


ЕКАТЕРИНА БЕСПЯТЫХ

Международный эксперт по тайм-менеджменту для женщин, спикер Skolkovo, Crocus City Hall, лауреат четырех премий, жена и многодетная мама.

РЕСУРСНЫЙ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Instagram [ekaterina.bespyatyh](#)

Вопрос о том, как все успевать и при этом остаться в ресурсе, интересует каждую работающую женщину, а если у нее есть семья и дети — тем более. Книга Екатерины не просто теория, это система инструментов и лайфхаков, которые приведут вас к новому уровню жизни.

Наталья Зубарева 
([@doctor_zubareva](#))



ИДЕАЛЬНОГО ВРЕМЕНИ НИКОГДА НЕ БУДЕТ! НАЧНИТЕ СЕГОДНЯ!

Екатерина Сергеевна Беспярых

Ресурсный тайм-менеджмент для женщин

Серия «Доктор Зубарева: академия здоровья»

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=55614641

Ресурсный тайм-менеджмент для женщин: АСТ; Москва; 2020

ISBN 978-5-17-120924-7

Аннотация

Перед вами самый эффективный «учебник» по тайм-менеджменту для женщин. Екатерина Беспярых – автор уникальной системы управления временем, которая помогает достигать поставленных целей и гармонично совмещать работу с личной жизнью.

Это система тайм-менеджмента, которая научит вас планировать не только свой день и неделю, но ещё и выстроить полную систему стратегического тайм-менеджмента. Вы не только избавитесь от поглотителей времени, но и узнаете самые важные лайфхаки, которые помогут сформировать концепцию жизни на день, месяц, год и более длительный период.

В этой книге собраны секреты больших достижений – лучшие упражнения и техники, позволяющие все успевать и создавать жизнь своей мечты.

Содержание

Тайм-менеджмент для женщин	6
Семь шагов к жизни своей мечты	10
Глава 1. Анализ себя: нарисуй колесо женского баланса	14
Упражнение «Колесо женского баланса»	17
Техника «Фотография дня»	33
3 шага к успешному выполнению «Фотографии дня»	44
5 лайфхаков, как подружиться с гаджетами	47
Глава 2. Ресурсное состояние: поставь себя на первое место	53
6 сфер, чтобы быть в ресурсе	60
1. Тело	60
2. Отношения	62
3. Творчество	63
4. Личностный рост	65
5. Развлечения	66
Конец ознакомительного фрагмента.	67

Екатерина Беспятых

Ресурсный тайм- менеджмент для женщин

© Беспятых Е.С.

© ООО «Издательство АСТ»

Тайм-менеджмент для женщин

Плохая новость – время летит.

Хорошая – вы в кресле пилота.

Билл Квейн

Мужчины часто спрашивают меня: а что, существует тайм-менеджмент для женщин? У нас же вроде и методики одинаковые, и принципы планирования дня и недели одни и те же. С точки зрения мужчин, никаких отличий и разницы нет и быть не может. И почему-то не все вспоминают о том, что женщины более эмоциональные, что у нас есть гормональные дни, на которые мы не можем не обращать внимания, и что, конечно же, как правило, в семье в основном женщина занимается бытом и детьми, процентов на 80, а то и на все 100. Это не плохо и не хорошо, это – данность, с которой мы, женщины, должны считаться. И подход к нам, с точки зрения психологии, нужен другой. Женщине все-таки сложно быть суровым «достигатором» по жизни, мужчине в этом плане проще – для них «охота на мамонта» – норма и приоритет, а для нас в планировании – главное – ресурсное состояние и гибкость.

В эти понятия входит возможность откладывать дела, менять расписание, восстанавливать себя и выстраивать свою жизнь не потому что «надо», а потому что «хочу». А ведь

как часто в самом раннем возрасте нам все наши «хочу» обрубают на самом корню, и потом женщина даже в 30–40 лет не может, не оглядываясь на социальные роли и рамки, на голоса родных и знакомых, определиться и понять, а что же хочет именно она. Тема, с одной стороны, легкая, а с другой – не очень, но если разобраться и поставить свою жизнь для себя на первое место, то может и правда начаться настоящая жизнь мечты! Но обо всем по порядку.

* * *

Я родилась и выросла в Тольятти в обычной семье, где было много любви, поддержки и внимания. В 20 лет меня пригласили на работу в Москву на один месяц, но, как это часто бывает, где месяц – там и два, и три. И вот уже больше десяти лет я живу в Москве. Здесь я получила высшее образование и прошла десятки профессиональных курсов.

Все мое образование связано с управленческой деятельностью. В 22 года я уже была руководителем отдела в косметической компании. Тогда я поняла, что карьеру можно построить в любом возрасте, и раз уж у меня получилось это сделать сейчас, получится и позже, и я решила, что хочу быть многодетной мамой.

Еще я начала путешествовать и уже посетила 34 страны. Я была на разных континентах, купалась в океане в Лиссабоне, загадывала желания у Эйфелевой башни в Париже, смотрела

на Колизей в Риме, обнимала слонов в Таиланде, готовила настоящие хинкали в Грузии, кормила жирафов с руки в Дубае... И я не собираюсь останавливаться: одна из моих целей – посетить все страны мира. Я знаю, что звучит немного безумно.

Моя социальная роль – жена. Мы с мужем десять лет вместе, и у нас трое детей-погодков: Платон, Милана и Данил. Мы часто называем их в шутку мини-группой яслей, потому что их возраст 1 год, 2,5 года и 4,5 года.

Обычно, когда я рассказываю о себе, у всех появляется один вопрос: как можно успевать быть руководителем, вести свой блог, получать образование, путешествовать и при этом еще рожать детей? Чаще всего я слышу: «Как ты все успеваешь? Как у тебя все получается? Как тебе удастся совмещать карьеру и материнство? Где ты берешь энергию и силы?»

И только несколько лет назад я поняла, в чем моя особенность, – у меня есть своя авторская система тайм-менеджмента, которая помогает мне достигать огромного количества целей и при этом оставаться вдохновленной, наполненной и счастливой женщиной.

Со времен школы, то есть уже больше 15 лет, я читала и изучала абсолютно все о тайм-менеджменте на русском и английском языках, проходила различные курсы и по крупицам выбирала самые действенные методики и упражнения. Я тестировала на себе разные техники для того, чтобы отобрать лучшее, я проходила все: подъемы в четыре утра,

составление списков на день, жизнь без задач и целей, работа по таймеру и многое другое. Вы даже не представляете, сколько разнообразных методик есть на сегодняшний день, и большую часть я протестировала на себе.

Могу с уверенностью сказать, что, собрав лучшие упражнения и добавив свои наработки, у меня получилось создать уникальную авторскую систему женского тайм-менеджмента, аналогов которой нет.

Именно этим я и начала делиться с людьми, находясь в декрете. Тема «выстрелила», и из автора маленького блога на несколько сотен человек я превратилась в создателя методики, побывала в качестве эксперта на ключевых федеральных каналах страны, выступала в концертном зале «Крокус Сити Холл» на 6000 тысяч человек, проводила курсы и марафоны, в которых участвуют по 1000 человек в потоке, печаталась в глянцевых журналах, проводила свои мастер-классы в Москве и Лондоне, и я точно знаю, что это только начало.

А сейчас я хочу пригласить вас в это увлекательное путешествие к жизни вашей мечты! Я расскажу о самых действенных техниках и методиках, а от вас нужно только одно – следовать им и наслаждаться изменениями в своей жизни. И, конечно, открыть свое сердце переменам и хотя бы раз в жизни попробовать, а вдруг и правда получится создать жизнь мечты!

Семь шагов к жизни своей мечты

Система женского тайм-менеджмента – это комплекс упражнений, техник и методик, выстроенный по шагам. Применяя этот комплекс, вы сможете подружиться со временем, научитесь планировать не на один день, а на пять лет вперед и выстраивать списки дел на день, исходя не из мыслей «срочно-немедленно-сейчас», а руководствуясь долгосрочными целями на год.

У вас будет построена цепочка «один день – пять лет», чтобы любое действие, совершаемое сегодня, несло смысловую нагрузку для вашей будущей жизни.

