

Анатолий Некрасов
Ширин Араз

Живые мысли



КАК ПРИХОДЯТ ДЕТИ

КНИГА-ТРЕНИНГ ДЛЯ КАЖДОЙ, КТО ГОТОВ
ПРИГЛАСИТЬ МАЛЫША В СВОЮ ЖИЗНЬ

Ширин Араз
Анатолий Александрович Некрасов
Как приходят дети. Книга-
тренинг для каждой,
кто готов пригласить
малыша в свою жизнь
Серия «Живые мысли»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70106182

*Как приходят дети. Книга-тренинг для каждой, кто готов пригласить
малыша в свою жизнь / Анатолий Некрасов: АСТ; Москва; 2024
ISBN 978-5-17-159059-8*

Аннотация

Эта уникальная книга – для тех, кто очень хочет стать мамой. Беременность – важный шаг, требующий серьезной подготовки. Здесь вы найдете ответы на вопросы, которыми часто задаются будущие родители. Готовы ли вы к этому? Почему вы долго не можете забеременеть? Как подготовиться себя и партнера? Когда лучше зачать ребенка? Как образ жизни, правильное питание и принятие себя способствует здоровью малыша еще до его зачатия? Как подготовиться к ЭКО и усыновлению? Как ребенок

выбирает время, путь и семью, чтобы прийти в наш мир? С этой книгой вы сможете наладить семейную жизнь, обрести гармонию с собой и окружающим миром, подготовиться к появлению малыша. И поверьте, он не заставит себя долго ждать!

Эта книга не заменяет рекомендаций врачей, специалистов в области здоровья и представителей сертифицированных медицинских учреждений. Мы советуем читателям внимательно изучить представленные в книге идеи и обратиться за помощью к квалифицированному специалисту прежде чем начать применять их на практике.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Предисловие	7
Глава 1	10
Глава 2	19
Глава 3	31
Первый фактор. Ваше отношение с мужчинами и с конкурентным мужчиной	35
Второй фактор. Здоровый образ жизни и здоровое питание	37
Третий фактор. Так называемая чистка вашей лимфатической системы	39
Общие правила питания для очищения лимфатической системы	42
Физическая активность, баня и массажи для очищения лимфы	45
Какие ещё факторы помогут сформировать здорового малыша до зачатия?	47
Глава 4	49
Конец ознакомительного фрагмента.	52

**Анатолий Некрасов,
Ширин Араз**

**Как приходят дети. Книга-
тренинг для каждой,
кто готов пригласить
малыша в свою жизнь**

Эта книга не заменяет рекомендаций врачей, специалистов в области здоровья и представителей сертифицированных медицинских учреждений. Мы советуем читателям внимательно изучить представленные в книге идеи и обратиться за помощью к квалифицированному специалисту, прежде чем начать применять их на практике.



Издательство
АСТ

© Некрасов А., 2023

© Ширин А., 2023

© ООО «Издательство АСТ», 2024

**ЗДОРОВЫЙ И СЧАСТЛИВЫЙ РЕБЁНОК – ЭТО РЕ-
АЛЬНОСТЬ!**

КНИГА-ТРЕНИНГ

Предисловие

Ширин Араз

Я БЕРЕМЕННА! Да, это может быть удивительно, но это действительно так! Когда я договаривалась о том, что мы с Мастером будем писать книгу, ещё два года назад я была в другом браке, и, сказать по правде, в ближайшие годы там мы не собирались становиться снова родителями. Причём я и мой бывший супруг это одновременно понимали и чувствовали. Будто те прекрасные дочки Айару и Айрин, которые должны были прийти через нас, уже пришли. Звучит мистически, но это ощущалось именно так...

Прошло три года... И вот сейчас я в союзе с мужчиной-Творцом, с которым мы познакомились на тренинге «Поток жизни». И мы ждём нашу малышку. Которая просто пришла... В то самое время, в тот самый момент.

Начиная нашу работу над книгой, могу сказать со стопроцентной уверенностью – в моей жизни произошли кардинальные перемены к лучшему. И именно это случится и в вашей жизни. Просто доверьтесь этому потоку и смело идите вперёд. Даже если страшно! Поверьте, даже мне поначалу было страшно, и мозг сопротивлялся переменам, которые

происходили в моей жизни.

Неважно, что было до, неважно, как долго вы идёте к малышу и что переделали до этого... Сегодня у вас есть уникальная возможность встать на путь материнства в новых состояниях, в новой энергии. Ведь в конечном итоге именно состояние и определяет дальнейшую судьбу. «Как мы думаем, так мы и живём», – часто говорит мне мой наставник. И я всегда придерживаюсь этих слов в своей жизни.

Перед тем как вы начнёте читать главы, я предлагаю удобно сесть. Сделать вдох-выдох. Закрывать глаза и проговорить искреннее намерение, которое у вас есть внутри на ближайшее время.

Анатолий Некрасов

Здравствуйте, дорогие читательницы!

Действительно, события, которые произошли с Ширин, для меня тоже были неожиданны. Но закономерны. Ведь мы целый год думали о беременности, а как мы думаем, так мы и живём!

Это подтверждает то, о чём мы будем говорить с вами в книге. Правильные мысли, верное понимание всех причин беременности и не беременности; глубокое осознание каких-то своих нерешённых задач и решение их в процессе написания книги – всё это и создало ситуацию, когда беременность возникла как бы сама собой, легко и просто! Желая, чтобы каждая из вас

стала мамой в самое благостное время!

