

# Онлайн-карьера для мам

**Автор:**

Ицхак Пинтосевич

Онлайн-карьера для мам

Ицхак Пинтосевич

Света Гончарова

Психология. Академия экспертов Ицхака Пинтосевича

Эта книга для тех мам, чей потенциал не уместается в стенах дома и рамках быта. Если для вас важна самореализация без отрыва от семьи, вам очень поможет книга «Онлайн-карьера для мам». Уникально то, что система, описанная в книге адаптирована именно для женщин. Воплотить ее в жизнь под силу даже молодой маме! Авторы расскажут вам не только об онлайн-карьере, но и о том, как успешно совместить работу с семьей и домашними обязанностями, как научиться быстро обучаться новому, и как найти в интернете дело по сердцу. С помощью этой книги вы найдете призвание, выстроите свою онлайн-карьеру и наладите действенный баланс между семьей и работой. В этой книге заключена необыкновенная сила, заставляющая поверить в себя и свои силы, чтобы вырастить детей и бизнес одновременно!

Света Гончарова, Ицхак Пинтосевич

Онлайн-карьера для мам

О серии «Академия экспертов Ицхака Пинтосевича»

Моя Миссия – дать широкому кругу людей ресурсы для улучшения жизни в пяти главных сферах: Действуй! Живи! Влияй! Люби! Богатей! Главными инструментами для этого служат вдохновение и мастерство.

За последние годы я подготовил более 1000 бизнес-тренеров и коучей. Лучшие мои ученики начали писать вдохновляющие эссе, статьи и книги, которые сегодня издаются в издательствах «РІО» и «Эксмо» в серии «Академия Экспертов Ицхака Пинтосевича». В эту серию входят книги мастеров своего дела, ведь они уже помогли множеству людей во всем мире!

В серии вышли книги выдающихся экспертов и мастеров: Светы Гончаровой, «7 заповедей организованной мамы» и «Источник сил для уставшей мамы»; Вячеслава Смирнова, «Живи энергично!»; Ольги Филиной, «Facebook – эффект для бизнеса и самопиара»; Сергея Розвадовского, «Деньги»; Дэна Дубравина, «Психология эмоций: чувства под контролем»; Елены Савчук, «Эколифтинг лица: как выглядеть на 10 лет моложе»; Евгения Мирошниченко, «Смотри и учись»; Андрея и Анны Руденко, «Ж+М. Жизнь молодоженов»; Александра Товстонога, «Как выгодно продать себя работодателю, если нет опыта работы».

Книга, которую вы держите в руках, – спасение для современных женщин, инструмент для реализации себя «не разрываясь» между работой, детьми и мужем. Самореализация, находясь дома с семьей! И все счастливы: женщина и семья! Света помогла многим женщинам найти время – в книге-тренинге «7 заповедей организованной мамы». Затем она помогла найти энергию – в книге-тренинге «Источник сил для уставшей мамы». А в этой книге-тренинге – САМОРЕАЛИЗАЦИЯ, УСПЕХ И ДЕНЬГИ.

Как автор одиннадцати бестселлеров могу гарантировать, что серия «Академия Экспертов Ицхака Пинтосевича» поможет качественно улучшить жизнь – следует лишь читать и действовать. Кроме того, множество дополнительных материалов для личностного роста и развития вы найдете на сайте [5sfer.com](http://5sfer.com). Эксперты публикуют там свои статьи и общаются с читателями.

Действуй! Живи! Влияй! Богатей! Люби! – С Б-жьей помощью!

Я Знаю – Ты Можешь!

Ицхак

Посвящаю эту книгу моему мужу Богдану.

Ты первым поверил в меня, в мою Флаймаму и в то, что я СМОГУ создать свой бизнес в интернете.

Спасибо тебе за поддержку и вдохновение!

Зачем читать эту книгу?

Сейчас много книг и тренингов, которые продвигают мужские модели ведения бизнеса. Как же было здорово узнать, что есть четкая, пошаговая СИСТЕМА развития онлайн-бизнеса, которая адаптирована не просто для женщин, но даже **ДЛЯ МОЛОДЫХ МАМ!** Система, описанная в этой книге, помогает не только построить успешный онлайн-бизнес, но и созидать семейные отношения. Мне всегда было сложно работать дома, рядом с детьми, так чтобы «и овцы были целы и волки сыты». А сейчас для всего в моей жизни отведено свое время!

Ирина Игольникова, мама двух сыновей и автор проекта «Стиль жизни молодой мамы»

[www.mumslifestyle.ru](http://www.mumslifestyle.ru/) (<http://www.mumslifestyle.ru/>)

Мне очень хотелось себя реализовать, но нам с мужем было важно, чтобы я оставалась дома с детками. Благодаря пошаговому плану Светы по онлайн-карьере я смогла шаг за шагом превратить свое увлечение в любимую работу. Сейчас я помогаю женщинам создавать атмосферу уюта в доме и найти свой стиль жизни. Я делюсь своими знаниями и опытом, провожу консультации и тренинги, и это все **БЕЗ ОТРЫВА ОТ ДОМА И ДЕТЕЙ!** То, о чем я недавно могла

лишь мечтать, стало реальностью!

