

УДК 379.8
ББК 77.056
С59

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

Соковых, Ирина.

C59 Твоя новая жизнь за 6 месяцев. Волшебный пендель от Счастливой хозяйки / Ирина Соковых. — Москва : Издательство АСТ, 2017. — 256 с. — (#Счастливая хозяйка). ISBN 978-5-17-105139-6

Когда ощущаешь себя белкой, которая целый день крутит колесо, а вечером падает от усталости...

Когда приходится выбирать между карьерой, семьей и собой, любимой...

Когда понимаешь, что с каждым днем в твоей жизни все меньше радости, а на работу ходишь только потому, что НАДО...

Когда ты забыла, когда в последний раз читала хорошую книгу или устраивала мужу романтический ужин...

Когда реально не хватает времени ни на что и список срочных дел с каждым днем становится все длиннее...

Надо остановиться, глубоко вдохнуть — и решить раз и навсегда изменить свою жизнь! Для этого понадобится сила воли, желание ... и эта книга.

В своей новой книге Ирина Соковых делится полезными лайфхаками, дает ценные советы, подкрепленные собственным опытом, заряжает 100-процентными мотивашками.

Волшебный пендель от Счастливой хозяйки поможет тебе стать на шесть месяцев ближе к своей **НОВОЙ СЧАСТЛИВОЙ** жизни!

12+

Издание для досуга

Ирина Соковых

**ТВОЯ НОВАЯ ЖИЗНЬ ЗА 6 МЕСЯЦЕВ.
Волшебный пендель от Счастливой хозяйки**

Подписано в печать 17.07.2017. Формат 60×90/16. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 16,00. Тираж экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93,
том 2–953000, книги, брошюры.

ООО «Издательство АСТ»

129085, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 1, комн. 39

Макет подготовлен редакцией



ISBN 978-5-17-105139-6

© Соковых И., 2017
© ООО «Издательство АСТ», 2017

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	7
А действительно ли необходимо успеть ВСЁ?	9
Неорганизованность	11
Зона комфорта и расстановка приоритетов	14
Лень. Ее причины, последствия и способы борьбы	17
Мотиваторы	19
Переключение внимания	19
Сначала поощрение, потом работа	20
Воспитание силы воли	20
Жизнь так коротка	21
Кто, если не я	22
Придумать что-то еще более сложное	23
Все подготовить	23
Дедлайн	24
Превратить все в игру	24
Тайм-менеджмент и порядок в доме	25
Тайм-менеджмент и материнство	29
Волшебная система наведения порядка	33
Тайм-менеджмент и минимализм	35

Тайм-менеджмент и деньги	43
Колесо сфер жизни	48
Колесо приоритетов	62
Мыслить не сутками, а месяцами	70
Планирование на полгода	70
Ежедневник	73
Основные правила записи в ежедневник	77
Что не нужно делать с ежедневником	82
Несколько ценных лайфхаков для работы с ежедневником	83
Нужен ли ежедневник домохозяйке?	88
Заметки в телефоне	90
Мультизадачность: за и против.	92
Потребность в деятельности и сканнерство	96
Важность режима дня	100
Если вы работаете	102
Немного о готовке	105
Если вы не работаете	110
Работа на дому	117
Работа на дому VS работа в офисе	122
Распорядок дня	124
Что делать утром	124
Зачем домохозяйке вставать рано?	130
А может, вы «сова»?	131
Что делать днем?	132
Что делать вечером	135

Глава для перфекционистов (программа минимум и максимум для домохозяек и работающих)	138
Программы максимум и минимум	142
Что делать, пока варится суп	144
Что делать в очереди или пока ждете ребенка из секции	147
Что делать в дороге	148
Что делать на отдыхе	148
Утренние пробежки	148
Чтение	149
Новое	150
Кухня	150
Языки	150
Что делать в магазинах	152
План самосовершенствования	153
Сферы жизни	154
Планирование	154
Порядок в доме	154
Обучение	155
Ребенок	156
Творчество	157
Спорт	157
Саморазвитие	157
Работа	158
Приоритеты	159
Я – женщина	159
Я – жена	161
Я – мама	163
Я – дочь	164

Я – блогер, писатель	164
Я – хозяйка	164
Я – подруга	166
Упражнение «Список 100»	170
Запись текущих дел	182
Составление большого плана на первый месяц полугодия	184
План красоты	187
План порядка	192
План обучения и воспитания детей	196
Воспитание	196
Обучение	200
План самообразования	206
План работы	216
Сводим все в единую таблицу	222
День, в который вы все успеваете	224
План на день	228
План избавления от зависимостей (несчастливая любовь, вредные привычки, соцсети)	231
Несчастливая любовь	231
Социальные сети	234
Тайм-менеджмент. Советы мужчины	237
Послесловие	256

ПРЕДИСЛОВИЕ

Здравствуйте, дорогие читательницы! Книга, которую вы держите в руках, необычна. Она создавалась не один месяц, и даже не один год. Все, что вы сейчас прочтете, – мой многолетний опыт совершенствования систем управления временем, которые по-научному называются тайм-менеджмент.

За последние пять лет своей жизни я пришла к собственному пониманию тайм-менеджмента для женщин. И надо сказать, моя система не похожа на то, что нам обычно советуют специалисты по управлению временем.

Женщинам необходимо огромное количество сил и энергии, чтобы гармонично развиваться, поддерживать баланс и равновесие в семье и собственной жизни. Внимания требуют дети, муж, родители, подруги, а еще есть домашние обязанности и работа. И на все нужно найти время.

