

Ольга КАВЕР

ХОЧУ РЕБЁНКА



**КАК БЫТЬ,
КОГДА МАЛЫШ
НЕ ТОРОПИТСЯ**

Ольга Кавер

**Хочу ребенка: как быть,
когда малыш не торопится?**

ИГ "Весь"

2016

УДК 159.9+612.63
ББК 88.8

Кавер О. Д.

Хочу ребенка: как быть, когда малыш не торопится? /
О. Д. Кавер — ИГ "Весь", 2016

Перед вами четвертое, дополненное издание популярной книги «Хочу ребенка» Ольги Кавер – психолога, тренера, расстановщика и директора Международного Института Репродукции человека. Эта книга-тренинг посвящена преодолению психологических проблем, мешающих наступлению желанной беременности. Вместе с автором, мамой пятерых детей, которая в свое время пережила период бесплодности, вы пройдете через стадию поиска «виновных», определитесь со своими истинными желаниями, составите план действий, освободите в жизни место для ребенка, «расчистите» канал материнства и обретете энергию, необходимую для осуществления вашей мечты – стать мамой. По мере чтения книги в ваших руках окажутся уникальные инструменты для самостоятельной работы – упражнения, техники и медитации, применение которых будет способствовать достижению вашей цели. Книга Ольги Кавер помогает поверить, что диагноз – это не приговор, а лишь транзитная станция на пути женщины к желанному материнству.

УДК 159.9+612.63
ББК 88.8

© Кавер О. Д., 2016
© ИГ "Весь", 2016

Содержание

Предисловие к четвертому изданию	6
Введение	8
Глава 1	10
Виноватый № 1: собственный муж	11
Виноватые № 2: родители	13
Виноватые № 3: врачи	15
Виноватые № 4: бывшие мужчины	18
Виноватые № 5: люди, предсказавшие нам негативное будущее	20
Упражнения, инструменты и медитации	23
1. Упражнение «Матрица прощения»	23
2. Медитация «Корабль моей жизни»	23
3. Инструмент выявления негативных программ	25
Краткие итоги	26
Глава 2	27
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Ольга Кавер

Хочу ребенка. Как быть, когда малыш не торопится?

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Предисловие к четвертому изданию



Первое издание этой книги вышло в 2011 году. И с тех пор я постоянно получаю письма с вопросами, благодарностями, фотографиями рожденных детей. По моим подсчетам, число детей, рожденных с помощью этой книги, моей второй книги «Ты будешь мамой», а также моих тренингов и вебинаров, уже давно превысило 3000. И с каждым рожденным ребенком мою душу переполняет радость и свет, как будто жизнь подарила лично мне какой-то подарок и количество любви в мире увеличилось.

Новое, уже четвертое издание книги, я серьезно дополнила и изменила: в книге много нового материала, ведь за эти годы разработано огромное количество новых методик работы, от чего-то я отказалась, потому что нашла более простые и быстрые пути решения, что-то родилось как инсайт, какие-то решения подсказала сама жизнь.

Я постоянно повышаю свою квалификацию как психолог и психотерапевт, поэтому в книге много дополнений, появившихся в ходе моего личного и профессионального развития. Так, скоро я заканчиваю магистратуру по психологии процессов репродукции человека Университета Барселоны (Испания). Это единственная в мире магистратура по такой узкой специальности, и я рада оказаться в числе 10 счастливчиков, принятых на программу обучения. Я начала активно и тесно сотрудничать с миром репродуктивной медицины, и мне очень интересно то, что получается в результате нашего взаимодействия. Пока активное сотрудничество происходит в основном в Испании, но я готова к взаимодействию в любых странах мира. Что для меня особенно ценно то, что в Москве около 30 врачей репродуктологов направляют своих пациенток сначала на мои тренинги, и только потом берут в программу ЭКО. Я не знаю этих врачей лично, но вижу, что это врачи от Бога, которые стоят на стороне своих пациентов. Также мне очень приятно, что одна из крупнейших государственных клиник ЭКО в зоне ожидания для пациентов разместила обе моих книги. Я чувствую, что в мире что-то меняется, и эффективность психологии репродукции находит свое место в научном мире и в сердцах людей.

А еще за несколько лет до вышеописанного я получила третье высшее образование по специальности психология, стала преподавателем Института консультирования и системных решений, где уже четыре года веду модули и программы по обучению психологов системным методам работы с психологией репродукции. Уже три года работает моя школа тренеров по психологии репродукции, скоро выпуск третьего годового цикла обучения – наши специалисты работают по всей России и в странах Европы. Пять лет я провожу тренинги в Испании на горе Монтсеррат. Они отличаются особой глубиной и своими результатами: я постоянно отвожу что-то в благодарность в монастырь горы Монтсеррат, это ритуал, который выполняется после рождения очередного малыша благодаря прохождению тренинга. Обычно я отвожу снимок ребенка или пинетки, комбинезончик или шапочку. В монастыре есть особая комната благодарностей, где я могу все это оставить в знак признательности Деве Монтсеррат за исполнение желаний.

И, наконец, в 2014 году был открыт Международный институт репродукции человека PUER в Барселоне (www.irpuer.com), я стала одной из двух его учредителей и директоров. В моем сердце живет огромная благодарность моей партнерше по организации Института –

Наталье Исаевой – за активную поддержку моих идей и веры в то, что я делаю. А также за желание сделать что-то хорошее для всех, кто мечтает о желанном ребенке.

У Института есть особая миссия – проведение научных исследований в области психологии репродукции человека и изменение существующих тенденций в этой области в сторону бережного и экологичного отношения к будущим родителям на этапе планирования беременности, особенно в области вспомогательных репродуктивных технологий. В рамках института мной была создана тренинговая программа нового поколения – семинар активации фертильности FASE (Fertility Activation SEminar). Мои знания и методы постоянно развиваются.

Именно поэтому в книге много дополнений: я добавила около 10 новых методик, которые начала использовать за последние годы. Особое внимание я хочу обратить на эффективность методики ««Радуга»», мишко- и сарафанотерапию. Эти методы уже прошли проверку временем. А вот методика ««Символьная память на руке»» проходит тестирование в течение последнего года и на данный момент она очень эффективна.

Я редактировала книгу очень долго, и никак не могла остановиться. Мне хотелось дать моим читательницам все лучшее, что я узнала и разработала за эти годы. То, что получилось – перед вами. Я счастлива от того, что делаю. Я рада, что жизнь дает мне возможности творить и изменять этот мир к лучшему. И помогать приходить в этот мир новым людям.

Я желаю вашей семье легкого рождения здорового ребенка!

