

ЭТА КНИГА ПРИНАДЛЕЖИТ

---

---

---

КОНТАКТЫ ВЛАДЕЛЬЦА

---

---

---



АКАДЕМИЯ ЭКСПЕРТОВ

ИЦХАКА ПИНТОСЕВИЧА

С В Е Т А   Г О Н Ч А Р О В А

# ИСТОЧНИК СИЛ ДЛЯ УСТАВШЕЙ МАМЫ

**ЗАБОТА О СЕБЕ – ПУТЬ К ПОРЯДКУ В СЕМЬЕ**

К Н И Г А - Т Р Е Н И Н Г



Москва  
2016

УДК 159.9  
ББК 88.52  
Г65

Иллюстрации — *О. Дьяченко*

Рисунок на переплете — *Е. Панасюк*

**Гончарова, Света.**

Г65 Источник сил для уставшей мамы. Забота о себе — путь к порядку в семье. Книга-тренинг / Света Гончарова. — Москва : Издательство «Э», 2016. — 272 с. — (Психология. Академия экспертов Ицхака Пинтосевича).

ISBN 978-5-699-84229-2

Мама — сердце семьи. Сердце работает постоянно, 24 часа 7 дней в неделю. Мамы ни на миг не останавливаются, заботясь о своих семьях. Когда сердце в порядке — будет здорово и все тело. Если мама здорова, полна сил и радости — будут счастливы и ухожены дети, муж, дом. Но если сердце «сдает» — с ним страдает все тело. Плохо маме — плохо всей семье. Что хорошего может дать мужу и детям уставшая, расстроенная женщина, живущая в хроническом беспорядке? Поэтому самое лучшее, что может сделать любящая мама для своих близких, — научиться заботиться о себе и наполнять себя! Именно этому учит книга-тренинг «Источник сил для уставшей мамы». В ней каждая мама найдет простой и практичный план для того, чтоб шаг за шагом стать здоровым, сильным и любящим сердцем своей семьи.

**УДК 159.9**  
**ББК 88.52**

ISBN 978-5-699-84229-2

© Пинтосевич И., Гончарова С., текст, 2016  
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016

*Посвящается двум моим мамам:  
Елене Пятилетней  
и  
Наталье Рудневой.  
Спасибо за пример служения и заботы!  
Пусть ваша жизнь будет наполнена  
любовью и радостью!*



# СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| О СЕРИИ  |    |
| «АКАДЕМИЯ ЭКСПЕРТОВ ИЦХАКА ПИНТОСЕВИЧА».....               | 10 |
| <b>ВСТУПЛЕНИЕ И ПОДГОТОВКА</b> .....                       | 11 |
| Правила выживания для мам.....                             | 13 |
| Как я сама была очень уставшей мамой.....                  | 14 |
| Как пользоваться книгой? .....                             | 18 |
| Правильный настрой для изучения книги.....                 | 21 |
| ПЕРВОЕ ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ .....                          | 24 |
| <b>ГЛАВА 1. ЧТО ТАКОЕ ИСТОЧНИК СИЛ?</b> .....              | 25 |
| Лирическое отступление:                                    |    |
| как Света узнала правду о том, кто «загнал ее в угол»..... | 27 |
| Источник сил есть — его не может не быть! .....            | 29 |
| ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ .....                                 | 39 |
| <b>ГЛАВА 2. КТО НАПОЛНЯЕТ МОЙ ИСТОЧНИК СИЛ?</b> .....      | 45 |
| Лирическое отступление: история о том,                     |    |
| как Света перестала «ждать у моря погоды» .....            | 47 |
| Вы тоже все еще ждете принца? .....                        | 49 |
| Спасение утопающих — дело рук самих утопающих.....         | 51 |
| Как взять свою жизнь в свои руки?.....                     | 53 |
| ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ .....                                 | 58 |
| <b>ГЛАВА 3. ЧЕМ НАПОЛНЯТЬ МОЙ ИСТОЧНИК СИЛ?</b> .....      | 61 |
| Лирическое отступление: о Светиной ванночке .....          | 63 |
| Источник сил — это четырехкрасочный принтер.....           | 66 |
| Как наполняется наш источник сил .....                     | 69 |
| Заботимся о теле: здоровье и красота.....                  | 69 |
| Красота.....   | 74 |

