

РОЖДАЕМСЯ ЛЕГКО

КНИГА-ТРЕНИНГ, СПОСОБНАЯ ПОДГОТОВИТЬ
К ЕСТЕСТВЕННЫМ РОДАМ



Елена Шерстобитова

Елена Шерстобитова

**Рождаемся легко. Книга-
тренинг, способная подготовить
к естественным родам**

«Издательские решения»

Шерстобитова Е.

Рождаемся легко. Книга-тренинг, способная подготовить к естественным родам / Е. Шерстобитова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-507174-3

Практические рекомендации для родителей, как гармонично подойти к вопросам зачатия, беременности и рождению ребёнка. Это работающие техники и уникальные советы, которые помогут подготовиться к естественным родам без боли и страха, в роддоме или в домашней обстановке. Автор делится опытом и навыками, как использовать эфирные масла, гомеопатию, целительную силу камней, астрологические советы и понимать возможности своего организма к самовосстановлению. Эта книга для осознанных родителей.

ISBN 978-5-00-507174-3

© Шерстобитова Е.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Глава 1. Зачатие, почему не у всех получается?	8
Глава 2. Как очистить родовое пространство или работа с родовой системой	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Рождаемся легко

Книга-тренинг, способная подготовить к естественным родам

Елена Шерстобитова

Перед применением указанных методов необходимо проконсультироваться со специалистом.

© Елена Шерстобитова, 2019

ISBN 978-5-0050-7174-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Посвящаю своим детям, благодаря рождению которых, я испытала женское и материнское счастье.

Своему мужу, без которого не было бы детей и этой книги.

А также своей мамочке, давшей мне жизнь.

Нигде больше не найти такой глубокой сопричастности, чем между матерью и ребенком.

Материнство – это величайшая возможность для женщины по-настоящему раскрыться.

(Ошо «Быть родителем нового ребенка»)

Рождение без боли может быть подготовлено.

(Ф. Лебойе «За рождение без насилия»)

Женщина обладает огромной энергией, которая дана ей природой для продолжения человеческого рода. Понимая свое предназначение, женщина не только использует эту энергию, но и правильно управляет ею, применяя простейшие техники, принципы и правила, которые помогают ей не только сохранить свою красоту и здоровье, но и родить детей.

Произвести ребенка на свет – это одно, но *быть матерью* – это совершенно другое. Девять месяцев женщина находится в прекраснейшей медитации, сливаясь со своим ребенком. Она создает человеческое существо – величайшее произведение! Контакт с ребенком важен с самого первого момента – момента зачатия, – а если возможно, то и раньше. Возможность родиться свободным могут дать лишь осознанные родители.

Введение

Задумывались ли мы, как относимся к рождению детей? Как могли бы относиться? Почему кому-то очень хочется иметь детей, а кому-то – совсем наоборот? Почему одни готовы часами говорить на эту тему, а другие старательно ее избегают?

Серьезно и осознанно подходят к этому вопросу единицы женщин и еще меньше мужчин. Все, что связано с рождением детей, кармично, то есть имеет причинно-следственную связь, корнями уходящую далеко в прошлое.

Если вы воплотились в женском теле и не подались в монахини, то большинству из вас не избежать рождения ребёнка, как не избежать физического рождения ни одному желающему появиться на свет человеку.

Можно воспринимать роды как испытание, «тяжелую ношу», неприятный момент, который нужно пережить. А можно изменить свое отношение к родам, сделать его источником силы и любви – Божественной любви. Ибо ни один процесс в жизни не бывает настолько настоящим, как рождение и смерть. А многие ли из нас, могут похвастаться, что помнят как родились или помнят как умирало их тело, в какой-нибудь из жизней? Теории реинкарнаций мы не будем касаться в этой книге, потому что она всё же о рождении. Но проживая рождение и смерть осознанно, мы можем испытать самую настоящую Божественную любовь. Это замечательно, не правда ли?

