

ГЛАВА 3

Что мешает вам стать мамой?

3.1. Как на 80 % повысить ваши шансы родить малыша?

Анжела свою вторую любовь ждала очень долго. Она была юристом и в 34 года встретила мужчину, о котором мечтала всю жизнь. Однако он был еще не окончательно свободен, так как находился в бракоразводном процессе с разделом имущества. У него были дети от прошлого брака, а у Анжелы оказалось много любви и терпения, чтобы поддержать своего мужчину. Она забыла о себе и стала его опорой в этот трудный период.

Мужчина был очень занят работой, и каждый год случалось что-то, что требовало его полного внимания. У него не было желания иметь еще детей, и для него карьера была на первом месте. Его мать тоже не поддерживала возможное рождение еще одного внука или внучки, напоминая, что нужно будет делиться имуществом с ребенком. В этом браке Анжела была единственной, у кого было страстное желание иметь ребенка, но ее возможности были ограниченны.

Шансы иметь ребенка были фактически нулевыми, так как муж не давал денег на ее лечение и улучшение состояния здоровья. Однако Анжела не сдавалась и нашла меня, чтобы я как проводник помогла ей реализовать мечту. Мы шли шаг за шагом, разгребая ее страхи и тревоги. Она боялась, что муж уйдет, что она не сможет родить, что мама не поддержит ее и что денег не хватит.

Но Анжела продолжала бороться и в конце концов смогла реализовать свою мечту о ребенке. Ее ресурсом стала любовь к мужу и связь

с высшими силами. Она доказала, что даже в самых трудных ситуациях сильное желание и настойчивость могут помочь преодолеть все препятствия.

Шансы на рождение ребенка зависят не только от физиологических показателей, но и от психологического состояния будущих родителей.

В этой главе мы рассмотрим, как повысить шансы на появление малыша на 80 % благодаря осознанию своих страхов и формированию готовности к родительству.

Часто подсознательные фобии могут стать преградой для успешного зачатия и беременности. Даже если все физические показатели в норме, внутренние опасения и блоки в теле могут оказать отрицательное влияние на процесс зачатия. Однако не стоит отчаиваться, ведь страхи можно преобразовать в полезный ресурс, который поможет вам в достижении желаемого результата.

Важным фактором также является готовность к родительству. Если вы чувствуете в себе готовность к этому важному этапу жизни, то у вас есть большие шансы на успех. Если же готовности не хватает, то необходимо работать над этим аспектом, чтобы полностью осознать и принять свое решение стать родителями.

Кроме того, любовь и поддержка близких, а также готовность принять на себя ответственность за новую жизнь также играют важную роль в процессе рождения ребенка.

Нельзя забывать о том, что даже если все показатели кажутся нулевыми, часто шанс родить ребенка все-таки есть. Важно не терять надежду, верить в свои силы и идти к своей цели шаг за шагом, преодолевая все препятствия на пути.

Каждая женщина уникальна, и также уникальным является ее путь к материнству. Однако, чтобы сделать этот путь максимально осознанным и гармоничным, необходим интегративный подход. В курсе «Взлет в беременность. У меня будет ребенок»

я разработала «План комплексной подготовки к беременности», который учитывает все аспекты жизни женщины — от физического и психологического состояния до духовной составляющей, отношений и материальной готовности.

Этот план не просто последовательность действий или рекомендаций. Это дорожная карта, которая поможет вам увидеть свою готовность к беременности в полном объеме, осознать свои сильные стороны и зоны, требующие внимания и развития. Благодаря этому плану вы сможете лучше понять себя, свои желания и возможные блоки на пути к родительству и с уверенностью двигаться к своей мечте стать мамой.

Работая с этим планом, вы сможете создать идеальные условия для прихода вашего ребенка, объединив в себе гармонию тела, разума, души и сердца. Воспользуйтесь этим инструментом, чтобы ваш путь к материнству был осознанным, радостным и успешным!

