

УДК 379.8  
ББК 74.900.6  
Р83

Серия «Для заботливых родителей»  
Основана в 2006 году

**Руденко А. В.**  
P83 Тайм-менеджмент для мам, или Как все успеть. — Х. : Изд. группа «Основа», 2012. — 224 с. : ил. — (Серия «Для заботливых родителей»).

ISBN 978-617-00-1260-9.

Эта книга для мам, которым не хватает 24 часов в сутках, чтобы успеть сделать все, что хотелось бы. Я уверена, что вы сумеете стать замечательной мамой, любимой женщиной, талантливым человеком, незаменимым сотрудником и внимательным другом одновременно. Вы наверняка поможете вашему малышу правильно развиваться и навсегда избавитесь от чувства вины за то, что вы что-то не успеваете или недостаточно хорошо выполняете.

Эта книга о том, как научиться управлять своим временем и успевать больше, чем у вас получается сейчас. Есть только одно условие: вам нужно внимательно выполнять все советы и упражнения, описанные в этой книге.

УДК 379.8  
ББК 74.900.6

*Довідкове видання*

Серія «Для турботливих батьків»

**РУДЕНКО АЛІНА ВІКТОРІВНА**

**Тайм-менеджмент для мам, або Як все встигнути**

(російською мовою)

Редактор: *Юрченко Н. Ф.*

Підп. до друку 02.02.2012. Формат 60×90/16. Папір газет.  
Гарн. Ньютон. Ум. друк. арк. 11,0. Зам. № 12-02/13-05.

ТОВ «Видавнична група «Основа». 61001 м. Харків, вул. Плеханівська, 66.

Тел. (057) 717-99-30 e-mail: office@osnova.com.ua.

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 2911 від 25.07.2007 р.

© Руденко А. В., 2012  
© Сорудейкина Т. Ю., иллюстрации, 2012  
© ООО «Издательская группа «Основа», 2012

ISBN 978-617-00-1260-9

## СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА .....	5
О чем эта книга	
с модным словом на обложке.....	5
Как пользоваться книгой .....	7
<b>Часть 1</b>	
<b>МЕТОДЫ РАБОТЫ СО ВРЕМЕНЕМ.....</b>	<b>9</b>
Планирование (Что я хочу?) .....	9
Черные дыры, в которые утекает время,	
или кто такой Хронофаг?.....	30
Способы работы со временем .....	56
Поиск сил .....	74
Группа поддержки .....	110
О вашем ребенке .....	127
<b>Часть 2</b>	
<b>ПРИЕМЫ И ХИТРОСТИ, ПОМОГАЮЩИЕ</b>	
<b>ВЫИГРАТЬ ВРЕМЯ .....</b>	<b>138</b>
Если малыш только родился. Тайм-менеджмент	
для мам грудничков (первый год жизни) .....	139
Сценарий первого дня рождения .....	175

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

## ОТ АВТОРА

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

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

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

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

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

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

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

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



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

Все планы нарушены. Из графика выбились. Катастрофа!

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

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

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

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

## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ

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

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

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

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

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

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

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

## Часть 1

# МЕТОДЫ РАБОТЫ СО ВРЕМЕНЕМ

## День первый

### ПЛАНИРОВАНИЕ (ЧТО Я ХОЧУ?)

#### Время есть всегда

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

## Расставляем приоритеты

Человек может все.  
Но только не все сразу.

*Опра Уинфри  
(популярная американская  
актриса и телеведущая)*

Итак, как же правильно расставить приоритеты, если все кажется важным? Разве можно что-то поставить на второе место? Например, что важнее: занятия с ребенком, влажная уборка квартиры или работа, которая приносит деньги, на которые живет вся семья?

Занимаясь с ребенком, мы дарим ему свою любовь, внимание и время, которые важны для его правильного развития. Влажная уборка квартиры необходима для здоровья ребенка. А зарабатывая деньги, мы можем купить все, что так нужно ребенку, включая одежду и качественную еду, которые, в свою очередь, необходимы и для здоровья, и для развития. Так что важнее именно для вас? А что можно поставить на второе место?

Главный секрет заключается в том, что нужно определиться с самыми главными ценностями вашей жизни. Чтобы помочь вам в этом, я предлагаю такое упражнение.

