

МАРИНА ЯРОСЛАВЦЕВА

Как все успеть

Тайм-менеджмент
для мам



МАРИНА ЯРОСЛАВЦЕВА

Как все успеть

*Тайм-менеджмент
для мам*

Москва

«Манн, Иванов и Фербер»

2015

УДК 316.625

ББК 88.323.1

Я76

Ярославцева, Марина

Я76 Как все успеть: тайм-менеджмент для мам / Марина Ярославцева. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2015. — 224 с.

ISBN 978-5-00057-258-0

Марина Ярославцева — известный блогер, мама четверых детей, воспитывающая их без бабушек и нянь, автор нескольких книг. Она имеет множество хобби, ведет несколько успешных проектов, успевает проводить много времени с семьей и отдыхать. «Как?!» — часто спрашивали ее, и в этой книге она делится личным опытом и открывает свои секреты.

Книга подходит для всех, чья жизнь строится вокруг семьи, но кому важно научиться разумно управлять временем и жить полной жизнью.

УДК 316.625

ББК 88.323.1

Все права защищены.

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

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

VEGAS LEX

© Марина Ярославцева, 2014

© Издание, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2015

ISBN 978-5-00057-258-0

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие от партнеров издания	8
Как появилась эта книга и зачем она нужна	10
Для кого эта книга и как она устроена	18
Шаг 1. Первый Понедельник ШАГ НОСОВЫХ ПЛАТКОВ	26
Шаг 2. Первый Вторник ПОРЯДОК В ДОМЕ, ИЛИ ВСЕ В ПОРЯДКЕ	34
Шаг 3. Первая Среда УПРАВЛЕНИЕ ВРЕМЕНЕМ	46
Шаг 4. Первый Четверг НА СТАРТ! ВНИМАНИЕ! МАРШ!	56
Шаг 5. Первая Пятница ОТДЫХ: ВЕЧЕРА, ПРАЗДНИКИ И ВЫХОДНЫЕ	62
Шаг 6. Второй Понедельник КТО ВОРУЕТ ПОРЯДОК	74
Шаг 7. Второй Вторник И ВНОВЬ ПРОДОЛЖАЕТСЯ БОЙ!	80
Шаг 8. Вторая Среда НЕ ДЕЛАТЬ ТОГО, ЧТО НИКОМУ НЕ НУЖНО	86
Шаг 9. Второй Четверг КТО ВОРУЕТ ВРЕМЯ И СИЛЫ	94

Шаг 10. Вторая Пятница		
ЖИЗНЬ ВИРТУАЛЬНАЯ И РЕАЛЬНАЯ		102
Шаг 11. Третий Понедельник		
СОВЕТ ДА ЛЮБОВЬ!		110
Шаг 12. Третий Вторник		
ЕДИМ, ЧТОБЫ ЖИТЬ, ИЛИ ЖИВЕМ, ЧТОБЫ ЕСТЬ?		118
Шаг 13. Третья Среда		
НОВОЕ МЕНЮ		128
Шаг 14. Третий Четверг		
ЕСТЬ ЛИ ЖИЗНЬ ПОСЛЕ РОДОВ		142
Шаг 15. Третья Пятница		
ЭГОИЗМ ВО ИМЯ СЕМЬИ		152
Шаг 16. Четвертый Понедельник		
ПЯТЬ ОШИБОК НАСТРОЙКИ ОПЦИИ «МУЖ»		160
Шаг 17. Четвертый Вторник		
ДРУГИЕ ПОМОЩНИКИ		170
Шаг 18. Четвертая Среда		
А КАК ЖЕ Я?		182
Шаг 19. Четвертый Четверг		
ПЛАН НОВОЙ ЖИЗНИ		192
Шаг 20. Четвертая Пятница		
ПОДВОДИМ ИТОГИ		198
Дневник		201

*Посвящается всем женщинам,
которые учились на моих курсах
и вместе с тем учили меня.*

*А также вам,
мои дорогие читатели.
Я верю, вы сможете
изменить свою жизнь.*



ПРЕДИСЛОВИЕ
ОТ ПАРТНЕРОВ ИЗДАНИЯ

Все, что написано в этой книге, — реальная история. Как многодетная мама, которая прошла свой путь, я с уверенностью могу сказать, что эта книга — настоящая удача автора и находка для нас — женщин.

В книжном царстве много литературы о том, как правильно женщине организовать свой быт, совмещать семью и работу, при этом не забывая о себе. Но так мало книг, о которых хочется говорить. Одна из таких историй в ваших руках.

Книга «Как все успеть. Тайм-менеджмент для мам» действительно достойна внимания и звания «капитана» в море книг. Если хотите — это руководство к семейной жизни. Предназначение книги именно в том, чтобы мамам было проще навести порядок в своих делах. Здесь вы найдете только реальный опыт, полезные советы и яркие примеры ситуаций, с которыми может столкнуться каждая из нас.

В книге описаны проблемы и победы Женщины и Мамы (именно так и не иначе), которая смогла не превратиться в обычную домохозяйку. Эти жизненные истории вдохновляют и помогают в трудную минуту не только словом, но и делом. Большая ценность книги в том, что она содержит практические задания, благодаря которым можно заглянуть внутрь себя. Взять свою историю и общение с книгой «на карандаш» — один из самых действенных методов для всех, кто желает что-то изменить в своей жизни.

Быть лучшей женщиной и мамой на свете — большая работа над собой. Если вам не хватает воздуха, хочется рассказать о наблевшем, нужна перезагрузка — я рекомендую прочитать эту книгу. Книгу, которая написана мамой для мам и которая создает настоящую атмосферу радости материнства.

Виталина Левашова,
мама дочки и трех сыночек,
заместитель генерального директора
Независимой лаборатории ИНВИТРО

КАК ПОЯВИЛАСЬ
ЭТА КНИГА
И ЗАЧЕМ ОНА НУЖНА

Моя история началась с рождения второго ребенка. Но еще до этой беременности я стала активно общаться в интернете с такими же, как я, «планерами». Родилась младшая дочка, пошла в школу старшая. Я увлеклась кулинарией, развитием и закаливанием малышей, начала восстанавливать фигуру, подоконники зазеленели комнатными растениями, и я забеременела третьим.

Я перешла на другой, более удобный интернет-форум, мы продали квартиру и переехали в частный дом; родился третий ребенок — наш первый сын. Старшая дочка сменила школу, младшая пошла в садик, я заложила большой цветник и овощные грядки, ухаживала за виноградником, увлеклась виноделием. Параллельно мы сделали ремонт в новом доме и в это время узнали, что ждем нового малыша.

До рождения четвертого ребенка я завела в интернете свой первый блог, где рассказывала о своей жизни. Мы купили дачу, а в городе участок засеяли травой и поставили теплицу. Муж подарил мне аквариум на двести литров, а на даче я серьезно увлеклась цветоводством (у меня сейчас целая коллекция самых разных растений) и органическим земледелием.

У меня появился собственный форум и блог в Живом Журнале, стремительно набравший популярность. Я написала свою первую книгу для молодых хозяек про современное консервирование и вторую — о секретах мультиварки*. Старшая дочь окончила школу и поступила в университет, средний сын пошел в первый класс. Жизнь кипела, я увлекалась мыловарением, декупажем, лепкой и рисованием, пекла оригинальные пироги по собственным рецептам, выращивала невиданную в нашем

А ГЛАВНОЕ — Я УСПЕВАЛА
ОТДЫХАТЬ.

* Ярославцева М. Мультиварка: готовим два блюда сразу. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014.

городе рассадку, осваивала новинки бытовой техники, облегчающие жизнь, и многое-многое другое.

А главное — я успевала отдыхать.

Самый распространенный вопрос, который мне задавали, звучал так: «Марина, как ты все успеваешь?» Никто не подозревал, что у меня хватало времени даже лениться!

Меня спрашивали про это слишком часто, и я поняла, что да, я умею многое, но лучше всего мне удается *все успевать*. Так возникла идея создать свой тренинг.

Проблема была в том, что до этого момента я никогда не была ни на каких тренингах и про тайм-менеджмент совершенно ничего не читала. Я слышала про систему Флай-Леди*, но то небольшое,

что мне рассказали об этой системе, скорее оттолкнуло от нее, и я к ней уже не возвращалась.

Надо было садиться и изучать, как правильно разрабатывать и проводить подобный тренинг, но я боялась стать «как все». Мне не хотелось невольно перенимать

РЕАЛЬНЫЕ ВЫХОДЫ ИЗ РЕАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ СОВЕРШЕННО РЕАЛЬНОЙ МАМЫ — ВОТ ОПЫТ, КОТОРЫЙ ПРЕДЛАГАЕТ ЧИТАТЕЛЮ ЭТА КНИГА.

другой опыт и подстраиваться под чужое представление о правильной организации быта. И тогда я решила: буду отталкиваться исключительно от собственного опыта, тем более что он вполне удачный.

Разработав свой тренинг, я набрала первую группу и начала занятия в интернете. Несмотря на то что курс получился слишком насыщенным и не всем удавалось идти со мной в ногу, отзывы по его окончании меня очень воодушевили.

* FlyLady (Флай-Леди) — (аббревиатура от «finally loving yourself» — «наконец-то любившая себя»). FlyLady — это система ведения домашнего хозяйства для работающих женщин, разработанная в США.

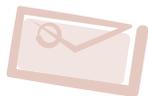
Получив множество положительных отзывов, я с большим увлечением принялась за работу. Я начала набирать бесплатные группы на форуме и в моем Живом Журнале. Тренинг шел две недели, в каждой группе занимались не менее пятидесяти человек. Заканчивала одна группа — начинала работу вторая. Через мои занятия прошло много молодых мам, у меня накопился значительный опыт — как личный, так и опыт моих учениц.

Я видела, как тренинг меняет жизнь женщин. Им удавалось выпрыгнуть из колеса быта, взглянуть на мир по-новому и увидеть, что он многокрасочен и разнообразен. И, главное, понять — успеть можно все. Если же что-то не получается, скорее всего, это не особенно нужно.

Я начала вести вебинары, но заметила, что не все мамы с малышами могут участвовать в онлайн-занятиях в назначенное время. Я делала запись на офлайн-курсы, но не могла взять неограниченное количество человек, и постоянно кто-то туда не попадал и обижался. А многие просто не успевали за темпом тренинга и сильно отставали. Надо было что-то делать.

Я решила, что лучшим выходом будет книга. Не будет ограничений по времени и количеству информации, каждый может выбрать удобный темп, не торопиться, читать и возвращаться к прочитанному. И в книге можно передать больше опыта, чем в экспресс-курсе. Так родилась книга, которую вы сейчас держите в руках.

Эта книга — не инструкция по идеальной жизни. Очень важно понимать, что и у меня бывали срывы, и я падала, потом поднималась и шла дальше. Реальные выходы из реальных ситуаций совершенно реальной мамы — вот опыт, который предлагает читателю эта книга.



ОТЗЫВЫ УЧАСТНИКОВ ТРЕНИНГА*

Благодаря курсу и личному примеру Марины я поняла, что у меня нереально много времени для того, чтобы, не упухиваясь, справиться с тремя детьми, хозяйством, не забыть про мужа и себя. Когда-то, лет пятнадцать назад, я работала на радио и меня поражало, что минута — это очень долго, целых шестьдесят секунд. Потом у меня появилась другая работа, все закрутилось, и я забыла про это важное знание. Впервые за много лет вернулось ощущение огромной ценности маленьких отрезков времени! Курс подарил мне не просто десятки минут на быт, на свое здоровье, на семью, но еще драгоценное вдохновение и уверенность в том, что дальше я справлюсь сама. Спасибо!

Раньше уборка и готовка растягивались на целый день, с постоянным отвлечением на дела дочери. И вообще, мне нужно было убрать всё и сразу. В итоге — целый день вожусь, к вечеру усталость и ощущение, что весь день ничего не делала. И на другой день опять в бой с ветряными мельницами. Для меня этот курс стал откровением. Честно. Сейчас у меня дома чистота и порядок без лишних усилий и заморочек... Огромное спасибо за этот курс!

* В отзывах сохранен разговорный стиль. Прим. ред.

Я нашла свое утро! И это стало для меня открытием. Раньше ходила, раскачивалась, то за одно возьмусь, то за другое, а самые нелюбимые висели на шее порой до ночи. Теперь с 7:10 до 10:20 я переделываю множество дел и в том числе нелюбимые. В итоге у меня с 10:20 до 16:00 почти совершенно свободный день. Пока экспериментирую, как бы его получше использовать.

Спасибо за курс! Он позволил со стороны взглянуть на недочеты в ведении домашнего хозяйства, значительно упростил уборку (точнее, подход к ней). Появилось много свободного времени среди чистоты и уюта.

Эта школа нужна каждой, кто хочет быть счастливым в семейной жизни. Ведь ничто так не разрушает нашу лодку, как быт, о который она ежедневно бьется.

Занятия оказались для меня чрезвычайно полезными! Может быть, это звучит странно, но мне полученные знания помогли избавиться как от лени, так и от перфекционизма. Ушел хаос из дома и из головы. И я теперь могу с уверенностью сказать, что я справлюсь и успею все!

ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА
И КАК ОНА УСТРОЕНА

Эта книга написана для мам как с грудничками, так и с малышами детсадовского возраста. Ее можно читать и работающим мамам, и женщинам с подростками — у меня в группе были даже бабушки и те, кто только находился на пути к материнству. Уверена, каждая женщина найдет в ней что-то полезное для себя. Но в первую очередь она предназначена мамам, жизнь которых вертится вокруг детей.

Итак, эта книга для вас, если:

- у вас плохое настроение из-за постоянных недоделок в доме, вы переживаете, что порядок не хочет поселиться в комнатах, вы крутитесь как белка в колесе, но не видите улучшений;
- вы хотите найти причины, по которым ничего не успеваете, и чувствуете, что существуют настоящие скрытые враги вашего успеха;
- мысли о кухне вызывают ужас, вам надоело все время готовить, бесконечное стояние у плиты превратило жизнь в ад;
- вы устали ждать помощи, а на детей и домашнее хозяйство уже нет физических и моральных сил;
- выходные проходят, но нет чувства, что вы развеялись, отдохнули, праздники превращаются в будни, и вы заметили, что давно разучились расслабляться;
- непонятно, куда уходят силы, нет стимула что-то делать, вы слоняетесь из угла в угол, и вас пугает даже мысль о том, что нужно приступить к делам;
- интернет отнимает драгоценное время, и вы не знаете, как с этим бороться;
- вы забыли о романтике, отношения с мужем не радуют, и появились сомнения — женщина ли вы или только мама и домработница;
- весь мир крутится вокруг ребенка, жизнь подчинена его желаниям — и получается что-то делать не «вместе», а «вместо»;

- в жизни нет места для личных увлечений, вы совсем забросили себя, плохо выглядите, и часто приходят тоска и уныние.

Не унывайте: все это можно исправить, если научиться организовывать свою жизнь. Я справлялась с четырьмя детьми. Трое из моих детей — погодки, двое младших очень долго не спали ночами и днем были крикливыми «ручными» карапузами, а у меня не было совершенно никакой помощи, кроме мужа и домашней техники, — ни бабушек, ни нянь. Что давало мне силы? А если точнее — что позволяло их сберечь? Я смогла организовать свою жизнь так, что в ней было место не только детям и домашнему хозяйству, но и моим увлечениям. И я уверена, что вы тоже сможете с этим справиться.

Эта книга — тренинг, в ней есть теоретические главы и более короткие практические, где нужно будет откладывать чтение и выполнять задания. Также после каждой главы собраны реальные комментарии участниц тренинга — интересный и полезный опыт людей с разными мнениями.

В конце книги оставлены листы для дневниковых записей. Делитесь впечатлениями, успехами и неудачами после каждого шага — это поможет вам лучше понять себя и правильно организовать вашу новую жизнь.

ТРИ НЕПРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯ, БЕЗ КОТОРЫХ НЕ БУДЕТ УСПЕХА

- *Нельзя* начинать тренинг без желания менять себя и свою жизнь в лучшую сторону.
- *Нужно* иметь оптимистичный, жизнерадостный настрой.
- *Обязательно* выполнять задания независимо от того, кажутся они вам необходимыми или нет.

Основные вопросы, которые мы рассмотрим:

- что такое порядок в доме и как он создается;
- как организовать питание семьи;
- как найти и уничтожить воров времени и врагов уборки;
- как уделять внимание себе и своему мужу;
- где найти помощников, как живых, так и неодушевленных;
- как успевать отдыхать;
- как заниматься своими делами вместе с детьми;
- а также как составить план дальнейшей жизни, в которой для всего найдется время.

Читайте, размышляйте и выполняйте все задания. Я верю, что в конце пути вы изменитесь — станете счастливой женой и мамой и увлеченным, успешным человеком.

Этот тренинг изменил жизнь очень многих. Посмотрите на результаты небольшого опроса участников после завершения курса:

- 100% ответили, что открыли для себя то, о чем вообще не подозревали;
- 100% сказали, что стало гораздо легче поддерживать порядок в доме;
- у 92% появилось время на то, что они не успевали раньше, или просто стало больше свободного времени;
- а также сто человек из ста согласились, что курс изменил их домашнюю жизнь, отношение к себе, семье и тому, что они делают изо дня в день.

Будем надеяться, дорогие читатели, что книга поможет и вам. В конце этой главы оставлены чистые страницы: «Зачем я читаю эту книгу» и «Что я хочу получить от тренинга». Обязательно заполните их и не начинайте читать дальше, пока не допишете последнюю строчку.



ОТЗЫВЫ УЧАСТНИКОВ ТРЕНИНГА

Я пришла, чтобы узнать, как женщины успевают все делать по дому и воспитывать детей, и на себя время находить. Сама я до недавнего времени жила одна (с кошкой), почти не готовила, прибиралась раз в две недели, стирала раз в месяц, много сидела в интернете, читала. Сейчас у меня появился муж и просто пропало свободное время. А жизнь моего мужа по сравнению с жизнью у мамы, наверное, не поменялась совсем... Вот хочу разобраться, какие еще дела можно поручить мужу, чтобы он не скучал, а я не зашивалась, чтобы вместе отдыхали и не накапливалось раздражение.

В принципе, мои дети научили меня находить время на многое. И на них, и на себя. Но мне не хватает какой-то системности и четкого планирования. Из-за этого что-то делается хорошо, а что-то все время откладывается на потом. Не всегда хватает времени или сил на хобби, или, может, это просто оправдание своей лени?

Я хочу стать более собранной, доводить начатое до конца и при этом чувствовать удовлетворение. Хочется организовать свои дела, хозяйство дома, воспитание детей, чтобы это приносило радость.

Что мне нужно? Понять, смогу ли я поменять свое отношение к домашним проблемам, возможно, получить дельные советы, как их преодолеть (потому что это не просто лень, это что-то другое). Совсем идеально было бы найти в сутках время на другие дела, другие хобби и попытаться изменить не только себя в более позитивную сторону.

Мои планки чистоты и порядка в доме сейчас выше моих возможностей. От этого периодически казню и ругаю себя. К тому же скоро лето, а это огород и грядки — как еще и их успеть? Жду дельных советов по организации домохозяйства, чудо-пенделя на пересмотр режима уборки!

Есть привычка все откладывать на самый последний момент, потом бежать как угорелая, особенно перед приходом гостей, праздниками, отчетами или когда нужно куда-то пойти. Пыталась составлять планы, намечать дела вперед, бросала эту затею. Нет постоянства, делаю все очень медленно. Нет даже капли времени для себя, или просто ленюсь, хочется всегда выглядеть красивой и ухоженной, тем более мужу тоже этого хочется. Серьезных увлечений нет, боюсь начать и бросить. Еще очень хочу побольше времени уделять детям. Срочно нужен волшебный пендель!

Шаг 1
Первый Понедельник



ШАГ НОСОВЫХ
ПЛАТКОВ

Дорогой читатель!

Приветствую вас на первом решительном шаге. Мы вместе: вы, я и те женщины, которые тоже держат в руках эту книгу. Поздравляю с началом пути в новую жизнь! Все мы разные, с различными характерами, жилищными условиями, материальным положением, количеством и возрастом детей, но всех нас объединяет одна проблема — мы не все успеваем.

Если вы читаете сейчас эти строки, то хотите что-то поменять в своей жизни. А значит, чувствуете в себе силы для этого. И они действительно есть. Первый шаг вами уже сделан — вы держите эту книгу в руках. Неважно, как она попала к вам. Возможно, вы читали мой блог и были на моих курсах. Или увидели ее на полке в книжном. Или вам подарила эту книгу мама или подруга, и вы решили раскрыть ее и попробовать научиться все успевать. Главное, что у вас есть такая потребность, и я от души желаю, чтобы, дойдя до последнего шага, вы смогли бы сказать: «Да, я не зря потратила время!»

Если вы решились что-то менять — дайте себе обещание, что хотя бы попытаетесь это сделать. Прочтите книгу до последней точки, чтобы с чистой совестью сказать: «Я сделала все что могла, но у меня не вышло». Но, поверьте мне, вы так не скажете.

Делать первый шаг лучше всего в понедельник. Обычно новую жизнь мы планируем начать именно с понедельника — бросаем курить, начинаем худеть.

Эта книга организована так, что удобнее всего шагать по будням. Суббота и воскресенье — перерыв, с понедельника занимаемся дальше. Если сейчас другой день недели — поставьте будильник на утро понедельника, чтобы не забыть и не пропустить еще одну неделю. Книга написана таким образом, что некоторые шаги лучше делать в определенные дни

ЕСЛИ ВЫ РЕШИЛИСЬ ЧТО-ТО
МЕНЯТЬ — ДАЙТЕ СЕБЕ
ОБЕЩАНИЕ, ЧТО ХОТЯ БЫ
ПОПЫТАЕТЕСЬ ЭТО СДЕЛАТЬ.

недели. Но если вам не терпится поскорее начать и вы боитесь, что запал решимости может погаснуть, — тогда приступайте к делу прямо сейчас.

Важно: делать шаги надо не чаще чем один шаг в один день. Это условие успеха.

Этот день мы посвятим слезам.

А почему бы и нет? Женщина может позволить себе иногда быть слабой, хотя бы наедине с собой. Жалуйтесь! Сегодня у вас прекрасная возможность поплакаться и излить душу. Не торопитесь. У вас целый день для того, чтобы подумать, проанализировать и записать все, что у вас накопилось, в конце этой главы. А также сегодня мы будем определять, почему вам не удается все успевать.

Есть три основных типа мам, которым не удается все успевать. Подумайте, к какому типу вы себя относите — к лентяям, перфекционистам или к обычным мамам, у которых действительно очень непростые условия? Вы медлительны или у вас постоянный аврал и много забот (например, дома грудничок или пара погодков и две собаки)?

Лентяи. Отнесите себя к ним, если видите, что масса вашего времени уходит впустую. Это сидение в интернете, на диване с сериалом и т. д. Вечером, оглядываясь на прошедший день, можно смело себя упрекнуть: да, я почти ничего не сделала, но и не стремилась ничего сделать. Не подумайте, что я упрекаю лентяев! Есть люди, которых так сильно подавляет масса накопившихся дел, что им страшно начать и у них заранее опускаются руки. Они тонут под психологическим давлением своих «хвостов». Гора неглаженного белья, разгром в доме, надо готовить, а еще надо заниматься с ребенком, а еще надо... Надо. И это «надо» парализует. Об этом мы позже подробнее поговорим. Руки опускаются и у людей с психологическими проблемами. Одни после

ссоры, например, с мужем или начальником перевернут весь дом, устроив генеральную уборку, а другие, напротив, лягут, накрывшись пледом, и у них не будет сил даже шевелиться. Но если вы думаете, что только те, кто ничего не делает, упрекают себя, — вы ошибаетесь.

Перфекционисты. Весь день в работе. Пироги в духовке, белье в шкафах по линейке, пол сияет чистотой. Но вы прекрасно знаете, что пирог не идеально симметричен, белье разложено не по цвету, а на полу уже осела свежая пыль, хотя она пока не видна глазу. И еще вы не успели помыть кота и погладить носки.

Обычные женщины. Да, есть еще и такие. Весь день как белка в колесе, но постоянно какие-то недоделки из-за объективной нехватки времени, сил, желания, настроения и т. д.

МОЯ ИСТОРИЯ

Думаете, мне не на что жаловаться? Вы ошибаетесь! И у меня есть свои «тараканы», которые не дают покоя. Увы, я такой человек, что мне все время должно быть интересно — только это мне не дает остановиться.