В этой системе есть семь шагов, которые мы будем последовательно рассматривать в каждой главе: теория, примеры и, естественно, домашние задания. Ведь одно дело прочитать, а другое – использовать полученные знания. Я буду рада, если хотя бы один из инструментов вы встроите в свою жизнь, ну а внедрив весь комплекс, вы рискуете действительно кардинально изменить свою жизнь.

Коротко опишу, о чем мы будем говорить в каждой главе, чтобы у вас сложилась целостная картина предстоящего пути.

Глава 1. Анализ себя: нарисуй колесо женского баланса. Здесь вас ждет методика по определению исходной

точки А – начала вашего пути, того, что у вас есть сейчас.

Глава 2. Ресурсное состояние: поставь себя на первое место. В этой главе мы будем учиться ценить и любить себя, но и здесь не обойдется без практических упражнений и психологии. А еще узнаем, зачем быть в ресурсе, и сможем восстанавливать себя в любой момент жизни.

Глава 3. Стратегическое видение: стань режиссером своей жизни. На третьем шаге мы подключим одно из моих любимых упражнений и начнем с вами мечтать и создавать жизнь своей мечты. Будем учиться слышать и слушать себя, вспоминать свои детские желания и реализовывать их. А еще наконец точно определимся, куда же мы хотим прийти.

Глава 4. Мечты: смоделируй свой идеальный день. Посмотрим, что можно уже сегодня изменить в своей жизни, чтобы почувствовать себя значительно лучше. Начнем с какого-нибудь маленького изменения, которое можно внедрить в жизнь и которое может привести нас к большим целям и достижениям. Разберемся со своими мечтами и научимся их правильно загадывать.

Глава 5. Матричное планирование: как воплотить мечту в жизнь. Я поделюсь своей секретной методикой,

благодаря которой мы с вами легко распределим все ваши мечты и цели по годам и месяцам. Мы наконец-то научимся не просто делать огромный список, а сможем на карте всей жизни спланировать гармоничное развитие и достижение целей. Уточним, какие изменения мы хотим внести в жизнь в ближайшие пять лет.

Глава 6. Технологии планирования для женщин: маленькие секреты больших достижений. Конечно же, нам не обойтись без конкретных методик планирования дня и недели. Вы узнаете реально работающие техники: как в течение дня успевать больше и как найти 25-й час в сутках.

Глава 7. Делегирование и оптимизация: как остановить день сурка и расслабиться. На нашем пути планирования жизни своей мечты нам не обойтись без помощников, поэтому в последнем шаге мы научимся делегировать рутинные неприятные задачи и оптимизировать регулярные дела. И самое главное – сможем все чаще оставлять себе только приятные задачи.

Изучив эти семь шагов, вы сможете построить жизнь своей мечты или как минимум взойти на первую ступень по направлению к целям. Да, придется немного потрудиться. Недостаточно лишь прочесть, нужно будет выполнять задания. Но я обещаю вам, что все они будут приятные и – что

важно – эффективные.

А в конце книги вас ждут два бонуса в виде дополнительных материалов: как все успевать, если ты мама и работающая бизнес-леди. У меня есть практический опыт, поэтому я смогу вам быть полезна. И есть еще один секретный подарок, но раскрывать его раньше времени я не буду.

Итак, приглашаю вас в увлекательный путь к построению жизни своей мечты!

Глава 1. Анализ себя: нарисуй колесо женского баланса

Любое дело важно начинать с анализа себя и определения отправной точки. Это относится к чему угодно: составление оздоровительной программы или гардероба мечты, начало построения карьеры или бизнеса, создание семьи – все подходит для того, чтобы проанализировать, в какой точке я сейчас нахожусь, какие у меня есть ресурсы.

Создание женской системы тайм-менеджмента я предлагаю начать с изучения себя и своих исходных данных. Ведь мы с вами не начинаем изучать иностранный язык, пока не поймем, на каком уровне находимся. Мы сначала пройдем тест, пообщаемся с учителем и только потом приступим к занятиям. Ведь невозможно дать одинаковую программу новичку, который не знает и десяти слов, и человеку, который владеет языком на хорошем разговорном уровне.

Или возьмем, к примеру, тренировки в спортивном зале. Эта тема мне близка, так как я сейчас активно занимаюсь восстановлением своего тела после третьих за пять лет родов. Как вы думаете, что самое первое я сделала в зале? Пошла к персональному тренеру и врачу, чтобы определить, какая форма у меня сейчас, в каком состоянии находятся мои мышцы, сколько у меня воды в организме, какое соотноше-

ние массы тела и роста и т. д. И только после того, как была получена полная картина моего физического состояния, мы с тренером стали составлять программу тренировок и питания. Конечно, можно обойтись и без такого серьезного подхода, но вряд ли это будет так же результативно, ведь план, разработанный с учетом индивидуальных данных, работает лучше.

Ну и последний пример. Вы хотите съездить на выходные в другой город: забронировали отель, собрали вещи, заправили машину бензином. Что вы сделаете перед тем, как отправиться в путь? Правильно, вы построите маршрут на навигаторе. И самое первое, что вам понадобится для этого, – координаты того места, где вы сейчас находитесь. Вот и мы с вами начнем с анализа себя, попробуем несколько упражнений, посмотрим на себя с разных сторон и, наконец, определим нашу исходную точку А. Потому что для того, чтобы успешно прийти к своей точке Б, нужно прямо сейчас определить, а какие у нас есть ресурсы – материальные, временные, психологические, в каком состоянии мы находимся, какие задачи стоят сейчас перед нами.

Начиная писать эту книгу, я сделала анализ того, что есть в моей жизни: работа, образовательный проект, трое детей, супруг, написание статей в глянцевые журналы, выступления и 2–3 часа свободного времени, которое я могу инвестировать в написание книги. Правда, признаюсь честно, тренировками в спортивном зале пришлось пожертвовать, но сра-

зу же после сдачи книги я планирую к ним вернуться.

Инга Коптелова, Тверь:

«Никогда в своей жизни я не анализировала себя. У меня были планы, цели и мечты, но я никогда не задумывалась о том, чтобы проанализировать, а что же все-таки есть в моей жизни. Наверное, потому я и набирала себе ворох новых дел и задач, несмотря на то, что у меня уже время было забито под завязку. Только после упражнения с колесом женского баланса я научилась некоторым сферам своей жизни говорить «нет».

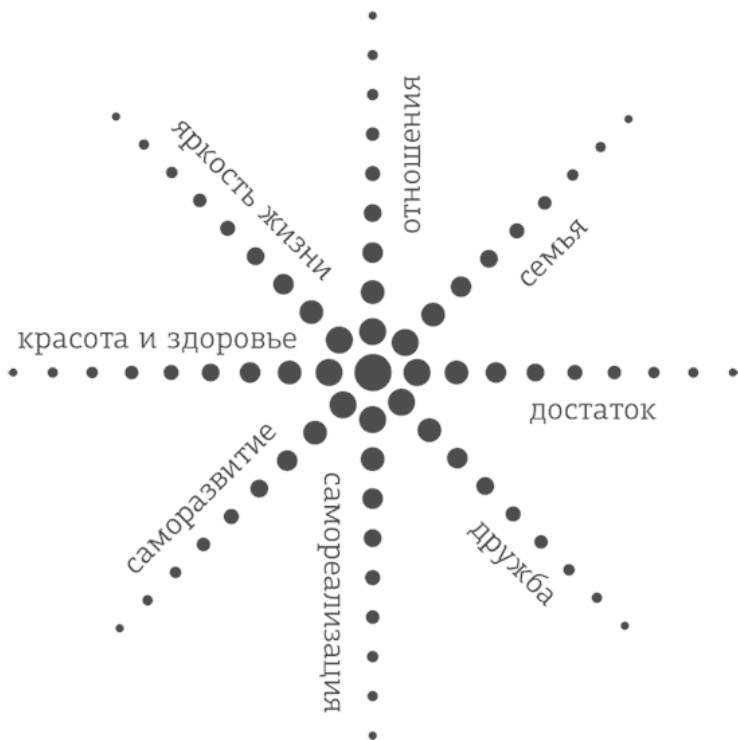
Для анализа себя мы воспользуемся довольно известной техникой «Колесо баланса», которую применяют в тайм-менеджменте, личностном росте и различных психологических тренингах. Я почти каждый месяц прохожу новое обучение и очень часто встречаю это упражнение.

