



Этот дневник принадлежит

---

Я начинаю мой полет

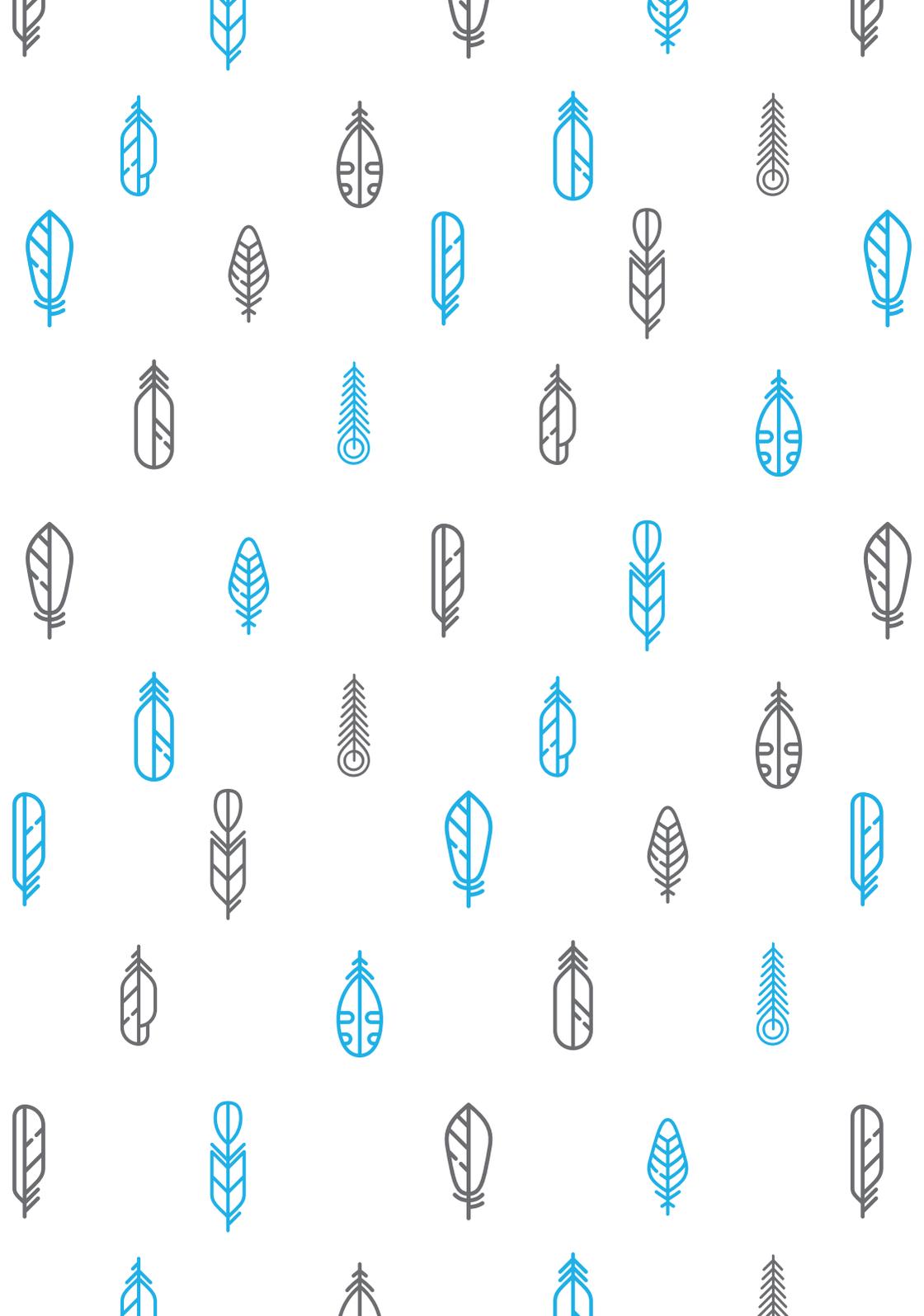
\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_





Посвящается моей маме Лене,  
которая всегда любила небо и полет.  
Мамочка, взлетай каждый день  
и дари крылья тем, кто рядом с тобой!





Что будет, если я расправлю крылья?

Что если я смогу взлететь?..

Что если я буду полна сил взмахнуть  
руками и подняться в воздух?

Что если смогу встать пораньше,  
разбежаться посильнее, взлететь  
повыше, увидеть больше...

Что если у меня будут силы на то, о чем  
я всегда только мечтала?!

Как высоко я смогу взлететь?..



# Вступление

---

Всегда мечтала летать. Без самолетов, планеров, парашютов. Но летала так только во сне. Если бы Бог согласился выполнить одно мое странное и нерациональное желание, я бы попросилась полетать вместе с Ним... Взглянуть на мир с высоты птичьего полета. Ощутить свободу. Раскрыть крылья и лететь!..

Может, поэтому в реальной жизни мне так горько было жить с гирями на ногах?.. Быт и рутина накрепко привязывали меня к грязной посуде, нестиранным пеленкам и разбросанным игрушкам. Я как многие мамы, согнулась под тяжестью домашних дел и чувствовала себя, как белка в колесе. Это было настоящее домашнее рабство!.. И ситуация не изменилась, даже когда я снова вернулась к работе. Дел стало еще больше, а сил меньше...

Я была словно птица со связанными крыльями. Знала, что создана для другой жизни. Для неба, для полета, для свободы! Но в реальности были только изматывающие ежедневные дела, недовольные дети, ворчащий муж и тяжелая работа. Расправляла я свои крылья, увы, только во сне.

Грустно, правда?.. Но это отнюдь не конец моей истории. Так случилось, что я таки научилась летать, представляете?! За последние семь лет я узнала множество поразительных истин и приобрела десятки полезных навыков. Расправила крылья и взлетела! Сейчас каждый мой день я парю над бытом и чувствую, как ветер свободы развеивает мои волосы.

И сегодня я хочу поделиться с вами тем самым главным, что помогло мне взлететь и стать летающей мамой. Стать Флаймамой!

Я верю, что каждая женщина рождается для полета, свободы, радости и восторга. К сожалению, многие из нас теряют свои крылья, столкнув-

шись с жестокой реальностью или по собственной неосторожности. Самые прекрасные вещи в жизни и самые дорогие люди превращаются в неподъемную ношу. Нам тяжело поддерживать порядок в доме, мы устаем от детей, нас раздражают мужья, любимая работа давит нам на горло...

Дорогие мои, вы можете вернуть себе свои крылья! Вы можете снова научиться летать! Вы можете стать свободными, не обделяя ваши семьи! Вы можете жить с восторгом и бурлить энергией. Вы можете быть солнцем для ваших близких и можете помочь и им «стать на крыло».

Что для этого надо сделать? На самом деле не так много. А еще это не сложно. И вам ничего не нужно делать быстро! Шаг за шагом. Только так!

Мы будем работать с вами НЕ МНОГО, НЕ СЛОЖНО, НЕ БЫСТРО. Но очень эффективно!

