



Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	8
ГЛАВА ПЕРВАЯ. РЕСУРСНОЕ СОСТОЯНИЕ РОДИТЕЛЕЙ. «НАДЕВАЙТЕ МАСКУ СНАЧАЛА НА СЕБЯ, ПОТОМ НА РЕБЕНКА»	10
С чего начинается осознанное родительство?	10
Как ресурсное состояние родителей влияет на детей	12
Каналы утечки энергии	19
Колесо баланса	22
Базовое восполнение энергии	27
Сон	27
Питание	29
Водный баланс	31
Двигательная активность	32
Практика Благодарности	32
Самое главное	33
Делегирование и умение просить о помощи	34
Просить о помощи или ждать, пока догадаются сами?	37
Список наполняющих, заряжающих действий	40
Токсичное окружение	42
Поддерживающее окружение	46
Семья как источник ресурса	48
Планирование как источник энергии	50
Навык, которому должен научиться каждый родитель!	54



ГЛАВА ВТОРАЯ. 18 ЗОЛОТЫХ ПРАВИЛ ВОСПИТАНИЯ.

КАК ВОСПИТЫВАТЬ И НЕ КАЛЕЧИТЬ 57

Правило 1. Не воспитывайте детей! Они все равно будут похожи на вас. 58

Правило 2. Любите безусловно! 60

Правило 3. Взрослые не должны противоречить друг другу в вопросах воспитания. 61

Правило 4. Уважайте мнение, чувства и потребности вашего ребенка в любом возрасте 62

Правило 5. Вводите правила и соблюдайте дисциплину . . . 65

Правило 6. Будьте последовательны в требованиях, запретах и разрешениях 67

Правило 7. Плохой поступок, а не ребенок 69

Правило 8. Никогда не выясняйте отношения с мужем при ребенке 70

Правило 9. Никогда не вымещайте на ребенке свои чувства и эмоции 71

Правило 10. Не кричите на ребенка, не оскорбляйте и не унижайте его! 72

Правило 11. Не воспитывайте детей через страх 74

Правило 12. Осознайте и примите тот факт, что ваш ребенок вам ничего не должен 75

Правило 13. Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми. Никогда. 76

Правило 14. Запретов в жизни ребенка не должно быть много 78

Правило 15. Позволяйте детям проявлять самостоятельность. Поощряйте их за это. 79

Правило 16. Относитесь к ребенку ровно. В идеале, разумеется, максимально позитивно. 80

Правило 17. Никогда не наказывайте своих детей физически! 80

Правило 18. Живите не ради ребенка, живите вместе с НИМ 82





ГЛАВА ТРЕТЬЯ. ОСНОВЫ ПОЗИТИВНОГО РОДИТЕЛЬСТВА. ТО, ЧЕМУ НЕ НАУЧАТ В ШКОЛЕ. 83

- Пять принципов позитивного родительства 83
- Как правильно хвалить ребенка 88
- Шесть причин, по которым ребенок ведет себя плохо 91
- Эффективное время с ребенком. 93

ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ. РОДИТЕЛИ-ВРЕДИТЕЛИ, ИЛИ ИСТОРИИ О ТОМ, КАК НЕ НАДО ВОСПИТЫВАТЬ ДЕТЕЙ 97

- Гиперопека. Причины и печальные последствия 97
- Фразы, которые не стоит говорить детям 101
- Обещание своему ребенку 106
- О чем дети будут помнить всегда. Семейные традиции 109

ГЛАВА ПЯТАЯ. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК НЕ... 113

- Ребенок: «НЕ хочу, НЕ буду». 114
- Ребенок НЕ хочет играть самостоятельно.
- Как научить? 116
- Ребенок НЕ хочет делиться. 118
- Ребенок НЕ хочет уходить с площадки. 119
- Ребенок НЕ хочет чистить зубы 119
- Ребенок НЕ хочет мыть руки 122
- Ребенок НЕ хочет заниматься 123
- Ребенок НЕ хочет убирать игрушки. 124
- Ребенок НЕ хочет идти к врачу 127
- Что делать, если папа НЕ играет с ребенком. 128

ГЛАВА ШЕСТАЯ. ЛАЙФХАКИ, КОТОРЫЕ УПРОСТЯТ ЖИЗНЬ ЛЮБОМУ РОДИТЕЛЮ. 131

- Доска смелости 131
- Будильник как спасение 132
- Стаканчик для слез 133
- Жареная Луна. 134
- Антикапризин. 135
- Как перевести бабушку через дорогу 135
- Правило первых трех минут. 136



Поцелуй в ладошке	136
Мамочка, куда ты спешишь?	137

ГЛАВА СЕДЬМАЯ. КАК ВЫСТРОИТЬ ЛИЧНЫЕ

ГРАНИЦЫ И НАУЧИТЬ ЭТОМУ ДЕТЕЙ 139

Так что же такое границы?	139
Физические границы	141
Психологические границы	142
Финансовые и материальные границы	143
Как понять, что ваши границы нарушают	145
Последствия нарушения границ	147
Границы выстраивать никогда не поздно!	150
Когда родители нарушают границы своих детей	154
Что будет, если постоянно нарушать границы ребенка	158
Как научить ребенка говорить «нет»?	160
Как научить ребенка уважать чужие границы	163



