

Света Гончарова

**ВСТАВАЙ РАНО!
Марафон ранних
подъемов для мам**

Киев



2018

УДК 613.79:159.963.2-055.26](02.062)

Г65

Гончарова, Света

Г65 ВСТАВАЙ РАНО! Марафон ранних подъемов для мам/
Света Гончарова — К. : «Агентство «ИPIO», 2018. — 176 с. : ил.

ISBN 978-617-7453-47-4

Эта книга-марафон поможет уставшим и перегруженным мамам избавиться от хронического недосыпания, найти наконец время для себя любимой и научиться все успевать не только по утрам, но и по жизни.

Если вы вечером не можете заснуть, а утром не можете проснуться; если злоупотребляете кофеином, чтобы почувствовать себя бодрее; если у вас нет времени побыть наедине с собой и если вы вечно опаздываете по утрам — эта книга станет для вас спасательным кругом!

Всего за 30 дней под руководством Светы Гончаровой вы превратитесь в раннюю пташку. Начнете вставать рано, наладите свой сон и режим дня и научитесь успевать с детьми больше.

В 2012 году Света решила попробовать вставать в 5 утра, чтобы успевать заботиться о себе, о семье и работать. Именно благодаря ранним подъемам сегодня она известный эксперт по семейному тайм-менеджменту, автор книг-бестселлеров для мам, счастливая жена, мама двух активных мальчиков. Вставая рано, она наладила свой сон, избавилась от бессонницы, начала вести здоровый образ жизни и нашла баланс между семьей и работой.

Света Гончарова организовала самый популярный в рунете марафон для мам, которые хотят стать ранними пташками. На сегодняшний день по методике Светы уже обучилось более 32 000 женщин. Больше половины из них практикуют ранние подъемы и по сей день.

В этой книге вы найдете пошаговый план, который поможет вам научиться вставать рано, чувствовать себя лучше и успевать больше!

УДК 613.79:159.963.2-055.26](02.062)

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 978-617-7453-47-4

© Света Гончарова

© Издательство «Агентство «ИPIO»

Оглавление

ВСТУПЛЕНИЕ

Зачем маме вставать рано?	8
Как и зачем я научилась вставать рано?	10
ЧЕГО ожидать от книги и КАК по ней учиться?	25
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ на сегодня	28
ЗАДАНИЯ для «продвинутых» и фанатиков	30

Глава № 1

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ. ЗАЛИВАЕМ ФУНДАМЕНТ	33
ДЕНЬ # 1. Создаем мотивацию	36
ДЕНЬ # 2. Мои цели, и почему они важны	38
ДЕНЬ # 3. Моя прекрасная жизнь	39
ДЕНЬ # 4. Утренний ритуал	41
ДЕНЬ # 5. Вечерний ритуал	54
ДЕНЬ # 6. Готовим семью к нашим ранним подъемам	61
ДЕНЬ # 7. Как заручиться поддержкой детей?	67
Сводка	71

Глава № 2

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ. РАБОТАЕМ С СОБОЙ	75
ДЕНЬ # 1. Поддерживаем мотивацию	77
ДЕНЬ # 2. Находим партнера-контролера	80
ДЕНЬ # 3. Наш вечерний ритуал	81
ДЕНЬ # 4. Вода и травяной чай	83
ДЕНЬ # 5. Наше утро — зарядка	87
ДЕНЬ # 6. Мое утреннее вдохновение	88
ДЕНЬ # 7. Наше утро — дом и утреннее волшебство	90
Сводка	92

Глава № 3

ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ. ВЫСТРАИВАЕМ РЕЖИМ	97
ДЕНЬ # 1. Приручаем ежейков	99
ДЕНЬ # 2. Сон ночью — как спать и высыпаться	102
ДЕНЬ # 3. Как спать там, где вам мешают	106
ДЕНЬ # 4. Звонит будильник — сразу встаем	114
ДЕНЬ # 5. Питание требует нашего внимания	118

ДЕНЬ # 6. Тихий час для детей	121
ДЕНЬ # 7. Как дожить до вечера — «микросон»	123
Сводка	125

Глава № 4

ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ. ЗАКРЕПЛЯЕМ ПРИВЫЧКУ И ОТВЕЧАЕМ НА

ВОЗРАЖЕНИЯ	130
ДЕНЬ # 1. Что делать с сильной усталостью?	132
ДЕНЬ # 2. Что делать с недовольными родственниками?	135
ДЕНЬ # 3. Какую жизнь вы выбираете?	137
ДЕНЬ # 4. Что если дети тоже встали рано?	139
ДЕНЬ # 5. Составляем план-минимум для утра с форс-мажором	141
ДЕНЬ # 6. Что с выходными, отпусками и зимой?	143
ДЕНЬ # 7. Ритуал восстановления после бессонной ночи	145
Сводка	147

Глава № 5

А ЧТО ДАЛЬШЕ?	151
Продолжаем вставать рано	152
Когда станет совсем легко вставать рано?	153
ЗОЖ — основа для ранних подъемов	154
Как научить семью вставать рано?	156
Не сдавайтесь!	159
Порядок во всех сферах жизни	160

Мои контакты в социальных сетях:	162
---	-----



*Посвящается всем женщинам, которые
мечтают получить от жизни больше,
чтобы больше радоваться жизни
и больше отдать своим семьям,
людям, Богу.*

ВСТУПЛЕНИЕ

Зачем маме вставать рано?



