

Часть I

ГОД ДО
БЕРЕМЕННОСТИ





Взять на себя ответственность
за свою жизнь — вот что важно!



Я НЕ БЫЛА К ЭТОМУ ГОТОВА...

Случай у доктора

В одно из плановых посещений врача, после проверки, я неожиданно для себя услышала, что бесплодна, — хотя даже не спрашивала, будут ли у меня дети. Врач как бы между делом сообщила мне об этом. Обескураженная и шокированная, в частности из-за того, каким будничным тоном мне это сообщили — как будто у меня всего лишь прыщ на лице появился, — я попросила врача не вдаваться в подробности. Тем не менее доктор пыталась убедить меня, что надо готовиться к «жизни только для себя» или к усыновлению ребенка.

Сказать, что я чувствовала себя сломленной, считайте, не сказать ничего. Эта новость стала для меня настоящей трагедией. Мой мир рухнул, и мне пришлось собирать его по кусочкам заново. Ведь во мне было сильно женское начало, меня всегда окружали дети подруг или родственников. Когда я училась в университете, студенты, если не могли успокоить своих маленьких сыновей и дочек, приходили с ними именно ко мне. Я умела общаться с детьми и всегда знала, что им нужно.

После многих вечеров слез, обдумывая случившееся, я все-таки заглянула в свою больничную карту. Она была, наверное, самой толстой в городе — так много хронических болезней и других заболеваний задокументировали в ней врачи. Я попыталась проанализировать свои старые болезни и «отпустить» переживания, чтобы решить, как действовать дальше.

Слова врача стали для меня своего рода сигналом. Я собралась с духом и направила на эту проблему все свое внимание. Начала читать всевозможные материалы, касающиеся женского здоровья, и правильно питаться. Следила за состоянием своего тела и физической активностью, проводила чистки организма и делала многое другое. Мне было двадцать два года, и я не ставила себе задачи срочно забеременеть, а работала на перспективу. Размышляла, общалась с другими женщинами, у которых были похожие проблемы, — в общем, старалась разобраться в вопросе. Вкладывала все свои ресурсы, время и энергию, чтобы восстановить здоровье и вернуть надежду, что все-таки смогу стать мамой.

Сейчас, изучая кармический менеджмент по методике Майкла Роуча, я осознаю, что сделала в то время правильные шаги навстречу своему будущему ребенку. Я погрузила себя в детско-родительский мир, стала больше общаться с беременными женщинами и людьми, у которых в семье были младенцы. Применяла множество женских практик. В то время в России еще не было ни коучей, ни тренингов, в интернете найти что-то подходящее было сложно, но я не отчаивалась. Ходила на женские танцы, в том числе на танец живота, изучала постулаты правильного питания, прочитала множество журналов.

Через полгода после постановки страшного диагноза я поехала отдыхать в Болгарию, где познакомилась с семейной парой, у которой был маленький ребенок по имени Филипп. Они жили в соседней комнате, и мальчик «влюбился» в меня с первого взгляда! Ему было три года. В течение двух недель,

которые я провела в Болгарии, малыш каждое утро стучался ко мне в номер. Родители не верили своему счастью: для их ребенка я стала бесплатной няней, а мне и самой нравилось проводить с ним время.

Благодаря этому мальчишке я впервые смогла представить в мельчайших деталях, каким будет мой собственный сын. Я начала мечтать о рождении ребенка, включала неосознанные элементы визуализации и общения с будущим малышом. Писала ему письма, ждала его. Даже подкладывала подушку себе под платье и смотрела, как буду выглядеть во время беременности. Многие из того, что я тогда делала, сыграло свою роль в будущем.

Когда спустя несколько лет я сделала за компанию со своей подругой тест на беременность, неожиданно получила... положительный результат. Это было для меня настоящим чудом и шоком! Я никак не ожидала увидеть на нем две полоски, все-таки о своем диагнозе я не забывала ни на минуту. Мы прошли тест еще раз, и результат подтвердился. Тогда ко мне пришло осознание — я стану мамой!

