

ИРИНА БОГАТЕНКОВА

КАК
забеременеть
В 40



ЗАЧАТИЕ
БЕЗ ЭКО

Ирина Богатенкова

**Как забеременеть в
40. Зачатие без ЭКО**

ИГ "Весь"

2023

УДК 159.9
ББК 88.9

Богатенкова И.

Как забеременеть в 40. Зачатие без ЭКО / И. Богатенкова — ИГ
"Весь", 2023

ISBN 978-5-9573-4045-4

«Из книги ты узнаешь, какими способами можно привести эмоциональное и физическое состояние в необходимое для зачатия и здорового протекания беременности. Я поделюсь с тобой тем, что прожила и прочувствовала сама. Ты узнаешь, что предлагает нам официальная медицина, к каким специалистам стоит обратиться. Как медики могут помочь или, наоборот, затормозить процесс, чему стоит верить, а чему нет. Мы затронем, а иногда погрузимся довольно глубоко: • в нестандартные пути решения вопроса от рецептов ЗОЖ до психодуховных и эзотеричных практик; • в коррекцию психосоматики через кинезиологию и остеопатию; • в видение того, как тело помогает психике выйти из негативных программ; • в психоэнергетический подход в решении задачи; • в раскрытие жизненной энергии через освобождение от мешающих блоков; • в способность эфирных масел и ароматов улучшать эмоциональное состояние. Мы с тобой отправляемся в путешествие на поиски долгожданной беременности. Приглашаю тебя сделать первые шаги». Ирина Богатенкова

УДК 159.9
ББК 88.9

ISBN 978-5-9573-4045-4

© Богатенкова И., 2023

© ИГ "Весь", 2023

Содержание

От автора. Для чего тебе эта книга	7
Часть 1. Карта маршрута и камни преткновения на пути к заветной цели	10
Глава 1. Ступеньки к долгожданной беременности	10
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Ирина Богатенкова

Как забеременеть в 40. Зачатие без ЭКО

© АО «Издательская группа «Весь», 2023

Дорогой читатель!



Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

*Искренне Ваш,
Владелец Издательской группы «Весь»
Пётр Лисовский*

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized initial 'P' followed by several loops and a final flourish.

От автора. Для чего тебе эта книга



Милая, я рада приветствовать тебя на страницах своей книги. От всей души благодарю за то, что ты нашла время и энергию ее прочитать. Если ты держишь книгу в руках, значит, у тебя теплится в душе сокровенное желание стать мамой. Я искренне рада этому. Для любой из нас прожить этапы зарождения в себе новой жизни и ее появления на свет – невероятный опыт. Он обогащает и больше раскрывает тебя как женщину.

Давай познакомимся. Я Ирина Богатенкова. Мне 38 лет, и я пишу эту книгу на шестом месяце беременности. Мы с мужем долго шли к этому совместно, а мой личный путь занял больше десяти лет.

Дети всегда были в моей жизни чем-то радостным и волшебным, несмотря на все сложности. Я стала тетей шесть раз, обожаю своих племянниц и племянников. Встречи с ними для меня наполнены счастьем.

Почему я хочу поделиться своим опытом?

У меня есть искреннее желание помочь, дать простые советы и обозначить доступные шаги, чтобы к заветному материнству смогли прийти женщины, которые давно хотят малыша, но у них никак не получается.

Да, я прекрасно осознаю, что путь к материнству у каждого свой. Порой это просто случается, а иногда происходит спустя долгие годы. Ты знаешь, это нормально. Все мы разные, и у каждого свой срок созревания и готовности.

Верь даже тогда, когда тебе озвучивают неутешительные диагнозы. Всевышний воплощает наши искренние намерения. Желаю, чтобы твоя вера была сильнее, а сомнения отступали. Ты станешь мамой.

Попытки, отчаяние, снова какие-то практики, чистки, паломничество, мучения и пробы надежды. Плюсуем сюда поездки к врачам, травникам, остеопатам, знахарям, астрологам и прочим специалистам...

