

СЧАСТЛИВАЯ ХОЗЯЙКА
ИРИНА СОКОВЫХ

ТВОЯ НОВАЯ ЖИЗНЬ

за **6**
месяцев



ПРАЙМ
У

Только для женщин:
сложный тайм-менеджмент простыми словами

#Счастливая хозяйка

Ирина Соковых

**Твоя новая жизнь за 6
месяцев. Волшебный пендель
от Счастливой хозяйки**

«Издательство АСТ»

2017

УДК 379.8
ББК 77.056

Соковых И. С.

Твоя новая жизнь за 6 месяцев. Волшебный пендель от
Счастливой хозяйки / И. С. Соковых — «Издательство АСТ»,
2017 — (#Счастливая хозяйка)

ISBN 978-5-17-105139-6

Когда ощущаешь себя белкой, которая целый день крутит колесо, а вечером падает от усталости... Когда приходится выбирать между карьерой, семьей и собой, любимой... Когда понимаешь, что с каждым днем в твоей жизни все меньше радости, а на работу ходишь только потому, что НАДО... Когда ты забыла, когда в последний раз читала хорошую книгу или устраивала мужу романтический ужин... Когда реально не хватает времени ни на что и список срочных дел с каждым днем становится все длиннее... Надо остановиться, глубоко вдохнуть — и решить раз и навсегда изменить свою жизнь! Для этого понадобится сила воли, желание ... и эта книга. В своей новой книге Ирина Соковых делится полезными лайфхаками, дает ценные советы, подкрепленные собственным опытом, заряжает 100 процентными мотивашками. Волшебный пендель от Счастливой хозяйки поможет тебе стать на шесть месяцев ближе к своей НОВОЙ СЧАСТЛИВОЙ жизни!

УДК 379.8

ББК 77.056

ISBN 978-5-17-105139-6

© Соковых И. С., 2017

© Издательство АСТ, 2017

Содержание

Предисловие	6
Неорганизованность	8
Лень. Ее причины, последствия и способы борьбы	11
Мотиваторы	12
Тайм-менеджмент и порядок в доме	15
Тайм-менеджмент и материнство	17
Тайм-менеджмент и минимализм	20
Тайм-менеджмент и деньги	23
Колесо сфер жизни	25
Колесо приоритетов	34
Мыслить не сутками, а месяцами	39
Планирование на полгода	39
Ежедневник	41
Конец ознакомительного фрагмента.	42

Ирина Соковых
Твоя новая жизнь за 6 месяцев. Волшебный
пендель от Счастливой хозяйки

© Соковых И., 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2017

* * *

Предисловие

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

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

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

Приходится учиться виртуозно совмещать все сферы жизни так, чтобы никому даже в голову не пришло, что эта виртуозность – результат грамотной системы планирования. Почему? Да потому, что многие женщины слышат от своих мужчин что-то вроде: «твое место на кухне». И как бы это ни было ужасно, представительницы прекрасного пола соглашаются с этим и покорно «идут на кухню», полностью забывая о себе за просмотром сериалов и поиском новых кулинарных рецептов. Многие сводят жизнь к домашнему времяпрепровождению, заботам о муже и детях, совершенно отказываясь о потребности каждого человека развиваться и искать свое место в жизни.

Сегодня пришла пора все изменить!

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

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

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

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

Важно!

Моя книга предназначена в большей степени для натур творческих и мечтательных, но кое-что пригодится и прагматичным умам современных женщин. Все методики можно и нужно подгонять под свои потребности и

образ жизни, так как слепое следование правилам не принесет пользы, а только подтвердит теорию о том, что «все успеть невозможно».

Кстати, это отчасти правда, поэтому предлагаю задуматься:

А действительно ли необходимо успеть ВСЁ?

Вероятно, большинство мечтаний вообще можно отбросить и сконцентрировать усилия на главном, ведь зачастую желания нам навязывает окружение: модно иметь дорогую машину или квартиру в центре, престижно покупать телефон последней модели и наполнять дом всевозможной техникой, призванной облегчить наше существование. Женщинам бывает сложно разобраться с тем, что действительно стоит потраченных усилий, а без чего живется вполне комфортно, ведь все на первый взгляд кажется таким важным!

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

Неорганизованность

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

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

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

Полезный совет

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

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

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

Важно!

Главные пожиратели времени в жизни женщины – это:

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

Прекратите смеяться! Любовь на самом деле бессовестным образом сжирает драгоценное время. Но ее из жизни мы исключать ни в коем случае не будем. Зато все остальное попробуем вычеркнуть или свести к минимуму.

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

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

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

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

Важно!

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

Зона комфорта и расстановка приоритетов

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

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

Важно!

Но здесь я должна сделать небольшую оговорку: работа приносит радость только в том случае, когда она любимая! Кто-то будет счастлив, сажая петрушку на огороде, а кто-то получает радость только от ежедневных многочасовых занятий спортом. Каждый человек может выбрать то, что ему по душе, и строить свой день так, чтобы испытывать максимальное наслаждение жизнью.

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

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

Полезный совет

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

Действия же, не касающиеся любимого дела, кажутся скучными, а если они еще и приносят неплохой доход, то жизнь становится безрадостной, а в душе начинают скреститься кошки, как бы намекая на то, что мы «продаемся» за палку колбасы и хлеб с маслом и предаем свое призвание.

Нет, я сейчас не уговариваю вас бросать ненавистную работу и бежать на курсы резьбы по дереву. Я лишь прошу впустить любимые занятия в свою жизнь. Но вы спросите: а если на них не остается времени?..

Вот об этой проблеме и ее решении мы и будем разговаривать в этой книге. Я отлично понимаю, что современной женщине крайне важно помимо любимого увлечения быть еще прекрасной хозяйкой, матерью, женой, подругой и ответственным работником. Но думаю, эти сферы и так присутствуют в вашей жизни, и вы с годами научились более или менее комфортно для себя существовать в них. Если при этом вы озадачились вопросами тайм-менеджмента, значит, вам хочется успеть еще больше и стать в разы организованнее!

Важно!

Пытаясь спланировать жизнь, помните, что волшебного секрета «все успеть» просто не существует, но есть способ **УСПЕТЬ ГЛАВНОЕ!** И им я с вами с радостью поделюсь.

Лень. Ее причины, последствия и способы борьбы

Думаю, самая распространенная проблема всех людей на планете – это лень, которая время от времени входит в жизнь даже очень успешного человека.

Важно!

Для меня лень – естественная реакция организма на бесполезную работу. Если я не вижу смысла в деятельности, которая мне предстоит, то и делать ничего не хочется. Я могу переносить дело с одного дня на другой, с другого на третий, пока вовсе о нем не забуду.

Лень – это когда ты думаешь, что ничего существенно не изменится, если сделаешь запланированное позже или вообще не сделаешь. Но зачастую изменения просто не настолько очевидны, как нам хотелось бы. И эффект от того, что вы лишний раз заставили себя оторваться от компьютера и навести чистоту дома, несомненно положительный, потому что тем самым вы воспитываете в себе силу воли, участь не пренебрегать бесполезными на первый взгляд делами в пользу отдыха и праздного валяния на диване.

Причины лени могут быть и более глубокими: порой нежелание что-то делать и состояние «ничего не хочу» являются симптомами серьезных заболеваний, поэтому, прежде чем корить себя, сходите к специалисту и сдайте необходимые анализы, особенно если это состояние длится не один месяц.

В остальных случаях стоит добавить лишь немного мотивации – и о лени можно будет забыть. Здесь важно найти то, что мотивирует именно ВАС, потому что каждый человек уникален, и мои «мотиваторы» могут вас не зацепить. Несмотря на это, приведу их в качестве примера, чтобы вы составили свой список действий для борьбы с ленью.

Полезный совет

Воскресным вечером сядьте в тишине, приготовьте кружку какао, закройте глаза и честно ответьте себе на вопрос: хочу ли я завтра на работу? Я всегда отвечаю «да», а что скажете вы?

Мотиваторы

Итак, как же я решаю вопрос с ленью? К примеру, у меня есть список дел, в котором уже третий день маячит жуткое «помыть окна» и обещает перейти на завтра, а потом на послезавтра. Как быть?

Переключение внимания

Если мне очень не хочется что-то делать, в процессе выполнения я стараюсь максимально отвлечься, совместить приятное с полезным. Например, включаю интересный познавательный видеоролик или слушаю аудиокнигу. Концентрируюсь я, естественно, на получении новой информации, а уборка в это время проходит как бы сама собой. Точно так же можно выходить не на «пробежку», а выгуливать собаку, периодически переходя с шага на быстрый шаг, а потом на бег. Уверена, вашему питомцу такие прогулки придутся по душе.

Отмечу, что этот прием не всегда срабатывает, потому что частенько не хочется выполнять ни ту ни другую работу, поэтому обратимся и к другим способам борьбы с ленью.

Полезный совет

Пробуйте мыслить не сутками, а хотя бы неделями. И в вашем распоряжении чудесным образом будет уже не 24 часа, а целых 168! В это время можно вписать и подруг, и увлечения, и спортивные занятия, и обучение детей. Да все, что угодно!

Сначала поощрение, потом работа

Этот способ весьма специфичен, но у меня работает безотказно. Возможно, вам он облегчит жизнь. Сперва я делаю то, чем хотела поощрить себя за выполненную работу, – выпиваю кружку горячего шоколада, читаю несколько глав книги или засекаю на таймере 15 минут и трачу их на социальные сети – а уже потом приступаю к работе.

