

# Наталья Иоффе

# от 0 до 2

Лайф-менеджмент  
для молодой мамы



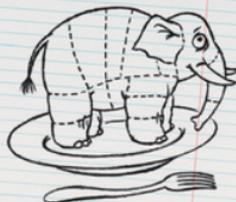
Послеродовой отпуск —  
золотое время  
для размышлений над  
собственной жизнью



Плим,  
плим,  
плим!!!



Ешьте слона  
по кусочкам



Ты просто  
замечательный  
отец!



Муж, делегирую  
тебе полномочия



Самые выгодные  
инвестиции — это вложение  
материнского молока  
в ребенка



# Наталья Иоффе

## От 0 до 2. Лайф-менеджмент для молодой мамы

[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6693717](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6693717)

*Наталья Иоффе. От 0 до 2. Лайф-менеджмент для молодой мамы:*

*АСТ; Москва; 2014*

*ISBN 978-5-17-081050-5*

### **Аннотация**

Ребенок, муж, уборка, готовка, работа – а где же взять время на себя? Каждая женщина рано или поздно задается этим вопросом. Известная бизнес-мама Наталья Иоффе показывает на своем личном примере, как эффективно планировать свое время и жить в удовольствие. С помощью этой книги вы овладеете философией лайф-менеджмента и научитесь совмещать домашние дела с работой, а уход за ребенком с заботой о себе. Это книга адресована мамам, в первую очередь тем, которые только недавно родили малышей.

# Содержание

Предисловие	4
Глава 1	9
Отчаяние	11
Хандра	16
Надоевшие будни	16
Отсутствие интереса к собственной персоне	20
Внешний вид	21
Конец ознакомительного фрагмента.	23

# Наталья Иоффе От 0 до 2. Лайф- менеджмент для МОЛОДОЙ МАМЫ

*Молодым мамам посвящается*

*«Сегодня 8 сентября 2010 года. Ровно четыре дня назад родился мой мальчик. До сих пор не могу поверить в то, что это крохотное создание, спящее возле меня, мой сын. С каким нетерпением мы ждали твоего появления на свет! Ты – наше солнышко, самый дорогой в мире человечек! Я уже тебя очень люблю!*

*Все, побежала умываться. Три часа дня как никак».*

*Из личного дневника Н.И.  
8 сентября 2010 года*

## Предисловие

Дорогие читательницы и уважаемые читатели этой книги! Прежде всего позвольте представиться. Меня зовут Наталья Иоффе. Мне тридцать четыре года, живу в Израиле, куда переехала в 2000 году из любимой мною страны – Беларуси.

В сентябре 2010 года произошло самое знаменательное событие в моей жизни – я стала мамой. С появлением на свет долгожданного первенца Зоара – Даниэля началась новая ве-ха в моей судьбе, повернувшая привычное течение жизни в иную сторону.

Начало всем изменениям было положено в период столь замечательный, сколь непростой, именуемый *декретным отпуском*, длившемся в моем случае год и четыре месяца. По истечении этого периода я начала работать частным предпринимателем. Однако выделение мною именно этого временного отрезка является достаточно условным, поскольку я проводила и продолжаю проводить много времени с сыном, прибегая к помощи няни не каждый день, да и то всего на 3–4 часа.

Итак, чего же я смогла достичь за время декретного от-пуска:

1. Уволиться с прежнего места работы ( на что не могла решиться в течение последних шести лет).
2. Приобрести новую профессию.
3. Открыть свой бизнес и начать зарабатывать.
4. Пройти три профессиональных тренинга, а также ряд семинаров личностного роста.
5. Прочсть более 40 книг.
6. Обзавестись новыми друзьями – как на просторах Ин-тернета, так и в реальной жизни.
7. Овладеть основами тайм-менеджмента и разработать

индивидуальную систему эффективного управления временем.

8. Научиться доверять собственной интуиции и успешно ею пользоваться.

Согласитесь, неплохой результат для женщины, посвящавшей большую часть времени уходу за ребенком.

Однако наряду с «золотыми» моментами, которыми изобиловала моя жизнь в декретном отпуске, нередко я ощущала приливы настоящей грусти и тоски, когда утерян всякий смысл и впереди чернеет лишь зияющая пустота.

В отношениях с мужем также не все складывалось гладко – главным образом из-за отсутствия времени и сил для общения друг с другом. Эта проблема присутствовала в нашей жизни до тех пор, пока я всерьез не занялась ее решением.