Я хочу, чтобы вы смогли расправить крылья и взлететь над бытом! Чтобы каждый день вы могли порхать и радоваться свободе. И при этом чувствовали глубокое удовлетворение от того, что много успеваете и хорошо справляетесь со своими обязанностями.

Именно с этой целью я создала этот ежедневник. Он вернет вам крылья. Он научит вас летать. Он подарит вам свободу.

Но сначала вы должны подарить ему немного своего времени и внимания. Вы готовы? Да? Тогда вперед, на предполетную подготовку!..

## Что это?

Этот ежедневник очень простой. В нем есть всего один основной разворот, который вы будете заполнять ежедневно. Делая в нем записи, вы сможете приобрести необходимые вам навыки, которые помогут вам взлететь!

Десять минут утром и пять минут вечером с ручкой над раскрытым ежедневником — вот все, что вам нужно чтобы взлететь над бытом! Ну ладно... Это, конечно, не все. Придется еще и выполнять ваши планы. Не без этого! Но это будет не так уж и сложно, поверьте. Ежедневник даст вам систему для действий, видение того, куда вы стремитесь, и зарядит батарейки для вашей мотивации. А это уже половина успеха!

Итак, вот что мы с вами будем делать:

1. Сначала мы оценим главные сферы нашей жизни.
2. Затем разберемся в целях, которые хотим достичь в каждой из сфер.
3. А потом начнем действовать каждый день, превращая наши мечты в реальность!

## Как это работает и почему

Главный секрет нашего успеха в том, чтобы прожить всего лишь один успешный день! Мы не будем стремиться переставлять горы или разворачивать реки вспять. Мы просто станем чуть внимательнее к тому, как мы проживаем каждый наш день:

- Когда и как я просыпаюсь?
- Что делаю после пробуждения?
- Как готовлюсь к предстоящему дню?
- Какими делами я займусь в первую очередь?
- Что мне нужно успеть днем?
- Какие самые важные дела для себя, семьи и по работе я хочу сегодня успеть?
- Когда и как мне нужно начинать готовиться ко сну?
- Как подготовить ко сну детей и мой дом?
- Когда я проведу особое время с мужем?
- Что успеть до отбоя?
- Когда и как я сегодня засну?

Все эти небольшие детали, как кирпичики, выстраивают наш день. А наши дни превращаются в недели, недели в месяцы, а месяцы в года... Всего лишь один короткий день превращается в суть нашей жизни.

Поэтому так важно проживать КАЖДЫЙ ДЕНЬ мудро. С радостью и смыслом. Если мой день сложится легко, мудро, радостно — такой же станет и вся моя жизнь. Только вдумайтесь, ваша жизнь может превратиться в захватывающий полет, если вы станете внимательнее к тому, чем и когда заняты сегодня!

## Самые главные части вашего дня

Не все в вашем дне имеет одинаковую важность. Есть два периода, которые имеют особое значение, ведь они влияют на весь день!

Вернемся к полетам :) Знаете какие, самые ответственные моменты в полете самолета? Когда пилоты особенно внимательны и напряжены? Может быть, это три часа в воздухе на высоте 60 тысяч метров? Нет. Вовсе нет. Самые ответственные (и опасные) периоды — это взлет и посадка! Именно в эти минуты происходит 90% всех авиакатастроф. В такие моменты самолет наиболее уязвим и пилотам нужно все их внимание и умение.

То же самое с нашим днем. Если вы хотите, чтобы ваш «дневной полет» прошел нормально, вам нужно аккуратно и внимательно сначала поднять ваш самолет в воздух, а затем посадить его!

Почему-то именно об этом мы обычно не заботимся. Мы пускаем наш день на самотек, не сильно заботясь о том, как он начинается и как заканчивается. Обычно утро — самая неприятная и скомканная часть нашего дня. Вечер (перетекающий в ночь) полон незаконченных дел, ноющих детей и усталости. А ведь утро и вечер — это и есть наши «взлет» и «посадка»!!!

Я хочу, чтобы вы в первую очередь научились правильно поднимать ваш самолет в воздух утром и разумно сажать его на землю вечером. В этом залог успеха вашего дня! С помощью этого ежедневника вы встроите в свою жизнь утренний и вечерний ритуалы, которые наполнят вас энергией, помогут разумно организовать день и успеть самое главное. И все это вы будете делать с легкостью, грациозно паря над бытом!



## Для кого?

Если честно, я глубоко уверена, что умение правильно прожить день нужно абсолютно всем. Не важно, сколько вам лет, замужем ли вы, есть ли у вас дети, работаете ли вы.

Каждую из нас может поглотить беспорядок, лишняя спешка и неорганизованность. Каждая женщина достойна начинать свой день с радостью, проживать его с пользой и смыслом и заканчивать его с удовлетворением (а затем хорошо спать ночью).

Поэтому суть тут не в том, кто вы и на каком этапе своей жизни. Главный вопрос, чего вы хотите от жизни.

Если вам хочется:

- Начинать свой день спокойно, энергично и с вдохновением
- Перестать спешить и опаздывать
- Каждый день успевать самое главное и продвигаться к своим целям
- Найти ежедневно время для себя, любимой
- Проводить качественно время с мужем и детьми
- Ложиться не за полночь и нормально выспаться...

Этот ежедневник для вас! Он вам поможет. Он вас вдохновит. Он изменит вашу жизнь к лучшему. Просто попробуйте!



# Как заполнять ежедневник

---

Давайте я покажу вам, что вам фактически будет нужно делать.

Перед тем как начать заполнять ежедневник, вам надо немного разобраться в себе. Моя цель — не просто научить вас правильно планировать день и успевать больше. Планирование — это не цель. Это средство достижения цели. Распорядок дня — это не конечный результат, к которому мы стремимся, это всего лишь инструмент.

Давайте разберемся, **ДЛЯ ЧЕГО** вам планирование и распорядок. К чему вы хотите, чтобы они помогли вам прийти? Ради чего вы все это затеваете? Куда вы намереваетесь лететь, поднявшись в воздух?

Важно понять:

## Зачем?

- тратить ежедневно время на этот дневник
- менять свой распорядок дня
- следовать правилам
- напрягаться

Я хочу, чтобы вы сейчас определили для себя свои «цели-сокровища». Что-то, ради чего вы готовы потрудиться. Что-то настолько ценное для вас, что вы будете готовы ради этого отложить легкое и привычное и посвятить себя правильному и сложному. Это вы сможете сделать с помощью следующих двух страниц.

# Мы не можем успеть все!

Вот мой главный секрет тайм-менеджмента для женщин:

«Мы не можем успеть все! Нам нужно научиться успевать ГЛАВНОЕ».

Наше время и ресурсы ограничены, дорогие мои! В сутках всего 24 часа. Примерно по 8 часов на отдых, семью, работу. Не больше. Когда понимаешь, что и у твоего времени, и у твоих сил есть границы, становится легче!



