

Семинар  
Контаревой Алины Михайловны:

# 100 % ЖИЗНИ



МногоМама

МНОГОДЕТНЫЕ ВСЕХ СТРАН  
ОБЪЕДИНЯЙТЕСЬ



- ✓ как найти время на себя многодетной маме и успевать все совмещать (дом, семья, работа, здоровье и красивая фигура);
- ✓ как быть успешной во всех этих сферах;
- ✓ как оставаться бодрой, красивой, доброй;
- ✓ что нужно делать, когда делать ничего не хочется и опускаются руки;
- ✓ как создать что-то большое из ничего;
- ✓ 100% реализация и уроки счастья.



# Как найти время на себя многодетной маме?

Первый ответ, который приходит в голову — никак.

Но, на самом деле, это не так. И есть несколько принципов, которые помогут в этом.

1. Совершенство не предел.  
НЕ впадайте в крайности.



2. Тайм-менеджмент. Планируйте хотя бы половину своего дня и оставшее оставляйте на непредвиденные изменения.

### 3. Делегируй - не жадничай!

Я понимаю, хочешь сделать хорошо,  
сделай это сам.

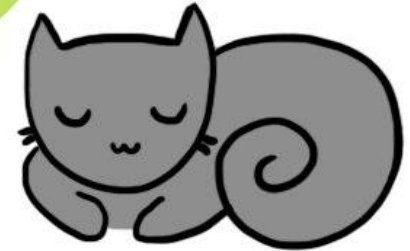
Но важно дать возможность всем научиться Вам  
помогать. Поэтому меньше критичности.

Не жадничайте, дел на всех хватит.





ПРОСИТЬ  
ПОМОЩИ - ЭТО  
НОРМАЛЬНО.



EMM  
ROY

#### 4. Проси о помощи и помогай!

Просите подруг, мужа, детей, друзей, воспитателей, учителей.

Спрашивайте то, что непонятно.

И главное очень четко определяйте свой предел,  
после которого точка невозврата.

И самое главное приходите на помощь своим детям, друзьям,  
братьям и мужу, когда они попросят Вас.

5. Прогресс! Да здравствует прогресс!  
Выбирайте себе помощников!



6. Совмещайте, что можно совместить.  
Пока дети играют на улице можно на скамеечке решить парочку рабочих вопросов или выбрать меню для ужина. Время в метро тратьте на изучение документов. Очереди и ожидание с пользой.



7. Ликвидация черных дыр.  
Выделяйте на себя реальное,  
а не виртуальное время.  
Если в этом есть потребность,  
дозируйте время для бесполезного интернета.



8. Выдыхай бобер, выдыхай.

В ту самую минуту, когда Вас начнет захватывать удивительная волна гнева,  
раздражения, злости, обиды и несправедливости.

Выдыхайте... вдох-выдох. Не реагируйте сразу.

Возьмите для себя паузу.

И подумайте, столь ли это буду важно через 50 лет?

Что мне сделать, чтобы сохранить свое лицо и позицию и чтобы ситуация не  
повторилась.



# Как быть успешной во всех сферах?

Во первых, стоит определиться что такое успех для Вас лично?  
Когда Вы ответите для себя, можно двигаться дальше.



1. Делай, что любишь и люби что делаешь.

2. Практика! Реальные дела!

Приготовление к прыжку очень важно. Но прыжок нужно сделать.

Проверяйте на практике ваши идеи.

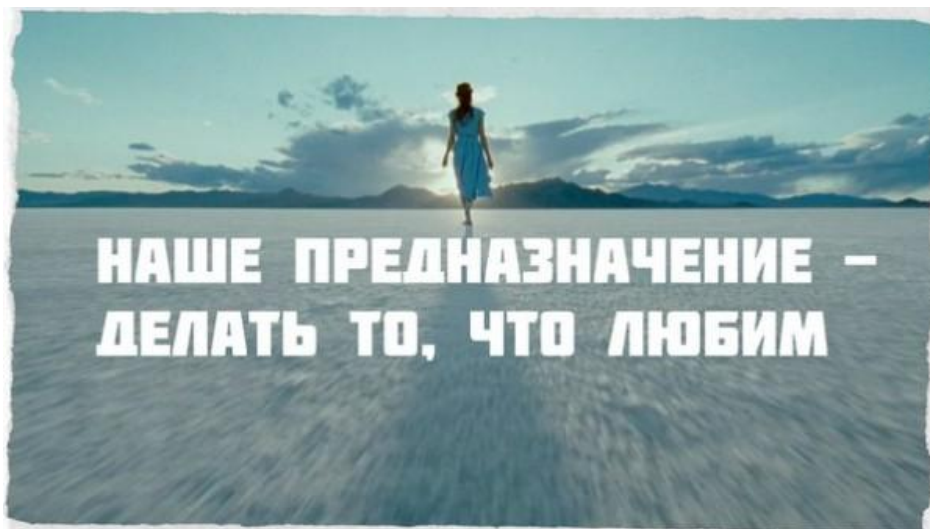




3. Собаки лают, караван идёт.