Помимо мужа необходимо было налаживать контакт с родившимся малышом. В период декретного отпуска этот процесс только начинается и будет продолжаться всю жизнь. Однако первый год жизни оказался чрезвычайно важен для осознания мною принципов, которым я хочу следовать для построения здоровых взаимоотношений между мною и моим сыном.

И наконец, проблема тайм-менеджмента, преследовавшая меня первые несколько месяцев декрета и заставившая пу-

ститься в поиски собственной системы наиболее результативного управления временем.

Постепенно опыт, приобретенный мною за время нахождения в декретном отпуске, оказался для меня столь важным и значимым, что я решила написать данное пособие.

Эта книга призвана помочь женщине в декрете, испытывающей уныние, тоску, отсутствие интереса к происходящему; ругающей себя за несобранность и нерасторопность; считающей себя плохой женой и матерью, найти пути выхода из удрученного состояния и вновь ощутить радость бытия и вкус к жизни.

Все без исключения рекомендации я испробовала на собственном опыте. Именно поэтому я смело делюсь ими с вами в надежде, что в нужный момент они окажутся к месту.

В данной книге затронуты далеко не все темы, волнующие женщину в декретном отпуске. Так, например, я ничего не пишу о проблематике взаимоотношений между родителями малыша и старшим поколением в том случае, если их взгляды на воспитание не совпадают.

Тема, безусловно, важная. Однако ее рассмотрению я планирую посвятить отдельную книгу, сосредоточенную исклю-

чительно на сложностях во взаимоотношениях между членами семьи после появления на свет долгожданного чада.

Еще одной темой, требующей отдельного разговора, является совмещение ухода за ребенком с работой и построением карьеры. Согласитесь, тема очень актуальная для большинства современных женщин. Именно об этом я планирую писать в своей следующей книге.

А пока – предлагаю вашему вниманию данный труд и желаю приятного чтения!

# Глава 1

## И скучно, и грустно, и хочется выть на Луну...

Впоследние месяцы беременности вы мечтали о том, когда же начнется золотое время декретного отпуска! Вам не нужно будет вставать в шесть часов утра и мчаться на работу; перед вами не будет лежать список со срочными делами, которые необходимо было сделать вчера. Вам, наконец, перестанет сниться начальник, и вы прекратите вести с ним внутренние диалоги – сожалея, объясняя, оправдываясь. Вы устали и хотите отдохнуть! Скорее бы декрет!

Ваше воображение рисовало идеальную картину будущего. Вы, счастливая и улыбающаяся, катите коляску с младенцем – самым дорогим существом на свете. Он (или она) мирно посапывает в коляске, а вы гордо оглядываетесь по сторонам, ловя на себе восхищенные взгляды прохожих. «Ну, вот и свершилось, – думаете вы, – Я стала мамой!» В небе светит яркое солнышко, все вокруг улыбаются, вы счастливы...

Занавес!

Вы были абсолютно правы – вместе с ребенком в ваш дом пришло счастье. Однако жизнь, как известно, состоит не только из белых либо черных полос. Поэтому вместе с ощущением ни с чем не сравнимой эйфории, которую вы ощути-

ли после рождения ребенка, в вашу жизнь вошли волнения и стресс. Раньше вы волновались только за себя, немного за родных, за мужа, но с рождением ребенка у вас появился источник постоянного стресса и тревог. Ведь ваш малыш такой маленький, такой беззащитный! С ним столько всего может произойти!

Время идет, и постепенно вы учитесь жить с этим чувством, замечая его лишь в экстренных ситуациях. Однако ваша жизнь продолжает оставаться внутренне насыщенной. Да-да, не удивляйтесь! Это именно так! Если вы внимательно понаблюдаете за собой в течение дня, то обратите внимание на то, какие разные, подчас противоречивые чувства вы испытываете. И далеко не все они радуют; некоторые из них, напротив, всерьез расстраивают и огорчают.

Именно о *состояниях со знаком «минус»* я предлагаю вам поговорить. Давайте выделим основные из них и попробуем разобраться в причинах, по которым они возникают, а также рассмотрим возможные пути выхода из этих состояний.

## Отчаяние

Думаю, что чувство отчаяния и безысходности знакомо каждой женщине, находящейся в декретном отпуске. В большинстве случаев оно вызвано *острым желанием уделить время себе и невозможностью это осуществить*. Кто из нас не был на грани истерики из-за того, что хочется элементарного: выделить пять минут – всего лишь ПЯТЬ МИНУТ – на то, чтобы спокойно выпить чашку чая и съесть бутерброд. Но даже этого нельзя себе позволить – у ребенка режутся зубы, он проводит все время на руках, и вы вынуждены ждать, пока он заснет, чтобы перекусить.