- выбирать, что сейчас важнее всего успеть
- не требовать от себя быть универсальным солдатом
- составлять списки дел и не лениться их выполнять

Мне всегда очень помогает мысль, что моя жизнь похожа на стакан с водой. Когда я родилась 38 лет назад, он был полным. Сейчас же в нем уже почти трети воды нет. И каждый день мой стакан потихоньку опустошается. Время, мне отмеренное, уходит! Каждый день хоть на грамм — но воды в моем стакане меньше. Благодаря этому я помню, что я не бездонна! Моя жизнь конечна, и мне нужно очень аккуратно и осознанно выбирать, НА ЧТО ТРАТИТЬ свое время.

## Три главных направления в жизни женщины

Упростить сложную жизнь женщины мне помогает простая схема. Благодаря ей, я знаю, что каждый день мне нужно выполнить не миллион дел, а ВСЕГО ТРИ! Я разделила все свои жизненные задачи на три сферы:

**СЕБЕ**

**СЕМЬЕ**

**ЛЮДЯМ**

Если вдуматься, то эти три направления наших действий полностью описывают все наши списки дел на день.



Для того чтобы позаботиться о семье и работе, мне нужно как минимум спать и есть :) А в идеале нужно научиться регулярно заботиться о себе, восполнять свои ресурсы и отдыхать. Поэтому в моем дне **ОБЯЗАТЕЛЬНО** выделено время **ДЛЯ СЕБЯ**. Причем не по остаточному принципу! Время для заботы о себе я фиксирую в своем расписании как «обязательную программу». Я стараюсь выполнять пункт «горячая ванна» так же старательно, как пункты «приготовить ужин» и «написать статью на сайт». В этом залог успеха! Наполняя себя, я могу затем отдавать другим.

Для того чтобы дела **ДЛЯ СЕБЯ** на самом деле приносили вам ощутимую пользу, очень важно помнить о том, как устроен ваш источник сил. Я условно (но мне кажется, очень удачно) разделяю его на четыре сосуда, которые нужно регулярно наполнять. Заботиться только об одном из этих сосудов нельзя (вернее, можно, конечно, но результат будет очень слабым). Они важны все! Убедитесь сами:

**ТЕЛО**

**ДУША**

**РАЗУМ**

**СЕРДЦЕ**

Вот из чего мы все сделаны :) В этих четырех сосудах все наши жизненные ресурсы.

- **ТЕЛО** — наше физическое здоровье и красота.
- **ДУША** — наша духовная жизнь и общение с Богом.
- **РАЗУМ** — наше умственное развитие и личностный рост.
- **СЕРДЦЕ** — наша эмоциональная жизнь и отношения с людьми.

Очень подробно о том, как наполнять все сосуды нашего источника сил, я рассказываю в моей книге «Источник сил для уставшей мамы». **НАСТОЯТЕЛЬНО РЕКОМЕНДУЮ** вам изучить ее. Забота о себе для мамы — это основа порядка в жизни, возможностей заботиться о семье и эффективно работать.



## СЕМЬЕ

«В конце дня для меня важно не то, сколько я за сегодня успела, а то, сколько я за сегодня любила!» — это слова Алисы Уэлч, мамы восьмерых детей. Слова, которые для меня передают всю главную суть моего женского предназначения. Поэтому в каждом моем дне я планирую время для укрепления отношений с мужем и детьми. Сюда же входит забота о доме и быте. Кстати, когда я думаю о бытовой рутине как о моей ЗАБОТЕ О СЕМЬЕ, это прибавляет мне радости и сил для ее выполнения. Я не просто стираю, убираю, готовлю — я забочусь о своей семье :)

В сферу «СЕМЬЕ» у меня входят:

- Порядок в доме
- Муж
- Дети
- Родственники



## ЛЮДЯМ

Когда я думаю о своей работе, мне нравится видеть ее как то, что я делаю для людей. Для меня работа — не просто зарабатывание денег. Моя работа — это способ помочь людям решить их проблемы и восполнить их нужды. Думаю, чем бы вы ни занимались, вы можете относиться к своей работе именно так. Такое отношение прибавляет сил и мотивации!:)

Все, что я делаю вне семьи, я отношу к сфере «ЛЮДЯМ». Здесь у меня:

- Самореализация
- Карьера
- Финансы
- Служение / Помощь людям

В моей жизни все просто! Начиная новый день, я напоминаю себе о трех главных делах на сегодня: для себя, для семьи, для людей. Из каждой сферы я выбираю от одного до трех ГЛАВНЫХ ДЕЛ и сосредотачиваюсь на них поочередно. Это помогает мне не залипать на чем-то одном. А то знаете, как бывает: или целый день ленишься, книги да Фейсбук читаешь, или сидишь за работой, не отрываясь, или убираешь и готовишь без остановки... Теперь у меня практически не бывает таких «однобоких» дней. В моем расписании четко выделено время для трех главных задач:

**СЕБЕ**

**СЕМЬЕ**

**ЛЮДЯМ**



# Как это выглядит на практике

---

Если вы будете разделять все свои дела на день на три категории: для себя, для семьи и для людей, тогда у вас будет не один огромный список, а три коротких. Определив свои главные дела для себя, для семьи и для людей на сегодня и решив, когда какой блок дел начинается и заканчивается, можем действовать! Смотрим в наш план и концентрируемся на том блоке дел, который актуален для нас сейчас. Работаем над ним. А потом переключаемся на следующий.

- 5:00–6:00** **СЕБЕ** (Это время только для меня. Даже если меня ждет куча домашних и рабочих дел, это утреннее время я спокойно использую на подзарядку)
- 6:00–8:00** **СЕМЬЕ** (Проснулись дети. Я откладываю все свои дела и полностью погружаюсь в семью и домашние заботы. Никакого компьютера или Фейсбука на смартфоне. В моем фокусе внимания только дом и семья)
- 8:00–11:00** **ЛЮДЯМ** (Ура, я могу работать! Ухожу в «бункер» и, не отвлекаясь занимаюсь самым главным по работе)
- 11:00–12:00** **СЕБЕ** (Я устала. Поэтому откладываю работу и заряжаю себя. Только так я смогу вернуться снова к работе и быть продуктивной до конца дня)
- 12:00–16:00** **ЛЮДЯМ** (Продолжаю работать. Но уже над более простыми и рутинными задачами, чем с утра)
- 16:00–17:00** **СЕБЕ** (Нужно подготовиться к приходу детей и мужа и чуть-чуть отдохнуть. Меня ждет вечер с семьей!)

**17:00–21:00** **СЕМЬЕ** (Все рабочие дела отключены. Упал железный занавес. Я принадлежу только детям и мужу. Все внимание им и домашним делам).

**21:00–5:00** **СЕБЕ** (Отбой и ночной отдых. Обязательно ложусь не позже 22:00. Это мой главный ресурс сил на грядущий день).

## Видите, что я делаю?..

Я:

Выбираю что-то **ОДНО ГЛАВНОЕ**.