ГЛАВА ВОСЬМАЯ. НЕПРОСТЫЕ РАЗГОВОРЫ 165

Рождение второго ребенка в семье	165
Готовим ребенка к рождению второго	167
Когда ребенок родится	168
Как научить ребенка проигрывать	172
Мама, ты плохая, уйди!	173
Ребенок начал врать. Что делать?	174
Ребенок начал материться	175
Мамочка, а ты умрешь? Как разговаривать с ребенком о смерти?	178
Ребенок начал воровать. Что делать, если вы это заметили?	180

ГЛАВА ДЕВЯТАЯ. КАК ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ ПРО

«ЭТО» 183

От нуля до трех лет	184
От четырех до шести	189
От семи до девяти	193



От десяти до пятнадцати 197

ГЛАВА ДЕСЯТАЯ. ВОЗРАСТНЫЕ КРИЗИСЫ 201

 Первый возрастной кризис — с рождения до одного года, младенческий. 202

 Второй возрастной кризис — от года до трех: «Я сам» 203

 Третий возрастной кризис — от трех до шести. 204

 Четвертый возрастной кризис — от шести до двенадцати лет. Кризис детства 206

ГЛАВА ОДИННАДЦАТАЯ. ПРО БЕЗОПАСНОСТЬ 208

ГЛАВА ДВЕНАДЦАТАЯ. ПУТЕШЕСТВИЯ С ДЕТЬМИ .. 211

ГЛАВА ТРИНАДЦАТАЯ. ЧЕТЫРЕ СИЛЫ В ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ 219

ГЛАВА ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ. О ЛЮБВИ 222



Введение

Удивительное дело — человек пять лет учится в институте, чтобы преподавать в школе. Заканчивает университет, чтобы работать юристом.

Но ни одного дня нас не учат быть мамой и папой. При этом каждый родитель подтвердит, что быть родителем — это зачастую сложнее, чем вырезать аппендицит, разобратся в микросхемах или написать картину.

За несколько лет ведения блога я написала огромное количество постов на тему воспитания, развития детей и осознанного родительства. И часто в комментариях вижу что-то подобное: «Женя, это надо распечатывать и выдавать всем мамам в роддоме», «Этот пост нужно в печатном виде вручать каждому родителю для изучения под подпись» и т. д.

А ведь это правда! Если бы у родителей была инструкция, скольких потерянных нервных клеток, пролитых слез и детских травм удалось бы избежать.

Как часто я получаю сообщения от родителей о том, что они не знают, как поступить в той или иной ситуации. Не понимают, как правильно реагировать и как найти подход к собственным детям.

Когда мы знаем, как помочь малышу, а заодно и себе, когда не пытаемся «починить» ребенка, а знаем, как нам



самим стоит себя вести, чтобы не приходилось никого «чинить», жизнь начинает играть совершенно другими красками.

В общем, так и родилась идея написать эту книгу. Книгу-справочник, в которой каждый родитель сможет найти ответ на свой вопрос «Что делать, когда ребенок...» или, другими словами, «Где у него кнопка?».

Книга написана таким образом, что вам необязательно ее читать от начала до конца. В каждой главе будет дан полноценный ответ на тот или иной волнующий вас вопрос. Просто загляните в оглавление, найдите ситуацию, которая беспокоит вас в данный момент, и изучайте.

Я желаю вам приятного чтения! Легкого родительства и счастливого детства вашим детям!





глава первая

РЕСУРСНОЕ СОСТОЯНИЕ РОДИТЕЛЕЙ. «НАДЕВАЙТЕ МАСКУ СНАЧАЛА НА СЕБЯ, ПОТОМ НА РЕБЕНКА»

С чего начинается осознанное родительство?

Осознанное родительство абсолютно всегда начинается с ресурсного состояния.

Прямо сейчас отложите книгу и честно оцените свое ресурсное состояние по 10-балльной шкале, где 0 — это яма, а 10 — это максимально наполненное состояние.

Оценили?

А теперь подумайте, если ваша оценка 6 и ниже, что вы сможете дать своим детям? Чем вы можете поделиться и чем наполнить своих малышей? Правильный ответ — НИЧЕМ!

Когда у родителей нет ресурса, им нечего дать своим детям! Вы только вдумайтесь — НЕЧЕГО ДАТЬ!

Вы можете прочитать много книг о воспитании и развитии детей, слушать вебинары, учиться на курсах, но, если вы выгорели, вы не сможете применить полученные знания в реальной жизни. Это как наполнять водой дырявое ведро — вы можете бесконечно лить в него воду, но, если оно протекает, вы никогда его не наполните.

Поэтому ответственность всех родителей, а особенно мам, — каждый день думать о своем ресурсном состоянии. И каждый день задавать себе один простой вопрос: **ЧТО Я МОГУ СДЕЛАТЬ ДЛЯ СЕБЯ сегодня? КАК Я МОГУ СЕБЕ ПОМОЧЬ?**

Предлагаю начать именно с этого. Помните, как в самолете: надеваем маску сначала на себя, а уже потом на ребенка.

Пусть папы меня простят — подозреваю, что в большей степени эту книгу будут читать все-таки мамы — хочу отдельно сказать пару слов о важности ресурсного состояния именно для женщин.

От нашего эмоционального состояния зависит все, что происходит внутри дома и семьи. От этого зависят отношения не только с детьми, но и с мужем. Поэтому, милые женщины, давайте договоримся заботиться о себе каждый день!

Не забывайте, что самый важный человек в вашей жизни — это вы!

