

12+

ТАТЬЯНА ЯКИМОВА

ТОЧКА СБОРКИ

ДЕКРЕТ КАК СТРАТЕГИЯ

Татьяна Якимова

**Точка сборки.
Декрет как стратегия**

«Издательские решения»

Якимова Т.

Точка сборки. Декрет как стратегия / Т. Якимова —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-691262-5

Эта книга — для женщин, которые стали матерями и не хотят терять себя как профессионалов. Без иллюзий и сантиментов, но с ясной стратегией она помогает пройти путь от декретного хаоса к новой, более сильной идентичности. Это не про «вернуться как было», а про выстроить жизнь заново — осознанно, устойчиво и по своим правилам.

ISBN 978-5-00-691262-5

© Якимова Т.
© Издательские решения

Содержание

Управление карьерой в условиях тотальной неопределенности	6
ЧАСТЬ 1. ПЕРЕЗАГРУЗКА	8
Глава 1.1. Последний рабочий день: как правильно «законсервировать» карьеру перед уходом	11
Глава 1.2. Мозг в режиме «мама»: Почему туман в голове — это нормально (и временно)	16
Глава 1.3. Режим «мини-выживание»: Тайм-менеджмент на 20 минут в день. Что можно успеть?	21
Глава 1.4. Информационная диета: как перестать бомбардировать себя тревожными новостями и токсичными советами	28
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Точка сборки Декрет как стратегия

Татьяна Якимова

© Татьяна Якимова, 2026

ISBN 978-5-0069-1262-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Управление карьерой в условиях тотальной неопределенности

Знаете, что общего у декрета и стартапа? В обоих случаях никто толком не понимает, что происходит, но все делают вид, что управляют процессом. И где-то в тени всегда стоит шанс слегка съехать с катушек. Говорю это без драмы — спокойно, как есть.

Мой декрет настиг меня в конце 2023-го. В сорок лет. В возрасте, когда ты уже не «юная мама-зефирка», а устоявшийся человек-проект. К этому моменту у меня в анамнезе был длинный, честно заработанный трек: от менеджера до генерального директора.

Потом — свой бизнес. Бешеный ритм. Рост. И да, очень своевременная продажа перед пандемией — то самое редкое чувство, когда стратегия совпадает с судьбой.

После сделки я снова ушла в найм — уже на уровень заместителя генерального директора крупной компании. Ответственность, темп, амбиции — полный комплект.

И тут — СТОП.

Вернее, стоп-перезагрузка всей жизни.

Крошечный ребёнок на руках. Графики кормлений вместо графиков ключевых показателей эффективности. И тишина, в которой вдруг очень отчетливо слышен... страх.

Не перед материнством — оно честное, земное и бесконечно прекрасное.

Перед вакуумом. Перед пустотой, в которую может провалиться твоя профессиональная история.

Мир бизнеса не ставит на паузу. Он движется дальше. Без меня.

А я — здесь. И каждую минуту чувствую, как мой управленческий мозг пытается держать строй, но ритм сбивается. Время утекает, как песок сквозь пальцы.

А когда тебе сорок, иллюзий нет. Рынок — честен: либо ты в игре, либо тебя вынесло приливом.

Что я сделала?

Правильно. Остановилась. Дышала. И включила внутреннего самурая.

Не истерить — действовать.

Я объявила этому страху холодную, стратегическую войну.

Декрет стал не карьерной ямой, а моей тихой лабораторией.

Каждый день — маленький эксперимент.

Каждая ошибка — часть методологии.

Каждая победа — маркер, что я на верном пути.

Мне пришлось честно отвечать себе на вопросы, которым обычно стараются не смотреть в глаза:

- Как оставаться профессионалом, когда твой главный партнёр по диалогу говорит «агу»?
- Как удержать навыки — и прокачать новые — в условиях хронического недосыпа?

- Как создавать доход, когда твои «рабочие часы» зависят от того, как долго сегодня спит ребёнок?
- И главное — как не потерять себя в этом роллеркостере?

Эта книга — не манифест супер героизма и не пособие «успей всё».

Это мой «полевой дневник/бортовой журнал», собранный между кормлениями и попытками поспать.

Это стратегия, как не просто выжить в декрете, а выйти из него крепче, современнее и ценнее, чем в тот момент, когда ты в него входила.

Если вас тоже посещает чувство, что профессиональное небытие где-то рядом — спокойно.

Страх — не враг. Это ваш персональный навигатор. Он показывает, где именно пора расти.

Ну что, поехали.

Будем превращать хаос в систему, слабость — в ресурс, а декрет — в точку нового взлёта.

ЧАСТЬ 1. ПЕРЕЗАГРУЗКА

Вот вам история о том, как жизнь смешивает карты прямо у тебя в руках. И иногда — к лучшему.

Всю беременность я, как рациональный управленец, строила безупречный план: «Роды — пауза на три месяца — и я снова в строю». Удаленка, няня на полдня, совещания между кормлениями. Я виртуозно жонглировала прогнозами и бюджетами, почему бы не добавить в этот цирк ещё и материнство?

