

ЭТА КНИГА ПРИНАДЛЕЖИТ

КОНТАКТЫ ВЛАДЕЛЬЦА

АКАДЕМИЯ ЭКСПЕРТОВ

ИЦХАКА ПИНТОСЕВИЧА

С В Е Т А Г О Н Ч А Р О В А

ТАЙМ- МЕНЕДЖМЕНТ ДЛЯ МАМ

7 ЗАПОВЕДЕЙ ОРГАНИЗОВАННОЙ МАМЫ

К Н И Г А - Т Р Е Н И Н Г

БОМБОРА™

Москва 2020

УДК 159.9
ББК 88.5
Г 65

Рисунок на обложке — *Елена Панасюк*

Рисунки *Сони Комаровой*

Художественное оформление *Петра Петрова*

Гончарова, Света.

Г 65 Тайм-менеджмент для мам. 7 заповедей организованной мамы / Света Гончарова. — Москва : Эксмо, 2020. — 176 с. : ил. — (Психология. Академия экспертов Ицхака Пинтосевича).

ISBN 978-5-699-76376-4

Система тайм-менеджмента, разработанная автором этой книги-тренинга, проста в применении, уже опробована и дает 100-процентный результат. Выполняя шаг за шагом задания, вы сможете навести порядок в своей жизни: правильно расставлять приоритеты, организовывать детей, находить время для себя и мужа и в итоге стать счастливой и организованной мамой, женой, хозяйкой.

**УДК 159.9
ББК 88.5**

ISBN 978-5-699-76376-4

© Пинтосевич И., Гончарова С.,
текст, 2014

© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие Ицхака Пинтосевича	7
Вступление	8
Для кого эта книга	10
Как пользоваться этой книгой	11
Порядок в доме, в семье и в голове за три недели	11
Основы нового ТМ для женщин	13
Чего ожидать от книги	16
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ — УЧИМСЯ ПЛАНИРОВАТЬ ДЕНЬ	19
Зонируем день по «темам»	20
Планируем время блоками	20
О приоритетах дня	21
ГЛАВА 1. ИСТОЧНИК СИЛ	23
Путь к порядку начинается с заботы о себе	25
Зачем маме заботиться о себе	26
Кто должен позаботиться обо мне	28
Спасение утопающих — дело рук самих утопающих!	29
Четыре источника сил и энергии для мамы	30
Где взять время на заботу о себе	35
План-минимум заботы о себе	38
Наполните себя!	40
ЗАДАНИЯ	42
ГЛАВА 2. БЛИЗОСТЬ	45
Успевай любить!	47
Хорошие отношения и новые возможности	48
Как научиться успевать любить	49
Что нужно сделать на практике	51
Языки любви и как их использовать	53
Пять языков любви	54
Как определить язык любви	55
ЗАДАНИЯ	59
ГЛАВА 3. ПРИОРИТЕТЫ	61
Что для меня главное	65
Где взять время для главного	65
Как запланировать главное	67
ЗАДАНИЯ	69

ГЛАВА 4. ПЛАНИРОВАНИЕ	71
Вся правда о планировании	76
Что нам нужно делать	77
ЗАДАНИЯ	78
ГЛАВА 5. СОПОДЧИНЕНИЕ	81
Мы зависим друг от друга	84
Что такое соподчинение	85
Как соподчинять практически	86
Планирование в четыре колонки	89
Главная польза от соподчинения	94
ГЛАВА 6. ПОМОЩЬ	97
Учимся просить о помощи	100
Просим конкретно	102
Просим вежливо	103
Просим снова и снова	105
Искренне благодарим за помощь	106
ЗАДАНИЯ	107
ГЛАВА 7. НАЧИНАЙ С СЕБЯ	109
Когда же изменится моя семья	112
Еще раз о 300	114
Проактивная мама	115
ЗАДАНИЯ	117
ГЛАВА 8. ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ — УЧИМСЯ ПЛАНИРОВАТЬ НЕДЕЛЮ	119
ПОНЕДЕЛЬНИК — ПЛАНИРОВАНИЕ	123
ВТОРНИК — ЗАБОТА О СЕБЕ	126
СРЕДА — СОПОДЧИНЕНИЕ	127
ЧЕТВЕРГ — ПРИОРИТЕТЫ	128
ПЯТНИЦА — ПОМОЩЬ	129
СУББОТА — БЛИЗОСТЬ	131
ВОСКРЕСЕНЬЕ — НАЧИНАЙ С СЕБЯ	132
ГЛАВА 9. ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ — УЧИМСЯ ПЛАНИРОВАТЬ МЕСЯЦ	135
ИСТОЧНИК СИЛ: Целый день для заботы о себе	138
БЛИЗОСТЬ: Внимание один на один	140
ПРИОРИТЕТЫ: Сверить планы, три главные цели месяца	143
ПЛАНИРОВАНИЕ: Один день для планирования грядущего месяца, ежемесячные дела	144
СОПОДЧИНЕНИЕ: Совместный семейный отдых	145
ПОМОЩЬ: План действий для помощников	147
НАЧИНАЙ С СЕБЯ: Оцениваем свои успехи	149
Послесловие	153
Манифест организованной мамы	155
Об авторе	159
Продолжайте путь к любви и полному порядку в семье!	160