Я знаю об этой своей особенности и стараюсь себя зажигать, увлекать. Например, если я готовлю — я должна не просто жарить картошку, а попробовать приготовить новое интересное блюдо мировой кухни. Очень помогает покупка бытовой техники для кухни: появился аэрогриль, и я его с воодушевлением тестирую. Или новая сковородка-гриль, и вот уже пошли в ход купаты и зразы. Новая силиконовая форма для выпечки — начался марафон запекания, от пирогов до мяса. То же самое и в уборке. Не могу просто так мыть полы — у меня начинается депрессия. Поэтому я включаю аудиокнижку или запускаю фильмы на ноутбуке, ношу его с собой по комнатам и навожу порядок, не думываясь о процессе.



ОТЗЫВЫ УЧАСТНИКОВ ТРЕНИНГА

Я назову «Жизнь как мечта!». Выматывает однообразная домашняя работа. Все время откладываю то, что нужно сделать, на потом. Не нравится, что начинаю готовить, когда остается мало времени до обеда или ужина, да и блюда придумываю на ходу. Уборка квартиры происходит стихийно (нет определенного дня для определенных дел).

Уборка делается чаще всего по выходным, когда хочется отдохнуть, провести время вместе с мужем. Очень не нравится, что убираем все за один раз в выходной, а не по частям в рабочую неделю.

Самое ужасное то, что не чувствуешь, куда уходит время! Не можешь планировать выходные, культурный отдых или что-то, что требует предварительной подготовки. Вроде бы чем-то занимаешься, но потом понимаешь, что самые важные дела так и остались незавершенными!

Нет понимания приоритетов в домашней работе! Такое чувство, что тебя захватывает в водоворот бесконечного количества дел и ты совсем не управляешь собственной жизнью. От этого приходит апатия и опускаются руки.

Хочется лечь на диван, взять в руки вязание и просто отстраниться от всего...

Мой курс — «Перезагрузка». Я ленивая перфекционистка. Хуже этого ничего быть не может, по-моему. Если ты ленивый, тебе просто наплевать на все. Ну тебе лень, и все. А если ты перфекционист, то тебе надо все-все-все вычистить до последнего, и ты всегда найдешь себе работу. А я же смотрю вокруг: горы неубранного. Меня это все до ужаса раздражает, начинаю убирать, хватаюсь за все сразу, дела ни с места, и бросаю... Вроде как «или все, или ничего», потому что поверхностно убратся — это куда не годится, а убираться основательно сил и времени не хватает, вот и продолжаю сидеть в своем болоте.

Назову «Курс волшебного-экстремального повышения домохозяйской эффективности». Жалуюсь... только на себя. И в первую очередь за то, что не могу организовать мужа и детей на регулярную помощь в домашних делах. Мне просто жалко тратить на это их время, честно! Вспоминаю свое детство: уборка по субботам. Я ненавидела субботы из-за этой обязательной уборки. И теперь никак не могу возложить на постоянной основе часть домашних дел на детей (а ведь надо бы!), потому что не хочу давить на них этой обязателькой.

Шаг 2
Первый Вторник

ПОРЯДОК В ДОМЕ, ИЛИ
ВСЕ В ПОРЯДКЕ

Сегодня мы поговорим о порядке в доме. В конце этой главы вам нужно будет проанализировать, на что из уборки у вас уходит больше всего времени, что вы не успеваете убирать и почему. Ниже я приведу наблюдения и рекомендации, которые помогут вам лучше понять организацию вашего быта и выделить причины, по которым вы не успеваете поддерживать желаемый порядок.

Порядок совершенно не означает, что дом должен превратиться в музей. Если вы убрали и пропылесосили в детской, а через пять минут по полу разбросаны игрушки — это значит, в детской порядок. Там чисто и все на местах (место игрушек в данный момент на полу вокруг играющего ребенка). Если вы это примете, вам станет гораздо легче. Не надо мучить себя и ставить слишком трудные задачи, затем нервничать, торопясь их выполнить.

Многие женщины впадают в настоящее уныние, если не выполняют все, что запланировали. Спросите себя — а что изменится, если я не выполню пятый пункт? Ведь вы сначала делаете то, что более важно, — например, готовите еду. А на пятом месте в списке стоит мытье холодильника, и — о ужас! — вы не успели это сделать. У вас портится настроение, а стоит ли огорчаться? Если вы действительно выложились, не лентяйничали, но что-то не успели, подумайте — есть ли причины портить себе нервы из-за этого?

Похвалите себя за то, что уже сделали. Да, не протерли полы, зато погладили мужу рубашку. Могли вы одновременно гладить и убирать? Конечно, нет, а это значит, вам не за что себя упрекать. Это не просто. Есть люди, которые категорически не хотят видеть то, что они сделали!

Например, мой муж — типичный самоед. Он может прийти домой, принести зарплату, по пути купить продукты и подарки для меня и детей, дома все это разложить по шкафам и холодильнику, помочь повесить белье, поиграть с детьми, а потом вспомнить, что у него недоделана розетка. Этим он перечеркивает все, что сделал: «Я плохой хозяин». На вопрос «Как ты не видишь, что

делаешь столько всего полезного, нужного и важного?» отвечает, что «это ерунда, это каждый сделать может».

Я думаю, такое отношение к себе складывается еще в детском возрасте. Поэтому чаще хвалите своих детей, радуйтесь всему, что они сделали, любым их успехам, чтобы потом, во взрослой жизни, им жилось лучше и легче, чем нам.

Приведу еще один пример. На тренинге нужно было выполнить задание — расписать день и поставить баллы домашним делам по трудности. Молодая мама с двумя маленькими детьми пишет:

Мои ежедневные дела: пропылесосить полы — 2 балла, помыть — 3 балла, реже — протереть пыль и зеркала — 2 балла. Днем: опять же, полы, которые утром не успела домыть из-за детей, туалет — 7 баллов, ванная — 7 баллов, пытаюсь разбирать шкафы хотя бы по чуть-чуть — 5 баллов, помыть окна и подоконники — 6 баллов, плюс приготовить еду — 4 балла. Вечером: погладить, убрать на кухне — 2 балла. По два-три раза в день, наверное, только мою посуду — 1 балл за каждый подход к раковине. И в течение всего дня раскладываю по местам все вещи, что попадают под руки, — 1 балл. А вот что не успеваю — это по 10 баллов: помыть холодильник, микроволновку, место, где стоит помойное ведро, плита. Похоже, это все лень-матушка.

Весь день она работает по дому, к тому же с малышами на руках, и в итоге делает вывод, что невыполненные большие дела, на которые не хватает физических и моральных сил, — это лень. Поверьте, вы не обязаны обладать волшебными способностями. На занятиях были женщины, которые с удивлением понимали, что предъявляют к себе такие требования, какие реально выполнить только уборщице, приглашенной на полный рабочий день. А у них были еще маленькие дети и приготовление завтрака, обеда и ужина.

Я почти год пыталась приучить себя вставать рано, очень уж меня вдохновляли эти милые истории «Я встаю в 5 утра и все успеваю», заработала только невроз. Плюнула и поняла, что надо жить так, как удобно и комфортно мне, и стала просыпаться в разное время.

Многие женщины часто сравнивают себя с другими, и очень часто другие — лишь воображаемые люди. Можно выложить в блоге снимок детей, играющих в настольную игру, где все будет идеально. Но вы можете не знать, что на ужин у них магазинные пельмени или что в кадр не попала гора непоглаженного белья, а за пять минут до снимка был скандал с детьми из-за компьютера.

Это похоже на образ фотомодели. Шпильки, живот втянула, ретушь — идеальная картинка. Фотограф убирает камеру, и устало сутулятся плечи, туфли летят в угол и стирается макияж. Вы можете прочитать тысячи книг по управлению временем, но помните, что их авторы — такие же иллюзорные модели, а в жизни — обычные люди со своими трудностями.

Часто идиллия обманчива. Женщины, которые успевают все, живут одни, без детей, или у них есть прислуга. Все остальные имеют полное право быть нормальными хозяйками без волшебных способностей.

Вы знаете, я очень долго чувствовала себя плохой мамой, когда моя свекровь мне постоянно твердила, что ее дети были развиты более моих, а сама свекровь работала с 8 до 8 и писала диссертацию, и дома был порядок и... много чего еще. А вот у меня ни на что времени не хватает — хоть и встаю я в 5 утра... наверное, не туда его трачу. Но однажды я поговорила с ее старшей сестрой, и... все у меня встало на свои места! Просто свекровь, наверное, забыла, что воспитанием ее детей занималась... бабушка.

Конечно, я не призываю вас оставить все домашние дела и жить в полном хаосе. Нужно научиться меньше восхищаться «идеальностью» других и перестать корить себя за свою «ущербность». Бывают хозяйки, которые действительно день и ночь прибирают дом, и у них все блестит до последнего сантиметра пола под диваном. Но уверены ли вы, что это нормально, если несчастная крошка на ковре способна довести их до нервного срыва?

Самое главное — расставить правильно приоритеты и не жертвовать своим здоровьем или нервами домашних ради порядка.

МОЯ ИСТОРИЯ

Когда у меня родился четвертый ребенок и в доме оказалось трое маленьких погодков, про идеальный порядок можно было забыть. Только я успевала убрать в одном месте — что-то раскидывали в другом. Это была бесконечная карусель неплодотворной уборки.

Зачем тратить столько усилий на почти бессмысленное занятие? Зачем три раза в день драить кухню и постоянно убирать игрушки? Я попыталась найти ответ и поняла — несмотря на то, что сама люблю порядок, я делала это для мужа. Ему нравится приходить в чистый дом, он гордится тем, что я, несмотря на загруженность, создаю уют. С этого дня я сократила свою дневную работу и подбирала все «хвосты» за час до возвращения мужа с работы. Результат был тот же, а усилий на него тратилось гораздо меньше. Кроме того, мою совесть мучили неразобранные шкафы. И силы, которые тратились на бесконечную уборку разбросанных детьми вещей, я смогла направить на давно отложенные дела. Это пример ситуации, когда приходится чем-то жертвовать. В данном случае я жертвовала порядком в течение дня.

Меня часто спрашивали, какой распорядок жизни был у меня, когда трое погодков были совсем маленькими? Это запись из моего

дневника 2009 года. Яне пять лет, Вове три года, Яше меньше двух лет. Опишу систему работы, которая помогает мне справиться с домашними делами.

Проснувшись и на автопилоте отправив всех, кто уходит в сад, школу и на работу, я беру тайм-аут — наливаю чай и сажусь за компьютер. Мне хватает получаса, чтобы проснуться окончательно. Теперь надо привести себя в порядок — умыться, причесаться и одеться в удобную для работы одежду, стать красивой — от этого поднимается настроение и появляется энергия для подвигов. Теперь — на старт!

Уборка

Перед началом домашних дел запускаю все, что может работать само, — посудомойку, стиральную машину, хлебопечку, мультиварку и т. д.

Кухня. Убираю со столешницы, стола и открытых пространств все, кроме необходимого минимума. Поверхности должны быть свободными, никаких баночек и коробочек. В ближней досягаемости в ящиках и на полках оставляю только то, чем пользуемся каждый день. У меня поднято на самые отдаленные полки кухни то, чем пользуемся раз в месяц, а все, что используется реже, — убрано в верхние ящики или вообще вынесено в гараж. Убираю кухню каждый день всю — до места для мусорного ведра и подоконника. Последнее — мою полы и ухожу оттуда. Теперь делаю перерыв, с чистой совестью полчаса уделив себе, — например, могу посидеть в интернете.

Комнаты. Выбираю среди оставшихся комнат ту, где убирать не хочется, и навожу там порядок, в последнюю очередь мою пол. Включаю что-нибудь во время уборки. По ходу проверяю вещи на предмет «чем мы не пользовались последний год» и выкидываю все, что не жалко, — что жалко, убираю прочь из комнаты (чаще выношу в гараж, оттуда выкидывать проще). Делаю перерыв минут

на десять и перехожу к следующей по сложности и «нелюбимости» комнате. И так — пока все не будет убрано, вместе с прихожей. Все места, где любит заводиться хлам, контролирую — под кроватью, в шкафах прихожей — и ежедневно опустошаю. Начинаю уборку в комнате с той работы, которую люблю меньше всего, — у меня это подоконники.

Еда

Если надо приготовить еду к 12 часам, то начинаю готовить сразу после уборки кухни, в другом случае — после уборки дома. Меню планирую с вечера, достаю размораживаться все, что нужно разморозить, и замачиваю то, что нужно замочить. Если делаю то, что можно заморозить (перцы, голубцы, тефтели, зразы и т. д.), — готовлю в два-три раза больше и замораживаю. Завела книжку со списком блюд от гарниров до мясных и горячего, и если нет плана, что приготовить, — листаю ее для вдохновения, это позволяет разнообразить питание семьи. Стараюсь минимум раз в неделю экспериментировать с новым блюдом и что-то печь, удачные опыты вношу в книжку.

Если до вечера осталось много времени и я решаю что-то сделать по дому, а не отдохнуть, то планирую не более одного дела. Все это я делаю за три часа дневного детского сна или их игр. Время после того, как они уснут вечером, неприкосновенно — только для нас с мужем, никаких домашних дел.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- Избавьтесь от привычки оставлять одежду там, где ей быть не положено: на кресле, стульях и прочей мебели, — вещи должны жить только в шкафу.
- Не убирайте все «с глаз долой» — только аккуратно складывайте и кладите на место.
- Не допускайте, чтобы пакеты и коробки по углам стали нормой.
- Заведите список необходимых дел — разбор шкафов, сортировка игрушек и т. д.
- Планируйте на каждый день только одно большое дело, итого — пять больших дел на неделю. На субботу — одно большое дело для мужа (чисто мужское).
- Оставляйте выходные максимально свободными от дел — только время для детей и семьи в целом.

ЗАДАНИЕ 1

Посмотрите на свой обычный день и подробно распишите его в таблице — когда, как, где и сколько времени вы убираете, сколько сил тратите, по 10-балльной шкале. Лучше всего прожить этот день с книгой под рукой, делая пометки о затраченном времени на каждый участок вашего дома.



ОТЗЫВЫ УЧАСТНИКОВ ТРЕНИНГА

Подумала, посчитала и впала в протрацию: то есть из всего, что я понаписала, вытекает, что все дела, если их делать быстро-быстро (к сожалению, копуша я еще та), то их можно сделать за утро — 4 минуты в ванной, 4 минуты в прихожей, 15 минут на кухне (даже много, ну ладно, пусть будет 15), 15 минут в комнате, итого — 38 минут (упала под стол). Далее, 38 минут утром, 38 минут вечером и плюс днем два раза по 10 на комнату. Итого 96 минут, плюс 1,5 часа на готовку. **ВЫВОД:** на хозяйственные дела тратится в среднем 3 часа... а куда девается остальное время?! Никуда!!! Да, все подсчеты грубые, не учтено время на прогулку, посещение поликлиник, магазинов и т. д., но если все пересчитать, то все равно остается куча времени. Нужно все делать быстро, а не растягивать на целый день. Америку, конечно, не открыла, но для себя сделала огромный вывод, может, кому-то еще пригодится.

Что я делаю два, а то и три раза в день? Мою посуду. Потом посуду мою. Потом снова мою посуду. Муж против покупки посудомоечной машины, говорит — что там делать, я да малыши, а он, мол, почти тарелки не пачкает. Теперь решила — с этого дня договоримся, что либо он моет сам, либо ест из тех, которые почти не пачкает. Ему денег жалко — а меня?

Раньше я постоянно гладила, потом стала покупать только те вещи, которые отлично сушатся, достаточно их хорошо встряхнуть, расправить и повесить. И — какое чудо! У меня постепенно ушла моя ежедневная глажка. Это минус одна проблема быта!

Мой обычный день. Мне стало грустно, потому что все время казалось, что я занята целый день чем-то полезным, а тут обратила внимание на свои дела... и... я в ужасе... оказывается, я круглый лентяй! Я думала, конечно, что работаю не на 100 КПД, но что все так плохо, и не подозревала...

Не могу жить в системе. Я сама создаю завал — во всем. Например, к вечеру у меня целая коллекция грязных кружек у компьютера. Стоит оказаться там всего одной, и пошло-поехало... Или шкаф. Пока на нем пусто — я ничего на него не брошу. Но стоит оставить хотя бы расческу... Я не смогла переделать себя под быт, а быт под себя подстраивать не хочу. Поэтому внимательно присматриваюсь к себе и ищу особенности. Вот, к примеру, на шкаф поставила рамки с фото — кинуть что-то между ними не поднимается рука. А кружку купила себе новую, очень красивую и любимую, чтобы хотелось пить только из нее, а не таскать каждый раз новую.

Шаг 3
Первая Среда



УПРАВЛЕНИЕ
ВРЕМЕНЕМ

Перед тем как приступить к третьему шагу, ответьте на вопрос, выполнили ли вы второй. Если нет — дальше читать не имеет смысла. Возвращайтесь, берите карандаш и заполняйте таблицы. Если все готово — приступаем к следующему шагу.

В этой главе мы разделим ваш дом на зоны уборки по времени — семь минут на поверхностную уборку и тридцать минут на качественную. Главный принцип — раз в неделю вы наводите качественный порядок в определенной зоне и дальше тратите на эту зону всего семь минут в день — просто поддерживаете чистоту без особых усилий. Таблицы, которые вы заполните в конце этой главы, помогут вам систематизировать вашу уборку по зонам и времени.

Семиминутка. Некоторые мамы удивляются: что можно успеть за семь минут? Но если вы семь минут быстро и не отвлекаясь убираете — можете успеть создать комфортную видимость порядка. Такой подход поможет вылечить лень тем, у кого много времени, и эффективно использовать свой минимум тем, у кого времени действительно мало.

Подумайте, семь минут пусть и мало — но лучше, чем ничего. Мы можем ждать, пока у нас чудесным образом появится много времени, и погрязать в хаосе. А можем найти семь минут — всего лишь семь минут. Этот маленький отрезок времени можно провести с пользой и не устать.

Тридцатиминутка. А что можно сделать за полчаса? Это хорошая, качественная уборка одной зоны, на которую в дальнейшем будет хватать семи минут. Полчаса — это много. Конечно, если вы из них пятнадцать минут не стоите и не думаете: ох, с чего же начать?

Часто мы не начинаем дело, так как считаем, что все равно не успеем его выполнить. Надо учиться видеть только одну конкретную зону и решать в данный момент только одну конкретную задачу.

ТЕОРИЯ ОДНОЙ ЛАДОШКИ

Это история из жизни моего мужа. У него был период, когда опустились руки. На работе завал, масса дел, сдвинуть эту массу было просто не по силам. Тогда я вспомнила сказку, которую читала еще в детстве. Вот ее общий смысл:

Жил-был молодой мастер по мозаике. Один знатный господин заказал ему дорогой стол и дал задаток. Парень был так горд этим заказом, что на радостях начал кутить. А когда опомнился, оказалось, что сроки уже поджимают. Что делать? Старый мастер решил ему помочь. Прикинул, сколько дней осталось до сдачи стола, и рассчитал объем дела на день. Вот что он посоветовал: «Делай за один день то, что сможешь накрыть своей ладонью, и не более того». Так молодой мастер успел сделать заказ в срок.

Мой муж тоже нашел свою дневную меру, а в кругу семьи мы стали называть этот прием «теорией одной ладошки».

МОЯ ИСТОРИЯ

Утром, после того как проводила детей, я обычно садилась за компьютер — проверяла почту, читала новости. Бывало так, что вроде бы все просмотрела и делать тут уже нечего, но и вставать, заниматься делами, тоже не хочется. И я придумывала себе такие поблажки: вот сейчас будет 8 утра, я встану сразу и пойду работать по дому. Это было обычно без десяти-пятнадцати минут восемь. И я сидела, бессмысленно обновляла странички и убивала свое время.

В одно действительно прекрасное утро я разозлилась на себя. Ну что это такое? Давай, Марина, поднимайся, делать тебе тут

нечего. Я встала — на часах было семь часов сорок пять минут. И так как я была рассержена, а утро обычно начиналось с уборки на кухне, я пошла туда и начала быстро, энергично наводить порядок. Сделала последний штрих — протерла столешницу, бросила взгляд на часы. Не может быть! Всего восемь утра? Да я бы сейчас только, вздыхая, поднималась из-за компьютерного стола, а у меня уже за плечами чистая кухня, обычно так меня угнетавшая.

Я поняла, что мы недооцениваем небольшие отрезки времени. Много времени уходит на то, что мы настраиваемся, раскачиваемся, заставляем себя. А надо просто брать и делать.

Но худшее, что вы можете делать в плане наведения порядка, — это хвататься за все дела сразу. Мы часто встречаемся с подругой, у которой один ребенок. Их семья приходит к нам на выходных — взрослые играют в настольные игры, дети бегают, развлекаются и крушат дом. Четверо моих и один ее — уже пятеро, плюс две пары взрослых. Взяли по кружке и по тарелке — уже девять комплектов. Каждый что-то сдвинул, положил не туда — уже хаос. И вот однажды, когда мы их провожали, моя подруга говорит: «Ужас. Как ты все это будешь убирать? У меня от одного вида руки опускаются». Все дело в том, что она видит целую, общую картину и, конечно же, ужасается. Если представлять, сколько сил и времени потратится на приведение дома в порядок, то может охватить настоящее бессилие, отчаяние. Так смотреть нельзя. Лучше всего вообще об этом не думать. Нужно разделить мысленно весь дом на небольшие участки и убирать их последовательно, ни на что не отвлекаясь.

*ХУДШЕЕ, ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ ДЕЛАТЬ
В ПЛАНЕ НАВЕДЕНИЯ ПОРЯДКА, —
ЭТО ХВАТАТЬСЯ ЗА ВСЕ ДЕЛА СРАЗУ.*

Первым делом я вижу грязную посуду. Открываю посудомойку и все туда сгружаю, запускаю, и — о чудо — кухня в три раза чище, хотя я совершенно не переутомилась. Но везде печенье, остатки тортика, салатика и т. д. Еду — в холодильник и шкафы,

что осталось? Всего лишь протерла поверхности и подмела полы — все, теперь вполне терпимо, можно двигаться дальше. А если бы я начала злиться и паниковать? Хваталась бы то за одну кружку, то за остатки пиццы? Мудрость «За двумя зайцами погонишься...» прекрасно работает и в домашнем хозяйстве.

ЗАДАНИЕ 1

Вернитесь ко второму шагу и проанализируйте свой быт. Посмотрите на таблицу, в которую вписали вашу повседневную работу по дому, и подумайте, как ее оптимизировать. Что явно лишнее? Что лучше передвинуть во времени, а что сократить с двух-трех раз в день до одного? Исправляйте, делайте пометки. Это ваш черновик, мы будем его безжалостно править, чтобы улучшить вашу жизнь.

Например, на вашей тумбочке в коридоре постоянно лежит что-то действительно нужное, но это создает видимость беспорядка. Купите красивую широкую шкатулку или контейнер, это создаст опрятный вид. Вы бросаете на шкафчик одежду? Поставьте там несколько рамок с фотографиями — на них вы уже не бросите футболку или джинсы. Пять раз в день собираете игрушки? Сократите до двух, поверьте — ничего страшного не случится. Складывайте посуду в посудомойку, а не сначала в раковину.

А теперь мы перейдем к следующей части, которая нравится абсолютно всем моим ученицам.

ЗАДАНИЕ 3

Чтобы не расплываться по мелочам, в таблице «30+7+7+7» составим расписание на новую неделю, где на каждый день впишем только одну зону, которая будет требовать глобальной уборки. На эту зону выделяем обязательные полчаса. Количество зон определили вы сами в таблице «Зоны дома». Постараемся не занимать уборкой выходные.

30+7+7+7

День недели					
Понедельник					
Вторник					
Среда					
Четверг					
Пятница					
Суббота					
Воскресенье					

Моя таблица 30+7+7+7

День недели	Кух. 1	Зал	Прихож.	Дет.	Спал.	Кух. 2
Понедельник	30	7	7	7	7	7
Вторник	7	15	15	7	7	7
Среда	7	7	7	30	7	7
Четверг	7	7	15	7	15	7
Пятница	7	7	7	7	7	30
Суббота	—	—	—	—	—	—
Воскресенье	—	—	—	—	—	—

На кухне большая уборка два раза в неделю, так как это самое грязное место. Список работ включает мытье холодильника, плиты, места для мусорного ведра, по необходимости — окна. Тридцатиминутки разбиваю по пятнадцать минут на прихожую и нашу спальню, но прихожая — это второе место по загрязнению, и я усиленно убираю там два раза в неделю — мою полы, шкаф с обувью и протираю зеркала. Детские под контролем самих детей, но все равно там нужна твердая мамина рука, и я выделяю на две комнаты полную тридцатиминутку. Выходные дни оставляю свободными.



ОТЗЫВЫ УЧАСТНИКОВ ТРЕНИНГА

Как мне можно оптимизировать свой быт.