Пусть эта книга поможет вам в этом!

Введение

Как я пришла к идее написания этой книги



Моя жизнь наполнена детьми. Сейчас одна из самых невыполнимых задач в моей жизни – побыть наедине с собой, ведь у меня пятеро детей, старшему из которых уже семнадцать, а младшему четыре. Я счастливая мама четырех сыновей – Влада, Степана, Александра и Василия – и прекрасной принцессы Каролины.

Но так было не всегда. В моей жизни был период, когда я очень хотела, но долгое время не могла забеременеть. В то время мне очень помогла поддержка одного из интернет-форумов, где собирались женщины, мечтающие о рождении ребенка. Кроме общения в интернете мы встречались каждую неделю в кафе, делились новостями и поддерживали друг друга. Одним из замечательных «побочных» результатов нашего общения стало создание Любовью Зеленской сайта «Хочу ребенка» (www.wantbaby.ru), а мы все помогали ей как могли. Это было 15 лет назад, в далеком 2000 году.

В то время моему старшему сыну было 5 лет, и я уже несколько лет очень хотела второго ребенка. Я долго искала причины того, почему у меня не получается забеременеть: строила графики базальной температуры (мой девиз был «ни дня без градусника»), ходила на УЗИ, на консультации врачей. Я искала решение своей проблемы в медицинской области, пока меня не положили в больницу для удаления кисты яичника размером с абрикос.

Пока меня готовили к операции, я прочитала книгу о технике исполнения желаний, применила технику благодарения по отношению к своей кисте. Через два дня меня выписали из больницы, так как на УЗИ не обнаружили кисту, которую планировали удалять. Она просто исчезла после того, как я признала ее вклад в мою жизнь и здоровье и поблагодарила ее. После этого случая я задумалась о том, что не все варианты решений наших проблем с зачатием находятся в области медицины.



Есть еще источник, из которого мы можем черпать варианты решения самых разных вопросов нашей жизни. Этот источник находится внутри нас: в наших желаниях, убеждениях, подсознательных программах, нашем жизненном опыте, в нашей вере в себя и в наших представлениях о мире.

Я начала анализировать, какие причины внутри меня мешают наступлению желанной беременности. Я перебирала все свои установки, а затем отрабатывала их по собственной схеме.

В результате такой работы в течение двух месяцев я забеременела. Сейчас Степану 14 лет, он родился в декабре 2001 года. А ценность детской жизни для меня стала такой высокой, что за последующие восемь лет я родила еще троих детей.

Я долго не могла понять смысл того периода бесплодия в моей жизни. И только спустя почти 10 лет я осознала, для чего мне был необходим этот опыт. Сейчас я могу передать его вам – всем, кто мечтает о желанном ребенке. Я проведу вас по пути к рождению ребенка, по которому я прошла уже пять раз. И я вижу в этом свое предназначение и призвание.

Когда я осознала это, то прошла школу тренеров, поступила в Высшую школу психологии и полностью изменила свою жизнь. До этого я 17 лет занималась маркетингом и рекламой. С 2004 года я активно развивала свое рекламное агентство, ряд проектов и магазинов в интернете. Сейчас 95 % моего рабочего времени занимает работа тренером и психологом-консультантом. Я нашла свою нишу, работая в которой, чувствую свою силу и полезность миру.

Моя специализация – психология зачатия, причины психологического бесплодия, волшебное время беременности и адаптация семьи к жизни с новорожденным. Я чувствую себя проводником в эти сферы жизни, так как имею не только свой личный опыт, но и получаю большой поток информации по психологии бесплодия, зачатия и беременности: мне словно говорят, что нужно сказать или сделать участнице тренинга или женщине на консультации. Я не знаю, кто дает мне эту бесценную информацию и почему ее дают именно мне, но считаю, что обязана передать все, что мне транслируется, всем, кто в этом заинтересован.

В этой книге мы пройдем очень важную часть пути – от вашей сегодняшней ситуации до успешного зачатия самого желанного ребенка на свете.

Это не простая книга.

Это книга-тренинг.

И вы можете выбрать два варианта ее прочтения:

1. Получение информации – так мы обычно читаем художественную литературу.
2. Прохождение заочного тренинга – в каждой главе приводятся задания, упражнения и инструменты для самостоятельной работы. Если у вас есть большое желание стать мамой, то, выполняя эти упражнения и задания, вы сможете самостоятельно пройти заочный тренинг и устранить психологические причины ненаступления желанной беременности.

Получить обратную связь и консультации по выполнению упражнений вы можете на моем сайте www.kaver.ru, а также на сайте Международного института репродукции человека PUER (www.irpuer.com) с центральным офисом в Барселоне, директором которого я являюсь.

После того как вы прочтаете эту книгу, я очень хочу *не* увидеть вас на своих тренингах и консультациях по психологическим причинам бесплодия – лучше я с огромной радостью приглашу вас на программы для беременных.

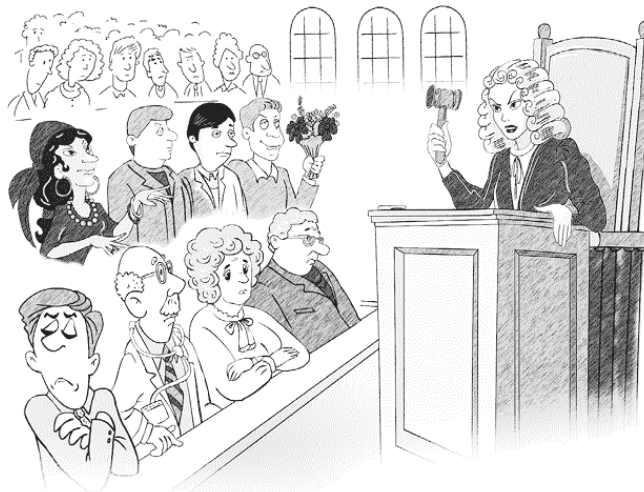
Предлагаю сразу перейти на ты – я бы хотела общаться с тобой как с подругой, со всей теплотой и искренностью, на которую я только способна. Предлагаю выпить травяного чая на брудершафт прямо сейчас, после чего мы будем друг с другом на ты.

Итак, мы начинаем.

И пусть в этот мир придут новые люди!

Глава 1

Поиск виновных: кто с тобой все это сделал?



Действительно, кто организовал такую неприятную ситуацию в твоей жизни? Ты очень хочешь стать мамой самого замечательного ребенка, но желанная беременность все не наступает.

Попробуем разобраться с самого начала.

Вспомни тот момент, когда ты захотела обнять своего будущего ребенка.