Маленькие радости можно выдвинуть на первый план, а потом «отработать», если, конечно, у вас есть чувство ответственности перед самой собой.

Если же вы пока не привыкли во что бы то ни стало выполнять задуманное, то с этой методикой стоит повременить.

Воспитание силы воли

Меня часто спрашивают: зачем ты встаешь рано, если можешь себе позволить понежиться в постели, зачем учишься, если годы университета уже далеко позади. Для меня очень странно слышать такие вопросы, ведь если не ставить перед собой цели (и не идти к ним), то тогда зачем вообще жить? Плыть по течению? Это точно не для меня.

Я встаю рано, потому что уважаю свои решения. Если что-то запланировала, значит, хорошо это обдумала, и естественно, отступать уже просто глупо.

Важно!

Доказано на собственном опыте: планирование ради планирования – это самая бездарная трата времени.

Делать то, что запланировала, – это уважать в первую очередь себя и свои решения. А я считаю, что все-таки принимаю верные решения. Тогда какой смысл оттягивать наступле-

ние счастья? Каждый день преодолевая себя, я становлюсь лучше. Как говорится, «когда тебе легко, ты не развиваешься». Поэтому прежде чем решаться на серьезные перемены в жизни, нужно быть уверенной, что они действительно приведут к осуществлению мечты и будут вам полезны. А еще нужно хорошо представлять, для чего конкретно они окажутся полезны. Ведь утренняя зарядка – это не цель раннего подъема, причины должны лежать глубже, иначе вы каждое утро так и будете переставлять будильник в надежде, что «вот завтра-то я точно встану в назначенное время!»

Жизнь так коротка

Это еще одна «мотивашка», не позволяющая лени поселиться в моей жизни.

Если сегодня я не сделаю то, что хочу, то завтра может и не быть. А если будет, то дела в этот день все равно найдутся, а мне придется вписывать сегодняшние «недоделки» в завтрашний и без того плотный график. Я хочу быть уверена, что проживаю каждую минуту так, как того заслуживаю, поэтому стараюсь ценить и использовать ее себе во благо.

Гоните подальше лень, ведь день, проведенный на диване, не сделает вас даже на грамм счастливее. Двигайтесь, проявляйте активность, перестаньте вести жизнь овоща, и тогда мечты начнут сбываться!

Здесь следует оговориться, что нельзя быть эффективной 24 часа в сутки, важно находить время и на отдых, он тоже приводит в конечном итоге к ощущению внутренней гармонии. Это ли не счастье?

Кто, если не я

Кто, если не я, приготовит вкусный полезный завтрак?

Кто, если не я, научит ребенка читать?

Кто, если не я, обнимет и утешит мужа в трудные минуты?

Кто, если не я, будет работать над новым проектом?

Кто, если не я, будет воплощать мечты в жизнь?

Кто, если не я, будет счастливой?

Полезный совет

Даже не думайте все успеть, старайтесь УСПЕТЬ ГЛАВНОЕ!

Придумать что-то еще более сложное

И откладывайте это дело с помощью текущего. Вернемся к мытью окон. Не хочется? Ну и ладно! Напишите рядом с этим сложным делом еще пункт «постирать шторы». Ну что, мытье окна уже не кажется таким непосильным заданием?

Все подготовить

При борьбе с ленью самое главное – это встать с места и начать хоть что-то делать. И в первую очередь – подготовить почву.

Если вам нужно провести генеральную уборку на кухне, достаньте пакеты для мусора, тапки, моющие средства, губки и тряпки, продумайте, с чего начинать, – и приступайте.

Если все инструменты для выполнения дела готовы, то вам не останется выбора. А там уже и до завершения недалеко.

Полезный совет

Всегда пробуйте что-то новое: меняйте увлечения, стили в одежде, прически и места отдыха. Кто знает, что вас в итоге по-настоящему увлечет?

Дедлайн

Ничто не мотивирует меня так сильно, как срок сдачи статей. В последний день я начинаю носиться по комнатам, перебирать записи и до ночи сижу за ноутбуком.

А что если установить себе дедлайн самостоятельно? Хотя бы на пару-тройку дней раньше официального?

Превратить все в игру

Не хочется наводить порядок? Представьте, что работаете горничной в шикарном отеле, и просто «поиграйте» в прислугу. Хозяин требует от вас идеальной чистоты, поэтому постарайтесь не потерять эту «работу». Или попробуйте представить себя ведущей в кулинарном шоу. Вам сразу же захочется приготовить что-то умопомрачительное! Кстати, этот совет я услышала уже очень давно от одного ютуб-блогера и с удовольствием применяю.

Полезный совет

У вас всего одна жизнь для реализации задуманного! Начинайте жить уже сейчас, а не с понедельника или 1 января!

Тайм-менеджмент и порядок в доме

Раз уж сегодня мы говорим с вами о тайм-менеджменте для хозяек, то не могу не затронуть тему порядка в доме. С одной стороны, именно порядок способствует концентрации и мотивирует нас на великие дела (да-да, смею вас заверить, что окружающее пространство напрямую связано с мотивацией), а с другой стороны, порядок в доме просто невозможен без правильного распределения своего времени. Так как же быть?

Думаю, для начала нужно понять, с чем мы имеем дело. Вокруг царит хаос? Вы не можете в горах одежды отыскать нужный костюм для важной встречи? Не успеваете позавтракать, потому что в раковине скопилась гора немытой посуды, а яйца для омлета закончились еще позавчера вечером? А возможно, ребенок разлил какао на важные документы, которые вы по привычке забыли убрать с обеденного стола? Если что-то похожее происходит с вами каждый день, то нужно это немедленно исправлять. С подобным стилем жизни вы не только не сможете добиться даже самой малюсенькой цели, но и будете постоянно находиться в состоянии стресса и хронической усталости. А так и до депрессии недалеко.

Предлагаю для начала отложить эту книгу и осмотреться. Что вы видите вокруг? Все ли вещи лежат на своем месте? Есть ли вообще в вашем доме «свое место» у каждой вещи?

Лайфхак

Сделайте пару-тройку фотографий комнаты. Как вам картинка? Теперь хорошо видно, что оставить, а что убрать? Вообще, фотографии, на мой взгляд, лучше всего отражают истинное положение дел, потому что находясь каждый день в определенной обстановке, вы перестаете замечать очевидные вещи, взгляд замыливается, и уже очень сложно понять, когда должно наступить время уборки.

Важно!

Чистое пространство без разбросанных и пылящихся по углам вещей создает рабочий настрой. В чистом помещении приятно находиться, приятно принимать гостей, приятно заниматься хобби, приятно готовить новые кулинарные шедевры и, естественно, легче работать.

Я, например, не могу сосредоточиться, если стол завален бумагами, и мне нужно потратить несколько минут, чтобы в этом бардаке найти ручку. **Основная задача тайм-менеджмента для женщин – организовать день таким образом, чтобы тратить минимум времени на бесполезную работу, которой я считаю поиски и выживание важной вещи из кучи барахла.**

Зайдите на кухню и убедитесь, что все приборы для приготовления еды находятся под рукой. Сложите в один ящик столовые приборы, а в другой – приспособления для готовки: половники, венчики, лопатки. Отдельно сложите все виды ножей, кастрюли-сковородки и все, в чем вы готовите на плите.

Поставьте рядом с мультиваркой чаши для приготовления, а рядом с духовкой – формы для запекания (их, кстати, я храню прямо в духовке). Пусть чистящие средства стоят подальше от места, где вы делаете заготовки и полуфабрикаты, а электронные приборы храните поближе к розетке.

Все окружающие вещи должны на 100 % выполнять свое предназначение, а не пылиться где-то в углу. Отберите все, чем никогда не пользовались или пользовались всего пару раз, и отдайте на благотворительность. Это не расточительство, а рациональный подход к ведению домашнего хозяйства.

Полезный совет

Прежде чем практиковать ранние подъемы, задумайтесь о ранних отходах ко сну. Вставать рано утром – это прекрасно, но нужно еще и высыпаться.

Кстати, теперь каждый раз зайдя в магазин и увидев на полке новую интересную модель непонятного кухонного гаджета, которую очень хочется купить, сфотографируйте название и дома проведите 10 – 15 минут в Интернете, чтобы почитать отзывы и убедиться, что вещь действительно стоит того, чтобы потратить на нее деньги и выделить место в своем доме.

О плане порядка в доме мы с вами еще поговорим в этой книге, а пока вам нужно понять, что без чистого дома не будет и свежих мыслей. А если вспомнить, что дом – это место, где живете не только вы, но и вся ваша семья, то становится очевидным, что там должно быть комфортно всем. И если, например, вам с мужем могут нравиться разный цвет стен или текстура обоев, то по части порядка в доме практически у всех мнения сходятся: **порядок должен быть!**

Кстати, содержать в порядке нужно даже съемное и временное жилье, ведь неизвестно, сколько времени вам предстоит жить в нем, а каждый день должен радовать и заряжать энергией. Не нравится кухонный гарнитур? Комод в прихожей? Освободите их хотя бы от хлама, и идеи декора придут сами собой.

Мы с мужем долгое время жили в, мягко сказать, необустроенной квартире. Сначала не было денег на новый ремонт (а я как перфекционист хотела все или ничего), потом я забеременела, и времени на обустройство совсем не осталось, но несмотря на это мы всеми силами старались поддерживать порядок, поэтому даже со старыми невзрачными обоями нам жилось вполне комфортно.