Приходится учиться виртуозно совмещать все сферы жизни так, чтобы никому даже в голову не пришло, что эта виртуозность – результат грамотной системы планирования. Почему? Да потому, что многие женщины слышат от своих мужчин что-то вроде: «твое место на кухне». И как бы это ни было ужасно, представительницы прекрасного пола соглашаются с этим и покорно «идут на кухню», полностью забывая о себе за просмотром

сериалов и поиском новых кулинарных рецептов. Многие сводят жизнь к домашнему времяпрепровождению, заботам о муже и детях, совершенно отказываясь о потребности каждого человека развиваться и искать свое место в жизни.

Сегодня пришла пора все изменить!

В этой книге вы найдете практические рекомендации, как все успеть не только в делах домашних, но и в других сферах жизни, которые, я уверена, у вас очень разнообразны. Возможно, вы сейчас настроены скептически и думаете: «У меня и так все в порядке», но не стоит забрасывать чтение. Рассматривайте это как шанс попробовать что-то новое, то, на что вы даже не рассчитывали и что однозначно сделает вашу жизнь насыщенной и проще.

Я постаралась собрать свои знания о планировании в одной книге и очень надеюсь, что они помогут обрести вам счастье. Это комбинация уже известных методик и моего личного опыта, который со временем отсеивал все ненужное и оставлял только то, что действительно работает.

Я предлагаю заняться самосовершенствованием в самом широком понимании этого слова. Ведь для каждого человека оно включает в себя разные аспекты, зависящие от целей, приоритетов, образа жизни и окружения. Задумайтесь, что же значит самосовершенствование для вас? А я на своем примере покажу, как работает система полугодового планирования, а также расскажу, как составлять индивидуальный план развития, который учитывал бы и ваши потребности, и возможности.

Однако если вы считаете, что саморазвитие — это бесполезная трата вашего драгоценного времени (лучше окна помыть или паркет до блеска натереть), тогда вряд ли я смогу вам помочь, ведь без мотивации не сработает даже самый хороший план. Но если вы уже давно задумываетесь над тем, чтобы что-то изменить в своей жизни, то книга поможет сделать первый шаг к осуществлению вашей мечты! Я докажу, что времени и возможностей у вас гораздо больше, чем кажется, а жизнь способна подарить все, о чем раньше вы только мечтали.

Важно!

Моя книга предназначена в большей степени для натур творческих и мечтательных, но кое-что пригодится и прагматичным умам современных женщин. Все методики можно и нужно подгонять под свои потребности и образ жизни, так как слепое следование правилам не принесет пользы, а только подтвердит теорию о том, что «все успеть невозможно».

Кстати, это отчасти правда, поэтому предлагаю задуматься:

А действительно ли необходимо успеть ВСЁ?

Вероятно, большинство мечтаний вообще можно отбросить и сконцентрировать усилия на главном, ведь зачастую желания нам навязывает окружение: модно иметь

дорогую машину или квартиру в центре, престижно купить телефон последней модели и наполнять дом всевозможной техникой, призванной облегчить наше существование. Женщинам бывает сложно разобраться с тем, что действительно стоит потраченных усилий, а без чего живет вполне комфортно, ведь все на первый взгляд кажется таким важным!

Но не беда, я помогу определиться с приоритетами и действиями, способными приблизить вас к мечте! Поэтому скорее начнем.

НЕОРГАНИЗОВАННОСТЬ

Почему мы ничего не делаем, **а если делаем, то не то, что нужно?**

Вообразите, сколько времени в течение жизни мы тратим на домашние дела, сон и просмотр вечерних телешоу? А на Интернет? Мужчины проводят в Интернете в среднем 19 часов в неделю, а женщины – 14. При этом поиском действительно полезной или образовательной информации занимаются единицы.

В напряженном графике современной жизни виртуальное общение и телевизор стали доступным и легким способом «отдыха». Но получаем ли мы желанный эффект, отвлекаясь от собственных проблем на проблемы из телека и Интернета, или загружаемся еще больше, переживая за неизвестных людей и пытаясь в голове, «теоретически», прожить их истории? Нет, нам не только не удается отдохнуть, но и сознание оказывается забито всяким мусором.

Обратите внимание, сколько времени вы проводите в соцсетях и за просмотром сериалов. Вы готовы и дальше тратить на это жизнь?

Полезный совет

Многие говорят, что таким образом расслабляются и забывают о проблемах, но уход от проблем не равен их решению. Возможно, вам удастся на пару часов отключиться от реальности, но потом вы возвращаетесь и снова думаете-думаете-думаете.

В итоге вы «ничего не успеваете», да и как успеть, если с утра занимаетесь тем, что впопыхах собираете детей в школу, мчитесь на работу, а по возвращении домой после трудового дня вас ждут гора невымытой посуды и трехсантиметровый слой пыли под диваном? «Но отдыхать-то надо!» – говорите вы и включаете захватывающее телешоу или новую серию уже любимейшего детективного сериала. Часов в 9 вечера вас уже начинает клонить в сон, но вы держитесь до 12, не сумев уложить детей спать раньше. Засыпаете с мыслью о том, что вставать вам через 5 часов, и утром все повторится. День сурка длиною в жизнь! Эта мысль сводит вас с ума.

Важно!

Главные пожиратели времени в жизни женщины – это:

- Интернет
- Сплетни
- Походы по магазинам
- Треп по телефону
- Любовь

Прекратите смеяться! Любовь на самом деле бессовестным образом сжирает драгоценное время. Но ее из

жизни мы исключать ни в коем случае не будем. Зато все остальное попробуем вычеркнуть или свести к минимуму.

Если подумать, то по-настоящему эффективными в течение дня могут быть только 3–4 часа. Все остальное время мы проводим даже не в отдыхе, а в бездарном растратывании жизни.

Так почему же мы тогда ничего не меняем? Почему трагично живем на бесполезные занятия, зная, что на самом-то деле для реализации заветных планов и целей остается не так уж много времени?