● Когда ты в первый раз представила, как он будет радоваться тебе, как в первый раз скажет «Мама», как ты пойдешь гулять с коляской, и все будут улыбаться, глядя на тебя?

● Как давно это было?

● Ты помнишь, что чувствовала в тот момент?

● Как долго ты пребывала в состоянии эйфории от предвкушения новых перспектив и событий в твоей жизни?

Шли дни, месяцы, у кого-то из вас проходили годы, но желание стать мамой все не исполнялось. И на смену первому вопросу «Когда же я забеременею?» пришли следующие: «Почему я не могу стать мамой?», «За что мне такая жизнь?», «Кто это делает со мной?»

Иногда мы начинаем составлять список виноватых в том, что беременность не наступает. Кого обычно мы назначаем на эту роль?

Виноватый № 1: собственный муж

Самый первый и главный кандидат, виновный в том, что у тебя до сих пор нет ребенка.

Возможно, твой муж отказывается идти делать не очень приятные анализы, которые, по его словам, унижают его мужское достоинство. Может быть, твой супруг утверждает, что все проблемы с беременностью в вашей семье из-за тебя. Возможно, муж говорит, что ты неполноценная женщина, обещает найти другую жену, если ты не родишь наследника в ближайшие три года.

Список вероятных противоречий между тобой и мужем можно продолжать очень долго, но предлагаю разобраться: **насколько твой мужчина виноват в реальности?**

Для этого предлагаю ответить на несколько вопросов.

1. Твой муж – мужчина всей твоей жизни?
2. Когда-то давно ты сама выбрала именно его?
3. Ты сохраняешь брак с ним по собственной воле?
4. Успешное наступление беременности зависит от твоего мужа менее чем на 50 %?
5. Твой муж не настроен категорически против наступления беременности?
6. Твой муж поддерживает тебя в сложных ситуациях, когда тебе грустно или ты плохо себя чувствуешь?
7. Ты не сомневаешься, что хочешь родить ребенка именно от этого мужчины?

Если ты ответила «да» более чем на пять вопросов – поздравляю, ты счастливая женщина, сделавшая правильный выбор. Если ответов «да» меньше пяти, есть повод задуматься.

Если ты ответила «нет» на **первый** вопрос, то думать мы с тобой будем на тему «Зачем я хочу родить ребенка без любви?». Действительно, зачем? Если ты не уверена, что этот мужчина в твоей жизни самый-самый, то, возможно, твой будущий ребенок намного мудрее тебя. Твой ребенок знает, что через какое-то время ты встретишь своего единственного мужчину, его папу. И у тебя не будет сомнений в том, что это именно он. А пока ты колеблешься на тему «Насколько этот мужчина достоин стать отцом моего ребенка?», ты передаешь вибрации сомнения своему будущему малышу. А дети очень чутко улавливают вибрации нашей души, ты в этом убедишься, когда придет время первых месяцев жизни вместе с твоим долгожданным ребенком: новорожденные, не умеющие пока ни говорить, ни ходить, ни даже улыбаться, безошибочно ощущают любые твои чувства и опасения.



Малыши плачут, если маме страшно или тревожно за них, и им хорошо и спокойно, если хорошо и спокойно себя чувствует мама.

Ваши не рожденные пока дети тоже чувствуют вибрации вашей души – ведь они уже выбрали тебя своей мамой, а твоего мужчину своим папой. И если это вибрации сомнения и тревоги, то ваши будущие дети могут прийти к выводу, что это сомнение по поводу их прихода в этот мир. В этом случае они могут решить подождать более удачного момента для своего рождения.

И эту ситуацию создаешь ты сама, своими мыслями и чувствами по отношению к собственному мужу. Для чего ты это делаешь? Об этом мы поговорим в главе 4.

Если ты ответила «нет» на **второй** или **третий** вопросы, то возникает парадоксальная ситуация: если ты не выбирала своего мужчину, то с какой целью хочешь родить ему ребенка?

Допускаю, что ты можешь быть сторонницей национальных традиций: у некоторых народов и в наше время мужа выбирают родители, сохранились традиции многоженства. Попробуй ответить себе честно: у тебя был выбор оставаться жить в традициях своих родителей или идти по иному пути? Если твоя свобода полностью ограничена с рождения собственными родителями, то мне непонятно, каким образом к тебе попала в руки эта книга. Кстати, о родителях мы поговорим в следующей части этой главы.

А пока посмотрим твои ответы на **четвертый** и **пятый** вопросы. Если ты ответила «нет», то считаешь, что в большей степени от мужа зависит наступление беременности. В каких ситуациях так бывает? Если твой муж категорически против беременности и так же «категорически» предохраняется. Тогда у меня возникает встречный вопрос: для чего ты хочешь родить ребенка от мужчины, который этого так страстно не желает? Возможно, стоит:

- а) прислушаться к его аргументам против зачатия ребенка;
- б) найти мужчину, который больше любит детей, чем твой муж;
- в) подумать, не является ли твое желание родить ребенка лишь активным сопротивлением действиям твоего супруга.

Если ты ответила «нет» на **шестой** вопрос, то стоит подумать над остальными вопросами плюс постараться дать себе честный ответ на вопрос «Зачем я вообще живу вместе с этим чужим для меня человеком?».

Если ты ответила «нет» на **седьмой** вопрос, то добро пожаловать в главы 6 и 9, где мы подробно будем рассматривать эту тему, которая очень часто встречается на моих тренингах.

А теперь перейдем к обещанному разговору о твоих замечательных родителях.

Виноватые № 2: родители

В чем они могут быть виноваты? Самое первое, что приходит на ум – в нашей плохой наследственности. Неужели трудно было передать здоровые гены нам, своим любимым детям? Бывает, что старшее поколение подливает масла в огонь.

На семейном торжестве за общим столом бабушка сказала Насте:

– Вот в наши годы у нас была экология и здоровый образ жизни. Все было правильно, работали много, ели здоровую пищу, рожали каждый год по ребенку, а то и двойню. А сейчас? Вот ты, Настя, уже два года никак ребеночка не родишь! Вся больная насквозь! А вот в наше время...

Знакомая ситуация? Я слышала подобные истории от участниц своих тренингов раз 25. Родителей не выбирают, мы можем их только любить.

Приведу другой пример, из собственной жизни.

В подростковом возрасте я была маленькой, худенькой девочкой, которая никак не хотела расти и превращаться в девушку. Мама начала водить меня по врачам, которые делали много анализов и даже всерьез подозревали, что у меня отсутствует какая-то особая, отвечающая за женское взросление, хромосома.

