

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	11
-----------------------	-----------

Часть первая ПОДГОТОВКА

ГЛАВА ПЕРВАЯ.

8–12-я недели беременности	28
---	-----------

8-я неделя беременности

<i>Осознайте и контролируйте свое состояние</i>	33
---	-----------

9-я неделя беременности

<i>Долой бумажные завалы</i>	38
------------------------------------	-----------

10-я неделя беременности

<i>Поделитесь новостью и задокументируйте то, что с вами происходит</i>	49
---	-----------

11–12-я недели беременности

<i>Выясните, какие обследования могут вам понадобиться</i>	54
--	-----------

ГЛАВА ВТОРАЯ.

13–17-я недели беременности	58
--	-----------

13-я неделя беременности

<i>Проявите деловую хватку</i>	61
--------------------------------------	-----------

14-я неделя беременности

<i>Порядок в шкафу</i>	77
------------------------------	-----------

15-я неделя беременности

<i>Создайте себе «беременный» гардероб</i>	87
--	-----------

16–17-я недели беременности

<i>Задумайтесь о том, с кем вы оставите ребенка</i>	97
---	-----------

ГЛАВА ТРЕТЬЯ.

18–22-я недели беременности	108
--	------------

18-я неделя беременности

<i>Решите, как и где вы будете рожать</i>	111
---	------------

19-я неделя беременности	
<i>Розовое или голубое?</i>	118
20-я неделя беременности	
<i>Порядок на кухне</i>	125
21-22-я недели беременности	
<i>Магия режима</i>	142

ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ.

23-27-я недели беременности	151
23-я неделя беременности	
<i>Пусть ребенок почувствует, что его ждут: подготовьте для него пространство</i>	154
24-я неделя беременности	
<i>Что нужно ребенку? Покупки и список подарков</i>	162
25-я неделя беременности	
<i>Устраиваем детскую</i>	174
26-27-я недели беременности	
<i>Превращаем спальню в храм</i>	182

ГЛАВА ПЯТАЯ.

28-32-я недели беременности	191
28-я неделя беременности	
<i>Завершите составление плана родов</i>	194
29-я неделя беременности	
<i>Заводите новых друзей и не теряйте связь со старыми</i>	200
30-я неделя беременности	
<i>Завершите дела на работе и подготовьтесь к декретному отпуску</i>	208
31-32-я недели беременности	
<i>Распределите обязанности</i>	217

ГЛАВА ШЕСТАЯ.

33-36-я недели беременности	224
33-я неделя беременности	
<i>Соберите свою команду</i>	227
34-я неделя беременности	
<i>Сбор постнатальных принадлежностей</i>	237

35-я неделя беременности	
<i>Доводим до блеска ванную</i>	241
36-я неделя беременности	
<i>Организуем пространство в прачечной и кладовке</i>	251

ГЛАВА СЕДЬМАЯ.

37–40-я недели беременности.....	265
37-я неделя беременности	
<i>Подготовьте окончательный перечень задач.....</i>	269
38-я неделя беременности	
<i>Соберите сумку для роддома.....</i>	274
39-я неделя беременности	
<i>Создайте в доме «Уголок мамы и ребенка»</i>	280
40-я неделя беременности	
<i>Позаботьтесь о себе и приготовьтесь заботиться о малыше</i>	286

ЧАСТЬ ВТОРАЯ Малыш родился!

ГЛАВА ВОСЬМАЯ.

1–4-я недели после родов	294
1-я неделя после родов	
<i>Войдите в ритм материнства</i>	296
2-я неделя после родов	
<i>Разошлите благодарности и сообщения о рождении малыша.....</i>	303
3-я неделя после родов	
<i>Позаботьтесь о себе и перепоручите часть дел другим.....</i>	308
4-я неделя после родов	
<i>Спланируйте свой сон.....</i>	314

ГЛАВА ДЕВЯТАЯ.

