

УДК 159.922
ББК 88.4
Н82

Kate Northrup
DO LESS

Copyright © 2019 Kate Northrup
Originally published in 2019 by Hay House Inc.

Нортруп, Кейт.

Н82 Мама устала : как перестать «все успевать» и сделать самое главное / Кейт Нортруп ; [перевод с английского В.Д. Баттиста]. — Москва : Эксмо, 2020. — 256 с. — (Психология. Воспитание с любовью и пониманием).

ISBN 978-5-04-102345-4

Жизнь каждой мамы заполнена множеством дел и забот: воспитание детей, карьера, домашние хлопоты. Кажется, что нужно всё-всё успеть — и обязательно сделать идеально и на 100%! Но такое рвение чаще всего приводит к выгоранию. Кейт Нортруп, успешная бизнесвумен с двумя детьми, предлагает свой рецепт для занятых и вечно усталых мам: делать меньше и получать больше! В основе ее методики — умение правильно расставлять приоритеты, избавляясь от лишних дел, и прислушиваться к своему телу, следуя верному режиму работы и отдыха. Рекомендации и советы из этой книги помогут каждой маме быть здоровой, успешной и счастливой.

УДК 159.922
ББК 88.4

ISBN 978-5-04-102345-4

© Баттиста В.Д., перевод на русский язык, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Из этой книги вы узнаете:

- как правильно расставлять приоритеты
- распознавать сигналы своего тела
- высыпаться за короткое время
- эффективно управлять энергией с учетом цикла
- научиться делегировать и принимать помощь

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

«С присущей ей ясностью и житейской мудростью в книге *«Мама устала»* Кейт настаивает на том, чтобы мы перестали воспринимать собственную занятость как некий знак отличия и вернули себе свое время, мир и жизнь. А затем на собственном примере показывает, как это сделать. Я вдохнула в себя философию этой книги и поняла, что благодаря ей стала дышать свободнее. Важная и своевременная книга».

*Гленнон Дойл Мелтон,
основательница компании Together Rising
и автор бестселлера по версии New York Times
«Воин любви. История любви и прощения»*

Если вам надоело жить в режиме «я так занята/я так устала» и вы хотите успевать больше и дома, и на работе, эта книга — для вас!

*Мелисса Хартвиг Урбан,
автор бестселлеров и мама*

«Книга *«Мама устала»* захватила меня с самой первой страницы. Ее идеи и методы революционны. Кейт Нортроп написала новый манифест о том, как востребовать свое первородное право на умиротворение, здоровье и здравомыслие в мире, который всегда учил нас обратному. Эту книгу должен прочитать каждый из нас».

*Кристиан Нортроп, доктор медицины,
автор бестселлеров «Женское тело», «Женская мудрость»
и «Мудрость матерей и дочерей»*

«С момента, когда я открыла книгу *«Мама устала»*, мое сердце успокоилось. Как новоиспеченная мама, я так благодарна Кейт за помощь, которая способна сделать всех женщин более счастливыми и преисполненными радости».

Вани Хари, автор бестселлеров New York Times, борец против фастфуда и основательница FoodBabe.com

«Как психиатр, ставший свидетелем тяжелейших последствий диктатуры мужских взглядов на достижения, и как человек, чей разум раскрывается по-новому, я осмелюсь сказать, что данная книга является важнейшим пособием для всех женщин, кто встал на путь восстановления своих женских прав».

Келли Броган, доктор медицины, автор бестселлера New York Times «Твой собственный разум»

«Мама устала» — это палочка-выручалочка, способная научить вас уважать циклическую, нелинейную природу женщины и переосмыслить собственную эффективность. Мы уже наделены силой и мудростью, и вместо того чтобы указывать нам, что делать, Кейт предлагает обратить внимание на то, когда мы должны быть более внимательными, а когда отдохнуть, почему мы должны задавать новые вопросы и как мы можем укрепить собственную интуицию, чтобы отыскать верные ответы. Спасибо, Кейт, за эту искреннюю, остроумную и реальную карту жизненного пути, благодаря которой мы можем делать меньше и любить больше».

Елена Брауэр, автор книг «Займись собой» и «Искусство внимания»

«Новая книга Кейт Нортроп — это сказочное, меняющее парадигму руководство для мам, которые готовы вернуть отдых и размеренный ритм в свои будни, развиваясь при этом творчески и зарабатывая себе на жизнь».

Тара Мор, автор книги «Игра по-крупному: найди свой голос, свое видение и действуй. Практическое пособие для женщин»

«Я вдохнула в себя эту книгу, поскольку она рассказывает о женщине и ее работе то, чем я всегда жила, но над чем никогда даже не задумывалась. Я никогда не чувствовала себя более уверенной или менее одинокой, чем теперь».

Мегган Уоттерсон, автор бестселлера «Божественный женский оракул»

«Работающим мамам нужна вся возможная поддержка, которую они только могут получить в наши дни. Эта книга является практическим и наполненным любовью руководством, которое помогает женщинам увидеть свою истинную ценность и изменить для себя правила игры в сфере финансов, личных взаимоотношений и любых других областях жизни».