Тысячи, миллионы людей по всему миру продолжают заниматься ерундой, вместо того чтобы хотя бы попробовать приблизиться к своей мечте. А ведь прожить жизнь дважды еще никому не удавалось.

Зато две трети людей обожают жаловаться на судьбу, вместо того чтобы каждое утро вставать в 5 утра и отправляться на пробежку! Потому что и жирок на боках уже такой родной и любимый. И жила же без бега 35 лет – и дальше проживу! И вообще муж меня и такой любит!

Важно!

Милые дамы, если ваша цель – деградировать на диване, не сомневайтесь: вы ее добьетесь!

Зона комфорта и расстановка приоритетов

Думаю, основная причина неорганизованности в том, что мы привыкли жить определенным образом и никак не хотим выходить за рамки зоны комфорта. Скорее всего, вы уже не раз слышали про эту «зону» и даже задавались вопросом: а зачем вообще из нее выходить, если внутри комфортно? Ведь люди всегда стремятся именно к комфортному существованию. Учатся, ищут престижную работу или богатого мужа, чтобы обеспечить себя и своих детей, а потом... правильно — ничего не делать.

Но в самом ли деле мы мечтаем о беззаботной жизни? Замечали, что людей старшего поколения все чаще можно встретить на даче? А ведь в огороде дел ой как много! Несмотря на это, большинство испытывает истинное наслаждение, сажая рассаду и ухаживая за цветами на клумбе. Почему? Ответ очевиден: мы нуждаемся в деятельности, и чем сложнее выполняемая работа, тем большее удовлетворение испытываем.

Важно!

Но здесь я должна сделать небольшую оговорку: работа приносит радость только в том случае, когда она любимая! Кто-то будет счастлив, сажая петрушку на огороде, а кто-то получает радость только от ежедневных многочасовых занятий спортом. Каждый человек может

Важно!

выбрать то, что ему по душе, и строить свой день так, чтобы испытывать максимальное наслаждение жизнью.

Если вам все еще лень самоорганизовываться, то, возможно, пока вы просто не нашли занятие по душе, а если нашли, то думаете, что оно не приносит достаточно денег недостойно занимать значительную часть вашей жизни. Большинство творческих профессий мы считаем лишь второстепенным занятием, оставляя их в категории «хобби», потому что в обществе принято на первое место ставить материальные блага и так называемую «успешность».

Но посмотрите на тех, кто сразу начал зарабатывать творчеством! Писатели, чьи первые книги стали бестселлерами; музыкальные группы, прославившиеся после первой же песни, — их деятельность обществом никак не поρίζается, а даже наоборот. Но если любимое дело долгое время не приносит желаемый доход, мы начинаем считать его несерьезным и отодвигаем все мечты, с ним связанные, на второй план.

Ведите хронометраж дня. Записывайте, сколько времени уходит на готовку, уборку, чтение, разговоры по телефону и остальные дела. В конце недели посчитайте, на что действительно тратите свою жизнь.

Полезный совет

Дедлайн

Ничто не мотивирует меня так сильно, как срок сдачи статей. В последний день я начинаю носиться по комнатам, перебирать записи и до ночи сижу за ноутбуком.

А что если установить себе дедлайн самостоятельно? Хотя бы на пару-тройку дней раньше официального?

Превратить все в игру

Не хочется наводить порядок? Представьте, что работаете горничной в шикарном отеле, и просто «поиграйте» в прислугу. Хозяин требует от вас идеальной чистоты, поэтому постарайтесь не потерять эту «работу». Или попробуйте представить себя ведущей в кулинарном шоу. Вам сразу же захочется приготовить что-то умопомрачительное! Кстати, этот совет я услышала уже очень давно от одного ютуб-блогера и с удовольствием применяю.

У вас всего одна жизнь для реализации задуманного! Начинайте жить уже сейчас, а не с понедельника или 1 января!

ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ И ПОРЯДОК В ДОМЕ

Раз уж сегодня мы говорим с вами о тайм-менеджменте для хозяек, то не могу не затронуть тему порядка в доме. С одной стороны, именно порядок способствует концентрации и мотивирует нас на великие дела (да-да, смею вас заверить, что окружающее пространство напрямую связано с мотивацией), а с другой стороны, порядок в доме просто невозможен без правильного распределения своего времени. Так как же быть?

Думаю, для начала нужно понять, с чем мы имеем дело. Вокруг царит хаос? Вы не можете в горах одежды отыскать нужный костюм для важной встречи? Не успеваете позавтракать, потому что в раковине скопилась гора немытой посуды, а яйца для омлета закончились еще позавчера вечером? А возможно, ребенок разлил какао на важные документы, которые вы по привычке забыли убрать с обеденного стола? Если что-то похожее происходит с вами каждый день, то нужно это немедленно исправлять. С подобным стилем жизни вы не только не сможете добиться даже самой малюсенькой цели, но и будете постоянно находиться в состоянии стресса и хронической усталости. А так и до депрессии недалеко.

Предлагаю для начала отложить эту книгу и осмотреться. Что вы видите вокруг? Все ли вещи лежат на своем месте? Есть ли вообще в вашем доме «свое место» у каждой вещи?

ЛАЙФХАК

Сделайте пару-тройку фотографий комнаты. Как вам картинка? Теперь хорошо видно, что оставить, а что убрать? Вообще, фотографии, на мой взгляд, лучше всего отражают истинное положение дел, потому что находясь каждый день в определенной обстановке, вы перестаете замечать очевидные вещи, взгляд замыливается, и уже очень сложно понять, когда должно наступить время уборки.

Важно!

Чистое пространство без разбросанных и пылящихся по углам вещей создает рабочий настрой. В чистом помещении приятно находиться, приятно принимать гостей, приятно заниматься хобби, приятно готовить новые кулинарные шедевры и, естественно, легче работать.