Я была уверена на все сто процентов. Моя должность, мой офис, моя команда — всё это ждало моего возвращения. Я не собиралась «выпадать», только сделаю небольшой «технический перерыв».

Но Вселенная, как известно, смеётся над нашими планами. И она устроила мне изящный, почти курьёзный саботаж.

Пока я готовилась к рождению ребёнка, один из собственников компании... тоже готовился к «пополнению». Только в его случае это был новый бизнес-проект. И в этой новой реальности для меня, видимо, не осталось стратегически важной роли. Мне мягко, но очень настойчиво, буквально выдав золотые парашюты из пелёнок, указали на дверь. Вернее, не на дверь — в «счастливое материнство». Мне сказали: «Отдохни первые полтора года, наслаждайся». Это был красивый, безупречно упакованный в корпоративный этикет — толчок в свободное плавание.

И знаете что? Это был лучший подарок. Неожиданный и поначалу горький, но — лучший.

Потому что та работа, на которую я так рассчитывала вернуться... она для меня просто **кончилась**. Закрылась, как файл на компьютере. И когда через несколько месяцев туман первых материнских недель рассеялся, я огляделась и с изумлением обнаружила, что стою не на краю пропасти, а на свободной, огромной площадке возможностей.

И тут началось самое интересное. Я, лишенная своего привычного «кокона» — должности, офиса, предсказуемого графика — начала искать. Нет не работу.

Возможности.

И обнаружила целую вселенную задач, о которой раньше только смутно догадывалась.

Я нашла для себя проекты, которые были:

Интереснее.

Не «спущенные сверху», а выбранные мной по зову азарта и любопытства.

Денежнее.

Оказалось, что мои навыки и опыт на открытом рынке стоят дороже, чем в штатной ведомости даже очень хорошей компании.

И — что ключевое:

Менее громоздкие по времени.

Они требовали не 10 часов в офисе плюс дорога, а концентрации, результата и четких договоренностей. Они идеально встраивались в новый, рваный ритм моей жизни, где главным боссом был сон ребенка.

Меня освободили, чтобы я могла найти себя. Иногда нужно, чтобы дверь перед тобой захлопнули, чтобы обнаружить, что вокруг — не глухая стена, а целая дюжина других, более широких и светлых дверей. И ключи от них уже лежат у тебя в кармане.

Так что мой декрет из планируемого «перерыва» превратился в самую масштабную и успешную реструктуризацию моей карьеры. И сейчас я расскажу, как вы можете провести такую же — осознанно, без вынужденного «толчка», а по собственному и дерзкому проекту.

Потому что декрет — это не отпуск. Это не пауза. Это реформирование системы. И если подойти к нему как к внутреннему апгрейду, то в какой-то момент вы неожиданно обнаружите: вас не «отключило насовсем», вас переключило на другой уровень.

Первое, что нужно понять: перезагрузка — это не про слабость. Это про честность. Перед собой. Перед обстоятельствами. Перед реальностью, которую вы больше не контролируете... или, точнее, контролируете по-другому.

Когда ребёнок появляется в доме, календарь превращается из четкой, технологичной таблицы в живой организм. Гибкий, хаотичный, иногда раздражающий — но живой. И если раньше вы строили стратегию кварталами, то теперь ваша конкретная цель — это 20 минут тишины между снами. Всё. Вся ваша переговорная комната. Совет директоров вашей собственной жизни. Ваше инвестиционное окно.

И вот в эту узкую щель между «успела» и «не успела» начинает просачиваться удивительная ясность.

Ты смотришь на свою карьеру без шелухи, без должностных мифов, без корпоративного камуфляжа.

Голыми глазами.

И вдруг видишь, что часть процессов, в которые вчера была вовлечена по уши, — это был шум.

Статистика ради статистики. Созвоны ради созвонов.

Энергия — в трубу.

А рядом — огромный, свободный, необжитый мир возможностей. Там нет начальников, но есть клиенты. Нет еженедельных планёрок, но есть короткие, вкусные задачи. Нет статуса «замгендиректора», но есть ваш личный бренд. Он — настоящий. Он — живой. Он — ваш.

И вот когда вы перестаёте биться в закрытую дверь и разворачиваетесь лицом к пространству, которое вдруг открылось, начинается самое интересное: вы больше не возвращаетесь в старую жизнь.

Вы её пересобираете.

Это и есть перезагрузка. Не про «начать сначала», а про «оставить только лучшее».

В этой части книги я разложу по полочкам первые шаги — от последнего рабочего дня до первых трёх месяцев после родов. Время, когда ваш мозг плавает в гормональном супе, а календарь подчинен исключительно биоритмам новорождённого. Это очень странный и непривычный период. И очень продуктивный — если знать, куда смотреть.

Мы поговорим о том:

как правильно закрыть гештальт на работе, чтобы не тянуть старые хвосты в новую жизнь;
как принять туман в голове и перестать тревожиться, что с вами «что-то не так»;
как управлять временем, когда у вас его объективно нет;
как защитить мозг от инфошума, который плодит тревогу быстрее, чем ваш малыш растёт;
как поддерживать связь с профессией, ничего не делая «по-взрослому»;
и какие ошибки совершают почти все — и как их аккуратно обойти.