Процесс подготовки к комфортным и естественным родам – это возможность сохранить и укрепить здоровье, погрузиться в увлекательный период жизни, приносящий удовлетворение.

Что такое естественные роды?

Если просто и коротко, это роды без медицинского вмешательства. Если беременность протекает без осложнений, нет оснований предполагать, что роды будут сложными. Если же есть отклонения от нормы, то всегда можно подготовиться к максимально естественному процессу рождения ребенка, сократив медицинское вмешательство до необходимого минимума.

Нередко от женщин я слышу фразу «Главное – родить!». А что будет после родов или как родить хорошо большинство не хотят вникать. Вся жизнь беременной женщины сводится к одному важному и полному страхов дню – дню родов. И почти каждой хотелось его поскорей пережить, а иногда и забыть, если опыт оказался во всех смыслах травмирующим. Ребенок рожден и здоров – вот главное утешение для женщины, которым можно оправдать перенесенные страдания.

Женщины испокон веков рожают и будут рожать детей, несмотря на то, что большинству из нас не кажется важным, умеем ли мы рожать или нет, понимаем ли этот процесс. Часто мы – женщины вовсе об этом не задумываемся, доверяя весь процесс родов персоналу родильного дома.

Мало кто задается вопросом как рожать правильно, как сделать этот процесс максимально комфортным, мягким, а то и вовсе безболезненным. И мы уже не говорим об оргазмических родах, которые, как нечто сверхъестественное, маячат на горизонте разных духовных учений.

Но обратимся к среднестатистической женщине с опытом одних или двух родов или вовсе без опыта рождения детей, которая пока не понимает, как достичь этого оргазма при родах. Пока что ей не до этого.

От того, насколько подготовлены женщина и мужчина к родовому процессу, зависит очень многое как в их жизни, так и в жизни ребенка. Пожалуй, самое ценное, самое важное,

что родители могут дать детям за всю свою жизнь, – это осознанно подготовиться и пройти все этапы: зачатие, вынашивание, рождение и воспитание ребенка в первый год жизни. Это 99% того, что родители вообще могут дать ребенку. Речь идет о силе, а не о материи, хотя и о ней тоже. Тогда осознанное родительство можно считать глобальным шагом в свободное рождение: без блоков, стереотипов и узких рамок восприятия жизни.

Дать своему малышу возможность родиться свободным – это большая ценность. Это хорошая карма. Это удача.

ЗАЧАТИЕ.

почему не у всех получается?



Глава 1. Зачатие, почему не у всех получается?

Это самый удивительный период в жизни женщины. Беременности отводится всего девять месяцев – это одновременно и много, и мало. Если женщина близка к осознанности, то этот период доставит ей массу удовольствия и откроет новые знания о себе самой. Если верить кармическим законам перерождения, то женское тело проходило этот процесс много-много раз в прошлых воплощениях, и память Души хранит эти периоды в своих уголках.

Вынашивание ребенка впечатано на уровне инстинкта: женщина приходит в этот мир, уже зная, как выносить и родить. Ей остается только довериться себе, позволить телу вспомнить эти знания, а потом наблюдать за происходящим внутри и снаружи: за телом, сознанием, душой.

Тело начнет меняться сразу: на физическом и гормональном уровне. Будет перестраиваться и сознание. Если вы прислушаетесь к себе, начнёте наблюдать за своими действиями, эмоциями и ощущениями, вы ни за что не пропустите этот трепетный момент начала изменений.

Если не получается заметить свои изменения, не расстраивайтесь: многое осознается постфактум, уже после всех событий, а быть может даже так и останется пока непонятным для вас. В этом нет вашей вины, поэтому постарайтесь принимать себя такой, какая вы есть. Именно такой вы и задуманы Вселенной, и это не делает вас ни лучше ни хуже. Это просто так, и в этот момент является правильным.