Я, например, не могу сосредоточиться, если стол завален бумагами, и мне нужно потратить несколько минут, чтобы в этом бардаке найти ручку. **Основная задача**

тайм-менеджмента для женщин — организовать день таким образом, чтобы тратить минимум времени на бесполезную работу, которой я считаю поиски и выуживание важной вещи из кучи баракла.

Зайдите на кухню и убедитесь, что все приборы для приготовления еды находятся под рукой. Сложите в один ящик столовые приборы, а в другой — приспособления для готовки: половники, венчики, лопатки. Отдельно сложите все виды ножей, кастрюли-сковородки и все, в чем вы готовите на плите.

Поставьте рядом с мультиваркой чаши для приготовления, а рядом с духовкой — формы для запекания (их, кстати, я храню прямо в духовке). Пусть чистящие средства стоят подальше от места, где вы делаете заготовки и полуфабрикаты, а электронные приборы храните поближе к розетке.

Все окружающие вещи должны на 100% выполнять свое предназначение, а не пылиться где-то в углу. Отберите все, чем никогда не пользовались или пользовались всего пару раз, и отдайте на благотворительность. Это не расточительство, а рациональный подход к ведению домашнего хозяйства.

Прежде чем практиковать ранние подъемы, задумайтесь о ранних отходах ко сну. Вставать рано утром — это прекрасно, но нужно еще и высыпаться.

Полезный совет

КОЛЕСО СФЕР ЖИЗНИ

А теперь мы плавно подошли к самому интересному — к планированию своей жизни.

Надеюсь, я достаточно подробно объяснила важность разумного потребления, потому что планирование, которым мы займемся сейчас, будет включать цели куда более значимые, чем покупка новой машины. Но вы, конечно, можете запланировать и ее, главное, чтобы сферы вашей жизни включали множество аспектов, в том числе и нематериальных.

Чтобы перейти к позитивным изменениям, естественно нужно знать направления развития. Думаю, многие из вас слышали о «колесе жизни». Это схематичный круг, состоящий из нескольких сфер жизни (см. рис. 1).

На колесе отмечены основные сферы: работа, семья, друзья и проч. Но на самом деле сфер жизни гораздо больше, о некоторых из них мы порой просто забываем, а другие сознательно не включаем в колесо жизни, потому что они кажутся нам не заслуживающими внимания.

Я попрошу вас составить собственное колесо сфер жизни из тех аспектов, которые важны именно вам. Забудьте о том, что «надо» писать, а пишите то, что велит вам сердце.

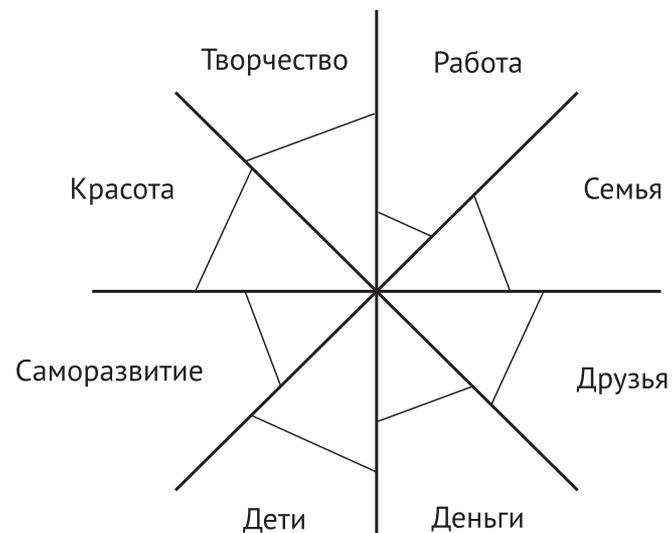


Рис. 1. Пример колеса сфер жизни

В центре вы должны расположить себя, а вокруг набросайте все, что вас интересует. Любите музыку? Пишите! Нравится печь пироги — тоже отметьте это! У вас должно получиться что-то вроде этого (см. рис. 2). Из довольно сумбурных пунктов все равно можно понять, что наполняет мою жизнь, чем я занимаюсь или хочу заниматься.

Хорошо, когда при составлении такого колеса сфер жизни вы чувствуете легкое неудовлетворение, потому как тогда сразу появляются мысли по поводу того, как же эти сферы улучшить. И думаю, читатели этой книги в любом случае хоть какой-то сферой своей жизни да не удовлетворены, ведь тогда бы вас не интересовал вопрос «как все успеть?».

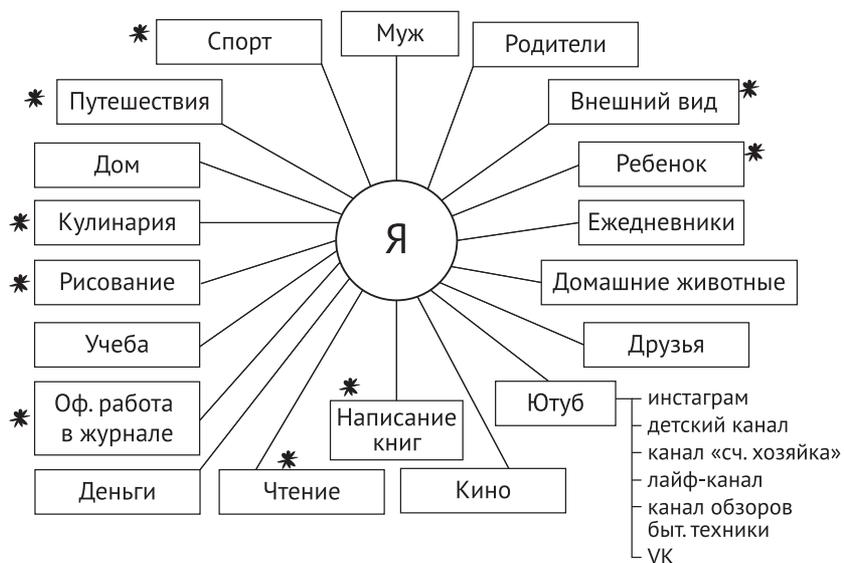


Рис. 2. Пример моего личного колеса сфер жизни

Напишите все, чем сейчас занимаетесь и чем хотели бы заниматься (см. рис. 3). Исходя из этого списка мы с вами и начнем составлять план действий на ближайшие 6 месяцев. Оставьте себе место для того, чтобы в процессе чтения этой книги добавлять сферы и конкретные цели для них, потому что они обязательно появятся. Главное – не бойтесь писать даже самые тайные мысли, ведь никто этого не увидит, а польза будет очевидна, когда вы начнете развиваться именно в тех направлениях, о которых давно мечтали.

