



АЛЁНА ТЮРИНА

ЧУДО БЫТЬ МАМОЙ

Алёна Тюрина
**Чудо быть мамой. Самое
важное, что нужно знать
заранее о беременности
и рождении нового человека**

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=25438887
ISBN 9785448559006*

Аннотация

В этой книге Вы узнаете о самых важных направлениях, в которых стоит развиваться заранее, чтобы Ваша история материнства была по-настоящему счастливой! «Чудо быть мамой» – это книга-«посвящение» в материнство. В ней есть и любовь, и поддержка, которая так необходима будущим мамам, ведь неуверенность в себе и собственных силах – частые спутники молодых родителей. Эта книга – опора для тех, кто хочет, чтобы материнство стало еще одной счастливой областью жизни, развития, женской реализации.

Содержание

Вступление	5
Исцеление внутренней девочки	9
Стать взрослой	14
Конец ознакомительного фрагмента.	19

**Чудо быть мамой
Самое важное, что
нужно знать заранее
о беременности и рождении
нового человека**

Алёна Тюрина

Фотограф Анатолий Сергеевич Тюрин

© Алёна Тюрина, 2017

© Анатолий Сергеевич Тюрин, фотографии, 2017

ISBN 978-5-4485-5900-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступление



Мне очень приятно, что в Ваши руки попала эта книга. Приятно потому, что Вы начали её читать ради своего будущего, ради своей семьи. Вы заботитесь о том, чтобы Ваша реальность была осознанной, а жизнь – счастливой. Мне очень нравится этот подход – быть автором своей реальности, а не жертвой обстоятельств. И именно поэтому я решила написать эту книгу: чтобы новая роль, которая ждет Вас в скором будущем, или уже есть в Вашей жизни – роль матери – стала ещё одной Вашей счастливой ролью, как целостной, счастливой личности, женщины.

В этой книге я хочу задать хороший, даже очень хороший

уровень материнства, который вполне реально достижим даже с первым ребенком. Уровень, когда родители любят друг друга и наслаждаются родительством, когда малыш растет и развивается в здоровой обстановке, в тепле любящих отношений между членами семьи. Ведь это самое дорогое, что Вы можете дать своим детям: атмосферу гармонии и любви, а также добрый пример для их дальнейшей судьбы.

К сожалению, из-за отсутствия необходимой осведомленности о том, чего стоит ожидать после рождения малыша и как быть к этому готовой, чтобы любые вопросы решались легко и без паники, очень много пар испытывают серьезный стресс, особенно в первый год их родительства. Как грамотно подойти к тому, что появление нового члена семьи непременно повлечет за собой изменения и увеличение «объема» необходимых для этого ресурсов, почему важно правильно распределить бытовые дела, а самое главное не перепутать роли мужчины и женщины и не потерять их под грузом навалившихся новых дел. Очень печально видеть, что такое огромное счастье, как рождение детей, многие люди не могут ощутить в полной мере, потому что очень сильно устали и не могут выйти из этого состояния долгие годы.

Я хочу донести важную вещь: Вам совершенно необязательно быть несчастной, какими являются многие и, возможно, даже Ваша родная мама, и оправдывать чьи-то ожидания. Ваша жизнь – это Ваша жизнь, и она может быть такой, какой Вы только захотите. Направляя свое внимание на важные ас-

пекты подготовки к приходу в Вашу жизнь малыша, а также имея информацию, которую я пишу для Вас этой книге, в Ваших силах создать по-настоящему счастливую полноценную семью и быть самой счастливой женщиной на свете.

В этой книге я не стану говорить о том, какую кроватку или коляску лучше купить. Этой информации в интернете много. Я буду говорить о том, чего не купишь в магазине, – о том, чему нужно и важно уделить время заблаговременно, чтобы подготовить почву для прихода детей, сохранить и приумножить счастье и любовь в своей семье.

