

Кейт Нортрџп

прави по-малко

РЕВОЛЮЦИОНЕН
ПОДХОД към
управлението на
времето и енергията
за АМБИЦИОЗНИ
ЖЕНИ

#doless
#правиномалко



Поръчай
тук

„В „Прави по-малко“ Кейт използва отличителната за нея кристално ясна мъдрост, за да настоява да спрем да носим заетостта като почетен знак и да започнем да изискваме нашето време, нашия мир, нашия живот. След това тя ни показва как. Вдишах „Прави по-малко“ и когато свърших, установих, че дишам по-леко. Важна книга, попаднала при мен в идеалния момент.“

ГЛЕНЪН ДОЙЛ, основател на *Together Rising* и автор на бестселъра № 1 на *The New York Times Love Warrior*

„Ако искате да слезете от Влакчето „толкова съм зает/толкова съм уморен“, като същевременно имате по-голямо въздействие на работа и у дома, това е Вашият билет.“

МЕЛИСА ХАРУИГЪРБАН, съосновател и главен изпълнителен директор на *Whole30*, автор на бестселъри на *The New York Times* и самотна майка

„Прави по-малко“ ме завладя още от първата страница. Нейното послание и метод променят играта. Кейт Нортръп е написала новия манифест за това как да изисквате полагащото ви се по рождение право на мир, здраве и разум в свят, който ни учи точно на обратното. Тази книга трябва да се прочете почти от всеки.“

д-р КРИСТИАН НОРТРЪП, автор на бестселърите на *The New York Times* „Женска мъдрост, женски тела“ и *Mother Daughter Wisdom*

„От момента, в който отворих „Прави по-малко“, сърцето ми се успокои. Като току-що станала майка съм толкова благодарна за пътната карта, която Кейт предлага, за да направи жените по-щастливи и изпълнени с радост.“

ВАНИ ХАРИ, автор на бестселъри на *The New York Times* и основател на *FoodBabe.com*

„Като Възстановяващ се от манията за постоянното правене и като психиатър, който е бил свидетел на тежките последици от един живот, продиктуван от мъжките принципи за постижения, ще кажа, колкото и преувеличено да може да звучи, че тази книга е основно четиво за всяка жена в процеса на Възстановяване на женствеността.“

д-р КЕЛИ БРОГАН, холистичен психиатър и автор на бестселъра на *The New York Times A Mind of Your Own*

„Прави по-малко“ е тук, за да ни помогне да почетем нашата циклична, нелинейна природа и да предефинираме продуктивността. Ние вече сме свързани със сила и мъдрост; Вместо да ни казва какво да правим, Кейт ни приканва да изберем върху какво да се съсредоточим и кога да си починем, защо да задаваме нови въпроси и как да подхранваме интуицията си, за да стигнем до отговорите. Благодаря ти, Кейт, за тази искрена, остроумна и истинска карта за това как да правим по-малко и да обичаме повече.“

ЕЛЕНА БРАУЪР, автор на *Practice You* и *Art of Attention*

„Новата книга на Кейт Нортръп е чудесно, променящо парадигмата ръководство за жени, които са готови да върнат почивката и ритъма в живота си – като същевременно процъфтяват творчески и също така си изкарват прехраната.“

ТАРА МОР, автор на *Playing Big: Practical Wisdom for Women Who Want to Speak Up, Create, and Lead*

„Вдъхнах тази книга, защото тя осветлява език за жените и работата, с който съм живяла, без да го осъзнавам. Никога не съм се чувствала по-утвърдена или по-малко сама в начина, по който функционирам като жена в света.“

МЕГАН УОТЪРСЪН, автор на бестселъра *The Divine Feminine Oracle*

„Работещите жени се нуждаят от цялата подкрепа, която могат да получат, в наши дни. Тази книга е практично, любящо ръководство, което помага на жените да видят истинската си стойност, което променя играта за тях във финансово отношение, във взаимоотношенията им и във всеки друг аспект от живота им.“

ФАРНУШ ТОРАБИ, автор на бестселърите *When She Makes More* и водещ на подкаста *So Money*

„Кейт Нортърп е написала една от най-релевантните, актуални и разбираеми книги за тази нова ера на женствеността. На всяка жена, опитваща се да направи всичко, без да се съсипе, Кейт е представила надеждна любяща пътна карта: правете по-малко!“

КИМБЪРЛИ АН ДЖОНСЪН, автор на *The Fourth Trimester*

„Прави по-малко“ е покана за по-прост, по-спокоен живот на дисциплина и изобилие. Твърдо вярвам, че „да бъдем“ трябва да е над „да правим“, но понякога изискванията на съвременния свят правят предизвикателно изпяването ни от място на тишина. Планът за успех, който Кейт излага, е ясен, достъпен и лесен за изпълнение. Като стар приятел, който наистина иска да успеете, Кейт говори с прозрачност, щедрост и обич.“

ЯЯ ДАКОСТА, актриса и модел

„Прави по-малко“ е любовно писмо до себе си. Това е нежна намеса и напомняне, че всички сме достатъчни. Думите на Кейт относно грижата за себе си и поставянето на качеството над количеството са подхранващ балсам и акт на съпротива в едно. „Прави по-малко“ е наръчник за онези от нас, които се стремят да са на линия за своите близки и за себе си по най-плодотворния и присъстващ начин.“

БРАНДИ СЕЛЪРС-ДЖАКСЪН, създател на *Not So Private Parts* и рогилна и следрогилна гула

