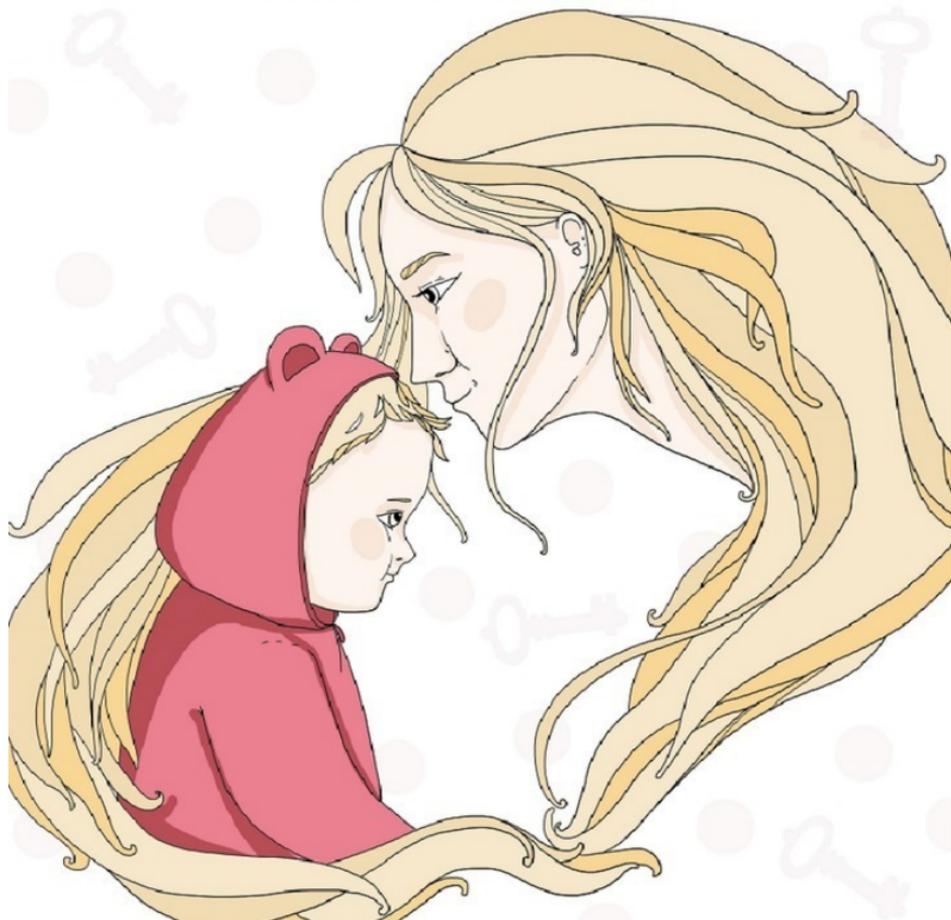


ОЛЕСЯ
СТРИЖОВА



7 КЛЮЧЕЙ
К МАТЕРИНСТВУ



Олеся Стрижова

7 ключей к материнству

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22058443

ISBN 9785448341106

Аннотация

Книга задумана как «вдохновлялка для мам». Моя задача как автора и счастливой женщины, состоявшейся в личной, творческой и материнской сферах, – показать, что каждая из вас способна на многое: истинную любовь к себе, мужу и детям. У меня нет цели научить вас чему-то. Важнее для меня другое – подбросить ароматных дров в огонь вашей любви к себе и окружающим. Когда в сердце есть любовь, у вас многое получается без напряжения, легко и радостно. Берите вдохновение, оно есть в этой книге!

Содержание

Предисловие	5
Как пользоваться книгой	8
Благодарности	11
Ключ 1. Безусловная любовь к самой себе	12
Конец ознакомительного фрагмента.	19

7 ключей к материнству

Олеся Стрижова

© Олеся Стрижова, 2016

© Ольга Глушкова, дизайн обложки, 2016

© Ольга Глушкова, иллюстрации, 2016

ISBN 978-5-4483-4110-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Книга «Ключи к успешному материнству» родилась не сразу.

Сначала я прикоснулась к чудесам, когда вынашивала, рожала и растила своего первого сына. Тогда я начала понимать, что такое быть мамой.

Впоследствии, я начала находить ключи в путешествии по необъятной территории – собственному материнству. Мне давали подсказки, а иногда и посылали в нужные места прямым текстом. Туда, где я находила очередной ключ и с благодарностью открывала нужную дверь. Мне помогали мудрые наставницы и наставники: люди, события, мои эмоции и сердце.

В поисках ключей я обучилась профессии консультанта по грудному вскармливанию и инструктора по материнскому искусству и несколько лет работала с мамами, помогая им в свою очередь обрести ключи к успешному материнству, в которых я была уверена, ключи, которые работают!