Фарнуш Тораби, автор бестселлера «Когда она зарабатывает больше» и ведущая подкаста So Money.

«Кейт Нортроп написала одну из самых значимых, актуальных и мудрых книг для сегодняшней новой эры женственности. Для каждой мамы, которая пытается сделать все, забывая в процессе о себе, Кейт предоставила вариант надежного пути, наполненного заботой и любовью: делайте меньше!»

Кимберли Энн Джонсон, автор книги «Четвертый триместр»

«Лучший способ описать книгу «Мама устала» — сказать, что она представляет собой один долгий, непрерывный и радостный выдох. Я заметила, что кивала головой, улыбалась и даже шептала «да» по мере прочтения. Я мать пятерых детей, которая по натуре своей не может усидеть на месте, и до прочтения этой книги я не понимала одного — насколько сильно я жаждала позволить себе отойти в сторону от всей этой суеты. Кейт великолепно описывает все способы, благодаря которым мы можем продолжать успешно воспитывать детей и при этом оставаться на одной волне с нашими собственными природными ритмами (а не идти вразрез им). «Мама устала» — это подарок всем женщинам».

Ребека Боруки, мать, автор и наставник по медитации

«Как мама трех маленьких девочек, я очень рада появлению этой книги. Кейт проделала гениальную работу, чтобы помочь нам начать уважать самих себя и ответственность и дар материнства. Надеюсь, что все мамы прочитают эту книгу».

*Патрисия Морено, основатель практики духовного фитнеса,
автор книги «Метод IntenSati» и мама троих детей*

«*Мама устала*» — это возможность вернуться к более простой и умиротворенной жизни, наполненной самодисциплиной и изобилием. Я твердо верю в то, что «бытие» выше «делания», хотя порой требования современного мира вытесняют из нашей жизни спокойствие и тишину. Предложенный Кейт план по достижению успеха ясен, доступен и прост в реализации. Как старый и добрый друг, который искренне желает, чтобы вы преуспели, Кейт обращается к своим читателям с открытостью, добротой и любовью».

Яя Дакоста, актриса

«*Мама устала*» — это любовное письмо самой себе. Это тактичное вмешательство и напоминание о том, что всех нас достаточно. Слова Кейт о проявлении заботы о себе и о том, что качество должно всегда стоять превыше количества — это бальзам на душу и акт сопротивления в одном флаконе. «*Мама устала*» — это руководство для всех нас, кто стремится проявить себя для близких людей и для самих себя наиболее плодотворным и настоящим образом».

*Брэнди Селлерс-Джексон, основательница
онлайн-платформы Not So Private Parts, доула*

Моим дочерям, Пенелопе и Руби.
Что бы вы ни делали, всегда помните о том,
насколько вы бесценны

Содержание

Отзывы о книге	7
Ныряйте глубже, <i>делая меньше</i>	15
Вступительное слово	16
Введение	21
Часть I. ОСНОВЫ ФИЛОСОФИИ	37
1. Глобальные доказательства того, что надо <i>делать меньше</i>	40
2. Ценность, циклы и движущая сила	48
3. Восходящий цикл успеха	66
4. Мудрость яйцеклетки	77
5. Введение в эксперименты	85
Часть II. ЭКСПЕРИМЕНТЫ	89
Эксперимент 1. Отслеживайте свой цикл и лунный календарь	91
Эксперимент 2. Выясните, что для вас действительно важно	101
Эксперимент 3. Прислушивайтесь к своему телу	108
Эксперимент 4. Держите руку на пульсе	118
Эксперимент 5. Принимайте помощь	127
Эксперимент 6. Просите о помощи	145

Эксперимент 7. Делайте жизнь проще	155
Эксперимент 8. Научитесь управлять своей энергией	164
Эксперимент 9. Превратите сон в духовную практику	176
Эксперимент 10. Станьте повелителем времени	185
Эксперимент 11. Оптимизируйте список дел	197
Эксперимент 12. Откройте каналы для общения	213
Эксперимент 13. Откажитесь от контроля	226
Эксперимент 14. Заключительный эксперимент: пусть будет всего достаточно	233
Приложение А. Календарь энергетического баланса	239
Приложение В. Возобновляемый еженедельный календарь	240
Полезные источники	241
Примечания	244
Благодарности	249
Об авторе	253

Ныряйте глубже, делая меньше

Чтение книги является идеальным способом узнать, как добиться большего, делая при этом меньше. Однако максимальные преимущества революционного подхода к работе и к жизни, описанного в ней, вы сможете ощутить только тогда, когда начнете применять его на практике!

Я подготовила специальный набор инструментов, чтобы помочь вам использовать на деле все, что вы почерпнете в данной книге. Он включает в себя **сообщество**, благодаря которому вы сможете быть на связи с другими читателями, **руководство** по проведению экспериментов в группе, **шпаргалки** ко всем экспериментам, ссылки, где можно скачать **страницы ежедневника** и многое-многое другое!

Все это совершенно бесплатно можно найти по ссылке www.katenorthrup.com/gifts.