### Задание

#### **Прием «самокопания» для наведения порядка в планах и мыслях**

Это очень важное задание. Обязательно выполните его прежде, чем будете читать книгу дальше. Отвечайте на вопросы честно по отношению к самой себе, иначе вы получите «не свои», то есть «чужие» ценности.

**Прямо сейчас** возьмите лист бумаги или воспользуйтесь теми листами, которые есть в конце книги. Не откладывайте это задание «на потом», иначе лень или привычка могут вам помешать.

Постарайтесь уединиться, чтобы вам никто не мешал. Спросите себя «Что делает меня счастливой?» и напишите ответ на бумаге. Затем снова спросите и снова напишите. И так минимум 50 раз.

Ответы, конечно, должны быть разными. Вы можете писать как то, что делает вас счастливой сейчас, так и то, что, как вам кажется, сделает вас счастливой в будущем.

Пишите все, что придет вам в голову, даже если это кажется совершенно не относящимся к тем задачам, которые стоят перед вами сейчас. Подойдите к выполнению этого задания с особой тщательностью и вниманием.

В какой-то момент вам покажется, что вы не сможете написать больше ни одного пункта. Возможно, вы будете воспринимать задание как слишком сложное. Это нормально! Так ваше сознание постепенно допускает вас к самым важным и ответственным целям в вашей жизни, которые вы прячете глубоко в себе. Где же еще их спрятать? Просто продолжайте дальше думать и писать. После N-ного пункта вы можете открыть для себя нечто новое.

Иногда бывает так, что мы загружаем себя большим количеством дел не потому, что они для нас важны, а потому, что пытаемся убежать от чего-то самого главного. Мы прячемся за горой «важных» дел, ведь нам не хватает смелости заниматься тем, что для нас действительно важно.

Знаете почему? Нами движет страх. Мы боимся все испортить. Нам кажется, что лучше не бороться, чем проиграть. Не любить, чем быть покинутым. Не иметь, чем потерять. Страх что-то испортить решает за вас все. Не допускайте этого! Боритесь, любите, живите своей собственной жизнью. Только так можно стать счастливой. Другого пути нет!

Кто-то может подумать: «Зачем мне писать этот список? Какое это отношение имеет к делу? Я купила книгу не для того, чтобы копаться в себе, а чтобы научиться все успевать и даже делать больше того, чем я делаю сейчас. Как я могу писать этот

список, если у меня котлеты горят, в соседней комнате плачет маленький ребенок, беспорядок в доме и голодный муж скоро придет с работы?»

У того, кто мог так подумать, есть два пути. Первый — сразу перейти к чтению второй главы, где описаны практические приемы, которые помогут выкроить время уже сегодня. Но! Есть очень большая вероятность того, что свободные минуты, которые у вас появятся, тут же заполнят какие-то другие заботы, а радости и порядка в жизни не прибавится. И так будет до тех пор, пока вы не поймете, что нужно что-то менять. Женщина может почувствовать, что ее самой как будто нет, что набор тех задач, с которыми она сталкивается,— это еще не она сама, что она — машина по стирке-глажке-кормлению, но не женщина. Или можно просто внезапно заболеть. Для организма это будет означать: «Стоп! Я так больше не могу».

Такие мамы очень напоминают пассажиров, которые спешат успеть на поезд, на который опаздывают. Они понимают, что он скоро отправляется и нужно срочно собрать вещи. Поэтому просто сбрасывают все, что попадает под руку, в чемодан, и не думают, что именно им пригодится там, куда они хотят приехать. Для них есть только спешка и поезд, который вот-вот отправится. Поэтому — не важно, что делать. Главное делать это быстро!