Так как «Колесо баланса» подходит для женщин не идеально, я его оптимизировала, поменяла некоторые сферы жизни, добавила свои и создала «Колесо женского баланса». Им я пользуюсь уже много лет. Когда мне нужно понять, на каком этапе я сейчас нахожусь, я начинаю его рисовать, анализируя и оценивая каждую сферу по десятибалльной шкале.

Упражнение «Колесо женского баланса»

«Колесо женского баланса» – это система, по которой вы «измеряете себя» по восьми жизненным областям: красота и здоровье, саморазвитие, самореализация, достаток, отношения, семья, друзья и яркость жизни. Они охватывают основные сферы жизни каждой женщины.

КОЛЕСО БАЛАНСА



Вы можете воспользоваться колесом на этой странице или возьмите обычный лист белой бумаги и поделите его на восемь сфер. Далее отметьте на каждой из сфер (по десяти-балльной шкале), на каком уровне в настоящий момент жиз-

ни вы находитесь.

1. Начнем с важной для каждой женщины сферы **«Красота и здоровье»**, так как кем бы мы ни были: бизнес-леди, многодетной мамой, суперзанятой и важной женщиной, в первую очередь многим из нас хочется быть красивой.

Задайте себе следующие вопросы:

◆ Хорошо ли вы выглядите?

◆ Все ли в порядке у вас со здоровьем или вам нужно решить какие-то вопросы со зрением, зубами, женскими органами?

◆ Нравится ли вам, как вы выглядите, как одеваетесь?

◆ Ухоженные ли у вас волосы, лицо, руки?

А теперь по десятибалльной шкале оцените, насколько вам нравится ваш внешний вид и насколько вы довольны своим здоровьем.

Например, вы ставите отметку 8–10 баллов, если вам практически все в себе нравится, вы довольны своим телом, у вас нет больших проблем со здоровьем или в принципе нет хронических заболеваний, у вас здоровые зубы и белоснежная улыбка, вам всегда есть что надеть в разных жизненных ситуациях, вы в целом довольны своим отражением в зеркале.

Либо же вы ставите 2–4 балла, если видите, что ваше тело нуждается в заботе, вам необходимо пройти ряд врачей и курс лечения, нужно составить план посещения стоматолога

для создания улыбки своей мечты. В общем, если есть над чем работать в этой сфере, то отвечаем себе честно на вопрос о внешности, ставим соответствующую оценку в баллах и идем дальше.

Я в прошлом году наконец-то создала себе улыбку мечты, к которой, как мне кажется, шла все свои тридцать лет. Только сейчас я могу оценить свои здоровые, белые и красивые зубы на десять из десяти баллов, ранее это было не больше двух-трех.

2. Следующей сферой будет **«Саморазвитие»**. Что я вкладывают в это понятие: образование и самообразование, личностный рост, обучение на курсах, в институте и изучение нового. Я стараюсь каждый месяц изучать что-то новое, прокачивать себя в новой сфере. Но ведь так обстоят дела не у всех женщин. Поэтому давайте разберемся, на каком этапе в этой сфере находитесь вы и надо ли вам что-то менять.

- ◆ Довольны ли вы тем, что нового и сколько вы изучаете?
- ◆ Сколько вы читаете книг и регулярно ли это делаете?
- ◆ Какие курсы проходите?
- ◆ Как часто посещаете тренинги и мастер-классы?

Честно оцениваем свое саморазвитие в баллах, отмечаем их на колесе баланса и переходим к следующей сфере.

3. **«Самореализация»**. Это одна из моих любимых жиз-

ненных сфер. Но она часто остается на обочине, когда женщина становится женой и мамой. Мне нравится слово «самореализация». Оно очень гармонично звучит. В эту сферу входят карьера, бизнес, наши профессиональные достижения и амбиции. Здесь вы отмечаете, насколько довольны собой в плане развития в карьере или в бизнесе.

- ◆ Вы работаете на той работе, которая вам нравится?
- ◆ У вас есть бизнес, который вам нравится?
- ◆ Довольны ли вы вообще тем, чем занимаетесь в течение дня в профессиональном плане?
- ◆ Даже если вы мама в декрете, чувствуете ли вы, что реализуете себя, возможно, через развитие ребенка, ведение небольшого блога в социальных сетях или еще как-то?

То есть сейчас мы анализируем, как вы развиваетесь внутренне, личностно и как отдаете себя в социум. И, пожалуйста, не бойтесь ставить здесь низкие оценки, если вы занимаетесь не тем, чем хочется, или вообще ничего не делаете в этом направлении. Мы обязательно разберемся с этим позднее, и для этого важно понять, на каком этапе у вас находится каждая из сфер.

Очень важно ставить честную оценку, ведь это упражнение мы делаем не напоказ, не для кого-то, а только для себя, давайте будем честными сами с собой. Чтобы изменить свою жизнь к лучшему и наметить план нашей жизни, важно видеть себя без прикрас и не лукавить.

Например, когда я была в декрете с первым ребенком Платоном, моя реализация была практически на нуле. Я забеременела дочкой Миланой, с работы ушла, и у меня в принципе не было никаких дел и задач – только дети. Кому-то этого может быть достаточно, и это нормально. Но, к сожалению или к счастью, эта история не про меня. Моей энергии так много, что моему супругу и детям так много меня не надо, поэтому я честно поставила себе ноль баллов в этой сфере, когда занялась анализом себя.

Но это и не плохо, ведь я честно себе призналась, что у меня абсолютно никаких достижений в сфере самореализации. После этого я уже начала делать шаги в этом направлении, и сейчас, когда прошло всего два года, я могу честно поставить себе десять из десяти, так как довольна на все 100 % своим развитием в профессиональном плане.

4. Сфера **«Достаток»** – одна из животрепещущих тем, так как деньги волнуют вообще всех. Подумайте, насколько вы довольны не только вашими финансами и доходами, но деньгами в широком смысле.

Поразмышляйте не только о том, какую зарплату вы получаете за месяц или какие доходы от бизнеса, но и нравится ли вам дом, в котором вы живете? Дом это или квартира? Нравятся ли вам вещи, которые вас окружают? У вас современный ноутбук, а какой модели, а хотелось бы вам модель поновее? Какой у вас телефон? Сколько у вас есть свобод-

ных денежных средств, которые вы можете тратить на себя? Задумываетесь ли вы над ценами, когда ходите по продуктовому магазину, а по магазинам с одеждой и обувью? Часто ли вы в принципе смотрите на ценники? Можете ли позволить себе заказывать что-то в кафе или ресторане, глядя только на названия и не обращая внимания на цену?

Кстати, в разных финансовых курсах есть такое упражнение: заказывать еду, которую вы хотите, выбирая не по стоимости, а по названиям. После того, как вы можете себе позволить выбирать то, что вы хотите, из еды, рекомендуют переходить на покупку одежды, не глядя на ценники, и так далее. Когда я услышала про это в первый раз, я почему-то подумала: «Ого, как, оказывается, можно жить!»

Если вы живете вместе с супругом и он обеспечивает вашу жизнь, подумайте и честно, не кривя душой, ответьте: вас это устраивает, вам все нравится или вам хотелось бы, чтобы у вас был собственный, возможно, не такой большой, но свой собственный доход, которым вы могли бы распоряжаться по своему усмотрению?

Итак, оцениваем свою материальную обеспеченность и ставим соответствующую отметку в баллах на нашем колесе женского баланса.

5. А теперь сфера «Друзья», про которую женщины, особенно многодетные мамы или те, кто активно делает карьеру, часто забывают. Кажется, что в мире очень много друзей,

более важных вещей: дом, супруг, дети, садики, прививки и другие хлопоты и заботы. И друзья уходят практически на самый дальний план и забываются совершенно не заслуженно. И у меня такое было, вы же представляете примерно, что творится в доме с тремя маленькими детьми! Конечно же, тебе совершенно не до друзей, и твоими друзьями становятся мамы с детской площадки, где ваши дети вместе играют в песочнице. И как не сложно догадаться, темы с этими друзьями обсуждаются соответствующие.