Тайм-менеджмент и материнство

Не спорю, бывают ситуации, когда времени на наведение чистоты практически не остается. С рождением нашей дочери с порядком пришлось распрощаться. Бесконечные пеленки, подгузники, стирка, глажка, поликлиники, колики и ночные истерики – все это вынудило меня просто опустить руки. Мне казалось, что я перестала существовать как личность и превратилась в машину по обслуживанию младенца. На уборку, наведение уюта и тем более занятие собой просто не оставалось времени, ведь каждую минуту я старалась соответствовать образу идеальной мамы, который мне навязывали знакомые.

- «Пеленки нужно проглаживать с двух сторон на максимальной температуре, чтобы убить все бактерии!»
- «Полы нужно мыть несколько раз в день с дезинфицирующим средством!»
- «Пустышки и бутылочки обязательно кипятить!»
- «Кота изолировать в отдельной комнате, чтобы не лег на лицо ребенка и не задушил!»
- «Никаких китайских игрушек!»
- «Буквы нужно учить с пеленок, потом будет поздно!»

Как вы понимаете, далеко не всем советам стоило следовать, но так как опыта у меня не было, я очень старалась прислушиваться к подругам, умудренным жизненным опытом. А еще эти статьи из Интернета... иногда задумываюсь, как же мы вообще выжили, ведь у наших мам не было столько «полезной» информации?!

Теперь, спустя годы, я понимаю, что в первую очередь ребенок должен быть сыт и весел, а все остальное второстепенно. Сейчас я бы не тратила столько времени на бессмысленную ручную стирку ползунков, которые становятся мокрыми каждые 15 минут, и точно не стала бы гладить пеленки только для того, чтобы на меня не смотрели косо умные мамы.

Да, в нашей семье появился ребенок, но это лишь дополнительный аспект жизни, а не ее полная замена. У меня есть еще муж, родители, друзья, домашние животные, увлечения, в конце концов.

Сейчас дочке 5 лет, и я отлично понимаю, что ребенок вносит дополнительный смысл во все, чем я занимаюсь, и ни в коем случае нельзя добровольно лишать себя радостей жизни в угоду чужим жизненным взглядам. Стерильная чистота, кстати говоря, на пользу ребенку не идет. Я даже не представляю, каким образом она вообще может сослужить добрую службу? Достаточно поддерживать привычный уровень порядка и не впадать в крайности. Да, ребенок создает дополнительную ответственность, но если вся ваша жизнь сосредоточена вокруг этого маленького комочка счастья, то в конце концов вы возненавидите материнство.

Полезный совет

На земле лишь небольшой процент людей действительно принадлежит к «совам», в человеческой природе заложено просыпаться рано, и лишь цивилизация навязывает нам эти странные правила отхода ко сну после полуночи.

Современный мир дает мамам возможность быть красивыми, успешными и интересными даже при наличии нескольких детей. Есть вибро-качели, развивающие коврики, манежи, слинги в конце концов, которые позволяют мамочкам заниматься собой без отрыва от воспитания ребенка. Кормите ребенка грудью – делайте махи ногами (не очень активно); гуляете с коляской – наденьте хорошие кроссовки и ускорьте темп; готовите кашу – нанесите немного овсянки на лицо; поете колыбельную – спойте песню своей любимой группы; укачи-

ваете ребенка в 3 часа ночи – поставьте тихую классическую музыку. Хотите почитать интересную книгу – читайте ее вслух: грудному ребенку важно слышать ваш голос, а слова для него не так важны. Время, выделенное на себя, не даст вам стать раздражительной женой, которая не то что борщ, даже магазинные пельмени сварить не в состоянии из-за постоянного стресса.

Полезный совет

Просто попробуйте вставать с восходом солнца и ложиться, как стемнеет, – возможно, через пару недель вы уже не будете считать себя «совой». Так произошло и со мной.

Ко всему этому я пришла не сразу. Случались месяцы усталости, когда единственным желанием было – выспаться, и на тот момент я очень комплексовала из-за того, что никак не могу стать хорошей женой. Муж приходит с работы, а обед не сварен, я не накрашена и дома бардак...

Тайком искала в Интернете решение своих проблем, и однажды по запросу «как стать идеальной хозяйкой» мне подвернулась статья о системе «флайледи». Оказалось, что я не одинока, и очень многих женщин волнует вопрос «как все успеть».

Принципы системы были мне очень близки, и я захотела попробовать. Не буду скрывать: получилось не сразу, но со временем я научилась управлять своим временем настолько эффективно, что порой у меня складывается ощущение, что в сутках действительно есть лишние часы. Во всяком случае, я считаю, что моя жизнь коренным образом изменилась. Случилось это, когда дочке было всего 3 месяца.

Полезный совет

Принимайте решения и добивайтесь целей. Это не так страшно, как кажется на первый взгляд. Если не вы, то кто же?

Волшебная система наведения порядка

Так что же это за волшебная система «флайледи»?

Думаю, многие из вас уже воспользовались гуглом и нашли много полезной информации, в частности, мой видеоблог, который носит гордое название «Счастливая хозяйка». А для ленивых попробую объяснить в двух словах.

Важно!

Флайледи – это система тайм-менеджмента для женщин, разработанная американкой Марлой Силли. Это управление временем для организации порядка в доме.

Думаете: что здесь может быть сложного? Ха! Порядок в доме... Убирай ежедневно – и все будет в порядке! И да, и нет. Флайледи – это система для лентяек, таких, как я или вы (а я уверена, что вы в какой-то мере лентяйка, иначе у вас в руках никогда бы не оказалась книга о том, как все успеть). Система флайледи предназначена для тех, кто постоянно откладывает дела «на потом», для тех, кто не считает уборку смыслом жизни и даже не всегда замечает беспорядок вокруг себя.

Признаюсь честно: я до сих пор не всегда успеваю заметить бардак. Вроде бы пьешь чай возле ноутбука, но вот уже рядом оказываются какие-то бесконечные записи, печенки, книги, провода, тарелка с салатиком... Хлам имеет свойство накапливаться, и быстрее всего он появляется там, где уже что-то лежит не на своем месте. Осложняют ситуацию дети и домашние животные. За ними всегда следует дорожка из игрушек, разбитых чашек, сброшенных с полок книг и разорванных бумаг. Иногда проблем добавляют и мужья, но с ними хотя бы можно договориться...

В любом случае, флайледи сделает вашу жизнь проще и организованнее, но проблема этой системы для меня – то, что она охватывает лишь один аспект организованности – чистый дом – и не затрагивает саморазвитие, работу, красоту и другие немаловажные сферы жизни женщины. Одной уборкой сыт не будешь, но если вы познакомитесь с системой флайледи поближе, то хотя бы порядок в доме будет под контролем.

Полезный совет

При постановке целей помните, что они должны быть конкретными, четко обозначенными во времени и реальными. Не «хочу много денег», а «к 20 мая 2019 года я зарабатываю \$ 200 в день на продажах в собственном интернет-магазине детских игрушек».

Тайм-менеджмент и минимализм

Вот мы с вами и подошли к одной из моих самых любимых тем – минимализму. Не пугайтесь, потому что я не буду убеждать вас, что нужно придерживаться аскетизма во всем. Думаю, это такой же неправильный подход, как и всеобъемлющая захламленность.

Важно!

Жизнь без вещей не станет комфортна и уж точно не будет рациональна с точки зрения экономии времени. Однако если в вашем доме скапливается слишком много вещей, то на поиски чего-то нужного уходит в несколько раз больше времени, чем при минималистичном подходе.

И здесь, как и везде, важна золотая середина. Но секрет в том, что это идеальное состояние комфорта и наслаждения порядком для каждого свое. Кому-то действительно хватает полупустой комнаты с кроватью и тумбочкой, а кто-то нуждается в стиральной и посудомоечной машине. Главное здесь, мне кажется, найти свой порог «достаточности» и не выходить за этот предел.

Почему? Да потому, что чем больше у вас вещей, тем больше времени вы тратите на уход за ними. Больше одежды – больше стирки, глажки, больше шкафов, больше пыли, больше времени на походы в химчистку, магазины, больше денег на средства для стирки (а их сейчас ой как много) и т. д. А итог в общем-то один – стильный опрятный внешний вид, приятный глазу силуэт и определенный способ донести информацию до окружающих: я – мама, или я – бизнесвумен, или я – хозяйка и проч.

Сделать свой образ красивым можно, как вы понимаете, и с помощью всего лишь нескольких вещей. Это не значит, что нужно иметь только джинсы и черную водолазку (хотя и такой вариант вполне возможен, как вы помните), но без сомнения: из огромного гардероба можно оставить лишь то, что соответствует вашему нынешнему стилю, настроению и подходит по фигуре. Все остальное беспощадно крадет ваше время, ничего не давая взамен. А время – это жизнь, и тратить ее на уход за вещами просто преступление.

Полезный совет

Создайте блог. В достижении целей очень помогут единомышленники, которых без проблем можно найти в Интернете. Пишите о планах, отчитывайтесь о результатах, спрашивайте советы и рассказывайте о своих успехах и ошибках. Уверю вас: это поможет двигаться вперед!

То же касается бесчисленной бытовой техники, которой в каждой семье в избытке. Миксеры, кухонные комбайны, вафельницы, мультиварки, тостеры, кофеварки, пароварки, электрогрили, микроволновки, соковыжималки – все это требует ухода и обслуживания, которое может быть очень дорогостоящим, а временами и вовсе бесполезным.

Важно!

Минимализм для меня – это способность обходиться меньшим при наличии возможности купить больше.