Возможно, для кого-то сейчас эти слова прозвучат странно, кто-то скажет, что важнее детей или родителей никого в этом мире нет. Но я вас убедительно прошу прямо сейчас притормозить и еще раз внимательно прочитать:

Самый главный человек в вашей жизни — вы!

Только будучи наполненными, вы можете делиться чем-либо с другими людьми.

А если говорить про маленьких детей, — помните, что своими действиями, словами и поступками вы закладываете серьезный фундамент для их психического здоровья на всю жизнь.

Разумеется, можно найти тысячу причин отсутствия ресурса: нет времени, возможности, неудобно перед

кем-то... Вы думаете: «Что люди скажут? Как я могу себе это позволить?»

А можно задать себе вопрос: «А ЧТО Я МОГУ СДЕЛАТЬ? Что я могу сделать, чтобы изменить ситуацию сегодня?» И это уже совсем другая стратегия. Она — ПРО ОТВЕТСТВЕННОСТЬ!

Просто сравните два подхода: 1) У меня нет такой возможности, потому что я... Или: 2) А что я могу сделать?

И ПОЙМИТЕ, ЧТО КРОМЕ ВАС О ВАС НИКТО НЕ ПОЗАБОТИТСЯ!

Как ресурсное состояние родителей влияет на детей

Вы наверняка замечали, что, когда у вас хорошее настроение, вы полны сил и энергии, дети ведут себя хорошо. Но если вы раздражены, устали, выгорели, дети, как назло, перестают слушаться, отбиваются от рук и ведут себя плохо. Замечали? Если нет, то понаблюдайте.

Почему так происходит? Да все просто! Наши дети — это зеркала. Они считывают наше состояние, улавливают настроение и моментально реагируют. Даже если вам показалось, что ребенок ничего не заметил, он заметил.

Дети отражают все, что их окружает. То, как взрослые себя ведут, как они общаются с ребенком и между собой, какая атмосфера царит дома — все это тут же отражается на поведении малыша.

Поэтому, если вдруг случилось так, что ваш ребенок «сломался» и начал вести себя плохо, посмотрите вокруг. Оглянитесь и подумайте, о чем он хочет сообщить вам.



Одно из моих любимых правил в воспитании детей звучит так: НЕ ВОСПИТЫВАЙТЕ РЕБЕНКА, ВОСПИТЫВАЙТЕ СЕБЯ!

Дети не ведут себя плохо просто так! Всегда есть причина. И чтобы изменить поведение ребенка, надо найти эту причину и распрощаться с ней. О том, почему ребенок ведет себя «плохо» и как на это реагировать, мы еще поговорим в следующих главах. А пока давайте разберемся, какие возможные последствия могут быть для детей, если рядом с ними находится взрослый в нестабильном состоянии.

Для начала предлагаю сделать простую диагностику вашего ресурсного состояния. Я перечислю 10 самых частых симптомов эмоционального выгорания, а вы ставьте себе галочку за каждый пункт, который есть в вашей жизни. А в конце посчитайте, сколько галочек получилось.

Готовы?

1. **Ничего не хочется.** Ни развлекаться, ни играть с ребенком, ни проводить время с друзьями, ни заниматься домашними делами. Максимум — лежать на диване и втыкать в телефон или телевизор.
2. **Постоянная усталость.** Состояние, когда не помогает даже сон. Когда просыпаешься уже уставшей, настроения нет, вылезать из кровати нет сил.
3. **Нарушение сна.** Когда ночью не можешь уснуть, утром проснуться, а днем постоянно хочется спать.
4. **Не приносят радости вещи, которые раньше всегда радовали вас.** У каждого человека есть свои способы порадовать себя: съесть любимое пирожное, включить любимый музыкальный трек, потанцевать. А тут не радует даже это.
5. **Все потеряло смысл.** Есть ощущение, что бесполезно что-то говорить ребенку, мол, он все равно

сделает по-своему. Бесплезно просить мужа о помощи — все равно не услышит или сделает не так. Нет смысла осваивать новую профессию — все равно ничего не получится.

6. **Нарастание внутренней тревоги.** Вроде все хорошо, ребенок здоров и ведет себя прекрасно. Муж работает и приходит домой не поздно. А внутри есть чувство, что вот-вот что-то произойдет. В голове рисуются странные картинки, а иногда даже немного страшные.
7. **Раздражение по пустякам.** Ребенок случайно разбил кружку или испачкал штаны в луже. Такие мелочи злят и заставляют срываться.
8. **Нет аппетита.** Когда забываешь поесть, ничего не хочется.
9. **Ухудшение памяти, рассеянность.** Вас о чем-то попросили, а вы забыли через пять минут. Точно помните, что что-то обещали ребенку, а что именно — вспомнить не получается.
10. **Ощущение, что все против вас и все вокруг виноваты.**

Ответили? А теперь давайте посчитаем, что получилось.

1—3 — Скорее всего, вы просто устали.

Постарайтесь нормализовать режим, ложиться спать до 23:00. По возможности, устройте себе выходной без работы и с минимум домашних дел. Погуляйте в парке или займитесь тем, что приносит вам удовольствие (хобби, приятный досуг).

Но даже с таким результатом стоит обратить внимание на профилактику выгорания. Потому что, если вовремя не принять меры, первая стадия быстро перейдет во вторую, вторая в третью и так далее.



4—7 — Пора принимать меры.

