестные становятся причиной того, что **мы, не выдержав 101 смены планов, соглашаемся просто плыть по течению и подстраиваться под ситуацию.** Знаю, потому что сама так делала.

Но поверьте: согласиться плыть по течению – это значит **СДАТЬСЯ!** Когда я сдалась, то поняла, что планировать жизнь с детьми нужно, но не представляла как. Сегодня у меня уже есть решение, и я хочу помочь вам, мои дорогие мамы, **НЕ СДАВАТЬСЯ!** Я очень хочу, чтобы вы создавали обстоятельства, а не были их жертвами. Я хочу, чтобы вы стали «капитаншами» своих жизненных кораблей – и всегда могли направить судно по нужному ВАМ курсу, несмотря на то как меняется ветер и какие шторма бушуют вокруг.

АНЕКДОТ:

Мама одного ребенка наивна и неопытна, как новобранец в армии.

Мама двух детей спокойна и уверена, как дембель.

Мама трех детей – это спецназ.

Планировать жизнь с детьми можно, мало того – НУЖНО! Если у вас много неизвестных, тем более важно знать, куда вы направляетесь, – и иметь план действия (или даже несколько), прежде чем начать день.

Мы уже говорили о том, что хотим успевать главное. Но если это главное останется лишь в мыслях и мечтах, то шансы на его осуществление будут ничтожно малы! Именно поэтому нужно все **ЗАПИСЫВАТЬ**. Когда мы пишем даже простой список дел на день, то тем самым:

1. Берем обязательство выполнить написанное (ведь я же пишу это, значит, у меня есть намерение это сделать). Кстати, именно поэтому многие

предпочитают ничего не записывать – чтобы не было стыдно перед собой в конце дня, когда написанное остается несделанным.

2. Освобождаем голову от пульсирующих мыслей о не сделанных делах. Уже не нужно переживать о том, что мы что-то забудем. Все уже есть на бумаге, можно успокоиться. Таким образом, голова освобождается для более интересных задач, чем мысли о грязных полах и стирке.

3. Запускаем в своей голове «программу» по выполнению нужных дел. Нам уже не нужно хаотично рыться в мыслях, чтоб понять, чем заняться дальше. Просто действуем по списку, не простаивая без дела; просто выполняем один пункт за другим. Эксперты говорят о том, что продуктивность работы увеличивается до 35 %, если вы начинаете просто выполнять дела по списку! И к мамам это тоже относится!

Если вы начнете планировать вашу жизнь с детьми, то:

1. Вы будете контролировать ситуацию, а не она вас.
2. Вы сможете успеть главное.
3. Вы будете больше успевать за день!
4. Вы избавитесь от стресса и освободите свою голову для «возвышенных» мыслей.

Сразу хочу дать пилюлю от неудачи в планировании с детьми. Помните, мы говорили о важности нашего ОТНОШЕНИЯ к ситуации? То, как мы относимся к планированию, как его воспринимаем, как настраиваем себя, может или помочь в нашей задаче, или привести к очередной неудаче.

Вся правда о планировании

Слушайте меня очень внимательно, это на самом деле важно: успешное планирование – это не просто регулярное вычеркивание пунктов из вашего списка на день. **Успешное планирование – это регулярное продвижение к вашим целям!**

АНЕКДОТ:

Мужчина в беседе с другом:

– Жена просит больше денег. Сказал: «Принесешь список расходов за месяц – увеличу». Уже полгода – тишина.

План на день – это ваша карта поиска сокровищ.

- Вы знаете, что ищете (главное – что хотите успеть).
- Вы составили приблизительную карту исходя из всех обстоятельств, которые были известны на данный момент.
- Вы начали действовать, опираясь на вашу карту.
- И если даже обстоятельства вдруг меняются, а дети преподносят сюрпризы, вы благодаря карте уже **ЗНАЕТЕ, КУДА НУЖНО ПРОДВИГАТЬСЯ.**

Нужно что-то изменить в своем плане? Нет проблем, меняем; главное – дойти до цели! Вы немного отклонились от заданного курса – сверьтесь с картой (вашим планом на день) и подкорректируйте движение вперед. **Если у вас есть КАРТА, поверьте, вы будете готовы к любым неожиданностям и форс-мажорам.** С картой вам будет проще вернуться в нужную колею, если ваш день буквально «слетел с катушек».

«Человек, имеющий цель и план ее осуществления, всегда находит возможности для ее реализации».

Наполеон Хилл, один из создателей современного жанра «самопомощь»

Поэтому давайте относиться к планированию именно так. Это карта, которая ведет к нашим целям. Не больше (значит, мы можем менять ее и перерисовывать), но и не меньше (значит, отказаться от нее будет большой глупостью).

Что нам нужно делать

Чтобы научиться планировать день с детьми, вам нужно делать всего три простых вещи:

1. Понимать, какие сокровища вы ищете (знать свои цели).
2. Регулярно прокладывать маршрут на карте (составлять списки дел).
3. Регулярно сверяться с картой (заглядывать в свои записи, чтобы помнить, что делать дальше).

Скучно? Невозможно? Неприятно? НЕТ! Наоборот: **планирование – это захватывающее приключение! И вы – главная героиня этого приключения.** Вы же ищете сокровища, разве это может быть скучно и неинтересно?

«Расписание защищает от хаоса и прихоти».

Энни Диллард, американская писательница

Да, поиск сокровищ может быть непростым. Да, нужно будет преодолевать препятствия и делать над собой усилие. Но только представьте себе, каким будет воздаяние! **Если вы сможете прожить плодотворно, со смыслом, успевая главное в каждом дне, – это ли не сокровище, достойное каждой мамы?!**

«Планирование без действий – это мечта.
Действия без планирования – это кошмар».

Японская поговорка

Задача этой книги как раз и состоит в том, чтобы помочь вам правильно организовать всего лишь **ОДИН ДЕНЬ** жизни. Мало того, **мы хотим показать вам, как сделать из этого дня шедевр!** Поэтому давайте вернемся к нашему листу планирования дня и сделаем в нем следующие записи.

Задания

Как бы странно это ни звучало, но вам нужно запланировать планирование! Надо выделить время, чтобы сесть и составить расписание на грядущий день. Поэтому **выделите в блоке «День» или «Вечер» 10–15 минут для планирования следующего дня**. Не рекомендую делать это утром, так как лучше и продуктивнее начать день, запустив программу выполнения уже запланированного списка дел.

Поэтому сразу же после того, как дети заснут (днем или вечером), возьмите лист планирования дня и впишите в него дела на завтра:

1. По заботе о себе (начать утро с себя, отдохнуть днем, короткие передышки и время для себя вечером).
2. Дела любви для мужа и детей.
3. Минимум домашних дел (в графе «обязательные дела»).
4. Возможные дела.

Помним, что все дела мы планируем, опираясь на детский режим (который фиксируем в левом столбце).

И еще одно задание: **организуем свой «командный центр»**. Так как нам нужно регулярно сверяться с нашей «картой», будет мудро организовать специальное место, где вы всегда сможете ее найти. Простая магнитная или пробковая доска на стене кухни может стать замечательным местом, где вы будете держать все ваши списки.

Когда будет командный центр, вы сможете легко и просто сверяться с вашим списком дел на день и организовывать жизнь семьи.

Итак, просто начните записывать ваши дела – так, как я рекомендую. **НАЧНИТЕ!** И не сдавайтесь.

О том, как эффективно справляться с форс-мажорами и переменами планов, мы поговорим в следующей главе. Если хотите задать мне вопрос и получить больше информации по планированию, напишите мне на сайт: www.7mama.org

АНЕКДОТ:

Муж приходит домой. Ребенок грязный, игрушки разбросаны, кухня в каше, обеда нет, жена смотрит телевизор.

Муж:

– Это что такое?!

– Дорогой, ты каждый день спрашиваешь: и что ты весь день делала?

Вот сегодня я ничего не делала!

ПЛАНЫ НА ДЕНЬ _____

ВРЕМЯ	ДЕТСКИЙ РЕЖИМ	ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ДЕЛА	ВОЗМОЖНЫЕ ДЕЛА
УТРО			
		Привести себя в порядок	
		Зарядка + чтение	
		ЗАВТРАК (я и дети)	
		Готовить: обед+ужин	
		Уборка по верхам	
		Запустить стирку	
	ПЕРЕКУС	Помыть посуду	
	ПРОГУЛКА		
		15 минут отдыха	
ДЕНЬ			
		Развесить белье	
		ОБЕД (я и дети)	
		Помыть посуду	
		Заготовки на ужин	
		Отдых во время сна ребенка	
ВЕЧЕР			
	ПОЛДНИК	Время с ребенком	
		Доготовить ужин	
		Убрать игрушки и вещи	
	ПРОГУЛКА		
		Ужин (я , муж и дети)	
		Помыть посуду	
	ПЕРЕКУС	Вещи и еда на завтра	
		Кино всей семьей	
		30 минут наедине с собой	
	ОТБОЙ!	10 минут планирования	

Глава 5

Соподчинение



«Если хочешь идти быстро – иди один.
Если хочешь идти далеко – идите вместе».

Пословица

Интересно, вам стало легче успевать с детьми с момента начала чтения этой книги? Ситуация прояснилась – или вы, наоборот, чувствуете себя еще более нагруженной?

Вам нужно «совсем немного»:

- успевать заботиться о себе;
- успевать проявлять любовь к близким;
- успевать думать о приоритетах;
- успевать планировать это на бумаге – и следовать своим планам!

И это все – в контексте того, что на вас дом и дети! Не удивлюсь, если вы на данный момент немного запутались и чувствуете неуверенность в том, получится ли применить все это в жизни.

Не расстраивайтесь, на самом деле у меня для вас есть один секрет (о котором я до сих пор помалкивала!), от которого зависит то, чтобы система ТМ для мам начала слаженно работать. **Секрет этот заключается в СОПОДЧИНЕНИИ, в умении переплестать все свои дела и жизнь всех членов семьи.** Именно этому мы будем учиться в этой главе.

АНЕКДОТ:

*Мой дом достаточно чистый, чтобы быть здоровым,
и достаточно грязный, чтобы быть счастливым.*

Помните, в прошлой главе мы говорили о том, что мы с вами на самом деле кладоискатели? Наш план на день – это карта поиска сокровищ; суть в том, что мы должны, продвигаясь по нашей карте, приближаться к целям-сокровищам. Но главный нюанс нашего поиска сокровищ в том, что **мы с вами, мои дорогие мамы, – кладоискатели-кенгуру!**

«Лучше изнашиваться, чем ржаветь».

Федор Достоевский

Мы никогда не бываем одни в нашем поиске. Мы ищем клад всей семьей! **Мы, как улитки, должны брать с собой свой дом.** С нами всегда наши дети, наши мужья и наши дома. А это (как вы уже знаете) вносит массу нюансов в планирование – и в сам поиск сокровищ.

Мы зависим друг от друга

Нравится вам это или нет, но все мамы зависят от своих семей. Я, кстати, предпочитаю этому радоваться – это вносит больше позитива в ситуацию! Мы связаны с нашими детьми, мужьями и заботой о доме. Мы очень от них зависим.