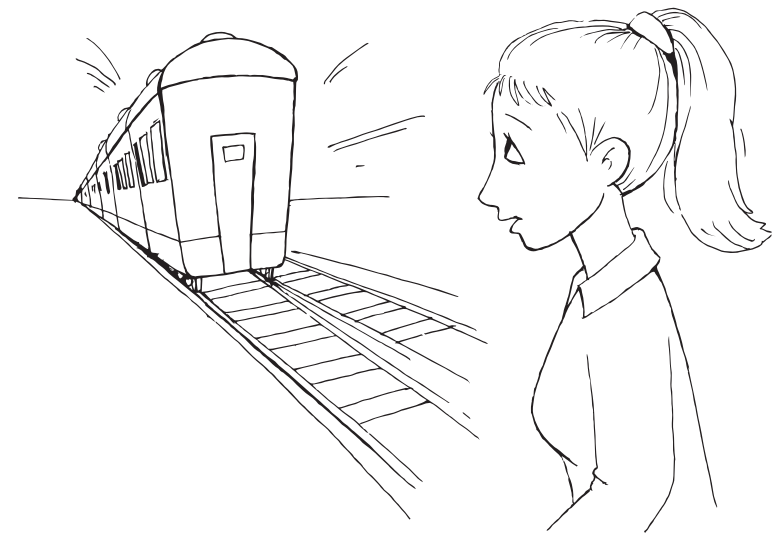
Но есть и другой путь. Можно прямо сейчас остановиться и задать себе несколько неожиданный вопрос: «Куда я хочу попасть?»

Время одно для всех. В сутках 24 часа. Важно только то, на что вы их расходуете. Чем вы заполняете ваш день. Почему вы спешите? Куда вы хотите попасть?

Прямо сейчас задайте себе еще один вопрос: «Если я буду делать все то, что делаю сейчас и дальше, сделает ли это меня счастливой? Счастливы ли вы сейчас?» Если да — это замечательно. Значит, вы на верном пути. Если нет — возможно, вам

нужно остановиться и задуматься. Перестаньте спешить. Пусть этот поезд отправится без вас. А вы пока сможете открыть карту и найти на ней то место, где хотите оказаться. И даже если вы выберете прежний маршрут, придет следующий поезд. С другими пассажирами. Или начнут продавать билеты на самолет, который доставит вас быстрее любого поезда.

Итак, когда у вас возникает вопрос «Как все успеть?», прежде всего, задумайтесь: «К чему я стремлюсь?» И только тогда, когда вы найдете ответ на этот вопрос, вы сможете спланировать свои действия. Поэтому заполните весь список, а уже потом двигайтесь дальше.



## Задание

### **Рассматриваем ценности, которые получили после «раскопок», сделанных в предыдущем упражнении**

Внимательно посмотрите на список, который перед вами. Он на самом деле перед вами? Если нет — вернитесь к выполнению предыдущего задания.

Взгляните на список очень внимательно и выделите в нем **пункты-цели**, то есть те важные **задачи**, выполнение которых принесет вам наибольшее удовлетворение.

Например, вы всегда мечтали путешествовать, но вам это как-то не удавалось. Пусть сейчас не время (ребенок маленький, нет денег или загранпаспорта), а вы все равно ставите цель: поехать в Италию через год (два, три), например. Открываете счет в банке на год, планируете время, когда будете делать загранпаспорта, и т. д.

Если вы всегда мечтали танцевать, а времени на любимое занятие ну никак не хватало, представьте, что когда-то вам будет 100 лет. И вот вы оглядываетесь на свою жизнь, в которой наверняка было много хороших моментов, но не было времени танцевать, а вам этого так хотелось. Вы думаете: «Эх, вот сейчас бы музыку! Хиток так из 90-х и...» Но в ответ на это желание вы даже как следует посмеяться не сможете, без риска вывернуть себе челюсть, не то, что потанцевать.

Не ждите, пока появится время, идите и записывайтесь на занятия. Пусть всего час-два в неделю, но это сделает вас счастливой, даст вам силы, чтобы заботиться о своей семье, заставит ваши глаза гореть! Желательно еще и оплатить занятия на месяц вперед, чтобы потом был стимул их не пропускать. Совсем нет времени (денег) для самой себя? Покупаете (записываете) хороший сборник танцевальной музыки и танцуете дома.

Главное — сделать первый шаг!

Или такой вариант: вы всегда мечтали, чтобы ребенок поступил в лучшую школу в городе (стране, мире)? Неважно, сколько ребенку лет, но вы должны прописать, что именно вам нужно делать уже сейчас, чтобы через N лет добиться этой цели.

Все пункты-цели лучше записать в отдельный блокнот и время от времени их перечитывать, чтобы они не забылись в ежедневных заботах. Они должны быть всегда у вас под рукой. Эти пункты будут для вас важным ориентиром в жизни. Когда вы вдруг

ощутите внутренний дискомфорт — откройте блокнот и проверьте, в правильном ли направлении вы двигаетесь.