Перезагрузка — это не хаос. Это ваш шанс очистить операционную систему от мусора, оставить только рабочие файлы и загрузить новое Программное Обеспечение — более лёгкое, гибкое, осознанное.

Дальше будет стабильность. Потом — рост.
Но всё начинается здесь.

В момент, когда вы впервые поднимаете глаза от ребёнка, смотрите на свою жизнь и говорите:

«Ну что, играем дальше. Но по моим правилам!».

Глава 1.1. Последний рабочий день: как правильно «законсервировать» карьеру перед уходом

Знаете, в чем главная ловушка умной и амбициозной женщины на пороге декрета?

Она думает, что уходит в отпуск. В долгий, странный, но всё-таки отпуск.

Отсюда — цветы, тортики, «мы будем скучать», слезы в курилке и обещания «обязательно писать».

Стоп. Выдохнули.

Это не отпуск.

Вы не уезжаете на Бали. Вы запускаете «сложную сделку по реструктуризации своей жизни и карьеры» на неопределенный срок.

И последний рабочий день — это не финальная серия сериала. Это ключевой стратегический ход. От него действительно процентов на 80 зависит, вернетесь ли вы на рынок как:

- актуальный, системный профессионал или как
- «милая мамочка с перерывом в стаже».

Дальше будет немного цинизма и много любви к вам как к взрослому, сильному игроку.

1. Ваша главная задача: не «сдать дела», а создать свою рабочую «цифровую копию»

Забудьте формулировку «сдать дела». Вы — не чемодан с документами. Вы — комплексная система: связи, знания, нюансы, опыт, репутация.

Представьте, что вы — уникальный IT-продукт компании. Вас временно отключают от сети.

Что делает грамотный разработчик?

- Делает подробную документацию.
- Назначает временного администратора.
- Оставляет канал для редких, но важных запросов.

Ваш личная задача за 1—2 месяца до ухода — найти и подготовить своего «временного администратора».

Не «девочку, которая будет подхватывать почту». А человека, который:

- понимает, почему вы принимали решения так, а не иначе;
- может вести ключевые процессы без ежедневных «а что делать?»;
- не разрушит выстроенное вами годами.

Вы приходите к руководителю не с вопросом:

«Кто меня заменит?»

а с предложением:

«У меня есть кандидат. Я уже начала передачу. К моменту ухода он/она будет автономен».

Почему это блестяще:

- Вы снимаете боль с бизнеса.
Руководство видит не проблему, а готовое решение.
- Вы закрепляете за собой статус системного игрока.
Не «ушла и всё рухнуло», а «ушла — и система работает».
- Вы сохраняете влияние.
Фактически вы становитесь архитектором процесса, а не потерянным звеном.

И да, маленький нюанс: если компания по-настоящему взрослая, такой подход автоматически повышает вашу капитализацию на будущее — вас не просто «ждут», вас **осознанно захотят вернуть**.

2. «Библия преемника»: записать то, что нигде не написано

Официальные инструкции есть у всех. Но реально по ним не работает никто.
Вы это прекрасно знаете.

Последний месяц до ухода превращаете в живую учебную практику.
Создаёте документ с честным названием:
«Как тут всё реально устроено» или «Что делать, если...».

И туда — не сухой функционал, а полевые заметки:

- «Коллега Х всегда саботирует сроки. Рабочая тактика: созвон на старте + контрольная точка за 3 дня до дедлайна».
- «Начальник в стрессе? Пишем не длинное письмо, а 5 строк в мессенджере: факт—риски—решение».
- «Клиент Y. Любит, когда ему сначала дают почувствовать эксклюзивность, а уже потом обсуждают цену».
- «Отдел Z отвечает на письма через год. Чтобы что-то сдвинулось — только личный звонок».

Это не «ябедничество».

Это — код доступа к системе.

Вы передаете не только задачи, но и:

- карту минных полей,
- проверенные обходные пути,
- рабочие лайфхаки, которыми обычно делятся только «своим».

Так рождается ваша «Библия преемника» — документ, благодаря которому:

- людям после вас проще выжить,
- бизнес работает стабильно,
- а ваша репутация закрепляется как репутация человека, который думает наперёд.

3. Ритуал передачи власти: из «беременной сотрудницы» в «стратегического партнера»

Ваш последний рабочий день — не «прощальный утренник».
Это маленький внутренний саммит.

Минимальный набор:

- преемник,
- руководитель,
- ключевые люди/клиенты, с которыми вы тесно работали.

Ваше послание должно звучать не как:
«Ребята, всё, я в декрет, держитесь там, удачи и хорошего настроения!».

А как:

- > «Для меня это не пауза, а смена режима.
- > Текущие операционные вопросы — к [Имя преемника].
- > По точечным вопросам, где важен мой контекст, — я на связи в таком-то формате.
- > Предлагаю раз в квартал делать короткий созвон/апдейт, чтобы я оставалась в курсе и могла подсказывать, если это будет полезно».