И все же я сама способствовала этому чуду. **Благодаря визуализации мне удалось не просто настроиться на беременность, но изменить работу своего мозга, чтобы он запустил нужные механизмы и выработку необходимых гормонов.**

Наши мысли, энергия и поведение активизируют выработку целого коктейля гормонов, и, если правильно этим процессом управлять, можно изменять гормональный фон так, как нужно нам. Я погрузилась в энергию материнства и настолько активизировала ее в своем теле, что беременность наступила. Между постановкой диагноза «бесплодие» и наступлением первой беременности прошло около двух лет. В двадцать два года мне поставили диагноз, а в двадцать четыре я забеременела Никитой.

Да, когда я узнала о бесплодии, то поддалась панике и унынию — плакала и жалела себя, считая, что природа отнеслась

ко мне несправедливо. Но к тому времени я уже была «бойцом», поэтому не впала в депрессию и отчаяние. С детства я «сражалась» с обстоятельствами: в тринадцать лет мне пришлось уехать от родителей и жить с бабушкой. Я уже тогда осознала, как важно брать на себя ответственность за свою жизнь, нынешнюю и будущую.

Когда же взялась за свое здоровье, то смогла снять все диагнозы, поставленные мне врачами. Я работала над собой, читала все попадавшие в руки журналы и газеты, пробовала разные рецепты и травы. В тот момент я, конечно, не говорила сама себе громких слов, но понимала, что все в моих руках, и внушала себе, что поставленный диагноз еще ничего не значит.

Попытка оспорить диагноз врача, доказать его неправоту стала для меня своего рода миссией. Я намеревалась искать пути решения своих проблем, погрузиться в них с головой и «копать» до тех пор, пока не удастся исправить ситуацию. Внутренний стержень, упорство и цель, которую я поставила перед собой, помогли мне успокоиться и перестроить себя.

Я не собиралась биться головой о стену и игнорировать здравый смысл — лишь сказала себе, что буду делать все возможное для решения этой проблемы и приму как данность свой диагноз, если пойму, что с ним действительно невозможно справиться. Кроме того, я все равно рассчитывала стать матерью и планировала усыновить или удочерить ребенка, если сама родить так и не смогу. **И никто не остановит меня на пути, я все равно стану мудрой мамой и буду давать своему ребенку максимум любви. Так или иначе.**

Под диктовку Жизни

Возможно, если бы у меня не было болезненного опыта в детстве, я бы не стала в итоге той, кем являюсь сейчас. Под маминым руководством я пила тонны антибиотиков, четко

выполняя все инструкции и наставления врачей. Мама очень любила меня и всегда хотела мне лучшего. Просто раньше не было выбора: все слепо выполняли рекомендации врачей. Пока мама беспрекословно слушалась всех специалистов, мое доверие к врачам постепенно иссякало. Я поняла: так, как мама, делать не нужно. Хотелось самой нести ответственность за свое здоровье, поэтому я стала собирать информацию, общаться с теми людьми, которые разбираются в моих проблемах, и искать свои собственные пути избавления от поставленных диагнозов. Знание — сила, и в те годы я убеждалась в этом на собственном опыте.

А став взрослой, я устроила себе домашние роды, поскольку знала, что найти хорошего врача, который держит клятву Гиппократова, в наше время непросто.

Золотое правило гласит: все, что касается вас, вашей жизни и ваших детей, — только ваша ответственность.



Речь, разумеется, не о том, чтобы уходить в лес и жевать траву, полностью отрицая традиционную медицину. Просто многие люди в этом мире «делают деньги», и доктора в том числе. Если повезет, вам попадетесь опытный лечащий врач. В то же время верить первому попавшемуся человеку, который назначает вашему ребенку лекарства «на автопилоте», не стоит. В противном случае ваши сын или дочь будут попросту «залечены» и могут из-за этого заболеть чем-нибудь действительно серьезным.

