

18+

ЕЛЕНА ИВАКА

ЖИЗНЬ БЕЗ СУЕТЫ

СИСТЕМА ЧЕК-ЛИСТОВ ДЛЯ ЖЕНЩИН



КАРТА СЧАСТЛИВОГО ГОДА,
КОТОРУЮ ТЫ СОЗДАШЬ САМА

Елена Ивака
Жизнь без суеты. Система
чек-листов для женщин

<https://litres.ru/74369973>

ISBN 9785007099271

Аннотация

Эта книга — не про то, как всё успеть. Она про то, как выгрузить хаос из головы, перестать тревожиться о забытых делах и вернуть себе энергию для жизни. Система чек-листов работает как карта: за час вы увидите весь год, расставите приоритеты и ничего не упустите. Освободите ресурс для главного — свиданий, встреч с друзьями, отдыха, хобби. Чтобы жить без суеты, с удовольствием и заботой о себе.

Содержание

Жизнь без суеты. карта счастливого года,	7
которую ты создашь сама. Система чек-листов для женщин, которая бережёт энергию и возвращает радость	
Введение. Почему эта система создана и как она изменит ваш год	7
Что такое «год без суеты» и зачем он нужен?	7
Моя история: декрет, хаос и поиск системы	10
От кабинета психолога к универсальной системе	16
Почему голова не резиновая: когнитивная нагрузка, автоматические мысли «я ничего не успеваю» и как мы будем с ними работать	21
Как устроена эта книга: две части — «Разгрузить голову» и «Наполнить жизнь»	24
Часть I. РАЗГРУЗИТЬ ГОЛОВУ: Чек-листы для планирования	27
Глава 1. Внешний мозг: почему забывать — нормально, а запоминать — вредно	27
Миф о многозадачности и женской «суперпамяти»	27

Что такое экстернализация: вынос задач вовне как базовая техника КПТ	31
Принцип «Один раз в год»: как перестать держаться рутины в голове	35
Карта года: почему мозгу нужна целая картина	38
Нарративный план: словесная инфографика — учимся видеть год без картинок	41
Глава 2. Здоровье: чек-листы, которые берегут ваше тело	44
Ежегодные осмотры: кому, когда и зачем	45
Женское здоровье: график, который вас бережёт	47
Анализы и чекапы: карта вашего организма на год	50
Вакцинация: защита по расписанию	54
Поддержка тела: витамины, массаж, спортзал — без чувства вины	57
Медицинская рутина, о которой легко забыть: аптечка, полис ДМС, зубные щётки, линзы и другие мелочи	61
Чек-лист: здоровье	65
Нарративный план «Здоровье по месяцам»	67
Глава 3. Дом, быт и загородная жизнь	72
Дом внутри: порядок, уход и инженерные системы	73

Участок, сад и постройки: сезонный ритм	80
Транспорт, гардероб и запасы	85
Документы и платежи: порядок в финансах	89
Покупка мебели, техники, крупные траты на обустройство	93
Чек-лист: дом, быт, загородная жизнь	96
Глава 4. Финансы и документы: порядок, который приносит деньги	105
Документы: система хранения, сроки и ревизия	105
Регулярные платежи, подписки, налоги: собираем всё в один список	110
Конец ознакомительного фрагмента.	113

Жизнь без суеты Система чек- листов для женщин

Елена Ивака

© Елена Ивака, 2026

ISBN 978-5-0070-9927-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**Жизнь без суеты. карта
счастливого года, которую ты
создашь сама. Система чек-листов
для женщин, которая бережёт
энергию и возвращает радость**

**Введение. Почему эта система
создана и как она изменит ваш год**

**Что такое «год без
суеты» и зачем он нужен?**

Первое знакомство с расписанием случается у человека в первом классе. Уроки, звонки, кружки — сначала за порядком следят родители, потом ребёнок сам учится выбирать и расставлять приоритеты. Количество занятий растёт, и в какой-то момент становится ясно: заниматься всем, чем хочется, одновременно уже невозможно.

Первая серьёзная встреча с ограничениями происходит на выпускных и вступительных экзаменах. Здесь человек обыч-

но обнаруживает, что планировать нужно не только время, но и энергию. В детстве кажется, что усталости не существует. Во время подготовки к экзаменам приходит понимание: ещё полдня впереди, но мозг «не соображает» — настолько вы истощены, что новая информация просто не усваивается. При этом сама подготовка почти всегда накладывается на регулярную нагрузку: уроки, спортивная секция, встречи с друзьями. И всё же это период, когда главная задача — учёба.

В университете многие совмещают пары с работой или практикой. Обычный режим ломается: хочется и учиться, и зарабатывать, и общаться. Выручает резерв энергии молодости — можно просто не спать. Но незаметно приходит следующий этап. Полноценный рабочий день и самостоятельная жизнь, отдельная от родителей. И вот здесь человек впервые по-настоящему сталкивается с необходимостью выстраивать «колесо жизненного баланса». Если раньше ведущими сферами были учёба и отдых, то теперь добавляется целый пласт бытовых и административных задач: документы, квитанции, договоры, оплата счетов, ЖКХ. Плюс питание и транспорт — нужно ездить за продуктами, готовить и, главное, всё это планировать.

После тридцати организм уже не прощает бессонных ночей. Резервы перестают быть безграничными, а вместе с возрастом и опытом часто приходят дополнительные роли: партнёрство, материнство. Маникюр — два часа каждые три

недели. Сложное окрашивание волос занимает до восьми часов. Это же дополнительный рабочий день каждый месяц! И это только видимая часть. Женщина продолжает работать, у неё появляются дети, и вот здесь время не просто сокращается — оно исчезает. Достичь баланса становится почти невозможно: либо вы с головой в работе, либо переключаетесь на детей, почти всегда забывая о себе. И тогда наступает жизнь «в моменте»: панические закупки подарков перед Новым годом, судорожные сборы детей в школу, «внезапные» оплаты налогов и страховок, острое чувство, что зубы надо было лечить вчера. Всё это сливается в один перепутанный комок невыполненных дел. Ощущение постоянной спешки, отсутствия отдыха и парализующего количества того, что нужно помнить, — вот результат, когда система не выстроена.

А теперь посмотрите на другую картину. Есть люди, которые живут иначе. Они покупают билеты в отпуск за полгода, а зимние куртки — летом за половину стоимости. Они выбирают категорию «Здоровье» для максимального кешбэка именно в июне, потому что ещё в прошлом году планировали на этот месяц диспансеризацию. Это не сверхспособность. Это навык — выгружать рутину из головы и раскладывать её по календарю с горизонтом в год.

Они видят общую картину. Их год не случается с ними — они его ведут. И их спокойствие растёт не из того, что дел мало, а из того, что ни одно не возникает внезапно.

Сними задачу с мозга. Положи в систему.

Разница между суестью и порядком — это не количество задач. Это наличие плана, который работает без вашего участия. Именно для этого создана система чек-листов «Год без суесоты»: вернуть вам управление целым годом, чтобы вы не забывали, не держали в голове, не ловили «внезапные» счета и не тратили энергию на панику. Чтобы ваш год стал пространством жизни, а не списком опозданий.

Моя история: декрет, хаос и поиск системы

Я изучала множество систем планирования. С интересом читала книги по тайм-менеджменту, пробовала разные подходы. Одни авторы предлагают отталкиваться от времени: делят задачи на важные и срочные, рекомендуют работать отрезками по 45 минут или уходить в «глубокую работу» без отвлечений. Другие специализируются на функционале или географии — например, один день работа с документами, другой — встречи с клиентами. Третьи строят маршрут по городу: налоговая, магазин игрушек, ремонт обуви — всё, что рядом. Мужские бизнес-подходы ориентированы на достижение целей и решение задач. Женские же системы чаще опираются на «колесо жизненного баланса», на ценности, состояния и смыслы. Некоторые даже привязывают типы задач к фазам менструального цикла или индивидуальным биоритмам — предлагают найти свой «золотой час» максимальной

продуктивности и отдать его сложным делам, а периоды спада зарезервировать под отдых.

И вот этот пункт про отдых критически важен. Большинство систем нацелены на рост продуктивности и максимальную эффективность. Выполнить как можно больше задач в единицу времени. Но такой подход часто ведёт к выгоранию. Лишь немногие методики напоминают, что в списке встреч нужно сразу бронировать время на обед, равномерно распределять отпуск по году и планировать встречи с друзьями и семьёй так же, как рабочие встречи. Иначе на это просто не останется времени.

Вспомните классический пример: профессор предлагает студентам наполнить банку камнями, песком и водой так, чтобы всё поместилось. Верное решение — сначала положить камни. Это главные дела, которые ведут к вашим жизненным целям. Затем — песок, бытовая рутина. И только потом — вода. Если начать с песка и воды, для камней места не останется. В жизни так же: если распыляться на пустяки, можно упустить по-настоящему важное. Поэтому нужно в первую очередь уделять внимание «камням» — определять и реализовывать свои приоритеты. В календаре это работает так же.

Моё собственное исследование систем началось с рождением первого ребёнка. Привычный ритм — работа, дом, быт, исчез в один момент. Появился младенец, и с ним — полная невозможность планировать время. Ребёнок не знает, что

сейчас ночь и пора спать. У него режется зуб, поднимается температура или пропадает аппетит. Мама договаривается о встрече на время дневного сна, но именно сегодня малыш не спит. Остывший чай становится символом дня. Женщина в декрете сталкивается с главной проблемой: дела не исчезают, а время перестаёт быть управляемым.

Постепенно задач становится больше. Ребёнок вырастает из одежды каждый месяц, потом каждый сезон. Поликлиника, график прививок, списки в садик, списки к школе, кружки, их оплата, расписание. С появлением второго ребёнка всё умножается на два.

Я вела ежедневники — на день, на месяц, на год. Пробовала списки дел по блокам: что можно делать вместе с ребёнком, что — без него, что совместить с прогулкой. И постепенно пришла к пониманию того, что огромное количество рутины занимает слишком много места в голове. Я не помню, когда меняла фильтры для воды, зубные щётки и полотенца. Первое — раз в год, второе — раз в месяц, третье — раз в неделю. Начала записывать не только задачи, но и регулярные бытовые действия. Выбросила щётку — пометила в календаре. Наклеивала стикеры с датой замены на фильтры. Это уже облегчало быт. Но на постельное бельё стикер не приклеишь.

Может показаться смешным: неужели сложно запомнить, когда меняла простыни? Но когда трое детей, у каждого своя кровать, плюс родительская, плюс дача с четырьмя комплек-

тами, плюс друзья детей с ночёвкой — в круговороте из десяти комплектов белья легко запутаться. А есть ещё бесконечная стирка, уборка, которая в декрете может занять всю неделю и всё равно не привести к чистоте. Мама убирает — дети разбрасывают. В этом ворохе пижам, школьных форм и концертных костюмов память отказывается следить за всем. Вот тут приходит на выручку этот принцип:

Сними задачу с мозга. Положи в систему.

Я поняла, что нужно действовать проактивно, а не реактивно. Не хвататься за игрушку, которую увидела, и тут же бежать протирать пыль, а заглянуть в календарь. В понедельник — пылесос, во вторник — смена белья и стирка, в среду — глажка. Всё, что не по графику — «нафиг-нафиг». Эта система оказалась рабочей.

Я расчертила график бытовых дел на месяц и семейный график на год. Началось с детей. Врач говорит прийти на осмотр через три месяца — сразу вносим в календарь. Там же — профилактические осмотры для всех членов семьи. Теперь все ходят к стоматологу регулярно и знают, с какой периодичностью, а не «раз в несколько лет».

Этот позитивный опыт натолкнул на мысль о финансах. Всегда есть периоды крупных трат: праздники, страховка, закупка к школе. У меня несколько раз получалось так, что август требовал больших сумм — накладывались сборы в школу, оплата страховок на машины и несколько дней рождений. А следом сентябрь: оплата детских секций (при оплате

за полгода — выгоднее), родительские фонды, учебники. В такие моменты становится очевидно, что одни люди в шоке от свалившихся расходов и ищут экстренные резервы. Другие запланировали эти траты заранее и даже могут сэкономить: купить ребёнку абонемент на полгода с 30% скидкой, себе — абонемент в фитнес на летней распродаже с заморозкой на время дачного сезона. В сентябре не придётся покупать его дороже или отказываться вовсе.

Приятная часть планирования — отдых, праздники, хобби. Когда заполняешь календарь уборкой, видишь, куда уходят время и силы, в какой момент наступает перегруз. Но если отдых не запланирован, на его место всегда найдётся какое-нибудь дело. А когда в расписании стоит «вечер среды — танцевальный класс, пятница — рисование», окружающие относятся к этому с уважением. Члены семьи видят, что у мамы есть зафиксированное время для себя. То же самое со встречами с друзьями. Чем старше мы становимся, тем сильнее быт захватывает, а встречи становятся всё реже — раз в несколько месяцев, а потом и лет. Я начала практиковать ещё в декрете: мы с подругами выбирали мероприятия на полгода, а иногда на год вперёд — спектакли, музеи, концерты. Бронировали даты и покупали билеты. В итоге все, включая членов семей, знали: мама в марте идёт в театр, в апреле — на концерт. Сами события дарят огромный эмоциональный заряд, а заодно — общение, повод нарядиться, освежить причёску. Это напрямую влияет на настроение и

жизненную энергию. Кто-то ходит в баню, кто-то в караоке, кто-то катается на лошадях — главное, чтобы встречи были в календаре.

Такое планирование позволяет наглядно двигаться по «колесу баланса»: здоровье, финансы, семья, дом, работа, обучение. Вносишь основные блоки и видишь, каким сферам не уделяешь внимания, а где явный перекос.

На практике оказалось, что простое размещение ключевых событий года на одном листе позволяет отлично распределять ресурсы — и финансовые, и энергетические.

Забота о себе — это когда рутина работает без твоего участия.

С рождением первого ребенка я была на дне: измученная, вымотанная, с ощущением, что не владею собственной жизнью. Из активной творческой женщины я в один миг превратилась в сотрудника службы клининга без зарплаты и благодарности. Простая система календаря дала опору под ногами и вернула краски. Буквально за год я расцвела. Посетила огромное количество музеев, встречалась с подругами чаще, чем до декрета. Пока ходили в офис, всегда было некогда, а в декрете перестали выходить из дома дальше поликлиники. Стало понятно, что с мужем мы проводим время только на детских праздниках. И эту сферу мы быстро и активно закрыли. Два свидания в месяц, запланированные как деловые встречи? Возможно, звучит не очень романтично. Но для нас это одни из самых ярких дней в году. Оба партнёра знают,

ждут и готовятся. И проводят это время качественно — друг с другом, а не с телефонами.

Мой пример — классическая женщина в декрете, которая благодаря «бумажке с записками» живёт яркой насыщенной жизнью и находит время писать книгу. Но дело, конечно, не в «бумажке», а в системе, которая в неё заложена. Теперь я вижу свой год целиком. Я не реагирую на внезапности — я их предвижу. И есть люди, которые спланировали этот год ещё в прошлом и спокойно видят общую картину. Именно эту способность я хочу передать вам.

От кабинета психолога к универсальной системе

Моя история выстраивания системы началась с декрета, но задолго до него я работала в компаниях федерального масштаба и прекрасно знаю изнанку офисного мира. Во время первого декрета я плотно занялась повышением квалификации и начала вести частную консультативную практику. У меня диплом магистра психологии и образование в сфере когнитивно-поведенческой психотерапии. С тех пор я регулярно прохожу обучения и слежу за развитием когнитивного подхода. На консультации чаще всего приходят женщины, чья жизнь выглядит совершенно иначе. Это те, кто не уходил в декрет, или чьи дети давно выросли. Женщины, которые строят карьеру, управляют бюджетами, ведут проекты, учат-

ся, летают в командировки. Их мир состоит не из «зубок» и «подгузников», а из сотен заявок, контрагентов, вовремя не высланных накладных. Совершенно другой уровень задач — и я знаю его изнутри.