Но сейчас я плавно восстанавливаю дружеское общение, так как при анализе такого же колеса в своей жизни я обнаружила, что после рождения третьего ребенка в этой сфере у меня ноль. Поэтому я осознанно трачу время, энергию и силы на восстановление этой части своей жизни. Ведь любого человека наличие друзей, общение и встречи с ними наполняют и заряжают энергией.

А теперь ваш черед ответить на вопросы: а насколько вы довольны сферой «Друзья»? Сколько у вас друзей, как часто вы с ними видите? Хотели бы видеться чаще? Или, может быть, вы хотели бы с ними путешествовать? Могут ли ваши друзья, подруги поддержать вас в трудную минуту и подставить свое плечо, или они просто радуются, когда у вас все хорошо? Радуются ли они, когда вы достигаете чего-то большего в своей жизни? Насколько эта сфера у вас прокачана и развита?

Любовь Самсонова, Нижний Новгород:

«Я та самая мамочка в декрете, про которых часто пишут, что они помешаны на материнстве. Так вот это я! Я забыла про все свои сферы жизни, кроме детей, даже муж отошел на второй план, не говоря уже о моих любимых подругах.

Я решила встречаться с подругами хотя бы раз в квартал. Вам, возможно, покажется, что это очень мало, но, поверьте, до этого я пропала на два года, и мне правда было сложно не говорить о пеленках и памперсах. Я осознала, насколько я выпала из социальной жизни. Уже на следующий день после выполнения упражнения я заказала себе книги о личностном росте и саморазвитии, чтобы моим подругам в следующий раз было хотя бы о чем поговорить со мной кроме детей. Наши встречи переросли в ежемесячные, чему я несказанно рада.

Можно считать, что это мелочи, но для меня это очень и очень важно! Спасибо Кате, что не пытается казаться идеальной, а честно говорит, что у нее такое тоже было с детьми, – это придает сил и вселяет надежду, что все мы не идеальные, но стремимся к лучшему!»

6. Сфера «Отношения». Я ее называю **«Любовь и отношения»**. Я специально вынесла ее в отдельную сферу, отделив от темы друзей и окружения и даже от семьи. Я считаю, что это достаточно острый и болезненный вопрос для большинства людей, так как, когда женщина делает карьеру и уходит в профессиональное развитие или рождает детей и все

свое время и силы посвящает им, она перестает уделять время мужу. Уже даже научно доказано, что с появлением детей мужей задвигают далеко на задний план и очень надолго. В России 52 % разводов. Вы только представьте масштаб проблемы – половина всех заключенных браков распадаются.

И я бы хотела, чтобы вы сейчас сели и спокойно подумали, насколько у вас развита сфера любви? Когда вам супруг или молодой человек последний раз дарил цветы просто так, без повода и праздника? А просто потому, что он едет к вам, вы такая вдохновленная и красивая его встречаете, и он с радостью преподносит вам букет – когда такое было? А когда вы для мужа что-то делали не просто для галочки или потому что это ваша женская обязанность, а радовали его? Я работаю с разными девушками по теме тайм-менеджмента, и многие жалуются, что «он не дарит мне цветов, он меня никуда не водит...», а когда я спрашиваю: «А когда ты встречала его в последний раз красиво накрытым вкусным ужином со свечами? Или когда ты, например, в последний раз покупала себе какое-то красивое дорогое белье и встречала его в белье?» – замолкают. Женщины любят высказывать много претензий к своему мужчине, а ведь за развитие отношений отвечают оба. Все должно идти с обеих сторон.

Я не хочу играть роль гуру в сфере отношений, хотя у меня есть опыт построения счастливых отношений длиной уже в десять лет, и я себя регулярно прокачиваю, но еще раз хочу напомнить вам, что наполнять отношения должны оба. Про-

анализируйте, насколько у вас сейчас хорошие отношения с супругом или молодым человеком. Довольны ли вы тем, как вы развиваетесь в этих отношениях духовно и физически? Как часто вы устраиваете друг другу сюрпризы и свидания? Ваши отношения год от года становятся лучше или хуже? Сколько качественного времени вы уделяете друг другу?

Наверное, уже понятно, сколько баллов вы должны поставить в этой графе, если у вас нет молодого человека?

7. После сферы «Отношения» логично переходим к сфере **«Семья»**. Это, конечно же, ваши дети, если они у вас есть, ваши родители, ближайшие родственники, родители супруга или молодого человека. Если у вас теплые отношения с близкими, то в этой сфере могут быть бабушки, дедушки, тети, дяди, крестные и другие родственники. Иногда люди удивляются: «Чем можно заниматься в этой сфере?» Ведь многие рассуждают так: «Ну, родители живы, здоровы, все в порядке, разве надо что-то еще делать? Как можно развивать эти отношения? Дети в садик ходят, тоже все нормально». Но разве мы хотим прожить свою жизнь на «Нормально»? Или все-таки на «Отлично»? Подумайте, что вы можете для них сделать. У вас составлен план, как вы хотите развивать детей? Представляете ли вы себе их первый год жизни, второй, третий, пятый? Как часто вы видите с родителями? Насколько качественное общение у вас происходит? Когда в последний раз вы ездили с ними в путешествие или про-

сто навещали, если не живете вместе? Как часто вы организовываете праздники для всей семьи и родители видятся с внуками? И самый простой вопрос: когда последний раз вы говорили с мамой или папой по душам?

8. И последняя сфера **«Яркость жизни»**. Многие женщины про нее не то чтобы забывают, а даже не знают. Что такое яркость жизни? Это те действия, впечатления, эмоции, события, которые дают вам адреналин, энергию и делают вашу жизнь ярче. Это путешествия, хобби, развлечения, отдых. Однажды мы проводили зимовку в Таиланде с Платоном и Миланой, которые были еще совсем маленькими. Мы катались на слонах, плавали, купали в океане детей. Это было, если честно, немного даже страшно, но, поверьте, дало столько незабываемых впечатлений и эмоций. Каждый раз, когда я вспоминаю это путешествие, перед глазами эти огромные слоны, которые обливают нас из хобота водой.

А недавно мы с супругом решили немного подзарядиться энергией и на один день улетели в Санкт-Петербург из Москвы. Так как маленьких детей оставлять надолго очень сложно, то мы рано утром вылетели и вечером прилетели, но провели этот день невероятно насыщенно и интересно.

В этот день нам удалось совместить три сферы жизни и прокачать их. Мы летали на самый крупный бизнес-форум в стране, поэтому получается, что мы не только пробыли весь день вместе и прокачали наши отношения в лучшую сторону, но и одновременно учились, занимаясь саморазвитием,

да еще и успели немного посмотреть новый для нас город, добавив яркости жизни. К этой же сфере относятся и совсем экстремальные занятия: прыжки с парашютом, прыжки с тарзанок, картинг, гонки на гироскутерах, мотоциклах, автомобилях, квадроциклах. Но нужно исходить из вашего характера: если вы спокойный человек и все экстремальное для вас чуждо, не нужно заставлять себя прыгать с парашютом. Возможно, вам хватит поездки в соседний город и парочки экскурсий. Но обязательно подумайте, что у вас такого интересного и яркого происходит в жизни и происходит ли вообще?

И, конечно, поставьте соответствующую оценку в баллах на нашем колесе женского баланса.

Мы разобрали с вами все сферы, сделали в каждой отметку по десятибалльной шкале и сейчас должны соединить эти отметки и заштриховать в этом «Колесе женского баланса» каждую сферу. Скорее всего, колесо у вас получится совсем не круглое, особенно если вы честно отвечали сами себе на вопросы. Но мы этого и добивались – сделать наглядной реальную картину вашей жизни, без оглядки на окружающих. Ведь нам с вами очень важно научиться быть честными с самим собой. И если какая-то из сфер, прямо скажем, провалилась, то пусть так и будет, по крайней мере нам будет проще с ней работать и улучшать показатели.