Мы однажды добровольно согласились стать женами, стать мамами (многие даже не один раз!). Мы выбрали семейную жизнь, которая порой полна вызовов, сложностей и напряжения. Мы больше не одни, поэтому лучше всего принять это как данность – и **организовывать свою жизнь, поддерживая связи со своей семьей**, а не отрицая их.

«Веревка, скрученная втрое, не скоро порвется».

Екклесиаст 4:12

Соподчинение поможет нам:

- планировать наш день так, чтоб быть сердцем семьи;
- позитивно воспринимать то, что наша семья влияет на наши планы;
- успевать больше, делая меньше;
- быть гибкими при форс-мажорах и смене планов.

Что такое соподчинение

Итак, мы уже не одни. **Мы – кладоискатели-кенгуру, которые должны планировать свои действия, учитывая кенгурят в сумках.** Поэтому приходится подстраиваться под детей, под мужей, под семейные обязанности. Но для того чтобы сохранить баланс, чтобы удовлетворить нужды всех членов семьи (и свои в том числе) – «прогибаться» и подстраиваться нужно не только нам.

Не только мы зависим, к примеру, от детей. Дети тоже зависят от нас! Мы многим жертвуем, посвящая себя им, подстраиваемся под них, но в то же время можем формировать детей – и вести их в том направлении, которое важно и удобно для нас и для всей семьи.

АНЕКДОТ:

Что нам, мужчинам, не нравится в домашней работе, так это ее однообразие: убрал постель, вытер пыль, пропылесосил...

А через полгода приходится начинать сначала!

Это словно танец – сначала мы отступаем и соглашаемся, затем шаг назад делает партнер. И если мы движемся гармонично и согласованно, то даже не видно, кто из партнеров в танце ведущий! Вот это и называется СОПОДЧИНЕНИЕ.

- Это танец
- Это свитая втрое веревка
- Это деревья, которые сплелись корнями
- Это настоящая семейная жизнь, к которой все мы стремимся.

Как соподчинять практически

Главное условие для соподчинения в семье звучит так: **ПЕРЕПЛЕТАТЬ, НЕЛЬЗЯ РАЗДЕЛЯТЬ!** Очень важно ВСЕГДА ставить запятую в правильное место! Если вы хотите успевать больше, делая меньше, вот вам одно простое правило:

«Если связать два деревянных бревна, то они выдержат нагрузку, значительно превышающую сумму их возможностей по отдельности. Целое больше суммы его частей. Один плюс один равняется трем или даже больше».

Стивен Кови

Вместе работаем, вместе отдыхаем!

Как это может выглядеть практически:

- Мама делает все домашние дела, только когда дети бодрствуют – и с их непосредственным участием.
- Когда дети спят или отдыхают, мама ТОЖЕ отдыхает и набирается сил!

Поверьте, даже если после прочтения книги вы встроите в свою жизнь одно это правило – ваша жизнь станет намного легче и приятнее, и в доме станет больше порядка и любви.

Обычно мамы поступают наоборот:

- Мама носит с ребенком и ждет не дождется, когда же наконец он уснет...
- ...чтобы бежать на кухню: мыть посуду и готовить еду.
- После активной смены у плиты такая мама через час-другой бежит к проснувшемуся чаду и снова начинает его развлекать – до его следующего сна...
- ...и своей следующей смены по уборке и готовке.

АНЕКДОТ:

Ох уж эта мама! Вечно игрушки по полкам расставит, а я потом ходи, по местам их разбрасывай.

Думаю, вы знаете, как себя чувствует такая мама в конце дня... Хочется просто впасть в анабиоз. Но и это невозможно! Впереди – ночь сна вполглаза, так как придется от 3 до 6 раз вставать к плачущему малышу. Ох, это непросто, совсем непросто! Я там была – и я больше туда не вернусь. И дело не в том, что мои дети стали старше; просто теперь я знаю, что такое СОПОДЧИНЕНИЕ!

Вот как можно организовать день, следуя правилу «Вместе работаем, вместе отдыхаем!»:

- Организуйте сон ребенка так, чтоб вам было легко и просто удовлетворять ночные потребности малыша (замечательным решением тут, кстати, будет ваш совместный сон).
- Спланируйте прогулки так, чтоб самый длинный дневной сон вы с ребенком проводили дома. Это даст вам возможность отдохнуть среди дня и создаст важный ритуал «тихого часа» – и для ребенка, и для вас.
- Научитесь носить ребенка и освоите слинги. Тогда вы будете мобильной и сможете при необходимости выполнять любую домашнюю работу с ребенком на руках.
- Позвольте ребенку помогать (мешать) вам в домашних делах. Таким образом, вы поймаете пресловутых двух зайцев (!): и дела сделаете, и помощника себе вырастите.
- Когда ребенок спит, спите вместе с ним. Не спится – лежите. Не ложится – сидите и читайте, смотрите фильм, словом – ОТДЫХАЙТЕ! Дайте передышку и телу, и голове.
- Используйте мультики и другие столь же сильные отвлекающие факторы для того, чтобы организовать личное время для себя самой и для общения с мужем.

«Хороший план – наполовину сделанное дело».

Немецкая пословица

Повторю еще раз: **никакой домашней работы во время детского сна!** Это время нужно вам для восполнения сил. И его просто НЕЛЬЗЯ использовать для другого! Иначе вы просто перегорите и исчерпаете себя до дна. А как мы уже знаем, «если мы сами пусты, что мы сможем отдать другим»?

Планирование в четыре колонки

Для того чтобы вы по-настоящему оценили пользу от соподчинения, я хочу показать вам лучший способ для планирования дел с детьми, который я знаю. Я сама для себя его и придумала, поэтому хорошо знаю, какая это палочка-выручалочка!

Одна из главных проблем в планировании для мам: нас постоянно отвлекают! Если вы можете заниматься одним делом хотя бы в течение 10 минут – это уже много! Но после этого вас **ОБЯЗАТЕЛЬНО** отвлекут воплем «Ма-ма-ма-ма!», отведут в другую комнату и переключат на другие дела. И так целый день! Мамам приходится быть многозадачными; кстати, женский мозг, как оказалось, устроен так, чтобы справляться с этим.

АНЕКДОТ:

Сенсация для всех физиков мира: носки и посуда не подчиняются закону сохранения энергии! Носки просто исчезают бесследно, а посуда в раковине размножается!!!

Чтобы было легче переключаться с задачи на задачу, я **предлагаю вам писать** не один большой список дел, а **несколько тематических списков**, которые будут соответствовать разным контекстам. К примеру, используя лист четвертой колонки, вы можете составить списки дел, опираясь на контексты жизни ребенка. Я предлагаю вам воспользоваться такими четырьмя контекстами:

- Ребенок спит
- Ребенок бодрствует
- Кормление ребенка
- Прогулка с ребенком

САМЫЕ ВЕЖНЫЕ ДЕЛА:

СОН	КОРМЛЕНИЕ	НЕ СПИТ	ПРОГУЛКИ
Спать вместе с малышом	Читать с КПК	Помыть посуду	Покупки в магазине
Читать с КПК	Писать на КПК	Загрузить стиральную машину	Встречи с друзьями
Писать на КПК	Работать за компом	Развесить белье	Прогулки там, где хочется маме
Смотреть кино	В слинг: готовим, убираем, общаемся	Уборка	Походы в музей, бот. сад
Работать за компьютером	Мою посуду	Готовка еды	
Особое время с мужем	Готовлю есть	Игры и веселье с малышом	
	Убираю на кухне	Общение всей семьей	

Все, что вам нужно сделать, – это заранее подумать и записать, КАКИЕ ИМЕННО ДЕЛА вам удобнее всего сделать – исходя из того, где и

чем занят ваш малыш (дети). Например:

РЕБЕНОК СПИТ

Я МОГУ: спать с ним, читать вот эту книгу, посмотреть этот фильм, позаниматься своей работой в Интернете, поговорить по скайпу с подругой, заняться своим хобби.

РЕБЕНОК БОДРСТВУЕТ

Я МОГУ: приготовить еду, помыть полы, загрузить и разгрузить стиральную машину, сделать зарядку, рассортировать вещи.

КОРМЛЕНИЕ РЕБЕНКА

Я МОГУ: покормить и себя тоже, поспать, полежать и почитать (ребенок на грудном вскармливании), приготовить еду, поесть и убрать на кухне (ребенок ест сам).

ПРОГУЛКА С РЕБЕНКОМ

Я МОГУ: погулять там, где приятно мне (а не в ненавистой песочнице!), сделать покупки в магазине и на рынке, встретиться с подругами, устроить себе пробежку и зарядку на улице вместе с малышом.

Когда у вас будут готовы такие тематические списки, будет очень просто «перепрыгивать» из одного потока дел в другой – без потери времени и без негативных эмоций. Просто берете и «перепрыгиваете» в другую колонку!

«Синергия – сущность семьи. Каждый член семьи вносит свой неповторимый вклад в общую гармонию».

Стивен Кови

- Ну и что, что ребенок проспал меньше, чем вы планировали, – вы знаете, чем заняться, когда он бодрствует!
- Замечательно, что ребенок проводит так много времени у груди, – у вас уже готов список интересных дел как раз для этого случая.
- Вы будете рады пойти на прогулку с малышом, так как это будет не просто прогулка, но выполнение множества важных дел (по дороге).

Такое контекстное планирование дел можете применить абсолютно к

любой ситуации, где есть **несколько разных потоков задач**:

- для списков по заботе о себе (тело, сердце, душа, ум)
- для списков дел любви (муж, дети, родители, вы сами)
- для списков по уборке (кухня, ванная, спальня, детская)
- для рабочих списков (проект N1, N2, N3, N4)

Благодаря таким спискам вам будет легко **переплестать разные сферы жизни**; вы запросто сможете **вернуться к тому, что делали**, если вдруг вас от этого дела немилосердно оторвали.

Главная польза от соподчинения

Соподчинение помогает нам успевать любить, не игнорируя домашние обязанности. Когда вместе с детьми вы готовите еду, можете замечательно общаться! Выполняя дела по дому, можете быть рядом с детьми – и использовать их язык любви, чтобы выразить свою любовь.

Ничто не мешает вам совмещать эти вещи. И зачастую детям не нужно никакого другого времени с мамой, кроме того, которое они проводят рядом – гремя кастрюлями, пока вы режете овощи для супа. Поверьте, **это и есть то качественное время, в котором нуждаются ваши дети.** Вам не нужно делать для них ничего особенного. Просто будьте рядом, просто слушайте их, просто прикасайтесь к ним, просто улыбайтесь и разговаривайте с ними (одновременно занимаясь домашними делами). **Соподчиняйте, это на самом деле поможет вам научиться успевать любить!**

Итак, чтобы стать успешной кладоискательницей-кенгуру, нам нужно:

- 1. Переплетать жизни.** Не разделять, а соединять жизни членов семьи.
- 2. Переплетать дела.** Всегда иметь наготове тематические списки дел.
- 3. Вместе работать и вместе отдыхать.**

Задания

1. Еще раз запишите детский режим в листе планирования дня. Не стоит ли как-то изменить его, чтобы вам и всей семье было удобнее? Подумайте, каким бы вы хотели видеть идеальный режим ребенка – и как именно вы организовали бы остальные дела на день?