Необязательно все бросать и заниматься только тем, чем вам нравится. Вам даже необязательно каждый день выполнять что-то из списка, но надо всегда помнить, что именно делает вас счастливой, чего именно вы хотите добиться в жизни.

## Главная миссия

**...Время растяжимо. Оно зависит от того, какого рода содержимым Вы наполняете его.**

*Самуил Маршак*

Как правило, **если женщина точно знает, чего она хочет, практически ничто не может ее остановить, даже нехватка времени.** Когда мы занимаемся любимым делом, мы делаем все быстро и с удовольствием, а еще находим способы совершить невозможное. И совсем по-другому мы выполняем нелюбимую работу. вспомните себя, когда вы занимаетесь чем-то нелюбимым, тем, что нужно сделать, но совсем не хочется. Вы долго тянете время, выполняете работу «левой пяткой», находите любой повод, чтобы передохнуть или отвлечься, или делаете дело недостаточно хорошо, так, что приходится потом все переделывать.

А если вся жизнь как будто чужая и вам не нравится то, чем вы занимаетесь? Вот тогда как раз и получается, что вы стараетесь, но все впустую, все не получается. Только вот виновато в этом совсем не время.

Никогда не забывайте, что, помимо заботы о близких, ваша главная задача — **быть счастливой!** Вам это кажется эгоистичным? Вы, конечно же, считаете, что ваша главная миссия — воспитывать, заботиться, строить семью, быть хорошей мамой, женой, дочерью? Делать счастливыми других? Тогда объясните мне, пожалуйста, разве можно сделать кого-либо счастливым,



если сам не знаешь, что такое счастье, не испытывал его, не позволяешь себе радоваться? ЗАБЫВАЕШЬ радоваться!

А сейчас я скажу удивительно банальную вещь: только вы можете сделать себя счастливой, и никто другой. Это очень простая и правильная мысль, но почему мы об этом так часто забываем? Мы растворяемся в близких, в заботе о них, в работе и упускаем самое важное.

Нагружая себя все больше и больше разными делами, мы прячемся за ними. Прячемся потому, что нам не хватает смелости воплощать свои мечты, идти за своими желаниями. Или мы просто не успеваем понять то, чего хотим и о чем мечтаем.

Если вы правильно выбрали цель, если вы точно знаете, чего хотите, то силы и время найдутся всегда! Главное — вовремя расставить приоритеты.

Итак, какая ваша самая главная миссия? Правильно: быть счастливой. Если вы по-другому ответили на этот вопрос, перечитайте главу еще раз.

Теперь приступим к выполнению этой миссии через реализацию основных целей. А с чего начинается реализация? Конечно же, с правильной постановки цели.

## Как правильно прицелиться

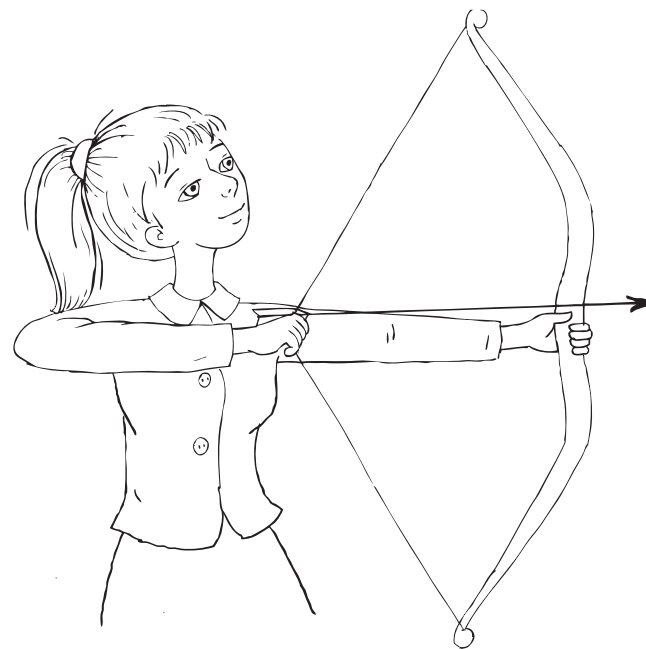
**Дело не в том, чтобы  
быстро бегать, а в том,  
чтобы выбежать пораньше.**

*Франсуа Рабле*

Предлагаю вашему вниманию инструкцию к постановке цели. Я часто пользуюсь этой инструкцией, она помогает правильно сформулировать и увидеть цель. А это — залог ее успешного достижения.

