

# СОДЕРЖАНИЕ

## ОТ АВТОРА ..... 5

- О чем эта книга
- с модным словом на обложке..... 5
- Как пользоваться книгой ..... 7

## Часть 1

### МЕТОДЫ РАБОТЫ СО ВРЕМЕНЕМ..... 9

- Планирование (Что я хочу?)..... 9
- Черные дыры, в которые утекает время,  
или кто такой Хронофаг?..... 30
- Способы работы со временем ..... 56
- Поиск сил ..... 74
- Группа поддержки ..... 110
- О вашем ребенке ..... 127

## Часть 2

### ПРИЕМЫ И ХИТРОСТИ, ПОМОГАЮЩИЕ

### ВЫИГРАТЬ ВРЕМЯ ..... 138

- Если малыш только родился. Тайм-менеджмент  
для мам грудничков (первый год жизни) ..... 139
- Сценарий первого дня рождения ..... 175

Вы целый год вместе. Тайм-менеджмент для мам с ребенком от года до трех .....	181
Безопасность, или почему дети индейцев не падают в ямы.....	190
Чем система Марии Монтессори может помочь занятой маме? .....	192
Еще несколько ценных советов для воспитания детей.....	197
Тайм-менеджмент для мам со стажем (детям от трех до шести лет).....	202
Простые и полезные рецепты.....	212
Интервью с супермамами .....	217
<b>ПОСЛЕСЛОВИЕ.....</b>	<b>222</b>

## ОТ АВТОРА

### О ЧЕМ ЭТА КНИГА С МОДНЫМ СЛОВОМ НА ОБЛОЖКЕ

Какое счастье — родиться и быть женщиной! Быть любимой дочкой, сестрой. Стать обожаемой женой, мамой. Испытать счастье, подарив жизнь своему ребенку. Заниматься любимым делом, создавать уют в своем доме, чувствовать себя красивой и дарить близким любовь и заботу.

И конечно же, добиться успехов в самой лучшей профессии на земле.

Возможно ли все это успеть за одну единственную жизнь, да так, чтобы все получалось хорошо и ладно?

Если ты мама, иногда бывает так, что ты нужна ребенку все 24 часа. А ведь нужно не только успеть привести в порядок дом, купить продукты, накормить семью полезной и вкусной едой, а после этого еще и помыть посуду, и на работу пойти, и счета оплатить, проверить уроки у старшего ребенка, расспросить мужа как прошел его день, найти его носки, справиться о здоровье родственников, покормить кошку, постирать-погладить, узнать, почему воду отключили... Кажется, что-то забыла... Да! О себе забыла. Прическу сделать, про зарядку не забыть (ведь если хотим, чтобы дети делали зарядку, нужно самим пример хороший подавать), а еще душ принять и любимую книжку почитать пару минуток.

А еще нужно оставаться женщиной, а не просто машиной по стирке-глажке. Так хочется быть красивой, любимой! Между прочим, существует целая наука о том, как быть красивой. И даже не одна. Каждая женщина, которая хочет хорошо выглядеть, должна быть как минимум визажистом, стилистом и парикмахером для самой себя. Ежедневно! Мужчинам, даже тем, кто следит за собой, этого не понять.

И это только маленькая часть того, что должна успевать женщина!

Когда у меня родилась дочурка, я никак не могла понять, почему у меня только две руки. Тогда казалось, что это просто ошибка природы. Ведь двух рук женщине просто катастрофически не хватает!



Предположим, вы правильно спланировали свой день, по минутам расписали его так, чтобы все успеть, а малыш (не дай Бог, конечно, но, согласитесь, иногда бывает) заболел.

Все планы нарушены. Из графика выбились. Катастрофа!

Так возможно ли за одну жизнь, ничего не выбирая и не отказываясь ни от чего, стать хорошей мамой, женой и добиться

чего-то значимого в том деле, которое ты выбрала? И остаться при этом здоровой, красивой и счастливой?

Теперь я точно знаю — да, возможно! Опыт многих успешных женщин показывает, что в каждой из нас есть силы, чтобы управлять своим временем. Чтобы растянуть его как жевательную резинку и вместить в него все то, к чему мы стремимся и чего хотим.

И если вы держите в руках эту книгу, значит, вы тоже ищете способ все успеть и ничем не жертвовать. Способ взять все самое лучшее от жизни. А значит, эта книга для вас.

## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ

Книга состоит из двух основных частей. В первой части вы ознакомитесь с общими идеями тайм-менеджмента (умение управлять временем), которые будут полезны каждому. А вот во второй — вы узнаете о множестве приемов и хитростей, специально отобранных для мам из копилки женского опыта, и научитесь планировать свой день так, чтобы все успевать. Для удобства приемы расписаны в зависимости от возраста вашего ребенка: первый год жизни, 2–3 года и старше.

Вторая часть — это «скорая помощь» в самых критических случаях. Если вы уверены, что времени нет совсем, эта глава поможет быстро и легко выиграть время с помощью мелких хитростей. Многие из этих хитростей были выработаны в процессе тренинговой работы. Мне повезло работать с группами будущих родителей, а также родителей взрослых детей. На одном из семинарских занятий мы и придумываем, как же найти время для того, чтобы успевать быть замечательными родителями. За это я благодарна каждому из тех людей, с которыми когда-либо работала.

Но это лишь временная помощь, поэтому, если вы хотите решить вопрос с нехваткой времени раз и навсегда, вам нужно все-таки внимательно прочесть первую часть. Именно в ней

описаны самые важные приемы работы со временем, которые требуют усилий и настойчивости. Мы уверены, что результат превзойдет все ваши ожидания, так как гарантированно поможет успеть сделать в жизни все, что вы хотите успеть.