Или другой сценарий. Вы тщательно спланировали день, продумали, когда сможете заняться интересным для вас делом. Просыпаетесь для этого в 4 часа утра – чтоб уж наверняка! Нетерпеливо вскакиваете с кровати – вот оно, время для себя! У вас есть целых два часа, пока муж и ребенок спят, чтобы погрузиться в любимое занятие – что-то почитать, написать, порисовать, покопаться в Интернете. Вы в радостном нетерпении приступаете к делу. Проходит 10 минут, и вдруг – не может быть! – ваше чадо проснулось. Вы спешите к нему, чтобы вновь его уложить и продолжить заниматься своими делами. Кое-как вам удастся его усыпить, и вы возвращаетесь за компьютер. Проходит двадцать минут – снова плач! Уже порядком разозлившись, вы идете к ребенку. Кое-

как укладываете его, возвращаетесь за компьютер. Проходит двадцать минут... Догадываетесь, что произошло? Нет, Вы не догадываетесь! Ваш ребенок проснулся **ОКОНЧАТЕЛЬНО!** И вам ничего не остается, как, тяжело вздохнув, начать свой «трудовой» день. Скажите, нужно ли было ради этого просыпаться в четыре часа утра?

Кроме частных случаев в жизни родителей маленького ребенка бывают целые периоды, когда от них требуется максимально посвятить себя малышу. К ним относятся болезни ребенка, скачки в развитии и возрастные кризисы (в младенчестве их немало), появление зубов. Эти непростые периоды очень утомительны как для ребенка, так и для его родителей, и нередко вызывают у последних то самое отчаяние, о котором мы говорим.

Что можно предпринять в подобных случаях? Как справиться с нахлынувшим чувством безнадежности и ощущением потери контроля над собственной жизнью?

1. Первое, о чем вам необходимо помнить, – ***этот сложный период пройдет!*** Если ребенок не спит, то в какой-то момент он обязательно заснет, ибо не спать он не может! В эту минуту вы сможете, наконец, заняться своими делами. Если ребенок заболел, нужно помнить о том, что это временно. Сейчас вы нужны ему как никогда, а по прошествии нескольких дней он снова будет здоров и весел и вам не при-

дется уделять ему 24 часа в сутки.

Здесь важен еще один аспект. Иногда случается так, что ваш ребенок заснул *неожиданно*. Этот факт застиг вас врасплох. Вы не планировали, что у вас появится дополнительное свободное время, а оно возьми да появись. Вследствие того, что вы не были на это *настроены*, существует большая вероятность того, что эти драгоценные минуты вы растратите впустую.

Именно поэтому в жизни молодой мамы так важно планирование дел. Более подробно о тайм-менеджменте мы поговорим в отдельной главе. Здесь же я хотела подчеркнуть, что *планирование и расстановка приоритетов* помогут вам избежать лишних стрессов и создадут ощущение хотя бы минимального контроля над своей жизнью.

2. Практический опыт подтверждает одну очень любопытную гипотезу, сформулированную мною в ходе декретного отпуска: *все, что нужно успеть, вы успеете!* В самом деле, дети имеют поразительное свойство не мешать, если нам по-настоящему важно что-либо сделать! Мне кажется, в этом случае сама судьба нам благоволит и расставляет все таким образом, чтобы мы закончили значимые для нас дела.

Не правда ли, замечательный повод расслабиться и перестать ругать себя за то, что ничего не успеваете?

3. Если вы чувствуете, что времени для себя вам катастрофически не хватает, вы можете сделать вот что. Выделите в день *один час исключительно для себя*. Позаботьтесь о том, чтобы в это время с ребенком был муж, бабушка, няня или другой человек, которому вы доверяете. Искренне надеюсь на то, что у вас такой человек есть.

Проведите этот час так, как вы хотите. Только одно условие – это должно быть нечто, *заряжающее вас энергией*. Прогулка, спорт, чтение книги, даже уборка квартиры, если именно она поднимет вам настроение.

В первые полгода декрета я прибегала к этому средству практически ежедневно. Мне как воздух был необходим этот час, после которого я с большой радостью и удовольствием возвращалась к семейным делам. Скажу вам больше: иногда достаточно было даже двадцати минут или получаса для того, чтобы отвлечься от повседневной рутины и посвятить это драгоценное время тому, что наполнит меня жизненной энергией.