Иногда это офис с восемью до восьми, иногда — месяцы командировок. Иногда — спальный район, метро, офис в промзоне и солнце, которое видишь только в отпуске. Интересная работа, приятные коллеги, корпоративы, обучения, встречи не дают ощущения серости. Напротив, всё настолько насыщено, настолько на постоянном стрессе, что в выходной хочется не в музей, а просто в тишину. Посидеть дома, почитать книгу, посмотреть сериал, выспаться. Не гипермаркеты, не стирка, не мытьё окон.

Но эта часть жизни никуда не исчезает. Даже если вы занимаете клининг — нужен график. Даже если сервис напоминает о ТО и страховке автомобиля — всё равно нужен график. Иначе всё это превращается в шумный ворох, который бесконечно утомляет: надо то, надо сё, надо там. Именно в период активной работы в офисе я никогда не успевала к стоматологу. О массаже и речи не шло. Некогда. Совсем некогда. С утра встал, собрался, доехал, весь день на работе, задержался, по пути домой — магазин, ужин, душ и хоть бы сериал посмотреть, чтобы «пожить для себя». Эта практика затягивает до часа ночи. Утром не выспался, кофе, через два часа второй, в обед — третий, а бодрости нет. Кофеин накапливается, не выводится, а мысль одна: приеду домой —

лягу спать. Приехала, в голове туман, а сна ни в одном глазу. Полежала, поворочилась — ладно, посмотрю ещё серию. И так по кругу.

Простой график распределения бытовых и социальных задач по дням помогает разорвать этот круг и выйти из состояния вечной усталости. Один день — готовка и уборка, другой — ужин с подругой в кафе, третий — бассейн. Баланс становится ближе, чем казалось. Вполне реально вставить в это расписание массаж, фитнес утром или в обед, заказывать доставку, а время на заказ использовать в обеденный перерыв вместо скроллинга соцсетей.

Но моя книга не об этом. Я не собираюсь рассказывать, как планировать, ставить цели и выделять ценности. И тем более описывать лайфхаки по финансам и карьере. Моя книга — это инструмент. Готовый справочник, который можно взять и применить без подготовки и усилий. Здесь есть подсказки на разные случаи жизни, чтобы вы не изобретали велосипед, а просто заглядывали в готовый рецепт. Этот рецепт подходит и руководителю отдела маркетинга, и маме в декрете, и тренеру по фитнесу, и мастеру маникюра. У меня нет задачи изменить вашу жизнь или создать революционную систему порядка. Моя задача — дать инструкцию для облегчения ежедневных бытовых рутин, чтобы освободить энергию для жизни.

С клиентами мы очень часто обсуждаем паттерны поведения, разбираем по шагам действия, думаем какой простой

маленький шаг сделать уже сегодня, чтобы разрушить дезадаптивные цепочки поведения. В КПТ принято много записывать, замечать автоматические мысли и действия. И это натолкнуло меня на мысль о том, что привычки, которые я внедрила в свою жизнь могут помочь и другим женщинам.

Все мы едим и тратим силы на то, где, что и как съесть. Все мы одеваемся, покупаем одежду, ухаживаем за ней и храним её. Все мы где-то живём — покупаем, ремонтируем, подключаем и содержим в чистоте мебель и бытовую технику. У всех разное количество этих вещей, их стоимость и качество. И в каждой области есть эксперты — по питанию, фитнесу, уборке. Если вы чувствуете, что какая-то сфера проседает, — лучше взять консультацию или пройти обучение. Если у вас всё в порядке, то именно для этого и нужна моя система чек-листов: чтобы всё помнить и жить с удовольствием.

Где грань, как понять, всё ли у вас нормально? Принцип тот же, что и с решением идти к врачу или к психологу. Мы идём к специалисту, когда сами не справляемся, когда жить становится невозможно, неудобно, не получается жить своей обычной жизнью. Вот тогда нужен врач — если это болезнь. Или методика вроде «флай-леди» — если вы уже не знаете, с какой стороны зайти в дом, чтобы не споткнуться о вещи.

Эта книга, в первую очередь для женщины, уставшей быть функцией. Для той, кто хочет порядка без насилия над собой. Жить и заниматься любимыми вещами, а не быть обслугой этих самых вещей, которые нужно бесконечно перекла-

дывать из шкафа в стиральную машину, потом в сушильную и обратно. Но и перекося в минимализм с одним платьем я не предлагаю. Нет, книга не про это. Мы не будем менять и ломать образ жизни. Кому-то тридцать платьев, кому-то одно — выбор за вами. Я лишь за то, чтобы хоть одно, хоть тридцать требовали системы порядка, которая находится на внешнем носителе и не занимает ваш разум.

Сними задачу с мозга. Положи в систему.

Стиральной машинке всё равно, стирать одну вещь или тридцать. Ваша задача — один раз запустить стирку. Но перед этим — немного навести порядок, определить, когда у вас накапливается или расходуется одежда и в какой день нажимать на кнопку.

Жизнь не должна быть сплошной бытовой рутиной, но это тоже часть жизни. В то же время жизнь не должна превращаться в бесконечный карнавал. Наша дофаминовая система быстро перегружается. Везде нужен баланс — периоды работы и отдыха, тишины и шума. Во все исторические эпохи человеческий год делился на условные «посты» и на периоды «праздников», которые короче и совсем другие по наполнению. Так мы получаем новое, а потом отдыхаем и перерабатываем полученное. Это касается и еды, и эмоций, и информации.

Как психолог-практик, я слышала истории очень разных женщин: бизнес-леди, управляющих бюджетами в постоянном стрессе; мам в декрете, утонувших в бесконечной стир-

ке; творческих людей, живущих между городами и проектами. Запрос у всех звучал одинаково: «Я ничего не успеваю, я ничего не помню, я теряю себя». Их истории не пересекались, но решение оказалось универсальным. Им — и вам — нужна была не очередная система постановки целей, а готовый каркас, который снимает рутину с головы и возвращает управление годом. Именно этот каркас я и предлагаю. Цели и ценности первичны, именно они те «камни», которые первыми нужно класть в банку, то есть вносить в календарь. Если вы еще не определились с ними, то нужно прочесть другую книгу или поработать с психологом. Когда вы уже знаете, что для вас «важное», но вы о нем забываете в суете или не успеваете из-за рутины, то это именно то, что вы держите в руках именно тот инструмент, который вам нужен.

Ты не обязана всё помнить. Для этого есть этот чек-лист.

Почему голова не резиновая: когнитивная нагрузка, автоматические мысли «я ничего не успеваю» и как мы будем с ними работать

Откуда вообще взялась эта проблема? Раньше у женщины было десять детей, а не один. Мама не учила нас складывать футболки специальным способом, чтобы они зани-

мали меньше места и легко доставались из шкафа. Ни о каком расхламлении речи не шло — потому что и захламления почти не было. У среднего ребёнка 70-х, 80-х, 90-х годов имелся один комплект одежды в школу. К концу учебного года ему подрезали штанины и рукава — и он превращался в комплект для прогулок, а когда и для прогулок становился негоден, переходил в разряд домашней одежды. Утрирую, но по сути так и было: у кого-то — два школьных комплекта и один уличный. Сейчас у каждого члена семьи несколько комплектов просто домашней одежды: в одном спим, в другом идём в ванну, в третьем встречаем гостей, в четвёртом — партнера, в пятом играем с детьми, шестой — для настроения. И всё это нужно хранить, стирать, гладить. То же самое с косметикой, бытовой химией, гаджетами, мелкой кухонной техникой. Закончился крем для глаз и масло для кутикулы. Средство для мытья стёкол вроде осталось, а средство для духовки точно закончилось. Срок годности муки, срок годности крема для рук — голова идет кругом.

И вот здесь вступает в действие то, с чем я как психолог работаю постоянно, — когнитивная нагрузка. Так называется объём информации, который наш мозг пытается удерживать и обрабатывать одновременно. Ресурс памяти ограничен. Мы не можем бесконечно расширять «оперативную память» без последствий. Когда мы пытаемся держать в голове и рабочие задачи, и бытовые мелочи, и списки покупок, и график замены щёток, мозг перегружается. Возникает ощу-

щение, знакомое многим: «я ничего не успеваю», «всё валится из рук», «я какая-то неорганизованная». Это и есть автоматические мысли — быстрые, привычные оценки, которые мозг выдаёт в ответ на перегрузку. Они не отражают реальность, они симптом переполненной «оперативной памяти».

В когнитивно-поведенческой терапии есть базовый принцип: мысли влияют на эмоции и поведение. Если мысль «я ничего не успеваю» повторяется регулярно, она запускает чувство вины и бессилия, а за ними отказ от попыток что-то планировать. Получается замкнутый круг: перегрузка — самокритика — ещё больше перегрузки. Разорвать его можно одним простым действием: вынести то, что крутится в голове, на внешний носитель. В КПТ это называется экстернализация. Мы не боремся с мыслью — мы лишаем её почвы. Как только задачи перестают храниться исключительно в памяти и оказываются на бумаге, мозг перестаёт сигнализировать об угрозе.

Сними задачу с мозга. Положи в систему.

Нам нужен инструмент, который будет работать, даже если выключили интернет. Бумага и простой карандаш — самые надёжные вещи на свете. Ручка может перестать писать на морозе или в перевёрнутом виде, а карандаш — нет. Именно этот инструмент мы и будем осваивать: внешний носитель, которому можно доверять всё — от срока годности муки до графика диспансеризации. И тогда автоматическая мысль «я ничего не успеваю» сменится другой: «у меня всё

записано, можно выдохнуть».

Как устроена эта книга: две части — «Разгрузить голову» и «Наполнить жизнь»

Мы разобрались, откуда берётся перегрузка и почему попытки удержать всё в голове работают против нас. Теперь — практика. Всё, о чём пойдёт речь дальше, будет подчинено одному принципу: убрать лишнее из мыслей, чтобы освободить место для жизни. И книга устроена соответственно.

Она разделена на две части. Первая — «Разгрузить голову». Здесь мы систематизируем всю рутину. По главам, охватывающим основные сферы жизни — дом, быт, семья, работа, здоровье, финансы. Вы найдёте готовые чек-листы с регулярными делами. Я постаралась собрать максимально подробные списки, чтобы они подходили под разные образы жизни и интересы. Вы читаете и выбираете то, что актуально именно для вас. Умножаете на пять, если у вас пятеро членов семьи, или, наоборот, спокойно пролистываете страницы с уходом за питомцами, если животных у вас нет. Задача этой части — перестать держать в голове бесконечные «не забудь купить», «туда заехать», «там передать», «здесь написать», «туда позвонить». Всё это переносится на бумагу и больше не требует тревожной проверки: «А сделала ли я? А не забыла ли? А когда это было?». У вас появляется одно место,

где записано всё — от смены летней резины до чистки ювелирных украшений.

И вот голова свободна. Мыслительный ресурс больше не занят удержанием рутины, значит его можно направить на важное вместо срочного. Здесь начинается вторая часть книги — «Наполнить жизнь». Это списки идей, подсказок и чек-листов о том, чем заполнить освободившееся пространство. Если вы понимаете, что редко проводите время с партнёром и хотите чаще ходить на свидания, но не знаете, чем заняться — загляните в соответствующий список и составьте план на год. Моя любимая часть — идеи отдыха для женщины с разным бюджетом времени и денег. Слишком часто мы уверены, что отдых — это исключительно отпуск на Бали или восьмичасовое спа. А всё остальное не отдых, а так, промежуток между делами, который мы заполняем скроллингом ленты. Но просмотр фотографий блогеров, которые прямо сейчас лежат на шезлонгах, не даёт отдыха. Он только дополнительно загружает мозг и расходует ресурс. Настоящим отдыхом может стать пять минут в тишине с закрытыми глазами. Казалось бы, что проще? Но для многих это непозволительная роскошь. Загляните в этот раздел — вы увидите десятки вариантов на пять минут, о которых даже не задумывались.

Две части книги работают как вдох и выдох: сначала освобождаемся, потом наполняем. Сначала наводим порядок, потом впускаем радость.

А теперь я приглашаю вас шагнуть в первую часть. Не нужно осваивать всё сразу, не нужно стремиться к идеальному порядку за один вечер. Мы просто начнём. Без насилия, без паники, без попыток стать «другой женщиной». Вы уже та, кому эта система подходит.

*Забота о себе — это когда рутина работает без
твоего участия.*

Давайте сделаем так, чтобы она заработала.

Часть I. РАЗГРУЗИТЬ ГОЛОВУ: Чек-листы для планирования

Глава 1. Внешний мозг: почему забывать — нормально, а запоминать — вредно

Миф о многозадачности и женской «суперпамяти»

Откуда вообще взялась идея, что женщина может одновременно варить борщ, проверять уроки, говорить по телефону и мысленно составлять список покупок, и всё это без потери качества? Корни этого мифа уходят скорее в культуру, чем в биологию. На протяжении столетий женский труд был устроен таким образом, что требовал параллельного ведения множества дел: присмотр за детьми не отменял работы по дому, а домашние обязанности не освобождали от заботы об огороде или скотине. Постепенно эта необходимость превратилась в социальное ожидание, а ожидание в стереотип о врождённой «женской суперспособности». Общество

закрепило за женщиной роль хранительницы очага, которая «всё помнит» и «всё успевает». Двадцатый век подарил женщине права. Женщина может ходить на работу наравне с мужчиной, при этом забота о детях и доме остается преимущественно женской задачей. Со временем стереотип оброс псевдонаучными объяснениями. У женщин лучше развито мозолистое тело, соединяющее полушария, и поэтому они якобы легче переключаются между задачами. Звучит убедительно, но это не подтверждается исследованиями.

Что говорит наука. Одним из первых, кто всерьёз занялся развенчанием мифа о многозадачности, стал профессор психологии Мичиганского университета Дэвид Мейер. Ещё в 1990-х годах его лаборатория начала серию экспериментов, показавших, что человеческий мозг не выполняет несколько задач одновременно. Он очень быстро переключается с одной на другую. Это переключение занимает доли секунды и каждый такой скачок стоит нам когнитивного ресурса. Мейер и его коллеги установили, что попытки делать несколько дел сразу снижают продуктивность и увеличивают количество ошибок. Никакого «параллельного процессора» у нас нет. Позднее исследования, в том числе мета-анализ, проведённый группой учёных под руководством Гийома Стоэ в 2023 году, подтвердили: значимых половых различий в способности к многозадачности не обнаружено. При этом многозадачность сама по себе является сложной когнитивной нагрузкой, и мозг человека эволюционно приспособлен для

последовательного, а не параллельного выполнения задач. Женщины не обладают врождённым преимуществом, а просто чаще оказываются в ситуациях, где вынуждены жонглировать делами. И платят за это ту же цену: усталость, рассеянность, ощущение «ничего не успеваю».

Теперь про память. Идея о такой «женской суперпамяти», что позволяет держать в голове дни рождения всех родственников, график прививок, сроки оплаты счетов и ещё три десятка пунктов — тоже миф. Объём рабочей памяти ограничен у всех. Знаменитое «магическое число семь плюс-минус два», выведенное психологом Джорджем Миллером ещё в 1956 году, описывает количество элементов, которое среднестатистический человек может удержать в сознании одновременно. С тех пор во всех учебниках психологии зафиксирован объём кратковременной памяти от 5 до 9 элементов. При этом более поздние работы, особенно исследования Нельсона Коуэна в 2001 году, показали, что реальный предел скромнее — около 4 элементов.

