

СЧАСТЛИВАЯ ХОЗЯЙКА
ИРИНА СОКОВЫХ

ТВОЯ НОВАЯ ЖИЗНЬ

за **6** месяцев



ПРАЙМ
У

Издательство
АСТ
Москва

УДК 379.8
ББК 77.056
С59

*Все права защищены. Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена в какой бы то ни было
форме без письменного разрешения владельцев
авторских прав.*

Соковых, Ирина.

С59 Твоя новая жизнь за 6 месяцев. Волшебный пендель от Счастливой хозяйки / Ирина Соковых. — Москва : Издательство АСТ, 2017. — 256 с. — (#Счастливая хозяйка).
ISBN 978-5-17-105139-6

Когда ощущаешь себя белкой, которая целый день крутит колесо, а вечером падает от усталости...

Когда приходится выбирать между карьерой, семьей и собой, любимой...

Когда понимаешь, что с каждым днем в твоей жизни все меньше радости, а на работу ходишь только потому, что НАДО...

Когда ты забыла, когда в последний раз читала хорошую книгу или устраивала мужу романтический ужин...

Когда реально не хватает времени ни на что и список срочных дел с каждым днем становится все длиннее...

Надо остановиться, глубоко вдохнуть — и решить раз и навсегда изменить свою жизнь! Для этого понадобится сила воли, желание ... и эта книга.

В своей новой книге Ирина Соковых делится полезными лайф-хаками, дает ценные советы, подкрепленные собственным опытом, заряжает 100-процентными мотивашками.

Волшебный пендель от Счастливой хозяйки поможет тебе стать на шесть месяцев ближе к своей **НОВОЙ СЧАСТЛИВОЙ** жизни!

12+

Издание для досуга

Ирина Соковых

**ТВОЯ НОВАЯ ЖИЗНЬ ЗА 6 МЕСЯЦЕВ.
Волшебный пендель от Счастливой хозяйки**

Подписано в печать 17.07.2017. Формат 60×90/16. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 16,00. Тираж экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93,
том 2—953000, книги, брошюры.

ООО «Издательство АСТ»

129085, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 1, комн. 39

Макет подготовлен редакцией



ISBN 978-5-17-105139-6

© Соковых И., 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2017

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	7
А действительно ли необходимо успеть ВСЁ?	9
Неорганизованность	11
Зона комфорта и расстановка приоритетов	14
Лень. Ее причины, последствия и способы борьбы	17
Мотиваторы	19
Переключение внимания	19
Сначала поощрение, потом работа	20
Воспитание силы воли	20
Жизнь так коротка	21
Кто, если не я	22
Придумать что-то еще более сложное	23
Все подготовить	23
Дедлайн	24
Превратить все в игру	24
Тайм-менеджмент и порядок в доме	25
Тайм-менеджмент и материнство	29
Волшебная система наведения порядка	33
Тайм-менеджмент и минимализм	35

Тайм-менеджмент и деньги	43
Колесо сфер жизни	48
Колесо приоритетов	62
Мыслить не сутками, а месяцами	70
Планирование на полгода	70
Ежедневник	73
Основные правила записи в ежедневник	77
Что не нужно делать с ежедневником	82
Несколько ценных лайфхаков для работы с ежедневником	83
Нужен ли ежедневник домохозяйке?	88
Заметки в телефоне	90
Мультизадачность: за и против.	92
Потребность в деятельности и сканнерство	96
Важность режима дня	100
Если вы работаете	102
Немного о готовке	105
Если вы не работаете	110
Работа на дому	117
Работа на дому VS работа в офисе	122
Распорядок дня	124
Что делать утром	124
Зачем домохозяйке вставать рано?	130
А может, вы «сова»?	131
Что делать днем?	132
Что делать вечером	135

Глава для перфекционистов (программа минимум и максимум для домохозяек и работающих)	138
Программы максимум и минимум	142
Что делать, пока варится суп	144
Что делать в очереди или пока ждете ребенка из секции	147
Что делать в дороге	148
Что делать на отдыхе	148
Утренние пробежки	148
Чтение	149
Новое	150
Кухня	150
Языки	150
Что делать в магазинах	152
План самосовершенствования	153
Сферы жизни	154
Планирование	154
Порядок в доме	154
Обучение	155
Ребенок	156
Творчество	157
Спорт	157
Саморазвитие	157
Работа	158
Приоритеты	159
Я – женщина	159
Я – жена	161
Я – мама	163
Я – дочь	164

Я – блогер, писатель	164
Я – хозяйка	164
Я – подруга	166
Упражнение «Список 100»	170
Запись текущих дел	182
Составление большого плана на первый месяц полугодия	184
План красоты	187
План порядка	192
План обучения и воспитания детей	196
Воспитание	196
Обучение	200
План самообразования	206
План работы	216
Сводим все в единую таблицу	222
День, в который вы все успеваете	224
План на день	228
План избавления от зависимостей (несчастливая любовь, вредные привычки, соцсети)	231
Несчастливая любовь	231
Социальные сети	234
Тайм-менеджмент. Советы мужчины	237
Послесловие	256

ПРЕДИСЛОВИЕ

Здравствуйтесь, дорогие читательницы! Книга, которую вы держите в руках, необычна. Она создавалась не один месяц, и даже не один год. Все, что вы сейчас прочтете, – мой многолетний опыт совершенствования систем управления временем, которые по-научному называются тайм-менеджмент.