Мой муж прекрасно знал: после возвращения с работы один час он проводит с сыном. Это было заранее обговоренное правило, которому мы старались следовать. Благо у моего супруга нормированный рабочий день и время для заня-

тия сыном у него имелось.

Я думаю, наличие одного часа в день для себя качественно улучшит вашу жизнь и поможет преодолеть отчаяние, вызванное невозможностью жить для себя 24 часа в сутки.

А сейчас перейдем ко второму состоянию, характерному для женщины в послеродовом отпуске, – хандре.

# Хандра

## Надоевшие будни

Хандра. Неизменный спутник женщины в декрете, посещающий ее то реже, то чаще, но никогда не покидающий нас совсем. От чего она возникает? Основная причина хандры – иными словами, унылого и мрачного настроения, – *однообразие повседневной жизни, надоевшая рутина.*

У большинства женщин, находящихся в декретном отпуске, один день похож на другой. Посудите сами: просыпаемся, завтракаем, идем на улицу, возвращаемся, обедаем, ребенок спит/мама сидит за компьютером, просыпаемся, играем, встречаем папу, ужинаем, ребенок – мыться и спать/мама и папа – за компьютеры. По выходным – секс и кино. Согласитесь, есть от чего взвыть!

Положение усугубляется однообразием окружающей обстановки. У работающей женщины есть возможность «менять декорации». У нее как минимум существуют две среды обитания – дом и офис. Это вносит некоторое разнообразие в жизнь и создает ощущение ее динамичности. Кроме этого, она находится, как принято говорить, в коллективе, то есть среди людей, если повезет – интересных людей. А живое общение, как известно, ничто не может заменить – ни телеви-

зор, ни книги, ни даже Интернет.

Иное дело – женщина в декрете. Не зря о ней говорят, что в декрете она «сидит». Сидение предполагает бездействие, статичность, отсутствие какого-либо движения. И несмотря на то что внутреннее состояние этой женщины далеко от статичного, под влиянием внешних обстоятельств жизнь кажется ей скучной и тоскливой.

Большую часть времени она находится в четырех стенах собственного дома или квартиры. Ее общение ограничивается узким кругом людей и небогатым спектром обсуждаемых тем, в основном посвященным детям и околдетским вопросам. Все известно, все предсказуемо...

Так что же делать? Каким образом можно разнообразить серые будни и тем самым победить скуку и уныние? Предлагаю вам несколько способов, применяемых лично мною для борьбы с хандрой.

***Вносите изменения в распорядок дня.*** Здесь важно подчеркнуть, что речь идет не о глобальных переменах, а о деталях, нюансах, кажущихся на первый взгляд незначительными. Однако именно они могут добавить новые краски в будничную жизнь и тем самым повлиять на ваше настроение.

К примеру, иногда вы можете менять местами порядок действий, запланированных в течение дня. Вы можете отправиться на прогулку с ребенком не утром, а после обеда. А утро посвятить новым видам совместной деятельности,

новым играм. Например, уделить полчаса утреннего времени... танцам! Танцевать можно с ребенком любого возраста. Совсем маленькие будут с интересом наблюдать за танцующей мамой, лежа или сидя напротив нее. А детки постарше с удовольствием к вам присоединятся.

Надо отметить, что музыка очень сильно влияет на наше настроение и во многом его задает. Поэтому если в вашем доме до сих пор она не звучит, советую изменить ситуацию и ввести в привычку проводить дни под аккомпанемент любимых мелодий.

***Заводите новые знакомства.*** Приведу пример из собственной жизни. В какой-то момент декрета я ощутила невероятную тоску, вызванную отсутствием интересного общения в моей жизни. Я не из тех людей, которые будут тихо сетовать на судьбу, ничего не предпринимая для того, чтобы ее изменить. Поэтому я решила действовать. Поразмыслив над тем, что вокруг меня наверняка есть мамы, сидящие в декрете и не менее моего жаждущие общения, я решила написать в родительское сообщество, действующее онлайн. В моем случае это было ЖЖ-сообщество, посвященное естественному родительству в Израиле.

Мне была важна географическая близость собеседников, а также сходные взгляды на ключевые вопросы, связанные с уходом за ребенком и его воспитанием.

На мое предложение встретиться и общаться откликну-

лось немало женщин. Более того, многие писали о том, что давно думали предложить нечто подобное, но не решались. Благодаря Интернету и собственной инициативе я познакомилась с замечательными девушками, а у моего сына появились потенциальные друзья и подруги.