Лайфхак

Когда я оказываюсь в магазине, всегда думаю о том, где буду хранить понравившуюся вещь, смогу ли быстро отремонтировать ее, как много времени у меня уйдет на уход за ней и достаточно ли радости она принесет мне, несмотря на все ее минусы. Если польза от покупки очевидна, то нет никаких оснований не приобретать понравившийся товар, но если мелькает хотя бы

мимолетная мысль о том, что я уберу купленное подальше в шкаф уже через пару недель, – всеми силами отговариваю себя от покупки.

Проблема излишнего потребления в современном мире стоит особенно остро, ведь каждую минуту появляются все новые и новые модели тут же устаревающих гаджетов, а уж за модой уследить практически невозможно. А если в вашей семье есть дети, то скорее всего их комнаты похожи на склад игрушек, в которые уже давно никто не играет. Так как же быть?

Для начала достаточно избавиться от тех предметов, которыми вы не пользуетесь. Ну согласитесь, нет смысла держать в гостиной журнальный столик, который служит исключительно местом складирования снятой вечером одежды и диванных подушек. При этом вы его периодически протираете от пыли, что тоже требует времени.

А если сложить затраты времени на уход за всеми неиспользуемыми вещами, то в конце недели выйдет приличная цифра, которую вы могли бы потратить на общение с родными и игры с детьми. Да и избавление от того самого столика подарит вам больше свободного места в комнате, а значит, больше воздуха и возможностей использовать это место эффективно.

Да, кому-то в моем доме может показаться пустовато, но у нас есть все необходимое для жизни, и то, что в гостиной нет даже «стенки», никак не делает наш образ жизни аскетичным. Со временем мы с мужем определили, какие предметы нам нужны для того, чтобы чувствовать себя комфортно, а от остальных вещей избавились.

Полезный совет

Уставшая мама – недовольная мама. Недовольная мама – злая мама. Злая мама – обиженные муж и дети. Расслабьтесь. Включите спокойную музыку и сделайте 10 глубоких вдохов. Мир не рухнет, если сегодня вы просто отдохнете!

Лайфхак

Минимализм открывает множество возможностей для творчества. Так, мы теперь можем располагать освещение для видеоблога там, где захотим, потому что пространство стало вмещать огромные софт-боксы, которые раньше просто некуда было поставить. Мы можем выбирать лучшие ракурсы и фоны для съемок, и от этого получившиеся видеоролики выглядят более живыми и динамичными. Теперь мы можем собирать с дочкой огромные замки из лего прямо на полу, и наш «город» вмещает и железную дорогу, и лес, и большую парковку. При этом по комнате можно свободно перемещаться, не рискуя наступить на части конструктора. Мы можем в центре комнаты устроить даже настоящую песочницу из «космического песка»!

Минимализм дает возможность быстро найти все необходимое, будь то одежда или детские игрушки.

Минимализм помогает быстро готовить еду и еще быстрее мыть посуду. Когда моя жизнь стала более минималистичной, я начала больше готовить, особенно выпечку, ведь если вокруг мало вещей и много пространства, очень легко достать все необходимое для кулинарных шедевров, не путаясь в бесчисленных формах, ножах, слайсерах для нарезки, стаканчиках и огромном количестве прихваток.

Минимализм позволяет экономить не только время, но и деньги. Когда вы довольствуетесь тем, что есть, нет необходимости покупать все новое и новое. Но здесь я должна оговориться: некоторые покупки все-таки совершить придется, ведь минимализм предполагает наличие качественных вещей, и следовательно, замену всего пластикового и сомнительного на более долговечное.

Материалы для минималистичного образа жизни – натуральные: дерево, стекло, керамика, хлопок, лен. Как вы понимаете, все это стоит недешево, но не нужно менять сразу все, достаточно маленькими шагами двигаться к цели. Так и в моем доме еще не все идеально, и я периодически совершаю набеги на магазины, но теперь делаю покупки с умом и не позволяю красивым, но сомнительным безделушкам поселиться в моем жилище.

Ну ладно-ладно, почти не позволяю...

Минимализм не предполагает полный отказ от покупок, он лишь является ориентиром для людей, задумывающихся о своей жизни. Мы с семьей продолжаем ходить по магазинам и покупать что-то для дома, но теперь это происходит гораздо реже и вдумчивее.

Полезный совет

Учитесь отдыхать! Переключайтесь с надоевшего занятия до того, как начнете его ненавидеть. Даже легкая прогулка на свежем воздухе может вернуть вам душевное равновесие.

Важно!

Воскресный поход в магазин отнимает ничуть не меньше времени, чем уход за ненужными вещами. Всегда помните об этом, когда хотите просто «прогуляться» и поднять себе настроение покупками. К слову, если у вас вызывают радость только покупки, следует серьезно задуматься о своих ценностях и приоритетах.

Минимализм позволяет увидеть главное. Это «главное» для каждого свое. Я предпочитаю времени, потраченного на вещи, время, проведенное в кругу семьи, чтение книг и хорошее кино. Все это практически не требует материальных затрат, а результат в разы превышает радость от покупки новой кофточки.

Думаю, нет четкого количества вещей, превышение которого уже не дает вам права называться минималистом.

Вы минималист, если в принципе начинаете задумываться о том, что потребляете слишком много.

Полезный совет

Осознанность – самое важное правило счастливой жизни. Будьте здесь и сейчас. Каждую минуту. Вдыхайте аромат цветов и думайте о том, как это здорово – просто жить! И никаких мыслей о проблемах!

Вы минималист, если в магазине стараетесь контролировать желание купить очередной гель для душа.

Вы минималист, если начинаете избавляться от ненужных вещей и оставляете только необходимое.

Важно!

Любой, даже самый маленький шаг в сторону рационального потребления дает вам неоспоримое преимущество в современном обществе, воспитанном на рекламе в телевизоре. Обходиться меньшим количеством вещей, чем вы привыкли, – это уже неплохое начало!

Более детально и подробно о минимализме, его плюсах и радостях я рассказываю в своей книге «Минимализм. Жизнь без халма».

Полезный совет

Дети – самое главное счастье женщины. Не позволяйте обстоятельствам вставать на пути вашего общения! Отодвигайте на задний план все «важные» дела, когда ребенок идет к вам с книгой и просит почитать!

Тайм-менеджмент и деньги

А теперь давайте немного затронем вопрос денег. Как тайм-менеджмент связан с финансами?

Важно!

Во-первых, чем больше у вас времени, тем больше денег вы сможете заработать, а во-вторых, чем больше у вас денег, тем больше времени вы сможете себе купить.

Если с первой частью утверждения все более-менее все понятно, то со второй – не так очевидно.

В большинстве своем люди стремятся в свободное время либо вообще ничего не делать, либо работать. И то и другое не могу назвать хорошей идеей. Свободное время лучше наполнять смыслом, тогда не будет «мучительно больно» в старости. Круглосуточная работа хороша неплохим заработком, но она практически полностью лишает простых радостей жизни, особенно если у вас есть семья и дети. Когда общаться с близкими людьми? Когда встречаться с друзьями? Когда выезжать на природу, чтобы пожарить шашлык? Жизнь от отпуска до отпуска – это не жизнь, особенно если все заработанные деньги тратить в магазинах раз в неделю. Да, телевизор появляется не только в гостиной, но и на кухне, а их диаметр дарит вам чувство успешности и ощущение собственной значимости. Однако признайтесь себе, как часто вы можете спокойно смотреть любимую передачу по этому громадному телевизору? Как часто испытываете ощущение счастья, тепла и уюта? Работа ради покупки новых и крутых вещей делает жизнь ограниченной. Согласна, запросы с каждым разом все выше и выше, но мы сами же и поднимаем эту планку. Повторюсь, что для счастья нужно не так много, как нам кажется, и уж точно это не новые модели гаджетов, за выпуском которых уже просто не уследить.

Отдельный разговор – это кредиты. Одно дело, когда они берутся на покупку жизненно важных вещей типа холодильника или стиральной машины. Совсем другое – телефоны, кофемашины, посудомойки и прочие «приятности». Подумайте: вы обязаны выплачивать полную стоимость с уже набивавшими процентами вещи, которую не можете себе позволить, даже тогда, когда она уже перестала приносить радость (потребности ведь возрастают, помните?). Каждый человек сам решает, стоит ли это его душевных сил, энергии и времени, но хотя бы раз ответьте себе на вопрос: действительно ли радость от обладания желанной вещью длится весь срок расплаты за нее?..

Кроме привычной схемы «жить, чтобы покупать» есть альтернативная, и она тоже основана на покупках и деньгах, но в корне отличается от предыдущей. Я бы назвала ее **«покупать, чтобы жить»!** И покупать не товары, а УСЛУГИ!

Не секрет, что с помощью денег можно экономить свое время, но почему-то мало кто пользуется этим правилом. Конечно, бюджеты у всех разные, и если финансов недостаточно, то человеку приходится все выполнять самостоятельно. НО даже вполне состоятельные люди, имеющие высокий доход, частенько забывают о том, что свою жизнь можно продлить. Точнее, можно продлить радость жизни.

Бывают ситуации, когда действительно проще сделать работу самому, чем платить работнику, в качестве услуг которого ты не уверен. Но есть много способов сэкономить время без всяких отягчающих обстоятельств.

- Няня для ребенка дает возможность вам с мужем насладиться прекрасным вечером наедине друг с другом.
- Дорога в отпуск на самолете, а не на поезде существенно экономит силы и время в пути.

- Помощница по хозяйству снимет с ваших плеч напряженную работу по дому и освободит время на себя любимую.