Глава 1

Почему ребёнок не торопится прийти к вам



Поздравляем! Если ты держишь в руках нашу книгу, это значит одно – ты хочешь стать мамой. Нет, не так. Ты **ОЧЕНЬ** хочешь стать мамой.

И мы понимаем, что ты хочешь не просто ребёнка, ты хочешь здорового ребёнка и талантливого, уникального.

Но готова ли ты стать **МАМОЙ**? Это более важный вопрос, который мы будем вместе разбирать в течение нашего увлекательного путешествия в теме материнства.

Почему же ребёнок не торопится прийти к вам? На этот вопрос можно отвечать много и долго. Мы как два специалиста практика рассматриваем этот вопрос комплексно. Не бывает одного без другого. Если уже есть определённые медицинские диагнозы, это говорит о том, что точно есть определённая первопричина, которая послужила запуском для того, чтобы недуг появился в теле. Но можно ли назвать это недугом? На наш взгляд, нет, напротив – этот диагноз **ДРУГ**, потому что он ярко пытается говорить с вами и просит о помощи и поддержке. В нашей многолетней практике уже не раз бывали случаи, когда приходили женщины с тяжёлыми заболеваниями – такими, как миомы, онкологические патологии и низкий фолликулярный резерв. Многие постоянно слышали от врачей, что ничего не поделать, время упущено

и ни о каком материнстве и речи быть не может. Но что мы видим на сегодняшний день по результатам нашей работы? Мы видим и понимаем, что возможно ВСЁ! Да! Уходят диагнозы, которые препятствовали беременности, и в организме наступает долгожданное чудо зачатия. И если вы на этом моменте нахмурили недоверчиво брови, то просто внимайте. Внимайте и позвольте себе хотя бы на минуту предположить, что это действительно так. Разрешите себе так думать!

А если сейчас это сложно, просто сделайте глубокий вдох носом и выдох ртом несколько раз. Почувствуйте при этом, как вы вдыхаете любовь и выдыхаете всё, что уже себя изжило. Дайте место любви внутри себя прямо сейчас, с первой главы нашей книги. Пусть всё ваше тело, ваша душа, ваша матка наполнится до краёв этой исцеляющей любовью. Представьте, что ваше сердце – это солнце любви, и почувствуйте, как оно наполняет ваше тело до краёв. Ощутите теплоту, которая разливается по вашему телу от солнечных лучей. Золотистая, светлая энергия полностью окутывает вас внутри и снаружи. Просто разрешите себе это чувствовать!

Ведь когда женщина ею наполнена до краёв, ребёнок приходит уже совсем в других, высоких энергиях! Но об этом чуть позже...

А ещё мы постараемся в каждой главе давать вам действенные практики, которые помогут вам приблизиться к ре-

зультату. Практики будут отмечены жирным шрифтом, чтобы вы смогли возвращаться к ним и проделывать их раз за разом.

Итак, наполнились и давайте продолжим далее.

Почему же ребёнок не торопится в пространство любви? Откуда сейчас так много мужских причин, которые влияют на беременность? Почему женщина может ходить годами по врачам и всё будет безрезультатно? Порой бывает так, что лучшие умы и профессионалы говорят ей одно и то же: «Вы полностью здоровы! Мы не знаем, с чем связано ваше БЕСПЛОДИЕ!» И женщина сжимается, услышав это слово «бесплодна», слово, которое ранит её и будто отделяет от всех женщин и делает хуже, делает её какой-то бракованной. Именно поэтому давай договоримся с тобой сразу, что вместо этого слова отныне мы будем использовать иное словосочетание. Такое как «НА этапе становления мамой» – согласишься, тут уже слышны позитивный посыл и радостное предвкушение.

И снова, забегая вперёд, скажем одно – причин может быть огромное множество, начиная от вопросов рода, заканчивая мужской незрелостью и неготовностью женщины перейти в иное состояние особенной женственности и плодородия.

На этом мы подробно остановимся в следующих главах,

а пока хотим выразить важную мысль, которую тебе важно обдумать самостоятельно внутри себя.

Ширин Араз

В начале своей практики я как доктор приняла убеждение и дала себе чёткую установку, что «ЛЮБАЯ женщина может стать мамой!». Она о том, что ребёнок может прийти к женщине, которая этого желает, вопрос лишь в готовности принять ребёнка ЛЮБЫМ из доступных вариантов. Мир невероятно щедр и изобилен. И путей прихода малыша огромное множество. Это могут быть метод ЭКО, метод с донорскими клетками, способ с суррогатным материнством, а возможно, и вовсе это будет ребёночек из Дома малютки. Главное, здесь нет правильных и неправильных вариантов. Для каждой женщины, для каждой пары это уникальный опыт, и важно его принять сразу, уже заранее. Просто принять тот факт, что ребёнок может прийти любым способом, и я буду ему рада. Не стоит оглядываться на других в этом вопросе, сконцентрируйтесь на своей судьбе.

Наш опыт показывает, что часто возникают проблемы с приходом детей – надуманные, не связанные с реальным состоянием женщины, семьи. Мы пойдём по ступеням, логично и последовательно, и на каждой ступени будем убирать препятствия, которые тормозят приход вашего малыша в жизнь.