„Най-добрият начин да се опише „Прави по-малко“, е като дълго, непрекъснато, радостно издишване. Открих, че кимам, усмихвам се и дори прошепвам едно звучно „да“, докато четях. Аз съм майка на пет деца и по природа съм изключително дейна и постоянно устремена към резултати и успех. Това, което не бях осъзнавала, преди да прочета тази книга, беше колко много копнея за разрешение да се отдръпна от тази суматоха. Кейт излага прекрасно множеството начини, по които можем да бъдем успешни в родителските грижи, като същевременно оставаме в пълно съответствие с естествените си ритми (не въпреки тях). „Прави по-малко“ е подарък за жените.“

РЕБЕКА БОРУКИ, майка, автор и водещ на медитации



прави по-малко



кейт
нортръп

прави по-малко

**РЕВОЛЮЦИОНЕН
ПОДХОД**
към управлението
на времето и
енергията за
**АМБИЦИОЗНИ
ЖЕНИ**



#doless
#правиномалко





Издателство „Вдъхновения“ подкрепя авторските права. Авторското право повишава креативността, поощрява различните гласове, насърчава свободното слово и създава една жива култура. Благодарим ви, че закупихте официално издание на тази книга, както и че спазвате законите за авторското право, като не възпроизвеждате, сканирате или разпространявате без разрешение части от нея под каквато и да е форма. По този начин вие поддържате писателите и позволявате на „Вдъхновения“ да продължава да издава книги за всеки читател.

Информацията, съветите и препоръките в тази книга са предназначени за лична употреба. Те не отменят по никакъв начин професионалния медицински съвет, диагноза или лечение.

„Прави по-малко“ не взема предвид индивидуалните изисквания, заболявания или други особености, които имате. Книгата не е предназначена за самолечение или самодиагностика, особено ако имате конкретни медицински препоръки. За всички индивидуални специфики от здравословен характер молим да се консултирате с лекуващия ви лекар, диетолог, нутрициолог или друг специалист.

Нито авторът, нито издателят носят каквато и да било отговорност за предполагаеми загуби или вреди, възникнали във връзка с предоставените в тази книга информация или препоръки.

DO LESS: A Revolutionary Approach to Time and Energy Management for Ambitious Women

Copyright © 2019 by Kate Northrup

© Кейт Нортърп – автор

© г-р Иванка Петрова – превод

© ИК ВДЪХНОВЕНИЯ 2024

ISBN: 978-619-7342-84-0

съдържание

Бележка от автора за това преработено издание / 13

Предговор / 15

Въведение / 19

ЧАСТ I. Философията „Прави по-малко“ / 39

Глава 1. Глобалните доказателства за правенето на по-малко / 41

Глава 2. Вашата стойност, вашите цикли и движещата сила / 51

Глава 3. Възходящият цикъл на успеха / 73

Глава 4. Мъдростта на яйцеклетката / 87

Глава 5. Въведение в експериментите / 97

ЧАСТ II. Експериментите „Прави по-малко“ / 101

Експеримент 1: Проследете своя цикъл и луната / 103

Експеримент 2: Открийте какво наистина има значение за Вас / 115

Експеримент 3: Слушайте тялото си / 123

Експеримент 4: Проверете жизненоважните за Вас неща / 135

Експеримент 5: Получавайте помощ / 147

Експеримент 6: Помолете за помощ / 169

Експеримент 7: Опростявайте / 181

Експеримент 8: Управлявайте енергията си / 193

Експеримент 9: Превърнете съня в духовна практика / 207

Експеримент 10: Научете се да огъвате времето / 217

Експеримент 11: Опростете списъка си със задачи / 231

Експеримент 12: Отворете линиите за комуникация / 251

Експеримент 13: Предайте се / 267

Експеримент 14: Финалният експеримент: Нека бъде достатъчно / 275

Приложение А: Ежедневно проследяване на енергията / 286

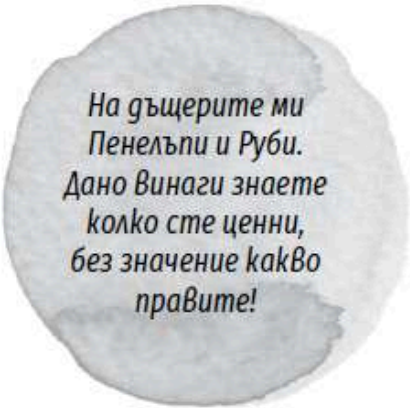
Приложение В: Ежедневен план / 287

Ресурси / 288

Бележки / 291

За автора / 295





На дъщерите ми
Пенелъпи и Руби.
Дано винаги знаете
колко сте ценни,
без значение какво
правите!

бележка от автора за това преработено издание

Когато „Прави по-малко“ излезе за първи път, подзаглавието гласеше, че това е книга за „заети майки“. Честно казано, дори когато избрахме точно това подзаглавие, не го усетихме като най-подходящото. Но с малко дете, новородено и съпруг, борещ се с хронично заболяване, трябваше да послушам собствения си съвет да не се вманиачавам толкова и просто да продължа напред с това, което имаме.

След първото издание през април 2019 година получих обратна връзка от десетки хора, които не са майки, но дълбоко резонират с посланието на тази книга. Това ме накара да се запитам: *колко ли хора, които се нуждаят от тази книга, няма да я прочетат, защото подзаглавието ще ги накара да сметнат, че тя не е за тях.*

Тогава, докато веднъж разговарях по телефона с моя коуч/терапевт, се случи нещо силно. (Ние всички имаме нужда от помощ, хора – повече за това по-нататък в книгата.) Говорех за начина, по който обществото ни засрамва и обвинява за изборите, които правим, независимо какви са те, и дори за изборите, които нямаме силата да направим за себе си, като например статуса ни на родители. Докато говорех, започнах да плача. Сълзите винаги са знак за мен, че съм попаднала на истината. Тогава разбрах, че не искам книгата ми да бъде поредното нещо, заради което хората, които не могат да имат или са избрали да нямат дете, се чувстват „различни“, дефектни или грешни.