Вставать и ложиться пораньше.

Четко определить, сколько по времени уходит на то или иное занятие, и сделать для себя график (утро/вечер).

Часть домашней работы (самое нелюбимое) делать с утра перед уходом на работу, успевать убирать за собой посуду.

Замораживать заготовки для супов.

Равномерно распределить уборку и готовку по дням недели и оставить выходные свободными.

Сделать план на год, где глобальные мероприятия (мытьё окон, разморозка холодильника, стирка штор, вытряхивание ковра) будут прикреплены к конкретной неделе. А то так вроде помнишь обо всем в отдельности, а потом до каждого дела руки не доходят, все откладываешь.

Поближе познакомиться с мультиваркой и начать ее эксплуатировать по полной!

Быстрая ежедневная уборка — как привычка!

Выбор для глажки одного дня в неделю, не больше!

Постоянно держать на видном месте план работ на сегодня и на ближайшую неделю (магнитно-маркерная доска).

Делюсь своей маленькой хитростью, которая немного похожа на то, что описано. Так вот, я не беру семь минут, а просто в момент, когда вижу проблему, ее сразу и устраняю. Пример: просто зашла почистить зубы, увидела грязный кран или другой объект — протерла, заодно и другие объекты рядом — влажные салфетки всегда под рукой. Так и в других комнатах.

Для меня хорошим стимулом для быстрой уборки явился робот-пылесос. Вот пылесосить ненавидела с детства. Этот шланг дурацкий. А теперь процесс главное начать в одной комнате и все поднять с пола, разобрать мелочевку и протереть пыль, запускаем пылесос, закрываем дверь и убираем следующую комнату. Потом элементарно протираем пол по уже убранному/пропылесошенному, и вуаля.

Когда было с ребенком совсем мало времени, я расписывала самые важные дела, которые тянут так, что спать не могу, по дням недели или даже по неделям. И выходило, что в этот выходной я в дневной сон ребенка мою ванную, а в следующий выходной в его дневной сон разбираю шкаф. Медленно, да, но поэтому выполняю только то, что просто жить не дает.

Как оптимизировать свою работу по дому? Я заметила, что если приготовлю чуть побольше еды (выделив на это, соответственно, больше времени и отказавшись в этот день от каких-то мелких дел), то на следующий день высвобождается несколько часов и на более крупные дела, и на досуг, и на общение с детьми. Еще мне очень не хватает посудомойки, так как мытье посуды занимает у меня достаточно много времени.

Шаг 4
Первый Чемберз



НА СТАРТ!
ВНИМАНИЕ! МАРШ!

Мне не раз писали молодые мамы, что постоянную чистоту и уют в доме поддерживать нереально. Или возможно только ценой вечной усталости. Для них было настоящим открытием, что времени и сил на это тратится гораздо меньше, чем кажется. Сегодня я поделюсь с вами опытом, который поможет вам справиться с самым трудным — с тем, как начать уборку, если опускаются руки. А также как находить на нее время, даже если времени совсем нет.

ПРАВИЛО ПРАВОЙ РУКИ

Если вы растерялись, не знаете, с чего начать семиминутку, начните ее с правой руки. Да-да, я не шучу. Многие люди впадают в ступор и тратят время на размышления, за что схватиться в первую очередь. Если вы не можете сами себя организовать и быстро выделить главное, то начинайте уборку комнаты по кругу — с того, что ближе к правой руке.

И каждый раз, когда у вас появляются сомнения, не давайте им красть время, а вспоминайте правило правой руки (ППР) и — вперед. Не надо задумываться о сложности работы, останавливайте поток негативных мыслей. Вспомните мудрое изречение: «Трус умирает семь раз!»

Правило правой руки поможет справиться с проблемой отвлечения от цели. Одна молодая мама писала мне, что она идет на балкон за картошкой для супа, видит там сухое белье, начинает снимать. Несет его в шкаф, а в комнате на полу — игрушки. Начинает собирать. Прошел час, возвращается из школы старший ребенок — супа нет.

НЕ НАДО ЗАДУМЫВАТЬСЯ О СЛОЖНОСТИ РАБОТЫ, ОСТАНАВЛИВАЙТЕ ПОТОК НЕГАТИВНЫХ МЫСЛЕЙ.

Еще один типичный пример. Мой муж начинает убирать в спальне. Открывает шкаф, чтобы сложить туда вещи. Видит ящик для бумаг. Открывает его и выкладывает все эти бумаги на кровать. Начинает сортировать. И так два часа. Что требовалось? Поверхностно убрать в спальне, чтобы она приобрела уютный и опрятный вид. Что на выходе? Гора бумаг из всех ящичков, и он, взмыленный, пытается их разобрать.

МОЯ ИСТОРИЯ

Эта история запала мне в душу. Моя знакомая воспитывает одного сына, а у ее соседки — большая многодетная семья. И вот она с удивлением смотрит на многодетную женщину, у которой все всегда в идеальной форме: внешность, дети как с картинки, дома пахнет пирогами и чистотой. А она, уставшая, далеко не все успевающая, просто поражалась — как? Как такое в принципе возможно? И вот однажды решила спросить.

— Скажи, ну как ты все успеваешь? Есть же секрет?

— Секрет? Тогда и ты мне ответь: что ты делаешь, когда просыпается?

— О-о-о... я думаю, сколько всего надо делать.

— А я не думаю. Я беру — и делаю!

Никакой траты времени на размышления. Брать — и делать. Пусть это станет вашим девизом.

ЗАДАНИЕ 1

Прямо сейчас отложите книгу и выберите одну зону из таблицы третьего шага (не самую проблематичную). Засеките семь минут и быстро, не останавливаясь и ни на что не отвлекаясь, приберитесь. Только после этого продолжайте читать.

Запишите ощущения от этих семи минут. Вы можете поделиться впечатлениями с мужем, подругой, мамой. Но самое главное — запишите здесь, по горячим следам. Эти семь минут в другой день просто канули бы в прошлое, а теперь в вашем доме есть пусть маленький, но сдвиг — уголок порядка.

Мои семь минут

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ЗАДАНИЕ 2

Обязательно приступайте ко второму заданию после того, как выполните первое. Запланируйте уборку в самом кошмарном для вас месте, обязательно сфотографируйте (хотя бы на телефон) его до разбора, убирайте семь минут, сфотографируйте после разбора. Покажите фотографии кому-нибудь из близких, позвоните, делитесь своими эмоциями, если у вас есть такая потребность.



ОТЗЫВЫ УЧАСТНИКОВ ТРЕНИНГА

Поставила таймер. На старт, внимание, марш!

Итак, я успела:

- собрать всю посуду в раковину, залить ее горячей водой
- вымыть плиту (больше всего времени)
- вымыть стол
- поставить на место весы, молоко, подсолнечное масло
- убрать игрушки
- немножко расхламить полку на столе
- залить пенной водой стол под мультиваркой и мультиварку
- повесить свежее полотенце
- подмести
- вымыть три тарелки

Мой выбор пал на кухню. Помыла 5 тарелок, 4 бокала, миску от теста, миску от начинки (стряпала пирог). Протерла плиту, холодильник, раковину, кафель возле мусорного ведра и над столом. Что??? Всего за 7 минут?! С вдохновением провела еще одну 7-минутку. Спальня, которая не убиралась 5 дней. Я впечатлена!!! Осталось только помыть пол!

Купил мне муж таймер, и действительно, по таймеру понимаешь, сколько тратится времени на уборку, и время тик-так, и ты стараешься не отвлекаться. Я никогда раньше не страдала перфекционизмом, а тут за собой заметила, что едет на этой почве крыша. Вот за 7 минут я успеваю в каждой зоне сложить вещи по местам, в некоторых зонах чуть больше успеваю делать, например в ванной я успела зеркало помыть и умывальник.

Ого! Меня не заставишь убраться чистое, поглаженное белье по шкафам. Так и лежит на гладилке неделями... А работы-то на 7 минут!

Настоящее открытие — уборка «30+7+7+7». Поскольку практика показала, что мое стремление переделать кучу дел в один день (вылизать весь дом, наготовить) не приводит ни к чему, кроме усталости и самоедства. Это настоящее чудо, вроде бы по комнате в день, а порядок везде. Кроме того, мне это помогло избавиться и от перфекционизма. Поскольку я теперь как сумасшедшая не бегаю по всему дому в поисках «где что плохо лежит», а со спокойной совестью говорю себе: если что не так, в тридцатиминутку этой комнаты все исправлю, и не разрываюсь.

Шаг 5
Первая Пятница



ОТДЫХ: ВЕЧЕРА, ПРАЗДНИКИ
И ВЫХОДНЫЕ

Сегодня поговорим о том, как мы отдыхаем, — отдых тоже надо планировать. Я читала, что человек должен работать не более сорока часов в неделю, а шестьдесят часов — это просто критическое число! Не знаю, насколько правдивы были слова этого психолога, но мы, мамы, про все эти цифры можем смело забыть. На домашнее хозяйство и воспитание детей тратится гораздо больше времени, так что лучше даже не начинать считать часы.

Теперь ответьте на вопрос — вы действительно отдыхаете? Получаете удовольствие от своего отдыха? Когда вы чувствуете себя по-настоящему отдохнувшими? У меня есть несколько способов, которые позволяют действительно восстанавливать и физические, и моральные силы.

Сон. Хороший сон помогает мне прийти в себя. Один раз в неделю (обычно в субботу) я высыпаюсь. Для этого надо накануне пораньше лечь спать, не жалея «напрасно потраченного времени». Детям оставить планшеты и йогурты и сказать, что утром маму не будить. В этот день я просыпаюсь в десять утра полной сил на всю неделю.

Нельзя недооценивать сон. Однажды я почувствовала, что у меня кончились силы. Присмотревшись к себе, я ужаснулась — нет никакого желания что-то делать! Я же всегда, даже с грудничками, чем-то увлекалась, а теперь хочу только спать, вяло шатаюсь по дому, еле-еле делаю самое необходимое. Этот период совпал с тем, что моего мужа положили в больницу, и я осталась одна. До этого вечерами мы сидели до часа ночи — или в интернете, или смотрели кино. А после вставали в семь утра. Без мужа мне было скучно, и я решила — а может, мне выспаться? И начала ложиться в десять вечера. Прошел понедельник, затем — вторник. А в среду я встала, как всегда взялась за дела и вдруг совершенно неожиданно поняла, что снова вернулась в ту форму, когда хочется жить, петь и творить. Сон все преобразил. Поэтому, если у вас есть

схожие проблемы и хотя бы малейшая возможность выспаться — воспользуйтесь ею. Но ложиться лучше именно вечером пораньше, потому что, если отсыпаться утром, чаще всего просыпаешься в плохом самочувствии от долгого сна до обеда.

Смена деятельности. Я читала разные книги по психологии, во многих из которых говорилось, что очень хорошее средство от психологической усталости — просто гулять, смотреть по сторонам, вдыхать воздух. А вот поток информации с телеэкрана или с монитора компьютера делает ваше состояние только хуже. Есть такое выражение: «Лучший отдых — это смена деятельности». Более того, лучший отдых — это смена не только деятельности, но и места деятельности. Лежа у телевизора или сидя у компьютера, отдохнуть невозможно.

Когда я решала в выходные «отлежаться» дома, я действительно лежала, и к вечеру возникало стойкое ощущение, что мне еще хуже и я более уставшая, чем в начале дня. А если мы семьей выезжали на природу, я бегала за детьми, жарила шашлыки, работала на даче, копала грядки и возвращалась домой физически уставшей, то накопленный стресс меня покидал.

Еще один пример. Однажды отец моего мужа пригласил его на свою дачу помочь. Мой муж программист, на работе весь день за монитором и дома так же «отдыхает» — что-то читает в интернете. И вот на два дня он поменял клавиатуру на лопату — копал яму под фундамент. Приехав домой, он сказал: «Я вернулся другим человеком, отдохнул, чувствую себя гораздо лучше!»

ЗАДАНИЕ 1

Заполните в таблице левую часть, ответив на вопросы:

Как вы проводите время, когда дети уснули?

Как вы проводите выходные дни?

Затем заполните правую часть, написав, как вы хотели бы проводить это время. Пишите реальные вещи, исходя из своих возможностей. Например, если никак не получится уйти на яхте в кругосветное путешествие без детей, упоминать об этом нет смысла.

Как вы проводите время, когда дети уснули?

Реальность	Желания

Как вы проводите выходные дни?

Реальность	Желания

ЗАДАНИЕ 2

Распланируйте наступающие выходные так, чтобы вы смогли вырваться из четырех стен. Запишите то, что поможет вам осуществить свои планы. Например, попросить маму посидеть с малышом, а самим отправиться в кино. Или позвонить друзьям и пригласить их устроить всем вместе легкий пикник на природе. Или записаться в косметический салон, а мужа назначить «дежурным по ребенку».

Время, когда ребенок спит

Планы	Способы выполнения

Выходные

Планы	Способы выполнения

ЗАНЯТИЯ ВМЕСТЕ С ДЕТЬМИ

А если не получается вырваться из дома? Как быть, если на улице непогода или болеют дети? И как расслабиться с детьми, когда они постоянно требуют внимания?

Все знают, что надо заниматься с ребенком. Но почему-то всегда говорят, что это необходимо для его развития. Я уверена, что самое главное в этих занятиях — единство семьи, общение между ее членами. Чем ближе взрослые к детям и друг к другу, тем больше доверия и меньше взаимных ошибок. Но зачастую ребенок становится объектом воспитания, а не человеком, с которым родители хотят найти общий язык и дружить.

Что же может сплотить семью? Например, совместные походы, но, к сожалению, сейчас это не очень популярно. Просмотр фильмов? Мы устраиваем такие домашние вечера с поеданием пиццы прямо на диване, но каждый смотрит в экран, и нет особого внутреннего контакта.

Некоторые мамы пишут, что они не хотят играть с детьми, им скучно и из-за этого стыдно.

Я тоже испытывала подобное. Наверное, это нормально. Взрослой женщине неинтересно лепить куличики или агукать. Гораздо интереснее наблюдать, как развивается ребенок, смотреть на него и радоваться успехам, наслаждаться, что именно ты его обучаешь. Понятно, что обычно все это особенно ново и остро с первым ребенком, а снова и снова строить домик из кубиков (если ребенок уже третий или четвертый) — скучно. Не нужно стесняться этого или стыдиться.

Поэтому ответьте на вопрос — чем бы вы сами с удовольствием занялись? Может быть, вы хотите сделать панно на кухню? Расписать витражными красками графин? Завести зеленый огороδικ

ЗАЧАСТУЮ РЕБЕНОК СТАНОВИТСЯ
ОБЪЕКТОМ ВОСПИТАНИЯ,
А НЕ ЧЕЛОВЕКОМ, С КОТОРЫМ РОДИТЕЛИ
ХОТЯТ НАЙТИ ОБЩИЙ ЯЗЫК И ДРУЖИТЬ.

на подоконнике? Слепить статуэтку из глины? Начать делать украшения из полимерной глины? Вышивать салфетки? Вязать прихватки? Валять игрушки? Шить тильдочек?

Мой муж любит конструкторы. Знаю, что он тоже иногда себя казнит, что мало занимается с детьми. Но если они просят: «Папа, поиграй с нами!», то с радостью идет собирать очередной танк или космолет. Или, когда меняет колеса у машины, зовет детей: «Давайте со мной гайки закручивать!» И я тоже включаю детей в свои дела: «Идите тесто месить!» Если занимаюсь чем-то, что им тоже доступно, то стараюсь их привлечь к этому. И вовсе не для того, чтобы «все умели» (хотя это приятный бонус), а чтобы дети общались с нами больше и ближе.

Например, я выращиваю овощи и, чтобы включить детей, завела для каждого на даче отдельную грядку — едим кукурузу Яши, огурцы Вовы, лук Яны. Или другой пример — купила всем велосипеды, чтобы мы могли семьей совершать путешествия на колесах. Пусть пока только на даче и не больше часа, зато по новым местам и обязательно с пикником. Хотя изначально у меня был велосипед «для похудения». Вот так можно совместить детей и фигуру.

Одна женщина писала мне, что у нее есть хобби, требующее вдохновения. Но когда есть время — нет вдохновения, она устала с грудничком, и хочется просто полежать или выпить чаю. А когда эта самая муза прилетает, чаще всего надо убирать, стирать, готовить. Что тут делать? Можно выделить дома уголок, в котором бы «жило» хобби в быстрой доступности. Появилось двадцать минут? Вызываем вдохновение! Садимся и начинаем творить. Иначе

ЛЮБОЙ, ДАЖЕ САМЫЙ
ДОЛГИЙ ПОХОД НАЧИНАЕТСЯ
С ОДНОГО, САМОГО
ПЕРВОГО ШАГА.

можно всю свою жизнь только и мечтать о том, как вы начинаете вышивать, делать тильд, выращивать орхидеи. Любой, даже самый долгий поход начинается с одного, самого первого шага. И весь путь состоит из таких маленьких шагов.

Игры

Для семей, у которых нет дачи или возможности для велопрогулок, есть прекрасный выход — современные настольные игры. Это не только шашки и бродилки с кубиком и фишками. Когда вы столкнетесь с проблемой выбора игры, будете удивлены — их сотни. Хочу порекомендовать то, во что с удовольствием играем в нашей семье, — эти игры можно легко найти в интернете и прочитать более подробные описания.

Сырный замок. Играть в него может и пятилетка, но чем старше становится ребенок, тем больше возможностей открывает эта игра. Это многоуровневая коробка: живое, движущееся поле, на котором появляются и исчезают сыры; крыши, под которыми не знаешь, какой ждать сюрприз; точеные башенки и разные ловушки. Единственный минус — большая коробка, сложно носить с собой.

Доббль. Небольшая круглая коробочка с карточками. Это игра на внимательность и реакцию, можно играть даже с ребенком двух лет, находя одинаковые карточки. Но если вашим детям лет пять и больше — эта игра вызовет у них настоящий восторг!

Спящие королевы. Небольшая колода карт с рисунками. Спокойная, красочная и забавная игра — настоящее сказочное королевство. Игрокам нужно будить спящих королей, красть их с помощью рыцарей у соперников, защищать королей при помощи драконов, усыплять зельем и многое другое.

Барабашка. Маленькая коробочка с красивыми игрушками: привидением, мышкой, креслом, книжкой и бутылкой. Что-то нужно схватить — а что, подскажет карта. Игра на логику и быстроту реакции (у нас доходило до шуточных потасовок, когда одновременно предмет хватали двое или трое, — было очень весело).

Головоломки. Если хотите, чтобы ребенок играл один, — купите ему головоломку: дети могут играть в них без помощи взрослых. Например, у моих мальчишек это Бензоколонка, она состоит из заправки и маленьких машинок.

Для детей постарше, лет восьми-десяти, есть множество игр, в которые интересно играть даже взрослым.

Пиктомания. В игре выкладываются карточки с разными рисунками, и на многоцветном экране каждый рисует то, на что пал выбор, а другие отгадывают. Мы играли с шестилетним Яшкой, он нарисовал животное с ветвистыми рогами, а на нем — стоящего человечка. Всей семьей ломали голову, не могли найти на карточке ничего похожего. Оказалось, это «Стоять на коленях» — а наш сын, который еще не очень хорошо читает, прочел как «Стоять на оленях». Мы хохотали, а потом это выражение стало семейной поговоркой.

Гномы-вредители. Если вы собираетесь компанией от четырех человек до пятнадцати, любите «Мафию», блеф покера и вам нравятся интерактивные поля, которые состояются из карточек, — берите эту игру. Кстати, в нее можно играть взрослой компанией, и она очень компактна.

Диксит. Она просто обязательно должна быть в каждой семье! Увлекательнейшая игра на ассоциации, когда много узнаешь о мироощущении близкого тебе человека.

Концепт. В эту игру рано играть десятилетним детям, а вот с двенадцати — просто не оторваться. И ваших любимых подростков, таких вредных и «переходных», будет от нее за уши не оттащить.

Семь чудес. В эту игру мы играли на даче все лето, строили свои цивилизации, изобретая письменность, придумывая новую архитектуру и собирая войска.

Абалон. Логическая игра с черными и белыми шарами. Если вы любите шахматы и шашки, то это для вас. В ней нужно разрабатывать стратегию и тактику ходов.



ОТЗЫВЫ УЧАСТНИКОВ ТРЕНИНГА

Когда ребенок засыпает, я сажусь за компьютер. В итоге ни отдыха, ни дела. Очень грустно. Но выход есть! Стоит хотя бы минут двадцать заняться своим хобби или проектом, я становлюсь очень довольна собой! А если появится вдохновение, то стоит и больше поработать, например 30 минут. Но не переусердствуйте! Ведь нам крайности не нужны. Действительно, можно долго ждать, когда у вас появится много времени для уборки, а можно взять и начать убираться. Маленькими шажками к намеченной цели!

Ненавистные выходные. Уборка полдня. Потом только упасть перед телевизором. Второй день — готовка и глажка со стиркой. И снова упасть. Даже на детей сил нет. Очень хорошая идея — освободить хотя бы один день вообще от забот.

Муж на работе — я занимаюсь с детьми.
Муж приходит домой — я копаюсь с детьми. Муж дома в выходные — я кручусь с детьми. Муж везет нас отдыхать — я слежу за детьми. А получается, что он — добытчик и уставший, достоин отдыха, но лично я не отдыхаю абсолютно...

Я не читаю в выходные почту, не захожу в социальные сети, не пишу постов и никого не комментирую, не читаю новостных лент и газет, не смотрю телевизор, не слушаю новостей и не отвечаю на телефонные звонки стационарного телефона (он без определителя номера), и не отвечаю на сотовые звонки неприятных мне людей.

После того как укладываю детей спать, сил хватает на то, чтобы уснуть самой... А вот в выходные у нас обязательно поход куда-то: коньки, покататься с горки, театр, в гости к бабушкам. Мечта... отоспаться.

Спасибо! Мы все спланировали! Ездили в торговый центр, детей оставили в кино, сами накупили вкусняшек. А потом поехали домой через... горку! Катались на ледянках. Домой приползли просто без сил, наелись, не готовя, того, что сами и купили перед этим. Устали физически страшно, а морально — просто как мозги промыли! Настроение и легкость!

У меня тормоз семейного отдыха — муж. Он так устает на работе, что на выходных долго спит, потом никуда не хочет ехать, только лежать. Попробую поговорить с ним на тему отдыха как смены деятельности.

Шаг 6
Второй Понедельник



КТО ВОРУЕТ
ПОРЯДОК

Этот шаг мы также посвятим порядку в доме, а именно тому, какие бывают «враги» порядка. На сегодня и завтра нужно забыть о системе «30+7...». Будем улучшать свой быт так, чтобы, вернувшись в нашу «быструю уборку», тратить минимум усилий для поддержания порядка.

Кто же такие враги порядка? Это не муж, кладущий носки у кровати и ставящий чашку мимо раковины, и не дети, раскидавающие все и везде.

Враг номер один — вещи, которыми не пользуемся.

Как-то я гостила у подруги, у которой также четверо детей. В их доме царит полный порядок, даже в самых дальних ящиках. Вместе со всей нашей большой семьей мы провели в гостях около двух недель, и я постаралась взять на себя часть забот о питании. Я выделила три правила, на которых держится порядок в их доме.

Первое правило: ничего лишнего. Я пользовалась всеми ящиками, шкафами, и мне бросилось в глаза, что на кухне был только необходимый минимум. Заглянув внутрь шкафов, вы бы не увидели гору вещей «на всякий случай» или «я этим, может быть, когда-нибудь воспользуюсь».

Второе правило: все вещи имеют свое закрепленное за ними раз и навсегда определенное место. Тут живет чайник, а здесь — кружки, в этой коробке и нигде больше — специи. Гораздо легче, когда автоматически расставляешь все по своим местам, не думая каждый раз над тем, куда же все это разместить.

Третье правило: взял — положи на место. Мы приносим пакет с овощами, берем нож и режем хлеб, наливаем половником суп. Чтобы убрать овощи сразу на место, положить нож в ящик, а половник в посудомойку, тратится энергия. Что же толкает нас тратить вдвое больше энергии и перемещать половник сначала в раковину, нож бросать на доску, а овощи перемещать со стола на столешницу и только потом — в кладовку?

Наша любовь откладывать маленькие и большие дела на потом часто и создает полный беспорядок, от которого в итоге опускаются руки. Только что на кухне было все так хорошо. Кто этот враг, который прокрался и все перевернул?

Враг номер два — это мы сами!