Знаешь, я искренне верю, что процесс имеет божественную природу. Доверие к создателю поворачивает ключ в этой двери. И помни: всему свое время, у всех разные пути. Семя намерения падает в почву раньше реальной закладки семян. Насколько оно чисто? Стоит задуматься обоим участникам сотворчества.

Для чего тебе ребенок? Какие потребности ты реализуешь, помогая прийти новому человеку на этот свет? Не ищешь ли ты в нем решения своих внутренних проблем? Здесь предлагаю тебе быть честной перед собой и копнуть глубже.

Давай посмотрим, чем может быть обусловлено рождение ребенка:

- возможностью уйти в декрет с нелюбимой работы, организовать себе «отдых» от повседневных обязанностей;
- пробуждением инстинкта продолжения рода;
- проявлением стадного инстинкта: «Все рожают, и я могу!»;
- желанием выполнить просьбу родителей или мужа преподнести «подарок судьбы»;
- жадой «продолжения себя» и стремлением реализовать в ребенке все то, что ты не смогла осуществить в своей жизни;
- «покупкой» страховки от одинокой старости;
- позывом доказать окружающим людям свою личную значимость через новую роль.

По моим ощущениям, желание родить должно полноценно созреть в голове каждого из супругов. Самодостаточный человек осознанно подходит к появлению ребенка в своей жизни и будет испытывать радость от общения с ним.

При этом отчасти я понимаю, что перечисленные стимулы родить могут в какой-то мере откликаться у тебя. Важно понимание себя как проводника в жизнь приходящей души и своих задач: дать ребенку необходимые ресурсы для его развития, адекватное воспитание, заложить правильные ценности. Лично твой труд и любовь являются самым ценным вложением в полноценное развитие ребенка, особенно на первых порах жизни.

Процесс наслаждения тоже будет. При этом наша ответственность заключается в том, чтобы прожить жизнь, которая будет способствовать усилению родовых связей и процветанию будущих поколений.

Взглянув на процесс глобально и осознанно, мы понимаем, что желание родить ребенка – это про ответственность и взрослую позицию в жизни.

«Каждое мгновение мы даем ответ миру в виде мыслей, эмоций, действий, осознанно или автоматически. Если жизнь проходит на автомате, то мы получаем один и тот же результат. Отвечая осознанно, мы становимся авторами и сами плетем реальность из энергетических нитей, которые исходят из наших мыслей, создавая полотно окружающего мира. В этом и заключается подлинная ответственность – способность давать осознанный ответ миру для создания желаемой действительности»¹.

Из книги ты узнаешь, какими способами можно за короткий срок привести эмоциональное и физическое состояние в необходимое для зачатия и здорового протекания беременности.

Мы пойдем по пути, который я прошла, вместе. Я поделюсь с тобой тем, что пережила и прочувствовала сама. Путешествие будет по разным способам и методам, ведущим к долгожданной беременности.

¹ https://vk.com/im?sel=3104554&z=photo17220183_457261150%2Falbum17220183_00%2Frev

Ты узнаешь, что предлагает нам официальная медицина, к каким специалистам стоит обратиться. Как медики могут помочь или, наоборот, затормозить процесс, чему стоит верить, а чему нет.

Мы затронем, а иногда погрузимся довольно глубоко:

- в нестандартные пути решения вопроса от 100 %-ных рецептов ЗОЖ до психодуховных, эзотеричных, псевдонаучных практик;
- в коррекцию психосоматики через кинезиологию и остеопатию;
- в видение того, как тело помогает психике выйти из негативных программ;
- психоэнергетический подход в решении задачи;
- в раскрытие жизненной энергии через освобождение от мешающих блоков;
- в способность эфирных масел и ароматов улучшать эмоциональное состояние.

Мы с тобой отправляемся в путешествие на поиски долгожданной беременности (далее – ДБ). Приглашаю тебя сделать первые шаги.



Часть 1. Карта маршрута и камни преткновения на пути к заветной цели



Глава 1. Ступеньки к долгожданной беременности

*Жизнь – бесконечное осмысленное движение.
Петр Квятковский*



На пути к долгожданному материнству меня ждал трансформационный квест с преодолением препятствий.