Другими словами, врачи могут порекомендовать вам что-то, но конечный выбор лечения, медикаментов и врача все равно останется за вами. Если вы «в теме» и знаете, что к чему, то можете контролировать ситуацию, но кроме знаний существуют и другие факторы — и женское чутье в их числе.

Когда мой ребенок болеет, я точно знаю, что и как нужно делать. Я обращаюсь к врачу, чтобы он поставил правильный

диагноз, но за выбор лечения отвечаю сама. Следуя рекомендациям врача и прислушиваясь к устойчивой связи, которая сформировалась между мной и моими детьми. Я буквально кожей могу почувствовать, что им нужно в тот или иной момент, а что — нет. Учитесь слушать себя и доверять своему сердцу — этот навык можно и нужно развивать!

Создавай сама свое будущее

Поскольку я сама столкнулась с диагнозом «бесплодие» и успешно его опровергла, в этой главе хочу поделиться своим опытом с женщинами, которые испытывают проблемы с зачатием по психологическим или биологическим причинам, и рассказать, как я прошла этот путь, что помогло именно мне.

Отмечу, что диагноз «бесплодие» звучит некорректно в 99 % случаев. Он уместен, только если у женщины вообще нет детородных органов. Например, они были удалены по медицинским показаниям. Во всех остальных случаях такой диагноз ставить неправильно.

Поэтому в первую очередь важно именно то, как мы формулируем этот диагноз у себя в голове, как его воспринимаем. Когда врачи ставят этот страшный диагноз, в голове у женщины автоматически возникает блок, который не оставляет надежды на возможную беременность и лишает мотивации искать пути его преодоления.

Женщины, которые обращались ко мне за консультациями, раз за разом спрашивали меня: «Как вы преодолели свой диагноз?» На что я всегда отвечала: «Я проработала свои внутренние установки». Поэтому так важно работать с психологом, который поможет снять напряжение в вашем теле, даже если вы решились на ЭКО или операционное вмешательство. Когда тело расслаблено, а эмоциональный фон стабилен, это повышает вероятность беременности и облегчает вынашивание ребенка.

Отслеживайте свое восприятие диагноза, замените в своем лексиконе термин «репродуктивная функция» на «детородную функцию» — то есть функцию, благодаря которой мы можем зачать, выносить и родить ребенка. Забудьте о слове «предохранение» и вообще о гормональных контрацептивах: из-за них в голове женщины возникает установка на то, что детей она не хочет, и организм прерывает любую попытку беременности.

Говорите не «я бесплодна», а «я в ожидании ребенка», «у меня есть сложности с зачатием/детородной функцией, но они временные». Но ни в коем случае не утверждайте, что вы бесплодны и никогда не сможете иметь детей, потому что так сказал вам врач.

Мне очень жаль, что молодым здоровым женщинам навешивают ярлык «бесплодие», а таинство рождения новой души стало исключительно медицинским фактором. Ведь от того, с какими эмоциями встречают малыша в нашем мире, в каком состоянии и в каких отношениях находятся мама и папа, зависит многое.

Кроме того, с беременностью и родами связано огромное количество мифов и страхов, которые отрицательно влияют на эмоциональное состояние женщин. Страхи могут возникнуть из-за неосторожно сказанной фразы мамы или бабушки в адрес маленькой девочки («Мне было так больно и тяжело тебя рожать»), что приводит к психологическому и физическому блоку и невозможности зачать ребенка.

Задача психолога, который помогает женщине преодолеть эти страхи, — проработать убеждения и убрать зажатость в теле. Каждый случай уникален: проблема может быть просто в страхе перед родами или ее причина может крыться в плохих взаимоотношениях с матерью и партнером — все это может повлиять на способность к зачатию. Поэтому, повторяюсь, так важно не только проверять гормоны и сдавать анализы, но и найти хорошего специалиста, который

поработает с вашим мышлением, будет верить в вас и вдохновлять на каждой встрече.