В качестве примера приведу несколько таких схем, составленных разными людьми (см. рис. 4, 5); возможно, это поможет вам определиться с направлениями и путями развития.

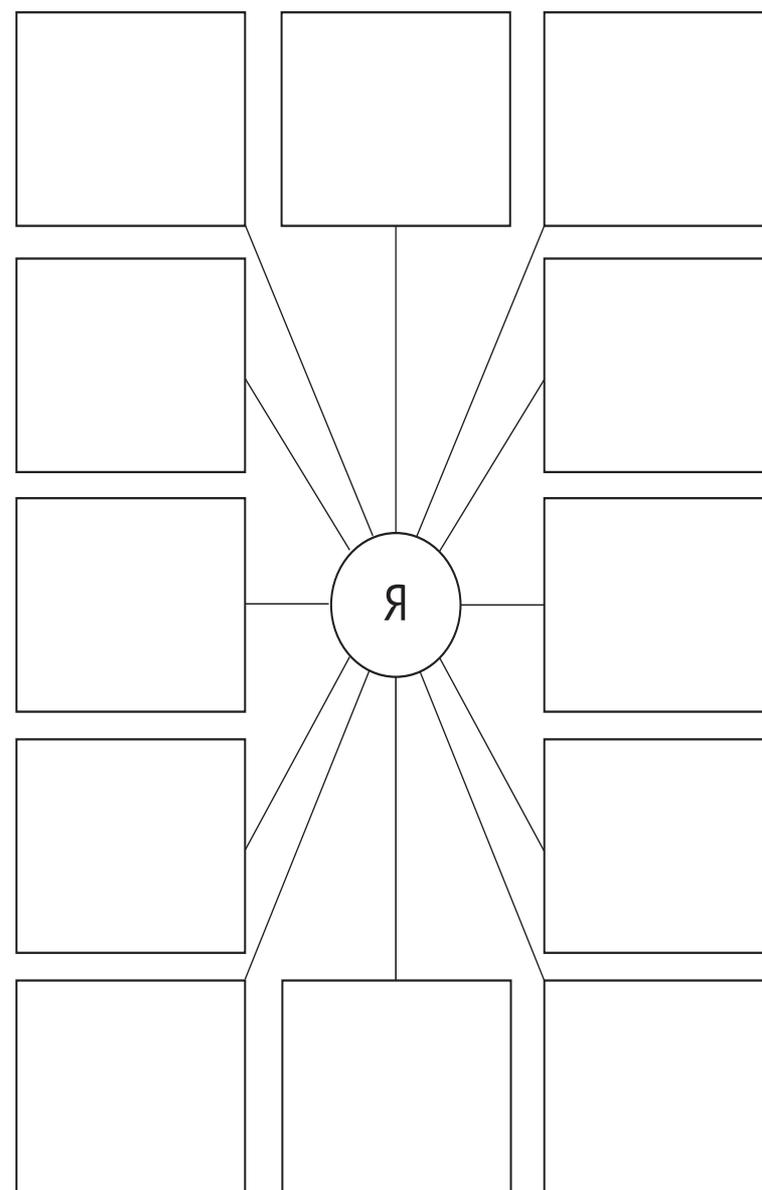


Рис. 3. Пустое колесо для заполнения

МЫСЛИТЬ НЕ СУТКАМИ, А МЕСЯЦАМИ

Планирование на полгода

При упоминании слова «планирование» о чем вы думаете? Скорее всего, видите перед глазами ежедневник или какие-то большие таблицы с планами на день или неделю? Мне почему-то до сих пор представляется развернутая неделя из школьного дневника, исписанная заданиями к каждому уроку.

А что если мыслить можно не сутками и даже не неделями, а целыми месяцами?

ЛАЙФХАК

Очень советую ознакомиться с книгой Брайана Морана и Майкла Леннингтона «12 недель в году. Как за 12 недель сделать больше, чем другие успевают за 12 месяцев». В ней рассказано о чудо-системе 12-недельного планирования и подробно объяснено, почему именно 12 недель — самое оптимальное время для постановки и реализации целей.

Суть 12-недельного подхода заключается в том, что человек всегда откладывает выполнение плана на последний момент. Даже при планировании на целый год вперед мы все начинаем делать в ноябре-декабре, а предыдущие месяцы занимаемся тем, что внушаем себе, будто впереди еще куча времени.

Откладывание дел «на потом» работает и при планировании на более маленький промежуток, но в этом случае дедлайн застает нас несколько раз в году, что значительно повышает эффективность в целом. Так, если мы планируем достижение целей на 12 недель, то в течение года 4 раза добиваемся успеха, а не один раз, как при годовом планировании.

Но все это хорошо лишь в теории. Нет, я не спорю, есть люди, которые дисциплинированы настолько, что каждый раз безусловно соблюдают эти рамки 12 недель, но думаю, большинство прощают себе промахи и ошибки и со спокойной совестью переносят цели на следующие 12 недель.