Желательно, конечно, чтобы вы выравнивали и выправ-

ляли свою жизнь так, чтобы у вас это колесо становилось постепенно круглым и большим, потому что если оно у вас круглое, но во всех сферах по два-три балла, значит, вы точно не живете ярко и насыщенно. Нужно стремиться к показателям 9–10 во всех сферах, чтобы вы сами понимали и ощущали, что живете полноценной жизнью, в которой есть место и любви, и отношениям, и семье, и самореализации, и друзьям. В 2012 году я работала руководителем отдела в крупной косметической компании, и все, что касается карьеры и самореализации, у меня было просто потрясающе. Посудите сами, в 22 года стать руководителем отдела, реализовывать крупные проекты, выезжать за границу в командировки – не об этом ли может мечтать молодая девушка? Я проводила на работе пять дней в неделю с 9 до 22. Я была идеальным сотрудником, ведь моим главным девизом тогда было: выполнять любую задачу максимально качественно и быстро. В этих сферах у меня все было на максимуме, и с доходами все было отлично и с рабочими задачами. Но когда я думала о семье, о своем любимом человеке, о родителях, я точно понимала, что времени и энергии им не уделяю совсем, ведь мне важнее всего много работать. Нарисовав в тот период времени колесо баланса, я четко увидела и осознала, что категории самореализации и дохода заполнены на десять баллов, а вот отношения – на два, хотя у нас не было ссор и разногласий, просто отношения с молодым человеком постепенно сходили на нет, так как общих тем становилось

все меньше, виделись мы примерно один раз в неделю, и все могло бы закончиться не тремя детьми-погодками, а совсем по-другому.

Я откровенно поговорила с любимым, и мы вместе приняли решение, что я увольняюсь со своей работы и перехожу к нему в проект. Потеряла ли я что-то в это время? Возможно. Но я обрела семью, супруга, а работу в его проекте удалось совмещать с рождением детей.

Я прошу вас не принимать каких-то кардинальных решений и не совершать резких действий после данного упражнения. Мы будем работать с этим колесом, но уже сейчас вы можете увидеть и оценить, что в вашей жизни отлично, а где вам не хватает энергии и времени. Как правило, для первого шага достаточно увидеть наглядно восемь сфер вашей жизни на рисунке, а как их все наполнить, будем изучать в этой книге.

Ольга Яковлева, Париж:

«Я знала об этой методике тысячу лет, но только на марафоне планирования Екатерины впервые решила ее использовать. И каково же было мое удивление, когда по окончании упражнения я разревелась!»

Дело в том, что у меня очень давно не складываются отношения с мужским полом, мужа нет, времени на свидания тем более, но в то же время абсолютно каждый день я думаю о том, что мне нужна семья, что моей карьеры мне достаточно и денег в принципе тоже, а вот надежного плеча рядом

и любви нет, не говоря уже о том, что и о детях я мечтаю несколько лет подряд!

И вы представляете, только увидев наглядно десятки в категориях самореализация и достаток и единицы в категориях семья и любовь, я ясно осознала свое положение!

За неделю я отменила несколько вечерних совещаний и перенесла их на день, наняла личного ассистента и, самое важное, согласилась пойти с подружками в караоке, где познакомилась с прекрасным мужчиной!

Как я поняла, ранее у них просто не было шанса ко мне подобраться, я с утра и до самой ночи была в офисе, зарываясь в бумагах. Вот такое маленькое, казалось бы, упражнение изменило мою жизнь! И, кстати, мужчина сделал предложение, и мы уже готовимся к свадьбе!»

Техника «Фотография дня»

Я ничего не успеваю! В моих сутках не хватает пары лишних часов! Дел и задач всегда больше, чем времени! Где найти 25-й час в сутках? Такие сообщения и вопросы я получаю каждый день, они поступают ко мне в мессенджеры, в директ, звучат на любой личной встрече.

С общими сферами в жизни мы с вами разобрались в предыдущем упражнении, а сейчас изучим технику, с помощью которой вы сможете действительно разобраться и воочию увидеть, куда же уходят ваши драгоценные часы и минуты в течение дня.

Техника эта очень простая, она изобретена еще в советские времена. Ее использовали на заводах и фабриках, когда необходимо было замерять, сколько действий сотрудник может выполнять в одну смену, и находить пробелы в течение дня, оптимизировав которые можно эффективнее использовать рабочее время.

В течение нескольких дней, я всегда рекомендую минимум три, а в идеале пять-семь, вы должны фиксировать и записывать, куда вы тратите ваше время.

Для этого вам необходимо в своем ежедневнике, специальной тетради или на обычном листе А4 зафиксировать дату и проставить временные отрезки с момента пробуждения и до отхода ко сну. Если вы привыкли пользоваться всегда

и везде смартфоном, то можете записывать в заметки – для вас это будет еще удобнее, так как у современной девушки телефон всегда под рукой.

ХРОНОМЕТРАЖ ВРЕМЕНИ

1-й день

8:00 _____

9:00 _____

10:00 _____

11:00 _____

12:00 _____

13:00 _____

14:00 _____

15:00 _____

16:00 _____

17:00 _____

18:00 _____

19:00 _____

20:00 _____

21:00 _____

22:00 _____

23:00 _____

ХРОНОМЕТРАЖ ВРЕМЕНИ

2-й день

8:00 _____

9:00 _____

10:00 _____

11:00 _____

12:00 _____

13:00 _____

14:00 _____

15:00 _____

16:00 _____

17:00 _____

18:00 _____

19:00 _____

20:00 _____

21:00 _____

22:00 _____

23:00 _____

ХРОНОМЕТРАЖ ВРЕМЕНИ

3-й день

8:00 _____

9:00 _____

10:00 _____

11:00 _____

12:00 _____

13:00 _____

14:00 _____

15:00 _____

16:00 _____

17:00 _____

18:00 _____

19:00 _____

20:00 _____

21:00 _____

22:00 _____

ХРОНОМЕТРАЖ ВРЕМЕНИ

4-й день

8:00 _____

9:00 _____

10:00 _____

11:00 _____

12:00 _____

13:00 _____

14:00 _____

15:00 _____

16:00 _____

17:00 _____

18:00 _____

19:00 _____

20:00 _____

21:00 _____

22:00 _____

Просыпаемся с утра и начинаем фиксировать все наши действия:

8:00 – Пробуждение, душ, ритуалы для лица 10/10

8:30 – Пробежка, зарядка 8/10

9:00 – Завтрак 9/10

10:00 – Дорога в офис на автомобиле 2/10

11:00 – Совещание 5/10

...

К цифрам в правом столбике мы вернемся чуть ниже. Так мы фиксируем весь свой день. Чтобы не забывать это делать, лучше поставить будильник или напоминалку на телефоне на каждый час и при сигнале фиксировать, чем вы этот час занимались.

Я даже знаю, что вы хотите сейчас сказать: «Екатерина, это очень нудно и неинтересно – записывать весь свой день!» И вы знаете, я с вами согласна, но другого упражнения, чтобы выяснить, куда ушло ваше время, просто не существует. И я абсолютно уверена, что это упражнение положительно повлияет на вашу жизнь, так как наглядно покажет сферы жизни, на которые вы тратите свое время.

Современные люди склонны преуменьшать свою зависимость от соцсетей и количество времени, которое они тратят в интернете. Например, нам кажется, что мы зашли в «Ин-

стаграм» буквально на пять минут, но если включить секундомер или просто записать, который час, а потом зафиксировать, сколько прошло времени, вы будете очень удивлены.

Бывает, что проходит и 30 минут, и час, и два часа, а то и больше. Вы заходите выложить новый пост, а через два часа ловите себя на мысли, что находитесь в аккаунте магазина ковров, выбирая подходящий в свою гостиную. Не говоря уже о том, что в ваших мечтах это будущий дом в горах, которого в реальности даже близко нет.

Поэтому, чтобы увидеть полную картину того, сколько времени у вас есть и куда оно уходит, мы выполним эту технику. Обещаю, больше таких скучных упражнений и техник не будет. Хотя я уверена – вы поймете, что это того стоило.

Вернемся к цифрам в правом столбце, которые мы также будем проставлять каждый час. По десятибалльной шкале вам нужно отмечать, насколько хорошо вы себя чувствовали во время выполнения этого дела. Эти баллы помогут оценить наше внутреннее состояние, а как его улучшать, мы поговорим в следующей главе.

3 шага к успешному выполнению «Фотографии дня»

1. Определиться, где вы будете фиксировать, как расходуете время в течение дня: заметки в телефоне, таблица в ноутбуке или блокнот и ручка. Мне удобнее всего распечатать лист с отметками времени и фиксировать в нем.
2. Каждый час фиксировать все дела, которые занимали больше 20 минут.
3. В конце дня провести анализ заполненной таблицы.