Что вы этим делаете?

- Фиксируете свой новый статус.
- Вы не исчезли — вы переключились в другой формат участия.
- Оставляете мост назад.

Не «если что, звоните всегда», а взрослый, экологичный формат: периодический check-in.

- Сигнализируете рынку (и себе):
«Я не выпала. Я вышла в стратегический режим».

Пусть это будет неофициально, без больших речей. Главное — чтобы этот смысл был ясен.

4. Личный «чёрный ящик»: что вы берёте с собой

Параллельно с официальной передачей вы создаете второй, закрытый контур — для собственных целей.

Это ваш личный «чёрный ящик» — документ/заметка/папка, куда вы складываете:

- свои наблюдения о людях: кто перспективен, кто токсичен, кто ваш «капитал»;
- незаконченные идеи и проекты, к которым вы хотите вернуться;
- свои ошибки и выводы: что бы вы сделали иначе, будь ещё один заход;
- заметки по рынку, конкурентам, трендам, которые вы почувствовали, но не успели оформить.

Это не паранойя. Это — инвентаризация интеллектуального капитала.

Зачем?

- Через год-два вы выйдете другим человеком. И очень легко сказать: «Да ладно, всё уже не актуально».

- Но многие ваши идеи окажутся даже **более** актуальными. Просто вы будете на них смотреть более трезво и свободно.

Ваш «чёрный ящик» — это:

- стартовая точка для нового витка карьеры,
- материал для блога, лекций, консультаций,
- база для пересборки вашей профессиональной роли.

Пока все думают, что вы полностью в «мире погребушек», вы тихо делаете постпроектный разбор всей предыдущей жизни. Это роскошь, которую в обычном режиме себе мало кто позволяет.

5. Немного философии: декрет как сделка M&A (слияния и поглощения), а не как увольнение

Материнство — это не уход из профессии.
Это слияние и поглощение.

Вы не «ставите карьеру на паузу». Вы:

- присоединяете к своей профессиональной личности новый, мощный блок компетенций — управление хаосом, эмоциональный интеллект, жесткий отбор важных задач;
- учитесь выдерживать нагрузки, которые никакой дедлайн вам раньше не давал;
- приобретаете новый тип устойчивости: не офисной, а жизненной.

Чтобы потом это всё превратить в деньги, новые роли, новые проекты, важно законсервировать старые активы правильно:

- оставить после себя систему, которая работает без вас;
- не обрывать связи, а перевести их в «теплый режим»;
- сохранить внутреннее ощущение: «Я — профессионал, у которого сейчас другой фокус, а не бывший специалист, ушедший в небытие».

Итоговый чек-лист главы

Перед тем как закрыть за собой офисную дверь, задайте себе честные вопросы:

- 1. Есть ли у меня преемник** — не формальный, а реально способный держать процесс?
- 2. Передала ли я ему не только задачи, но и контекст** — людей, риски, нюансы, «подводные камни»?
- 3. Создала ли я «Библию преемника» и личный «чёрный ящик»** — два разных ресурса: для них и для себя?

4. Прозвучало ли вслух, что я не «исчезаю», а меняю формат роли?

5. Есть ли у меня договоренность о точках контакта с руководством — раз в квартал, раз в полгода, в понятном формате?

Если на большинство этих пунктов вы можете ответить «да» — можете спокойно уходить рожать.

Ваша карьера не брошена. Она аккуратно упакована, промаркирована и отправлена в профессиональный морозильник с функцией «бережной разморозки».

А какая именно у вас будет «температура выхода на рынок» — мы разберем в следующих главах.

Глава 1.2. Мозг в режиме «мама»: Почему туман в голове — это нормально (и временно)

Знаете, что самое страшное в первые месяцы материнства? Не бессонные ночи. Не постоянная тревога. Даже не потеря свободы.

Самое страшное — это смотреть на себя в зеркало и не узнавать собственный мозг.

Вы, которая еще вчера вела многоходовые переговоры и держала в голове дедлайны десяти проектов, сегодня не можете вспомнить, куда положила телефон. Который зажат у вас в руке. Вы стоите в магазине и не понимаете, зачем пришли. Вы начинаете предложение и забываете его середину.

И первая мысль: «Боже, я тупею. Я превращаюсь в героя Маршака „рассеянный с улицы бассейной“. Я теряю себя».

СТОП. Выключите эту панику.

Вы не глупеете. Ваш мозг не сломался. С ним происходит нечто гораздо более масштабное и уважительное. Он проходит тотальную перепрошивку операционной системы.

Скажу честно — для меня это было одним из самых болезненных столкновений с реальностью.

Я привыкла жить в мире, где задачи закрываются вовремя.

Где если что-то поставлено в план — оно выполнено.

Где контроль равен безопасности.

И вдруг я оказалась в периоде, где я ничего не успевала.

Не в переносном смысле.

В прямом.

Бывали дни, когда я могла **забыть умыться**. Не потому что «некогда», а потому что мозг просто не считал это приоритетом. Вся система была занята выживанием другого человека.