Но в целом идея планировать на более короткий промежуток времени давно привлекает меня. Я пробовала и 12-недельную систему, и планирование на месяц, но лучше всего в моей практике прижилось планирование на полгода.

Я задумалась о том, что дедлайн должен соответствовать каким-то более серьезным временным ориентирам. Так, например, мы все с удовольствием ставим цели на следующий год в конце декабря. Почему? Да потому, что Новый год дарит ощущение того, что вот теперь-то

все изменится, будет хорошо, теперь я точно начну новую жизнь и буду счастлива. Именно Новый год дает уверенность в том, что все получится! Так вот, чем больше в году таких временных ориентиров, тем проще планировать и тем эффективнее мы работаем. Я для себя выбрала две даты – 1 января (Новый год) и 4 июня (мой день рождения). Они примерно поровну делят год и являются самыми важными праздниками.

ЛАЙФХАК

Вы можете разделить год на сколько угодно частей, но начать я советую все-таки с полугодий. Подберите важную дату летом и разделите свой год на две части. Это может быть день рождения, день вступления в брак, дата окончания университета – не важно, главное, чтобы дата что-то значила для вас и являлась точкой отсчета для планирования. Кстати, год не обязательно делить на равные части, это может быть 5 и 7 месяцев, и даже 4 и 8. Важно здесь то, что у вас будет два дедлайна вместо одного в декабре, а значит, трудиться вы будете в 2 раза эффективнее. Со временем можно экспериментировать с датами и сроками планирования, но полугодие – это то, что прошло двухлетнюю проверку на мне, поэтому точно работает. Да и вспомните: в университете занятия тоже были разделены по полугодиям, а в школе по четвертям, потому что так действительно удобнее.

ЕЖЕДНЕВНИК

Теперь вам нужно завести ежедневник. Если вы до сих пор считаете это бесполезной затеей, то пересмотрите чуть выше схему своего колеса сфер жизни. Посмотрели? А теперь ответьте на вопрос: возможно ли держать в голове информацию по всем этим направлениям, разделенную по месяцам, неделям и дням?

Конечно, если ваша жизнь сосредоточена вокруг приготовления пищи и уборки, то ежедневник вам вряд ли пригодится, во всяком случае, в его привычном варианте. Скорее всего, у вас уже будет отлаженная система наведения чистоты и некий схематичный план меню на день или даже неделю. Несмотря на это, все равно иногда у знакомых бывают дни рождения, время от времени нужно отнести вещи в химчистку, а машину забрать из ремонта.

При кажущейся простоте жизнь домохозяйки не такая уж примитивная, а если для вас важно еще и саморазвиваться, в том числе интеллектуально, воспитывать детей и работать, то тут без ежедневника просто не обойтись.

Жизнь мамы может быть яркой и интересной, достаточно лишь приложить немного усилий, и она засияет всеми цветами радуги!

Полезный совет

Тайм-менеджмент — это искусство управлять временем, поэтому отныне ежедневник — ваш верный друг и помощник. В ближайшее время сходите в книжный магазин и выберите там планировщик по душе, а я дам ряд советов, которые упростят поиск.

1. Обложка должна вас мотивировать. Для кого-то это цветы и смешной рисунок, а для кого-то — черный лаконичный дизайн без лишних элементов. Берите не то, что «правильно», а то, что нравится, потому что это ваш друг на ближайшие полгода (или год, если вам понравится вести именно его).
2. Выбирайте еженедельник. На развороте двух страниц должны помещаться неделя и дополнительное место для записей. К примеру, я разработала еженедельник («Блокнот счастливой хозяйки»), где на развороте слева представлена вся неделя, а справа есть чудесная по своей простоте и эффективности матрица Эйзенхауэра (см. рис. 7). (Подробнее о матрице Эйзенхауэра читайте на с. 253).
3. Берите датированный еженедельник, если начнете планировать с 1 января, и недатированный, если заводите его в середине года. Во втором случае самостоятельно проставьте все даты с момента начала планирования. Это позволит вам заносить в еженедельник дела, которые должны случиться через пару недель и даже месяцев, не высчитывая каждый раз, на какой день приходится та или иная дата.

