УПРАВЛЕНИЕ ЖИЗНЬЮ ДЛЯ ЖЕНЩИН: ГОДОВОЙ ЧЕЛЛЕНДЖ

НЕЛЛИ ВАЛЕТИНА



Нелли Валетина

Управление жизнью для женщин. Годовой челлендж

«Автор»
2026

Валетина Н.

Управление жизнью для женщин. Годовой челлендж /
Н. Валетина — «Автор», 2026

Эта книга выросла из личного эксперимента: обычная женщина с работой, семьёй, бытом и вечной усталостью решила перестать быть пассажиром в собственной жизни. Она разбила жизнь на сферы— от ценностей и здоровья до финансов, отношений, смелости и восстановления — и в каждой сфере искала не идеальный шаблон, а работающую систему.В каждой главе чередуются две линии. Практическая — конкретные лайфхаки и инструменты, которые можно применить уже сегодня: как провести аудит времени, какие вопросы задать себе при расстановке границ, как устроить «финансовый час», что делать, когда сорвалась с трекера. Личная — честные истории о спотыканиях, провалах и открытиях, потому что за каждой практикой стоит живой человек, а не робот с железной дисциплиной.Эта книга — не про то, как всё успевать. Она про то, как вернуть себе право выбирать, заменить «я всё время что-то должна» на «я управляю» и построить свою систему — не идеальную, но твою.

© Валетина Н., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Введение 5
День 1. Сначала кислородная маска на себя 7
Конец ознакомительного фрагмента. 10

Нелли Валетина
Управление жизнью для женщин. Годовой челлендж

Введение

Эта книга выросла из одного простого вопроса, который я задала себе в момент, когда казалось, что жизнь состоит из чужих ожиданий: «А кто, собственно, всем этим управляет?»

Я не коуч с сертификатами на стене и не человек, который вставал в пять утра, медитировал, готовил смузи и успевал всё. Я обычная женщина, у которой были работа, семья, быт, усталость и ощущение, что я всё время бегу, но никуда не прибегаю. Однажды я решила: вместо того чтобы ждать «идеального момента», я возьму один год и попробую управлять своей жизнью — не рывком, а маленькими шагами, без героизма и без гонки.

Этот год изменил не всё. Но он изменил главное: я перестала быть пассажиром в собственной жизни.

Как устроена книга?

Эта книга — не про расписание и не про то, как всё успевать. Она про сферы жизни, которые обычно управляют нами, пока мы не начнём управлять ими: ценности и цели, здоровье и энергия, время и фокус, финансы, карьера, отношения и границы, эмоции, порядок в среде, обучение, смелость, восстановление и умение подводить итоги.

У книги нет жёсткой последовательности, которой нужно следовать день за днём. Её можно читать по порядку — как путь от фундамента к балансу. А можно открыть на той сфере, которая сейчас болит сильнее всего. Можно возвращаться к отдельным главам снова и снова. У книги нет единственно правильного маршрута — как и у жизни, которой ты учишься управлять.

И в каждой главе ты найдёшь две линии, которые чередуются:

Практическая линия — лайфхаки и инструменты. Конкретные приёмы, которые можно применить сегодня же: как провести аудит времени, какие вопросы задать себе при расстановке границ, как устроить «финансовый час», что делать, когда сорвалась с трекера. Без воды и мотивационных лозунгов — только то, что проверено и работает.

Личная линия — мой опыт. Честные истории: где я спотыкалась, что не сработало, как выглядели мои «провалы» на фоне чужих успехов и что я из них вынесла. Потому что за каждой практикой стоит живой человек, а не робот с железной дисциплиной.

Эти две линии намеренно чередуются. Практика без личного опыта превращается в сухое руководство, а опыт без практики — в красивую историю, из которой нечего взять. Вместе они дают то, что я называю своей системой: не чужой шаблон, а работающий каркас, который ты подстраиваешь под себя.

Для кого эта книга

· Для женщины, которая устала от «надо» и хочет вернуть себе право выбирать.

· Для той, кто пробовал марафоны желаний и списки целей, но так и не нашёл систему, которая держится дольше недели.

· Для той, кто хочет расти, но не готов платить за это выгоранием.

· Для той, кто живёт с ощущением «я всё время что-то должна» и хочет заменить его на «я управляю».

Три правила этой книги

1. Не идеально, а регулярно. Пропустила день — продолжаешь со следующего. Без самобичевания.

2. Максимум три активные цели. Всё остальное — фон, а не гонка.

3. Восстановление — часть системы, а не награда. Отдых не нужно заслуживать.