Светлана Паппе, мама и автор проекта «Уют своими руками»

[www.svetlanapappe.ru](http://www.svetlanapappe.ru) (<http://www.svetlanapappe.ru/>)

Казалось бы, бизнес – это мужское занятие. И если мы, женщины, говорим «да» бизнесу, то нужно сказать «нет» семье, мужу и детям. Света же в своей книге учит, как быть женой, мудрой хозяйкой, заботливой мамой и успешной бизнес-леди **ОДНОВРЕМЕННО!** Мне удастся поддерживать баланс дом – работа, проводить время с близкими и в тот же момент реализовывать свой потенциал. Эта книга может помочь вам найти свое предназначение, нащупать творческую жилку и превратить свой потенциал в нужный и полезный людям продукт.

Анна Пинкус, дважды мама и автор интернет-проекта «Для мам»

[www.AnnPinkus.ru](http://www.AnnPinkus.ru) (<http://www.annapinkus.ru/>)

Книг о работе в интернете много, но система Светы подходит именно **ДЛЯ ЖЕНЩИН** и главное – для мам! Система помогает **НАЙТИ БАЛАНС** между домом и работой, а опыт Светы вдохновляет и дает уверенность в своих силах. Шаги системы настолько простые и адаптированные для мам, что каждая сможет достигнуть успеха, если, конечно, применит их на практике. Сейчас в моей жизни все так, как я мечтала: я с огромным удовольствием работаю над своим проектом, при этом большую часть дня провожу с семьей и занимаюсь домом. Если у вас есть идеи, на которые постоянно нет времени, – эта книга для вас!

Татьяна Чурсанова, мама, психолог и автора сайта

[www.tatyanachursanova.ru](http://www.tatyanachursanova.ru) (<http://www.tatyanachursanova.ru/>)

Моя деятельность в интернете отнимала у меня **ОЧЕНЬ** много сил и времени. Было ощущение, что я топчусь на месте... Я не знала, как же **ЛЮБИМОЕ ДЕЛО** превратить в источник радости и доход. На тот момент оно было большим пожирателем моего времени и сил. После воплощения в жизнь советов этой

книги у меня как у онлайн-эксперта появилось ощущение, что я «со своих двоих» пересела на гоночный автомобиль и мчусь по ярко освещенному скоростному шоссе. Но самое важное – я знаю зачем и куда!

Надежда Погодина,

счастливая жена и многодетная мама, автор проектов «Мама Сова»

[www.mamasova.ru](http://www.mamasova.ru) (<http://www.mamasova.ru/>)

Даже после того, как сынок пошел в садик я не могла найти себе места. На работу возвращаться не хотелось, и я не видела пути, по которому хотела двигаться вперед... Уроки Светы по онлайн-карьере стали неожиданным ответом на мои вопросы. Всего спустя год я стала успешно работать в интернете! Мною проведено около 10 бесплатных семинаров и 2 платных тренинга. Но самой главной ценностью, которую я получила, применяя систему Светланы, – это БАЛАНС ДОМ – РАБОТА! Я могу работать удаленно, не забирая время у своей семьи!

Мария Теличко,

дважды мама, коуч и автор проекта «Сияющая мама – цветущая семья»

[www.telichkomaria.com](http://www.telichkomaria.com) (<http://www.telichkomaria.com/>)

Советы этой книги стали для меня «лучом света в темном царстве». Они очень помогли мне найти баланс в сфере муж – дети – дом – работа, открыть свой ПУТЬ В МИР ИНФОБИЗНЕСА, стать консультантом для мамочек и получать от этого огромное удовольствие. Сегодня у меня уже есть мой сайт для мам, я провожу консультации для мам по вопросам организации жизни мам, воспитания и обучения детей, готовлю интернет-проекты для жен и мам, веду женский клуб «Флаймама» в Запорожье. Очень рекомендую эту книгу всем современным мамам, которые хотят быть АКТИВНЫМИ ДАЖЕ В ДЕКРЕТЕ, тем, кто готов ставить цели и достигать их шаг за шагом, а не просто «ждать у моря погоды».

Людмила Пономаренко,

дважды мама, доктор наук, профессор, консультант для мам

[www.ludaponomarenko.com](http://www.ludaponomarenko.com) (<http://www.ludaponomarenko.com/>)

Раньше у меня было только большое желание помогать женщинам и очень маленькая вера в свою способность делать это. По образованию я юрист, не имеющий никакого отношения к онлайн-бизнесу. Во время декрета произошла полная переоценка моей жизни и мною был выбран новый курс. Выполняя задания, предложенные Светланой, я как будто ныряла ВГЛУБЬ СВОЕЙ ДУШИ и доставала с ее дна жемчуг! Из таких жемчужин я и собрала свой проект «Семья радости». Сейчас я провожу семинары, вебинары, личные консультации и уже продала свой первый платный продукт! Четыре месяца назад я даже представить себе не такого не могла!!!

Мария Васина,

мама, онлайн-эксперт и женский коуч, автор сайта [www.MaryVasina.com](http://www.MaryVasina.com)  
(<http://www.maryvasina.com/>)

Год назад я была мамой в декрете, которая полностью погрузилась в заботу о своей семье. Я начала чувствовать, что меня затягивает с головой в эту пучину и я теряю себя, что меня КАК ЛИЧНОСТИ уже почти не осталось. Я стала искать, как я могу, будучи женой и мамой, одновременно РАЗВИВАТЬСЯ как личность и профессионал. И Б-г послал мне Свету Гончарову. Это был революционный прорыв в моем мозгу. Благодаря рекомендациям Светы об онлайн-бизнесе я смогла реализовать себя и начала воплощать свои мечты. Сейчас развивается мой онлайн-проект, я провожу консультации и семинары. А еще, благодаря рекомендациям Светы, я научилась балансировать между домом и работой!

