

# Источник сил для уставшей мамы

**Автор:**

[Света Гончарова](#)

Источник сил для уставшей мамы

Света Гончарова

Академия Экспертов Ицхака Пинтосевича

Мама – сердце семьи. Сердце работает постоянно, 24 часа 7 дней в неделю. Мамы ни на миг не останавливаются, заботясь о своих семьях! Когда сердце в порядке, – будет здорово и все тело. Если мама здорова, полна сил и радости – будут счастливы и ухожены дети, муж, дом.

Но если сердце «сдает», – с ним страдает все тело. Плохо маме – плохо всей семье! Что хорошего может дать мужу и детям уставшая, расстроенная женщина, живущая в хроническом беспорядке?

Мама – сердце семьи. Поэтому самое лучшее, что может сделать любящая мама для своих близких людей – научиться заботиться о себе и наполнять себя! Именно этому учит книга-тренинг «Источник сил для уставшей мамы». В ней каждая мама найдет простой и практичный план для того, чтоб шаг за шагом – стать здоровым, сильным и любящим сердцем своей семьи.

Света Гончарова

Источник сил для уставшей мамы

Посвящение

Посвящается двум моим мамам: Елене Пятилетовой и Наталье Рудневой. Спасибо вам за пример служения и заботы! Пусть ваши жизни всегда будут полны силами, любовью и радостью!

Мама – сердце семьи. Сердце работает постоянно, 24 часа 7 дней в неделю. Мамы ни на миг не останавливаются, заботясь о своих семьях! Когда сердце в порядке, – будет здорово и все тело. Если мама здорова, полна сил и радости – будут счастливы и ухожены дети, муж, дом.

Но если сердце «сдает», – с ним страдает все тело. Плохо маме – плохо всей семье! Что хорошего может дать мужу и детям уставшая, расстроенная женщина, живущая в хроническом беспорядке?

Мама – сердце семьи. Поэтому самое лучшее, что может сделать любящая мама для своих близких людей – научиться заботиться о себе и наполнять себя! Именно этому учит книга – тренинг «Источник сил для уставшей мамы». В ней каждая мама найдет простой и практичный план для того, чтоб шаг за шагом – стать здоровым, сильным и любящим сердцем своей семьи.

О серии «Академия экспертов Ицхака Пинтосевича»

Моя миссия – дать максимально широкому кругу людей ресурсы для улучшения жизни в пяти главных сферах: действуй! живи! влияй! люби! богатей! А главными инструментами для этого служат вдохновение и мастерство. Должно быть, поэтому каждая моя книга – а их я написал уже более десяти – вызывает большой отклик у читателей и становится бестселлером.

За последние годы я подготовил более 1000 бизнес-тренеров и коучей. Лучшие мои ученики начали писать вдохновляющие эссе, статьи и книги, которые сегодня издаются в «ИРЮ», в издательстве «Эксмо» в серии «Академия экспертов Ицхака Пинтосевича». В этой серии публикуются работы самых лучших авторов,

чьих статьи помогли наибольшему количеству человек. Первыми были книги выдающихся экспертов и мастеров, которые уже успели стать бестселлерами: Светы Гончаровой «7 заповедей организованной мамы», Вячеслава Смирнова «Живи энергично!» и Ольги Филиной «Facebook – эффект для бизнеса и самопиара».

Могу гарантировать, что книги из серии «Академия экспертов Ицхака Пинтосевича» действительно улучшат вашу жизнь. Кроме того, множество дополнительных материалов для личного роста и развития вы найдете на сайте [5sfer.com](http://5sfer.com).

Действуй! Живи! Влияй! Богатей! Люби!

Я Знаю – Ты Можешь!

Ицхак

Вступление и подготовка

В этой главе вы узнаете:

- о правилах выживания для мам;
- о том, как я сама была очень уставшей мамой...
- о том, как правильно читать эту книгу, чтобы не потратить свое время зря.

## О правилах выживания для мам

Сначала наполни себя, тогда ты сможешь дать другим.

Св. Августин

Если вы когда-нибудь летали на самолете, то, наверное, помните о правилах техники безопасности, которые стюардессы демонстрируют всем пассажирам перед взлетом. Ремни безопасности, аварийные выходы, спасательные жилеты и (внимание!) кислородные маски. Эти самые маски привлекают мое внимание больше всего и заставляют снова и снова пускаться в размышления о жизни мам. А дело вот в чем: по правилам безопасности в салоне самолета, если вы летите с ребенком, и вдруг возникнет необходимость воспользоваться кислородными масками, то СНАЧАЛА взрослый должен надеть маску на себя, а ЗАТЕМ помочь ребенку! Это элементарные правила выживания в экстремальной ситуации – взрослый обеспечивает себе возможность дышать и трезво мыслить, а потом прилагает все усилия для того, чтобы помочь ребенку. Это правило разъясняется в самолетах очень подробно, потому что естественна реакция любой мамы – сначала защитить ребенка, а потом уже думать о себе. Но ведь если что-то случится со взрослым, то свой шанс выжить потеряет и ребенок! Жестко, правдиво, действительно.

Для меня, как для мамы, инструкция к кислородным маскам – это еще одно яркое напоминание о том, что если ты хочешь помочь своим детям, семье, людям вокруг – нужно прежде всего помочь самой себе!

К сожалению, женщины, и особенно мамы, в своем большинстве не умеют заботиться о себе и регулярно восполнять свои силы. Мы надеваем кислородные маски на детей и всех окружающих, а сами задыхаемся. Мы очень многое отдаем нашим семьям: свои силы, время, эмоции – но не заботимся о том, чтобы восполнить то, что отдали. День за днем мы только черпаем из нашего источника сил, откладывая его наполнение на потом. А это «потом» так никогда и не наступает. Наступает кое-что другое: полное бессилие, физическое и моральное истощение, хроническая усталость.

И самое страшное в этом даже не то, что плохо лично вам! Самое страшное и плохое – это то, что если плохо вам, то будет очень плохо и вашей семье! Эта истина очевидна в самолете с кислородными масками, но почему-то остается за

кадром в нашей обычной жизни.

Вдумайтесь:

- Если мама потеряет здоровье, что будет с детьми?
- Если мама потеряет способность трезво мыслить и принимать разумные решения – что будет с детьми?
- Если мама все время уставшая и в плохом настроении – что будет с детьми?

Что может дать своей семье уставшая, расстроенная женщина у которой ни на что нет ни сил, ни желания?

О том, как я сама была очень уставшей мамой...

Когда я выйду на пенсию, то абсолютно ничего не буду делать.

Первые месяцы просто буду сидеть в кресле-качалке.

– А потом?

– А потом начну раскачиваться!

Фаина Раневская

Я, кстати, очень хорошо знаю ответ на свой вопрос. Из личного опыта. Я помню себя четыре года назад, когда я была выжата, как лимон, и совершенно не справлялась ни с бытом, ни с детьми. Хотя я очень старалась, очень! Но все результаты моих стараний обычно заканчивались ссорами с мужем, повышением голоса на детей, истерикой в подушку. И все это происходило, конечно, в

антураже хаоса в доме и пустого холодильника. Вот какую запись я сделала в своем дневнике за пять лет до написания этой книги (запись была сделана 1 октября 2009 года (на тот момент моим детям было три года и шесть месяцев)):

Всем кажется, что я неплохо справляюсь с двумя детьми, горами немытой посуды, вонючим унитазом, полами, засыпанными песком из песочницы, грязной одеждой и закаканными пеленками, беспорядком в квартире и разбросанными вещами, с ночным недосыпом и отсутствием дневного сна. А ведь это все временами просто НЕВЫНОСИМО (особенно мусорное ведро)! Невыносимо.

Нет, мне не жаль себя. Вовсе. Просто эта усталость ОТ ВСЕГО меня пугает. Мне нужно чуть-чуть. Чуть-чуть отдыха, физического и для мозгов и эмоций. Немного. Но регулярно. Иначе я не жилец. Ужас. Я не жалею себя, знаю, что многим сейчас гораздо тяжелее моего. Но иногда, как подумаю, ведь «ну ничего для себя!..» И суть тут не в том, чтобы МНЕ БЫЛО ХОРОШО, а в том, что не из чего мне черпать силы для всех этих тупых и монотонных задач, которые встают передо мной каждый день. Силы брать НЕОТКУДА!

А ТУТ ЖЕ ДЕТИ! Дети! С ними нельзя вполглаза или вполсердца, вполсилы нельзя с ними... Из чего же выкладываться?.. Из чего?..

Честно, когда я сейчас перечитываю эти слова, меня прошибает холодный пот. Насколько сильно моя сегодняшняя реальность отличается от жизни той вымотанной и расстроенной Светы!.. Да, вот таким был мой старт к порядку с детьми.:)

Но как только я поняла, как именно, будучи мамой, я могу пополнять свой источник сил, жизнь моя начала поразительным образом меняться. Я очень хочу научить этому вас, потому что знаю, что вам тоже тяжело. А главное – знаю, что вы тоже можете выбраться, можете справиться, можете жить лучше и быть спокойной и счастливой мамой, которая полна энергии, радости и сил.

Благодаря заботе о себе и регулярному восполнению своих сил я смогла:

- начать шаг за шагом приводить в порядок свою жизнь и дом;

- улучшить отношения с мужем и облегчить себе воспитание детей;
- начать свой проект для мам – Флаймама.

Благодаря всему этому я со временем смогла создать свою собственную систему тайм-менеджмента для мам, о которой уже рассказывала вам в своей книге «7 заповедей организованной мамы». И если вы помните, именно забота о себе и стала первой заповедью для мам, о которой я рассказываю в книге!

Я была на дне бессилия и хаоса. И я смогла, с Божьей помощью, оттуда выбраться и начать жить по-другому. Теперь моя жизнь полна сил, порядка и счастья! Я – пышущая здоровьем и полная радости мама двух счастливых детей и жена довольного мужа. Сегодня у меня есть время и на себя, и на дом, и на детей, и на мужа! А все потому, что я вовремя поняла, на кого первого нужно «надеть кислородную маску».:)

Я работаю с мамами с 2010 года. Мое обучение прошли уже почти 2000 женщин. И на их примере я каждый день вижу, как сильно может измениться к лучшему жизнь семьи, когда мама начинает заботиться о себе! Если женщина в семье расцветает и наполняется энергией – то и дети, и мужа, и дома этих женщин тоже преображаются. Счастливая, здоровая, спокойная и довольная мама – это лучший подарок, который вы можете сделать своей семье. Если вы будете наполненной, то вам будет что отдавать другим!

Я очень хочу помочь вам жить наполненной силами и радостью жизни. Я знаю, как этого достичь. У меня (как всегда) есть четкий пошаговый план, который поможет вам наполнить свой источник сил и научиться заботиться о себе ежедневно. Чтобы вы, в свою очередь, смогли наилучшим образом позаботиться о своих семьях! В этой книге я хочу поделиться с вами своим опытом и наработками моих мам-студенток, поэтому эта книга не будет просто сухой подборкой теории и рекомендаций. Здесь вы найдете много историй из жизни, идей и, конечно, практических заданий, выполнив которые, вы гарантированно получите позитивный результат и улучшите свою жизнь и жизнь своей семьи!