Вы уже определились с тем, что для вас важно, теперь сформулируйте это правильно.

Во-первых, **цель должна быть сформулирована позитивно**. Не говорите: «Не хочу болеть». Говорите: «Хочу быть здоровой!» Не говорите: «Хочу перестать опаздывать». Говорите: «Хочу всегда приходить вовремя».



Вы не задумывались, почему так много женщин стремятся похудеть, но далеко не всем это удастся? Они ограничивают употребление пищи, садятся на определенную диету, но зачастую только поправляются. Все потому, что в большинстве случаев цель поставлена негативно: «Не есть после 18.00». Или: «Не есть булочек, пирожных...» Таким образом, женщина должна все время думать о том, что булочки ей есть нельзя. Примерно так: «Нельзя, нельзя есть булочки! Никаких булочек. Ни с корицей, ни с маком, ни с капустой, ни слоеных. Булочки, булочки, булочки. С корицей, с маком. Пирожные с заварным кремом, со

сгущенкой, с творожной массой. Нет, нет, нет». Но потом эта же самая женщина совершает удивительный поступок, который не объяснить никакой разумной логикой: она идет и покупает булочку. Съедает ее и испытывает угрызения совести.

В таком случае гораздо важнее поставить цель позитивно: «Хочу научиться полезно питаться», «Хочу, чтобы основу моего питания составляли овощи и фрукты», «Хочу быть стройной!» Или: «Хочу летом сногшибательно смотреться во-он в том платье». Повесьте на холодильник картинку стройной дамы и думайте не о еде, а о том, как мужчины будут оборачиваться и смотреть вам вслед безумными глазами. О том, что муж не сможет удержаться, чтобы все время не носить вас на руках. Вот какой вы будете легкой и стройной!

**Цель должна быть достижимой.** Это второй пункт инструкции.

Стать повелительницей мира, конечно, приятно, но вряд ли это осуществимо. И следующий пункт — **цель должна быть конкретной.** Абстрактных целей, как правило, достичь невозможно. Например, вы ставите себе такую цель: «Хочу быть самой красивой на свете». Вопрос: «Как понять, что цель достигнута?» Нужно выиграть конкурс красоты, или все мужчины на свете должны собраться и сказать: «Да, ты самая красивая в мире!» Не существует достаточно точного критерия, чтобы определить, кто самый красивый на свете. Есть разные расы, возраст и т. д. А вот выиграть вполне конкретный конкурс красоты очень даже возможно.

Однажды, работая на тренинге с подростками, я попросила написать их, какую именно сумму денег они хотели бы получать в месяц, когда закончат учиться и начнут работать. Большинство ответов были примерно такими: «много», «500 миллионов долларов», «триллион триллионов», «все деньги из швейцарских банков»... Вопрос: «Если все деньги швейцарских банков будут у одного человека в руках, не наступит ли мировой кризис?» Им это не приходит в голову. Они просто хотят «МНОГО» денег.

Уверена, что эти подростки смогут зарабатывать только тогда, когда поймут, сколько именно денег они смогут получать в ближайшее время, поставят реальную цель, представят реальную сумму. Она сначала будет небольшой, но, постепенно увеличивая ее процентов на 20-30, они смогут добиться очень многого.

Если цель слишком масштабная, попробуйте разбить ее на более мелкие подцели. Задайте себе вопрос: «Что именно мешает мне в достижении этой большой цели?» — и начинайте устранять препятствия. Например: «Я хочу троих детей и дом с садом и собакой». Что мне мешает: отсутствие мужа, отсутствие средств... Что я буду делать: искать достойного мужчину или сначала становиться достойной женщиной? Менять работу или помогать мужчине добиться успеха? Как я буду это делать? Зарегистрируюсь на сайте знакомств, на сайте [rabota.ua](http://rabota.ua) или куплю новый спортивный костюм? Главное — с чего-то начать. Первая цель должна быть простой и реально достижимой. Даже самое длинное путешествие начинается с первого маленького шага (в правильном направлении, конечно).