Для кого-то из вас основной путь прихода ребёнка расширится, таким образом мы расширяем возможности прихода ребёнка в каждом варианте. Чтобы было понятнее, давайте приведём простой пример, – когда врачи говорили, что женщине нельзя беременеть самостоятельно, но при определённой работе у неё всё получилось благополучно, и она выносила и родила своё долгожданное чудо!

Тут же хотим рассказать вам случай женщины, которая смогла прийти к счастливому материнству, когда расширила свой путь прихода малыша в жизнь. Сразу предупредим, что по просьбе женщины имена изменены.

Замира Избасханова

Когда я впервые вышла замуж, мне было 43 года, столько же было моему супругу Талгату. К этому возрасту у меня было всё: успешный бизнес, квартира в центре города, путешествия и прекрасная жизнь. Я наконец обрела свою женственность и нашла своего партнёра по сердцу. И для него, и для меня это был первый опыт союза, у обоих не было детей. И конечно, мы как любая любящая пара мечтали о детях, о детском смехе, о пелёнках-распашонках. И главное – у нас был ресурс и желание для этого. Когда я начала ходить по врачам, все твердили лишь одно: «Чудес не бывает, с вашим состоянием организма забеременеть, а тем более выносить ребёнка не получится». Один из специалистов вообще был краток и сказал одну фразу,

после которой я долго не могла прийти в себя: «В твоём случае стать мамой ты можешь, только если возьмёшь ребёнка из Дома малютки». Тогда для меня это был удар, хотя сейчас я понимаю, что этот способ тоже имеет место! И он прекрасен! Но в тот период жизни я не была готова психологически к тому, чтобы принять эту мысль и эту реальность. В тот период, на счастье, моя племянница и по совместительству соавтор книги Ширин Араз, как раз была погружена в тему психологии репродукции, поэтому мы долго беседовали с ней, и во время наших диалогов я чётко ощутила – чуду быть! Да, я готова принять малыша любым из способов, ведь несмотря ни на что это будет мой ребёнок!

Наши чудесные, прежде чем мы пойдём дальше, хотим сказать, что мы уважаем ваши религиозные и атеистические чувства и поэтому в книге будем использовать слово Судьба. Это слово общепринято, и в нем есть всё. А что такое судьба – мы раскроем чуть дальше.

Ну а теперь, чтобы у тебя сформировалось более полное понимание того, кто мы, авторы этой книги, давай чуть ближе познакомимся.

Я Анатолий Некрасов, психолог и автор более 40 книг.

А я Ширин Араз, врач и репродуктивный психолог. Я практикую в теме деторождения уже шесть лет и за время своей работы получила тысячи отзывов о благополучном за-

чати и рождении детей. В своей работе я всегда применяю комплексные методы. Традиционная медицина, психология, телесная терапия, работа с энергиями и родом и не только – для меня это не просто слова, для меня это база на пути к счастливому деторождению. Всё же основа моей работы – это именно нетрадиционная методика, которая показала свою результативность на деле.

Эту книгу я предложила написать Мастеру после прохождения тренинга «Поток жизни» в 2021 году в Акбулаке. В один момент мне просто открылось понимание, что я хочу сделать это современно, ведь наше объединение даст женщинам по всему миру более глубокое понимание и осознание этой темы. И я очень хочу, чтобы после прочтения этой книги у вас всё получилось и вы написали нам счастливые сообщения с вашей радостью, как это делают тысячи моих пациентов по всему миру! Да будет так!

Перед тем как работать с книгой, заведи себе блокнот, где ты будешь вдумчиво и от руки писать ответы на вопросы и свои осознания от прочтения.

Ширин Араз

Для каждой, кто готов стать мамой, у меня есть авторский дневник, который я выпустила с особенной любовью. Он создан именно для того, чтобы женщина на пути к малышу могла записать в него свои мысли, осознания и то, к чему она идёт. Идея этого дневника

довольно глубокая, я хочу, чтобы вы спустя годы подарили его на совершеннолетие своему ребёнку, чтобы поделиться с ним, насколько желанным он был для вашей семьи и какой путь зрелости души вы прошли, чтобы с ним встретиться. Приобрести дневник можно на сайте shirinaraz.kz.

Прежде чем ты преступишь к прочтению последующих глав, пожалуйста, пропиши своё основное намерение, которое ты хотела бы реализовать в ближайшее время, в том числе с помощью нашей книги. Пиши вдумчиво и осознанно. Сделай глубокий вдох и выдох. Посиди немного с закрытыми глазами, а дальше просто пиши...

Глава 2

Какие сегодня приходят дети



Дети, которые приходят к родителям сегодня, – особенные. Почему же, спросишь ты? Всё просто. Жизнь на Земле в последнее время сильно изменилась. Появились современные технологии, блага жизни, и вместе с тем пошёл видимый прогресс во многих аспектах мира. Чтобы понять это более наглядно, вспомни своё детство. Если ты родилась во времена СССР, то просто осознай свои привычные будни, вспомни своих друзей, вспомни, что ты обычно любила делать.

Многие из вас гуляли вечерами с друзьями во дворе, и просим отметить, что родители в большинстве своём спокойно, не опасаясь, отпускали вас гулять. Вы играли в салочки, резинки, ходили часто друг к другу в гости, были пионерами.

Думаю, в целом вы поняли, к чему мы сейчас ведём, и у вас уже нарисовалась среднестатистическая картинка. Конечно, в любом случае твоё детство могло отличаться, однако какие-то общие моменты всё равно были, есть и будут.

