

СВЕТА ГОНЧАРОВА

Т"01

7 ЗАПОВЕДЕЙ Организованной МАМЫ



ПОРЯДОК В ДОМЕ, СЕМЬЕ И ГОЛОВЕ
ЗА 3 НЕДЕЛИ

7 ЗАПОВЕДЕЙ ОРГАНИЗОВАННОЙ МАМЫ

Автор: Света Гончарова.

Дополненное издание



«Агенция «Айпио»»

серия «Академия Экспертов Ицхака Пинтосевича»

ISBN 978-617-7114-14-6

УДК 64-055.26

ББК 37.279

Г65

Эта книга для женщин, которые любят свою семью и стремятся успешно сочетать все свои главные женские роли. Если вы хотите преуспеть как мама, жена, хозяйка и при этом еще оставить время для себя любимой, – то эта книга для вас! Система тайм-менеджмента, описанная в книге, уже опробована, проста в применении и дает 100%-ный результат каждой женщине, которая будет ей следовать. Выполняя шаг за шагом задания книги, вы сможете организовать себя, свой дом и свою семью всего за 3 недели!

Посвящается трем самым главным мужчинам в моей жизни: Богдану, Тарасу и Максиму. Для вас я хочу быть еще лучшей женой и мамой. Поэтому я и написала эту книгу.

Координатор проекта: О.Иванова

Литературный редактор: А.Рудая

Художник : Соня Комарова

Обложка : Елена Панасюк

«Агенция «Айпио»,

01103, Украина, г. Киев, ул. Киквидзе, д.13-В, оф.16, тел. 044 233 78 02.

Отпечатано в типографии **ТОВ «БІ ТУ БІ ГРУП»**,

Киев, ул. Владимирская, 69, оф. 428, тел. +38 044 362 10 16.

15.04.2015, дополненное издание

Оглавление

Предисловие Ицхака Пинтосевича	6
Вступление	7
Для кого эта книга?	9
Как пользоваться этой книгой	10
Основы нового ТМ для женщин	11
Чего ожидать от книги?	13
НЕДЕЛЯ №1 — УЧИМСЯ ПЛАНИРОВАТЬ ДЕНЬ	16
Глава №1 ИСТОЧНИК СИЛ	19
Путь к порядку начинается с заботы о себе	20
Зачем маме заботиться о себе?	21
Кто должен позаботиться обо мне?	22
Четыре источника сил и энергии для мамы	23
Где взять время на заботу о себе?	27
План-минимум заботы о себе	29
Наполните себя!	31
ЗАДАНИЕ	31
Глава №2 БЛИЗОСТЬ	34
Успевай любить!	35
Хорошие отношения и новые возможности	35
Как научиться успевать любить?	36
Что нужно сделать на практике?	37
Языки любви и как их использовать	39
5 языков любви	39
Как определить язык любви?	40
ЗАДАНИЕ	43
Глава №3 ПРИОРИТЕТЫ	45
Что для меня главное?	47
Где взять время для главного?	48
Как запланировать главное?	49
ЗАДАНИЕ	50
Глава №4 ПЛАНИРОВАНИЕ	52
Вся правда о планировании	55
Что нам нужно делать?	56
ЗАДАНИЕ	56
Глава №5 СОПОДЧИНЕНИЕ	59
Мы зависим друг от друга	61
Что такое соподчинение?	61
Как соподчинять практически	62
Планирование в 4 колонки	64

4	7 заповедей организованной мамы	
	Главная польза от соподчинения	67
	ЗАДАНИЕ	68
	Глава №6 ПОМОЩЬ	70
	Учимся просить о помощи	71
	Просим конкретно	73
	Просим вежливо	74
	Просим снова и снова	75
	Искренне благодарим за помощь	76
	ЗАДАНИЕ	76
	Глава №7 НАЧИНАЙ С СЕБЯ	78
	Когда же изменится моя семья?	80
	Еще раз о ЗОО	80
	Проактивная мама	81
	ЗАДАНИЕ	82
	Глава №8 НЕДЕЛЯ №2 — УЧИМСЯ ПЛАНИРОВАТЬ НЕДЕЛЮ	84
	Понедельник — ПЛАНИРОВАНИЕ	88
	Вторник — ЗАБОТА О СЕБЕ	88
	Среда — СОПОДЧИНЕНИЕ	89
	Четверг — ПРИОРИТЕТЫ	90
	Пятница — ПОМОЩЬ	91
	Суббота — БЛИЗОСТЬ	92
	Воскресенье — НАЧИНАЙ С СЕБЯ	93
	Глава №9 НЕДЕЛЯ №3 — УЧИМСЯ ПЛАНИРОВАТЬ МЕСЯЦ	92
	ИСТОЧНИК СИЛ: Целый день для заботы о себе	97
	БЛИЗОСТЬ: Внимание один на один	98
	ПРИОРИТЕТЫ: Сверить планы, 3 главные цели месяца	100
	ПЛАНИРОВАНИЕ: 1 день для планирования грядущего месяца, ежемесячные дела	101
	СОПОДЧИНЕНИЕ: Совместный семейный отдых	102
	ПОМОЩЬ: План действий для помощников	103
	НАЧИНАЙ С СЕБЯ: Оцениваем свои успехи	104
	Послесловие	107
	Манифест организованной мамы	108
	ОБ АВТОРЕ	111

О серии «Академия экспертов Ицхака Пинтосевича»

Моя миссия — максимально дать широкому кругу людей ресурсы для улучшения жизни в пяти главных сферах: действуй! живи! влияй! люби! богатей! А главными инструментами для этого служат вдохновение и мастерство. Должно быть, поэтому каждая моя книга — а их я написал уже более десяти — вызывает большой отклик у читателей и становится бестселлером.

За последние годы я подготовил более 1000 бизнес-тренеров и коучей. Лучшие мои ученики начали писать вдохновляющие эссе, статьи и книги, которые сегодня издаются в «ИРЮ», в издательстве «Эксмо» в серии «Академия экспертов Ицхака Пинтосевича». В этой серии публикуются работы самых лучших авторов, чьи статьи помогли наибольшему количеству человек. Первыми были книги выдающихся экспертов и мастеров: Светы Гончаровой «7 заповедей организованной мамы», Вячеслава Смирнова «Живи энергично!» и Сергея Развадовского «Деньги: 8 навыков для их умножения».

Могу гарантировать, что книги из серии «Академия экспертов Ицхака Пинтосевича» действительно улучшат вашу жизнь. Кроме того, множество дополнительных материалов для личного роста и развития вы найдете на сайте 5sfer.com.

Действуй! Живи! Влияй! Богатей! Люби!

Я Знаю — Ты Можешь!

Ицхак

Предисловие

Ицхака Пинтосевича

О Свете Гончаровой и ее системе.

Когда-то я попросил Константина Стрюкова дать отзыв о тренинге «Genesis — Путь Бабочки с огнехождением». Он написал: «Я бы посоветовал этот тренинг прежде всего самому близкому мне человеку, — маме.

То же самое могу сказать о системе Светы. Когда я познакомился с ней, то понял, что нужно отправить на обучение к ней свою жену. В Свете сочетаются все качества, которые делают тренера по истине великим. Главное у нее — это системность. Она эксперт в своей нише, то есть изучила все лучшее, что было до нее в тайм-менеджменте, наложила на потребности современных мам, и получилась уникальная программа. Света умеет вдохновить и готова помочь каждой маме. В общем, Света Гончарова создала мега систему, которая помогает.