Так уж распорядился Создатель, что наделил женщину огромной энергией, которая дана ей для продолжения человеческого рода. Понимая свою истинную природу, женщина не только использует эту энергию, но и правильно управляет ей с помощью простейших техник и навыков, о которых речь пойдет дальше и которые всегда можно подробно изучить в разных традициях. Как правило, большинство ценных знаний являются простыми в применении. Женщине, вынашивающей и рожающей детей, эти техники и навыки нужны как никому: они пригодятся не только во время родов, но и для сохранения своей красоты и здоровья после.

От одной известной духовной акушерки, врача-гинеколога, я услышала «золотую» фразу, суть которой сводится к тому, что потерять здоровье очень легко, а восстанавливать его придется по крупицам и долго. Здоровье, как и честь, нужно беречь смолоду. Подготовка к родам – это шанс укрепить свое здоровье и раскрыть новую часть себя, обнаружить внутреннюю и внешнюю естественную *природную* красоту женщины – красоту матери.

С наступлением этого долгожданного момента – зачатия, – абсолютно всё в организме женщины перестраивается. Ей чрезвычайно трудно осознать в этот период всё до мелочей, потому что она не отделяет себя от происходящего. Она претерпевает метаморфозы, и порой ей трудно отличить «себя настоящую» от «себя беременной». Изменения предпочтений в еде, одежде, музыке и многом другом. Если эти изменения ей удастся отследить, тогда женщину ждёт увлекательный процесс познания себя, наблюдения за раскрытием самой значимой женской части, созданной Всевышним.

Необходимо отметить, что с момента зачатия в жизни мужчины также многое подлежит изменению. Эти перемены берут свое начало в тонком плане. Зарождение нового человека – это и зарождение новой родовой системы, если у пары это первый совместный ребенок, или изменения в родовой системе, если это второй, третий, четвертый, десятый малыш. С рождением каждого ребёнка всё в семье меняется. От отношений друг к другу, до привязанностей, прав и обязанностей.

Но обо всем по-порядку. Начнем с самого главного шага – зачатия.

Прекрасно, если пара заранее готовится к этому моменту физически и духовно: в этом случае больше шансов притянуть более высокую душу и зачать здорового ребенка. Безусловно,

важно не только осознанно зачать ребенка, но и впоследствии осознанно подойти к воспитанию. Если уж замахнулись на что-то особенное, вам по силам «это особенное» и вырастить. Главное – не сдаваться.

К здоровому зачатию нужно начинать готовиться заранее, но не забывая о природных законах: ребёнок – это прежде всего плод любви, а не подготовки. Невозможно дать чёткие рекомендации по срокам подготовки, однако основные техники, советы и рекомендации помогут в вопросе зачатия, вынашивания и рождения ребенка. В рамках моей субъективной оценки это самые эффективные и работающие техники. Чтобы прийти к такому мнению, пришлось перепробовать многое.

Важно помнить, что скорость подготовки у всех пар разная, и каждой паре потребуется время, чтобы почувствовать свой промежуток времени: он и будет правильным. Пусть это решение будет первым шагом к внутреннему доверию, к которому в дальнейшем все чаще и чаще придется обращаться.

Я могу поделиться собственным опытом, который является уникальным лишь для меня, потому что у каждой женщины он будет своим.

«К рождению своей второй дочери я готовилась несколько лет. Все началось с внутренних изменений: трескался и ломался тот фундамент, на котором держались мои взгляды и убеждения относительно жизни в целом. Изменения наступали быстро и необратимо, с самых тонких планов до самых плотных. После разрушения моих убеждений, старых отживших стереотипов поведения, начала разрушаться и окружающая меня внешняя реальность: развалилась семья, я потеряла дом и любимое дело. Когда все было потеряно, и у меня осталась только я сама, мне пришлось с этим смириться и начать новый этап исследования себя как женщины, той настоящей женщины, какую задумал Творец, женщины, которую так бережно и ласково преображала Природа.

После этого преображения начались изменения в моем физическом теле. Мои репродуктивные органы обновились и налились жизнью. После долгих лет бесплодия я вновь стала плодной женщиной. Я вновь обрела семью и любовь мужа.