**Не ставьте недостижимых целей.** Поражение часто больно бьет по самооценке и не дает сил двигаться дальше. А вот достижение даже небольших целей окрыляет. Отсюда следует еще один важный пункт — **достижение цели нужно контролировать.** Если это зависит от действий других людей, то цель не является хорошо поставленной. Если вам нужно, чтобы директор повысил вам зарплату, лучше сосредоточьтесь на том, что именно ВАМ нужно для этого сделать. Не думайте о том, что должен сделать директор. Если муж перестал дарить цветы, поразмыслите, как сделать так, чтобы ему снова захотелось совершить этот романтический поступок.

Следующий пункт называется **«Цель вижу, слышу, чувствую».**

Представьте себе свой путь к цели настолько подробно, насколько возможно. Что вы видите, слышите и ощущаете? Вообразите его себе и опишите, письменно ответив на вопросы: кто,

что, где, когда и как? Чем более полным будет представление о том, чего вы хотите, тем лучше мозг сможет проанализировать это и заметить возможности для достижения цели. Визуализируя результат, вы еще раз убеждаетесь в том, что именно этого вам как раз и не хватает, получаете замечательный заряд энергии для достижения задуманного.

Далее необходимо изучить **ресурсы**. Они могут быть внутренними и внешними. Внутренние — ваши способности и идеи, а внешние — деньги, материальные ценности и другие, которыми вы на данный момент можете и не обладать.

Какие именно ресурсы вам нужны? Если их нет, то как вы собираетесь их получить? Если вам нужны внешние ресурсы, возможно, вам нужно поставить еще одну вспомогательную цель для их получения. Например, вы хотите открыть свое собственное дело. Для этого вам необходимы: творческие идеи, умение общаться с людьми и заинтересовывать их, знание основ рекламы и знание итальянского языка — это будут ваши внутренние ресурсы; помещение, 10 тыс. грн, грузовая машина — внешние ресурсы. Возможно, вам нужно поставить промежуточную цель: найти необходимую сумму денег, помещение, машину и выучить язык.

Вы могли бы также установить **конкретные временные сроки** на то, когда вы желаете получить свой результат. Иначе процесс может затянуться. Как именно вы узнаете, что цель достигнута? Например, «ребенок принесет табель, в котором будут все оценки не ниже 7 баллов», или «муж принесет домой цветы, назовет тещу мамой», или «когда минимум 3 человека скажут "спасибо, вы мне очень помогли"».

Когда цель прописана и сроки ее достижения оговорены, остался самый последний шаг — **проверить, как достижение цели скажется на остальных людях**. Ведь мы с вами находимся не на необитаемом острове, мы не свободно парим в Космосе. Мы связаны со множеством других людей, и, перед тем как

приступить к выполнению написанного, важно спросить себя: «Кому может навредить достижение этой цели?» Например, что может быть плохого в том, чтобы поехать во Францию и выпить бокал шампанского на самой вершине Эйфелевой башни? Идея, по-моему, блестящая. Какие же могут быть «побочные эффекты»? Давайте разбираться. А ребенок с кем останется? А если поедет с вами, то как он перенесет перелет-переезд? А кто на работе вас заменит? А если вы воспитателем детского сада работаете и отпуск внепланово берете? Детям в садике, которые к вам привязались, придется к незнакомому человеку привыкать, а это для них непросто.



Или же вы хотите больше работать и гораздо больше зарабатывать, но это помешает проводить много времени со своей семьей. Как это повлияет на ваши отношения с мужем и ребенком? Этот вопрос волнует очень многих женщин. Цель не должна быть достигнута в ущерб интересам других.

От чего придется отказаться или с чем новым придется смириться, чтобы достичь своего результата? Задумавшись об этом сейчас, возможно, вы перейдете от изначальной цели к той,

которая не будет иметь нежелательных последствий для ваших близких, или найдете какой-то разумный компромисс.

И еще один секрет. Этот совет часто используют мастера по проведению тренингов личностного роста. Он звучит так: **«Расскажите другим о своей цели»**. Многие люди, поставив перед собой цель, не справляются с ее реализацией и со временем просто забывают о ней. Человек ленив и находит тысячи причин, почему не стоит заниматься чем-то требующим усилий. А вот если вы расскажите кому-то о том, что хотите сделать, этот человек постоянно будет напоминать вам о ваших планах.