5–8-я недели после родов	322
5-я неделя после родов	
<i>Долой затворничество!</i>	325
6-я неделя после родов	
<i>Организуем свою сумочку и «рюкзак молодой мамы»</i>	333

7-я неделя после родов*Приготовьтесь к возвращению на работу*343**8-я неделя после родов***Организируйте фотографии ребенка*354**ГЛАВА ДЕСЯТАЯ.****9–12-я недели после родов**.....363**9-я неделя после родов***Проверьте одежду и организуйте шкафы в доме*367**10-я неделя после родов***Создайте план ведения хозяйства*374**11-я неделя после родов***Организируйте документы, связанные с родами*382**12-я неделя после родов***Дорога к релаксации вымощена ритуалами
и привычными действиями*.....388**ГЛАВА ОДИННАДЦАТАЯ.****13–16-я недели после родов**.....393**13-я неделя после родов***Организируйте документы малыша*.....396**14-я неделя после родов***Сделайте стрижку и научитесь
быстро приводить себя в порядок*.....400**15–16-я недели после родов***Превратите гостиную в безопасную зону
для ползающего младенца*406**ГЛАВА ДВЕНАДЦАТАЯ.****17–20-я недели после родов**.....419**17-я неделя после родов***Приключения с детским питанием*422**18-я неделя после родов***На круги своя*426**19-я неделя после родов***Первые праздники в жизни ребенка*.....430

20-я неделя после родов	
<i>Возвращение к организованной жизни</i>	435
ЭПИЛОГ.	
Когда одна дверь закрывается, открывается другая	448
БЛАГОДАРНОСТИ	451
ОБ АВТОРАХ	453
ПРИЛОЖЕНИЕ К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ	455
Первый триместр беременности	
<i>Первое посещение врача</i>	457
Второй триместр беременности	
<i>Продолжаем работать</i>	460
Третий триместр беременности	
<i>Уходим в отпуск</i>	464
Первый месяц после рождения	
<i>Круговорот событий</i>	476
Первые полгода после рождения	
<i>Еще несколько возможностей</i>	490
Дополнение	
<i>Особые случаи</i>	500
Эпилог	513

Мы больше, чем просто биологический вид.
Мы — признания в любви, танцующие
на ветру.

Майкл Тил

ВВЕДЕНИЕ

Любить — значит уметь заботиться, лелеять и опекать. Если ты не умеешь позаботиться о себе самом, если не опекаешь себя самого и сам себя не лелеешь, вряд ли тебе удастся позаботиться о другом человеке.

Тхить Нят Хань

У ВАС БУДЕТ РЕБЕНОК. Узнав об этом, вы почувствовали себя на седьмом небе от счастья или, наоборот, пришли в ужас, а может, испытали и восторг, и страх одновременно. Но, как бы вы себя сейчас ни чувствовали, совершенно точно можно сказать одно: в ближайший год вам предстоит о многом подумать. Выбрать роддом и врача, составить список покупок для новорожденного и еще, что немаловажно, придумать, где разместить шквал младенческих принадлежностей, который вот-вот ворвется в вашу жизнь. Отныне вы каждый день будете сталкиваться с новой информацией, раньше не имевшей к вам никакого отношения. И совсем скоро на руках у вас окажется малыш, ему потребуется очень много вашего внимания и времени. Чем раньше вы придумаете, как систематизировать свою жизнь в этом новом качестве, тем лучше. Наша книга поможет вам сделать это последовательно и легко.

— Реджина, у меня дочь!

Голос моего друга Джереми доносился будто бы откуда-то с небес. Мы смотрели на малышку Мелиссу, лежащую в больничном кюветике. Ей было всего 11 часов от роду.

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

— Да к тому же красавица! — добавил он, как будто бы сама я не видела, насколько она очаровательна.

Я обернулась, чтобы посмотреть на Джереми, и почувствовала, как он на глазах превращается в счастливого отца — со всем грузом ответственности, который к этому счастью прилагается. Они с женой много лет пытались завести ребенка. Потратили огромные деньги на лечение от бесплодия, но все было напрасно. И вот, как это часто случается, вскоре после того, как они бросили надеяться, Мелисса возьми да и появиись.

Когда я пришла к ним в гости в следующий раз, меня потрясло то, как сильно изменился их дом: здесь будто бы произошел взрыв, который разбросал повсюду невероятное количество детских вещей. Сама Мелисса была крошечной — не больше пакета муки, но количество вещей, прибывших вместе с нею в дом, казалось поистине несчетным.

