

ЮЛИЯ КУШНЕР

Крылья Домохозяйки

КАК ВЗЛЕТЕТЬ НАД
ОБЫДЕННОСТЬЮ



Юлия Кушнер
**Крылья домохозяйки. Как
взлететь над обыденностью**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=24309833

ISBN 9785448527180

Аннотация

Наиболее трудный период в жизни семейной женщины – это, как правило, первый год после рождения ребенка, когда она буквально привязана к дому впервые. И для того, чтобы вам не просто выжить, а достойно пройти этот путь, и даже с удовольствием, я решила поделиться своим опытом. Мне бы хотелось поведать об основных необходимых вещах, которые, я надеюсь, станут для женщины, уже имеющей семью и малыша, новым вдохновением.

Содержание

Предисловие	7
Введение	10
Глава 1	14
Глава 2	20
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Крылья домохозяйки Как взлететь над обыденностью

Юлия Кушнер

© Юлия Кушнер, 2018

ISBN 978-5-4485-2718-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

«Эта книга должна стать настольной для любой женщины»

*Людмила Владимировна,
свекровь автора, бизнес-леди,
мама 4-х детей и бабушка 6-ти внуков*

«Главное достоинство этой книги – свежесть восприятия материнства. Оказывается, „хранительнице очага“ можно быть включённой в ритмы семьи без эмоционального выгорания. Реализм предложенных подходов в организации жизни семьи, подкреплён практикой воспитания двух сыночек и дочки Автора. Важно и то, что текст книги оптимально совмещает несколько подходов. И психологический, и фило-

софский и глубоко личный. Юлия смогла показать и обосновать новый взгляд на роль жены и мамы. И, если сам корабль семьи – это забота отца семейства. То лёгкий бриз, наполняющий паруса плавного движения по волнам – это женская проявленность. Думается, что каждый читатель и удивится, и попробует что-то из работающего арсенала Юлии Кушнер – женщины (да, именно так), мамы и супруги в чистой версии. Новый формат семейных радостей. Без откладывания счастья на потом...»

Людмила Ладыженко, психолог, автор популярных книг, @psycholog_ludmila

Выражаю огромную благодарность своей семье, особенно, своему мужу! Если бы не он, не сложился бы такой «сюжет», который захотелось бы описать.

Благодарю моих любимых маму и папу за поддержку! Вы всегда поддерживали меня.

Также благодарю Марданшину Гузель @gisele.mar за возможность украсить обложку книги ее прекрасным произведением искусства.

Огромная благодарность всем моим подругам, которые поддержали эту книгу короткими отзывами после прочтения. Ваши чуткие слова остались в моем сердце!

Благодарю своих подписчиков в instagram @yulia_kushner
за интерес к моим мыслям!

Предисловие

Есть три глобальных события в жизни каждого человека – рождение, замужество или женитьба и смерть. С первым и последним пунктом сделать мы ничего не можем, это моменты, предначертанные судьбой, которые могут произойти совершенно внезапно. Особенно смерть. О рождении же предвещают первые девять месяцев беременности, но само зачатие также происходит внезапно, по воле судьбы. Чего не скажешь о замужестве. Это событие, которое в наших руках. К нему можно и нужно готовиться, ведь контроль самого важного из регулируемых нами моментов жизни мы в состоянии осуществить.

Когда девушка выходит замуж, жизнь ее кардинально меняется, а особенно после рождения ребенка. Но к этому самому важному, я бы даже сказала, переломному моменту жизни, к сожалению, в современном цивилизованном обществе специально не готовят.

Если брать интервью у любой семейной женщины, то каждая будет делить воспоминания на «до» и «после» начала семейной жизни, ведь меняется в корне образ жизни, меняются мировоззрение и мироощущение.

Очень часто бывает, что, выйдя замуж и родив ребенка, женщина либо уходит в депрессию от стресса неожиданных перемен, либо понимает, что нашла «не того мужа», и разо-

характеризуется в недолговечности любви. При этом совершенно путаются понятия настоящего глубокого чувства любви и влюбленности. Любовь – это совокупность нежных чувств и уважения. Влюбленность же – это не совсем нормальное состояние, сопровождающееся безумством, в котором серьезных вещей создать не получится. Например, семью. В обоих случаях разочарование приходит лишь от нехватки знаний.