Я удивилась, когда поняла, что раньше почти всегда заблуждалась: считала себя красивой там, где природа хотела меня изменить; здоровой, когда природа демонстрировала обратное...»

Если вы по-настоящему хотите зачать ребёнка, но у вас пока не получается, настройтесь на хорошую, искреннюю работу по изменению себя: вам предстоит отпустить тот груз, который мешает вам стать счастливой, принять себя и своих близких такими, какие они есть, принять жизнь и все её уроки. Чем быстрее вы проделаете эту работу, тем скорее получите желаемый результат. Бог не посылает желания без возможности их исполнить, если жизненные уроки успешно пройдены. Если хотите ребёнка, но пока одиноки, для начала сосредоточьтесь на том, чтобы притянуть гармоничные отношения. И лишь после этого переходите к основным задачам, которые предстоит решить перед зачатием.

Физическая подготовка тела

Это и йога, и изменение питания, и регулярный приём витаминов.

Я рекомендую начать с чистки организма – от вирусов, паразитов, грибов. Почему? Чтобы не передалось дальше: есть ряд генетических заболеваний, которые передаются по наследству. Пожалуй, сейчас уже все знают, что все болезни случаются от паразитов, виру-

сов и грибов. Некоторые из них могут годами жить в теле, зреть и причинять непоправимый вред. Даже такие болезни, как ДЦП или шизофрения, – результат работы паразитов, постепенно разрушающих мозг и пожирающих центральную нервную систему. Некоторые из этих паразитов и вирусов передаются от матери к ребёнку, от мужа к жене и наоборот.

«Я Господь, Бог твой, Бог ревнитель, наказывающий детей за вину отцов до третьего и четвёртого рода, ненавидящих Меня, и творящий милость до тысячи родов любящим Меня и соблюдающим заповеди Мои», – говорит Бог Израилев Моисею, давая десять заповедей. Мысль о том, что дети несут тяжесть вины родительского греха, повторяется в Библии не один раз. Но многим людям трудно поверить, что о физическом теле важно заботиться не меньше, чем, например, о своём доме.

Даже если мы близки к Природе, к своей женской сути и живём по Божьим законам, это не означает, что мы освобождены от грехов, переданных по родовой ветке. Если у вас в детородном возрасте есть проблема с зачатием или жалобы при в целом здоровом организме, вам следует внимательно отнестись к совету о чистке организма. Иногда одного этого оказывается достаточно, чтобы наступила долгожданная беременность. Но бывает, что это только первый пункт на пути к здоровому ребёнку. И это абсолютно необходимый шаг, если маме уже 35 лет, а папе больше 40—45 лет, и они готовятся к первому зачатию.

Знайте, что очистив свой организм перед зачатием, вы сможете быть уверены, что часть возможных заболеваний у ребёнка отвалится сама собой.

Работа с родовой системой

Этот этап обязателен для всех, кто готовится к естественным родам. Это как бы продолжение первого шага и, как и физическая подготовка тела, устраняет грехи, передаваемые по родовой системе. На этом этапе придется хорошенько потрудиться.

Мы все являемся частью своих родовых систем: мы не совсем принадлежим себе, хотя многие об этом и не задумываются. Мы родились в определённой семье у наших родителей, потому что своими прежними мыслями и поступками заслужили именно этих родителей и только с ними мы сможем научиться чему-то важному и прийти к настоящим изменениям в жизни. Так и наши дети притягиваются к нам, потому что они заслужили нас, а мы их.

Рождение первого ребёнка в семье объединяет две родовые системы в одну – две огромные родовые системы со своими судьбами и задачами в одну родовую систему ребёнка. И его судьба и его жизнь выстраивается с учётом задач этих объединённых родовых систем. Именно поэтому мужчине и женщине ещё до рождения детей необходимо навести порядок в своих родовых программах, сгармонизировав родовое пространство для рождения нового человека.