Это выбивало почву из-под ног сильнее, чем усталость.

Потому что усталость — временная.

А ощущение «я больше не справляюсь» бьёт по идентичности.

Самым сложным оказалось даже не отсутствие времени, а другое:

я не могла никому ничего доверить.

Мне казалось, что если я ослаблю контроль — всё рухнет.

Что никто не сделает «так, как надо».

Что проще сделать самой, даже на последнем издыхании.

И именно здесь случился перелом.

Мне пришлось сознательно себя перебороть.
Не потому что я вдруг стала слабой.
А потому что я поняла: моя старая модель эффективности перестала работать.

Это был не провал.
Это был переход на другой управленческий уровень.

Что на самом деле происходит с мозгом

Представьте, что вы — самый мощный сервер компании. И вместо планового обновления вам говорят: «Всё, дружище, с завтрашнего дня ты отвечаешь за запуск и бесперебойную работу принципиально нового, сверхсложного и самого важного в мире проекта. Никаких компромиссов. Все ресурсы — на это».

Что делает сервер? Он срочно перенаправляет всю вычислительную мощность, всю оперативную память на новую задачу. Фоновые процессы — ваши планы, рабочие детали, бытовые мелочи — они не удаляются. Они просто «затеняются», уходят в глубокий энергосберегающий режим. Потому что прямо сейчас ваш процессор занят расшифровкой главного кода: тип плача (голод/боль/скука), ритм дыхания во сне, едва уловимая перемена в мимике. Это не деградация. Это апгрейд в спецрежиме.

Ваш «туман в голове» — это не мгла упадка. Это система экстренного энергосбережения для вашей психики, которая иначе бы просто перегрелась и взорвалась от колоссальной нагрузки. Это умный механизм, который говорит: «Дорогая, я временно отключаю твои „офисные модули“, чтобы мы с тобой не сошли с ума здесь и сейчас. Доверься мне».

И вы можете не просто доверять. Вы можете начать этим управлять.

Железный закон приоритетов: банка, шары и песок

Ваша жизнь сейчас — это большая пустая банка. А ваше внимание и энергия — это шары и песок.

Представьте, что вам нужно поместить в банку несколько крупных шаров, горсть средних камешков и ведро песка. Если вы начнете с песка, потом положите камешки, то крупные шары вы уже не втиснете НИКАК. Они просто не поместятся. Всё придется высыпать и начинать заново. Вы будете стоять с полной, но бесполезной банкой, в которой нет места для главного.

А теперь — гениальный хак от природы и бизнеса. Сначала вы кладете

- крупные шары.

Это ваши неприкасаемые приоритеты №1: сон ребёнка, его кормление, ваше базовое восстановление (сон, еда, душ), ваше минутное спокойствие. Эти шары НЕОБСУЖДАЕМЫ. Они должны занять центральное пространство банки вашего дня.

Затем вы засыпаете

- средние камушки.

Это важные, но гибкие задачи: приготовить еду, сделать важный звонок, оплатить счета, проветрить комнату, погулять. Они удивительным образом улягутся вокруг крупных шаров, заняв пустоты.

И только потом, в оставшееся пространство, вы заливаете

- песок.

Это всё остальное: соцсети, листание лент, бытовой перфекционизм (выгладить все плёнки с узором), навязчивый поиск «что это за пятнышко у ребёнка на щеке», стремление успеть всё и сразу. Песок заполнит всё до конца.

Но! Если вы начнете свой день с песка — с утреннего скроллинга, с попытки сделать десять мелких дел «для галочки» — ваша банка заполнится ими до краев. Когда придет время для крупного шара (например, спокойного кормления или вашего часа сна), для него не останется места. Вы будете истощены, раздражены и будете чувствовать, что главное страдает.

Ваш вывод и правило на каждый день:

1. С утра определите свои «крупные шары» на сегодня.

Максимум 2—3. Например: «два дневных сна ребёнка по графику», «мой 20-минутный сон вместе с ним», «спокойное вечернее купание».

2. Защищайте их время как зеницу ока.

На это время вы не «доступны» для песка. Отключите телефон, закройте дверь, повесьте условный знак «не беспокоить».

3. Всё остальное делайте по остаточному принципу.

Не успели? Значит, это был песок. И он не стоил вашей ментальной энергии. Делегируйте, упрощайте или без сожаления вычеркивайте из списка.

Когда вы начнете жить по этому принципу, «туман» рассеется по мановению волшебной палочки. Потому что исчезнет главный источник хаоса — неразделенность важного и второстепенного. Вы перестанете метаться, пытаясь ухватить всё, и начнёте управлять своей энергией как стратег: сначала — главное, потом — по остатку.

И помните: песок — это не ваша жизнь. Это лишь фон, который заполняет паузы между вашими главными миссиями. Не дайте ему завалить вас с ног.

Ваш новый главный принцип: мозг — для стратегии, внешние носители — для тактики.

