

Оглавление

| | |
|--|-----|
| Введение | 5 |
| «Вы нас не ждали?» | 5 |
| Будем знакомы | 9 |
| Для кого эта книга? | 13 |
| Что такое мама-менеджмент? | 16 |
| Часть 1. Прибавление семейства | 21 |
| Детка за деткой: плюсы и опасения | 21 |
| Кто на новеньком? | 26 |
| Соперничество за маму | 29 |
| Часть 2. Менеджмент по-семейному | 33 |
| Многодетная «фабрика» | 33 |
| Хороший план — половина дела | 37 |
| В ладах со временем | 41 |
| Порядок время бережет... | 47 |
| Баланс в повседневности | 52 |
| Шеф-мама на кухне | 57 |
| Магазин на дом | 61 |
| Часть 3. Больше помощников — хороших и разных! | 65 |
| Делегирование: «за» и «против» | 65 |
| «Муж у нас — волшебник!» | 69 |
| Дедушки и бабушки — наш супербонус! | 74 |
| Няни. В поиске «совершенства». | 76 |
| Детсад. Ноль-один в пользу... | 79 |
| Подруги дней моих суровых | 81 |
| «Сами с усами» | 84 |
| Часть 4. Дом, милый дом | 89 |
| Безопасность превыше всего | 89 |
| Детское пространство | 92 |
| Экономика погодок | 95 |
| Гаджеты на службе порядка | 96 |
| Часть 5. Есть ли жизнь... в декрете? | 99 |
| «С корабля» деловой активности — «на бал»... многодетности | 99 |
| Творить всегда, творить везде! | 102 |

| | |
|---|------------|
| О, спорт, ты — мир!.. | 106 |
| ПП в жизни мамы | 109 |
| ...и прочий ЗОЖ | 117 |
| Часть 6. Тонкие материи | 123 |
| Энергия | 123 |
| Самообладание | 127 |
| Счастье | 132 |
| Пределы | 138 |
| Часть 7. Управление «стихиями» | 143 |
| Единство противоположностей | 143 |
| Семейная экология | 147 |
| Атмосфера в семье | 150 |
| Часть 8. Химия счастливого материнства, или Играй, гормон! | 155 |
| Волшебный серотонин | 155 |
| Святой мелатонин | 160 |
| Средний уровень мелатонина у испытуемых | 163 |
| «Инъекции» эндорфинов | 166 |
| Кортизол — «страж» стресса | 169 |
| Заключение. Не стать жертвой перфекционизма | 173 |
| Пара слов на прощание | 175 |
| Об авторе | 177 |