

# 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) (<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.

НЕрутинa – 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/ru/sveta-goncharova/taym-menedzhment-dlya-mam-7-zapovedey-organizovannoy-mamy-kupit>

Текст предоставлен ООО «ИТ»

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