Состояние, похожее на апатию, из которого надо поскорее себя вытягивать. Если оставить все как есть, ситуация будет только ухудшаться.

8—10 — В этом состоянии уже нет сил думать и пытаться что-то изменить.

Но именно на этой стадии важно найти в себе силы и начать действовать. Двигайтесь хотя бы маленькими шагами. Не пытайтесь все изменить резко, так можно только ухудшить ситуацию. Действуйте медленно и бережно по отношению к себе.

Если вдруг ваш результат оказался не очень, не спешите расстраиваться. Диагностика — это уже полдела. А основная ваша задача заключается в том, чтобы научиться жить так, чтобы ресурсное состояние всегда было на одном более-менее стабильном уровне. Когда человек научился так жить, то даже при возникновении стресса он может достаточно быстро помочь себе вернуться в стабильное состояние. Если вы знаете о базовых способах возвращения себе энергии, все получается довольно просто.

Так что же происходит, если родитель уже находится не в ресурсе? К чему это может привести? В этом случае взрослый не способен выдерживать детские капризы, слезы, истерики. Он не может контейнировать детские эмоции. Итог: крик, ругань, попытки вразумить ребенка, применение физического или эмоционального наказания.

Доказан факт, что 8 из 10 родителей хотя бы однажды поднимали руку на своего ребенка.

ПРЕДСТАВЛЯЕТЕ, 80% РОДИТЕЛЕЙ ПОДНИМАЮТ РУКУ НА СВОИХ ДЕТЕЙ!

Не знаю, как вам, а меня эта цифра ужасает.

Метаисследование ученых из Техасского университета в Остине и Мичиганского университета показало связь



между шлепанием детей и проблемами в их поведении в будущем.

Чем чаще родители шлепают своих детей, тем более вероятно, что у них будут проблемы с учебой, умственные нарушения, а также что они начнут демонстрировать агрессию и антисоциальное поведение. Статья ученых опубликована в издании Journal of Family Psychology, их результаты представлены в пресс-релизе.

Ученые проанализировали работы на эту тему, опубликованные в научных журналах за последние 50 лет. В общей сложности участниками исследования стали более 160 тысяч детей: это самая обширная работа на эту тему.

К сожалению, до сих пор есть люди, которые считают физическое наказание приемлемым методом воспитания.

Кто-то делает так по инерции, потому что так делали их родители.

Причины могут быть разные, но очевидно одно: **физическое наказание не является методом воспитания! Оно недопустимо ни при каких условиях!**

Дальше я обязательно объясню почему.

Если вы применяете подобные наказания и сейчас хотите закрыть эту книгу, прошу вас, НЕ СПЕШИТЕ! Почитайте еще немного. Возможно, вы увидите, к каким последствиям в будущем это может привести, и измените свой взгляд на подобный «метод воспитания».

Прежде чем мы перейдем к последствиям, давайте поймем, что относится к физическим и эмоциональным наказаниям.

Физическое наказание — это шлепки, оплеухи, подзатыльники, удары по рукам, таскание за уши, толкание.

Эмоциональное наказание — это оскорбления, унижения, бойкот, слова «я тебя не люблю», «отдам дяде», «брошу», «ты плохой», «за что мне тебя бог послал», а также обесценивание, обзывательства: «тупица», «глупый», «недотепа», «криворукий», «бестолочь» и т. д.

Мне не хочется долго говорить о том, почему так делать нельзя, — я просто приведу вам результаты научных исследований, где говорится о последствиях физических наказаний (эти исследования велись на протяжении 62 лет).

Что ждет в будущем детей, которых били или наказывали эмоционально в детстве:

- Детская агрессия. Дети, которых били в детстве, когда вырастут, скорее всего, будут бить своих братьев, сестер, других детей и животных.
- Риск стать жертвой физического насилия.
- Сложности в социализации. Трудно выстраиваются отношения с одноклассниками, возникает буллинг, школьная травля.
- Преступность.
- Агрессивность во взрослом возрасте.
- Неуправляемость в подростковом возрасте.
- Сложности в обучении.
- Медленное развитие речи.
- Хуже работает мозг и вырабатывается серое вещество.
- Заниженная самооценка.
- Проблемы с самоидентификацией и самореализацией.

ОТ ТОГО, КАК ВЫ ВЕДЕТЕ СЕБЯ С РЕБЕНКОМ СЕГОДНЯ, ЗАВИСИТ ЕГО БУДУЩЕЕ!

Периодически поднимая эту тему в блоге, изредка я получаю ответы в формате «нас били — и ничего, нормальными выросли». В такие моменты мне хочется задать один-единственный вопрос: «А вы уверены?»

Физическое наказание — это не про воспитание! Это способ прямо сейчас прекратить какое-то действие ребенка неприемлемым, грубым, но действенным в этот момент способом.

И если вдруг ваша рука начинает произвольное «воспитательное» движение, помните, что с каждым ударом, каждым шлепком и криком одна из ниточек в толстом канате вашей связи с ребенком, его привязанности к вам, рвется. И в какой-то момент это процесс становится необратимым...

Порой бывает так: родители понимают, что физические наказания — это не метод, и не используют их. Но когда ребенок оказывается в гостях у бабушек и дедушек, он периодически слышит их грозные высказывания: «Эх, была б моя воля, я бы тебя давно выпорол, надавал бы по попе». Или еще хуже: ребенок действительно получает по попе, потому что «без этого он не понимает».