Екатерина Матвиенко,

мама и автор проекта «Счастливая женщина – счастливая семья!»

[www.katiematvienko.com](http://www.katiematvienko.com) (<http://www.katiematvienko.com/>)

Изучая и применяя рекомендации книги в течение ТРЕХ МЕСЯЦЕВ, я достигла потрясающих результатов! Я справилась со своими страхами и ограничивающими убеждениями. Смогла четко сформулировать свою миссию.

Стала увереннее в себе. Нашла в своем дне время для работы, так чтобы это не было в ущерб семье. Начала проводить семинары в своем городе и консультации по скайпу. Запустила сайт и рассылку, написала свою первую мини-книгу. И это все всего за три месяца!

Светлана Пашаева,

мама и автор интернет-проекта «Путь к гармоничной жизни для мам»

[www.pashaevaso.ru](http://www.pashaevaso.ru) (<http://www.pashaevaso.ru/>)

До рождения ребенка я работала помощником руководителя компании, до этого была успешным архитектором. Рождение второго ребенка перевернуло мою жизнь полностью. За год я превратилась в орущую, раздраженную и вечно недовольную тетку... Я искала выход, искала как вернуться к продуктивной интересной жизни, не бросая при этом семью, мужа, своих сыновей, свой дом. Сейчас благодаря этой книге в моем дне есть четкое время для семьи, время для себя, и, что **ОЧЕНЬ** важно, – **ВРЕМЯ ДЛЯ РАБОТЫ ОНЛАЙН!** Я работаю над своим проектом, помогаю мамам личными консультациями, провожу живые семинары для мам в Москве.

Панкратова Алена,

мама двух сыновей, автор проекта «Наполни дом любовью»

[www.alenapankratova.ru](http://www.alenapankratova.ru) (<http://www.alenapankratova.ru/>)

Эта книга – не набор знаний и сухой теории, это вдохновенное открытие себя! Самое главное, что дала мне Света, – это стимул к дальнейшему росту! Теперь у меня есть **ЧЕТКИЙ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ** на ближайшие 5 лет по всем сферам моей жизни. Я стала успевать больше и стала успевать делать **ГЛАВНОЕ**, а не изображать бурную деятельность, утопая в рутине. Я научилась делегировать полномочия. У меня появилось время для детей и для мужа, которые раньше всегда были обделены моим вниманием. И самое главное, сейчас я активно работаю над **РЕАЛИЗАЦИЕЙ** своей **МЕЧТЫ** – мечты стать учителем! Света учит не только карьерному взлету, но и взлету во всех сферах жизни!

Юля Коновалова,

дважды мама и финансовый консультант, автор проекта «Рулим Финансами»

[www.rulimfinansami.ru](http://www.rulimfinansami.ru) (<http://www.rulimfinansami.ru/>)

Из вечно ноющей и нечего не успевающей домохозяйки, я превратилась в организованную успешную бизнес леди. Плюс Светиной системы в том, что она РАССЧИТАНА НА МАМ. А мамам не только тайм-менеджмент нужен особенный, им и бизнес нужно вести по-своему! Сейчас я уже сама провожу тренинги, вебинары, личные консультации для мам в интернете и являюсь учредителем клуба для мам в своем городе. Помимо этого, я успеваю заботиться о себе, заниматься спортом каждый день. Мои дети и муж не обделены вниманием, у меня успешная карьера и я не забываю уделять внимание себе любимой!

Елена Петрова – эксперт по семейному тайм-менеджменту и автор сайта «Успех мамы»

[www.successmother.ru](http://www.successmother.ru) (<http://www.successmother.ru/>)

## Предисловие

«Дорогая, сиди дома. Занимайся уборкой, стиркой, глажкой, готовкой. Пока ты – моя жена, работать не будешь!» Ха-ха-ха! Если ты – домохозяйка, да еще и мама, работать не будешь. Ты будешь просто ежедневно, без отпуска и выходных – пахать ?. Не ходите девки замуж – там посуды много мыть! И не только посуды. В этом замужестве и материнстве вас ждет много дел. Иногда – слишком много. Но меня поражает не это. Глядя на себя, маму двух детей, которая занимается домом и хозяйством: стирает, убирает, готовит, утешает, моет, развлекает, – я поражаюсь тому, что при всем этом мне ВСЕГДА хотелось успевать еще что-то кроме домашних дел и заботы о детях! Я всегда хотела работать!!! После дневной смены у коляски, плиты и раковины я была счастлива ночной смене,

посвященной любимой работе: дизайну, написанию текстов, интернет-маркетингу. Я хотела работать! Мои творческие идеи бурлили, и никакой быт не мог задавить во мне это желание.

Поразительно, но факт – мамы хотят работать! Уставшие, затурканные, с больной спиной и невыспавшиеся мамы хотят делать что-то для людей вне своей семьи. Хотят зарабатывать деньги (да, хотят!). Хотят самореализовываться. Хотят использовать свои таланты и образование. Мамы хотят добавить к своей домашне-детской работе еще РАБОТУ!

