



18+

АЛЁНА ТЮРИНА

ЧУДО БЫТЬ МАМОЙ

Алёна Тюрина
**Чудо быть мамой. Самое
важное, что нужно знать
заранее о беременности
и рождении нового человека**

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=25438887
ISBN 9785448559006*

Аннотация

В этой книге Вы узнаете о самых важных направлениях, в которых стоит развиваться заранее, чтобы Ваша история материнства была по-настоящему счастливой! «Чудо быть мамой» – это книга-«посвящение» в материнство. В ней есть и любовь, и поддержка, которая так необходима будущим мамам, ведь неуверенность в себе и собственных силах – частые спутники молодых родителей. Эта книга – опора для тех, кто хочет, чтобы материнство стало еще одной счастливой областью жизни, развития, женской реализации.

Содержание

Вступление	5
Исцеление внутренней девочки	9
Стать взрослой	14
Конец ознакомительного фрагмента.	19

**Чудо быть мамой
Самое важное, что
нужно знать заранее
о беременности и рождении
нового человека
Алёна Тюрина**

Анатолий Сергеевич Тюрин *Фотограф*

© Алёна Тюрина, 2017

© Анатолий Сергеевич Тюрин, фотографии, 2017

ISBN 978-5-4485-5900-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступление



Мне очень приятно, что в Ваши руки попала эта книга. Приятно потому, что Вы начали её читать ради своего будущего, ради своей семьи. Вы заботитесь о том, чтобы Ваша реальность была осознанной, а жизнь – счастливой. Мне очень нравится этот подход – быть автором своей реальности, а не жертвой обстоятельств. И именно поэтому я решила написать эту книгу: чтобы новая роль, которая ждет Вас в скором будущем, или уже есть в Вашей жизни – роль мате-

ри – стала ещё одной Вашей счастливой ролью, как целостной, счастливой личности, женщины.

В этой книге я хочу задать хороший, даже очень хороший уровень материнства, который вполне реально достигим даже с первым ребенком. Уровень, когда родители любят друг друга и наслаждаются родительством, когда малыш растет и развивается в здоровой обстановке, в тепле любящих отношений между членами семьи. Ведь это самое дорогое, что Вы можете дать своим детям: атмосферу гармонии и любви, а также добрый пример для их дальнейшей судьбы.

К сожалению, из-за отсутствия необходимой осведомленности о том, чего стоит ожидать после рождения малыша и как быть к этому готовой, чтобы любые вопросы решались легко и без паники, очень много пар испытывают серьезный стресс, особенно в первый год их родительства. Как грамотно подойти к тому, что появление нового члена семьи непременно повлечет за собой изменения и увеличение «объема» необходимых для этого ресурсов, почему важно правильно распределить бытовые дела, а самое главное не перепутать роли мужчины и женщины и не потерять их под грузом навалившихся новых дел. Очень печально видеть, что такое огромное счастье, как рождение детей, многие люди не могут ощутить в полной мере, потому что очень сильно устали и не могут выйти из этого состояния долгие годы.

Я хочу донести важную вещь: Вам совершенно необязательно быть несчастной, какими являются многие и, возмож-

но, даже Ваша родная мама, и оправдывать чьи-то ожидания. Ваша жизнь – это Ваша жизнь, и она может быть такой, какой Вы только захотите. Направляя свое внимание на важные аспекты подготовки к приходу в Вашу жизнь малыша, а также имея информацию, которую я пишу для Вас этой книге, в Ваших силах создать по-настоящему счастливую полноценную семью и быть самой счастливой женщиной на свете.

В этой книге я не стану говорить о том, какую кроватку или коляску лучше купить. Этой информации в интернете много. Я буду говорить о том, чего не купишь в магазине, – о том, чему нужно и важно уделить время заблаговременно, чтобы подготовить почву для прихода детей, сохранить и приумножить счастье и любовь в своей семье.

Любимые мои женщины, неповторимые, чудесные, волшебные, милые, красивые, нежные... Прежде чем начать писать о предостережениях, о рекомендациях, о пути подготовки к Вашему самому счастливому материнству, прежде чем приступить к нашей с Вами самой важной работе – встать на путь осознанного материнства – хочу сказать Вам, что этот путь состоит не только из преодоления трудностей, не только из бессонных ночей и подгузников. Этот путь – это самое большое счастье, которое может быть на свете. Видеть, как сладко спит твой малыш, как в первый раз он смеется, как он ходит без Вашей помощи, самостоятельно, с важным выражением лица. Все эти моменты – это самое большое счастье, за которое можно расплатиться собственным диском-

фортом, когда будет происходить ваша адаптация к новой жизни – жизни с малышом. Это совершенно другой мир, ещё более счастливый и красочный. Ни одна мама, как бы не просто ей не было на её пути материнства, никогда не скажет, что она хотела бы вернуть свою прежнюю жизнь. Я хочу, чтобы Вы поверили мне, что оно того стоит.