Моя жена следует этой системе. Наша жизнь улучшилась.

Кроме того, Света Гончарова наполнена духовной силой и светом от Бога. Это передается и добавляет глубинного смысла 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!

Ицхак

Вступление

“

— Ты правда будешь спасать мир?!

— Как минимум!

М/ф «Гадкий Я — 2»

”

Когда я спрашиваю себя, зачем мне писать эту книгу, то в моей голове появляется все время 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 — это, как мы знаем, ячейка общества. То, какой будет семья, в основном зависит от женщины. Даже в Притчах написано, что «умная женщина устраивает свой дом, а глупая разрушает его».

Я верю, что женщина — это 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. Вы только представьте себе: **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 со всеми женщинами, любящими свои семьи, моим взглядом на тайм-менеджмент и организацию жизни семьи. После того как я сама стала дважды мамой, я убедилась в том, что общеизвестный тайм-менеджмент — это в основном правила для мужчин или на крайний случай для женщин без детей. Если вы мама, то ваша ситуация усложняется наличием семьи, и многие правила ТМ* для вас могут не сработать.

То, о чем я хочу рассказать вам в этой книге, — совершенно **новый взгляд на ТМ**, и временами он может идти вразрез с общеизвестными его правилами. Но знаете что? **Для мам это то, что на самом деле работает!** Причем работает очень хорошо. Все, о чем я буду рассказывать вам, я уже проверила, во-первых, на себе и своей семье и, во-вторых, на более чем 1000 моих мам-студенток, проходивших мои тренинги и семинары. Женщины, применяющие мою систему ТМ:

8 | 7 заповедей организованной мамы

- успешно **меняют** свои жизни к лучшему,
- **организуют** жизни своих семей,
- **улучшают** отношения с мужьями и детьми,
- ищут и находят свое призвание.

И все это «не отходя от кассы» (я имею в виду **без отрыва от дома и семьи**).

Для кого эта книга?

Самые важные в жизни вещи — это не вещи.

Сразу хочу объяснить, для кого я пишу эту книгу, так как подойдет она, увы, не всем женщинам. **Моя книга предназначена исключительно для женщин, любящих свою семью** и ценящих семейный очаг, мужа, детей больше, чем карьеру и самореализацию. Я ни в коем случае не говорю, что это плохо, когда женщина выбирает карьеру или отказывается разделить жизнь с супругом и детьми. Каждая из нас вольна самостоятельно выбирать то, что считает для себя важным и ценным. Просто то, о чем хочу рассказать вам я, будет работать для вас, только если семья и брак — один из ваших наивысших жизненных приоритетов.

Мой подход к ТМ основан на укреплении отношений между людьми. И я искренне верю, что именно женщине принадлежит самая лучшая возможность сделать вклад в близость и созидание любви в семье. Поэтому, дорогие женщины, я не буду учить вас успевать делать что угодно и в каких угодно количествах. У ТМ, который я предлагаю вам в этой книге, есть своя уникальная цель — **я хочу научить вас успевать любить.** А если вы научитесь успевать любить, то поверьте: вся ваша жизнь станет полнее, и вы сможете успешно совместить в своей жизни все главные жизненные роли женщины (кстати, на карьеру время тоже найдется!).

Дорогие мои читательницы, я уверена, что каждая из вас может жить полнее и быть счастливее! И я очень хочу научить вас этому. **Вы достойны жизни, полной любви, порядка, радости и удовлетворения.** Вы можете помочь себе и изменить к лучшему ваши семьи. Вы можете изменить мир вокруг, изменив себя. У вас все получится!

Декрет — это работа в две смены и ночное дежурство!

**Искренне ваша,
Света Гончарова.**

Как пользоваться этой книгой

“

В жизни есть две самые сильные боли.

Боль дисциплины и боль сожаления.

Дисциплина весит килограммы, сожаление весит тонны.

Джек Кенфилд

”

Дорогие мои читательницы! Эта книга — не просто сборник рекомендаций и идей. Это книга-тренинг, которая призывает вас к действию.

Порядок в доме, семье и голове за 3 недели

Мне очень хочется, чтобы буквально с первой главы книги вы начали свой путь к порядку. С этой целью **я подготовила для вас серию практических заданий, выполняя которые вы сможете шаг за шагом встроить все 7 заповедей в свою жизнь.** При этом вам понадобится всего 3 недели для того, чтобы стать по-настоящему организованной мамой. Вот как мы построим наше с вами 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 на 100% работает и уже изменила жизни многих женщин, использующих ее). Поэтому если вы шаг за шагом выполните все задания этой книги, то я вам гарантирую 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 соцсетях 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 для выполнения этих заданий. В них вся суть этой книги: ведь **вы сами должны начать действовать и менять себя**, а не просто складировать в голове интересную информацию. Запомните: если вы не будете предпринимать практических действий, о которых я говорю после каждой главы, — я не смогу помочь вам! Наша с вами задача — не просто прочитать эту книгу, но и **выполнить все практические задания к ней** (даю слово, что задания будут интересными и вдохновляющими).

И я обещаю вам: если вы подойдете к моим заданиям ответственно, то, уже выполнив несколько первых заданий, заметите, как ваша жизнь меняется, как в ней становится меньше хаоса и появляется больше порядка и любви. **Действуйте, и за 3 недели вы, ваш дом и ваша семья преобразятся и ощутите ветер позитивных перемен. :)**

Основы нового ТМ для женщин

“

Если женщины чего-то хотят, все, как правило, получается.

Виктор Гюго

”

Дорогие мамы, **я хочу помочь вам научиться не просто успевать больше. Я хочу, чтобы вы смогли полностью перезагрузить свою жизнь, чтобы увидеть массу возможностей и привилегий**, которые дает вам материнство и семейная жизнь. Я знаю, что, будучи мамой, вы можете успеть гораздо больше, жить намного полнее, чем раньше, и самореализоваться на все 100 %.

Когда я думала о том, какие особенности отличают жизнь мам от «обычных» людей, я 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 очень много форс-мажоров.
- 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 порядка с детьми.

Если вы хотите привести свой дом, быт и вообще жизнь с ребенком в порядок, то **вам абсолютно необходимо прямо сегодня начать пользоваться правилом «ЗОО» для мам.**

«ЗОО» расшифровывается очень просто:

- З — забота о себе,
- О — отношения в семье,
- О — отношениЕ (мое) к ситуации.

Ниже я вам 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 нашего материнства). **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 вам нужно четко и ясно понять, что, если вы не научитесь восполнять свои силы и регулярно заботиться о себе самостоятельно, ни о каком порядке и организации жизни не может идти и речи. У вас просто не будет на это сил.

Хотите больше порядка и любви в своей семье? Наполните себя, и тогда вы сможете отдать другим!

«О» Отношения в семье

Думая о том, как организовать себя и жизнь своей семьи, нам важно помнить, что мы имеем дело не только с вещами и задачами, но и с людьми, с самыми близкими для нас людьми. А это снова говорит о том, что для нас должна быть очень важна близость и построение хороших отношений. По сути, именно для хороших отношений мы и создавали свои семьи. Поэтому все 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, нам нужно помнить о первостепенности отношений.