Не буду пытаться решить вопрос – правильно это или нет. Все, что я знаю о мамах, которые хотят работать, – это то, что я такая мама. И что нас много! ? Если вы в предыдущем абзаце узнали себя, то мы с вами в одной лодке. И вы то уж точно понимаете, о чем я говорю!!!

При всей моей любви к работе и самореализации я вынуждена признать, что быть работающей мамой – сложно! Мамы, стремящиеся совмещать дом и работу, обычно вынуждены именно ПАХАТЬ. Слишком часто работать мама может только в ущерб своему здоровью, порядку в доме и, что хуже всего, за счет отношений с детьми и особенно с мужем. Увы, мы расплачиваемся слишком дорого за наше стремление к самореализации!.. И это, безусловно, плохая новость.

Невозможно долго выдерживать такой ритм: дневная смена у плиты, беготня за детьми, затем ночь без сна, за работой – и так все время по кругу...

Чем так работать, лучше не работать вообще!.. И знаете что? Лично я так не работаю! Я нашла для себя возможность совмещать без потерь роли мамы и профессионала в своем деле. Я – работающая мама уже более семи лет. И последние четыре года я уже не «пашу»! Ура! Я сплю по ночам, я успеваю готовить и убирать, я занимаюсь спортом и забочусь о себе; у меня есть время заниматься детьми и есть силы на мужа ?. И при этом мой бизнес растет, клиентов все больше, проекты все грандиознее!

Недавно я поделилась с мужем своими планами:

- Я начала писать третью книгу!

- И о чем она будет?

- О том, как маме в декретном отпуске вырастить не только ребенка, но и бизнес.

- Ого, круто! А это возможно?..

- Эй, муж! Ты вообще живешь со мной или с кем?!

- А... точно!!! Возможно! ?

Мой муж для меня – лучший индикатор успеха ?. Если он доволен тем, что я все успеваю дома, и гордится моими успехами в работе, значит, я на самом деле чего-то достигла! Он всегда был потерпевшей стороной из-за моего неумения вести хозяйство, отделять работу от семьи и работать себе в убыток. Поэтому уж если муж подтверждает мой успешный опыт как работающей мамы, можно верить – он знает, о чем говорит!!! ?

Я написала эту книгу, потому что очень хочу поделиться своим опытом организации работы для мамы с вами, мои дорогие читательницы! Я верю: если получилось у меня – получится и у вас. В этом нет никакого волшебства, для этого не нужны никакие сверхспособности и особые возможности. Если вы хотите стать успешной работающей мамой – нужно просто ваше желание, упорство и правильный план действий! Если желание и упорство у вас есть, то я готова предоставить вам пошаговый план построения успешной карьеры для мам ?. Вам совершенно не обязательно, подобно мне набивать шишки и учиться на своих неудачах. Лучше учиться на чужом успехе! Я уже прошла путь от мамы-лошади (которая пашет день и ночь) до мамы-флаймамы ?, которая выполняет обязанности по дому и работу с легкостью, радостью и энергией. Вы, следуя моим рекомендациям, сможете стать флаймамой в самые короткие

сроки!

Долой усталость, неуспевание, ссоры и беспорядок! Давайте лучше вместе взлетим к порядку, любви и самореализации!!!

Вы со мной?

Света Гончарова,

дважды мама, владелица успешного онлайн-бизнеса «Флаймама», автор бестселлеров «7 заповедей организованной мамы» и «Источник сил для уставшей мамы».

Чего ожидать от книги

Перед тем как отправляться в наш полет, я расскажу, что вас ждет ?.

Огромный плюс этой книги в том, что я – не единственный ее автор! Книга написана в соавторстве с моим учителем, вдохновителем и издателем – Ицхаком Пинтосевичем. Когда я только начинала свой проект Флаймама, я осознала, насколько это ответственно – учить людей. Поняла, что мне самой нужно еще многому научиться, если я хочу помогать мамам, которые приходят учиться ко мне. Именно тогда я познакомилась с книгами и тренингами Ицхака и смогла многое почерпнуть для себя. С его помощью я поняла, в чем мое призвание; приобрела и встроила в свою жизнь навыки, необходимые для успеха в моей работе; создала и воплотила план развития своего проекта и реализовала себя как эксперта. В результате обучения у Ицхака у меня всего стало больше! Больше времени, больше энергии, больше идей, больше клиентов, больше финансов, больше возможностей. Всего этого я желаю и вам, мои дорогие читательницы! Поэтому часть этой книги для вас напишет Ицхак. Таким образом, чтение книги и применение изложенных в ней рекомендаций принесет вам

двойную пользу: вы изучите мой опыт успешной работающей мамы, чтобы начать свою карьеру без отрыва от детей, и получите лучшие советы и технологии от Ицхака Пинтосевича, которые позволят вам найти свой путь в новой профессии, быстро и эффективно применить новые знания и с легкостью «войти в образ» работающей мамы.

Самое большое наше желание как авторов этой книги – вселить в вас уверенность в том, что вырастить ребенка и вырастить бизнес одновременно – возможно!