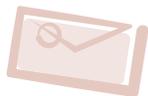
А вот и другой пример из жизни моей знакомой. У нее на кухне постоянный хаос и беспорядок. Из открытых ниш вываливаются горы вещей, шкафчики забиты под завязку, и специально куплены новые ящики, потому что «все это уже никуда не вмещается!» — все переполнено. Присматриваюсь: пара десятков крышек, пустые баночки, масса кастрюль, совершенно не нужных в таком количестве для семьи из трех человек, комбайн, который явно не доставали уже год, не говоря уже о разных кухонных мелочах, купленных «потому что дешево и на виду в супермаркете лежали».

— Ты же не пользуешься всем этим на самом деле?

— Конечно, нет. Ну, максимум десятой частью. И то не уверена.

— А зачем это все тут лежит?

— Ну-у, а вдруг соберусь воспользоваться?



ОТЗЫВЫ УЧАСТНИКОВ ТРЕНИНГА

Начала я с кухни — основная доля времени ушла именно на нее. То, что сейчас мне нужно уже — закаточная машинка, банки, крышки, контейнеры для заморозки и т. д., — убрала подальше. Долго перебирала шкафы, где хранятся медикаменты, специи, крупы, и убрала все просроченное. Места в шкафу стало мно-о-ого!!! Итог: 6 мешков мусора. Соседи решили, что мы переезжаем, когда я со всеми этими мешками шла на мусорку.

Читаю, как много мужей-барахольщиков. Мой не исключение, но я нашла выход. «Милый, ты пока не пользуешься этими 5 кг болтов? Давай я отнесу их в гараж, когда нужно — возьмешь». А из гаража выбрасывать уже гораздо проще! Наступает момент, когда машину ставить некуда, и мне разрешают устроить там уборку. Тогда я сразу много вывожу на помойку, о чем потом и не вспоминается.

Выбросить ненужное. С этим сложно. Недавно выгрела изломанных игрушек два пакета, муж увидел и половину унес в неизвестном направлении. «Там же микросхемы!» У подруги мама тачками вывозила «нажитое», пока папа был в командировке.

Дом преобразуется, спасибо! Постепенно пространство увеличивается, воздуха больше, квартира просторней! Самое главное, что освобождаются места для нужных вещей, которые тоже валялись, не имея своего места раньше.

Открыла шкафчики в гостиной и поняла, что там можно все выбрасывать.

Живу с родственниками, ничего не дают выкидывать. Я делаю так: все ненужное поднимаю на антресоли, год не спохватились — спокойно выбрасываю.

Мне стало проще избавляться от вещей, когда я открыла для себя сообщество «Отдам даром» — сметают практически все! Сами приезжают и забирают.

Мы, когда переезжали, разбирали вещи. И оказалось огромное количество ненужного хлама. Из небольшой квартирки в 38 квадратов мы таскали мешки и коробки того, что нам не нужно! И как же я жалела, что не делала периодически разбор завалов. Следующая чистка была, когда мы разбирали вещи. Конечно, было уже совсем мало хлама, но нашлось.

Шаг 7
Второй Вторник



И ВНОВЬ
ПРОДОЛЖАЕТСЯ БОЙ!

В этой главе мы продолжим начатое в шестом шаге. Методика проста: если часто пользуемся вещами — оставляем под рукой, если редко — убираем подальше (разумеется, чем реже — тем дальше).

А также сегодня мы подключаем домашних к поддержанию порядка в доме. Каждый член семьи должен убирать за собой. Поели? Поставьте в раковину тарелки, не оставляйте их на столе. Накрошили? Вытрите, это три секунды.

Есть «народная примета». Беспорядок имеет свойство притягивать беспорядок. На чистой кухне на пустом столе трудно оставить пустую кружку. Но вот стоит там появиться хотя бы бумажке, и это начинает восприниматься домашними как сигнал к захламлению. Тут же появляется грязная кружка, а за ней — доска с остатками хлеба, нож, тарелки, баночки из-под йогурта.

Многие мамы жалуются, что рука не поднимается выбрасывать детские рисунки или поделки. У меня четверо детей, если бы я все хранила, через пару лет мы бы с трудом протискивались в дом. Но сейчас есть цифровые фотоаппараты — для поделок, сканеры — для рисунков, и вся наша «умилительная память» умещается на одном диске!

Есть полезная практика: в подъезде ставят стол, и туда жильцы выносят вещи «в дар» — разбирается практически все. Да что говорить — у нас частный дом, весной провели очередное «расхламление», и я выбрала вещи, которые детям уже малы либо в плохом состоянии. Сложили в коробку и поставили у дома, чтобы потом вывезти на помойку (она у нас далеко). Через полчаса от коробки и следа не осталось.

МОЯ ИСТОРИЯ

В течение восьми лет меня радовал мой комбайн. У него была прекрасная большая чаша, в которой я делала коктейли и замешивала тесто. А также к нему шли дополнительно и другие приспособления: обычная соковыжималка (слабая), соковыжималка для цитрусовых (ложкой и то быстрее, чем ее собирать, а потом мыть), венчики, три разные овощерезки, малая чаша с блендерным ножом.

И вот через восемь лет комбайн наконец-то приказал долго жить. И когда я паковала его «на выброс», вспомнила, что хранить остальные его детали уже нет смысла и от них тоже надо избавиться. Вот тут меня осенило, что в течение всех этих лет я даже не подумала расстаться с вещами, которыми вообще не пользовалась и в принципе, если быть совсем честной, пользоваться и не собиралась.

ЗАДАНИЕ 1

Это задание для мужа и детей. Дайте мужу прочитать шестой и седьмой шаги, детям можно их просто доступно пересказать, и дальше — карандаши в руки, и пусть члены семьи напишут или нарисуют, какие привычки они собираются поменять, а какие — приобрести, чтобы вам стало немного легче жить.



ОТЗЫВЫ УЧАСТНИКОВ ТРЕНИНГА

Я ворую порядок. Мне тяжело что-то выбросить. В любой вещи я вижу «скрытый потенциал». Из этой крышки от торта получится прекрасная мини-тепличка для фиалок; а вот этот колпачок — просто идеальная формочка для поделок из моделина; штаны, из которых вырос муж, но которые в отличном состоянии, можно перешить для сына (правда, швейной машинки у меня нет). И вот так — во многом. Надо попробовать смотреть так: «Буду ли я в ближайший месяц что-то делать, или вещь снова пролежит пару лет?»

Это все моя одна большая больная тема. Потому что есть чистота, а есть порядок. И если чистоту худо-бедно поддерживаю (хоть и с посторонней помощью), то на порядок уже не хватает. А порядок невозможно навести, если места мало, а вещей много. Поскольку места больше сделать сложнее, то логичнее всего избавляться от вещей. Но пережитая в детстве бедность, близкая к нищете, останавливает очень сильно. Ко многим вещам эмоционально привязана.

Разобрала большой выдвижной шкаф на кухне, поняла, что триста лет не пользовалась соковыжималкой и измельчителями, а также вертикальным и горизонтальным тостером. Высеяла их в шкаф на балконе. И шкафчик полупуст! Я в шоке! Я даже разместила там дочкины каши и чаи. И еще разобрала шкафчик в прихожей, причем разделила там пространство коробками, и теперь у всего есть свое место. Аж на душе хорошо.

Пришла после работы, залезла в шкаф со своей одеждой. И так разошлась! Большущий мешок на выброс. Это малó, это «может, похудею», это «не нравится, но вдруг надену когда-нибудь». И все в таком духе. Теперь шкаф полупустой. Красота! Да и прикупить новенькое есть повод.

Как мне жалко выкидывать вещи, я Плюшкин по натуре, но осознаю, насколько это губительно для маленькой квартиры. Поэтому раз в год провожу ревизию шкафов перед Новым годом и стараюсь выбросить все ненужное, и, конечно, переезд поспособствовал порядку. Я смогла избавиться от кучи ненужных бумаг, раздала все маленькие вещи, что малы ребенку. А вот когда дело доходит до моих вещей — я почти со слезами их выкидываю, а точнее, все равно стараюсь найти предлог, чтобы их оставить... Еще мне не позволяет совесть выкидывать детские рисунки, у меня столько полок ими завалено. Отбираю сами «красивые». Остальное — в печку, но так жалко...

Шаг 8
Вторая Среда

НЕ ДЕЛАТЬ ТОГО,
ЧТО НИКОМУ НЕ НУЖНО

Надеюсь, вы успели за два дня выполнить задания шестого и седьмого шагов. Если же вам помешали дети или по каким-то другим причинам не хватило времени — не беда! Введите себе «разгрузочную» ежедневную семиминутку — и не успеете оглянуться, как в доме под рукой останутся только нужные вещи, весь балласт переедет на свалку, а то, чем редко пользуетесь, будет находиться в самых дальних местах. Сегодня мы будем искать причины, забирающие у нас силы и время.

Враг номер три — ненужные дела.

Мы часто нагружаем себя делами, от которых легко можно отказаться. Например, нет никакой необходимости гладить ползунки и пеленки. И полгода жизни грудничка семья спокойно может поспать на неглаженных простынях (и редкий мужчина заметит разницу).

Если грудничок на улице спит в коляске — пусть гуляет на балконе. Он спит, вы занимаетесь своими делами, нет необходимости его два часа катать вокруг дома. Исключение — если маме это доставляет удовольствие: гулять, смотреть по сторонам, болтать с такими же мамами, заходить в магазины.

Не обязательно расставлять все игрушки на полочке по линейке — заведите красивую пластиковую коробку и собирайте все туда, минута — и в детской порядок.

Многие хозяйки гладят вещи дважды: после стирки и перед тем как надеть. Ведь выглаженная одежда, которую свернули и положили на полку, все равно мнется по складкам. Женщины по-разному выходят из этого положения. Некоторые мои знакомые убрали полки из платяных шкафов и сделали два уровня вешалок. Искать одежду так проще, и она не мнется. Другие же просто

аккуратно вешают при сушке и после неглаженое складывают в шкаф, а приводят в порядок, только когда эти вещи собираются надевать.

МОЯ ИСТОРИЯ

Мне не хотелось тратить свое драгоценное время, сидя с детьми в песочнице. Это сподвигло нашу семью поменять место жительства. Мы продали квартиру в многоэтажке и переехали в частный дом, где дети могли спокойно без моего участия играть во дворе.

Система хранения. Следующим моим шагом было оборудование дома. Я раз и навсегда решила для себя — открытых ниш должно быть минимальное количество. Больше полок-пылесборников — больше уборки. В закрытый шкаф можно аккуратно положить много вещей, которые не будут цеплять глаз. Если же это на виду, то сразу портит внешний вид комнаты и создает ощущение беспорядка. Это относится и к полкам для обуви, и к вешалкам для одежды — у меня все закрыто дверцами.

Напольные покрытия. Потом я избавилась от паласов и ковровых покрытий. Пока дети были малышами, мне приходилось прилагать много усилий, удаляя пятна. Мы постелили ламинат, который я с легкостью протираю шваброй. У меня есть один ворсистый ковер, он очень практичный, на нем совершенно не видно сора, требует пылесоса не чаще раза в неделю и отлично моется пароочистителем.

Мягкая мебель. Немного иначе я поступила с диваном в гостиной, на котором мы всей нашей большой семьей проводим много времени. И — о ужас! — мы на нем еще и едим во время домашних кинопросмотров. Спас меня безразмерный чехол из микрофибры. Такие чехлы надеваются и снимаются буквально за 1–2 минуты, без проблем стираются в машинке, гладить их не

нужно, а внешний вид всегда на пятерку. Раньше же я в поте лица оттирала с обивки дивана следы от соков или пиццы, и не всегда успешно. Многие упрекнули меня, что надо есть строго на кухне, но не хочется лишать семью традиции, которая нас объединяет и радует. Мне проще раз в неделю засунуть чехол в стирку.

Мусорное ведро. Дети часто промахивались мимо него, после этого муж купил такое, которое крепится внутрь шкафа к стенке и при желании выезжает. Он закрепил его вверху, под самой столешницей, так что теперь промахнуться сложно. К этому добавилось еще два плюса: не надо нагибаться, чтобы выбросить мусор, и под ведром освободилось место, куда я поставила красивый ящик для овощей.

Кухонные ящики. Меня выводили из себя рассыпанные крупы, специи, хлебные крошки. Теперь все крупы живут у меня в банках (прозрачных, чтобы было видно содержимое), а небольшие пакеты я закрепляю специальными прищепками (одна моя подруга, например, пользуется обычными бельевыми прищепками, а другая — канцелярскими зажимами).

Белье. Непоглаженное белье было моим ужасом. Я не могла гладить сразу же после сушки, но эта гора, которая всегда на глазах, меня сводила с ума. При планировании шкафа в спальне я сделала специальное отделение, куда убираю белье, и занимаюсь им с чистой совестью раз в неделю.

Так же поступаю и с грязным бельем. Мы поменяли местами ванную и туалет. Туалет был маленький, и мы вмонтировали в эту комнату небольшую ванную, которая тремя сторонами уперлась в стены, а с одной повесили шторку. Вышла такая своеобразная душевая кабинка. В комнате, где стояла ванна, поставили унитаз и шкаф. На нем столешница с врезанной раковиной, под ней за дверцами место для грязного белья, упаковок туалетной бумаги и стирального порошка (у нас всегда большие запасы). Рядом — стиральная машина, над которой узкий шкаф до потолка — там

хранится бытовая химия, косметика, фен, маникюрные принадлежности, полотенца. Теперь там идеально, так как на виду только красивый комплект на столешнице.

Враг номер четыре — нехорошие привычки.

Часто бывает, бросишь и думаешь: «А, потом уберу, дело двух секунд». Спустя несколько дней приходится на уборку тратить уже даже не минуты, а часы. Если вещи часто поселяются не там, где вы определили им место, подумайте — может быть, стоит это место изменить?

Вот рассказ одной мамы. Она долго ругала дочку, что та не вешает рюкзак на крючок в прихожей и он все время валяется в комнате. Она продолжала ее ругать, пока не поняла, что дочке удобнее держать рюкзак под рукой. Прикрутив крючок около ее стола, она решила проблему валяющегося рюкзака.

Заполнять дом ненужными вещами — еще одна плохая привычка, из-за которой нужно возвращаться к седьмому и шестому шагам. Перед тем как что-то купить, подумайте — вы будете этим регулярно пользоваться? Или делаете эту покупку под влиянием азарта?



ОТЗЫВЫ УЧАСТНИКОВ ТРЕНИНГА

Да, это проблема — класть вещи на свои места. Очень часто бывает, думаешь: ну вот сейчас уберу, вроде не мешается, а потом оказывается, что в этом месте уже гора. Но я уже с прошлой недели стараюсь так не делать. У меня есть эти места, где я все собирала: стол на кухне, мой стол, кресло, куда я складывала просушенную одежду, полочки в коридоре — на прошлой неделе я все убрала и теперь все убираю на свои места сразу или в течение семиминутки и КАЙФУЮ от того, что завалов нет уже неделю!

Из-за травмы ноги и гипса мне было тяжело ходить. Благодаря этому многое оптимизировалось само собой. Оказывается, я часто очень нерационально передвигалась по дому. То отнести одну бумажку, то поставить на стол все тарелки по одной, потом вилки, потом специи... Будучи в гипсе, я невольно начала сокращать передвижения. Нести к столу сразу стопку тарелок с приборами и соусами сверху (за один раз вместо трех-четырех). Захватывать много всего по пути в комнату и разносить это по дому по ходу передвижения. Использовать карманы! А не носить по чуть-чуть в руках. И еще оказалось, что можно (и нужно!) чаще просить членов семьи подойти и принести что-то. Им совсем нетрудно, а мне эти мелочи экономят много сил и времени.

Следила за собой весь вчерашний день, старалась сразу класть все на место. С чувством выполненного долга ставлю себе галочку. Часто было просто лень пройти два шага, и это меня удивляет. Ведь это так просто, а результат — дом всегда в порядке!

У меня свалка как раз из повседневных вещей и нет системы. Нужно приходить домой и все вещи сразу раскладывать по местам. А я кладу их на комод и думаю, что потом сложу. Такое «потом» практически с каждой вещью. А когда время уборки — это уже дело не 5 минут, а 5 часов... Никто в здравом уме по собственному желанию не захочет посвятить столько времени уборке.

Ненужные дела практически отсутствуют (навскидку — ни одного). Потому что детей — пять.

Обнаружила, что мне нужен крючок для детской одежды. Прихожу с прогулки, я ребенка раздеваю на ковре у двери, а потом перекалдываю/перевешиваю вещи подальше. А надо прямо там на стене повесить крючок. Из вредных привычек самая дурная — не мыть сразу посуду после еды. Либо не ставить в ПММ. За день накапливается целая раковина, а вечером лень убирать. Правда, с начала курса с этим стало лучше. Муж до сих пор в удивлении, что я держусь и не забросила.

Шаг 9
Второй Чемберз



КТО ВОРУЕТ ВРЕМЯ
И СИЛЫ

В этой главе мы продолжим анализировать нашу жизнь и искать воров времени и сил. Вспомните, какое чувство вы испытываете после того, как что-то привели в порядок? Особенно если это долго висело и мучило вас необходимостью выполнения. А потом — чувство облегчения, радости, легкости — стресс ушел, камень с души свалился.

На тренинге было задание — сделать самую ненавистную работу, которую долго откладывали. Потом описать ощущения. Чаще всего они были такими: «Уф, ну наконец-то, и почему я так долго тянула с этим?» Одна мама писала: «Хожу, и меня внутри долбит: надо, надо, надо! А дело всего на десять минут, просто — нелюбимое... Понимаете? Вместо “раз — и сделала” это незаконченное дело забирает энергию!»

Главное, что ворует силы, — ненавистные дела.

Наверняка вы замечали, что если думать о чем-то плохом, что вас ожидает, то наваливается жуткая слабость. Идти к зубному? О-о... уже и руки не поднять. Сдавать экзамен? Сразу хочется лечь и заснуть. Меня всегда поражало: стоит только появиться психологической проблеме, как физические силы просто испаряются.

То же самое, когда вы живете «в предвкушении» какого-то нелюбимого вами дела. Откладываете его, откладываете, оно мучает вашу совесть, настроение падает, и все остальное тоже валится из рук. И вы этим «на потом» убиваете свою нервную систему. Не стоит откладывать до бесконечности разные неприятные занятия. Ведь завтра снова найдутся «более важные» дела, и вы снова с радостью отложите это на потом, в результате — «на никогда».

Удивительно: чем сильнее ты боишься какого-то дела, тем сильнее и ярче положительные эмоции после его выполнения. Ожидание неприятного дела — тяжелый стресс для психики. А сделанное дело дает колоссальное облегчение и разгрузку.

МОЯ ИСТОРИЯ

Раньше я ненавидела гладить. Но очень любила смотреть фильмы. На фильмы времени было жалко, а гладить просто не хотелось. Я совместила оба занятия. Теперь только и жду этого желанного «дня глажки» — негатив исчез, более того, я не замечаю, что отутюживаю гору одежды на шесть человек. Готовить я люблю, но делать это мне больше нравится, когда на кухне стоит ноутбук — смотрю фильм и готовлю еду.

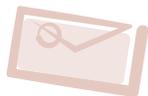
Я поняла, что приняла дела по хозяйству как неизбежное зло, и решила его игнорировать. Нет-нет! Это не значит — не замечать, ничего не делая по дому. Я просто перестала думать на тему «как меня достала эта уборка». Думай, не думай — убирать надо. Значит, надо делать автоматически.

Я вспомнила, как однажды убиралась, параллельно разговаривая по телефону. Разговор был очень интересный, я увлеклась. По окончании беседы я подумала: «Эх, надо идти кухню мыть», вошла туда и вздрогнула, увидев чистоту. Автопилот. Это же выход! Я нашла множество интересных аудиокниг, документальных и художественных фильмов, которые я слушаю и смотрю в процессе уборки.

Ребенку важнее веселая мама, чем музейный порядок. Мужу важнее улыбающаяся жена, чем углы без пыли. Вам важнее, чтобы ваши домашние были счастливы с вами, чем все успеть. Успеть надо самое важное: жить и радоваться жизни.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- Назначайте для нелюбимого дела определенный день. Это позволит вам расслабиться и не долбить себя. Наступил день икс — выполняйте запланированное дело сразу, не откладывая, чтобы оно не висело над вами до вечера.
- Измените свое отношение к делам. Часто угнетает именно «обязаловка». Надо готовить. Надо убирать. Знаете, что в этом случае действительно надо? Менять свое отношение к этому!
- Создавайте себе положительное подкрепление к любому законченному делу. Сделали ужин? Порадуйтесь, что вкусно, смотрите с радостью, как довольны любимые люди. Убрались? Полюбуйтесь чистотой и уютом.
- Не пишите себя, не оценивайте и не сравнивайте себя с другими — и у вас есть чему поучиться. Сравните себя с собой вчерашней.
- Снижайте планку ожиданий чего-то гениально-героического от себя, но берите ответственность за свое плохое настроение. Будьте в радость домашним.



ОТЗЫВЫ УЧАСТНИКОВ ТРЕНИНГА

Раньше я делала что-то и не думала, что так приятно после сделанной работы как-то поощрить себя. Говорила себе: «Давай! Ты должна сегодня это сделать! Сколько можно откладывать! Ну же, лентяйка!» — а потом даже не хвалила себя, считая, что так и должно быть, почти всегда упрекала себя в том, что так долго откладывала сделанное. В общем, никакого внутреннего уважения к себе. Только укоры и упреки. А потом еще удивлялась, почему мне не хочется ничего делать!!!

Сравнивать себя с собой вчерашней. И дом — с домом вчерашним. Подумала и порадовалась от души — а ведь мне действительно за эти дни есть за что себя похвалить!!!

Прочла про зубного и похолодела. Мне надо сходить, но боюсь и гоню мысль от себя, тяну. Сейчас постаралась не думать, а просто позвонить и записаться. Так и сделала! Теперь никуда не денусь, в среду иду зубик чинить. Даже легче стало...

Никогда не задумывалась, что моя слабость — психологического характера!!! А так оно и есть! Разобрала завал на тумбочке, и такой подъем настроения и прилив сил!!!

Самое нелюбимое сделала — отмыла холодильник внутри и снаружи. Ощущение было — «Ура-а-а я сделала это!!!» Наградила себя походом с мужем в суши-бар!

Составила себе список долгов, и оказалось, что я корила себя больше, чем на самом деле того заслуживала. Список оказался в три раза короче, чем я думала.

Разобрала две полки в прихожей и ящичек с тапками гостевыми. Как раз у меня тридцатиминутка в прихожей была. Стало легче. Вообще, становится легче. Дома чище, ужин приготовлен, лени стало меньше. И даже муж с начала тренинга подарил мне один раз подставку для украшений, а второй раз — розу. И проявил инициативу пойти куда-нибудь... в театр вдруг захотел!!!

Шаг 10
Вторая Пятница



ЖИЗНЬ ВИРТУАЛЬНАЯ
И РЕАЛЬНАЯ

Делаем новый, для многих очень важный шаг в борьбе с главным пожирателем времени — с интернетом. Я очень надеюсь, что вас не коснулась эта беда. Если так, тогда смело можете перейти к одиннадцатому шагу и заняться планированием своих выходных. Если же вы теряете время из-за интернета — продолжайте читать дальше, и давайте общими силами попробуем изменить эту часть нашей жизни.

Увы, у каждой из нас, кто умеет пользоваться компьютером, в той или иной мере есть зависимость от интернета. Часто подсознательное желание сбежать от обыденных дел загонят нас в виртуальное пространство. У некоторых мам это возможность общения, которое в реальном мире было сильно урезано рождением ребенка.

Одно дело — работать или читать что-то нужное, но если вы сидите и тупо обновляете страницы в надежде на то, что появится новое сообщение, — беда! Вы не лучше наркомана или игромана. Почему не лучше? Вы проигрываете не деньги, не здоровье, а бесценное время своей жизни. Последствиями такого зависания являются хаос в доме, пустой холодильник, грязная голова и так далее.

Если у вас есть эта проблема, остановитесь, отложите книгу и просто посидите, подумайте — почему вы так много времени пропадаете в интернете? Максимально честно ответьте себе на этот вопрос.

МОЯ ИСТОРИЯ

Если вы не чувствуете в себе сил противостоять интернетомании, можете попробовать воспользоваться моим опытом. Когда я поняла, что интернет меня затягивает и жизнь уходит, как вода в песок я попросила мужа настроить мне компьютер так, чтобы можно было туда войти на один час. Это было как раз время детского сна,

и я могла себе позволить немного передохнуть. Потом интернет снова включался только в шесть вечера, я там что-то читала, писала, пока муж не приходил с работы. А теперь... Теперь я много работаю за компьютером, и мне уже хочется найти минутку и выключить его.