2. На отдельном листе планирования дня запишите ИДЕАЛЬНЫЙ режим для себя и для ребенка. Пишите то, что вы хотели бы видеть в вашем дне. Пока не думайте о том, как этого достигнете.

3. Когда ваш ИДЕАЛЬНЫЙ ДЕНЬ будет готов, посмотрите с чего бы вы могли начать, что изменить, чтобы приблизить свой сегодняшний распорядок дня к идеальному.

Когда первый шаг будет вам ясен – **запланируйте и сделайте его!**

Если будете действовать, у вас обязательно все получится! Если вам нужен мой совет или больше информации по этой теме, жду вас на сайте: www.7mama.org

ПЛАНЫ НА ДЕНЬ _____

ВРЕМЯ	ДЕТСКИЙ РЕЖИМ	ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ДЕЛА	ВОЗМОЖНЫЕ ДЕЛА
УТРО			
		Привести себя в порядок	
		Зарядка + чтение	
8.00	ПОДЪЕМ :)	Завтрак (я и дети)	
	Умыться, переодеться	Готовить: обед+ужин	
		Уборка по верхам	
	Игры рядом с мамой	Запустить стирку	
	ПЕРЕКУС	Помыть посуду	
	ПРОГУЛКА		
10.00	Мультик	15 минут отдыха	
ДЕНЬ			
11.00	ПРОГУЛКА	Развесить белье	
13.00		Обед (я и дети)	
	Игры рядом с мамой	Помыть посуду	
		Заготовки на ужин	
14.00	ДНЕВНОЙ СОН		
		Отдых во время сна ребенка	
ВЕЧЕР			
16.30	ПОЛДНИК	Время с ребенком	
		Доготовить ужин	
	Игры рядом с мамой	Убрать игрушки и вещи	
17.30	ПРОГУЛКА		
18.30		Ужин (я , муж и дети)	
	Игры с папой	Помыть посуду	
	ПЕРЕКУС	Вещи и еда на завтра	
20.00	Мультик	Кино всей семьей	
21.00	Купание, сказка на ночь	30 минут наедине с собой	
22.00	ОТБОЙ!	10 минут планирования	

Глава 6

Помощь



Мамам нужна помощь. Я очень хочу, чтоб это поняли и сами мамы, и их потенциальные помощники. Женщина может многое. Но все же **женщина – не универсальный солдат**, который «и коня на скаку остановит, и в горящую избу войдет»... **Одна в поле не воин**. Вы не обязаны тянуть на себе ВСЕ, не должны надеяться на то, что справитесь со всем: с домом, с детьми – самостоятельно. На вас лежит слишком большая ответственность, чтобы всегда рассчитывать только на себя.

«Когда ты соглашаешься на помощь – это не значит, что ты сдался. Это значит, что ты не один в этом мире».

Из кинофильма «Жизнь, как она есть»

Но вот что самое интересное! **Будут ли вам помогать, зависит исключительно от вас.** И если вам до сих пор не помогают или помогают мало – в этом гораздо больше вашей собственной вины, чем бессовестности потенциальных помощников. А знаете почему? Этому есть две причины:

- мы не умеем просить о помощи;
- мы не умеем принимать помощь и организовывать своего помощника.

Но всему этому мы можем научиться! Нужно этому научиться – и для блага детей, и для личного блага.

«Хорошо все уметь, но не дай бог самой все делать!...»

Бабушка

Учимся просить о помощи

Сейчас молодые семьи стремятся к независимости от родителей, да и вообще от общества. Мы хотим все делать сами и по-своему. Для начала (в первые годы после свадьбы) такое стремление к самостоятельности очень полезно. Но для семей с маленькими детьми обособленность и отделение от родственников, друзей, общины имеет, увы, негативные последствия.

Мамам ОЧЕНЬ нужна помощь:

- Когда дети болеют.
 - Когда вы сами болеете.
 - Когда вам нужно отлучиться из дому.
 - Когда мама хочет отдохнуть или поработать.
- Когда нужно уделить особое внимание мужу или одному из детей.
- И во многих-многих других случаях (уж вы-то, мамы, знаете!).

Первым делом **нужно признаться самим себе, что вам нужна помощь**. Вы должны ощутить эту необходимость – и увидеть все потенциальные возможности, которые появятся, если вам начнут регулярно помогать по дому и с детьми:

- Вы сможете уйти на романтическое свидание с мужем.
- Вы сможете больше отдыхать.
- Вы сможете больше работать (не по дому, а занимаясь любимым делом).
- Сможете делать больше интересных дел с подросшими детьми.
- И, в конце концов, сможете выспаться, отдав младенца бабушке, – что, между прочим, тоже очень важно!

Следующий шаг – научиться просить о помощи. Хотя мы, наверное, предпочли бы, чтобы близкие просто читали наши мысли и предсказывали наши желания, правда? Кстати, многие мамы именно так и строят свою жизнь (я так и делала!): они ждут, когда мужа, родители и дети САМИ поймут, где и как они должны помочь. Ждут. Дуются на всех. Многозначительно намекают и обижаются. А помощи все нет. А отношения все портятся...

Но секрет как раз в том: **для того чтобы вам помогали – вы должны**

САМИ ПОПРОСИТЬ О ПОМОЩИ! Будьте внимательны: вы должны именно вежливо попросить, а не жаловаться.

- «Ты мне никогда не помогаешь!» – это НЕ просьба;
- «Почему я все всегда делаю сама?» – это тоже НЕ просьба;
- «Ты просто лентяй! Пообещал и не сделал!» – это вообще никак НЕ просьба.

АНЕКДОТ:

- Я тебя попросила два гвоздя в стену вбить!
- Я вбил.
- Вбил! А куда я теперь утюг буду включать?

Чтобы получить помощь, вам нужно:

- Просить конкретно
- Просить вежливо
- Просить снова и снова
- Искренне благодарить за помощь, невзирая на ее качество.

Просим конкретно

Когда вы просите помощника о вполне конкретном участке работы, то ему (ей) проще согласиться. Если вы попросите мужа: «Приготовь ужин!» – обычный среднестатистический мужчина вам откажет. Но если вы попросите его: «Порежь, пожалуйста, вот этот кусок мяса для ужина!» – то, скорее всего, получите помощь.

«Неоправданна та гордость, под которой скрывается неумение просить о помощи».

Кэтрин Прайс, американская актриса

Чтобы формулировать конкретные просьбы для своих помощников, в первую очередь нужно, чтобы ваш день был организован. **Вы сами должны видеть, какой объем дел вам предстоит, а также что и когда именно вы хотели бы делегировать.** Поэтому ваша личная организованность – лучший фундамент для появления помощников! Начните с себя!

«Просьбы дают любви направление. Требования останавливают течение любви».

*Гэри Чепмен, консультант по взаимоотношениям,
автор книги «Пять языков любви»*

Кстати, личная организованность окажется кстати, если помощник приходит к вам с уже готовым планом – и начинает делать то, в чем вы совершенно не нуждаетесь. Если вы точно знаете, что помощнику на самом деле НУЖНО поручить, будет гораздо проще сразу же расставить точки над «i» – и направить его в правильное русло.

Просим вежливо

Если хотите, чтобы вам помогали, запомните крепко-накрепко: **вам никто ничего не должен**. Не будем сильно углубляться в эту концепцию, просто осознаем тот факт, что **люди охотнее будут помогать вам с позиции «я хочу», чем с позиции «я должен»**. А вежливая просьба – как раз то, что нужно, чтобы придать вашему помощнику дополнительную мотивацию.

АНЕКДОТ:

Слава (6 лет):

– Мама, я вот подумал, стану все-таки космонавтом. Вот будет у меня жена, будет все время говорить: «Пропылесось, уберись, сходи в магазин...» А я не могу – я в космосе!!!

«Когда вы просите мужчину о поддержке и не отталкиваете его за отказ, в следующий раз он с большей охотой отзовется на вашу просьбу».

Джон Грэй, доктор психологии, автор самого известного руководства по достижению личного успеха

Чтобы сформулировать вежливые просьбы, я разрешаю вам для начала пожаловаться. **Выпишите все жалобы**, которые появляются в голове. А затем **переформулируйте каждую жалобу в вежливую просьбу** — и запишите. Обращаясь за помощью, используйте исключительно просьбы!

Маленький нюанс – вежливая просьба, это когда вы:

- смотрите на человека с улыбкой;
- говорите доброжелательным тоном;
- используете слово «пожалуйста»;
- не набрасываетесь сразу с упреками, если он (на свою голову) вдруг решил отказать вам.

Умение достойно принимать слово «нет» в ответ на просьбу о помощи – это высший пилотаж, которому должна научиться КАЖДАЯ мама. Поверьте, я знаю, как это сложно! Но приобрести иммунитет к слову

«нет» совершенно необходимо. Иначе вы просто не сможете просить о помощи, а значит – не будете и получать ее.

Если вы всегда готовы спокойно принять от мужа ответ «нет» и не закатить при этом скандал – вы все чаще и чаще будете слышать «да!» Поэтому – не давите. **Просите вежливо – и дайте вашему помощнику свободу выбора.**

Просим снова и снова

Дорогие женщины! **Одной (единоразовой) просьбы НЕДОСТАТОЧНО!** Особенно если вы просите о помощи мужа. Нужно просить снова и снова. И поверьте: в этом нет ничего унижительного.

АНЕКДОТ:

Дети – цветы жизни, собери букет и подари бабушке!

(Неизвестный автор)

Помните, как мы в прошлой главе радовались, что мы – многозадачные существа? Так вот, наши мужья – совсем **НЕ** такие, как мы. Они однозадачные! Они могут одновременно заниматься только чем-то **ОДНИМ**. У них так устроен мозг – и этому есть свои причины. Поэтому **часто, когда вы слышите от мужа «Ага!..» в ответ на свою просьбу – он в это время вас вообще не слышит!**

Не удивляйтесь и не подозревайте в коварстве мужа, который пообещал и не сделал. Он вообще не в курсе, что он вам что-то обещал.

Так что **идите и просите снова. Просите вежливо и без жалоб**. Если будете продолжать просить, то в конце концов муж обратит внимание на вашу просьбу – и поможет (ха-ха, у него просто не будет шанса вас не заметить на 10-й раз!).

«Тонущий человек не жалуется на размер спасательного круга».

Дойл Брансон, двукратный чемпион мира, живая легенда покера

Кстати, очень важно то, где именно находится муж и чем занят, когда вы хотите попросить его о помощи. **Возьмите себе за правило просить его о помощи ТОЛЬКО тогда, когда он отвернулся от того, чем занимался до этого – и смотрит вам в глаза (помним про однозадачность!).**

Искренне благодарим за помощь

Конечно, у каждой из нас есть определенные ожидания от помощников. И далеко не всегда они выполняют то, о чем мы просим, идеально. Будьте готовы к этому и вне зависимости от результата **ВСЕГДА искренне и эмоционально благодарите за помощь и мужа, и детей, и родителей**. Чем больше вы будете хвалить помощника, тем лучше и чаще он будет вам помогать.

«Благодарность приятна вовремя».

Менандр, древнегреческий комедиограф

Поэтому если вам станет дурно от плохо вымытого пола, с которым помог вам ребенок, или от чумазных детей, которых возвращает с прогулки дедушка, – возьмите себя в руки и отрепетируйте сцену благодарности перед зеркалом, пока она не будет выглядеть натурально! Поверьте, оно того стоит!

