

Тайм-менеджмент для мам. 7 заповедей организованной мамы

Автор:

[Света Гончарова](#)

Тайм-менеджмент для мам. 7 заповедей организованной мамы

Света Гончарова

Психология. Академия экспертов Ицхака Пинтосевича

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

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

Незаменимые книги для родителей

«Самостоятельный ребенок, или Как стать „ленивой мамой“»

Единственная и самая важная миссия родителей, – научить ребенка быть самостоятельным. Педагог и психолог Анна Быкова предлагает метод «ленивой мамы». Вы позволите себе быть не только родителем, избавитесь от чувства тревожности и желания все контролировать и приготовитесь отпустить ребенка в самостоятельную жизнь.

«Развивающие занятия „ленивой мамы“»

Новый взгляд на проблему развития детей ? педагог и психолог Анна Быкова предлагает родителям опираться не на модные педагогические системы и продвинутые игрушки, а подключить свой личный опыт и творческую энергию. В этой книге вы найдёте конкретные примеры увлекательных занятий и научитесь интересно проводить время с детьми вне зависимости от вашего расписания или бюджета.

«Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили»

Главная книга от Адель Фабер & Элейн Мазлиш ? экспертов № 1 по общению с детьми на протяжении 40 лет. КАК донести до ребенка свои мысли и чувства и КАК понять его? Эта книга – доступное руководство о том, КАК правильно общаться с детьми (от дошкольников до подростков). Никакой нудной теории! Только проверенные практические рекомендации и масса живых примеров на все случаи жизни.

«Ваш малыш от рождения до двух лет»

Свершилось! Наконец-то вы стали мамой очаровательного малыша! Авторитетные специалисты, родители восьмерых детей, Уильям и Марта Сирс помогут сориентироваться в это непростое время. Книга поможет совладать со страхами первых недель и научит, как организовать свою жизнь так, чтобы ребенку было комфортно, а вы занимались не только родительскими обязанностями, но и находили бы время для других дел.

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 карьеру 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 «300» для мам.

«300» 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 «300»:

- 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 (<http://www.7mama.org/>):

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.

Рутинa – 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 высыпаюсь!..

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 невозполнимый 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!

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: <https://tn.knigapoisk.com/sveta-goncharova/taym-menedzhment-dlya-mam-7-zapovedey-organizovannoy-mamy-kupit>

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)