Существует еще одна методика, которая помогает проверить, правильно ли вы поставили цель. Она называется «SMART». По заглавным буквам заглавия вы можете проверить, соответствует ли ваша цель следующим требованиям. Она должна быть Конкретной (Specific), Измеримой (Measurable), Достижимой (Achievable), Насущной (Relevant), Определенной во времени (Timed/Timed-bound). Соответствует? Отлично!

Тогда подводим итоги.

### **Чтобы правильно поставить цель:**

1. Сформулируйте ее позитивно.
2. Сделайте ее максимально конкретной и реально выполнимой.
3. Убедитесь, что достижение цели находится под вашим контролем — Активная позиция.
4. Если цель слишком масштабная, попробуйте разбить ее на более мелкие подцели.
5. Представьте, что вы уже достигли цели. Что вы чувствуете, видите, слышите?
6. Определите, какие именно ресурсы вам нужны для достижения цели?

7. Поставьте временные ограничения. Когда и как вы узнаете, что цель достигнута?
8. Обязательно проверьте, как достижение цели скажется на остальных людях.
9. Помните: цель должна быть Конкретной (Specific), Измеримой (Measurable), Достижимой (Achievable), Насущной (Relevant), Определенной во времени (Timed/Timed-bound).

После того как цель сформулирована, расскажите другим о своей цели.

И последний шаг — начинайте действовать! Помните, что даже путешествие вокруг света начинается с первого шага.

## **Есть ли предел суперсиле?**

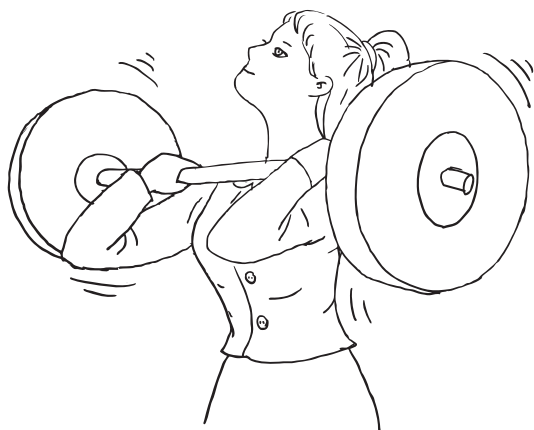
**Большинство людей работает основную часть времени, отведенного для жизни, и незначительное свободное время, остающееся у них, настолько тревожит их, что они всеми способами стараются избавиться от него.**

*Иоганн Вольфганг Гете*

Мы с вами определились с главными целями, и теперь вы знаете, к чему стремиться. Пусть медленно и постепенно, но вы двигаетесь в правильном направлении. Теперь самое время определиться с ежедневными и необходимыми обязанностями. Ведь помимо всех важных и увлекательных дел, у вас обязательно останутся ежедневные, однообразные, но необходимые обязанности или задачи.

Большинство этих задач нужно выполнять, чтобы просто жить. Необходимо готовить пищу, поддерживать порядок, заботиться о своем здоровье и здоровье близких. Но такое уж существо женщина, что по какому-то неведомому закону она всегда

находит для себя еще десяток дел. Современная женщина, кроме традиционных обязанностей (кухня, дети, церковь), еще учится, работает или помогает по работе мужу, катается на горных лыжах, обустроивает дом, активно участвует в жизни старших детей, подруг... Разве есть что-то недостижимое для нас?



Женщина напоминает мне жонглера. И хотя эта метафора не нова, мне она очень нравится. Смысл ее заключается в том, что почти каждый человек умеет подбрасывать один мяч, то есть умеет заполнять свою жизнь заботами одной сферы (работой/воспитанием детей...). Большинство людей могут научиться жонглировать двумя мячами, то есть совмещать дом и работу или воспитание ребенка и личную жизнь.