Забудьте миф о том, что «настоящая мама всё помнит». Это такой же бред, как и то, что «настоящий директор сам печатает письма и помнит все пароли». Ваша задача сейчас — не быть ходячей памяткой, а быть главным архитектором и проектным менеджером новой реальности.

Поэтому мой главный лайфхак, который спас мой рассудок, звучит так:

Превратите свою жизнь в бизнес-проект. А каждый бытовой вызов — в управляемую задачу со списками, таблицами и дедлайнами.

Звучит безумно? Сейчас объясню.

1. Крупная задача (ремонт, переезд, организация дня рождения) = это ПРОЕКТ.

Ваши действия:

- Создайте Google Таблицу (или документ в Notion).

Её преимущество — общий доступ с любого телефона.

- Структурируйте её как профессиональный план

Задача | Ответственный | Дедлайн | Статус | Примечания.

- Разбейте слона на бифштексы.

«Сделать ремонт» — это паника. «Выбрать краску (я + муж, до 10.04)», «Заказать плитку (я, после выбора сантехники)», «Встретить замерщика (муж, 12.04, 15:00)» — это управляемые пункты.

Волшебство в том, что ваша тревога превращается в конкретный список действий. Вы открываете таблицу — и видите поле боя, а не туман войны. Это даёт невероятное чувство контроля.

2. Ежедневные задачи (поход в магазин, дела по дому) = это СПИСКИ.

Поход в магазин — это не «купить что-то к ужину».

Это четкий маршрутный лист, разбитый по отделам:

Молочка: молоко, творог, сыр.

Овощи: кабачки, картофель.

Для ребенка: пюре яблоко-брокколи, 2 пачки.

Почему это гениально?

Во-первых, вы ничего не забудете.

Во-вторых, и это ключевое, это можно БЕЗБОЛЕЗНЕННО ДЕЛЕГИРОВАТЬ. Вы не говорите мужу загадочное «купи что-нибудь вкусненькое». Вы отправляете ему ссылку на список. Он — герой, выполнивший четкое Техническое Задание. Вы — эффективный менеджер, сэкономивший ментальные ресурсы.

3. Делегируйте без угрызений совести. Вы — капитан семьи, а не единственный рядовой сотрудник.

Ваша семья — это ваша команда. Четкий письменный план — это ваше техническое задание, а не проявление слабости. Фраза «Мне нужна твоя помощь, вот конкретные пункты, которые ты можешь взять на себя» работает в тысячу раз лучше, чем молчаливое страдание и обида.

Когда вы снимаете с себя груз тактического запоминания, происходит чудо. Туман рассеивается ровно настолько, чтобы проступили контуры вашего нового, феноменально прокачанного ума.

Потому что пока вы учитесь управлять хаосом с помощью таблиц, ваш мозг тихо и гениально формирует **новые нейронные связи**. Те самые, что отвечают за:

- Эмпатию на уровне животного инстинкта.
- Креативность в условиях жёстких ограничений (времени, сна, ресурсов).
- Устойчивость к стрессу, перед которым меркнут любые корпоративные авралы.

- Системное мышление, способное раздробить глобальную миссию («вырастить человека») на маленькие, выполнимые шаги.

Перестаньте корить себя за забывчивость. Вы не забываете. Вы перенаправляете фокус срочности и важности.

Перестаньте пытаться всё держать в голове. Ваша голова сейчас — кабинет стратегического планирования, а не склад запчастей.

Выгрузите тактику наружу. В таблицы. В списки. В общий семейный чат.

И тогда, в один прекрасный день, вы посмотрите на свою систему: на таблицу с ремонтом, на список в магазине, на распределенные между членами семьи обязанности — и поймёте. «Материнский туман» был не тьмой, а строительной пылью. Пылью от возведения в вашем сознании нового, невероятно прочного и эффективного сооружения — мозга Матери-управленца, который сможет всё.

А пока — доверьтесь спискам. Это ваша временная костыль-навигатор. И в этом нет ничего постыдного. Это по-умному.

Глава 1.3. Режим «мини-выживание»: Тайм-менеджмент на 20 минут в день. Что можно успеть?

Когда-то я искренне считала, что умею управлять временем.

Мой день был выстроен как отлаженный бизнес-процесс: встречи по шестьдесят минут, стратегические окна, контрольные точки, планы на квартал. Я жила в простой и удобной логике: если я управляю временем — я управляю жизнью.

Эта формула отлично работала.

Ровно до того момента, пока в ней не появился ребёнок.

С его рождением время перестало быть линейным.

Оно стало рваным, прерывистым, фрагментарным и абсолютно непредсказуемым.

Это был не крах тайм-менеджмента.

Это был крах иллюзии контроля.

Страх, который не оправдался — и кризис, о котором не предупреждают

Перед рождением ребёнка я, как и многие женщины, боялась, что во мне могут не проснуться родительские чувства. Что не появится «тот самый» материнский инстинкт, любовь, растворяющая всё остальное.

Этот страх не оправдался.

Материнство пришло. Настоящее. Глубокое. Безусловное.

Но вместе с ним пришёл «другой кризис, о котором говорят гораздо реже.