Раньше на Руси девушка, выходящая замуж подготовленной, называлась вестой. И такая девушка могла создать настоящую семью. А та, что шла под венец без знаний, называлась невестой и вступала в брак. В наше время ходит такая шутка: хорошее дело браком не назовут. Так и есть. Семья и замужество – слишком серьезные и глобальные вещи в жизни каждого человека, чтобы начинать их без специальных знаний. Ведь даже перед использованием простого бытового прибора мы должны изучить инструкцию. А замужество имеет куда более сложный механизм. Замужество – это самый серьезный и самый сложный шаг в жизни.

И если вам сейчас трудно, в этом нет ничего удивительного, но и страшного тоже ничего нет.

Наиболее трудный период в жизни семейной женщины – это, как правило, первый год после рождения ребенка, когда она буквально привязана к дому впервые. И для того чтобы не просто выжить, а достойно пройти этот путь, и даже с удовольствием, я решила поделиться своим опытом. Мне бы хо-

телось поведать об основных необходимых вещах, которые, я надеюсь, станут для женщины, уже имеющей семью и малыша, новым вдохновением.

Введение

Можно на минуту закрыть глаза и представить себя в самом райском уголке, в котором вообще нет людей. Сможете ли вы оставаться там долго, например, всю жизнь? Как сказал Антуан де Сент-Экзюпери: «Самая большая роскошь – это роскошь человеческого общения». И хотя мы все разные, с разными характерами, бессмысленно сетовать на то, что люди вокруг не такие, какими бы мы хотели их видеть. Особенно наши близкие. Они такие, какие есть. Но, меняясь самой, можно поменять окружающих. Отныне предлагаю принять каждую конкретно сложившуюся ситуацию с благодарностью. Мы живем среди людей, и, слава Богу, у нас есть семьи и близкие нам люди.

Изддревле люди собирались для совместного существования. Родовые общины, племена и целые государства. Общество состоит, как и любая сложная структура, из элементов, ячеек. Ячейка общества – это семья. Семья – это муж, жена и дети. Каждая ячейка развивается автономно. Заботу о группе людей, находящихся в семье, осуществляют взрослые люди. Мужчина сильнее, и он меньше, чем женщина, устает на работе. Для него работа естественна и органична (и даже придает ему сил), а сидя дома, он ослабевает и деградирует. Его природа векторная, стремительная и неудержимая. Поэтому для всех будет лучше, если муж будет вращать-

ся в социуме и добывать хлеб в большей степени, чем женщина. Женщина же лучше справится с задачей свить уютное гнездышко. Конечно же, именно на женщину естественным образом ложится задача заботы о детях. И, получается, от качества проделанной работы женщиной зависит качество семьи, иными словами, семейное счастье. Будет это бриллиант или обычный гранит, зависит от женщины. А вот оправу изготовит мужчина. Уровень жилья, автомобиля, качество продуктов... Материальные блага важны. Но если обрамлять нечего, то даже самая знатная оправка теряет в цене. Можно ехать мирно в простом автомобиле, дружно напевая, или ругаться в пух и прах в шикарном авто. Можно за чистой скатертью и при свечах ужинать в маленькой квартире или поедать курьером привезенный набор ресторанной еды из пластиковой одноразовой посуды в атмосфере беспорядка в дорогой квартире. Роль женщины в семье значима настолько же, как и роль мужчины в социуме. Важны обе роли – и мужская, и женская. Но уютный дом, счастливые домочадцы и спокойная атмосфера – дело рук и ума женщины.

Особенно важно женское мировоззрение, ее позитивные установки, что напрямую определяет настроение женщины, а значит, и настроение всей семьи. Одна из самых главных женских задач состоит в том, что даже в сложных ситуациях нужно уметь правильно расставить акценты и увидеть хорошее. Замечая все самое прекрасное и акцентируя свое внимание на самом «вкусном», мы рискуем быть самыми счастливыми.

ливыми. Мир совершенен. Вопрос лишь в том, на что обращено наше внимание.

Отныне здесь и сейчас примите как факт положение вещей, существующее на данный момент.

Вы жена, молодая мама, домохозяйка. Если вы когда-то, а может, совсем недавно каждый день ходили на работу и ощущали свою значимость в той или иной мере, то сейчас вам придется ощутить ее в мере наиболее полной. Вы должны полюбить свое положение и засиять в новой прекрасной роли. Все будет просто великолепно! Важно лишь ответственно подойти к новому делу и быть в таком же тоне, а может быть, и более высоком. От вас зависит домашний уют, домашняя обстановка, развитие ваших близких и отчасти даже их здоровье. Как только вы берете на себя ответственность за свою жизнь и жизнь вашей семьи, вы получаете доступ к ее контролю.