Не слушайте никаких гадостей в свой и чужой адрес,  
но смиритесь с тем, что они возможны.

Всегда будут те, кому не понравится Ваша идея.  
Или сам факт, что Вы делаете, а он не делает.



4. Найдите единомышленников.  
Совместными усилиями можно много  
чего добиться.



5. Правильно расставляйте цели и приоритеты.  
Пусть Ваша цель будет больше Вашей жизни.  
Пусть она имеет подцели.  
Разбейте этот путь на маленькие шаги.

6. Цените свое время. И уделяйте его только тому, чему  
стоит его уделять и, при этом, всегда оставляйте запас на  
сюрпризы и неожиданности, чтобы не превращаться в  
робота.



7. Устранить главного врага.  
Главный ваш враг на пути к успеху в любой области это Вы сами.

Ставьте небольшие цели и каждый раз достигайте. Ищите гармонию.



8. Век живи - век учись!  
Самосовершенствуйтесь! Изучайте новое.  
Развивайте свои способности.  
Тренируйте память.

## 9. Дерзай!

Поймать удачу за хвост.

Ускорить шаг, чтобы  
заскочить на подножку  
поезда ведущего к Вашей  
мечте.

Ежедневно нам даётся  
множество интересных  
шансов.

Иногда нужно рискнуть  
или выйти из зоны  
комфорта.



## 10. Волна успеха.

Чтобы постоянно находиться на волне успеха, есть она небольшая хитрость: делать одновременно, в рамках своей цели, множество проектов, дел, которые приносят ощутимый результат. Быть постоянно на пике. На гребне волны!

На волне успеха!



## 11. Будь неваляшкой!

Очень много обстоятельств, фактов, людей будут готовы Вас сломить и сломать, чем выше Вы поднимаетесь по лестнице успеха. Не подавайте виду!

Делайте свое дело!



# Как оставаться бодрой, доброй и красивой!

Любите себя такую, какая Вы есть, с животиком, со щёчками.

Любите свои веснушки и ямочки.

Любите свои растяжки и родинки.

Заботьтесь о себе, кормите свой организм тем,  
что ему полезно.



# Когда опускаются руки...

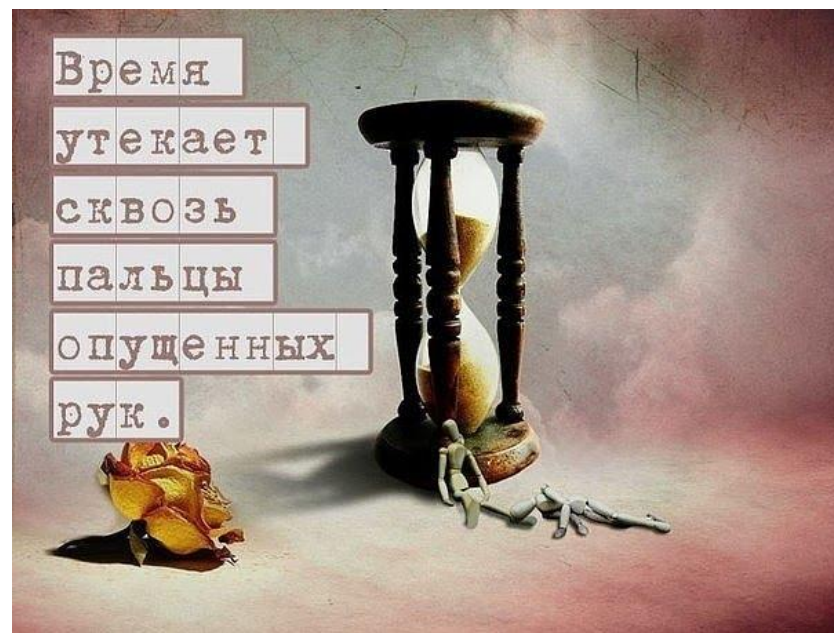
О, да! Так бывает. И грустные мысли одолевают.  
И энергии нет, и глобальная мировая скорбь всей своей липкой  
тяжестью ложится на Ваши плечи.

