

МАРИНА ЯРОСЛАВЦЕВА

Как все успеть

*Тайм-менеджмент
для мам*

Москва

«Манн, Иванов и Фербер»

2015

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

ОТЛАВЛЕНИЕ

Предисловие от партнеров издания	8
Как появилась эта книга и зачем она нужна	10
Для кого эта книга и как она устроена	18
Шаг 1. Первый Понедельник ШАГ НОСОВЫХ ПЛАТКОВ	26
Шаг 2. Первый Вторник ПОРЯДОК В ДОМЕ, ИЛИ ВСЕ В ПОРЯДКЕ	34
Шаг 3. Первая Среда УПРАВЛЕНИЕ ВРЕМЕНЕМ	46
Шаг 4. Первый Четверг НА СТАРТ! ВНИМАНИЕ! МАРШ!	56
Шаг 5. Первая Пятница ОТДЫХ: ВЕЧЕРА, ПРАЗДНИКИ И ВЫХОДНЫЕ	62
Шаг 6. Второй Понедельник КТО ВОРУЕТ ПОРЯДОК	74
Шаг 7. Второй Вторник И ВНОВЬ ПРОДОЛЖАЕТСЯ БОЙ!	80
Шаг 8. Вторая Среда НЕ ДЕЛАТЬ ТОГО, ЧТО НИКОМУ НЕ НУЖНО	86
Шаг 9. Второй Четверг КТО ВОРУЕТ ВРЕМЯ И СИЛЫ	94

Шаг 10. Вторая Пятница	
ЖИЗНЬ ВИРТУАЛЬНАЯ И РЕАЛЬНАЯ	102
Шаг 11. Третий Понедельник	
СОВЕТ ДА ЛЮБОВЬ!	110
Шаг 12. Третий Вторник	
ЕДИМ, ЧТОБЫ ЖИТЬ, ИЛИ ЖИВЕМ, ЧТОБЫ ЕСТЬ?	118
Шаг 13. Третья Среда	
НОВОЕ МЕНЮ	128
Шаг 14. Третий Четверг	
ЕСТЬ ЛИ ЖИЗНЬ ПОСЛЕ РОДОВ	142
Шаг 15. Третья Пятница	
ЭГОИЗМ ВО ИМЯ СЕМЬИ	152
Шаг 16. Четвертый Понедельник	
ПЯТЬ ОШИБОК НАСТРОЙКИ ОПЦИИ «МУЖ»	160
Шаг 17. Четвертый Вторник	
ДРУГИЕ ПОМОЩНИКИ	170
Шаг 18. Четвертая Среда	
А КАК ЖЕ Я?	182
Шаг 19. Четвертый Четверг	
ПЛАН НОВОЙ ЖИЗНИ	192
Шаг 20. Четвертая Пятница	
ПОДВОДИМ ИТОГИ	198
Дневник	201

*Посвящается всем женщинам,
которые учились на моих курсах
и вместе с тем учили меня.*

*А также вам,
мои дорогие читатели.
Я верю, вы сможете
изменить свою жизнь.*



Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

КАК ПОЯВИЛАСЬ
ЭТА КНИГА
И ЗАЧЕМ ОНА НУЖНА

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Моя история началась с рождения второго ребенка. Но еще до этой беременности я стала активно общаться в интернете с такими же, как я, «планерами». Родилась младшая дочка, пошла в школу старшая. Я увлеклась кулинарией, развитием и закаливанием малышей, начала восстанавливать фигуру, подоконники зазеленели комнатными растениями, и я забеременела третьим.

Я перешла на другой, более удобный интернет-форум, мы продали квартиру и переехали в частный дом; родился третий ребенок — наш первый сын. Старшая дочка сменила школу, младшая пошла в садик, я заложила большой цветник и овощные грядки, ухаживала за виноградником, увлеклась виноделием. Параллельно мы сделали ремонт в новом доме и в это время узнали, что ждем нового малыша.

А ГЛАВНОЕ — Я УСПЕВАЛА
ОТДЫХАТЬ.

До рождения четвертого ребенка я завела в интернете свой первый блог, где рассказывала о своей жизни. Мы купили дачу, а в городе участок засеяли травой и поставили теплицу. Муж подарил мне аквариум на двести литров, а на даче я серьезно увлеклась цветоводством (у меня сейчас целая коллекция самых разных растений) и органическим земледелием.