Многим родителям так и не удается вынырнуть из-под этой первой волны детского имущества. Однажды я работала с женщиной по имени Шейла, которая постоянно жила в прошлом. В шкафу ее старшего малыша хранились вещи, из которых он уже вырос, и намерение его одеть всякий раз превращалось в 15-минутную пытку, в ходе которой Шейла силилась отыскать в ворохе маек и носков одежду подходящего размера. Когда ребенку исполнилось два года, она не могла придумать, куда теперь девать его пластмассовую ванночку и крошечные носочки, в которых его привезли из роддома. А когда Шейле показалось, что она наконец смогла навести в доме какой-никакой порядок, родился еще один ребенок. Но к этому времени Шейла так старательно убрала с глаз долой носочки и ванночку, что понятия не имела, где они лежат, и пришлось покупать новые. Когда Шейла позвонила мне, ее детям было восемь, шесть и четыре, но детская у них по-прежнему была завалена младенческими погремушками. И в то же время, когда мы с Шейлой наводили порядок на чердаке, там обнаружили прекрасные детские вещи общей стоимостью в несколько тысяч долларов — они пролежали там много лет без дела, потому что были так безнадежно запрятаны, что каждый раз, когда должен был родиться новый ребенок, Шейла не могла их найти. Мы обнаружили практически

одинаковые детские прыгунки в количестве трех штук, и я уж не говорю о том, сколько там было копий свидетельств о рождении... Каждый раз, когда требовалось свидетельство, Шейла не могла его найти и просила выдать ей копию. Какая обидная трата времени и денег!

Вы легко можете всего этого избежать. Подготовиться к появлению ребенка так, чтобы хаос не захлестнул вас с головой, — это вполне реально! Просто во всем нужны порядок и система. Эллен и Джереми вскоре придумали место для каждого нового предмета — и рьяно следили за тем, чтобы после использования вещи оказывались на своих местах. Новая система хранения позволяла им легко обнаружить убранные за ненадобностью детские вещи, когда приходило время воспользоваться ими снова или кому-нибудь отдать. Да и вся жизнь Эллен и Джереми стала систематизированной, и бесконечные заботы, которые сваливаются на голову с появлением новорожденного, приобрели для них четкие формы и перестали казаться неподъемными.

Я занимаюсь наведением порядка в жизни беременных женщин и молодых мам уже более 20 лет. Клиентки мне попадают самые разные — я работала и с кинозвездами, и с женщинами, занимающими руководящие должности в крупных компаниях, и с домохозяйками. Интересно то, что физические, финансовые и эмоциональные трудности, связанные с рождением ребенка, у всех примерно одинаковы и социальный статус тут большой роли не играет. Свой стиль наведения порядка я называю «дзен-организацией», и это понятие включает в себя не только практические советы и подсказки, но и подкрепляющие их элементы психологии и духовного знания, которые помогут вам превратить свой дом в спокойное и функциональное пространство. Моя задача — сделать так, чтобы окружающий вас мир перестал быть враждебной территорией, где каждая вещь так и норовит подставить вам подножку. Я хочу, чтобы пространство вас поддерживало и помогало добиваться успеха во всех важных начинаниях. А что может быть важнее, чем решение дать жизнь новому человеку?

Это пособие никогда не было бы написано, если бы не помощь моей замечательной и незаменимой подруги Меган Фрэнсис. Среди прочих достоинств у Меган есть пятеро детей в возрасте

от года до 13. Она заботливая мать, талантливая писательница и к тому же очень организованный человек! В этой книге мы выступаем как единый и неделимый автор, а чтобы вам не запутаться, просто помните, что та «я», которая дает в тексте советы и подсказки по поддержанию порядка, это Реджина, а та «я», которая рассказывает о своих детях и делится опытом в сфере материнства, это Меган.

Начиная писать эту книгу, я наткнулась на диалог двух своих подруг в Facebook. Они обе были в этот момент на позднем сроке беременности и жаловались друг другу на то, как плохо успели подготовиться к рождению ребенка. Над обеими нависала пугающая необходимость подготовить к появлению младенца детскую — а как же ее готовить, когда они и в дверь-то этой самой комнаты вот-вот перестанут пролезать! Даже прекрасно зная, сколько всего нужно сделать, легко сбиться с пути (у этих моих подруг у обеих уже есть по трое детей). Что уж говорить о тех, кто ждет ребенка впервые! Мамы-дебютантки обычно даже приблизительно не представляют себе, сколько мелких и крупных дел необходимо переделывать, чтобы встретить новорожденного малыша во всеоружии.