## Забота о себе ПРОТИВ заботы о ребенке?

Стремление к счастью – это не эгоизм. Гораздо эгоистичнее жить в унынии! Счастливые люди более внимательны к ближнему и больше заботятся об окружающих. Несчастливые заняты только собой, а счастливые способны лучше дружить, лучше любить и лучше работать.

Эндрю Мэтьюз

Сразу хочу объяснить свое видение «заботы о себе для мамы». Близость для меня является основой семьи. Близость с мужем и близость с детьми. Я твердо уверена, что близость и хорошие отношения очень помогают мамам в организации жизни и даже в рутинных домашних делах.

Мой личный родительский подход основан на нежной заботе и привязанности, о которой много писали Уильям и Марта Сирс, Мишель Оден, Росс Кемпбелл и Стив Биддалф. Мне очень близки принципы естественного родительства, и поэтому я ни в коем случае не противопоставляю заботу мамы о самой себе заботе о ребенке, как самом нуждающемся члене семьи.

Я не поддерживаю идей о том, что мама может идти абсолютно на все ради того, чтобы «отдохнуть» от ребенка. Я за крепкую взаимную привязанность между ребенком и мамой. И все, что может этой привязанности помешать, – для меня табу.

В своей книге я хочу рассказать вам о том, как мама может регулярно восполнять свои силы БЕЗ ОТРЫВА от детей и дома.:) Я за то, чтобы нужды ВСЕХ членов семьи учитывались. И я верю, что любая мама может научиться заботиться о себе без ущерба для интересов своих маленьких детей. Я хочу рассказать вам о такой любви к себе, которая равноценна любви к своей семье: к мужу и детям!

Как пользоваться книгой?

Если хочется иметь то, что никогда не имел, придется делать то, что никогда не делал.

Коко Шанель

Книга, которую вы держите в руках, – это практическое пособие, которое нужно не только прочесть, но и применить. Для того чтобы вы смогли быстрее получить позитивный результат и сделать новые знания частью своей жизни, я рекомендую вам одновременно и читать, и применять эту книгу.

Программа, изложенная в книге, рассчитана на 30 дней. Как раз достаточный период времени для того, чтобы приобрести новую привычку и закрепить ее!

Как вы уже, наверное, догадались, мы с вами будем вырабатывать привычку регулярно заботиться о себе и наполнять свой источник сил. Поэтому давайте выделим 30 дней для обучения по этой книге и будем стараться не прерываться надолго, читая и работая над заданиями книги. Самый ощутимый результат вы сможете получить, если каждый день будете выполнять по одному заданию, предложенному в книге.

Вот как будет построено наше обучение в этой книге:

- В главе 1 мы поговорим с вами о том, что же такое источник сил и почему его так сложно наполнять, если вы мама.
- В главе 2 вы узнаете о том, кто же должен, наконец, позаботиться о вас и как сделать так, чтобы ваш источник сил начал регулярно наполняться.
- В главе 3 мы детально поговорим о том, чем конкретно можно наполнить свой источник сил так, чтобы удовлетворить все свои потребности.
- В главе 4 мы рассмотрим ваш распорядок дня и выясним, когда именно вы сможете заботиться о себе.
- В главе 5 мы поговорим о том, как можно найти возможности для восполнения сил даже при форс-мажорах.

- В главе 6 вы узнаете, как сделать свою семью союзниками, как научить близких заботиться о вас. И как помочь мужу и детям научиться заботиться о себе.
- В главе 7 мы поговорим о том, что мы получим в результате, если забота о себе станет стилем нашей жизни.
- В завершение, после прочтения книги, вы узнаете, как не сдаваться и продолжать заботиться о себе все время.

В каждой главе вы найдете четыре практических задания, которые помогут вам сразу в нескольких сферах. Вы будете:

- работать над своей мотивацией;
- искать идеи и писать списки;
- учиться планировать;
- и что, наверное, самое важное – вы будете выполнять запланированное в жизни.

Каждый день обучения я рекомендую вам делать вот что:

1. Прочитайте (или перечитайте) соответствующую главу из этой книги.
2. Поделитесь с друзьями в соцсетях мыслью из книги, которая стала для вас в этот раз ключевой.
3. Выполните задание для текущего дня.
4. Примените в жизни то, что вы узнали сегодня.

Очень рекомендую вам найти себе компанию и проходить курс, изложенный в этой книге, вместе с подругой, сестрой, мамой... В компании всегда легче меняться и пробовать делать новое! А еще вам будет перед кем отчитываться и от кого получать поддержку при необходимости. Поэтому подарите еще одну книгу подруге и предложите проработать ее вместе с вами!

Также не забывайте, что вы всегда можете получить поддержку, оставить ваши отчеты по заданиям книги, задать мне вопрос на сайте книги: [mamaenergy.org](http://mamaenergy.org)

Забота о себе – главная тема, с которой нужно начинать, если вы хотите свою жизнь с ребенком на руках привести в порядок. Если вы, будучи мамой, сможете должным образом позаботиться о себе, то, осмелюсь утверждать, изменится к лучшему жизнь всей вашей семьи!

Правильный настрой для изучения книги

Будьте внимательны к мыслям – они начало поступков.

Лао-Цзы

Перед тем, как вы начнете действовать и выполнять первое задание книги, я хочу «дать вам установку». Приступать к выполнению заданий нужно с правильным отношением к ситуации – оно может нам либо помочь в обучении, либо полностью лишить нас сил. Давайте договоримся о том, что будем помнить три важных правила:

1. Нет неудач – есть только опыт.
2. Чтобы «сдвинуть себя», нужно упираться.
3. Подумала – сделала!

Нет неудач, есть только опыт!

Мы с вами будем приобретать новую привычку. Будем делать много вещей, которые вы не делали раньше. И не все будет получаться у вас с первого раза, как и у 90 % людей (Остальным 10 %, скорее всего, просто везет:.) Это нормально. Поэтому, нужно настроить себя на то, что вы будете пробовать снова и снова, пока наконец не получится! И тут очень важным будет ваше отношение к своим «неудачным» попыткам.

Лично мне очень помогло то, что я просто выбросила из своего лексикона слово «неудача» и заменила его словом «опыт». Чем бы ни увенчалась любая моя попытка – это станет для меня либо успехом, либо полезным опытом на пути к нему. Поэтому, даже если у меня что-то не получается очень долго, я не становлюсь неудачницей в своих глазах – я просто набираюсь опыта! Эту замечательную идею я почерпнула у Ицхака Пинтосевича из его книги «Действуй!», за что ему огромное спасибо!

Поэтому, начиная наше обучение, давайте помнить, что неудач у нас с вами не будет. Мы будем набираться опыта и обязательно достигнем успеха, ведь мы с вами не будем сдаваться, и будем продолжать свои попытки. Мы больше не боимся неудач. Ведь их просто не существует!:)

Чтобы «сдвинуть себя», нужно упираться

Не знаю, обрадует ли вас моя следующая мысль, но, тем не менее, она полностью правдива: рост – это дискомфорт. Совершенно нормально, если вы будете испытывать напряжение при выполнении заданий. А иногда вам будет сложно себя заставить делать то, что я вас прошу.

Рост и развитие не могут происходить без напряжения. Вы не сможете вырасти, если не будете прикладывать осознанных усилий. А усилия это часто – пот, дискомфорт и даже боль и слезы. Спросите любого спортсмена. Поэтому перед тем как начать, настройтесь на то, что – да, придется попотеть и потрудиться. Согласитесь с этим и пообещайте себе не сдаваться.

Если, работая над книгой, вы вдруг почувствуете, что вам тяжело и дискомфортно, можете выдохнуть и порадоваться за самих себя – все так и должно быть! Полет нормальный!:)

Подумала – сделала!

Это последнее (на сегодня:)) правило очень поможет вам с мудростью использовать первые два. Я очень прошу вас не давать себе возможности долго думать над заданиями книги. Я хочу, чтобы вы их просто выполняли. Не нужно думать о том:

- как у вас получится их выполнить;
- зачем вам вообще их выполнять;
- чем именно вам не нравятся (или нравятся) эти задания;
- какого цвета ручкой писать ответы на вопросы;
- или о том, какой выбрать блокнот для записей заданий.

Прошу вас не раздумывать над этим долго – просто выполните текущее задание, используя то время, место, инструменты, которые у вас есть сейчас.

Не ждите идеальных условий для чтения книги и выполнения заданий – просто займитесь этим прямо здесь и прямо сейчас.

Вы – мама, и если вы будете ждать идеальных условий для обучения и работы над собой, то, поверьте мне, вы этим так никогда и не займетесь. Поэтому очень вам рекомендую: подумали о чем-то – сразу выполните это! Не откладывайте на потом. Лучше хороший результат сейчас, чем идеальный завтра.

Действовать в стиле «подумала – сделала» вам помогут два следующих правила:

- Действуйте сразу, ведь любое ваше действие принесет вам новый полезный опыт.

- Поднапрягитесь и сделайте задуманное – ведь вы уже знаете, что для роста нужно напряжение сил.

Я верю, что у вас все получится! И, для начала, хочу дать вам первое задание, которое поможет вам разжечь в себе желание заботиться о себе и жить наполненной жизнью.

## Первое практическое задание

Нельзя сделать один громадный шаг, который тут же обеспечит вам достижение нужной цели. Ибо любая нужная цель достигается через множество мелких и вполне обычных шагов.

Питер Кохан

### День 1. Ваше задание: Самокопание

Пожалуйста, подумайте и запишите ниже 10 причин, по которым вы считаете, что вам все-таки нужно заботиться о себе. Почему вы решили прочитать эту книгу и все же взяться за наполнение вашего источника сил? Жду от вас минимум 10 причин! Можно и больше:), но минимум 10. Так что подумайте хорошенько!

Жду ваши ответы на сайте книги: [mataenergy.org](http://mataenergy.org).

И до встречи в 1-й главе! Вы замечательная женщина и достойны того, чтобы жить наполненной жизнью!:) Жду ваши ответы на сайте книги: [mataenergy.org](http://mataenergy.org).

Глава 1: ЧТО такое источник сил?

В этой главе вы узнаете:

- почему наш источник сил пустует, и при чем тут стакан и колодец;
- что будет, если продолжать жить «на мели»;
- как мама может заботиться о себе по-новому.

«Если хочешь изменить мир – начни с себя!», так гласит народная мудрость. И я с ней полностью согласна! Если вы хотите привести в порядок свой дом, вам тоже нужно начинать с себя. По-другому никак не получится. Ваш путь к порядку должен начинаться с внимания к себе самой.

Многие мамы часто терпят неудачу в своих стремлениях к порядку, потому что начинают не с того, с чего следовало бы начинать. Мы старательно приводим в порядок свой дом, детей и даже мужей, но результат наших усилий оказывается не долговременным, или его и вовсе нет. Точно так же было и со мной.