## Результаты

Быстрее всего учишься в трех случаях – до 7 лет, на тренингах, и когда жизнь загнала тебя в угол.

Стивен Кови

Изучив эту книгу, вы получите:

- Идеи для работы. Вы узнаете все самые эффективные и интересные пути заработка в интернете без отрыва от детей.
- Вдохновение и видение для работы. Вы поймете, в чем состоит ваше призвание и начнете делать шаги для его воплощения.
- Порядок в работе и дома. Вы научитесь эффективно совмещать заботу о семье и работу без ущерба для них обоих ?.
- Ресурсы для работы. Вы научитесь быстро обучаться новым вещам и сразу же встраивать их в свою жизнь и работу.
- Модель развития для себя и своего бизнеса. Вы получите работающую и расписанную пошагово модель для карьеры мамы – онлайн-эксперта.

## Как учиться по книге?

Начинайте делать все, что вы можете сделать – и даже то, о чем можете хотя бы мечтать. В смелости гений, сила и магия.

Иоганн Вольфганг Гете

Если бы вы сами могли выбирать себе учителя, кого бы выбрали: фею-крестную с волшебной палочкой (которая сама за вас решит все проблемы и преподнесет на блюдце все готовое), или вредного тренера со свистком и палкой (который только и делает, что кричит на вас, подгоняет и не дает ни минуты отдыха)? Какой стиль обучения вам ближе? ? Кому-то нужна мягкая фея, ободряющая, вдохновляющая и преподносящая подарки. А кому-то – грозный тренер, раздающий пендели и не дающий остановиться. Не буду вас томить и сразу скажу, что в этой книге вы найдете и фею, и тренера (нет, это не я и Ицхак! ?). У нас, авторов книги, есть для вас много чудесных (практически волшебных) подарков, которые укрепят вашу мотивацию, придадут сил и вдохновения, заставят по-новому взглянуть на обычные вещи. Но вместе с этим мы будем ждать от вас активной работы! В каждой главе этой книги кроме «вкусной», вдохновляющей и многообещающей теории вас ждет практика – практические шаги и упражнения, которые необходимо выполнить!

Если вы не будете действовать и применять на практике, то что вам «подарила фея», все ее волшебные подарки не принесут вам никакой пользы. Если сразу же после прочтения главы вы не приступите к выполнению практических заданий – все пропадет!.. Ровно в полночь карета превратится в тыкву, лошади – в мышей, а шикарное платье – в ваш обычный домашний халат. И тю-тю! Прощайте мечты о самореализации...

Поэтому... если вы хотите получить реальную пользу от этой книги, регулярно «включайте» для себя внутреннего тренера! Прочитали главу, вдохновились – а потом сами себя начинайте тренировать и подгонять: «Раз, два! Вперед! Пошла, пошла выполнять задания!.. Ой как хорошо пошла! Раз, два!..» Да.

Только так. Без грозного тренера фея-крестная бесполезна.

Поэтому **ОБЯЗАТЕЛЬНО** действуйте и выполняйте задания! Раз уж вы пришли к нам учиться, доверьтесь нашему опыту. Просто берите и делайте то, что мы вас просим. Не парьтесь вопросом: «А зачем мне выполнять это задание?..» Просто берите и делайте то, что требует от вас ваш тренер! Результат будет. Но только после выполнения заданий ?. Вот увидите!

Итак, наше главное условие: если хотите, чтобы эта книга изменила вашу жизнь к лучшему, **ДЕЙСТВУЙТЕ** и выполняйте задания!

Публичное обязательство – залог успеха

И еще совет: расскажите вашим друзьям (и реальным и виртуальным) о том, что вы начали учиться по этой книге. Пусть они спрашивают вас о вашем продвижении и успехах. Такое публичное обязательство поможет вам не сдаться на полпути. Поможет продолжать читать и применять новые знания на практике. Стыдно ведь начать, а потом забросить? Стыдно сдаться, если об этом нужно будет сказать другим. Посему используем даже этот стыд себе во благо! Сообщаем всем вокруг о чтении этой книги и ежедневно отчитываемся об успехах.

Например, вы можете делать это в вашей любимой социальной сети. В первом посте сфотографируйтесь с этой книгой и напишите, зачем вам она и чего вы хотите с ее помощью добиться. И прибавьте обещание читать эту книгу ежедневно и выполнять задания из нее. А затем каждый день выкладывайте фотографию самой понравившейся цитаты из книги и пару слов о выполнении заданий. Поверьте, эти простые действия добавят вам мотивации и помогут не сдаться!

## Маячки для обучения

Все дело в мыслях. Мысль – начало всего. И мыслями можно управлять. И поэтому главное дело совершенствования: работать над мыслями.

Л. Н. Толстой

Начиная свой путь к вожаделенной цели, все мы хотим, чтобы он был легким, быстрым и гладким. Но, увы, так бывает не всегда. А особенно, если вы мама с малышами на руках. У нас, мам, бывают разные дни. Дети постоянно подбрасывает нам сюрпризы, которые часто делают невыполнимыми даже самые простые домашние дела. Что уж там говорить о самореализации и работе!..

Именно поэтому, перед тем как начать свой путь к цели, очень важно найти для себя «маячки». Что-нибудь, на что вы сможете ориентироваться в шторм или в темноте (иначе говоря, если все идет не так, как надо). Если вам виден маяк, вы не заблудитесь в бушующем море и отыщете дорогу домой. То же самое и с обучением – для того чтобы его успешно пройти и применить в жизни, нужно найти ориентиры и за них держаться.