Я ценю ваше время, поэтому в книге нет бесполезной или сложной информации. Я не включила в книгу главы о том, что такое тайм-менеджмент, где и как он зародился и процветал, где его применяют, для чего и как. Книга написана так, чтобы вы могли быстро использовать описанные в ней приемы с пользой для себя и своей семьи. Итак, не будем тратить время. Начнем!

Все, что описано в книге, нужно не просто читать. Необходимо активно работать над каждой главой. Знаю из опыта, что одна из частых причин проблемы с организацией времени — неумение доводить дело до конца. Ведь обычно происходит так: понимаешь, что нужно что-то сделать, осознаешь зачем, начинаешь делать, а через какое-то время все сходит «на нет». Просто хорошее начинание не успело войти в привычку. Чтобы иметь стабильный результат, советую вам активно практиковать идеи, изложенные в книге, до тех пор, пока они не станут близкими вам, пока они не войдут в привычку и вам не нужно будет прикладывать силы, чтобы вспомнить, что нужно делать.

Я рекомендую прямо в этой книге делать пометки цветными маркерами. Подчеркивайте, например, красным маркером идеи, которые можно использовать сразу, а мысли, над которыми стоит подумать, — зеленым. В конце книги есть несколько пустых страниц для записей — пользуйтесь ими: записывайте туда собственные мысли, идеи, можете составить список своих целей. Удачи вам! Я верю, что у вас все получится!

## Часть 1

# МЕТОДЫ РАБОТЫ СО ВРЕМЕНЕМ

## День первый

### ПЛАНИРОВАНИЕ (ЧТО Я ХОЧУ?)

#### Время есть всегда

Когда вы говорите: «У меня нет времени», «Я ничего не успеваю», «Кручусь как белка в колесе», — то просто создаете лишнее напряжение, которое мешает вам принимать правильные решения и действовать рационально. С другой стороны, вы постепенно начинаете верить в то, что говорите. А самое интересное, что свободного времени действительно становится все меньше.

На самом деле время есть всегда. В сутках 24 часа. Это общее правило для всех. Минуты — это, прежде всего, своего рода ценность, как и деньги, и эта ценность выдается всем в одинаковом объеме. По крайней мере, в течение суток. Вопрос лишь в том, на что мы можем обменять эту ценность. А вариантов множество. Кто-то обменивает их на любимую работу, кто-то — на развлечения, кто-то — на сон, кто-то — на радость общения со своими детьми. Как видим, все в наших руках.

Тогда почему одни успевают сделать за свою жизнь больше, чем другие? Почему один человек все время спешит, начинает

множество дел и отказывает себе во многих удовольствиях, включая сон и другой отдых, но ничего не успевает, а другой — полдня отдыхает, но успевает сделать гораздо больше?

Одна из причин этого состоит в том, что тот, кто успевает больше, точно знает, чего он хочет добиться, и умеет планировать свое время.



Многие Женщины ошибочно стремятся охватить очень многое, но не умеют выделять главного. Женщина жадно берется за все дела, которые, по ее мнению, она должна (кому должна?) выполнять, но часто не может преуспеть ни в одном из них.

Вот такой пример. Молодая новоиспеченная мама стремится быть идеальной. Она кормит ребенка по требованию, гладит пеленки с двух сторон, кормит мужа особо вкусными ужинами (чтобы не чувствовал, что он лишен внимания), бесконечно моет полы в квартире (чтобы малыш дышал чистым воздухом), водит ребенка на развивающие занятия, делает ему массаж и плавает с ним, читает литературу о воспитании и развитии детей, по ночам рисует карточки для занятий с малышом. В какие-то дни у нее все это получается, и она чувствует себя хорошо. В другие — нет, и ее самооценка резко понижается. Ей все сложнее и сложнее придерживаться бешеного ритма. Она начинает

чувствовать себя плохой мамой, плохой женой и вообще неудачницей по жизни. В какой-то момент приходит понимание того, что она занимается многим, но ничего не доводит до конца. Например, устав после бессонной ночи, она не слишком ласкова с папой или кричит на ребенка. А усталость, недовольство собой накапливаются как снежный ком, и с каждым днем оставаться идеальной мамой и женой все труднее.

Для такой мамы было бы очень полезно расставить приоритеты. Сейчас поясню, что я имею в виду.

Всегда есть то, что особенно важно. В данном случае явный приоритет — это кормление малыша и уход за ним. Далее каждая мама может задать себе конкретный вопрос: «Что именно сейчас самое важное для меня и моей семьи?» Например, сейчас самой важное — здоровье малыша и мамины нервы, а развитие его зрительной памяти, музыкальных способностей и мелкой моторики хотя и важно, но не на первом месте. Если мама это понимает, она спокойно занимается здоровьем малыша, продолжает кормить, делать ему массаж, она высыпается и чаще пребывает в хорошем настроении. Когда остается время, она уделяет его развитию малыша и приготовлению чего-нибудь вкусного для папы. Но если она устала, занятия по букварю откладываются и на ужин будут пельмени. Зато завтра, если мама снова будет в хорошем настроении, она легко справится со всеми заботами. Пельмени — это ужасно? Антидепрессанты, поверьте, хуже. А измотанная, уставшая женщина не может быть ни хорошей мамой, ни хорошей женой.

Понятно, что для каждой мамы в каждой конкретной ситуации будут совсем разные приоритеты. Для одной — это порядок в доме, для другой — развитие ребенка, для третьей — отношения в семье, приготовление вкусной еды, собственное здоровье, работа... А что важнее для вас?