**ФОКУСИРУЮСЬ** на этом главном.

**РАБОТАЮ** над этим главным.

**ПЕРЕКЛЮЧАЮСЬ** на следующее главное.

И так снова и снова по кругу. Все главные сферы жизни попадают в зону моего внимания, и мне легче успеть больше даже за короткий промежуток времени.

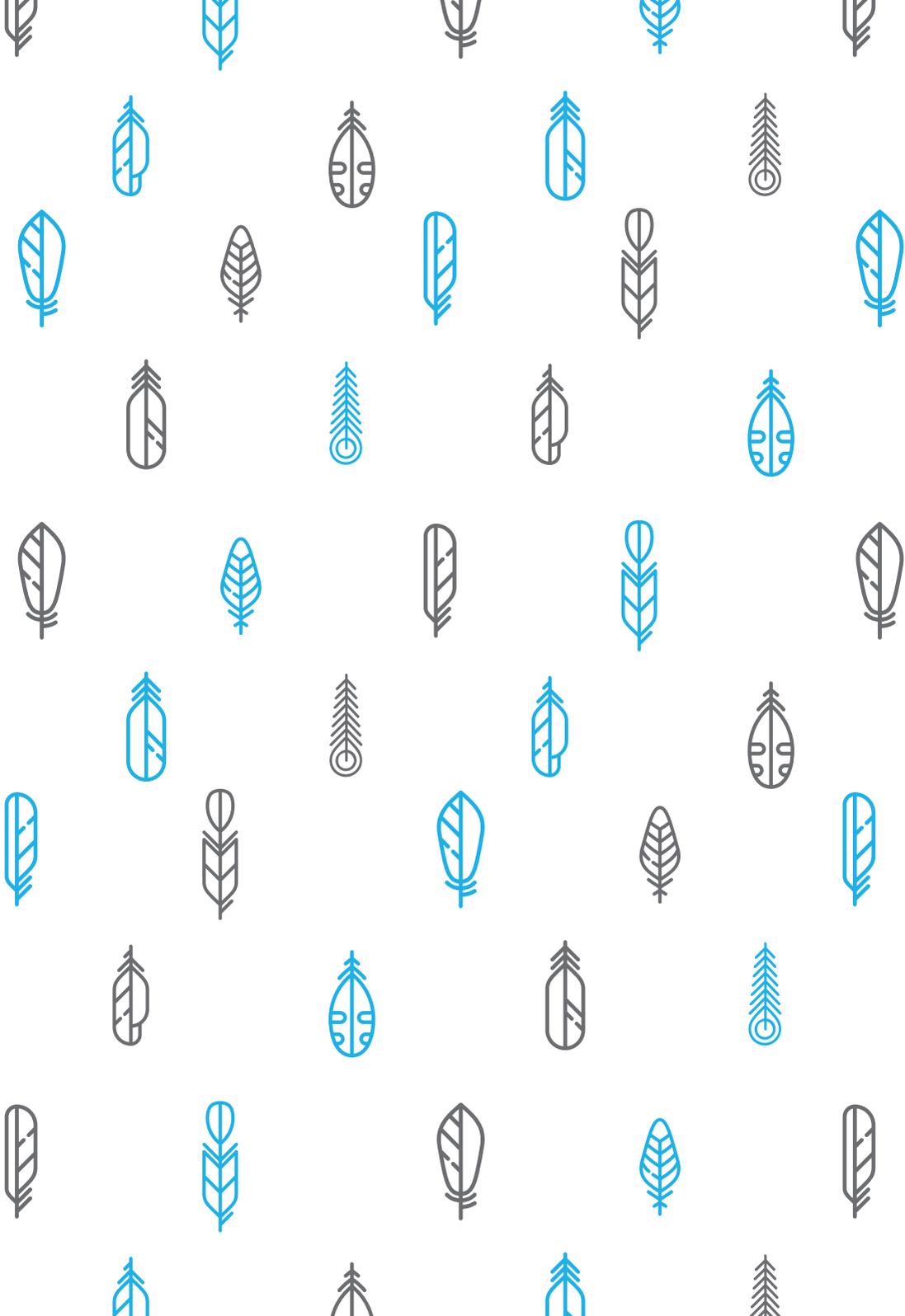
## Оцениваем свою жизнь в трех главных сферах

Для того чтобы начать работу с нашим ежедневником, вам нужно вначале **ОЦЕНИТЬ** вашу жизнь по трем сферам: **СЕБЕ, СЕМЬЕ, ЛЮДЯМ**. Вы должны понять, в каком состоянии находятся самые важные для вас задачи и отношения. Давайте вместе посмотрим, чего сейчас в вашей жизни много, а чего не хватает. Это поможет вам разобраться в том, какие цели могут стать для вас по-настоящему важными и ценными.

Используя колесо баланса на следующем развороте, оцените каждую сферу вашей жизни по десятибалльной шкале. «0» означает, что в этой сфере у вас все очень плохо и совсем не так, как вам бы хотелось все тут видеть. «10» значит, что вы уже достигли своего идеального представления о том, как должна выглядеть эта сфера в вашей жизни. Балансируя между этими крайностями, постарайтесь понять, насколько наполнен каждый сектор в каждой сфере.

Не бойтесь низких оценок. Будьте предельно честны с собой. Оценка просто помогает понять, что происходит в вашей жизни сейчас. Что выпало из вашего внимания, а что сейчас в фокусе. На все есть свои причины. И вам важно их увидеть и осознать. А для этого нужно разобраться в наполненности колеса баланса в вашей жизни.

Приготовьте цветные карандаши и начните заштриховывать сектора начиная с нуля и до уровня наполненности, которая кажется вам соответствующей тому, что происходит в вашей жизни сейчас. Используйте вопросы, расположенные рядом с колесом баланса, если вам сложно оценить выбранный сектор.





## СЕБЕ

### ТЕЛО:

Как у меня со здоровьем?  
Хорошо ли я выгляжу?  
Отдыхаю ли я достаточно?

### СЕРДЦЕ:

Получаю ли я достаточно  
любви от мужа, детей,  
друзей? Хватает ли мне  
общения  
и времени на хобби?

### РАЗУМ:

Расту ли я умственно  
и развиваюсь ли в том,  
что мне интересно?  
Есть ли у меня время читать?