До этого, много лет назад, я увлеклась одной игрой. Поразительно, как на целых три месяца азарт вычеркнул меня из жизни. Сейчас понимаю, как это глупо и смешно — гоняться за тем, чего на самом деле не существует. Я поливала виртуальные грядки, полила нарисованные сорняки. А после мы с мужем и детьми уехали на море, меня накрыло новыми эмоциями, потребность заниматься глупостью ушла.

ЗАДАНИЕ 1

Давайте посчитаем, сколько времени вы проводите в интернете или просто за компьютером в течение одного дня. Многие из вас ужаснутся. Заполняем таблицу этого шага. Положите книжку у компьютера и каждый раз, когда садитесь, пишете время, когда сели, и время, когда встали из-за него.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- Составляйте список дел, которые нужно сделать до своего первого выхода в интернет, и не включайте компьютер, пока их не выполните. И никаких «я только на секундочку — пока пью чай».
- Если интернет постоянно включен и вам надо иногда туда на минуту заглядывать, сделайте так, чтобы возле компьютера нельзя было уютно расположиться. Чаще задавайтесь вопросом: «Что сейчас я тут делаю?» И сразу вставайте, если чувствуете, что просто зависли.
- Не начинайте играть в компьютерные игры. Никогда. Если уже играете — подумайте, что вы даете миру? Выращиваете морковку на виртуальных грядках? Кормите нарисованную корову? В свое время я играла, и теперь мне стыдно за это глупо потраченное время. Если вы играете и тоже считаете, что занимаетесь прожиганием времени, прямо сейчас, не думая, идите и удалите все игры. Ваша жизнь ничего не потеряет — а только приобретет.
- Ставьте таймер. Бойтесь, что сядете на 15 минут, а пропадете на час, — включите простой кухонный таймер и вставайте сразу с его звуком.
- Придумайте альтернативу. Не просто сократите количество времени в интернете, а за счет его уменьшения придумайте себе полезные и приятные занятия. Например, больше ухаживайте за собой или заведите интересное хобби. Если вы будете все успевать в будни, у вас полностью освободятся выходные. Пусть ограничение интернета будет для вас благом, а не наказанием.

ЗАДАНИЕ 2

Сделайте папку, где будут сайты, на которые достаточно зайти только раз в день. И папку, где действительно нужные сайты, куда надо заглядывать чаще, например по работе. Остальные закладки уберите с глаз долой. Если вы их не будете видеть перед собой — будет меньше соблазна туда заглянуть.

Если вы работаете в интернете — подумайте, сколько реального времени вам нужно на посещение того или иного места? А сколько времени вы проводите там напрасно?

ЗАДАНИЕ 3

Устройте себе «День без интернета» (если вы думаете, что ваша сила воли слаба и не сможете продержаться без интернета, — отдайте мужу с собой на работу модем). Если компьютер нужен вам по работе (действительно нужен, а не потому, что вас туда тянет и вы ищете только предлог), сведите посещение до необходимого минимума. Дайте отдохнуть своему мозгу и глазам.

То же самое с телевизором. Хочется посмотреть любимую передачу? Попробуйте что-то делать параллельно. Хотя бы возиться с малышом на полу. Для меня идеальным выходом был ноутбук — я носила его за собой по всему дому, и мне не было скучно, даже когда я чистила картошку.



ОТЗЫВЫ УЧАСТНИКОВ ТРЕНИНГА

Когда я родила первого ребенка, то общения очень не хватало, поэтому завела аккаунты в соцсетях и начала там засиживаться. В конце концов я осознала, что виртуальность стала мешать реальной жизни, не оставалось времени на чтение, кино и пр. Поэтому поступила радикально. Удалила аккаунты в соцсетях, знакомым раздала имейлы и собрала адреса у тех, кто мне мог понадобиться. И отписалась от всех сообществ, сайтов, от всех рассылок. Обрывать связи было страшно, но... в моей жизни абсолютно ничего не изменилось!!! Только стало больше свободного времени.

О-о-о-о, интернет!!! Меня грабил мой блог, он отнимал у меня все свободное и много несвободного времени. В конце беременности я усилием воли сократила френдленту раз в пять, и это помогло.

Думала, что сижу тут по чуть-чуть. Вчера посчитала, сколько... о не-е-е-ет... и я после этого говорю, что почему-то ничего не успеваю!!!! Восемь часов в день! Восемь!!! Коту под хвост... сказать, что я в шоке — ничего не сказать...

Провожу в интернете от двух до пяти часов в день. Якобы отдыхаю, а потом чувствую себя ужасно усталой и виноватой, что столько времени зря прошло.

Я сама начала понимать, что у меня инет стал съедать много времени. А все виной игры в соцсетях, их было у меня более двадцати!!! И во все надо зайти, что-то там сделать. Когда я это поняла, просто ужаснулась... Оставила только две игры, и то только вечером там бываю, когда сдам ребенка папе. Как вы и сказали, я теперь стараюсь сделать дела, а потом садиться за комп. Но я рада, что уже постепенно снизила вот такое бессмысленное пребывание в сети.

Можно было бы переделать много дел, если бы не интернет...

Да, я интернетозависима. Сегодня, почитав шаг, я решила не подходить к интернету, пока не сделаю всю уборку. В итоге сделала ее быстро, хотя еще вчера думала, что не успеваю из-за ребенка, что это он меня отвлекает!

Шаг II
Третий Понедельник

СОВЕТ
ДА ЛЮБОВЬ!

Этот шаг посвящен вашим отношениям со спутником жизни. К сожалению, он есть не у всех, а если и есть, то не всегда все безоблачно. Так что, если вы пока одиноки, желаю от всей души встретить свое настоящее счастье, а если вы замужем — любви и гармонии вашей семье.

У вас с мужем обязательно должны быть личные романтические отношения без детей. Одно из решений — назначить еженедельный «День семьи», например в пятницу. В одну пятницу дежурный — муж, в другую — вы. Каждый готовит сюрприз. Не забудьте напомнить мужу накануне, если он дежурный, — у мужчин иначе устроен мозг, поэтому они могут и забыть об этом.

Нормальные, обычные мужчины... хотела сказать — холодны, но это неверно. Любовь для них — действие, а не слова. Может быть, именно поэтому считается, что путь к сердцу мужчины лежит через желудок? Борщ для них — прямое доказательство, что тебя ждут и любят. А сладкими словами сыт не будешь.

Женщины, наоборот, ждут комплиментов. А еще цветов и конфет, неожиданных подарков и других знаков внимания. И это — нормально. Нужно учитывать, что многие мужья думают: «Я уже сказал один раз жене, что люблю ее и что она красивая, смысл повторять это снова?»

В семье главное — единство душ, но и без физической близости большинство мужчин все же не могут. Для женщины эта сторона жизни тоже немаловажна. Не надо в молодом возрасте ставить крест на своей интимной жизни. Если же у вас категорически нет никакого желания, подумайте — не говорят ли в вас накопленные обиды? Возможно, стоит сесть и обсудить, что у вас наболело. Без скандалов, без истерик, спокойно: «Дорогой, я не хочу, чтобы мы ссорились, просто есть балласт, который у меня накопился, я хочу поговорить об этом и скинуть этот груз с наших отношений».

Никакой тайм-менеджмент не поможет, если в семье разлад. Вспомните, как падают физические силы при наличии

психологической проблемы. Аналогично — если в семье с мужем не налажены отношения, часто первым признаком этого является полное запустение в доме — у женщины руки не поднимаются ничего делать. А если в доме прекрасная атмосфера, то душа поет и дела спорятся. Хотите быть счастливой — будьте ей. Создавайте свое счастье.

МОЯ ИСТОРИЯ

Мы устраивали тематические пятницы. Например, вечер с роллами и японским фильмом. Или мексиканская кухня и аналогичный боевик. Пицца и кино с мафиози.

Нас сблизили и настольные игры. Мы специально искали современные настольные игры на двоих, чтобы можно было посидеть и азартно поиграть друг с другом.

Когда мой младший был грудничком и я укладывала его на ночь, я точно знала, что первые два часа он не проснется, и мы с мужем набирали пенную ванну, брали с собой свечи и просто сидели в темноте и тишине, любуясь живым пламенем, двое — в одной ванной. У нас тогда не было денег и возможности уехать, оставив кому-то детей, но мы не печалились, и такой отдых помогал нам расслабиться и накопить силы.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- Не обижайтесь. Бывает так, что муж не принес цветочек — вы обижаетесь. Муж из-за этого замыкается. А вы еще больше отдаляетесь от него. Отстранение нарастает как снежный ком, и надо иметь мудрость остановить это — в своих же интересах.
- Не выбивайте себе знаки внимания скандалами. Лучше не закатывать истерики «ты меня не любишь», а сказать: «Так, завтра с тебя романтика!» Берите все в свои руки и учите мужей, как вас можно порадовать.
- Не теряйте чувства влюбленности и не переставайте завоевывать друг друга. Не переходите в стадию «мы давно вместе». Надо не просто любить, но и не стесняться показывать свою любовь.
- Помните о мелочах. Не забывайте говорить «люблю». Делайте сюрпризы. Присылайте романтические сообщения. Пишите любовные записочки. Оставляйте их в неожиданных местах — в карманах куртки, под утренней чашкой чая, да хоть в ящике с носками.
- Если у вас бывает ПМС, отмечайте вероятные дни его наступления. У некоторых женщин бывают очень сильные перепады настроения. Когда же отдаешь себе отчет, что краски потускнели и в голове стучит «Меня никто не любит» из-за гормонов, то справиться с этим состоянием гораздо проще.



ОТЗЫВЫ УЧАСТНИКОВ ТРЕНИНГА

О! Я разведена, но хочу сказать, что шаг очень правильный... Мне кажется, что невыполнение этих простых истин стало одной из причин, по которой мы разошлись. Мы не смогли найти время для нас. Я пыталась убедить мужа в этом, но, видимо, не очень успешно. Через пару лет после нашего разрыва он мне сказал, что я во многом была права, когда пыталась его вытащить куда-то от его компьютера, побыть вдвоем без ребенка. Но он оправдывался усталостью, большой головой и прочее... Девочки, это просто необходимо!! Надо находить время только для вас вдвоем!
Я в этом более чем уверена.

Я считаю, что можно что-то недоуметь, что-то не убрать, где-то недоспать — но близкие душевные отношения с мужем — это одна из главных потребностей жизни.

Да, устроить День семьи — это отличная идея!
Обдумываю, в какой день его лучше сделать, тоже сильно устаю, маленький ребенок и домашние дела. Кстати, очень правильно назвать этот шаг «Совет да любовь!» Ведь это главное пожелание за свадебным столом. А как полезно почаще вспоминать этот трогательный и прекрасный день! Вспоминать, каким влюбленным взглядом вы смотрели на своего мужа, какие обещания давали в этот день...

Как же все верно про накопление обид. Иной раз уже и хочется помириться, и муж навстречу делает шаги, а гордыня не дает просто смахнуть все с себя, забыть и жить дальше. И все верно — сама же и страдаю от этого. «Назло маме отморожу уши»...

Спасибо за шаг, мне прямо в тему. Вчера посмотрела на себя внимательно и поняла, что женщина из отражения — это не я. Это усталая мать двоих детей, которые вымотали болезнями, это брюзжащая тетка, которая срывается по мелочам, в том числе и от недосыпа, что давно не было женщины, легкой, ласковой, игривой, смешной и смешливой оптимистки, которой я всегда была, и давно я на мужа не смотрела как на мужчину, а не на папу!

У нас такой день раз в неделю появился после самой ужасной ссоры за 10 лет знакомства и похода к психологу. Ходила я одна, но она давала задания.) Теперь у нас есть якорь — если я мужу сделала селедку под шубой, значит, с него подарок (неважно какой — хоть шоколадку вкусную). И наоборот — если он принес подарок, с меня селедка.) И раз в неделю куда-нибудь уходим вдвоем. В кафе поужинать, в планетарий или просто по магазинам побродить. Первое время я все сама делала. И вот прошел почти год, и-и-и-и... в субботу мы идем в театр! Муж сам захотел, пошел и купил билеты. Я такого не припомню ни разу. Обычно сама покупала.) А в выходные он с утра спросил, чего я хочу на ужин, и сходил купил.) Не приготовил, но зато освободил голову и руки. И пусть это был фастфуд, но все довольны.

Шаг 12
Третий Вторник

ЕДИМ, ЧТОБЫ ЖИТЬ,
ИЛИ ЖИВЕМ, ЧТОБЫ ЕСТЬ?

Сегодня мы вернемся на кухню и обсудим приготовление еды. В этом шаге я поделюсь опытом, который поможет значительно облегчить ежедневное стояние у плиты. В конце главы вам нужно будет проанализировать, что вы готовите и сколько на это уходит времени, чтобы в дальнейшем распланировать ваш семейный рацион.

Экономить время и силы помогают сделанные заранее домашние полуфабрикаты. Все делается очень быстро, и потом совершенно не болит голова, что приготовить. В морозилке можно сразу разложить все так, чтобы полуфабрикаты чередовались по видам, и доставать их уже не глядя и не теряя времени на размышления.

Обычно я покупаю сразу несколько килограммов мяса и перекручиваю его на мясорубке. Свинина, курица, индейка. Если сразу брать десять килограммов мяса, а не один, то можно будет в десять раз реже доставать и убирать мясорубку, собирать, разбирать и мыть ее (а также доску, ножи, чашки, стол).

Я замораживаю полуфабрикаты на пенопластовых поддонах, оборачиваю их пищевой пленкой и ставлю в морозильник. Чтобы не прилипало, для панировки использую сухари или муку.

ДОМАШНИЕ ЗАГОТОВКИ

Котлеты. Из курицы, или свинины, или индейки. Добавить в фарш овощей. Я кладу всегда в разных пропорциях, экспромтом: кабачки, картошку, капусту, лук, морковь (все сырое и прокрученное). Это лучше, чем классическая булка, а котлеты выходят сочные и пышные.

Зразы. Те же котлеты с начинкой. Например, остался у вас рис от гарнира и немного грибов? Вот вам и начинка.

Тефтели. Самое простое. Смешать с круглым замоченным красnodарским рисом и специями, накатать шарики — готово.

Фаршированный перец. Взять фарш для тефтелей и начинить им перцы — минутное дело.

Голубцы. Начинка фаршированного перца, но нужно повозиться с капустными листьями.

Пельмени. Не леплю руками, использую скалку и форму для пельменей. Тесто для них раскатываю на тестораскатывающей машине. Беру жирную свинину, добавляю молотого черного перца и побольше лука.

Манты, долма. Родственники пельменей и голубцов, готовятся примерно так же.

Вареники. С вишней, творогом, картошкой. Делаю так же, как и пельмени, использую форму для вареников. Такие дешевые пластмассовые формы продаются в хозяйственных отделах.

Фрикадельки. Катаю много, для супов. Очень быстро и удобно.

ЗАДАНИЕ 1

Заполните таблицы этого шага и опишите, что вы готовите и сколько тратите на это своего драгоценного времени. Сделайте максимально большой список — от супов до десертов. Около каждого блюда распишите длительность приготовления, указывая только то время, когда требуется ваше присутствие — резать, жарить и т. д. Без этих таблиц вам не имеет смысла переходить к следующему шагу — он будет основываться именно на них.



ОТЗЫВЫ УЧАСТНИКОВ ТРЕНИНГА

У меня тоже есть свои хитрости!

1. Нарезать или порубить в блендере зелень и заморозить в формочках для льда, потом просто доставать кубик для супа или горячего.
2. Сразу натереть много моркови и нарезать лук и расфасовать по порционным пакетикам для супов.
3. Использовать пакеты для заморозки с наклейками для надписи, надписывать, что в пакете и когда было заморожено.
4. Во время готовки поставить миску или спецведерко с пакетиком для очисток и прочих отходов. Не надо каждый раз лезть в ведро или складывать все на стол, а потом вытирать — в конце просто выкинуть пакетик с мусором.
5. Ну и, конечно, продумывать меню на неделю, закупать соответствующие продукты в нужном количестве и планировать время на готовку.)

Готовить люблю, когда никто не дергает и знаю что. А ежедневные мучительные думы и готовка в экстремальном режиме на руках с ребенком — выматывают... Ничего суперсложного не готовлю. Все как у всех. Готовлю по мере поедания, когда каждый день, но стараюсь через день-два.
С нового года взяла за правило ничего не выкидывать, готовить сколько нужно и не делать новое, пока не доели старого. Жалко кормить деньгами унитаза.

Мой секрет экономии: в первую очередь выручает, конечно, мультиварка, еще заметила: если меню спланировано на неделю, как быстрее готовка идет без напряжения. Хочу выработать привычку составлять меню в пятницу на следующую неделю, а продукты закупать в субботу.

Я морожу бульон в формочках для льда. Когда наливаю ребенку горячий суп, бросаю кубик, и суп сразу быстро остывает. Очень удобно!

Экономия кухонного времени

Думаю, все женщины, готовящие на кухне, примерно одинаково выстраивают «параллельно-последовательные» процессы.

То есть, пока варится мясо на бульон, делаю за жарку (если надо) и чищу картофель. Выключила жарку, бросила в бульон картофель — на горячую конфорку поставила чистую сковородку для яичницы/гренков/котлет. И так далее.

Очень экономит время, когда все лежит на своих местах. Если по плану идет «взбить яйца за 5 минут», а из них 4 минуты ты ищешь по всей кухне венчик — меня это вгоняет в ярость.

Специи и зелень в суп я бросаю за 5 минут до готовности.

А до этого готовлю (смешиваю) все специи и зелень

в одной чашке. Пришло время — хоп! — все забросила. Как в хлебопечку, с которой надо успеть справиться за то время, когда она перестала мешать тесто и подала звуковой сигнал.

Шаг 13
Третья Среда



НОВОЕ МЕНЮ

В этой главе мы продолжим разговор про нашу кухню и попробуем составить новое меню на эту неделю по принципу «тратим минимум времени на приготовление». Особенно внимательно рассмотрим варианты, когда готовить можно сразу на два дня и совмещать меню с питанием ребенка. Баловать близких любимыми блюдами, которые долго готовить, можно на выходных.

Введите правило — вспоминать перед сном о том, что будете готовить завтра. Тогда не придется с утра что-то экстренно размораживать или замачивать — все делается на ночь.

В этом шаге не будет «Моей истории», я поделюсь опытом моей давней подруги Кати Никоноровой.

МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ ОТ КАТИ НИКОНОРОВОЙ

Список заготовок-помощников:

- тертая морковь
- резаный лук
- резаная зелень
- тертый сыр
- фарш
- порезанное на кусочки отварное мясо
- порезанное на кусочки сырое мясо
- ягоды

Заготовки значительно экономят время, а сделать их лучше в выходной день. Можно также замораживать недоеденные крупы, плов, макароны (когда остается одна тарелка, и ни туда ни сюда), даже пироги, ватрушки, пиццу на случай перекуса или внезапно нагрянувших гостей. Катя Никонорова сама делает макароны и лапшу, высушивает их и готовит супы или ужины. Они гораздо вкуснее магазинных, и времени на их приготовление уходит немного.

Понедельник

Прием пищи	Блюдо	Время (мин.)
Завтрак	— Омлет, бутерброды с маслом и с сыром	10
Обед	— Куриная лапша — Чесночные тосты — Компот из сухофруктов	15 + 60 мультиварка
Ужин	— Салат из куриной грудки — Картофель с курицей, запеченные в рукаве	15 + 60 духовка

Куриная лапша. Готовится в мультиварке. Разделать курицу (крылья и ножки натереть солью, перцем, давленным чесноком и убрать в холодильник — это будет на ужин), остов и грудку положить в мультиварку, посолить, поперчить и поставить программу «суп» на 1 час. За 5 минут до окончания вынуть курицу и заложить лапшу. Пока доваривается суп, разделать мясо — куриную грудку сразу порезать в салатницу (это будет полуфабрикат на салат), а то, что осталось, — в суп.

Чесночные тосты. Натереть хлеб чесноком и приготовить в тостере.

Компот из сухофруктов. Лучше всего сварить с утра и на каждый день.

Салат из куриной грудки. К нарезанной грудке добавить пекинский салат, апельсин (мандарин), лук репчатый (по настроению) и соус для салата.

Картофель с курицей. Взять средние картофелины, порезать каждую на 8 частей, положить в рукав для запекания, туда же положить куриное мясо, завязать рукав, проткнуть несколько дырочек сверху и поставить в духовку на 180 градусов примерно на 1–1,5 часа.

Вторник

Прием пищи	Блюдо	Время (мин.)
Завтрак	— Хлопья с молоком	2
Обед	— Куриная лапша (с понедельника) — А-ля хачапури	40
Ужин	— Гречневая каша с подливкой — Салат из пекинской капусты	10 + 10 мультиварка + 20 кастрюля

А-ля хачапури. Взять слоеное тесто (лучше покупать его в пластинах, а не в рулете — быстрее размораживается). Открыть пачку и положить два пласта рядом. Достать из морозилки тертый сыр. Разрезать квадратики теста на 8 квадратиков. Положить на каждый квадратик сыр, сложить треугольником, защепить концы и поставить в духовку на 200 градусов примерно на 15 минут. Чтобы их подрумянить, включить в конце приготовления режим «гриль» на пару минут.

Гречневая каша с подливкой. Гречневую кашу можно сразу варить и на ужин, и на последующий завтрак. Добавить воды примерно 1 к 3 и готовить до выкипания воды. Пока варится каша, сделать подливку (я делаю сразу на два ужина). Достать из морозилки отварное порезанное мясо, лук и морковь. Положить все в мультиварку, посолить и поставить на 5 минут на обжарку. Затем добавить томатную пасту, немного воды, лавровый лист и готовить еще 5 минут. В конце добавить ложку муки — сначала аккуратно размешать в половине стакана холодной воды, чтобы не было комочков, и, помешивая, влить тоненькой струйкой. Положить лавровый лист, замороженную зелень и выжать маленькую дольку чеснока. Включить подогрев.

Салат из пекинской капусты. Порезать пекинскую капусту, огурец, помидор, добавить чеснок и заправить оливковым маслом.

Среда

Прием пищи	Блюдо	Время (мин.)
Завтрак	— Гречневая каша с молоком	2
Обед	— Борщ — Сырники	10 + 60
Ужин	— Макароны с подливкой — Салат из белокочанной капусты	20

Борщ. Готовится в мультиварке. Положить мясо, картошку, замороженные морковь и лук, капусту и свеклу. Свеклу положить очищенную, но целую, за 5 минут до окончания варки достать и натереть на терке, чтобы борщ был красивого красного, а не блеклого цвета.

Сырники. Пока готовит мультиварка, смешать творог, сахар и муку. Слепить сырники, обвалять их в муке и поджарить на сковороде.

Макароны с подливкой. Макароны положить в кипящую подсоленную воду, перемешать, выключить огонь, и они дойдут сами примерно за 10 минут. Подливка готова со вторника.

Салат из белокочанной капусты. Нашинковать капусту, достать из морозилки морковь, посолить и хорошенько отжать салат руками, потом добавить немного 6%-ного уксуса и масла без запаха.

Четверг

Прием пищи	Блюдо	Время (мин.)
Завтрак	— Домашний йогурт	3
Обед	— Борщ (со среды) — Пирог с вареной сгущенкой	10 + 60
Ужин	— Плов — Рулет с сыром	20

Йогурт. Готовится накануне в мультиварке. Залить молоко, добавить закваску — и поставить на нужный режим (примерно 6–7 часов). Перед сном добавить в него замороженные ягоды и убрать в холодильник.

Пирог с вареной сгущенкой. В мультиварке приготовить бисквит. Взбить 3 яйца, добавить стакан муки, стакан сахара. Смазать чашу маслом (любым), вылить смесь и поставить на режим «Выпечка» на 45 минут. Затем достать пирог, надрезать по бокам и с помощью нитки разрезать бисквит пополам. Одну половинку пропитать любым сиропом (варенье, разбавленное водой), положить фрукты (ягоды/орехи) и сверху смазать вареной сгущенкой (1 банка). Вторую половину, когда остынет, убрать в морозилку — это будет еще один десерт на потом.

Плов. Загрузить в мультиварку порезанное мясо (курица, свинина, говядина). Промытый рис посолить, поперчить, залить водой и поставить на режим «Варка-экспресс» на 1 час.

Рулет. Пока готовится плов, взять тонкий лаваш для рулета, смазать майонезом и аджикой, добавить замороженный тертый сыр, свернуть в рулет и убрать в холодильник. Получается вкусная закуска на два ужина.