Родился мой второй сын, а я продолжала учиться. Я чувствовала, что еще много интересного и непознанного впереди. Я и сейчас знаю, что это путь длиной в жизнь. Родился третий сын и я поняла, что путешествие по материнству продолжается.

В моем путешествии я встретила многих женщин, задумавшихся о материнстве.

мывающихся над важными вопросами женской жизни и материнства, их мысли и статьи задели особую струнку в моей душе и я пригласила этих уникальных женщин к участию в книге.

Дорогая читательница, перед тобой результат осмысления моего практического опыта и знаний, которые пришли во время.

В этой книге не просто дается информация.

В основном, твоему материнскому успеху мешает не отсутствие информации – иначе было бы достаточно прочитать две-три книги и посетить пару семинаров по материнству.

Тебе мешает информация, которая уже есть и которая работает не на тебя. Ограничивающие установки относительно материнства и детей – «правила», которые придумали и ты и общество, о том, что нужно делать, чтобы стать хорошей матерью. Правила, которые регламентируют жертвенность и потерю личной жизни и времени, чтобы вырастить ребенка.

Это не ПРАВИЛА – это ТВОИ правила. Ненужные порой правила, которые не сделают тебя хорошей матерью. Правила, которых многие очень успешные мамы, к счастью для них, не соблюдают.

И если это означает впустить больше счастья и радости в свою жизнь (что, как увидишь, в действительности приносит пользу также и твоим близким людям), так не пора ли нарушить некоторые из них?

Книга задумана как «вдохновлялка для мам». Моя задача, как автора и счастливой женщины, состоявшейся в личной, творческой и материнской сферах – показать, что каждая из вас способна на многое: истинную любовь к себе, мужу и детям.

Это совсем не трудно – быть мамой. Не нужно становиться идеальной матерью, вполне хватит быть «достаточно хорошей мамой».

Из чего складывается материнский успех, вот о чем моя книга.

Ключи, которые ждут вас на пути, помогут выстроить четкую картину материнства и осознать, где нужно выстроить мостики через реку и идти дальше, к новому уровню счастья.

Как пользоваться книгой

Рекомендую приобрести красивый блокнот или тетрадь и по мере прочтения выписывать чувства, мысли, эмоции, возникающие по мере продвижения по книге.

Пойми, секрет успеха в практике. Можно прочитать множество книг и прослушать все семинары по личностному росту и воспитанию детей. Но знания останутся лишь багажом, пока мы не начинаем активно их осмысливать и применять. Найди в себе источник сил и достаточно мотивации двигаться вперед в самопознании и познании мира через материнство.

Можно сразу прочитать всю книгу, а потом вернуться и изучить некоторые, особенно задевшие тебя моменты, выписать, сделать задания. Иди в своем личном ритме.

Данная книга предназначена не только для мам с маленькими детьми. Уверена, некоторые ключи сослужат хорошую службу бабушкам, молодым женщинам, которые пока только планируют стать женой и матерью, многодетным мамам. Это не обучающее пособие, а повод остановиться ненадолго в суете будней и осознать ценные моменты творчества в сфере жизни, касающейся детей. Понять свои болевые точки и сделать шаг к их познанию и принятию.

И тем самым, выйти на новый уровень жизни.

Недавно я общалась с одним интересным человеком на те-

му материнства и умных книг об этом. Мнение моего собеседника было таким: книги-инструкции не помогают мамам. Что стонущим не поможет ни одна книжка от мамы с головой. Свой мозг в другую голову не переложить. Они читают и ничего не делают, многие находятся в состоянии жертвы, кажется, что все, что остается – только выживать в этих условиях. Даже выживать трудно. Выживать не только финансово, но и эмоционально и женщину и профессионала в себе сохранить. Я видела множество таких мам, да и, что уж скрывать, сама когда-то прошла через что-то подобное. Мне повезло, я встретила информацию, которая меня подбудила и стимулировала действовать. Путь мой к осознаниям был долог и он продолжается. Но мне встретился тот легкий и ненавязчивый «волшебный пендель», которым я не преминула воспользоваться.

Я считаю, что иногда и мамам «с головой» не хватает мааааленькой подсказки, они не ленятся, просто не нашли пока эту подсказку. Ну а когда ее получают – только вперед. Я не планирую учить кого-либо в этой книге. Моя задумка – напомнить то, о чем ты уже знаешь глубоко внутри. Я верю в тебя, моя читательница, ты способна на многое. Пролитай книгу и если что-то зацепило – займись этим вопросом. Задело за живое, стало приятно до мурашек или неприятно – значит это про тебя.

