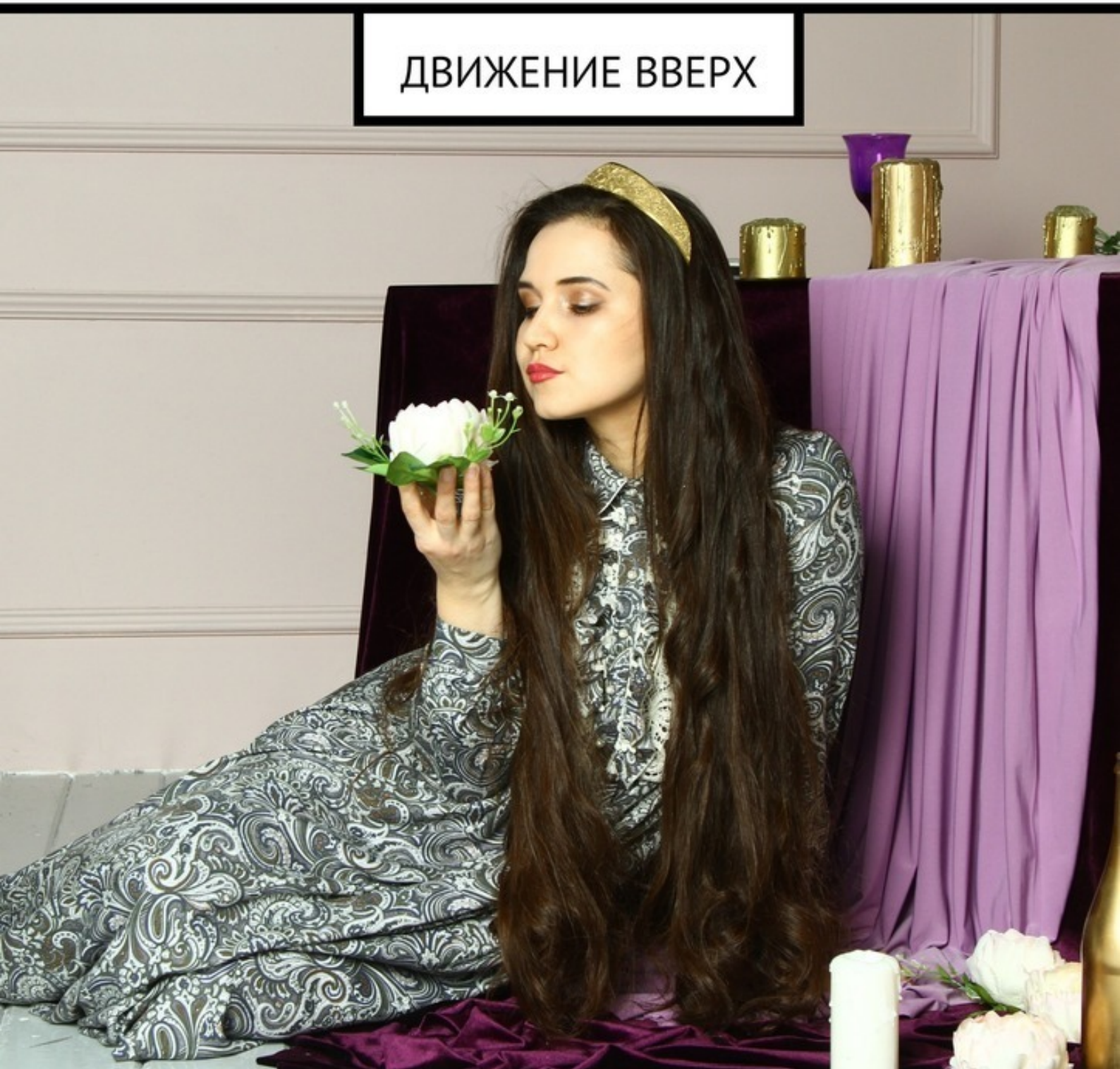


ЮЛИЯ КУШНЕР

---

# 10 лайфхаков счастливой жены

ДВИЖЕНИЕ ВВЕРХ



Юлия Кушнер

**10 лайфхаков счастливой  
жены. Движение вверх**

«Издательские решения»

**Кушнер Ю.**

10 лайфхаков счастливой жены. Движение вверх / Ю. Кушнер —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-909928-0

Быть хорошей женой и мамой — это настоящая работа. Чтобы работа стала любимой, она должна приносить ощутимые результаты. Для этого необходимы знания и умения, которые приходят с опытом. На страницах этой книги мне бы хотелось поделиться своим опытом. Надеюсь, он будет полезным для начинающих хозяйшек, менеджеров семейной жизни. Десять избранных лайфхаков ждут Вас!

