

АКАДЕМИЯ ЭКСПЕРТОВ

ИЦХАКА ПИНТОСЕВИЧА

АКАДЕМИЯ ЭКСПЕРТОВ

ИЦХАКА ПИНТОСЕВИЧА

ОНЛАЙН КАРЬЕРА ДЛЯ МАМ

С В Е Т А Г О Н Ч А Р О В А
И Ц Х А К П И Н Т О С Е В И Ч



Москва
2017

УДК 159.9
ББК 88.5
Г65

Гончарова, Света.

Г65 Онлайн-карьера для мам / Света Гончарова, Ицхак Пинтосевич. — Москва : Издательство «Э», 2017. — 272 с. — (Психология. Академия экспертов Ицхака Пинтосевича).

ISBN 978-5-699-96905-0

Эта книга для тех мам, чей потенциал не уместается в стенах дома и рамках быта. Если для вас важна самореализация без отрыва от семьи, вам точно поможет книга «Онлайн-карьера для мам». Система, описанная в книге, адаптирована именно для женщин и воплотить ее в жизнь под силу даже молодой маме! Авторы расскажут вам не только об онлайн-карьере, но и о том, как успешно совместить работу с семьей и домашними обязанностями, как быстро учиться новому и как найти в Интернете дело своей жизни.

**УДК 159.9
ББК 88.5**

- © Пинтосевич И., Гончарова С., текст, 2017
- © Паноянок Е., иллюстрации на обложке, 2017
- © Дьяченко О., иллюстрации внутри, 2017
- © Куличенко В., фотография, 2017
- © Федык А., фотография, 2017
- © Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

ISBN 978-5-699-96905-0

О серии «Академия экспертов Ицхака Пинтосевича»

Моя миссия — дать широкому кругу моих читателей и слушателей ресурсы для улучшения жизни в пяти главных сферах: Действуй! Живи! Влияй! Люби! Богатей! Главными инструментами для этого служат вдохновение и мастерство.

За последние годы я подготовил более 1000 бизнес-тренингов и коучей. Лучшие мои ученики начали писать вдохновляющие эссе, статьи и книги, которые сегодня издаются в издательствах ИРЮ и «Эксмо» в серии «Академия экспертов Ицхака Пинтосевича». В эту серию входят книги мастеров своего дела, которые помогли множеству людей во всем мире!

В серии вышли книги выдающихся экспертов и мастеров: Светы Гончаровой — «7 заповедей организованной мамы» и «Источник сил для уставшей мамы»; Вячеслава Смирнова — «Живи энергично!»; Ольги Филиной — «Facebook — эффект для бизнеса и самопиара»; Сергея Розвадовского — «Деньги»; Дэна Дубравина — «Психология эмоций: чувства под контролем»; Елены Савчук — «Эколифтинг лица: как выглядеть на 10 лет моложе»; Евгения Мирошниченко — «Смотри и учись»; Андрея и Анны Руденко — «Ж+М. Жизнь молодоженов»; Александра Товстонога — «Как выгодно продать себя работодателю, если нет опыта работы».

Книга, которую вы держите в руках, — спасение для современных женщин, инструмент для реализации себя «без разрыва» между работой, детьми и мужем. Самореализация — оставаясь дома, с семьей. И все счастливы: и сама женщина, и семья! С помощью книги-тренинга «7 заповедей организованной мамы» Света Гончарова помогла суперзанятым женщинам найти время для себя. Показала их собственные «аккумуляторы» внутренней энергии (книга-тренинг «Источник сил для уставшей мамы»). Ее новая книга-тренинг, которую вы держите в руках, — это САМОРЕАЛИЗАЦИЯ, УСПЕХ И ДЕНЬГИ.

Как автор одиннадцати бестселлеров, могу гарантировать: серия «Академия экспертов Ицхака Пинтосевича» поможет качественно улучшить жизнь. Следует лишь начать читать — и действовать!

Кроме того, множество дополнительных материалов для личного роста и развития вы найдете на сайте 5sfer.com. Эксперты публикуют там свои статьи и общаются с читателями.

Действуй! Живи! Влияй! Богатей! Люби! — С Божьей помощью!

Я Знаю — Ты Можешь!

Ицхак

Оглавление

| | |
|--|-----------|
| Зачем читать эту книгу? | 15 |
| Предисловие | 22 |
| Чего ожидать от книги | 25 |
| Результаты | 26 |
| Как учиться по книге? | 27 |
| Публичное обязательство — залог успеха | 28 |
| Маячки для обучения | 29 |
| Основы работы для мам. К чему нужно быть готовой | 32 |
| Глава № 1. Что делать в интернете — идеи и возможности для работы | 36 |
| Моя история успеха в интернете | 38 |
| Чем маме заняться в интернете? | 42 |
| Самое главное при выборе профессии в интернете | 44 |
| Вам хватит места в интернете! | 45 |
| Уже умею или хочу научиться? | 46 |
| Выставка интернет-профессий для мам | 47 |
| Глава № 2. Призвание и дело жизни | 62 |
| Как найти свое призвание? | 63 |
| Два главных «двигателя» в поиске предназначения | 65 |
| В чем разница между призванием и миссией? | 67 |
| Практические действия по поиску призвания | 68 |
| Призвание, профессия, а деньги — когда? | 74 |