Пятница

Прием пищи	Блюдо	Время (мин.)
Завтрак	— Творожная запеканка	5 + 40 мультиварка
Обед	— Суп с клецками — Печеные яблоки	10 + 60
Ужин	— Пюре и скумбрия — Рулет с сыром	20

Творожная запеканка. Готовится в мультиварке. Смешать полкило творога, 1 яйцо, пару столовых ложек муки или манки, сахар по вкусу. Смазать чашу маслом, выложить запеканку и поставить на режим «Выпечка» на 40 минут. Можно приготовить запеканку после ужина, от этого она не менее вкусная, и это позволит сэкономить утреннее время.

Суп с клецками. В мультиварку положить картофель, замороженные морковь и лук, мясо. Поставить на режим «Суп» на 1 час. За 5 минут до окончания положить клецки, для этого смешать муку или манку с яйцом.

Печеные яблоки. Вырезать сердцевинки яблок, насыпать внутрь сахар и поставить на 10 минут в микроволновку.

Пюре и скумбрия. Порезать рыбу на кусочки, посолить, поперчить, добавить немного воды и поставить на режим «Тушение» на 1 час. Пока готовит мультиварка, отварить картофель и сделать пюре.

Суббота

Прием пищи	Блюдо	Время (мин.)
Завтрак	— Вермишель с тертым сыром	10
Обед	— Суп с клецками (с пятницы) — Пирог с вареной сгущенкой	10
Ужин	— Каша с мясом	5 + 60 мультиварка

Каша с мясом. Заложить в мультиварку: пшеничную (кукурузную) крупу, фарш или порезанное мясо, замороженные морковь и лук, добавить воды и поставить на режим «Варка-экспресс» на 1 час.

Воскресенье

В этот день выходной у мужа, поэтому, пока он занимается с детьми, я могу потратить чуть больше времени на приготовление еды. Обычно обед мы готовим вместе, а ужин готовит муж.

Прием пищи	Блюдо	Время (мин.)
Завтрак	— Блины со сметаной или сгущенкой,	40
Обед	— Картофельный пирог — Винегрет или селедка под шубой	10
Ужин	— Жареная картошка с отбивными — Салат из свежих овощей	5 + 60 мультиварка

Картофельный пирог. Поставить дрожжевое тесто или взять покупное слоеное. Сварить картофель, параллельно обжарить фарш с грибами и луком. Помять вареный картофель, положить его на первый пласт теста, сверху фарш с грибами, посолить, поперчить и накрыть вторым пластом, защипать края. Поставить в духовку на 180 градусов на 15 минут, в конце включить гриль на пару минут.

«БЫСТРОЕ» МЕНЮ ОТ МАШИ ВЕБЕР

Еще одна моя виртуальная подруга, Маша Вебер, решила поделиться самым быстрым, практически экстремально быстрым меню на неделю (но от того не менее вкусным и полезным). Она бывает в отъезде, а мужу надо кормить себя и детей. Речь пойдет о замороженных заготовках. Все гарниры и каши готовятся в мультиварке, то есть тратится только 3 минуты на закладку.

Понедельник

Завтрак. Каша пшенная (3 минуты).

Обед. Щи (благодаря замороженным мясным и овощным заготовкам на это у нас уйдет максимум 30 минут).

Ужин. Пельмени самолепные из морозилки, свежие овощи (какие есть).

Вторник

Завтрак. Яичница-глазунья (5 минут).

Обед. Щи (разогреть, 2 минуты).

Ужин. Котлеты домашние из морозилки + гречка (3 минуты на закладку в мультиварку), свежие овощи.

Среда

Завтрак. Овсяная каша (3 минуты).

Обед. Гороховый суп (все заложить в мультиварку).

Ужин. Лазанья (заморожена в алюминиевых контейнерах — удобно потом греть).

Четверг

Завтрак. Омлет (5 минут).

Обед. Гороховый суп (разогреть, 2 минуты).

Ужин. Жульен из курицы и шампиньонов (замороженный, разогреть).

Пятница

Завтрак. Гречневая каша (3 минуты).

Обед. Борщ (30 минут, из замороженных заготовок).

Ужин. Жареная форель (готовые кусочки) (25 минут), рис (3 минуты на закладку в мультиварку), свежие овощи.

Суббота

Завтрак. Замороженные сырники (15 минут).

Обед. Борщ (разогреть, 2 минуты).

Ужин. Фаршированные перцы (замороженные, разогреть, 15 минут).

Воскресенье

Завтрак. Замороженные блинчики с начинкой (15 минут).

Обед. Борщ (разогреть, 2 минуты).

Ужин. Рыбные котлеты (замороженные, разогреть, 15 минут), картофельное пюре с брокколи (оно такое зелененькое, дети в восторге) (30 минут).

В общем, следуйте золотому правилу: ешьте, чтобы жить, а не живите, чтобы есть. Тратьте время на себя и семью, а не становитесь рабами плиты.

ЗАДАНИЕ 1

Пользуясь вашей заполненной таблицей двенадцатого шага и опытом моих подруг, заполните свое новое меню на неделю. Ориентируйтесь на минимальное время приготовления (учитывается только активное время приготовления, когда вы находитесь на кухне) и сделайте его максимально подходящим для всех членов семьи.

Понедельник

Прием пищи	Блюдо	Время (мин.)
Завтрак		
Обед		
Полдник		
Ужин		

Вторник

Прием пищи	Блюдо	Время (мин.)
Завтрак		
Обед		
Полдник		
Ужин		

Среда

Прием пищи	Блюдо	Время (мин.)
Завтрак		
Обед		
Полдник		
Ужин		

Четверг

Прием пищи	Блюдо	Время (мин.)
Завтрак		
Обед		
Полдник		
Ужин		

Пятница

Прием пищи	Блюдо	Время (мин.)
Завтрак		
Обед		
Полдник		
Ужин		

Суббота

Прием пищи	Блюдо	Время (мин.)
Завтрак		
Обед		
Полдник		
Ужин		

Воскресенье

Прием пищи	Блюдо	Время (мин.)
Завтрак		
Обед		
Полдник		
Ужин		

Шаг 14
Третий Четверг



ЕСТЬ ЛИ ЖИЗНЬ
ПОСЛЕ РОДОВ

Теперь мы поговорим о детях. Скажу вещь, которая на первый взгляд может показаться вам чудовищной. Дети — это такое же рутинное дело, как уборка и приготовление еды. Не верите? Давайте посмотрим. Вот если я спросила бы вас: хотите, чтобы ребенок спокойно спал ночами и днем, не болел, не требовал «какашечных» забот и прочее, а приносил только радость? Вряд ли кто-нибудь сказал бы «нет».

Я специально не стала выносить эту тему в предыдущие шаги, чтобы можно было увидеть: все мы сейчас крутимся вокруг наших детей, как планеты вокруг Солнца, подстраиваясь как под их проблемы, так и под их прихоти.

В этой главе мы рассмотрим, чем можно заинтересовать детей и как это организовать, чтобы освободить время для личных занятий. Чем занять малыша? Вместе с ребенком можно делать очень много. Наша фантазия — залог нашей свободы.

Наш резерв — это тот момент, когда ребенок делает что-то вместе с вами. Вы вешаете белье — он носит носочки на сушилку. Вы варите суп — он режет зелень. Вы убираете в доме — он вытирает пыль. Все, разумеется, по возрасту. Конечно, помощь будет, скорее, условная, но вы убьете двух зайцев — это и воспитание, и ваш ребенок хотя бы не будет вам мешать. Часто мамы недооценивают, как детям интересен домашний труд. А вместо нытья «Мам, поиграй со мной» ребенок будет с азартом пылесосить или выполнять какую-то другую «взрослую» работу.

НАШ РЕЗЕРВ — ЭТО ТОТ
МОМЕНТ, КОГДА РЕБЕНОК
ДЕЛАЕТ ЧТО-ТО ВМЕСТЕ
С ВАМИ.

Все мамы разные, и дети у всех разные. Кто-то прочитает и пожмет плечами: «Да чем ребенок может мешать? Сплошная радость! Сидит и игрушки перебирает, пока я по дому работаю». А другая захочет кинуть эту книгу об стену со слезами: «Да он мне в туалет сходить не дает, а тут что-то по дому вместе делать».

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- Купите маленький надувной бассейн и переносите его по дому. У меня осталась фотография, где младшая дочка сидит в таком бассейне и возится в горсти манки. Если вам кажется, что работы будет больше, посчитайте: отряхнуть ребенка от манки две минуты, а он занят двадцать минут.
- Для более взрослых деток можно предложить краски и кисточку, а на дно бассейна положить большой кусок старых обоев.
- Сажайте ребенка рядом с собой на пол и давайте пустую кастрюлю, накидав туда ложек. Можно выделить контейнер и собирать в него то, что для вас мусор, а для малыша клад. Я не выбрасывала пластиковые крышки от соков, сметаны и так далее, мыла и складывала в отдельную коробку. Когда надо было срочно занять маленького ребенка и приготовить еду — давала ему эту очень интересную банку с набором цветных крышек.
- Выделите на кухне шкафчик или полку, куда ребенку вход разрешен. Там можно хранить небьющиеся и неопасные предметы для малыша. Важно разрешать туда залезать только в особых случаях — когда маме нужна свобода. Открыл — о-о-о! И пропал на полчаса.
- Приучайте малыша помогать вам. Например, вместе прибираться или вешать белье. Когда я делала пирожки, дети тоже лепили из теста свои булочки. Варила щи — давала каждому по ножичку, и они резали зелень. Сейчас распределяю между детьми уборку: «Алина убирает на кухне, Яна в прихожей и в зале, Вова и Яша — в своей комнате».

Если у вас еще совсем маленький ребенок и вам кажется, что вы не можете отойти от него даже на минуту, вы заблуждаетесь. Сейчас есть прекрасные устройства, которые помогут молодой уставшей маме расслабиться и не пытаться во время отдыха напряженно слышать первый плач проснувшегося малыша.

С такой помощницей не нужно постоянно бегать к комнате ребенка, чтобы проверить, как он. Угадали, про что я? Да-да, это радионяня. Более подробно я рассказываю обо всех необычных возможностях радионяни в шаге «Другие помощники».

Легко или тяжело сидеть с ребенком? Женщины в моем блоге, обсуждая эту тему, разбились на два лагеря. Одни говорят, что это всего лишь отношение к ситуации, другие — что тяжесть из-за нелюбви к детям. Все дело в том, что мы меряем ситуации исходя исключительно из своего опыта и реже — из опыта знакомых.

МОЯ ИСТОРИЯ

Знаете, какая я была «умная» до третьих родов? Когда у меня родилась вторая дочка, Яна, Алине было уже восемь лет, разница необременительная. Единственное, первые две беременности прошли не очень гладко. Да, это счастье, трепетно, до замирания сердца ощущать, что ты — сосуд, в котором растет новый, уже любимый и родной человек. Но я не относилась к тем женщинам, которым беременности давались легко.

Алина, первый ребенок. Токсикоз был все девять месяцев беременности и еще полгода после родов. Я весила около 45 килограммов. Постоянное состояние, что тебя укачало, и невозможно есть. Молоко, видно, из-за этого так и не появилось, после месяца мучений сдалась — перешла на искусственное вскармливание.

Яна, второй ребенок. С ней токсикоз был всего лишь три месяца. Но какой! Я не могла голову повернуть в сторону — сразу

начиналась «карусель», поворачивалась медленно и всем телом, как будто шея у меня не работала. Помню, лежу на боку на кровати и ложечкой ем бульон. Теряла килограмм в неделю. Муж был в панике, спрашивал: что ты больше всего любишь, чем тебя накормить, пока не умерла? Я вспомнила — киевский торт. Он купил, я понюхала — и все. До сих пор не ем, так было противно. Про запахи отдельная история. Чтобы вытащить что-то из холодильника, я набирала в легкие воздуха, забегала на кухню, доставала что нужно и убегала. Нюх стал как у собаки — чувствовала все оттенки запахов, но от всего мутило. Есть хотела очень — но ничего не могла видеть. Роды прошли нормально. А потом начался грудничковый период. Это было счастье!

С Алиной было несложно, а Яна была вообще ангелом. Таких детей можно сразу десяток рожать. Ночами спала, днем сама с собой занималась, играла, пока я готовила, — стучала ложкой о кастрюли, сидя на полу. Грамотное

планирование дня давало мне возможность жить полной жизнью.

Новая беременность принесла мне Вову. Токсикоз был также первые три месяца, но это была ерунда. Началось осложнение, которое требовало постельного режима.

С двумя детьми и без помощи это было нереально. В принципе, эта беременность прошла неплохо. А вот после этого начался ад. Я, такая умная и опытная мама двух дочек, смотрела снисходительно на тех, кто жаловался, что им трудно с малышами. Я просто не знала, что такое сложные дети. Узнала на третьем ребенке.

Это был ужас. Он кричал днями и ночами. Мы провели полную диагностику — здоров. Сын хотел быть со мной все время. Только на руках. У него начиналась паника, когда меня не было рядом. Ночью он контролировал меня до трех лет, просыпаясь каждые два часа. Вскоре после рождения Вовы я узнала, что снова жду ребенка.

СЫН ХОТЕЛ БЫТЬ СО МНОЙ ВСЕ
ВРЕМЯ. ТОЛЬКО НА РУКАХ. У НЕГО
НАЧИНАЛАСЬ ПАНИКА, КОГДА МЕНЯ
НЕ БЫЛО РЯДОМ.

Итак, беременность Яшей. Она была самой легкой, неожиданной легкой. Разница крошечная — я забеременела через полгода после родов. Таскала верхом на животе младшего, шаталась от недосыпа, снова не ела — но мне было физически комфортно.

Яша был копией Вовы, теперь они не спали вместе. Те же «на ручки», те же просыпания раз в два часа. Я была в бессознательном состоянии. Как и муж.

Помню, как однажды его остановил сотрудник ГАИ: муж ехал на работу, и постовые решили, что он пьян. Когда узнали, что перед ними папа четверых детей, трое из которых погодки, а младшему несколько месяцев, посочувствовали и отпустили. В тот период мы ходили как тени.

Яша также не спал до трех лет. Чтобы как-то приучить их не звать маму, мы переселили мальчиков на второй этаж — я меньше слышала ночное «мам» и просыпалась только на очень настойчивые крики. Это была большая глупость — я, сонная, бегала по лестнице на их зов, и моему сердцу это не пошло на пользу. Иногда прибегала и висела, держась за двухъярусную кровать, на грани обморока, но я была упряма — я очень хотела, чтобы они начали спать.

Сейчас не понимаю, как мы это пережили. Но, что поразительно, я не просто жила — пекла, готовила, у меня была теплица, сад я нашла себе новые хобби. Когда младшему исполнился годик, поехали на машине на море и потом повторили пробег. Я справлялась. И была счастлива. А мечта была одна — выспаться. И я счастлива до сих пор, все больше и больше, ни о чем не жалею.

Материнство бывает разным, кому-то оно дается легко, а кому-то очень сложно. Потому что все малыши разные. Я считала себя асом, думая про остальных, что это их вина и неумение построить жизнь с ребенком. Мне показали, как бывает. Не грызите себя, если вы чего-то не успеваете из-за гиперактивного, изматывающего вас



ОТЗЫВЫ УЧАСТНИКОВ ТРЕНИНГА

Детей привлекаю ко всем домашним делам. Сейчас им почти 5 и 7. Они знают, что раз в неделю у нас день стирки, и сами снимают белье, кидают пижамы и постель в ящик для белья. Потихоньку приучаю сортировать и, надеюсь, лет в десять смогу уже им доверить самостоятельно включать стиральную машинку.) Любят со мной готовить: пока доверяю что-то отмерить, смешать. Они у меня не спят уже днем, но когда спали, я обычно работала: делала звонки, отчеты и пр. Если с ребенком кто-то сидит, то время используется для выхода куда-то с мужем, по работе и т. п.

Дитю 9 месяцев, даю крышечки от пюре, и он их перекладывает, рассматривает. 30 минут отдыха у меня есть для чая.

У меня дочка 2,7. Сама не играет. Чтобы разгрузиться, даю ей планшет, где закачаны ее развивающие игры, или включаю мультки на полчаса. Стыдно ужасно, но я с ней одна целый день. Занимаемся вместе и много. Рисуем, читаем, играем в кубики, лепим, пазлы, деревянные бусы, «Лего», но все вместе с мамой, иначе от себя меня не отпускает...

Давала малышу мелки, и он рисовал на кухонных дверцах (у меня темные). Я за это время могла приготовить обед и ужин. Давала строго раз в день.

Наш хит — грецкие орехи, два ведра, ложка и пустая коробочка из под яиц, и вуаля — вариаций много: перекладывать из ведра в ведро руками или ложкой, пересыпать и раскладывать в коробку из-под яиц.

Чем занять ребенка? Моей дочери год и месяц. Когда ей было месяцев 8 или 9, я сделала ей игрушку (в общей сложности за 3–4 часа). Взяла деревянные бусины, обвязала их разной пряжей (по фактуре и цвету). Потом купила в хоз. магазине обычный небольшой контейнер с откручивающейся крышкой. Прорезала в крышке отверстие по диаметру самой крупной бусины. Прекрасный тренажер мелкой моторики. Ребенок учится закидывать веселые шарики в контейнер. Бусины можно и не обвязывать, просто выбрать цветные и покрупнее, чтобы ребенок не подавился. От 2,5 см в диаметре. Игрушка в фаворе до сих пор.) Хватает минут на 15, за это время можно успеть выпить чаю.)

Шаг 15
Третья Пятница



ЭГОИЗМ ВО ИМЯ
СЕМЬИ

Материнство — это труд. Кормить малыша, ухаживать за ним, развивать его — сложно, но все это мелочи по сравнению с тем, какая ответственность за их судьбу лежит на родителях. Раньше я хронически недосыпала ночами, психологическое напряжение только росло, я переживала из-за всего: уроки у младших, романтические отношения у старшей, мысли о том, как сложится их жизнь, борьба с их «хочу» и «не хочу».

Так что расслабиться нам, мамам, не удастся. Поэтому предлагаю сейчас и сразу не создавать себе хотя бы тех проблем, которых можно избежать.

Будьте эгоистами во имя семьи. Приучайте ребенка засыпать в девять вечера. Это реально — все мои четверо детей засыпали с рождения именно в девять. Ничего сложного в этом нет, если ребенку надо для сна десять часов — он будет спать эти десять часов, с двенадцати ночи до десяти утра или с девяти вечера до семи утра — ему не важно, дело привычки.

Немного настойчивости, и у вас будет три полных часа до полуночи — отдыхайте, общайтесь с супругом, сидите в интернете. Ребенку режим пойдет только на пользу.

Как приучить ребенка засыпать в одно и то же время? Я делала это с самого рождения. В восемь вечера был массаж, купания на тощак в прохладной воде, затем я одевала уже проголодавшегося и уставшего ребенка, уносила в темную комнату (свет уже больше не включала до утра — ночь значит ночь), кормила, и он «выключался». Теперь у нас другая традиция — чистка зубов и глава книги вслух, но отбой также в девять вечера. Дети настолько привыкли к режиму, что в десять минут десятого уже зевают и трут глаза.

Традиции очень помогают детям успокоиться перед сном и настроиться на «отбой». Одни мамы читают вслух, разрешают посмотреть спокойный мультик, другие делают быструю совместную уборку в комнате или включают детские аудиокнижки. Хорошо настраивают на сон вечерние гигиенические процедуры.

За полчаса до сна я обязательно предупреждаю: «Чтобы у вас не началась внезапная жажда, дикий голод и запор, имейте в виду — скоро спать». Всё, после команды «по кроватям» никакие пожелания не принимаются.

Любовь и воспитание. Если у вас еще нет режима — попробуйте его ввести. Самое главное, всегда помните одну вещь: ребенок ведет себя с вами так, как вы позволяете ему. Знаете, почему капризный и истеричный сорванец в детском саду со строгим воспитателем становится шелковым? Потому что воспитатель поставил ему определенные рамки дозволенного.

Например, нельзя кидать кашу в других детей, и это железно и не терпит возражений. Часто я наблюдаю картину: бабушка идет с внуком лет четырех-пяти, и тот, зло крича, бьет ее своими ботинками по ногам. Бабушка: «Ну что ты, пойдем, нельзя так...» Я бы на ее месте развернула этого сорванца к себе, взяла бы за плечи и ледяным голосом сказала: «Еще раз сделаешь мне больно, я отпущу руку и уеду домой, а ты ищи себе другую семью». К сожалению, детям надо показывать свое место в семье, они прощупывают, до какой степени могут нами управлять, и все их действия происходят исключительно по нашему разрешению.

Дочка двух лет бьет маму по лицу, когда та держит ее на руках. Мама начинает сюсюкать, ловить руку, ребенок пытается ударить ее снова. Слова не помогают? Поставить на пол и отойти, пусть поплачет. Зато поймет, что так нельзя делать, что мама говорит совершенно серьезно, что вы просто не позволите так с вами обращаться.

Вы скажете — а где любовь? Это и есть любовь. Мы хотим, чтобы дети знали границы добра и зла, и мы показываем им, где они проходят. И родители должны быть в этом уважаемым авторитетом. Спать — значит спать. Есть — значит есть. В девять вечера домой — будьте так любезны. Не стоит думать, что ребенок «еще маленький» — уже с рождения мы сами закладываем то, что

хлебнем в переходном возрасте. А детьми они для нас останутся всегда: помню, моя бабушка ходила с сыном покупать плащик. Неважно, что сыну было 50 лет, но куда он без мамы?

Отсюда следует: мамы, не взваливайте на себя все. Порядок в доме — это дело не только ваших рук, но и всех членов вашей семьи. Надо обязательно настойчиво приучать детей убирать за собой и не только.

Как приучить детей к порядку? Этот вопрос чаще всего звучит в комментариях моего блога. «Он не хочет убирать. Его ничем нельзя мотивировать. Он ничего не кладет на место. Я уже из сил выбилась!» Верю.

МОЯ ИСТОРИЯ

Моя старшая дочь Алина начала убирать в комнате с энтузиазмом, когда стало для кого — появился мальчик, который приходил в гости. Перед ним ей было стыдно. А для себя зачем? Ну, лежит на столе баночка из-под йогурта, три кофточка на кресле и косметика ровным слоем повсюду — кому это мешает? И это в восемнадцать лет. Увы, со старшей я потерпела фиаско. То ли она упрямей, то ли с первым ребенком мать глупее — не знаю. Но надеюсь, что в собственной семье у нее будет этот стимул — убирать для кого-то, так как лично ее устраивает любой хаос. Она сама мне говорила не раз: «Мам, давай мне пинка, заставляй, я не буду этого делать по доброй воле».

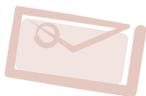
Яна убирает. У нее почти всегда аккуратно в комнате. Ей комфортно в порядке, она такой родилась — все по местам, четко, параллельно и перпендикулярно. У нее есть слабое место — похвала, за нее она горы свернет. Хвали ее за порядок — порядок будет. Не то чтобы каждый день плясать и целовать — а так, при папе, при гостях похвалить вскользь, и этого стимула ей надолго хватает.

А Вова с Яшей? У них постоянно гора конструктора на полу: дети играют. Они считают, что нет смысла убирать, ведь завтра снова высыпать и играть. Родители (с их точки зрения) просто придумали разные глупости и заставляют их слушаться. И, знаете, я их понимаю, хотя не показываю вида и требование уборки это не отменяет. Эх, мальчишки. Они не видят беспорядка. У них есть их поле боя, а остальное придумали женщины, которым «нечем заняться». Но так как они живут вдвоем (и стол я им заказала трехметровый, одна сторона Вовина, другая — Яшина, и также ящики), делим комнату на сферы влияния, а на стену вешаем график. Каждый вечер отмечаем, у кого чище и лучше. По итогам недели в субботу победитель выбирает мультики, что мне приготовить и куда вместе поехать. Очень стимулирует!

С Алиной лет в восемь-двенадцать мы вешали таблицу «банк» на стену: по вертикали — дела, по горизонтали — дни месяца. За выполнение дел начисляются или отнимаются деньги. Например, пятого числа минус пять рублей за плохое выполнение уроков плюс пять — за уборку в комнате.

Я привела комментарии из моего блога, которые могут подсказать вам некоторые полезные мысли по этому поводу.

Вообще помощь ребенка очень важна. Пока он протирает пыль, потом будет выносить мусор, а после ходить в магазин за продуктами. Сразу настраивайте его, что вы не домработница, что ребенок — член семьи. И он разделяет вместе со всеми труд на благо семьи. У него и мысли не должно возникать, что может быть как-то иначе. Совместный труд естественен, так же, как дыхание.