Хорошо помню, как врач после долгого чтения моей карты сказала:

– Тебе надо больше гулять, меньше учиться, больше интересоваться мальчиками. А то в таком темпе ты не сможешь сдать главный экзамен в своей жизни – родить ребенка.

Видимо, из чувства подросткового протеста через несколько лет я сдала этот экзамен пять раз.

Но если вернуться в то время, я могла обвинить своих родителей в некачественных генах. Как же так – у всех все в порядке, а я не расту и не развиваюсь физически. Наверное, если бы я всерьез в то время задумалась на тему «Кто виноват?», я бы так и сделала. К счастью, тогда я не стала обдумывать перспективы подобных диагнозов, и в результате все стало хорошо: я выросла очень быстро, но только после 16 лет, не успев вдоволь подумать над тем, кто же виноват в этой ситуации.

Второй пример из моей жизни.

Помню, как очень обижалась на маму уже во время своей первой беременности: на одном из первых УЗИ мне диагностировали двурогую матку.

– Вы не сможете выносить ребенка, – твердо сказали врачи.

Я почему-то им не поверила, и моя беременность продолжалась.

Моя мама очень переживала за меня. Во время этих переживаний она вспомнила, что, будучи беременная мной на третьем месяце, ездила копать картошку и простыла.

– Видимо, поэтому у меня так все неудачно сформировалось! – сделала я глубокомысленный вывод и решила обидеться на собственную маму.

Знала бы я, как была не права!

● Во-первых, во время родов выяснилось, что никакой двурогой матки нет и в помине.

● Во-вторых, наши родители – самые лучшие для нас родители, мы выбираем их сами еще до рождения.

● В-третьих, моя мама в период беременности мной была всего на три года старше меня той, ожидающей первого ребенка в далеком 1994 году. Разве понимала она, что делала? Разве могла она желать своему ребенку зла?

Я посмотрела на себя тогда и поняла нелепость всех своих обид по отношению к родителям.

Если подумать, то мы можем обвинить родителей в том, что они не усмотрели начало какого-то заболевания, вовремя не отвели к врачу, вели нездоровый образ жизни во время беременности.



Но это же твои родители! Они подарили тебе жизнь, которая в любом случае больше, чем все жизненные обстоятельства. И этого бесценного подарка достаточно для того, чтобы сказать им спасибо.

О важности отношений с родителями мы еще поговорим. Также очень подробно я пишу об этом в своей второй книге «Ты будешь мамой!» [7].

А пока подумаем, кто еще может быть виноват в том, что у тебя до сих пор нет ребенка.

Виноватые № 3: врачи

Самые частые обвинения в адрес врачей, которые я слышу на своих тренингах:

а) врачи поставили неправильный диагноз, в результате был выбран неверный метод лечения, а я до сих пор не могу родить ребенка;

б) врачам нужны только мои деньги, результат лечения их не интересует;

в) врачи заинтересованы в как можно более длительном лечении (повторении процедуры ЭКО{ ЭКО – процедура экстракорпорального оплодотворения, при которой происходит оплодотворение «в пробирке». Для этого сначала проводится так называемый «протокол»: женский организм стимулируется с помощью гормональных препаратов с целью получения как можно большего количества яйцеклеток. Для забора яйцеклеток делается пункция. Далее производится забор спермы у мужчины. Затем специалисты-репродуктологи соединяют в специальных условиях яйцеклетки и сперматозоиды. Обычно получается несколько оплодотворенных яйцеклеток. Далее следует период ожидания, чтобы определить, какие из оплодотворенных яйцеклеток развиваются нормально. На третий и/или пятый день после оплодотворения проводится процедура переноса яйцеклеток в матку женщины. Обычно переносится не более двух-трех яйцеклеток за один раз.}), так как... (см. п. б).

Это самые часто встречающиеся претензии к медицинскому персоналу.

Давайте искать, где в этих словах правда, а где нет.

Мы ждем от врачей определенности, которая обычно выражается:

а) в постановке диагноза;

б) в лечении этого самого диагноза.

Таким образом, мы ждем от врачей, что они четко и твердо скажут, *что* с нами и *что* с этим *всем* делать. Где в этот момент находимся мы сами?



А если мы попробуем задать себе вопрос «Что со мной?» по-другому, например, так: «Для чего мне дана сегодняшняя ситуация? Какими мыслями и поступками я ее сформировала?»



«Причем тут врачи?» – спросите вы. Вот именно, что они ни при чем. Нам надо осознать, что наша готовность спрятаться за готовым диагнозом, данным нам кем-то очень умным, равносильна снятию с себя любой ответственности за то, что происходит в вашей жизни.

Медицина – это очень полезная и нужная отрасль знаний, которая спасла за века своего существования миллионы жизней. Но если ты стремишься переложить на врачей всю ответственность за то, что происходит с тобой, подумай, а где ты сама находишься в данный момент? Где твоя личность, твои знания, твоя логика, твой разум, твое подсознание, в конце концов, которому точно известны все причины и следствия?

Диагноз – это не приговор, а временная станция на твоём пути. При этом на начальной стадии заболевания ты можешь все исправить своими силами, не применяя никаких лекарств. Первопричина всех заболеваний – наши мысли и убеждения, которые со временем переходят в отклонения от нормы здоровья на уровне нашего тела. Убирать надо первопричину, корень всех проблем, то есть изменять свой образ мыслей.



Я – за союз медицины и психологии в устранении причин бесплодия. Такой союз способен дать потрясающе эффективные и быстрые результаты.

Сейчас в Барселоне мы вышли на новый уровень сотрудничества с клиниками ЭКО, а уровень медицины в Испании один из самых высоких в мире. Так, в Барселоне, в год проводится в три раза больше циклов ЭКО, чем во всех Соединенных Штатах Америки. Синергия психологии и медицины прежде всего должна быть безопасной для женщины, для пары, для их будущего ребенка. И вторая важная задача, которую мы ставим перед собой – это минимизация затрат для тех, кто мечтает стать родителями: как временных, что немаловажно в сфере репродукции, так и финансовых, что также крайне актуально. С помощью союза медицины и психологии все это возможно.

Что касается любви врачей к деньгам... Деньги – это вид энергии, которым мы восстанавливаем баланс в мире. Проще говоря, если кто-то делает нам что-то хорошее и полезное для нас, отдает нам себя, свои знания и время, то для восстановления баланса мы также должны отдать что-то хорошее и полезное этому человеку. В нашем мире чаще всего таким эквивалентом являются деньги. Если баланс обмена энергиями нарушается, то возникает дисбаланс, который жизнь восстановит позже менее приятными для тебя способами. Поэтому платить врачам деньги – это очень правильно и соответствует законам баланса нашего мира.