Дети все сверху хорошо видят. Они четко понимают, в какое пространство они готовы прийти, а в какое нет. Дети не хотят приходить, если они истинно не важны или не нужны своим родителям. Если ребенок почувствует, что он с вами покалечится, например, о ваши ложные убеждения и страхи, он к вам просто не придет.

Поэтому дальше мы разберем ключевые факторы, которые понижают вашу готовность к беременности, а также главные страхи, которые ей мешают.

3.2. Мне надо родить ребенка или я хочу ребенка?

Когда София второй раз вышла замуж, она была уже достаточно зрелой женщиной. От первого брака у нее был семнадцатилетний сын. Но со вторым мужем они очень хотели общего ребенка. Как деловая женщина, которая умеет ставить цели и достигать их, она и рождение ребенка превратила в конкретную задачу.

Однако после года системного движения к зачатию ничего не получилось. При этом врачи сказали, что не видят никаких существенных причин, почему у них не выходит завести ребенка.

Когда мы стали работать с Софией, то наткнулись на подсознательное *не хочу*. Нашлась масса причин, почему «да, но не сейчас». Сейчас нужно бизнес поставить на рельсы. И в новую квартиру въехать. А еще сыну помочь университет окончить.

Но копнув глубже, мы узнали, что София неосознанно хочет сперва углубить свои отношения с мужем, а только потом рожать.

Действительно ли вы хотите стать мамой на все 120 %?

Очень часто женщины приходят к мысли о детях вовсе не от трепетного желания держать на руках своего малыша. Нередко к такому важному шагу подталкивает именно давление окружающих и другие факторы.

Будьте честны с собой. Возможно, стать мамой — это совсем не ваше личное подлинное желание. Может, просто ваша мама хочет стать бабушкой. Может, общество давит: «Тебе тридцать лет уже, рожать пора...» Иногда это способ удержать отношения, которые находятся на грани распада. Часто женщина думает: «Вот рожу, отстреляюсь, удовлетворю мужа да бабушек и пойду дальше карьеру строить».

Неужели вы думаете, что ребенок хочет прийти к такой маме?

Даже если вам неловко признавать, в чем ваш настоящий мотив, почему вы хотите стать мамой, это важно сделать ради вашего будущего ребенка. Задайте себе главный вопрос: «Почему я хочу ребенка?» и проанализируйте, какие из ответов ниже подходят вам.

1. Я завидую подругам, которые наслаждаются материнством.
2. Родители или другие родственники каждый раз при встрече спрашивают или намекают, что «пора бы».

3. Возраст поджимает, и я понимаю, что скоро может быть поздно.
4. Муж очень хочет ребенка. Мне кажется, наша семья рухнет, и это единственный способ спасти ее.
5. Я хочу заполнить внутреннюю пустоту.

Если вы словили себя на мысли, что ваше желание не такое уж и ваше, то осознайте:

- 1) «надо» и «хочу» — это разные вещи;
- 2) «надо» не срабатывает для прихода малыша, ведь он видит, что ваше желание ложно.
- 3) очень часто у нас есть не «хочу», а «отложенное хочу» (потом) — это тоже препятствие для души ребенка.

Как перевести свое «надо» или «отложенное хочу» в настоящее «хочу»?

Для того чтобы разжечь в себе истинное желание иметь ребенка, важно практиковать следующее:

1. Следите за своими мыслями и словами во внутреннем диалоге. Всякий раз, думая о своем ребенке, **меняйте мысли с «надо» на «хочу».**
2. **Прочувствуйте искреннее желание стать мамой.** Для этого важно четко найти все те причины, почему вы все-таки *хотите* ребенка и что вас мотивирует, вызывает теплоту в душе. Может, это картина, как вы баюкаете малыша и нюхаете его макушку? А может, вы мечтаете ощутить восторг от его первых шагов, первого слова «мама», первого выступления на празднике в детском саду? Подумайте, что вызывает у вас ускоренное сердцебиение. Запишите эти моменты и подогревайте свое желание, перечитывая их.
3. **Визуализируйте желаемое будущее.** Закройте глаза, представьте, что ребенок у вас уже есть. Он только что родился, вы держите его на руках. Что вы ощущаете? Что слышите или

говорите себе? Что видите? Ему годик — как в лучшую сторону изменилась ваша жизнь? Ему пять лет — какой он? Лучшее время для такой визуализации — перед сном или сразу после пробуждения.