Лирическое отступление: о том, как Света узнала правду о том, кто «загнал ее в угол»

По большому счету, матери и домохозяйки – единственные работники, у которых нет регулярных выходных. Они составляют огромный класс работников без отпусков. Даже жалуются на эту нехватку они крайне редко, очевидно, не считая свободное время своей законной потребностью. В этом и лежит ключ к решению проблемы. Если бы женщины были убеждены, что день или час уединения – разумная амбиция, они бы нашли способ ее удовлетворить. Пока же они чувствуют эту потребность настолько необоснованной, что крайне редко предпринимают попытки.

Энн Линдберг

Когда мои дети были еще совсем маленькие, мне (как, думаю, и многим мамам) казалось, что мой муж делает дома слишком мало, а отдыхает дома слишком много. Конечно, а как же иначе! Ведь для меня дом был местом постоянной работы 24 часа 7 дней в неделю. Муж мог уйти с работы вечером и на выходные. Я же оставалась «на рабочем месте» сутками. Моя домашняя работа и уход за детьми никогда не заканчивались.

Поэтому вы, наверное, можете себе представить, как сильно меня раздражал по вечерам вид моего абсолютно расслабленного и празднично блуждающего в интернете мужа! Я все время что-то или кого-то мыла, что-то складывала, кого-то укладывала, уносила, приносила, успокаивала, объясняла, воспитывала... И это не заканчивалось ни днем, ни вечером, ни на выходные. Об отпуске я могла тогда только мечтать.

Я верчусь как белка в колесе, а муж вечерами балдеет за компом!.. Ух, как раздражает! И вот как-то вечером, после укладывания детей спать, пробегая из кухни в комнату, я, наконец-то, выразила мужу все свое негодование (давно накопленное и настоящее) относительно того, что он позволяет себе отдыхать. Вместо того, чтобы трудиться не покладая рук вместе со мной. Его реакция была для меня настолько неожиданная, что я зашла в тупик и даже не стала продолжать с ним ссориться. А сказал мне муж вот что: «А кто тебе мешает сейчас сесть и отдохнуть? Почему ты не можешь взять и, как я, делать то, что тебе хочется?! В чем проблема?!» Я хотела рассказать о том, как много всего нужно было сделать для детей, но дети-то уже спали... А когда я мысленно взглядом окинула все домашние дела, которые, вроде как, еще должна была успеть сделать после отбоя детей, то не нашла в них ни одного настолько критичного, что его нельзя было бы отложить. Просто для того, чтобы на самом деле я смогла сесть и отдохнуть! Я была в шоке. Оказывается, это Я САМА СЕБЯ гоняю туда-сюда и сама себе не даю разрешения отдохнуть и расслабиться?

Короче говоря, я не стала домыывать в тот вечер посуду и просто «с горя» сразу пошла спать. Как ни странно, но благодаря этому я как-то совершенно неожиданно выпалась, и свой следующий день смогла начать уже в гораздо лучшем настроении! (Ага, работает!) Мысль о том, что я сама не даю себе отдыхать, была для меня новой и революционной. Так что я стала активно раздумывать над этим вопросом, чтобы понять, что же я хочу разрешить себе

делать для того, чтобы отдыхать и восстанавливать свои силы. И я придумала! Что это было конкретно, я расскажу вам в следующей главе.

Источник сил есть – его не может не быть!

Почему наш источник сил пустует?

Что может быть полезнее, чем научиться жить наилучшим для себя образом?

С. Моэм

Последние годы занимаясь вопросами тайм-менеджмента и организованной жизни, я пытаюсь понять, откуда в жизнях людей берется так много беспорядка и неправильного отношения к себе и другим. И самый главный вывод, который я сделала, – люди забывают о том, что они не бездонны и их жизнь конечна. Вы уж меня простите, что я прямо так сразу о таком невеселом с вами заговорила, но, поверьте мне – это очень важно! Критично важно, если вы на самом деле хотите научиться жить наполненной, счастливой жизнью и много дать вашей семье. Ведь вы же этого хотите, правда?

– Ну как у вас с детьми?

– Да сложно, не высыпаемся, времени на себя вообще нет.

– А Маша как?

– Маша – это я. Леша выглядит еще хуже.

## Мы не бездонны

Основная проблема, которая мешает нам быть организованными, мудрыми, наполненными и успевать в жизни главное, была очень хорошо сформулирована одним из мудрых людей. Он сказал так: «Сначала мы думаем, что силы наши бездонны, а жизнь наша бесконечна. А потом оказывается, что это не так».

Мы считаем, что наша жизнь похожа на кран с водой в городской квартире: когда нам нужна вода, мы просто откручиваем кран, и вода из него льется и льется бесконечно. Мы уверены, что вода из этого крана будет литься чуть ли не вечно. Поэтому мы можем себе позволить забыть закрутить его или не чинить его, если кран начинает подтекать. Вот так люди обычно представляют себе свои физические и эмоциональные ресурсы, да и всю жизнь, в общем (сил и времени всегда будет столько, сколько мне понадобится). Поэтому мы позволяем себе лениться, отвлекаться, расходовать свои силы на неважные вещи, вредить своему здоровью... Нет проблем, ведь все наши ресурсы бесконечны. И проблем на самом деле нет, если все так и есть, и наша жизнь похожа на такой «вечный кран».

Но правда жизни (жестокая правда) как раз заключается в обратном: наша жизнь – это стакан, а наши силы – это колодец. И ни стакан, ни колодец не имеют свойства быть бездонными. Давайте объясню вам детально эти иллюстрации. Поверьте, эти две картинки могут **ОЧЕНЬ** сильно улучшить качество вашей жизни, поэтому читайте внимательно!

Ваша жизнь – это стакан!

Стакан, в который уже было однажды налито совершенно конкретное фиксированное количество воды (в день вашего рождения). И если вам уже за 30, то трети воды в стакане уже нет. И ее, увы, не станет больше! Каждый день воды в вашем «стакане жизни» становится все меньше. Время вашей жизни ограничено, как и вода в стакане. И с этой истиной ничего не поделаешь! Это правда, с какой стороны на нее ни посмотри. Но, если вы крепко-накрепко запомните эту правду, то, поверьте, ваша жизнь станет прекрасной как никогда!

Ваши силы – это колодец!

И этот колодец нельзя бесконечно и бездумно вычерпывать. Если вы будете брать воду из этого колодца слишком часто и слишком много, то он попросту опустеет. Водоносный слой не будет успевать доставлять воду в колодец. Колодцу всегда НУЖНО ВРЕМЯ, чтобы пополнить запасы воды. Поэтому если вы хотите, чтобы в вашем колодце (в вашем источнике сил) всегда была вода, не расходуйте ее бездумно и всегда давайте колодцу время, чтобы наполниться.

И стакан, и колодец – это правда жизни. Так устроен мир, в котором мы живем. И нам нужно помнить о правилах, которые существуют в нашем мире, хотим мы того или нет. Потому что если мы знаем правила игры – мы можем выиграть!:)

Польза от стакана

Если вы помните о том, что ваша жизнь – это стакан, то у вас появится мотивация перестать плыть по течению, ждать у моря погоды и думать о том что «хорошо, где нас нет». Зная, что моя жизнь – это стакан, я научилась быть невероятно счастливой прямо сегодня, сейчас! И мое счастье не зависит от обстоятельств. Каждый день жизни для меня – это дар от Бога. Каждый день неповторим. Я хорошо понимаю, как много мне нужно успеть в жизни, как много Я ХОЧУ УСПЕТЬ, пока мой стакан еще не опустел. Поэтому мне чужда лень, у меня нет проблем с планированием и выбором приоритетов – мой на треть пустой стакан учит меня быть организованной и мудрой каждый день! И ваш «стакан» вам тоже очень поможет, поверьте.

Польза от колодца

А помня, что ваши жизненные ресурсы – это колодец, вы, наконец-то, сможете начать регулярно и осознанно заботиться о себе! Потому что если вы этого не

будете делать, то попросту «засохнете»!.. И что тогда будет с вашей семьей?! Осознание того, что мои силы конечны и что мне каждый день нужно время на восстановление, изменило мою жизнь до неузнаваемости! И изменило к лучшему. Теперь я знаю (и мои близкие тоже это знают), что я НЕ универсальный солдат. Я знаю, что я НЕ могу отдавать без остановки. Я знаю: «что я посею в себя, то я и пожну». Я знаю правила:), и я неплохо по ним играю! А выигрывают от этого все: и я, и мои дети, и мой муж, и люди вокруг!

Почему мы не наполняем наш источник сил

Тяжелый труд – это скопление легких дел, которые вы не сделали, когда должны были сделать.

Джон Максвелл

Почему же мы, женщины, обычно не умеем заботиться о себе и восполнять свои силы, если иллюстрация с колодцем настолько очевидна? Причин этому много, но основная все же состоит в том, что мы НЕ ЗНАЕМ, НЕ ПОМНИМ, НЕ ДУМАЕМ о том, что мы не бездонны и что наши силы конечны.

Муж говорит жене: Дорогая, сиди дома. Занимайся уборкой, стиркой, глажкой, готовкой, пеки, шей, рожай, воспитывай. Пока ты моя жена, ты работать не будешь!

Нам просто не показали правильную картинку мира, у нас не было правильной ролевой модели, нас этому не учили. Конечно же, мой жизненный опыт может отличаться от вашего, но вот какие выводы о пустом источнике сил сделала я:

1. С самого детства нас учили «работать на результат», чтобы получить признание и похвалу: хорошие оценки в школе; достижения, которые можно измерить; прогресс, который виден глазу – все это ценилось выше, чем хорошее самочувствие и хорошее настроение. Помытая посуда и вкусный ужин – это результат, которым можно гордиться и который можно показать мужу.:) А вот «выспавшаяся я» – разве это результат, за который меня похвалят (особенно,

голодный муж)?

2. Нас учили, что «младшим нужно уступать, старших нужно уважать» – чудесное правило! Вот только о том, где брать на это силы, нам никто не рассказал. Просто **НУЖНО ОТДАВАТЬ** и точка. И это то, что мы, девочками, обычно видели в наших семьях: мама, которая только и делает, что заботится о семье и «пашет» на двух работах. Бабушка, которая все лето то сажает картошку, то ее выкапывает. :) Ну как можно было в таком окружении даже допустить в свою голову мысль: «А пойду-ка я полежу!..» Стыдно, девочки! Стыдно думать о себе, когда еще огород не копан, дом не прибран, дети не мыты... В общем заботиться о себе стыдно, да и некогда. **СНАЧАЛА ВСЕ ОСТАЛЬНОЕ**, а потом уже потребности самой женщины. Так жили наши мамы и бабушки. Так живем мы, их внучки и дочки.

