

Света Гончарова

# ИСТОЧНИК СИЛ ДЛЯ УСТАВШЕЙ МАМЫ

Киев



2018

УДК 159.922.1-055.2

Г65

**Гончарова, Света**

Г65 Источник сил для уставшей мамы / Света Гончарова — К. : «Агентство «ИРЮ», 2018. — 240 с. : ил. — (Академия Экспертов Ицхака Пинтосевича)

ISBN 978-617-7453-42-9

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.

УДК 159.922.1-055.2

*Все права защищены.  
Никакая часть данной книги  
не может быть воспроизведена  
в какой бы то ни было форме  
без письменного разрешения  
владельцев авторских прав.*

ISBN 978-617-7453-42-9

© Света Гончарова

© Издательство «Агентство «ИРЮ»

# Оглавление

<b>Посвящение</b> . . . . .	5
<b>О серии «Академия экспертов Ицхака Пинтосевича»</b> . . . . .	6
<b>Вступление и подготовка</b> . . . . .	8
О правилах выживания для мам . . . . .	9
О том, как я сама была очень уставшей мамой... . . . . .	10
Как пользоваться книгой? . . . . .	14
Правильный настрой для изучения книги . . . . .	16
Первое практическое задание . . . . .	19
<b>Глава 1: ЧТО такое источник сил?</b> . . . . .	20
Лирическое отступление: о том, как Света узнала правду о том, кто «загнал ее в угол» . . . . .	21
Источник сил есть — его не может не быть! . . . . .	23
Практические задания . . . . .	32
<b>Глава 2: КТО наполняет мой источник сил?</b> . . . . .	38
Лирическое отступление: история о том, как Света перестала «ждать у моря погоды» . . . . .	39
Вы тоже все еще ждете принца? . . . . .	41
Спасение утопающих — дело рук самих утопающих . . . . .	42
Как взять свою жизнь в свои руки? . . . . .	44
Практические задания . . . . .	48
<b>Глава 3: ЧЕМ наполнять мой источник сил?</b> . . . . .	51
Лирическое отступление: о Светиной ванночке . . . . .	52
Источник сил — это 4-красочный принтер . . . . .	54
Как наполняется наш источник сил . . . . .	57
Здоровье . . . . .	57
Красота . . . . .	61
Душа . . . . .	67
Разум . . . . .	75
Практические задания . . . . .	78
<b>Глава 4: КОГДА наполнять мой источник сил?</b> . . . . .	87
Лирическое отступление: о дневном сне и о том, куда девалось Светино время . . . . .	88
Планирование — это забота о себе . . . . .	91
Боремся с пожирателями времени . . . . .	93



## Посвящение

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

## **0 серии «Академия экспертов Ицхака Пинтосевича»**

Моя Миссия — дать широкому кругу людей ресурсы для улучшения жизни в пяти главных сферах: Действуй! Живи! Влияй! Люби! Богатей! Главными инструментами для этого служат вдохновение и мастерство.

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 издательствах «РЮ» и «Эксмо» в серии «Академия Экспертов Ицхака Пинтосевича».

В эту серию входят книги мастеров своего дела, которые уже помогли множеству людей во всем мире!

В серии вышли книги выдающихся экспертов и мастеров: Светы Гончаровой, «7 заповедей организованной мамы» и «Источник сил для уставшей мамы»; Вячеслава Смирнова, «Живи энергично!»; Ольги Филиной, «Facebook — эффект для бизнеса и самопиара»; Сергея Розвадовского, «Деньги»; Дэна Дубравина, «Психология эмоций: чувства под контролем»; Елены Савчук, «Эколифтинг лица: как выглядеть на 10 лет моложе»; Евгения Мирошниченко, «Смотри и учись»; Андрея и Анны Руденко, «Ж+М. Жизнь молодоженов»; Александра Товстонога, «Как выгодно продать себя работодателю, если нет опыта работы»; Андрея Полищука и Владислава Ле, «От идеи до прибыли. Система продаж через интернет»

Как автор одиннадцати бестселлеров могу гарантировать, что серия «Академия Экспертов Ицхака Пинтосевича» поможет качественно улучшить жизнь — следует лишь читать и действовать. Кроме того, множество дополнительных материалов для личного роста и развития вы найдете на сайте [5sfer.com](http://5sfer.com). Эксперты публикуют там свои статьи и общаются с читателями.

Действуй! Живи! Влияй! Богатей! Люби! — С Б-жьей помощью!

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 естественная 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, действенно.

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 невымытой 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. Совсе. 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 подумая, 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 выбрать, 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 преобразуются. 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: [mataenergy.org](http://mataenergy.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 праздно 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 домывать в тот вечер посуду и просто «с горя» сразу пошла спать. Как ни странно, но благодаря этому я как-то совершенно неожиданно выспалась, 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?

### 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».

\*\*\*

— Ну как у вас с детьми?

— Да сложно, не высыпается, времени на себя вообще нет.

— А Маша как?

— Маша — это я. Леша выглядит еще хуже.

**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. 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:

\*\*\*

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

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 вполтину 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!

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

\*\*\*

*Если мы не будем строить свое будущее, нам придется его терпеть.  
«Мам! Хочу это! Мам!  
Хочу то! Мам! Сюда. Мам!  
Туда. Мам! Играть...»  
«Как прекрасно быть мамой», — подумал папа,  
лежа на диване.*

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 лошастью.
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 малышей. 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.