ПРЕДИСЛОВИЕ ИЦХАКА ПИНТОСЕВИЧА

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

То же самое могу сказать о системе Светы. Когда я познакомился с ней, сразу отправил к ней жену. В Свете сочетаются все качества, которые делают тренера великим. У нее есть системность. Она — эксперт, то есть изучила все лучшее, что было до нее в нише тайм-менеджмента и советов по организации жизни мам. Она — вдохновитель: очень хочет помочь каждой маме. Моя жена следует этой системе. Наша жизнь улучшилась. Словом, Света Гончарова создала мегасистему, которая работает.

Кроме того, она наполнена духовной силой и светом от Бога. Это передается — и добавляет глубинный смысл в простые и понятные советы. Я верю, что наша книга принесет огромную пользу мамам, детям и мужьям.

ДЕЙСТВУЙ! ЖИВИ! ВЛИЯЙ! БОГАТЕЙ! ЛЮБИ!

Я ЗНАЮ — ТЫ МОЖЕШЬ!

ВСТУПЛЕНИЕ

Когда я спрашиваю себя, зачем мне писать эту книгу, в голове звучит один и тот же ответ: «Поможешь женщине — поможешь всему миру! Изменишь женщину — изменишь весь мир!» И это не утопия. Я уверена в этом на 100%. **Женщина стоит в центре семьи**, а семья, как мы знаем, ячейка общества. То, какой будет семья, в первую очередь зависит от женщины. Сказано в притчах: «Умная женщина устраивает свой дом, а глупая разрушает его».

“

— Ты правда будешь спасать мир?!

— Как минимум!

Мультфильм «Гадкий Я: 2»

”

Я верю, что женщина — сердце семьи. Не голова, не шея, а именно сердце. И если с сердцем все будет нормально, то и все тело, вся семья будет здорова и счастлива. Подумайте: **если мама, жена, хозяйка будет организованна, довольна и полна любви — какой может стать ее семья, ее муж и дети?!** Американцы любят говорить: «Happy wife — happy life!» (счастливая жена — счастливая жизнь). Это, на мой взгляд, абсолютно соответствует истине. Поэтому я искренне верю, что если смогу помочь женщинам стать организованными, спокойными и счастливыми, то повлияю на их семьи — и, в конце концов, на весь мир.

Я очень хочу поделиться с женщинами своим взглядом на тайм-менеджмент и организацию жизни семьи. После того как дважды стала мамой, я убедилась в том, что общеизвестный тайм-менеджмент — это в основном правила для мужчин или для женщин без детей. Если вы мама, то ситуация усложняется наличием семьи, и многие правила тайм-менеджмента (далее — ТМ) для вас могут не сработать.

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

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

И все это — «не отходя от кассы», то есть без отрыва от дома и семьи.

АНЕКДОТ:

Декрет — это работа в две смены и ночное дежурство!

ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА

Самые важные в жизни вещи – это не вещи.

Сразу хочу объяснить, для кого пишу эту книгу, так как подойдет она, увы, не всем дамам. **Книга предназначена исключительно для женщин, любящих свою семью** и ценящих семейный очаг, мужа, детей больше, чем карьеру и разного рода достижения. Я ни в коем случае не говорю, что это плохо, когда женщина выбирает карьеру. Каждый волен выбирать то, что считает для себя важным и ценным. Просто то, о чем я хочу рассказать, будет работать только в том случае, если семья и брак — ваш наивысший жизненный приоритет.

Мой подход к ТМ основан на укреплении отношений между людьми. Я искренне верю, что именно женщина вносит наибольший вклад в созидание семьи. Поэтому, дорогие женщины, я не буду учить вас успевать все и везде. У ТМ, который я предлагаю в книге, есть уникальная цель — я **хочу научить вас успевать любить**. Если вы научитесь этому, поверьте: жизнь станет полнее — и вы узнаете о том, как успешно совмещать свои главные жизненные роли (кстати, и на карьеру найдется время!).

Дорогие читательницы, я уверена: каждая из вас может жить полнее и быть счастливее! И я хочу научить вас этому. **Вы достойны любви, порядка, радости и удовлетворения.** Вы в силах помочь себе — и изменить к лучшему свои семьи. Можете изменить мир вокруг, изменив себя. У вас все получится!

Искренне ваша Света Гончарова

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

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

ПОРЯДОК В ДОМЕ, В СЕМЬЕ И В ГОЛОВЕ ЗА ТРИ НЕДЕЛИ

Мне очень хочется, чтобы буквально с первой главы книги вы начали свой путь к порядку. Для этого я **подготовила серию практических заданий, выполняя которые можно шаг за шагом встроить все семь заповедей в свою жизнь.** Вам понадобится всего три недели для того, чтобы стать по-настоящему организованной мамой. Вот как мы построим наше обучение.