3. Благодаря всему вышесказанному – мы стали считать себя незаменимыми! Мы стремимся к наилучшим результатам и тянем все-все на себе. Ну как тут можно остановиться и «отойти от станка»?! Ведь никто же не сделает лучше, чем я! Да что там говорить – никто не сделает даже вполнину так хорошо, как я! Или так: «Мне легче самой сразу сделать, чем потом переделывать, чтобы было как нужно!» Нет, ну ясно, что на себя времени не останется, если только «я – звезда» и в домашней работе, и в воспитании детей, и во всем остальном. Откуда?! Ведь, если я на минуту остановлюсь и перестану выполнять всю свою работу, земля может сойти с орбиты. :) Так что ни минуты покоя! :)

Кстати, рекомендую вам сейчас отложить книгу минуты на три и подумать о том, почему вы, лично вы не заботитесь о себе? Что мешает лично вам регулярно восполнять свои силы? Какие-то установки из детства? Привычки и предубеждения? Почему вы не заботитесь о себе? Если у вас есть ответы на мои вопросы, поделитесь ими со мной на сайте книги: [mamaenergy.org](http://mamaenergy.org).

Таким образом и душу можно излить, и других мам поддержать, ведь все наши «мамские» проблемы очень похожи. А еще становится намного легче, когда ты понимаешь, что ты не одна борешься с подобными проблемами, что есть много женщин, которые проходят через это же. И что самое главное – есть много женщин, которые смогли с этим справиться! А значит, и вы тоже справитесь.

Итак, остановитесь на минутку и подумайте о том, что именно мешает лично вам заботиться о себе? А затем поделитесь вашими мыслями на сайте книги ([mamaenergy.org](http://mamaenergy.org)).

Что будет, если продолжать жить «на мели»

В общем причин того, почему мы, мамы, не заботимся о себе, может быть очень много. Самое главное – чтобы мысль о стакане и колодце смогла нейтрализовать все причины «почему не». А для того, чтобы вы точно получили мотивацию начать заботиться о себе, я, под конец, в этой главе хочу вас как следует напугать!

Если мы не будем строить свое будущее, нам придется его терпеть. «Мам! Хочу это! Mam! Хочу то! Mam! Сюда. Mam! Туда. Mam! Играть...»

«Как прекрасно быть мамой», – подумал папа, лежа на диване.

Дело в том, что над нами, людьми, безраздельно властвуют два принципа: желание удовольствия и страх перед страданием. Все, что мы в жизни делаем, – мы делаем для того чтобы:

- во-первых, избежать страдания;
- во-вторых, получить удовольствие.

Все исключительно для этого. Просто попробуйте проанализировать свои действия, и вы убедитесь в справедливости моих слов! Так вот, научно доказано, что страх перед страданием имеет на нас гораздо большее влияние, чем даже стремление к удовольствию.

Я уверена, что большая часть читательниц, дойдя до этого места, может подумать: «Да, жить наполненной жизнью классно! Полный колодец сил – как это здорово! Планирование, самоорганизация, забота о себе – чудесно! Дайте

два!» И при этом развернутся и продолжат жить в том же изматывающем ритме, как и прежде. И до реальной заботы о себе и отдыха дело так и не дойдет. Так вот, дорогие мои, описанные выше мамы, следующая пара абзацев – специально для вас!

Для того чтобы получить безотказную мотивацию к действию – нужно представить себе, что будет, если вы **ТАК И НЕ НАЧНЕТЕ ЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ**. Какие будут результаты, если вы будете продолжать игнорировать свой источник сил? Чем это все чревато и для вас, и для вашей семьи? Подумайте об этом и запишите (чтобы впечаталось)! А я пока расскажу вам о своих соображениях, что же произойдет, если мама не будет заботиться о себе.

Если мы, мамы, не будем заботиться о своем источнике сил, то: 1. Мы сорвем свое здоровье и нервы. При этом наша семья будет нам «обязана по гроб жизни» за эту нашу жертву (о которой нас не просили). Как вы понимаете, ваши отношения с близкими при таком раскладе тоже никак не станут здоровее. Вспомните маму Дяди Федора из мультика «Трое из Простоквашино»: «Вся моя молодость прошла в песочнице! Я ночей не спала, котлеты делала!..»

2. Мы вживемся в роль жертвы и отдадим «всю жизнь на благо детей» а они... Конечно, окажутся в результате неблагодарными и нехорошими, так как им, оказывается, это не нужно было. Толку и радости от такой жизни, опять же, не много. А жаль...

3. Или... мы захотим сбежать из дому, и мы сбежим. Сбежим на работу, сбежим от детей и домашней рутины (хорошо, если и не от мужей!..). Сдадим детей в садики, няням, репетиторам, а сами засядем за рабочими столами в офисах и – прости, прощай, уютный домашний очаг и «мама – это сердце семьи». А ведь все могло бы быть по-другому.

4. Мы никогда не станем той женой, мамой, хозяйкой, какой могли бы стать. Никогда не испытаем настоящую глубокую радость от того, что у нас хорошо получается совмещать все важнейшие женские роли и при этом не быть загнанной лошадью.

5. Мы будем продолжать орать на наших детей, будем все больше портить отношения с мужьями, будем срывать на сотрудников и партнеров... И т. д. и т. п. При этом я вообще промолчу об обыденном отсутствии счастья и радости

В ЖИЗНИ...

...а все потому, что мы так и не научились заботиться о себе. Потому, что наш источник сил давно пересох, и мы на грани.

Заботимся о себе по-новому

Раньше я говорил: «Я надеюсь, что все изменится». Затем я понял, что существует единственный способ, чтобы все изменилось, – измениться мне самому.

Джим Рон

Еще раз хочу уточнить, что я имею в виду, говоря: «Мама должна уметь заботиться о себе».

С появлением детей наша жизнь изменилась. Полностью. Это важно понимать. Примите тот факт, что никогда не будет так, как было до появления ваших малышек. Но это не значит, что ваша жизнь стала хуже. Нет! Она просто стала другой, просто изменилась (в лучшую сторону, хе-хе!).

И поэтому, говоря о том, что вы должны заботиться о себе, я вовсе не имею в виду, что вам нужно обязательно вернуть себе ту часть бездетной жизни, когда вы могли спать допоздна, часами смотреть телевизор и заниматься сексом с мужем, когда вам вздумается.

Теперь, будучи мамой, вы должны и можете позаботиться о себе, но по-другому. Ваши будни изменились, так что не удивительно, что изменятся и ваши выходные. И это замечательно! Ведь, несмотря на усталость и проблемы, вы сегодня живете более полной, осмысленной и плодотворной жизнью. Вы с любовью растите новых людей – что может быть более важным, ответственным и почетным, чем это дело?!

Именно потому, что вы – мама, научившись заботиться о себе, вы сделаете этим огромный подарок своей семье! Ведь семейный климат зависит полностью от вас: если вы довольны, уверены в себе и радостны, то ваши дети и муж тоже будут такими. Так что забота о себе – это не только вклад в свое здоровье и душевное равновесие.

Итак, «забота о себе для мамы» – это:

- когда мама ценит свои силы и заботится о своем здоровье – хорошо спит, ест и пьет (воду);
- когда мама находит возможность позаботиться о себе, переплетая отдых и уход за ребенком;
- когда мама умеет мыслить позитивно и делает всю свою работу не потому, что должна, а потому, что хочет;
- когда мама умеет организовать свой день так, чтобы рутина не отягощала ее ни физически, ни морально;
- когда мама умеет искать помощь у людей, которые ее окружают, и знает, как организовать работу своего помощника;
- когда мама знает, когда полностью отдаваться ребенку, дому и мужу, а когда нужно сказать: «Стоп! А эту часть дня я оставляю для себя»;
- когда мама хорошо понимает, что именно ей необходимо для отдыха, знает, что ее радует, что наполняет ее сосуд любви, и умеет свой отдых спланировать заранее.

С помощью этой книги все вышеописанное станет реальностью вашей жизни! Но есть одно условие: нужно сразу же применять в жизни то новое, что вы узнаете на страницах книги. Именно поэтому я снова приглашаю вас перейти к выполнению практических заданий.

## Практические задания

Просыпаясь утром, спроси себя: «Что я должен сделать?» Вечером, прежде чем заснуть: «Что я сделал?»

### Пифагор

У вас впереди целых 4 дня, и вот что я хочу, чтобы вы сделали...

#### ДЕНЬ 2. Ваше задание: Самокопание

Подумайте и ответьте на вопросы: 1. Почему вы не заботитесь о себе? Что мешает лично вам регулярно восполнять свои силы?

2. Какие будут результаты, если вы будете продолжать игнорировать свой источник сил? Чем это все чревато для вас и вашей семьи?

3. Какой станет ваша жизнь и жизнь вашей семьи, если вы начнете регулярно восполнять свои силы?

#### ДЕНЬ 3. Ваше задание: Фиксируем распорядок дня

Для того чтобы вы смогли организовать свой день так, чтобы вписать в него заботу о себе, вам нужно обязательно подумать о своем распорядке дня. А точнее, его нужно привести в порядок. :) Часто мы даже не отдаем себе отчета в том, что происходит у нас за день, полный забот по уходу за ребенком и домашних дел, пока не задумаемся над этим. Обычно мы плывем по течению и решаем проблемы по мере их появления (ну или бегаем, как пожарные, стремясь погасить там, где вдруг загорелось).

Поэтому сегодня я попрошу вас для начала просто изложить на бумаге, как проходит ваш день. Вы должны просто зафиксировать все ваши домашние дела, режим ребенка и время, в которое вы выполняете конкретные задачи. Опишите ваш обычный день шаг за шагом. Причем сделайте это подробно, разделив ваш

день на промежутки по 15 минут. Выглядеть это может примерно так:

7.00: встает мама

7.00 – 7.15: умывание

7.15 – 7.30: вода и зарядка

7.30: встает ребенок и т. д.

Такой подробный отчет о вашем дне поможет вам начать относиться осознанно к рутинным делам. Это всего лишь первый шаг, который нам нужно сделать для того, чтобы привести в порядок ваш распорядок дня и найти время для заботы о себе. Но этот шаг очень важен. Поэтому постарайтесь расписать ваш день правдоподобно и как можно более подробно!

#### ДЕНЬ 4. Ваше задание: Пишем список приятностей

Это задание вам понравится! Для того чтобы взять легкий старт в заботе о себе, нам нужно с чего-то начать. И начать я предлагаю с самого приятного! Сейчас вам нужно вспомнить все-все, что может принести вам даже мимолетную радость; все, что помогает вам расслабиться и отдохнуть; все, что вдохновляет вас и расслабляет.

Начните писать список таких приятностей. Ведь если у вас готов список, то он может стать для вас средством «скорой помощи» в любой сложной ситуации. Для уставшей мамы не всегда доступны дополнительный отдых, срочная помощь родственников, утешительный шоппинг или каникулы на морях. Поэтому частенько приходится переходить на «подножный корм». А он может оказаться весьма богатым и разнообразным, если его замечать, добывать и использовать себе во благо.

Вот что, к примеру, может быть в списке приятностей мамы:

- провести 15 мин. с книжкой и чаем;
- послушать музыку в наушниках;
- принять ванну с солью или хотя бы душ;
- просмотреть альбом с семейными фотографиями;
- посидеть у окна и послушать пенье птиц;
- красиво одеться, надеть украшения и встретить мужа:);
- прочесть ободряющую статью на Флаймаме;
- потанцевать под веселую музыку (можно с детьми).