Ольга Алексеева, Санкт-Петербург:

«Про упражнение с хронометражем дня слышала еще в университете, но, естественно, даже не пробовала, так как оно и правда, как предупреждает Катя, очень скучное. Но когда в жизни меня серьезно «затянуло» материнство с маленькими двойняшками, я решила попробовать все техники, которые предлагаются.

Конечно, три дня замерять каждый час было, честно сказать, не так легко и даже сложно, Но не могу не отметить тот факт, что я впервые за всю свою жизнь увидела, что времени на себя мне не хватает не из-за маленьких детей, а из-за того, что я провожу в социальных сетях по 5–6 часов в день!

Только представьте: молодая мама с двойняшками и – 5 часов в день в социальных сетях. Я, когда

посчитала эту цифру, долго приходила в себя. И первым делом сразу же внедрила Катин совет: ставить таймер на время, проведенное в социальных сетях. Теперь я проверяю их по 15 минут утром, днем и вечером, а остальное время трачу на себя: домашние тренировки, чтение, а сейчас задумываюсь о небольшом деле для души».

После выполнения упражнения с хронометражем проанализируйте, куда уходит ваше свободное время, где вы его тратите неэффективно, что можно оптимизировать.

Десять лет назад, когда я изучала классический тайм-менеджмент, поглотителями времени называли те действия, когда человек долго сомневается и никак не может принять решение. Но наша реальность стремительно меняется, и сейчас я абсолютно убеждена, что на текущий день и момент главный поглотитель времени – это наши гаджеты.

Смартфоны с выходом в интернет 24/7, в любой момент и практически из любой точки мира – наши постоянные спутники. Я часто замечаю, как люди в самолетах расстраиваются, когда на борту нет вайфая и они оказываются «выключены» из интернета. Современная девушка практически не расстается с телефоном: утро начинается с проверки мессенджеров и социальных сетей, а перед сном, проверив, нет ли чего-то важного в интернете, она кладет телефон рядом с подушкой.

Поэтому я решила, что критически важно рассказать, как

нужно дружить с гаджетами. В современном мире это одна из ключевых задач.

5 лайфхаков, как подружиться с гаджетами

Радикальные способы – провести двухнедельный цифровой детокс или заменить смартфон на самую простую кнопочную «Nokia» – мы рассматривать не будем. Лучше искать те методы, которые вы сможете внедрить в жизнь и следовать им постоянно.

Я так живу на протяжении трех лет и пока ни разу не пожалела о том, что стала пользоваться телефоном гораздо реже в течение дня.

1. Почистить первый экран

На первой странице смартфона должен быть чистый лист. Все иконки перенесите на второй и далее листы. Таким образом, когда вы будете брать телефон в руки, вы будете видеть только несколько иконок внизу: звонки, сообщения, мессенджер, которым вы пользуетесь чаще всего. Все остальное будет на втором и следующих экранах, что позволит вам не нажимать сразу иконку любимой социальной сети и тонуть в ней на часы.

Я уверена, что у каждой была такая ситуация, когда вы брали телефон с какой-то определенной задачей: отправить письмо или найти нужную фотографию, но быстро забывали, что хотели сделать. Я, например, так постоянно, сама того

не осознавая, оказывалась в «Инстаграме», листая ленту, и только спустя время вспоминала, что на самом деле взяла телефон в руки совсем не для этого.

2. Отключить уведомления

Это максимально простой способ, как перестать беспокоиться из-за сотен сообщений в день, которые приходят на почту, в мессенджер и в социальных сетях. В настройках телефона отключаем уведомления и оставляем их только на звонки и стационарные сообщения. Ответ на вполне логичный вопрос, как же тогда быть на связи оперативно, – в следующем пункте.

3. Выделять туннели для проверки сообщений

Туннелями я называю временные промежутки, когда мы специально заходим в телефон на 20–30 минут и проверяем наши почты, мессенджеры, социальные сети, сообщения и отвечаем. А чтобы 20 минут не превратились в два часа, поможет будильник или таймер. Когда я себе прививала этот навык, то перед тем, как начать проверку сообщений, включала таймер на 30 минут и только после этого погружалась с головой в чтение и ответы.

И как только время заканчивалось и раздавался сигнал, я заканчивала свои дела в телефоне и откладывала его.

4. Очиститься от ненужного

Одно из моих любимых правил: хочешь расти быстро – убирай все ненужное. В контексте нашего разговора это означает зачистку: выделите один вечер на этой неделе и проведите глобальную генеральную уборку вашего телефона и ноутбука.

Что будем чистить? Зайдем в каждую социальную сеть и почистим подписки – вряд ли вам нужно за всеми следить. В идеале в «Инстаграме» должно быть не более 100 подписок. Далее проверим контакты и удалим старые и ненужные. Потом возьмемся за сотни фотографий: удалим дублирующиеся кадры, проверим все альбомы, создадим папки и сделаем архив из самого важного. Ну и наконец, проверим заметки, а также свежим взглядом посмотрим на все приложения и программы, которые установлены в телефоне, и честно спросим себя, а когда мы последний раз ими пользовались. Так нужны ли они нам в телефоне, с учетом того, что скачать их можно в любой момент буквально за минуты?

Делать такую зачистку вы можете в любое время, которое у вас появилось: в очереди или по дороге на работу, если, конечно, вы не за рулем. А после нее вы почувствуете, что ваш телефон как новый – без лишней информации.

И дальше я рекомендую делать «уборку» в гаджетах раз в месяц, у меня это каждое первое число месяца, и так как за месяц телефон не успевает сильно заполниться, на уборку хватает буквально 15–20 минут, но здесь, как и во многом, важна регулярность.

5. Устроить детокс от гаджетов

Это может быть суббота, воскресенье или любой день, который вам удобен. К этому дню мы стараемся решить все рабочие и важные вопросы, предупреждаем самых близких людей о том, что будем на связи по телефону, но без интернета, собираем всю технику дома в отдельный ящик и проводим день без гаджетов.

Вы можете рисовать, читать печатные книги, играть с детьми, гулять на природе, фотографировать, но только на фотоаппарат, – делать все, что душе угодно. Но без смартфона или ноутбука. В следующей главе мы как раз будем писать список вдохновляющих дел, которыми вы сможете заняться в такой разгрузочный от гаджетов день.

Впервые проводя такой день, я была абсолютно уверена, что меня все потеряли, пока я была без связи, что я пропустила десяток важных предложений и, конечно, все срочные новости. И каково же было мое удивление, когда, открыв через сутки телефон, я обнаружила, что ничего срочного не было и днем с огнем меня никто не разыскивал. Даже стало немного обидно.

Мария Абрамова, Солнечногорск:

«Когда Екатерина рассказывала про девушку, которая проводит весь день с телефоном, я готова была на каждом слове кричать: да-да, это же я! Я абсолютно везде с ним, даже перед тем, как пойти

в душ, я проверяю уведомления, выйдя из ванной, сразу же нажимаю на экран. И на самом деле, мне кажется, я уже была близка к какой-то маниакальной зависимости от своего смартфона, так как мне постоянно казалось, что я пропускаю что-то важное, особенно во время сна.

Но когда я поняла, что это нездоровая ситуация, решила просто, закрыв глаза, брать и делать все, чем поделилась Катерина. Скрепя сердце я отключила уведомления, отписалась от 400 знакомых в «Инстаграме» и – самое сложное – провела сутки без телефона. Вы знаете, во мне гордости было, как будто я только что диплом защитила, а не день без «Инстаграма» провела.

Важно, что, внедрив эти простые правила, буквально через неделю я стала гораздо спокойнее, появилось время на игры с дочкой, а еще по вечерам я стала раскрашивать картину по номерам».

Самое важное из главы

Рисуем «Колесо женского баланса» и анализируем, как развиты сферы нашей жизни, какой из них нужно уделить больше внимания.

Проводим хронометраж в течение трех-пяти дней и делаем «Фотографию дня».

Внедряем способы правильного взаимодействия со

смартфоном и учимся дружить с гаджетами.