За последние пять лет своей жизни я пришла к собственному пониманию тайм-менеджмента для женщин. И надо сказать, моя система не похожа на то, что нам обычно советуют специалисты по управлению временем.

Женщинам необходимо огромное количество сил и энергии, чтобы гармонично развиваться, поддерживать баланс и равновесие в семье и собственной жизни. Внимания требуют дети, муж, родители, подруги, а еще есть домашние обязанности и работа. И на все нужно найти время.

Приходится учиться виртуозно совмещать все сферы жизни так, чтобы никому даже в голову не пришло, что эта виртуозность – результат грамотной системы планирования. Почему? Да потому, что многие женщины слышат от своих мужчин что-то вроде: «твое место на кухне». И как бы это ни было ужасно, представительницы прекрасного пола соглашаются с этим и покорно «идут на кухню», полностью забывая о себе за просмотром

сериалов и поиском новых кулинарных рецептов. Многие сводят жизнь к домашнему времяпрепровождению, заботам о муже и детях, совершенно отказываясь о потребности каждого человека развиваться и искать свое место в жизни.

Сегодня пришла пора все изменить!

В этой книге вы найдете практические рекомендации, как все успеть не только в делах домашних, но и в других сферах жизни, которые, я уверена, у вас очень разнообразны. Возможно, вы сейчас настроены скептически и думаете: «У меня и так все в порядке», но не стоит забрасывать чтение. Рассматривайте это как шанс попробовать что-то новое, то, на что вы даже не рассчитывали и что однозначно сделает вашу жизнь насыщенной и проще.

Я постаралась собрать свои знания о планировании в одной книге и очень надеюсь, что они помогут обрести вам счастье. Это комбинация уже известных методик и моего личного опыта, который со временем отсеивал все ненужное и оставлял только то, что действительно работает.

Я предлагаю заняться самосовершенствованием в самом широком понимании этого слова. Ведь для каждого человека оно включает в себя разные аспекты, зависящие от целей, приоритетов, образа жизни и окружения. Задумайтесь, что же значит самосовершенствование для вас? А я на своем примере покажу, как работает система полугодового планирования, а также расскажу, как составлять индивидуальный план развития, который учитывал бы и ваши потребности, и возможности.

Однако если вы считаете, что саморазвитие – это бесполезная трата вашего драгоценного времени (лучше окна помыть или паркет до блеска натереть), тогда вряд ли я смогу вам помочь, ведь без мотивации не сработает даже самый хороший план. Но если вы уже давно задумываетесь над тем, чтобы что-то изменить в своей жизни, то книга поможет сделать первый шаг к осуществлению вашей мечты! Я докажу, что времени и возможностей у вас гораздо больше, чем кажется, а жизнь способна подарить все, о чем раньше вы только мечтали.

Важно!

Моя книга предназначена в большей степени для натур творческих и мечтательных, но кое-что пригодится и прагматичным умам современных женщин. Все методики можно и нужно подгонять под свои потребности и образ жизни, так как слепое следование правилам не принесет пользы, а только подтвердит теорию о том, что «все успеть невозможно».

Кстати, это отчасти правда, поэтому предлагаю задуматься:

А действительно ли необходимо
успеть ВСЁ?

Вероятно, большинство мечтаний вообще можно отбросить и сконцентрировать усилия на главном, ведь зачастую желания нам навязывает окружение: модно иметь

дорогую машину или квартиру в центре, престижно покупать телефон последней модели и наполнять дом всевозможной техникой, призванной облегчить наше существование. Женщинам бывает сложно разобраться с тем, что действительно стоит потраченных усилий, а без чего живет вполне комфортно, ведь все на первый взгляд кажется таким важным!

Но не беда, я помогу определиться с приоритетами и действиями, способными приблизить вас к мечте! Поэтому скорее начнем.

НЕОРГАНИЗОВАННОСТЬ

Почему мы ничего не делаем, **а если делаем, то не то, что нужно?**

Вообразите, сколько времени в течение жизни мы тратим на домашние дела, сон и просмотр вечерних телешоу? А на Интернет? Мужчины проводят в Интернете в среднем 19 часов в неделю, а женщины – 14. При этом по-иском действительно полезной или образовательной информации занимаются единицы.

В напряженном графике современной жизни виртуальное общение и телевизор стали доступным и легким способом «отдыха». Но получаем ли мы желанный эффект, отвлекаясь от собственных проблем на проблемы из телека и Интернета, или загружаемся еще больше, переживая за неизвестных людей и пытаюсь в голове, «теоретически», прожить их истории? Нет, нам не только не удастся отдохнуть, но и сознание оказывается забито всяким мусором.