Самое главное – найти такие приятности, которые вы САМИ МОЖЕТЕ ДЛЯ СЕБЯ ОБЕСПЕЧИТЬ!:) Давайте уделим немного внимания эдакой «дозаправке в воздухе». Горючее кончается, аэродром не принимает, а лететь-то надо дальше. Не дозаправишься – разобьешься! Вот и приходится дозаправляться на лету. Тут-то нам и пригодится наш список приятностей.

Как средства скорой помощи при стрессе, такие приятности будут весьма действенны. А возможно, если вам удастся продержаться и не взорваться, воздержаться от горьких упреков и битья посуды – многие серьезные проблемы и не придут в вашу жизнь.

Нервные клетки, погибшие при ссоре или истерике, не восстанавливаются – так что, будем беречь себя. Если вы опять очень устали, измотаны и чувствуете, что вот-вот взорветесь, не действуйте сгоряча, остановитесь на минутку и подумайте, как помочь себе прямо сейчас. Возьмите ваш список приятностей и побалуйте себя прямо сейчас!

Жду ваши списки приятностей на сайте книги: [mataenergy.org](http://mataenergy.org).

Давайте делиться идеями!

## ДЕНЬ 5. Ваше задание: Собираем балованную сумку

Сегодняшнее задание нам поможет начать воплощать в жизнь список наших приятностей, который мы написали вчера.

Каждой маме совершенно необходима «балованная сумка»! Она как спасательный круг для смытого за борт и как живая вода, способная восстановить ваши силы (и может, даже вернуть вас к жизни)! Сразу уточню: вы нигде не сможете купить «балованную сумку», ее можно только создать своими руками, и для каждой из вас она будет своя, уникальная.

Совершенно очевидно, что «балованная сумка» должна баловать. И баловать она будет именно вас (а также радовать, вдохновлять, успокаивать). Что самое замечательное – вы имеете в своем арсенале прекрасного помощника при любых обстоятельствах, и никто и ничто не сможет вам в этом помешать.

Собрав прямо сегодня «балованную сумку», вы реально поможете себе изменить свою жизнь к лучшему.

Как вы уже, наверное, догадались, в «балованную сумку» вам нужно собрать вещи, которые могут поднять вам настроение, расслабить или побаловать вас.

Какой должна быть «балованная сумка»?

Выберите такую

- сумку,
- сумочку,
- косметичку,
- коробочку,

- полочку,

которой вам будет удобно и приятно пользоваться. И которая будет такого размера, что позволит вам взять ее туда, где у вас может появиться возможность побаловать себя.

Что можно положить в «балованную сумку»?

Подумайте, какие вещи могут порадовать вас и вернуть вам хорошее настроение. Подумали? А теперь ваша задача заключается в том, чтобы собрать их все в одном месте (то есть в «балованной сумке»). К примеру, это может быть:

- шоколадка,
- любая любимая сладость, которую вы не позволяете себе каждый день,
- плеер с любимой музыкой или аудиокнигой,
- лэптоп с закачанным любимым фильмом,
- томик любимых стихов, • Евангелие,
- дневничок для личных записей,
- сюрпризная открытка от подруги (которую вы заранее попросили написать вам пару слов «на крайний случай» для ободрения),
- что-нибудь из вашего детства (если это вызывает у вас приятные воспоминания),
- флакон любимых духов (даже уже пустой он еще долго хранит запах),
- ароматическая свечка,

- маникюрный набор,
- кремы для рук и лица,
- фотографии из приятного прошлого,
- сборник собственноручно собранных вдохновляющих цитат,
- книга, которую вы сейчас читаете,
- цветные карандаши и альбомчик,
- любовные послания вашего мужа,
- записка, чтобы взять и потратить при сильной надобности,
- киндер-сюрприз (ага, шоколадное яйцо! Вы умеете на нем «гадать»? Это может очень развеселить);
- маленький массажер для ладоней.

А что туда положите вы?

«Балованная сумка» для вашего малыша

Кстати, соберите такую сумку и для вашего ребенка. Тогда в сложный момент у вас всегда будет что вытащить «из рукава», чтобы утешить или развлечь малыша. И пока он будет разбирать свою сумочку, вы получите возможность заняться своей!

Как пользоваться «балованной сумкой»?

Как только сумка будет собрана, она должна поселиться в легкодоступном для вас месте, чтобы вы могли быстро (и даже незаметно для других) взять ее и использовать по назначению:

- Берите ее с собой, если везете ребенка на занятие и вам нужно будет некоторое время ждать его под классом.
- Забирайте ее с собой в ванную, когда отправляетесь просто помыться (ведь только вы знаете, что кроме банального мытья вы еще имеете несколько приятностей из сумки для себя самой).
- Прячьтесь ото всех в туалете (прихватив с собой сумку).
- Пусть она будет недалеко, когда ваш ребенок заснул (даже заснул на вас в слинге), – открывайте сумку и радуйте себя.
- Пусть «балованная сумка» станет вашим антистрессом в критической ситуации. Вместо того чтобы орать на детей, возьмите сумку, уединитесь на 10 минут и успокойтесь. А затем уже решайте проблему.

В зависимости от того, где именно у вас возникает регулярная возможность себя побаловать, – выберите место для вашей «балованной сумки», косметички, полочки.

Самое главное – это собрать вашу «балованную сумку» заранее! Тогда она всегда будет готова помочь вам в трудный момент. И не забывайте пополнять ее запасы!:)

Очень интересно будет услышать, что вы положили в ваши «балованные сумки»? Расскажите мне об этом на сайте нашей книги: [mamaenergy.org](http://mamaenergy.org).

Глава 2: КТО наполняет мой источник сил?

В этой главе вы узнаете:

- куда пропал принц на белом коне;
- почему спасение утопающих – дело рук самих утопающих;
- как взять свою жизнь в свои руки.

Лирическое отступление: история о том, как Света перестала «ждать у моря погоды»

Дело помощи утопающим – дело рук самих утопающих.

Илья Ильф и Евгений Петров

Как вы уже знаете, однажды я сделала для себя большое и полезное открытие, осознав то, что Я САМА НЕ ДАЮ СЕБЕ ОТДЫХАТЬ и восстанавливать силы. Я все ждала, что меня пригласят отдохнуть муж, мама, друзья... Но предложения не поступали, и я крутилась, как белка в колесе. А рутина и домашние дела все не заканчивались и не заканчивались!.. Мне тогда казалось, что я должна, я обязана переделать всю-всю домашнюю работу и только тогда я смогу остановиться и выдохнуть... Ведь и там еще столько всего не сделано и там... а вот уже и дети проснулись...

Но, однажды, я поняла, что я сама себя гоняю и все, что я стремлюсь успеть сделать за день, – это те задачи, которые я сама перед собой ставлю. А значит, я сама могу их и отменить! Моим домашним, в общем-то, и не нужны были те кучи рутинных домашних дел, которые я требовала от себя ежедневно. Детям нужна была спокойная и внимательная мама, простая еда (которая часто сводилась просто к грудному вскармливанию), прогулки и сон. А мужу нужен был ужин, чистая рубашка и секс. Все! Ну, ведь не сложно все это выполнить даже с малышами на руках, если не добавлять к этому всему кучи разных «обязательных» дел по дому (типа вымытого два раза за день пола и глаженных

носков)!

Честно, для меня это было просто откровение! Оказалось, что я сама вешаю на себя кучу домашней работы, которая не очень-то и важна. Мечусь между этими делами, довожу себя до измождения и при этом дуюсь на близких за то, что они мне не помогают. Я, конечно, понимала, что есть много важных домашних дел и кроме того минимума, о котором я писала выше. Но на тот момент все эти дела были ну никак не важнее моего отдыха и восстановления сил.

В тот момент я поняла важную вещь: Я САМА могу принять решение осознанно отложить часть домашних дел ради того, чтобы просто отдохнуть и позаботиться о своем источнике сил. Потому что я, если честно, уже была доведена просто до ручки – мое материнство и домохозяйство продолжалось уже больше трех лет, при этом у нас было уже двое детей, и все это время я жила по принципу «Отдавай! Отдавай! Отдавай!» Мое физическое, моральное и душевное состояние были плачевными. Отношения с мужем только ухудшались. И дома при этом был хаос (несмотря на то, что я постоянно только домом и бытом и занималась!).

Словом, я решила не ждать у моря погоды и сама занялась восстановлением своих сил. Для начала я просто разрешила себе спать днем с детьми. Когда дети днем засыпали, я уже не бежала сломя голову убирать и готовить, я спала или просто отлеживалась.:) Это было так просто себе позволить. И это приносило мне так много бодрости, сил и радости, что я стала активно размышлять над тем, что еще такое я смогла бы сделать для себя, чтобы облегчить и украсить свою жизнь. И пошло-поехало! Дальше были вкусняшки и книжка перед ночным сном, потом горячая ванна по вечерам, потом вдохновляющие фильмы во время дневного сна детей, а дальше короткие 15-минутные прогулки в одиночестве... Оглядываясь сейчас на свой путь «заботы о себе», я вижу, что не все способы побаловать себя и восполнить свои силы были очень хорошими и полезными (к примеру, шоколадки на ночь или горячая ванна с утра). Сейчас я уже нашла более здоровые и действенные методы заботы о себе. Но я бы никогда не пришла к той здоровой и наполненной силой и радостью жизни, которую я веду сейчас, если бы тогда, четыре года назад, не начала делать для себя те простые и приятные вещи! С чего-то нужно было начинать – и я пробовала, искала то, чем я, будучи занятой мамой двух детей, могу сама себе помочь.

«Помоги себе сама» – оказалось, что это очень хорошие и обнадеживающие слова. Вот об этом мы и поговорим с вами в этой главе.

Вы тоже все еще ждете принца?

Все в наших руках, поэтому их нельзя опускать.

Коко Шанель

Вы помните себя, когда вы были девочкой? Было ли у вас время, когда вы мечтали стать принцессой и встретить принца на белом коне? (Помним! Помним! Какая девочка о принце-то не мечтала?!). Прошли годы, мы уже не девочки и даже не девушки. Мы стали женами и мамами (и даже дважды и трижды мамами). А мечты о принце все равно остались. В юности мы ждали его – принца, который прискачет за нами, убьет всех наших драконов и увезет нас «в закат», где не будет больше никаких проблем. А сейчас, став взрослыми женщинами, мы все равно продолжаем ждать того, кто придет, решит все наши проблемы и спасет нас...

Мы ждем, а в ответ – тишина!.. И дело даже не в том, что «принцев мало и на всех их не хватает» (большинство из нас ведь давно уже замужем!). Дело в том, что никакой даже самый крутой, самый сказочный и самый влюбленный в вас принц не сможет прочесть ваши мысли или что-то изменить в вас самой и вашем отношении к жизни.

