

Я всё равно  
буду  
мамой



РОЗАНА ОСТИН

Я всё равно  
буду  
мамой

как убрать психологические блоки,  
которые мешают забеременеть

**БОМБОРА™**

Москва 2021

УДК 159.923.2  
ББК 88.52  
О-76

Rosanne Austin

AM I THE REASON I'M NOT GETTING PREGNANT?

Original English language edition published by Morgan James Publishing. Copyright © 2020 by Rosanne Austin.

Russian-language edition copyright © 2021 by Eksmo.  
All rights reserved

**Остин, Розанна.**

О-76 Я все равно буду мамой : как убрать психологические блоки, которые мешают забеременеть / Розанна Остин ; [перевод с английского А. Новиковой]. — Москва : Эксмо, 2021. — 368 с. : ил. — (Психология. Секреты успешных семей).

ISBN 978-5-04-119204-4

У Розанны Остин был муж и хорошая работа. Сделав головокружительную карьеру гособвинителя, она решила, что забеременеть не станет для нее проблемой. Но Розанну ждали десятки отрицательных тестов, несколько неудачных попыток ЭКО, отчаяние и... открытие, изменившее ее жизнь.

Теперь она — мама и автор трансформационного метода «Фертильность без страхов», который помог сотне тысяч женщин обрести радость материнства.

Ее книга поможет вам:

- окружить себя людьми, которые поддерживают вас и помогают двигаться к своей цели;
- исключить все отвлекающие факторы и перестать обращать внимание на чужое мнение;
- с помощью техники сливочного масла наладить отношения с партнером в этот непростой период вашей жизни;
- трансформировать негативные мысли в позитивные и прекратить сомневаться в себе;
- настроить свое тело на зарождение новой жизни.

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

© Новикова А., перевод на русский язык, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

ISBN 978-5-04-119204-4

## благодарность клиентов

*(отзывы клиентов должны оставаться  
конфиденциальными)*

«Я боролась с бесплодием три года и пережила несколько выкидышей. Я все еще продолжаю свой путь к фертильности. Я потеряла веру в себя, надежду и была подавлена. Я начала осознать, что мои эмоции и мое отношение к моему состоянию не дают мне полноценно жить, и я случайно наткнулась на метод Розанны Остин «Фертильность без страхов». Я жалею только о том, что не познакомилась с ним раньше. Она и правда помогла нормализовать мои эмоции и изменить мысли. Я была и врачом, и пациентом, так что я знаю, что медицина не может решить все, некоторые факторы остаются необъяснимыми. Используя ее стратегии, я чувствую себя более здоровой и позитивной. Я меньше волнуюсь и не завидую окружающим. Я чувствую, что добилась личностного роста благодаря ее советам. Она настоящая и честная. Вы быстро прочтете книгу, притом что она дает очень много. Она дает серьезную базу тем, кто борется с эмоциональными аспектами проблем с зачатием».

*Д-р. Мишель Й.*

«Я очень рекомендую эту книгу тем, кто проходит путь к фертильности. Я была так взволнована, когда узнала, что Розанна выпускает книгу. Она молодец, и если вы будете следовать ее философии, которой она

делится в книге, вы добьетесь успеха. Мне повезло работать с Розанной на своем собственном пути к материнству: я не только впервые беременна после многолетних безуспешных попыток (сейчас срок 26 недель), но и научилась новому способу жизни. В этой книге вы найдете все необходимые инструменты, которые позволят превратить кошмар бесплодия в вашу мечту. Как и мы, Розанна знакома со сложностями на пути к фертильности, она хорошо понимает нас и может быть остроумной, ее стиль обучения вдохновляет, не перегружая. Желаю вам удачи в вашей борьбе. Надеюсь, вы влюбитесь в эту книгу, как и я».

*Дженнифер З.*

«Розанна создала потрясающую книгу. Основываясь на собственном опыте, она написала сценарий, который дал мне сил впервые ясно увидеть те вещи, о которых, как мне до этого казалось, я знала все. Ее идеи и полезные упражнения изменили мой взгляд на путь к фертильности. Мои отношения с мужем изменились буквально за несколько дней. Мы сейчас намного ближе, я стала смотреть на вещи оптимистичнее и обнаружила, что небезнадежна. Я чувствую себя лучше, чем когда-либо, и радуюсь, что у меня будет ребенок. Метод «Фертильности без страхов» создан женщиной, которая с большой отдачей относится к правильному настрою на материнство. Она говорит от самого сердца в каждом слове этой книги. Вы немного посмеетесь, немного всплакнете, но в конце придете к победе».