АНЕКДОТ:

Жена:

– Ты сказал: давай сделаем уборку... А сам исчез на целый день!

Муж:

– Я не исчез – я убрался!

Если вы хотите привести дом в порядок и организовать семью, начинайте просить о помощи ваших близких. Поверьте, **вы не только освободите время, но и улучшите отношения с ними!**

Задания

Проанализируйте все листы планирования дня, которые заполняли за время прочтения книги. Какие из ваших рутинных дел вы могли и хотели бы делегировать? Выделите их желтым маркером.

Когда вам стало понятно, какая помощь нужна, подумайте, кому именно вы могли бы ее делегировать. А когда потенциальный помощник ясен, составьте список вежливых просьб для каждого помощника (можно использовать для этого лист четвертой колонки).

А дальше? Дальше начинаем просить!

Если вы хотите получить больше информации по теме «Помощь», зайдите на сайт: www.7mama.org. Там я приготовила для вас подборку материалов с советами по делегированию и организации помощников.

ПЛАНЫ НА ДЕНЬ

ВРЕМЯ	ДЕТСКИЙ РЕЖИМ	ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ДЕЛА	ВОЗМОЖНЫЕ ДЕЛА
УТРО			
		Привести себя в порядок	
		Зарядка + чтение	
8.00	ПОДЪЕМ :)	Завтрак (я и дети)	
	Умыться, переодеться	Готовить: обед+ужин	
		Уборка по верхам	
	Игры рядом с мамой	Запустить стирку	
	ПЕРЕКУС	Помыть посуду	
10.00	Мультик	15 минут отдыха	
ДЕНЬ			
11.00	ПРОГУЛКА (бабушка)	Развесить белье	
13.00		Обед (я и дети)	
	Игры рядом с мамой	Помыть посуду	
		Заготовки на ужин	
14.00	ДНЕВНОЙ СОН		
		Отдых во время сна ребенка	
ВЕЧЕР			
16.30	ПОЛДНИК	Время с ребенком	
	Игры рядом с мамой	Доготовить ужин	
	Помочь маме убрать	Убрать игрушки и вещи	
17.30	ПРОГУЛКА		
18.30		Ужин (я, муж и дети)	
	Игры с папой	Помыть посуду	
	ПЕРЕКУС	Вещи и еда на завтра	
20.00	Мультик	Кино всей семьей	
21.00	Купание, сказка на ночь (муж)	30 минут наедине с собой	
22.00	ОТБОЙ!	10 минут планирования	

Глава 7

Начинай с себя



С начала книги мы с вами уже изучили на практике шесть шагов к порядку для мам. Как вы успели заметить, в этих шагах нет ничего нового и необычного. Я просто подметила **главные принципы, которые хорошо работают и могут помочь каждой маме привести жизнь семьи в порядок**. Эти шаги к порядку помогали и помогают мне лично каждый день. Это для меня – своеобразный чек-лист, с помощью которого я проверяю, все ли у меня в порядке. Если же какой-то принцип вдруг оказался вне зоны моего внимания, я просто сосредотачиваю свои усилия именно на нем.

«Если желаешь изменить мир, сам стань этим изменением».

Махатма Ганди

Итак, чтобы привести семью в порядок, нам нужно ежедневно делать семь простых вещей:

1. Заботиться о себе.
2. Проявлять любовь к близким.
3. Успевать главное.
4. Планировать и составлять списки.
5. Переплетать жизни и дела.
6. Искать и принимать помощь.
7. Всегда начинать с себя!

Но есть еще кое-что. Чтобы система ТМ для вас заработала, нужен еще один принцип. Без него вы не сможете продержаться долго. Из-за незнания этого принципа многие мамы сдаются слишком рано и не могут сделать порядок стилем своей жизни.

АНЕКДОТ:

Женщины – это не слабый пол.

Слабый пол – это гнилые доски.

Об этом принципе я всегда интуитивно подозревала, но по-настоящему узнала его и поняла, как он работает, благодаря Ицхаку Пинтосевичу и его обучающим курсам. Ицхак – лучший тренер, который поможет вам понять, КАК именно происходят позитивные перемены и что для этого нужно сделать. Организация жизни семьи – это мегапозитивные перемены, но и их нужно закрепить в жизни. В этом нам и поможет наш седьмой принцип.

Седьмой принцип звучит очень просто: НАЧИНАЙ С СЕБЯ! Мы уже не раз повторяли эту фразу в прошлых главах. Но сейчас хотим остановиться на этом поподробнее.

Когда же изменится моя семья

Многие женщины, начиная путь к порядку с детьми, спрашивают меня: «А когда же начнет меняться моя семья? Когда же муж заметит позитивные перемены во мне – и тоже станет организованным?» На этот вопрос у меня есть только один ответ: не думайте об этом! Вы сами решили привести СВОЮ жизнь в порядок. Именно ВЫ купили эту книгу и используете ее для того, чтобы научиться быть организованной. Я не могу ничего сделать для вашего мужа и детей, но я могу помочь вам – а **вы можете ПОМОЧЬ СЕБЕ**. То, как и когда на это будут реагировать муж и дети, не должно вас волновать. Ведь вы же делаете это в первую очередь для себя, правда?

«Раньше я говорил: «Я надеюсь, что все изменится». Затем я понял, что существует единственный способ, чтобы все изменилось, – измениться мне самому».

Джим Рон, бизнес-тренер, автор книг по психологии

НАЧИНАЙТЕ С СЕБЯ – и не ждите скорых перемен в близких! Не рассчитывайте на это. Сделайте шаги к порядку для себя – и сами! Вы не можете изменить других людей и многие жизненные обстоятельства, но вы всегда **МОЖЕТЕ** изменить себя.

АНЕКДОТ:

Первое правило уборки в квартире: убрать себя от компьютера!

Только если вы сами для себя решите сделать порядок стилем жизни, у вас будут силы пройти этот путь до конца и не сдаться. Но если, делая шаги к порядку, вы будете оглядываться на мужа и ждать «ну когда же?!», есть большой шанс, что вы снова во всем разочаруетесь и бросите. Именно поэтому так нужен наш 7-й принцип: **НАЧИНАЙ С СЕБЯ!**

Еще раз о ЗОО

В самом начале книги мы рассказывали вам о трех главных основах порядка с детьми:

- Забота о себе

- ОтношениЯ в семье
- ОтношениЕ к ситуации

Забота о себе и о хороших отношениях – два первых принципа нашей системы. Отношение к ситуации – последний, но тоже очень важный!

АНЕКДОТ:

Хорошо быть женщиной! С работы пришла – быстренько убрала, постирала, погладила, сбегала в магазин, ужин приготовила, посуду помыла – и всё!!! Делай что хочешь!!!

Только если У ВАС будет позитивный и оптимистичный настрой, если вы будете искать то, что ВЫ сами можете изменить в своей семье прямо сегодня, только если ВЫ не будете сдаваться – только тогда вы преуспеете. **Ваш путь к порядку начинается с вашего собственного отношения к себе, к близким и к вызовам, которые делает вам жизнь!**

«Между раздражителем и нашей реакцией есть промежуток. В этом промежутке лежит свобода выбора нашей реакции. От нашей реакции зависит наше развитие и наше счастье».

Стивен Кови

Проактивная мама

Самая лучшая возможность приобрести позитивное отношение к жизни – это быть проактивной мамой.

Обычно в сложной ситуации мы склонны вести себя реактивно. Наше «эмоциональное я» сразу же реагирует на любой раздражитель всплеском эмоций:

- На нас кричат – мы кричим в ответ
- Нас обвиняют – мы защищаемся
- Нас игнорируют – мы замыкаемся в себе
- Нам мешают – мы раздражаемся
- Нас обижают – мы расстраиваемся

Эти реакции возникают неосознанно, на физиологическом уровне. Вот что мы имеем в этом случае:

СОБЫТИЕ ⇒ реакция ⇒ РЕЗУЛЬТАТ

И РЕЗУЛЬТАТ в данном случае будет непредсказуемым.

«Если тебе когда-нибудь захочется найти человека, который сможет преодолеть любую, самую невероятную беду и сделать тебя счастливым, когда этого не может больше никто – просто посмотри в зеркало и скажи: «Привет!»

Ричард Бах, американский писатель, философ, публицист

Но эмоциональный всплеск (возникающий естественно) не должен влиять на то, как мы реагируем на событие, его вызвавшее. Кроме «эмоционального я» у нас ведь есть еще и «рациональное я»! Мы люди, мы homo sapiens! **Мы всегда можем выбирать, что делать и как реагировать на любое событие.**

Поэтому, прежде чем запускать свою обычную эмоциональную

реакцию на грязную посуду, разбросанные игрушки, седьмое пробуждение ребенка за ночь – ПОДУМАЙТЕ: «ЧТО Я ХОЧУ ПОЛУЧИТЬ В РЕЗУЛЬТАТЕ?»

- Как мне лучше отреагировать, чтобы сохранить отношения?
- Что лучше сделать, чтобы восстановить свои силы?
- Что нужно сказать, чтобы не разжигать ссору?
- Как лучше действовать, чтобы помочь всем лучше себя чувствовать?

И тогда ситуация будет развиваться вот так:

СОБЫТИЕ ⇒ РЕЗУЛЬТАТ ⇒ реакция

Это и называется проактивностью! **Мы сами управляем тем, что получим в результате любой ситуации, просто осознанно выбирая свою реакцию.** Проактивность помогает влиять на обстоятельства и всегда действовать в согласии со своими ценностями. Именно проактивное отношение к жизни помогает в любых обстоятельствах всегда НАЧИНАТЬ С СЕБЯ.

Задания

Подумайте, что вам нужно изменить в себе для того, чтобы изменилась ваша семья:

1. Что мне нужно начать делать для себя самой, чтобы моя семья увидела необходимость заботиться о моих и своих внутренних ресурсах?

2. Что я могу сделать со своей стороны, для того чтобы научиться успевать любить?

3. Как мне нужно поменять мое отношение и мои действия, для того чтобы мои приоритеты воплотились в мою жизнь и жизнь семьи?

4. Чему конкретно мне нужно научиться в планировании, для того чтобы стать более организованной и подавать пример семье?

5. Как я могу подстроиться под детей и мужа, чтобы успевать удовлетворять и свои нужды тоже?

6. Что мне нужно сделать, для того чтобы мои близкие помогали мне чаще – с охотой и радостью?

7. Как я могу изменить свое поведение, для того чтобы на любую жизненную ситуацию реагировать проактивно, а не реактивно?

Итак, для того чтобы привести наши семьи в порядок, нужно ежедневно делать семь простых вещей:

1. Заботиться о себе.
2. Проявлять любовь к близким.
3. Успевать главное.
4. Планировать и составлять списки.
5. Переплетать жизнь и дела.
6. Искать и принимать помощь.
7. Всегда НАЧИНАТЬ С СЕБЯ!

Помните, что Бог вознаграждает упорных. Ваши усилия по самоорганизации обязательно принесут свои плоды – и для вас, и для семьи. Действуйте, не сдавайтесь – и все получится!