Любимые мои женщины, неповторимые, чудесные, волшебные, милые, красивые, нежные... Прежде чем начать писать о предостережениях, о рекомендациях, о пути подготовки к Вашему самому счастливому материнству, прежде чем приступить к нашей с Вами самой важной работе – встать на путь осознанного материнства – хочу сказать Вам, что этот путь состоит не только из преодоления трудностей, не только из бессонных ночей и подгузников. Этот путь – это самое большое счастье, которое может быть на свете. Видеть, как сладко спит твой малыш, как в первый раз он смеется, как он ходит без Вашей помощи, самостоятельно, с важным выражением лица. Все эти моменты – это самое большое счастье, за которое можно расплатиться собственным дискомфортом, когда будет происходить ваша адаптация к новой жизни – жизни с малышом. Это совершенно другой мир, ещё более счастливый и красочный. Ни одна мама, как бы непро-

сто ей не было на её пути материнства, никогда не скажет, что она хотела бы вернуть свою прежнюю жизнь. Я хочу, чтобы Вы поверили мне, что оно того стоит.

Алена Тюрина, мама.

Исцеление внутренней девочки

Когда рождается ребенок, а Вы еще не отпустили свои собственные ожидания от родителей, когда Вы сами еще ждете похвалы, одобрения, нуждаетесь в любви и внимании, а на Вас уже «висит ответственность» за нового маленького человека, бывает очень сложно эмоционально, ведь дарить любовь возможно только из собственного наполненного состояния.

Я очень рекомендую понять, в каком сейчас состоянии Ваша внутренняя девочка, и всеми силами напитать ее любовью и всем тем, что ей необходимо, чего она недополучила в детстве. Возможно, Вас мало обнимали и почти никогда не говорили Вам, что Вы красивая? Не хвалили Вас ни за поступки, ни просто за то, что Вы есть? Но детство уже прошло, и, взяв ответственность за себя и свою жизнь, Вы можете изменить эту ситуацию внутри себя. Я расскажу Вам, как это было у меня.

Однажды, когда я только начала свой духовный и личностный рост, я поняла, что мой внутренний ребенок совсем не накормлен и сильно грустит. Более того, это сказывалось на моих отношениях с людьми, ведь я не чувствовала, что достойна быть любимой и счастливой. Каждый раз романтические отношения сводились к тому, что я пыталась понять, сильно ли меня любят или нет, проверяла и, конечно же,

внутренне не верила, что я на самом деле нужна человеку. Доказывала обратное, добивалась того, что меня попросту бросали. В какой-то момент я поняла, что мое поведение является результатом того, что я не чувствовала необходимой мне любви и поддержки от родителей. Любви того качества, которое было нужно мне (несмотря на то, что мои родители конечно же очень любят меня).

Нужно было что-то менять, я устала доказывать всем и себе, что достойна любви.

Я стала воображать, что я – это моя дочь. Мне было так проще, ведь моя дочь точно достойна любви! Так я начала лучше чувствовать её (то есть свои) интересы, и мне было проще признать их важность, чем свои собственные на тот момент. Так я стала понимать, чего я хочу, и давать себе это! Вот так, сама. Позже мне этот прием уже не понадобился, ведь моя внутренняя девочка стала получать то, чего она хочет, практически сразу же начала чувствовать себя любимой и нужной.

Если у Вас похожая ситуация и Вам проще дарить любовь кому-то, чем себе, попробуйте этот прием. Поймите, чего не хватает сейчас именно Вам: возможно, прикосновений (тогда запишитесь на массаж или вдоволь пообнимайтесь с близкими), а может, Вам хочется себя побаловать чем-нибудь красивым!

Если в Вашей жизни были не самые лучшие примеры мужского поведения, например, Ваш отец не делал того, что

обещал Вам, и на душе осталось множество обид – возможно, Вам нужны кем-то сдержанные обещания. Так найдите их, создайте, помогите мужчинам вокруг Вас их воплотить! Начните с простого, чтобы запас доверия к людям, и к мужчинам в частности, постепенно возрастал.

Старайтесь не откладывать исполнение своих мечт в долгий ящик, старайтесь удовлетворить потребности своей души, вовлекайте в процесс своих близких! Ваши родные и Ваш муж с радостью волеются в процесс, когда Вы сами научитесь и почувствуете **ВАЖНОСТЬ** исполнения Ваших желаний!

Также хочу затронуть довольно глубокую тему, лежащую далеко не на поверхности, но относящуюся к нашей с Вами подготовке к материнству.