Я хочу предложить вам три мысли-маячка, которые стоит запомнить и повторять себе в сложные моменты. Если эти мысли надежно поселятся в вашем сознании и вы научитесь их осознанно «включать» в момент шторма из проблем, вам гарантирован успех!

Итак, вот наши мысли-маячки для изучения и выполнения заданий из этой книги:

Подумала – сделала!

Нет неудач, есть только опыт!

Наполни себя, тогда ты сможешь отдать другим!

Подумала – сделала!

Только действуя, мы можем менять себя и мир вокруг. Благими намерениями, как известно, выстлана дорога в ад!.. Поэтому как только вы находите в этой книге что-нибудь, достойное применения в вашей жизни, – СРАЗУ ЖЕ это делайте! Учитесь воплощать задуманное почти мгновенно. Пришла замечательная мысль в голову – СРАЗУ ЖЕ сделайте это, если необходимое действие не займет больше 3 минут; либо запланируйте сделать это позже, но в четко определенное время (запишите в ваш планнер и календарь); или хотя бы запишите эту идею в ваш «Банк идей» (в специальный бумажный или электронный блокнот). Отучайтесь мысленно «пережевывать» идеи! Лучше запишите или выполните сразу. Так вы дадите идее реальный шанс на осуществление и освободите свою голову ?

Нет неудач, есть только опыт!

Одна из целей этой книги – вытащить вас из зоны комфорта и подарить вам много НОВОГО. Новые знания, навыки, возможности. Ваша самореализация – вне того, что вам уже известно, понятно, удобно. И даже самые привлекательные новые умения часто могут потребовать гораздо больше сил и времени, чем мы предполагали. Все новое и незнакомое, скорее всего, будет сложным для практического применения. Просто потому, что вы делаете это впервые! И с первого раза это «новое» может не получаться. Именно поэтому так важно научиться не останавливаться и не сдаваться. Научитесь думать о неудачах как об опыте! Выбросьте вообще из вашего лексикона слово «неудача» и вместо него используйте слово «опыт». Если вы вдруг не преуспеете с первого раза, то станете более опытной (а не неудачницей)! Опыт можно проанализировать, взять на вооружение и продолжить попытки. А это как раз то, что нам нужно!

Наполни себя, тогда ты сможешь отдать другим!

Это правило – фундамент для вашей самореализации! Особенно, если вы – мама, жена, хозяйка. Запомните его и сделайте своим жизненным девизом. Важно,

что это правило одинаково хорошо работает в двух направлениях: по отношению к вам и к вашей семье.

Первое: если вы без сил, расстроены и устали, то ни о какой самореализации речи идти не может! (Разве что о самой плохонькой. А она нам не нужна.) Поэтому научитесь заботиться о себе: своем здоровье, эмоциях, умственном и духовном развитии. И уже потом думайте о том, как найти дело своей жизни и начать бизнес. Для самореализации нужны ресурсы. Если у вас этих ресурсов нет, значит, нужно начинать с заботы о себе, а не с работы для других.

(О том, как мама может научиться наполнять себя, я детально рассказываю в моей книге «Источник сил для уставшей мамы».)

И второе: если у вас не хватает сил, времени, вдохновения, чтобы как следует заботиться о своей семье, опять же, не стоит думать о добавлении работы в свой список дел! Если вы хотите преуспеть в работе, ваша семья должна у вас «как сыр в масле кататься», понимаете? Только если ваш муж и дети довольны и счастливы и в доме у вас в порядок, вы можете с головой окунуться в работу. По-другому не получится. Вернее, получится, но, опять же, плохонько: и семье будет плохо, и работа будет страдать. Поэтому если вы хотите преуспеть в изучении этой книги и в самореализации, в первую очередь каждый день заботьтесь о себе и своей семье! И будет вам счастье.

(Больше об этом я рассказываю в своей первой книге, «7 заповедей организованной мамы». В ней вы найдете много важных «фишек», для того чтобы организовать свою жизнь и успевать качественно заботиться о семье.)

Итак, вот вам мои напутствия:

Подумала – сделала!

Нет неудач, есть только опыт!

Наполни себя, тогда ты сможешь отдать другим!

Не переживайте, если вам пока не понятно, как все это применить на практике. В каждой главе книги я буду повторять для вас эти мысли-маячки и подсказывать, как практически применить эти принципы!

Основы работы для мам. К чему нужно быть готовой

Если вы готовы окунуться с головой в мир онлайн-карьеры для мам, вы должны кое-что знать. Наверняка, вы уже в курсе, но все же лучше я вам еще раз это скажу. Чтобы вы точно знали, на что «подписываетесь».

Работающая мама – это не работающий папа!

Когда я начала активно работать, будучи при этом мамой, женой, хозяйкой, я поняла одну вещь: работающая мама – это НЕ работающий папа! Я не могу сравнивать свои возможности и проблемы в работе с аналогичными реалиями моего мужа. И я не должна требовать от себя работать так же, как работает мой муж или любой другой мужчина.