«О» Отношении (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 и оптимистичного настроения все ваши усилия в организации жизни семьи не принесут вам радости и удовлетворения. Я убедилась в том, что **умение правильно себя настроить с утра для мамы даже важнее, чем готовый план дел на день.**

Я знаю, что мы сами — источники всех своих эмоций и именно от нас самих всегда зависит наша реакция на обстоятельства. Мы не всегда можем изменить обстоятельства или других людей, но **мы всегда можем менять себя** и выбирать, быть ли нам счастливыми в этих обстоятельствах и с этими людьми или страдать и многократно умножать свои негативные эмоции. Все в наших руках. Поэтому мы с вами обязательно будем учиться тому, как приобрести правильный настрой и научиться разрешить себе быть счастливыми в любых обстоятельствах. Именно это умение поможет нам успешно организовать себя и свои семьи.

Итак, приступая к изучению нового **ТМ для женщин, любящих свою семью**, давайте помнить об этих трех основах, о правиле «300»:

- **Забота о себе** (Заботимся в первую очередь о себе, тогда мы сможем больше и лучше позаботиться о своих семьях).
- **Отношения в семье** (Организовывая семью, в первую очередь заботимся о хороших отношениях).
- **Отношении (мое) к ситуации** (Правильно себя настраиваем и ведем себя проактивно).

Именно эти основы помогут нам стать организованными и счастливыми мамами. Итак, давайте 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 систему и проверить, как она работает. А после года обучения у Ицхака Пинтосевича я могу с уверенностью утверждать, что благодаря Ицхаку я смогла довести ее до совершенства.

“

Организованность — это не врожденная способность, а навык, которому можно научиться.

Ден Аллен

”

В моей системе всего 6 простых шагов, которые могут помочь любой маме привести в порядок себя, свой дом и всю 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.

Пока у ребенка не закончилась печенка, я должна успеть: помыться, одеться, покушать и посуду помыть. Армия отдыхает в сравнении с молодой мамой...

- **В первой главе** мы поговорим с вами о том, как восполнять свои силы и почему это так важно для нас, мам.
- **Во второй главе** поговорим о практической, бытовой, пользе от хороших отношений в семье.
- **В третьей главе** разберемся с нашими приоритетами и узнаем, можно ли успеть все.
- **В четвертой главе** займемся планированием и больше уже 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 же запустить весь этот механизм позитивных изменений и сделать их необратимыми.
- **В восьмой главе** мы поговорим о том, как планировать неделю, опираясь на наши «7 заповедей».
- **В девятой главе** мы распланируем с вами месяц и посмотрим, как и тут мы можем применить нашу систему.

Мне, конечно, очень хотелось вместить в эту книжку как можно больше полезной информации, которая помогла бы вам жить более организованно. Но мы с Ицхаком решили, что будет лучше не вываливать на вас огромную кучу информации, а обучать постепенно. Поэтому в этой книге кроме самой главной теоретической информации я расскажу о трех простых и в то же время очень важных навыках. Я шаг за шагом покажу вам, **как, используя нашу систему из 7 шагов**

к порядку, научиться планировать ваш день, неделю и месяц с детьми. Я твердо уверена, что если вы превратите свои день, неделю, месяц в шедевр, то это очень сильно поможет вам в организации всех остальных сфер жизни вашей семьи.

На протяжении 3 недель мы покажем вам, как именно вы можете распланировать день, неделю и месяц, «надевая» на них, словно кольца на пирамидку, дела, соответствующие каждому из 7 шагов к порядку.

И если вы будете следовать нашим рекомендациям и выполните все задания, то мы вам гарантируем, что **порядка в вашей жизни ощутимо прибавится!** Вы сможете больше успевать, меньше уставать и по вечерам чувствовать удовлетворение тем днем, который прожили вы и ваша семья.

Вопрос на женском форуме:

— Всю ночь сегодня проплакала. Посоветуйте, из-за чего!

НЕДЕЛЯ №1 — УЧИМСЯ ПЛАНИРОВАТЬ ДЕНЬ

“

Вы никогда не измените свою жизнь, пока не измените что-то из того, что делаете каждый день.

Джон Максвелл

”

Для планирования дня мы с вами будем использовать вот этот лист планирования, который вы можете скачать на сайте www.7mama.org:

Планы на день

ВРЕМЯ	ДЕТСКИЙ РЕЖИМ	ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ДЕЛА	ВОЗМОЖНЫЕ ДЕЛА
УТРО			
		Привести себя в порядок	
		15 минут отдыха!	
ДЕНЬ			
		Отдых во время сна ребенка	
ВЕЧЕР			
		30 минут наедине с собой!	

А теперь давайте детально разберемся, как работать с этим листом. План действий такой:

Зонируем день по «темам».

Заполняем колонку 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 сегодня (это должны быть исключительно ваши ежедневные «рутины», причем по минимуму). В этой колонке у вас обязательно должно остаться время для одной НЕрутины (об этом ниже).

Заполняем колонку возможных дел. Это те задачи, которыми вы сможете заняться, если у вас появится лишняя 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, так сказать, в один блок.** Конечно же, ваши 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 НЕрутины):

- заботу о себе,
- время для саморазвития и самореализации,
- время с мужем,
- особенное время с подросшим ребенком,
- общение с друзьями и т.д.

Попросту говоря, в вашем дне обязательно должны быть рутины и НЕрутины. Я бы даже сказала, хотя бы одна НЕрутина.

Рутины — это:

- готовка,
- уборка,
- стирка,
- уход за малышом и т.д.

НЕрутины — это:

- то, что важно, но не срочно (вклад в отношения, планирование),
- то, что просто приятно и интересно.

Конечно же, с первого раза у вас не получится запланировать и прожить идеальный день! Тут важно помнить, что мы с вами не стремимся к идеалу (долой перфекционизм!), мы шаг за шагом будем вместе продвигаться к более 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 вы не будете полностью довольны вашим днем.

Глава №1 ИСТОЧНИК СИЛ



“

Если бы я знал, что буду жить так долго, я бы лучше позаботился о себе.

Микки Мантль

”

Путь к порядку начинается с заботы о себе

У нового ТМ для женщин есть один ОГРОМНЫЙ СЕКРЕТ. Если вы узнаете его и воспользуетесь им, то обязательно и без больших трудозатрат станете организованной мамой и очень счастливой женщиной. По-моему, важнее его нет ничего (я не шучу!). Не буду вас томить и сразу же расскажу вам об этом секрете. Он очень прост.

Если вы хотите уверенно двигаться к порядку,
Если вы хотите организовать себя и свою семью,
Если вы хотите, чтобы в вашей голове, доме, жизни было все в порядке...

...ВАМ НУЖНО ИМЕТЬ НА ЭТО СИЛЫ!

Очень многие мамы начинают с ходу применять рекомендации по семейному ТМ (и, надо сказать, поначалу довольно успешно). Но проходит неделя, другая, и большая часть этих мам сдаются и скатываются назад, в свой обычный ежедневный хаос. Причина этого на самом деле банальна и очень печальна. Вы бросаетесь 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 вы удивляетесь, что у вас ничего не получается?!

Для того чтобы начать жить организованно, вам 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!..