Параллельно с консультациями у психологов и врачей постарайтесь сменить свой фокус внимания с постоянной гонки за двумя заветными полосками на себя как личность, свои интересы и желания. В моей практике были случаи, когда женщины, начавшие заниматься живописью, вокалом, садоводством — тем, что приносит им истинное удовольствие и радость и помогает раскрыть женскую энергию, — довольно скоро обнаруживали себя беременными.

Что касается меня, я была «счастливой» обладательницей самой толстой медицинской кары в своем городе. Я перепроверяла свои анализы, изучала всю доступную на тот момент медицинскую информацию о своем диагнозе, проходила программы по натуропатии, траволечению, закаливанию, и 99 % поставленных мне диагнозов со временем не подтвердились. В тот момент я осознала, что врачи тоже могут ошибаться, а проблемы со здоровьем — это временное явление. У меня появилась надежда, что и бесплодие когда-нибудь останется в прошлом.

Поэтому, если вы испытываете сложности с зачатием, знайте: это временно. На данном этапе диагноз «бесплодие» — крик о помощи вашего организма, сигнал о том, что вы идете не в том направлении. Как красная лампочка на приборной панели машины, которая оповещает водителя о неисправности. Но ведь водитель, видя сигнал о проблеме, разбирается в поломке, а не прикрывает лампочку, чтобы не раздражала. Точно так же ваше тело подает вам сигналы: «Что-то не так!»

Вы не предохраняетесь, желаете родить ребенка, но беременность все не наступает? Это сигнал. Сначала вы игнорируете его и оставляете попытку зачать ребенка, но жизнь продолжает ставить вам «подножки» уже в виде реальных диагнозов. Тогда вы начинаете принимать гормоны, делаете опера-

ции, решаетесь на ЭКО, но и оно не приносит результатов. Рано или поздно приходите к осознанию: вы лишь снимаете симптомы, прикрываете мигающую лампочку вместо того, чтобы глобально поменять свой образ жизни — измениться физически и духовно.

Остановитесь, прислушайтесь к себе и поймите, что именно вы делаете неправильно. Чего не хватает вашей душе, чтобы впустить через вас в этот мир нового человека? Важно не упрекать себя и не скатываться в жалость к себе, а задаться вопросом: для чего это со мной происходит? Что я должна понять, сделать или перестать делать?

Сегодня многие женщины живут по «мужским» законам, мы пытаемся им подражать — работаем на износ, считаем себя самодостаточными и сильными. Голливудские фильмы, соцсети, книги показывают нам образ супервумен, которая на второй день после родов возвращается к управлению своим многомиллионным бизнесом, при этом успеваешь проводить время с детьми и встречаться с подругами в ресторане. Но это лишь картинка, которая загоняет современных женщин в еще больший стресс, подталкивает к постоянному самоанализу.

А наше тело тем временем остается без внимания, работает на автопилоте до тех пор, пока не начинает активно сигнализировать о поломке. Только тогда мы смещаем фокус внимания на него и пытаемся разобраться с проблемой, вместо того чтобы изначально не допускать ее появления. Поэтому важно чувствовать себя, возвращаться в женскую энергию, которая и есть любовь.

Я знаю случаи, когда женщины, отчаявшись забеременеть, усыновляли или удочеряли детей, и тем самым «включали» в себе женскую энергию и способность заботиться о семье. Они прорабатывали свои психологические блоки, отпускали свой диагноз, благодаря чему у них нормализовался гормональный фон и... женщина беременела самостоятельно!

Даже если вы не готовы взять в свою семью ребенка из Дома малютки, подумайте: о ком вы могли бы эмоционально и физически позаботиться, в кого могли бы вкладывать свою энергию? Причем не из корыстных побуждений, а с искренними намерениями. Свою энергию и душу обмануть не удастся!