«Вставать рано? Мне, маме маленьких детей?! И ЭТО мне должно помочь?! ЧТО?» Эти фразы, скорее всего, крутятся у вас в голове, если вы держите в руках эту книгу. **«Я и так без сил от недосыпания! Я и так рано встаю из-за детей.**

А вы мне хотите сказать, что для полного счастья мне нужно вставать еще раньше?!» Простите, если название этой книги вызывает у вас недоумение. Но именно это я и хочу сказать! Если вы мама, если вы измучены недосыпанием, если вы постоянно спешите и все равно мало успеваете, если у вас совершенно нет времени на себя, если вы чувствуете себя плохо, если у вас нет ни на что сил и желания... то да! **Решение научиться вставать рано (раньше своей семьи) может в корне изменить вашу жизнь к лучшему!** Мало того, ваша семья изменится тоже.

Я говорю так уверенно, потому что я тоже мама и я УЖЕ проверила это утверждение на себе. Для меня ранние подъемы стали первой ступенькой к новой наполненной силами, здоровьем, мотивацией и вдохновением жизни. Давайте я коротко расскажу свою историю, а вы потом решите, насколько мой путь может подойти вам и стоит ли вообще читать эту книгу. Идет? :)

“

*Жизнь начинается
каждое утро.*

Джоэл Олстин

”

“

*Счастье — это когда не только просыпаешься по утрам,
но и высыпaeшьcя.*

Из интернета

”

Как и зачем я научилась вставать рано?

В 2010 году я была мамой грудного младенца и трехлетки. Я ничего не успевала. Моя жизнь разваливалась на части: в доме царил беспорядок, дети отнимали все мои силы, с мужем отношения были хуже некуда. Я понимала, что сама не справляюсь и ждала помощи извне. «Муж целыми днями на работе! Маме до меня нет дела. Квартира у нас слишком маленькая. Дети слишком требовательные. Денег постоянно не хватает!..» Как вы, наверное, догадываетесь, мои жалобы на жизнь и требования к близким только ухудшали ситуацию. **Я погружалась в хаос, бессилье и депрессию все ниже и ниже. Пока не достигла дна...** Для меня это оказалось неожиданно хорошей новостью! Именно от этого дна я смогла оттолкнуться и начать свой путь вверх. К порядку, любви, покою и организованности.

До беременности я спала на животе! Во время беременности — на боку! После рождения ребенка могу спать даже стоя!

Осознав, что никто не придет меня спасать и не будет вытаскивать сетями со дна, я решила помочь себе сама. (Наконец-то!) Наткнувшись на систему Флайледи, я захотела попробовать сама шаг за шагом менять свою жизнь, дом, семью к лучшему. Я больше не надеялась на мужа или маму. **А просто меняла то, что в моих силах изменить в настоящий момент.** Углубившись в семейный тайм-менеджмент и самоорганизацию, я смогла не только оторваться ото дна и всплыть на поверхность. Я смогла взлететь! Поднялась над поверхностью моря и взмыла в небо :)

Но взлетала я уже не одна, со мною парили мамы, с которыми я делилась своим опытом организованной жизни в проекте «Флай-мама»: www.flymama.info Всего за год **я смогла организовать себя и жизнь своей семьи настолько хорошо, что мне захотелось поделиться своими достижениями с другими,** такими же мамами, погруженными в пучину хаоса. Эта идея сработала настолько

хорошо, что к 2012 году у меня уже был многообещающий онлайн-проект для мам. Я с удовольствием обучала женщин семейному тайм-менеджменту и зарабатывала на этом деньги.

Все было в общем прекрасно: моя организованная жизнь, дом в порядке, счастливые дети, довольный муж, любимая работа. Чего еще желать?! Но желать мне как раз было чего. **Я очень хотела где-то найти 25-й час в сутках**, чтобы успешно совладать со всеми сферами моей занятой жизни.

Никакой депрессии. Никакой спешки. Никакого хаоса. Четкие цели. Море мотивации. Сотни идей. **Но катастрофически не хватает ресурсов для всего этого!!!** Нет достаточно времени и нет сил. Я чувствовала, что выдыхаюсь, хотя вроде бы делала все правильно...