Я начала панически бояться **потерять себя**.

Стать заложником подгузников, кормлений и режимов.

Перестать быть профессионалом.

Исчезнуть как личность, растворившись в бесконечном обслуживании процессов.

И именно в этот момент стало очевидно:

время — больше не мой союзник.

Оно не поддаётся планированию. Оно не складывается в красивые блоки. Оно больше не принадлежит мне целиком.

У вас больше нет дня. Есть только окна

Первое, что понимает женщина в материнстве:

у тебя больше нет дня.

Нет привычного «с утра до вечера».

Есть хаотичные промежутки между кормлениями, снами, плачем, укачиваниями и внезапными кризисами.

Пять минут.
Десять.
Иногда — двадцать.

И здесь рождается разрушительная мысль:

«За 20 минут ничего серьёзного не сделаешь. Значит, это время не имеет ценности».

Это стратегическая ошибка.

Потому что в новой реальности 20 минут — это не обрывок.
Это базовая единица жизни — атом времени.
Или, если говорить языком экономики — валюта с самым высоким курсом.

Материнство — это не про «успевать больше».
Это про умение выживать, сохраняя себя.

Рациональный подход: двадцать целенаправленных минут творят больше, чем день в суете.

Ваш мозг, привыкший к часовым блокам и глубокому погружению, будет сопротивляться.

Он будет саботировать микроформат, потому что привык мыслить масштабами.

Ему кажется, что маленькие отрезки — это несерьёзно.
Что в них невозможно «по-настоящему работать».
Что это не считается.

Но реальность не обсуждается.
С ней можно только договариваться и подстраиваться под её законы.

И здесь важно назвать вещи своими именами.

Вы больше не живёте в режиме развития.
Вы живёте в режиме мини-выживания с элементами роста.

И это не деградация.
Это этап.

Дайте себе 21 день адаптации.
Не для результатов.
А для смены мышления.

В эти три недели вы тренируете не эффективность.
Вы тренируете новую нейронную привычку — способность мгновенно входить в фокус и так же быстро выходить, не теряя себя.

Через 2—3 недели произойдет перелом.
Вы перестанете ждать «идеального времени».

Вы начнете охотиться за окнами, как за стратегическим ресурсом.

И да — вы начнете получать удовольствие.

Потому что законченные микродела дают мощный дофаминовый эффект.

А ощущение завершенности — редкая роскошь для молодой матери.

Правила игры: как превратить 20 минут в капитал

• Правило 1. Времени нет. Есть «карманы»

Забудьте старый календарь.

Он больше не работает.

Ваше время теперь прячется:

во сне ребёнка в коляске;

между включённой плитой и закипающим супом;

после купания, когда ребёнок уже у папы;

в редкие 20 минут тишины вечером.

Каждый такой карман — полноценный временной блок.

Перестаньте его обесценивать.

• Правило 2. Один блок — одна задача

Мультизадачность в материнстве — путь к выгоранию.

Формула проста и беспощадна:

20 минут = 1 задача = 1 категория

Не «чуть-чуть всего».

А одно завершенное действие.

Иначе вы теряете самое ценное — фокус.

• Правило 3. Разделите жизнь на три стратегических банка

Чтобы не метаться и не тратить энергию на выбор, решите заранее, куда вы инвестируете время.

Банк №1. Профессия

Чтобы не исчезнуть с радара и не потерять идентичность.

Банк №2. Интеллект

Чтобы мозг не деградировал до уровня бытовых реакций.

Банк №3. Я

Чтобы остаться живым человеком, а не функцией.

Вы не обязаны каждый день наполнять все три.
Но за неделю баланс должен быть.

• **Правило 4.** Это спринт, а не марафон

20 минут — это забег на 100 метров.
Без разминки, без разговоров, без социальных сетей.

Таймер — включён.
Телефон — только для задачи.
Уведомления — выключены.

Это не про дисциплину.
Это про уважение к себе.

• **Правило 5.** Меню готовят заранее

Самая дорогая ошибка — тратить микро-время на вопрос «что бы сделать?».

У вас должно быть меню готовых действий.
Окно появилось — вы не думаете. Вы выбираете.

Меню на 20 минут

Банк профессии — чтобы не потерять себя

- Написать 2—3 персональных сообщения коллегам или контактам.
- Просмотреть рынок вакансий своего уровня без цели откликаться.
- Обновить профиль или описание экспертизы.
- Зафиксировать один «материнский кейс» как управленческий навык.
- Прочитать один профессиональный разбор или кейс.

Банк интеллекта — чтобы не заржаветь

- Один короткий образовательный модуль.
- Одна аналитическая статья.
- TED или лекция на скорости.
- Подкаст во время быта.
- Краткая выжимка из книги или курса.

Банк себя — чтобы выжить

- Тихий кофе без телефона.
- 10 минут молчания.
- Растяжка.
- Мини-уход.
- Поток сознания.
- Музыка без фона.

Это не «баловство».
Это поддержка системы.

Почему это работает?
Потому что вы перестаете жить в режиме реакции.