Алена Тюрина, мама.

Исцеление внутренней девочки

Когда рождается ребенок, а Вы еще не отпустили свои собственные ожидания от родителей, когда Вы сами еще ждете похвалы, одобрения, нуждаетесь в любви и внимании, а на Вас уже «висит ответственность» за нового маленького человека, бывает очень сложно эмоционально, ведь дарить любовь возможно только из собственного наполненного состояния.

Я очень рекомендую понять, в каком сейчас состоянии Ваша внутренняя девочка, и всеми силами напитать ее любовью и всем тем, что ей необходимо, чего она недополучила в детстве. Возможно, Вас мало обнимали и почти никогда не говорили Вам, что Вы красивая? Не хвалили Вас ни за поступки, ни просто за то, что Вы есть? Но детство уже прошло, и, взяв ответственность за себя и свою жизнь, Вы можете изменить эту ситуацию внутри себя. Я расскажу Вам, как это было у меня.

Однажды, когда я только начала свой духовный и личностный рост, я поняла, что мой внутренний ребенок совсем не накормлен и сильно грустит. Более того, это сказывалось на моих отношениях с людьми, ведь я не чувствовала, что достойна быть любимой и счастливой. Каждый раз романтические отношения сводились к тому, что я пыталась понять, сильно ли меня любят или нет, проверяла и, конечно же,

внутренне не верила, что я на самом деле нужна человеку. Доказывала обратное, добивалась того, что меня попросту бросали. В какой-то момент я поняла, что мое поведение является результатом того, что я не чувствовала необходимой мне любви и поддержки от родителей. Любви того качества, которое было нужно мне (несмотря на то, что мои родители конечно же очень любят меня).

Нужно было что-то менять, я устала доказывать всем и себе, что достойна любви.

Я стала воображать, что я – это моя дочь. Мне было так проще, ведь моя дочь точно достойна любви! Так я начала лучше чувствовать её (то есть свои) интересы, и мне было проще признать их важность, чем свои собственные на тот момент. Так я стала понимать, чего я хочу, и давать себе это! Вот так, сама. Позже мне этот прием уже не понадобился, ведь моя внутренняя девочка стала получать то, чего она хочет, практически сразу же начала чувствовать себя любимой и нужной.

Если у Вас похожая ситуация и Вам проще дарить любовь кому-то, чем себе, попробуйте этот прием. Поймите, чего не хватает сейчас именно Вам: возможно, прикосновений (тогда запишитесь на массаж или вдоволь пообнимайтесь с близкими), а может, Вам хочется себя побаловать чем-нибудь красивым!

Если в Вашей жизни были не самые лучшие примеры мужского поведения, например, Ваш отец не делал того, что

обещал Вам, и на душе осталось множество обид – возможно, Вам нужны кем-то сдержанные обещания. Так найдите их, создайте, помогите мужчинам вокруг Вас их воплотить! Начните с простого, чтобы запас доверия к людям, и к мужчинам в частности, постепенно возрастал.

Старайтесь не откладывать исполнение своих мечт в долгий ящик, старайтесь удовлетворить потребности своей души, вовлекайте в процесс своих близких! Ваши родные и Ваш муж с радостью волеются в процесс, когда Вы сами научитесь и почувствуете **ВАЖНОСТЬ** исполнения Ваших желаний!

Также хочу затронуть довольно глубокую тему, лежащую далеко не на поверхности, но относящуюся к нашей с Вами подготовке к материнству.

Очень важное ощущение, которое далеко не всегда мы могли получать от наших матерей (ведь наши мамы тоже выросли в эпоху отсоединения от своих корней, а значит и мудрости предков) – это объятия. Как многим из нас, особенно на пути материнства, нужны эти объятия – с любовью, пониманием, принятием, с верой. Это необыкновенное чувство, которое дает множество сил, это своего рода инициация на путь женщины и материнства.

Некоторым женщинам эта способность дана от рождения. И они, чаще всего, посвящают свою жизнь работе с женщинами или детьми, как врач или акушерка, как доула, или выбирают другие профессии, где они могут делиться своей лю-

бовью.