Глава 2. Ресурсное состояние: поставь себя на первое место

Когда я решила больше погрузиться в тему тайм-менеджмента, то начала тестировать на себе все методики, упражнения и практики. Я пробовала все: ранние подъемы в четыре утра по книге «Без жалости к себе»; пыталась уложить год в 12 недель, ставила себе на день 10–15 задач и вечером буквально падала на кровать без сил, но с чувством выполненного долга; тестировала даже практику «Жизнь без целей» и, конечно же, писала 100 целей на год и десять на месяц. Получалось, но было очень сложно и тяжело.

Удивительно, какое изобилие разных техник и методик существует. Чего только не придумывают каждый год в темах тайм-менеджмента и личной эффективности! И конечно, я постоянно в поиске интересных и полезных методик.

Я выполняла цели сотнями, ставила галочки напротив выполненных задач, но радости это не приносило никакой, что было для меня как минимум странно, ведь все делаю правильно, целей достигаю, а счастья нет, не говоря уже об энергии.

В этот момент я задумалась: а может быть, все-таки женское планирование отличается от мужского? И я начала наблюдать за мужчинами: какой же у них тайм-менеджмент и

почему у меня не получается так, как у них? Мужчины – «достигаторы», готовые пробивать железобетонные стены своей уверенностью и энергией, им не нужно быть в ресурсе, сама цель и задача их подпитывает энергией. А женщинам важно сначала наполниться энергией, а потом уже идти к достижению целей. Можем ли мы без энергии выполнять список дел на день? Естественно, можем, но, как показывает практика, моя и моих учениц, рано или поздно все это закончится тем, что если мы не сами уложим себя отдыхать, то это сделает наш организм. Начнет он с банальной простуды, а потом применит «средство» помощнее, если мы с первого раза не поняли.

Ведь, согласитесь, у каждой такое было, когдаловишь простуду просто от того, что устала. У меня чаще всего такое бывает, когда я искренне говорю, что сил моих больше нет, и уже на следующий день получаю, как по заказу, температуру и постельный режим на ближайшую неделю.

А женская энергия нужна не только нам самим, но и детям, супругу, родителям, друзьям и коллегам. И как прикажете делиться водой из кувшина, который и так уже пуст?

Если у вас есть грандиозные амбиции и вы хотите самореализоваться, то вам тоже нужна энергия, чтобы ее хватало на ваши карьерные проекты и бизнес. И что немаловажно, было бы неплохо, чтобы эта энергия оставалась еще и для вас и вы могли бы заниматься своим развитием, уделять время любимому хобби или просто просмотру нового фильма.

Ресурсное состояние женщины – это энергетическое состояние, когда мы чувствуем себя наполненными, энергичными и счастливыми и, находясь в таком состоянии, хотим планировать, мечтать и достигать большего.

Получается, что для женщины категорически важно наполнять свой сосуд с энергией, а иначе мы сначала будем отдавать все силы, которые у нас есть, а потом, сами того не заметив, начнем превращаться в тех самых женщин, которыми мы ни в коем случае быть не хотим: которые пилят мужа, бубнят на детей, да и просто устают так, что даже мыслей о своих желаниях и мечтах у них в принципе не возникает, им бы прилечь в тишине, чтобы никто не трогал.

Я и сама попала в эту ловушку с рождением детей. Мне казалось очень важным, чтобы посуда была сразу же помыта, полы были идеально чистыми, детские пеленки и вся одежда постираны и проглажены со обеих сторон, еда была приготовлена, пока ребенок спит, а заодно и вещи супруга на следующий рабочий день. То есть я была такой женщиной, которая всегда найдет чем заняться, только лишь не собой.

Самое неприятное, что чем дольше этот период, тем чаще мимо зеркала хочется не проходить, любясь собой, а молниеносно пробежать, не замечая свое отражение – в некрасивой одежде, с пучком на голове, без макияжа и с печатью усталости от жизни на лице.

Когда я обнаружила себя такую в зеркале, первый вопрос, который возник в моей голове, был: разве о такой жизни я

мечтала? разве так я себе представляла счастливое материнство? разве так я хотела выглядеть в свои неполные тридцать лет? Конечно же, нет, нет и нет! Я мечтала совершенно о другом и хотела другого. И тогда я поняла, что важно наполнять сначала себя, а потом всех остальных.

В головах многих из нас живут переданные по наследству советские «принципы» (Нельзя быть эгоисткой! Не думай только о себе! Не ставь себя на первое место! – и еще десяток-другой подобных), которые губят нашу самооценку и отодвигают заботу о себе на самую последнюю строчку наших приоритетов, что категорически неправильно. И за это в любом случае придется расплачиваться, если не отношениями с близкими, то здоровьем в будущем.

Ольга Енина, Калининград:

«Любить свою жизнь, дышать глубоко, наполняться энергией, быть открытой для нового и безумно интересного, вдохновляться и вдохновлять – в каждой из нас эти качества есть, но порой они очень тщательно спрятаны под маской будничных забот и волнений. И нам требуется та самая «скорая помощь», которая уверенно, но в то же время деликатно раскроет в нас мощный потенциал!»

Сейчас я учусь четко и грамотно планировать свои дела по особой системе, чтобы не растрачивать свою энергию зря и оставаться в ресурсе. Я узнала секретные способы, как сочетать работу, материнство, любимое дело и заниматься всем без

выгорания!»

Расскажу вам на личном примере. У меня трое детей, супруг, успешный блог в интернете, работа руководителем отдела в крупной косметической компании, выступления, путешествия и еще сотня желаний и мечт, которые я регулярно осуществляю.

И как вы видите, у меня много людей и забот, которые требуют моей энергии, и мне ее нужно где-то черпать, чтобы все реализовывалось, и не просто на каком-то среднем уровне, а на отличном. Жизнь свою мы не на черновик пишем, кнопки «повторить», к сожалению, нет, поэтому и проживать ее хочется по максимуму.

Первое правило, которое нужно принять как данность, — вы для себя должны быть всегда на первом месте!

Я слышу и знаю, как это бывает нелегко принять, ведь у многих есть дети и супруг. Но пока вы сами себя не научитесь наполнять энергией и пока вы сами не станете счастливой девушкой, счастливой женщиной, вы не сможете сделать счастливой вашу семью, ваших детей, вашего супруга.

Уверена, вы часто слышали выражение: детям нужна рядом не просто мама, а счастливая мама. А чтобы стать счастливой, надо быть в ресурсе!

В течение каждого дня я стараюсь находить моменты, чтобы сделать что-то приятное для себя. Вот я уложила детей на дневной сон и пошла не по кругу «уборка-стирка-глажка», а взяла новую интересную книгу и полежала тридцать минут,

а вечером после детского отбоя набрала ванну с пенной и на пятнадцать минут отключилась от всего мира. Скажете, мол, нет у нас времени на эти ваши пенные ванны? Не поверю! Скорее, точно знаю, что, пока я лежу в ванне, вы листаете ленту «Инстаграма» и завидуете красоткам с фотографий. В рабочие дни можно найти пятнадцать-двадцать минут для бодрой прогулки по городу или чашки вкусного чая в тишине – вопрос не времени, а приоритетов.

Иногда можно восстанавливаться не только одной, а, встретив супруга с улыбкой с работы, приготовить ему вкусный ужин и поговорить по душам, и не только о бытовых вещах, но и более глубоко и интересно – о желаниях и планах, мечтах и сомнениях, о том, что тревожит и чем заняты мысли.

И что важно, пожалуйста, без смартфонов! Гаджеты лучше убрать куда-то подальше, на дальнюю полку или в другую комнату. Не знаю, как у вас, но я, когда мой супруг смотрит в телефон, даже говорить не могу – есть ощущение, что меня не слышат. Поэтому на это время от гаджетов мы totally отдыхаем. Я уверена на сто процентов, что вы почувствуете совсем другие эмоции от такой душевной беседы.

К восстановлению вдвоем мы еще вернемся, а пока возвращаемся к себе! Очень важно задавать себе вопрос: чем я сейчас могу заняться, чтобы наполнить себя энергией по максимуму?