На реальную ёмкость рабочей памяти влияет несколько факторов:

- **Уровень подготовки и опыт.** Эксперт в какой-либо области способен удерживать в памяти гораздо больше информации, потому что для него отдельные элементы (например, сложные концепции) уже стали знакомыми.

- **Тип информации.** Одно и то же количество элементов разного смысла будет обрабатываться по-разному. Незнако-

мое слово или абстрактный символ займут больше места, чем хорошо знакомое и осмысленное.

• **Стресс, усталость или высокая когнитивная нагрузка.** В таких условиях ресурсы внимания истощаются, и способность удерживать информацию в кратковременной памяти снижается.

И это не зависит от пола. Пытаться хранить в голове всю домашнюю логику — всё равно что требовать от компьютера, чтобы он держал открытыми сто вкладок и при этом быстро работал. Рано или поздно система зависнет.

Вот почему первая часть нашей системы — это не «как развить память» и не «как научиться всё успевать». А наоборот — «как перестать помнить». Выгрузить, отдать бумаге или календарю всё, что не обязано храниться в голове.

Сними задачу с мозга. Положи в систему.

Многозадачность — не дар, а источник когнитивного шума. Чем больше задач, тем выше уровень стресса и тем хуже работает память. И единственный способ с этим справиться — экстернализация, вынос задач вовне. Когда всё записано, вы наконец можете позволить себе роскошь делать одно дело за раз. И делать его хорошо.

Что такое экстернализация: вынос задач вовне как базовая техника КПТ

В когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) есть фундаментальный принцип. То, что мы удерживаем исключительно в уме, управляет нами. То, что мы выносим вовне, становится инструментом в наших руках. Экстернализация (от латинского *externus*, «внешний») — это техника, с которой начинается почти любая работа с тревогой, навязчивыми мыслями и перегрузкой. Её суть проста: всё, что крутится в голове, нужно перенести на внешний носитель. Бумага, заметки в телефоне, календарь, диктофон — форма не имеет значения. Важен сам акт выноса.

Классическая КПТ, основанная Аароном Беком в 1960-х, использует экстернализацию прежде всего для работы с автоматическими мыслями. Клиенту предлагают записать мысль, которая вызывает тревогу («я всё забуду», «я не справлюсь»), и буквально посмотреть на неё со стороны. Уже в этот момент, как показывали исследования Бека и его последователей, эмоциональная вовлечённость снижается. Мысль перестаёт быть фактом и становится гипотезой, с которой можно работать. Позднее этот принцип распространился далеко за пределы терапии. Выяснилось, что точно так же можно обращаться не только с тревожными мыслями, но и с любыми пунктами, которые мозг пытается удержать в

оперативной памяти.

Современные исследования подтверждают идею о том, что мозг не создан для хранения длинных списков. В 2011 году группа психологов под руководством Бетси Спэрроу из Колумбийского университета опубликовала работу, которая получила широкую известность как «Гугл эффект» (Sparrow, Liu & Wegner, 2011). Испытуемые, знавшие, что информация сохранена на компьютере, запоминали не сами факты, а место, где их найти. Это не дефект памяти, а адаптивный механизм. Мы не обязаны помнить всё. Мы должны помнить, где оно лежит. Экстернализация — осознанное использование этого механизма.

Другое направление исследований — когнитивная разгрузка. Эван Риско и Сэм Гилберт из Университета Ватерлоо (Risko & Gilbert, 2016) показали, что люди спонтанно используют внешние носители, когда рабочая память перегружена. Это снижает субъективное ощущение усилия и уменьшает количество ошибок. Важный вывод: разгрузка не делает нас глупее. Напротив, освобождая когнитивный ресурс, мы получаем возможность глубже обрабатывать ту информацию, которая действительно требует нашего внимания.

Здесь стоит вспомнить и теорию когнитивной нагрузки Джона Свеллера (Sweller, 1988). Свеллер выделил три типа нагрузки: внутреннюю (связанную со сложностью самого материала), внешнюю (связанную с формой подачи) и релевантную (полезную нагрузку, ведущую к обучению). Ко-

гда мы держим рутину в голове, мы создаём колоссальную внешнюю нагрузку, которая не ведёт ни к какому полезному результату. Она просто съедает ресурс. Экстернализация напрямую снижает этот бесполезный расход, убирает шум, чтобы оставить место для значимого.

В нашей системе экстернализация — это не просто «запиши, чтобы не забыть». Это осознанная техника заботы о психике. Мы не тренируем память, не пытаемся удержать больше. Мы отдаём системе всё: смену фильтров, даты плановых осмотров, сроки оплат, повторяющиеся бытовые дела. И мозг, освобождённый от функции бесконечного напоминальщика, возвращает вам возможность думать, замечать, быть в моменте.

При разработке системы я опиралась на когнитивную науку не для того, чтобы заниматься психотерапией, а чтобы понять, как мозг обращается с рутинной и почему мы устаём. Когнитивно-поведенческая терапия в своём кратком изложении — это несколько простых идей, которые прекрасно объясняют наше поведение за пределами терапевтического кабинета. Вот они, в приложении к бытовой реальности.

Мысли, эмоции и поведение связаны. То, что мы думаем, влияет на то, что мы чувствуем и делаем. Мысль «я ничего не успеваю» запускает тревогу, тревога — хаотичные метания или, наоборот, паралич. Изменив способ обращения с мыслью, можно изменить и состояние, и действия.

Автоматические мысли. Это спонтанные, часто неосо-

знаваемые суждения, которые возникают в ответ на ситуацию («я опять забыла», «у всех всё под контролем, а у меня бардак»). Задача не гнать их, а заметить и проверить на реалистичность. Мы не боремся с мыслью, а выносим её на бумагу и смотрим со стороны.

Когнитивные искажения. Систематические ошибки мышления, которые мозг совершает, пытаясь сэкономить ресурс. В литературе есть подробная классификация. Вот самые популярные варианты. Катастрофизация — «если я не запишу, случится катастрофа». Чёрно-белое мышление — «я либо всё контролирую, либо полный хаос». Персонализация — «это я виновата, что дома беспорядок». Узнавать эти паттерны — первый шаг к тому, чтобы перестать им подчиняться.

Поведенческие эксперименты. Новый способ действия, который проверяет старые убеждения на прочность. Например, «я не могу доверять список покупок бумаге, я должна помнить». Эксперимент: записать и проверить, что будет. Как правило, мир не рушится, а мозг получает сигнал о том, что можно ослабить контроль.

Домашние задания. В терапии пациенты делают упражнения между сессиями. В нашей системе — та самая практика выгрузки задач на внешний носитель и регулярная сверка с чек-листами. Навык закрепляется только через действие.

Фокус на настоящем. Мы не копаемся в прошлом в поисках причин, почему дом в беспорядке. Мы работаем с

текущими механизмами, которые поддерживают проблему: перегрузка рабочей памяти, отсутствие внешней структуры, автоматические мысли. Меняем механизм — меняется результат.

Всё это не теория ради теории. Это каркас, на котором держится система чек-листов. Мы не лечим тревогу. Мы убираем одну из её главных причин — хаос в голове, порождённый попытками удержать неудержимое.

Стоп-паника. Выдохни и записывай.

Когда задача попадает на бумагу, она перестаёт быть внутренним требованием, которое звучит как «не забудь, ты опять забыла, соберись». Она превращается в строчку, с которой вы встретитесь в назначенный день — и ни минутой раньше. Это и есть суть метода: не держать, а знать, где посмотреть. Внешний мозг, построенный на этом принципе, не устаёт, не тревожится и не теряет данные. А вы наконец получаете право не помнить.

Принцип «Один раз в год»: как перестать держать рутину в голове

Представьте, вы выделяете один час. Один час за целый год. И после этого все рутинные дела, от замены фильтров до визитов к стоматологу, перестают занимать ваши мысли. Не требуют ресурсов памяти. Не всплывают внезапным «ой, я

же забыла». Не превращаются в аврал, когда сроки прошли, а вы только заметили.

Это не фантазия. Это принцип, на котором построена вся система «Год без суеты». Вы тратите час на то, чтобы заполнить календарь, и следующие 364 дня живёте, сверяясь с готовым планом. Мозг освобождается от роли будильника, календаря и контролёра одновременно. Он наконец может заняться тем, для чего создан: думать, чувствовать, замечать жизнь.

Сними задачу с мозга. Положи в систему.

Как работает метод одной выгрузки

Технически всё просто. Вам понадобится лист бумаги А4, разворот тетради, любой удобный блокнот. Если вы привыкли работать за компьютером, то Excel или другие электронные таблицы, планшет со стилусом, или даже календарь в смартфоне. Форма значения не имеет. Важно, чтобы это был ваш единый носитель, к которому вы будете возвращаться взглядом, а не памятью.

Выберите время. Один час. Идеально делать это в конце календарного года, планируя следующий. Но начинать можно в любой день без привязки к декабрю. Прочитали книгу — и сразу сделали. Через год обновили.

Главное то, что вам не нужно вспоминать рутины. Это ключевой момент. Вам не придется мучительно пытаться извлечь из памяти всё, что когда-либо забывали. Просто открываете соответствующий раздел книги. Все главы первой

части разделены по основным сферам жизни: здоровье, дом и быт, финансы и документы, семья и близкие, работа и учёба. В каждой главе — готовый список дел с указанием регулярности. Вы читаете, выбираете то, что актуально для вас, и переносите в свой календарь. Убираете лишнее. Добавляете своё.

У кого-то есть мотоцикл — значит, в календарь отправляется ТО и замена резины. У кого-то дома живут домовые сычи — появляются пункты про ветеринара и корм. Третьи разводят пчёл — и это отдельная строка, которую вы впишете сами. Конечно, не каждому требуется заточка рапиры, и я постаралась сделать списки максимально универсальными, чтобы охватить традиционные рутины, не уходя в специфику редких хобби. Но любую главу вы легко адаптируете под свою реальность.

В каждой главе есть короткое пояснение с регулярностью типовых дел. Например: «В целом стоматологи рекомендуют проходить профилактический осмотр каждые 6 месяцев. При хорошем состоянии полости рта и низком риске кариеса стоматолог может допустить визит раз в год. Но откладывать дольше 12 месяцев не стоит: некоторые проблемы — начальные стадии кариеса, воспаления дёсен развиваются незаметно». Этой информации достаточно, чтобы принять решение и внести строчку в календарь.

А в конце каждой главы вы найдёте краткий список без пояснений. Он нужен для того, чтобы вы могли быстро про-

бежать по нему взглядом, когда будете составлять или обновлять свой план. Один короткий взгляд — и вы вспомнили, что и когда делать.

Час работы. Один раз в год. И рутина больше не живёт в вашей голове. Она живёт в системе, которой вы управляете.

Ты не обязана всё помнить. Для этого есть этот чек-лист.

Карта года: почему мозгу нужна целая картина

Есть важный эффект, который даёт именно годовой обзор и его невозможно получить, работая со списками на день или неделю. Когда мы пишем список покупок или оперативных задач, на нас давит количество. Пункты наваливаются, и мозг воспринимает их как шум: «позвонить», «врач», «заехать», «не забыть». Каждая строчка требует внимания, но не складывается в систему. Мы решаем срочное, не видя картины целиком.

Когда же вы переносите взгляд на целый год, происходит качественный сдвиг. Мозг перестаёт метаться между отдельными точками и начинает видеть ландшафт. Вы замечаете, что один месяц требует заметно больше расходов и тут же находите соседний, где расходов почти нет. Появляется возможность перераспределить ресурс: часть подарков или ор-

ганизационных трат запланировать заблаговременно, купить украшения оптом, перенести крупную покупку на спокойный период. Вы видите не просто «много дней рождений в августе», а общую финансовую и эмоциональную картину августа и можете подготовиться к нему в мае.

И это не просто удобство. Это особенность работы нашего мозга. Исследования в области когнитивной психологии и визуального мышления показывают, когда информация представлена целостно, в виде «большой картины», активируются зоны, отвечающие за установление связей, планирование и снижение тревоги. В частности, префронтальная кора получает возможность регулировать лимбическую реакцию. Мозгу нужна карта, чтобы перестать воспринимать каждую задачу как угрозу. Именно поэтому так популярны визуальные доски планирования и майнд-карты. Они позволяют увидеть структуру, где всё связано.

В кино детективы распутывают сложные дела, буквально протягивая нитки по карте города и фотографиям, прикреплённым на доску. Отдельные улики — просто шум. Соединённые вместе, они превращаются в стройную версию. То же самое происходит с вашим годом. Комплексное внесение рутины, праздников, трат, медицинских осмотров и отпусков в один обзор создаёт не просто список, а гармоничную картину жизни. С одной стороны, сразу видны перекосы. Например, вы обнаружите, что на себя не запланировано вообще ничего. С другой — видны и способы решения. Мозг, глядя

на целое, начинает сам достраивать связи и находить выходы.

Поэтому наша задача не просто записать дела. Нам нужно создать карту года. Именно она станет тем внешним носителем, который позволит мозгу расслабиться и перестать держать оборону.

Забота о себе — это когда рутина работает без твоего участия.

Далее мы перейдём к инструменту, который превращает разрозненные чек-листы в такую карту. Я называю его нарративным планом — словесной инфографикой, позволяющей видеть год без картинок.

Нарративный план: словесная инфографика — учимся видеть год без картинок

«Нарративный план» не как синоним чек-листа, а отдельный текстовый жанр внутри главы. Его задача — не перечислить, а показать картину целиком и научить мыслить системно. В электронной книге мы лишены возможности дать готовую цветную таблицу. Но мы можем словами нарисовать образ заполненного месяца или года, чтобы вы увидели логику и вдохновились.

Вот в чем разница. Чек-лист — это сухой перечень «что сделать»:

Сменить зубные щетки (раз в 3 месяца).

Проверить аптечку (раз в полгода).

Купить рассаду (февраль-март).

Нарративный план — это текстовый «снимок» системы в действии. Он показывает, как чек-лист оживает в реальном времени, как пункты цепляются друг за друга и как выглядит продуманный год без суеты. Это обучающий и мотивирующий фрагмент, который помогает увидеть результат еще до того, как читательница начала заполнять календарь.

Пример. В главе про дом и дачу есть чек-лист «Дом и уча-

сток — год без авралов». А после него небольшой текст, который я назвала «нарративным планом». Он может выглядеть так: *«Март. Вы только что купили семена и грунт, и подоконник уже занят ящиками с рассадой. В календаре пометка: в апреле заказать машину для вывоза веток после зимы. Май — проверка системы полива. Июнь — мульчирование грядок и замена фильтра в доме. Окна вы моете в мае и сентябре, и вас не мучает совесть в остальные месяцы. В июле вы спокойно уезжаете в отпуск: автополив настроен, соседи предупреждены. Август — пик консервации, но он не застаёт вас врасплох, потому что еще в январе вы запланировали бюджет на банки и крышки. В ноябре вы укрываете розы и спускаете воду из летнего душа — и это последний аккорд перед зимним отдыхом участка».*

Для чего нужен этот раздел

Показывает связи между пунктами чек-листа:
рассада → грунт → закупка → календарь.

Создает ощущение спокойствия и контроля (никто не хватается за голову в июне, вспомнив про окна).

Учит видеть картину года целиком, а не список разрозненных дел.

Это не дублирование списка. Это визуализация порядка

средствами текста. Именно поэтому я и назвала это «словесной инфографикой». Это не дублирование списка. Это визуализация порядка средствами текста. Именно поэтому я и назвала это «словесной инфографикой».