Глава 8

Вторая неделя – учимся планировать неделю



Благодаря первой части моей книги вы уже поняли, как успешно организовать день с детьми, опираясь на:

- Источник сил
- Близость
- Приоритеты
- Планирование
- Соподчинение
- Помощь

Я верю, что вы поняли (и уже попробовали!), как важно всегда начинать с себя и того, что вы можете изменить сами – в себе и вокруг себя.

Итак, ваш день благодаря семи заповедям уже, в общем, организован (нет предела совершенству, конечно, но не требуйте от себя слишком много!). Теперь давайте поговорим о том, как организовать неделю, опираясь на знакомые нам семь принципов.

«Человека формирует не только среда, но и другие дни недели!»

Пословица

Так как наших принципов семь – как и дней недели, – предлагаю посвятить каждый день грядущей недели одному из них. Это позволит поработать над каждым принципом более внимательно и сосредоточенно.

АНЕКДОТ:

- Мама, этот неблагодарный опять не хочет есть гречку!
- Доченька, а ты расскажи, как ты старалась, когда ее варила!
- ВАРИЛА??? Так ее варить надо?!!

Мы продолжаем каждый день помнить о семи заповедях, но при этом каждый день недели практикуем один принцип, уделяя ему особое внимание. Вот как я предлагаю распределить их на неделе:

ПОНЕДЕЛЬНИК – ПЛАНИРОВАНИЕ

Неделя только начинается, поэтому мы уделим время для того, чтобы ее спланировать.

ВТОРНИК – ИСТОЧНИК СИЛ

Этот день мы посвятим собственному отдыху и восстановлению.

СРЕДА – СОПОДЧИНЕНИЕ

Мы запланируем выходные и приручим «ежиков», которые очень помогут нам «соподчинять»!

ЧЕТВЕРГ – ПРИОРИТЕТЫ

Мы проверим, все ли главное на этой неделе успели сделать, – и

устроим вечер с мужем (ведь муж – один из наших главных приоритетов!).

ПЯТНИЦА – ПОМОЩЬ

Мы согласуем план действий на выходные с помощниками. И составим список просьб о помощи для мужа и детей.

СУББОТА – БЛИЗОСТЬ

Мы устроим «День семьи» (или хотя бы вечер). И пусть это будет особенным временем, которое мы наконец-то проведем все вместе!

ВОСКРЕСЕНЬЕ – НАЧИНАЙ С СЕБЯ!

Этот день посвятим «перезагрузке себя» – своей духовной жизни и личностному росту.

Привязка принципов системы к дням недели может быть и другой. Вы можете без проблем передвинуть темы дней так, как будет удобно именно вам в ваших обстоятельствах. Я просто покажу вам модель, которая хорошо работает для меня лично. Используйте ее или меняйте под себя, главное – действуйте.

АНЕКДОТ:

Хочешь жить в согласии – соглашайся!

Итак, вот задания на грядущую неделю. Спланируйте неделю, опираясь на план моих заданий для вас. Это поможет вам еще раз попрактиковать наши 7 заповедей – и сделать их частью вашей жизни.

Понедельник – планирование

1. Перечитайте 4-ю главу этой книги и поделитесь с друзьями в соцсетях мыслью, которая стала для вас ключевой в этот раз.
2. Выполните задание ниже.

«Если хочешь иметь досуг, не теряй времени даром».

Робин Шарма, канадский писатель, специалист по мотивации, лидерству и развитию личности

Неделя только начинается, поэтому сегодня я предлагаю спланировать грядущие дела. Для этого предлагаю использовать вот этот лист планирования (см. стр. 125):

Первым делом запишите в квадратах дней недели темы дней так, как предлагаю я, или распределив их по-своему.

Затем запишите самые главные дела грядущего периода в столбике «Фокус недели». Это необходимо для того, чтобы вы не потеряли эти дела среди остальных рутинных дел, которых у нас всегда много. Это «большие камни» (по Стивену Кови), которые нужно «заложить» в расписание первыми, чтоб гарантированно выделить для них время.

Если вы уже знаете о каких-то событиях недели, которые привязаны ко времени (встреча, занятие), – впишите их в соответствующий день.

«Дайте каждому дню шанс стать лучшим днем вашей жизни».

Марк Твен

Так как по нашему плану вторник будет посвящен заботе о себе, прямо сейчас подумайте о том, что хотите сделать **ДЛЯ СЕБЯ** завтра. Посмотрите на листы с идеями наполнения ваших источников сил (которые мы с вами заполняли на прошлой неделе), выберите что-то одно – и впишите это дело в квадрат вторника, привязав его к конкретному времени. Кстати, подумайте: может быть, вам нужны помощники, чтобы успеть уделить время себе? Если да – постарайтесь их найти!

ФОКУС ДНЯ

1. Выбрать спорткружок
2. В кино с мужем
3. Составить список проектов

ПОКУПКИ

15 минут чтения

УПРО

Зарядка
Привести себя в порядок
Завтрак + уборка на кухне
Готовить обед и ужин
Запустить стирку
Пол в коридоре
Вещи на прогулку
15 минут отдыха

ДЕНЬ

Убрать вещи после прогулки
Обед + помыть посуду
Развесить белье
Мой отдых в тихий час

BF4FP

Догоготовить ужин
Убрать игрушки и вещи
Поиграть с ребенком
Вещи на завтра
Вымыть посуду и плиту
Сложить белье
10 минут планирования

15 минут чтения
Поход на фитнес

Спать днем

18.30 Дети к бабушке!
Мое время!

15 минут чтения
Уборка и готовка с утра

Вечер с мужем

15 минут чтения
11.00 В кино с мужем

Особенный семейный ужин

15 минут чтения
10.00 Встретить сестру

Со старшим сыном в кафе

15 минут чтения

Блицуборка с детьми
Планы на выходные
(звонить бабушке)

15 минут чтения
В гости к друзьям

Личное духовное время

Закупка продуктов на неделю

Вторник – забота о себе

1. Перечитайте 1-ю главу этой книги и поделитесь с друзьями в соцсетях мыслью, которая стала для вас ключевой.

2. Выполните задание ниже.

Этот день мы посвятим собственному отдыху и восстановлению. Я верю, что вы уже поняли, насколько важно наполнять свой источник сил, – и уже начали делать это: хоть по чуть-чуть – но ежедневно. А сегодня я предлагаю вам сделать для себя что-то «экстра»!

К примеру:

- Сделайте зарядку с утра или подарите себе 15-минутную пробежку.
- Ложитесь спать днем с детьми, если вы этого обычно не делаете.
- Попросите мужа посмотреть за детьми вечером в течение 30–40 минут, а сами примите горячую ванну или займитесь чем-то наедине с собой.

И последнее. В квадрате понедельника напишите время, когда вам нужно лечь спать сегодня вечером (чтобы выспаться).

Среда – соподчинение

1. Перечитайте 5-ю главу этой книги и поделитесь с друзьями в соцсетях мыслью, которая стала для вас ключевой.

2. Выполните задание ниже.

Чтобы легче было переплетать дела с уходом за ребенком – приручите ваших «ежиков»! (Ежики – это наши ежедневные дела.)

АНЕКДОТ:

Вам скучно?

Вам нечего делать?

Родите ребенка!

И все изменится!

Для записи этих ежедневных дел я отвела в бланке планирования недели отдельную графу. Туда вам нужно записать все повторяющиеся дела, которые вы НЕ МОЖЕТЕ НЕ СДЕЛАТЬ. У каждой мамы есть ряд регулярных дел, от которых зависит успех всего дня:

- нам нужно приготовить еду;
- убрать;
- постирать;
- выйти на прогулку и за покупками.

Такие дела и есть ваши «ежики»!

Для того чтобы ничего из них не забыть, нужно научиться выполнять их на автомате. Тогда сможете без проблем отвлекаться от них, к примеру, на детей – и снова возвращаться к «ежикам» (без потери качества). Итак, для того чтобы приручить ваших ежиков – запишите их в отдельную графу на нашем бланке и сверяйтесь с этим списком каждый день недели.

«Выбирать время – значит экономить его».

*Гарольд Генин, американский бизнесмен, бывший
руководитель ITT Corporation*

Также сегодня давайте подумаем о том, как вы и ваша семья хотите провести выходные. Составьте список своих идей, а затем спросите, чего

хотят муж и дети. По результатам «исследования» запланируйте что-то конкретное для грядущих выходных.

И последнее. Запланируйте на завтра особенный вечер с мужем! Опираясь на его язык любви, придумайте, как сделать мужу приятное – и что вам для этого понадобится.

Четверг – приоритеты

1. Перечитайте 3-ю главу этой книги и поделитесь с друзьями в соцсетях мыслью, которая стала для вас ключевой.

2. Выполните задание ниже.

Сегодня давайте проверим, получается ли выполнить все главные дела недели, которые вы записали в графу «Фокус недели». Если есть какое-то важное дело, которое вы постоянно откладываете, – сделайте его прямо сегодня, сейчас! Если к концу недели сможете выполнить все самые важные дела (заявленные в ее начале), то почувствуете огромное удовлетворение – и будете довольны собой.

Для того чтобы гарантированно сделать главные дела, запишите их в своем плане недели на утро каждого дня. Если приступить к делу с утра, это практически полная гарантия того, что вы его выполните. Поэтому все важное – с утра!

«Вдохновение – это умение заставить себя работать!»

А.С. Пушкин

Кстати, так как на сегодня у вас запланирован вечер с мужем, постарайтесь перенести на утро большинство домашних дел, а днем постарайтесь отдохнуть во время «тихого часа» детей – чтобы вечером быть свободной и отдохнувшей для вашего любимого!

Пятница – помощь

1. Перечитайте 6-ю главу этой книги и поделитесь с друзьями в соцсетях мыслью, которая стала для вас ключевой.

2. Выполните задание ниже.

Сегодняшний день мы с вами посвятим помощи и помощникам. Так как грядут выходные, подумайте еще раз: какая помощь и от кого вам понадобится. Свяжитесь с бабушками и дедушками, напомним о ваших планах на выходные мужу и детям.

«Двоим лучше, чем одному, когда работают двое вместе, они получают больше от своего труда».

Екклесиаст 4:9, 10, СоП.

Устройте блицуборку по дому вместе с детьми (чтобы не тратить на это выходные), купите необходимые продукты и запланируйте меню.

Так как вы уже знаете, что ни муж, ни дети не умеют читать ваши мысли, составьте конкретные и ясные списки дел, которые хотели бы им поручить. А затем подумайте и запишите то, как вежливо будете просить близких о помощи.

Помните о необходимости всегда формулировать вежливые просьбы – посвятите время для того, чтобы потренироваться в этом умении.

АНЕКДОТ:

- Записал свою жену на бокс.
- Ну и?
- Научился пылесосить, готовить, а от стирки я вообще тащусь!

Когда ваши списки просьб будут готовы, обсудите их с мужем и детьми и вместе запланируйте: когда, кто и в чем будет вам помогать (и запишите в ваш недельный план).

Суббота – близость

1. Перечитайте 2-ю главу этой книги и поделитесь с друзьями в соцсетях мыслью, которая стала для вас ключевой.

2. Выполните задание ниже.