Это не книга-инструкция, это стимул к поиску внутренних ресурсов и их применения сразу, здесь и сейчас.

Никто не может научить человека чему-нибудь; ему можно только помочь найти это внутри себя.

Галилей

Благодарности

Богу за неограниченные возможности, данные мне, чтобы передавать знания людям, делиться положительным опытом.

Мне, за то, что решилась написать и опубликовать эту книгу.

Мужу за качественную критику и спонсорство книги.

Детям за то, что они есть.

Моей замечательной маме, которая привела меня в этот мир, дарила и продолжает дарить материнскую любовь.

Папе, который передал мне дар жизни, которого я нашла и нашла для него место в моей душе.

Галине Елтонской, руководителю центра материнства и поддержки грудного вскармливания «Мамин Дом». Это моя самая большая школа материнства.

Ключ 1. Безусловная любовь к самой себе

Любить кого-либо, себя, мир вокруг – это проявлять такое отношение. Это принимать мир, людей, себя таковыми, какие они есть. Это быть благодарным себе, другим, миру за то, чего ты уже достиг, что уже есть. Это доверять завтрашнему дню, своим возможностям, себе. Это верить в кого-то.

Автор неизвестен

Дорогая, прекрасная и необычайная Женщина, читающая эти строки!

Я обращаюсь напрямую к тебе и твоему сердцу.

Это очень важная глава, ключ к твоему счастью и успеху.

Я понимаю, что любовь и принятие себя самой – порой длительный путь.

Пусть он будет добрым для тебя. Может быть, то, о чем я буду говорить в этой главе, натолкнет на возрождающие мысли. Или напомнит о твоей уникальности.

Будь счастлива! И в путь!

В последнее время много говорят и пишут о том, что прежде чем подарить любовь кому-то, нужно полюбить в первую очередь себя. Идея кажется здоровой.

Но как это сделать? Полюбить и принять себя? Я встречаю женщин, которые прочитали/узнали, что нужно начинать с этого, но не знают, как именно это делать (или знают, но не получается). И вот женщина начинает укорять себя «даже полюбить себя нормально не могу...»

Конкретные действия, пожалуйста! Поменьше туманных фраз!

Для того, чтобы найти источник любви к себе и способы ее проявления, необходимо знать направление в этом пути. А точнее – несколько направлений.

Следуя им, ты улучшишь свое состояние и почувствуешь радость от себя самой, такой чудесной и уникальной женщины.

А сейчас вернемся ненадолго в детство.

Это первое направление на пути к любви, самооценности и самодостаточности – принятие и прощение ошибок твоих родителей, а также благодарность к ним за жизнь.

Первоначально, принятие и любовь мы видим в глазах и действиях наших мамы и папы с первых минут жизни. Отношение к себе малыш «считывает» с того, как мама и папа смотрят на него, обнимают, из действий родительского ухода и воспитания. Наше отношение к себе закладывается и формируется в детстве, точнее, в первые три года жизни через отношение наших родителей к нам. После лишь дополняется и корректируется.

Трудновато вспомнить ощущения, когда мама держала

тебя новорожденную на ручках и тихонько покачивала... Все же постарайся вспомнить теплые моменты, пусть из более позднего детства. Это драгоценные жемчужины, которые хранятся в шкатулке души и дарят больше радости от самой себя. Даже если не помнишь четко подобных ощущений, они были в твоей жизни и программировали на успех в собственных глазах. Величайший дар наших родителей: ласковый, любящий взгляд, нежные объятия, добрые слова, ободрение «у тебя хорошо получается» – все это есть в тебе. Задача: найти это в глубине души и пользоваться, отбросив все сомнения. Порой все эти чудеса из детства закрыты щитами обид и непониманий. Для того, чтобы прикоснуться к дарам любви родителей, необходимо очистить себе дорогу в сокровищницу их любви к тебе, и твоей любви к самой себе. Она начинается именно там, в той секретной пещере, которая была скрыта и закодирована тобой же когда-то. Очиститься от обид и вспомнить радость мамы и папы от того, что ты есть в их жизни, от того, что они могут подарить любовь, которую ты возьмешь с собой в жизнь и передашь дальше: твоим детям и внукам.

Мы все рождаемся в разных семьях и разных условиях. Кто-то растет в семье, получая зрелую любовь родителей: ребенка принимают и готовы любить его, несмотря на его поступки и поведение. Кто-то вырос в критике, упреках и даже унижениях. Разница может быть огромной, но у каждой из нас есть возможность стать счастливой и преодолев пре-

грады из айсбергов обид на родителей, двигаться к адекватной самооценке, принятии самой себя. Если хочешь чувствовать себя хорошо, радоваться жизни, необходимо решить вопросы взаимоотношений с собственными родителями. Это приведет к обновленному взгляду на себя, свои творческие способности, адекватную оценку своих действий и внешности, пробудит потенциальные источники вдохновения, внесет благостные перемены в Вашу жизнь. Можно сказать, через родителей ты получаешь силу Рода, которая преобразует жизнь.