Я опять не высыпалась, меня раздражали дети, времени на работу катастрофически не хватало. Среди дня я чувствовала себя разбитой и уставшей. Вылезла масса проблем со здоровьем. Но я уже была «подкованной» в жизненных проблемах и потому понимала, что я сама должна что-то изменить в своей жизни, чтобы создать для себя ресурс. Ресурс для семьи, работы и просто для своего счастья и удовлетворения.

“

Как лечь в 4 часа утра и быстренько проснуться в 6? Об этом читайте в моей книге: «НИКАК».

Из интернета

”

Я снова начала искать. Искать женщин и мужчин, которые смогли справиться с проблемами, преследовавшими меня на тот момент. Людей, которые добились успеха в семье и в работе и при этом могли похвастаться здоровьем и энергией. Как же я удивилась, **когда обнаружила, что ВСЕ люди, достигшие успехов в семье и профессии, служившие для меня примером, вставали рано.** А конкретнее — ОЧЕНЬ РАНО! С 4 до 6 утра. Мой же день на тот момент начинался не раньше половины восьмого, и то с трудом.

Не скажу, что я приняла эту новость с воодушевлением. Сон ночью и утренний подъем были моей большой темой. И перспектива добровольно урезать свои права в общении с постелькой меня не радовала. Но я уже убедилась в том, что самый эффективный путь к успеху — это следовать за теми, кто уже его достиг. ОК, подумала я. Если для того чтобы успевать быть женой, мамой, хозяйкой и тренером одновременно, мне нужно вставать рано — я согласна! **Если это принесет мне вождеденный 25-й час в сутки и силы на него, я буду вставать рано!** Совсем, как в кино: «Вижу цель, верю в себя, не замечаю препятствий!»

Почитав книги Стивена Павлины, Ицхака Пинтосевича и Марлы Силли, я вдохновилась идеей о том, что если спать в «правильные часы», то можно спать меньше и при этом чувствовать себя прекрасно.

Довольная, я потирала ручки: вот он, мой дополнительный час для работы, учебы и заботы о себе. Все, буду учиться вставать рано!

Подумала — сделала! Как-то холодным октябрьским вечером я просто уложила себя в постель в «детское время» — как только мои дети уснули, и завела будильник на пять утра. Время я выбрала не случайно. Мои сыновья обычно посыпались где-то после семи. И я подумала, что иметь два часа для себя до их пробуждения было бы совсем не плохо. Впервые в жизни, ложась спать, **я с восторгом ожидала грядущее утро, и это был не день моего рождения, отъезда в отпуск или моей свадьбы :) Я просто ждала утра.**

“

К тому моменту, когда все остальные только приступают к завтраку, самые успешные люди уже успевают заработать победные очки в своем движении к выбранному ими образу жизни.

Лора Вандеркам

”

И пошло-поехало... Сначала я купалась в восторге и торжествовала! Я крута! Я встаю рано! У меня получается!!! Сам факт того, что я могу в 5:00 оставить теплую постель и добраться до кухни, придавал

мне сил и веры в себя. И правда, я сразу же ощутила все прелести того, что у меня появились два часа до пробуждения моей семьи!

Я наконец нашла время, чтобы спокойно читать вдохновляющие книги, молиться, писать дневник, делать зарядку и даже работать, если нужно. **Теперь каждое утро я встречала мою семью, наполненная энергией и вдохновением.** К тому же я неожиданно заметила, что спать по ночам я стала лучше! Практически сразу исчезли проблемы с вечерним засыпанием и бессонницей. (А как же могло быть по-другому, если я вставала в пять утра и целый день не позволяла себе даже присесть?!)

Но прошло несколько недель, и на меня начала наваливаться усталость. Утром было все ОК, но к полудню я уже чувствовала себя выжатой, как лимон. А к семи вечера хотелось заснуть даже стоя. Мне повезло, что уже тогда, я на все сто оценила незаменимость моих ранних утренних часов. **Бросить все и вернуться к старому режиму для меня было не вариантом.** Я хотела вставать рано! Я страстно желала иметь эти два (а иногда даже три) часа в своем распоряжении. Я снова стала рыться в интернете, пытаюсь выяснить, что же такое делают эти ранние пташки, чтобы без проблем вставать рано утром и чувствовать себя хорошо днем и вечером.

Ответ нашелся быстро. И он был не один. Оказалось, что люди успешно и долго встававшие рано, **кроме подъема в пять утра делали еще вот что:**

- вовремя ложились спать;
- ежедневно бегали и делали упражнения;
- пили много чистой воды;
- правильно питались;
- не наедались на ночь.

“

Пойду посплю. Так от меня вреда меньше.