ISBN 978-5-44-909928-0

© Кушнер Ю.  
© Издательские решения

# Содержание

Введение	6
Предисловие	7
Глава – 1 Догнать себя	9
Глава – 2 Созидающие нити внимания	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# **10 лайфхаков счастливой жены Движение вверх**

**Юлия Кушнер**

© Юлия Кушнер, 2018

ISBN 978-5-4490-9928-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Введение

Нет более трудоемкой и более результативной работы, чем труд молодой мамы, которая сидит дома с ребенком. Работа 24/7 в несколько ставок. Качество выполнения каждой задачи может быть разным, как и количество поставленных задач. Это зависит от разных факторов. Количество детей, степень прогрессивности и начитанности, совесть, жизненные цели, состояние здоровья, степень усталости, желание идти вперед. Так или иначе, причина решения делать или не делать, прежде всего, у нас в голове.

Когда мы видим гору посуды, «поле не паханное», и если при этом у нас не ресурсное состояние, то опускаются руки. Как моментально настроить себя на успешную работу и для чего это нужно? Об этом вы узнаете из самой первой главы. Нужно лишь догнать себя.

Неужели, если мы хотим делать все по совести, то наш единственный путь с утра до ночи заниматься уборкой и света белого не видеть? Все зависит от взгляда на вопрос, от угла зрения, от понимания своей миссии и от умения правильно расставить приоритеты. Как успеть все, при этом ценить себя и жить полной жизнью? Это, пожалуй, самый важный вопрос. Этому вопросу и посвящена моя книга.

В своей первой книге «Крылья домохозяйки. Как взлететь над обыденностью» я раскрываю духовные задачи для выживания в неожиданной атмосфере тяжелого ежедневного труда, к которому не готовят в современном обществе не морально, не физически. В большинстве случаев, девушка выходя замуж не владеет навыками приготовления пищи, доведенными до автоматизма, и она даже не представляет, что ее может ждать. На самом деле ничего страшного, просто прежде чем пойти работать инженером, человек должен проучиться в институте несколько лет и получить диплом. Работа матери-домохозяйки не менее трудная и требует не меньше знаний, нежели работа любого специалиста. Когда же начинающая жена и мама не то, чтобы не знает полного ответа на вопросы по всем возможным темам в своей сфере, но даже не имеет представления о содержании предмета, то естественно, придется серьезно потрудиться, особенно, в самом начале.

В своей работе мне бы хотелось поделиться с вами некоторыми алгоритмами, которые позволят жить в радость и при этом достойно выполнять ежедневные задачи мамы, жены и домохозяйки.

## Предисловие

Я забеременела четвертым ребенком. Разница в возрасте между детьми у всех небольшая. Можно сказать, все детки пришли подряд. Как только более или менее, проявлялось автономное поведение ребенка, рождался следующий малыш. Я не успевала заняться собой, потому как работала на «всю катушку», проживала каждый день, как последний и ежеминутно старалась быть максимально эффективной. Довольно спокойно ждала окончания экстремально тяжелого периода первых лет жизни, чтобы в дальнейшем в более расслабленном состоянии перейти к занятию собой.

И вот он, переломный момент. Когда понимаешь, что даже когда младшенький ребенок подрастет, детей и задач уже так много, что, если все оставить, в своей голове, как и прежде, до себя руки могут и не дойти никогда. И ко мне на спасение пришел на месяц токсикоз в конце первого триместра, для скорой помощи в осознании новой модели жизни.

Итак, пришлось по полдня лежать в постели. Пришлось клянчить какие-то условия. Просить мужа то открыть окошко, то потом закрыть его. Позволить себе захотеть чего-то из еды, чего нет дома. Надо сказать, что в предыдущие три беременности не приходилось никого напрягать. Все проходило довольно гладко, с хорошим самочувствием и великолепным настроением. И если раньше муж часто говорил мне, да оставь эту уборку. То сейчас, когда мне было не до чего, впервые появились упреки. Мне было обидно до слез, но я понимала, что сама довела ситуацию до такого состояния, когда, будучи беременной четвертым ребенком и успешно справляясь все это долгое время, я впервые поняла, что избаловала всех своим безупречным поведением и чуть не потеряла себя. Это был недвусмысленный знак судьбы в виде удара, благодаря которому начались изменения в моем сознании.