Это та самая, «волшебная» визуализация, когда все придуманное сбывается. Не потому что происходит волшебство и Вселенная вас слышит, хотя и это мы не отрицаем, а потому что сами запланировали и сделали простые понятные шаги к своим целям.

Глава 2. Здоровье: чек-листы, которые берегут ваше тело

Информация, представленная в этой книге, носит исключительно ознакомительный характер. Я психолог, а не врач. Все рекомендации по здоровью, включая частоту профилактических осмотров, перечень анализов и обследований, составлены на основе обобщённых данных о распространённых практиках и не являются индивидуальными медицинскими назначениями.

Любые решения, касающиеся вашего здоровья, должны приниматься только после очной консультации с профильным специалистом. Самостоятельное назначение себе анализов, лекарственных препаратов или процедур недопустимо и может нанести вред. Задача этой книги — не заменить врача, а помочь вам организовать своевременное обращение к нему и не упустить из виду регулярные заботы о своём теле.

Если у вас есть сомнения относительно состояния здоровья, то начните с визита к терапевту. Именно он определяет необходимый объём обследований и направляет к узким специалистам. Помните, что даже самый продуманный чек-лист не заменяет профессиональной медицинской помощи.

Ежегодные осмотры: кому, когда и зачем

Ежегодный профилактический осмотр — это не поиск болезни и не повод для тревоги. Наоборот, возможность убедиться, что всё в порядке, и спокойно жить дальше. Ровно один раз в год вы выделяете несколько часов на то, чтобы проверить основные системы организма, и на следующие 12 месяцев снимаете этот вопрос с повестки. Не гадаете, не откладываете, не испытываете укол вины в кабинете, куда пришли впервые за три года. Вы просто следуете графику, который составили сами, опираясь на рекомендации специалистов.

Какие врачи входят в базовый ежегодный минимум? Список индивидуален, но есть специалисты, регулярные визиты к которым актуальны практически для каждого взрослого человека.

Стоматолог. Профилактический осмотр — раз в 6—12 месяцев, даже если ничего не болит. Начальный кариес и воспаление дёсен развиваются незаметно, а лечатся на ранних стадиях быстро и без серьёзных затрат. Сюда же относится профессиональная гигиена полости рта 1—2 раза в год.

Дерматолог. Один визит в год для дерматоскопии, то

есть осмотра родинок и кожных новообразований. Это стандартная рекомендация для любого возраста. Риск меланомы не зависит от пола, а раннее выявление решает почти всё.

Офтальмолог. Проверка зрения раз в год, особенно если вы уже пользуетесь очками или контактными линзами. После 40 лет обычно рекомендуют ежегодный контроль внутриглазного давления. Зрение меняется постепенно, и пропустить момент легко, а скорректировать — просто. Если вы носите очки, то врач выписал вам график корректировки линз. Внесите его сразу на год или даже несколько лет вперед.

Терапевт. Центральная фигура ежегодного чекапа. Именно терапевт определяет, какие анализы и обследования вам нужны в этом году, и направляет к узким специалистам. Это не замена вашей внимательности к себе, а маршрутизация, которая экономит время и избавляет от хаотичного хождения по врачам.

Гинеколог и маммолог — обязательная часть ежегодной заботы о женском здоровье. Мы подробно разберём их в следующем разделе.

Весь список выглядит внушительно, пока вы читаете его впервые. Но после того как вы однажды распределите визиты по месяцам, он превратится в простую и понятную схему. Один раз в год вы садитесь и обновляете даты. И всё. Остальные 364 дня вы не держите их в голове — вы просто получаете напоминание из календаря.

Сними задачу с мозга. Положи в систему.

В 2026 году в России действует программа диспансеризации. По полису ОМС в соответствии с возрастом врачи выдают маршрутный лист. Посещение врачей и анализов сгруппированы в один-два дня в отдельную очередь в поликлинике. Более того работодатель предоставляет оплачиваемый день для прохождения диспансеризации. Законодательство может меняться и в разных регионах отличаться. Кроме того в рамках вашего полиса ДМС возможно есть более удобный формат. Наша цель напомнить — ваша записать нужное.

Женское здоровье: график, который вас бережёт

Женское здоровье — это не отдельная строка в календаре, а система регулярных визитов, которая идёт параллельно с остальными осмотрами и анализами. Она требует не подвигов, а регулярного ритма. Раз в год — обязательно, в некоторых случаях — чаще. И как только этот ритм становится привычкой, уходит главное — тревога. Вы больше не гадаете: «А не пора ли? А не забыла ли?». Вы знаете, что очередной визит запланирован, календарь напомнит.

Этот раздел про спокойную, без паники и запугиваний, настройку регулярной заботы о себе. О том, каких специалистов посещать, с какой периодичностью и почему это не

про «надо», а про «я позаботилась».

Гинеколог

Оптимальная регулярность профилактического осмотра — раз в год, даже при полном отсутствии жалоб. Это та самая точка входа, из которой вырастает всё остальное. Врач оценивает общее состояние, при необходимости направляет на дополнительные исследования и помогает выстроить индивидуальный график наблюдения.

Что входит в стандартный ежегодный минимум:

- Осмотр и консультация гинеколога;
- Цитологический мазок (ПАП-тест, жидкостная цитология) — частота определяется врачом, обычно раз в 1—3 года;
- УЗИ органов малого таза — раз в год.

Если в анамнезе есть особенности или вы планируете беременность, врач может рекомендовать более частые визиты. Если вы беременны или планируете беременность, то рекомендую вам свою книгу «49 лайфхаков для тех, кто ждёт ребёнка. Чек-листы будущей мамы». Это практическое руководство, которое помогает структурировать подготовку к рождению ребёнка. И там подробно описаны все пункты, которые стоит внести в календарь, от частоты посещения врачей, до количества посещений МФЦ.

Маммолог

До 40 лет стандартная рекомендация — УЗИ молочных желёз раз в год. После 40 — маммография раз в 1—2 года по назначению врача. Оба исследования не исключают, а дополняют друг друга, и решение о формате всегда принимает специалист.

Сюда же — ежемесячное самообследование молочных желёз. Это не замена врачебному осмотру, а дополнительная привычка, которую легко закрепить за конкретным днём месяца. Например, первое число каждого месяца потратить пять минут на себя перед зеркалом. Не для тревоги, а для внимания к себе. Заметили изменение — записались к врачу. Не заметили — спокойно живёте дальше.

Как это выглядит в календаре

Гинеколог и маммолог часто идут парой. Многие клиники предлагают комплексные чекапы женского здоровья, и это удобно. За один визит — два специалиста, а иногда и УЗИ обоих направлений в один день. Если вы выстраиваете график самостоятельно, то хороший вариант поставить гинеколога и маммолога в соседние месяцы или на один месяц, чтобы закрыть женский блок и не возвращаться к нему мысленно до следующего года.

Пример: март — гинеколог, апрель — маммолог. Или:

сентябрь — комплексный женский чекап. Через год — обновить даты. И всё.

Зачем это нужно именно в такой регулярности

Большинство патологий на ранних стадиях протекают бессимптомно. Но именно ранние стадии дают максимально широкие возможности для лечения без серьёзных вмешательств. Регулярный осмотр — не поиск болезни, а подтверждение здоровья. Это способ сказать себе: «Я в порядке. Я проверила. Я могу не думать об этом целый год».

Сними задачу с мозга. Положи в систему.

Забота о женском здоровье — это одна из немногих вещей, которые вы делаете не для семьи, не для работы, не для быта. Вы делаете это для себя и поэтому запланируйте так же, как рабочие встречи и родительские собрания.

Анализы и чекапы: карта вашего организма на год

Чекап — это плановая проверка основных систем организма. Не поиск болезни, не повод для тревоги, а способ один раз в год получить объективную картину и спокойно жить дальше. Вы сдаёте анализы, проходите назначенные обследования, получаете заключение терапевта — и на следующие 12 месяцев закрываете вопрос. Не гадаете, не гуглите

симптомы, не откладываете до какого-нибудь понедельника. Вы просто знаете, что организм проверен и всё под контролем.

Кто управляет чекапом

Координатор процесса — терапевт. Именно он собирает анамнез, определяет необходимый именно вам объём исследований и интерпретирует результаты в комплексе. Не нужно самостоятельно назначать себе анализы. Можно что-то упустить, а что-то, наоборот, сделать без необходимости. Терапевт — ваш навигатор в мире лабораторных показателей. Найдите врача, которому доверяете, и проходите ежегодный чекап под его руководством.

Базовый лабораторный минимум

Минимальный набор анализов, который чаще всего рекомендуется сдавать раз в год даже при хорошем самочувствии, включает:

- **Общий (клинический) анализ крови** — показывает уровень гемоглобина, количество эритроцитов, лейкоцитов, тромбоцитов. Это первичный маркер анемии, воспалительных процессов и общего состояния кроветворной системы.
- **Биохимический анализ крови** — глюкоза натощак, общий холестерин, липидный профиль (ЛПНП, ЛПВП, триглицериды). Позволяет оценить углеводный и жировой об-

мен, риски диабета и сердечно-сосудистых заболеваний. После 40 лет эти показатели становятся особенно актуальными.

- ТТГ (тиреотропный гормон) — базовый маркер работы щитовидной железы. Нарушения её функции — одна из частых причин «беспричинной» усталости, колебаний веса и снижения работоспособности. При отклонениях терапевт направит на дообследование.

- Витамин D (25-ОН) — дефицит этого витамина широко распространён, особенно в регионах с недостатком солнечного света, и напрямую влияет на иммунитет, настроение и костную ткань. Контроль раз в год помогает вовремя скорректировать дозировку.

- Ферритин — основной показатель запасов железа в организме. Скрытый железodefицит может годами маскироваться под хроническую усталость, выпадение волос и апатию, оставаясь незамеченным в общем анализе крови.

Это ориентировочный список. В зависимости от возраста, наследственности и индивидуальных особенностей терапевт добавит другие показатели: гликированный гемоглобин, С-реактивный белок, почечные и печёночные пробы, гормоны репродуктивной системы.

Инструментальные исследования в рамках чекапа

Помимо анализов, в ежегодный чекап традиционно включают:

- Флюорографию или рентген органов грудной клетки — раз в год для большинства взрослых, раз в два года для некоторых категорий. Простой скрининг, который не требует направления и доступен в любой поликлинике. Часто работодатель организывает самостоятельно для своих сотрудников.

- ЭКГ — электрокардиограмма в покое, особенно актуально после 35—40 лет.

- УЗИ щитовидной железы — при наличии факторов риска или по назначению терапевта.

- УЗИ брюшной полости — часто входит в расширенные программы чекапов, позволяет оценить состояние печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, почек.

Как вписать чекап в год

Оптимальный сценарий — выделить под чекап один месяц. Например, январь или февраль: начало года, вы полны решимости, а организм ещё не нагружен сезонными простудами. Визит к терапевту в первую неделю месяца. Вы получаете направления на анализы и обследования. Сдаёте кровь, проходите назначенные процедуры. Через две-три недели — повторный визит к терапевту для интерпретации результатов. На этом всё, чекап закрыт до следующего года.

Если в течение года узкие специалисты назначают дополнительные исследования, вы просто вносите их в календарь как отдельные пункты — не смешивая с плановым чекапом.

Так сохраняется график и спокойствие — есть ежегодная большая проверка, и есть точечные назначения.

Зачем это нужно

Чекап — это не про поиск патологий. Это про подтверждение здоровья и про спокойное знание. Когда анализы сданы, а заключение получено, вы перестаёте гадать и тревожиться. Вы знаете свою картину. А если какие-то показатели требуют внимания, вы узнаете об этом на ранней стадии — когда корректировка проста и не требует серьёзных вмешательств.

Забота о себе — это когда рутина работает без твоего участия.

Один раз в год вы выделяете месяц, проходите программу и забываете об этом. Остальные 11 месяцев вы живёте, опираясь на факты, а не на тревожные догадки. Именно так выглядит забота о себе в действии. Это не бесконечный контроль, а чёткий, ограниченный по времени процесс с понятным результатом.

Вакцинация: защита по расписанию

Вакцинация — это не экстренная мера и не повод для тревоги. Это плановая забота о себе, которая работает по чёткому расписанию. Вы не принимаете решение каждый раз заново, не спорите с собой, не откладываете. Вы просто вно-

сите даты в календарь — и следуете им. Ровно так же, как меняете фильтры или проходите техосмотр автомобиля. Организм заслуживает не меньшего внимания, чем машина, на которой вы ездите.

Задача этого раздела — не убедить вас в необходимости вакцинации (это вопрос, который вы решаете с врачом), а помочь выстроить график для тех прививок, которые актуальны большинству взрослых женщин. Сверьтесь со своим прививочным сертификатом и внесите в календарь то, чего не хватает.

Базовый календарь вакцинации для взрослого

Есть прививки, которые не делаются раз в жизни. Иммунитет со временем снижается, и требуются ревакцинации. Вот основные позиции, которые стоит проверить в первую очередь.

- Столбняк и дифтерия — ревакцинация каждые 10 лет. Большинство взрослых получали последнюю дозу в школе, и к 30 годам срок защиты истекает. Проверьте дату последней прививки в сертификате. Если не помните — обсудите с терапевтом.

- Гепатит В — если вы не были привиты в детстве или не уверены, терапевт может порекомендовать курс из трёх доз с последующей ревакцинацией по схеме. Это стандартная рекомендация для всех, кто не имеет подтверждённого иммунитета.

- Корь, краснуха, паротит — в идеале две дозы в течение жизни. Если в детстве вы получили только одну или не помните, обсуждается дополнительная вакцинация. Особенно актуально для женщин, планирующих беременность: краснуха во время беременности крайне опасна для плода.

- Ежегодная защита: грипп. Прививка от гриппа — ежегодная, в начале осени (сентябрь—октябрь). Штаммы вируса обновляются каждый сезон, поэтому прошлогодняя вакцина не защищает от актуальных вариантов. Это не про «слабый иммунитет», а про устройство самого вируса.

Оптимально поставить прививку до начала эпидемического подъёма, то есть до ноября. Если осенью не получилось — можно и позже, но лучше внести в календарь как повторяющееся ежегодное событие: «Сентябрь — вакцинация от гриппа». И закрыть вопрос.

- Сезонное: клещевой энцефалит.

Если вы живёте в эндемичном регионе или регулярно выезжаете на природу, схема вакцинации от клещевого энцефалита включает несколько доз с последующей ревакцинацией раз в 3 года. Первичный курс занимает несколько месяцев и планируется так, чтобы вторая доза была сделана за две недели до начала сезона активности клещей (то есть до апреля—мая). Если вы в группе риска — внесите в календарь ревакцинацию с запасом по времени.

- Перед путешествиями

Планируя поездку в страну с эпидемическими рисками,

заранее уточните рекомендации по вакцинации. Некоторые прививки требуют курса за несколько месяцев до вылета, поэтому этот пункт стоит добавить в календарь при планировании отпуска. Не в день покупки билетов, а сразу, как только появилась идея направления.

Как это выглядит в вашем календаре

Вакцинация не требует ежемесячного внимания. Это несколько повторяющихся пунктов с большим интервалом:

Каждую осень — прививка от гриппа.

Раз в 10 лет — столбняк и дифтерия (отсчитайте от последней даты).

Раз в 3 года — клещевой энцефалит (если актуально).

Разово или по схеме — гепатит В, корь-краснуха-паротит, если требуется доиммунизация.

Сними задачу с мозга. Положи в систему.

Вакцинация — это не эмоциональный выбор. Это пункт в чек-листе заботы о себе. И когда он внесён в график, вы перестаёте о нём думать ровно до того момента, как календарь мягко напомнит.