Недавно, находясь с мужем и сыном на острове Бали, и я получила некоторую инициацию от вселенной для того, чтобы давать эту материнскую любовь женщинам, чтобы исцелять на самом глубинном уровне маленькую девочку, которой настала пора быть женой и мамой. Это было очень мистически, необыкновенно: всю ночь в мое сердце и голову загружались разные медитации и процессы для работы с женщинами, девушками.

Прошу Вас, дайте мне знать, интересно ли Вам получить такое посвящение, и мы вместе создадим такую возможность!

Если Вы чувствуете недостаток материнского принятия и любви, также рекомендую выбирать для себя специалистов в том числе по этому принципу. Выбирайте тех, кто мог бы Вам оказать такого рода поддержку на Вашем Пути Рождения ребенка и Вас как матери.

А пока я бы хотела поделиться с Вами одной моей любимой энергетической практикой. Она очень приятная.

РЕКОМЕНДАЦИЯ:

Попросите Вашего мужа расчесывать Вам волосы. По вечерам, например. Желательно приобрести для этого процесса деревянный гребень (или из любого другого натурального материала). Что дает эта древнеславянская практика?

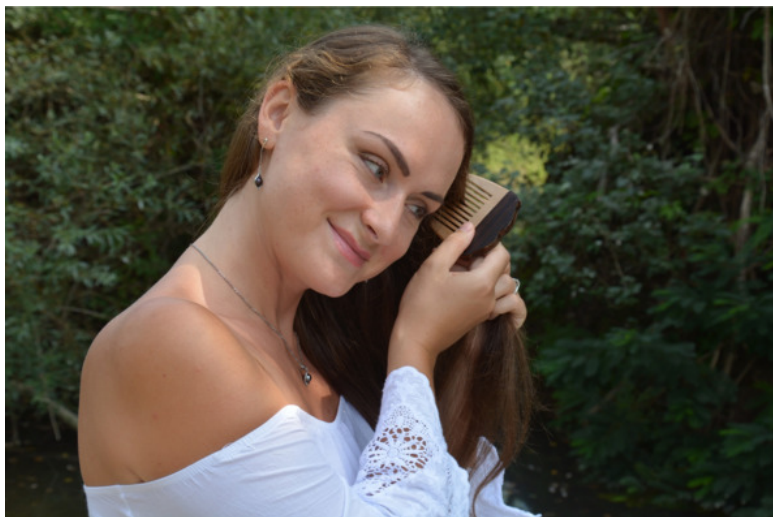
Женские волосы— это связь с космосом, недаром их называли раньше «космы». Эта практика создает обережный

круг, защищает на тонком плане всю семью.

Для женщины это – спокойствие и баланс, это наполнение любовью. Все дурные мысли как по волшебству испарятся, а на их место придет нежное, спокойное, гармоничное состояние...

Для мужчины это энергетическая защита, ведь волосы женщины – это связь с космосом, это наша сила!

Важно этот гребень никому не давать и хранить его как семейную ценность!



Стать взрослой

Этот пункт один из самых важных, так как существует большая угроза разрушить жизнь собственному ребенку своим негармоничным поведением, собственной незрелой жизненной позицией, а также неумением вовремя восстановить свои силы, если произошла утечка энергии, и вести себя гармонично не получается. С появлением малыша приходит новый объем задач, и бывает, что женщине довольно непросто с ним справиться, особенно первое время. Нужно уметь восстанавливать свой ресурс, и желательно приобрести эти навыки заранее, ведь такие «эмоциональные качели», когда мама взрывается неконтролируемыми эмоциями, могут сильно отдалить от нее ребенка и негативно сказаться на его психике.

Рекомендую ознакомиться с лекциями и вебинарами Людмилы Петрановской о теории привязанности. Очень многое Вам станет понятно об инстинктах, заложенных природой, о чувствах и потребностях малыша в разном возрасте, ведь порой маме приходится непросто именно из-за непонимания себя, как новорожденной матери, и непонимания своего ребенка.

Расскажу случай из своей практики. Однажды ко мне пришла клиентка... Забавно, но ее сын сам организовал нашу встречу, несмотря на то, что ему всего полтора года (де-

ти нового времени имеют большую способность к управлению реальностью). У малыша аллергия с рождения, чешется, его мажут гормональными мазями, и врачи ничего не могут с этим сделать, аллергия никуда не уходит. Поскольку мама этого мальчика преподаватель йоги, она конечно же слышала о том, что заболевания могут иметь психосоматический характер... Мы сели проводить чайную церемонию и смотреть в тонком плане, почему у малыша такое заболевание и какие есть способы наконец победить болезнь.