А теперь давай поговорим о детях, которые приходят сегодня в Новый Мир.

Это особенные дети. Это дети, которые имеют очень чуткую взаимосвязь с тонким миром и космосом. Они многое чувствуют и понимают на интуитивном уровне, даже в дошкольном возрасте.

Порой сами родители удивляются смыслённости своих чад, ведь часто их уста выдают то, что даже взрослый с трудом сформулировал бы. Конечно, это всё те же дети, НО! Они уже другие.

Эти дети зачаты и рождены в новых энергиях. Не секрет, что энергии на Земле сменились, сейчас она вибрирует на более высоких частотах, и эта тенденция будет продолжаться и дальше. Именно поэтому в последние годы вся ложь, фальшь, неискренность и то, что должно было уйти, просто уходит. И если человек не понимает этих моментов, то жизнь со временем делает так, чтобы до него всё-таки дошло. И когда это делает сама жизнь, то для человека это становится особенно неожиданно и в большинстве своём не приятно. Думаю, ты вспоминаешь сейчас очень чётко моменты, когда не так давно ушли люди, которые уже сыграли роль в твоей жизни; когда на поверхность вышла ложь, которую скрывали долгое время; когда отношения, в которых уже не было любви и уважения, просто сами сошли на нет...

Хотим ещё раз заострить ваше внимание на этом моменте. Итак, энергии на Земле сменились, а соответствуешь ли им ты? Да, вот такой прямой вопрос в лоб.

Ведь если ты готова стать мамой здорового, счастливого, уникального и талантливого ребёнка, который будет жить в

новых реалиях, то и ты, и твой партнёр должны быть готовы к тому, чтобы принять его.

Ты никогда не думала о том, что если ребёнок не торопится, то, возможно, он просто терпеливо ждёт момента, когда вы для него созрете? И тут дело не в возрасте, а во внутреннем росте. И именно на этом моменте я хочу поделиться историей своей пациентки Асема К., чтобы вы осознали более полно то, что мы пытаемся донести в этой главе.

Асема К.

Помню, когда я пришла впервые четыре года назад на консультацию к доктору Ширин. Я была разбита, мы с супругом были на грани развода. На тот момент у нас было шесть лет безуспешных попыток, во время которых были три программы ЭКО и бесчисленные подсадки. Врачи разводили руками, никто не понимал причину, мы были полностью здоровы, но даже с методом ЭКО у нас не получалось прийти к беременности. В то время мы жили с родителями супруга, и моя свекровь оказывала на меня постоянное давление по поводу того, что у нас ничего не получается. На первичной консультации я плакала и просто не могла остановиться. Помню, тогда Ширин задала вопрос: «А как вы думаете, малыш действительно хочет прийти к вам сейчас, или он ждёт того самого момента, когда вы будете внутренне более зрелой, чтобы его принять?» По мне пробежали мурашки, и первая мысль была одна: «Что за бред?!» Это было простое сопротивление,

и мне было больно осознавать, что все эти годы я готовилась физически, но на внутреннюю сторону этого процесса откровенно «забила». В тот же вечер я поговорила с супругом. Но на этот раз наш диалог был не моим монологом и попытками его обвинить, это был действительно диалог двух любящих сердец. Я была сильно удивлена, что в тот вечер он согласился со мной и даже поддержал мою просьбу съехать на съёмную квартиру и начать жить самостоятельно. Конечно, это не случилось в тот же момент, прошла пара месяцев, прежде чем мы смогли это сделать комфортно для всех членов семьи.

Далее, благодаря нашему взаимодействию с доктором я определила для себя, что хочу уделить качественное внимание себе, и сместила фокус на развитие своей женственности, хотя раньше я фокусировалась лишь на том, что нужно развивать партнёру и каким важно ему быть. Смешная такая была, ей-богу.

По прошествии времени я заметила, что стоило измениться внутри мне, начал подтягиваться и мой партнёр. Наши отношения вышли на абсолютно другой качественный уровень.

Сейчас я беременна на сроке шесть месяцев. Да, прошло немало времени, прежде чем чудо произошло. Но зато теперь, оглядываясь назад, я с большой благодарностью вспоминаю это время. Это было время, когда мы с партнёром росли внутренне и становились ближе друг другу. И я жду не дождусь

нашу малышку, ведь теперь её будут воспитывать не два маленьких ребёнка, а две зрелые личности. Всем, кто отчаялся, очень хочу передать послание. Девчата, родненькие! Пожалуйста, не тратьте время на обиды и разочарование! Используйте это время с толком, растите духовно, и пусть у каждой всё получится!

Воодушевляющая история, правда?

Наглядный показатель того, как малыш пришёл ровно в тот момент, когда энергия внутри женщины, внутри пары сменилась на более высокую. И прошу заметить, иногда для этого нужны не месяцы, а годы.

А теперь давай поразмыслим над твоим конкретным случаем. Возможно, именно твой малыш ждёт, когда ты перейдёшь в иное, высокое внутреннее и внешнее состояние для того, чтобы ты могла соответствовать уровню той задачи, с которой он хочет прийти в этот мир. Он ждёт момента, когда поймёт: «О! Мама готова! Папа готов! Поле любви сформировано!»

Итак, почему же ещё сегодня дети не торопятся приходить?

