

6 МИНУТ

АЛЬПИНА
ПАБЛИШЕР

для мам

ДНЕВНИК, КОТОРЫЙ
ПОМОЖЕТ МАМЕ НЕ ЗАБЫВАТЬ
О СЕБЕ



О чем ежедневник

Дети, работа, дом и необходимость держать в голове все семейные дела заполняют день целиком. В этом потоке женщина перестаёт замечать собственное состояние.

«6 минут для мам» каждый день возвращает внимание к себе: научитесь замечать усталость и напряжение, понимать, чего не хватает, находить то, что придает сил.

Дневник, теоретическую часть которого Севнур Акар-Спенст написала как доверительный разговор одной мамы с другой. Прочитайте, чтобы забота о себе стала такой же естественной, как забота о тех, кого вы любите.



ПРОДОЛЖЕНИЕ СЕРИИ «6 МИНУТ» — ВПЕРВЫЕ ДЛЯ МАМ.

СЕРИЯ ПЕРЕВЕДЕНА НА 22 ЯЗЫКА,
ДНЕВНИКИ «6 МИНУТ» ВЕДУТ
БОЛЬШЕ 3 МЛН ЧЕЛОВЕК.

1

ШЕСТЬ МИНУТ В ДЕНЬ.
ТРИ МИНУТЫ УТРОМ И ТРИ ВЕЧЕРОМ —
ЧЕТЫРЕ КОРОТКИХ ВОПРОСА,
НА КОТОРЫЕ ХВАТАЕТ СИЛ
В ЛЮБОЙ ДЕНЬ.

2

МЕТОДИКА С ПОДТВЕРЖДЁННОЙ
ЭФФЕКТИВНОСТЬЮ. В ОСНОВЕ ЛЕЖАТ
ПРИНЦИПЫ ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ
И ФОРМАТ «6 МИНУТ», ПРОВЕРЕННЫЙ
ИССЛЕДОВАНИЕМ: СНИЖЕНИЕ СТРЕССА,
МЕНЬШЕ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ, РОСТ
ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ.

3

- 19 НЕДЕЛЬ ПРАКТИКИ,
- УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ САМОАНАЛИЗА,
- 36 ИДЕЙ ДЛЯ ЗАБОТЫ О СЕБЕ
- 12 ИСТОРИЙ ОТ МАМ И ЦИТАТЫ
НА КАЖДОМ РАЗВОРОТЕ

☀ 3 МИНУТЫ УТРОМ →

6
МИНУТ
КАЖДЫЙ
ДЕНЬ



Начинайте день
С БЛАГОДАРНОСТЬЮ
И ПОЗИТИВОМ

МОЯ
АФФИРМАЦИЯ

На каждом развороте —
отметка дня недели, поле
для даты, строки для
ответов и цитата в центре.
После каждой недели —
страницы для мыслей
и наблюдений.

☾ 3 МИНУТЫ ВЕЧЕРОМ →

ПРИЯТНЫЕ
МОМЕНТЫ
за сегодня

КАК Я ПОЗАБОЧУСЬ
О СЕБЕ
завтра

Приготовьтесь
РАССЛАБИТЬСЯ
И УСПОКОИТЬСЯ

Цитаты на каждом развороте

Подобраны из высказываний знаменитых женщин — писательниц, учёных, художниц.

- Мария Кюри
- Фрида Кало
- Астрид Линдгрен
- Вирджиния Вулф
- Анна Франк

♥
Влюбитесь в себя.
И мир полюбит
вас в ответ.

Камал Равикант

♥
Не всегда мож
добиться боль
перемен, но все
можно начать
с себя.

Джейн Гудолл

Как все начиналось

...жизнь любой мамы течет по волнам



До рождения Нео я детей даже ни разу на руках не держала. Малыши всегда меня забавляли, но нельзя сказать, что я легко находила с ними общий язык. Поэтому долгое время умилялась пухлым щечкам на расстоянии. Но пока я держала дистанцию, во мне зрела мысль, которая постепенно обрела более четкие очертания. Я захотела стать мамой.

