

Шаг 1
Первый Понедельник



ШАГ НОСОВЫХ
ПЛАТКОВ

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

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.

ЗАДАНИЕ 1

Назовите эту книгу и впишите свое имя в графу «авторы». Так как писать ее мы будем вместе, вы имеете полное право назвать ваш вариант как захотите. Лучше всего — оптимистично и жизнеутверждающе. Придумайте и запишите название — и только после этого продолжайте читать дальше.

ЗАДАНИЕ 2

Жалуйтесь.

Кто или что вам мешает
все успевать

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

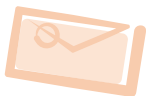
.....

.....

.....

.....

.....



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 несделанными!

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.

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