Докато преработвах тази книга, се оказа, че в нея няма нито едно упражнение или предложение, което да се отнася само за майки. Така че мисля, че тази книга винаги е искала да бъде за всеки, който се идентифицира като жена или с женска енергия.

Много от примерите, използвани в книгата, са от собствения ми опит като майка, защото, след като станах майка, най-накрая се научих да правя по-малко. Но прозренията са приложими независимо от вашия родителски статус.

Без значение как се идентифицирате или какъв е житейският път, по който вървите в момента, вие сте добре дошли тук. Заслужавате да правите по-малко!

Благодаря ви, че сте тук! Да го направим!



предговор

Натискът, с който ние, жените, се сблъскваме вътре в себе си, е жесток; обаче той бледнее в сравнение с външния натиск, на който сме подложени. Силата на културата се стоварва върху всяка жена с постоянни напомнания от другите каква „трябва“ да бъде. Нашето общество има множество очаквания към жените, изисквайки от нас да жонглираме с милиони задачи и да надминаваме себе си до пълно изтощение. Много от жените, които избират да станат майки, откриват, че това обществено бреме нараства до почти осакатяващи нива.

Повечето жени могат да отнесат към себе си следната повсеместна дилема: как мога да давам от себе си, като същевременно се грижа за себе си? „Решението“ твърде често е да пренебрегваме грижата за себе си в полза на другите.

Според настоящата родителска парадигма в нашата култура от нас, жените, се очаква да бъдем всичко за всеки, поставяйки себе си на последно място в списъка. В резултат на това твърде много от нас са с ниска самооценка, тъй като да бъдеш супержена, е просто непостижимо. Чувстваме се като постоянен провал, постоянно „недостатъчни“. Едва когато ние, жените, осъзнаем как културата ни натоварва с непосилно бреме от представи и очаквания за съвършенство и постижения, ще започнем да се освобождаваме от нашите психологически окови. Според собствения ми опит чак когато започнах да преминавам през огромен личен процес на изцеление и възстановяване, успях да се освободя от веригите една по една.

Именно това е подаръкът, който Кейт Нортръл ни предлага в тази великолепна книга: възможност за нас, жените, да свалим оковите и да пуснем на свобода автентичната си природа в дивото, където ѝ е мястото. Поетичната и стратегическа покана на Кейт ни напомня за нашето истинско проявление като дъщери на Майката Земя, сгушени в ритмите и циклите на сезоните. Тя ни напомня за силата на освобождаването от бремето на очакванията, така че да можем да се поставим на първо място по отношение на грижата за себе си, самооценката и най-важното, състраданието към себе си. Едва когато започнем да се настройваме на една вълна с нашето вътрешно усещане за божественост, можем да служим пълноценно на хората, които обичаме. Всичко започва с излизането от обусловеността на старите парадигми, залагащи принципа „прави повече, за да бъдеш ценен“, и възприемане на революционен начин на действие в потока на истинската ни природа: „прави по-малко, за да бъдеш повече себе си“.

Пълна със стратегии и конкретни инструменти, тази книга предлага на нас, жените, ценен път към себеоткриване, трансформация и трансцендентност. Кейт ни учи за силата на интуицията, нашата удивителна физиология и най-важното, нашето вродено познание. Когато се ангажираме с упражненията в книгата, ние откриваме смелостта да препрограмираме цялото си съществуване. Тогава производителността се предефинира и успехът се преформулира. Един добре изживян живот вече не се измерва с купчина постижения, а вместо това с множество изпълнени с присъствие преживявания. Когато навлезем в това тихо, но дълбоко осъзнаване, целият ни свят измества оста си. Вече не търсим външно утвърждаване или външна стойност. Нямаме нужда някой да ни казва кои сме, какви трябва да бъдем

и какво можем да постигнем. Вече се вслушваме с доверие в себе си и различаваме на сезоните на земята да ни насочват към нашата истина. И този път, поради цялата вътрешна работа, която сме предприели, ние го правим смело и яростно, готови да откликнем на повика на дивата природа и да заживеем гръзки, верни на себе си и свободни.

Книгата на Кейт е ода за всички жени – едно пространство за дълбоко изследване на нашето вродено знание и мъдрост. Тя нежно ни насочва към пътуване обратно към сърцевината ни на голяма смелост и гръзка автентичност. Тази книга ще помогне на много жени да полетят свободно към съдбата, за която са родени.

Д-Р ШЕФАЛИ ТСАБАРИ, клиничен психолог и автор на бестселъра на „Ню Йорк Таймс“ *„Осъзнатост в семейството“**, www.drshefali.com

Вдъхновения

* Издадена на български от издателство „Инвиста“, 2018 година. – Бел.пр.

ВЪВЕДЕНИЕ

Седяхме около нашата кръгла трапезарна маса, тук-там „украсена“ с петънца от лепило и брукат, останали от занаятчийските проекти на малките момиченца. Гледах как майка ми церемониално завърза червена панделка около главата на сестра ми, оставяйки дългите краища да падат на гърба ѝ.

Сестра ми беше горда. Майка ми беше горда.

Аз просто се чувствах неудобно.

На сестра ми ѝ беше дошла първата менструация и майка ми ни поведе в едно обредно отбелязване на този преходен момент. На връщане от работа баща ми беше взел цветя за сестра ми. Имаше специална вечеря, приготвена в чест на големия ден.

Не след много дълго и на мен ми дойде за първи път. Бях на 12 и бях съсипана. Казах на майка ми, че няма право да ме благославя. „И за бога, моля те, не казвай на татко!“

За мен това не беше ден за празнуване. Беше ден на траур. Цял ден лежах в леглото и плаках. Тогава разбрах сама как да използвам тампони, защото след няколко дни имах рожден ден и нямаше да пропусна да се насладя на гореща вана с приятелките си.