Духовная подготовка

Проблемы с зачатием возникают не на физическом уровне, а на тонком. Раскол произошёл задолго до физической сущности, а потом постепенно спускался в физическое тело.

Мы состоим из семи тонких тел, в которых **физическое тело** занимает самый первый уровень и связано с нашим земным существованием.

Эфирное тело содержит в себе информацию о здоровье человека.

Астральное (или эмоциональное) тело отвечает за наши эмоции и желания.

Ментальное тело состоит из наших мыслей и убеждений, которые формировались всю нашу жизнь.

Каузальное (или кармическое) тело отвечает за наши действия и бездействия, помнит все действия Души и может рассказать, что ждёт её впереди на основании поступков человека. Здесь хранится родовая память.

Будхиальное (или интуитивное) тело отвечает за наше «шестое чувство», интуицию, чутьё. Ментальное и кармическое тела отвечают за вполне реальные события жизни: мысли, действия, поступки. На уровне будхиального тела работает интуиция, случаются внутренние озарения, позволяющие постичь Бога и осмыслить жизнь, наши поступки и всё происходящее в жизни. Здесь рождаются гениальные идеи, мысли, решаются большие проблемы. Чем чище (без расколов), будхиальное тело, тем лучше человек ориентируется в жизни, тем больше у него идей и целей, разнообразнее интересы. Он больше знает и видит.

Атманическое тело стоит над всеми остальными шестью телами и связывает их с Абсолютом, Богом. С помощью атманического тела человек обретает полную осознанность, умиротворение и познает Бога через исполнение своего предназначения.

Отсутствие желанных детей – это лишь проявление раскола, который берёт начало в тонких телах. Поэтому работу с физическим уровнем правильнее начинать с тонких тел. Каждая проработанная «проблема» тонкого тела убирает огромный пласт физических проблем. Иногда от одной этой работы болезнь отступает, наступает долгожданная беременность или находится человек, способный помочь с решением проблемы на физическом или эфирном уровне.

КАК ОЧИСТИТЬ РОДОВОЕ ПРОСТРАНСТВО

ИЛИ РАБОТА С РОДОВОЙ СИСТЕМОЙ



Глава 2. Как очистить родовое пространство или работа с родовой системой

Чтобы беременность протекала благополучно, а роды прошли естественно и легко, важно заранее начать подготовку к вынашиванию ребенка. Практика, представленная в этой главе, относится к психологической подготовке. Я рекомендую провести эту работу еще до зачатия, поскольку, как любая энергетическая работа, она требует времени для воплощения в реальности. Вам предстоит взаимодействовать со своей родовой системой и ее энергией. После этой работы вырастут шансы притянуть более высокую гармоничную душу, а в дальнейшем и сами роды пройдут более гармонично.

Техника очищения родового пространства, предлагаемая ниже, взята у древнерусских языческих жрецов – волхвов. С ними больше ассоциируются образы шаманов, ведунов, прорицателей. Христианство отрицает подобные практики и на протяжении тысячи лет стирало из истории сведения о служителях языческих богов. Но даже по тем крупицам информации, которые можно найти в христианских источниках, можно судить о том могуществе, которым обладали волхвы.

В жизни славян волхвам отводилась роль хранителей вековой мудрости, которую они постоянно приумножали и бережно хранили. Главным обрядовым инструментом волхвов было Слово. Они были ближе к народу, чем князья, и важность их трудов для славянских племён была неопределима. Принято считать, что мужчины-волхвы занимались общественной деятельностью, которая касалась всего племени, а женщины – ведьмы (от слова «ведать» – знать) – отвечали за семейную магию, знахарство и гадание.

Эту практику можно отнести к семейной магии и использовать для самых разных случаев в жизни:

- если не наступает долгожданная беременность;
- при планировании зачатия;
- при подготовке к родам;
- при различных заболеваниях;
- при любых проблемах и переживаниях, связанных с детьми, родными и близкими;
- в «тупиковых» ситуациях, в которых решение пока не очевидно;
- при трудностях или неверии в себя и Высшую силу.