День 1. Сначала кислородная маска на себя

В самолёте перед взлётом стюардесса повторяет одну и ту же фразу: «Сначала наденьте маску на себя, затем — на ребёнка». Это не эгоизм и не безразличие. Это физика: если ты потеряешь сознание, ты не сможешь помочь никому.

С жизнью то же самое. Мы годами живём по обратной логике: сначала дети, муж, родители, работа, подруги, а потом — если останутся силы и время — мы сами. Проблема в том, что «потом» не наступает. А если и наступает, то сил к этому моменту уже нет. Эта глава — не про то, чтобы стать эгоисткой. Она про то, чтобы вернуть себе базовое право быть в списке важных людей. Начать с себя — не значит отнять у других. Это значит перестать отнимать у себя. Именно поэтому «маска на себя» — первая глава. Пока ты не в ресурсе, любая система управления жизнью превращается в ещё одну обязанность, которую ты «должна» выполнять. А система, которая держится на «должна», не держится вовсе.

Что такое ресурс и почему он важнее дисциплины

Многие женщины пытаются управлять жизнью через дисциплину: встать раньше, составить план, взять себя в руки. И через несколько дней или недель срываются — и винят себя в слабости. Но чаще всего дело не в слабости, а в отсутствии ресурса. Дисциплина — это то, что можно потратить, когда есть запас. А если запас на нуле, дисциплина превращается в ещё один способ себя измотать.

Ресурс — это не абстрактное «хорошее настроение». Это физическая и эмоциональная энергия, из которой ты берёшь силы на всё остальное. Сон, еда, движение, тишина, ощущение опоры — вот базовый уровень, без которого любая система рушится. Можно сколько угодно составлять планы и списки целей, но если ты истощена, ты будешь срываться на близких, откладывать важное и жить в постоянном чувстве «я ничего не успеваю». Поэтому «маска на себя» — это не награда за хорошее поведение. Это фундамент, на котором держится всё остальное.

Что значит «надеть маску» на практике?

Надеть маску — это не значит уйти в спа, забыть о семье и заниматься только собой. Это значит вернуть себе базовый уровень заботы, который мы часто отдаём другим, а себе оставляем по остаточному принципу.

Сон — первое, что страдает, когда жизнь становится плотной, и первое, что нужно восстановить. Семь-восемь часов — не роскошь, а условие работы мозга, эмоций и тела. Если сон хронически меньше, всё остальное — цели, планы, отношения — будет держаться на честном слове. Еда — не диеты и не «правильное питание» из журналов, а регулярное горячее питание: мы часто кормим всех, кроме себя, доедаем за детьми, пропускаем обед ради работы. Регулярная еда — это базовая забота, а не прихоть. Движение — не обязательно спортзал: прогулка, растяжка, лестница вместо лифта. Движение даёт энергию, а не отнимает её, если не превращать его в подвиг. Тишина — десять-пятнадцать минут в день без телефона, без разговоров, без задач, чтобы побыть с собой; это восстанавливает внимание и снижает внутренний шум. Опоры — люди, дела и места, рядом с которыми ты чувствуешь себя в безопасности и можешь выдохнуть; это не роскошь, а страховка на случай, когда сил мало. Всё это не «хотелки», а база, без которой невозможно устойчивое управление жизнью.

Аудит ресурса: как понять, где ты сейчас?

Прежде чем что-то менять, полезно честно посмотреть, как обстоят дела. Простой аудит за пять минут раз в день: ответь себе на три вопроса — что сегодня дало мне энергию, что забрало, что я сделала для себя, а не для других. Если третий ответ несколько дней подряд пустой — это сигнал, а не норма. Раз в неделю стоит задать себе более широкий вопрос: насколько я сейчас близка к своему базовому уровню — сон, еда, движение, тишина, опоры,

что в порядке, а что проседает. Не для того, чтобы себя отругать, а для того, чтобы увидеть, куда направить внимание в первую очередь.

Лайфхаки «маски на себя»

Практика начинается с малого. Выпиши пять вещей, без которых ты физически и эмоционально разваливаешься: сон не меньше семи часов, горячая еда, десять минут тишины, прогулка, вода. Это не «хотелки», а базовый уровень, и пока он не закрыт, всё остальное вторично.

Возьми за правило «сначала себе, потом другим» для мелочей — не в смысле отнимать у близких, а в смысле перестать отдавать последнее: выпить воды до того, как налить всем, съесть свой обед, а не доесть за ребёнком, сесть, если устала, даже если посуда не помыта.