Бях отгледана от голям експерт по въпросите на женското тяло и мъдростта в него, д-р Кристиан Нортръл *. Но

* Доктор Кристиан Нортръл, сертифициран акушер-гинеколог, автор на бестселъри на New York Times, е далновиден пионер в областта на женското здраве. След десетилетия на първа линия в професията си като практикуващ лекар по акушерство и гинекология тя посвещава живота си на това да помага на жените наистина да процъфтяват, като ги учи как да подобряват всичко, което може да бъде подобрено в тялото им. Доктор Нортръл е водещ привърженик на медицината, която признава единството на ума, тялото, чувствата и духа. Повече по тези теми може да научите от нейната книга „Богините никога не остаряват“, издателство „Вдъхновения“, 2024 г. – Бел.пр.

откъде идваше моята тъга в този ключов момент на началото на прехода от момиче към жена?

Въпреки че никога не бих могла да го формулирам по онова време, мисля, че можех да усетя, че се превръщам в жена в култура, в която женското начало, самата същност, която ни прави жени, е била осквернявана през последните 5000 години. Мисля, че ми беше тъжно за всички мои прамайки, чиято женска мъдрост не беше възхвалявана. И подсъзнателно скърбях за бъдещето си да израсна в култура, която превръща естествените цикли на жените, циклите, отговорни за самия живот, в табу.

О, не говори за това: гадно е. Не е възпитано. Ужас! Толкова си странна.

Отчаяно исках майка ми да бъде като другите майки. Просто исках да е нормална.

Но не разбирах едно нещо. Отгледана съм от революционер, от пионер. И въпреки че исках тя да се вписва и мислех, че и аз искам да се вписвам и да бъда като другите, всъщност се радвам, че сме различни.

Да, отгледана съм от жена, която е написала огромни книги за мъдростта на женското тяло и на женствеността като цяло. Почитането на менструалния ми цикъл и всичко, свързано с тялото и женствеността ми, трябваше да дойде естествено за мен – или пък не?

Майка ми се измъчи, докато пишеше онези книги за почитането на женското начало. Тя не спеше достатъчно. Не си почиваше достатъчно. Всяка трета нощ израждаше бебета през цялата си зряла възраст, докато навърших две години.

Подготовка за медицинския университет. Медицински университет. Специализация. Обучение по стипендиантска програма. Първа бременност. Бебе едно. (Израждане на

безброй бебета между двете.) Втора бременност. Бебе две. (Израждането на безброй бебета продължава.)

Майка ми преподава за мъдростта на женското начало, за да научи жените да се защитават, да се подхранват и да се грижат за тялото си, но не е живяла в култура, която позволява това да се случи за нея, и със сигурност не е избрала кариера, която прави това възможно.

Бях свидетел как и двамата ми родители работят, работят, работят, работят, работят, работят през цялото ми детство. Производителността беше Свещеният Граал, търсен въпреки всички изпитания и трудности. Да действаш, беше почти равнозначно на благочестие. Получих първия си дневен планер, когато бях на 14 години, и гордо започнах да правя график, сякаш това беше въпрос на живот и смърт.

Започнах с първите си бизнес дейности, когато възрастта ми беше едноцифрено число, и все още управлявам бизнес, стартиран от мен, когато бях едва на 18 години.

Мислех, че производителността е това, което ни прави ценни. *Вижте какво направих и ще ви покажа колко струвам.*

Начинът, по който работим в нашата култура, е сякаш сме във Вечна жътва. Но всеки, който е отглеждал нещо в земята, знае, че това е невъзможно.

Телата ни са изградени от 60% вода. Водата се влияе от луната; това създава приливи и отливи. Телата ни също се влияят от луната. Всъщност тя влияе на нашите хормонални цикли по чудотворни начини. Когато жените живеят далеч от изкуствена светлина, техните цикли автоматично се синхронизират с лунните цикли – менструация при новолуние и овулация при пълнолуние.

Независимо дали сме мъже, или жени, телата ни имат цикли. Тези цикли ни водят през буквална или метафорична подготовка за оплождане и промяна всеки месец. И все пак искаме от телата си да са в производствен режим през цялото време. Да, ние сме нещо повече от нашето тяло, но дните ни и това, което е възможно в енергийно отношение, се управляват от факта, че всеки от нас живее в тяло.

Ние сме животни. Ние сме природата. И все пак живеем и работим така, сякаш не сме.

Искаме непрекъснато производство, но това е невъзможно. Когато едно семе бъде засадено, са необходими време, грижи и ресурси, преди то да покълне и да израсте до най-пълната си проява. Като хора нашият творчески процес не е по-различен, но сме забравили, че се нуждаем от време, грижи и пространство не само за да вършим най-добре работата си, но и за да покажем най-доброто от себе си.

Когато продължавате да засаждате една и съща култура в полето отново и отново, и отново, без изобщо да му давате почивка, културите страдат, тъй като почвата деградира; и в крайна сметка няма реколта и няма жътва. Доказано е, че плодовете и зеленчуците, които ядем днес, са по-малко хранителни от тези, които са яли нашите баби и дядовци, поради земеделските практики, фокусирани върху получаването на най-голямата, най-устойчивата на вредители реколта възможно най-бързо, вместо на реколтата с най-високо качество!

Не е изненадващо, че начинът, по който отглеждаме плодове и зеленчуци, се отразява в начина, по който произвеждаме всичко. Фокусът е върху получаването на най-впечатляващия резултат най-бързо, без да обръщаме много внимание на качеството или на дългосрочните последици от това как получаваме резултата и как това се

отразява на цялото човечество, нашата планета и дори Вселената.

Фокусирането върху количеството и растежа наг качеството и устойчивостта оставя почвата изтощена. Фокусирането върху същите тези резултати оставя хората изтощени.