Другой вопрос, что есть врачи по призванию своей души, а есть врачи, которые просто зарабатывают деньги. Они все правы в своих жизненных позициях, и только тебе решать, к кому идти на прием.

Приведу пример из своей практики. Организатор моих тренингов в одном из крупных российских городов, замечательная девушка (назовем ее Алина) обратилась в несколько медицинских центров, занимающихся вопросами репродукции, бесплодия и ЭКО по вопросу организации моих тренингов «Хочу ребенка: как быть, когда малыш не торопится?».

Как позже рассказала мне Алина, она получила совершенно разные ответы в нескольких центрах (по этическим причинам названия центров я не называю).

В одном из центров Алина сразу получила отказ:

– Кто нам за ЭКО потом деньги платить пойдет, если после тренинга все и так забеременеют? Все же идет из головы. Когда люди это поймут, они перестанут приходить к нам, и мы лишимся доходов. Мы не враги себе, поэтому забудьте об этой идее, мы с вами работать не будем.

В другом центре реакция была диаметрально противоположной.

Там, выслушав предложение Алины, главный врач клиники сразу спросила:

– А можно тренинги Ольги Кавер будут проходить только у нас? Мы хотим эксклюзив, так как я понимаю, что такие программы очень хорошо повысят наши показатели рождаемости. Многие девочки лечатся годами, и так хочется им помочь.

Такие разные ответы! Есть врачи по призванию, а есть бизнесмены. И то, и другое достойно уважения. А выводы делать тебе.

Эта история имела продолжение. Прошло несколько лет, и тот первый центр прислал в мою школу тренеров по психологии репродукции человека своего сотрудника-психолога и оплатил полностью его обучение. Так я вижу, что хоть и медленно, но мир меняется, и мир медицины разворачивается в сторону психологии. Ведь вместе помочь можно намного быстрее и эффективнее.

Вернемся к нашему списку претензий к врачам от участниц моих тренингов. Третий пункт – врачи специально затягивают лечение, чтобы получить больше денег.

Прекрасная девушка Алена рассказала мне на консультации:

– Звоню своему врачу, плачу... ЭКО опять не дало результатов. «Как жаль, – отвечает мне врач. – Когда на следующее ЭКО придете?»

Врача ты выбираешь сама – у тебя есть свобода выбора, кому доверить свое здоровье и платить свои деньги. Если врач не устраивает тебя по каким-то параметрам, то почему ты до сих пор к нему ходишь?



Попробуй спросить себя: ты хочешь получить результат в виде рождения желанного ребенка или ты уже так увлеклась самим процессом достижения этой светлой цели, что потеряла конечный результат из вида?

В конце этой главы ты найдешь практические задания, в том числе упражнение на привлечение в твою жизнь нужных людей, врачей и других помощников, которые помогут тебе стать мамой. Только помогут – основная работа в любом случае должна быть сделана тобой.

А теперь мы переходим к очень интересной категории возможных виновников твоей ситуации – к твоим бывшим мужчинам. У-у, сейчас им не поздоровится!

Виноватые № 4: бывшие мужчины

Твои бывшие мужья или просто мужчины, рядом с которыми ты прошла часть своего пути. Сколько их было – знаешь только ты. Нас интересуют только те из них, с которыми у тебя возникал вопрос деторождения. Возникал и решался негативно, то есть вы принимали решение об аборте. И в результате этого аборта сейчас у тебя сложности с наступлением беременности или вынашиванием ребенка.

Или твой бывший когда-то заразил тебя каким-то неприятным заболеванием, передающимся половым путем. Не все из этих заболеваний являются венерическими, какие-то из них могут не проявляться годами, но влияют на наступление и протекание беременности.

Если подобных ситуаций в твоей жизни не было – смело пропускай этот раздел. Если были, предлагаю сразу задать себе вопрос: ты считаешь, что в твоих проблемах с рождением ребенка виноваты твои бывшие? Постарайся прислушаться к себе и ответить честно.

Если ты ответила «нет», то опять же можешь смело пропускать этот раздел. Если «да», то давай разбираться, насколько твои бывшие виновны в твоём настоящем.

Попробуй искренне ответить на следующие вопросы.

1. Ты связываешь свои настоящие проблемы с действиями кого-то из твоих бывших мужчин?
2. Был ли у тебя выбор делать аборт или нет?
3. Знала ли ты о последствиях аборта?
4. Знала ли ты о том, что твой мужчина может быть источником заболеваний, передающихся половым путем?
5. Делала ли ты, перед тем как начать попытки зачатия ребенка, полные анализы и диагностику состояния организма?

Если ты ответила «нет» на **первый** вопрос, смело можешь пропускать все остальные вопросы.

Если ты ответила «нет» на **второй** вопрос, то, возможно, тебя привезли на аборт силой, и эта ситуация уже подпадает под статью Уголовного кодекса как насилие над личностью. Если ты была молода и тебя отправили на аборт родители, то они могли настаивать, но право выбора в любом случае всегда оставалось и остается за тобой. Если ты хотела абортом отомстить своему бывшему мужчине, который отказался жениться на тебе, то он тем более ни при чем: поступил он не очень красиво, но выбор сделала в данной ситуации ты сама.

Возможно, ты ответила «нет» на **третий** вопрос. Тогда это недоработка врачей, которые обязаны были тебя информировать о том, какие могут быть последствия. Но посмотри правде в глаза: сейчас даже пятнадцатилетние девочки знают, что одним из последствий аборта может быть бесплодие или проблемы с зачатием и вынашиванием ребенка. Правда ли, что ты не знала, к чему может привести твое решение?

Если ты ответила «нет» на **четвертый** вопрос – эта ситуация как раз очень и очень возможна. Далеко не все мужчины спешат проинформировать партнершу о своих заболеваниях, к тому же они сами часто не знают, что являются их носителями. Предположим, что твой бывший знал, что болен, но ничего не сказал тебе. А ты узнала много позже, что тоже больна заболеванием, влияющим на возможность зачатия здорового ребенка. Есть ли смысл обвинять его в этом? Предлагаю срочно искренне порадоваться, что ты рассталась с этим человеком, и пожелать ему счастья. Скорее всего, он уже осознал свои ошибки, так как жизнь показала ему в других ситуациях, как он был не прав. Например, ему встретишься на пути девушка, которая также не сказала ему, что болен каким-то заболеванием, передающимся половым путем. Скорее всего, он уже все понял, и извиниться перед тобой ему мешает ложное убеждение о муж-

ской брутальности и суровости. Когда ты сделаешь упражнение в конце этой главы, не удивляйся, если он скажет или напишет тебе добрые слова. И ты почувствуешь, что это – извинение.