Дорогие мои, для того чтобы стать организованной мамой и успевать как следует заботиться о доме и семье, вам нужно прежде всего позаботиться о себе! И только тогда, когда вы будете полны сил, спокойны и довольны, вы сможете по-настоящему начать свой путь к порядку и сделать перемены к лучшему в вашей жизни необратимыми.

Зачем маме заботиться о себе?

“

*Сначала наполни себя, тогда ты сможешь дать другим.***св. Августин**

”

Умение восполнять свои силы и заботиться прежде всего о самой себе — это то, что наши женщины в своем большинстве, к сожалению, не умеют делать. Они привыкли в первую очередь думать о других, а потом, когда-нибудь, если останется время, — о себе. В этом самая большая ошибка. Ведь если женщина сама пуста и истощена, то что она может отдать другим, как может повлиять на них?..

Жена — мужу:

— Я стала похожа на мокрую соль!

— ??!

— Не высыпаясь!..

Сразу уточню: быть эгоистом и думать только о себе — это плохо и неправильно. А вот уметь восполнить свои жизненные силы — это правило, которому учит нас сама природа.

Нам необходимо для себя 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. Дети будут с нами долго.) И нам нужно беречь силы, чтобы в самый неподходящий момент не сойти с дистанции.

Быть мамой означает постоянно отдавать. Но если мы опустошены, то нам нечего отдать ни детям, ни мужу. Наши ресурсы не бесконечны. И чтобы источник сил не иссяк, о нем стоит вовремя и правильно заботиться. Важно понимать, что наши силы нужны нашей семье. Но чаще всего мы так сосредоточены на заботе о других, что забываем о том, что сами мы уже давно ездим с практически «пустым баком». И однажды источник наших сил показывает дно. Вот тут-то и начинаются проблемы:

- мы перегораем и срываемся на близких;
- подрываем свое здоровье (чтобы потом долго и мучительно восстанавливать его);
- мы начинаем винить своих детей в том, что они «высасывают из нас все силы»;

- мы портим отношения с супругами постоянными жалобами и упреками.

Словом, когда источник наших сил пуст — мы на грани, мы обессилены, мы вообще ничего не хотим и никого не любим. К сожалению, такое состояние свойственно многим из нас. Поэтому нам нужно крепко-накрепко запомнить: если мы хотим помочь всему миру, нам нужно, во-первых, помочь самим себе. Если вы любите вашу семью, то самое лучшее, что вы можете для нее сделать, — это позаботиться о себе самой!

Кто должен позаботиться обо мне?

“

Все в наших руках, поэтому их нельзя опускать.

Коко Шанель

”

Мы все склонны ждать чуда, вместо того чтобы приложить свои усилия, чтобы это чудо осуществилось. Девушки ждут принца на белом коне, который решит все 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... Одним словом, все мы часто сидим и просто ждем у моря погоды, надеемся на завтрашний день. И когда мы обессилены физически, эмоционально, духовно, мы тоже склонны винить в этом кого угодно, но не себя самих.

Есть анекдот:

- Как долго ждать перемен?
- Если ждать, то долго.

И это — правда. Если будем ждать перемен к лучшему, то ждать придется долго и перемен мы, скорее всего, так и не дождемся. Если же мы хотим, чтобы в нашей жизни произошли позитивные перемены, **мы сами должны стать этими переменами.**

Спасение утопающих — дело рук самих утопающих!

Позаботиться о восполнении своих сил — это наша собственная 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 только один человек, который знает, что вам нужно для восполнения ваших сил, только он один знает, когда именно вам нужно остановиться и передохнуть, только он знает все ваши потребности и нужды. И этот человек — вы сами!

Не стоит перекладывать ответственность за восполнение своих ресурсов на других людей или обстоятельства. В Библии есть замечательные слова: что посеешь, то и пожнешь. Если вы не сеете в ваше здоровье, духовность, эмоциональную жизнь и умственное развитие — вы не получите никакого плода. **Ваша жизнь — это последствие ваших решений и действий.**

- Если вы сейчас обессилены и выжаты как лимон — вы сами в этом виноваты!
- Если вы 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 100%-ную ответственность за свою жизнь и сами возьмемся за наполнение своего источника сил.

Четыре источника сил и энергии для мамы

“ *Все, что есть в этом мире выдающегося, происходит из правильного образа жизни.*

Дэвид Старр Джордан

Для того чтобы нам с вами было проще разобраться в том, как наполняется наш источник сил, давайте представим его в виде 4 сосудов. Назовем их:

- тело,
- сердце,
- разум,
- душа.

Самый быстрый способ для матери привлечь внимание детей — сесть и сделать вид, что тебе хорошо.

Это те ресурсы, которые необходимы каждому человеку для нормальной жизни и счастья. Очень похоже на автомобиль с четырьмя колесами — если не в порядке хотя бы одно из них, то автомобиль не сможет нормально ехать, будет терять скорость и даже может потерять управление и попасть в аварию. Так что нам нужно заботиться обо всех четырех сферах (колесах, сосудах) — для того чтобы наша жизнь была гармонична и мы были полны сил для великих свершений!

Заботимся о теле: здоровье и красота

Здоровье

“ *Кто рассчитывает обеспечить себе здоровье, пребывая в лени, тот поступает так же глупо, как и человек, думающий молчанием усовершенствовать свой голос.*

Плутарх

Когда мы начинаем говорить про «заботу о себе», то первым делом нам на ум приходят вещи, которые нам просто 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 это от того, что просто хочется.

Здоровье — это ресурс, который мы можем использовать для:

- работы,
- служения,
- заботы о близких.

И это, наверное, самый невосполнимый ресурс, если его потерять или исчерпать до дна. Если у вас нет здоровья — вы мало что сможете отдать другим. Скорее даже другие будут вынуждены отдавать и отдавать вам свои силы и заботу. Какие бы перед вами цели ни стояли, без здоровья вы их не достигнете.

Именно поэтому я предлагаю вам серьезно заняться своим здоровьем, ведь крепкое здоровье даст вам массу энергии и времени для всех остальных сфер вашей жизни.

Красота

Каждой женщине необходимо чувствовать себя прекрасной. Каждая женщина нуждается в том, чтобы уметь любить и принимать себя такой, какой она есть. Если женщина не верит в свою красоту (которая отнюдь не заключается исключительно во внешности), то это негативно влияет на ее самооценку, что, в свою очередь, мешает ее нормальному общению с людьми.

Умная жена следит за собой,
глупая — за мужем.

ИСТОЧНИК
СИЛ
www.7mama.org

Как за цветущим садом нужно ухаживать, чтобы он продолжал нас радовать своим цветением и дальше, точно так же нам нужно ухаживать и за собой. Чтобы мы смогли радоваться самим себе и быть благодарными за то, что мы внешне именно такие... А еще у нас ведь есть мужья, которых нам тоже нужно стремиться порадовать своим внешним видом, не правда ли?

Заботимся о душе

“

*В жизни каждого человека есть два самых важных дня:
первый — это когда он родился, а второй — когда понял зачем.*

Вильям Барклэй

”

Для того чтобы разобраться в том, как позаботиться о своей духовной жизни, нужно прежде всего определить для себя понятие «духовность». Что для вас значат понятия «душа» и «духовный рост»? Для людей верующих «духовный рост» — это развитие своей духовной сущности благодаря общению с Богом. Для других «духовность» — это моральные ценности, традиции, призвание и предназначение, искусство.