Сейчас, на половине срока беременности, я понимаю, что меня очень бережно вели к этому событию. По ступенькам я проходила следующее:

- выход из мешающих программ жертвы, спасителя, миротворца и воина;
- разрушение и создание отношений;
- обретение нужных качеств для материнства;
- переход из мужских энергий в женские;
- физическое совершенствование: я чистила свой организм, приводила в порядок здоровье, училась отпускать ненужное и расслабляться;
- формирование пространства любви и семейного очага: я училась любить;
- энергетическое насыщение: я познавала, как быть в наполненном ресурсном состоянии, гармонизировать мужское и женское начало в себе.

Все эти процессы не случились одновременно. Они растянулись на годы. Бывало, что приходили мысли из серии: время ушло, надо обращаться в специальное учреждение: либо ЭКО, либо детдом. Но идти туда желания не было.

Частью пути были эксперименты с питанием. Были идеи, что станет выходом поменять тип питания. Хотя, если проанализировать мой переход на вегетарианскую пищу, его причиной были женские болезни. Мучившие меня молочницы, циститы после этого просто испарились. Я благодарна Богу, что он показал мне этот путь. Кстати, прошел и хронический насморк.

Случались и перекосы. На полгода я фанатично «засела» на сыроедение. Должной подготовки организма не было. Питание исключало все вареное и пищу животного происхождения, поэтому опыт был суровым. Но в первые месяцы я ощущала особый прилив сил, а после уже стал тревожить дефицит витаминов, белка и микроэлементов. Как следствие – резкое похудение до 45 кг и выпадение волос. Я вернулась к вареной пище и восстановилась примерно через три месяца.

Для меня это был хороший урок, о котором близкие говорят с содроганием, вспоминая мой зеленый цвет кожи. Любое питание предполагает грамотное сочетание необходимых ингредиентов. Так же как каждому уровню сознания – своя пища.

Если нет баланса, то тело, как и машина, дает сбой в движении. Индивидуальный взвешенный подход помогает понять, что лучше. Всё происходит через личный опыт. И он у каждого будет свой.

Есть много направлений. Нутрициология дает понимание, какой тип питания подходит человеку. Для весьма вьедливых натур есть даже генетические тесты, которые определяют наиболее подходящее меню.

Вегетарианство вполне моя тема, но важно следить за балансом белков, жиров, углеводов. По моим личным наблюдениям, тип питания никак не влияет на то, когда ты увидишь две заветные полоски.

Были периоды, когда я отслеживала состояние крови каждые три месяца. Гналась за некими нормативами. На моем особом контроле были гемоглобин, ферритин, витамин В₁₂ и еще ряд важных показателей. Позже, когда я узнала, что даже у знакомых, не являющихся вегетарианцами, эти индексы ниже, чем у меня, при этом они спокойно рожают прекрасных детей, то перестала так рьяно изучать вопрос.

Мне 38 лет, и это уже «закат» детородного возраста, как думают многие. Плюс близкие своими страшилками и «случаями» давят на психику. Они могут не говорить об этом, но считываются такие мысли легко.

В какой-то момент я поняла, что выбираю свой путь. Пусть он кому-то не нравится и отличается от шаблонов. Да, я любитель экспериментов, тем более что жизнь – это голая практика, приправленная рекомендациями и личным опытом.

Бог дает все вовремя. Эту установку я просто сделала якорем в своем сознании. Я принимаю, что мое «вовремя» отличается от общепринятого. Нужно отключиться от инфошума и быть на своей волне, даже если для кого-то вы будете «слегка шизанутой». Не им жить вашу жизнь. Топите их в лучах любви и смеха, если потребуется. Страхи есть всегда, и это нормально.

Проектор показывает тот мультфильм, который в него вставлен. Выберите нужный именно вам ролик, тогда ваша реальность будет привлекательной и подходящей. Радость от проживания каждого дня будет расти, а чужие истории и триллеры будут оставаться чужими. Наш фильтр не всегда работает хорошо, иногда мы допускаем негатив в свое поле, и потому наша эффективность и оптимизм на нуле.