Очень важное ощущение, которое далеко не всегда мы могли получать от наших матерей (ведь наши мамы тоже выросли в эпоху отсоединения от своих корней, а значит и мудрости предков) – это объятия. Как многим из нас, особенно на пути материнства, нужны эти объятия – с любовью, пониманием, принятием, с верой. Это необыкновенное чувство, которое дает множество сил, это своего рода инициация на путь женщины и материнства.

Некоторым женщинам эта способность дана от рождения. И они, чаще всего, посвящают свою жизнь работе с женщинами или детьми, как врач или акушерка, как доула, или выбирают другие профессии, где они могут делиться своей лю-

бовью.

Недавно, находясь с мужем и сыном на острове Бали, и я получила некоторую инициацию от вселенной для того, чтобы давать эту материнскую любовь женщинам, чтобы исцелять на самом глубинном уровне маленькую девочку, которой настала пора быть женой и мамой. Это было очень мистически, необыкновенно: всю ночь в мое сердце и голову загружались разные медитации и процессы для работы с женщинами, девушками.

Прошу Вас, дайте мне знать, интересно ли Вам получить такое посвящение, и мы вместе создадим такую возможность!

Если Вы чувствуете недостаток материнского принятия и любви, также рекомендую выбирать для себя специалистов в том числе по этому принципу. Выбирайте тех, кто мог бы Вам оказать такого рода поддержку на Вашем Пути Рождения ребенка и Вас как матери.

А пока я бы хотела поделиться с Вами одной моей любимой энергетической практикой. Она очень приятная.

РЕКОМЕНДАЦИЯ:

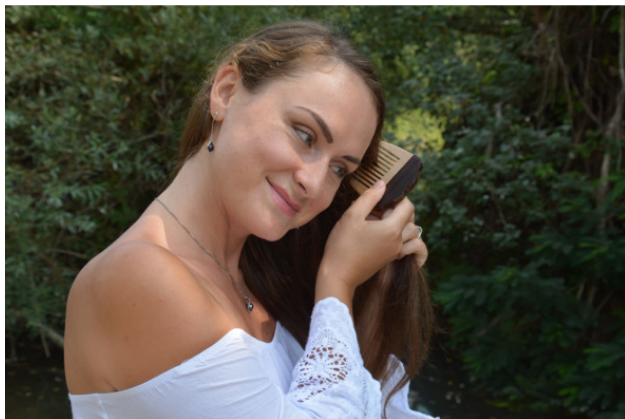
Попросите Вашего мужа расчесывать Вам волосы. По вечерам, например. Желательно приобрести для этого процесса деревянный гребень (или из любого другого натурального материала). Что дает эта древнеславянская практика?

Женские волосы – это связь с космосом, недаром их называли раньше «космы». Эта практика создает обережный круг, защищает на тонком плане всю семью.

Для женщины это – спокойствие и баланс, это наполнение любовью. Все дурные мысли как по волшебству испарятся, а на их место придет нежное, спокойное, гармоничное состояние...

Для мужчины это энергетическая защита, ведь волосы женщины – это связь с космосом, это наша сила!

Важно этот гребень никому не давать и хранить его как семейную ценность!



Стать взрослой

Этот пункт один из самых важных, так как существует большая угроза разрушить жизнь собственному ребенку своим негармоничным поведением, собственной незрелой жизненной позицией, а также неумением вовремя восстановить свои силы, если произошла утечка энергии, и вести себя гармонично не получается. С появлением малыша приходит новый объем задач, и бывает, что женщине довольно непросто с ним справиться, особенно первое время. Нужно уметь восстанавливать свой ресурс, и желательно приобрести эти навыки заранее, ведь такие «эмоциональные качели», когда мама взрывается неконтролируемыми эмоциями, могут сильно отдалить от нее ребенка и негативно сказаться на его психике.

Рекомендую ознакомиться с лекциями и вебинарами Людмилы Петрановской о теории привязанности. Очень многое Вам станет понятно об инстинктах, заложенных природой, о чувствах и потребностях малыша в разном возрасте, ведь порой маме приходится непросто именно из-за непонимания себя, как новорожденной матери, и непонимания своего ребенка.