Если ты ответила «нет» на **пятый** вопрос, то я поздравляю тебя с тем, что ты доверяешь жизни. Это очень хорошо, так как большая часть участниц моих тренингов очень долго отрабатывают это доверие. Но если ты не делала анализы, понимаешь ли ты, что сама приняла решение *не знать* о наличии инфекции в своем организме?

Очень подробно о бывших партнерах и о системных методах работы с ними я пишу в своей второй книге «Ты будешь мамой!» [7].

В конце этой главы ты найдешь упражнения по устранению «фактора виновных» в твоей жизни. После его устранения ты еще на несколько шагов станешь ближе к своей мечте стать мамой.

А нам осталось обсудить еще один очень интересный подвид виновников твоей ситуации – это люди, которые предсказали тебе негативное будущее.

Виноватые № 5: люди, предсказавшие нам негативное будущее

Кто эти люди?

Это могут быть:

- а) гадалки – как уличные цыганки, так и специалисты гадания по рунам или картам Таро;
- б) твои родственники – бабушки, дедушки, тети, дяди и так далее;
- в) врачи – да, и тут мы не оставляем их в покое;
- г) люди, являющиеся авторитетами лично для тебя – первая учительница, старшая подруга, преподавательница в театральной студии;
- д) общепризнанные авторитеты – известные актеры, певцы, психологи, гуру саморазвития, телезвезды, политики.

Как вся эта компания может повлиять на наступление твоей желанной беременности? Самым прямым образом.

Например, ты записалась на прием к известной гадалке, чтобы узнать свое будущее. Гадалка долго смотрела в карты и наконец изрекла:

– У-у, милая, а детей-то я у тебя не вижу. Не будет у тебя деток, как ты ни старайся!



Что сделала гадалка? «Подарила» тебе негативную программу на бесплодие, сила которой зависит от того, насколько ты верила этому человеку и сколько подруг перед этим рассказали тебе, что у них «все-все сбылось». Вспомни, были ли такие ситуации в твоей жизни? Я знаю много случаев, когда девушки забывали о том, что им кто-то говорил подобные вещи. Воспоминания возвращались только во время тренинга. В результате девушки удивлялись: «Как я могла забыть, что мне это сказали?»

В этой ситуации мы хотим понять, насколько виновата гадалка. Правильный ответ: она вообще не виновата. Ты ведь сама пошла к ней? Когда ты пришла, ты была готова услышать и принять любые варианты своего будущего? Ты решила поверить этой гадалке в тот момент, когда решила прийти к ней? Ты сама выбрала, к какой гадалке идти?



Значит, этот опыт был важен и нужен для тебя. Гадалка для тебя стала просто инструментом приобретения необходимого жизненного опыта. И ты сейчас можешь принять решения об отмене этой негативной программы.

Как это сделать – написано в блоке упражнений в конце этой главы.

Поговорим о родственниках и об их прогнозах. Мы не будем обсуждать, для чего им было так необходимо давать тебе столь негативные прогнозы. Мы поговорим о том, насколько они явились источниками твоей сегодняшней ситуации: виновны ли твои родственники в том, что ты до сих пор не беременна?

Моя любимая бабушка, которой уже много лет нет рядом со мной, часто говорила мне, что:

- похоже, я никогда не вырасту и так и останусь мелкой;
- я не буду никогда похожа на настоящую женщину;
- с такими пухлыми губами я никогда не буду считаться красавицей («У тебя губы, как у негритоски, если бы они были меньше и аккуратней – другое дело»).

Моя бабушка тогда не знала, что эталоном женской красоты всего через 10–15 лет станут губы Анджелины Джоли, и тысячи женщин будут делать операции по увеличению своих губ.

Был ли у меня выбор: поверить словам бабушки или сказать ей спасибо за ее мнение и жить своим умом? Конечно, был. Надо сказать, что насчет губ я сначала поверила и даже старалась их уменьшить, подолгу остужая ледяной водой. К счастью, пластическая операция по уменьшению губ тогда мне была недоступна, а уже через пять-семь лет я была счастлива, что мои губы имеют такую привлекательную форму.

Верить или нет словам своих родных – твой выбор. Мне очень нравится одна притча.



Ученик Будды долгое время пытался проверить, насколько Будда просветлен, стараясь разозлить его. Ученик оскорблял и ругал его в течение двух недель. Будда реагировал на оскорбления улыбкой и спокойствием. Потом ученик не выдержал и спросил:

– Как ты можешь так спокойно воспринимать мои оскорбления в течение такого долгого времени? Почему ты не прогонишь меня?

На что Будда ответил:

– Если ты даришь подарок, а одариваемый не принимает его, то кому достается то, что дарят?

И у тебя есть выбор: принимать ли подобные «подарки» от твоих родных или нет.

Поговорим еще раз о врачах, которые когда-то предсказали тебе неизлечимую болезнь или бесплодие.

Лена давно забыла, что когда-то, во время УЗИ, один очень уважаемый врач сказал ей:

– Ну, душенька, с такими трубами никакая беременность наступить не может в принципе. Подумай об усыновлении.

Что это? Негативная программа в чистом виде. Виноват ли врач? С одной стороны, он не психолог, беречь нервы пациентов не входит в его должностные обязанности, но с другой стороны, через этого врача каждый день проходят десятки пациентов, с годами чуткость восприятия уменьшается – иначе врач просто не справится с нагрузкой. Поэтому, скорее всего, врач не хотел сделать Лене больно или оставить ее разбираться один на один с негативной программой на бесплодие. Он просто делал свое дело и немного устал.

Какой вывод можешь сделать из этого ты? У тебя есть выбор верить, и есть выбор не верить в то, что говорят тебе врачи. Мы знаем очень много случаев, когда прогнозы врачей не сбывались. Помнишь, как мне врачи говорили, что я не смогу стать мамой? И каков результат подобного прогноза?

Переходим к авторитетным людям в нашей жизни. Возможно, когда тебе было лет 15, подруга, которую ты считала очень мудрой и опытной, сказала тебе:

– Если ты не останешься девственницей до 18 лет, то у тебя никогда не будет детей!

Вариантов подобных прогнозов множество – девочки-подростки очень любят обсуждать эту сторону жизни. Как итог, если ты начала свою сексуальную жизнь за пару дней до совершеннолетия, программа подруги могла запуститься внутри тебя. При этом о словах подруги ты можешь и не помнить. Для выявления таких программ есть специальные техники и медитации, мы поговорим о них позднее.