Не расставайтесь с этой книгой — и у вас под рукой будет четкий план действий. А значит — все пройдет как по маслу!

ПОРЯДОК ВАМ В ПОМОЩЬ

Мы записываем своих детей во все спортивные секции и творческие школы, какие только попадаются нам на глаза. Мы тщательно проверяем их домашнее задание и следим, чтобы у них были хорошие отметки. Мы аккуратно откладываем деньги, собирая им на репетиторов, потому что нам важно, чтобы они поступили в хороший вуз. И все-таки остается одна сфера, которую мы совершенно упускаем из виду, занимаясь образованием своих детей. Организация правильного пространства для жизни — вот чему мы их совсем не учим. Конечно же, всем родителям хочется, чтобы в жизни их детей царили мир, порядок и покой. Но все дело в том, что сами-то они от своих родителей этого не переняли. Очень трудно обучить другого тому, чего не понимаешь сам. Большинству из нас просто-напросто стыдно сознаться в том, что

мы ничего не смыслим в организованной, упорядоченной жизни. Поэтому мне и пришла в голову идея разработать концепцию дзен-организации. Я хотела создать систему, которая не только была бы полезна и удобна в применении, но еще и развивала в людях уверенность и подпитывала здоровое себялюбие, не оставляя места вине или стыду. Эти два чувства непродуктивны и не приносят ровным счетом никакой пользы.

Рождение ребенка — переломный момент в жизни каждой женщины. Воспитание дочери или сына — несомненно, важнейшее дело из всех, которые вам выпадали. Моя задача — помочь вам обрести контроль над собственной жизнью в тот момент, когда это особенно необходимо. Если подготовка к рождению малыша проходит спокойно и спланированно, значит, вы контролируете свою жизнь, и вам по плечу любая задача, в том числе рождение и воспитание ребенка. А контроль над собственной жизнью — это естественный побочный продукт порядка и организации. Вам понадобится безупречно организовать не только свое время, которого теперь будет не хватать, — порядок окажется необходим и физическому пространству, в котором вы живете. Если вы привыкли существовать в вихре мусора и неразберихи, приготовьтесь к худшему: на вас движется торнадо из детских вещей, и оно куда сильнее любого беспорядка, к которому вы привыкли!

Наше настроение напрямую зависит от того, что мы видим вокруг. Если вы чувствуете себя не самым лучшим образом, одного взгляда на собственную комнату может быть достаточно, чтобы стало еще в десять раз хуже. Если все, что понадобится вам после рождения ребенка, аккуратно разложено по местам, вы сможете избежать нервозности, начинающейся со слов: «Да куда же я положила?..» Поиски нужных младенческих вещей могут превратиться в такую же бесконечную пытку, как поиски очков или ключей от дома. А если вам хочется полежать и отдохнуть, в организованном доме папа справится и без вас — у него будет четкая информация по поводу каждого необходимого предмета. Если в доме царят система и порядок, шума, сопровождающего поиски вещей, в нем гораздо меньше. Вам не придется постоянно задавать вопрос о том, где что лежит, потому что вы прекрасно знаете ответ. И каждый член вашей семьи знает.

ЧЕГО ЖДАТЬ?

Приступить к наведению порядка по моей системе вы можете в любой момент — как только у вас в руках окажется эта книга. Конечно, идеально было бы получить ее в подарок или купить в самом начале беременности, программа начинается на восьмой неделе, то есть через несколько недель после того, как большинство женщин узнают о том, что беременны, и как раз в тот момент, когда к ним приходит осознание того, что с ними происходит. Я разработала логически продуманный курс, который поможет вам охватить вниманием бесконечное множество деталей. А кроме того, составляя план действий, я постаралась учесть все этапы беременности и вашего самочувствия в тот или иной период.