Особенное семейное время (ОСВ) – это то, что ОБЯЗАТЕЛЬНО должно входить в ваши еженедельные планы. ОСВ – главное и сильнодействующее средство для укрепления семьи; пользуйтесь им! И запомните: если вы лично не позаботитесь о том, чтобы запланировать и организовать ОСВ, само по себе оно, увы, не возникнет. Бронируйте время для ОСВ в своем расписании – и откладывайте все текущие дела, чтобы посвятить это время друг другу. Только так вы научитесь «успевать любить»!

Замечательно, если для ОСВ вы сможете выделить один день в неделю:

- отправиться вместе на природу, прогулку или в кино;
- устроить праздничный обед или семейный совет;
- просто «потереться друг об друга» не спеша – с чувством, с толком, с расстановкой.

Даже если вы можете выделить для ОСВ всего пару часов в неделю – все равно делайте это! Главное, чтоб это время стало ритуалом, который повторяется регулярно (только так ОСВ «подействует»).

«Люди бывают счастливы не потому, что у них все есть, а потому, что они есть друг у друга».

Неизвестный автор

Итак, как вы планируете провести ОСВ сегодня и на следующей неделе? Какие дела любви для ваших близких войдут в ОСВ? Подумайте, запишите и согласуйте это с членами семьи. И забудьте о перфекционизме! Не мучайте ни себя, ни близких идеальными представлениями. Делайте то, что на данный момент возможно и принесет наибольшее общее удовольствие. Нормально – уже хорошо!

Воскресенье – начинай с себя

1. Перечитайте 7-ю главу этой книги и поделитесь с друзьями в соцсетях мыслью, которая стала для вас ключевой.

2. Выполните задание ниже.

А сегодня предлагаю вам «перезагрузиться»! Мы часто слишком увлекаемся действием – и забываем о необходимости оценить и проанализировать, как и что у нас получается. Поэтому предлагаю вам раз в неделю посвящать время для того, чтобы оценить пройденное – и «сверить» прожитую неделю с 7-ю заповедями организованной мамы. Вот какие вопросы я предлагаю сегодня задать себе:

Сколько из 10 баллов я бы поставила себе за свои успехи в:

- заботе о себе;
- близости;
- следовании приоритетам;
- планировании;
- соподчинении;
- умении просить и принимать помощь;
- проактивности?

Что мне нужно изменить в себе, чтобы все мои «оценки» стали 10?

Я рекомендую отвечать на эти вопросы письменно. Поверьте, когда вы записываете мысли, начинают происходить чудеса с вашим мозгом. Он начинает выдавать вам ответы и решения, о существовании которых вы даже не догадывались! Поэтому – пишите!

«Просыпаясь утром, спроси себя: «Что я должен сделать?»
Вечером, прежде чем заснуть: «Что я сделал?»

Пифагор

Когда ответите на эти вопросы, не забудьте внести коррективы в план вашей следующей недели.

Вот что вы еще можете сделать в «день перезагрузки»:

• Посвятить время Богу (если вы верующий человек), чтобы обновиться духовно.

- Встретиться с наставником или другом, который поможет лучше проанализировать пройденное.
- Почитать, посмотреть, послушать что-то полезное для личного роста.

В общем, цель этого дня в том, чтобы обновить свой взгляд на жизнь и откорректировать грядущие действия.

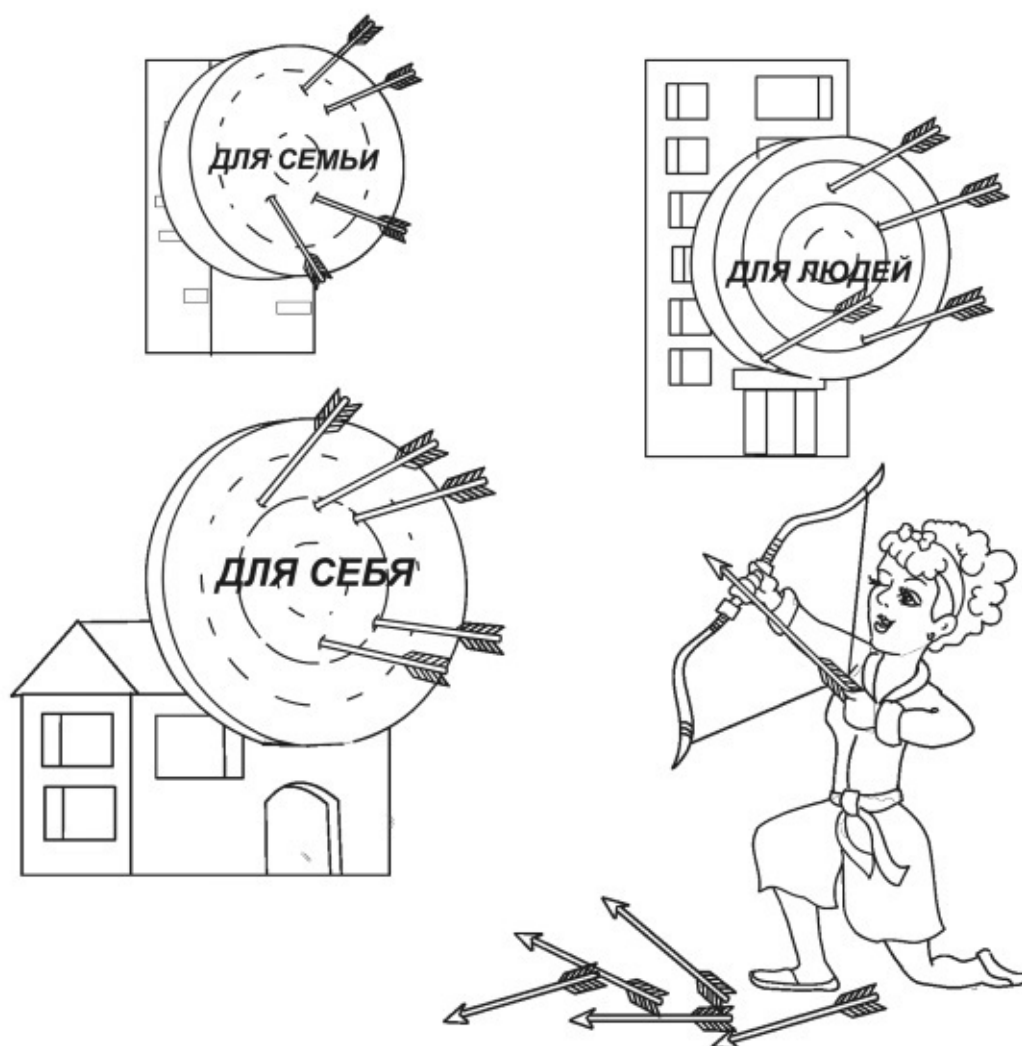
АНЕКДОТ:

К маме 100 вопросов в минуту: что поесть, что надеть, что купить. К папе один: где мама?

Неделя – это небольшой, но очень емкий период времени. За неделю можно успеть ВСЕ важное, что есть в жизни каждой мамы. Помните о наших 7 заповедях и уделяйте особое внимание одной из них в каждый день недели – и жизнь вашей семьи гарантированно изменится к лучшему!

Глава 9

Третья неделя – учимся планировать месяц



Если вы поняли принцип организации дня и недели, вам будет несложно организовать месяц. Нашу третью неделю обучения посвятим именно этому. Для планирования месяца будем использовать вот этот лист:

ПЛАН НА МЕСЯЦ

ВАЖНОЕ

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье

Цель № 1

Цель № 1

Цель № 1

Источник сил: Целый день для заботы о себе

1. Перечитайте 1-ю главу этой книги и поделитесь с друзьями в соцсетях мыслью, которая стала для вас ключевой.

2. Выполните задание, приведенное ниже.

Мы уже знаем: чтобы заботиться о семье, нужно в первую очередь заботиться о себе самой – и научиться пополнять источник сил. Вот что мы уже регулярно делаем:

ЕЖЕДНЕВНО:

- начинаем день с себя;
- даем себе передышку 15 минут после каждого блока работы;
- отдыхаем всегда, когда спят дети;
- планируем день так, чтобы хотя бы 30 минут побыть наедине с собой.

ЕЖЕНЕДЕЛЬНО:

• Посвящаем заботе о себе один день в неделю. В этот день позволяем себе расслабиться, выспаться, уйти из дому с подругами. В общем, делаем для себя то, что очень хочется, но недоступно каждый день.

АНЕКДОТ:

Чтобы выспаться, нужно ложиться спать не в тот день, когда нужно вставать!

А сегодня давайте подумаем о том, что вы можете делать для себя

ЕЖЕМЕСЯЧНО:

- Может быть, вы нуждаетесь в целом дне наедине с собой?
- Или хотите посетить спа-салон?
- Или отправиться на шопинг (или хотя бы на «зыринг»)?
- Или полдня гулять с подругами по городу и сходить в кафе?

АНЕКДОТ:

Кто-нибудь умный придумал бы программу: сидишь себе в Инете и время от времени всплывают окна-напоминалки: «Суп на плите. Утюг на доске. Вода в ванной. Муж – в спальне».

Для меня, к примеру, **ОЧЕНЬ** важно раз в месяц уехать одной на дачу (или уйти в центр города) – и целый день наедине с собой анализировать и

планировать. После такого дня я возвращаюсь к детям и мужу полная сил.

«Хорошо, когда у вас есть дети, внуки, правнуки, но плохо, если это – единственное, что у вас есть».

Неизвестный автор

А что нужно вам? Какая отдушина нужна вам ЕЖЕМЕСЯЧНО, чтобы чувствовать, что ваши интересы и потребности учитываются? Поразмыслите и напишите список идей для таких дней «самообновления». А потом обсудите свои желания с мужем и другими помощниками, чтобы сразу же запланировать на грядущий месяц то, что вы бы хотели, а ваши близкие могли бы помочь осуществить.

«Хороший план сегодня лучше безупречного завтра».

Закон Паттона

И помним о главном – забота о себе должна быть регулярной. Ежедневно, еженедельно и ежемесячно нужно делать для себя что-то особенное, что пополняет ваш источник сил.

БЛИЗОСТЬ: Внимание один на один

1. Перечитайте 2-ю главу этой книги и поделитесь с друзьями в соцсетях мыслью, которая стала для вас ключевой.

2. Выполните задание, приведенное ниже.

Мы уже говорили о важности ОСВ еженедельно. А в контексте месяца давайте подумаем об индивидуальном времени (ИВ) для мужа и подросших детей.

«На смертном одре вряд ли кто-нибудь будет сожалеть о малом времени, проведенном в офисе или перед телевизором».

Стивен Кови

АНЕКДОТ:

Муж подарил путевку на курорт «Декрет». Такая обширная программа! Даже спать некогда...

Если вы забыли, когда последний раз были с мужем на свидании, –

значит, это именно то, что нужно организовать в первую очередь!

СВИДАНИЕ С МУЖЕМ

Решите с мужем, как и где хотели бы провести свидание. Рекомендую вам не делать из этого события полного сюрприза, так как в этом случае есть большой шанс, что ничего не получится.

- Запланируйте это событие вместе с мужем.
- Найдите помощников заранее.
- Определите бюджет и маршрут вашего свидания.

А вообще, я искренне рекомендую вам выбрать секс как самую приоритетную опцию для свидания с мужем! Поверьте, именно секс будет беспроигрышным вариантом для укрепления ваших отношений (особенно если у вас маленькие дети и возможностей для секса без спешки очень мало).