Именно вы – режиссер и сценарист счастливой семьи. То есть та женщина, которая посвящает себя близким, бескорыстно даруя практически все свое время, та, которая знает свою миссию и живет ею.

Когда дети совсем маленькие, а особенно если ребенок только родился, женщине необходимо целиком и полностью посвятить себя семье. Этот момент может быть очень тяжелым, ведь она теперь не может сиять для всех и питаться энергией множества одобрительных взглядов. Источником ее силы теперь становятся только семья и дом – ровно то,

во что она сама должна вкладывать усилия. Что посеешь, то и пожнешь.

Если вы преодолеете этот период, вас ждет колоссальный успех. Это самый важный тренинг в вашей жизни. И, в отличие от искусственно созданных тренингов, после его добросовестного осознанного прохождения вы получите ощутимые и самые желанные результаты здесь и сейчас: успешную семью, прекрасных детей и довольного, любящего мужа.

Помните: то, каким станет ваш супруг через несколько лет, какими вырастут дети, зависит от вас. Не отлынивайте и не перекладывайте свою ответственность ни на кого. Именно от вас как от хранительницы очага зависит счастье и успех близких вам людей.

Пусть же женщина, которая осуществляет свое домохозяйствование видит в своем деле колоссальную значимость. Она делает важное дело: осознанно создавая семью – ячейку, она создает общество, создавая общество, она творит Мир.

Это осознание и есть крылья, расправив которые, вы сможете выполнить свою главнейшую миссию по максимуму!

Глава 1

Время как единственный невосполнимый ресурс

Когда родился наш первый ребенок, наш старший сын, нам с мужем было по 23 года. И если мне как женщине, которая девять месяцев ежеминутно ощущала присутствие малыша, да еще и родила его, было легче сразу принять роль матери, то мужу потребовалось какое-то время. На мне лежало сразу несколько стрессов, связанных с переменами в жизни.

Во-первых, постоянное нахождение дома. Такое было впервые, чтобы изо дня в день происходило одно и то же: наш завтрак и кормление сыночка, провожаю мужа, затем одеваюсь сама, одеваю ребенка, и мы идем на прогулку, где малыш засыпает. Гуляем мы полтора часа, в общем, столько и длится сон. Второй сон был дома. За это время нужно было совершить влажную уборку, приготовить обед и ужин. Третий сон снова на улице. Поздно вечером приходит муж. Квартира однокомнатная. Мы ведем себя очень тихо.

Во-вторых, недостаток общения с внешним миром. Находясь дома, я выключала звук звонка телефона, чтобы было комфортно малышу. Это был мой осознанный выбор. Несмотря на желание общаться, желание создания нужной

атмосферы было в приоритете. Общение могло состояться по телефону на улице, но я почти никому не звонила. Жили мы в съемной квартире на окраине Питера. Машины не было. Изо дня в день приходилось наблюдать либо чужие стены, которые лишь на время свои, либо серое дождливое небо.

В-третьих, я прекрасно понимала, что для мужа ситуация ужасающая. Точнее, сложилась ситуация, в которой помогла бы сохранить семью только его совесть. Он в родном городе, в самом центре города его родной дом – огромная просторная квартира с большими потолками, где живут мама, сестра и брат. Находиться там, с ними одно удовольствие. Друзья, которые зовут в гости, кафе и рестораны, обсудить какой-нибудь проект. С ними всегда было интересно. Муж работал на себя. Доход был небольшой, но, слава Богу, хватало на жилье и еду. Мне, по сути, чтобы выиграть в жестокой конкурентной борьбе за внимание, нужно было превзойти себя и каждый день придумывать «рекламную акцию» по привлечению «клиента» на окраину, где от последней станции метро нужно еще минут двадцать пешком идти, потом еще и продуктов принести, а придя, сидеть тихо.

Время тянулось, ситуация не кончалась... Конечно, я только и делала, что занималась ребенком и мужем, и казалось, куда уж альтруистичнее...

Но тут пришло величайшее осознание – нужно полностью перестать думать о себе, исключить свое эго, посвятить себя своей семье, не ожидая никакой благодарности, служить

другим, раствориться в настоящем, наслаждаться нынешним моментом, быть здесь и сейчас с большим удовольствием! Я посмотрела на своего месячного малыша и сказала: «Таким маленьким он больше никогда не будет. Никогда вообще». Нужно ловить каждое его движение, фотографируя в памяти, учиться его понимать, давать максимальную любовь и нежность. Время не восстановить, и легко упустить драгоценные моменты счастья. Ребенок в младшем возрасте, особенно до года, растет и развивается с огромной скоростью. Каждый день что-то новое. Время не вернуть. Важно ценить каждое мгновение. Важно, особенно в первый год жизни ребенка, находиться с ним все время рядом. Ведь только мама способна знать точно, что именно нужно младенцу на инстинктивном уровне. А если еще и литературу правильную изучать, то и с учетом знаний.