Вы обездвижены. И словно отдалены от реальности.

Видите мир вдалеке за мутным стеклом.

Это ситуация знакома каждому. Даже самому яркому оптимисту.

Из этого болота надо скорее выбираться.



Начать делать не то, что нужно, а то, что хочется.  
Пусть это будут не глобальные вещи. Но те, что дают радость.  
Сделайте что-то неожиданное.

А главное пообщайтесь с позитивно заряженными людьми.  
Каждый день находите хотя бы один повод для радости.

А ещё слушайте хорошую музыку! Ту, что радует.

В качестве универсальных витаминов  
я советую книгу Э.Портер "Поллиана".



# Как создать что-то большое из ничего.

Мечтай о невозможном и мысли глобально.  
Чем шире Вы мыслите, тем больше Ваши проекты.



1. Не бойтесь мечтать. Представьте себе идеальную картину! Детализируйте. Обязательно запишите Вашу идею. Продумайте все до мелочей.



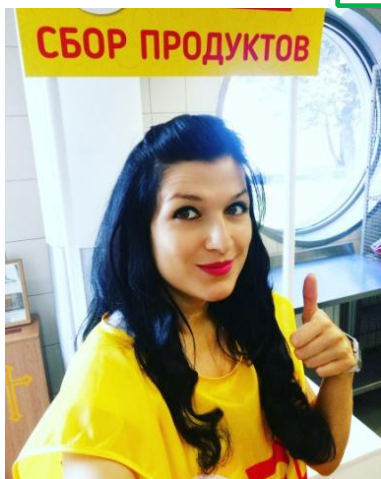
2. Ищите аналоги. Анализируете.  
Смотрите, что Вам нравится. Обязательно выделите то, чем Ваш проект будет отличаться, в чем его уникальность.



3. Являетесь главным носителем идеи. Верьте в то, что получится, не сдавайтесь и не передавайте свою мечту. Если даже обстоятельства говорят, что не выйдет. Сделайте максимум со своей стороны.

А остальное предоставьте вселенной.

4. Двигайтесь. Наметьте план действий, определите, что Вам нужно, чтобы Ваша мечта сбылась.  
Под лежащий камень вода не течет.



5. Создайте команду единомышленников.  
Заразите своей идеей других людей.  
Делегируйте, общайтесь, советуйтесь.  
Но решение всегда принимайте самостоятельно.



6. Не останавливайтесь на достигнутом.  
После каждой победы, как и после каждого поражения,  
двигайтесь вперёд.  
Ищите возможности во всех ситуациях.

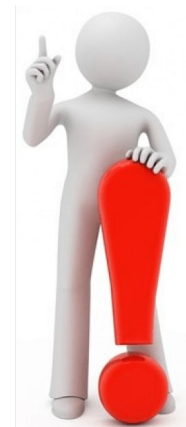


7. Не задирайте нос. Делайте благие дела. Пусть Ваши мысли,  
идеи, отношения к людям будут хорошими. Уважайте и  
благодарите всех, кто помогает Вам.  
Говорите об этих людях и их вкладе в вашу идею.





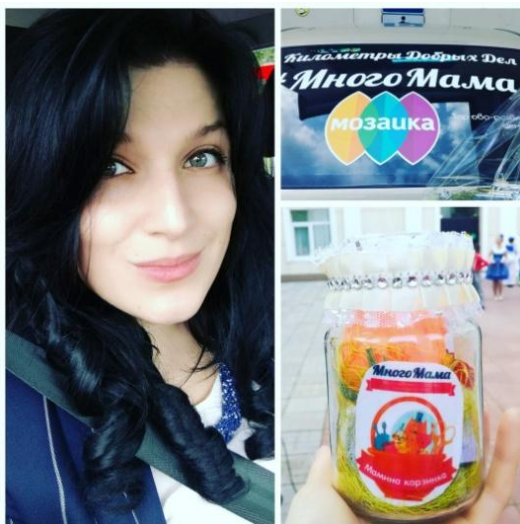
# 100% реализация и уроки счастья.



Мы все очень разносторонние люди и у нас множество скрытых талантов.

Иногда нас ограничивают лень, недостаточная вера в себя, неверное распределение времени.

Разделите свое время по приоритетам и по желаниям. Оставьте запас на неожиданности. Главное без фанатизма.



Дерзайте!  
Ваша мечта ждёт Вас!