«Как быть в таких ситуациях? — спрашивают меня подписчики. — Ведь это мои родители, я не могу не возить к ним внука».

Для меня ответ прост: «Это мой ребенок и я несу ответственность за его жизнь, развитие и воспитание. Я и мой муж. И только мы решаем, что допустимо, а что нет».

Поэтому, дорогие папа и мама, мы нашего ребенка не бьем и не угрожаем ему! Не унижаем и не наказываем физически и эмоционально. И мы против того, чтобы это делали вы. Я вам благодарна за то, что вы воспитали меня. Позвольте мне теперь воспитать моего ребенка.

А дальше по ситуации. Здорово, если вас услышат и примут ваши правила игры. А если нет, то, увы: «Внука к вам привозить я больше не могу».

Это может быть печальным и трудным, но единственно возможным решением.

Про плохое поведение детей и наказания мы еще поговорим, а пока давайте вернемся к ресурсному состоянию.

Каналы утечки энергии

Прежде чем говорить о том, как входить в ресурсное состояние и наполняться, логично для начала разобраться с вопросом «А куда это самое состояние исчезает?». Ведь это как с дырявым ведром. Его можно без конца наполнять водой, но, если есть брешь, вода все равно будет утекать.

Поэтому сначала находим «дырку в ведре», избавляемся от нее, а уже потом наполняем.

Существует много каналов утечки энергии, но важно определить свои. Про каждый из них мы еще поговорим отдельно, а пока просто определите то, что относится именно к вам:

- **Плохой сон.**

Вы не высыпаетесь, не соблюдаете режим, засыпаете после полуночи, сон часто прерывается, и вы просыпаетесь.

- **Неправильное питание.**

Вы забываете поесть или, наоборот, постоянно что-то грызете. В вашем рационе отсутствуют фрукты, овощи и другие необходимые продукты.

Обращаю внимание, что речь здесь не про ПП или ЗОЖ.

- **Обезвоживание.**

Если говорить простыми словами, «вы мало пьете».

- **Социальная изоляция.**

Полное отсутствие или недостаток в вашем окружении людей, с которыми вы можете общаться, встречаться, делиться своими мыслями и переживаниями.



- **Невыраженные эмоции.**

Когда вы копите обиды, злость, зависть, разочарование. Момент, когда все это взорвется внутри вас и вырвется наружу, все равно наступит. А если не наступит и все не вырвется, то это приведет к болезням.

- **Неумение просить и принимать помощь.**

Вы привыкли все делать сами, потому что только вы можете сделать так, как надо. Вы не просите о помощи и не ищете возможности облегчить ваш быт.

- **Перфекционизм.**

Желание делать все либо на пять с плюсом, либо не делать вообще. Об этом еще поговорим дальше — расскажу, как я боролась со своим перфекционизмом.

- **Незавершенные дела.**

Они имеют способность незаметно накапливаться, а когда их становится слишком много, это начинает серьезно давить на нас и лишать ресурса.

- **Гиперопека и тотальный контроль над другими людьми.**

Этот пункт будет достоин отдельной главы, поскольку гиперопека — это одна из самых серьезных и страшных ошибок, которую может совершить родитель в воспитании детей.

- **Нарушение личных границ.**

Умение их выстраивать и сохранять — один из главных навыков человека. Мы должны уметь это делать сами, и наша обязанность — научить этому детей. Подробнее поговорим об этом в седьмой главе.

- **Токсичное общение.**

Сюда может утечь просто невероятное количество вашей энергии и ресурса.



Можем ли мы избавиться себя от токсичных людей? Частично — да, но на 100%, скорее всего, нет. Зато мы можем научиться взаимодействовать с ними, не теряя себя.

Обязательно поделюсь с вами проверенными и здорово работающими схемами.

- **Информационный шлак, который мы сами пускаем в свою жизнь.**

Соцсети, ТВ, видео, новостные каналы...

Бесцельный серфинг по Интернету — это самый настоящий убийца времени.

Признавайтесь, у кого бывало так: зашли перед сном в соцсети на две минутки, а потом — глядь, а уже час прошел. Или два.

В итоге и спать вовремя не легли, и выработку мелатонина нарушили, проведя время перед сном в телефоне, и настроение себе, возможно, испортили от «успешного успеха», заполонившего ленту.

- **Нереализация собственных планов и целей.**

Когда вы отказались от своих увлечений, планов и целей во имя чего-то или не во имя, а просто так, есть вероятность, что наступит момент, когда вас накроет и вы начнете очень тяжело переживать этот период.

Сразу скажу, если однажды с вами случится подобное, не теряйте время, переходите по ссылке и вступайте в бесплатное женское сообщество «Код публичности». Это более 40 000 женщин по всему миру, которые бережно поддерживают друг друга, вместе растут и идут к своим целям. «Код публичности» — это уникальное пространство для развития, роста и выхода на совершенно другой уровень, которое создала в 2019 году Ана Мавричева.



- **Неспособность слышать свое тело.**

Не планировать отдых, не уделять время заботе о себе и собственном теле.

Я рассказала вам про основные каналы утечки энергии. Надеюсь, вам удалось обнаружить свои.

Возможно, вы даже шокированы тем, как много их оказалось. Но не спешите расстраиваться. Дальше в книге мы подробно разберемся с каждым из них и обязательно найдем возможность все это исправить.