ВРЕМЯ С ДЕТЬМИ

Также запланируйте на грядущий месяц один час личного общения с каждым из подростков детей. Будем считать, что младенцы по умолчанию всегда при вас – и подумаем о том, как укрепить отношения с детьми, которые уже вышли из нежного возраста, но так же нуждаются в вашем внимании и любви.

ПРАВИЛО ИНДИВИДУАЛЬНОГО ВРЕМЕНИ ДЛЯ ДЕТЕЙ:

- Вы уходите из дому вместе с ОДНИМ ребенком (встреча исключительно тет-а-тет).
- Вы идете туда, куда хочет ребенок, делаете то, что хочет ребенок, и говорите о том, что интересно ребенку.
- Вы помните о языках любви вашего ребенка и активно их используете.
- Вы планируете индивидуальное время для каждого из детей не реже чем раз в месяц.

«Если вы хотите добиться успеха, то прямо с сегодняшнего дня прекратите плыть по течению. Определите для себя конкретную цель. Напишите ее на бумаге. Определите конкретные шаги для ее достижения. Незамедлительно начинайте приводить свой план в действие».

Наполеон Хилл

Суть не в том, что вы должны потакать прихотям детей. Просто уделяете ребенку безраздельное внимание – и делаете это, используя его языки любви.

Не думайте, что такое ИВ обязательно требует крупных финансовых вложений. Одна моя хорошая знакомая (мама девятерых детей!) ходила каждый месяц с одним из сыновей, который любил футбол, на пустой стадион. Они садились на трибуны и просто разговаривали. И это было замечательное и очень важное время – и для сына, и для мамы. Будьте внимательными и изобретательными, планируя ИВ для детей, – и вы увидите, что это не сложно и очень приятно!

Итак, ваше задание на сегодня: внести в план на месяц ИВ для мужа и подростков детей. Запланируйте эти встречи и согласуйте их с потенциальными участниками. Это будет незабываемо, я вам обещаю!

Приоритеты: Сверить планы, три главные цели месяца

1. Перечитайте 3-ю главу этой книги и поделитесь с друзьями в соцсетях мыслью, которая стала для вас ключевой.
2. Выполните задание ниже.

Так же, как мы ставили для себя главные цели на день и на неделю, необходимо подумать о главных целях на месяц. Если ничего особенного не планировать – ничего и не произойдет! Если не будете ставить перед собой больших целей, бросать вызов себе самой – не будете расти; просто поплывете по течению.

АНЕКДОТ:

Большими делами нужно заниматься, пока они еще маленькие.

Давайте сегодня подумаем о трех самых важных целях грядущего месяца. Я предлагаю вот такой простой способ определения целей. Он поможет вам работать сразу же по трем важным направлениям, не заикливаясь на чем-то одном. Ответьте на эти вопросы:

- **ДЛЯ СЕБЯ.** Какой вклад в собственную личность я бы хотела сделать в этом месяце?
- **ДЛЯ СЕМЬИ.** Какой вклад в жизнь семьи я бы хотела сделать в течение месяца?
- **ДЛЯ ДРУГИХ.** Что я хочу сделать для других людей в следующем месяце – и кто эти люди?

Подумайте над этими вопросами и выберите по одной главной цели для каждой из трех сфер. Запишите эти цели в ваш план на месяц. Сразу же запланируйте в календаре даты и события, которые могут помочь вам в достижении целей.

Планирование: Один день для планирования грядущего месяца, ежемесячные дела

1. Перечитайте 4-ю главу этой книги и поделитесь с друзьями в соцсетях мыслью, которая стала для вас ключевой.

2. Выполните задание ниже.

Как мы уже знаем, нам нужно запланировать время для планирования. Поэтому прямо сейчас на сетке грядущего месяца отметьте день для планирования грядущего месяца. День, когда вы усадите себя, возьмете лист планирования – и продумаете грядущий месяц на бумаге.

Так же прямо сейчас отметьте в вашем плане на месяц события, которые уже привязаны к конкретному времени.

Еще одним заданием на сегодня будет составление списка ЕЖЕМЕСЯЧНЫХ домашних дел. Выпишите на отдельном листе все дела по дому, которые вы повторяете раз или два в месяц.

Это может быть:

- Ревизия детских игрушек
- Ревизия в шкафу с одеждой
- Закупка особых продуктов
- Сезонная уборка или работы в саду

Пишем список, а затем снова вписываем ближайшие ежемесячные дела в план на месяц.

Соподчинение: Совместный семейный отдых

1. Перечитайте 5-ю главу этой книги и поделитесь с друзьями в соцсетях мыслью, которая стала для вас ключевой.
2. Выполните задание ниже.

Совместный труд и отдых могут очень укрепить ваши «связи» в семье. Думаю, вы уже не удивитесь, если я скажу, что это тоже нужно осознанно планировать (иначе ничего происходить не будет)! Сегодня мы поговорим об отдыхе.

АНЕКДОТ:

- Зачем ребенку два родителя?
- А затем, что пока мама психует, папа – нормальный; а когда накрывает папу, то маму уже отпустило!

Предлагаю вам отметить в плане на месяц (и даже на год) особые дни для совместного отдыха. Первое, что нужно сделать вам и вашему мужу, – это внести в ваш календарь даты отпусков и праздников, которые вы можете использовать для отдыха всей семьей. Запланируйте такие «отпуска» сразу на год вперед – и «заблокируйте» это время. Пусть оно будет неприкосновенным. Отталкивайтесь от дат отпусков для планирования работы.

«Гораздо благороднее всецело посвятить себя одному человеку, чем самоотверженно трудиться для спасения масс».

*Даг Хаммершельд, шведский государственный деятель,
с 1953 года до конца жизни – генсек ООН*

Да-да, вы должны научиться не подстраивать отпуск с семьей под прихоти работы, а планировать работу, опираясь на график отпусков. И уж конечно, не стоит ждать, когда работа закончится сама и у вас наконец-то появится возможность отдохнуть с семьей. Этого не произойдет никогда, поэтому – ПЛАНИРУЙТЕ!

Также подумайте о планах на семейные выходные на месяц вперед. Чем интересным можно заняться? Напишите список идей для семейного отдыха:

1. Поинтересуйтесь у детей и мужа, чего бы они хотели.
2. Найдите общие варианты, которые позволили бы вам провести выходные вместе и с удовольствием.
3. Запланируйте что-то конкретное для каждого выходных грядущего месяца.

Помощь: План действий для помощников

1. Перечитайте 6-ю главу этой книги и поделитесь с друзьями в соцсетях мыслью, которая стала для вас ключевой.
2. Выполните задание ниже.

«Если мы требуем, ставим ультиматумы, мы уничтожаем всякую возможность близости, отталкиваем супруга. Если же, сообщая о своих желаниях, мы просим, это руководство к действию».

Гэри Чепмен

Наш план на месяц практически заполнен. Самое время окинуть его взглядом и увидеть, когда именно не помешало бы наличие помощников. Чем раньше вы сможете попросить близких о помощи и чем конкретнее это сделаете, тем больше шансов получить необходимую помощь. Кстати, не лишним будет заранее рассказать о важных датах грядущего месяца няне или помощнице по дому (если они у вас есть) – чтобы они точно знали, когда должны быть на месте кровь из носу. Таким образом, вы сможете избежать сюрпризов в самый неподходящий момент.

АНЕКДОТ:

- Иди ешь кашу!
- Ты же вроде суп варила?
- Мало ли что я варила!

Итак, смотрим на наш месяц и выписываем на отдельном листе:

- кому из помощников нужно перезвонить и договориться о помощи;
- кого поставить в известность;
- кого предупредить.

Поверьте, если вы сами будете организованны, то и помощники будут собранными и максимально полезными – без особых для себя усилий. А значит, вам будут больше помогать!

Начинай с себя: Оцениваем свои успехи

1. Перечитайте 1-ю главу этой книги и поделитесь с друзьями в соцсетях мыслью, которая стала для вас ключевой.

2. Выполните задание ниже.

«Будущее – это не то место, куда мы идем, а то, что мы создаем.

Дороги нужно искать, а не строить. А процесс строительства меняет и строителя, и направление».

Джон Шаар, американский ученый, философ и политический деятель

Сегодня мы еще раз оценим наши успехи и откорректируем наши действия. Я предлагаю воспользоваться колесом баланса – чтобы оценить, как вы научились применять наши 7 заповедей и как они вам помогают.

АНЕКДОТ:

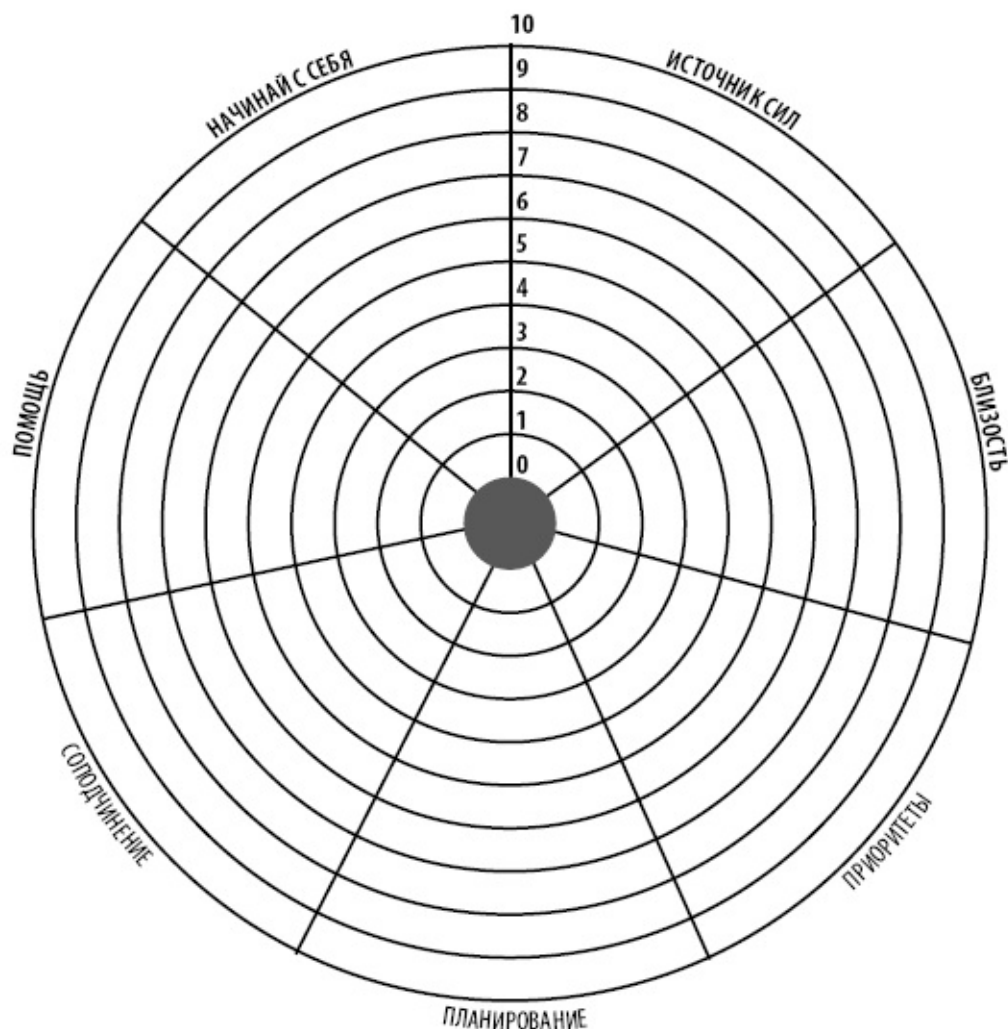
Двигаюсь без шума, вижу в темноте, слышу издалека, могу не спать сутками... Я – ниндзя? Нет, я – мама!!!