Для полноценного развития вашей духовной жизни вам также необходимо ставить для себя четкие и конкретные цели. Часто наша духовная жизнь теряет свой вкус, так как мы ни к чему не стремимся, плывем по течению и ждем, что чудо просто свалится нам на голову.

Если не ставить для себя целей в духовном росте, то вы расти не будете! Вам попросту некуда будет стремиться и не для чего будет расти.

Заботимся о сердце

“ Больше всего хранимого храни сердце твое, потому что из него источники жизни.

Притчи

Для того чтобы отдавать любовь, нам 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 «5 языков любви». Благодаря ей 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 одним или несколькими вышеописанными способами. Вам нужно знать свой собственный язык любви и понимать, какие именно действия других людей передают вам любовь. Разобравшись в этом, вы сможете понять, как вы сами можете наполнять свой сосуд любви, а о чем можно просить ваших близких.

К сердцу нужно найти подход и регулярно давать ему «топливо», которое поможет вам полноценно любить других.

Заботимся о разуме

“ Даже разумный человек будет глупеть, если он не будет самосовершенствоваться.

Курт Воннегут

Многие мамы ждут возвращения на работу, чтобы вновь начать учиться и приобретать знания. Но зачем скатываться до того уровня, когда наши мозги начинают просто «киснуть», ведь можно расти умственно и профессионально, находясь дома, без отрыва от малышей. Просто мы должны помнить, что забота о нашем разуме — это еще один ресурс, который нам нужно восполнять регулярно!

Вот как можно помочь себе «умнеть» ежедневно:

- читать книги о детях и о том, как их растить и воспитывать;
- читать литературу, связанную с нашей профессией (теперешней или будущей);
- общаться в Интернете с людьми, которые умнее нас и могут научить чему-то новому и полезному и относительно родительства, и в профессиональном плане;
- регулярно подводить итоги и планировать следующий жизненный этап.

Где взять время на заботу о себе?

“

Сон — тоже функция, ее нужно осуществлять, чтобы можно было выполнять другие функции.

Габриэль Оноре Марсель

”

Нам нужно научиться восполнять свои силы ежедневно. Пусть порция «топлива» будет и небольшая, но это должно происходить регулярно. Не нужно приносить жертвы, о которых нас никто не просит. Никому не нужны:

- наше подорванное здоровье,
- разрушенные отношения,
- пустые головы.

«Заправляйтесь» заранее, тогда вы никогда не окажетесь посреди дороги без топлива в баке вашей «машины». Толкать автомобиль или буксировать его к заправке намного сложнее и трудозатратнее, чем долить бензина в бак, когда он еще полупустой, правда?

Приятные стороны материнства никогда нельзя осознать полностью, пока дети не улягутся спать.

Конечно, спланировать день так, чтобы всем угодить и оставить время на себя, не так просто. Но когда есть цель, способы всегда найдутся. Поэтому давайте не будем тратить много времени на мысли о проблемах, давай подумаем лучше о возможностях, которые у нас есть для того, чтобы позаботиться о себе прямо сегодня!

Награждайте себя отдыхом за выполненный блок работы

Берите пример со своего сердца. Вы ведь знаете, что человеческое сердце никогда не останавливается, не «уходит в отпуск», чтобы передохнуть? Так как же оно выдерживает такой ритм работы? Дело в том, что наше сердце отдыхает в процессе работы, не останавливаясь. Одно из сердечных сокращений медленнее, чем другие, поэтому сердце успевает расслабиться и отдохнуть между ударами! То же самое нужно делать и нам.

Найдите быстрые способы для восстановления сил на каждый день. Не нужно ждать отпуска или даже выходных — позвольте себе расслабиться и подзарядиться в течение дня. Вот что может вам в этом помочь:

- награждайте себя 10-15 минутами отдыха (или сменой рода деятельности) после каждого блока выполненной работы (помните, мы говорили с вами о трех блоках: утро, день и вечер).
- В середине или 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 вы будете делать в свои законные 30-60 минут отдыха ежедневно и в выходные. Составьте список дел, которые помогут вам позаботиться о теле, сердце, душе, разуме, и выбирайте заранее, чем конкретно вы займетесь в свое время отдыха. Когда вы четко знаете, для чего конкретно вы выделяете время, вам будет проще это сделать (все подготовить, найти помощников, отложить другие дела) и таки уделить время себе, а не заниматься чем придется.

План-минимум заботы о себе.

“

*Если не я для себя, то кто для меня?**Если я только для себя, то что я? Если не теперь, то когда же?***Гилель**

”

Для того чтоб вы поняли, что вы на самом деле можете сделать для себя очень много прямо сегодня, я приведу вам приблизительный план-минимум ваших действий по заботе о себе. Разделим наш день на **три части**: утро, день, вечер.

Утро

С утра мы можем первым делом привести в порядок СЕБЯ. Почистить зубы, причесаться, снять пижаму и одеться красиво и удобно. Когда мы выполним этот минимум, у нас будет совершенно другое настроение, мы по-другому будем воспринимать все, что происходит. Даже с маленьким ребенком на руках вы можете начать утро с себя.

Начинайте день с вклада в вашу 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 вперед. Утро — самое лучшее время для такой «подзаправки», поэтому впишите эти утренние дела в свой распорядок дня.

Далее следует выполнить дела, которые позволят вам подготовиться к вечеру, то есть 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 обычно 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 какой-то красивый сквер. Подумаем, где именно вам было бы интересно и приятно провести время. Ребенку будет хорошо там, где хорошо вам, поверьте!

Стараемся, чтобы большой дневной сон был дома, а не на прогулке в коляске. Погулять с коляской можно утром или вечером. Если днем ребенок спит дома, мы можем отдыхать вместе с ним, посвящая время себе.

Очень важно запланировать, что мы хотим делать во время этого дневного сна: спать, читать книжку, смотреть кино, заниматься хобби — и все подготовить для этого. Для того чтобы сразу же заняться **НУЖНЫМ** делом, когда ребенок заснет, а не бесцельно блуждать по Интернету или мучительно думать, чего же вам больше хочется, чтоб отдохнуть.

Вечер

Выполняя вечерние дела, нам стоит подготовиться к завтрашнему дню. Многое, сделанное вечером, облегчит нам утро следующего дня.

- Мы можем подготовить одежду для себя, для детей.
- Подготовить все для завтрака или даже частично его приготовить.
- Помыть посуду и оставить пустую раковину — это тоже очень важная подготовка к утру.

Когда к завтрашнему дню все сделано, можно включить ребенку мультик, а самим в это время отдохнуть.

И еще очень важный момент: важно лечь спать в «приличное» время (не слишком поздно для того, чтобы вы могли хорошо выспаться).

Такой план-минимум в большинстве случаев реален для любой мамы, с любым ребенком, с любым количеством детей. Если стараться придерживаться этой схемы, то вам станет намного легче. Даже если начать вводить в привычку что-то одно, например, «привести себя в порядок с утра», — ваша жизнь изменится к лучшему.

“
Если у мамы маленького ребенка идеально чистый дом, значит, у нее не все в порядке с психикой.