Это совсем не значит, что нужно перестать выполнять свои задачи и перестать слушать своей семье. Просто нужно выполнять их эффективно, чтобы оставалось время. При этом чувствовать себя девочкой и выполнять ряд действий, целенаправленно помогающих это осознавать. Обязательно выработать систему поощрений. Находить время на то, чтобы подумать, чего бы действительно хотелось. Не обязательно выделять отдельное время на раздумья. Можно думать и во время мытья посуды, главное запускать такого рода мысли.

Жизнь – самый ценный дар. Даже если вы мама и жена, ваша жизнь принадлежит именно вам. Это крайне безответственно – прикрывать свое желание убежать от себя заботой о семье. Не ожидали такой формулировки?

А ведь именно так и получается. Но семье, прежде всего, нужна живая и долговечная мама и любимая женщина. Если батарейка ваша сядет раньше времени, и вы не будете ощущать кто вы есть, то никому вы не будете нужны. Не потому, что близкие плохие. Просто они вас не узнают. А чтобы вас узнавали и ценили при любых обстоятельствах, нужно только одно – знать себя и ценить.

Когда знаешь себе цену – знаешь цену своему труду, и это будет чувствовать каждый. Уже никто не сможет упрекнуть вас в экстремальной для вас ситуации, а скорее, каждый проникнется глубоким сочувствием.

Ценить себя, как ни странно, означает лишить себя вспышек высокомерия. Обращали ли вы внимание, что, когда человек расстиляется, растворяется в рутине своего труда и перестает действовать осознанно, его может вывести из колеи все что угодно, даже косой взгляд со стороны. Когда же женщина уверена в себе и знает себе цену, она без гнева, но с достоинством сможет поправить то, что ей мешает. Сможет достойно подкорректировать поведение близких, а не будет в истерике требовать у мужчины уважения.

Уважение к себе и к окружающим возможно лишь в том случае, если вы себя по-настоящему цените. Ценить – не значит превозносить. Ценить – значит осознавать свой труд, осозна-

вать себя, кто вы есть и быть благодарной за все это. Ценить, осознавать и уважать – это тоже труд. Этот труд требует отдельного внимания, и нужно выделять на это энергию обязательно, иначе ничего не выйдет.

Вот и получается, что уважающая себя женщина успевает выполнить все свои задачи. Главное, чтобы задачи были правильные. А правильные задачи – это забота о семье и забота о себе. Все очень просто. Просто от неопытности мы можем иногда уходить в разные крайности. То пашем, весь день проходя в пижаме с не чесанной головой, то, от боязни выгорания, начинаем видеть в себе королеву и отодвигаем жизненно важные, они же ежедневные, задачи на второй план. Настоящая королева служит своему народу и при этом знает, что она королева.

## Глава – 1 Догнать себя

Время идет, а я все больше убеждаюсь в мысли, что чистое организованное пространство – залог успешной женской жизни. Легче творить, проще строить отношения и приятнее жить в правильной для вас обстановке, где все продуманно до мелочей и удобно.

К сожалению, часто может быть так, что мы больше времени уделяем другим сферам жизни, действительно более важным. И тогда порядок ускользает от нас. Неряшливое пространство, захламленные полки и углы, лишние вещи и вездесущая пыль. Убраться быстро не получится. Взяться за тряпку и вымыть пол – тоже. Ведь, чтобы вымыть все, нужно куда-то деть вещи, которые на поверхностях пола и полок. Как быть? Теперь начнутся сложности и в личной жизни, и в делах, и в голове. Женщина питается энергией дома. Они тесно связаны. Если есть беспорядок, то неизбежно будет и раздражительность.

Что же делать? Выход только один – приложить больше усилий, чем обычно. Словно, вы участвуете в соревнованиях по бегу. Как будто все участники давно стартовали, и вам нужно догнать их, а точнее дать себе шанс на победу таким образом. Иными словами, вам нужно догнать саму себя, как можно быстрее оказаться на том «расстоянии», которое комфортно для вашей самооценки, для приближения к нужному результату. Нужно догнать себя для того, чтобы победить. Чем быстрее, более обдуманно и осознанно вы начнете движение, тем скорее встанете на нужные рельсы.