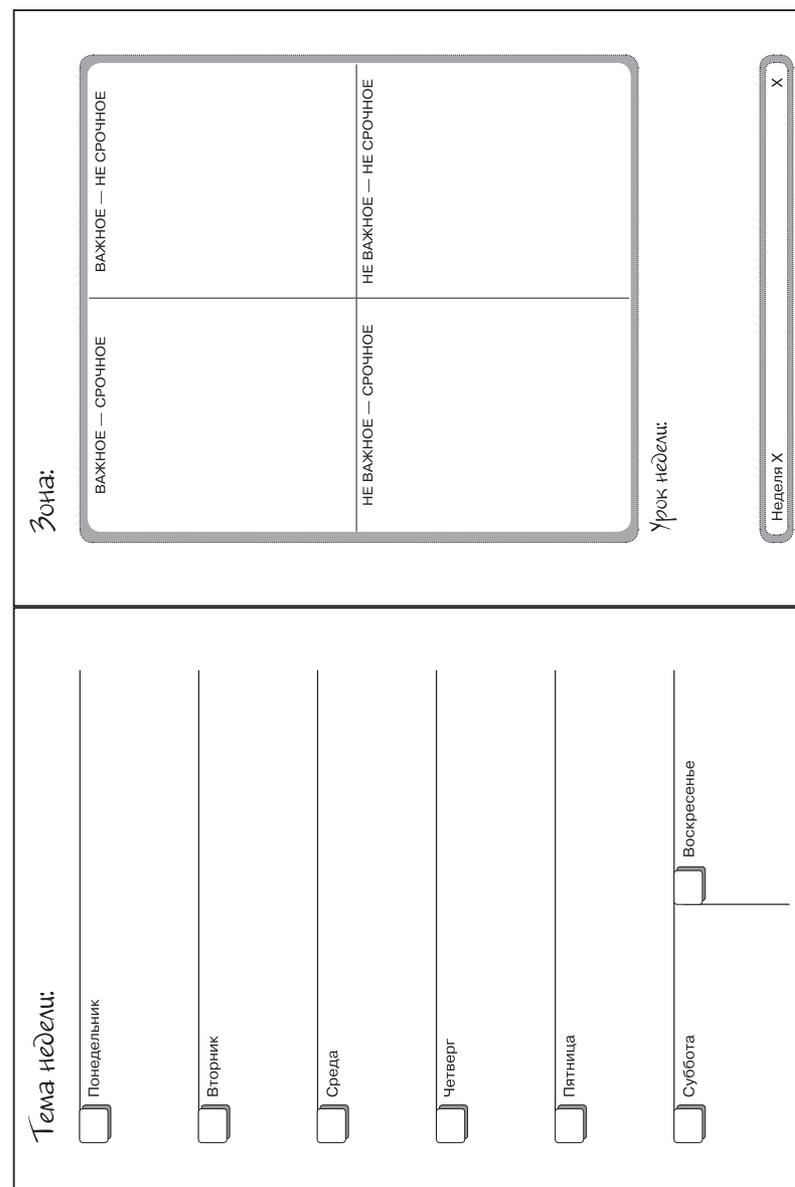


Рис. 7. Пример разворота из моего еженедельника

Зачем домохозяйке вставать рано?

И действительно, зачем? Можно спокойно понежиться в кровати, неспешно встать, приготовить обед, повозиться в огороде, взяться за пряжу и довязать шарфик. Жизнь домохозяйки легка и размеренна. А вот не тут-то было! И те, кто так говорит, просто ни разу не были настоящими «домохозяйками».

Ранний подъем — для тех, кому жалко тратить жизнь на лень и праздное времяпрепровождение. Мне, например, каждое утро жалко ускользающих минут, ведь они не повторяются. И проснуться уже стоит только ради того, чтобы полюбоваться рассветом, накормить сытным завтраком мужа, проследить за тем, чтобы ребенок опрятным пошел в школу (даже если его туда отвозит папа). А если вы при этом еще и выглядеть будете потрясающе, то это лишь повысит вашу ценность в глазах семьи.

Утром, когда звенит будильник, я представляю, как много интересного сегодня узнаю, скольким нюансам в работе научусь. А ведь я действительно учусь каждый день, потому что ведение видеоблога — это не только умение разговаривать с камерой, но еще и навыки режиссера, оператора, монтажера и звукорежиссера.

Полезный совет

В системе флайледи есть такое понятие, как контрольный журнал. Хозяйки в такой тетради могут вести списки покупок, придумывать меню на неделю и месяц, фиксировать дела по дому и даже составлять календари уборки.

Кстати, каждый блогер должен быть еще и неплохим маркетологом, потому что при нынешней конкуренции, нужно еще суметь себя «продать». И каждое утро я предвкушаю новый день и новые знания, которые сегодня получу.

А МОЖЕТ, ВЫ «СОВА»?

Несомненно, вы слышали теорию о совах и жаворонках, первые из которых никак не могут проснуться утром, а вторые засыпают, только солнце спрячется за горизонтом. Биоритмы организма никак не изменить, говорят ученые, и совы с утра не могут не то что завтракать, но даже через силу улыбаются. Многие люди, не будучи настоящими совами, оправдывают себя именно этим понятием, по сути ничего о нем не зная. Если пик вашей продуктивности приходится на вечер, а утром вы чувствуете себя разбитым, это еще не дает право называться «совой». Возможно, как раз неверный режим дня и дает это ощущение «разбитости», а привычка ложиться после полуночи принимается за мнимый «пик активности». Настоящих «сов» не так много, как вы думаете, поэтому советую для начала подробнее изучить эту тему, прежде чем кричать, что ранний подъем — это не для вас.

Контрольный журнал — вещь полезная, но не необходимая. Многие выделяют для подобных записей место в ежедневнике, но если идея такого журнала домохозяйки вам по душе, то попробуйте реализовать ее, это очень интересный опыт.

Полезный совет

Что делать, пока варится суп

Нарезать овощи для салата

Сделать заготовки продуктов
на следующие несколько дней

Разобрать один ящик на кухне

Размусорить открытую полочку

Прибраться на кухне

Помыть духовку

Сделать ревизию в холодильнике

Вымыть пол под кухонным гарнитуром

Протереть микроволновку

Помыть чайник

Составить меню на неделю

Составить список покупок

Выглянуть в окно и насладиться видом

Сверить наличие круп со списком

Отобрать полотенца в стирку

Расставить ровно стулья

Потереть деревянные доски кусочком лимона

Черствый хлеб нарезать маленькими
кубиками и сложить в пакет для птиц

отдыха. Иногда это просто сон, но и он полезен для восстановления организма.

4. **Всегда иметь запас времени, закладывать в свой план риски.** То есть выделять на дело не 40 минут, а, к примеру, 1 час. В этом правиле – весь мой муж! Бывает так, что у нас остается еще куча свободного времени, и я уже научилась его рационально использовать – беру с собой электронную книгу или блокнот с ручкой, чтобы заняться своими планами.
5. **Никого не подводить.** Лучше прийти и сделать что-то заранее, чем спешить, опаздывать и тянуть со сдачей проектов. Соблюдение этого правила я очень ценю в муже, потому что только благодаря ему мы везде приходим вовремя. Мне самой очень сложно рационально распределить время, и, как правило, я везде опаздываю, потому что просто не могу понять, когда уже настало время одеваться и выходить из дома.
6. **Будущее непредсказуемо, поэтому реализуй запланированное уже сейчас.** Здесь он имеет в виду, что «потом» может никогда не наступить, поэтому как только появляются идея и свободное время на нее – сразу нужно действовать. В этом я с ним полностью согласна. «Потом» пропадает вся мотивация, и дело уже может показаться не таким интересным. Я бы переформулировала правило и назвала его «лови момент!».