У меня появился собственный форум и блог в Живом Журнале, стремительно набравший популярность. Я написала свою первую книгу для молодых хозяек про современное консервирование и вторую — о секретах мультиварки*. Старшая дочь окончила школу и поступила в университет, средний сын пошел в первый класс. Жизнь кипела, я увлекалась мыловарением, декупажем, лепкой и рисованием, пекла оригинальные пироги по собственным рецептам, выращивала невиданную в нашем

* Ярославцева М. Мультиварка: готовим два блюда сразу. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014.

городе рассаду, осваивала новинки бытовой техники, облегчающие жизнь, и многое-многое другое.

А главное — я успевала отдыхать.

Самый распространенный вопрос, который мне задавали, звучал так: «Марина, как ты все успеваешь?» Никто не подозревал, что у меня хватало времени даже лениться!

Меня спрашивали про это слишком часто, и я поняла, что да, я умею многое, но лучше всего мне удастся *все успевать*. Так возникла идея создать свой тренинг.

Проблема была в том, что до этого момента я никогда не была ни на каких тренингах и про тайм-менеджмент совершенно ничего не читала. Я слышала про систему Флай-Леди*, но то небольшое,

что мне рассказали об этой системе, скорее оттолкнуло от нее, и я к ней уже не возвращалась.

Надо было садиться и изучать, как правильно разрабатывать и проводить подобный тренинг, но я боялась стать «как все». Мне не хотелось невольно перенимать

РЕАЛЬНЫЕ ВЫХОДЫ ИЗ РЕАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ СОВЕРШЕННО РЕАЛЬНОЙ МАМЫ — ВОТ ОПЫТ, КОТОРЫЙ ПРЕДЛАГАЕТ ЧИТАТЕЛЮ ЭТА КНИГА.

другой опыт и подстраиваться под чужое представление о правильной организации быта. И тогда я решила: буду отталкиваться исключительно от собственного опыта, тем более что он вполне удачный.

Разработав свой тренинг, я набрала первую группу и начала занятия в интернете. Несмотря на то что курс получился слишком насыщенным и не всем удавалось идти со мной в ногу, отзывы по его окончании меня очень воодушевили.

* FlyLady (Флай-Леди) — (аббревиатура от «finally loving yourself» — «наконец-то полюбившая себя»). FlyLady — это система ведения домашнего хозяйства для работающих женщин, разработанная в США.

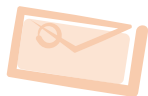
Получив множество положительных отзывов, я с большим увлечением принялась за работу. Я начала набирать бесплатные группы на форуме и в моем Живом Журнале. Тренинг шел две недели, в каждой группе занимались не менее пятидесяти человек. Заканчивала одна группа — начинала работу вторая. Через мои занятия прошло много молодых мам, у меня накопился значительный опыт — как личный, так и опыт моих учениц.

Я видела, как тренинг меняет жизнь женщин. Им удавалось выпрыгнуть из колеса быта, взглянуть на мир по-новому и увидеть, что он многокрасочен и разнообразен. И, главное, понять — успеть можно все. Если же что-то не получается, скорее всего, это не особенно нужно.

Я начала вести вебинары, но заметила, что не все мамы с малышами могут участвовать в онлайн-занятиях в назначенное время. Я делала запись на офлайн-курсы, но не могла взять неограниченное количество человек, и постоянно кто-то туда не попадал и обижался. А многие просто не успевали за темпом тренинга и сильно отставали. Надо было что-то делать.

Я решила, что лучшим выходом будет книга. Не будет ограничений по времени и количеству информации, каждый может выбрать удобный темп, не торопиться, читать и возвращаться к прочитанному. И в книге можно передать больше опыта, чем в экспресс-курсе. Так родилась книга, которую вы сейчас держите в руках.

Эта книга — не инструкция по идеальной жизни. Очень важно понимать, что и у меня бывали срывы, и я падала, потом поднималась и шла дальше. Реальные выходы из реальных ситуаций совершенно реальной мамы — вот опыт, который предлагает читателю эта книга.



ОТЗЫВЫ УЧАСТНИКОВ ТРЕНИНГА*

Благодаря курсу и личному примеру Марины я поняла, что у меня нереально много времени для того, чтобы, не упавшая, справиться с тремя детьми, хозяйством, не забыть про мужа и себя. Когда-то, лет пятнадцать назад, я работала на радио и меня поражало, что минута — это очень долго, целых шестьдесят секунд. Потом у меня появилась другая работа, все закрутилось, и я забыла про это важное знание. Впервые за много лет вернулось ощущение огромной ценности маленьких отрезков времени! Курс подарил мне не просто десятки минут на быт, на свое здоровье, на семью, но еще драгоценное вдохновение и уверенность в том, что дальше я справлюсь сама. Спасибо!