Когда вы добьетесь чистого пространства (посвящаю этому вопросу целую главу «алгоритмы действий по созданию чистого пространства» в книге), то мысли станут чище и четче, также станет легче дышать. Возможно, вы пригласите помощника по хозяйству. В принципе, это неплохая практика. Ничего против делегирования я не имею, но сама пока такого не практикую. Единственное, сдаю ковры в химчистку. Хотя, думаю, что на глажку вещей времени точно жалко, и эту задачу делегировать, со временем, планирую. Что же касается уборки пола и поверхностей, тут вопрос для меня неоднозначный. Давно я замечаю, что, когда мою пол, вытираю пыль и мою посуду происходит словно очищение головного мозга. Позже я узнала из ведических лекций, что именно эти процедуры очищают сознание женщины. Это похоже на медитацию. Плюс происходит, все-таки, некое смирение, при котором чувствуешь конструктивное служение, и это корректирует мой характер.

Уборку также можно использовать как ритуал для оберега дома. Вытирая пыль представлять, как остается чистое и светлое, наполнять своими доброжелательными мыслями поверхности, до которых вы дотрагиваетесь.

Ведь не для кого не секрет, что все в нашей голове. И лучшая магия – это наши мысли и намерения.

Догнать себя – значит создать пространство такой степени чистоты, чтобы очистить свои мысли, позволить чувствовать себя спокойно и не думать об уборке. Догнать себя – значит создать условия для возможности использовать сильнейший рычаг из доступных вам когда-либо, для использования силы созидающего внимания.

## Глава – 2 Созидающие нити внимания

На что обращено наше внимание, то и расцветает. Этот ключевой жизненный закон называют законом притяжения. Молитва – это реально работающий инструмент, который также тесно связан с вниманием. В ней мы, как правило, либо благодарим, либо о чем-то просим. Это наша высшая связь с миром.

Когда ваше внимание обращено на нежелательное, оно (нежелательное) также начинает расти и увеличиваться. Это не значит, что нужно закрывать глаза на проблему. Это значит, что нужно сконцентрироваться на желательном результате и решать проблему, нежели решать проблему, не веря в результат.

Нам всем выделено какое-то количество времени. В материальном мире все вымеряется довольно четко. Поэтому в привычном варианте жизни это определенное количество лет. Какое – никому не известно. Поэтому прямо сейчас я прошу Вас выполнить следующее упражнение:

– Представьте, что жить осталось десять лет. Ваши действия.

– Представьте, что жить осталось пять лет. Что бы вы изменили в своей жизни? Чего бы старались добиться? К чему бы стремились?

– Представьте, что остался всего год. На что бы Вы обратили свое драгоценное внимание? Как бы стали жить? Как бы расставили приоритеты?

Прошу записать все ответы поочередно. Это очень мощное упражнение, которое позволит Вам выстроить линию действительно важных вещей в жизни. Что для Вас важнее всего, а что не очень? На что нужно обращать свое внимание в первую очередь, на что во вторую и на что в третью?

Думаю, большинство на первое место поставят самых близких людей.

Обращали ли Вы внимание на то, что как только начинаешь погружаться в работу и перестаешь совсем думать о детях, как можно быстрее ведешь их в детский сад, они начинают болеть? Это значит, что потеряна нить внимания, созидающего ваши отношения. А так как дети зависимы от вас и являются вашей частью, они не могут проявлять это по-другому. Это совсем не значит, что нельзя вести ребенка в сад, ведь обстоятельства бывают разными, да и детские сады тоже. Вопрос для чего вы это делаете и с какими мыслями. Если отдать и забыть – один вариант, но если с огромной любовью, так как видите положительные изменения в нем, особенно если это какой-то специальный детский сад, делаете это думая о нем – это совсем другое дело. Так и в других случаях. Важно сохранять созидательную нить внимания.

Когда перестаете обращать внимание на мужа, он либо уходит в свои дела с головой, в работу или хобби, либо находит замену в виде другого человека, либо просто уходит из семьи. Все зависит от степени разрыва созидающей нити.

## **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.