Я была уверена, что у меня будут дети, и «сажала семена», чтобы «вырастить» желаемое будущее. Я помогала беременным, ухаживала за ними, проводила с ними много времени, заботилась о грудничках и общалась с их родителями, получая от них интересующую меня информацию. **Мне удалось добиться возникновения внутри меня ощущения материнства — и затем стать матерью в реальности.**

Сегодня подобные методики широко применяются профессионалами. Например, вышеупомянутый Майкл Роуч рекомендует делать то же, что я выполняла сама совершенно интуитивно. Женщинам, у которых есть проблемы с зачатием, он советует не просто предоставлять материальную помощь домам малюток или беременным женщинам, оказавшимся в сложной ситуации, а «служить» людям, в том числе эмоционально, отдавая свою собственную энергию. И у людей, которые следуют его советам, все получается, дети приходят в их жизнь — даже если кажется, что забеременеть невозможно.

Материнство — это любовь, служение, способность проснуться и встать ночью, чтобы успокоить и накормить капризного ребенка, даже если очень хочется выспаться и отдохнуть. В этом поможет терпение, безусловное принятие и понимание своего малыша.

Когда женщина искренне служит другим людям, учится любить просто так, происходит магия. Помните, я приводила в пример женщин, которые усыновляли или удочеряли ребенка и в которых благодаря этому просыпалось истинно женское начало? Они заботились о малыше, проявляли

терпение, начинали служить ему и в результате смогли забеременеть.

Даже если у вас нет в ближайшем окружении женщин в положении, которым потребовалась бы помощь, — не забывайте о правиле пяти рукопожатий. Я уверена, найдется человек, которому вы сможете «служить», и благодаря этому откроете свое сердце истинной любви. Например, можно помогать молодой маме присмотреть за ребенком. Или покупать беременной подруге фрукты и витамины, гулять с ней. Если вы эмоционально включитесь в поддержку нуждающимся, откроете в себе женское начало, долгожданный ребенок появится в вашей жизни намного быстрее.

Осознанность усиливает эффект визуализации. Куда мы направляем внимание, туда и перемещается наша энергия. В моем случае на все процессы повлияла моя интуиция. В то же время, если бы я все делала осознанно, я понимала бы каждый фактор и аспект своей визуализации.

Однако не стоит путать осознанность с фанатизмом. Вы можете понимать, зачем все это делаете, однако если не хотите принимать иные варианты исхода событий, начинаете до нервозности следовать всем инструкциям и, как по расписанию, по два раза в день подкладывать подушку под платье и помогать младенцам — это неправильно. **Человек, который так хочет ребенка, что задействует визуализацию с долей нервозности, не сможет легко добиться желаемого.**

Не так давно у меня была клиентка, которая долгое время не могла забеременеть. Она нашла меня через социальные сети, и я вела ее в коучинговой программе в течение довольно долгого времени. Но я все время чувствовала в ней мощное сопротивление и нервозность: она очень часто спрашивала меня обо всем в самых мельчайших подробностях.

В итоге я сама попросила ее сделать паузу и не подходить к этому вопросу со столь ярким фанатизмом. В конце концов, она ведь не запрыгивала в последний вагон — девушка была

достаточно молода, чтобы подождать еще некоторое время. Она меня не послушала — и через две недели после того, как все-таки забеременела, ее бросил муж, и она... сделала аборт...

Как же так вышло? Как получилось, что человек, который с таким рвением боролся за своего ребенка, в итоге сам решил лишить его жизни?! Я старалась ее остановить, предлагала бесплатные консультации, лишь бы она этого не делала, но ничего не помогло. Да, клиентка была обеспеченной женщиной, но все-таки решилась на этот шаг: пропала на три дня и вернулась уже без ребенка, заявив, что не хочет рожать от человека, который ее предал. Но ведь это же был ее ребенок — тот самый ребенок, которого она вымаливала. Быть может, я ошибаюсь, но мне кажется, детей жизнь ей больше никогда не даст... Это не подход мудрой мамы.