Возможно, в твоей жизни был яркий эпизод, когда какой-то очень известный человек «предсказал» твое будущее. Например, ты могла стать участницей телесъемки или попасть на тренинг к известному человеку, познакомиться с актером или певцом и провести рядом с ним какое-то время. И этот очень уважаемый человек мог сказать тебе следующее:

– Какая у тебя хорошая фигура! Я таких нимф никогда не видел. Постарайся сохранить ее, не рожай детей! Дети очень портят фигуру.

О таком моменте в своей жизни ты, скорее всего, не забыла. И до сих пор помнишь слово в слово то, что сказал тебе известный человек. Спроси себя, насколько ты поверила в его слова и решила следовать данному напутствию?

Ты можешь отменить силу этих слов, поняв, что человек, их сказавший, всего лишь человек. И он тоже может ошибаться.

Так кто же виноват?



Предлагаю отменить такую формулировку вопроса. Виновных в твоей ситуации нет. Есть люди, которые совершали разные поступки в своей жизни, говорили разные слова, не всегда задумываясь об их силе. Источник всех событий в твоей жизни – ты сама.

Ты сама выбрала этих людей на роль близких. Ты можешь сказать, что родителей и родственников не выбирают? Да, ты права. Но ты можешь выбирать:

- свою реакцию на их слова и поступки;
- свои эмоции по этому поводу;
- выводы, которые ты сделаешь в результате;
- свое будущее, которое либо пойдет по рельсам, проложенным всеми вышеперечисленными людьми, либо по твоей индивидуальной траектории.

Штурвал от исполнения твоей мечты в данный момент полностью переходит в твои руки. Ты можешь управлять своей жизнью сама. Прочтя эту книгу, ты будешь понимать причины и следствия принятых тобой когда-то решений, сделанных тобой выборов, сказанных слов и совершенных поступков.

Ты пришла к этой ситуации **самостоятельно**, но в этой мысли есть и хорошая новость: выйти из этой ситуации ты тоже можешь **самостоятельно**!

Предлагаю не откладывать и начать прямо сейчас!

Итак...

Упражнения, инструменты и медитации

1. Упражнение «Матрица прощения»

Начнем мы с базового упражнения прощения твоих близких и не очень близких людей. Это очень простое упражнение называется «Матрица прощения».

Оно состоит из трех этапов.

I. Возьми чистый лист бумаги, раздели его на три столбца. В первый столбец выпиши список всех людей, на которых ты обижена. Постарайся сделать список наиболее полным. В первую очередь нас интересуют люди, обиды на которых связаны с темой рождения ребенка.

II. Во второй столбец запиши, за что ты обижена на данного человека (тоже применительно к теме деторождения).

III. В третий столбец напротив каждого имени напиши слова:

- Я люблю (*имя человека*).
- Я благодарна (*имя человека*).
- Я прощаю (*имя человека*) за все.

Слова из третьего столбца рекомендуется повторять каждый день не менее 10 раз.



2. Медитация «Корабль моей жизни»

A. Подбери спокойную музыку без слов, которая тебе нравится.

B. Найди спокойное место, где тебя никто не побеспокоит в течение получаса. Расслабься. Закрой глаза.

B. Медленно повторяй про себя слова медитации и постарайся увидеть все, что в них говорится.

Эту медитацию можно делать как самостоятельно – прочитать, запомнить и воспроизвести по памяти, так и прослушать готовую запись на диске: все медитации из данной книги я записала в профессиональной студии звукозаписи.

Медитации записаны моим голосом по просьбам участниц тренингов – они считают, что таким образом идет дополнительная передача особой энергетики.

Все диски с медитациями можно найти и заказать на моем сайте www.kaver.ru в разделе интернет-магазин.

Текст медитации

Представь, что ты находишься на красивом корабле.

Это может быть парусник, а может быть современная яхта, романтический фрегат или огромный ледокол. Посмотри, каков твой корабль. Есть ли у него паруса, какого он размера и цвета.

У этого прекрасного корабля есть имя, и это имя – «Твоя жизнь».

Оглянись вокруг и поищи глазами штурвал – он по праву твой. Посмотри, какой формы этот штурвал, где он находится, из чего сделан.

Подойди к нему. Возьми его в свои руки. Попробуй повернуть вправо и влево.

Твой корабль слушается тебя легко и без промедления.

Какие чувства у тебя возникают при управлении таким огромным кораблем?

И вот мы начинаем наше путешествие. Путешествие по твоей жизни.

Твой корабль vyplывает из гавани и направляется на просторы моря или океана, а может быть, ты направила его по реке или озеру.

Посмотри, куда сейчас плывет твой корабль?

И вот впереди ты видишь остров. Он может быть большим или маленьким, похожим на тропический или весь покрыт снегом. Посмотри, какой он, твой первый остров?

Ты видишь, что на острове кто-то есть. Это твой мужчина, которого ты выбрала отцом своего ребенка. Посмотри, он рад тебя видеть?

Подойди к нему. Скажи, как ты любишь его. Обними и поцелуй.

Послушай, что он скажет в ответ.

А теперь искренне попроси у него прощения за то, что последние месяцы твои мысли были заняты будущим ребенком, и ты меньше времени уделяла своему мужчине. Послушай, что он скажет в ответ.

Теперь твой мужчина хочет преподнести тебе дары, он уже держит их в руках. Что это может быть? Ты хочешь взять себе это? Если да, то бери и загружай дары на свой корабль, если нет, то спокойно скажи: «Спасибо, оставь это себе».

Теперь настала очередь твоего подарка. Что бы ты хотела подарить своему любимому? Преподнеси ему подарок со словами любви и благодарности и послушай, что он скажет тебе в ответ.

А теперь пригласи своего мужчину уплыть с тобой на твоём прекрасном корабле.

Послушай его ответ. Он согласен?

Если да, то пригласи его на корабль, он скоро отправляется в путь. Если нет, спроси причину отказа и послушай ответ.

И вот ты покидаешь этот прекрасный остров. И плывешь дальше.

И вот ты видишь второй остров на твоём пути. На нем ты видишь своих родителей.

Ты рада видеть их? Ты направляешь корабль к этому острову.

И вот ты сходишь на берег прекрасного острова твоих родителей.

Подойди к ним. Скажи, как сильно ты любишь их. Обними и поцелуй.

Послушай, что они скажут тебе в ответ.

А теперь искренне попроси у родителей прощения за то, что последние месяцы твои мысли были заняты будущим ребенком, и ты меньше времени уделяла своим маме и папе. Послушай, что они скажут в ответ.