Поддержка тела: витамины, массаж, спортзал — без чувства вины

Есть вещи, которые мы делаем для тела не потому, что

«надо», а потому, что они возвращают нам ресурс. Витамины, массаж, движение — это не экзамен, который нужно сдать на отлично. Это способы позаботиться о себе. Но именно вокруг них часто вырастает тяжёлое чувство вины — «опять не купила», «абонемент пропадает», «давно не была у массажиста, совсем запустила себя». Знакомо?

Проблема не в витаминах и не в спортзале. Проблема в том, что мы держим их в голове, как невыполненные обещания. Они превращаются в источник напряжения вместо источника энергии. Решение — вынести их из головы в ту же систему, что и всё остальное. Вписать в календарь с понятной регулярностью. И перестать корить себя за то, что вы живой человек, а не робот.

Витамины и добавки: осознанная поддержка, а не модный ритуал

Витамины — это не конфеты и не панацея. Это инструмент, который имеет смысл применять тогда, когда есть подтверждённая потребность. Отправная точка не реклама и не советы блогеров, а результаты анализов и рекомендация врача.

Что имеет смысл контролировать регулярно (раз в год, в рамках чекапа): витамин D, ферритин, при необходимости витамин B12, магний, йод. Если выявлен дефицит — врач назначает дозировку и длительность приёма. Ваша задача не в том, чтобы запоминать, когда начали и когда заканчивать.

Ваша задача — один раз внести в календарь: «Начать курс витамина D», «Повтор анализа через 3 месяца», «Закончить приём». И забыть. Дальше работает система.

Если вы просто хотите поддержать организм в осенне-зимний период, не назначая себе ничего сами, — обсудите с терапевтом профилактическую дозировку. И внесите в календарь на осень: «Начать витамин D, ежедневно». Не держать в голове. Не забывать. Просто делать.

Массаж: не роскошь, а профилактика

Массаж не про «побаловать себя». Он про снятие мышечного напряжения, профилактику болей в спине и шее, улучшение кровообращения, то есть про сохранение работоспособности. Если у вас сидячая работа, вы много времени проводите за рулём или просто чувствуете, что плечи «закаменели», массаж — такая же регулярная процедура, как визит к стоматологу. Не награда за подвиг, а часть графика заботы о теле.

Оптимальная регулярность обсуждается со специалистом. Для кого-то это раз в месяц, для кого-то — раз в квартал. Ваша задача — определить комфортную частоту, выбрать мастера и внести повторяющееся событие в календарь. Например: «Каждое последнее воскресенье месяца — массаж». Или: «Январь, апрель, июль, октябрь — массаж спины». Формула проста: запланировано — значит, случится.

Забота о себе — это когда рутина работает без

твоего участия.

Спортзал и движение: перестать считать, начать двигаться

Абонемент в фитнес-клуб или бассейн часто становится источником вины — «купила и не хожу», «деньги пропадают», «надо себя заставить». Но вина не приводит в спортзал. Приводят привычка, график и реалистичные ожидания.

Попробуйте посмотреть на движение иначе. Вам не нужно становиться фитнес-блогером. Вам нужно подобрать активность, которая приносит удовольствие или хотя бы не вызывает отторжения, и вписать её в неделю с той регулярностью, которая реальна для вас сейчас. Не «пять раз в неделю», а «два раза». Не «час», а «полчаса». Не «надо», а «я так решила — и это моё время».

Если вы покупаете абонемент, сразу внесите тренировки в календарь на месяц вперёд. Относитесь к ним как к встречам, которые нельзя отменить. Если понимаете, что ближайшие два месяца вас не будет в городе или не будет сил, — не покупайте абонемент или оформите заморозку. В этом нет провала. В этом честность перед собой и уважение к своему ресурсу.

Как это вписывается в год

Витамины — несколько курсов в году, привязанных к результатам чекапа или сезонам. Массаж — повторяющееся

событие с выбранной вами периодичностью. Спортзал — регулярные слоты в неделю, которые вы держите так же, как рабочие встречи. Все три пункта не требуют ежедневных размышлений. Они требуют, чтобы вы один раз приняли решение и перенесли его в календарь.

Перестаньте оценивать себя через призму «как я выгляжу» и «достаточно ли я стараюсь». Поддержка тела — это не попытка соответствовать чьему-то стандарту. Это способ сказать себе: «Я у себя одна. Я заслуживаю, чтобы мне было хорошо». И когда это становится пунктом плана, а не предметом угрызений, появляется энергия. Та самая, которую вы раньше тратили на чувство вины.

Ты не обязана всё помнить. Для этого есть этот чек-лист.

Медицинская рутина, о которой легко забыть: аптечка, полис ДМС, зубные щётки, линзы и другие мелочи

Медосмотры, анализы, чекапы, держатся в фокусе потому, что о них напоминают врачи, страховая компания или собственная тревога. Но есть целый слой медицинской рутины, который не кричит о себе. Он просто тихо устаревает: заканчивается срок годности препарата, истекает полис, щётка превращается в рассадник бактерий. Никто не пришлёт уве-

домление. Никто не запишет вас на приём. Эти мелочи исключительно ваша зона ответственности. И именно поэтому им место не в голове, а в системе.

Аптечка

Аптечка имеет свойство наполняться хаотично. Что-то купили во время болезни, что-то осталось с прошлого года, что-то дали родственники. В нужный момент обнаруживается, что градусник разрядился, пластырь закончился, а у спасительного антигистаминного истёк срок годности три месяца назад. Решение — не генеральная ревизия раз в жизни, а регулярная проверка раз в год.

Внесите в календарь один повторяющийся пункт: «Проверить аптечку». Оптимально совместить с переходом на зимнее или летнее время, со сменой сезона. Например, октябрь и апрель. Вы открываете аптечку, проверяете сроки годности, выбрасываете просроченное, записываете, что нужно докупить. Пятнадцать минут — и вопрос закрыт на полгода. Всё остальное время вы просто знаете, что аптечка в порядке. Без тревоги, без аврала, без ситуации «у ребёнка температура, а жаропонижающее просрочено». Небольшой лайфхак — положить в аптечку список со своим базовым минимумом. Чтобы проверка проходила еще быстрее.

Полис ДМС

Если вы пользуетесь добровольным медицинским страхо-

ванием, у полиса есть период действия. Чаще всего календарный год. Заканчивается он обычно в декабре или в январе, и в этот момент нужно продлить договор. Казалось бы, мелочь. Но если пропустить, то в феврале вы обнаружите, что плановый визит к стоматологу не покрывается страховкой, а новый полис ещё не оформлен. И вместо спокойного лечения — звонки, согласования, ожидания.

Внесите в календарь за месяц до окончания полиса напоминание: «Продлить ДМС». Если полис корпоративный, то уточните у работодателя сроки и всё равно внесите. Если вы каждый год меняете программу или страховую компанию — запланируйте неделю на сравнение условий. Один раз в год вы решаете этот вопрос. Остальные 364 дня он не занимает ни одной минуты вашего времени.

Зубные щётки

Стоматологи рекомендуют менять зубную щётку каждые три месяца. После болезни — сразу. Это правило несложное, но именно оно первым вылетает из головы, когда вы устали, когда дедлайны, когда дети болеют. В результате щётка служит полгода, хотя давно потеряла и форму, и гигиеничность.

Решение: внесите в календарь повторяющееся событие с интервалом в три месяца. «Январь — новая щётка. Апрель — новая щётка. Июль — новая щётка. Октябрь — новая щётка». Можно совместить с началом сезона: в первый день зимы, весны, лета, осени — менять щётку. Это простое дей-

ствие создаёт ритм и снимает необходимость помнить. Заодно — отличный повод обновить щётки всем членам семьи в один день.

Контактные линзы

Если вы пользуетесь контактными линзами, вы знаете, что у них есть срок замены: ежедневные, двухнедельные, месячные. Но помимо самой замены, есть ещё два пункта, которые теряются в рутине: плановый осмотр у офтальмолога (раз в год, даже если зрение не изменилось) и своевременный заказ новой партии линз, чтобы не остаться без них в неподходящий момент.

Внесите в календарь: «Заказ контактных линз» — за две недели до окончания текущего запаса. И «Осмотр офтальмолога» — раз в год, привязав к дате последнего визита или к определённом месяцу. Например, сентябрь — проверить зрение перед учебным годом, даже если вы давно не студент. Это занимает минуту при планировании и экономит часы нервов потом.

Другие мелочи, которые этого заслуживают

У каждого найдутся свои маленькие пункты, которые разум отказывается запоминать и правильно делает. Вот несколько подсказок:

- Срок годности тонометра (если электронный — батарейки) и других домашних медицинских приборов.

- Замена ортопедических стелек (если вы их носите, у них есть ресурс).
 - Проверка срока действия рецепта на лекарства, которые вы принимаете постоянно.
 - Плановое обновление детской аптечки (если в семье есть дети) — перед сезоном простуд или перед поездками.
- Все эти пункты объединяет то, что они слишком мелкие, чтобы держать их в голове, и слишком важные, чтобы о них забыть. Для этого существует календарь.

Сними задачу с мозга. Положи в систему.

Чек-лист: здоровье

Краткий чек-лист: здоровье

Стоматолог (профилактический осмотр) — раз в 6—12 месяцев

Профессиональная гигиена полости рта — 1—2 раза в год

Смена зубной щётки — раз в 3 месяца

Дерматолог (дерматоскопия) — раз в год

Офтальмолог (проверка зрения) — раз в год

Терапевт (ежегодный чекап, диспансеризация) — раз в год

Гинеколог (осмотр) — раз в год

Цитологический мазок (ПАП-тест) — раз в 1—3 года

УЗИ органов малого таза — раз в год

Маммолог (УЗИ молочных желёз до 40 лет / маммография после 40) — раз в год / раз в 1—2 года

Самообследование молочных желёз — ежемесячно

Общий анализ крови — раз в год

Биохимический анализ крови (глюкоза, липидный профиль) — раз в год

ТТГ (щитовидная железа) — раз в год

Витамин D (25-ОН) — раз в год

Ферритин — раз в год

УЗИ щитовидной железы — по назначению терапевта, обычно раз в 1—2 года

УЗИ брюшной полости — раз в год (в рамках расширенного чекапа)

Флюорография / рентген органов грудной клетки — раз в год / раз в 2 года

ЭКГ — раз в год

Прививка от гриппа — ежегодно, осень

Ревакцинация от столбняка и дифтерии — раз в 10 лет

Вакцинация от клещевого энцефалита — по схеме (для эндемичных районов)

Проверка прививочного статуса (корь, краснуха, гепатит В) — однократно, далее по графику

Витамины и добавки — курсами по назначению врача

Массаж — с выбранной регулярностью (например, раз в месяц или раз в квартал)

Фитнес / спортзал / бассейн — регулярные занятия, вне-

сѐнные в недельное расписание

Проверка домашней аптечки (сроки годности) — 2 раза в год

Продление полиса ДМС — раз в год

Заказ контактных линз / проверка рецепта на очки — раз в год

Проверка срока службы медицинских приборов (тонометр, ингалятор и др.) — раз в год

Замена ортопедических стелек (при использовании) — по рекомендации, проверка раз в год

Обновление детской аптечки — перед сезоном простуд (раз в год)

Сними задачу с мозга. Положи в систему.

Информация носит ознакомительный характер. Имеются противопоказания. Перед применением любых рекомендаций, касающихся здоровья, необходима консультация профильного специалиста.

Нарративный план «Здоровье по месяцам»

Теперь самое важное, превратить список в карту, которая ляжет на реальный календарь. Именно здесь отдельные пункты перестают быть шумом и становятся стройной системой. Вы видите год целиком и понимаете, что медицинская

забота о себе не требует ни подвигов, ни сверхусилий. Она просто равномерно распределяется на двенадцать месяцев.

Опирайтесь на главный принцип — один-два ключевых визита в месяц, не больше. Всё, что требует подготовки или восстановления, не должно пересекаться с другими крупными событиями. Тогда каждый месяц даёт вам спокойное выполнение намеченного без спешки, без аврала, без «уже три месяца собираюсь».

Ниже представлен примерный текстовый шаблон. Меняйте месяцы местами, подстраивайте под свой график отпусков, дни рождения, рабочие пики.

Январь — точка входа. Начало года идеально для большого чекапа: визит к терапевту, общий и биохимический анализ крови, ферритин, ТТГ, витамин D, флюорография, ЭКГ. Если в декабре истёк полис ДМС — сейчас самое время его продлить. Зимой же можно начать курс витамина D, если назначил врач. Смена зубной щётки — первая из четырёх в году (январь, апрель, июль, октябрь).

Февраль — стоматология и спокойствие. Профилактический осмотр, при необходимости — профессиональная гигиена. Если давно не были у стоматолога — февраль даёт достаточно времени после праздников и до весенней суеты.

Март — женский блок. Гинеколог: осмотр, цитология, УЗИ органов малого таза по назначению. Заодно можно запланировать самообследование молочных желёз на первое

число месяца — и дальше повторять ежемесячно по тому же числу.

Апрель — маммолог и сезонная ревизия. УЗИ молочных желёз (или маммография — по возрасту и рекомендации). Смена зубной щётки. Первая в году проверка домашней аптечки: убрать просроченное, докупить необходимое перед дачным сезоном и поездками.

Май — дерматолог. Дерматоскопия — осмотр родинок и новообразований. Если вы планируете отпуск в жаркие страны — сейчас самое время проверить кожу и получить рекомендации по защите от солнца.

Июнь — офтальмолог. Проверка зрения, особенно если носите очки или линзы. Заказ контактных линз с запасом на лето и осень. Если планируете отпуск — проверьте срок действия рецепта.

Июль — середина года. Смена зубной щётки. Если вы включили массаж в график с периодичностью раз в квартал — сейчас подходящий момент (например, январь, апрель, июль, октябрь). В отпускной сезон массаж особенно кстати: мышцы скажут спасибо за расслабление.

Август — подготовка к осени. Ревизия детской аптечки перед учебным годом. Проверка прививочного статуса детей и своего. Если вы ежегодно прививаетесь от гриппа — запишитесь на сентябрь. Август — хороший месяц для спокойного обновления медицинских мелочей: проверить тонометр, заменить батарейки, убедиться, что домашний ингаля-

тор работает.

Сентябрь — вакцинация от гриппа. В начале осени — прививка. Заодно проверьте, не подошёл ли срок ревакцинации от столбняка и дифтерии, клещевого энцефалита (если вы в группе риска). После летнего солнца — самое время записаться к косметологу, если это входит в ваш план заботы о себе.

Октябрь — гигиена и аптечка. Смена зубной щётки. Вторая в году проверка домашней аптечки: пополнить запасы перед сезоном простуд. Если весной не дошли руки до маммолога или гинеколога — октябрь даёт достаточно времени закрыть эти долги до конца года.

Ноябрь — плановая передышка. Месяц, в котором нет обязательных ежегодных осмотров. Идеально подходит для того, что «давно хотелось, но откладывалось»: записаться на курс массажа, найти тренера в бассейн, пройти консультацию эндокринолога, если анализы показали отклонения. Если у вас на ноябрь выпадает продление ДМС — закройте вопрос сейчас, не дожидаясь декабря.

Декабрь — завершить и обновить. Убедитесь, что все плановые визиты состоялись. Проверьте, до какого числа действует полис ДМС, — продлите, если нужно. Запишите на январь даты нового чекапа. В спокойном декабре не происходит ничего экстренного — только финальные штрихи и взгляд в следующий год.

Так выглядит год, в котором здоровье перестаёт быть источником тревоги и становится спокойной, предсказуемой рутинной. Вы не героически «находите время» — вы идёте по карте, составленной один раз. И эта карта работает на вас безотказно.

Сними задачу с мозга. Положи в систему.