Я все детство и юность думала, что мой муж сделает меня счастливой. Уж он-то точно даст мне все-все, в чем я нуждаюсь! (Если не он, то кто?!). Ведь мой принц будет меня по-настоящему любить. А раз любит, значит, понимает с полуслова, значит, знает о том, что мне нужно для счастья. Вот с таким отношением к жизни я стала женой, а потом и мамой... Ну, вы, наверное, уже догадались, что муж у меня время от времени был реально бедный (с такими-то завышенными от него ожиданиями)!

Правда же жизни заключается в том, что есть вещи (и, конечно, связанные с ними проблемы), которые находятся исключительно в вашей власти! Только вы сами можете повлиять на них и исправить то, что нуждается в исправлении.

Помните наши стакан и колодец? Так вот, это ваша частная собственность и ваша личная ответственность! Доступ к ним есть только у вас (ну, и у Бога, конечно). Куда выливается вода из вашего стакана жизни – в песок или на посаженные семена – решать вам! Контролировать наполненность вашего колодца сил можете тоже только вы!

Спасение утопающих – дело рук самих утопающих

Если не я для себя, то кто для меня? Если я только для себя, то что я такое? Если не теперь, то когда?

Гилель

В Библии приводится закон сеяния и жатвы: «Что посеет человек, то и пожнет!» И это тоже правда жизни. Все, что мы имеем в нашей жизни сегодня – это результат наших решений и действий, которые мы совершали вчера и позавчера. В связи с этим у меня есть для вас две новости: хорошая и плохая. Сначала о плохой новости: если вы, дорогая моя читательница, сегодня – уставшая и выжатая, как лимон, женщина, у которой нет ни на что ни сил, ни желания, то в этом виноваты вы сами. Но есть и хорошая новость: именно вы можете все исправить! В ваших силах позаботиться о себе и дать себе возможность регулярно отдыхать и восстанавливать свои силы.

Провела выходные по системе «Все включено». Включила одновременно стиральную машину, пылесос, духовку и утюг.

Если вы на самом деле хотите все исправить и начать жить жизнью, наполненной силами и радостью, то первым делом нужно осознанно взять ответственность за свою жизнь и за свой источник сил в частности на себя! Никто не придет, и никто не поможет. «Принц» не явится. Если вы сами не начнете заботиться о себе – этого не сможет сделать никто, понимаете?

И пусть вас эта мысль не расстраивает! Это не плохо. И это вовсе не значит, что вас никто не любит. Просто вы сами, для начала, должны полюбить себя и

начать о себе заботиться (а принцы потом подтянутся, поверьте)! Вы – тот ключевой человек, который может помочь вам наполнить ваш источник сил.

Я очень долго перекладывала ответственность за свои эмоции, решения и действия на людей вокруг и обстоятельства. Я была уверена, что беспорядок в моей жизни и доме возникает из-за неблагоприятных обстоятельств и неправильных поступков людей вокруг:

- муж мне не помогает;
- мама меня не понимает;
- квартира моя не в том районе находится;
- денег у меня меньше, чем мне хочется;
- подруги обо мне забыли;
- и т. д. и т. п.

Конечно, как же при этом всем мне быть здоровой и счастливой?! Но знаете, что? Однажды я перестала беспокоиться о том, что не входило в мою сферу влияния. И я сконцентрировалась на том, что было точно в моей власти – в частности стала сама заботиться о себе и своем источнике сил. Стала делать для себя те небольшие вещи, которые я могла сделать тогда, и перестала переживать о том большом и сложном, чего я себе позволить не могу. И именно это стало для меня взлетной полосой к материнству, наполненному силами, радостью и удовлетворением.

Теперь я твердо знаю, что у меня есть всего два источника счастья и удовлетворения и они обеспечивают меня силами и счастьем 24 часа, 7 дней в неделю, 365 дней в году. Эти два источника – Бог (так как я человек верующий) и я сама. Или даже можно сказать так: с Божьей помощью я всегда в состоянии помочь себе сама. И это прекрасно! (Кстати, благодаря этому намного счастливее и здоровее стала и моя семья!)

Как взять свою жизнь в свои руки?

Круг влияния и круг забот

Судьба – очень удобное слово для тех, кто никогда не принимает решений.

Джоди Фостер

В мире есть только один человек, способный потянуть тебя на дно или вытянуть наверх, – это ты сам.

А. Кадочников

Если вы хотите научиться заботиться о себе, вам совершенно необходимо как можно скорее выбраться из вашего круга забот и перебраться в ваш круг влияния!

Эту иллюстрацию я впервые увидела в книге Стивена Кови «7 навыков высокоэффективных людей» (которую я, кстати, очень рекомендую почитать). Суть ее заключается в том, что в жизни каждого человека есть так называемые «круг влияния» и «круг забот». В круг забот входит все то, что нас, в принципе, может очень сильно волновать, но на что мы не имеем, увы, никакого влияния и не можем изменить. К примеру, это может быть:

- погода;
- свой рост и цвет кожи;
- поступки других людей;
- политические события в стране;

- курс доллара и инфляция;
- здоровье близких людей.

Перечисленные выше вещи могут очень сильно волновать нас и влиять на наше настроение, но мы никак не можем изменить их.

А вот в круг влияния входит как раз то, что всегда находится в нашей власти:

- наш распорядок дня;
- распорядок дня наших детей;
- наша реакция на происходящее;
- наши решения;
- наше самочувствие.

Мы всегда можем изменять себя и то, что зависит только от нас. Эти вещи мы можем изменять и формировать по своему желанию. Всегда! Нам доступно это абсолютно всегда! И именно на этих вещах нам и нужно концентрировать свое внимание, если мы хотим жить счастливой и наполненной жизнью.

Итак, у каждой из нас есть круг влияния и круг забот. И ошибка наша обычно заключается в том, что мы большую часть времени проводим в круге забот, а не в круге влияния!

Попробуйте отследить мысли, которые постоянно роятся у вас в голове. Или почитайте вашу френд-ленту в социальной сети. Что вы слышите и читаете? В 90 % случаев это что-то типа:

- Как мне уже надоели эти дожди! Эта погода меня просто добивает!:(
- Муж мне опять не помогает! Обещал помыть посуду и не помыл!.. Да сколько же это будет продолжаться?..

- Ну почему я не родилась в другой стране! Наш беспредел меня уже просто достал!..

- Как мне не нравится моя квартира, она такая маленькая! Жить тут невозможно...

- Муж пришел поздно, и я опять не выспалась... Когда же он сменит работу!..

Поймали себя на таких мыслях?.. Если все-таки да, то я очень вам рекомендую начать осознанно выбирать то, о чем вы думаете! Не тратьте драгоценное время жизни на мысли и разговоры о круге ваших забот. Вы все равно там ничего не сможете изменить, так зачем же тратить на это свое время и силы? Лучше вернитесь в ваш круг влияния и займитесь теми вещами, которые на самом деле сейчас находятся в вашей власти!

- Вы не можете изменить погоду – так подумайте о том, чем полезным и приятным вы можете заняться, пока погода такая, какая есть.

- Муж не помыл посуду? Так вымойте ее сами и подарите себе чистую и убранную кухню. А с мужем запланируйте разговор о посуде на более благоприятный момент.

- Вам не подходит что-то в обществе, в котором вы живете? Так переезжайте! Вы же не дерево! Или подумайте о том, какой вклад в развитие вашей страны можете сделать лично вы.

- Вам мала квартира, в которой вы живете? Ищите идеи и возможности, как вы можете оптимизировать пространство и режимы дня домочадцев, чтобы всем было удобно и хорошо.

- Вас изматывает график работы мужа? Составьте свой режим дня, в котором вам будет хорошо, и выспитесь наконец (для начала:))!

Важно помнить, что чем больше времени вы проводите в кругу забот, тем меньшим становится круг вашего влияния. Поэтому, если вы хотите менять свою

жизнь к лучшему, уходите из круга забот как можно скорее!

Начните думать о возможностях, которые у вас есть прямо здесь и прямо сейчас. Это не устранил мгновенно все ваши проблемы, нет. Но это даст вам идеи и энергию для их решения, поверьте! Если 90 % своего времени вы будете находиться в круге вашего влияния, то я вам гарантирую, что 90 % ваших проблем постепенно сойдут на нет. Именно так было в моей жизни и в жизни многих других людей.

В этом и состоит вся прелесть этой модели с кругами – чем больше времени вы проводите в круге вашего влияния, тем большим он становится! И тем меньшим становится круг забот.

Когда вы привыкаете мыслить возможностями (вместо проблем), у вас появляется больше влияния на события и людей вокруг. Ваш круг влияния увеличивается!

Такое поведение называется «проактивностью». Мы не просто слепо реагируем на внешние обстоятельства, мы осознанно выбираем, как отреагировать, чтобы получить в результате то, что мы хотим, что для нас ценно (а не что придется).

Мы не всегда можем изменить обстоятельства или людей, которые рядом, но мы всегда можем изменить себя, свою реакцию на эти обстоятельства и на поведение людей. Именно поэтому так важно перестать ждать прекрасного принца и начать заботиться о себе самостоятельно!

Вы удивитесь, как много вы можете сделать для себя сама, даже с маленькими детьми на руках и даже без помощи близких. Главное – начать и мыслить при этом возможностями!

«Ваша жизнь в ваших руках, поэтому их нельзя опускать», – сказала Коко Шанель. И я с ней полностью согласна. То, что вы посеете в вашу жизнь сегодня,

завтра даст свои всходы. Поэтому если вам не нравится, как вы живете сегодня, то нужно начинать менять прежде всего себя и свое отношение к жизни. Так что, дорогие мои принцессы, выбираемся из наших башен и начинаем заботиться о себе сами!

## Практические задания

Организованность – это не врожденная способность, а навык, которому можно научиться.

Девид Аллен

### ДЕНЬ 6. Ваше задание: Самокопание

Подумайте и напишите 10 позитивных изменений, которые смогут произойти в вашей жизни, если вы научитесь мыслить возможностями, а не проблемами. Помните, что я жду от вас не меньше 10 пунктов! Буду рада прочитать ваши ответы на этот вопрос на сайте книги: [mamaenergy.org](http://mamaenergy.org).

### ДЕНЬ 7. Ваше задание: Составляем идеальный распорядок дня

В одном из прошлых заданий я попросила вас зафиксировать ваш распорядок дня. Тот график дел, который у вас есть сейчас, на данный момент. Если вы выполнили это упражнение, то я не удивлюсь, что ваш день мог вас удивить и вы смогли увидеть ряд интересных моментов, которых раньше не замечали.

Мы с вами уже говорили о том, как важно мыслить возможностями и находиться в кругу вашего влияния. В этом кругу как раз и находится распорядок дня, и вы можете полностью его контролировать:), поверьте мне.

Я глубоко убеждена, что у мамы ДОЛЖЕН БЫТЬ налаженный режим дня. Даже несмотря на то, что ребенок и муж могут вести себя непредсказуемо:.) Это возможно, это очень важно, и это ОЧЕНЬ облегчает жизнь. Вы всегда можете знать и быть уверенной, что и когда у вас будет происходить, поверьте. Если нет

стабильности в дне мамы, то НЕ БУДЕТ СТАБИЛЬНОСТИ В ДНЕ СЕМЬИ. Именно поэтому на протяжении всей книги мы будем постоянно уделять внимание распорядку дня и его упорядочиванию.

