

УДК 316.625

ББК 88.323.1

Я76

Ярославцева, Марина

Я76 Как все успеть: тайм-менеджмент для мам / Марина Ярославцева. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2015. — 224 с.

ISBN 978-5-00057-258-0

Марина Ярославцева — известный блогер, мама четверых детей, воспитывающая их без бабушек и нянь, автор нескольких книг. Она имеет множество хобби, ведет несколько успешных проектов, успевает проводить много времени с семьей и отдыхать. «Как?!» — часто спрашивали ее, и в этой книге она делится личным опытом и открывает свои секреты.

Книга подходит для всех, чья жизнь строится вокруг семьи, но кому важно научиться разумно управлять временем и жить полной жизнью.

УДК 316.625

ББК 88.323.1

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

VEGAS LEX

© Марина Ярославцева, 2014

© Издание, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2015

ISBN 978-5-00057-258-0

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие от партнеров издания	8
Как появилась эта книга и зачем она нужна	10
Для кого эта книга и как она устроена	18
Шаг 1. Первый Понедельник ШАГ НОСОВЫХ ПЛАТКОВ	26
Шаг 2. Первый Вторник ПОРЯДОК В ДОМЕ, ИЛИ ВСЕ В ПОРЯДКЕ	34
Шаг 3. Первая Среда УПРАВЛЕНИЕ ВРЕМЕНЕМ	46
Шаг 4. Первый Четверг НА СТАРТ! ВНИМАНИЕ! МАРШ!	56
Шаг 5. Первая Пятница ОТДЫХ: ВЕЧЕРА, ПРАЗДНИКИ И ВЫХОДНЫЕ	62
Шаг 6. Второй Понедельник КТО ВОРУЕТ ПОРЯДОК	74
Шаг 7. Второй Вторник И ВНОВЬ ПРОДОЛЖАЕТСЯ БОЙ!	80
Шаг 8. Вторая Среда НЕ ДЕЛАТЬ ТОГО, ЧТО НИКОМУ НЕ НУЖНО	86
Шаг 9. Второй Четверг КТО ВОРУЕТ ВРЕМЯ И СИЛЫ	94

Шаг 10. Вторая Пятница	
ЖИЗНЬ ВИРТУАЛЬНАЯ И РЕАЛЬНАЯ	102
Шаг 11. Третий Понедельник	
СОВЕТ ДА ЛЮБОВЬ!	110
Шаг 12. Третий Вторник	
ЕДИМ, ЧТОБЫ ЖИТЬ, ИЛИ ЖИВЕМ, ЧТОБЫ ЕСТЬ?	118
Шаг 13. Третья Среда	
НОВОЕ МЕНЮ	128
Шаг 14. Третий Четверг	
ЕСТЬ ЛИ ЖИЗНЬ ПОСЛЕ РОДОВ	142
Шаг 15. Третья Пятница	
ЭГОИЗМ ВО ИМЯ СЕМЬИ	152
Шаг 16. Четвертый Понедельник	
ПЯТЬ ОШИБОК НАСТРОЙКИ ОПЦИИ «МУЖ»	160
Шаг 17. Четвертый Вторник	
ДРУГИЕ ПОМОЩНИКИ	170
Шаг 18. Четвертая Среда	
А КАК ЖЕ Я?	182
Шаг 19. Четвертый Четверг	
ПЛАН НОВОЙ ЖИЗНИ	192
Шаг 20. Четвертая Пятница	
ПОДВОДИМ ИТОГИ	198
Дневник	201