- Заказ еды на дом позволит сэкономить время на походах по магазинам.
- Ужин в кафе или ресторане избавит от необходимости стоять у плиты.
- С готовым тестом из супермаркета вы в два счета приготовите вкусную выпечку.

Полезный совет

Когда вы добиваетесь поставленных целей, ваше внутреннее «я» ликует! И это бесплатный способ повысить самооценку без пластических операций и разговоров с психоаналитиком!

Понятно, что не все могут себе позволить платить за уборку (и я тоже), но я то и дело встречаю людей, для которых все это доступно, а они при этом продолжают делать выбор в пользу новой модели телефона.

Полезный совет

Оставьте в прошлой жизни сплетни и пересуды. Прекратите тратить время на выискивание недостатков в других. Живите своей жизнью, и сами меняйте ее так, как вам хочется.

Кстати, есть услуги, от которых вполне можно отказаться, чтобы сэкономить время.

- Подстричь концы волос можно дома, избавившись от необходимости записываться в салон и находить время в своем графике на его посещение.
- Спортклуб тоже вполне можно заменить домашними тренировками или утренней пробежкой.
- Вместо бесплатных розыгрышей ненужных призов в супермаркетах лучше почитать хорошую книгу или встретиться с подругой.
- Машину можно мыть на мойке самообслуживания (все равно на специализированных автомойках максимум, чем вы сможете себя занять, – это зависание в телефоне или передач по ТВ).
- Салоны красоты тоже не всегда стоят того, чтобы тратить на них время (если только это не медицинские процедуры): окраску бровей, ресниц, маски, пилинги и прочее можно с легкостью проделать дома, сэкономив не только деньги, но и драгоценное время.

Если в вашей жизни есть все необходимое для комфорта, то периодически стоит себя радовать свободными часами, которые можно купить!

Полезный совет

Отключайте телефон и Интернет, когда работаете. Это самый эффективный способ не проверять почту каждые 10 минут.

Колесо сфер жизни

А теперь мы плавно подошли к самому интересному – к планированию своей жизни.

Надеюсь, я достаточно подробно объяснила важность разумного потребления, потому что планирование, которым мы займемся сейчас, будет включать цели куда более значимые, чем покупка новой машины. Но вы, конечно, можете запланировать и ее, главное, чтобы сферы вашей жизни включали множество аспектов, в том числе и нематериальных.

Чтобы перейти к позитивным изменениям, естественно нужно знать направления развития. Думаю, многие из вас слышали о «колесе жизни». Это схематичный круг, состоящий из нескольких сфер жизни (см. рис. 1).

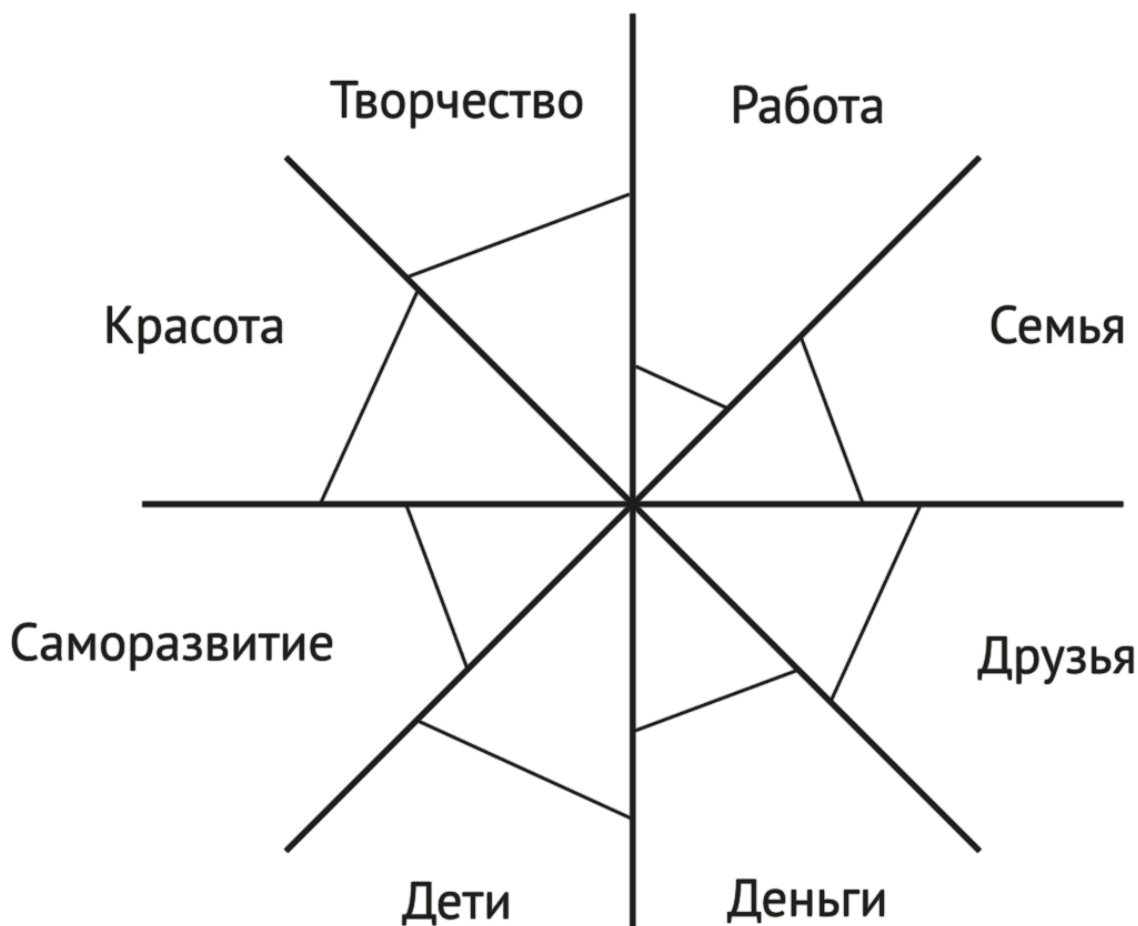


Рис. 1. Пример колеса сфер жизни

На колесе отмечены основные сферы: работа, семья, друзья и проч. Но на самом деле сфер жизни гораздо больше, о некоторых из них мы порой просто забываем, а другие сознательно не включаем в колесо жизни, потому что они кажутся нам не заслуживающими внимания.

Я попрошу вас составить собственное колесо сфер жизни из тех аспектов, которые важны именно вам. Забудьте о том, что «надо» писать, а пишите то, что велит вам сердце.

В центре вы должны расположить себя, а вокруг набросайте все, что вас интересует. Любите музыку? Пишите! Нравится печь пироги – тоже отметьте это! У вас должно получиться что-то вроде этого (см. рис. 2). Из довольно сумбурных пунктов все равно можно понять, что наполняет мою жизнь, чем я занимаюсь или хочу заниматься.

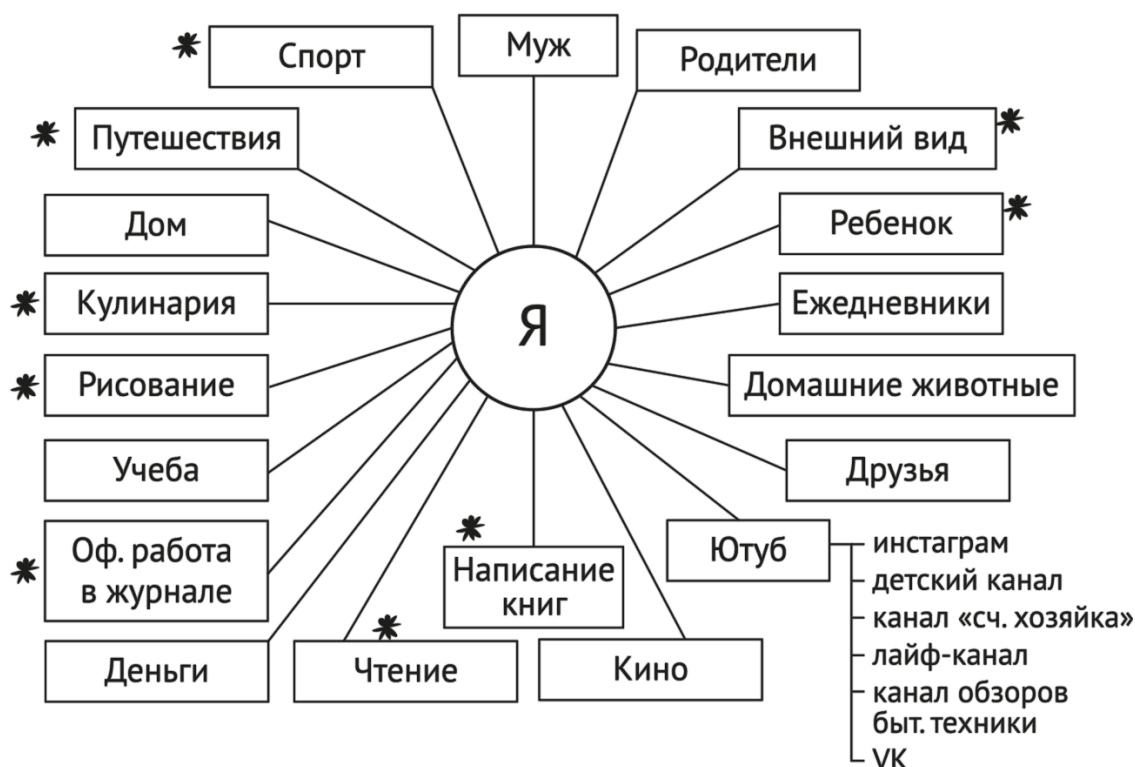


Рис. 2. Пример моего личного колеса сфер жизни

Хорошо, когда при составлении такого колеса сфер жизни вы чувствуете легкое неудовлетворение, потому как тогда сразу появляются мысли по поводу того, как же эти сферы улучшить. И думаю, читатели этой книги в любом случае хоть какой-то сферой своей жизни да не удовлетворены, ведь тогда бы вас не интересовал вопрос «как все успеть?».