Стресът, в чиято основа очевидно стои прекомерната работа, се свързва с изчерпаните хранителни вещества, които помагат за производството и регулирането на хормоните, като магнезий, цинк и калций. Още веднъж ще го кажа: ние не сме отделени от природата. Ние сме природа и трябва да се отнасяме към себе си като към такава.²

Когато искаме от себе си да работим, да произвеждаме, да създаваме и да раждаме без свободно време и без отпих, ние прегаряме. Разболяваме се. Развиват се заболявания като *karoshi* – японска дума, която буквално се превежда като „смърт от преумора“. Вместо да подхранваме живота, за което са създадени телата ни, ние работим до смърт.

Женското начало надига глава и това е трудно за пренебрегване. Започваме да разбираме, че се нуждаем от нашите интуитивни, щедри и грижовни страни, за да процъфтяваме като вид. Започваме да разбираме, че животът невинаги е линеен, че има красота и стойност в неизвестното и че в живота има нещо повече от това, което трябва да покажем за един работен ден.

В момента сме в четвъртата вълна на феминизма и културната атмосфера със сигурност се променя. Честно казано, икономическите структури не са създадени да поддържат живота и просперитета ни. Все повече и повече хора осъзнават този факт и някои компании правят крачки, за да разрешат този проблем. И все пак остава културното очакване, че за да печелим пари, трябва да пожертваме нещата,

които са най-важни за нас – нашето здраве, семейство, свободно време, здрав разум.

Ето защо разговорът за баланса между работата и личния живот е толкова щекотлив за мен. *Свършва* ли животът, когато стигнем до работното място или започнем да отговаряме на имейли от телефона или лаптопа си? Разбира се, че не. Все още сме там, сърцето работи, нервните клетки работят, напълно *живеещи*. Вместо да се питаме как да намерим по-добър баланс между работата и живота, трябва да поставим под съмнение убежденията си, че работата е отделена от „живота“ и че единственият начин да бъдем ценни, е да правим все повече и повече.

За да преосмислим нещата, първо трябва да идентифицираме това, което не работи. Така че нека започнем, като поговорим за това как нашите обществени структури и работна среда поддържат и не поддържат живота ни. Нека започнем с раждането на дете – и подкрепата и средата, които намираме с новото родителство.

Към момента на писане на тази книга само пет американски щата – Калифорния, Ню Джърси, Роуд Айлънд, Масачузетс и Ню Йорк – плюс окръг Колумбия изобщо предлагат някакъв платен семеен отпуск. Въпреки че и това е някакво начало, все още ни предстои дълъг път. От 41 страни в Организацията за икономическо сътрудничество и развитие САЩ са единствените без задължителен платен отпуск за хора, току-що станали родители.³

Много жени просто избират да се откажат напълно от системата. Системата не е създадена, за да ни поддържа оптимално, така че защо да стоим в нея? По-добре е да пожертваме кариерата си и да печелим по-малко (или нищо), но да можем да създаваме живот и да обичаме семейството си, нали?

Типичната корпоративна среда все още е настроена да работи за някого, който има значителна подкрепа на домашния фронт (с други думи казано, мъж със съпруга у дома), въпреки факта, че в почти половината от домакинствата с двама родители и двамата работят, а в 40% на семействата майката е основният осигуряващ препитанието на домакинството.⁴

Този танц между заниманията с нашата работа и грижата за хората, които обичаме, не е танц, който изпълняват само родителите. В крайна сметка приблизително 16,6% от хората са лица, които се грижат без заплащане за възрастен, като например член на семейството, приятел или съсед. (Освен това 60% от тези неплатени болногледачи са жени.)⁵

Но какво да направим по въпроса? Как да създадем среда, замислена така, че хората да могат да изкарват парите, от които се нуждаят, за да се грижат за себе си и семействата си, като същевременно имат *времето и енергията* да се грижат за себе си и семействата си?

В книгата си *Drop the Ball* Тифани Дуфу проникателно посочва, че за да могат корпоративните и обществените политики да се преориентират към подкрепа на процъфтяването на хората чрез предлагане на платен семеен отпуск, гъвкаво работно време и други, се нуждаем от повече жени на ръководни позиции, които да вземат решенията относно политиките на първо място. Тя пише:

Продължава да има недостиг на жени на висшите ръководни позиции и коренът на проблема е, че лидерската линия за жени с висше образование се разпада в средното ръководство. Точно в този момент от професионалната кариера енергията, изразход-

вана на работа, трябва да се измести от фокус върху представянето към фокус върху това какво всъщност е необходимо, за да стигнеш до върха... Много жени достигат до тази точка точно в момента, в който създават семействата си... Тогава не е чудно, че жените заемат 53% от работните места на началното ниво в корпорациите, но само 14% от позициите на високото управленско ниво... Преобладаващото мнозинство от мъжете ръководители — 94,6% — са женени с деца, но само 46% от най-успешните жени в корпоративния свят са омъжени и само 52% от тях са майки.⁶

На скорошно мероприятие Mothers' Summit, на което аз изнасях презентация, един от лекторите предположи, че най-добрият начин за вдъхновяване на промяна в организациите е всички служители, мъже и жени, да използват цялото гъвкаво работно време, платен отпуск по семейни причини и други предлагани свързани с качеството на живота обезщетения и компенсации. Не можем да изискваме повече свобода и гъвкавост, докато същевременно се гордеем, че никога не излизаме в отпуск и отговаряме на имейли в 3 през нощта, за да докажем своята стойност.

Няма да променим културата, като поставяме изисквания и след това не се възползваме от това, което вече ни е дадено. Трябва напълно да се възползваме от него, като същевременно искаме повече, ако то не е достатъчно. Трябва да отбелязваме използването на тези предимства в социалните медии и на живо, така че другите да могат да видят колко е важно да ги имаме. Именно това води до промяна в културата.