Расскажу случай из своей практики. Однажды ко мне пришла клиентка... Забавно, но ее сын сам организовал нашу встречу, несмотря на то, что ему всего полтора года (де-

ти нового времени имеют большую способность к управлению реальностью). У малыша аллергия с рождения, чешется, его мажут гормональными мазями, и врачи ничего не могут с этим сделать, аллергия никуда не уходит. Поскольку мама этого мальчика преподаватель йоги, она конечно же слышала о том, что заболевания могут иметь психосоматический характер... Мы сели проводить чайную церемонию и смотреть в тонком плане, почему у малыша такое заболевание и какие есть способы наконец победить болезнь.

Я увидела такую картину: мальчик, родившийся на свет, не чувствует опоры от своих родителей, опоры, которая очень важна и нужна каждому ребенку для правильного развития. Да, мама рядом, мама занимается с ним развивающими играми, но мама сама еще не стала взрослой. Развод с папой малыша также произошел по причине незрелости обоих, оттого, что по сути это были отношения двух детей, и проблемы в их отношениях еще больше усугубились после рождения мальчика. Малыш чувствовал, что есть кто-то рядом, да, веселая, «прикольная», но сама нуждающаяся в помощи, совсем еще не отсоединившаяся от своих родителей, мама. Мама, которая сама, к сожалению, неспособна еще решать свои проблемы, в ее жизни очень много помощи и влияния ее собственных родителей. Эта незрелая позиция, когда человек еще не может сам нести ответственность за свои поступки и свою жизнь, создает серьезное беспокойство у детей. Дети очень чувствуют эту неопределенность, плаваю-

щую, нечеткую систему ценностей и жизненную позицию, и это дает ребенку некоторую нервозность и беспокойство. Ребенку нужны четкие, позитивные импульсы от родителей, нужна любовь и взаимное уважение друг к другу, но, к сожалению, в незрелых отношениях своих родителей ребенок видит совершенно другую картину...

Выход мы нашли в следующем: в создании мамой своего личного пространства, чувства собственного дома внутри себя и в своей квартире. Очищение от манипулятивного контекста «мне все должны и бесплатно», повышение уровня осознанности, определение своих границ в отношении с родственниками, друзьями, коллегами. Создание отношений с самой собой и обретение собственной ценности и целостности.

Или, например, другая ситуация: родители не занимаются собственной жизнью, и ребенок становится единственной целью существования. Обычно это всё же одинокие мамы, так как эта позиция носит ярко выраженный контекст жертвы, а отношения в таком случае либо довольно плохие, либо их нет совсем. Тогда любовь к ребенку превращается в гиперопеку и контроль: «я всё делаю ради детей».

Защищая и оберегая детей от всего на свете, даже от самой жизни, проживая со своими детьми то, что не смогли создать в своей собственной, таким образом лишая своего ребенка свободы, нарушая его личные границы («ну расскажи мне» и «посмотри, как мне без тебя плохо») и подпиты-

ваясь его энергией, такие женщины, сами того не замечая, могут транслировать своему ребенку не самые позитивные установки, от которых потом ему будет ой как сложно избавиться. Например, негативное отношение к другому родителю, особенно, если развод был тяжелым. Или прививание ребенку чувства вины: «я всё ради тебя, а ты так!», «я с тобой так намучилась» (мамы, если ваш опыт материнства был непрост – то дело не в детях, напоминая вам, и не нужно вешать на своих детей чувство вины за то, что они у вас родились).

Дорогие будущие родители, если Вы думаете, что после рождения детей Ваши отношения чудесным образом сами (без Вашей над ними осознанной работы) улучшатся, и вы перестанете ругаться, потому что у вас появится ребенок – это заблуждение. Ребенок только усилит то, что есть в отношениях. Есть любовь – усилит любовь, есть манипуляции – они станут еще невыносимее.

Если Вы ожидаете своего ребенка с мыслями «вот кому я подарю всю свою любовь», то, возможно, Вы расстроитесь, узнав, что ни одному человеку на Земле не нужны такие жертвы и такая неподъемная ответственность.

Итак, ребенок в таких семьях чувствует, что маме плохо, и вместо того, чтобы жить свою жизнь, пытается всеми силами помочь своей маме, которая на самом деле совершенно не хочет ничего менять, ведь ей и так хорошо. В современном мире очень много таких мужчин и женщин, которые

продолжают спасать своих мам всю свою жизнь...

Приведу примеры разрушающего поведения родителей:

Оскорблять друг друга в присутствии детей, ругаться, выяснять отношения.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.