После окончания бакалавриата решила не сразу поступать в магистратуру и взяла перерыв на год. Мне было уже за двадцать, и я чувствовала себя абсолютно потерянной. Через несколько месяцев устроилась на работу. Во всем городе только одна объявление о вакансии было хорошо написано и потому выделялось на фоне других: я откликнулась, это был счастливый случай, удача или судьба: я откликнулась на вакансию (думаю, в последний раз в своей жизни). Можно сказать, сама того не подозревая, оказалась на собеседовании со своим будущим мужем Домиником. Тогда он самостоятельно разрабатывал издавал дневники «6 минут». Все закрутилось, и через год мы поженились, еще через год — я стала мамой, будучи совершенно неопытной мамой.

14

во всем, что касается материнства. Я понимаю, что не могу быть иначе, иметь ребенка (да и как могло быть иначе, подалось от детей?).

К этому моменту мы уже несколько лет растелили — наш бизнес. В самом начале отношений Нео, работали каждый божий день. Выходные ли, праздники «отпуск» для нас просто не существовало, и это было здорово! Мы любили этот насыщенный образ жизни, позволяющий нам вместе развиваться. Почти все, что мы делали, делали впервые. Совершили все возможные ошибки новичков и не раз были близки к тому, чтобы слиться.

Несмотря на все трудности, работа всегда приносила мне удовольствие. Многоисленные письма от благодарных читателей давали огромную мотивацию. Я впервые почувствовала, что действительность способна что-то изменить в жизни других людей. Дневник «6 минут» загорелся яркой звездой книжного мира, и нам поступило все больше запросов от зарубежных издателей. Перевод на русский, турецкий, корейский — с каждым месяцем мы проводили все больше времени в жизни других людей. Дневник командой, мы решили: «Стать родителями — с каждым месяцем не задумались над тем, как появление ребенка скажется на нашей любовно выстроенной жизни, и просто очень радовались, вместе делая этот новый шаг.

Столкновение с реальностью

«На протяжении всей своей жизни я ни разу не чувствовала, что тебе нужна помощь». Чем бы ты ни занималась, ты всегда находила способ воплотить задуманное — начиная с учебы и заканчивая основным издательством и выбором партнера. Но когда ты стала мамой, я вдруг ощутила, что тебе необходима моя поддержка. Ты просто измучилась».

15

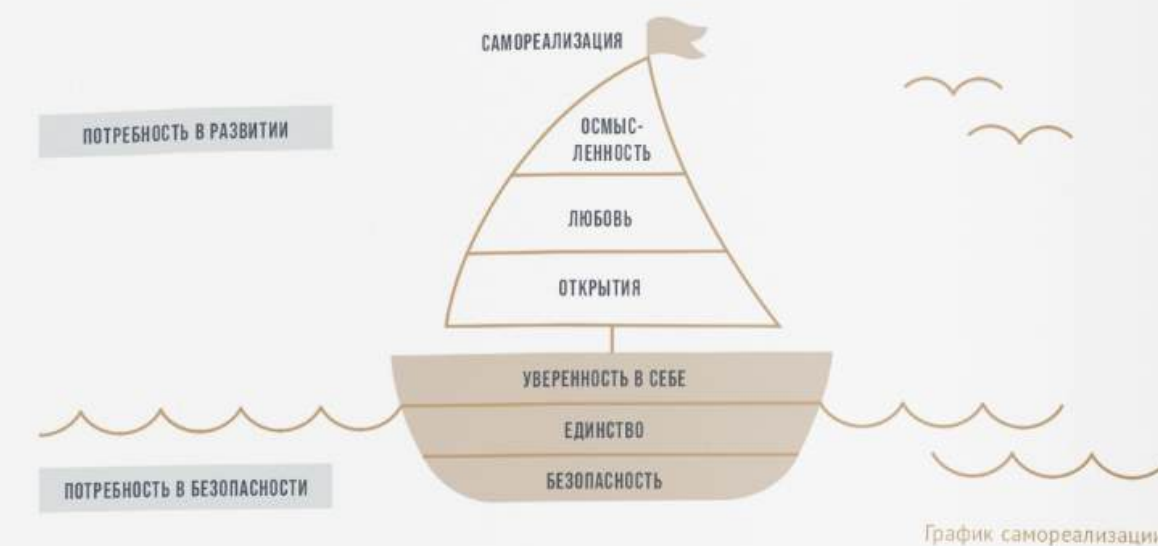
Теория занимает первые 60 страниц, остальное — страницы для заполнения, авторские главы и заметки