Несъответствието на представителството на жените на ръководни длъжности не е въпрос на „leaping in“*. При разглеждане на статистиката за жените, които напускат работното място, мнозина смятат, че това се дължи на липса на асертивност, насочване, менторство и основно умение да се заявим и да получим това, което искаме. Тези хора напълно пропускат по-голямата картина: системата е създадена от мъже за мъже, и то за мъжа от преди десетилетия, който е имал жена, поддържаща всичко въкъщи, така че на него да не му се налага да мисли за вечеря, прегледи при лекари, домашни на децата, гати за състезания, извинителни бележки или подаръци за рождени дни.

Приветствам онези, които избират да останат в системата и да осъществят промяна отвътре. Все повече и повече хора обаче избират да се отдръпнат, така че системите, които не поддържат нашето благополучие, да могат да рухнат и да се формират нови, по-здравни. Ние избираме свои собствени модели на навигиране в личните си нужди, нуждите на тези, които обичаме, и кариерата си, при това с оглед на собствената ни представа за успех и удовлетворение. Създаваме кооперативи за отглеждане на деца и домашно обучение, за да се подкрепяме взаимно в грижите и

* Терминът leaping in придобива популярност от книгата на Шерил Сандбърг Lean In: Women, Work, and the Will to Lead. Отнася се за насърчаване на жените, и в последствие на всеки, да приемат предизвикателствата и рисковете на работното място, да отстояват себе си и да се стремят към кариерно развитие и лидерски роли. Фразата се асоциира с акт на активно и уверено ангажиране с целите на кариерата и живота, особено в контекста на застъпничеството за равенство между половете и овластяване на работното място. В по-широк смисъл може също да означава да упорствате въпреки риска или трудностите да участвате във важни разговори и да предприемате проактивни стъпки към лично и професионално развитие. Става въпрос за поемане на инициатива, присъствие и представяне в ситуации, които имат значение. – Бел.пр.

обучението на нашите деца, като същевременно ни остава известно свободно време за работа в семейния ни бизнес. Местим се из страната, за да се грижим за застаряващ родител, заменяйки траекторията на бърза кариера за горчиво-сладката радост да присъстваме в нечи последни дни. Чрез промяна на очакванията и скъсване с традиционните роли на половете ние ще имаме повече подкрепа на вътрешния фронт, докато се осмеляваме да се развиваме на професионално ниво така, както желаем.

Мнозина от нас, като мен, са избрали никога да не влизат в корпоративната система. Освен една „редовна“ работа за четири месеца в малък офис в центъра на Ню Йорк, където се занимавах с планиране на събития, винаги съм се отказвала от традиционната система.

Моята общност от абонати на блога ми и клиенти се състои основно от „отказващи се“. Наясно сме, че нямаме търпение изпълнителните директори и държавните глави да разберат, че почитането на женското начало, самите качества, които правят живота възможен, е важно. Платен семеен отпуск? Да! Това би било чудесно! Но няма да чакам да имам бебета, докато някой досаден старец в костюм най-накрая проумее, че да ме подкрепи да направя това, е добра идея.

Така че ние се отказваме. И водим собствено шоу. Захващаме се със свободни професии. Работим от вкъщи. Ставаме майки, които си стоят вкъщи. Започваме собствен бизнес. Създаваме необичайни сценарии на търговия, така че да можем да се издържаме (или да имаме финансова подкрепа) и също така да поддържаме живота. Но след това правим същите глупости – започваме да бачкаме като луди, сякаш работим в някоя корпорация.

Очакваме да сме във вечно късно лято/ранна есен. Искане реколта през цялата година.

Тялото ни иска почивка и ние се чувстваме виновни. Чувстваме вина, ако си позволим да си починем. Чувстваме се ужасени да кажем на семейството и общността си, че не знаем какво следва в кариерата или живота ни, защото да не дава Господ да се отклоним от линейния път на успеха и да направим завой към плодородната празнота на „Не знам...“.

Ние смело се отказваме от системата, за да създадем такава, която работи за нас, и след това работим до сетни сили, следвайки модела, от който първоначално сме искали да избягаме.

Решението не е някой друг да налага и прилага политика, която ни позволява да работим както искаме. Решението е да поддържаме този подход в себе си, в ежедневието си на работа и в дома си.

Защото единственият начин да създадеш нова система, е самият ти да бъдеш такава.

Когато менструацията ми се появи отново за първи път след раждането на първата ми дъщеря, както никога преди в живота си бях развълнувана, а не раздразнена.

Да, дори аз, дъщерята на пионер в областта на женското здраве и мъдрост. Отне ми много време, за да възприема мъдростта, която се съдържа в месечната ми връзка с луна-та и в способността ми да износя дете и да раждам живот.

Трябваше да направя именно това, за да разбера колко прекрасно е в действителност.

Когато бях на 18, в мен се оформи определена визия за живота ми: исках да си осигуря финансова свобода (достатъчно остатъчен доход, за да покрива разходите ми за живот) до 30-годишна възраст, за да мога един ден да остана вкъщи с децата си.

Сега съм омъжена с две малки момиченца (едногодишно и дете в предучилищна възраст към момента на публикуването на книгата) и съпругът ми Майк и аз имаме достатъчно остатъчен доход, за да можем да спрем да работим в по-голямата си част и да живеем добър живот. Но след недълго майчинство осъзнах, че аз съм по-скоро работеща майка, а не майка, която иска изцяло да се посвети на грижата за децата и дома.

Започна да ме гложди да се върна на работа, когато гъщеря ни Пенелъпи беше на около пет седмици. И все пак първата година от майчинството не предложи много пространство и свобода за работа в нашия бизнес поради физическите и емоционалните изисквания, които налагаше появата на нашето бебе. Работех, просто по много различен начин от този, с който бях свикнала преди.