Вы супермама, а значит, обладаете супер-силой, и вы решили научиться жонглировать тремя и более мячами. Каждая ваша обязанность — это шар. Дом, работа, увлечения, друзья, ваше здоровье — все это разноцветные шары. Сколькими вы можете жонглировать в совершенстве? Тремя? Больше? У вас это пока получается. Каждый день вы берете какое-то их количество и начинаете игру. Азарт (или необходимость) заставляет вас брать все больше. Три-четыре шара — нормально. Пять — сложнее, но все-таки получается. Шесть — пока терпимо. Семь — шары

мелькают перед глазами очень быстро, но вы все еще удерживаете их. И вот еще один шар. Круг. Еще круг. Бах!!! Все шары падают на пол и рассыпаются по углам.

Вы, конечно, поднимаете их, берете несколько самых любимых и важных и начинаете игру снова, но время уже упущено, игра прервана. А некоторые шары могут даже разбиться при падении.

Так и в жизни: когда вы берете на себя слишком много, есть вероятность не справиться. Вы можете потерять интерес к жизни, почувствовать усталость или просто заболеть. Могут начаться конфликты в семье, которые будут означать, что не все получается гладко. То есть жизнь сама подскажет, что это слишком. Женщина берет на себя ответственность за множество дел, но часто обнаруживает, что, охватывая все, она не может сделать хорошо что-то одно.

Поэтому каждый раз, когда вы хотите загрузить себя очередной заботой (например, стать председателем клуба любителей моржевания, завести собаку или зарегистрироваться на новом форуме), подумайте, а готовы ли вы взять на себя еще один шар?

## Задание

### **Освобождаем место для важных дел**

Прямо сейчас выберите из всех своих еженедельных (ежедневных) обязанностей одну, которую вы с этого дня выполнять НЕ будете. Да, именно так. Я готова спорить, что среди всех ваших ежедневных забот обязательно есть то, что вы делаете или по привычке, или потому, что вас так научили когда-то.

Найдите хотя бы одну такую обязанность. И перестаньте это делать. Как определить «не такие важные дела»? Скорее всего, это дела, которые можно отложить. Дела, невыполнение которых не повлечет за собой фатальных последствий. Или, что тоже

важно, дела, которые легко можно передать другому человеку, например ребенку. Особенно если это принесет пользу не только вам, но и ему.

Например, вы тратите время на то, чтобы собирать ребенка в школу. Раньше вы делали это потому, что он не мог сам собрать свой портфель. Но вот он уже во втором, третьем классе. Умеет сам готовить яичницу, складывать в столбик, а портфель по-прежнему ему собирает мама. Просто по привычке, потому, что нет четкой инструкции, когда нужно перестать это делать. Никто не может сказать, например: «27 мая вы перестаете собирать ребенку портфель». И мы по привычке делаем то, что ребенок теперь может делать сам.

Или вы «экономите» время, одевая свое чадо, чтобы не опоздать в садик. Да, вы собираетесь немного быстрее, но, потратив время на то, чтобы малыш научился это делать сам, вы выиграете гораздо больше времени в будущем. Пару дней вы будете попадать в садик немного позже (или встанете раньше), но после, окончательно передав обязанность одеваться своему ребенку, выиграете и время, и нервы.

Итак, обязательно найдите хотя бы одну такую обязанность, которую уже давно пора оставить или передать кому-то другому.

Напишите эту обязанность прямо здесь.

Настоящим заявляю, что отныне я больше не буду \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

Ответственность за выполнение сего возлагаю на \_\_\_\_\_

---

---

---

---



### Давайте подведем небольшой итог.

Если вы выполняли добросовестно все задания, у вас на данный момент должны быть такие результаты:

1. У вас есть список всего того, что делает вас счастливой.
2. В списке должны быть выделены пункты-цели, то есть те пункты, которые вы будете воплощать в первую очередь.
3. Одну-две цели вы должны обязательно прописать по пунктам, как описано выше.
4. Вам необходимо убрать из своего лексикона фразы «Нет времени», «Ничего не успеваю» и другие, которые создают нервное напряжение, но не помогают вам в достижении вашей цели.
5. Вы должны выбрать хотя бы одну ежедневную или еженедельную обязанность, которую НЕ будете выполнять.

Все сделано? Отлично! Двигаемся дальше. Если нет — возвращаемся к тексту выше.

Далее описаны приемы работы с ежедневными задачами, которые не являются нашими целями, но составляют большую часть нашей жизни.