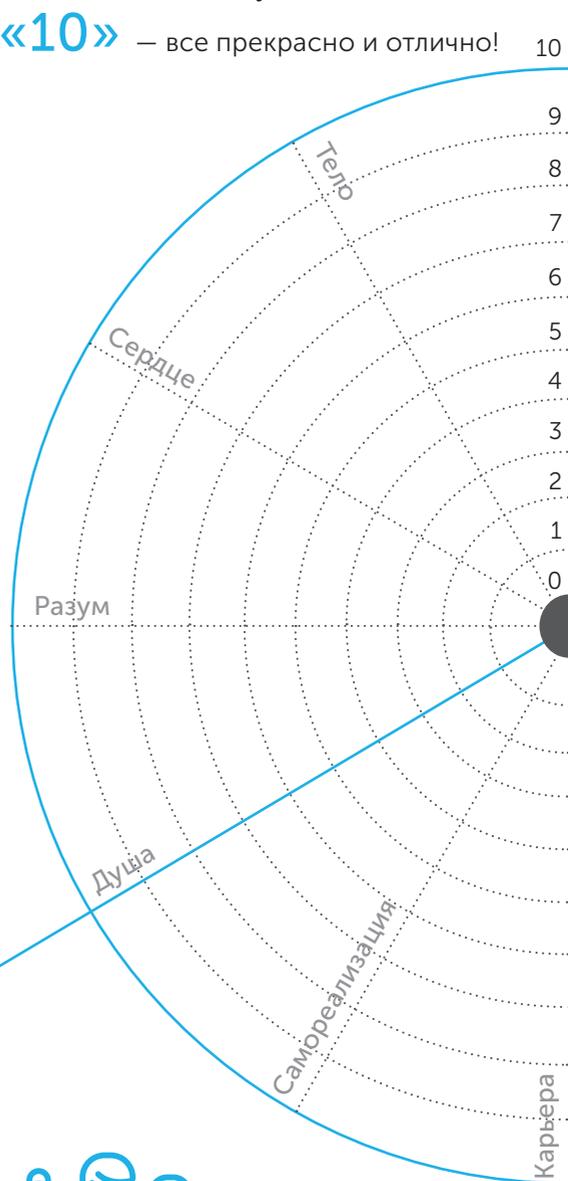
### ДУША:

Есть ли у меня время  
на духовную жизнь  
и традиции?  
Расту ли я духовно?

На сколько, от 0 до 10, я оценю каждую  
из сфер моей жизни?

«0» — совсем пусто и плохо

«10» — все прекрасно и отлично!



## ЛЮДЯМ



# СЕМЬЕ

Насколько хорошо у меня получается заботиться о доме, муже, детях?

Люблю ли я свой дом и свои обязанности жены, мамы, хозяйки?

На каком уровне мои отношения с самыми близкими людьми?

Радует ли меня время, которое я провожу дома?

Получается ли у меня воспитывать детей правильно?

Порядок в доме

Отношения с мужем

Отношения с детьми

Я и родственники

Служение / Помощь

Финансы

Нравится ли мне моя работа?

Реализовываю ли я все мои таланты?

Продвигаюсь ли я по карьерной лестнице?

Хватает ли мне финансов?

Есть ли время на служение и помощь людям?



# Что наполняет, что опустошает

---

Ну как вам ваша жизнь в виде колеса на предыдущей странице? Вы узнали о себе что-то новое?

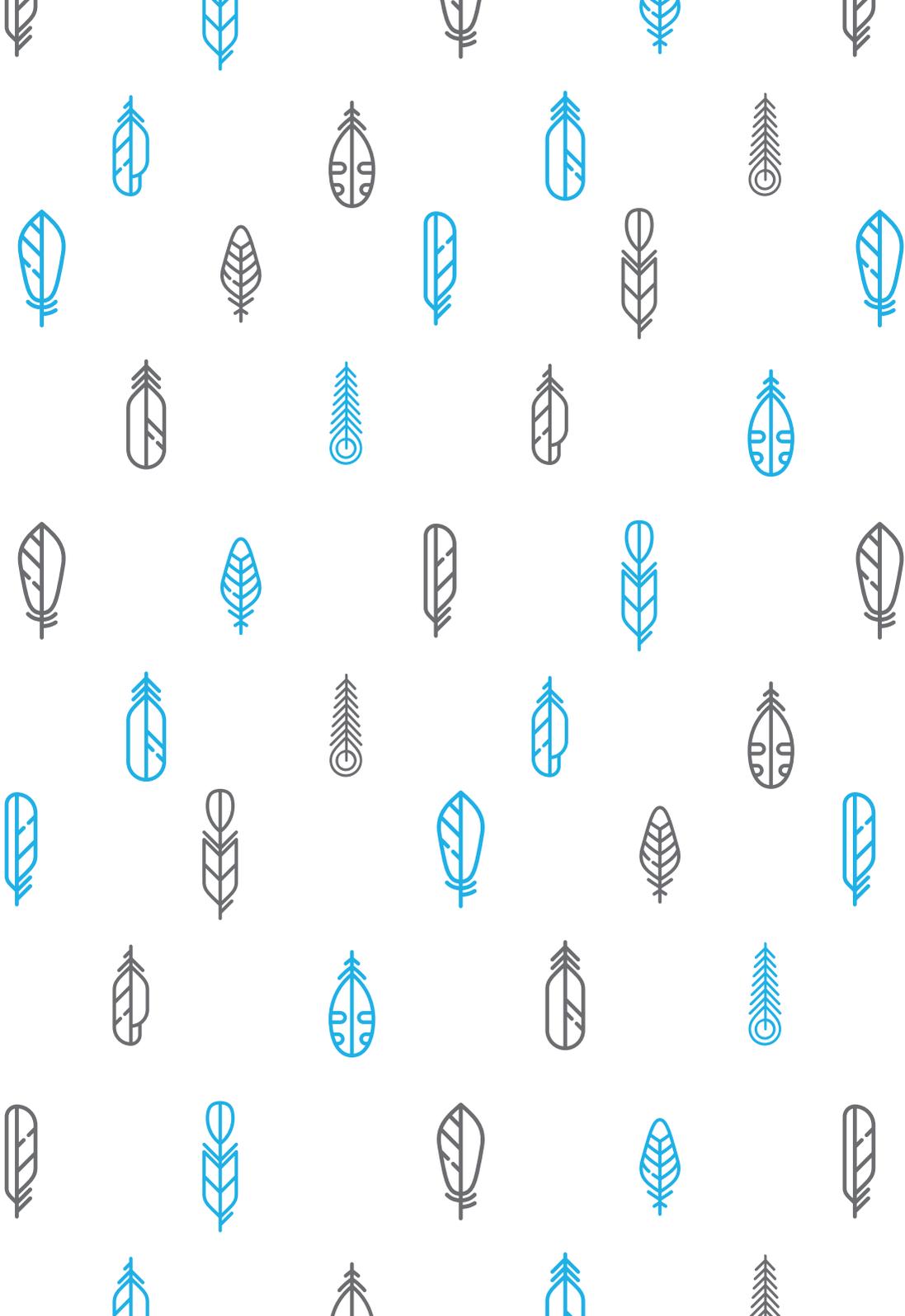
Чтобы понять себя еще лучше, вам нужно задать себе следующие вопросы:

- Что мне нужно, чтобы правильно наполнить свою жизнь?
- Что меня опустошает, а что наполняет?
- Что стоит убрать, а что добавить в мою жизнь, чтобы жить на все 100%?

На следующих трех страницах вы найдете вопросы для каждой из сфер: СЕБЕ, СЕМЬЕ, ЛЮДЯМ.

Посвятите ответам на эти вопросы целый день или даже два. Поразмышляйте на эти темы. Побудьте в этих вопросах. Постарайтесь как можно четче определить, что вас опустошает, а что наполняет в каждой сфере.