Чистка фильтра важна, о ней пойдет речь в главе об энерготерапии. Хочу добавить, что нужно иметь осознанный взгляд на информацию, поступающую к вам, так же как и на еду, ведь в обоих случаях вы реально заботитесь о своем здоровье.

На пути, как и у многих, у меня были страхи, но именно они превращались в союзников, когда я их осознавала, для чего они.

Здесь я предлагаю тебе выявить у себя и убрать мешающие установки-страшилки. Их великое множество, я выделю те, которые чаще всего встречаются. Проявляя смелость, чтобы идти туда, где страшно, мы расширяем свою вселенную. Нужно увидеть в страхе не врага, а союзника, который может указать на то, чего мы действительно хотим.

1. Страх перед будущим

У меня он проявляется в неуверенности в материальном благополучии, а еще в партнере. Справится ли он, если?.. В моем первом браке сомнения в партнере шли фоном. Я занималась глубоким самообманом, уверяя себя, что мой выбор правильный и я могу во многих аспектах рассчитывать на супруга. По факту было много очевидных сигналов, что человек не сможет

содержать семью. К такой задаче он был не готов ни морально, ни материально. Меня одолевали внутренние сомнения, из-за этого не было спокойствия и лада.

Отсутствие материальной стабильности выбивало меня из колеи, как я осознаю сейчас, оглядываясь назад. Понимаю, что страх блокировал создание отношений. Как ни крути, а если не закрыты базовые потребности, то сложно быть полностью спокойным.

Идти в страх для меня значит закрывать свои базовые потребности и широко открывать глаза, глядя на то, что дает неуверенность. Перестать «быть страусом», открыто признать, где в отношениях проблемы и готова ли я с этим жить и мириться.

Мне удобно было быть таким страусом, ведь я получала некий комфорт от того, что просто имела статус жены. У меня были доказательства для общества, но не для себя. Эти изощрения по отношению к самой себе заводят в такие дебри, что потом сложно найти выход. Здесь я вижу всего лишь свое желание угождать и закрывать глаза на личные нужды.

Происходил самообман, приправленный энтузиазмом, о любви к себе даже речи не шло. Адаптация к ситуации в ущерб истинным желаниям. Могу назвать это «принципиальной жертвянкой». Звучит как название блюда, в котором намешано много разных ингредиентов. Так и было: куча засевавших в голову принципов, дефицит мышления, общественные стандарты и религиозная терпимость.

2. Отсутствие официальных отношений

Это еще один из страхов, что человек, с которым ты приводишь в мир ребенка, не берет ответственность и не оформляет отношения. Он может объяснять как угодно, что это прошлый век, бумаги ничего не решают, а мы и так хорошо живем. Вопрос, насколько этот пункт важен именно для тебя? Нарушает ли он твоё психологическое благополучие?

Если ты хочешь официального оформления отношений, а он нет, то получается, что близкий человек не считает твоё важное важным для себя. Насколько это допустимо для тебя? Про себя могу сказать, что, сколько бы я ни оправдывала такое отношение, я понимала, что человек просто не готов к взрослой ответственной жизни. Неготовность к ответственности уже на этом этапе вряд ли станет хорошей почвой для будущего.

Наше соглашательство – отчасти очередное проявление нелюбви к себе: возможно, из-за страха потерять отношения мы боимся даже подумать, что для нас может быть уготован более приятный сценарий. Помню, как проживала подобные отношения, жизнь учила меня любить себя, а я продолжала быть «удобной» в ущерб себе и своим желаниям. Я получила хороший урок: продолжая поддерживать такие отношения, я оттягивала свой срок к становлению себя как мамочки. Да, не всегда мужчины созревают быстро, но готова ли ты ждать? Будь искренна сама с собой в этом вопросе, если он есть.

3. Испорченная фигура

Такое случается, что фигура будет требовать повышенного внимания после рождения ребенка. Лично меня такой страх удивляет. Да, изменения будут, и я с удовольствием их принимаю, так как работа над телом через физику – это огромный заряд энергией радости. Для меня важно начать практиковать и ввести это в систему, тогда беготня с коляской по району для тебя станет двойным удовольствием.