То, что я начала работать, вовсе не говорило о том, что мои обязанности мамы, жены, хозяйки куда-то сами собой испарятся. Нетушки! Дом, кухня, стирка, уборка, детские сопли и подгузники – все это никуда не исчезло (и слава Б-гу). Работа просто ДОБАВИЛА в мой список дел много новых пунктов для выполнения. И это оказалось совсем не легко!..

Работающая мама (даже работающая дома с помощью интернета) – это НЕ работающий папа! Ваш муж просто встает утром, пьет кофе и уходит

на целый день в офис с кондиционером ?. У вас же в этот день все будет совсем не так! Пока в доме не будет порядка, готовой еды, чистой одежды и тишины, вы не сможете заняться своей любимой работой. А еще вас будут отрывать от работы. (Чаше, чем вам этого хочется.) А еще нужно будет возвращаться к домашним делам. А еще дети вообще могут заболеть, и «прощай работа...»

Если вы хотите стать работающей мамой, то вам совершенно необходимо принять тот факт, что жизнь будет полна форс-мажоров! Принять это и смириться. Более того, научиться относиться к этой особенности позитивно ?. Поэтому не сравнивайте себя со своим мужем и его возможностями в работе. Часто вам придется замедляться и ползти в работе как черепаха. А иногда – ускоряться, чтоб использовать тот минимум времени который у вас есть. В вашей работе все будет не так, как у мужчин. Вам нужно научиться работать ПО-ДРУГОМУ!

Работающая мама – это жизнь на высоких скоростях

Примите этот факт и приготовитесь к тому, что:

- Вы – жена, вы – мама, вы – хозяйка; ничего из этого не исчезнет, когда вы станете бизнес-леди.
- Вам нужно будет совмещать больше дел в единицу времени.
- Вам нужно будет научиться делегировать.
- Вам нужно будет крепкое здоровье и крепкие нервы, вы уже не можете позволить себе жаловаться и перекладывать ответственность на других.
- Ваши приоритеты и семейные ценности должны будут превратиться из слов в 100 % дела. Вам придется все время выбирать, что важнее, причем делать это быстро и правильно.

Что нужно маме, чтобы успешно работать дома?

Мы будем детально говорить с вами об этом на страницах книги, но я все же хочу «анонсировать» вам все это в самом начале. Чтобы вы правильно себя настраивали ?. Итак, работающей маме очень нужны:

1. Самодисциплина и организованность.
2. Смелость и сила для выхода из зоны комфорта.
3. Поддержка семьи и помощники.
4. Умение говорить «нет» работе и «да» – семье.

Самодисциплина и организованность

Порядок в доме и семье – это ваша взлетная полоса для любых жизненных достижений. Поэтому перед тем, как начинать работать:

- Организуйте себя!
- Приведите в порядок дом и отношения в семье.
- Упорядочьте свой день.
- Научитесь планировать домашние дела и заботу о детях.

Это полностью в вашей власти!

Смелость и сила для выхода из зоны комфорта

Успех накапливается и растет постепенно. Исследуя «путь вверх» многих известных людей, ученые установили, что для того чтобы стать лучшим в том,

что ты делаешь, нужно около 10 000 часов (5–7 лет). Так что путь у нас не близкий ?. Нам нужны силы, упорство и выдержка. Поэтому:

- Учитесь проактивному поведению – станьте хозяйкой своих реакций и эмоций.
- Выбирайте осознанно, как реагировать на происходящее.
- Пусть ваш выбор основывается на ваших долгосрочных целях, а не на сиюминутных слабостях.
- Приобретайте новые навыки, работайте над собой, меняйте себя к лучшему!
- Не ждите идеальных условий – действуйте сейчас! Используйте те обстоятельства, которые у вас есть.
- Улучшайте свое физическое, эмоциональное и духовное здоровье, чтобы быть всегда готовой «нажать на газ» и использовать благоприятные возможности.

И помните, вы сами захотели «взвалить» на себя эту ношу. Поэтому не жалуйтесь на жизнь и не «выносите мозг» мужу и детям. Вы сами решили стать работающей мамой, поэтому САМИ (с помощью этой книги) ищите возможности для того, чтобы успешно осуществить этот сложный, но безумно интересный проект! Обещаю вам в этом помогать. И обещаю вам, что у вас ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ, если вы на самом деле будете этого хотеть, будете выполнять задания из книги и не будете сдаваться.

Что вы получите в результате? ?

Быть успешной и счастливой работающей мамой сложно, но вполне возможно. Для того чтобы научить вас этому, я и пишу эту книгу. Но все равно вы должны быть готовы к сложностям. Вы должны быть готовы к борьбе и усилиям над собой ?.

И тогда вы успеете самые важные для вас вещи в ОДНОЙ жизни:-). Вы будете жить на полную!

Наши маячки на пути к успеху:

Подумала – сделала!

Нет неудач, есть только опыт!

Наполни себя, тогда ты сможешь отдать другим!

Задание № 1. Организовать себя для работы

1. Какие главные навыки по самоорганизации вам нужны для того, чтобы вы смогли успешно изучить эту книгу-тренинг и начать работать?

2. Какие сферы «порядка» нуждаются в вашем особом внимании:

Порядок в голове

Порядок в доме

Порядок в отношениях (Муж? Дети?)

3. Какая одна, САМАЯ ВАЖНАЯ, новая привычка вам нужна для успешного обучения на курсе?