Из ответов на эти вопросы родятся самые важные для вас цели. Ваши цели-сокровища, ради которых вы будете корпеть над этим ежедневником следующие три месяца!



# Сфера «СЕБЕ»

забота о себе, отдых, саморазвитие



1. Опишите себя и свою жизнь, когда вы полны энергии в этой сфере.  
Как вы себя чувствуете? Что вы едите? Как проходит ваш день?  
Как вы выглядите? Какие у вас есть привычки? Как вы отдыхаете?

---

---

---

---

---

---

2. Что опустошает вас? Чего вам нужно делать меньше,  
чтобы ваш заряд в этой сфере вырос?

---

---

---

---

---

---

3. Чего вам стоит делать больше из того, что придает вам энергии  
и сил в этой сфере?

---

---

---

---

---

---



# Сфера «СЕМЬЕ»

порядок в доме и отношения с близкими

1. Опишите себя и свою жизнь, когда вы полны энергии в этой сфере.  
Как вы себя чувствуете? Что вы едите? Как проходит ваш день?  
Как вы выглядите? Какие у вас есть привычки? Как вы отдыхаете?

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Что опустошает вас? Чего вам нужно делать меньше,  
чтобы ваш заряд в этой сфере вырос?

---

---

---

---

---

---

---

---

3. Чего вам стоит делать больше из того, что придает вам энергии  
и сил в этой сфере?

---

---

---

---

---

---

---

---

# Сфера «ЛЮДЯМ»

любимое дело, карьера, финансы, служение



1. Опишите себя и свою жизнь, когда вы полны энергии в этой сфере. Чем вы занимаетесь на работе? Как выглядит ваше расписание? Что вы делаете на выходных? Как вы чувствуете себя относительно финансов?

---

---

---

---

2. Что опустошает вас? Чего вам нужно делать меньше, чтобы ваш заряд в этой сфере вырос?

---

---

---

---

3. Чего вам стоит делать больше из того, что придает вам энергии и сил в этой сфере?

---

---

---

---

# Выбираем самое главное

на грядущие 3 месяца

Вы уже выяснили для себя, что вам нужно делать больше, а чего меньше в главных сферах вашей жизни. Просмотрите еще раз ваши ответы на вопросы. А теперь запишите **ОДИН ПУНКТ** (действие, решение) для каждой категории. Выберите именно **ТО**, что больше всего изменит вашу жизнь, если вы сделаете **ЭТО** вашей ежедневной реальностью. Это может быть что-то, что вам нужно делать **БОЛЬШЕ** или делать **МЕНЬШЕ**. И то и другое подходит.

## Цель «ДЛЯ СЕБЯ»



---

---

---

## Цель «ДЛЯ СЕМЬИ»



---

---

---

## Цель «ДЛЯ ЛЮДЕЙ»



---

---

---



# Мои цели на предстоящий месяц

---

На предыдущих страницах вы проанализировали вашу жизнь и выбрали три самые главные и большие цели на грядущие три месяца работы с планером.

Вы, наверное, удивляетесь, почему я попросила вас выбрать всего лишь ОДНУ цель для каждой сферы. Дело в том, что максимальная концентрация на ОДНОЙ ЦЕЛИ поможет вам максимально продвинуться вперед в выбранном направлении. Да, я понимаю, вы многое смогли осмыслить за последние дни и в вашей голове носятся десятки идей том, что нужно изменить или улучшить.

Секрет превращения этих идей в жизненную реальность заключается в том, чтобы не браться за все сразу. Нам нужно действовать постепенно. Шаг за шагом. Максимально фокусируясь на чем-то одном в один период времени.

Помните — мы не можем успеть все! Нам нужно научиться успевать главное. А еще очень важно понимать ЦЕННОСТЬ этого главного. Если я знаю «зачем», я смогу вынести любое «как».

Определяем цели на месяц вперед и их ценности.

Еще чуть-чуть, и я обещаю, мы перейдем к нашему главному листу планирования! А пока... Я хочу, чтобы вы еще раз подумали и записали на следующей странице ваши главные цели для каждой из сфер. А рядом то, почему эта цель для вас ценна. Это поможет вам проверить, насколько правильно вы поставили цели и будете ли вы их достигать. Если есть ценность — вы будете трудиться.

Если ее нет — ничего не получится. Если вам нужны примеры заполнения всех листов из этого ежедневника, вы можете найти их на странице ежедневника в интернете. Адрес вы увидите на задней обложке этого дневника.

# МОИ главные ЦЕЛИ на

---

Что я хочу достигнуть?

Почему это для меня ценно?

---

ДЛЯ СЕБЯ



ДЛЯ СЕМЬИ



ДЛЯ ЛЮДЕЙ





# Ежедневный лист

---

Давайте пройдемся по листу ежедневника, и я дам вам свои рекомендации, как я хочу, чтобы вы организовали ваш день.

## Утренний ритуал

Начнем с утреннего ритуала. Утро — это то, что задает тон всему вашему дню. Это наш успешный взлет! То, когда и как вы начнете ваш день, сделает вас или победителем, или проигравшим.

На нашем листе вы найдете блок для утреннего ритуала, где я уже отметила для вас самые главные утренние рутины.

## Встать вовремя

Это ключевой момент вашего дня. Ваш старт. И стартовать вы должны тогда, когда сами хотите. Тогда, когда вы пообещали себе.

Я уже больше 5-ти лет встаю в 5 утра. И это самое лучшее время для меня, чтобы начать свой день. Вставая раньше своей семьи, я гарантирую себе как минимум час или полтора наедине с собой. И могу без проблем выполнить весь утренний ритуал, который вы видите в этом листе планирования.

Выберите время, в которое вы хотите встать утром, и установите себе будильник. Как только он сработает утром, вам нужно подняться и начинать ваш день. Только тогда вы можете поставить галочку в этом пункте вашего ритуала.

Утро — уникальное время! Особенно если вы занятая мама маленьких детей. Именно поэтому я считаю, что ранние подъемы для мам — это самый

лучший вариант начать день. Если вам интересно больше узнать об этом, прочитайте мою книгу «Вставай рано!». В ней я детально объясняю пользу ранних подъемов, учу, как вставать рано несмотря ни на что, и даю много ценных рекомендаций о разумном режиме дня для мамы. Дневник «Мои крылья» задумывался как логичное продолжение книги «Вставай рано!». Поэтому очень рекомендую вам ее прочитать :)

## Не трогать телефон и компьютер

В идеале я бы вам рекомендовала спать отдельно от вашего смартфона :) Купите себе часы-будильник и оставляйте ваш телефон в ванной или на кухне, когда ложитесь спать, предварительно переведя его в режим «Не беспокоить». Это поможет вам хорошо выспаться и не заглядывать в сеть и почту.

Утро — это ваше время! Очень важно защитить его от вмешательства других людей. Если сразу же после пробуждения вы проверяете почту, мессенджер или лайки в Фейсбуке — ваше утро перестает быть вашим. Вы соглашаетесь на жизни и желания других людей. Думаете не о том, что важно для вас. Не о ваших целях. Не о том, как наполнить себя с утра. А о том, кто что у вас попросил, кто что сказал, о рабочих встречах, мнениях других людей и т.д.