Например, вам вряд ли захочется красить стены в детской в первый триместр беременности, когда вас то и дело мучают приступы тошноты, и едва ли вам понравится разбирать завалы в гардеробе в состоянии, когда вы уже еле видите мыски собственных ног. Каждый месяц будет посвящен какому-то главному делу. Каждый месяц я разобью на четыре недели и каждую из них отведу на выполнение конкретных задач. Я понимаю, что, каким бы тщательно продуманным ни был план, что-нибудь всегда может пойти не так, поэтому для первых пяти месяцев я предусмотрела дополнительную неделю. Подготовка к рождению ребенка наверняка окажется процессом куда более трудоемким и многогранным, чем вы себе представляли. Но не волнуйтесь: если какую-нибудь из задач выполнить вовремя вы не сумели, у вас обязательно будет возможность наверстать упущенное. Главное — не сходите с дистанции, а темп вы вполне можете выбрать свой собственный.

А еще эта книга поможет вам развить прекрасные привычки, здесь вы найдете подсказки, которые сделают новую жизнь проще и приятнее. Я не настаиваю на том, чтобы вы следовали каждому моему совету, но очень прошу вас как минимум попытаться. Возможно, вы будете приятно удивлены.

Ну и наконец, если эта книга попала к вам в руки уже на позднем сроке беременности (или даже после того, как ребенок родился), не падайте духом! Она будет вам полезна. Начинайте следовать советам той главы, которая соответствует вашему месяцу

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

беременности, но параллельно прочитайте книгу с самого начала. Возможно, отдельные части книги не имеют к вам никакого отношения: например, не у всех есть домашние животные, которых необходимо подготовить к появлению ребенка, и не каждой маме придется прерывать карьеру. Что же касается таких вещей, как сборы важнейшей сумки в роддом и обустройство комнаты для малыша, то вы можете составить список, определить в нем порядок приоритетов и затем вписать задачи в еженедельник. Подойдет любой: календарь в телефоне, в компьютере или бумажный блокнот. Выберите формат, удобный лично для вас, и ни в чем не надейтесь на авось. Все знают, что голова у беременных работает причудливым образом, поэтому вам непременно нужно все записывать!

Вот только несколько проектов, над которыми мы с вами будем работать в ожидании малыша.

- Как уследить за всеми бумажками, включая результаты медицинских обследований во время беременности, а также многочисленными документами, которые появятся у вас после рождения ребенка? Без подсказок и помощи вам придется нелегко.
- Как сообщить радостную новость родным, друзьям и коллегам?
- Какие исследования и анализы вам необходимы?
- Как быть с одеждой для беременных? Когда начинать ее покупать и что именно вам понадобится? И как, скажите на милость, уместить целый новый гардероб в и без того переполненный шкаф?
- Каким образом обустроить детскую и когда этим следует заняться?
- Кто будет помогать вам первое время после рождения ребенка? Возможно, к вам на несколько недель приедет мама? А может, понадобится помощь няни?

С появлением ребенка в жизни женщины возникает целый ряд новых задач и обязанностей. Но не тревожьтесь: я вас прикрою! Вот над чем мы с вами подумаем отдельно.

- Врачам, принимающим участие в рождении вашего малыша, хорошо бы вручить открытки со словами благодарности. Когда лучше заняться их написанием? Ведь ребенок вряд ли будет спать ночь напролет...

- Кстати, о сне. Я помогу вам составить график сна, прежде чем недосып превратит вас в изможденное существо, которое перестанут узнавать родные и близкие.
- Каким образом вы будете осуществлять переход во внешний мир из уютного кокона, который создадите себе сразу после рождения малыша? И как быть работающей маме? Ведь ее возвращения с нетерпением ждут коллеги и подчиненные. Если должным образом подготовиться к переходу из домашнего мира во внешний, возвращение пройдет намного мягче и естественнее, чем если вы вылетите из дома сломя голову, заранее все не продумав.
- Оказаться заваленной детскими проблемами — это неизбежность или можно все-таки разобраться в том, что важно, а что второстепенно?
- Когда вещей вокруг вас становится все больше, как не потерять контроль над ситуацией? И какую роль отвести в деле наведения и поддержания порядка мужу?
- Забегая вперед, мы поговорим о правильном и своевременном введении прикорма в рацион вашего малыша, решим, будете ли вы кормить грудью, и если да, то как долго. Подумаем над тем, что для вас удобнее — покупать детские пюре или готовить их самой. В это трудно поверить, но все эти вопросы необходимо обдумать заранее.