Наши внутренние убеждения порой зарыты очень глубоко. Но именно они часто мешают женщине забеременеть. Душе ребенка не всегда удастся пройти через ваше «не время», «нужно для других» и т. д. Но когда вы заряжены искренним желанием, вы открываете для ребенка двери в вашу жизнь, и он может к вам прийти.

3.3. Является ли ребенок истинным приоритетом для вас?

Я готовилась стать мамой очень долго, но другая часть меня говорила: «О нет... Я мастер рейки, у меня есть своя школа, в Москве свой бизнес. Почему я должна тормозить все процессы, если даже непонятно, получится ли у меня зачать?» Ведь интуитивно я понимала, что ребенок должен стать абсолютным приоритетом. Но чтобы сохранять привычный ритм жизни как можно дольше, я для себя решила так: «Хорошо, я начну готовиться, как только забеременею. Тогда я закрою часть своих проектов, уйду в декретный отпуск, буду заниматься собой».

Но это был неправильный подход! Позже я поняла, что значит по-настоящему сделать ребенка приоритетом. Эта беременность оборвалась на третьем месяце, и столько же времени я провела в глубоком отчаянии и физиологической депрессии!

Анализируя случившееся, я поняла, что хоть и многое делала правильно, управление строительством нашего дома и связанный с этим стресс стали причиной неудавшейся беременности. Ребенок не был для меня абсолютным приоритетом...

Когда я забеременела во второй раз, я по-настоящему поставила ребенка приоритетом. Ниже перечислю, что я при этом делала.

Твердо решила, что на данный момент вынашивание — это самая важная моя задача.

Совершала только те действия, которые поддерживали задачу рождения ребенка.

Убрала абсолютно все мешающие дела и все решения принимала, только имея в виду главную цель — рождение ребенка.

Если вы очень хотите ребенка, а у вас до сих пор его нет, скорее всего, беременность не стоит на первом месте в списке ваших приоритетов.

Если ребенка сделать настоящим приоритетом, его душа сама будет к вам притягиваться. Если же нет, все ваши старания могут оказаться бесполезными. Повторюсь: малыш должен стать *абсолютным* приоритетом в этот период, и все необходимо под это подстраивать. Да, и работу тоже!

Приоритетность и желание — разные вещи, которые дополняют и усиливают друг друга. Сначала вы искренне хотите, а потом подстраиваете всю свою жизнь под это желание. Все действия и решения поддерживают задачу рождения малыша. Все лишнее, мешающие и сомнительное с пути убирается.

Ко мне нередко обращаются девушки, которые очень хотят ребенка, но продолжают буквально впахивать на работе. Они мечтают родить ребенка, но ничего для этого не делают (полезное питание не всегда считается).

Одного «хочу стать мамой» недостаточно, особенно если вам до сих пор не удалось зачать малыша. Задумайтесь над своими приоритетами! Осознайте, что ваша жизнь полностью изменится после рождения ребенка — вы войдете в новый этап своего пути, а правила там совсем другие.

Поставьте будущего ребенка абсолютным приоритетом вашей жизни. И оцените работу, дом, отношения, вашу нагрузку, состояние тела, материальные ресурсы с этой точки зрения.