Человек должен доверять тому, что с ним происходит, и понимать, что на него могут быть и более важные планы, — так я считаю. Если ребенку дано появиться на свет, он к вам придет. Конечно, соблюдать все правила и следить за своим здоровьем тоже необходимо — но без излишнего фанатизма.

Беременность наступает только в расслабленном теле, когда энергия течет в нем свободно. Когда женщина в стрессе, запускается выработка совсем другого коктейля гормонов. Адреналин вызывает иные реакции организма: клетки тела реагируют на изменения, воспринимают ситуацию в качестве катастрофы или войны — и ни о какой беременности речи уже не идет.

Ребенок никогда не придет к вам в период внутреннего дискомфорта. Наше тело нас защищает. Если мы в стрессе, на нервах пытаемся поскорее забеременеть — ребенок к нам не придет и, кроме того, перестанут вырабатываться те гормоны, благодаря которым мы расслабляемся и получаем удовольствие.

Адреналин блокирует все процессы. Женщина говорит, что сделала все возможное, а дитя так и не появилось, и они с мужем усыновляют ребенка. Женщина погружается в его мир — и буквально через год рождает своего малыша! Дело в том, что женщина начинает ощущать себя матерью. Объятия с любимыми детьми вызывают в нашем теле выработку гормонов счастья, и мы чувствуем себя радостными, здоровыми, нужными, наше мировосприятие кардинально меняется. Такие женщины сразу беременеют!

Бабушки–целительницы, которые советуют нам для достижения своей цели сделать доброе дело, совершенно правы: отпуская ситуацию и помогая кому–то, мы начинаем жить со спокойной совестью, расслабляемся, и наше тело само делает за нас всю работу.

Желаю каждой женщине, мечтающей стать мамой, родить долгожданного малыша!

ЗАДАНИЕ

Опишите, какой смысл вы вкладываете в слово «мама»? Затем проанализируйте, какими из этих перечисленных вами качеств мамы обладаете вы? Что можно изменить, улучшить, взрастить в себе?

Родная душа в твоём доме

Некоторые мои клиентки настроены негативно по отношению к усыновлению ребенка. Однажды ко мне обратилась девушка 22–23 лет. По голосу чувствовалось, что ее нервная система истощена. Ей сказали, что у нее никогда не будет детей. Она стала настраивать себя на искусственное оплодотворение, но проблема заключалась в том, что для этого ей необходимо было использовать яйцеклетку другой жен-

щины. Ее волновало, что генетически это будет не совсем ее ребенок и она не сможет его любить так, как своего.

Мне пришлось основательно с ней поговорить. Во-первых, было важно убедить ее в том, что в столь молодом возрасте она еще может успеть забеременеть сама. Кроме того, я постаралась объяснить ей, что раз ее тело будет питать эту чужую яйцеклетку и развивать и она сама родит ребенка и будет кормить, она все равно будет его любить. А если УЖЕ сомневается, будет ли в будущем его любить... может, ей ребенок и не нужен вовсе?

К сожалению, эта девушка, вместо того чтобы прислушиваться к моим советам, просила дать ей гарантии, что она будет любить ребенка. Но я таких гарантий дать не могу (и никто не может, кроме ее самой). Даже женщины, родившие сами, иногда настолько выгорают эмоционально, что в моменты усталости не ощущают той желанной любви к ребенку, которую хотели бы испытывать.

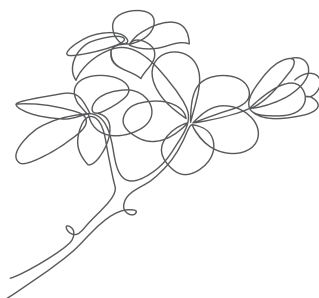
В деле усыновления детей нужна мотивация! Службы, которые занимаются оформлением усыновления и удочерения, не зря так тщательно подбирают родителей. Иной раз они даже начинают отговаривать, если видят, что люди не до конца осознают положение вещей и, скорее всего, лишь стремятся соответствовать общепринятому стандарту «семья с детьми».