Возьмите этот текстовый шаблон как основу. Откройте календарь — и перенесите в него те пункты, которые подходят вам. Замените месяцы на удобные именно вам. Удалите лишнее. Добавьте своё. И проживите год, в котором вы просто свершаете запланированное, а не вспоминаете о здоровье в панике. Забота о себе — это когда рутина работает без вашего участия.

Глава 3. Дом, быт и загородная жизнь

Кто-то живёт в квартире, кто-то в собственном доме, у кого-то есть и квартира, и дача, а кто-то совмещает всё это в режиме «город — загород». Жилищные условия у всех разные, и один и тот же пункт чек-листа может требовать совершенно разных усилий. Вымыть окна в городской студии — час работы. Вымыть окна в двухэтажном доме с мансардой — целый день. И то и другое — просто «окна», но нагрузка несопоставима.

Поэтому в этой главе мы объединили все списки и для квартиры, и для дома, и для участка. Я постаралась сделать их, с одной стороны, максимально подробными, чтобы учесть особенности жизни в самых разных условиях (вплоть до каминов в городских квартирах). С другой стороны, не перегружать деталями, которые не нужны большинству. Это шаблоны для старта. Вы берёте их за основу и формируете свой рабочий вариант, которым будете пользоваться на протяжении многих лет.

Главный принцип при заполнении календаря — честность перед собой. Оценивайте нагрузку реально. Если у вас и квартира, и дача, то в календарь попадают два пункта «вымыть окна», и это правильно. Не для того, чтобы нагрузить себя вдвое, а чтобы увидеть реальный объём задач и распределить их по силам. Вы не робот, и ваш ресурс конечен. План

нужен не для того, чтобы загнать вас, а чтобы вы вовремя заметили где перегруз, где свободные зоны, а когда стоит попросить помощи.

Сними задачу с мозга. Положи в систему.

Итак, открывайте свой календарь или чистый лист. Мы проходим по всем зонам дома и участка и выгружаем рутину. Сначала то, что внутри стен.

Дом внутри: порядок, уход и инженерные системы

Дом — это пространство, которое работает на нас ровно до тех пор, пока мы работаем на него. Но «работать на дом» не значит жить в режиме бесконечной уборки. Это значит — один раз выгрузить все домашние рутины в систему и дальше просто следовать графику. Не держать в голове, когда в последний раз мыли вытяжку. Не гадать, пора ли чистить сливы. Не обнаруживать внезапно, что фильтр воды не менялся полтора года. Всему своё время и это время записано в вашем календаре.

Мы пройдем по дому изнутри: от полов до потолков, от текстиля до инженерных систем. Вы будете читать и отмечать то, что актуально для вашего жилья. Квартира это или дом, есть ли камин, септик, бойлер — вы сами определите, какие пункты взять в свой годовой план. Остальное можно

смело пропустить.

Регулярная уборка и гигиена дома

Уборка перестаёт быть бесконечным процессом, когда у неё появляются границы и ритм. Одни задачи требуют внимания раз в несколько дней, другие — раз в месяц, третьи — раз в полгода. И это нормально. Нельзя убрать всё и навсегда. Можно убирать ритмично и без паники.

Самое частое — влажная уборка полов. На кухне и в прихожей она требуется чаще, эти зоны принимают на себя уличную пыль, крошки и капли. В спальнях и гостиной можно делать её реже. Ковры и мягкая мебель собирают пыль даже в закрытых помещениях — пылесос, а раз в год выбивание или химчистка возвращают им свежесть. Зеркала и стеклянные поверхности быстро теряют блеск, но пяти минут с салфеткой достаточно, чтобы вернуть свет.

Есть зоны, про которые легко забыть, хотя мы касаемся их каждый день: дверные ручки, выключатели, пульты. Их дезинфекция не паранойя, а базовая гигиена, особенно в сезон простуд. Мусорные вёдра требуют не только выноса, но и периодической очистки с обеззараживанием.

Кухня — место, где рутина сгущается особенно плотно. Вытяжка: фильтры — раз в месяц-два, глубокая чистка — раз в полгода. Кухонные фасады и фартук моются регулярно,

но иногда стоит выделить час и пройтись по всем поверхностям. Духовка, микроволновая печь, холодильник внутри — у каждого из этих приборов есть своя периодичность, и ни один не напомним о себе сам. Морозильная камера зарастает льдом незаметно: разморозка нужна не тогда, когда дверца перестаёт закрываться, а по графику.

Посудомоечная и стиральная машины — парадокс: они моют, но сами тоже нуждаются в очистке. Фильтры, уплотнители, цикл с очистителем. Это всё пункты, которые можно внести в календарь и забыть до следующего раза.

Сезонно или раз в год стоит мыть стены и плинтусы, очищать вентиляционные решётки и чистить радиаторы отопления — перед началом и после окончания сезона.

Комнатные растения живые и требуют своего ритма: полив, подкормка, пересадка, опрыскивание, удаление пыли с листьев. Если в доме есть аквариум или террариум — их обслуживание тоже включается в годовой план.

И маленький, но важный пункт — проверка и замена батареек в дымовых датчиках, пультах, настенных часах. Это занимает пять минут, но именно об этом чаще всего забывают.

Уход за текстилем и спальными местами

Текстиль — это то, что создаёт ощущение уюта. И он же — то, что требует самого регулярного внимания. Постельное бельё меняется по вашему ритму: кто-то раз в неделю, кто-

то раз в две. Главное, чтобы этот ритм был и чтобы вы не вспоминали о нём, просыпаясь среди ночи с мыслью «давно пора».

Подушки и одеяла тоже нуждаются в стирке, не так часто, как наволочки, но раз в полгода или сезонно. Шторы и тюль накапливают пыль незаметно. Химчистка или стирка раз в год возвращают им цвет и лёгкость. Покрывала, пледы, декоративные чехлы — стирка или химчистка по мере необходимости, но лучше вписать в календарь сезонно, чтобы не копить. Я, например, знаю, когда проходят акции на подушки и пуховики в хичистке рядом с нашим домом. Именно от этого и отталкиваюсь при внесении в график.

Матрасы наши самые молчаливые труженики. Им нужна чистка пылесосом, проветривание и переворот раз в полгода. Чехлы гладильных досок и сушилок стираются и дезинфицируются. Пункт маленький, но влияет на свежесть всего, что с ними соприкасается.

Отдельная история — сезонное хранение одежды и обуви. Сортировка, вакуумные пакеты, смена по сезонам. Это задача, которая повторяется дважды в год и требует нескольких часов. Но когда она вписана в календарь, вы не стоите перед шкафом в ноябре в поисках тёплого свитера и в марте, пытаясь найти весенние ботинки. Другое дело, что стоит выделить на это пару дней, если у вас есть дети. В детском шкафу обычно недостаточно просто постирать и упаковать вещи, как у взрослых. Требуется проверить размеры и при-

нять решение о их дальнейшей судьбе. Параллельно составлять список покупок на следующий сезон. Для взрослых тоже актуально совместить сезонную уборку с ревизией гардероба, тем более что сделать покупки по шоппинг-листу будет гораздо проще в сезон распродаж. Вы скорее всего уже не вырастите на пару размеров за лето, как это сделают ваши дети.

Сантехника, водоснабжение, канализация

Вода приходит в дом и уходит из него, и на этом пути есть несколько точек, которые требуют внимания. Душевые лейки и смесители постепенно зарастают известковым налётом. Чистка возвращает напор и блеск. Сливы в ванной, раковине и кухонной мойке нуждаются в прочистке раз в месяц-два. Это быстрее, чем ждать засора.

Если у вас дом с септиком или выгребной ямой, то их обслуживание вносится в календарь по сезонам: откачка, засыпка бактерий. Фильтры питьевой воды: картриджи меняются по регламенту производителя, и эту дату лучше записать сразу при установке. Магистральные фильтры грубой очистки — тоже. Гибкие шланги стиральной и посудомоечной машин, гибкая подводка смесителей — их стоит проверять раз в год, чтобы не узнать о проблеме по луже на полу.

Водонагреватель (бойлер) требует обслуживания: замена магниевого анода, удаление накипи. Кондиционер — прочистка дренажа, проверка системы отвода конденсата. И ес-

ли у вас есть наружный водопровод на даче — его консервация на зиму и расконсервация весной становятся обязательными сезонными пунктами.

Отопление, вентиляция, кондиционирование

Тепло и воздух то, что мы чувствуем сразу, когда что-то идёт не так. Чтобы не шло не так, есть профилактика. Газовый котёл: плановый осмотр специалистом и очистка раз в год. Давление в системе отопления проверяется и подпитывается при необходимости. Кондиционеры и сплит-системы: замена или промывка фильтров, чистка внутреннего и наружного блоков. Радиаторы отопления — промывка и удаление воздуха.

Если в доме печь или камин — чистка дымохода ежегодно до начала сезона. Если вы отапливаетесь дровами, углём или пеллетами, то их заказ вносится в календарь заранее, до наступления холодов. Подготовка системы отопления к зиме на даче — слить воду из труб, чтобы не разорвало. Всё это пункты, которые повторяются из года в год. Один раз записали и больше не держим в голове.

Электрика, безопасность, связь

Электричество — это не только лампочки. Проверка УЗО (устройства защитного отключения) раз в месяц занимает секунды и может спасти жизнь. Вытяжные вентиляторы в санузлах и кухне — проверка работы. Удлинитель и сетевые

фильтры — ревизия на предмет повреждений раз в год. Лампочки заменяются по мере необходимости, но раз в год стоит пересмотреть освещение в целом: везде ли хватает света, нет ли мерцающих ламп, не пора ли обновить светильники.

Аккумуляторы источников бесперебойного питания проверяются и заряжаются. Интернет и мобильная связь — оплата, а раз в год — проверка тарифов и актуализация. Про финансы и оплаты будет еще дополнительная глава, но иногда проще запомнить то, что сгруппировано по функционалу. В тексте будут некоторые задвоения чек-листов, одни и те же пункты внесены в блоки по смысловому содержанию и по функционалу. Лучше несколько раз повторить, чем забыть. Роутер — обновление прошивки и проверка сетевой безопасности. Звучит технически, но всё это такие же рутины, как мытьё полов. Просто их реже делают.

Окна, двери, балконы, фасад

Окна моются сезонно или дважды в год — снаружи и изнутри. Москитные сетки — сезонная замена, установка и снятие, а также мытьё. Оконная и дверная фурнитура смазывается, прижим регулируется при смене сезонов (зима/лето). Уплотнители проверяются и очищаются. Замки, петли, доводчики, чем мы пользуемся каждый день, тоже требуют внимания.

Балкон или лоджия: мытьё рам, остекления, пола, организация хранения — это пункт, который легко откладывать

годами. Наружные двери, особенно деревянные, нуждаются в пропитке или покраске. Отливы, козырьки, водосточные трубы — проверка состояния. Водостоки чистятся от листьев и мусора осенью и весной.

Всё это — дом. Не набор проблем, а система, которая работает на вас. Когда каждая рутина знает своё место в календаре, вы перестаёте быть заложницей бесконечного «надо убратсья». Вы просто делаете запланированное — и живёте в чистом, ухоженном пространстве, которое не требует от вас подвигов.

Сними задачу с мозга. Положи в систему.

В следующем разделе мы выйдем за пределы стен — на участок, в сад и к постройкам. Там свой сезонный ритм, и мы его тоже разложим по чек-листам.

Участок, сад и постройки: сезонный ритм

За порогом дома начинается другая жизнь, подчинённая не неделям, а сезонам. Здесь свои сроки, свои авралы и своя тишина. Участок, сад, постройки не требуют ежедневного внимания, но требуют своевременного. Пропустил обрезку — потерял урожай. Забыл про водостоки — весной получил лужу у крыльца. Не подготовил инвентарь к зиме — весной начал с ремонта, а не с посадок.

Сезонный ритм — это не про «пахать на грядках». Это про то, чтобы знать, что, когда и в каком объёме нужно сделать. И один раз внести это в календарь, чтобы больше не вспоминать в панике, что розы до сих пор не укрыты, а снег уже выпал.

Мы пройдем по всем зонам: от погреба до забора, от сада до садовой техники. Выбирайте то, что есть у вас. Нет участка — смело листайте дальше. Есть и участок, и сад, и баня, и колодец — собирайте свой чек-лист.

Погреб, подвал, чердак, кладовая

Это хозяйственные пространства, о которых мы вспоминаем, когда что-то пошло не так. В подвале сырость, консервация испортилась, найти лыжи невозможно. Чтобы не доводить до сюрпризов, им нужен плановый осмотр.

Раз в год, лучше в сухое время, проверьте погреб или подвал на сырость, плесень и следы грызунов. Тогда же — ревизия запасов консервации, проверить крышки, сроки годности, перебрать банки. То, что портится, использовать в первую очередь или выбросить без сожаления. В тёплое время года погреб и подвал стоит проветрить и просушить — это снижает риск плесени на весь следующий сезон.

Чердак и кладовая — зоны сезонного хранения. Лыжи, санки, садовый инвентарь, вентиляторы, обогреватели — всё это мигрирует туда-обратно по сезонам. Учёт и органи-

зация хранения экономят часы поисков и нервы. Один раз в год ревизия: что здесь лежит, нужно ли это, удобно ли доставать.

Территория участка и уход за садом

Сад живёт по своему календарю, и нам остаётся только встроиться в него. Главное, что облегчает жизнь, — график подкормок и обработок, составленный один раз и повторяющийся из года в год. Плодовые деревья, кустарники, газон, цветники — у каждого своя потребность, и лучше один раз разобраться и записать, чем каждый сезон гуглить заново.

Весна — старт сезона. Снятие зимних укрытий, санитарная и формирующая обрезка, побелка стволов. Ранневесеннее опрыскивание сада от вредителей и болезней, что нельзя пропустить, если хотите здоровые растения. Подготовка грядок: внесение удобрений, посадка и посев рассады. Это самый плотный период, и он требует планирования не только времени, но и сил.

Лето — уход. Пасынкование, подвязка, прореживание, регулярный полив. Сбор урожая ягод, фруктов, овощей, зелени — радостный, но трудозатратный процесс. Хорошо, если в календаре под него зарезервированы конкретные дни, а не «как-нибудь на неделе».

Осень — сбор и подготовка к покою. Сбор позднего урожая, закладка на хранение. Влагозарядный полив, мульчирование, укрытие растений на зиму. Перекопка или подготовка

грядок к следующему сезону, посев сидератов. Уход за компостной кучей: закладка, перемешивание, укрытие на зиму. Газон требует финального аккорда — подзимнего покоса, а перед этим — скарификации, аэрации и подкормок в течение сезона.

Отдельный пункт — система автополива. Её обслуживание и консервация на зиму: слить воду, продуть трубы, чтобы не разорвало морозом.

Постройки, заборы, дорожки

То, что стоит под открытым небом, стареет быстрее, чем стены дома. Забор, терраса, садовая мебель, деревянные постройки — раз в год или раз в два года им нужна покраска или пропитка. Это лучше планировать на сухой сезон, когда есть несколько дней без дождя.

Отмостка, дорожки, тротуарная плитка проверяются и ремонтируются по мере необходимости. Водостоки и ливнёвки чистятся от листьев и мусора осенью и весной, иначе вода пойдёт не туда. Мангал, барбекю, коптильня — чистка и обслуживание перед началом сезона и после его окончания.

Колодец или скважина требуют планового внимания: анализ воды, чистка, замена насоса — всё по регламенту, который лучше уточнить у специалистов и внести в календарь. Септик — откачка и замена бактерий по графику.

