

## Содержание

Выражаю благодарность 3

### Введение 7

Об авторе 9

О чем эта книга 10

Как работать с книгой 12

### Навык первый

#### Ребенок при вас, а не вы при ребенке 13

Путешествие во времени 15

Ребенок (дети) ставится в центр семьи, становится смыслом жизни родителей 15

Нужно ли ребенку самопожертвование матери? 16

Что должно быть главным, что стоит в центре семьи? 17

Почему так случается? 17

Право совершать ошибки 18

Принятие 19

Универсальный рецепт материнства 20

Как общаться с советчиками? 21

Почему ребенок настойчиво требует внимания 22

Естественное воспитание в неестественной среде 22

Роль игрушек в жизни малыша 23

Как быть с избытком игрушек? 24

Как навести порядок в детской 24

Организация пространства в детской 25

Мой секрет суперуборки по шагам 28

Теперь поговорим о том, как этот порядок поддерживать 32

7 простых правил в помощь родителям 39

Игры без игрушек 39

Самое главное 41

Занимайтесь с ребенком тем, что вам нравится 41

Как делать дела вместе с ребенком? 42

Правила для детей 43

Детские обязанности 43

Очевидное для взрослых и непонятное для детей 44

Руководные обязанности 45

Какими должны быть занятия с ребенком 45

Должен ли ребенок играть один? 46

Как построить день вокруг маминих дел, а не вокруг ребенка? 47

## *Навык второй*

### *Содержать окружающее пространство в чистоте 49*

- Размусоривание 52
- Гардероб,  
или «нечего надеть» 53
- Хлам нельзя упорядочить,  
его можно  
только выбросить 55
- Правила размусоривания 56
- Откуда у нас берутся  
все эти ненужные вещи? 57
- Интересное о покупках 59
- Самая главная выгода 60
- Порядок в голове 61
- Почему нам не удается  
все успевать 63
- Как делать ежедневные дела,  
чтобы они не доставляли  
нам особых хлопот? 65
- Немного о свободном  
планировании 66
- Планирование блоками 67
- Буферное время 68
- Списки дел 69
- Приоритеты  
и рационализация 71
- О планировании отдыха 72
- Как отличить  
лень от отдыха? 73
- «Ежики» 74
- График внедрения  
привычек 75
- «Лягушки» 77
- Слоны 78
- Классическая уборка 81
- Важные особенности  
системы 82
- Убираем вместе с детьми 83
- Горячие точки 85
- Секреты легкой уборки 87
- Техника «Три П» 87

## *Навык третий*

### *Ставить цели и достигать их 89*

- Чем различаются цели  
и мечты? 91
- Критерии SMART  
постановки целей 92
- Позитивное видение 92
- Ограничивающие  
убеждения 94
- Как использовать  
мотивацию 95
- Как научиться долгосрочному  
планированию? 96
- Зачем нужно планирование? 97
- На какой срок  
лучше планировать? 97
- Как бороться  
с поглотителями времени 100
- Что такое хронометраж? 100
- Куда утекает время? 102

### **Навык четвертый**

#### **Быть готовыми к любым неожиданностям 107**

Какие ситуации могут испортить ваш день? 109

Что такое проактивность? 109

Моя история 110

Как поступать проактивно? 111

Чем отличаются реактивные поступки? 112

При чем здесь инициатива? 114

Чем отличаются взгляды проактивного и реактивного человека? 114

Почему важна наша ответственность? 115

Что нужно делать, чтобы изменить свое отношение к окружающим и начать меняться 116

Как подготовить ребенка к изменению планов и нужно ли ему объяснять, что произошло? 118

Чего нельзя говорить детям и себе, когда мы сталкиваемся с непредвиденными обстоятельствами? 119

Как перестать бояться форс-мажоров? 120

### **Навык пятый**

#### **Уметь отдыхать и заряжаться энергией 121**

Как вы считаете, чем отдых отличается от лени? 123

Еще раз про лень и отдых 125

Сколько нужно отдыхать? 126

Виды жизненной энергии 128

Как планировать отдых 131

Почему важно вовремя заряжать «батарейки» 132

Как отдыхать во время занятий с ребенком? 134

«Место силы» 134

Движение — сила 135

Вспоминаем, что такое отдых 137

Послесловие 139