Прежде чем мы пойдём в более тонкие и сакральные моменты, давайте вначале обсудим физическую составляющую, о которой важно помнить. Очень часто женщина, при-

дя в работу, сразу хочет погрузиться в понятия энергии, женственности, рода, при этом напрочь игнорируя своё физическое здоровье. А нужно ли разбирать это в контексте нашей книги, резонно спросите вы? В этом-то и уникальность нашего труда, что для нас как авторов важно раскрыть эту тему со всех сторон, в том числе и с медицинской.

Милая моя, здоровый ребёнок приходит в здоровое тело. Важно перед подготовкой к беременности пополнить дефициты, которые есть в организме, сдать также соответствующие анализы, пройти инструментальные обследования и посетить врача-репродуктолога. Нам до боли обидно, когда ко мне приходит женщина, которая говорит, что 15 лет не может забеременеть, и за все это время она посещала только одного гинеколога из года в год. А ещё мы очень хотим, чтобы прямо сейчас каждая читательница нашей книги уяснила эту важную разницу между врачами. Гинеколог – это женский доктор широкого профиля, а вот конкретно врач-репродуктолог имеет узкоспециализированные знания именно по подготовке к беременности. Также мы обязательно рекомендуем посетить врача-терапевта и эндокринолога. Если нужны будут врачи по вашим конкретным проблемам, грамотный терапевт даст вам рекомендации по этому поводу. Ещё раз хотим подчеркнуть важность того, что здоровый, прекрасный ребёнок приходит к физически здоровой женщине.

А теперь давай пойдём в глубину и рассмотрим другие условия, необходимые для рождения здорового ребёнка.

И следующее условие среди них – это ваши корни, ваш род. Порой бывает так, что род набрал в себя столько проблем, что закрывается приход детей в этот род.

Проблема может быть как с вашей стороны, так и со стороны вашего партнёра. Какие у тебя отношения с родителями? Знаешь ли ты свой род хотя бы до седьмого колена? Какие отношения у тебя с родственниками? Общаетесь ли вы? Что ты думаешь по поводу родных своего супруга? Если на какой-то из этих вопросов ты отвечаешь неприязненно или тебе не хочется даже думать об этом, то это вполне может стать причиной того, что малыш не торопится. Ведь он возьмёт в себя все ДНК – как твои, так и твоего супруга. Поэтому очень важно установить уважительные и дружеские отношения, а не нейтральные. Потому что, если они будут таковыми, то там недалеко и до равнодушия, а это в свою очередь может повлечь за собой в процессе беременности, в процессе родов проблемы со здоровьем у самого ребёнка. И ещё много вопросов возникает по отношению к роду, но на них мы ответим в главе, связанной с родом, и там же проделаем практики.

А теперь давайте рассмотрим следующую причину, которая заключается в партнёре. Ответь, пожалуйста, на вопро-

сы: какое у тебя отношение к своему Мужчине? Видишь ли ты в нём будущего отца? Или ты хочешь взять функции по рождению и воспитанию ребёнка на себя? А какое у тебя отношение к твоему отцу, к твоему папе? К человеку, который был первым мужчиной в твоей жизни?

Психологи утверждают, что отношение женщины к мужчинам напрямую зависит от того, как в детстве складывались её отношения с отцом. Вырастая, девушка выбирает спутника жизни, учитывая опыт общения с самым главным и первым мужчиной – с отцом. Поэтому так важно, чтобы именно Папа тоже принимал участие в жизни девочки. Если даже это невозможно, и вы ни разу не общались и не виделись, в любом случае важно сформировать своё положительное мнение о своём отце. По этой теме мы рекомендуем посмотреть видеокнигу «Новая правда об отцах». О том, насколько это важно, вы можете прочитать в истории прекрасной женщины.

Айжана Кунбабаева

Мы были в разводе с супругом более десяти лет. Признаюсь честно, у меня глубокая обида и неприязнь к нему. Я даже запрещала ему видеться с нашей дочерью всё это время, настолько я жила и упивалась своей болью. В глубине души я понимала, что это неправильно, ведь он тянется к ребёнку и хочет общаться с ней. Точно так же он делал и шаги навстречу мне, но мне всегда казалось, что я не могу переступить через свою гордость и надо стоять на

своём до последнего. Уже не помню, каким образом, но совершенно случайно ко мне в руки попала книга «Материнская любовь». Я прочла её буквально за пару дней, и ко мне пришли ответы, которые я искала долгие годы. Познакомившись с Мастером поближе, я узнала, что он выпустил видеокнигу «Новая правда об отцах». Сначала у меня было сопротивление её смотреть. Но когда я всё-таки это сделала, мой внутренний мир перевернулся, и я почувствовала, как открылось моё сердце. Я отчётливо помню, как плакала в тот вечер.

Я осознала роль своего отца, простила и приняла его полностью. А ещё я осознала важность присутствия папы в жизни дочери.

Сейчас прошёл год. За это время мы сошлись с бывшим мужем, сыграли свадьбу и теперь счастливо живём втроём. Я увидела в своём любимом то, что не хотела замечать многие годы. Я счастлива в семье и союзе, и всё это благодаря тому, что однажды познакомилась с трудами Мастера.

Дорогие наши, а теперь честно ответьте, что для вас сейчас важно и приоритетно? Дело, творчество, реализация, а может быть, деньги?