Зима приносит свои заботы: уборка снега, очистка крыш от снега и наледи. Подготовка инвентаря к этому — осенью:

проверить лопаты, ревизия снегоуборщика. Лучше сделать это в октябре, чем в декабре обнаружить, что техника не заводится.

Садовый инвентарь, техника и инструменты

Инвентарь не прощает пренебрежения. То, что не подготовили осенью, весной откажется работать. То, что не заточили весной, будет мучить вас весь сезон.

Весенняя ревизия и подготовка газонокосилки, триммера, культиватора — обязательный пункт до начала покосов и обработок. Заточка, смазка, дезинфекция секаторов, ножниц, пил, лопат — час работы, который экономит дни мучений с тупыми инструментами.

Осенняя консервация бензо- и электроинструмента: слить топливо, смазать, убрать на хранение. Проверить и заменить масла в двигателях садовой техники. Шланги, насадки полива, насосы, накопительные ёмкости для воды — всё это требует ухода и правильного хранения зимой.

И наконец, заказ или заготовка мульчи, опилок, коры, щепы, удобрений, средств защиты растений — планируется заранее, до начала сезона. Чтобы в апреле не бегать в поисках, а спокойно пойти и сделать.

Сними задачу с мозга. Положи в систему.

Участок, сад и постройки — это не вторая работа. Это среда, которая отвечает заботой на заботу. Когда всё запланировано, сезонные хлопоты превращаются из авралов в рит-

мичный, предсказуемый процесс. Вы не боретесь с участком, а живёте на нём. И календарь в этом ваш главный союзник. В следующем разделе мы разберёмся с транспортом, гардеробом и запасами. Тем, что требует сезонной ротации и регулярной ревизии.

Транспорт, гардероб и запасы

Есть вещи, которые не привязаны ни к дому, ни к участку, но требуют такого же регулярного внимания. Автомобиль, сезонная одежда и обувь, экипировка, запасы бытовой химии, топлива и заготовок — всё это работает по своему циклу.

Этот раздел о том, как перестать реагировать на внезапности и начать управлять этими циклами. Выбирайте то, что актуально для вас: есть машина — вносите блок «Автомобиль», нет — идёте дальше. Да может еще есть мотоцикл, квадроцикл, яхта, но тогда вы точно знаете, что делать. Мы не стали делать большого блока с транспортом, потому что тут слишком отличаются нюансы хранения и эксплуатации. Живёте в тёплом климате без смены сезонов — корректируйте под себя. Система гибкая, и ваша задача собрать из неё свой работающий чек-лист.

Автомобиль, гараж, парковка

Машина не прощает забывчивости, но и не требует, чтобы

о ней помнили каждый день. Ей нужен календарь с несколькими повторяющимися пунктами и всё.

Сезонная замена шин — классика. Дважды в год, осенью и весной. Внесите напоминание за две-три недели до того, как среднесуточная температура перейдёт через плюс-минус семь градусов. У вас будет время спокойно записаться, не вставая в общую очередь «внезапно выпал снег». Сразу запланируйте и хранение колёс, проверить давление в шинах перед установкой, убедиться, что комплект в порядке.

Перед зимой проверка аккумулятора. Холодный пуск вызывает слабость без предупреждения. Заказ и замена дворников раз в год, обычно перед сезоном дождей или перед зимой. Это десять минут и пара кликов, но именно об этом вспоминают, когда уже льёт.

Техосмотр и диагностика автомобиля — ежегодно. Поставьте это в тот же месяц, что и продление полиса ОСАГО или КАСКО: один блок «автомобильных» дел, один визит в сервис или страховую. Оплата транспортного налога по графику налоговой, но напомнить себе за месяц до срока — акт заботы о собственном спокойствии.

Гараж — место, где порядок часто заканчивается. Раз в год уборка и организация: проверить инструменты, прибратся на стеллажах, выбросить просроченные жидкости. И в самой машине — проверка давления в шинах (ежемесячно или перед дальними поездками), наличие аптечки и огнетушителя с неистекшим сроком годности. Всё это пункты,

которые можно сделать за один раз и забыть до следующего года или сезона.

Сезонная одежда, обувь, экипировка

Гардероб живёт своей сезонной жизнью. То, что мы носим, меняется дважды в год, и каждый раз это требует действий: достать, проверить, привести в порядок, убрать. Когда эти действия не запланированы, они случаются в фоновом стрессе. Выпал снег, собрались кататься, а горнолыжная куртка в химчистке, вдруг дождь, а у ребёнка нет резиновых сапог, вдруг солнце, а крем для загара закончился.

Внесите в календарь два больших пункта: «Весенняя смена гардероба» и «Осенняя смена гардероба». Повседневную одежду мы рассматривали выше. Здесь я делаю акцент именно на сезонных вещах и специальной экипировке. В эти дни вы достаёте коробки и чехлы, проветриваете сезонную обувь, обновляете пропитку, смотрите, что требует ремонта. Спецодежда для садовых работ, дождевики, резиновые сапоги — проверить и просушить. Средства от насекомых и солнцезащитные средства — ревизия и пополнение запасов перед началом сезона. Лыжи, санки, велосипеды, самокаты, шлемы, ролики, палатки, спальные мешки и прочее. Это не подвиг. Это полчаса-час, которые спасают от аврала потом.

Закупки и запасы

Есть вещи, которые заканчиваются всегда не вовремя. Бы-

товая химия, мешки для мусора, губки, перчатки — кажется, что их можно купить по пути. Но именно они и создают фоновый шум: «не забыть заехать», «ой, закончилось», «опять бежать в магазин». Планирование закупок раз в месяц или раз в квартал убирает этот шум. Вы смотрите, что заканчивается, составляете список и одним визитом в магазин или онлайн-заказом закрываете вопрос на месяц вперёд. Если позволяют места для хранения, то закрываете вопрос на год вперед и экономите на оптовых закупках.

Отдельная категория — топливо и расходники. Уголь, розжиг, дрова, газ в баллонах заказываются до начала сезона. Не в мае, когда шашлыки уже горят, а в апреле. Не в октябре, когда печь уже топят, а в сентябре. Календарь закупок простой способ перестать жить в режиме «срочно нужно».

Для садоводов свой календарь: заказ семян, саженцев, луковиц, удобрений. Лучшие сорта разбирают рано, и если вы планируете посадки, закупки стоит внести в зимние месяцы или раннюю весну. Для тех, кто занимается консервацией, — сезонное обновление: крышки, банки, уксус, специи для заготовок. Всё это закупается до того, как урожай уже на столе и пора крутить банки.

Сними задачу с мозга. Положи в систему.

Транспорт, гардероб и запасы — это не про бесконечное потребление. Это про то, чтобы всё нужное было под рукой в нужный момент, без паники и лишних движений. Когда эти циклы вписаны в годовой план, они перестают быть источ-

ником стресса. Вы просто знаете, что в апреле замена шин и заказ угля, в мае — ревизия солнцезащитных средств, в сентябре — дворники и подготовка тёплой обуви. Год катится по плану, а вы за рулём, в сухой обуви и с полным багажником спокойствия.

Документы и платежи: порядок в финансах

Документы и платежи: порядок в финансах

Платежи, договоры, счета, квитанции — это тихая рутина, которая давит не громко, но постоянно. Она не требует немедленных действий, как прорыв трубы, но висит где-то на задворках сознания: «не забыть оплатить!», «когда там проверка счётчиков?!», «а страховка на дом ещё действует?!». И чем дольше это копится, тем тяжелее становится.

Решение такое же, как и для всего остального в этой книге: один раз собрать, разложить по календарю и забыть. Документы и платежи не должны занимать оперативную память. Они должны жить в системе, которая работает без вашего участия. Вы просто знаете, что всё под контролем, и получаете напоминания ровно тогда, когда нужно.

Платежи и обязательства

Коммунальные услуги — это ежемесячная данность. Автоплатёж снимает вопрос, но даже при нём стоит раз в ме-

сяц бросить взгляд на списание: всё ли верно, не вырос ли тариф, не появилась ли задолженность. Это не контроль ради контроля, а пять минут, которые спасают от сюрпризов вроде блокировки счёта.

Счётчики воды, газа, электричества — у каждого прибора есть межповерочный интервал. Дата следующей поверки указана в паспорте счётчика или в предыдущем акте. Ваша задача внести её в календарь с запасом в месяц-два. Когда подойдёт срок, вы спокойно вызовете специалиста, а не будете судорожно искать, кого вызвать, потому что «просрочили, начисления идут по нормативу».

Налог на имущество и земельный налог приходят раз в год. Уведомление в личном кабинете налоговой или по почте. Сроки уплаты известны. Внесите напоминание за месяц до дедлайна и вопрос закрыт. Вы не помните о налогах весь год, а в нужный момент просто оплачиваете.

Страхование дома, дачи, имущества — классическая рутина с годовым циклом. Полис продлевается раз в год. Внесите дату окончания в календарь, за пару недель до неё свяжитесь со страховой компанией, сравните условия, продлите или смените. Это час работы, который даёт вам год спокойствия.

Договоры с обслуживающими организациями — газ, вода, вывоз мусора, тоже имеют сроки действия и требуют периодической актуализации. Проверьте, какие договоры у вас есть, и внесите в календарь даты их окончания. Раз в год ко-

роткая ревизия: все ли договоры актуальны, не появились ли новые тарифы, не нужно ли что-то перезаключить.

Лицевые счета — ваши «адреса» в коммунальных и налоговых системах. Раз в год полезно проверить начисления, нет ли ошибок, всё ли верно посчитано. Это не борьба с системой, а обычная гигиена. Пять минут в личном кабинете и вы уверены, что платите только за то, чем пользуетесь.

Безопасность и контроль

Охрана и видеонаблюдение — это не только про защиту от внешних угроз, но и про уверенность, что система работает. Проверка камер, датчиков, связи с пультом охраны, своевременная оплата услуг, всё это должно быть в календаре. Если у вас установлена сигнализация, раз в полгода устраивайте тестовое срабатывание. Если видеонаблюдение — проверяйте запись и резервное питание. Договор на охрану продлевается раз в год, ещё одна дата, которую не нужно помнить, если она записана.

Обновление программного обеспечения для камер и систем умного дома — тоже пункт, который легко упустить. Внесите его как повторяющееся событие, привязанное, например, к началу весны и осени. Это занимает час, но защищает от уязвимостей и сбоев.

Порядок в документах

Документы не должны жить в бесконечных стопках на

столе или в недрах почтового ящика «разберу когда-нибудь». Им нужен дом — физический или цифровой. Простая система: одна папка «Документы» (свидетельства о собственности, договоры купли-продажи, паспорта приборов, страховые полисы), вторая папка «Инструкции и гарантийные талоны» (всё, что касается техники, оборудования, мебели). Если вы предпочитаете цифру — те же папки в облаке или на внешнем диске.

Раз в год — ревизия. Вы берёте папку «Инструкции», вынимаете то, что относится к давно сломанному утюгу или заменённой вытяжке, и выбрасываете. В папке «Документы» проверяете актуальность, не истекли ли полисы, все ли договоры на месте. Это час работы, который экономит дни поисков, когда что-то сломается или потребуется для налоговой. Полезно иметь папку с копиями, которая будет под рукой. Чтобы при заполнении бумаг не доставать каждый раз оригинал договора, а просто переписать номер с копии. Кроме того, когда у вас есть дети, постоянно требуются копии документов для оформления в секции, садики, в поликлинику и прочее.

Сними задачу с мозга. Положи в систему.

Документы и платежи — это не бремя, а инструмент. Когда у них есть своё место и свой график, они перестают быть источником тревоги. Вы не держите в голове даты и сроки. Вы просто открываете календарь, видите напоминание и делаете то, что запланировано. Год идёт, а вы спокойны,

финансовая и документальная часть жизни под контролем. Именно так выглядит забота о себе в масштабе целого года.

Покупка мебели, техники, крупные траты на обустройство

Есть траты регулярные, они предсказуемы, как смена сезонов, и мы будем разбирать их далее в разделе документов и платежей. А есть траты другого порядка: покупка новой духовки, замена дивана, приобретение газонокосилки или кондиционера. Они случаются раз в несколько лет, а иногда и раз в десятилетие. Но по своей финансовой значимости именно эти решения чаще всего бьют по бюджету. Не ежемесячная коммуналка, а крупная бытовая техника или мебель, вот что требует настоящего планирования. И еще большего — работы по благоустройству участка.

В этой главе мы говорим о доме, и это не случайно. Самые серьёзные вложения в обустройство почти всегда связаны именно с жильём. Квартира требует одного, загородный дом с участком — совсем другого, и суммы там могут отличаться на порядок. Если у вас есть дача, вы знаете: купить хорошую газонокосилку или систему автополива — это не спонтанное решение. Это выбор, который влияет на несколько сезонов вперёд.

Но есть и хорошая новость, это те самые покупки, которые можно и нужно планировать. Они не горят. Духовка,

прослужившая десять лет, скорее всего, проработает ещё месяц-два, пока вы спокойно выберете новую. Старый диван не развалится завтра, если ему уже пять лет. У вас есть время и его можно использовать с умом.

Как вписать крупные покупки в год

Первый шаг — признать, что крупная покупка не случается «внезапно». Она зреет. Вы замечаете, что духовка начала подводить, диван просел, а сушильная машина всё чаще упоминается в разговорах с подругами. Как только мысль о замене или приобретении появилась — запишите её. Не в бюджет пока, а в отдельный список желаемого: «хочу новую сушильную машину», «пора присматриваться к кондиционеру», «нужна газонокосилка взамен старой».

Второй шаг — исследование. Крупная покупка требует времени не только на зарабатывание денег, но и на выбор. Газонокосилка: бензиновая или электрическая? Какого размера? Где вы будете её хранить? Достаточно ли у вас розеток на участке или нужен удлинитель? Кондиционер: сплит-система или мобильный? Хватит ли мощности на вашу площадь? Кто будет устанавливать? Всё это — пункты, которые можно спокойно обдумать, не дожидаясь, пока старая техника окончательно выйдет из строя.

Третий шаг — календарь и бюджет. Когда вы определились с моделью и приблизительной стоимостью, внесите покупку в годовой финансовый план. Посмотрите на свой год,

какие месяцы загружены обязательными тратами (налоги, страховки, школьные сборы), а какие свободны. Именно в спокойные месяцы и стоит планировать крупные приобретения. Заодно это даёт возможность отследить акции и распродажи. Вы не хватаете первое попавшееся, потому что «срочно надо». Вы ждёте выгодного момента и покупаете то, что действительно хотели, по лучшей цене.

Стратегия виш-листа

Есть и ещё один подход, который хорошо работает с крупными вложениями в дом — многолетний виш-лист. Это когда вы не пытаетесь купить всё и сразу, а выстраиваете очерёдность. В этом году вы копите на сушильную машину, в следующем — на кондиционер, через два года — на новую кухонную мебель. Каждая покупка становится не ударом по бюджету, а плановым этапом улучшения дома.

Такой подход снимает ощущение «это слишком дорого». Да, хорошая сушильная машина стоит ощутимо. Но если вы знаете, что покупаете её в ноябре, и весь год понемногу откладываете, в ноябре вы просто идёте и покупаете. Точнее ждете «черной пятницы» и покупаете ее со скидкой. Без паники, без кредитов, без чувства вины. Вы запланировали эту заботу о себе и выполнили.

Забота о себе — это когда рутина работает без твоего участия.

Крупные траты на дом — это не про «потратила и жалею».

Это про то, как сделать ваше пространство удобным, функциональным и радующим вас долгие годы. И когда такие решения становятся частью годового планирования, дом перестаёт быть источником внезапных расходов. Он становится тем, чем и должен быть: местом силы, которое вы обустроиваете в своём ритме и с удовольствием.