Следить за собой я не перестала: и легкий макияж, и маникюр, и даже маски для лица в свободные минуты мне делать удавалось. На книги тоже время выкраивалось, и на сортировку своих мыслей, и на формирование своих желаний в голове, и на письменное планирование личных дел. После принятия идеи служить своей семье действий по отношению к самой себе ничуть не убавилось. Ушла заикленность на собственном состоянии (как же мне лениво, я очень устала, валюсь с ног, вот бы поспать, как же хочется сходить куда-нибудь, хотя бы ненадолго в ресторан). И если вдруг мне могло посчастливиться лишний раз вздремнуть или сходить

в интересное место, я воспринимала это и все, что происходит в моей жизни, с огромной благодарностью. Быть красивой для своих близких для меня также часть служения.

Мне все чаще удавалось ловить себя на мысли, что я не слежу за временем, а живу настоящим моментом. Быть здесь и сейчас, да еще и радоваться происходящему – главный рецепт счастья на все времена. Конечно же, важно, где быть и в какой момент, не любая ситуация может легко порадовать, но женщине, рядом с которой самый родной и самый любимый человек, ценить настоящее весьма логично и естественно. Научиться ценить время и жить настоящим моментом вполне реально. Для этого нужен живой ум. Вялое, инертное, а то и хаотичное движение мыслей отдаляет нас от цели. Дисциплинированный ум и структурированные мысли, напротив, помогают достичь желаемого.

Мои мысли и действия направлены на близких мне людей и на момент настоящего времени. Начиная с того самого судьбоносного момента осознания и по сей день я четко вижу свою цель – делать свою семью счастливой. А ведь счастье семьи – это и счастье каждого ее участника, то есть и мое счастье в том числе. Поэтому о себе я тоже не забываю.

Важно с уважением отнестись к выделенному отрезку времени под названием наша жизнь, вовремя правильно расставить приоритеты. Действовать в выбранном направлении расчетливо, с умом и без суеты, тогда осуществляются самые высокие ожидания.

Можно заработать денег, наверстать упущенные знания, но само время вернуть нельзя. Ведь можно упустить ценнейшие моменты, связанные с развитием и ростом вашего малыша. Самое тяжелое время – первый год после рождения ребенка, из которого первые полгода – наиболее волнительные. Ведь нужно привыкнуть к самому малышу, познакомиться с ним. Когда же он начинает сидеть, стоять и ползать, появляется некое спокойствие, новый период, переход на следующую стадию его развития и на новую ступень знакомства с ним.

В самом младшем возрасте закладывается фундамент, на котором строится личность. Это очень важно. Важна связь матери и ребенка, особенно в первые полтора года. Чем младше малыш, тем более неразрывными должны быть отношения. Время дороже денег.

Относитесь ко всему, что вы делаете, с любовью и вниманием. Не тратьте время зря. Плохо выполненная работа – потеря времени. Если вы что-то делаете, делайте это хорошо. Выполняйте свои обязанности безупречно, тогда вы получите такое удовлетворение от собственной самооценки, видя реальный результат и благодарность в глазах близких, что труд вам будет даваться в радость, легко и просто.

Когда вы начинаете какое-то дело, будь то уборка, приготовление пищи или развитие ребенка, есть варианты степени выполнения поставленной задачи. Поверхностно либо целиком и полностью.

У каждого человека иногда появляется гиря на ноге, привязанная чугуной цепью. Имя этому лень. Чтобы освободиться от оков, для начала успокойте свой ум. Освободитесь от лишних мыслей, затем посадите в голове зернышко благодарности и вырастите его за минуту до размера новогодней елки, стоящей на главной городской площади. В таком состоянии вы способны свернуть горы. Примерно так: благодарю Высшие Силы за все, что происходит в моей жизни, за все, что у меня есть. За квартиру, за машину, энергию, которую я могу использовать для своего развития и развития моей семьи, за колоссальный потенциал той силы, которую я могу раскрыть в себе в любое время, если только захочу. Аминь.

Только от нашего ментального решения зависит наша готовность к действию и выбору масштаба выполняемой задачи.

Цените время. Цените каждую минуту. Цените момент. Действуйте максимально. Живите здесь и сейчас. Живите в настоящем. Другого времени не будет, а если и будет, оно уже будет другим.