НОВЫЙ ВЗГЛЯД

В первые месяцы беременности вам придется решить больше организационных вопросов, чем в последующие. После родов вы скажете самой себе спасибо за прекрасную файловую систему, которую заранее подготовили, и за кухню, которая так и протягивает вам в руки необходимую вещь, стоит вам о ней подумать, и за спальню, в которой так хорошо спится. Время, которое вы затратите на подготовку всего этого, ничтожно по сравнению с целой жизнью, наполненной удобством и комфортом.

Вы что-то хотите мне сказать? Говорите, что все время наводите порядок в своей жизни, но через две недели хаос возвращается? Мне придется вас разочаровать. Вы никогда еще не наводили

порядка в своей жизни. Вы всего-навсего расчищали завалы, а этого надолго не хватает. Чтобы начать жить организованно, необходимо не только определить место каждого предмета, но еще и создать некие системы, которыми вы отныне станете пользоваться. Кроме того, важно выработать у себя привычки и ритуалы, помогающие поддерживать наведенный порядок. Возможно, все это вам в новинку, и, читая эти строки, вы думаете о том, что уж кому-кому, а вам вся эта теория совсем не подходит — не такой вы человек. Если бы мы встретились, вы попытались бы меня убедить, что вы — натура артистическая, а артистические натуры просто физически не способны к организованности. Позвольте мне объяснить, почему я не могу принять всерьез ваших слов.

Самое главное: организованность — это навык, и приобрести его может *любой* человек. Возможно, наведение порядка не станет вашей специальностью, но уж основы этой науки вам точно по плечу. Я не встречала никого, кто так и не смог научиться организованности, — конечно, если он ставил перед собой такую задачу. Что же касается артистических натур, то я на собственном опыте знаю, что они вполне способны к самоорганизации: я много лет была профессиональной актрисой! Если вам удастся навести порядок в своей жизни, ваш творческий потенциал реализуется на все 100 процентов! Ведь теперь у вас наконец будет возможность сосредоточиться на самом главном и двигаться к поставленным целям, не отвлекаясь на пустяки. А кроме того, сегодня существует такое множество инструментов для организации времени и пространства, что этот процесс превращается в очень творческое занятие.

НИЧЕГО НЕ УПУСТИТЬ

Существует множество книг по беременности, которые помогают разобраться в том, что происходит с вашим телом на каждом этапе. Моя же книга поможет вам разобраться в том, что происходит в жизни и в том пространстве, которое вас окружает. Например, вам не хотелось бы обнаружить, что у вас уже начались схватки, а вы совсем забыли подумать заранее о том, в каком роддоме рожать, и какие документы нужно с собой иметь, и откуда вообще эти документы берутся. Я буду рядом с вами весь предстоящий

год, и вместе мы легко найдем выход из этого сложного лабиринта. И, когда вы наконец подъедете к родильному отделению, у вас не останется сомнения в том, что ваша жизнь полностью подготовлена к этой грандиозной перемене.

Ну и наконец, я хотела бы отметить, что эта книга — не унылый справочник. Вам ведь предстоит провести со мной целый год, поэтому я постараюсь, чтобы вам было интересно! Обещаю, что иногда я буду вас смешить, а иногда показывать вам такие вещи, о которых вы раньше никогда не задумывались. Ну и без дела сидеть весь этот год вам точно не придется. У профессиональных организаторов есть инструменты — некоторые из них мы покупаем в магазинах, а некоторые разрабатываем сами: это особые техники, которые мы используем, чтобы помочь вам навести порядок в собственных мыслях и в том, каким образом вы смотрите на мир. Давайте взглянем на основные приемы, которыми я пользуюсь, когда занимаюсь дзен-организацией вашего мира.

СЕКРЕТЫ ДЗЕН-ОРГАНИЗАТОРА

Если бы я снабдила вас длинным списком инструкций и не предложила больше никаких подсказок, секретов и приемов, которым сама научилась за долгие годы, добиться успеха вам было бы трудно. В своем наборе инструментов дзен-организатора вы найдете следующие любопытные вещицы.

- Дневник малыша.
- Здоровый образ жизни.
- Привычки.
- Покупки.
- Волшебная формула.
- Дримборд.