Предлагаю вам последовать моему примеру и самой создать круг интересного вам общения. В наше время интернет-технологий сделать это совсем не сложно. Необходимо лишь подыскать релевантные группы или форумы и начать в них общаться. Подобное виртуальное общение в значительной степени разнообразит вашу жизнь. А если представится возможность встречаться не только онлайн, но и в реальности, ваши будни и вовсе заиграют новыми красками.

*По мере возможности подключайте папу.* Этот вариант подойдет не всем, ибо зависит не только от вас, но и от специфики работы мужа. Однако я его предлагаю в надежде на то, что кому-то он все же пригодится.

Если ваш малыш уже достаточно большой – как минимум умеет ходить, вы можете предложить папе взять его с собой на работу. Не на весь день – на несколько часов. В этом случае у вас появится возможность посвятить это время чему пожелаете: шопингу, встрече с подругой, просто прогулке, даже работе, если для нее вам достаточно иметь при себе компьютер. А потом вы можете всей семьей пообедать в кафе. По своему опыту знаю, что подобные «вылазки» заря-

жают энергией на несколько последующих дней, которые вы проведете дома с удовольствием.

## Отсутствие интереса к собственной персоне

Еще одной причиной хандры является *потеря интереса к себе – как к женщине и как к личности*. Вследствие того, что вам не надо идти на работу, вы можете позволить себе ходить половину дня, а то и весь день неприбранной. Возвращение мужа не мотивирует вас сменить заляпанную одежду либо чуть подкраситься. Скорее всего вы просто об этом не задумываетесь. На то есть уважительная причина – вы целый день заняты ребенком и у вас совершенно нет времени взглянуть на себя в зеркало.

Однако в тот момент, когда вы, наконец, подходите к зеркалу, вы недовольно морщитесь, ибо то, что предстает перед вашим взором, не может не огорчать. В зеркале на вас смотрит уставшая, изможденная женщина с мешками под глазами и потухшим взглядом. «Какой ужас!» – думаете вы и быстро отводите глаза.

Помимо недовольства своим внешним видом вы чувствуете, что *перестали представлять интерес как личность*. До беременности вы ощущали, что ваш мозг активно работает, генерируя все новые и новые идеи и планы. Вы с воодушевлением делились ими с близкими людьми и чувствовали

искренний интерес с их стороны. Теперь же вы редко общаетесь со своими друзьями, ссылаясь на то, что нет времени. А втайне страдаете от нахлынувшего одиночества и отсутствия интереса к жизни.

Как же быть с тем, что вы перестали быть интересны самой себе? Что можно сделать для того, чтобы повысить самооценку и вернуть себе прежнюю привлекательность?

## **Внешний вид**

То, как мы выглядим, безусловно, влияет на наше самоощущение. Предлагаю вам провести небольшой эксперимент. Прямо сейчас отложите все дела и подойдите к зеркалу. Внимательно посмотрите на себя – на ваше лицо, прическу, фигуру... Выглядите ли вы так же привлекательно, как раньше? Или же в вашем облике есть нечто, что требует корректировки? Только чур – не расстраиваться! В конце концов, когда-нибудь необходимо посмотреть правде в глаза. А правда – вот она. Ваше отражение в зеркале.

Вполне возможно, ваш внешний вид не разочарует вас. В таком случае вы – просто молодец! Вам удастся выкраивать минуты для того, чтобы следить за собой в течение дня, и это замечательно.

Если же дела обстоят не так, как вам хотелось бы, и вы бы с радостью внесли некоторые изменения, самое время превратить желаемое в жизнь.

Для начала я советую вам следовать четырем несложным правилам:

**1. После того, как проснулись, уделите 10–15 минут приведению себя в порядок.** Причешите волосы, нанесите легкий макияж – ровно в той степени, в которой вы будете приятны самой себе. Поверьте, эта несложная процедура создаст приподнятое настроение с самого начала дня. Вы будете знать, что первым делом позаботились о себе. Это займет совсем не много времени, но результат будет налицо – вернее, на лице.

**2. Следите за тем, что на вас надето.** Не позволяйте себе ходить в запачканной одежде, даже если дома, кроме вас и малыша, никого нет. Впоследствии подобное небрежное отношение к своему гардеробу может войти в привычку. И очень скоро вы обнаружите, что вышли в грязной футболке или джинсах на улицу – просто забыли переодеться.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.