Из интернета

”

Да, все не так просто... Опять напряг! Снова нужны дополнительные усилия. Но... так как из песни о раннем утре бег не выкинешь, я стала бегать. **Бегать. Пить воду. Правильно питаться...** и т. д. и т. п. Все эти новые умения приходили в мою жизнь постепенно. Но, что приятно, сразу же давали позитивный результат!

Я не перестала вставать рано. Я продержалась. Месяц. Два. Три. Пять. И после этого поняла, что **теперь нормально жить могу, только встав рано и посвятив первые часы дня себе и своим главным вещам.**

Через полгода моих ранних подъемов я превратилась в маму-энерджайзера и рассказывала об этой практике на всех своих тренингах для мам. Я вдохновляла их попробовать этот простой и эффективный способ улучшить свою жизнь.

Судите сами, могла ли я молчать о том, что **благодаря ранним подъемам я:**

- начала замечательно высыпаться;
- получила ресурс для создания бодрости и вдохновения для каждого нового дня;
- укрепила свое здоровье и стала лучше выглядеть;
- занялась своим духовным и эмоционально развитием;
- получила дополнительное время для работы и творчества;
- стала успевать больше за день;
- избавилась от утренней спешки;
- стала экспертом в своем деле;
- начала больше зарабатывать.

И это далеко не полный список!..

Многие мамы на Флаймаме, вдохновленные моим примером, тоже попробовали вставать рано. И тоже получили головокружительные результаты! **Эффект для мам от ранних подъемов был настолько мощный, что я решила срочно создавать обучающий проект на эту тему.** Так, осенью 2013 года появился марафон «Вставай рано!» К моменту написания книги мы проводим уже шестой поток этого марафона. А в общем его успешно прошло уже более 32 000 женщин. Большинство из них остаются ранними пташками и по сей день :)

Как видите, у меня есть **ВЕСКИЕ** причины утверждать, что ранние подъемы могут помочь вам, дорогая читательница, изменить жизнь к лучшему! **Здоровый сон, бодрость и энергия, время для саморазвития, спокойствие и хорошее настроение — все тут.** Они ждут вас утром, в эти ранние часы :)

Сразу скажу, что ранние подъемы подходят не всем. По моей статистике, только около 80% мам могут успешно применить эту практику в своей жизни. Не всем это нужно. Не для всех это работает. **А что если вы как раз входите в эти 80%?!**

Кстати, не все успешные люди встают рано. Но большинство все-таки это делают. А главное, встают рано те люди, которым лично я хочу подражать и успех которых я хочу наследовать. Нужны ли **ИМЕННО ВАМ** ранние подъемы — вы решите сами. Но **чтобы принять решение, вам все-таки стоит попробовать, правда?** Чтобы было с чем сравнить :) Попытка не пытка. Даже если нужно встать в 5 утра, поверьте :)))

И знаете... В ранних подъемах главное даже не время, когда вы встаете с кровати. Главное то, что эта практика может полностью преобразовать вашу жизнь. Она поможет вам организовать не только ваше утро, но и весь день. **Вы научитесь больше успевать за меньшее время. Сможете укрепить ваше здоровье и сформировать позитивное отношение к жизни.** Кроме того, вы улучшите отношения с близкими. А главное — вы наконец-то получите

это ни с чем не сравнимое время наедине с собой! В тишине, покое, размышлениях.

Вы заслуживаете этого! Вы достойны иметь эти несколько утренних часов, чтобы заботиться о себе и наполнять свой источник сил. Вы — мама. От вас слишком многое зависит — и вы не можете продолжать относиться к себе с пренебрежением!

Невозможно все время только отдавать и надеяться на то, что ваши ресурсы бесконечны. Вы не вечны, а ваши силы не бездонны. **Если вы хотите отдавать другим, вам надо прежде наполнить себя.** И сделать это разумнее всего перед тем, как суета дня вступит в свои права и лавина семейных и рабочих дел обрушится на вас. Вам нужно быть готовой. Вам нужно быть наполненной. Вам нужно быть сильной. Вам нужно быть мудрой. Любящей. Позитивной. Доброй. Вам все это нужно. И я вам уже намекнула, как все это можно обрести :)

Ох, да! Чуть не забыла о самом главном...

Рассветы :)

Когда вы в последний раз видели рассвет? Когда в последний раз слышали утреннее пенье птиц, приветствующих солнце? Помните ли вы утреннюю росу на траве? И знаком ли вам запах воздуха по утрам? Конечно все это не главное.

“

Нас не учили любить себя. С самого раннего детства нам твердили, что отдавать — это единственный достойный образ действий. Есть разница между эгоизмом и любовью к себе. Если вы отдадите весь пирог, то даже не узнаете, какой он на вкус. Оставьте немного для себя, чтобы время от времени печь такой же. Любовь к себе позволит вам больше любить других.

Марла Силли

”