Пока же вы можете просто ответить себе на вопрос: «А что я уже сегодня могу сделать, чтобы перекрыть утечку энергии хотя бы в одном канале?». Вы ведь точно что-то можете. Перестать отвечать на звонки подруги, которая постоянно сплетничает и жалуется. Можете начать раньше ложиться спать и пить больше воды. А можете наконец попросить о помощи и с благодарностью ее принять.

Сделайте хотя бы что-нибудь!

Если получится, прекрасно. Если нет, ограничьтесь пока осознанием того, куда утекает ваша энергия, и читайте дальше.



Колесо баланса

Вы можете пропустить эту часть главы и сразу перейти к способам восполнения ресурсного состояния, но я предлагаю вам сделать это простое диагностическое упражнение, чтобы понять, в какой точке вы сейчас находитесь.

Колесо баланса (или колесо жизни) — коучинговый инструмент, который позволяет увидеть, из чего состоит ваша жизнь сейчас, и помогает понять, что именно вы хотите изменить в своей жизни.

Думаю, многие из вас знакомы с этой техникой и наверняка применяли ее не раз. Но для того, чтобы получить



максимальный эффект от чтения книги, предлагаю все-таки сделать паузу и нарисовать свое колесо прямо сейчас.

Если же вы будете делать это впервые, то я вам даже завидую.

Вы можете найти любой вариант колеса в Интернете, можете нарисовать его сами или воспользоваться нашим QR-кодом и скачать колесо, которое я нарисовала специально для читателей этой книги.



В чем суть упражнения и как составить колесо жизненного баланса? Разбираемся по шагам:

1. Выделите приоритетные именно для вас сферы жизни. Их может быть от 4 до 12 (оптимально — 6—8).
2. Начертите круг, разделите его на сегменты в соответствии с количеством выбранных приоритетов.
3. Оцените каждую сферу объективно по 10-балльной шкале развития, где 10 означает полное удовлетворение в данной области, а 1 — абсолютное неудовлетворение. У вас получится что-то подобное.



4. Проанализируйте полученный результат. Какое получилось колесо? Равномерное, то есть сбалансированное? Или с перекосами, где выражена дисгармония? Важно, чтобы колесо могло «катиться». Если с этим проблемы, ваша энергия будет всегда сливаться в ту сферу, которая подхрамывает.



5. Разработайте стратегию по развитию «отстающих» позиций. То есть пропишите минимум три пункта с конкретными действиями, которые вы сможете предпринять в самое ближайшее время для того, чтобы усилить эту сферу.

Например, вы хотите подтянуть сферу здоровья. Какие простые шаги вы можете сделать прямо сейчас:

- Сдать необходимые анализы и начать принимать витамины.
- Наладить свой сон.
- Нормализовать питьевой режим и питание.
- Посетить врачей, поход к которым давно откладывали.
- Добавить физическую нагрузку в свою жизнь.

Пропишите эти шаги и повесьте список на видном месте! Ваша задача — внедрить их в свою жизнь на постоянной основе.

6. Через один-два месяца составьте новую модель колеса и сравните с предыдущим вариантом. А можете просто взять первое колесо и посмотреть, удалось ли вам реализовать те шаги, которые планировали.

Эту практику можно делать один-два раза в год в качестве диагностики своего состояния и жизненного баланса. Она всегда очень показательна.

Какие сферы жизни вы можете включить в колесо жизненного баланса:

- **Семья и отношения.**

Здесь вы оцениваете степень удовлетворенности от взаимоотношений с мужем или молодым человеком.



Если вы замужем, то оцените свое собственное состояние в браке. Кроме этого, сюда можно отнести и взаимоотношения с родственниками.

- **Дети.**

Если в семье есть дети, некоторые выделяют их в отдельный сектор. Это позволяет проанализировать уровень взаимодействия с ними, участия в их жизни, воспитании и т. д.

- **Друзья.**

Для кого-то общение с друзьями — это неотъемлемая часть жизни, а кто-то привык быть в состоянии постоянного одиночества. Что есть хорошо — для каждого своя мера.

- **Здоровье, красота и спорт.**

Счастливая жизнь в полной мере невозможна, если состояние здоровья оставляет желать лучшего. Возможно, пора пересмотреть свой образ жизни, питание, заняться спортом.

- **Карьера, самореализация.**

Здесь важно оценить степень удовлетворенности своей должностью, профессией. Задумайтесь: может быть, настало время что-то поменять?

- **Финансы.**

Оценивать данный сегмент необходимо в зависимости от своих запросов и потребностей. Для кого-то достаточно 30 тысяч в месяц, а кому-то и 100 тысяч будет мало. Здесь речь не идет о том, что нужно оценивать возможности заработка, — рассматривайте именно степень удовлетворенности своим материальным благосостоянием на данный момент.

- **Хобби и творчество.**

Проанализируйте свои творческие способности, желания, нереализованные или упущенные возможно-



сти. Допустим, вы любите танцевать, но современный ритм жизни, нехватка финансов лишили вас возможности заниматься любимым делом. Для гармоничного развития необходимо реализовывать свой творческий потенциал.

- **Духовный рост.**

Понятие духовности у каждого свое. Для кого-то духовность — это вероисповедание, а для кого-то она заключается в помощи другим людям. Оцените сектор в соответствии со своим мировоззрением и устремлениями в данной области.