*Ханна А.*

«Это прекрасная книга, написанная Розанной Остин, мастером от Бога. Три года я безуспешно пыталась забеременеть, я прошла через два неудачных ЭКО<sup>1</sup>. После того как я выполнила упражнения из этой книги и пришла к религии, моя жизнь изменилась, и я забеременела ЕСТЕСТВЕННЫМ ПУТЕМ. Как Розанна часто говорит, это не фокус-покус, все по-настоящему. Ее книга покажет вам, как устранить блоки в своем сознании, которые стоят на пути между вами и вашим ребенком, вы сможете поверить, что вам предназначено стать Мамой (как обычно говорит Розанна). Сейчас такой большой выбор книг, но ни в одной из них нет той страсти, энергии и практических советов, как в этой. Розанна помогает поверить в себя и свою способность зачать, а это нам так необходимо! Она не будет пичкать вас подслащенной ложью. Вам предстоит провести много самостоятельной работы, но награда неоценима. Я бы хотела, чтобы каждая женщина, которая борется за свою фертильность, взяла эту книгу и следовала ее советам. Она полностью изменила всю мою жизнь».

*Катрин Б.*

«Сказать, что мне казалось, будто Розанна проникла в мою голову, когда писала эту книгу, значит не сказать ничего. Я тоже альфа-женщина, тяжелой работой и преданностью я добилась продвижения по

---

<sup>1</sup> Экстракорпоральное оплодотворение (искусственное оплодотворение) — метод вспомогательной репродуктивной технологии.

карьерной лестнице, вышла замуж за любовь всей своей жизни, потом думала, что у нас появятся дети как «по плану», но меня ждали годы тяжелого неудачного лечения от бесплодия. Тут я познакомилась с Розанной. Вдохновенные слова и личные истории на этих страницах, несомненно, найдут отклик в душе каждой женщины на пути к фертильности. Эта книга дает возможность двигаться вперед с приятным знанием, что материнство **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** ждет вас. Я работала с Розанной, применила в жизни метод «Фертильности без страхов» и могу сказать вам, что он не только может помочь обнаружить в себе глубокую женскую сущность, но и приведет вас к ребенку. Так случилось со мной — мое маленькое чудо появилось за месяц до моего 41-го дня рождения! Спасибо, Розанна, за то, что ты вложила в эти страницы сердце и душу. Мой ребенок (только что ему исполнилось два) и его мамочка вечно благодарны тебе!»

*Джессика С.*

*Посвящается Брендону и Эшеру,  
моим живым доказательствам того,  
что чудеса случаются.*



# Оглавление

благодарность клиентов	5
предисловие	13
глава 1. срыв из-за проблем с беременностью – это возможно... очень даже	21
глава 2. дорогая, я все это проходила	47
глава 3. я с тобой, давай сделаем это	81
глава 4. перезагрузка	101
глава 5. #отрядбеременногоживотика	127
глава 6. союзник или сокамерник? вот в чем вопрос	151
глава 7. речь идет о тебе, дорогая	171
глава 8. отбросьте сожаления	199
глава 9. познакомьтесь с ней: она бесстрашна	229
глава 10. вера: ваша первая, а не последняя надежда	261

глава 11. набор инструментов/как все закрепить	287
глава 12. ну и что делать дальше?	319
глава 13. пора взлетать, мамочка	347
благодарность	356
об авторе	362

# предисловие





Причина, по которой я не могу забеременеть, во мне? Да!

Все мои слова о невозможности забеременеть направлены на поддержку женщин, я не хочу вызвать у них чувство вины и уж точно не пытаюсь кого-либо осудить. На работе я сталкивался с силой мысли и с тем, как она может исцелить и изменить тело с помощью сигналов, которые ему посылает. Ваши мысли и убеждения могут иметь огромное влияние на способности тела исцеляться и правильно функционировать, в том числе и на способность забеременеть и родить ребенка в положенный срок. Убеждения могут быть мощнейшим лекарством.

Позвольте мне поделиться несколькими реальными историями, которые это наглядно показывают.

Одна из медсестер на моей работе призналась, что у нее были проблемы с зачатием. Она рассказала, как ее мысли и чувства постепенно ста-