А может быть, для тебя ребёнок всё-таки не первая ценность на данный момент? А важно нечто иное, то, чем ты занята сейчас? Эта причина отсутствия детей, особенно в последнее время, становится очень частой. И поможет в этом вопросе ваша честность с самой собой. И на самом деле мы считаем, что здесь нет правильного ответа, нет понятия хо-

рошо или плохо, есть только то, к чему сейчас стремится твоя душа. И если это реализация, творчество или нечто иное, то просто удели этому время и честно себе признайся, что беременность для тебя не приоритетна. Значит, не пришло ещё твоё время стать матерью.

Ну, и заключительная причина – это избыточное желание родить ребёнка, которое переходит в дальнейшем в избыточную материнскую любовь. И вполне возможно, ребёнок просто боится заходить туда, где он будет задавлен, задушен вашей любовью. На эту тему мы рекомендуем вам прочитать книгу «Материнская любовь». Многие из вас читали эту книгу, но не будет лишним перечитать её ещё раз. В этом случае для вас откроются новые ответы на ваши вопросы.

Мы рассмотрели только наиболее важные причины, из-за которых ребёнок не приходит, однако в действительности причин ещё больше, и они бывают очень уникальными, соответствующими именно этой паре. Дочитайте книгу до конца, мы постараемся рассмотреть все причины, и вы наверняка получите ответы на свои вопросы. Однако для того, чтобы это произошло, важно что-то делать. Осознание – это уже хорошо, но в этой главе мы предлагаем вам сделать и практическое упражнение, чтобы более полно понять себя и закрепить то, о чём вы читали.

Напиши в своём дневнике письмо своему

здоровому, талантливому, уникальному малышу. В нём постарайся выписать все свои чувства и эмоции, которые испытываешь на данный момент. Попробуй прочувствовать, что ты можешь делать как будущая мама уже сейчас, чтобы быть к нему готовой. И пообещай это делать.

Глава 3
Здоровый ребёнок
– это реальность



«Мне без разницы, какого пола будет ребёнок! Главное, чтобы он был здоровый», – такую фразу говорят практически все адекватные взрослые будущие родители. И правда, вопрос принадлежности к полу не настолько важен, насколько важно физическое и ментальное здоровье малыша.

А задумывались ли вы когда-либо, что выносить и родить здорового ребёнка – это реальность, которая вполне управляема! Да-да, это реальность Нового Мира – мира, в котором мы сейчас с вами живём.

Дело в том, что такой ребёнок формируется родителями ещё до зачатия – как минимум за год!

«Каким образом?» – спросишь ты.

И снова давай рассмотрим это в комплексе. Все рекомендации, которые мы будем прописывать ниже, касаются пары, а не только женщины. Ребёнок, рождаясь, получает 50 процентов ДНК от мамы и столько же от ПАПЫ! Но очень часто мы видим в своей консультативной практике, что женщина сама водрузила на себя полностью всю подготовку к беременности, отодвинув от неё партнёра. Или же просто мужчина сам не желает принимать участие в этом процессе. В этом случае вопрос к вам: «А действительно ли ваш партнёр желает стать отцом?» И второй вопрос: «А не чувствуете ли вы будущего ребёнка своей собственностью?» – именно сво-

ей личной! Прислушайтесь к себе глубоко и честно, и если это так, то вы тем самым уже на этом этапе отодвигаете мужчину от ребёнка, от отцовства, вообще от желания иметь ребёнка. Некоторые женщины так и говорят: «Я хочу родить ребёнка для себя: неизвестно, что будет с мужем, но у меня будет ребёнок». В такой позиции вы точно ставите препятствие мужчине стать настоящим отцом, он даже не захочет быть отцом в таком случае.

Об этом подробнее мы ещё поговорим в других главах, а пока давай вернёмся к тому, как сформировать здорового ребёнка до зачатия обоим партнёрам.

Первый фактор. Ваше отношение с мужчинами и с конкурентным мужчиной

Первый мужчина, отношения с которым влияют более всего на здоровье будущего ребёнка, это ваш отец. Вторым мужчиной – это ваш партнёр. Дело в том, что приход ребёнка в жизнь – это величайший сакральный процесс, в котором на равных участвуют мужчина и женщина. И если есть неприятие мужчины, негативное отношение к мужчинам вообще и в первую очередь к вашему отцу, то в этом случае появление здорового ребёнка затруднительно.

Если вы в своём отце видите мужчину, восхищаетесь им, благодарите его, любите его, то вы убираете многие препятствия на пути прихода здорового ребёнка и появления его на свет вообще. Потому что довольно часто причиной женского бесплодия являются неприятие отца, обиды и обвинения его.

Поэтому так важно при подготовке к зачатию выстроить гармоничные отношения со своим отцом, с мужем, с братом и желательно со всеми мужчинами, окружающими вас. Осознайте важность этого фактора, он действительно ПЕРВЫЙ среди всех остальных, влияющих на здоровье ребёнка.

Более подробно об этом мы будем говорить в главе 10.

Второй фактор. Здоровый образ жизни и здоровое питание

Как часто мы слышим оправдания: «Питаться правильно – очень дорого», или: «У меня нет времени заниматься спортом, всё время работа», а ещё: «Я не могу привыкнуть ложиться вовремя, я сова по своему типу». И все это, друзья, отговорки. Те самые отговорки, которые обычно любят использовать маленькие дети, например школьники, когда учительница отчитывает их за невыполненное домашнее задание. Только разница в том, что вы уже не дети и отчитывать вас никто не будет, ведь это нужно вам. Вы взрослые люди, которые сами хотят стать родителями. А ещё есть поговорка, которая отлично сюда подойдёт: «Кто захочет – находит возможности, кто не захочет – находит причины». Так что не ищите оправданий. Вы автор своей жизни, своего корабля! Берите штурвал в свои руки! Ведь несомненно, что для того, чтобы сформировать здорового малыша, в первую очередь важно сконструировать здорового себя.

