

УДК 316.625
ББК 88.323.1
М80

Мороз А.

М80 Семь навыков эффективных родителей: Семейный тайм-менеджмент, или Как успевать все. Книга-тренинг / Алена Мороз, Мария Хайнц. — М.: Альпина Паблишер, 2014. — 234 с.

ISBN 978-5-9614-4851-1

Проблема, которую приходится решать всем родителям, — «как успевать все». Как объединить работу, личные увлечения и воспитание детей? Как найти время на себя, супруга и любимое хобби?

Алена Мороз, автор крупнейшего в Рунете проекта для родителей «Успевай с детьми!», и психолог-консультант Мария Хайнц предлагают эффективный способ воспитания детей и управления своим временем. Как строить планы и достигать целей в семейной и профессиональной жизни? Как стать руководителем своей семьи? Как организовать себя и детей и научиться действовать в команде? Как составить максимально эффективный режим дня для родителей и детей? Как генерировать положительные эмоции и отсеивать негатив?

В живой и увлекательной форме авторы познакомят вас с основами тайм-менеджмента и навыками, которые делают родителей настоящим эффективными. Упражнения помогут вам применить полученные знания незамедлительно, и в результате вы найдете время на все.

Если вы воспитываете детей и желаете успевать все прочее — эта книга для вас!

УДК 316.625
ББК 88.323.1

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу lib@alpina.ru

ISBN 978-5-9614-4851-1

© Мороз А., Хайнц М., 2014
© ООО «Альпина Паблишер», 2014

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
Глава 1. Навыки руководителя	7
Главный секрет успешного руководителя семьи.....	9
Стратегическое семейное планирование	12
Распределение семейных дел	20
Умение решать проблемы	26
Выводы к главе 1.....	32
Глава 2. Навыки работы в команде	37
Родители как команда	39
Основные навыки создания команды и организации ее работы	48
Семейный тимбилдинг.....	63
Выводы к главе 2.....	66
Глава 3. Навыки управления жизненной энергией	71
Энергия человека	73
Генерирование энергии на уровне тела.....	74
Генерирование энергии на уровне ума.....	92
Генерирование энергии на уровне эмоций	101
Генерирование энергии на уровне духовной сферы	118
Выводы к главе 3.....	123
Глава 4. Навыки естественного планирования.....	127
Блочное планирование.....	130
Использование режима дня ребенка и знаний об управлении энергией.....	135

Совет на \$25 000, или Как концентрироваться на главном ...	141
Инструменты планирования.....	146
Программы для планирования.....	150
Выводы к главе 4.....	151
Глава 5. Навыки оптимизации процессов	155
Уменьшение количества дел.....	157
Совмещение нескольких дел.....	167
Быстрый разгон	174
Концентрация.....	177
Правило законченного цикла	181
Использование естественного течения процессов	184
Выводы к главе 5.....	187
Глава 6. Навык открытости новому	191
Зона комфорта и как из нее выбраться.....	193
Технические новинки для домашнего хозяйства	197
Выводы к главе 6.....	207
Глава 7. Навык саморазвития	211
Сила не в знании, сила в привычке.....	215
Работа над ошибками	216
Семь самых распространенных ошибок родителей в тайм-менеджменте	218
Выводы к главе 7.....	222
Заключение.....	225
Приложения.....	227
1. Список домашних дел.....	227
2. Обзор программы Things.....	229