М. Томпсон

”

Наполните себя!

Секрет заботы о себе для мам заключается в этих трех простых истинах:

1. **Заботимся о себе** — нам нужно заботиться о своем источнике сил.

2. **Сами** — мы должны это делать сами, и делать ежедневно.

3. **Каждый день** — забота о себе должна стать одним из приоритетных дел нашего дня.

Вы сможете изменить вашу жизнь. Вы сможете о себе позаботиться. Пусть это и не будет идеально, но все же мы шаг за шагом будем все больше и больше наполнять свой источник сил, и возможности наши будут расти, поверьте!

Не откладывайте восполнение сил на потом. Позаботьтесь о себе. Если вы будете полны сил, изменится вся ваша жизнь и жизнь вашей семьи:

- Вы сможете сделать гораздо больший вклад в жизнь ваших детей.
- Вы сможете построить прекрасный брак.
- У вас будет приятно, чисто, хорошо в доме.

Но помните: все начинается с **заботы о себе**. Поэтому лучшее, что вы можете сделать для вашей семьи, — это позаботиться о себе и восполнить свои силы. Теперь, благодаря этой книге, у вас есть детальная инструкция, КАК это сделать на практике. Действуйте, и ваша жизнь начнет меняться уже сегодня! :)

ЗАДАНИЕ**ЗАДАНИЕ №1 — идеи о том, как позаботиться о себе**

Напишите четыре списка идей по наполнению каждого из источников сил. Что конкретно вам нужно сделать, чтоб позаботиться о:

- Скажите, что вы делаете?
- Пилю дерево уже 5 часов!
- Но почему вы не прерветесь и не заточите пилу?
- Вы что — слепой? Мне некогда! Мне пилить надо!

- теле,
- сердце,
- разуме,
- душе.

Например:

- Тело — ложиться спать и вставать раньше, ежедневно 15 минут бегать.
- Сердце — раз в неделю общаться с друзьями.
- Разум — выбрать книгу по своей специальности и читать ежедневно минимум полчаса.
- Душа — вставая утром раньше, посвящать 30 минут молитве и чтению.

Старайтесь быть максимально конкретными в ваших идеях. Не нужно писать: «Наконец-то заняться спортом» — будьте конкретными и ставьте перед собой ясные и выполнимые цели. Лучше напишите «30 мин зарядки по утрам» или «одна тренировка в зале в неделю». Постарайтесь разбить каждую большую задачу на маленькие подзадачи, причем представить все это в виде **КОНКРЕТНЫХ** действий.

Напишите как можно больше идей для восполнения каждого из источников сил.

ЗАДАНИЕ №2 — мой ежедневный план-минимум заботы о себе

Подумайте и запишите, что вы уже сегодня могли бы сделать для себя, исходя из нашего плана-минимума, утром, днем и вечером.

В ваш лист планирования дня впишите:

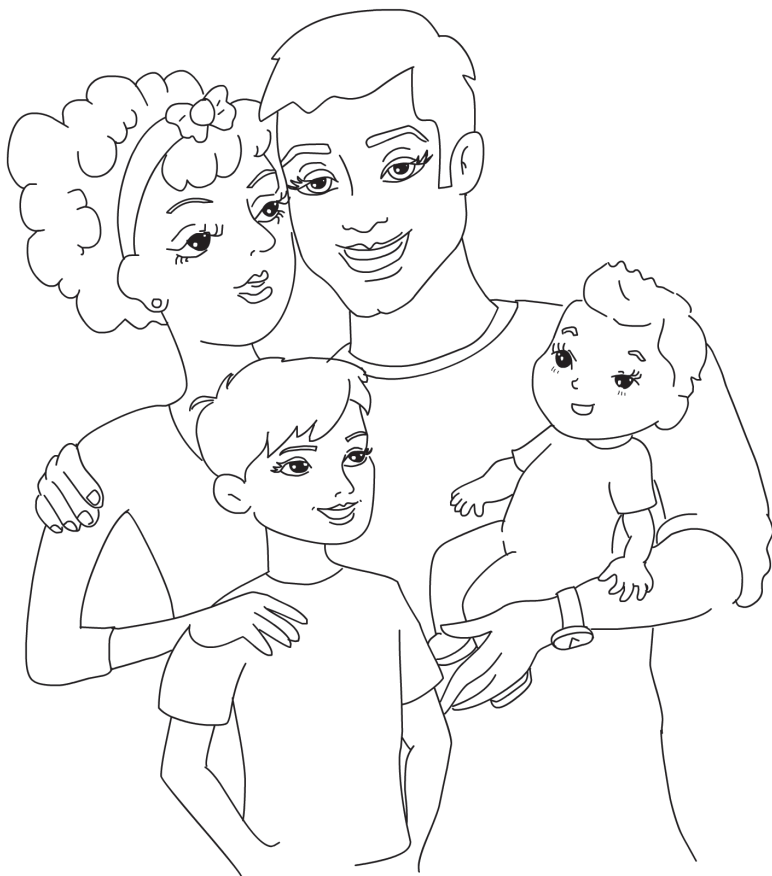
- «утренний моцион»,
- дневные передышки,
- вечерний отдых,
- подготовку к следующему дню.

В запланированное время отдыха используйте идеи по заботе о себе из ваших списков, которые вы только что составили. Лист планирования вы можете скачать на сайте: **www.7mama.org**

Планы на день

ВРЕМЯ	ДЕТСКИЙ РЕЖИМ	ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ДЕЛА	ВОЗМОЖНЫЕ ДЕЛА
УТРО			
		Привести себя в порядок	
		15 минут отдыха!	
ДЕНЬ			
		Отдых во время сна ребенка	
ВЕЧЕР			
		30 минут наедине с собой!	

Глава №2 БЛИЗОСТЬ



“ *Личные взаимоотношения — вот та плодородная почва, на которой произрастают все достижения, победы и успехи.*

Бен Стайн ”

Я верю, что главная цель семейного ТМ — улучшить, сохранить и поддержать отношения в семье. Если у нас нет близости, доверия и безусловной любви с самыми близкими людьми, то зачем все наши усилия по самоорганизации? Зачем нашей семье убранный дом, ужин из трех блюд и идеально выглаженное белье, если, получая все это, мы теряем самих себя?

БЛИЗОСТЬ
www.7mama.org

Успевай любить!

Один из самых распространенных вопросов мам звучит так: «Как научиться все успевать?» Я тоже сначала искала ответ именно на него. Но к счастью, вовремя поняла, что сам по себе вопрос неправильный. Так как успеть все-все невозможно. Особенно если ты мама с маленькими детьми. Поэтому я сформулировала этот вопрос для себя по-другому: «Что самое главное я должна успеть?» И вот тогда поняла, что самое главное, чего я хочу добиться с помощью инструментов ТМ, — это научиться успевать любить. Я хочу научиться организовывать свой день и свою жизнь так, чтобы в первую очередь успевать сделать вклад в близость с мужем и детьми. Это самое главное для меня. Именно поэтому вторым главным шагом к порядку с детьми я выбрала БЛИЗОСТЬ.