|   |     |
|---|-----|
| Душа .....  | 81  |
| Сердце.....   | 83  |
| Разум .....   | 91  |
| ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ .....  | 95  |
| <b>ГЛАВА 4. КОГДА НАПОЛНЯТЬ МОЙ ИСТОЧНИК СИЛ?</b> .....   | 103 |
| Лирическое отступление: о дневном сне и о том,<br>куда девалось Светино время .....                                       | 105 |
| Планирование — это забота о себе .....  | 109 |
| Боремся с пожирателями времени.....   | 111 |
| Меняем привычки! .....  | 113 |
| Идеальный план на день для мамы.....  | 116 |
| ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ .....  | 143 |
| <b>ГЛАВА 5. ФОРС-МАЖОРЫ И ЗАБОТА О СЕБЕ</b> .....   | 147 |
| Лирическое отступление: о детских болезнях,<br>форс-мажорах и силах для мамы.....   | 149 |
| Как заботиться о себе в «экстремальных» ситуациях? .....  | 153 |
| Учитесь останавливаться!.....   | 156 |
| Как все работает на практике?.....  | 171 |
| ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ .....  | 186 |
| <b>ГЛАВА 6. КАК СДЕЛАТЬ ЧЛЕНОВ СВОЕЙ СЕМЬИ СОЮЗНИКАМИ?</b> .....  | 191 |
| Лирическое отступление: о булочке 40-летней давности .....  | 193 |
| Как сделать членов семьи союзниками и научить мужа<br>и детей заботиться о вас? О телепатии, чтении мыслей и помощи ..... | 194 |
| Как научить семью заботиться о вас .....  | 197 |
| Как научить мужа заботиться о вас<br>и наполнять ваш сосуд любви.....   | 205 |
| Как научить мужа и детей наполнять себя?<br>Начинаем с себя .....   | 207 |
| Как помочь детям научиться восполнять свои силы? .....  | 210 |
| ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ .....  | 217 |

|  |     |
|--|-----|
| <b>ГЛАВА 7. ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ ВАШ ИСТОЧНИК СИЛ БУДЕТ ВСЕГДА ПОЛОН?</b> ..... | 219 |
| Лирическое отступление: о бритой голове и помощи другим.....               | 221 |
| Только вы можете сделать то, что можете сделать только вы!.....            | 225 |
| Наполните себя — вашей семье и людям нужны ваши силы!.....                 | 227 |
| Пошаговый план восполнения сил для мам.....                                | 228 |
| <b>ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ</b> .....  | 234 |
| <br>   |     |
| <b>ПОСЛЕДНЯЯ ГЛАВА. РЕЗЮМЕ И ПРОЩАНИЯ</b> .....                            | 239 |
| О чем нужно знать, когда обучение закончено?.....                          | 242 |
| <b>ПОСЛЕДНЕЕ ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ</b> .....                                | 255 |
| <br>   |     |
| <b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....  | 257 |
| 200 приятностей на каждый день .....                                       | 259 |
| 75 идей самостоятельной заботы о себе. Свободный список.....               | 260 |
| 55 идей для балованной сумки.....  | 261 |
| 75 идей заботы о теле.....   | 262 |
| 75 идей заботы о душе.....   | 263 |
| 65 идей заботы о разуме.....   | 263 |
| <b>БЛАГОДАРНОСТИ</b> .....   | 265 |

# О СЕРИИ «АКАДЕМИЯ ЭКСПЕРТОВ ИЦХАКА ПИНТОСЕВИЧА»

Моя миссия — дать максимально широкому кругу людей ресурсы для улучшения жизни в пяти сферах: Действуй! Живи! Влияй! Люби! Богатей! А главными инструментами для этого служат вдохновение и мастерство. Должно быть, поэтому каждая моя книга — а их написал уже более десяти — вызывает большой отклик у читателей и становится бестселлером.

За последние годы я подготовил более 1000 бизнес-тренеров и коучей. Лучшие мои ученики начали писать вдохновляющие эссе, статьи и книги, которые сегодня издаются в издательстве «Эксмо» в серии «Академия экспертов Ицхака Пинтосевича». В этой серии публикуются работы самых лучших авторов, чьи статьи помогли наибольшему количеству человек. Первыми были книги выдающихся экспертов и мастеров, которые уже успели стать бестселлерами: «Тайм-менеджмент для мам. 7 заповедей организованной мамы» Светы Гончаровой, «Зарядись для эффективной жизни! Как улучшить свое здоровье, повысить тонус и качество жизни» Вячеслава Смирнова и «Facebook-эффект для бизнеса и самопиара. Опыт человека, который собрал более 10 миллионов лайков» Ольги Филиной. Могу гарантировать, что книги из серии «Академия экспертов Ицхака Пинтосевича» действительно улучшат вашу жизнь. Кроме того, множество дополнительных материалов для личного роста и развития вы найдете на сайте [5sfer.com](http://5sfer.com).