На рисунке вы видите колесо с семью секторами, каждый из которых называется так, как один из принципов нашей системы. Для того чтобы увидеть ваш личный прогресс, оцените наполненность каждого сектора по 10-балльной шкале (10 – самая высокая оценка, 0 – самая низкая).

1. Подумайте, что вы хотите в идеале для каждого сектора.

2. Посмотрите, что у вас есть сейчас.

3. Решите, на сколько баллов вы оцениваете сегодняшнее положение дел, отталкиваясь от вашего идеала.



Эти вопросы помогут вам оценить ваши успехи

- **ИСТОЧНИК СИЛ:** как хорошо по сравнению с моим идеалом я забочусь о себе? Насколько наполнен мой источник сил на сегодня?
- **БЛИЗОСТЬ:** насколько хороши наши отношения в семье по сравнению с теми, которые мне хотелось бы видеть в идеале? Как бы я оценила свое умение успевать любить?
- **ПРИОРИТЕТЫ:** насколько у меня получается успевать главное каждый день? Получается ли воплощать в жизнь свои приоритеты?
- **ПЛАНИРОВАНИЕ:** насколько хорошо получается планировать дела заранее в сравнении с моей «идеальной» картиной?
- **СОПОДЧИНЕНИЕ:** насколько хорошо у меня выходит переплетать свою жизнь с жизнью близких? Как хорошо я переплетаю домашние дела и уход за детьми, интересы семьи и свои интересы?
- **ПОМОЩЬ:** как много мне помогают? Насколько хорошо у меня

получается просить о помощи и ее принимать?

- **НАЧИНАЙ С СЕБЯ:** как часто я веду себя проактивно? Всегда ли начинаю с себя, для того чтобы исправить что-то в семье?

Оценили каждый сектор? Тогда прямо сейчас по каждому сектору запишите **ОДНО** самое главное действие (или навык), которое помогло бы улучшить каждую из оцененных сфер.

ЧТО МНЕ НУЖНО РЕГУЛЯРНО ДЕЛАТЬ в следующем месяце, чтобы кардинально улучшить:

- **ИСТОЧНИК СИЛ** – и научиться заботиться о себе?
- **БЛИЗОСТЬ** с мужем и детьми?
- **ПРИОРИТЕТЫ** – и встроить их в жизнь?
- **ПЛАНИРОВАНИЕ** – и выполнение планов?
- **СОПОДЧИНЕНИЕ** с мужем и детьми?
- **ПОМОЩЬ**, умение просить о ней и ее принимать?
- **УМЕНИЕ НАЧИНАТЬ С СЕБЯ** и быть проактивной?

Эти семь решений вам и нужно использовать для планирования грядущего месяца.

Послесловие

Дорогие мои читательницы, за последние три недели вы многое успели:

1. Вы узнали о семи заповедях организованной жизни для мам и детально разобрались в том, как их использовать.

2. Вы начали регулярно планировать день и неделю; даже запланировали грядущий месяц.

3. Вы много нового узнали о самих себе – и начали регулярно восполнять свои силы.

4. Вы многое узнали о своих близких людях – и уже начали улучшать отношения в семье.

5. И главное, взяли ответственность за порядок в своей жизни, в семье и в доме на себя и начали **ДЕЙСТВОВАТЬ!**

Помните о правиле: «Что посеешь, то и пожнешь»? Так вот, продолжайте сеять зерна порядка и любви, о которых вы узнали из этой книги! Не останавливайтесь – и **ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОЖНЕТЕ ПЛОДЫ.**

«Начинай уже сейчас жить той жизнью, какой ты хотел бы видеть ее в конце».

Марк Аврелий

Продолжайте применять семь заповедей каждый день, неделю, месяц – и жизнь ваша изменится!

Спасибо вам, что прожили эти три недели со мной и с моей книгой! Я очень хотела бы познакомиться с каждой из вас лично и ответить на ваши вопросы (которые наверняка возникли). Поэтому с радостью приглашаю вас пообщаться со мной на сайте: www.7mama.org

АНЕКДОТ:

У хороших мам – липкие полы, грязные плиты и счастливые дети!

А еще я хотела бы подарить вам листы планирования, которые мы использовали в этой книге. Можете скачать их на сайте: www.7mama.org

Манифест организованной мамы

В конце книги я хочу предложить вам небольшой манифест организованной мамы. Это слова проактивной женщины, которая всегда начинает с себя, и в этом – секрет ее успеха. Надеюсь, ее слова станут и вашими!

С Божьей помощью я начну с себя...

Я буду заботиться о себе и восполнять свои силы, это моя ответственность.

Я буду первая проявлять любовь к близким и всегда делать выбор в пользу отношений.

Я буду определять свои приоритеты и стараться успевать главное за день.

Я буду планировать то, что в моей власти, и организую в первую очередь себя саму.

Я буду переплетать свою жизнь с жизнями близких людей. Буду первой подстраиваться там, где нужно, и задавать направление там, где необходимо.

Я буду искать помощи — и принимать ее с благодарностью.

Я сама стану переменами, которых я жажду. И эти перемены обязательно изменят к лучшему мою семью!

Вы на самом деле можете в каждом шаге начинать с себя самой. Начинать, меняя к лучшему себя. В этом – залог вашего успеха. Давайте посмотрим, **как на практике вам может помочь принцип «начни с себя»**, если вы хотите воплотить манифест организованной мамы в жизнь.

Я буду заботиться о себе, восполнять свои силы, это – моя ответственность.

Если вы сами о себе не позаботитесь, этого не сделает никто. Поэтому позвольте себе отдохнуть. Разберитесь, что вам нужно для восполнения сил. Останавливайте себя для передышек. Планируйте для себя качественное время отдыха и восстановления. Ищите возможности сделать «свое время» важным и ценным – прежде всего для себя самой!

Я буду первая проявлять любовь к близким и всегда делать выбор в пользу отношений.

Сделайте первый шаг к улучшению отношений. Любите первой и

делайте это безвозмездно. Отдайтесь полностью близости с мужем и детьми – и не бойтесь «перетрудиться», даря любовь.

Когда отдаете любовь, то становитесь лучше и богаче (даже если близкие не отвечают вам взаимностью сразу). Учась жить в любви, вы помогаете этим прежде всего самой себе.

Я буду определять свои приоритеты и стараться успевать главное за день.

Если ощущаете в жизни пустоту – это ваша вина. И именно вы можете все исправить. Посвятите время тому, чтобы выяснить, чего хотите от жизни. Вырвитесь из ежедневной суеты – и начните день с главного. Каждый день проверяйте, продвигаетесь ли к своим целям. Разрешите себе жить более полной жизнью!

Я буду планировать то, что в моей власти запланировать, и органирую в первую очередь себя саму.

Начните записывать ваши планы и составлять списки. Помогите себе приобрести привычку планировать и следовать планам. Сделайте свою жизнь более организованной для себя самой, потому что вы этого достойны. Позвольте себе жить без стресса и быть хозяйкой ситуации, а не жертвой. Приведите в порядок саму себя и свою жизнь!

Я буду переплетать свою жизнь с жизнями близких людей. Буду первой подстраиваться там, где нужно, и задавать направление там, где необходимо.

Учитесь быть изобретательной, проворной и «гибкой» мамой. Не ждите у моря погоды, лучше выставляйте паруса своей лодки так, чтобы любой ветер становился попутным. Воспринимайте позитивно смены планов и генерируйте идеи. Соглашайтесь с радостью и направляйте с любовью. В любой ситуации ищите возможности – и совершенствуйте свои навыки!

Я буду искать помощи – и принимать ее с благодарностью.

Позвольте себе перестать быть универсальным солдатом. Признайте, что вам нужна помощь, и ищите ее! Учитесь просить вместо того, чтобы жаловаться. Переборите свою неприязнь к слову «нет». Выключите перфекционизм и научитесь делиться своими обязанностями. Научитесь быть искренне благодарной. Просите – и дано будет вам!

Я сама стану переменами, которых я жажду. И эти перемены обязательно изменят к лучшему мою семью!

Начинайте с себя. В любом деле. Возьмите свою жизнь в свои руки. Следите за своими реакциями и, нажав кнопку «пауза», осознанно выбирайте, как именно лучше отреагировать. Ищите для себя поддержку и вдохновение на пути: общайтесь с единомышленниками, наполняйте себя позитивной информацией и ищите помощи свыше. Не беритесь за все сразу – продвигайтесь маленькими шажками, но каждый день. Наполните свой путь к порядку удовольствием: заботьтесь о себе, хвалите себя, награждайте за успехи. Верьте в свои силы и учитесь дисциплине, ведь вы на самом деле так много можете! Прикладывайте усилия и приобретайте новые навыки постоянно.

Когда позитивные перемены, порядок, любовь станут частью вашей жизни – ваша семья тоже изменится к лучшему! Ваша измененная жизнь – самая лучшая мотивация к переменам для мужа и детей. Поэтому – начинайте с себя!

Успехов вам, дорогие мои читательницы! Вы – сердце ваших семей. И именно вы можете с Божьей помощью очень многое изменить – и для себя, и для своих семей!

ДЕЙСТВУЙТЕ!

С верой в вас и с любовью ваша Светлана Гончарова

Об авторе

Света Гончарова – ведущий отечественный эксперт по семейному тайм-менеджменту, бизнес-тренер и коуч. Создательница популярного ресурса для мам www.flymama.info

Помогает женщинам стать сердцем семьи, разумно организовать свою жизнь в контексте дома и работы – и максимально реализовать себя как женщину.

Автор уникальных обучающих методик для женщин «1+5 шагов к порядку с детьми», «Источник сил для уставшей мамы», «Успевай любить».

Эксперт Isaac Pintosevich Systems, участница телевизионных и радиопрограмм. Бизнес-тренер в Life, Deloit. Вместе с мужем Богданом Света растит двух сыновей.

Продолжайте путь к любви и полному порядку в семье!

Дорогие читательницы, каждая из вас может жить полнее и быть счастливее! Вы достойны жизни, полной любви, порядка, радости и удовлетворения. Вы можете помочь себе – и изменить к лучшему ваши семьи. Вы можете изменить мир вокруг, изменив себя. У вас все получится!

Специально для вас мы дополнительно подготовили лучшие видео и статьи по теме. Чтобы получить доступ к материалам, вам необходимо:

1. Зарегистрироваться на сайте www.7mama.org.
2. Скачать листы планирования, о которых мы говорили в книге.
3. Получить доступ к дополнительным материалам.

Также на сайте www.7mama.org вы сможете задать вопросы автору и получить на них ответы!

Вы – сердце ваших семей. Действуйте!