Как понять, что вы хотите ребенка на 120 % и сделали его рождение абсолютным приоритетом? Ответьте на вопросы, представленные ниже:

1. Завершили ли вы все дела, которые препятствуют приходу души ребенка?
2. Изменили ли вы свое питание (если это было необходимо)?
3. Избавились ли вы от вредных привычек, которые несовместимы с беременностью?
4. Начали ли вы готовить свое тело к беременности (если это необходимо)?
5. Прошли ли вы медицинское обследование?
6. Действительно ли рождение ребенка для вас сейчас важнее зарабатывания денег? Может, где-то внутри вас все-таки шевелится червячок и говорит: «А вдруг я стану меньше денег зарабатывать? Вот так “уйду” в ребенка и мне не хватит времени на мою реализацию? Тогда и средств меньше будет...»

Если вы с уверенностью можете сказать, что хотите ребенка на 120 % и делаете для его прихода *все*, — значит, у вас правильные приоритеты.

3.4. Ограничивающие убеждения

Насте было сорок лет, а ее браку двенадцать, когда она обратилась ко мне за помощью. Ребенок никак не приходил в их семью, а врачи не диагностировали ни заболеваний, ни несовместимости, которые тор- мозили бы зачатие.

Когда мы с ней начали раскапывать ее убеждения, оказалось, что у нее есть страх. Не просто страх — *страх умереть*. Неосознанный, животный — у нее было четкое ощущение, что ей не хватит сил и энергии вы- держать роды. Ей казалось, что ее тело с узким тазом вообще для родов не приспособлено. Представить себе, что там как-то может поместиться

ребенок, было невозможно. И поэтому ее тело бессознательно всячески саботировало попытки зачать.

Уже сам факт того, что мы обнаружили эту чужеродную установку, позволил Насте почувствовать явное облегчение. А спустя десять месяцев работы со мной она забеременела, а затем родила естественным путем здорового мальчика.

Ложные убеждения — это пиратская программа в вашей голове. Часто именно она становится причиной неудачи на пути к беременности.

Чаще всего женщины сталкиваются с тремя ограничивающими убеждениями:

1. Это *невозможно* в принципе (например, после сорока лет нельзя родить здорового ребенка).
2. Я не смогу (например, «да, другие могут, но я не смогу родить, потому что узкие бедра / плохое здоровье / в роду была печальная история» и т. д.).
3. Я этого *недостойна* («я этого не заслужила» либо «совершила непростительную ошибку в прошлом»).

Когда перед беременностью я делилась с мужем своими страхами, он всегда говорил, что если один человек из тысячи что-то сделал, а остальные девятьсот девяносто девять кричат, что это невозможно, тогда нужно выбрать один из вариантов.

1. Признать, что это все-таки возможно.
2. Найти этого одного человека и на его примере смоделировать процесс.
3. Полностью игнорировать мнение остальных девятиста девяти.

Поэтому я предлагаю вам найти свои ограничивающие убеждения, которые тормозят возможность зачать. Для этого попробуйте продолжить каждую фразу первой мыслью, которая придет на ум.

1. Мой ребенок — это на самом деле...
2. Когда я рожу ребенка, я не смогу...
3. Мама говорила, что когда я рожу, то...
4. Когда я рожу ребенка, у меня больше не будет...
5. Я боюсь рожать, потому что...
6. Многодетные мамы на самом деле...
7. Женщина, которой удалось стать мамой в моей ситуации, — это...
8. Рождение ребенка легко дается тем, кто...
9. Я смогу родить ребенка, только если...
10. Если я забеременею, то...

Возможно, вам удалось «достать» формулировки, о существовании которых вы ранее и не подозревали. Не бойтесь смотреть своим убеждениям в глаза! Ищите их всеми способами, которые вам доступны.

А теперь попробуйте каждую из этих фраз переписать по-новому — так, чтобы она приобрела совершенно противоположный смысл.

1. Негативное убеждение: рождение ребенка легко дается тем, кто успел забеременеть до тридцати.
2. Позитивное убеждение: рождение ребенка легко дается тем, кто подготовился к родам и знает, чего ждать. Потому я знаю, что рожу легко!