Раньше уборка и готовка растягивались на целый день, с постоянным отвлечением на дела дочери. И вообще, мне нужно было убрать всё и сразу. В итоге — целый день вожусь, к вечеру усталость и ощущение, что весь день ничего не делала. И на другой день опять в бой с ветряными мельницами. Для меня этот курс стал откровением. Честно. Сейчас у меня дома чистота и порядок без лишних усилий и заморочек... Огромное спасибо за этот курс!

* В отзывах сохранен разговорный стиль. Прим. ред.

Я нашла свое утро! И это стало для меня открытием. Раньше ходила, раскачивалась, то за одно возьмусь, то за другое, а самые нелюбимые висели на шее порой до ночи. Теперь с 7:10 до 10:20 я переделываю множество дел и в том числе нелюбимые. В итоге у меня с 10:20 до 16:00 почти совершенно свободный день. Пока экспериментирую, как бы его получше использовать.

Спасибо за курс! Он позволил со стороны взглянуть на недочеты в ведении домашнего хозяйства, значительно упростил уборку (точнее, подход к ней). Появилось много свободного времени среди чистоты и уюта.

Эта школа нужна каждой, кто хочет быть счастливым в семейной жизни. Ведь ничто так не разрушает нашу лодку, как быт, о который она ежедневно бьется.

Занятия оказались для меня чрезвычайно полезными! Может быть, это звучит странно, но мне полученные знания помогли избавиться как от лени, так и от перфекционизма. Ушел хаос из дома и из головы. И я теперь могу с уверенностью сказать, что я справлюсь и успею все!

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА
И КАК ОНА УСТРОЕНА

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Эта книга написана для мам как с грудничками, так и с малышами детского возраста. Ее можно читать и работающим мамам, и женщинам с подростками — у меня в группе были даже бабушки и те, кто только находился на пути к материнству. Уверена, каждая женщина найдет в ней что-то полезное для себя. Но в первую очередь она предназначена мамам, жизнь которых вертится вокруг детей.

Итак, эта книга для вас, если:

- у вас плохое настроение из-за постоянных недоделок в доме, вы переживаете, что порядок не хочет поселиться в комнатах, вы крутитесь как белка в колесе, но не видите улучшений;
- вы хотите найти причины, по которым ничего не успеваете, и чувствуете, что существуют настоящие скрытые враги вашего успеха;
- мысли о кухне вызывают ужас, вам надоело все время готовить, бесконечное стояние у плиты превратило жизнь в ад;
- вы устали ждать помощи, а на детей и домашнее хозяйство уже нет физических и моральных сил;
- выходные проходят, но нет чувства, что вы развеялись, отдохнули, праздники превращаются в будни, и вы заметили, что давно разучились расслабляться;
- непонятно, куда уходят силы, нет стимула что-то делать, вы слоняетесь из угла в угол, и вас пугает даже мысль о том, что нужно приступить к делам;
- интернет отнимает драгоценное время, и вы не знаете, как с этим бороться;
- вы забыли о романтике, отношения с мужем не радуют, и появились сомнения — женщина ли вы или только мама и домработница;
- весь мир крутится вокруг ребенка, жизнь подчинена его желаниям — и получается что-то делать не «вместе», а «вместо»;

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

- в жизни нет места для личных увлечений, вы совсем забросили себя, плохо выглядите, и часто приходят тоска и уныние.

Не унывайте: все это можно исправить, если научиться организовывать свою жизнь. Я справлялась с четырьмя детьми. Трое из моих детей — погодки, двое младших очень долго не спали ночами и днем были крикливыми «ручными» карапузами, а у меня не было совершенно никакой помощи, кроме мужа и домашней техники, — ни бабушек, ни нянь. Что давало мне силы? А если точнее — что позволяло их сберечь? Я смогла организовать свою жизнь так, что в ней было место не только детям и домашнему хозяйству, но и моим увлечениям. И я уверена, что вы тоже сможете с этим справиться.

Эта книга — тренинг, в ней есть теоретические главы и более короткие практические, где нужно будет откладывать чтение и выполнять задания. Также после каждой главы собраны реальные комментарии участниц тренинга — интересный и полезный опыт людей с разными мнениями.