4. Как конкретно вы будете встраивать в жизнь эту привычку? (Начиная с завтрашнего дня.)

Все! Вот теперь я вас полностью снарядила для взлета к делу жизни и самореализации. Вы полностью готовы! Так что – стартуем!!! ?

## Глава #1. Что делать в интернете – идеи и возможности для работы

Решив начать работать в интернете в 2010 году, я знала очень мало об интернет-профессиях. Да и вообще доверия к работе в интернете у меня не было. Тогда это было что-то новое, непонятное и даже опасное! Сейчас же работа в интернете – это реальность моей жизни. Очень понятная, приятная и прибыльная реальность! И я люблю свою работу! Есть за что любить ?.

Мне нравится, что, работая в интернете, я:

- Могу сама планировать свой график работы. Могу менять планы, если нужно, и подстраивать работу под себя и нужды семьи. В своей работе я просто-таки королева! ?
- Всегда могу дать себе лишний больничный и дополнительный отпуск. Это полностью в моей власти.
- Могу сама выбирать, чем заниматься. В своей работе я делаю то, что хочу я, трачу время на то, что интересно мне самой.
- Я всегда могу быть рядом с детьми. Всегда держу руку на пульсе и слежу за поведением и здоровьем детей. Это для меня бесценно!..
- Могу работать где угодно. Из любой точки мира ?. Могу путешествовать и брать свою работу «с собой».
- И наконец (что не маловажно), я могу сама решать, сколько я хочу заработать денег. Я сама назначаю себе зарплату, сама ее себе обеспечиваю и сама

выплачиваю ?.

Я все это могу. И я всего лишь обычная мама двух маленьких детей, которая работает в интернете. Честно, пока писала этот перечень «я могу», еще раз порадовалась за себя и поблагодарила Б-га, что моя работа дала мне все эти возможности!

Поверьте, я не хвастаюсь! Я просто очень хочу, чтобы вы поняли: раз это все получается у меня, значит, получится и у вас! То, что может одна мама, могут и все остальные мамы ?.

Поэтому проникнитесь страстным желанием все это получить! Возжелайте такой жизни! ? Страстное желание поможет вам пройти этот путь до конца. Поможет не сдаться. Потому что путь к таким результатам в работе через интернет не прост. Вот каким он был у меня...

Моя история успеха в интернете

Мастерство пилота и его стремление выжить проявляются только тогда, когда автопилот выключен. Поэтому попробуйте взять штурвал и начните управлять своей жизнью. Так намного интереснее.

Тал Бен-Шахар

Сколько себя помню, я всегда хотела «вещать со сцены в массы» ?. Школьный театр, сценки и песни в пионерлагерях, выпуск детского самодельного журнала в больнице, стихи в церкви, проведение студенческих концертов, группы для незамужних девушек, встречи для молодых мам... Это далеко не полный мой послужной ?. Мне всегда хотелось быть источником пользы для людей вокруг и при этом (честно признаюсь) нести эту пользу в свете прожекторов. Возможности интернета гарантировали мне и то, и другое, когда зимой

2010 года я задумывала свой сайт Флаймама.

Начните оттуда, где вы сейчас находитесь. Используйте то, что у вас есть и делайте все, что можете.

Артур Эш

Как родилась идея Флаймамы

Мой проект в интернете уходит корнями в мою личную историю. Историю, честно мной выстраданную и превращенную в одну из моих жизненных побед.

В 2009 году я была замученной и уставшей мамой двух малышек (3 года и 6 месяцев). Я ничего не успевала! В моем доме всегда царил беспорядок, дети отнимали все мое время и жизненное пространство, а муж только раздражал, вместо того чтобы помогать мне с моей кучей дел... Мне было тяжело. Очень. Я чувствовала себя пожарным, который только и делает, что тушит пожары из домашних проблем то там, то здесь (причем без права остановиться и отдохнуть). Вокруг меня «горели» дела, а внутри меня было такое чувство, что сама я уже давно ПЕРЕГОРЕЛА. Усталость. Апатия. Хаос. Вот чем была тогда моя жизнь. Но однажды, в самый отчаянный момент моей депрессии, я вдруг прозрела: если что-то и изменится к лучшему в моей жизни, то только благодаря мне самой! А то я все жду и жду... Жду помощи мужа и мамы. Жду переезда в другую квартиру. Жду лета. Жду, когда вырастут дети... «Хватит ждать! Возьми и сделай для себя хоть что-то прямо сейчас! Каждый может упасть, но зачем же там лежать-то?!» Наверное, это был голос Б-га, обращенный ко мне. Но именно с того момента, вместо того чтобы плакать в подушку, я начала искать решение своих проблем. И оказалось, что выход есть! Я нашла женщин, которые прошли через такие же проблемы, как и я. Я узнала о таком мудреном «звере», как тайм-менеджмент. Я познакомилась с системой «Флайледи» и стала воплощать ее в жизнь. Шаг за шагом я потихоньку-полегоньку своими силами начала организовывать свою жизнь... И через год ни меня, ни моего дома, ни моей семьи вы бы уже не узнали!

Конец ознакомительного фрагмента.

----

Купить: <https://tn.knigapoisk.com/ru/ichak-pintosevich/onlayn-karera-dlya-mam-kupit>

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)