Теперь твои родители просят погрузить на твой корабль их груз, они уже держат его в руках. И это как-то связано с твоим будущим ребенком. Что это может быть? Ты хочешь взять это к себе на борт? Если да, то бери и загружай этот груз на свой корабль, если нет, то спокойно скажи: «Спасибо, оставьте это себе».

Теперь настала очередь твоего подарка. Что бы ты хотела подарить своим родителям? Преподнеси им подарок со словами любви и благодарности и послушай, что они скажут тебе в ответ.

И вот ты покидаешь этот прекрасный остров. И плывешь дальше.

И вот ты видишь третий остров на твоем пути. На нем ты видишь разных людей, которые когда-либо говорили что-то негативное о твоей способности к деторождению.

Ты рада их видеть? В любом случае тебе необходимо с ними поговорить, чтобы расставить все по местам. Ты направляешь корабль к этому острову.

Твой корабль пристает к этому острову, и ты спускаешься на берег.

И видишь всех этих людей.

Подойди к ним. Скажи каждому из них по очереди большое спасибо.

Обними каждого из них. Послушай, что они скажут тебе в ответ.

Теперь все собравшиеся на третьем острове просят по очереди погрузить на твой корабль их грузы, они уже держат их в руках. И это как-то связано с твоим будущим ребенком. Что это может быть? Ты хочешь взять это к себе на борт? Если да, то бери и загружай их по очереди на свой корабль, если нет, то спокойно скажи автору груза: «Спасибо, оставьте это себе».

Ты прощаешься со всеми людьми на третьем острове и возвращаешься к себе на корабль. Корабль держит курс на большое открытое пространство.

Ты спускаешься в трюм и рассматриваешь грузы, которые взяла с собой. Эти мнения и оценки других людей нужны тебе? Какие-то из них тебе дороги – ты можешь их оставить, а какие-то мешают жить, нагружают тебя своим весом. Выброси их за борт!

Бери груз и выбрасывай за борт! Один, второй, третий, пока в трюме твоего фрегата не останутся только приятные твоей душе подарки от самых близких людей.

Ты чувствуешь, как легко полетел по волнам твой корабль?

Ты сама облегчила свою жизнь, ведь ты – ее капитан, ее полноправная хозяйка.

А теперь запомни себя счастливой, стоящей у штурвала своего корабля, и возвращайся в свою комнату.

3. Инструмент выявления негативных программ

А. Запиши на листке бумаги все свои обычные мысли о рождении детей, зачатии, беременности и родах. Необходимо написать *минимум* 50 мыслей. Обычно первые 20 мыслей пишутся легко, а потом начинается настоящая работа. Под номерами 40–50 будут выходить негативные программы, о которых ты и думать забыла.

Б. Рядом с каждой мыслью отметь источник ее появления у тебя – это может быть твоя мама или твой папа, твоя подруга, врач или общество в целом.

В. Посчитай, кто явился самым щедрым источником негативных программ для тебя – позже мы будем работать с этим источником.

Краткие итоги

Виновных в твоей ситуации нет и быть не может – мы сами организуем себе все ситуации в нашей жизни для расширения своего жизненного опыта.

У тебя замечательный муж и самые лучшие родители. Если ты думаешь по-другому, начни читать эту главу сначала.

Ты сама стоишь за штурвалом своей жизни и можешь выкинуть за борт все негативные программы, мешающие наступлению желанной беременности.

Глава 2

План действий: что нужно для того, чтобы родить ребенка?



В прошлой главе мы искали виноватых в том, что у тебя до сих пор нет ребенка. Виноватых мы не нашли, но зато поняли, кто в силах изменить сложившуюся ситуацию к лучшему. Этот человек – ты. Предлагаю начать вносить в свою жизнь изменения прямо сейчас.

Давай начнем эту главу с упражнения. Это упражнение иногда ставит в тупик участниц моих тренингов, но я уверена, что ты с ним отлично справишься.

Возьми чистый лист бумаги. А еще лучше заведи себе отдельную красивую тетрадь для работы по этой книге. Хорошо, если на обложке этой тетради будет ребенок или мама с ребенком – фотография из журнала, которая тебе очень-очень нравится. А еще лучше, если ты вырежешь подобную фотографию, а на место лица мамы приклеишь свое лицо соответствующего размера – так ты начинаешь формировать свою реальность и притягивать ребенка в свою жизнь.

Итак, перед тобой чистый лист. Раздели его на два столбца.

В первом напиши последовательный и подробный план действий на тему, *что* нужно сделать для того, чтобы получить желаемый результат в сфере деторождения.

Кстати, что является для тебя конечным **желаемым результатом**?

Варианты ответов:

- а) наступление беременности;
- б) успешное вынашивание ребенка;
- в) легкие роды;
- г) ощущение себя мамой;
- д) становление мамой;
- е) рождение ребенка;
- ж) здоровый ребенок.

Продолжать перечислять варианты можно очень долго – я слышала много разных формулировок от участниц моих тренингов. Какая формулировка наиболее близка тебе? Выбери

свой вариант ответа. Не исключено, что он будет уникальным в своем роде. Не рекомендуется читать дальше, пока ты не определилась с ответом.

Мне очень интересно узнать, что ты выбрала!

Если ты выбрала конечным желаемым результатом **наступление беременности** – это очень хороший результат, но посмотри немного вперед, беременность может наступать, наступать и наступать. Практически это возможно каждый месяц, но беременность может не сохраняться... И такие случаи, к сожалению, не редкость. Подумай, хочешь ли ты беременность, которая не сохранится?

Если ты выбрала **успешное вынашивание ребенка**, то стала на шаг ближе к своей мечте. Это очень хороший вариант, но является ли он конечным? Предположим, что ребенок вынашивается отлично, но роды проходят неудачно... В итоге ты возвращаешься в начальную точку. Может ли это быть результатом, к которому ты стремишься? Какой будет твоя реакция на подобный исход?

Если ты выбрала **легкие роды** – это замечательно. Роды могут пройти очень быстро и легко для тебя, но такие быстрые роды не всегда благоприятны для ребенка – он способен получить повреждения из-за слишком быстрого прохождения по родовым путям. Ты хочешь заказать себе такой результат?

Если ты выбрала вариант **ощущения себя мамой**, это здорово, потому что это волшебное ощущение, и я очень хочу, чтобы ты его испытала в полной мере в ближайшем будущем. Предлагаю с данным вариантом ответа подумать на такую тему: где в этом варианте твой будущий ребенок? Тебе важно ощутить *себя* мамой, это можно сделать в любой момент. Ведь наши ощущения зависят только от нас, не так ли? В этой главе мы еще поговорим об этом.

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.