Каждый день оставляй себе «пятнадцать минут, которые мои» — отрезок времени без телефона, без «полезных дел» и без чувства вины; можно просто сидеть и смотреть в окно, и это тренирует навык быть с собой, а не только для других.

Раз в неделю проси о конкретной помощи: «Погуляй с ребёнком час», «Приготовь ужин», «Разберись с этой бумагой» — не намёками и не с обидой, а прямо; женщины часто ждут, что догадаются сами, а потом обижаются, что не догадались, а прямая просьба — это не слабость, а инструмент. Когда внутри звучит «как ты можешь думать о себе, когда…», отвечай себе вслух: «Забота о себе — не то, что я делаю вместо заботы о других, это то, что даёт мне силы заботиться о них» — чем чаще повторяешь, тем тише становится вина.

Напиши одну фразу-обещание себе на этот год, например «Я больше не живу на остатках», и повесь на видное место, чтобы возвращаться к ней, когда снова захочется отложить себя «на потом». И помни, что отдых, который не запланирован, не случается: внеси в календарь день или полдня без дел так же, как вносишь встречу, — это не награда за продуктивность, а условие устойчивости.

Как понять, что ты уже в минусе

Есть простые маркеры, по которым видно: маска не надета, кислорода не хватает. Раздражительность на мелочи. Ощущение, что всё «надо», а «хочу» — не про тебя. Постоянная усталость, которая не проходит после отдыха. Желание, чтобы все отстали. Чувство, что ты живёшь чужую жизнь. Это не повод для самобичевания, а повод остановиться и надеть маску. Прямо сейчас, в эту минуту. Хотя бы на пятнадцать минут.

Что делать, если чувство вины не отступает

Чувство вины за заботу о себе — это не признак того, что ты плохая. Это привычка, которая формировалась годами. С ней не нужно бороться силой — её нужно постепенно заменять другой мыслью: забота о себе делает тебя устойчивее, а значит, лучше для всех, кто от тебя зависит. Каждый раз, когда выбираешь себя, ты тренируешь новый навык. Со временем он станет таким же привычным, как когда-то стала привычка отдавать последнее. Полезно также искать опору в фактах: когда ты выспалась, ты меньше срываешься; когда поела, у тебя больше терпения; когда есть пятнадцать минут тишины, ты спокойнее реагируешь на шум. Это не абстрактная философия, а проверяемая закономерность, и чем больше ты её замечаешь, тем легче выбирать себя.

Итог главы

Начать с себя — это не точка, а фундамент. Всё, что будет дальше — цели, время, финансы, отношения, смелость, — держится на человеке, у которого есть ресурс. Нет ресурса — нет системы, есть только героическое выживание. Поэтому прежде чем строить планы на год, задай себе один вопрос: «Надета ли на меня маска?» Если нет — надень. Всё остальное подождёт пятнадцать минут.

Из личного опыта: часы показывали уже три часа ночи. Все режимы жизни были сбиты. Сын сидел за компьютером - мой сбитый режим сна прочно закрепился и у моих детей. Завтра на работу, а за два выходных дня руки так и не поднялись на домашнюю рутину. Я выгорела.

Выгорание отличается от депрессии выборочностью сфер жизни, в которых оно проявляется. Например, можно чувствовать активность и прилив сил дома, а на работе полное отсутствие интереса и апатию. Это означает, что выгорание произошло на работе. Но мое выгорание произошло по отношению к заботе о себе и домашней рутине. Нужно было что-то сделать, что-то обновить в этих сферах.

Я выбрала себе новую одежду и обувь и запланировала поход в парикмахерскую. Всем известно чувство уверенности и прилив мотивации ухаживать за собой, когда ты освежила стрижку и одела новое платье. А, чтобы разнообразить рутину, я взяла за опору метод "4 песни". Суть этого метода в том, чтобы, пока играют 4 песни из плейлиста, заниматься домашней работой. Например, мыть посуду. А потом делать небольшой перерыв для себя, и включать следующие 4 песни. Это сработало, домашняя рутина немного подвинулась.

Пока я занималась рутиной, то думала, что меня могло бы вдохновить на изменения в моей жизни, которые требуют ежедневных усилий? Я очень люблю писать, поэтому мне пришла идея в течение года составлять эту книгу, каждый день публикуя по новой главе. Я задала себе годовой челлендж на изменения, а, чтобы не терять мотивацию в столь долгий срок, решила об этом писать, то есть вознаграждать себя тем занятием, которое приносит мне удовольствие. Так начался первый день челленджа и была написана эта глава.

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.