Напишите все, чем сейчас занимаетесь и чем хотели бы заниматься (см. рис. 3). Исходя из этого списка мы с вами и начнем составлять план действий на ближайшие 6 месяцев. Оставьте себе место для того, чтобы в процессе чтения этой книги добавлять сферы и конкретные цели для них, потому что они обязательно появятся. Главное – не бойтесь писать даже самые тайные мысли, ведь никто этого не увидит, а польза будет очевидна, когда вы начнете развиваться именно в тех направлениях, о которых давно мечтали.

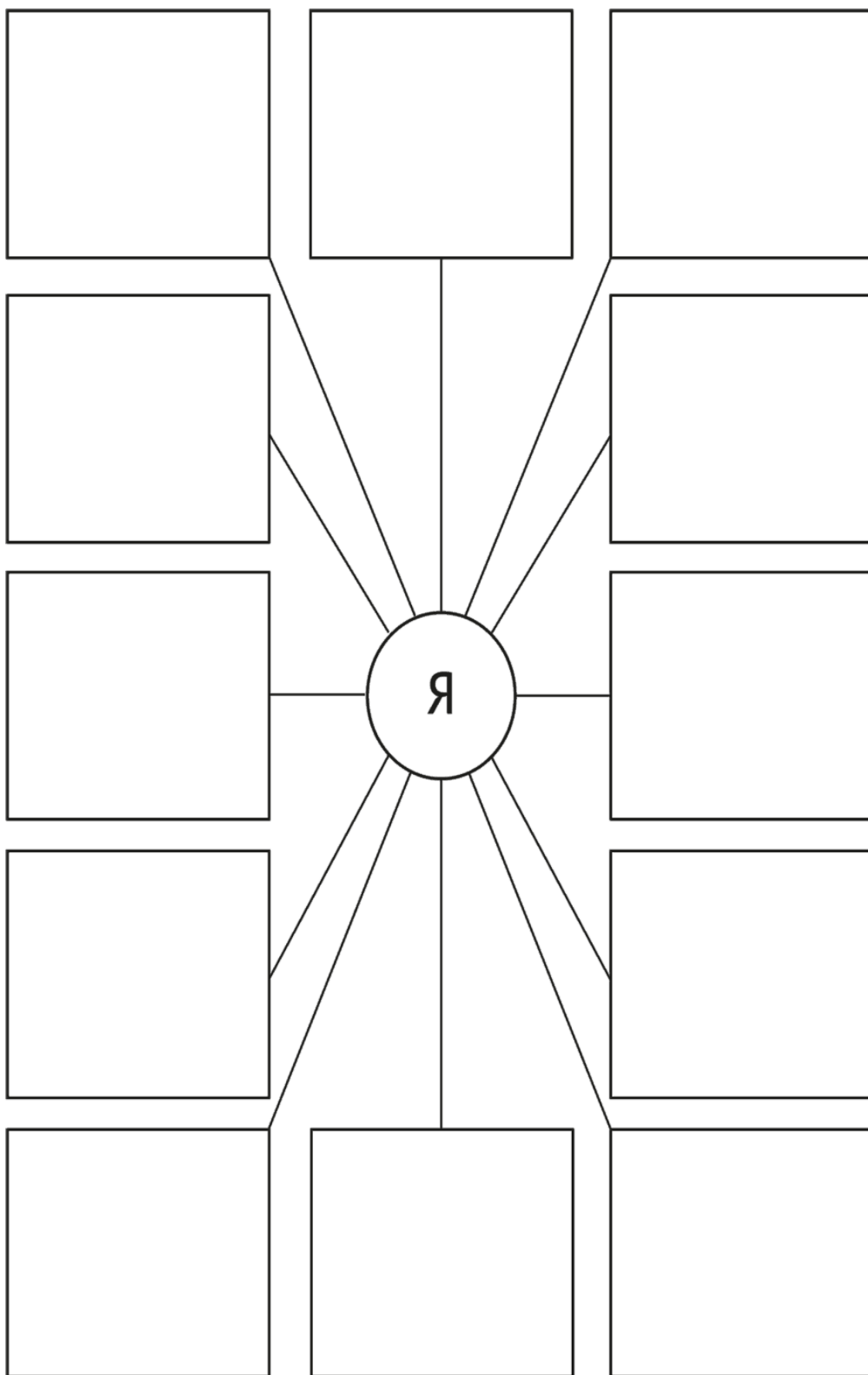


Рис. 3. Пустое колесо для заполнения

В качестве примера приведу несколько таких схем, составленных разными людьми (см. рис. 4, 5); возможно, это поможет вам определиться с направлениями и путями развития.

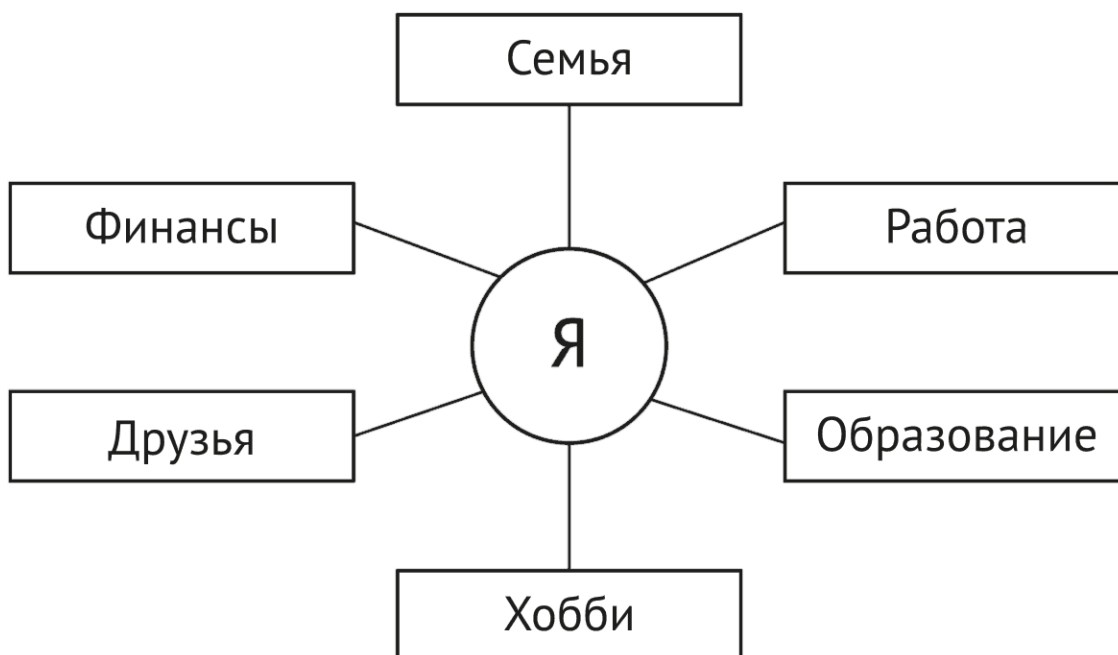


Рис. 4. Елена, 30 лет, участковый уполномоченный полиции

Елена, 30 лет, участковый уполномоченный полиции

1-я сфера. Семья

1. Воспитать здоровую, счастливую и умную дочку.
 - 1.1. Ходить регулярно на плавание.
 - 1.2. Танцы.
 - 1.3. Театральный кружок.
 - 1.4. Играть с ребенком не менее 1 часа в день.
 - 1.5. Заниматься: чтение, прописи, арифметика, география, физика, астрономия, естествознание, английский язык. Я хочу заниматься с ребенком, уметь ее слушать и понимать, давать ей правильные советы, поддерживать в трудных ситуациях, научить ее верить в себя, в свои силы.
2. Наладить личную жизнь, поверить снова в любовь.
3. Хочу, чтобы всегда было время на моих родителей

2-я сфера. Работа

1. Получить должность юрисконсульта или инспектора по работе с личным составом.
 - 1.1. Получить классность.
 - 1.2. Повысить уровень своего профессионального мастерства (очень хочу в академию МВД на курсы повышения квалификации)

3-я сфера. Образование

1. Найти научного руководителя, желательно в сфере правоохранительной деятельности, написать заново диссертацию и защитить ее.
2. Получить второе высшее образование – психолог.

3. Разговаривать и понимать по-английски.

4-я сфера. Хобби

1. Всегда мечтала научиться шить и моделировать одежду.
2. Найти время, чтобы научиться писать картины.
3. Читать как можно больше книг, составить список книг «из тяжелой артиллерии», которые трудно читать, но просто необходимо знать образованному человеку.

5-я сфера. Друзья

Сохранить всех своих друзей, а также знакомиться с новыми интересными людьми. Участвовать в общественных программах по благотворительности. Хочу создать сайт для помощи одиноким мамочкам с детьми, попавшими в трудные жизненные ситуации.

6-я сфера. Финансы

Погасить ипотечный кредит в течение года, заняться преподавательской деятельностью. Хочу купить автомобиль на свои деньги без кредитов.