Сегодня мы продолжим работать с распорядком дня. На это раз вы должны представить, что вы уже стали организованной мамой, которая каждый день полна сил и энергии. Представили? (Правда, классная картинка?!:)) Так вот, держа в уме эту прекрасную картину, «себя, наполненной силами», запишите распорядок дня, который вы хотели бы проживать в идеале! Да, на этот раз вам нужно так же подробно, как и в первый раз, описать свой идеальный день. Хорошенько подумайте и определите для себя:

- когда бы вы хотели, в идеале, вставать и ложиться спать;
- когда бы вы убрали и готовили, став идеальной хозяйкой;
- какой режим дня вы хотели бы видеть у ваших «идеальных» детей:);
- и, самое главное, когда и сколько времени для себя у вас могло бы быть в вашем идеальном дне? Когда конкретно вы бы хотели отдыхать в течение дня? Сколько времени вам понадобилось бы для восполнения сил.

Когда ваш идеальный распорядок дня будет готов, сравните его с вашим обычным распорядком. И подумайте вот над такими вопросами:

1. Какие части дня из обоих списков наиболее непохожи?:)
2. В чем конкретно заключается проблема, которая не дает моему сегодняшнему распорядку дня приблизиться к идеальному дню?
3. Что в первую очередь мне нужно изменить в своем сегодняшнем распорядке дня для того, чтобы он начал превращаться в мой идеальный день?
4. С чего мне нужно начать в организации моего дня, чтобы у меня появилось время для заботы о себе?

Как только вы получите ответы на эти вопросы – действуйте! Просто возьмите и сделайте то, что стало ответом на 5-й вопрос!:) )

**ДЕНЬ 9.** Ваше задание: Ищем идеи самостоятельной заботы о себе

Подумайте и запишите ниже 10 идей: что вы можете сделать для того, чтобы самой позаботиться о себе? Как вы можете позаботиться о себе без участия помощников и без больших финансовых вливаний?

Жду ваши 10 идей на сайте книги: [mamaenergy.org](http://mamaenergy.org).

Давайте собирать идеи экспресс-заботы о себе!:) )

**ДЕНЬ 10.** Ваше задание: Делаем добрую маму

Вот и ваше задание сегодня будет – «сделать добрую маму»:). Вы уже написали несколько списков для экспресс-заботы о себе. Вы уже проанализировали ваш распорядок дня и поняли, что в нем нужно изменить, чтобы выделить в своем дне время на заботу о себе. Поэтому сегодня вам нужно выделить для себя как минимум 30 минут для отдыха и наполнения. Сможете? Я уверена, что да!

Расскажите, как именно вы планируете провести эти 30 (40, 60...) минут. Как именно вы будете заботиться о себе? Жду ваши ответы на сайте книги: [mamaenergy.org](http://mamaenergy.org).

Многодетная мама оставляет всех детей и мужа в комнате и, отправляясь на кухню, строго настрого наказывает никому ее не беспокоить. Проходит двадцать минут, дети тихонько открывают дверь, а на кухне сидит мама, пьет чай с шоколадкой. ОДНА! Все в недоумении:

– МАМА, что ты делаешь?!

– Тихо, дети! Я делаю для вас добрую маму!

### Глава 3: ЧЕМ наполнять мой источник сил?

В этой главе вы узнаете:

- почему источник сил похож на 4-красочный принтер;
- как и чем наполняется наш источник сил;
- что надо нашему телу, душе, сердцу и разуму, чтобы цвести и пахнуть:).

Лирическое отступление: о Светиной ванночке

Если вам уже совершенно некогда отдохнуть – значит, самое время отдохнуть.

Харрис С.

Как вы уже знаете, очень много хорошего в моей жизни происходило и происходит благодаря моему мужу, Богдану. Даже его имя напоминает о том, что рядом с ним я могу ожидать подарков от Бога.:) Именно муж подвиг меня начать проект Флаймама, а до этого дал мне намек на то, что я сама не даю себе отдыхать. (Помните мою историю о претензиях к отдыхающему мужу в первой главе?:)) Так вот, когда мой муж мне что-то советует, он, конечно же, не подозревает о том, чем конкретно его совет обернется для него самого! Сразу скажу, что его слова: «Кто тебе мешает сесть и отдохнуть?!» – стали причиной того, что на него потихоньку начали сваливаться мои просьбы о помощи и обязанности по дому, ведь я таки решила разрешить себе отдохнуть! Но, я думаю, что спокойная, довольная жена, которая не выедаёт мозг, – это хорошее воздаяние за более активное участие в жизни семьи!

Уложить детей спать очень просто: надо лишь дать им попить, поесть, пописать и почитать им книжки, спеть колыбельную, сказать «спокойной ночи», поцеловать, погладить спинку, животик, полежать с ними в кровати... И УСНУТЬ... РАНЬШЕ ИХ!

Девочки, для меня это такой огромный урок! Раньше-то я думала, что моему мужу нужна жена, которая все успевает и хорошо справляется со своими домашними обязанностями. Ан, нет!

Оказалось, что спокойная и счастливая я, которая без напряжения и упреков ко всем вокруг, успевает за день главное (а не «всё-превсё») – вот что намного нужнее и мужу, и детям!

В общем, как я уже говорила, я стала чаще просить мужа о помощи. При этом я не просила о чем-то абстрактном, типа: «Дай же мне наконец-то отдохнуть!» Я для начала, сама разобралась в том, что мне конкретно нужно, чтобы восполнить мои силы. И затем уже просила мужа о конкретной помощи. Оказалось, что такие мои просьбы ему совершенно не сложно выполнять, а у меня появляется множество замечательных возможностей позаботиться о себе!

Одной из моих самых первых просьб стала просьба о ванночке.:) Я заранее договаривалась с мужем, что в субботу утром (в заранее оговоренное время) он присматривает за нашими малышами, а я тем временем принимаю свою «законную», как я это называла, горячую ванночку с пеной.:) Это было так прекрасно! Какой бы сложной ни была прошедшая неделя, я всегда точно знала, что в субботу меня ждет 40 минут расслабления и балдежа в ванне. Это оказалось так просто и давало мне так много сил, что я стала серьезнее задумываться о новых путях заботы о себе.

Когда, благодаря «ванночке», я смогла банально снять нервное напряжение и расслабиться, мой мозг стал способен «думать дальше»! Я вдруг очень ясно увидела все свои проблемы со здоровьем и начала систематически, шаг за шагом, их решать. Сначала это были зубы и походы по всем нужным врачам, которые я все откладывала и откладывала после вторых родов. Потом я начала ощущать, что мои мозги начинают превращаться в сухой горох и стала искать хорошие мотивирующие и развивающие фильмы, потом были книги, тренинги...

Когда я подлечила все свои болячки, выпалась и начиталась, я осознала, что у меня уже годами нет особого времени для общения с Богом. Я стала искать время и возможности для чтения Библии и молитв. Думая об этом особом времени для моей души, я пришла к мысли о раннем подъеме и стала пробовать ложиться и вставать рано. И, о чудо! у меня не только появилось тихое время для общения с Богом, но я также начала делать зарядку и бегать по утрам в лучах рассвета! Раз уж рано встала – хочется получить физический заряд бодрости на день!:)

В общем, чем больше я вкладывала в разные сферы своей жизни, тем больше чувствовала в себе сил и энергии для дома, детей, мужа, работы. Кстати, мой муж тоже это увидел и оценил. Так что в его лице у меня есть теперь 100 %-й союзник в плане заботы о себе.

Сегодня каждый день я встаю в 5 утра, пью воду, пробегаю километр, читаю вдохновляющую книгу, молюсь, привожу себя в порядок и затем еще час работаю до того, как моя семья проснется. Затем восемь часов подряд я работаю из дому, занимаюсь домом и детьми, а вечером провожу прекрасный вечер с мужем. Каждый мой день полон любви, вдохновения, смысла и радости, потому, что я полна сил! Для меня забота о себе – это не просто маникюр, отдых от детей и кино с мужем.

Для меня заботиться о себе – значит «сеять» во все главные сферы моей жизни. Как оказалось, источник сил – это не один большой сосуд, это несколько отдельных, но связанных между собой сосудов. И нам нужно одинаково заботиться о каждом из них, если мы на самом деле хотим жить жизнью, полной энергии, радости, достижений и любви!

Раз вы дочитали книгу до этого места, значит, вы точно этого хотите. Так что давайте как следует разберемся в том, чем именно нам нужно наполнять источник сил, чтобы тратить на это минимум времени и получать максимум отдачи и сил для ежедневных вызовов (которых у нас, мам, много).

Источник сил – это 4-красочный принтер

Мы чувствуем голод и свои потребности, но все еще не понимаем, как удовлетворить их. Заполучив свободное время, мы склонны тратить его на истощение своего творческого начала, а не на его наполнение. Иногда мы пытаемся полить поле, а не сад.

Энн Линдберг

Если вы когда-нибудь имели какое-либо отношение к полиграфии, изданию печатной продукции или графическому дизайну, то вам наверняка встречалась такая аббревиатура как СМΥК. Я много лет занималась графическим дизайном, и поэтому для меня эти буквы стали просто родными. Я с радостью расскажу вам, как они смогут помочь нам качественно наполнять наш источник сил.

СМΥК – это цветовая модель, на основе которой работает любая печатная машина, начиная с домашнего цветного принтера и заканчивая огромными профессиональными печатными машинами в типографиях. Для того чтобы вы смогли получить красивое цветное изображение на листе бумаги, нужно, чтобы печатная машина прошла по одному и тому же месту на бумаге четыре раза. И положила на этот лист четыре основных цвета, из которых путем смешивания получаются все остальные цвета. Отсюда и название модели СМΥК (переводим с английского):

- С (cyan – голубой);
- М (magenta – розовый);
- Υ (yellow – желтый);
- К (key color – ключевой цвет, он же черный).

Итак, печатная машина слой за слоем смешивает четыре цвета, и вы получаете красивое полноцветное изображение. Если в принтере или печатной машине недостает одного из цветов, то картинка на выходе будет, мягко говоря, иметь искаженный цвет. А честно говоря, будет просто странной и некрасивой. Специально для вас я сделала три картинки, в каждой из которых недостает одного из цветов модели СМΥК, посмотреть их и оценить важность наличия всех

цветов вы можете на сайте книги: [mamaenergy.org](http://mamaenergy.org).

Точно так же и с нашим источником сил. Для того чтобы ваша жизнь заиграла всеми цветами радуги, вам нужно наполнять его правильно и комплексно. В нашем источнике сил, как и в принтере, есть четыре сосуда, и если все они регулярно наполняются, то наш «жизненный принтер» будет ежедневно выдавать изображения высокого качества на радость и себе, и людям. Вот они эти четыре сосуда наших сил: тело, сердце, разум и душа. В этих сосудах заключены все ресурсы, которые необходимы каждому человеку для нормальной жизни и счастья.