Отдельно хотим выделить факт, что сюда же мы относим такой пункт, как отказ от вредных привычек: курения, распития спиртных напитков, разного рода зависимостей и не только. Такими своими привычками вы сами словно говорите ребёнку: «Наш организм ещё не готов принять тебя, у нас

он заполнен сейчас тем, что нам более важно». Мы не будем приводить здесь научные статьи и лекции, где написано, как всякого рода дурные привычки влияют на процессы зачатия и беременности, – думаем, вы сами всё это знаете. Но знать и применять – это разные вещи. А знаете ли вы, что есть кармический закон, который гласит, что если вы осознаёте что-либо и имеете знания по этой теме, но ничего не делаете, чтобы продвинуться, то вы теряете драгоценную энергию, которая могла пойти на созидание чего-то прекрасного. Прочитайте эту фразу ещё раз и вдумайтесь в неё. И если вы чувствуете, что самостоятельно вам из этого состояния не выйти, мы рекомендуем не стесняться обращаться за помощью к соответствующим специалистам.

Третий фактор. Так называемая чистка вашей лимфатической системы

Лимфа – это жидкость, которая омывает каждую клеточку нашего организма и отвечает за его очищение от всего вредоносного и чужеродного. Она работает в паре с кровью. Лимфа вымывает из клетки весь «мусор»:

- ▶ продукты распада, которые в ней образуются;
- ▶ токсины, которые проникли с пищей и воздухом;
- ▶ трупы вирусов, бактерий, грибков, паразитов;
- ▶ клетки злокачественных опухолей.

Сейчас в связи с тем, что многие люди ведут малоподвижный образ жизни, испытывают постоянный стресс, неправильно питаются и не только, в организме начинается застой лимфы.

Считаешь чистку лимфы какой-то второстепенной задачей, без которой можно и обойтись? Тогда задумайся вот над чем.

Известно, что 80 процентов болезней человека идёт от нарушений в работе лимфатической системы.

Если организм не избавляется вовремя от продуктов метаболизма, токсинов, патогенов, они начинают скапливаться

в межклеточном пространстве. И это бьёт по здоровью всего организма.

Что делать, чтобы поддерживать лимфатическую систему в рабочем состоянии?

Мы дадим несколько простых и действенных рекомендаций.

1. Пей много воды. Она нужна лимфе, чтобы та мчалась по сосудам, как в юности. Лимфа – это вода на 95 процентов. Не будешь пить воду – нечему будет создавать ток в лимфатической системе.

2. Много двигайся. Мышцы работают – лимфа качается по сосудам. Для лимфотока полезны простые движения: быстрая ходьба, бег, прыжки. Если у тебя сидячая работа, делай перерывы на разминку.

3. Бросай курить. Ведь сигареты перегружают лимфатическую систему и провоцируют спазм сосудов – циркуляция лимфы нарушается.

4. Полностью откажись от пищевого мусора. Имеются в виду консервы, колбасы, полуфабрикаты, снеки и продукты, которые содержат вредные вещества и добавки. Они засоряют лимфатический бассейн, создают повышенную нагрузку на лимфоузлы (фильтрация нарушается). Употребляй поменьше соли, чтобы не повышалось давление внутри сосудов и не образовывались токсичные соединения.

5. Проводи больше времени на свежем воздухе. Он нужен и для лимфы тоже.

6. Остерегайся воспалений и травм. Не массируй и не прогревай лимфоузлы. Не носи «карательные» бюстгалтеры с косточками, которые впиваются в тело и передавливают лимфатические каналы, – в области подмышек и молочных желёз находится огромное скопление лимфоузлов.

7. Не переохлаждайся. Лимфоузлы чутко реагируют на холод и воспаляются.

8. Выбирай натуральную косметику и не злоупотребляй макияжем. С косметикой в лимфатическую систему попадает много вредных веществ.

Общие правила питания для очищения лимфатической системы

Решилась на чистку лимфы?

Начинаем с питания. Его необходимо изменить.

1. Перестаём питаться токсинами. Исключаем из рациона всё, что засоряет лимфатическую систему: консерванты, усилители вкуса и запаха, транс-жиры и другие вредные компоненты. Они содержатся в большинстве переработанных продуктов (консервах, колбасах, полуфабрикатах, соусах), продуктах быстрого приготовления (лапше, пюре, супе, растворимом кофе), снеках (чипсах, сухариках), фастфуде. Сводим к минимуму употребление соли.

2. Едим свежие фрукты и овощи. Сырая растительная пища полезна, потому что в ней содержатся:

- ◆ ферменты – помогают расщеплять токсины;
- ◆ клетчатка – очищает кишечник и лимфу;
- ◆ жидкость – нужна для активного лимфотока;
- ◆ витамины – укрепляют иммунитет.

3. Избирательно употребляем белки, жиры и углеводы. Не отказываемся от питательных веществ, но выбираем правильные продукты.

▶ В качестве источника углеводов выбираем злаки, но не любые. Оптимальный вариант – овёс, коричневый рис, кукуруза. Они нужны для энергии. Исключаем хлеб, макароны, печенья, большинство каш.