Никога не съм била толкова уморена, както когато бях бременна. Дори след повече от година прекъсване на съня почти всяка нощ и събуждане в ранни зори („Здравей, мамо! З сутринта е! Хайде да играем!“), все още не съм толкова уморена, колкото бях по време на бременността си.

По време на първия ми триместър някои приятелки ми казваха да изчакам до втория, защото тогава самите те бяха почувствали огромни приливи на енергия. Една приятелка ми каза, че е написала пет предложения за книги през втория си триместър.

Чаках този прилив на енергия, но той така и не дойде. Просто се чувствах уморена. С нарастването на корема ми умората се задълбочаваше. Докато излязох в отпуск по майчинство, бях спряла да работя на пълен работен ден. Освен няколко часа седмично, за да изпълня нужния минимум (писане на седмичния си блог и няколко маркетингови имейла), не правех кой знае колко, което може да се определи количествено.

Вено като „продуктивно“. И все пак това беше най-продуктивната година в живота ми – създадох човешко същество.

Ето кое ме изненадва, като поглеждам назад:

Както установих, че е случаят с много семейства, първата година на родителство изобщо не е цветя и рози. Пенелпи не само не спеше кой знае колко много, но и на четири месеца разви тежка екзема, която обхвана цялото ѝ тяло и я сърбеше ден и нощ, като често я караше да се събужда на всеки 10 минути през нощта с писъци. Между стреса от това да имаме болно нещастно бебе и всички срещи с различни лекари, за да се опитаме да излекуваме екземата ѝ, Майк и аз бяхме разбити.

От 3-месечната до 9-месечната възраст на Пенелопе Викатхе бавачка за 10 часа седмично в нашия дом, а след това момиченцето ни започна да ходи на ясла три дни в седмицата. По принцип от 2014 година до 2016 година работех почти наполовина в сравнение с предишните години от живота ми като възрастен. Но нашите бизнес приходи останаха стабилни.

През 2015 година работех далеч по-малко от половината на това, което бях работила през 2014 година, и вероятно само една четвърт от времето, което бях работила през 2013 година. 2016 година беше такава мъгла от лишаване от сън и посещения при лекари, че дори не знам какво точно работех. И все пак през цялото това време доходите ни не пострадаха. Да, наистина не развихме бизнеса си, но той и не се срива. И аз бях доста изненадана.

Това ме накара да осъзная две неща: първо, голяма част от това, което правех, за да съм заета, преди да забременея, беше ненужно. Второ, моята сила и стойност надхвърлят списъка с неща, които съм свършила до края на работния ден.

Това наистина беше първият път в живота ми, когато позволих на тялото си да диктува моя график. То ми гово-

реше толкова високо, докато отглеждаше детето ни, че не можех да го пренебрегна или заобиколя. За първи път благополучието на някой друг (на моето бебе) зависеше от моето физическо благополучие. Вече не можех да жертвам тялото си за производителност, защото знаех, че negliжирането на силната ми умора в крайна сметка ще бъде вредно за бебето ми. Най-накрая разбрах какво имат предвид хората, когато казват, че трябва да се грижиш за себе си, за да можеш напълно да си на линия за другите.

Бях в сезона на бременността. Нуждаех се от пълноценно хранене, почивка и тишина. Тялото ми не ми позволяваше да правя много повече от най-леките движения. Дори ходенето стана болезнено, тъй като натискът от бебето притискаше таза ми и се отразяваше на коленете ми.

Моите творчески сокове отиваха почти изцяло към бебето. Не се чувствах особено вдъхновена за бизнеса ни. Не раждах невероятни идеи. Просто правех минимално необходимото, за да поддържа нещата.

До този момент от живота си мислех, че да си взема истинска почивка, би означавало, че бизнесът ми ще рухне и парите ще се стопят. Това, което открих обаче, беше точно обратното.

Открих, че докато почитах тялото си и сезона, в който то е в момента, нищо не се разпадна.

Така че за това е тази книга. Става въпрос за това да почитаме телата си като чудотворни творчески съдове, каквито са, да преследваме мечтите си за кариера и да се гордеем с това какви хора сме. Става въпрос за създаване на пространство за това, което има значение. За експериментиране с малки неща, които можем да опитваме всеки ден, за да правим по-малко, така че да имаме повече.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ ТАЗИ КНИГА

Не ви моля да преобърнете целия си живот. В тази книга просто ще предложа нова гледна точка или малко по-различен начин да правите нещо (или да не правите нещо), така че да се превърнете в изследовател на собствения си живот и да видите какво ще се случи.

Част I от книгата ще ви предостави нова гледна точка към света и живота ви, която ви настройва да правите по-малко. След това Част II предлага 14 експеримента за изпробване на конкретни малки начини да правите по-малко в ежедневието си. Работи много добре като двуседмичен план, но разбира се, можете да я приложите както ви допада и е подходящо за вас.

Може да опитате да правите по-малко като самостоятелен експеримент или да съберете няколко приятелки, за да изпробвате подхода ми като група. Открих, че най-бързият начин за мен да внедря нова система от вярвания или поведение, е да си осигуря подкрепа в това. Така че на ваше място аз бих избрала пътя на съвместни действия с приятели!

Много хора повдигат вежди със съмнение, когато започна да говоря за правенето на по-малко като начин да имаме повече. (Въпреки че всъщност целта е да изживеете повече, защото тук не става въпрос за неща.) Така че, ако в този момент изпитвате известен здравословен скептицизъм, не сте сами и следващата глава включва много данни за това защо правенето на по-малко всъщност ни носи по-добри резултати, което трябва да даде на вашия аналитичен мозък занимавка и той да бъде доволен.