Елена постаралась очень подробно расписать цели по каждой из выявленных сфер, и это меня просто покорило. В ее плане есть структура и чувствуется реальное желание изменить жизнь к лучшему. Думаю, с таким подходом все получится! Теперь ей только остается поставить более четкие сроки достижения целей, выявить для каждой из них этапы и занести в календарь на ближайшие 6 месяцев шаги, которые уже можно осуществить, чтобы приблизиться к более счастливой жизни.

Полезный совет

Составляйте списки. Прекратите держать все в голове, лучше наполните голову размышлениями по поводу прочитанных книг. Это в разы полезнее, чем пытаться удержать в мыслях то, чему место на бумаге, а потом в мусорном ведре. Список покупок, дел на день, вопросов к тренеру, блюд, которые хотите приготовить, – все это одноразовая информация, ею совсем не обязательно засорять мозг!



Рис. 5. Екатерина, 25 лет, участковый терапевт городской поликлиники

Екатерина, 25 лет, участковый терапевт городской поликлиники

Екатерина тоже неплохо справилась с выявлением целей по каждой из сфер жизни. Вот что у нее получилось.

Работа

1. Стать востребованным врачом в сфере частной медицины.
2. Выбрать узкую специальность и получить ее.
3. Научиться самостоятельно расшифровывать пленки ЭКГ.

Сотрудничество

4. Найти связи в различных сферах деятельности.

Финансы

5. Иметь доход, безболезненно покрывающий расходы.
6. Найти источник пассивного дохода.
7. Научиться управлять финансами.

Жильё

8. Переезд на ПМЖ в Москву / Санкт-Петербург.
9. Двухкомнатная квартира в черте города.

Родители

10. Быть источником материальной поддержки для родителей.
11. Чаще общаться с родителями по телефону.
12. Дарить маме цветы без повода.

Материнство

13. Воспитать личность.
14. Стать примером и лучшей мамой для своего ребенка.

Окружение

15. Убрать лишних людей из своей жизни.
16. Поменять окружение (общаться с людьми, имеющими цели в жизни).

Саморазвитие

17. Прочитать книги Валерия Синельникова.
18. Прочитать книги по саморазвитию.
19. Научиться расставлять приоритеты.
20. Научиться говорить красиво.
21. Пополнить словарный запас.
22. Научиться доводить начатое дело до конца.
23. Выучить минимальный английский.
24. Быть мотиватором и предметом гордости и подражания в глазах своей второй половины и семьи, друзей.

Здоровье

25. Достичь желаемого веса.
26. Соблюдать питьевой режим.
27. Вылечить зубы.
28. Уход за кожей лица.
29. Соблюдать режим дня.
30. Еще больше приблизиться к правильному питанию.

Спорт

31. Работать над собой для создания рельефного тела.
32. Выполнить 20 отжиманий на руках.
33. Укрепить суставы пальцев рук для безопасной игры в волейбол.
34. Обучиться растяжке тела.
35. Внедрить в жизнь посещение бассейна.
36. Стать успешнее в амплуа либеро в своей волейбольной команде и закрепиться в стартовом составе команды.
37. Научиться правильно плавать.

Социальные сети

38. Тратить меньше времени на YouTube и социальные сети.

Музыка

- 39. Посетить концерты тех исполнителей, на которых не довелось побывать.
- 40. Следить за творчеством любимых исполнителей.
- 41. Посетить как можно больше концертов «Ночных снайперов» и Дианы Арбениной.
- 42. Подписать книгу и сделать совместное фото с Дианой

Кино

- 43. Посмотреть шедевры отечественного кинематографа и серийные фильмы.
- 44. Продолжить вести учет фильмов на Кинопоиске.

Литература

- 45. Прочитать русскую классику.

Хобби

- 46. Довышивать картину, заброшенную 4 года назад.

Страхи

- 47. Побороть страх стихии воды.
- 48. Побороть страх высоты и выйти на смотровую площадку Москва-Сити.

Путешествия

- 49. Побывать в Карелии, Казани, Амстердаме, Финляндии, Крыму и на Байкале, изучить Москву.

Культура

- 50. Побывать в исторических и культурных местах своего города.

Друзья

- 51. Находить больше времени для общения с друзьями.

Минимализм

- 52. Стремиться быть минималистом.
- 53. Расхламить квартиру.

Быт

- 54. Научиться выращивать зелень в домашних условиях.
- 55. Поменять обстановку в квартире.

Прочее

- 56. Сделать тату, продумав эскиз.
- 57. Сходить на фотосессию для себя.
- 58. Покататься на лошади, посетив конный завод.
- 59. Добиться всех вышеперечисленных целей.

Все представленные выше примеры хороши, но в них нет одной очень главой составляющей – конкретной даты, к которой все эти цели должны сбыться.

Важно!

Никогда не забывайте о сроках, которые вы даете себе на реализацию того или иного плана, ведь только так можно будет понять, чем можно начать

заниматься уже сейчас, а что следует отложить до более благоприятного времени.

При составлении колеса сфер жизни не обязательно писать только о том, чего вы хотите достичь, ведь вы уже сейчас в каких-то повседневных заботах умеете находить радость. Например, если вы увлекаетесь вышивкой, смело пишите это, а в качестве цели здесь можно указать какие-то конкретные техники, которыми хотели бы овладеть.

Кстати, цели по каждой сфере можно и не писать сейчас, достаточно набросать их схематично, потому как далее мы будем подробно разбирать вопрос целеполагания.

Но всегда хорошо уже на начальных этапах планирования знать, чего ты хочешь.

Теперь напротив сфер вашей жизни, которые еще не реализованы или реализованы недостаточно, поставьте звездочки, как в примере на рис. 2. Это то, на чем вы сосредоточите усилия в ближайшее время. Некоторые из пунктов отпадут сами собой в процессе чтения книги. И это хорошо, потому что распыление сил по многим направлениям не даст той эффективности, которой можно добиться, сконцентрировавшись на 3 – 4 целях.

Забегая вперед, скажу, что из моих целей на ближайшее полугодие пропадут пункты «внешний вид» и «путешествия» как совсем не важные для меня пока. Это не значит, что вы не сможете добавить то, что вычеркнули в следующем полугодии. Как раз наоборот. Я бы посоветовала вычеркнуть в плане на ближайшие 6 месяцев как можно больше не очень важных элементов.

Полезный совет

Заведите блокнот, куда будете записывать важные мысли, идеи и полезную информацию. Зачем помнить авторов детских книг, которые нужно посмотреть в магазине через две недели? Для чего держать в голове сроки сдачи отчета? Жизнь непредсказуема, и рано или поздно память может подвести.

Колесо приоритетов

Колесо приоритетов гораздо сложнее колеса сфер жизни, потому что над приоритетами нужно думать долго, возможно, не один месяц. Несмотря на это, есть общие советы, которые могут подойти и вам. Я бы рассматривала жизнь женщины как набор разного рода ролей: жены, матери, подруги, дочери и т. д.

Кстати, эту идею я почерпнула в лекциях Павла Кочкина (очень советую поискать записи его семинаров о предназначении женщины на ютубе). Он говорит о том, что самая главная роль женщины – **БЫТЬ ЖЕНЩИНОЙ**, а потом уже – женой, матерью, хорошей хозяйкой, верной подругой и т. д. Я думаю, женщина может сама выбрать последовательность приоритетов, но важно, чтобы все ее действия находились в прямой зависимости от этих приоритетов.

Полезный совет

Пользуйтесь ежедневником. А если вы домохозяйка, то этот совет вдвойне важен, ведь ваша деятельность охватывает множество аспектов жизни, часть из которых попросту выпадают из поля зрения без наглядного плана.

Таким образом, если вы выбираете в качестве главного приоритета по жизни «**быть мамой**», то в первую очередь должны сконцентрировать усилия на сфере жизни под названием «**ребенок**» и только потом переходить к другим. Это значит, что большую часть своих усилий в течение дня вы должны направлять именно на эту сферу.

Естественно, при таком подходе остальные сферы могут проседать, но это нормально, не нужно стремиться успеть все, так как это просто невозможно. А еще это сильно выматывает. Я склоняюсь к тому, что нужно быть счастливой, а не стремиться к идеалу. Но даже с таким подходом в течение дня можно успеть гораздо больше, чем вы думаете.

Важно!

Расставляя приоритеты, руководствуйтесь сердцем, потому что только оно подскажет верный путь. Даже не задумывайтесь о том, что есть правильные и неправильные ответы; если воспитание детей – это не ваше, смело ставьте роль «**Я – мама**» на третье и последующие места. Дети, к слову, счастливы только тогда, когда счастлива мама, по-настоящему счастлива.

Вот пример того, как я расставила свои роли в порядке значимости на ближайшие полгода (см. рис. 6).