С этой «волшебной» практикой меня познакомил Станислав Алексеевич Жаров, психолог, судьботерапевт и руководитель «Студии Имени». Она состоит из семи этапов работы с родовой системой, направленная на гармонизацию родового пространства для устранения препятствий и напряжения. Вся работа, описанная в технике, будет проходить с именной родовой генограммой¹, которая выявляет путь развития родовой системы (её ориентацию на прошлое или будущее), снимает внутриродовые напряжения – причину возникновения многих проблем в жизни, связанных со здоровьем, зачатием, вынашиванием и рождением, – и позволяет наладить отношения в семье.

*К подобным психоэнергетическим практикам относятся **системные (семейные) расстановки Берта Хеллингера**, психотерапевта с многолетней практикой работы с людьми. Его взгляды не противоречат другим*

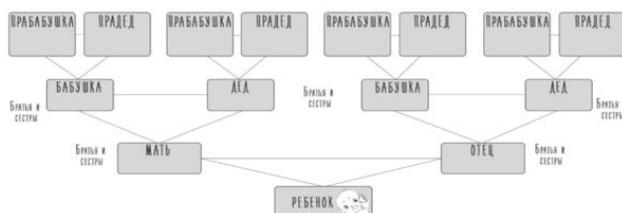
¹ Родовая генограмма – родовое поле с именами родственников до 4—5 поколений и больше (см. рисунок).

терапевтическим подходам (психоанализу, юнгианскому анализу, гештальт-терапии, психодрамме и др.), а дополняют и обогащают их.

В практике семейных расстановок нет противоречий и по отношению к христианским заповедям, поэтому православные женщины вполне могут исцеляться с их помощью. Уравновешивание, гармонизация и баланс внутри семейных и родовых отношений достигается с помощью семейных расстановок, но в большинстве случаев потребуется помощь опытного специалиста, владеющего этой техникой.

Для эффективного решения родовых трудностей необходимо брать в работу несколько поколений предков человека, учитывать законы, по которым выстраивается родовая система, уметь взаимодействовать с психической реальностью², понимать основной смысл имён, их индивидуальные задачи и коды типов отношений. В результате этой непростой работы снимается зависимость от ушедших в иной мир, упорядочиваются отношения внутри Рода, выстраиваются по определенным законам, появляется новый смысл. Все это приводит к изменению реальности человека, который использует практику.

Для начала составим именную генограмму, куда вписываются только имена родственников: мамы, папы, бабушек, дедушек и т. д. Считается, что основное влияние на нашу жизнь могут оказывать четыре поколения по линии отца и матери. Согласно Закону четырёх поколений, родовая система либо вырождается, либо возрождается за четыре поколения.



7 этапов работы с родовой системой

Эту работу лучше делать разом, выделив на неё 3—5 часов. Если нет такой возможности, можно выполнять её поэтапно, но не слишком растягивая во времени: 2—3 дней будет достаточно, чтобы выполнить все этапы, даже если делать по чуть-чуть.

Что даёт очищение родового пространства?

Существенно облегчает приход детей, убирает некоторые препятствия в родах. Само слово «очищение» подразумевает, что родовое пространство становится легче и чище, лучше циркулирует энергия. Следовательно, происходящее приносит больше радости и положительных эмоций.

Самое важное, что дает эта практика, – возможность находиться в родовом потоке и принимать происходящее с благодарностью, а значит ненужные страхи трансформируются в принятие и любовь.

Приступая к работе, сформулируйте для себя задачу или опишите проблему: важно понимать, какую цель вы преследуете, что мешает осуществлению задуманного.

² Психическая реальность – сфера психического, в рамках которой происходят наиболее существенные и значимые для жизнедеятельности человека процессы и изменения, оказывающие воздействие на его мышление и поведение. (Энциклопедический словарь по психологии и педагогике).

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.