Оставьте ваш ум чистым и спокойным, чтобы прожить это утро с пользой для себя. Не тянитесь к смартфону или компьютеру сразу же после пробуждения. Вы еще успеете сделать это. А вот покой и размеренность утра уже сегодня не повторится.

## Стакан воды

Чистая вода — это так просто и так важно! Чтобы приучить себя пить воду, начинайте свой день со стакана теплой воды. За ночь ваше тело обезвоживается, и очень важно сразу же пополнить запас жидкости в организме. Этот ритуал — залог здоровых почек, сосудов и сердца.

Можете даже держать небольшую бутылочку с водой на прикроватном столике и выпивать ее сразу же после пробуждения. Это еще и поможет вам поскорее проснуться!

## Привести себя в порядок

Так просто и одновременно так сложно быть мамой! Когда твое утро начинается с детей, — очень легко провести полдня в пижаме и так и не почистив

зубы. Если же вы начинаете утро с себя и следуете моим рекомендациям, то вам нужно:

- Умыться и почистить зубы
- Если времени достаточно — принять душ
- Намазать лицо кремом
- Расчесать и собрать волосы
- Переодеться из пижамы в удобную и красивую домашнюю одежду

Приведя себя в порядок, вы будете чувствовать себя увереннее и энергичнее. А значит, больше успеете и порадуете себя и свою семью.

## Зарядка

А как же без нее?! Обязательно сделайте несколько простых упражнений на растяжку и гибкость. Это поможет вам проснуться и ощутить бодрость в себе и ясность в голове! Даже 10–15 минут будет достаточно. Не стремитесь к совершенству. Просто дайте своему телу возможность немного подвигаться и размяться.

Если у вас есть возможность выйти на пробежку или быструю прогулку — сделайте это! Свежесть раннего утра ни с чем не сравнить. Это заряд бодрости и позитива на целый день вперед!

## Запланировать день

Никогда не начинайте ваш день, пока у вас нет списка дел, которые вам нужно сегодня выполнить! Список может быть ЛЮБЫМ! Главное, чтобы он был. И был не в голове, а на бумаге.

На нашем листе, справа, есть большой блок, в котором вы сможете спланировать ваш день по главным сферам. Как его заполнять, я расскажу чуть ниже.

## Чтение и дневник

Когда вы физически подзарядились и приготовили план на день, вдохновите себя! Это ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ часть нашего утреннего ритуала. Чтобы напитать вашу душу и разум, я рекомендую вам каждое утро читать вдохновляющую книгу и писать дневник. Хотя бы по чуть-чуть. 10 минут чтения и 10 минут

письма — это так мало! Но если вы будете делать это ежедневно — вы удивитесь, как много сможете прочитать и написать за месяц.

Чтение и ведение дневника — это то, что легче всего отложить. Особенно если ты занятая мама. Но это именно та привычка, которая может помочь вам ежедневно расти и развиваться. Становитесь мудрее и осознаннее. Это нельзя откладывать! Лишая себя этого времени утреннего вдохновения, вы лишаете себя мотивации, позитива, мудрости. А они так необходимы вам в каждом вашем дне.

Небольшая хитрость: я сейчас каждое утро начинаю с прослушивания аудиокниги. Устаю и сразу же вставляю в уши наушники. Выполняю свой утренний ритуал на автомате и одновременно наполняю свой разум и душу. Это просто, полезно и не занимает много времени. Кстати, под блоком утреннего ритуала вы найдете короткий, но очень важный вопрос, на который я хочу, чтобы вы отвечали письменно каждый день: «Как я могу сделать этот день чудесным?»

Ответ на этот вопрос должен стать частью вашего утреннего ритуала. Очень часто прямо с утра мы уже перегружены неприятными мыслями о том, как много всего сегодня нужно успеть и как у вас мало для этого сил и вдохновения. Или о том, как мало вещей в этой жизни зависит от вас и как сильно другие люди влияют на ваш день. Или вы думаете о сложностях и проблемах, которых у вас полным-полно.

Хватит. Начните лучше утро с мысли о том, КАК ВЫ САМИ можете себе сегодня помочь? Что вы МОЖЕТЕ изменить для себя в этом дне, чтобы он стал не просто легким, а чудесным?

Если вы вернетесь в круг вашего влияния и перестанете напрасно тратить время и силы на переживания, сожаления и страхи, вы удивитесь, как много вы на самом деле можете изменить для себя своими руками.

Так что письменно отвечаете на этот вопрос ежедневно, и вы увидите, как сильно это изменит ваш день к лучшему.

Что вы еще добавите в свой утренний ритуал?

Если вам чего-то не хватает — добавьте свои задачи для утра в блок ритуала. Для этого у вас есть свободные строки. Сделайте ваше утро по-настоящему ВАШИМ!

## Вечерний ритуал

Если вы хотите вовремя встать утром, вам совершенно необходимо вовремя лечь спать вечером! Ваше утро начинается вечером. И если вы

сможете заранее спокойно подготовить ко сну вашу семью и себя, вы начнете день вовремя, отлично выспитесь и без проблем встанете по будильнику утром.

Самая большая проблема вечернего ритуала в том, что мы обычно начинаем его слишком поздно. Или даже вообще не думаем о перечне дел, которые нам нужно успеть сделать до отбоя. Дети никак не засыпают, на кухне гора немытой посуды, вы так и не провели время наедине с мужем и при этом уже валитесь с ног, а на часах почти полночь.

Чтобы избежать всех этих сложностей, вам нужно начинать готовиться ко сну ЗАБЛАГОВРЕМЕННО. А это значит — не меньше чем за 2 часа до того времени, как вы хотите закрыть глаза и опустить голову на подушку.

На нашем листе вы найдете несколько самых важных пунктов вечернего ритуала, вы также сможете добавить туда свои опции. Кстати, вы не обязаны выполнять все это самостоятельно. Делегируйте уборку детям, а укладывание детей — мужу! Ваша цель — не тянуть это все на себе, а проследить за тем, чтобы вовремя начать готовиться ко сну и чтобы все пункты плана были выполнены.

Чтобы точно не пропустить старт вечернего ритуала, установите себе еще один будильник на телефоне. На моем смартфоне такой сигнал срабатывает каждый день в 19:00, и я знаю, что пора начинать заводить мой самолет на посадку :)

Кстати, вам нужен еще один будильник — на ваш отбой! Чтобы точно не пропустили время отхода ко сну и смогли встать утром вовремя. И так у вас будет три будильника:

1. Старт вечернего ритуала
2. Отбой
3. Подъем

Это три самые важные контрольные точки вашего дня. Важнее их в вашем расписании нет ничего. Держитесь за них, и ваш день станет шедевром. Обещаю!