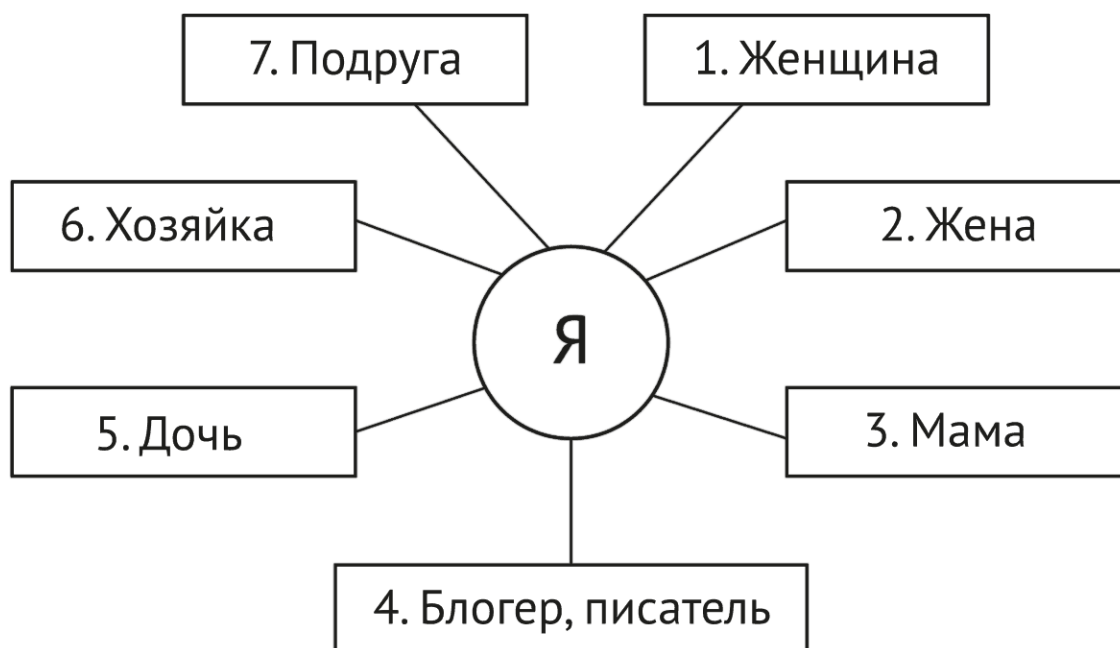


Рис. 6. Пример расстановки приоритетов

И да, приоритеты ролей могут меняться время от времени. К примеру, если вы ждете малыша, то сразу после рождения «я-мама» переместится на первое место, и это правильно, зато после выхода из декрета «Я – бизнесвумен», возможно, вырвется в лидеры. Потом, когда энтузиазм поутихнет, на первое место снова может встать роль «Я – женщина» или «Я – жена».

Отмечу, что при расстановке приоритетов очень важно подключать именно местоимение «я» для того, чтобы как можно лучше понять, подходит вам выбранная роль или нет.

Полезный совет

Живите своей жизнью и принимайте самостоятельные решения, которые актуальны именно для вашей семьи. Жить по чужим советам глупо и не всегда безопасно.

Напротив каждого приоритета необходимо набросать пункты, которые ему соответствуют. Это тоже весьма условное разграничение, и для каждого оно свое. И снова мой личный пример для наглядности (табл. 1).

Таблица 1

Я – женщина	Внешний вид, умение поддержать беседу, фигура, образование, чувство такта, этикет, походка, женственность, узнавать новое
Я – жена	Чуткость, отзывчивость, умение слушать, физическая активность, умение уступать мужчине
Я – мама	Воспитание ребенка, умение слушать, терпеливость, навык обучать
Я – блогер, я – писатель, творческая личность	Креативность, творчество, организованность, дисциплина, терпимость
Я – дочь	Поддержание контакта с родственниками, благодарность
Я – хозяйка	Система флайледи, тайм-менеджмент, минимализм, кулинария
Я – подруга	Поддержание контактов, отзывчивость, мобильность

Теперь посмотрим, как мои сферы жизни располагаются согласно приоритетам. Мы берем все приоритеты и напротив них начинаем выписывать сферы жизни. Уже на третьем приоритете становится ясно, чем мы должны наполнять наш день.

Таблица 2

Я – женщина	Внешний вид, спорт, программа обучения, путешествия, кино, чтение
Я – жена	Семейные ужины, совместное время
Я – мама	Методики семейного образования, программа подготовки к школе, чтение, совместные игры, вовлечение в домашний труд
Я – блогер, я – писатель, творческая личность	Ведение ежедневника, рисование, ведение блогов на ютуб, группа ВКонтакте, написание книг, работа в журнале
Я – дочь	Ежедневное общение
Я – хозяйка	Порядок в доме, животные, кулинария
Я – подруга	Ежедневное общение

В этой таблице я немного расширила сферы жизни, и вы можете сделать так же. Но естественно, заполнять эти таблицы следует без оглядки на мои расшифровки, потому что для каждой женщины они будут разными.

А что вы вкладываете в каждый из своих приоритетов? Подумайте об этом прямо сейчас и набросайте небольшие списки в таблицах для заполнения. Оставьте немного места, чтобы расширить списки по ходу чтения книги.

Спорим, таблицы так и остались пустыми? Ну еще бы, нужно ведь вставать с дивана и искать ручку! Запомните: никто, кроме вас, не сделает вас счастливой! Люди приходят в нашу жизнь и уходят из нее, а мы остаемся.

Важно!

Если не воспитывать силу воли и не браться за выполнение дела сразу же, то оно рискует так и остаться повисшим в воздухе.

Заполните таблицы прямо сейчас, иначе вам придется позже искать время на то, чтобы перечитать книгу и доделать то, чем сейчас заниматься лень. А если вы вообще не вернетесь к заполнению таблиц, тогда можете считать, что просто подарили деньги книжному магазину, в котором приобрели это бесценное пособие, способное по-настоящему вам помочь.

Долой лень и прокрастинацию, просто сделайте то, что нужно, и двигайтесь дальше.

Полезный совет

Всегда идите вперед и помните, что неудача – это лишь возможность попробовать еще раз!

Мыслить не сутками, а месяцами

Планирование на полгода

При упоминании слова «планирование» о чем вы думаете? Скорее всего, видите перед глазами ежедневник или какие-то большие таблицы с планами на день или неделю? Мне почему-то до сих пор представляется развернутая неделя из школьного дневника, исписанная заданиями к каждому уроку.

А что если мыслить можно не сутками и даже не неделями, а целыми месяцами?

Лайфхак

Очень советую ознакомиться с книгой Брайана Морана и Майкла Леннингтона «12 недель в году. Как за 12 недель сделать больше, чем другие успевают за 12 месяцев». В ней рассказано о чудо-системе 12-недельного планирования и подробно объяснено, почему именно 12 недель – самое оптимальное время для постановки и реализации целей.

Суть 12-недельного подхода заключается в том, что человек всегда откладывает выполнение плана на последний момент. Даже при планировании на целый год вперед мы все начинаем делать в ноябре-декабре, а предыдущие месяцы занимаемся тем, что внушаем себе, будто впереди еще куча времени.

Откладывание дел «на потом» работает и при планировании на более маленький промежуток, но в этом случае дедлайн заставит нас несколько раз в году, что значительно повышает эффективность в целом. Так, если мы планируем достижение целей на 12 недель, то в течение года 4 раза добиваемся успеха, а не один раз, как при годовом планировании.

Но все это хорошо лишь в теории. Нет, я не спорю, есть люди, которые дисциплинированы настолько, что каждый раз безусловно соблюдают эти рамки 12 недель, но думаю, большинство прощают себе промахи и ошибки и со спокойной совестью переносят цели на следующие 12 недель.

Но в целом идея планировать на более короткий промежуток времени давно привлекает меня. Я пробовала и 12-недельную систему, и планирование на месяц, но лучше всего в моей практике прижилось планирование на полгода.

Я задумалась о том, что дедлайн должен соответствовать каким-то более серьезным ориентирам. Так, например, мы все с удовольствием ставим цели на следующий год в конце декабря. Почему? Да потому, что Новый год дарит ощущение того, что вот теперь-то все изменится, будет хорошо, теперь я точно начну новую жизнь и буду счастлива. Именно Новый год дает уверенность в том, что все получится! Так вот, чем больше в году таких временных ориентиров, тем проще планировать и тем эффективнее мы работаем. Я для себя выбрала две даты – 1 января (Новый год) и 4 июня (мой день рождения). Они примерно поровну делят год и являются самыми важными праздниками.

Лайфхак

Вы можете разделить год на сколько угодно частей, но начать я советую все-таки с полугодий. Подберите важную дату летом и разделите свой год на две части. Это может быть день рождения, день вступления в брак, дата окончания университета – не важно, главное, чтобы дата что-то значила для вас и являлась точкой отсчета для планирования. Кстати, год не обязательно делить на равные части, это может быть 5 и 7 месяцев, и даже 4 и 8. Важно здесь то, что у вас будет два дедлайна вместо одного в декабре,

а значит, трудиться вы будете в 2 раза эффективнее. Со временем можно экспериментировать с датами и сроками планирования, но полугодие – это то, что прошло двухлетнюю проверку на мне, поэтому точно работает. Да и вспомните: в университете занятия тоже были разделены по полугодиям, а в школе по четвертям, потому что так действительно удобнее.

Ежедневник

Теперь вам нужно завести ежедневник. Если вы до сих пор считаете это бесполезной затеей, то пересмотрите чуть выше схему своего колеса сфер жизни. Посмотрели? А теперь ответьте на вопрос: возможно ли держать в голове информацию по всем этим направлениям, разделенную по месяцам, неделям и дням?

Конечно, если ваша жизнь сосредоточена вокруг приготовления пищи и уборки, то ежедневник вам вряд ли пригодится, во всяком случае, в его привычном варианте. Скорее всего, у вас уже будет отлаженная система наведения чистоты и некий схематичный план меню на день или даже неделю. Несмотря на это, все равно иногда у знакомых бывают дни рождения, время от времени нужно отнести вещи в химчистку, а машину забрать из ремонта.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.