ОТЗЫВЫ УЧАСТНИКОВ ТРЕНИНГА

Если не приучать ребенка к порядку — откуда он узнает, что это такое? Воспитание собственным примером не всегда работает, некоторые дети не видят того, что не касается лично их. Был у нас одноклассник — размазня размазней, медлительный, неопрятный. После школы поступил учиться на высшее в МЧС. Через пять лет увидела его и просто не узнала! Блестящий офицер: выправился, аккуратен, весь такой ладный, приятный, собранный, деловой. Военная дисциплина и порядок и железные требования его изменили.

Другой пример двух братьев: один в детстве аккуратист, второй неряха. Женились — и точно поменялись. Теперь тот, что был неряхой, просто красавец. А аккуратист вообще не следит за собой. Думаю, дело в требовательности их жен? Так что вовсе не всё зависит от характера. То, кем и чем окружен человек, имеет огромное влияние. Быт определяет сознание.

Один раз старшая заявила: «Я не собираюсь убирать за другими — только за собой». Я ничего не сказала, только в этот день сделала ужин только для себя. Когда дети спросили «где наше», я ответила, что теперь буду делать только для себя. Больше у нас таких закидонов не бывает.

С игрушками вопрос решила с помощью робота-пылесоса, пылесос реально сглатывал мелкие детали, вот я сына и просила: сегодня буду запускать робота, будь добр, убери все игрушки с пола — иначе он их слопают. Педагоги за сердце держатся с таким методом, наверное, но он оказался эффективным.

У нас система грустных/веселых смайликов. Ребенку 4,5, на холодильнике висит таблица, разлинованная на неделю. Каждый день ребенок получает оценку своего поведения — либо веселую рожицу, либо грустную. Раньше были недельные бонусы за 6 хороших смайликов, но постепенно сошли на нет. Теперь он просто до ужаса боится получить грустный смайлик, и за его отсутствие готов практически на все — даже ложиться самостоятельно спать.

Моей дочке 2 года 8 месяцев. Сначала со скандалом и крокодильими слезами убирала, но так и до истерики могло бы дойти, если б не один случай. Как-то по телеку смотрела американское воспитание маленьких детей, там именно этот момент с уборкой показывали, где мальчик наотрез не хотел убирать игрушки. Так там психолог предложила немного помочь родителям, и мальчик наперегонки с мамой и папой убирал игрушки в ящик!

Я испробовала этот метод, и он помог. Сейчас я ей не помогаю уже убирать, она сама справляется, поняла, что это не так уж и сложно.

Шаг 16
Четвертый Понедельник



ПЯТЬ ОШИБОК НАСТРОЙКИ
ОПЦИИ «МУЖ»

Я не принадлежу к числу счастливых людей, у которых бабушки и дедушки спорят о том, кто сегодня будет сидеть с внуками. Поэтому, если у вас есть такое счастье, как родственники, желающие побыть с вашими детьми, — учитесь радоваться этому и пользоваться освободившимся временем. Когда у вас берут ребенка, подумайте: «А этого могло и не быть!» — и вспомните про меня. Мы с мужем, имея четверых детей, просто мечтали, чтобы ну хоть кто-нибудь предложил бы посидеть с ними, а мы бы пошли погулять — просто вдвоем.

Если вы относитесь к разряду родителей, не избалованных повышенным вниманием со стороны ближайших родственников, направим наши взоры к тому человеку, который теоретически мог бы освободить вас хотя бы на час в день, — то есть к вашему мужу.

Мы допускаем массу ошибок в самом начале семейной жизни. И хотя бывают неприятные исключения, все же бо́льшая часть мужчин адекватны и хотят простого домашнего счастья. Если же они чего-то не умеют или не хотят, то во многом виновато воспитание, а часто и сами жены, которые просто балуют и портят их.

Женщины виноваты? Увы! Зачастую (но не всегда) так и есть. Или мамы, или жены, или и мамы и жены вместе.

«А что же сами мужчины? — спросите вы. — Такой безвольный флюгер, подверженный манипуляциям?» К сожалению, человек всегда идет по более простому пути и легко отказывается от всех своих обязанностей, если их у него кто-то забирает. Мужчин, которым отец своим примером привил понимание ответственности в семейной жизни, крайне мало. И при этом им еще часто мешают матери, опекая своих великовозрастных дитяток.

Итак, какие ошибки допускают женщины, выйдя замуж и выстраивая отношения с мужем?

ЧЕЛОВЕК ВСЕГДА ИДЕТ ПО БОЛЕЕ
ПРОСТОМУ ПУТИ И ЛЕГКО ОТКАЗЫВАЕТСЯ
ОТ ВСЕХ СВОИХ ОБЯЗАННОСТЕЙ,
ЕСЛИ ИХ У НЕГО КТО-ТО ЗАБИРАЕТ.

Ошибка первая. «Я в доме хозяин». Не «хозяйка» — а «хозяин». Мужчины по своей природе защитники и вожаки. Даже инфантильного мужа при грамотном обращении можно превратить в настоящего отца семейства, поставив его в определенные условия.

Какую же ошибку допускает женщина? Она топает ногой в тапке и говорит: «Я тут главная!» А как иначе, если перед ней всю жизнь была мать-одиночка, сама все решающая единолично, или мама-глава, когда папа пьет горькую. Воспитанная в матриархате, перенимая стиль поведения, который она видела, не зная, как иначе, она пытается подавить своего мужа, поставить на место.

А что муж? «Хочешь управлять — да пожалуйста!», так как чаще всего он рос примерно в такой же атмосфере, как и жена, и отказаться от забот для него довольно естественно. Теперь не ждите, что муж кинется решать все ваши проблемы — это вы теперь должны заботиться о его трудностях по праву главной в семье. С властью приходят обязанности. Если женщина позволяет себе быть слабой — мужчина автоматически становится сильным и берет ее под свое покровительство вместе с детьми и домом.

Ошибка вторая. «Догадайся, на что я обижаюсь». Положим, все у вас нормально, жена хочет быть женой, муж — мужем, программа не сбита. Все идет по плану, и вдруг муж не выносит мусор. Вы напрочь забываете, что и сами не идеальны. Выносите мусор сами и начинаете дуться. Это может быть неоплаченная квитанция, несделанная покупка, неубранные носки. Неважно. Он не сделал. Этот эпизод полностью перечеркивает все остальные вынесенные ведра.

И тут женщина делает роковую ошибку — обижается. Казалось бы — какая ерунда ведро. Ну забыл, с кем не бывает? Мы сами разве все помним? Если подумать — почему муж не вынес это злосчастное ведро? Неужели хотел целенаправленно обидеть? Какая глупость. Но нет! «Я ему тысячу раз говорила» — жена принимает это на личный счет как показатель того,

что мужу наплевать на семью и он отлынивает от своих прямых обязанностей.

Этих тараканов из головы срочно — вон! Квартиру содержим в чистоте и так же поступаем со своими мыслями. Не надо дуться и молчать или натянуто разговаривать с выражением на лице «Да, у нас не все в порядке, теперь спроси меня почему, а для большей интриги я с тобой не буду разговаривать».

Не спросит. Боится конфликта, выяснения отношений. Мне кажется, что для мужчины вообще нет ничего хуже разборок. Они — большинство — устроены гораздо проще. Это у нас, женщин, есть точка входа информации, лабиринт с десятком вариантов возможных решений, станция переработки информации в незнамо что, блок интуиции и приложение «ПМС». У мужчин — вход и выход.

С ними не надо играть в угадайку: «Из-за чего я обижаюсь — из-за носков или из-за ведра?» Надо просто говорить, простыми понятными фразами: «Милый, эти носки посреди комнаты меня очень раздражают (вы объяснили этим, почему их надо убрать), потому что они не смотрятся на этом ковре (вы объяснили причину раздражения), пожалуйста, клади их сразу в корзину для белья (вы дали ему решение)». Просто. Эффективно.

Ошибка третья. «Принимаю за должное». Носки на месте, ведро вынесено и даже гвоздь забит. Худшая ошибка — кивнуть про себя головой: «Все идет правильно».

Нет, не правильно. Муж — молодец! Он требует, чтобы его похвалили. Вы же хвалите своих детей за ерунду? Потому что любите. Похвала — проявление любви, того, что вы заметили, оценили.

Всем нужна оценка их действий. Нам приятно, когда муж хвалит наши пироги? Или он ест с мыслью, что вкусно готовить — наша прямая обязанность, поэтому Бог дал женщине меньший размер ноги, чтобы было удобнее у плиты стоять?

И девочка, живущая в нас, и мальчик, живущий в них, хотят доброго слова, которое, как всем известно, и кошке приятно. Это

будет дополнительным стимулом следующего подвига, и муж уже с удовольствием вобьет и второй гвоздь, и он будет не в крышке гроба семейного счастья.

Ошибка четвертая. «Папа — не мама». Мама девять месяцев носила в себе нового человечка, ощущала внутри себя его движения, потом рожала его, теперь кормит грудью — она ясно чувствует, что младенец — ее частичка. Но как же папа, не носивший в себе эту жизнь, не видевший его рождения? Крайне важно помочь мужу осознать, что он тоже причастен к этому крошечному существу. Обязательно ищите общее между ними и показывайте это мужу. «Смотри, у вас совершенно одинаковые глаза, и такие же мужественные губки, и хмурится он точно как ты!» «Дорогой, смотри — мне даже смешно, как же вы одинаково спите, раскинув руки!» «А вот дочка — вылитая твоя детская фотография!» «Какой кулачок у сына — явно в тебя большие сильные ладони!» Не может быть, что совсем нет ничего похожего, даже если ребенок — копия мамы, при желании можно найти много папиных черточек и внешности, и характера.

Бывают отцы от Бога. Они с первых дней любят своего ребеночка. А есть такие, что с ужасом и непониманием смотрят на этот странный комочек, и им надо помочь принять ребенка как родного человечка, им просто нужна помощь.

Начинать надо еще во время беременности. Слушать, как толкается малыш, и обращать внимание на то, что он вообще-то напрямую причастен к этому чуду. Пусть гордится — это действительно круто.

Ошибка пятая. «Детей растить — не на войну ходить». Очень часто после рождения младенца возникает взаимное непонимание. Это связано с тем, что у женщины чувство материнства рождается практически вместе с ребенком, и, кормя его, и одевая, и купая, она испытывает к нему чувство нежности.

И, конечно же, ждет того же от мужа. Отсутствие сюсюканья, аханья, а чаще всего даже и боязнь малыша воспринимается женщиной как катастрофа. «Он его не любит! Он равнодушен к ребенку!»

Но дело здесь в особенности психологии мужчин. Практически у всех моих знакомых, за исключением редких счастливиц, муж стал воспринимать своего ребенка с момента, когда тот начал показывать признаки серьезной разумности: это в среднем от восьми месяцев до года.

Главное — не паниковать и не отталкивать папу от малыша своими нескончаемыми претензиями.

Ну а что же тогда делать — неужели ждать год, пока инстинкт отцовства начнет просыпаться? Ну уж нет! Превращение мужа в папу начнем с того момента, как только принесли чудесного младенчика домой. Сразу же необходимо выделить будущие прямые обязанности мужа.

Например, у одних моих знакомых только папа купал малыша — хитрая мама категорически отказалась это делать, сославшись на то, что боится держать ребенка в воде, а на широких ладонях мужа малышу будет уютнее, что их очень сблизило. У другой пары жена (безосновательно) утверждала, что голос отца очень успокаивает дитя, и гордый муж много разговаривал со своим месячным сыном, пока мама занималась домашними делами.

Часто мужья не занимаются с детьми, и — уж извините — в большинстве случаев это вина самих жен. Именно они дают установку «Не справится». Они готовы нас защищать на войне, так неужели вы думаете, что один-два младенца на часок для мужчины будут неразрешимой проблемой?

ОТСУТСТВИЕ СЮСЮКАНЬЯ, АХАНЬЯ,
А ЧАЩЕ ВСЕГО ДАЖЕ И БОЯЗНЬ МАЛЫША
ВОСПРИНИМАЮТСЯ ЖЕНЩИНОЙ КАК
КАТАСТРОФА.

Они могут притворяться, что это сложно, упираться руками и ногами. Ужасаться при мысли остаться наедине с ребенком. Пристально, с великой любовью посмотрите в глаза своему мужу и проникновенно скажите: «Милый, я слабая женщина, ты не глупее меня — я уверена, что ты справишься». И все — одевайтесь и уходите. Час держите себя в руках, чтобы не звонить. Если вы остались в доме и заняты уборкой, не идете на плач и не кричите: «Возьми его на руки» — дайте мужчине самому включиться в дело. Оговорите сразу — час меня как бы нет.

Вы можете не бояться оставить мужа и на большее время с вашим малышом. А как же грудное молоко, спросите вы? Смеси, если налаженное естественное кормление, вводить совсем не хочется. В этом случае можно оставить папу с молоком мамы! Сейчас не надо сидеть и цедить грудное молоко руками в баночку, есть хорошие современные молокоотсосы. Только не берите самые простые и дешевые. У меня был такой — он пригодился только для игр моей маленькой дочки. Когда лежала со следующим ребенком в роддоме, увидела такое чудо, как молокоотсос Philips AVENT. Я расскажу про него в шаге «Другие помощники».

Моя подруга попала сразу после родов с осложнениями в больницу на два месяца, и ее муж сидел и с первым ребенком, которому было годика три, и с новорожденной девочкой — практически один. И кто бы до этого подумал, что этот папа так хорошо справится. Мы сами ахаем, контролируем, как муж сидит с ребенком, не доверяем и памперс поменять, а после спрашиваем — что это отец с чадом как чужие люди?

Бывают и другие мужчины, которым все дано сразу. Но это талант отцовства. Увы, есть он не у всех. А если нет — можно или плакать, или помогать. И выбирать только нам, женщинам.



ОТЗЫВЫ УЧАСТНИКОВ ТРЕНИНГА

С годами тоже поняла важнейшее умение для семейной жизни — умение отпускать ситуацию. Часто домашние и сами-то не против помочь, но женщина почему-то считает, что кроме нее никто не справится. Но ведь не с идиотом же я создавала семью, в конце-то концов! И дети вполне себе нормально развиты, а значит, все могут что-то делать. В общем, понять надо, что живешь ты с нормальным человеком, у которого тоже есть руки-ноги и голова на плечах. И почему ты можешь это сделать, а муж нет. Как правило, мужчины с ребенком обращаются даже бережнее, чем женщина. Для нас это как-то привычнее, что ли. И еще, если стоять над человеком и постоянно твердить «нет, неправильно, не так, дай покажу, всему тебя учить надо» — так желание пропадет что-либо делать навсегда. Особенно нельзя критиковать мужчину при ком-то. Если и говорить что-то, то только наедине и в хорошем настроении, сначала похвалить за сделанное, поблагодарить, а уж потом замечания.

Про просьбы — у нас так же с подарками. Я не намекаю и не ною с некоторых пор. А говорю в лоб — давно ничего не было, хочу цветов или маленького подарка.)

С мужчинами, как и с детьми, отлично работает правило: «поощрять то, что хочешь закрепить, и игнорировать то, что хочешь убрать». Если недостатки помощи не слишком серьезные и опасные для жизни, то их лучше не заметить. Остальное формулировать не в виде замечаний, а в виде пожеланий. А уж за мельчайшие плюсы стоит нахваливать и благодарить по полной! Тогда количество этих плюсов и желание помочь будут расти раз от раза. (Проверено 17 годами брака.)

В данный момент я уже разведена, и ребенок часто проводит время с отцом, а у меня достаточно времени на себя. Раньше я просто выматывалась, поскольку он не находил время для ребенка и по выходным он хотел «отдохнуть» у компьютера, поскольку он всю неделю работал, устал и хочет, чтобы его оставили в покое. В итоге я в выходные, как и в будние, уходила гулять с ребенком, оставляя его дома. Но такая ситуация очень выматывала, потом мы договорились, что суббота мой день, воскресенье его, хотя это не особо сработало, потому что осталось на словах... А самое главное, у нас не было времени на нас... Учитесь на чужих ошибках. Надо договариваться с мужем делить обязанности, в том числе и время с детьми, или все в один «прекрасный» момент просто рухнет...

Шаг 17
Четвертый Вторник

ДРУГИЕ
ПОМОЩНИКИ

Сегодня поговорим про других помощников. Подумайте, чего вам не хватает для улучшения вашей жизни. Стиральная и посудомоечная машины, мультиварка, блендер, микроволновка, хлебопечка, духовка — первые друзья мамы. Все это стоит денег, но ваша жизнь бесценна — не позволяйте воровать ваше время там, где нет необходимости. Запланируйте покупку необходимых вещей.

Давайте посмотрим, что есть на современном рынке техники для облегчения жизни женщины.

Мультиварка

Лично я ненавижу быть привязанной к плите, мне удобно закинуть продукты, не следить за ними, а потом достать готовое вкусное блюдо. И это дорогого стоит. Ушли гулять или по делам, вернулись на все готовое и горячее — все равно что дома держать кухарку.

Мультиварок сейчас огромное количество, от самых дешевых до очень дорогих, но чаще всего даже самая недорогая прекрасно удовлетворит основные потребности семьи.

Как выбрать мультиварку, на что смотреть в первую очередь? На объем — берите от 5 литров. И на функциональность и режимы. Об этом подробнее.

Режим для каш. Гречка получается нежнейшей, рис — рассыпчатый, зернышко к зернышку, рис для суши просто идеален, картошка тает во рту. Так на плите не приготовить — у мультиварки герметичная крышка и верно рассчитанная температура.

Режим для молочной каши. Ее можно готовить с вечера. Прикинуть, во сколько будете завтракать, налить молока, положить крупу, добавить сахар-сухофрукты по вкусу — и утром каша готова к нужному времени.

Режим для приготовления плова. Если заранее обжарить мясо, морковь и лук и уложить все в мультиварку, выходит вкуснее, чем в казане на обычной плите.

Режим для выпечки. У меня хорошая духовка, но такой бисквит, какой выходит в мультиварке, сделать в духовке не получается — весь как губка, без корочек, воздушное чудо, и поднимается минимум в три раза. На Пасху пеку в этом режиме кулич — кладу треть формы, поднимается до крышки самой, пропекается полностью, да еще это же не духовка — никаких плотных корок и подгораний. На этом режиме выходит очень вкусная запеченная курица, буженина, омлеты, лазанья.

Режим приготовления на пару. Манты, овощи для салатов, диетические котлеты, рыба. Особенно хорошо делать там запеканки для малышей и даже стерилизовать бутылочки.

Режим для тушения. Пользуюсь им постоянно. Вот, казалось бы, холодец. Включи и бегай, смотри, чтобы не выкипело, воду подливай. А в мультиварку все залил и спать лег — утром достал распадающееся на волокна мясо. Разобрать холодец не сложно, самое тяжелое — варить. Отличное блюдо на этой программе — гуляш. Самое жесткое мясо «старой лошади» превращается в мясо «молочного поросенка». Также тушу различное рагу, готовлю тефтели. Долма, фаршированные перцы, голубцы не развариваются и не разваливаются. И самое главное — положил и забыл. Не надо стоять над плитой.

Готовлю в мультиварке каждый день вот уже несколько лет, на даче только в ней. Похоже на чугунный котелок в русской печке — равномерное томление дает особый вкус. Супы готовятся просто: сырое мясо и картошку с капустой, морковь — все кладешь сразу и вместе, но в итоге все мягкое и целое, даже картошка не развалилась благодаря не кипению, а томлению. Все блюда диетические, даже на выпечке жир не используется.

Какое сокровище для мам с маленькими детьми: не надо тратить время на стояние с ложкой у плиты — все загрузили и ушли с малышом гулять. Мультиварка приготовит и будет ждать на подогреве. Пришли — сразу поели. Ничего не убежало, ничего не подгорело

и очень вкусно. А работающие мамы? К возвращению ребенка из школы всегда готов горячий обед. Или к моменту прихода мужа с работы. Ведь порезать и закинуть продукты — это дело пяти минут. Я уверена, что мультиварка лет через пять будет в каждой семье так же, как стиральная машина или посудомойка.

Кстати, готовить можно и два блюда сразу. Например, заложить в чашу все для борща, а в контейнер-пароварку уложить пару окорочков в лодочках из фольги. Или тушить мясо, уложив на верхний ярус овощи для гарнира. Про это я написала книгу: «Мультиварка: готовим два блюда сразу».

Скороварка

Скороварка — это не то же самое, что мультиварка. Дело не в скорости приготовления, а в том, что еда отличается по вкусовым качествам. В скороварке пища готовится под давлением и при температуре выше ста градусов, а в мультиварке медленное варение на низких температурах.

Это настолько разные приборы, что я даже не смогу вам сказать — берите это, а не то! Я начала с мультиварки и не пожалела об этом. Скороварку я использую для быстрой варки, например холодца (за 2 часа) или борща на сухой фасоли (за час). Утром делаю за 5 минут овсяную кашу или же за 10 минут рыбу и овощи на пару, куриную грудку.

Хлебопечка

Многое хотелось бы сказать и о хлебопечке. Загрузка продуктов — одна-две минуты, потом наша помощница сама все мешает, обминает поднявшееся тесто и выпекает.

Очень удобно готовить дрожжевое тесто. Перед уходом в школу за дочкой засыпала муку, дрожжи и воду, пришла — оно уже готово. Приготовить булочки — десять минут. С корицей, маком, повидлом. Пирог, вагрушки, сосиски в тесте, пицца — из того,

что в холодильнике есть. Каждый день при желании на столе будет свежая выпечка без хлопот.

Хлебопечка вымесит тесто для пельменей, лазаньи, мантов, лапши. Часто женщины не делают домашние пельмени именно из-за того, что тяжело руками приготовить тугое тесто.

Летом у меня бывают остатки томатов, перца, зелени. Все довольно быстро пропадает, а домашние любят кетчуп. Взбить остатки блендером — секундное дело, залить в чашу хлебопечки, выбрать программу «джем» или «варенье» — и все, через час домашний соус или кетчуп готов.

На этих же программах варится джем и варенье. Все вкусное, домашнее, натуральное, намного полезнее той химии, которая продается в наших магазинах.

Посудомоечная машина

Это великое изобретение живет на моей кухне уже более шести лет. Однажды она у меня сломалась, и, пока ее чинили, я мыла посуду руками. Вспомнила, какой это ад и сколько времени я раньше тратила на это.

Посудомойка — лучшая подруга женщины. Не верьте тем, кто скажет, что это не так. Обычно рассказывают, что перед загрузкой посуду предварительно приходится мыть. Неправда! Всего лишь смахнуть салфеткой остатки пищи в мусорное ведро. Ведь вы в раковину тарелки с обедками не ставите. Но только потом я нажимаю одну кнопку и ухожу, а другие намывают ее по часу.

Говорят, что она долго моет. Так вам не надо ее контролировать. Включаем, например, на ночь. Утром просто ставим чистую посуду по местам.

А еще пишут, что некоторые модели плохо моют. Бывает, что со временем посудомойка изнутри покрывается налетом. Но это решается просто: покупаем специальное средство и запускаем пустую на самый горячий режим. Я беру двести граммов лимонной кислоты и раз в две недели запускаю с ней, это дешево и очень эффективно.

Посчитайте, сколько времени в неделю вы тратите на мытье посуды. И подумайте, что появится резерв времени, чтобы заняться любимым делом.

Паровая станция

Когда я перешла с обычного утюга на паровую станцию, у меня было ощущение, что я попала в сказку. У меня просто горы белья, которое нужно гладить. Часто я выделяю только один день в неделю и глажу по пять часов. Вернее, гладила. Потому что с паровой станцией время на это занятие сократилось раза в три.

Это емкость с водой и прибор, который ее греет и нагнетает давление пара, подает его через толстый шланг в утюг. Пар бьет по одежде с необходимой вам интенсивностью, вы можете также регулировать температуру подошвы утюга.

Знаете, что сложно? Переучиться. Ведь больше не будет необходимости водить утюгом туда-сюда. Провел один раз, и готово. Более того — можно свернуть постельное белье в несколько раз, и на максимальной подаче пара несколько слоев прекрасно отгладятся.

Продаются еще и отпариватели — их брать не стоит. Далеко не все вещи могут отгладиться на весу, а паровая станция может легко использоваться и как отпариватель — например, для верхней одежды или занавесок.

Молокоотсос

Ушли в прошлое времена, когда кормящая мама, наклонившись вперед, одной рукой придерживала баночку, а второй сцеживала в нее молоко. Неудобно, неприятно. Но что делать, если надо отлучиться, а малышу хочется оставить самую лучшую на свете еду?

Молокоотсосов много, и все они разные. У меня был очень неудачный опыт сцеживания как «бабушкиным» способом, так и дешевым молокоотсосом, пока я не увидела авентовский у знакомой. Это было довольно давно, сейчас же появились более современные модели.