| | |
|--|------------|
| Глава № 3. Работаем дома — самоорганизация и баланс | 79 |
| Планирование для мам в три шага | 83 |
| СЕБЕ | 92 |
| Экспресс-забота о себе для работающих мам | 93 |
| Привычки для «ресурсного» состояния | 104 |
| СЕМЬЕ | 107 |
| Принцип «Стоп-работа» для мам | 109 |
| Как успевать сделать для семьи много, когда времени мало? | 112 |
| Секс и кухня | 117 |
| Порядок в доме | 119 |
| Делегирование | 127 |
| ЛЮДЯМ | 132 |
| Грамотная организация рабочего времени для мамы | 134 |
| Эффект домино | 134 |
| Как успевать ГЛАВНОЕ в работе? | 141 |
| Как успеть много, если времени мало? | 145 |
| Главные принципы для «офисных» мам («О»-мам) | 147 |
| Как организовать себя так, чтобы сконцентрироваться на главном? | 151 |
| Планируем неделю | 155 |
| Глава № 4. Учимся учиться | 162 |
| Мои университеты, или Как я учился? | 163 |
| Новые знания — новая нервная система | 167 |
| Система СверхОбучения 3-П | 168 |
| Система «минимум — 100% — МАКСИМУМ» | 171 |
| Почему люди бросают обучение? | 172 |
| Сколько времени посвящать занятиям? | 173 |
| Где грань между обучением и выполнением того, чему ты научился? | 174 |

| | |
|---|------------|
| Как выбирать книги, которые читать? Их так много. | |
| С чего начать? | 176 |
| Главный совет для тех, кто хочет быстро обучаться | 179 |
| Глава № 5. Модель онлайн-карьеры для мамы | 180 |
| Как Света искала себя | 181 |
| ШАГ № 1. Рождение эксперта | 183 |
| ШАГ № 2. Я формулирую принципы своей системы | 195 |
| ШАГ № 3. Я регулярно пишу статьи о своей системе в свой блог или на сайт | 199 |
| ШАГ № 4. Я открываю интернет-рассылку по своей теме | 204 |
| ШАГ № 5. Я создаю странички в соцсетях по своей теме | 213 |
| ШАГ № 6. Я создаю — вводный БЕСПЛАТНЫЙ продукт | 218 |
| ШАГ № 7. Я помогаю людям бесплатно | 226 |
| ШАГ № 8. Я помогаю людям платно | 228 |
| ШАГ № 9. Я пишу книгу, опираясь на свой опыт | 231 |
| ШАГ № 10. Я постоянно расту и учусь | 236 |
| Глава № 6. Последняя, или С чего начать? | 248 |
| Что вы можете сделать прямо сейчас, чтобы начать работать в интернете | 249 |
| «U», или Как развивается каждый проект вашей жизни | 251 |
| План действий и созидательная деятельность | 252 |
| ВСЕ ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ КНИГИ | 254 |
| Прощания и обещания от Светы | 265 |
| Послесловие Ицхака | 266 |

ИЗ ЭТОЙ КНИГИ ВЫ УЗНАЕТЕ

- Как стать успешной работающей мамой (см. предисловие)
- Как правильно выбрать интернет-профессию (см. гл. 1)
- В чем разница между призванием человека и его миссией (см. гл. 2)
- Что такое забота о себе для работающей мамы и как совместить ее с многочисленными обязанностями (см. гл. 2)
- От чего зависит эмоциональная атмосфера в вашем доме, или Что такое язык любви (см. гл. 3)
- Когда заработает система «Ресурс — Результат», или Сколько можно учиться (см. гл. 4)
- Как смоделировать успешную онлайн-карьеру для мамы (см. гл. 5)
- Можно ли научиться влиянию на людей (см. гл. 5)
- Блуждание по социальным сетям — работа или отдых (см. гл. 5)
- Где начинается путь к успеху (см. гл. 6)

*Посвящаю эту книгу моему мужу Богдану.
Ты первым поверил в меня, в мой проект — и в то,
что я СМОГУ создать свой бизнес в интернете.
Спасибо тебе за поддержку и вдохновение!*

Зачем читать эту книгу?

“
Сейчас много книг и тренингов, которые продвигают «мужские» модели ведения бизнеса. Как же прекрасно, что появилась четкая пошаговая СИСТЕМА развития онлайн-бизнеса, которая адаптирована не просто для женщин — но и ДЛЯ МОЛОДЫХ МАМ! Система, предложенная в этой книге, помогает не только строить успешный онлайн-бизнес, но и созидать семейные отношения. Мне всегда было сложно работать дома, рядом с детьми, — чтобы «и овцы были целы, и волки сыты». А сейчас для всего в моей жизни отведено свое время!

*Ирина Игольникова, мама двух сыновей и автор проекта
«Стиль жизни молодой мамы»
www.mumslifestyle.ru*

“
Мне очень хотелось себя реализовать, но нам с мужем было важно, чтобы я оставалась дома с детками. Благодаря пошаговому плану Светы по онлайн-карьере я смогла превратить свое увлечение в любимую работу. Сейчас я помогаю женщинам создавать атмосферу уюта в доме и одновременно находить свой стиль жизни. Я делюсь знаниями и опытом, провожу консультации и тренинги, и все это — БЕЗ ОТРЫВА ОТ ДОМА И ДЕТЕЙ! То, о чем я могла лишь мечтать, стало реальностью!

*Светлана Паппе, мама и автор проекта
«Уют своими руками»
www.svetlanapappe.ru*
