



# ВСТУПЛЕНИЕ

**Я, Наталья Полетаева,** практикующий психолог. Закончила МГППУ (Московский государственный психолого-педагогический университет) в 2005 году. Специалист по НЛП, мастер-коуч, член International Association of Coaching-Institutes (ICI), гипнолог, регрессолог (Institute of hypnosis and NLP). Веду индивидуальные консультации и групповые тренинги.

Пятнадцать лет я работала с психологическими запросами многих клиентов и наблюдала за изменениями в их жизни. Этот опыт лег в основу моей книги. В ней я рассказываю о самых важных моментах на пути жизни

человека. Если начертить воображаемую линию жизни и нанести на нее самые значимые события, то из них как раз и сложится вся наша жизнь от рождения до последних дней.

Давайте сядем в воображаемую машину времени и отправимся в ваше прошлое. Увидев психологические задачи каждого возраста, вы сможете понять, в чем кроются причины сложностей и на чем основаны успехи вашей взрослой жизни. На страницах книги я постаралась дать максимальное количество полезных инструментов, чтобы вы могли самостоятельно работать с вашими запросами. Ну что, отправимся в путь?

Знаете ли вы, что от рождения до года у человека формируется базовое доверие либо страх? Это зависит от того, насколько была близка и спокойна мама в этот период. Самым важным человеком, от которого все зависит, является мама и ее психоэмоциональное состояние. Именно от этого периода жизни человека зависит, насколько на своем жизненном пути люди доверяют миру, открыты ли они всему или всего боятся и все перепроверяют.

Только представьте: манипуляторами и агрессорами люди становятся в возрасте от года до трех лет. Именно в это время формируется и остается на всю жизнь сильная воля или слабая воля, стремление к власти над другими людьми, навязчивость. От чего это зависит? От того, как происходит взаимодействие со всеми членами се-

мы, насколько пока еще маленький человек смог обрести автономию.

Лидерские качества формируются в возрасте от трех до семи лет. Инициативность, целеустремленность или чувство вины, пассивность закладываются в этом возрасте. Очень важно обращать внимание на коммуникацию ребенка со сверстниками. Задача ребенка — научиться проявлять инициативу. Задача родителей — поддерживать инициативу ребенка и создавать условия для ее реализации, какими бы глупыми ни казались вам эти затеи! Только поддержка и ничего кроме поддержки в этом возрасте не нужно! Ну разве что еще игра и возможность для ребенка проигрывать множество ролей, которые, возможно, ему придется играть в будущем. Так мы готовим ребенка ко взрослой жизни.

Уверенность в себе и чувство компетентности, а также умение учиться — это то, что можно приобрести однажды и на всю жизнь в возрасте от 7 до 12 лет. Значимыми людьми в этот период будут учителя и одноклассники. Поэтому подумайте о выборе первой учительницы ребенка и о том, комфортно ли вашему ребенку в коллективе одноклассников.

Становление личности, верность самому себе или пожизненная «неопределенность», метания и неумение принимать решения закладываются в возрасте от 12 до 18 лет. Мир начинает делиться на «своих» и «чужих».

Первая «взрослая» любовь, освоение близких отношений. Результатом первых отношений может стать любовь или чувство исключительности. Нарциссизм (или желание видеть только свои интересы) тоже родом из этого периода.

Степень продуктивности, необходимость, а главное, возможность заботиться не только о себе формируется с 25 лет и сохраняется до 65. Либо результатом всей жизни становится одиночество. В течение этого периода важно умение создавать связи — с партнерами, коллегами, друзьями и любимыми.

После 65 человек уже обретает мудрость либо, что, конечно, хуже, не обретает ничего. Значимыми становятся все человечество и глобальные вопросы.

### **Какую жизнь хотите прожить вы?**

Теперь вы знаете те периоды, которые особенно важны на пути человека.

Посмотрите, что можно исправить или что можно успеть сделать для себя, для детей, для людей?

**Для чего эта книга?** Это мой искренний разговор с вами о причинах проблем, которые возникают в разные периоды жизни у моих клиентов. Я хочу рассказать, как можно проживать каждый день жизни гармонично, в согласии со своими потребностями и желаниями, как быть счастливыми и делать счастливыми своих детей и близких. В книге я постаралась дать как можно больше практических советов, как менять ситуацию, какие техники можно применять на каждом этапе.

Именно сейчас, когда моей старшей дочери исполнилось уже 18 лет, я считаю себя вправе поделиться своим опытом не только психолога, но и мамы троих детей.