Ведь ребенок, которого возвращают обратно в детский дом, получает двойную травму! И если женщина сомневается и заранее переживает из-за генетики и прочих проблем, ей лучше даже не начинать заниматься усыновлением.

Что такое материнство?

Родительство... По сути это служение. В определенный момент осознание этого пришло и ко мне: я поняла, что рожаю



Материнство заключается
в служении новому на нашей земле
человеку — так я это вижу.
Мы рожаем ребенка вовсе
не для того, чтобы, став взрослым,
он вернул нам потраченные
на него силы и деньги.



ребенка не для себя, а для него. Я как мама с помощью своего тела привела на эту землю людей. И моя задача заключается в том, чтобы максимально напитать их энергией, дать им любовь, научить быть приспособленными к жизни и... отпустить.

Вопреки расхожему мнению, дети появляются у нас вовсе не для того, чтобы они нам в старости приносили стакан воды. Мне отчасти было больно это осознавать, но ведь я не стану от этого меньше их любить.

Если вы берете маленького человека из детского дома и у вас нет понимания, что вы можете сделать этого малыша чуточку счастливее, то у вас ничего не получится — в этом я убеждена. **И да, быть может, становиться родителями нужно далеко не всем...**

Еще одна проблема заключается в том, что многие считают детей своей собственностью. Я так не думаю насчет своих, но, скорее всего, только потому, что у меня их много. Если бы ребенок был у меня один, я бы, наверное, его просто «залюбила», поскольку во мне очень развит материнский инстинкт.

У меня пятеро, и я общаюсь с тем, кому я больше нужна в конкретный момент. В этом отношении у многодетных матерей много преимуществ. Мы не говорим нашим детям, что вложили в них столько всего, а они нам ничего не возвращают.



Когда я отпускаю своих детей, то понимаю: если я им уже не нужна, значит, у них все хорошо и они нашли себя в жизни. Это и было моей самой главной задачей. Но я все равно внутренне всегда рядом с ними, и, если моим детям нужна поддержка, они знают, что могут на меня рассчитывать.

Сейчас я провожу больше времени именно с теми, кому я нужна, и дети всегда благодарны мне за это. Они рады, что

я не душу их бесконечной опекой, принимаю их любимыми и буду любить, даже если они станут подонками (надеюсь такого не произойдет). Но, правда, в таком случае я уже буду не счастливой мамой, а глубоко несчастной. Мои дети хорошо знают об этой моей позиции.

Э — значит энергия

Многие люди, когда у них рождается ребенок, всю энергию направляют на него. Однако у медали две стороны.

У матери, вкладывающей в сына или дочь максимум своей энергии, и требования к ним будут завышенными. Это происходит подсознательно, поскольку ребенок заменяет все точки опоры, на которых должна держаться гармоничная личность.



Моя задача в этом случае — объяснить мамочкам, что рождение ребенка не означает, что их жизнь на этом останавливается. Вам приходится тратить на малыша свои силы и быть вдвойне более ответственным человеком, но при этом у вас остаются друзья, любимый муж, отношения с которым всегда должны быть в приоритете, карьера и так далее. Только в таком случае получится сохранить гармонию в семье, которая будет развиваться и в которой вы не станете мучить своего ребенка, но дадите ему шанс вырасти счастливым и самостоятельно создать свою семью.

Дети — временное явление в вашей жизни. Как бы вам ни было сейчас странно это осознавать. Когда ребенок еще маленький и зависим от вас, вам кажется, что так будет всегда. Но нет, поверьте, этот период закончится. Если вы не научитесь определять свои приоритеты и интересы, отстаивать личное пространство, настраивать контакт с самой собой, выстраивать гармоничные отношения со своим партнером, то взросление и уход детей из семейного гнезда станет трагедией и для вас, и для них.