У меня были непростые отношения с мамой и сейчас, оглядываясь назад, я осознаю, насколько более чудесной, вдохновенной и наполненной стала моя жизнь, когда я посмотрела на маму другими глазами. Когда мы смогли говорить о закрытых ранее темах без обид и резких слов. Я осознала глубину ее материнской любви и научилась считывать ее знаки из моментов, которые ранее просто не замечала. С помощью прекрасных учителей и психологов я «путешествовала» в детство и смогла вспомнить столько прекрасного, что мне подарила мама и другие близкие люди, что этого хватило с избытком, чтобы понять, что я ценна такая, какая я есть, сама по себе, мне не нужно никому ничего доказывать. Я осознала – мои претензии и обиды настолько заслоняли мои детские воспоминания, что мне трудно было припомнить те слова и действия любви, те бесконечные шаги, которые мама всю жизнь делала ко мне. Я как будто открыла

тяжелый занавес и на меня хлынул свет материнской любви, осветил мои достоинства и я ощутила – теперь у меня достаточно сил и ресурсов, чтобы подарить самой себе любовь, перестав опираться на любовь окружающих людей. Сейчас в любой жизненной ситуации я способна сама себе подарить понимание, прощение, как если бы это сделала любая любящая мать. Я смогла стать мамой самой себе.

Вот такая «внутренняя мама» формируется в психике ребенка к пяти годам при безусловной любви матери. Причем как у мальчиков, так и у девочек. Это и есть тот внутренний стержень, который удерживает тебя при любой критике в адекватном состоянии, потому что твое мнение о себе самой не становится хуже – просто понимаешь, что это мнение другого человека. И если есть в этой критике доля правды – что можно сделать, чтобы улучшить ситуацию... Этот стержень дает силу и уверенность среди жизненных бурь, позволяя преодолевать их с минимальным ущербом для души и тела.

Например, мой старший сын, когда ему друзья в группе сказали, что он рисует одни каракули и его рисунки просто мазня, сын пожал плечами и сказал «А мне нравится». Его нисколько это не задело. Потому что у него есть уважение и любовь к себе. Он продолжает рисовать и радоваться жизни.

Если ты не чувствуешь в себе «внутренней мамы» или она не проявлена, слаба, зависима от чужих мнений, значит она

еще не выросла. Осталась инфантильным ребенком, зависимым от поощрения и одобрения «взрослых». Неспособной любить себя просто так.

Но это не повод сокрушаться – это стимул повернуться к своей «внутренней маме» и вырастить ее в себе.

Возможно, когда ты думаешь о взаимоотношениях с мамой или папой, ты чувствуешь боль. Начинаешь вспоминать несправедливости детства, потерянные возможности, которые действительно имели место и ранили. Но продолжать жаловаться и обвинять – это тупиковый путь. Есть другие возможности! Выбирай путь освобождения. Найди хорошего психолога, которому сможешь довериться. Существуют разные эффективные техники и способы трансформации детских воспоминаний в источник твоих сил и ресурсов. Ищи и выбирай подходящие способы выхода из болевых точек. Цель – очистить уголки подсознания и освободить место для радости и счастья. Начни с выполнения практических заданий по этой теме в конце главы и двигайся дальше в этой области. Почувствуй благотворные изменения.

Это будет прекрасным вкладом в твоё осознание любви к себе.

Что же такое любовь к себе? Это не раздувшееся Эго, когда человек сравнивает себя с другими, чтобы чувствовать себя увереннее. Это осознание себя достойным, ценным, хорошим человеком. Вместе с тем понимая, что я тоже способен/способна на ошибки и неправильные действия – прини-

мая это в себе и делая все возможное, чтобы извлечь из них очередной жизненный урок.

Зачем вообще нужна любовь к себе и что это такое? Когда человек любит себя, он:

- принимает свои эмоции, как радость, так и гнев,
- выражает эмоции зрелым способом,
- ставит адекватные цели и доводит дело до результата,
- ценит гармоничные моменты жизни, а также извлекает уроки из конфликтных ситуаций, умеет решать их на уровне Взрослого человека,
- обретает дополнительные жизненные силы различными способами,
- быстро продвигается по пути самоосознания и духовного развития,
- не стремится к совершенству, скорее чувствует в себе силы принять свое несовершенство, чтобы дальше познавать себя и окружающий мир
- перестает вредить себе и другим

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.