**ДЕЙСТВУЙ! ЖИВИ! ВЛИЯЙ! БОГАТЕЙ! ЛЮБИ!  
Я ЗНАЮ — ТЫ МОЖЕШЬ!**

*Ицхак*

# ВСТУПЛЕНИЕ И ПОДГОТОВКА



## **В ЭТОЙ ГЛАВЕ ВЫ УЗНАЕТЕ:**

- *правила выживания для мам;*
- *как я была очень уставшей мамой;*
- *как правильно читать эту книгу, чтобы не потратить время зря.*

## ПРАВИЛА ВЫЖИВАНИЯ ДЛЯ МАМ

Если вы когда-нибудь летали на самолете, наверняка помните о правилах техники безопасности, которые стюардессы демонстрируют перед взлетом. Ремни безопасности, аварийные выходы, спасательные жилеты и (внимание!) кислородные маски. Они-то привлекают мое внимание больше всего — и вновь заставляют задумываться о жизни мам. А дело вот в чем: по правилам безопасности, если вы летите с ребенком и возникает необходимость воспользоваться кислородной маской, СНАЧАЛА взрослый должен надеть маску на себя и лишь ЗАТЕМ — помочь ребенку. Это — элементарные правила выживания в экстремальной ситуации: взрослый обеспечивает себе возможность дышать и трезво мыслить — и только потом помогает ребенку. Это разъясняется столь подробно, потому что естественная реакция любой мамы — сначала защитить свое чадо. Но если что-то случится со взрослым, свой шанс выжить потеряет и ребенок.

Для меня, как для мамы, инструкция к кислородным маскам — яркое напоминание: если хочешь помочь детям, семье, окружающим — сначала помоги себе!

“

**Сначала наполни себя, тогда ты сможешь дать другим.**

*Св. Августин*

”

К сожалению, женщины, особенно мамы, как правило, не умеют заботиться о себе и восполнять силы. Мы готовы надеть кислородные маски на детей, на всех окружаю-

ших — а сами задыхаемся. Очень многое отдаем семье: силы, время, эмоции, — но не заботимся о том, чтобы восполнить отданное. День за днем, час за часом черпаем из собственного источника сил, откладывая его наполнение на потом. В результате — полное бессилие, физическое и моральное истощение, хроническая усталость.

Это очевидно: если плохо вам — плохо и семье. Очевидно — но зачастую остается за кадром обыденной жизни.

Вдумайтесь:

- Если мама потеряет здоровье, что будет с детьми?
- Если мама потеряет способность трезво мыслить и принимать разумные решения — что будет с детьми?
- Если мама все время уставшая и в плохом настроении — что будет с детьми?

Что может дать семье уставшая, расстроенная женщина, у которой нет ни сил, ни желаний?

## **КАК Я САМА БЫЛА ОЧЕНЬ УСТАВШЕЙ МАМОЙ**

Я, кстати, очень хорошо знаю ответ на свой вопрос — из личного опыта. Помню себя четыре года назад: выжатая как лимон, не справляющаяся ни с бытом, ни с детьми. Хотя очень старалась, очень! Но результаты моих стараний обычно заканчивались ссорами с мужем, повышением голоса на детей, рыданием в подушку. И все это — в антураже хаоса в доме и пустого холодильника... Вот

какую запись я сделала в дневнике за пять лет до написания этой книги — 1 октября 2009 года, когда детям было три года и шесть месяцев:

«Всем кажется, что я неплохо справляюсь с двумя детьми, горами немытой посуды, вонючим унитазом, полами, засыпанными песком из пещи, грязной одеждой и запачканными пеленками; с беспорядком в квартире и разбросанными вещами, с ночным недосыпом и отсутствием дневного сна. А ведь все это временами просто НЕВЫНОСИМО (особенно — мусорное ведро)! Невыносимо!

Нет, мне не жаль себя. Вообще. Просто усталость ОТ ВСЕГО меня пугает. Мне нужно чуть-чуть отдыха — физического и эмоционального. Немного. Но регулярно. Иначе я — не жилец. Ужас.

Я не жалею себя, знаю, что многим сейчас гораздо тяжелее. Но иногда, как подумаю: ведь ничего — для себя! И суть не в том, чтобы МНЕ БЫЛО ХОРОШО, а в том, что не из чего становится черпать силы для ежедневных монотонных задач. Силы брать НЕОТКУДА!

А ТУТ ЖЕ ДЕТИ! С ними нельзя вполглаза или вполсердца, вполсилы — нельзя... Из чего же выкладываться?.. Из чего?»

Когда сейчас перечитываю, пробивает холодный пот. Насколько же сегодняшняя реальность отличается от жизни той вымотанной и расстроенной Светы!..

Да, старт был таким. Но как только я поняла, как именно, будучи мамой, пополнять источник сил, жизнь начала поразительным образом меняться. Я очень хочу научить этому вас, потому что знаю: вам тяжело. Но знаю и то, что и вы сможете выбраться, справиться, стать спокойной и счастливой мамой — энергичной, сильной, радостной.