Если мы хотим привести жизнь своей семьи в порядок — нам нужны хорошие отношения внутри семьи. Нам нужна близость. И это не только эмоциональная потребность, в близости с мужем и детьми есть совершенно конкретная «бытовая» польза. Сейчас объясню! :)

Хорошие отношения и новые возможности

Близость с детьми

“ *Любовь — это казна счастья: чем больше она дает, тем больше получает.*

В. Мюллер.

”

Если у вас есть близость с детьми, то они более предсказуемые для вас и, как следствие, более управляемы. А значит, у вас есть больше времени на порядок в доме! Когда вы знаете буквально каждый вздох вашего малыша, когда вам понятна каждая его интонация, когда вам легко понять его поведение — вам намного проще удовлетворить его нужды и организовать все свои дела вокруг ребенка и вместе с ним. В свою очередь ребенок, доверяющий своей маме и уверенный в ее любви, будет более послушным и гибким.

Близость с мужем

Если ваш муж полностью доволен своей семейной жизнью с вами и удовлетворен во всех смыслах, то он будет более внимателен к вам и вашим просьбам, будет с большей охотой помогать вам по дому и с детьми. Муж, купающийся в вашей любви, будет дарить любовь вам в ответ и вдохновлять на новые подвиги дома и за его стенами.

Жена:

— У вас, у мужиков, на уме только секс, а нам, женщинам, нужно внимание...

Муж:

— Внимание, сейчас будет секс!

Вы — сердце семьи!

Женщина — это сердце семьи, и именно от вас, от сердца, зависит, насколько теплыми будут отношения в вашей семье. На первый взгляд ответственность кажется слишком большой (почему только я должна отвечать за качество отношений в семье?!). А задача — слишком неподъемной (что я сама могу сделать, чтоб улучшить отношения?!). Но в том-то и дело, что задача этой книги — не просто поставить перед вами планку высоких стандартов, нет! Мы хотим дать вам работающие и очень действенные инструменты для того, чтобы вы смогли подняться даже выше этой планки.

Как научиться успевать любить?

“ Любить другого ради него самого значит думать не о том, что от него получаешь, но о том, что ему даешь.

А Моруа.

”

В первую очередь давайте договоримся о том, что такое любовь и «что конкретно ты имела в виду», произнося это слово. Сразу хочу объяснить, что в нашем понимании любовь — это не чувства, любовь — это выбор и осознанные действия. Да-да! Иначе говоря, любовь — это глагол.

Счастье нельзя купить...
Зато его можно РОДИТЬ!

Я думаю, многие из нас уже убедились (не первый ведь год замужем!), что влюбленность в мужа проходит (прекрасный принц однажды становится обычным и несовершенным человеком, который может временами совсем не украшать нашу жизнь). Мало того. Влюбленность в ребенка тоже проходит (крохотный очаровашка превращается в угрюмого подростка со всеми вытекающими последствиями)!

Но даже если на каких-то жизненных этапах мы не чувствуем пылкой любви к своим близким, мы можем любить их осознанно. Все, что нужно для этого, — однажды принять решение проявлять любовь к мужу и детям всегда, независимо от их поведения и наших чувств.

Мы просто-напросто можем любить. Мы можем ежедневно делать что-то, что будет передавать нашу любовь мужу и детям. Такая любовь безусловна. Такая любовь может все. Такая любовь приносит 100%-ные плоды. И вы обязательно согласитесь со мной, когда попробуете то, что я вам хочу предложить.

Что нужно сделать на практике?

“

«Любить» — это глагол, который означает действие.
Любовь-чувство есть плод любви-действия.

Стивен Кови

”

Для того чтобы научиться успевать любить, нам нужно сделать две вещи:

1. **Организовывать свой день** так, чтоб у нас оставалось время для наших близких.

2. **Разобраться в том, как наши близкие понимают любовь** и какие наши практические действия помогут им почувствовать себя любимыми.

По сути, мы должны выделить для укрепления отношений время и использовать его наиболее эффективно.

Как организовать день для того, чтоб укрепить отношения?

Я хочу предложить вам несколько простых решений, которые смогут помочь вам в этом:

1. **Выделите вечернее время для семейного общения.** Заранее распланируйте день так, чтобы вечер был по возможности свободен от домашних дел и вы смогли посвятить время мужу и детям. Для этого вам, во-первых, нужно перенести максимум домашних дел на утро. А во-вторых, нужно отдохнуть днем (в идеале, в тихий час детей), для того чтобы вечером у вас остались силы не только накормить мужа и спросить, как дела, но и занять его кое-чем поинтереснее!

2. Организуйте свою занятость вне дома так, чтобы вы могли проводить с семьей **не меньше 4 вечеров в неделю.**

3. **Как минимум раз в неделю планируйте «особый» вечер с мужем,** когда вы точно сможете побыть хотя бы час наедине без детей, куда-нибудь сходить, заняться сексом.

4. Как минимум раз в месяц планируйте **1 час наедине с каждым из подростков детей.** Пусть это будет особое «мамино» время, которое вы проводите так, как хочется вашему ребенку.

Важный момент: вы не обязаны беспрекословно следовать моим советам, приведенным выше. Это просто идеи, которые могут помочь вам организовать жизнь семьи так, чтобы оставить время для созидания вашей близости. Иногда у вас будет больше возможностей быть вместе, и мои «нормы», указанные выше, будут выглядеть для вас сухим пайком. А иногда, наоборот, вы будете так перегружены, что даже один вечер с семьей будет казаться вам большой удачей.

Помните, что планы для вас, а не вы для планов. Старайтесь планировать время для вклада в близость каждый день. Делайте все, что в ваших силах, и не расстраивайтесь, если все вышло не совсем так, как вам бы того хотелось. Пробуйте снова и снова, и все будет получаться все лучше и лучше.

Языки любви и как их использовать

“ *Мало быть просто искренним. В любви надо объясняться на языке того, кого любишь.*

Гэри Чепмен

Даже заранее запланированное время с близкими людьми не дает 100%-ной гарантии, что ваши отношения будут улучшаться. Многие жены и мамы изо всех сил (как они думают) стараются показать свою любовь мужьям и детям. Но к сожалению, плодов от своих усилий они не видят.

Совет: если вы не видите плодов, которых вы ожидали, то наверняка вы изначально не то сеяли. Точно так же и в отношениях. Проблема непонимания в семьях кроется в том, что мы вкладываем в отношения не то, что нужно было бы вкладывать. Поэтому в результате наш «предмет любви» не чувствует себя любимым и мы попадаем в замкнутый круг.

Дорогие женщины, если мужчина ничего вам не дарит, разбрасывает везде носки и сидит перед телевизором с бутылкой пива, значит, вы — та единственная, с которой ему действительно хорошо!

Для того чтобы «сеять» в близость с мужем и детьми правильно, вам нужно разобраться в том, как именно ваши близкие понимают любовь.

Мне очень нравится концепция Гэри Чепмена «5 языков любви». Она дает наиболее полное представление о том, как люди понимают и передают любовь. А еще «5 языков любви» на самом деле работают! Я испытала это в своей семье и видела результаты этой методики в семьях более чем 1000 женщин, которые приходили ко мне учиться. Я уверена на 100%, что она сработает и для вас.

5 языков любви

“ *Невозможно любить человека, ничего ему при этом не давая. Любовь, не дающая плодов, — это не любовь.*

Джон Таундсен

Секрет кроется в том, что люди ПО-РАЗНОМУ понимают и передают любовь. Для каждого из нас любовь может выражаться в разных вещах. Скажем так, у вас с вашим супругом могут быть разные языки любви.