В конце книги оставлены листы для дневниковых записей. Делитесь впечатлениями, успехами и неудачами после каждого шага — это поможет вам лучше понять себя и правильно организовать вашу новую жизнь.

ТРИ НЕПРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯ, БЕЗ КОТОРЫХ НЕ БУДЕТ УСПЕХА

- *Нельзя* начинать тренинг без желания менять себя и свою жизнь в лучшую сторону.
- *Нужно* иметь оптимистичный, жизнерадостный настрой.
- *Обязательно* выполнять задания независимо от того, кажутся они вам необходимыми или нет.

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Основные вопросы, которые мы рассмотрим:

- что такое порядок в доме и как он создается;
- как организовать питание семьи;
- как найти и уничтожить воров времени и врагов уборки;
- как уделять внимание себе и своему мужу;
- где найти помощников, как живых, так и неодушевленных;
- как успевать отдыхать;
- как заниматься своими делами вместе с детьми;
- а также как составить план дальнейшей жизни, в которой для всего найдется время.

Читайте, размышляйте и выполняйте все задания. Я верю, что в конце пути вы изменитесь — станете счастливой женой и мамой и увлеченным, успешным человеком.

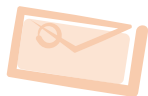
Этот тренинг изменил жизнь очень многих. Посмотрите на результаты небольшого опроса участников после завершения курса:

- 100% ответили, что открыли для себя то, о чем вообще не подозревали;
- 100% сказали, что стало гораздо легче поддерживать порядок в доме;
- у 92% появилось время на то, что они не успевали раньше, или просто стало больше свободного времени;
- а также сто человек из ста согласились, что курс изменил их домашнюю жизнь, отношение к себе, семье и тому, что они делают изо дня в день.

Будем надеяться, дорогие читатели, что книга поможет и вам. В конце этой главы оставлены чистые страницы: «Зачем я читаю эту книгу» и «Что я хочу получить от тренинга». Обязательно заполните их и не начинайте читать дальше, пока не допишете последнюю строчку.

Зачем я читаю эту книгу

Что я хочу получить от тренинга



ОТЗЫВЫ УЧАСТНИКОВ ТРЕНИНГА

Я пришла, чтобы узнать, как женщины успевают все делать по дому и воспитывать детей, и на себя время находить. Сама я до недавнего времени жила одна (с кошкой), почти не готовила, прибиралась раз в две недели, стирала раз в месяц, много сидела в интернете, читала. Сейчас у меня появился муж и просто пропало свободное время. А жизнь моего мужа по сравнению с жизнью у мамы, наверное, не поменялась совсем... Вот хочу разобраться, какие еще дела можно поручить мужу, чтобы он не скучал, а я не зашивалась, чтобы вместе отдыхали и не накапливалось раздражение.

В принципе, мои дети научили меня находить время на многое. И на них, и на себя. Но мне не хватает какой-то системности и четкого планирования. Из-за этого что-то делается хорошо, а что-то все время откладывается на потом. Не всегда хватает времени или сил на хобби, или, может, это просто оправдание своей лени?

Я хочу стать более собранной, доводить начатое до конца и при этом чувствовать удовлетворение. Хочется организовать свои дела, хозяйство дома, воспитание детей, чтобы это приносило радость.

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Что мне нужно? Понять, смогу ли я поменять свое отношение к домашним проблемам, возможно, получить дельные советы, как их преодолеть (потому что это не просто лень, это что-то другое). Совсем идеально было бы найти в сутках время на другие дела, другие хобби и попытаться изменить не только себя в более позитивную сторону.

Мои планки чистоты и порядка в доме сейчас выше моих возможностей. От этого периодически казню и ругаю себя. К тому же скоро лето, а это огород и грядки — как еще и их успеть? Жду дельных советов по организации домохозяйства, чудо-пенделя на пересмотр режима уборки!

Есть привычка все откладывать на самый последний момент, потом бежать как угорелая, особенно перед приходом гостей, праздниками, отчетами или когда нужно куда-то пойти. Попыталась составлять планы, намечать дела вперед, бросала эту затею. Нет постоянства, делаю все очень медленно. Нет даже капли времени для себя, или просто ленюсь, хочется всегда выглядеть красивой и ухоженной, тем более мужу тоже этого хочется. Серьезных увлечений нет, боюсь начать и бросить. Еще очень хочу побольше времени уделять детям. Срочно нужен волшебный пендель!

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)