Татьяна Смирницкая, Нью-Йорк:

«С восстановлением себя у меня всегда был большой ступор, я работала с утра и до ночи как раз по всем принципам мужского тайм-менеджмента, и, конечно же, ощущения счастливой женщины у меня даже близко не было! Вы знаете, я была такая ломовая лошадка – любая новая задача или дополнительная работа в выходные кому доставалась? Правильно, мне!

Я начала восстановление своего ресурсного состояния совсем по чуть-чуть, так как, если честно, сначала даже и не знала, а чего я хочу.

Вы, наверное, посчитаете это глупостью, но я просто стала каждый день в обеденный перерыв гулять по 30 минут в парке одна. Обычно в это время, пока все были на ланче, я работала, не поднимая головы, и мой руководитель сначала не сильно одобрил идею моих прогулок, но так как официально у меня есть обеденный перерыв, я стала прогуливаться.

И удивительно, но эти прогулки начали менять мою жизнь! Я поняла, что хотела бы еще попробовать заниматься йогой и танцевать бачату, работать поменьше и заняться изучением итальянского языка, о котором так давно мечтала. Конечно, я только встала на путь развития, но уже записалась на первые занятия, и да, самое важное – прогулки я теперь не пропускаю, стабильно гуляю одна каждый день, хотя бы по полчаса!»

6 сфер, чтобы быть в ресурсе

Наше ресурсное состояние мы можем наполнять и прокачивать через разные сферы: тело, отношения, творчество, личностный рост, развлечения и очищение. По каждой я подготовила для вас на выбор список разных практик, которые помогут вам быть в ресурсном состоянии. Итак, поехали, выбирайте себе занятия по душе!

1. Тело

Вот с чего точно необходимо начинать восстановление своей энергии, если она совсем на нуле. Только при условии хорошего самочувствия нам могут дать энергию встречи с друзьями, театры, выставки и рестораны.

Но если мы не высыпаемся уже несколько недель, питаемся фастфудом и мало двигаемся, надеяться на восстановление от одного просмотра фильма не приходится. Поэтому я настоятельно рекомендую начинать именно с восстановления своего здоровья, ведь это самый ценный ресурс.

И как правило, если мы не занимаемся своим здоровьем профилактически, чуть позже приходится заниматься уже лечением.

Что помогает быть в ресурсном состоянии:

◆ Сходить на массаж всего тела.

- ◆ Сделать уход за волосами в салоне красоты или дома.
- ◆ Сходить на маникюр в салон красоты.
- ◆ Принять ванну с пеной и натуральными маслами.
- ◆ Сходить в SPA на комплекс заботы о себе.
- ◆ Сделать красивый макияж, даже если вы будете дома.
- ◆ Сходить на йогу или выполнить дома комплекс из нескольких асан.

◆ Записаться на танцы или потанцевать дома под любимую музыку.

◆ Прогуляться на улице, желательно без определенной цели.

◆ Начать делать зарядку каждое утро, планка длительно-стью в одну минуту вполне подойдет.

◆ Лечь спать в десять вечера и хорошенько выспаться.

◆ Сходить в баню или хамам (одно из моих любимых занятий).

◆ Сделать обливание холодной водой, но, если совсем страшно, можно начать с контрастного душа.

◆ Нарядиться, да-да, даже если вы одна дома.

◆ Начать правильно питаться. Как минимум съесть прямо сегодня дополнительно один фрукт и овощ к основному приему пищи.

◆ Растянуть все тело на занятии стретчингом или дома на спортивном коврике.

◆ Сходить к косметологу и выбрать правильную косметику для ухода за лицом.

- ◆ Держать осанку, можно даже походить с книгой на голове.
- ◆ Сделать себе медовый массаж.
- ◆ Поплывать в бассейне или открытом водоеме.
- ◆ Выпить в тишине чашку горячего травяного чая или кофе.
- ◆ Купить новую декоративную косметику и парфюм.
- ◆ Выбрать стилиста и создать себе новый гардероб на сезон.

2. Отношения

Мы живем в социуме, и отношения с окружающими играют для нас очень большую роль. Если сомневаетесь, вспомните, каково работать, когда поссорились с мужем или болеет ребенок. Укрепляя отношения с другими людьми, тем более нашими близкими, мы делаем вклад в свое душевное спокойствие и развитие.

А основной вывод «Гарвардского исследования развития взрослых», которое длилось более 75 лет: отношения значат намного больше, чем что-либо другое.

Люди могут иметь успешную карьеру, деньги и хорошее физическое здоровье, но без отношений, в которых есть любовь и поддержка, они не могут быть счастливы.

Что помогает быть в ресурсном состоянии:

- ◆ Поиграть с семьей в настольные игры.
- ◆ Попросить о помощи.
- ◆ Оказать кому-то помощь.
- ◆ Сделать искренний комплимент близкому человеку.
- ◆ Выразить свою любовь к близким в любой форме и в любое время.
- ◆ Делегировать часть своих домашних обязанностей.
- ◆ Подарить кому-то подарок без повода.
- ◆ Выбрать добрый фильм и посмотреть всей семьей.
- ◆ Вспомнить с родителями радостные эпизоды из вашего детства.
- ◆ Сделать с детьми поделки или рисунки.
- ◆ Поговорить по душам с близким человеком.
- ◆ Подарить цветы маме или свекрови.
- ◆ Сходить на сеанс к психологу.
- ◆ Устроить девичник.
- ◆ Устроить семейный ужин.

3. Творчество

Это самый быстрый и ощутимый способ наполнить себя энергией и, наверное, один из самых приятных – мечтать, творить, создавать что-то новое своими руками.

Творчество – это не только вязать крючком или рисовать. У всех оно разное – кулинарные блюда, интересные тексты, необычные фотографии... Главное – найти свое.

Женщины часто бывают творческими натурами и любят выражать себя именно в этой сфере.

Что помогает быть в ресурсном состоянии:

- ◆ Организовать семейную фотосессию.
- ◆ Создать дома уютную обстановку.
- ◆ Начать изучать психологию и науку отношений.
- ◆ Послушать любимую музыку.
- ◆ Вести дневник успеха и достижений.
- ◆ Заняться рукоделием и сделать что-то своими руками.
- ◆ Исполнить хотя бы одну свою мечту.
- ◆ Почитать книгу, которую давно откладывали.
- ◆ Пройтись по магазинам и купить себе что-то.
- ◆ Завести блог на интересную вам тему.
- ◆ Организовать праздник для своих близких.
- ◆ Научиться играть на музыкальном инструменте.
- ◆ Написать рассказ или эссе.
- ◆ Посетить мастер-класс или тренинг.
- ◆ Фотографировать.
- ◆ Спланировать путешествие.
- ◆ Составить свой виш-лист.
- ◆ Приготовить новое блюдо.
- ◆ Нарисовать картину.
- ◆ Сделать карту желаний.
- ◆ Сочинить стихотворение.

4. Личностный рост

На тренингах часто говорят, что лучшие инвестиции – это инвестиции в свое образование и развитие. Эту мысль нелегко принять сразу, особенно когда за тренинг нужно отдать кругленькую сумму.

Развитие себя и познание нового будет не только наполнять вас энергией, но и расширит мировоззрение. Не говоря уже о том, что, как правило, друзей легче всего найти, именно получая образование, да и профессиональный рост не за горами, если вы регулярно прокачиваете себя и свои профессиональные навыки.

Что помогает быть в ресурсном состоянии:

- ◆ Напишите себе «письмо из будущего».
- ◆ Запишите свои цели на ближайший год.
- ◆ Начните изучать язык вашей любимой страны.
- ◆ Начните вести дневник благодарности.
- ◆ Посмотрите полезный фильм для вашего развития.
- ◆ Начните изучать новую культуру.
- ◆ Сходите в музей или на выставку.
- ◆ Записывайте в специальный дневник свои мысли и чувства.
- ◆ Наполняйте себя любовью.
- ◆ Побудьте наедине с собой и осмыслите ваши истинные

ценности в жизни.

- ◆ Выберите курсы для занятий на ближайший год.
- ◆ Сходите в театр или на балет.
- ◆ Найдите приложения с тренировками для развития интеллекта.

5. Развлечения

Мой любимый пункт – яркость жизни! Девяносто процентов женщин, живя по графику «дом – работа – дом», забывают, что в жизни есть множество вещей, которые могут давать очень яркие впечатления и эмоции.

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.