Глава 2

Разумное инвестирование собственных усилий

Многие современные женщины финансово грамотны и стараются думать о деньгах и материальных ресурсах. Как заработать, как преумножить, куда наиболее эффективно вложиться.

Но не все задумываются о действительно рациональных инвестициях. Только подумайте: у вас под носом гора бриллиантов или, к примеру, золотые слитки, которые уже есть. А вы вместо того, чтобы думать об имеющемся ресурсе, обдумываете start-up, которого еще вообще нет. Так можно и слитки потерять, и новое дело непонятно во что выльется. Ведь сначала нужно разобраться с тем, что уже есть, а уж потом думать о новом. И вообще, если вы с имеющимися ресурсами разобраться не можете, то новое и начинать не стоит.

У нас под носом настоящие драгоценности – наша семья. Надо с ней что-то делать. Процветать будет лишь то, на что обращено внимание, и настолько качественно, насколько его много. Семья уже есть, уже существует. И это по-настоящему женский бизнес. Давайте порассуждаем. Что нужно женщине? Тратя все свое время на зарабатывание денег, мы от-

нимаем его от главного. Если семье будет не хватать внимания, то она и развалиться может. Никакие деньги не дадут счастья при таких обстоятельствах. А зарабатывая деньги, мы ведь ищем счастья. Нам нужны не сами деньги, а то, что мы на них можем себе позволить. Если составлять длинную цепочку наших потребностей, то в конце всегда будет стоять счастье. То есть все, к чему мы стремимся, зарабатывая деньги и выстраивая свой бизнес, – это счастье. Вы скажете, но семье ведь нужны материальные ресурсы. Да, только если увлечься ресурсами, можно потерять то, зачем они нужны. Заработок все-таки мужская задача. Особенно на первых порах, когда маленькие детишки. Всем нужна любовь, забота, внимание. Правильная расстановка приоритетов – ключ к счастью женщины. У вас еще будет время на все: на хобби, на развлечения и даже на заработки. Когда семья только зародилась, она ведь как маленький росточек: ей нужна защита и уход, но он, конечно, при правильном уходе будет с каждым годом все крепче. Сейчас такое время, что нужно вкладывать в семью. Если не будет счастья дома, все остальное просто бессмысленно. А когда дома будет безупречно, когда проект «семья» будет доведен до ума, тогда и стоит начинать что-то новое.

Семья – это долгосрочный надежный проект с высокими дивидендами. Что касается рисков в отношении вложения средств на развитие, то на сегодняшний день это наиболее выгодный проект для инвестирования. При грамотном раз-

витии проекта вы получите радость каждого дня, вселенскую любовь и максимальное удовлетворение за счет душевного комфорта. И это еще не все. Также вас ждут дополнительные бонусы и скидки.

Комфорт в нашей семье в небольшом пространстве обусловлен тем, что мои вложения вливаются исключительно в одно дело. Тщательное обдумывание мелочей занимает все мое время. Регулярная сортировка вещей и предметов позволяет вовремя понять, чего еще может не хватать в доме. Времени на походы в магазин я почти не трачу, практически все заказываю через Интернет.

Если говорить кратко, то в течение дня сделать нужно следующее. В бытовом плане: спланировать и осуществить приемы пищи. Позаботиться о гигиене – умывание детишек утром и купание вечером, чистота одежды всех членов семьи, полотенец и постельного белья, уборка квартиры. В организационном плане: позаботиться и проследить за тем, чтобы все попали в нужные места в свое время. Заблаговременно попросить папу или бабушку, если не получается самостоятельно это сделать. Дел достаточно, для того чтобы с головой уйти в эту работу и выполнять ее качественно. Голова начинает работать, как компьютер. Все списки и расписание в архиве краткосрочной памяти. Файлы доступны в любое время суток. В помощь ежедневник, как в обычном рабочем режиме. Мне помогает магнитная доска на холодильнике, на которой я мелом пишу свои дела по пунктам.

Это полноценная круглосуточная работа, требующая отдачи и усилий. Важно выполнять ее качественно, ведь это самая настоящая работа на себя. Многие мечтают быть индивидуальным предпринимателем и хозяином своего дела. Данная деятельность как раз это и предполагает. Вы сами осуществляете основной рабочий процесс и тщательно следите за его выполнением. Эта работа в несколько ставок. Менеджер по организации, няня, повар, хаус-кипер, а при безупречной успеваемости еще и гувернантка, способная передать все свои таланты подрастающему поколению.

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.