- **Личностный рост.**

Прежде чем давать оценку данному сегменту, важно понять, что в него входит. Личностный рост — это приобретение новых навыков, знаний. Наполнена ли ваша жизнь новшествами или напоминает рутину изо дня в день?

- **Яркость жизни.**

Положительные эмоции могут быть вызваны разными факторами: результатами творческого процесса, развлечениями, путешествиями. Оцените в целом наличие позитива и удовлетворенности в вашей жизни.

- **Отдых и путешествия.**

Отдых — неотъемлемая часть здорового образа жизни, а путешествия — источник новых эмоций, знаний и навыков. Опять же, оцениваем степень удовлетворенности этим сектором.

Повторюсь: вы можете выбрать от 6 до 12 приоритетных именно для вас сфер. Главное — рисуйте свое колесо баланса честно. Помните, что вы делаете это для себя и только при объективном анализе сможете получить результат!



Базовое восполнение энергии

Если коротко, то сон, вода, еда и двигательная активность — это то, с чего абсолютно всегда надо начинать восполнение энергии.

Если не будет базы, все остальное бесполезно.

Сон

Так сложилось, что моя хорошая приятельница — ученый, работающий в Лаборатории сна Российской академии наук. Поэтому все, что вы прочитаете сейчас про сон, имеет под собой научно доказанную базу.

Начнем с того, что режим для взрослого важен так же, как и для ребенка.

В идеале вставать и ложиться надо в одно и то же время. А если засыпать вы будете до 23:00, считайте, что неоценимый вклад в свое ресурсное состояние вы уже сделали. Мелатонин, гормон ночи и красоты, в больших количествах вырабатывается как раз с 22:00 до 24:00 часов. И именно благодаря ему мы можем засыпать и спать крепким сном.

Часто мы слышим о том, что спать надо минимум восемь часов. Но совет этот верен лишь отчасти. Намного важнее то, в какой момент вы просыпаетесь. Наверняка у вас так бывало: вроде и спали сколько положено, но, проснувшись, все равно чувствуете себя разбитыми и уставшими. А бывает наоборот — поспали 3—4 часа, а проснулись отдохнувшими и с кучей энергии.

Дело в том, что существуют разные фазы сна.

Быстрый сон — это время сновидений, когда глаза двигаются, выражение лица меняется, человек вздрагивает. Такая фаза длится примерно 15 минут. А медленный сон — это все остальное время, когда человек лежит спокойно и ровно дышит. В среднем медленная фаза длится 1,5—2 часа.

Так вот, лучшее время пробуждения — это спустя 5—10 минут после активной фазы. В это время организм



просыпается сам — слышит звуки, чувствует движение воздуха.

Для того чтобы просыпаться в правильное время, можно установить себе на телефон любое специальное приложение. Это такой умный будильник, который отследит вашу быструю фазу и зазвонит тогда, когда вам будет легче всего проснуться. Также эта программа проанализирует динамику вашего сна, проверит, храпите вы или нет, и отследит иные факторы, влияющие на сон.

Основные киты хорошего сна — режим, ритуалы и свет.

Мы хорошо знаем про вечерние ритуалы для детей, но зачастую забываем о ритуалах для себя. А тем не менее они есть:

Вечерний будильник. Если с утренним все понятно, что такое вечерний? Все просто.

Вы ставите будильник за час до того, как планируете лечь спать. То есть, если вы собираетесь пойти спать в 22:30, вы заводите будильник на 21:30. Этот час нужен вам для того, чтобы организм успел расслабиться и замедлиться. Кроме того, вечерний будильник будет напоминать о том, что пора отложить телефон. Вы ведь знаете, что за час до сна лучше убрать гаджеты и снизить световую нагрузку, чтобы организм начал подготовку ко сну, снизились пульс и температура.

Проветривание. Обязательное действие, которое надо сделать перед сном.

Приглушенный свет. Стоит убрать яркий свет за час до сна. В идеале в комнате, где вы спите, должны быть лампы накаливания. Их свет более естественный, и в них не так бьет синий спектр, снижающий выработку мелатонина. Это, кстати, касается и детских ночников — они не должны быть синими.

Темные шторы black out или маска для сна. Если вы до сих пор спите со светлыми шторами или вообще без них, просто попробуйте повесить black out и вы увидите, как изменится качество вашего сна.

Удобные подушка и матрас. Еще один залог хорошего сна. Я до сих пор смеюсь и считаю ортопедическую подушку, подаренную мне мужем несколько лет назад, одним из лучших подарков в своей жизни.

Завершая тему сна, скажу, что, на мой взгляд, правильный сон — это чуть ли не самое важное, чем мы должны себя обеспечить. Отсутствие сна порождает многие распространенные болезни, провоцирует агрессию и депрессию.

Можно много всего делать для своего ресурсного состояния, но, если вы спите меньше семи часов, все остальное бесполезно.

Питание

Речь не пойдет про ЗОЖ или ПП. Тем не менее, если вы хотите сохранять и увеличивать уровень своей энергии, надо четко понимать, что есть продукты, которые забирают энергию, и есть продукты, которые ее дают.

Забирают энергию продукты, которые трудно перевариваются или содержат токсины, вызывающие усталость.

Это белый хлеб, алкоголь, кофе, красное мясо, картофель, рафинированный сахар, жареная пища, фастфуд, мучные изделия, жирная еда, еда с химическими добавками и большим содержанием сахара.