Например, молокоотсос Philips AVENT — чудо-помощник для любой кормящей мамы. Больше не надо принимать неудобные позы, чтобы молоко стекало сразу в бутылочку, а можно просто устроиться поудобнее и расслабиться. Ведь у женщины, которая комфортно расположилась и сцеживает молоко без каких-либо негативных ощущений, получится оставить своему любимому грудничку гораздо больше, чем у мамы, мучающейся над баночкой или с молокоотсосом, для сцеживания которым по-прежнему нужно наклоняться вперед.

Огромный плюс этого молокоотсоса в бархатистой массажной насадке с пятью лепестками. Вы же знаете, что для более легкого сцеживания одного вакуума недостаточно и массаж околососковой области играет большую роль? Имитация естественного сосания малыша, достигаемая за счет массажа и деликатного вакуума, как раз и позволяет маме получить гораздо больше молока, чем при сцеживании пальцами или с помощью стандартного молокоотсоса. А для максимально простого и эффективного сцеживания у этого помощника есть специальный режим стимуляции выделения молока и предустановленные режимы силы сцеживания — вы можете выбрать самый оптимальный именно для вас.

Так как этот молокоотсос имеет в комплекте физиологичную соску и совместим с широким ассортиментом аксессуаров данного бренда, вы просто стерилизуете бутылочку и сцеживаете молоко сразу в нее. Затем закрываете, убираете в холодильник, и все — вы можете отлучаться по своим делам, ребенок обеспечен самым лучшим на свете питанием!

Если нужно хранить молоко дольше — лучше, конечно, создать запасы сразу в специальные контейнеры, которые позволяют хранить грудное молоко в морозильной камере в течение нескольких месяцев. Это очень удобно, если вы планируете отлучаться регулярно или если вам нужно иметь запас «на всякий случай».

Радионяня

Радионяня — настоящая палочка-выручалочка для родителей, которые хотят посвятить вечер друг другу или просто отдохнуть без напряженного вслушивания, не плачет ли их чадо. А также для мам, которые занимаются фитнесом или уборкой, когда их малыш спит на балконе или в другой комнате. Моделей много, но я хочу рассказать про не совсем обычную, а многофункциональную радионяню Philips AVENT SCD 580 — она не просто «следит» за сном малыша, но и помогает укладывать его спать. Все дело в том, что у этого устройства есть уникальный проектор, транслирующий цветные изображения на потолок, — это помогает малышу успокоиться и быстрее заснуть. А также оно проигрывает колыбельные, которые, кстати, вы можете загрузить и из своей любимой коллекции — для этого есть возможность подключать внешний носитель с мелодиями. Удобно, что для колыбельных и проектора можно поставить таймер, с помощью которого радионяня их выключит сама.

Но и это еще не все! У чудо-гаджета есть датчик температуры и влажности воздуха. Ведь часто из-за сухости воздуха у детей начинаются проблемы с дыханием, сохнет нежная слизистая оболочка носа, образуются корочки. И, наконец, не менее важные для современных родителей функции — эта цифровая радионяня обеспечивает кристально чистую и защищенную связь между блоками, а также имеет большой диапазон приема — целых 330 метров! Мама может уложить ребенка спать в дачном доме и спокойно посидеть в саду.

Так что, дорогие мамы, если вы устали бегать на цыпочках и смотреть, спит ли ваше солнышко, — облегчайте себе жизнь современными помощниками!

Парочиститель

Представьте себе смесь электрочайника с пылесосом, работающим наоборот — пар под давлением вылетает из сопла и с силой бьет по нужному нам месту. Высокая температура (больше ста градусов)

и напор — все, что может разбухнуть и отлететь, разбухает и отлетает. Старый жир стекает, сухая грязь моментально размокает, вы просто протираете получившуюся грязную влагу салфеткой. Но если вы хотите отчистить известковые отложения или очень старые прижаренные места на плите — сначала обработайте специальным средством, а затем паром.

Пароочистителем чистят все, что не боится горячего пара. Можно чистить плитку на кухне, межплиточные швы; плиту, особенно противные места типа ручек с мелкими деталями, духовку; одежду, освежить подмятые вещи, занавески; ковры, диваны, особенно если есть животные и дети; туалет, ванную, батареи отопления — быстро и идеально; цветы — правда, на расстоянии, чтобы не ошпарить; полы, окна, зеркала — насадка для этого продается отдельно; стены, двери, мебель — все, что, повторюсь, не боится горячего пара. Любая грязь, которую можно растворить кипящей водой, вычищается быстро и эффективно.

Куда девается грязь? Никуда она не девается — она растворяется в пару, и очищенное влажное место надо протереть сухой тряпкой, салфеткой. Если на насадке пароочистителя есть ткань, все останется на ней.

В чем преимущества? Нет необходимости контактировать с химией, дышать ей — пароочиститель убирает без нее. Не надо мазать, потом ждать, а после долго усиленно драить, все моется на порядок легче, уборка проходит в считанные минуты. Также это экономия на чистящих средствах и на ремонте. Например, я передумала красить заново стены и батареи и заменять вытяжку — она пришла в идеальное состояние.

Стеклоочиститель

Давным-давно окна мыли с помощью газет. Это был такой ад, что занимались этим чуть ли не раз в году — к Пасхе. А еще оконные щели затыкали ватой и проклеивали бумажными полосками. Теперь есть масса средств, позволяющих хозяйке убираться легко



ОТЗЫВЫ УЧАСТНИКОВ ТРЕНИНГА

По личному опыту я бы еще рекомендовала обзавестись сушилкой для белья. Закинула вещи после стиралки сразу в сушилку, по окончании процесса сразу развесила бóльшую часть на вешалки и убрала по полкам. Постельное, нижнее белье, трикотажные кофточки, майки, джинсы — все аккуратно складывается и отправляется в шкаф. Остаются считанные рубашки мужа, ну и несколько вещей, которые все-таки немного смялись и требуют глажки.

В детской живет робот-пылесос. Думала, не будет работать, а нет, дети стали сами убирать все с пола и сами этого «товарища» заставляют пылесосить. Уже месяц в детской чисто, с целью уборки не захожу.

Хочу рассказать вам про мое последнее приобретение — паровую швабру. Хотела я ее очень долго, и было мне без нее очень плохо. Мои 81 кв. м мыть мне было напряжно, да еще с моими тремя работами... Трясла с швабру долго. Муж сопротивлялся и говорил, что это фигня и жертва рекламы. Практически под угрозой развода я ее купила. Что могу сказать — я очень довольна. Нагревается быстро, воды хватает как раз на всю мою квартиру.

У меня есть тестораскатывающая машина, простая механическая, с ручкой. Минутное дело — достать готовое тесто из хлебопечки и повернуть его на пласт нужной толщины. Раньше я просто убивалась, катая скалку, а теперь когда угодно за полчаса делаю целую кучу пельменей, вареников (потом прокатываю их через формовочную форму), делаю лапшу (она и режет же ее сама), а вот еще — лазанья, чебуреки. Даже пицца!

А у меня помощник — морозильник! Отдельно стоящий. Я туда все пихаю, от домашних полуфабрикатов до овощных смесей, которые заготавливаю в сезон. Потом достал пакетик-другой, заложил в мультитарку и жди сигнала. Просто счастье!

Удивлю вас всех! Мой помощник — измельчитель в раковине на кухне. Казалось бы, насколько простая вещь (и не сильно дорогая) упрощает жизнь! Скажи нет пахучему мусору! Измельчаю все: кожуру от овощей, остатки еды, заварку, салфетки, кости от рыбы, куриные кости, кожуру фруктов, фильтры из-под кофе. В общем, все органическое и мягкое. И все уходит в канализацию, мусорные пакеты легкие теперь и без запаха.

Шаг 18
Четвертая Среда



А КАК ЖЕ Я?

Правильно распределять свое время — это значит не только что в холодильнике есть суп, а унитаз помыт. Успеть быть не только мамой и хозяйкой, но и женщиной — вот это действительно грамотное планирование своей жизни.

Спросите себя, в каком состоянии вам бывает лучше всего? Уверена, когда вы хорошо выглядите, то и на душе веселее, и работа спорится. Это же железное правило, верное для большинства женщин! Как мы выглядим, так мы себя и чувствуем — и физически, и морально.

Быть мамой — не повод перестать быть женщиной. Это заблуждение, что нет времени для ухода за собой. Сколько минут нужно, чтобы нанести маску на лицо? Это делается за секунды, и за секунды же смывается. Просто нужно организовать все так, чтобы нужные вещи были на виду.

Определите, что вы не в силах исправить самостоятельно. Подстричься и подкраситься, например. Запишитесь в салон или вызовите мастера на дом, не откладывайте. Муж в состоянии посидеть с ребенком в это время, даже если вы так не считаете, — это будет полезно им обоим. У вас не хватает чего-то из одежды? Прогуляйтесь с коляской по магазинам, пока вы будете примерять новую блузку — папа покатает ребенка. Выделите время для того, чтобы привести себя в порядок.

Красивой быть, конечно, хочется, но еще важнее — быть здоровой. Не стоит откладывать проблемы, если они есть, «потому что я с ребенком». Не забывайте, что мама ребенку нужна энергичная и веселая, а не страдающая от больной поясницы или гастрита. Так что всем будет полезно, если вы приведете свое здоровье в порядок. Надо помнить, что есть такие специалисты, которых необходимо посещать хотя бы раз в год, даже если нет жалоб (например, стоматолог и гинеколог).

Если у вас повышен сахар в крови или низкий гемоглобин, проблемы с почками или щитовидкой, занятия спортом не помогут, нужно серьезное лечение.

Скажу честно, что я сама раньше довольно халатно относилась к своему здоровью, но пересмотрела эту позицию в одну неделю, когда попала в экспедицию от сети Независимой лаборатории ИНВИТРО.

Во время этой экспедиции мы посетили многие города, раздавали купоны на бесплатные анализы и объясняли, как важно знать состояние своего здоровья, если у вас есть проблема, еще до того, пока она обострится настолько, что нанесет вам существенный вред.

А ведь часто женщины чувствуют, что «что-то не так», но все равно не идут сдавать анализы! Легче вырвать дуб, пока он еще маленький росточек, проклюнувшийся из желудя, чем огромное столетнее дерево, вцепившееся в землю своими корнями! ИНВИТРО очень сильно повлияла на меня, теперь я говорю и вам: вы легко сможете справиться с проблемой на начальной стадии, не запускайте свое здоровье! «Некогда» — это совсем не оправдание. Вашей семье нужна здоровая мама, которая сможет отплясывать на свадьбе своих внуков.

МОЯ ИСТОРИЯ

Частая проблема — лишний вес. Нет, я не хочу сказать, что пышные женщины непривлекательны, но давайте подумаем о здоровье. У меня большой опыт борьбы с лишними килограммами, после каждого следующего ребенка прибавка была все больше и больше, и я снова и снова шла к своим 58 килограммам.

Первый ребенок не прибавил мне килограммов. Каждый следующий добавлял все больше веса, и скидывать его приходилось с большим трудом. Кормление приносило зверский аппетит,

и когда ребенок сосал, я почти теряла сознание от сильных приступов голода.

После второй дочки я сбросила вес довольно легко — занималась по утрам бодифлексом. Казалось бы, такие простые упражнения, но с меня сходило семь потов. Хорош он тем, что стимулирует обмен веществ и сжигает жир. Сначала я занималась по книжке, потом — под видео в интернете, убрала из рациона быстрые углеводы, и фигура очень быстро вернулась в норму.

Потом я забеременела Вовой и тут же — Яшей, и усиленно начала сбрасывать вес после четвертого ребенка. Мы купили сенсорный игровой контроллер и к нему — пару дисков с фитнесом. Камера следит за правильностью выполнения упражнений, программа говорит, верно ли ты их выполняешь, считает калории и разрабатывает персональную программу тренировки.

Я стала стройной, но вот буквально пару лет назад забросила спорт, не считая летнее плавание в пруду и велосипедные прогулки по дачному поселку. Зимой я стала поправляться. Получилось так, что я написала две книги подряд, взялась за третью, и мой активный образ жизни плавно перешел в сидячий, что не пошло на пользу здоровью и внешности.

Я сделала то, что советую всем, — честно к себе прислушаться. Я поняла, что с удовольствием занималась бы, но мне не хотелось много об этом думать. То есть меня бы спас тренажер. Ходить в зал мне не нравилось и жаль было тратить время на дорогу. Поэтому решили купить тренажер, который будет служить и мужу, и детям.

Я долго думала, выбирала. Велотренажер забраковала — хотела нагрузку не только на ноги. Беговая дорожка — не для моего сердца. А вот эллипсоид мне понравился, попробовала у друзей — здорово. Когда почитала, что он щадит суставы, поняла — надо брать.

Есть три вида эллипсоидов — механические, магнитные и электромагнитные. Механические устарели, и их уже не найти,

магнитные при встроенных фитнес-программах только говорят, как менять настройки тренажера, а вот в электромеханических ты выбираешь программу, и она сама автоматически чередует нагрузку в течение занятия, и к пульсу все это можно привязать.

Занимаюсь каждый день, утром — сразу, как проснусь — на-тощак. Включаю аудиокнигу или кино. Чтобы не скучать, каждый раз выбираю новую программу. Начинала с десяти минут, сейчас — сорок минут.

После занятий не ем полчаса. Убрала из меню мучное-сладкое и вообще все быстрые углеводы, питаюсь пять раз в день до 1500 ккал — это сытно. Пятиразовое питание не дает проголодаться и съесть сразу очень много. Перекусываю за 2 часа до сна и вообще не даю организму голодать и замедлять обмен веществ. Стала пить по 2 литра воды, и сразу изменилось лицо, ушла сухость.

Не покупаю то, что будет меня искушать, или покупаю строго «под расчет», чтобы мне не досталось. Всегда держу в холодильнике то, что можно съесть, не нарушая диету: захотела есть — взяла рыбки на парú и открыла зеленый горошек. Готовлю полезное и вкусное, не давлóсь «правильной» пищей — это приведет к стрессу, депрессии и сходу с диеты. Раз в неделю устраиваю «контролируемый срыв» и ем что хочу. Это не дает нарастать психологическому напряжению, я знаю, что вот будет суббота, и я поем, что душа желает.

Первые недели я очень быстро худела, фигура преобразилась. Теперь на тренажере занимается вся наша семья. Моя средняя дочка, склонная к полноте, стала просто тростинкой, а худые мальчики нарастили мускулатуру. Муж, офисный работник, тоже стал заниматься — хотя сначала смотрел скептически.

Так что, милые женщины, если у вас есть такая возможность — не экономьте на своем муже и детях. Да, вы не ослышались. Люди, которых вы любите, достойны красивой, цветущей, молодой мамы. А ухаживать за собой надо начинать до того, как критические изменения начнут бросаться в глаза.

Не все могут позволить себе заниматься дома на тренажере. Выход — спортзал. Особенно это нужно молодой маме, у которой есть такой дорогой и любимый грудничок. Нет, не из-за того, что после родов фигуру нужно приводить в форму, а в первую очередь для психического здоровья женщины. Как бы мы ни обожали наших малышей, незаметно быт и сидение в четырех стенах поглощает нас, мы становимся раздражительными, срываемся на мужа, и ребенок... уже не так радует.

Здесь на помощь приходит фитнес-клуб. Новая обстановка, моральный отдых, физическая нагрузка — и вот уставшие, но отдохнувшие (смена деятельности, как мы уже говорили с вами, лучший отдых!) возвращаемся в семью с новыми силами.

И еще очень серьезный момент — посчитайте, сколько вы спите. Я уже писала, что после того, как я выспалась несколько дней подряд, мое состояние быстро изменилось в сторону не просто бодрости, а кипящей энергии. Спать надо не меньше семи часов. Казалось бы — посплю меньше, получу лишние час-два. Недоспав час, вы получите сонную муху, которая полдня будет только раскачиваться. Возьмите за правило — ложиться спать не позже полуночи. У выспавшейся, спокойной, красивой мамы будет счастливый ребенок — они же все-все чувствуют, разве не так?



ОТЗЫВЫ УЧАСТНИКОВ ТРЕНИНГА

Был момент, когда я поняла, что в заботах о семье-детях-доме-быте почти забыла про уход за собой, кроме необходимого минимума. Сначала пыталась урывками его наладить, не выходило. Корила себя и обвешивалась комплексами «кошелки». Тогда я решила постепенно, но строго возвращать в свою жизнь уход за собой сверх минимума. Начала с малого. В пятницу — обязательно маникюр, в понедельник — обязательно маска для лица. Всего два маленьких дела в неделю! Потом стала добавлять в этот график новые пункты. И они постепенно стали входить в привычку. Дела сами собой стали планироваться с учетом обязательного получаса «на себя, любимую». Главное, не опускать руки, если сначала не выходит. И не откладывать запланированное!

Почувствовала себя человеком, только когда начала заниматься утром зарядкой. Было ощущение, что весь скелет был плохо смазан, а мышцы задубели. После двух недель занятий поняла, что перестала уставать. Девочки, ради себя, не ради фигуры и мужа, занимайтесь спортом!!!

У меня есть идея, как молодой маме не забывать ухаживать за собой. Надо поставить свои кремы на пеленальный комодик! Пошла подгузник менять — заодно руки кремом намазала. То же самое — вечерний и дневной крем ставим к зубной щетке.

Не понимаю, почему считают, что все надо делать только ради себя, не ради мужа. Да всегда любимый человек был прекрасным стимулом! А теперь мода изменилась, и почему-то ради любимого стало стыдно даже пальцем шевелить.

О-о-о-о, как все верно!!! Я когда себя приведу в порядок, и правда — просто летаю на крыльях! Простой прием же, почему не пользуюсь?! 5 минут утром, и 15 часов счастья.

После родов взяла за правило одеваться дома так, чтобы было не стыдно открыть дверь, если кто-то неожиданно придет. Это, конечно, домашние штаны, футболка и без макияжа, но не старый халат и непричесанная голова.

Шаг 19
Четвертый Четверг



ПЛАН
НОВОЙ ЖИЗНИ

Сегодня мы будем вспоминать все наши прошлые шаги день за днем и заполнять расписание новой жизни. План недели можно начертить вручную и сделать копии или нарисовать на компьютере и распечатывать.

Можно сразу обозначить то, что не меняется изо дня в день, — например, кормление и сон ребенка, если вы уже вошли в режим. Или подъем в садик и школу, время кружков и секций. Остальное вписываете вручную, планируя свою неделю заранее. Это позволит не хвататься сразу за все, успокоиться и ничего не забыть.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- Распределите свои планы равномерно. Если в течение недели появилось новое дело (например, сходить за подарком — вас позвали в гости) — просто вносите его в свой план на свободное место. Этот список дел послужит хорошим стимулом для мужа — пусть посмотрит, как вам дома сидится.
- Составьте меню и прикрепите его на холодильник. Оставьте в нем только то, что готовится быстро и, по возможности, съедается всеми членами семьи. Заведите привычку заглядывать в него вечером, чтобы утром не сокрушаться о размороженном мясе или незамоченной фасоли.
- Составьте список покупок и прикрепите его на холодильник рядом с меню. Вспомнили, что кончился порошок, — подошли и записали. Сняли список и поехали в супермаркет всей семьей на выходных. Для удобства его можно сразу разбить на разделы: продукты, бытовая химия и так далее. Не забывайте, что карандаш должен всегда быть рядом с холодильником.

МОЯ ИСТОРИЯ

Для примера приведу распорядок одного моего дня.

Время	Дело
7:00	Подъем
7:30	Выход из дома детей
7:40	Занимаюсь собой + тренировка на тренажере
8:20	Душ
8:40	Блог в ЖЖ
9:20	Завтрак
9:40	Уборка (30 минут кухня + семиминутки на зал, спальню, три детские комнаты, прихожую, веранду, ванную и туалет)
11:00	Работа над книгой
12:00	Яна, сбор в школу
13:00	Готовлю обед, укладываю в мультиварку ужин
13:30	Вова возвращается из школы, обед
14:00	Глажка
15:00	Домашнее задание Вовы
16:00	Перекус + ЖЖ
17:00	В садик за Яшей
17:30	Играем в Пиктоманию
18:30	Ужин
19:00	Дети — час компьютера, мы с мужем идем гулять
20:30	Дети — чистка зубов, книжка на ночь
21:00	Дети — отбой, далее наше время
Примечания	Достать размораживаться курицу на ночь
	Завтра парадная форма у Вовы, приготовить
	Позвонить свекру, поздравить
	Записаться в парикмахерскую



ОТЗЫВЫ УЧАСТНИКОВ ТРЕНИНГА

У нас еженедельный большой поход в магазин на мужа. И вот уже лет шесть у нас есть стандартный список продуктов, который я периодически распечатываю, ставлю галочки и, если нужно что-то еще, добавляю от руки. И в этом списке все разбито так, что муж заходит в магазин и идет последовательно по всем отделам: овощи, молочные продукты и т. д. Насчет меню на неделю, обычно примерно знаю, что и когда. Но иногда просто становится скучно, и делаю что-то совсем другое. По поводу распорядка недели, над этим можно еще поработать.

Для записей в телефоне есть Заметки. Продукты, покупки — все туда (приехала в магазин, увидела, купила). А вносить инфо проще простого: подумала-достала телефон-записала. Потом, комп, планшет и телефон синхронизируются, и все везде доступно (кстати, планшет у меня синхронизируется по вай-фай, то есть на нем все появляется практически одновременно с телефоном).

Идея отличная. Это одна из тех хитростей, что я перетащила из офиса в быт. На рабочем столе всегда лежал планинг (длинный узкий еженедельник). Если кто-то звонил или намечалась встреча — сразу конспективно заносила туда, а потом уже, если надо, расшифровывала. Так вот, осев дома в декрете, я такой же планинг положила на подоконник. Как же он меня выручал в первое время, когда были сплошные профосмотры с записью, и схемы ввода прикорма, и даже график температуры.

План недели — вещь! Почему-то раньше я внутренне протестовала против уборки по комнатам, но у меня теперь выходные освободились! По одной комнате убирать — времени много не надо. Это чудо настоящее!

Спасибо за идею — держать запланированное перед глазами. Обычно я записываю все в блокнотик, но подсказанное вами удобнее. Единственное — на холодильник повесить не получится — он низенький и мои малыши живо все стащат. Попрошу мужа приспособить повыше какую-нибудь доску или купить магнитную.

Шаг 20
Четвертая Пятница



ПОДВОДИМ
ИТОГИ

ДНЕВНИК



ШАГ 1

Новое

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Выводы

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Похвалите себя

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ШАГ 2

Новое

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Выводы

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Похвалите себя

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ШАГ 3

Новое

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Выводы

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Похвалите себя

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ШАГ 4

Новое

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Выводы

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Похвалите себя

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ШАГ 6

Новое

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Выводы

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Похвалите себя

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ШАГ 7

Новое

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Выводы

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Похвалите себя

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ШАГ 8

Новое

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Выводы

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Похвалите себя

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ШАГ 10

Новое

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Выводы

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Похвалите себя

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ШАГ II

Новое

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Выводы

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Похвалите себя

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ШАГ 12

Новое

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Выводы

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Похвалите себя

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ШАГ 14

Новое

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Выводы

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Похвалите себя

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ШАГ 15

Новое

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Выводы

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Похвалите себя

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ШАГ 16

Новое

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Выводы

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Похвалите себя

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ШАГ 17

Новое

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Выводы

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Похвалите себя

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ШАГ 18

Новое

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Выводы

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Похвалите себя

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ШАГ 19

Новое

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Выводы

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Похвалите себя

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ШАГ 20

Новое

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Выводы

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Похвалите себя

.....

.....

.....

.....

.....

.....

МАКСИМАЛЬНО ПОЛЕЗНЫЕ
КНИГИ ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА
«МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР»

Заходите в гости: <http://www.mann-ivanov-ferber.ru/>

Наш блог: <http://blog.mann-ivanov-ferber.ru/>

Мы в Facebook: <http://www.facebook.com/mifbooks>

Мы ВКонтакте: <http://vk.com/mifbooks>

Предложите нам книгу: <http://www.mann-ivanov-ferber.ru/about/predlojite-nam-knigu/>

Ищем правильных коллег: <http://www.mann-ivanov-ferber.ru/about/job/>

Ярославцева Марина

Как все успеть

Тайм-менеджмент для мам

Главный редактор *Артем Степанов*

Руководитель направления *Марина Васильева*

Ответственный редактор *Мария Красовская*

Арт-директор *Алексей Богомолов*

Редактор *Елена Круглова*

Макет, верстка *Юлия Рахманина*

Дизайн переплета *Евгений Тонконогий*

(bangbangstudio.ru), *Сергей Хозин*

Корректоры *Ярослава Терещенкова, Юлия Майская*