Давайте рассмотрим каждый пункт по отдельности.

Дневник малыша

Я повторю еще раз: на вас надвигается шквал детских вещей, сравнимый по мощности разве лишь с той волной информации, с которой

вам предстоит столкнуться. Вы должны будете узнать все о том, как развивается ребенок в утробе; познакомиться с новыми для вас анализами и медицинскими обследованиями; разобраться в вопросе детской мебели, игрушек и одежды; а еще выяснить, как обстоят дела с декретным отпуском в компании, где вы работаете, и прикинуть, как изменится ваше материальное положение за то время, пока вы будете ухаживать за ребенком. Уф! Вопросов будет так много, что даже перечислять их утомительно. А если вы привыкли к тому, что у вас прекрасная память, которая безошибочно сохраняет все необходимые сведения, то приготовьтесь к сюрпризу. Гормоны — удивительная вещь. Во время беременности они творят с мозгом женщины чудеса! Поэтому лучше бы вам сразу приучить себя к мысли, что теперь все придется записывать. Заведите дзен-организаторский дневник малыша. Вместо того чтобы писать на обрывках и клейких листочках, разбросанных по всему дому, сохраняйте всю новую полезную информацию о беременности и ребенке в одном месте. Этот организационный дневник не будет иметь ничего общего с тем отдельным дневником, в который вы будете записывать свои наблюдения за малышом — себе и ему на память. О том, как пользоваться обоими дневниками, мы поговорим подробнее уже в первой главе.

Здоровый образ жизни

Мы привыкли разделять свое существование на сферы и считаем, что та его часть, которая проходит дома, не имеет никакого отношения к той части, которую мы проводим на работе, — и наоборот. Мы не видим связи между своим физическим самочувствием и тем, чем питаемся. И так далее, и тому подобное. Я исповедую целостное отношение к жизни и считаю, что все ее части неразрывно связаны между собой. Моя цель — помочь вам научиться жить так, чтобы во всех сферах вашей жизни были гармония и равновесие, ведь сейчас, на пороге больших перемен, это особенно важно. В книге вам встретится множество подсказок и советов, каким образом достичь этого равновесия, — мы поговорим и о диете, и о физических упражнениях, и об основах медитации, и о том, как научиться заботиться о себе самой. Напомню еще раз: невозможно заботиться о ком-то еще, если не умеешь заботиться о себе.

Привычки

Мы очень часто вдохновляемся идеей начать новую, организованную жизнь, но вскоре, по какой-нибудь из миллиарда причин, чувствуем, как нами овладевает инерция. Нас будто сковывает по рукам и ногам. Многие рассказывают мне о том, как их тревожит мысль, что остальные члены семьи не воспримут всерьез их намерение что-то изменить. Так вот: самый простой способ найти для себя надежную мотивацию и заодно произвести впечатление на других — это выработать у себя полезные привычки. Привычкой мы с вами будем называть любое действие, которое повторяется нами изо дня в день беспрерывно в течение трех недель. Психологи утверждают, что за этот срок человек привыкает к любому действию и выполняет его уже без труда и напоминаний. Ну вот, например, вы же не выйдете из дома, не причесавшись или не почистив зубы? Потому что это привычки — такие же, как и тысяча других, простых, но очень полезных. Я советую вам каждый месяц заводить у себя хотя бы одну новую привычку.

Покупки

Спросите у любого опытного родителя, и он расскажет вам, как много денег было потрачено на вещи, которые так никому и негодились. Надеюсь, с помощью этой книги с вами такой неприятности не произойдет. Есть вещи, которые вполне можно купить с рук после того, как они уже послужили другому ребенку, а кое-что вам и вовсе с радостью и совершенно бесплатно одолжат знакомые. Деньги лучше беречь для чего-то по-настоящему важного.

Волшебная формула

Когда я только начинала работать организатором, мне казалось, что каждый проект в моей карьере будет уникальным. Но очень скоро стало ясно, что в каждом случае — будь то организация пространства в офисе или в доме — хаос превращается в порядок за три шага. Разными бывают лишь предметы, в которых приходится разбираться. Один человек утопает в одежде, другой — в бумаге,

а третий — в инструментах, которыми зарос его гараж. Вот те самые три шага, с помощью которых можно навести порядок где угодно.