Искам да ви помоля просто да се опитате да правите по-малко с мен.

На повечето от нас е бил предложен само един модел на успеха. Той изглежда така: блъскане, работа все по-усърдно и по-усърдно, отделяне на повече часове, полагане на повече усилия, фокусиране преди всичко върху постиженията, натрупване на статус и материално богатство и прояви на висока продуктивност като начин да покажем нашата стойност.

Обществото ни предлага много възнаграждения, за да живеем по този начин. Първо, всички около нас ни уважават, когато сме заети. Сякаш сме носители на някакъв почетен знак, когато имаме толкова ангажименти и сме суперангажирани с хиляда неща.

Но този начин на живот също има своите недостатъци: *Винаги сте разсеяни с децата си и те копнеят за вашето истинско присъствие, с насочено изцяло към тях внимание. Чувствате се откъснати от партньора си, защото не можете да си спомните последния път, когато просто седяхте един с друг и наистина слушате какво се случва, без да се налага да бързате за друго събитие или без да проверявате телефона си в същото време. Изпитвате чувство на дълбоко неудовлетворение и се питате: „Това ли е то наистина?“*

Само като експеримент Ви моля да опитате да правите по-малко, защото се обзалагам, че никога преди не сте го опитвали и следователно нямате доказателства, че няма да работи.

Повечето от нас са опитвали само начина „прави повече“. Знаем какви резултати ни носи той.

Никога не бях пробвала да правя по-малко, докато тялото и бебето ми не ме принудиха да го направя. Открих, че работи – поне за мен и за няколкото хиляди жени, с които вече съм споделила това – случайно.

Сега, след като го правя нарочно от няколко години, мога да съобщя, че работи! При това наистина добре. Компанията ми е на път да приключи първата по рода си година със седемцифрена печалба и въпреки че бих предположила, че единственият начин да създам бизнес с такива мащаби, е да се скъсам от работа, щастлива съм да съобщя, че тази година работех средно по 20 до 25 часа на седмица и изненадващо усещах лекота и подкрепа във връзка с това.

Ами ако разберете какво се случва, когато нарочно правите по-малко? Смятам, че ако работим в синхрон с циклите, протичащи в нас и около нас, ще открием, че можем да правим по-малко, но да печелим повече. И че можем да чувстваме повече удовлетворение, лекота и хармония, докато го правим.

Съществува космически поток, който пулсира през нас и около нас по всяко време. Тази книга е за това да се докоснем до този поток, да насочим логката си по течението и да оставим живота да ни води.

Нека изясня едно нещо: това не е книга от типа „вижте какво направих, вие също можете да го направите!“. Това е книга „Хей! Уча се как да правя това нещо, което смятам за наистина важно. Искате ли да се учите с мен?“.

Приканвам ви заедно да помислим критично за това как е било и как би могло да бъде. И ако заедно сме готови да мислим за всичко това по различен начин, ще бъдем част от създаването на нова реалност за нашите деца (биологични и други) и за себе си.

Тук няма йерархия. Ние сме в това заедно, рамо до рамо. Сестра до сестра.

Трябва да революционизираме начина, по който работим. Вече не е приемливо да работим така, сякаш нямаме тяло, сякаш не сме част от природата.

Тази книга е написана за всеки, който се идентифицира като жена с двойното призвание да бъде възпитател и да има кариера. Използвах собствения си опит в майчинството като обектив, през който да разгледам начините, по които можем да променим начина си на работа, така че той действително да работи в наша полза вместо срещу нашето тяло, нас самите, човечеството и планетата. Но моля, знайте, че ако не сте майка в традиционния смисъл на думата, експериментите и перспективите в тази книга са абсолютно приложими и за вас и ще ви помогнат, ако ги изпълните.

Няма нищо особено лесно в това да задоволяваме нуждите си, като същевременно откликваме на нуждите на другите. Но има някои ключови неща, които можем да направим, за да улесним това.

В книгата си *Emergent Strategy* Агриен Мари Браун казва, че лекотата е устойчива. Тя ни напомня, че когато могат, при полет птиците се възползват от въздушния поток, за да летят с възможно най-малко усилия.

Именно за това е тази книга: за намирането на възможно най-голямата лекота дори когато правим неща, които не са толкова лесни. Става въпрос за възползването от обстоятелствата, така че да постигате резултати с минимални усилия. За живот и работа по начини, които ви правят издръжливи в дългосрочен план. За устойчивост, което за мен означава да живеем и работим по начини, които ще позволят на нас, на съществата около нас и на планетата да процъфтяват безкрайно.

Ние не искаме цветето да цъфти през цялата година. Разбираме, че за него има сезони и цикли.

Ако трябва да очакваме промяна в нашата култура, така че женското начало да бъде почитано и системата да се промени за поддържане на живота, трябва да започнем с

почитане на женското начало в собственото си тяло. Само тогава ще настъпи промяна.

Така че промяната започва с нас.
Да се захващаме!

Моето намерение е тази книга да бъде всеобхватна. Изключително важно е да знаете, че без значение какъв е вашият пол, родителски статус, сексуална ориентация, раса, етническа принадлежност, религиозни вярвания, образователно ниво, способности, класа, състав на тялото или произход, вие имате значение и сте добре дошли тук. Ангажирам се да продължавам да върша личната си работа, за да разкривам несъзнателните пристрастия, уклони и предубеждения, които тая (защото кой няма такива?), и винаги се стремя да се справям все по-добре. Благодаря ви, че сте тук с мен на това пътуване!

Кейт Нортръп

прави по-малко

РЕВОЛЮЦИОНЕН
ПОДХОД към
управлението на
времето и енергията
за АМБИЦИОЗНИ
ЖЕНИ

#doless
#правиномалко



Поръчай
тук