Материнство затягивает в воронку:
плач → реакция → усталость → вина → пустота.

20-минутные блоки возвращают вам проактивность.
Они напоминают:

«Я не только обслуживаю процессы. Я выбираю. Я создаю. Я управляю».

Вы не ждёте, когда жизнь «вернётся как раньше».
Она не вернётся.

Но вы можете создать новую конфигурацию себя.
Более жёсткую.
Более гибкую.
Более осознанную.

По 20 минут за раз.

И именно из этих, на первый взгляд, крошечных отрезков
складывается новая версия вас — женщины, которая прошла хаос
и научилась думать стратегически даже в условиях выживания.

Это и есть продуманная свобода.

Притча о времени, которую стоит перечитать в декрете

Есть одна притча, которую я часто вспоминаю, когда слышу от женщин фразу:
«У меня совсем нет времени. Даже двадцати минут — ни на что».

В одном городе жил Часовой Мастер.
Он был знаменит не только точностью своих механизмов, но и поразительной медлительностью.

Люди говорили, что он «портит бизнес», потому что никогда не торопился.

К нему приходили за часами.
Но по сути — покупали не часы, а время.

Однажды к нему в мастерскую ворвался купец — вспотевший, раздраженный, на грани срыва.

— Мастер! Дай мне самые большие часы, какие у тебя есть!
У меня столько дел, что жизнь утекает сквозь пальцы!

Мастер молча кивнул.

Он не стал доставать массивные хронометры.

Он взял крошечный стеклянный пузырьёк с тонкой горловиной и насыпал туда горсть мелкого розового песка.

— Вот твоё время. Оно закончится, когда песок пересыплется полностью из верхнего сосуда в нижний.

— Ты издеваешься? — взорвался купец.

— В этой безделушке и дня!

— Возможно, — спокойно ответил Мастер. —

Но это особенный песок.

Он прибавляется в верхний сосуд тогда, когда ты делаешь то, что наполняет твою душу.

И высыпается в нижний: если тебя одолевает Суета, страх и гонка.

Купец, разъярённый, схватил пузырьёк и убежал.

Весь день он носился:

сделки, крики, расчёты, мысли о завтрашней прибыли.

К вечеру, обессиленный, он вспомнил про пузырьёк.

Песок высыпался почти весь.

Тогда он впервые за долгое время сел.

Молча.

Вспомнил, как не замечал, как растут его дети.

Как давно не делал ничего просто так.

Он взял старую лютню.

Пальцы не слушались.

Первые аккорды были фальшивыми.

И в этот момент он увидел:

как розовые песчинки начали прибывать в верхний сосуд.

Наутро купец вернулся к Мастеру.

— Как это возможно? — спросил он. —

В сутках всё те же двадцать четыре часа!

Мастер улыбнулся:

— Время — не линейка. Это сосуд.

Он кажется тебе тесным, когда ты наполняешь его чужими ожиданиями, тревогами и суетой. Но стоит положить на дно один алмаз — дело сердца, минуту тишины, живое присутствие — и сосуд расширяется.

Не времени не хватает.

Не хватает того, ради чего время стоит проживать.

С тех пор купец носил тот пузырьёк в кармане.

Не как часы. А как компас.

Чтобы, считая минуты, не потерять годы.

Почему эта притча — про ваши 20 минут

Материнство делает с нами то же самое, что и суета с купцом.

Мы всё время заняты. Но редко — присутствуем.

Именно поэтому кажется, что:

20 минут — ничто;

день пролетел, а жизни не было;

усталость есть, а наполненности — нет.

Ваши 20 минут — это тот самый пузырек с розовым песком.

Время иссякает, когда вы:

бездумно скроллите;

пытаетесь «успеть всё»;

живёте в режиме чужих ожиданий.

Но он начинает прибывать, когда вы:

выбираете одну осмысленную задачу;

делаете что-то для роста, а не для галочки;

возвращаетесь к себе хотя бы на короткое время.

Поэтому тайм-менеджмент в материнстве — это не про плотность графика.

Это про качество выбора.

20 минут, наполненные смыслом, расширяют жизнь сильнее, чем день, прожитый в суете.

Не обесценивайте эти отрезки.

Не ждите «большого времени».

Его может не быть.

Но если каждый день в вашей жизни будет

хотя бы один алмаз — один осознанный выбор,

одно завершённое действие, один момент присутствия — ваш сосуд времени начнёт расширяться.

И вы вдруг обнаружите, что живёте полной насыщенной жизнью.

Даже в режиме мини-выживания.

И именно из этих, на первый взгляд, крошечных отрезков

складывается новая версия вас — женщины, которая прошла хаос

и научилась думать стратегически даже в условиях мини-выживания.

Это и есть продуманная свобода.

Глава 1.4. Информационная диета: как перестать бомбардировать себя тревожными новостями и токсичными советами

Есть насилие громкое.
А есть насилие тихое — почти вежливое.

Молодую мать редко бьют словами напрямую.
Её медленно отравляют.

Капля за каплей.
Заголовками.

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.