Больше о вечернем ритуале и его вариациях вы можете прочитать в моей книге «Вставай рано!». Вы найдете ее по ссылке: [www.vstavayrano.com](http://www.vstavayrano.com)

## План на день

Составление плана на день — часть вашего утреннего ритуала. Вот как вы можете сделать это с помощью нашего листа:

1. В плане на день обязательно должен быть шаг к достижению одной из ваших целей на месяц.
2. Если у вас есть дела, привязанные ко времени, запишите их в первую очередь. Разместите задачу в той колонке, к которой она относится.
3. Далее внесите в каждую колонку дела, которые пока не привязаны ко времени. Если вы сразу же можете наметить для них время выполнения — сделайте это. Это пока не ясно — просто запишите.
4. Следите за тем, чтобы в каждой колонке было одинаковое количество дел. При этом самых важных дел в каждой категории не должно быть больше трех! Помните, что вам не нужно успевать все. Старайтесь успеть только самое главное для каждой сферы. Не перегружайте ваши планы.
5. Выделите желтым маркером САМОЕ ГЛАВНОЕ ДЕЛО за день (хорошо бы чтобы это оказался шаг по достижению вашей цели-сокровища). Это поможет вам помнить о ваших приоритетах на сегодня.

Если вам нужны примеры заполнения всех листов из этого ежедневника, вы можете найти их на странице ежедневника в интернете. Адрес вы найдете на задней обложке этого дневника.

## Что пишем вечером?

Закончив день, очень важно вспомнить, что хорошее сегодня произошло, и проанализировать удачи и полученный опыт. Это поможет вам стать осознанней и научиться корректировать свою жизнь согласно вашим приоритетам. А еще добавит радости и поможет вам расти!

## Что изменить, чтобы завтра день стал еще лучше?

Этот вопрос поможет вам критично взглянуть на пройденный день и найти возможности для улучшения. Заметьте — вопрос не в том, «что я сегодня сделала неправильно». Суть в том, «что я могу улучшить в своих действиях!» Мы не ругаем себя. Мы помогаем себе осмыслить приобретенный опыт и сделать выводы на завтра.

# Три прекрасные вещи, которые случились сегодня

О... это очень важный вопрос! Если вы хотите добавить в вашу жизнь радости и счастья, вам нужно научиться видеть в своем дне то, за что вы можете поблагодарить Бога, людей, себя.

Благодарность рождает радость, а не наоборот. Часто кажется: вот будет за что благодарить — тогда я смогу порадоваться. Но это неверно. Радость рождается тогда, когда вы начинаете благодарить! Когда вы видите все те небольшие причины быть счастливой и благодарите за них — тогда в вашем сердце рождается радость.

Так что не ждите особого момента, чтобы поблагодарить. Сделайте благодарность вашей привычкой! Тогда в вашу жизнь придет настоящая радость.

В нашем листе есть блок, где вы можете вписать три вещи, за которые вы благодарны. Пишите коротко. Двух-трех слов будет достаточно. Но если вы будете делать это каждый день — вы удивитесь тому, насколько вы на самом деле богаты и как много драгоценностей есть в вашей жизни!

Ежедневный лист нужно заполнять... ежедневно!:) Если вы будете делать это на протяжении трех месяцев (именно на столько рассчитан наш ежедневник), ваш день гарантированно станет шедевром. Вы будете просыпаться по утрам с восторгом и предвкушением и засыпать с удовлетворением и благодарностью.

Ваш самолет будет легко и красиво взлетать и так же грациозно садиться. А дневной полет будет проходить не просто нормально — он будет ЧУДЕСНЫМ!

И знаете что? Даже форс-мажоры не смогут испортить ваш день. Потому что у вас всегда будет достаточно сил и позитива, чтобы перестроить ваши планы и наслаждаться полетом.

А чтобы лучше скорректировать ваш день, каждый месяц вы будете заполнять следующий лист...

Прожив целый месяц с ежедневником, очень важно остановиться и подумать:

1. Проанализировать то, как прошел месяц.
2. Еще раз выбрать и сформулировать главные цели для грядущего месяца.

## Анализ

1. В первую очередь запишите, как вы успели продвинуться к вашим целям по каждой сфере. Что самое главное вы смогли сделать за этот месяц для себя, для семьи, для людей?
2. Отметьте то, что у вас получалось хорошо. Эти вещи нужно запомнить и продолжать усиливать их в вашей жизни. Осознайте, что у вас получалось хорошо. Зафиксируйте на бумаге и в памяти. И старайтесь практиковать это как можно чаще и в дальнейшем.
3. Поставьте список того, что вам еще нужно улучшить в своей жизни. Разберитесь, в чем состоит ваша зона развития. К чему вы бы хотели стремиться в следующем месяце?

Как видите, анализируя пройденный месяц, мы задаем себе позитивные вопросы. Это помогает нам не ругать себя за промахи и не жаловаться на жизнь. А вместе этого искать возможности, чтобы стать лучше и исправить промахи. А еще благодаря всем этим вопросам вы сможете увидеть, КАК МНОГО мы смогли добиться за это время!

Замечать и праздновать свой прогресс очень важно! Это помогает сохранять мотивацию и вдохновение для дальнейших усилий. Так что не бойтесь себя хвалить. Это вам поможет идти дальше и не сдаваться!

## Планы

Оглянувшись назад, посмотрите затем вперед! Опираясь на первые листы этого ежедневника, где вы работали с главными сферами своей жизни, запишите планы на следующий месяц.

Определите, какие главные задачи вы ставите перед собой в каждой сфере: для себя, для семьи, для людей. А рядом с каждой целью запишите ее ценность. Это поможет вам подогреть свою мотивацию и зарядиться силами. Когда ты понимаешь ценность своей цели, тебе легче продвигаться вперед и делать шаги к тому, что ты запланировала.

С другой стороны - если цель и звучит красиво и выглядит правильно, но для тебя самой она не важно и не ценна — ты не будешь над ней работать! Не-а... себя не обманешь. Зачем тратить время и силы на то, что не важно по настоящему. Твой мозг знает это. И будет саботировать твоё продвижение вперед. Так что - выбери то, что на самом деле ценно для тебя! Тогда ты гарантированно будешь достигать этой цели. Если вам нужны примеры заполнения всех латов из этого ежедневника вы можете найти их на странице ежедневника в интернете. Адресс вы найдете на задней обложке этого дневника.

### УТРЕННИЙ РИТУАЛ:

- Встать вовремя
- Не трогать телефон и компьютер
- стакан воды
- Привести себя в порядок
- зарядка
- Запланировать день
- Чтение и дневник
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### ВЕЧЕРНИЙ РИТУАЛ:

- Старт ВР за 2 часа до сна
- Убрать на кухне
- Одежда на завтра
- Вечерний туалет детей
- Уложить детей
- Время с мужем
- Мой вечерний туалет
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- Отключить телефон
- Лечь спать вовремя

### УТРО: Как я могу сделать этот день чудесным?

1.

2.

3.

### ВЕЧЕР: Что изменить, чтобы завтра день стал еще лучше?

.....

.....

.....