7. **Использовать инструменты, облегчающие труд, их не зря придумали.** Идти в ногу со времени. Гаджеты, созданные для уборки или ускорения процесса обработки данных на компьютере, – все это экономит время и силы на работу. Если есть возможность, приобретите более дорогой и «быстрый» ноутбук, чтобы тем самым сэкономить до нескольких часов (!) личного времени в течение дня.
8. **Просчитывать то, как облегчить свой труд.** Думайте наперед. Прикидывайте еще дома, как быстрее добраться до места назначения, составляйте план работы, используйте телефонные звонки вместо личных встреч, когда это действительно оправдано.
9. **Лень – двигатель прогресса.** Здесь все и так понятно – чем вы ленивее, тем изощреннее ваши способы решения проблем. Вы придумаете все, чтобы облегчить труд и не работать. И это не плохо. Вместо ненавистной работы лучше заниматься чем-то для души.

В целом, все эти советы можно объединить в одну общую мысль – поскорее сделайте работу, чтобы пораньше начать отдыхать. Разве не гениально?!

Советы мужа краткие, но это и логично, перед вами ведь книга об управлении временем!

Как понять, чем заниматься?

Бывает так, что изменить жизнь хочется, а что делать для этого — совершенно непонятно. Уволиться с работы? Но как в этом случае зарабатывать деньги? Все бросить и нырнуть с головой в мир бизнеса? А что, если не получится? Да и бизнес — понятие настолько обширное, что непонятно, что с ним делать. Открыть магазин кормов для домашних животных или ателье по шитью одежды? А может, создать собственный журнал?

Если мыслей слишком много или слишком мало, стоит устроить мозговой штурм. Берите листок бумаги, открывайте ноутбук или заметки в телефоне и пишите:

То, чем вы любили заниматься в детстве. Подойдет всё — рисование, танцы, вырезание из цветной бумаги, возня с жучками-мошками, изготовление открыток и подарков маме, езда на велосипеде, чтение. Мое любимое занятие в детстве — писать небольшие рассказы и сказки, украшая их иллюстрациями.

Представьте, что у вас столько денег, что можно не работать. Чем бы вы занимались? Ходили бы под парусом или взбирались на горные вершины? Объехали весь мир или вязали носочки в домике на берегу залива? Я бы

уж точно писала книги, смотрела на океан и много-много рисовала!

Перечислите все свои увлечения на данный момент. Первое, что написала бы я — украшение ежедневников и тетрадей! Я бы написала еще рисование, наблюдение за людьми, чтение, посещение книжных магазинов.

Те аспекты в нынешней работе, которые вам по душе. Ведь по каким-то причинам вы выбрали когда-то свою профессию? Мне, например, нравится то ощущение свободы, которое дарит любимая работа. А еще я испытываю удовольствие от моментов, когда нужно что-то начертить или построить таблицу, а потом заполнить ее. Мне нравятся ранний подъем и тишина утра, помогающая сосредоточиться на написании статей, я люблю перелистывать страницы книг, когда собираю информацию по теме. Мне нравится мой ноутбук, нравится работа на дому, нравится форма одежды, позволяющая мне быть собой.

Если вы внимательно следили за моими ответами, то вам уже ясно, что все эти 4 пункта могут дать ответ на вопрос «чем же мне заниматься?». Прислушайтесь к себе, потому что даже самое странное увлечение можно превратить в заработок, а что может быть лучше, чем зарабатывать на том, что безмерно любишь?

Я бы не советовала заводить блокноты для каждой сферы жизни. Информация в них будет так или иначе дублироваться, что снижает не только эффективность планирования, но и повышает затраты времени, а нам это ни к чему. Пусть ежедневник будет один.

Техника «Помидор» заключается в последовательном чередовании времени на выполнение задачи с перерывом. Так, у нас есть 25 минут на задачу, затем 5 минут на перерыв, и снова 25 на задачу, 5 на перерыв. После четырех повторений включается перерыв в 30 минут. Для многих такая техника эффективна!

Всегда придерживайтесь принципа золотой середины. В жизни, работе, воспитании детей, общении с друзьями и планировании. Крайности — это всегда плохо, они не позволяют чувствовать удовлетворение от происходящего, а ведь все самое увлекательное происходит именно В ПРОЦЕССЕ. Наслаждайтесь тем, что делаете, и результат не заставит себя ждать.

Работа на дому чревата сбоем в работоспособности. Когда я только привыкала к свободному графику, очень часто случались промахи в виде откуда-то появляющихся незапланированных дел. Приведу пример: я собралась сосредоточиться на работе, открыла ноутбук и хотела уже заварить чай, но поняла, что за ним нужно идти в магазин. Я оделась, вышла, прогулялась до магазина и там прихватила еще курицу по бешеной акции. По приходе домой я поняла, что курицу нужно в ближайшее время разделать, иначе она просто пропадет, и вот через час я уже кручусь возле плиты... Ноутбук все еще открыт, чай не заварен и работа стоит. И все было бы по-другому, если бы я вместо чая выпила какао или стакан воды.

К работе по свободному графику очень сложно привыкнуть. Мне нужно отправить посылки, но по пути из почты я вдруг вижу магазин детской обуви и вспоминаю, что дочке на физкультуру еще на прошлой неделе сказали купить чешки. Купила. Теперь было бы неплохо сразу занести их в сад. А по дороге еще зайти за продуктами и в офис сотового оператора. Да и в банк не помешало бы — давно уже хотела открыть новую карту. Дела появляются из ниоткуда, а сделанного ничего нет. Как же быть?