Я увидела такую картину: мальчик, родившийся на свет, не чувствует опоры от своих родителей, опоры, которая очень важна и нужна каждому ребенку для правильного развития. Да, мама рядом, мама занимается с ним развивающими играми, но мама сама еще не стала взрослой. Развод с папой малыша также произошел по причине незрелости обоих, оттого, что по сути это были отношения двух детей, и проблемы в их отношениях еще больше усугубились после рождения мальчика. Малыш чувствовал, что есть кто-то рядом, да, веселая, «прикольная», но сама нуждающаяся в помощи, совсем еще не отсоединившаяся от своих родителей, мама. Мама, которая сама, к сожалению, неспособна еще решать свои проблемы, в ее жизни очень много помощи и влияния ее собственных родителей. Эта незрелая позиция, когда человек еще не может сам нести ответственность за свои поступки и свою жизнь, создает серьезное беспокойство у детей. Дети очень чувствуют эту неопределенность, плаваю-

щую, нечеткую систему ценностей и жизненную позицию, и это дает ребенку некоторую нервозность и беспокойство. Ребенку нужны четкие, позитивные импульсы от родителей, нужна любовь и взаимное уважение друг к другу, но, к сожалению, в незрелых отношениях своих родителей ребенок видит совершенно другую картину...

Выход мы нашли в следующем: в создании мамой своего личного пространства, чувства собственного дома внутри себя и в своей квартире. Очищение от манипулятивного контекста «мне все должны и бесплатно», повышение уровня осознанности, определение своих границ в отношении с родственниками, друзьями, коллегами. Создание отношений с самой собой и обретение собственной ценности и целостности.

Или, например, другая ситуация: родители не занимаются собственной жизнью, и ребенок становится единственной целью существования. Обычно это всё же одинокие мамы, так как эта позиция носит ярко выраженный контекст жертвы, а отношения в таком случае либо довольно плохие, либо их нет совсем. Тогда любовь к ребенку превращается в гиперопеку и контроль: «я всё делаю ради детей».

Защищая и оберегая детей от всего на свете, даже от самой жизни, проживая со своими детьми то, что не смогли создать в своей собственной, таким образом лишая своего ребенка свободы, нарушая его личные границы («ну расскажи мне» и «посмотри, как мне без тебя плохо») и подпиты-

ваясь его энергией, такие женщины, сами того не замечая, могут транслировать своему ребенку не самые позитивные установки, от которых потом ему будет ой как сложно избавиться. Например, негативное отношение к другому родителю, особенно, если развод был тяжелым. Или прививание ребенку чувства вины: «я всё ради тебя, а ты так!», «я с тобой так намучилась» (мамы, если ваш опыт материнства был непрост – то дело не в детях, напоминая вам, и не нужно вешать на своих детей чувство вины за то, что они у вас родились).

Дорогие будущие родители, если Вы думаете, что после рождения детей Ваши отношения чудесным образом сами (без Вашей над ними осознанной работы) улучшатся, и вы перестанете ругаться, потому что у вас появится ребенок – это заблуждение. Ребенок только усилит то, что есть в отношениях. Есть любовь – усилит любовь, есть манипуляции – они станут еще невыносимее.

Если Вы ожидаете своего ребенка с мыслями «вот кому я подарю всю свою любовь», то, возможно, Вы расстроитесь, узнав, что ни одному человеку на Земле не нужны такие жертвы и такая неподъемная ответственность.

Итак, ребенок в таких семьях чувствует, что маме плохо, и вместо того, чтобы жить свою жизнь, пытается всеми силами помочь своей маме, которая на самом деле совершенно не хочет ничего менять, ведь ей и так хорошо. В современном мире очень много таких мужчин и женщин, которые

продолжают спасать своих мам всю свою жизнь...

Приведу примеры разрушающего поведения родителей:

Оскорблять друг друга в присутствии детей, ругаться, выяснять отношения.

Упрекать своего ребенка в том, что он похож на супруга/супругу, приписывать ему недостатки («боже, да у тебя ноги как спички», «будешь так сидеть, вырастешь горбатой»), возвращать комплексы выражениями низкого контекста: «ты мой валенок», «вся в своего папочку»).

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.