Дают энергию: свежие фрукты, овощи, ягоды, зелень. Важно, чтобы в рационе присутствовали как сырые, так и термически обработанные (вареные или печеные) овощи. А также цитрусовые и ягоды.

Мед. Одна-две ложечки меда, принятые с водой или без нее в момент скрытого голода, способствуют его немедленному устранению и поддержанию нормального уровня работоспособности на весь рабочий день.

Виноград, финики, инжир, миндаль. Эти продукты прекрасно заменят нам торты и конфеты.

Оливковое масло. Выбирайте нерафинированные масла холодного отжима: только в них сохраняются полезные вещества.

Бобовые (фасоль, горох, чечевица). Это кладезь полезных веществ, они содержат железо, белок, тиамин, марганец, фосфор. Блюда из бобовых помогут вам забыть о привычной вялости и сонливости.

Орехи (или семечки). Способствуют поступлению в организм магния, который помогает нам справиться с усталостью мышц. Еще в орехах и семечках много белка, это основной поставщик энергии в клетки. Но не забывайте также, что орехи (семечки) очень калорийны.

Йогурт (натуральный) — источник бифидобактерий, которые являются опорой иммунитета и хорошего настроения. Кроме того, йогурт — великолепный диетический продукт, запускаящий пищеварительную систему.

Шпинат — отличный источник витамина С и железа, которые играют решающую роль в борьбе с усталостью.

Морковь. Содержит витамины группы В, РР, К, С, Е. Она также богата каротином. Это такое вещество, которое в человеческом организме преобразуется в энергонаполняющий витамин А. Съедайте натощак столовую ложку моркови с одной ложкой пророщенных семян и парой капель оливкового масла или йогурта.

Овсянка. Это источник тиамина, недостаток которого приводит к появлению чувства усталости и потере аппетита.

Бананы. Просто кладезь энергии. Ни один растительный продукт на такое долгое время не может зарядить организм энергией (аж на 45—60 минут) так эффективно, как банан.

Обращу ваше внимание, что перед нами не стоит задача полностью отказаться от продуктов из первого списка. Но, если мы хотим повысить уровень собственной энергии, мы должны сократить их потребление и увеличить потребление продуктов из второго списка.

Важный момент!

Если у вас есть возможность сдать анализы на уровень витаминов и микроэлементов, обязательно сделайте это. После этого специалист сможет назначить вам восполняющую терапию. Это даст огромный прирост энергии, а также добавит здоровья и красоты.

Водный баланс

Тут все понятно: чем больше воды в течение дня вы выпиваете, тем лучше ваше общее состояние и состояние вашей кожи. Вода очищает, дает силы, энергию, а также снижает чувство голода.

Обратите внимание, что речь идет именно о чистой воде. Не чай, компот, сок и т. д. ЧИСТАЯ ВОДА!

Если привычки пить воду у вас нет, приучайте себя к этому постепенно. А чтобы не забывать, просто разместите бутылки с водой повсюду: на кухне, в детской, в офисе, в машине, в сумке, в детской коляске.

И всегда начинайте свой день со стакана теплой воды. Можно даже с двух. Проснулись, выпили и только потом позавтракали.

Честно скажу, раньше я не любила воду. Могу ошибиться, но, кажется, в моей жизни случались дни, когда я вообще не пила воду. Кофе, чай, соки — все что угодно, кроме воды.

Сегодня я не понимаю, как такое было возможно, потому что сейчас я обожаю воду и кроме нее практически ничего не пью. Даже вместо чая я с удовольствием могу пить просто кипяток с лимоном. Мы с подругами называем этот напиток «Северное сияние» и всегда заказываем его в ресторанах)). И нам всем очень вкусно!

Кстати, удивительно (а может как раз и НЕ удивительно), но моя дочь тоже не пьет ничего, кроме воды. Очень

редко кефир или чай, но соки, компоты и, прости господи, газировки ей просто не нравятся. Мать счастлива)).

Двигательная активность

Если ее нет — нет и энергии!

Вы скажете: «Какая физическая активность, у меня ведь и так сил нет». Но парадокс заключается в том, что если такая нагрузка в вашей жизни есть, то и энергии у вас тоже будет больше.

Для этого не обязательно ходить в зал. Вы можете уделять время тренировкам и дома — благо, бесплатных возможностей сейчас для этого огромное количество. В Интернете можно найти занятия на любой вкус: йога, растяжка, силовые тренировки, танцы — все что угодно.

Даже 20-минутная пробежка на свежем воздухе окажет вам неоценимую помощь. Ветер выдует из головы все лишнее, и вы вернетесь домой счастливыми и заряженными. Всего 20 минут. Попробуйте!

Если не любите бег, просто пойдите и погуляйте эти 20 минут в одиночестве. Пусть муж побудет с ребенком, а вы идите и гуляйте. Физическая активность способствует выработке эндорфинов — гормонов счастья. Она снижает стресс и поднимает настроение.

Вам может казаться, что у вас нет сил ни на прогулку, ни на зарядку, но, если вы себя в буквальном смысле заставите, ваше тело будет благодарно, а настроение существенно улучшится. Причем результат будет сразу после тренировки.

САМОЕ ГЛАВНОЕ — НАЧАТЬ!

Практика Благодарности

Что ж, со сном, едой, водой и физической активностью все понятно. Это база, и никто с этим не спорит. Но лично для меня есть еще один обязательный элемент базы, которым я не могу с вами не поделиться.