И отличаться они могут так же сильно, как английский и китайский языки. Согласитесь, глупо объясняться человеку в любви на языке, которого он не понимает! Чтобы этого избежать, запомните — есть 5 языков любви, которые могут помочь человеку почувствовать себя любимым:

1. Слова
2. Время
3. Помощь
4. Прикосновения
5. Подарки

Ребенку с **языком любви СЛОВА** нужны (правильно, угадали!) слова одобрения, поддержки, поощрения, похвалы.

Ребенку, у которого **язык любви ВРЕМЯ**, напротив, слова не нужны, ему нужно, чтобы вы провели с ним время. И даже неважно, как именно вы его проводите, важно, что вы просто вместе.

Если у вашего мужа родной **язык любви ПРИКОСНОВЕНИЯ**, то ему нужно чувствовать вашу руку на плече, ваш поцелуй на щеке и да, конечно же, секс-секс-секс.

Если же родной **язык любви вашего мужа ПОДАРКИ**, то для него будет иметь огромное значение любая мелочь, записка, безделушка, лакомство, которые вы преподнесете ему с любовью. Дорогие и нужные подарки, конечно, тоже будут иметь успех!

А если у вашего мужа **язык любви ПОМОЩЬ**, то он будет таять от выглаженных рубашек, чистых полов и готового ужина к его приходу.

Чтобы не тратить силы и время понапрасну и сразу же попадать «в яблочко», выражая любовь мужу и детям, определите их ведущие языки любви и научитесь их использовать.

Как определить язык любви?

“
Если тебе не нравится то, что ты получаешь, измени то, что ты даешь.
К. Кастанеда
”

Для того чтобы вам легче было понять, какой ведущий ЯЛ у вашего супруга или ребенка, я хочу предложить вам простую формулу. Выглядит она так:

«ППП»

1-е П: Проявления — вспомните и запишите, как ваш «объект любви» сам проявляет любовь. Как он (она) чаще всего показывает любовь вам? То, как человек интуитивно выражает любовь, обычно говорит о его родном ЯЛ.

2-е П: Просьбы — о чем ваш «объект любви» чаще всего вас просит? Просьбы демонстрируют то, чего человеку не хватает.

3-е П: Придирки — вспомните, к чему он (она) обычно придирается и на что жалуется. Жалобы и придирки — это тоже завуалированные просьбы о любви.

Когда вы соберете все эти «ППП» вместе, вам станет очевидно, как именно понимает любовь ваш близкий человек.

Интересное о ЯЛ

1. Ведущих языков любви обычно несколько. Но встречаются и люди с одним ярко выраженным ЯЛ, и «полиглоты», свободно использующие все 5 ЯЛ.

2. **Ведущие ЯЛ обычно не меняются в течение жизни человека.** С возрастом могут меняться только «диалекты» — любимые проявления (действия) на ведущем ЯЛ. Если то, что раньше хорошо «работало», вдруг перестало нравиться вашему «ОЛ», то, вместо того, чтобы лишать его этого ЯЛ вообще, подумайте, как бы вы могли изменить свои проявления любви, чтобы они были более уместными и подходящими.

3. **Любви не бывает слишком много!** Не бойтесь того, что вы «перелюбите» человека и он начнет злоупотреблять вашей любовью, требуя от вас больше и больше. Когда вы используете ЯЛ человека, вы сообщаете ему самое важное, что он хочет знать: «Ты по-настоящему любим!»

Лучший антидепрессант все-таки — детские объятия!!!

Когда рядом стучит родное сердечко, а пальчики гладят по волосам и вытирают твои слезы — все беды отступают!

А если он уверен в вашей безусловной любви, то естественным его желанием будет отдавать любовь вам!

Самая большая прелесть ЯЛ в том, что, узнав ЯЛ мужа или ребенка, вы можете составить список конкретных действий, которые однозначно помогут им почувствовать вашу любовь. А если у вас есть готовый список «дел любви» (ДЛ), то вам не составит труда внести их в свой план на день, неделю, месяц (как вы это делаете с домашними делами или встречами).

Таким образом, вы сможете «планировать любовь»! И это замечательно, ведь тогда для того, чтобы проявить любовь к близким людям, нам не нужны будут ни особые чувства, ни настроение, ни особые действия от них. Вы сможете любить безусловно и постоянно. А это именно тот вид любви, в котором нуждаются все несовершенные, проблемные, неидеальные мужья и дети. Мы сами нуждаемся в такой любви. И поверьте, если вы первой начнете любить вот так, безусловно и «попадая в яблочко», — ваши близкие ответят вам взаимностью.

Крик о помощи в Фейсбуке:
«Милые мужчины, помогите!
Научите, как сидеть дома с 3 детьми
и целый день ничего не делать!
Очень надо!!!»

И самый последний совет: заведите себе такое правило — всегда делать выбор в пользу близости с мужем и детьми.

- Если у вас есть, к примеру, две опции: заняться уборкой или побыть рядом с мужем — всегда выбирайте мужа!
- Если ваш ребенок неожиданно отрывает вас от какого-то домашнего дела и нуждается в вашем внимании, комментарии, объятиях — всегда выбирайте ребенка!

Рутинa и домашние дела никогда не заканчиваются, а вот наши близкие будут с нами рядом далеко не всегда. Поэтому пользуйтесь любой возможностью проявить любовь и также получить ее от них!

Искусство «успевать любить» заключается в следующем:

- Организовываем день так, чтоб запланировать время для семейного общения.

- Определяем языки любви мужа и детей.
- Пишем списки дел любви для каждого близкого человека.
- Привязываем конкретные дела любви к своему календарю и расписанию.
- Когда приходит время для дел любви — действуем, отложив все остальное.

ЗАДАНИЕ

1. Скачайте информацию о том, как определить ЯЛ, на сайте: www.7mama.org
2. Определите ЯЛ ваших близких.
3. Напишите список ДЛ.
4. В нашем листе планирования дня отведите время для вечернего семейного общения.
5. Запишите домашние дела, которые нужно сделать до вечера, в блок и УТРО и ДЕНЬ.
6. Запланируйте время дневного отдыха для себя самой, чтобы быть готовой к великим свершениям вечером. :)

Наш лист планирования дня заполняется все больше и больше. Пока вы будете читать следующие главы и дополнять распорядок дня делами, соответствующими следующим шагам к порядку, не забывайте ежедневно практиковать то, что мы с вами уже вписали в наш день: заботу о себе и дела любви.

Обязательно действуйте и пробуйте все, о чем читаете в этой книге. Если у вас есть вопросы ко мне или вам нужно больше информации по пройденным темам, вы можете написать мне на сайте: www.7mama.org

Планы на день

ВРЕМЯ	ДЕТСКИЙ РЕЖИМ	ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ДЕЛА	ВОЗМОЖНЫЕ ДЕЛА
УТРО			
		Привести себя в порядок	
		Готовить: обед+ужин	
		Уборка по верхам	
		15 минут отдыха!	
ДЕНЬ			
		Отдых во время сна ребенка	
ВЕЧЕР			
		Кино всей семьей	
		30 минут наедине с собой!	