**Я благодарю за помощь в создании книги:**

— мою семью: родителей, детей и мужа, чья безусловная любовь и поддержка помогли мне написать эту книгу;

— моих учителей: Логинову Галину Павловну — профессора МГППУ, педагога психологии, автора проективных методик, благодаря которой я нашла свое призвание; Ситникова Алексея Петровича — доктора психологических наук, политехнолога, профессора Калифорнийского университета, человека, который привез в Россию НЛП, автора уникального проекта «Кармалоджик»; Слабинского Владимира Юрьевича — автора метода «Позитивной динамической психотерапии»; Воищеву Надежду Михайловну, мою коллегу. Моих удивительных педагогов по гипнозу, регрессу, благодаря которым я открыла чудеса нашей профессии и поверила, что психология — это настоящее волшебство. Каждый из вас научил меня важным вещам, передал свои уникальные техники и бесценный опыт;

— моих друзей, которые «заставили» меня написать эту книгу и поделиться своими знаниями;

— моих клиентов. Ваши случаи успешных изменений вдохновляют меня и дают понимание, что каждый человек по-настоящему уникален, несмотря на некоторую схожесть проблем. Я лишь помогаю увидеть цель, услышать

ответы на вопросы и почувствовать внутренний голос, принимаю своих клиентов такими, какие они есть;

— волшебных людей моей жизни, тех, кто искренне любит, верил и верит в меня всегда.

То, какой будет ваша жизнь, зависит от вас. Моя миссия — поделиться опытом, знаниями и инструментами, которые помогут пройти ваш собственный путь! Я буду сопровождать на этом пути, буду рядом, буду вместе с вами.

# МОЖНО ЛИ ВОСПИТЫВАТЬ РЕБЕНКА В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ?

Почему мы акцентируем свое внимание на перинатальном периоде (времени вынашивания ребенка)? Есть выражение «все мы родом из детства». И это действительно так. От того, в какой семье мы родились, росли, кем были наши родители, бабушки, дедушки, и были ли они, зависит вся наша жизнь.

Если смотреть философски, какой период можно считать «рождением жизни»? Момент зачатия, четвертый месяц беременности или, как считает официальная медицина, плод с 23–24 недели беременности и весом от 500 грамм? После нескольких клиентских случаев, когда



мы находили причины взрослых проблем в перинатальном периоде, я уделила особое внимание исследованию внутриутробного периода в жизни человека. Период беременности крайне важен не столько для беременной, сколько для будущего ребенка, так как влияет на его психологическое здоровье. Может быть, следующая история из моей практики наведет вас на некоторые мысли.

---

### **ИСТОРИЯ ПРО КЛИЕНТКУ В РЕГРЕССЕ И КРАСНУЮ РУКУ**

*Итак, на приеме женщина 36 лет. Назовем ее Н. Замужем, с мужем отношения прохладные, есть ребенок 10 лет. Запрос на отношения с мужем. Н. в отношениях чувствует себя несчастной, брак воспринимается как «сплошное мучение».*

*Так как я регрессолог<sup>1</sup>, достаточно часто использую в работе данную технику. Она особенно эффективна, когда человек не может сам найти причину негативных событий, происходящих в его жизни.*

---

<sup>1</sup> Регрессолог — специалист по регрессивной терапии. Регрессивная терапия — это техника глубокого гипноза, в процессе которой человек погружается в события своей жизни, чтобы с помощью терапевта найти и «перезаписать» травмирующие события, негативно влияющие на настоящее.

Клиентка погружается в глубокий транс, и я задаю ей один вопрос: «Когда вы испытывали это чувство, которое вы испытываете сейчас, в первый раз?» В данном случае подразумевается, что клиентка испытывает негативные эмоции по отношению к собственному мужу и вообще к мужчинам.

В результате Н. «вспоминает», как находится в животе у мамы: «Все вокруг красное, я ничего не вижу, но при этом слышу». Задействовав канал слуха, мы узнаем, что же услышала клиентка. Она слышит, как мама разговаривает с папой, а папа в этот момент требует сделать аборт. И в этот момент еще нерожденный ребенок «узнает» чувства мамы. Мама же почувствовала в тот момент ненависть к мужчине, который заставлял ее избавиться от их общего ребенка. Ненависть к мужчине и нелюбовь и вообще невозможность любви испытал еще нерожденный ребенок (клиентка Н.). В этот момент родился запрет на право любить. **Почувствуйте, как это страшно звучит. Я пишу и покрываюсь мурашками в этот момент. Еще нерожденный ребенок узнал, что он нелюбим.**

К чему это привело? Клиентка выросла, создала семью, имея установку на то, что от мужчин нельзя ждать любви. Н. ненавидела всю жизнь своего мужа, как мама ненавидела в тот момент папу.

Мы с Н. стали «вспоминать» через тело, что в тот момент еще происходило с мамой. Оказалось, что мама во время беременности не получала поддержки ни от своих родителей, ни от родителей мужа. Мало того, в момент, когда папа кричал на маму и требовал сделать аборт, он толкнул ее и она обожглась кипятком. Каково же было удивление мое и клиентки, когда Н. сказала словами мамы «мне больно», и на моих глазах ее рука покраснела. То есть эмоции мамы «записались» на клеточном уровне Н. Та боль, которую испытывала мать клиентки, была полностью прочувствована еще нерожденной девочкой и оказала огромное влияние на всю ее жизнь.