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

- Шесть видов заботы о себе — физическая, эмоциональная, социальная, ментальная, духовная, финансовая
- Три шага для старта — как начать с малого и не бросить на третий день
- Пример заполнения — образец разворота

УПРАЖНЕНИЯ

- Личный список заботы о себе — что именно даёт силы конкретной читательнице
- Бинго 6×6 — 36 готовых идей по шести категориям, от прогулки до разбора подписок
- Практические задания в конце каждой авторской главы



Вы будете отважно противостоять неизбежным волнам и ветрам жизни, открывать для себя новое, проявляться. Но если в корпусе есть дыры, вы не будете по щиколотку в воде размышлять о целях личностного роста. Сначала вы залатаете корпус, ведь иначе вы просто утонете.

В тот день, когда я рыдала на полу в ванной, меня озарило: в корпусе моей лодки (а может, и в парусах) появились дыры, и их становилось все больше. Я стояла по колено в воде, но мои паруса были подняты. Ведь необходимо продолжать в том же темпе: работать полный день, повышать квалификацию, готовить здоровую домашнюю еду, содержать дом в идеальном порядке, дважды в неделю заниматься спортом, регулярно устраивать свидания, встречаться с подругой за кофе и, разумеется, с идеальным терпением и чуткостью растить ребенка. Однако все внутри и вокруг меня было непригодно для мореплавания. Наоборот, мне следовало как можно быстрее убрать паруса и починить корпус, иначе даже небольшая буря перевернула бы парусник под названием «Сев».



Убеждение, объединяющее всех мам

Моя история, конечно, довольно бесхитростна по сравнению с историями других мам, но суть не в том, кому хуже или лучше живется, а в том, что материнство требует о-о-очень многого. Каковы бы ни были обстоятельства — совместное или одиночное воспитание, один ребенок или несколько, работающая мама или мама-домохозяйка, — всех нас объединяет чувство, что мы делаем недостаточно. Очень часто за этим стоит убеждение, которое крепко и зачастую бессознательно укоренилось в нашем сознании:

«Только когда все будут счастливы, наступит и моя очередь».



Долгое время у меня так и было: на первом месте Нео, потом издательство, муж, друзья — и лишь в конце цепочки находилась я. Конечно, порядок может немного отличаться, но первый и последний пункты у многих именно такие. У нас в голове постоянно крутятся

Двенадцать историй между неделями

**Через каждые несколько недель
дневниковые развороты прерывает глава
с личным опытом: женщина рассказывает
свою историю материнства и предлагает
один прием, который можно начать
применять.**