Чек-лист: дом, быт, загородная жизнь

Регулярная уборка и гигиена дома

Влажная уборка полов (частота зависит от помещения: кухня/прихожая — чаще, спальни — реже)

Чистка ковров и мягкой мебели (пылесос, выбивание, химчистка)

Уход за зеркалами и стеклянными поверхностями

Дезинфекция дверных ручек, выключателей, пультов

Чистка вытяжки на кухне (фильтры — раз в месяц-два, глубоко — раз в полгода)

Мытьё кухонных фасадов и фартука

Очистка и дезинфекция мусорных вёдер

Мытьё духовки, микроволновой печи, холодильника внутри

Разморозка морозильной камеры

Очистка посудомоечной и стиральной машины (фильтры, уплотнители, цикл с очистителем)

Мытьё стен и плинтусов (сезонно или раз в год)

Очистка вентиляционных решёток

Чистка радиаторов отопления (перед началом и после окончания сезона)

Уход за комнатными растениями (полив, подкормка, пересадка, опрыскивание, удаление пыли с листьев)

Уход за аквариумом или террариумом при их наличии

Проверка и замена батареек в дымовых датчиках, пультах, настенных часах

Уход за текстилем и спальными местами

Смена постельного белья

Стирка подушек и одеял

Химчистка/стирка штор и тюля

Стирка или химчистка покрывал, пледов, чехлов декоративных подушек

Чистка матрасов (пылесос, проветривание, поворот)

Стирка и дезинфекция чехлов для гладильных досок, сушилок

Сезонное хранение одежды и обуви: сортировка, вакуумные пакеты, смена по сезонам

Сантехника, водоснабжение, канализация

Чистка душевых леек и смесителей от известкового налёта

Прочистка сливов (ванна, раковина, кухонная мойка) — раз в месяц-два

Обслуживание септика или выгребной ямы (откачка, бактерии) — по сезонам

Проверка и замена картриджей в фильтрах питьевой воды

Замена фильтров грубой очистки (магистральных)

Проверка гибких шлангов стиральной и посудомоечной машин, смесителей

Обслуживание и очистка водонагревателя (бойлера): замена магниевого анода, удаление накипи

Прочистка дренажа кондиционеров, проверка системы отвода конденсата

Консервация наружного водопровода на зиму (дача) и расконсервация весной

Отопление, вентиляция, кондиционирование

Обслуживание газового котла (плановый осмотр специалистом, очистка)

Проверка и подпитка давления в системе отопления

Замена или промывка фильтров кондиционеров и сплит-систем

Чистка внутреннего и наружного блоков кондиционера

Проверка и промывка радиаторов отопления

Удаление воздуха из радиаторов (спуск воздуха)

Заказ дров, угля, пеллет (для печного/твёрдотопливного отопления)

Чистка дымохода и печи (камина) — ежегодно до начала сезона

Подготовка системы отопления к зиме на даче (слив воды из труб)

Электрика, безопасность, связь

Проверка УЗО (устройство защитного отключения) — ежемесячно

Проверка работы вытяжных вентиляторов в санузлах и кухне

Ревизия электрических удлинителей и сетевых фильтров на предмет повреждений

Замена лампочек по мере необходимости; пересмотр системы освещения (раз в год: достаточно ли света, нет ли мерцающих ламп)

Проверка и зарядка аккумуляторов для источников бесперебойного питания

Оплата интернета, мобильной связи, проверка тарифов (актуализация — раз в год)

Обновление прошивок роутера, проверка сетевой безопасности

Окна, двери, балконы, фасад

Мытьё окон снаружи и изнутри (сезонно или дважды в год)

Мытьё москитных сеток и их сезонная замена/установка/снятие

Смазка оконной и дверной фурнитуры, регулировка при-

жима (зима/лето)

Очистка и проверка уплотнителей окон и дверей

Проверка замков, петель, доводчиков дверей

Уборка на балконе/лоджии: мытьё рам, остекления, пола, организация хранения

Уход за наружными дверьми (особенно деревянными: пропитка, покраска)

Проверка состояния отливов, козырьков, водосточных труб

Очистка водостоков от листьев и мусора (осенью и весной)

Погреб, подвал, чердак, кладовая

Проверка погреба/подвала на сырость, плесень, грызунов

Ревизия запасов консервации: проверка крышек, сроков годности

Проветривание и просушка в тёплое время года

Обработка от плесени и грибка при необходимости

Учёт и организация хранения сезонных вещей (лыжи, санки, садовый инвентарь)

Территория участка и уход за садом

Составление графика подкормок и обработок растений (плодовые деревья, кустарники, газон, цветники)

Весна: снятие зимних укрытий, санитарная и формирующая обрезка, побелка стволов

Весна: обработка сада от вредителей и болезней (ранневесеннее опрыскивание)

Весна: подготовка грядок, внесение удобрений, посадка и посев рассады

Лето: пасынкование, подвязка, прореживание, регулярный полив

Лето: сбор урожая ягод, фруктов, овощей, зелени

Осень: сбор позднего урожая, закладка на хранение

Осень: влагозарядный полив, мульчирование, укрытие растений на зиму

Осень: перекопка или подготовка грядок к следующему сезону, сидераты

Уход за компостной кучей/ящиком: закладка, перемешивание, укрытие на зиму

Уход за газоном: скарификация, аэрация, подкормка, покос, подзимний покос

Обслуживание и консервация системы автополива на зиму

Постройки, заборы, дорожки

Покраска/пропитка забора, террасы, садовой мебели, деревянных построек

Проверка и ремонт отмостки, дорожек, тротуарной плитки

Чистка и обслуживание мангала, барбекю, коптильни

Очистка и ремонт водостоков, ливнёвок на участке

Проверка и обслуживание колодца или скважины (анализ воды, чистка, замена насоса)

Обслуживание септика (откачка, замена бактерий)

Уборка снега: подготовка инвентаря осенью, ревизия снегоуборщика

Очистка крыш от снега и наледи

Садовый инвентарь, техника и инструменты

Весенняя ревизия и подготовка газонокосилки, триммера, культиватора

Заточка, смазка, дезинфекция секаторов, ножниц, пил, лопат

Осенняя консервация бензо- и электроинструмента (слив топлива, смазка, уборка на хранение)

Проверка и замена масел в двигателях садовой техники

Уход за шлангами, насадками полива, насосами, накопительными ёмкостями для воды

Заказ или заготовка мульчи, опилок, коры, щепы, удобрений, средств защиты растений

Автомобиль, гараж, парковка

Сезонная замена шин и хранение колёс

Проверка аккумулятора перед зимой

Заказ и замена дворников

Техосмотр и диагностика автомобиля (ежегодно)

Оплата транспортного налога, страховки (ОСАГО, КАС-

КО), продление полиса

Уборка и организация в гараже: проверка инструментов, уход за стеллажами

Проверка давления в шинах, наличие аптечки, огнетушителя в машине

Сезонная одежда, обувь, экипировка

Хранение и проветривание сезонной обуви, обновление пропитки, ремонт

Проверка и сушка спецодежды для садовых работ, дождевиков, резиновых сапог

Спортивная форма и средства защиты для горных лыж, велосипедов

Ревизия и пополнение запасов средств от насекомых, солнцезащитных средств

Зимний инвентарь — лыжи, санки, сноуборды, ледянки, коньки

Летний инвентарь — роликовые коньки, самокаты, скейтборды, велосипеды

Экипировка — палатки, спальные мешки

Спортивный инвентарь — ракетки, мячи, скакалки

Закупки и запасы

Планирование закупок бытовой химии, мешков для мусора, губок, перчаток (раз в месяц/квартал)

Закупка угля, розжига, дров, газа в баллонах

Заказ семян, саженцев, луковиц, удобрений (календарь закупок)

Закупка и обновление консервации: крышки, банки, уксус, специи для заготовок

Документы и платежи

Оплата коммунальных услуг (ежемесячно)

Поверка и замена счётчиков воды, газа, электричества

Оплата налога на имущество, земельного налога

Страхование дома, дачи, имущества

Проверка и продление договоров с обслуживающими организациями (газ, вода, вывоз мусора)

Охрана, видеонаблюдение, умный дом

Актуализация лицевых счетов и проверка начислений

Глава 4. Финансы и документы: порядок, который приносит деньги

Документы: система хранения, сроки и ревизия

Документы — это не бюрократия, а инструмент защиты. С ними вы спокойно подтверждаете право собственности, возвращаете налог, находите гарантийный талон в нужный момент и не платите лишнего. Но при одном условии, у документов есть своё место, и это место не стопка на подоконнике и не двадцать папок в почте.

Создайте систему один раз. Дальше она работает сама. Раз в год — лёгкая ревизия. Всё остальное время вы просто кладёте бумагу в нужную папку и забываете о ней до момента, когда она понадобится. И она находится за минуту.

Система хранения

Вам понадобятся физические папки (или цифровые папки в облаке по вашему выбору). Главное, чтобы они были подписаны и лежали в одном месте. Базовый набор:

Недвижимость

Свидетельства о собственности, договоры купли-прода-

жи, дарения, ипотеки, технические паспорта, планы, кадастровые документы. На каждый объект — свой файл внутри папки.

Автомобили

ПТС, СТС, договоры купли-продажи, диагностические карты, полисы ОСАГО и КАСКО (действующие и предыдущие — если нужны для истории КБМ).

Финансы и банки

Договоры по счетам, вкладам, кредитам, кредитные и дебетовые карты. Выписки, которые могут понадобиться для налоговой. Список счетов и карт с актуальными данными (не ПИН-коды! Только номера и условия).

Здоровье и страховки

Полисы ДМС, медицинские карты, прививочные сертификаты, результаты анализов и обследований, которые вы решили хранить в бумажном виде. На каждого члена семьи — свой подраздел.

Работа и учёба

Трудовые договоры, соглашения, сертификаты о прохождении обучения, дипломы, лицензии, рекомендательные письма.

Семейные документы

Свидетельства о рождении, браке, разводе, СНИЛС, ИНН, загранпаспорта (старые тоже храните до окончания срока действия виз).

Животные

Ветеринарные паспорта, родословные, договоры купли-продажи, сертификаты о вакцинации.

Крупные покупки и техника

Чеки, гарантийные талоны, паспорта изделий. Не только на бытовую технику, но и на мебель, сантехнику, строительные материалы (если есть длительная гарантия).

Налоги и коммунальные платежи

Квитанции об оплате налогов, подтверждения льгот, переписка с налоговой, акты поверки счётчиков, договоры с ресурсоснабжающими организациями.

Инструкции и гарантийные талоны

Отдельная папка, про которую чаще всего забывают. Сортируйте по типам: кухонная техника, климатическая, садовая, электроника и т. д. При ревизии безжалостно выбрасывайте инструкции от приборов, которых у вас больше нет.

Список логинов и паролей

На физическом листке бумаги в надежном месте. В чрезвычайных ситуациях близкие смогут зайти к вам на почту или личный кабинет банка. В крайней ситуаций у наследников останется доступ к счетам. В повседневности, вы сами можете забыть на какую почту зарегистрирован ваш лот с участием в благотворительном забеге, оплатили еще полгода назад, а сейчас нужно загрузить медицинскую справку.

Список счетов

Просто перечислите банки, в которых у вас открыты счета. Без отправления запроса банки не будут предоставлять

данные наследникам.

Завещание

Правила хранения

Оригиналы — в одном месте. Лучше в несгораемом сейфе или хотя бы в закрывающемся ящике, недоступном для детей и животных.

Копии — отдельно. Сделайте сканы или ксерокопии ключевых документов и храните их отдельно от оригиналов. В случае утери или порчи оригинала это сэкономит недели нервов.

Храните документы «по объектам», а не «по датам». Вам нужно найти договор на квартиру, а не вспоминать, в каком году вы его подписали.

Ревизия раз в год

Внесите в календарь одно повторяющееся событие: «Ревизия документов». Лучше на январь — после праздников, когда хочется спокойного порядка.

Что делаем:

- Проходим по всем папкам. Проверяем, всё ли лежит на своих местах.
- Смотрим сроки: не истекает ли паспорт, полис, страховка, лицензия? Вносим даты продления в календарь.
- Чистим папку «Инструкции». Всё, что относится к давно

выброшенной или сломанной технике, — на выброс.

- Актуализируем: добавили новые документы за год — разложили по папкам.
- Проверяем копии в облаке: синхронизированы ли они с оригиналами.

Цифровая копия

Если вы предпочитаете цифру, создайте такую же структуру папок в облачном хранилище или на внешнем жёстком диске. Отсканируйте ключевые документы (свидетельства, договоры, паспорта) и храните их под паролем. Доступ к облаку можно дать партнёру — на случай, если документ понадобится, пока вы недоступны. Это не паранойя, а спокойствие. Полностью уйти от бумажных документов в любом случае не получится. А основные документы, которые постоянно в ходу приходится обновлять в соответствии с графиком. И тем не менее, вместо того, чтобы везде носить паспорт, обычно достаточно фото с одним разворотом, которое лежит у вас на телефоне в папке «документы».

Сними задачу с мозга. Положи в систему.

Документы перестают быть источником тревоги в тот момент, когда вы знаете, где лежит каждая бумага. Вы не помните — вы просто находите. Один раз настроили и пользуетесь годами. Это и есть забота о себе в мире справок, договоров и гарантийных талонов.

Регулярные платежи, подписки, налоги: собираем всё в один список

Есть деньги, которые уходят незаметно. Не крупные суммы, а маленькие, ежемесячные, автоматические. Подписка на музыку, облачное хранилище, мобильная связь, коммуналка, налоги, страховки. По отдельности каждая трата не выглядит угрожающей. Но вместе они способны незаметно съедать ощутимую часть бюджета и создавать фоновый шум: «я точно всё оплатила?», «почему списалось больше, чем в прошлом месяце?», «а эта подписка ещё жива?».

Решение — один список, в котором собрано всё. Вы один раз проходитесь по своим финансовым привычкам, выписываете каждую регулярную трату и кладёте этот список туда, где его легко найти. После этого вам не нужно помнить — вам нужно просто заглядывать. Еще лучше — настроить автоплатеж, но отметить регулярность с которой вы будете его проверять, например раз в квартал или год. И делать мониторинг тарифов раз в год.

У меня, например, не подключен автоплатеж, но выделены два дня в месяце, когда я делаю оплаты. Ситуация сложилась таким образом, что количество квитанций стало очень большим. Отдельный платеж за вывоз мусора первого числа, охрана садоводства до 25го, передача счетчиков строго с 23его по 25е число, мобильный интернет списывается 28го и

т. д. Слишком много уведомлений и отвлечений, если каждую квитанцию оплачивать, как только она приходит. Я составила список платежей и определила две даты, в которые их можно объединить. В эти дни приходит уведомление в календаре и когда появляется свободное окно, я пошагово просматриваю и оплачиваю счета, отправляю чеки за детские секции и прочее.

Что собираем

Пройдитесь по всем категориям. Ниже — подсказки, чтобы ничего не пропустить. Выбирайте то, что актуально для вас, и добавляйте своё.

Жильё и коммунальные услуги

Квартплата / коммунальные платежи (ежемесячно)

Электроэнергия (если отдельный счёт)

Газ (если отдельный счёт)

Вода (если по счётчикам — показания и оплата)

Вывоз мусора (если отдельный платёж)

Отопление (в отопительный сезон)

Домофон, охрана, видеонаблюдение

Интернет и мобильная связь

Налоги и обязательные платежи

Налог на имущество (квартира, дом) — раз в год

Земельный налог — раз в год

Транспортный налог — раз в год

Штрафы (проверка на порталах)

Страховки

ОСАГО / КАСКО (продление раз в год)

Страховка дома / дачи / имущества

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.