1. Выбросить.

Одна из принципиальных установок дзен-организации — это понимание того, что «все — это слишком». По мере того как исчезает лишний хлам, становится понятнее, в чем действительно стоит наводить порядок. Этот первый шаг вовсе не означает бездумное вышвыривание вещей в мусорное ведро. Очень скоро вы убедитесь в том, что это очень творческое и немонотонное занятие.

2. Категоризировать.

Когда я принимаю решение, что такой-то и такой-то предмет выбрасывать не следует, я объединяю их с другими предметами по определенному признаку. Категории — это мощная вещь. С их помощью вы сразу начинаете чувствовать, как обретае контроль над ситуацией, и вам вдруг становится известно, сколько белых блузок есть у вас в шкафу и сколько пакетов с макаронами скопилось на кухонных полках!

3. Организовать.

Образовавшиеся категории следует объединить таким образом, который удобен лично вам. Главное, чтобы содержимое каждой категории можно было легко обнаружить. На этой же стадии дзен-организации следует заняться и покупкой новых предметов. Если приобрести 100 вешалок прежде, чем из шкафа будут выброшены все ненужные вещи, это приведет лишь к еще большему беспорядку. Если же отправиться за вешалками уже после того, как вы избавитесь от ненужной одежды, а нужную организуете, то вы будете точно знать, сколько вешалок вам нужно. И таким образом сэкономите время, деньги и энергию.

Дримборд

Я обожаю этот проект и включаю его во все свои книги. В то же время я прекрасно понимаю, что он подходит не всякому. Если вам нравится мастерить вещи своими руками и подходить к каждому

делу творчески, то это как раз для вас. Дримборд — это история в картинках, повествующая о том, чего вам хотелось бы достичь. Для ее создания вам понадобится доска для объявлений, клей и картинки, вырезанные из журналов. Например, будущей маме с помощью дримборда можно легко представить себе, как должна выглядеть комната ее малыша, а также пофантазировать на тему того, какую жизнь ей хотелось бы для него создать.

Дримборд — это весело, но особенно он полезен для тех, кто не обладает богатым воображением. Создать что-либо куда труднее, если ты не в состоянии мысленно нарисовать себе картинку того, каким должно получиться твое творение. С помощью дримборда мечта становится куда более осязаемой. Даже если вам кажется, что это какая-то глупость — возиться с доской и цветными картинками, — почему бы не попробовать? Затраты тут небольшие, а в результате вы, возможно, так полюбите это занятие, что дримборды станут вашим увлечением на долгие годы! У меня есть несколько клиентов, которые занимаются бизнесом и пользуются дримбордами для того, чтобы мотивировать членов своей команды (в этих кругах такие доски называют «ментальными картами»). Среди их сотрудников часто встречаются такие, которым бывает нелегко представить себе, каким образом будут достигнуты задачи, поставленные перед командой. Но, увидев результаты с помощью дримборда, они куда отчетливее начинают представлять себе спектр своих возможностей. То же самое может произойти и с вами!

Три, два, один...

Итак, начинаем. Настало время подготовиться к появлению малыша. Большинство вещей, которые нам дороги, даются очень непросто и отнимают много времени, энергии и денег. Чем труднее дорога к поставленной цели, тем больше радости приносит успех. Даже если в течение жизни у вас родится дюжина детей, каждая новая беременность будет непохожа на предыдущие. И ни одну из этих беременностей вам уже никогда не повторить и не пережить заново — так почему бы не организовать свою жизнь так, чтобы в это удивительное и неповторимое время иметь возможность наслаждаться беременностью вместо того, чтобы бороться

с хаосом и беспорядком? В этой книге вас ждет приятный сюрприз. Вы-то думаете, что всего-навсего готовитесь к встрече с ребенком, но на самом деле вы заново организуете свое пространство и теперь будете готовы ко всему, что ожидает вас в жизни! Дом, в котором царят порядок, чистота и уют, помогает каждому своему обитателю добиваться успехов во всех делах и устремлениях. И я надеюсь, что вы научитесь получать удовольствие от каждого дня — не только в ожидании малыша, но и после. Как было написано на значке, который я купила однажды в подарок подруге: «Наслаждайся жизнью, ведь это не генеральная репетиция!»