При этом я для себя сразу делаю акцент, что буду приводить тело в порядок и чувствовать себя красивой, независимо от неких стандартов. Сильное желание стать мамой перекрывает подобные «но». К тому же можно грамотно выстроить режим и позволять себе тренировки, прогулки, правильное питание. Иллюзорность этого страха рассыпается, когда я прописываю для себя четкий план действий. Включаем ответственность за свое состояние здоровья, регу-

лярность и систематичность правильных действий. Вовремя нажимаем кнопки и получаем хороший результат.

4. Страх, что пропущу овуляцию

Это в большей степени связано с неправильным вычислением овуляции. Лично у меня случилась забавная история, о которой я подробнее рассказываю во второй главе второй части книги. Я все высчитывала досконально, боялась пропустить тот самый день, четко выявила, когда у меня овуляция, и каждый месяц медитировала на этот день, надеясь на результат. Но ничего не происходило. Я слишком ответственно и напряженно подходила к этому вопросу. Важно в этих наблюдениях было снизить градус напряжения, что, собственно, я и сделала.

Кстати, не у всех овуляция происходит в середине цикла. Понять, какой именно день, можно с помощью медицинских тестов, но подчеркну: именно тогда, когда я перестала делать эти тесты, а просто стала ориентироваться на нужный период, все и случилось.

5. Отсутствие жилья для семьи

Отдельная жилплощадь – важный вопрос. Для меня личное пространство семьи – это гнездышко, где сплетается семейное счастье. Не у всех этот вопрос решен, но в идеале нужно стараться найти свое пространство. Для начала попробуйте обзавестись если не собственным, то хотя бы съемным жильем.

Порой именно это становится решающим фактором, чтобы завести детей. В любом случае, когда у женщины есть место, где она может спокойно жить и обустраивать быт по своему усмотрению, появляется необходимое внутреннее спокойствие.

«Гнездование» – инстинкт, который присущ многим видам животных. Мы недалеко от них. У нас тоже есть эта потребность, поэтому начать с визуализации своего гнездышка очень даже легко. Пусть это будет первым вкладом в общее жилье.

6. Возрастной страх

По данным Министерства труда России², в 2021 году средний возраст рождения первого ребенка сдвигается всё дальше, сейчас это 28 лет. По прогнозам, к 2030 году россиянки будут готовы родить первенца в среднем к 30 годам.

Тенденция лично меня не радует, но внутренне успокаивает, что я не одна из категории «позднородящих». В моих интересах следить за здоровьем и качеством жизни, так как разница в возрасте между мной и малышом будет существенная.

Многие принимают решение завести первенца, опираясь не на возраст, а на степень психологической готовности и финансовые возможности семьи. Для меня это ограничивающий фактор, поэтому я от всей души желаю гражданам нашей страны не только осознанности, но и благополучия, чтобы не приходилось сдвигать рождение детей «на старость».

Трудности – они не за что-то, а для того, чтобы мы научились решать задачи более сложного уровня. Если Бог дает детей, то даст и возможности для того, чтобы их вырастить. Часто наши опасения надуманные, ведь, преодолевая препятствия, жить интереснее.

² <https://rbc-ru.turbopages.org/turbo/rbc.ru/s/society/15/10/2021/61696d079a79477597f08711>

7. Страх распада семьи

Статистика упрямо констатирует, что большой процент разводов приходится на первые годы появления детей в семье. Не все с успехом проходят этот этап. К сожалению, многие сбегают от бытовых проблем, хоть здесь и зарыто «сокровище» – та самая область роста личности, что лежит за выходом из зоны комфорта.

Пройдя через разрушение отношений, я начала бережно относиться к тому, что есть сейчас. Принимать с благодарностью и любовью мелкие проблемы и недостатки человека, больше идти к созиданию, а не разрушению и отстаиванию правоты.

Когда ты идешь по жизни с позиции преобразования и служения, то нет желания бороться с ветряными мельницами. Приходит понимание, что достичь желаемого можно мягче, легче и в удовольствие. У каждого свой объем работы. И копать в недостатках другого – потеря времени и сил, важнее работать над собой. Такая позиция, на мой взгляд, больше работает на укрепление отношений, нежели поиск виновника.

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.