▶ Для поступления в организм полезных жиров едим орехи, семена, растительные масла. Жиры необходимы для метаболизма, выработки гормонов, работы мозга и так далее. Миндаль, тыквенные семечки, оливковое и кокосовое масла ещё и улучшают состояние лимфатических сосудов.

▶ Белок тоже нужен. Он насыщает, является строительным материалом для тканей и сосудов. Выбирай растительные варианты.

4. Пьём минимум два литра чистой воды в день. О её важности для лимфосистемы ты уже знаешь.

Для чистки лимфы необходимо придерживаться специальных диет. Многие из них основаны на сильных ограничениях в еде.

Но агрессивные диеты могут причинить вред организму, поэтому лучше их остерегаться.

Мы рекомендуем брать за основу общие правила питания и список полезных продуктов для очищения лимфы, о которых ты уже знаешь. И уже в дополнение к ним принимай специальные средства для чистки лимфы: овощные и травяные отвары, свежевыжатые соки, плодово-ягодные смеси, чаи и

так далее. Они разжижают лимфу и помогают лимфоузлам избавляться от шлаков, выбрасывать их в кишечник. Также мы рекомендуем обязательно согласовать момент чистки с вашим лечащим врачом, особенно если у вас есть хронические заболевания или соответствующие диагнозы. Пожалуйста, отнесись к этому пункту особенно серьёзно, ведь нам важно, чтобы ты не просто выполняла все рекомендации, а выполняла их бережно по отношению к своему здоровью.

Физическая активность, баня и массажи для очищения лимфы

Изменение питания приводит к механической чистке лимфы. Но одной её недостаточно.

Что ещё необходимо лимфе, чтобы она текла чистая, не застаивалась и выходила куда следует?

◆ Физическая активность. Как ты помнишь, лимфу в движение приводят мышцы. Поэтому ходим, бегаем, прыгаем, плаваем, катаемся на велосипеде, играем в спортивные игры. Также оттоку лимфы помогают разные действия, при которых работают диафрагма и мышцы живота. Можно, например, просто посмеяться или надуть воздушный шарик.

◆ Баня, сауна, горячая ванна, контрастный душ. Высокие температуры благотворно воздействуют на лимфатическую систему. Активизируется микроциркуляция, расширяются сосуды, и лимфа быстрее бежит по своим каналам.

В частности, автор использовал специальную программу низкотемпературной бани по подготовке к зачатию.

Методика заключается в том, что 12 дней по восемь часов человек находится в низкотемпературной парной (45 градусов). Но не думайте, что тут всё так легко и просто. Это целый комплекс авторских упражнений, которые пары делают в бане. За эти дни происходит полное глубокое очищение всех органов и систем человека. В этот период уходят мно-

гие диагнозы и болезни, которые были у людей годами, всё это мы видим в реальности.

Помимо парной, группой делаем ещё много духовных практик, помогающих обрести внутреннее спокойствие и гармонию. Мы рекомендуем сделать традицией минимум раз в неделю ходить в баню вместе с партнёром. И вообще, потея, мы снижаем нагрузку на лимфатическую систему. Это касается не только спа-процедур.

▶ Лимфодренажный массаж. Выполняется руками и при помощи специальных приспособлений: сухой щётки, вакуумных банок, игольчатых аппликаторов Кузнецова. С помощью самомассажа идёт мощное прямое воздействие на лимфатическую систему: отгоняются излишки жидкости и залежи «мусора».

То, что мы написали выше, это база, это основа формирования здорового ребёнка.

Какие ещё факторы помогут сформировать здорового малыша до зачатия?

У нас как у экспертов также есть и авторские наработки.

Важно минимум за год до зачатия выстроить хорошие взаимоотношения с собой, партнёром, родными, окружающим миром.

Ребёнок приходит к вам как к женщине, прародительнице рода, и к вашему партнёру как к мужчине, отцу рода. А как вы себя ощущаете в роли женщины?

Развиваете ли вы в себе достаточно женских качеств или, напротив, подтверждаете строки: «коня на скаку остановит, в горящую избу войдёт»?

Высокой душе с достаточно развитыми женскими качествами будет легче прийти в гармоничное пространство, и зачатие будет с соответствующими высокими энергиями, как только вы сами будете к этому готовы.

Сейчас мы вам рассказали только о некоторых шагах, которые необходимо сделать ещё до зачатия ребёнка. Обратите внимание, что здоровье будущего ребёнка закладывается до его зачатия.

Глубоко проникнитесь таким пониманием и готовьтесь к

зачатию как к священному, сакральному действию. В результате которого у вас родится действительно Божественное существо – Человек!

И если вы именно так осознаёте важность и глубину прихода ребёнка в жизнь, вы действительно сможете управлять этим процессом. У вас не будет сомнений, а будет полная уверенность, что к вам придёт Большая Душа и родится в здоровом теле.

Ну а после зачатия будут ещё беременность и роды. И на каждом этапе есть возможность мудро и эффективно управлять процессом.

Глава 4

Что такое судьба



Ну что же, прекрасная, вот мы и дошли с тобой до главы о Судьбе. Помнишь, в начале книги мы предупреждали тебя о том, что мы в нашем труде не будем упоминать имён Бога, Аллаха, Будды и других религиозных божеств, а вместо этого будем употреблять общее слово Судьба.

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.