1-я неделя: научимся планировать день

2-я неделя: научимся планировать неделю

3-я неделя: научимся планировать месяц

И все это мы будем делать в контексте моей системы тайм-менеджмента для мам (которая работает и уже изменила жизнь многих женщин). Поэтому, если вы шаг за шагом выполняете все задания книги, я гарантирую вам кардинальные позитивные перемены в жизни вашей семьи!

Каждый день обучения я рекомендую вам делать вот что:

1. Прочитайте (или перечитайте) соответствующую главу из этой книги.

2. Поделитесь с друзьями в социальных сетях мыслью из книги, которая стала для вас в этот раз ключевой.
3. Выполните задание для текущего дня.
4. Примените в жизни то, что вы узнали сегодня.

Не спешите проглотить всю книгу целиком — обязательно уделите время выполнению этих заданий. В них — суть книги: ведь **вы сами должны начать действовать и менять себя**, а не просто накапливать интересную информацию.

Запомните: если не будете предпринимать практических действий, о которых говорится после каждой главы, я не смогу помочь вам. Наша задача — не просто прочитав эту книгу, **но выполнить все практические задания к ней** (даю слово, что задания будут интересными и вдохновляющими).

“

«В жизни есть две самых сильных боли. Боль дисциплины и боль сожаления. Дисциплина весит килограммы, сожаление весит тонны».

Джек Кэнфилд, американский писатель

”

Обещаю: если подойдете к заданиям ответственно, то, выполнив лишь несколько, сразу заметите — ваша жизнь меняется. В ней становится меньше хаоса, больше порядка и любви. **Действуйте — и за три недели вы, ваш дом и ваша семья преобразятся — и вы ощутите ветер позитивных перемен.**

ОСНОВЫ НОВОГО ТМ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Дорогие мамы, я хочу помочь вам не просто успевать больше. Я **хочу, чтобы вы смогли полностью перезагрузить свою жизнь, увидев массу возможностей и привилегий**, которые дают материнство и семейная жизнь. Будучи мамой, вы можете успеть гораздо больше, жить намного полнее — и реализоваться на все 100%.

“

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

Виктор Гюго

”

Когда я думала о том, какие особенности отличают жизнь мам, заметила вот что:

- Мы организовываем самых близких людей, а не только вещи.
- У нас много разных потоков задач одновременно.
- Нам нужно приспосабливаться под нужды детей и мужа.
- У нас частые форс-мажоры.
- Нам недоступны выходные, отпуска, больничные и четкое разделение рабочего и домашнего времени.

Именно поэтому для начала я хочу предложить вам очень простое правило, которое станет нашей основой. Если вы хотите привести в порядок свой дом, быт и жизнь в целом, **необходимо прямо сегодня начать пользоваться правилом «300» для мам.**

«ЗОО» расшифровывается очень просто:

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

Ниже я все детально объясню.

«З» — ЗАБОТА О СЕБЕ

Мы — мамы, а это значит, что «наш дозор» никогда не заканчивается (по крайней мере, в первые лет 20). **Быть мамой — это не забег на короткую дистанцию, это — марафон!** Вы не можете сойти с этой дистанции, взять выходной или отпуск от детей. Ваша работа продолжается 24 часа в сутки, 7 дней в неделю. Поэтому нужно четко и ясно понять, что если вы не научитесь восполнять силы и регулярно самостоятельно заботиться о себе — ни о каком порядке и организации жизни нельзя и думать. У вас просто не будет на это сил.

Хотите больше порядка и любви в семье? Наполните себя!

«О» — ОТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ

Думая о том, как организовать себя и жизнь своей семьи, важно помнить, что мы имеем дело не только с вещами и задачами, но и с людьми — самыми близкими. И здесь очень важна близость и построение хороших отношений. По сути, именно для этого мы создавали семьи. Поэтому **наши усилия по организации дома и семьи должны укреплять любовь, доверие и близость между детьми и родителями, мужьями и женами — а не наоборот.**

Организовывая свою жизнь, нужно помнить о первостепенности отношений.

«О» — ОТНОШЕНИЕ (МОЕ) К СИТУАЦИИ

Новый ТМ для женщин — это умение позитивно и легко относиться к себе самой и к жизни, умение правильно себя настраивать. Без позитивного оптимистичного настроения усилия по организации жизни семьи не принесут радости и удовлетворения. Я убедилась в том, что **для мамы умение правильно себя настроить с утра — важнее, чем план дел на день.**

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

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

- Забота о себе (заботимся в первую очередь о себе — тогда сможем больше и лучше позаботиться о семье).
- Отношения в семье (организовывая семью, в первую очередь заботимся о хороших отношениях).
- Отношение (мое) к ситуации (правильно настраиваемся и ведем себя проактивно).

Итак, приступим!