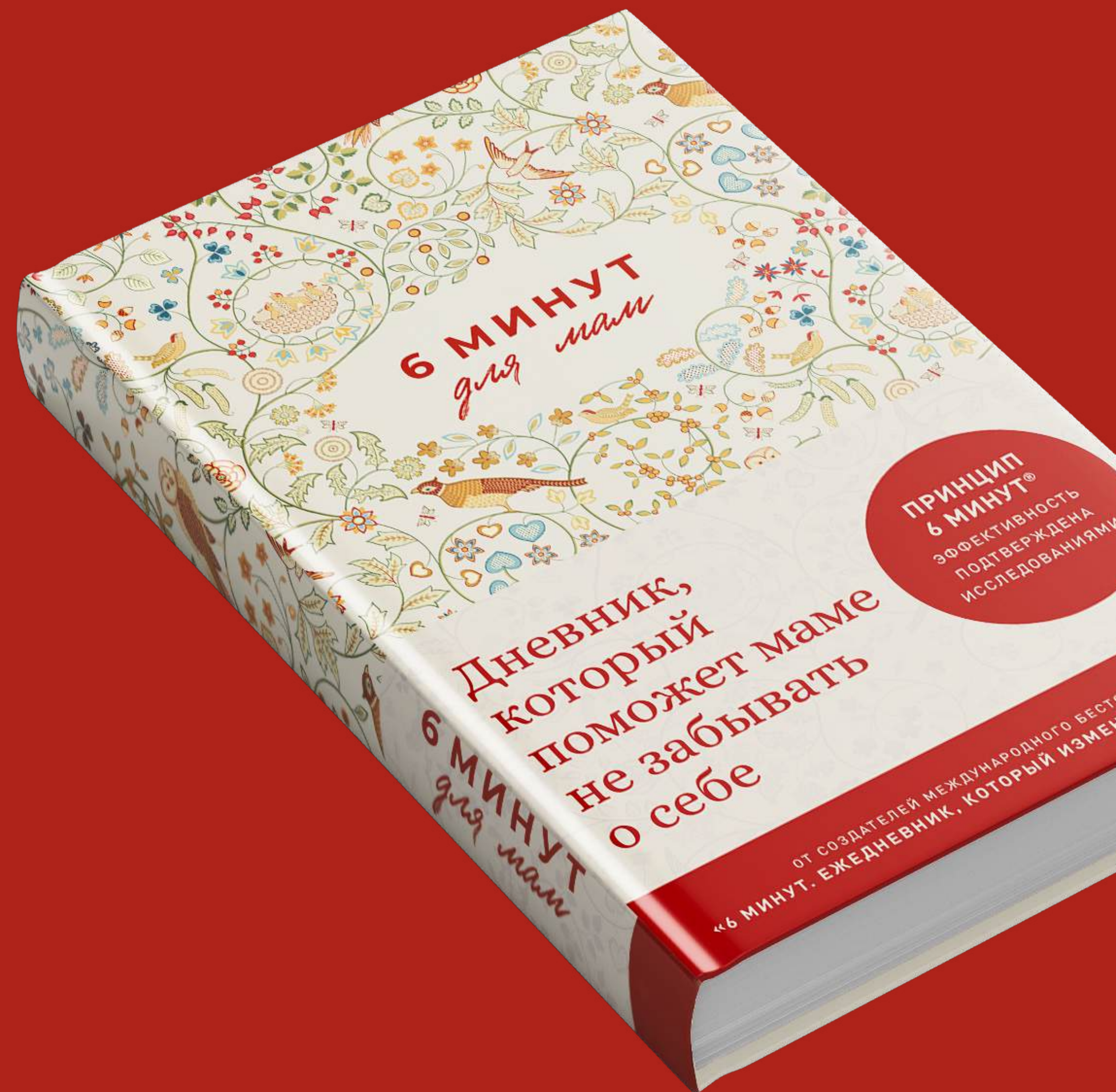
Кто пишет: психологи, коуч по ненасильственному общению, певица, модель
и предпринимательница, популярные блогеры.

Разный опыт: соло-материнство, дети
с разницей меньше двух лет, путь
к беременности длиной 8 лет, выгорание,
взрослые дети.



Темы мам

- Правило девяти минут: три переходных момента дня
- Аффирмации, которые работают
- Я (не)хорошая мать? Чудо-вопрос
- Один вопрос: насколько это важно прямо сейчас?
- Подлинная забота против самосовершенствования
- Чувства хотят, чтобы их проживали
- Сила принятия несовершенства
- Островки счастья в загруженном дне
- Как распознавать свои потребности
- Право не быть идеальной мамой
- Четыре вопроса, чтобы успокоить мысли
- Как устанавливать личные границы



6 МИНУТ

для мам

ДНЕВНИК, КОТОРЫЙ ПОМОЖЕТ
МАМЕ НЕ ЗАБЫВАТЬ О СЕБЕ



ХАРАКТЕРИСТИКИ:

Автор (на русском и в оригинале)
Доминик Спенст, Севнур Акар-Спенст
Dominik Spenst, Sevnur Acar-Spenst
ISBN

978-5-0063-0772-8

Переводчик

Анна Ерхова

Технические параметры

Тип обложки: Переплет; Супер-обложка

Размер: 141x210 мм

Кол-во страниц: 288

Год выпуска: 2026

РРЦ онлайн 1267 руб.

Продвижение

- Проекты с блогерами — обращения от мам с реальным опытом
- Офлайн-события
- Коллаборации с брендами (детские марки, кофейни, доставка еды)
- Комплекты и боксы
- Экспертный контент — вебинары, подборки, материалы в блоге
- Медиапроекты
- Цифровой формат
- Сезонные активации — День матери, 8 Марта