Конечно же, разделение «на сосуды», которое сделала я, условное, но оно на самом деле очень хорошо помогает разобраться, чем и как конкретно наполнять свой источник сил. В 90 % случаев эта модель работает на ура!

Тело – в этом сосуде находятся наше здоровье и красота. Без здоровья вообще ничего другого в жизни не будет, а без красоты (нам женщинам) не интересно, даже со здоровьем. :)

Сердце – это сосуд с нашими эмоциями и связями с другими людьми. Нам постоянно нужно отдавать любовь детям и мужьям. А это значит, нам самим нужно научиться этой любовью наполняться.

Разум – этот сосуд наполняется личным ростом, самореализацией и профессиональным развитием. Большинство из нас, дорогие мамы, женщины с высшим образованием (если не с двумя), и до декрета многие из нас были востребованными и компетентными специалистами. Наши мозги привыкли шевелиться и работать (и декрет, кстати, совершенно не повод не дать им такого шанса).

Душа – в этом сосуде находится наша духовная жизнь. Для одних это связь и общение с Богом, соблюдение заповедей и ритуалов. Для других это моральные ценности, традиции, призвание и предназначение, искусство. В общем – каждому свое, но совсем без духовности жизнь не будет полноценной, это точно.

Попробуйте полностью вычеркнуть из своей жизни хотя бы одну из вышеперечисленных сфер и вы (не дай Бог!) просто станете инвалидом. Если не в прямом, то в переносном смысле.

Безусловно, так же важно помнить, что все эти сосуды связаны между собой и их разделение, конечно, же, условно. И, конечно же, если мы наполняем один из этих сосудов, мы тем самым не даем опустошаться другим. К примеру, вам наверняка знакомо высказывание: «В здоровом теле – здоровый дух!» Но, я думаю, что как раз взаимосвязь сосудов, из которых состоит наш источник сил, требует от нас того, чтобы мы регулярно наполняли все эти сосуды, не отдавая предпочтения какому-либо из них.

В этой главе будет очень много информации, поэтому давать задания в этот раз я вам буду постепенно, так что приступайте к первому из них!:)

Как наполняется наш источник сил

Итак, наш источник сил – это 4-красочный принтер. И если мы хотим наполнять себя гармонично, нам нужно помнить о том, что состоит наш источник сил из четырех сосудов: тела, сердца, разума и души. Давайте рассмотрим детально каждый из сосудов и решим, как же мы будем их наполнять.

Заботимся о теле: здоровье и красота

Здоровье

Странный все-таки народ: первую половину жизни он тратит все деньги на подрыв своего здоровья, а вторую – на его восстановление.

Неизвестный автор

Первым делом давайте поговорим о том, как нам позаботиться о нашем теле. Эту тему мы разделим на две части и поговорим сначала о нашем здоровье, а затем о красоте.

Когда мы начинаем говорить о «заботе о себе», то первым делом на ум приходят вещи, которые нам просто приятны, к примеру: съесть шоколадку или поваляться на пляже. Но секрет в том, что для настоящей заботы о себе важно понять, что нам действительно нужно, и отделить это от того, чего просто хочется. Не все, что приятно, будет одновременно и полезно.

В магазине ковров:

- У вас есть что-нибудь не очень маркое для детской?

- А сколько детей?

- Семеро.

- Асфальтируйте!

Здоровье – это ресурс, который мы можем использовать для:

- работы,
- служения,
- заботы о близких.

И этот ресурс, наверное, невосполним, если его потерять или исчерпать до дна. Если у вас нет здоровья – вы мало что сможете отдать другим. Скорее даже, другие будут вынуждены отдавать и отдавать вам свои силы и заботу. Какие бы перед вами цели ни стояли, без здоровья вы их не достигнете.

Именно поэтому я предлагаю вам серьезно заняться своим здоровьем, ведь крепкое здоровье даст вам массу энергии и времени для всех остальных сфер вашей жизни.

Когда я сама серьезно взялась за свое здоровье, то оказалось, что самые простые и действенные способы улучшить здоровье чаще всего нами просто

игнорируются или упускаются из виду. Я не буду просить вас делать что-то экстраординарное или супердорогое. Сделайте хотя бы тот минимум, который доступен абсолютно каждой женщине в любых жизненных обстоятельствах.

Я хочу предложить вам несколько простых решений, которые помогут вам позаботиться о вашем здоровье просто, быстро, приятно и, что самое главное, результативно! Любая занятая мама может себе это позволить, так что никакие отговорки не принимаются! Вот мои вам советы:

- соблюдайте здоровый режим сна,
- двигайтесь,
- пейте больше чистой воды!

Первый шаг: режим дня и здоровый сон

Сон – тоже функция, ее нужно осуществлять, чтобы можно было выполнять другие функции.

Габриэль Оноре Марсель

Сон – эликсир красоты, говорили древние, и я стараюсь принимать его в больших дозах.

Из кинофильма «Убийство в Восточном экспрессе»

Если у вас маленькие дети, то вы, скорее всего, похожи на мокрую соль – вы не высыпаетесь! А если вы не высыпаетесь – то, увы, никакие «вливания» в ваш источник сил вам не помогут. Поэтому первое, что вам нужно начать делать – это нормально спать. Главная проблема со сном – заставить себя ложиться спать в «приличное время». Если вы перестанете ложиться поздно и поздно вставать, то будете чувствовать себя лучше и сможете больше успевать. Вот вам моя простая и действенная рекомендация: начните ложиться спать и вставать утром на два часа раньше, чем обычно. Просто попробуйте – и вы увидите, насколько

здоровее и энергичнее вы станете.

Как ни странно, но вставать рано (или для начала просто «раньше») вам нужно в первую очередь для того, чтобы хорошо спать. А здоровый сон – это залог здоровья и эффективности.

Я каждый день ложусь в 22.00 и встаю в 5.00 и каждый день убеждаюсь в том, как много хорошего и полезного внес в мою жизнь ранний подъем. Я обучаю женщин и мужчин семейному тайм-менеджменту и вижу, как много может изменить в жизни человека правильный режим дня. А он начинается как раз с нормализации сна, с правильного времени для отхода ко сну и для подъема утром. Я вижу столько пользы в раннем подъеме для мам, что даже создала об этом отдельный проект «ВСТАВАЙ РАНО!» (<http://vstavayrano.com/>). Если вы будете вставать рано, то, во-первых, будете чувствовать себя лучше. А во-вторых, вы сможете больше успевать за день!

Помните и о дневном сне! Вы можете прилечь отдохнуть во время дневного сна ребенка, чтобы «добрать» недостающие часы сна. Поэтому запомните: когда ребенок спит, вы ОТДЫХАЕТЕ, а не бежите на кухню к плите. Если хотите спать – спите, если не спится – просто лежите и читайте книжку или смотрите кино. Время отдыха ребенка – это и ваше законное время для отдыха!

Домашние дела будете делать вместе с бодрствующим ребенком. А когда ребенок спит, заботьтесь о себе и наполняйте свой источник сил!

Второй простой шаг для заботы о здоровье – это движение!

Кто рассчитывает обеспечить себе здоровье, пребывая в лени, тот поступает так же глупо, как и человек, думающий молчанием усовершенствовать свой голос.

Плутарх

Жизнь – это движение! Все, чем мы регулярно не пользуемся в нашем теле, начинает атрофироваться. Поверьте, это так! Поэтому если вы мало двигаетесь, то вы на прямом и скором пути на кладбище (рекомендую поверить на слово и

не проверять на личном опыте).

Самый простой, приятный и действенный способ больше двигаться – это каждый день бегать, хотя бы 10–15 минут. Бегите – и вас уже никогда не догонят проблемы со здоровьем! Это бесплатно, просто, быстро, приятно и очень полезно для вашего тела и ума. Даже если у вас грудной ребенок, вы МОЖЕТЕ оставить его на 15 минут с папой и пробежаться! Просто попробуйте!

Если у вас совершенно нет ну прямо никаких возможностей вырваться на пробежку без детей, не проблема – бегайте вокруг детской площадки, где играют дети, ведь это тоже возможность. Почему бы ей не воспользоваться?!

И последнее – пейте больше чистой воды

Единственная красота, которую я знаю – это здоровье.

Генрих Гейне

Именно вода нужна для нашего организма, чтобы все процессы обмена веществ проходили как нельзя лучше. 8-10 стаканов чистой воды в день (кофе, чай, соки не в счет) существенно улучшат

ваше самочувствие и даже помогут вашему мозгу работать быстрее и продуктивнее. Схема питья для начинающих может выглядеть так:

- стакан воды утром сразу же после пробуждения;
- стакан воды сразу же после каждого похода в туалет.

Так просто – а какие огромные изменения в вашем самочувствии это принесет! Вы просто себя не узнаете (у меня было именно так).

Для заботы о своем здоровье не нужно делать невозможное. Сделайте хотя бы то, что в ваших силах, используйте то, что уже дано вам и что на самом деле

может существенно улучшить ваше самочувствие, а значит, у вас будет больше энергии и сил для заботы о вашей семье и движения к порядку.

Красота

Эй! Знаешь, ты жутко хорошенькая, когда тебе хорошо.

Анна Гавальда

«Уверенность в том, что вы хорошо выглядите, может «сделать ваш день» – ведь вы же женщина! Даже если вас не видит никто, кроме детей, – ваш внешний вид важен. То, как вы выглядите, влияет на ваше настроение и может помочь вам или помешать».

Вот, что о внешнем виде говорит Марла Силли, первая Флайледи и женщина, изменившая много-много женских жизней:

«Каждой женщине необходимо чувствовать себя прекрасной. Каждая женщина нуждается в том, чтобы уметь любить и принимать себя такой, какая она есть. Если женщина не верит в свою красоту (которая отнюдь не заключается исключительно во внешности), то это негативно влияет на ее самооценку, что в свою очередь мешает ее нормальному общению с людьми».

Скажите мне, дорогие мои мамы, как именно вы чаще всего думаете о самой себе? Проскакивают ли у вас такие мысли: «я некрасивая», «я толстая», «я никому не нужна». Если такое бывает, то вам нужно понять, что это не те мысли, которые стоит держать в своей голове. Давайте будем учиться бороться и со своим негативным отношением к себе, и со своим пренебрежением к себе. Самым действенным «противоядием» от этих негативных мыслей будет наше с вами активное действие – ежедневная забота о своем здоровье и красоте. Если вы начнете нормально спать, бегать и пить воду, то, поверьте мне, вы будете намного лучше выглядеть и больше себе нравиться. Так что начинайте выполнять эти рекомендации безотлагательно!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию (<http://www.litres.ru/sveta-goncharova/istochnik-sil-dlya-ustavshey-mamy/?lfrom=201227127>) 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.

----

Купить: <https://tellnovel.me/ru/sveta-goncharova/istochnik-sil-dlya-ustavshey-mamy-kupit>

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)