Обратите внимание, сколько времени вы проводите в соцсетях и за просмотром сериалов. Вы готовы и дальше тратить на это жизнь?

*Полезный
совет*

Многие говорят, что таким образом расслабляются и забывают о проблемах, но уход от проблем не равен их решению. Возможно, вам удастся на пару часов отключиться от реальности, но потом вы возвращаетесь и снова думаете-думаете-думаете.

В итоге вы «ничего не успеваете», да и как успеть, если с утра занимаетесь тем, что впопыхах собираете детей в школу, мчитесь на работу, а по возвращении домой после трудового дня вас ждут гора немытой посуды и трехсантиметровый слой пыли под диваном? «Но отдыхать-то надо!» – говорите вы и включаете захватывающее телешоу или новую серию уже полюбившегося детективного сериала. Часов в 9 вечера вас уже начинает клонить в сон, но вы держитесь до 12, не сумев уложить детей спать раньше. Засыпаете с мыслью о том, что вставать вам через 5 часов, и утром все повторится. День сурка длиною в жизнь! Эта мысль сводит вас с ума.

Важно!

Главные пожиратели времени в жизни женщины – это:

- Интернет
- Сплетни
- Походы по магазинам
- Треп по телефону
- Любовь

Прекратите смеяться! Любовь на самом деле бессознательным образом сжирает драгоценное время. Но ее из

жизни мы исключать ни в коем случае не будем. Зато все остальное попробуем вычеркнуть или свести к минимуму.

Если подумать, то по-настоящему эффективными в течение дня могут быть только 3–4 часа. Все остальное время мы проводим даже не в отдыхе, а в бездарном растрачивании жизни.

Так почему же мы тогда ничего не меняем? Почему трагично живем на бесполезные занятия, зная, что на самом деле для реализации заветных планов и целей остается не так уж много времени?

Тысячи, миллионы людей по всему миру продолжают заниматься ерундой, вместо того чтобы хотя бы попробовать приблизиться к своей мечте. А ведь прожить жизнь дважды еще никому не удавалось.

Зато две трети людей обожают жаловаться на судьбу, вместо того чтобы каждое утро вставать в 5 утра и отправляться на пробежку! Потому что и жирок на боках уже такой родной и любимый. И жила же без бега 35 лет – и дальше проживу! И вообще муж меня и такой любит!

Важно!

Милые дамы, если ваша цель – деградировать на диване, не сомневайтесь: вы ее добьетесь!

Зона комфорта и расстановка приоритетов

Думаю, основная причина неорганизованности в том, что мы привыкли жить определенным образом и никак не хотим выходить за рамки зоны комфорта. Скорее всего, вы уже не раз слышали про эту «зону» и даже задавались вопросом: а зачем вообще из нее выходить, если внутри комфортно? Ведь люди всегда стремятся именно к комфортному существованию. Учатся, ищут престижную работу или богатого мужа, чтобы обеспечить себя и своих детей, а потом... правильно – ничего не делать.

Но в самом ли деле мы мечтаем о беззаботной жизни? Замечали, что людей старшего поколения все чаще можно встретить на даче? А ведь в огороде дел ой как много! Несмотря на это, большинство испытывает истинное наслаждение, сажая рассаду и ухаживая за цветами на клумбе. Почему? Ответ очевиден: мы нуждаемся в деятельности, и чем сложнее выполняемая работа, тем большее удовлетворение испытываем.

Важно!

Но здесь я должна сделать небольшую оговорку: работа приносит радость только в том случае, когда она любимая! Кто-то будет счастлив, сажая петрушку на огороде, а кто-то получает радость только от ежедневных многочасовых занятий спортом. Каждый человек может

Важно!

выбрать то, что ему по душе, и строить свой день так, чтобы испытывать максимальное наслаждение жизнью.

Если вам все еще лень самоорганизовываться, то, возможно, пока вы просто не нашли занятие по душе, а если нашли, то думаете, что оно не приносит достаточно денег недостойно занимать значительную часть вашей жизни. Большинство творческих профессий мы считаем лишь второстепенным занятием, оставляя их в категории «хобби», потому что в обществе принято на первое место ставить материальные блага и так называемую «успешность».

Но посмотрите на тех, кто сразу начал зарабатывать творчеством! Писатели, чьи первые книги стали бестселлерами; музыкальные группы, прославившиеся после первой же песни, — их деятельность обществом никак не порицается, а даже наоборот. Но если любимое дело долгое время не приносит желаемый доход, мы начинаем считать его несерьезным и отодвигаем все мечты, с ним связанные, на второй план.

Ведите хронометраж дня. Записывайте, сколько времени уходит на готовку, уборку, чтение, разговоры по телефону и остальные дела. В конце недели посчитайте, на что действительно тратите свою жизнь.

*Порядный
совет*