Каков был конец истории? Проработав переданные ей еще в утробе негативные эмоции матери, клиентка смогла по-новому взглянуть на взаимоотношения со своим мужем. Выяснилось, что муж на самом деле ее любит и поддерживает. Н. смогла это осознать и отказаться от негативной программы, переданной родителями. Клиентка вспомнила, как муж за ней красиво ухаживал, как дарил ей кольцо. В результате практически развалившаяся семья воссоединилась, так как впервые за всю жизнь **Н. позволила себе любить и чувствовать себя любимой.**

А теперь вернемся к началу. О чем эта история? Каждая клиентская история заставляет меня задумываться о том, как важно, что делает женщина в период беременности и родов. Какое огромное влияние оказывает окружение беременной на будущее ребенка. Как важно заложить все позитивные возможности еще на этапе зачатия и вынашивания ребенка.

**Представьте: только по 10 фактам из периода беременности мамы клиента и его первого года жизни я могу с высокой вероятностью сказать, какая проблема его преследует по жизни: страха, выбора, конкуренции, безопасности и т.д.**

Так родилась авторская методика «10 и более фактов о беременности, родах и первом годе жизни», которую я предлагаю клиентам на первой встрече.

**Давайте узнаем больше о себе и о том, как события перинатального периода влияют на вашу жизнь сегодня.**

## У П Р А Ж Н Е Н И Е № 1

**Отвечая на данные вопросы, запишите минимум 10 фактов о беременности, родах и о том, как протекал первый год вашей жизни:**

1. Как протекала беременность мамы (желанная или нет, с угрозами или нет, как себя чувствовала мама и т.д.).

2. Участие папы (запланированная беременность или нет, жили вместе с мамой или нет, как участвовал и что делал/не делал во время беременности).
3. Роль близких (бабушки, дедушки, тети, дяди, брата, сестры и т. д.).
4. Как протекали роды (естественные или операция, с осложнениями или без, многоплодная или один ребенок, в срок или раньше или позже срока и т. д.)
5. Как и где протекала первая неделя вашей жизни? (Были ли вы с мамой вместе первые 48 часов? Выписали в срок или были осложнения?)
6. Как проходил первый год жизни?
7. Какие есть «семейные истории», а может, даже «тайны», связанные с маминной беременностью, родами и первым годом вашей жизни?
8. Какие еще важные факты вы можете вспомнить?

**Чем больше вы узнаете подробностей, тем легче будет понять причины тех событий, что происходят в вашей жизни.**

Чем еще вам может помочь техника 10 фактов? Расспросив вашу маму, бабушку, папу и дедушку, вы станете эмоционально более близки. Возможно, сможете по-иному взглянуть на взаимоотношения родителей, услышать новую интерпретацию событий вашего детства. Это само по себе уже является целительным!

Я всегда слышу благодарность за эту технику, потому что мои клиенты всегда находят что-то, чего они не знали и что объясняет многое в их жизни.

### **Итак, на что обратить внимание при исследовании перинатального периода своего детства:**

1. Допустим, беременность мамы была желанной. Все хорошо. В этом случае у мамы хороший эмоциональный настрой, она следит за своим здоровьем и питанием, занимается сексом. В результате у ребенка формируется гармоничный тип личности. Но, предположим, беременность наступила незапланированно. Достаточно часто в этом случае мама «эмоционально отстранена» от будущего ребенка, продолжает вести образ жизни «как до беременности». Будущий отец может демонстрировать отчуждение и также продолжать жить своей привычной жизнью, не включаясь в подготовку к рождению ребенка. К каким проблемам это может привести в дальнейшей жизни ребенка? Мать и отец могут перекладывать заботы о новорожденном на близких родственников (бабушек, дедушек) или на няню. При этом отмечается как излишняя требовательность к ребенку, когда от него с раннего возраста неоправданно ожидают «взрослого» поведения, так и в результате чувства вины родители могут «задабривать» ребенка подарками, компенсируя недостаток внимания. Основная проблема таких детей — недостаточная эмоциональная близость с родителями.

2. Возьмем другой случай. Тревожная беременность. Мама постоянно беспокоится и берет ребенка под «гиперопеку». Такие дети становятся тревожными и тратят на протяжении жизни много ресурсов на то, что требует гораздо меньше затрат. Им как будто бы дается все сложнее и всегда много препятствий на пути.

3. *Иногда тревожность связана с реальной угрозой жизни мамы или будущего ребенка.* В данном случае может быть два варианта развития событий: либо мама «вытесняет» отца, либо «гиперопека» проявляется и со стороны отца. *В первом случае* после родов часто мама отстраняет отца от воспитания ребенка, оставляя ему лишь роль кормильца. Во взрослой жизни девочки, выросшие под «гиперопекой» матери, могут испытывают сложности во взаимоотношениях с противоположным полом, так как с отцом не было близости. Мальчикам сложно демонстрировать мужской тип поведения, так как папа не передал им такой модели.

*Во втором случае* и мама и папа не дают ребенку совершать собственные ошибки, пытаясь защитить от всего. Такие дети долго остаются инфантильными. Быть самостоятельными и брать на себя ответственность им очень сложно.

4. Отмечу, что даже очень желанная беременность, произошедшая, например, после долгого периода бесплодия, может сформировать определенного рода проблемы у ребенка. Такая беременность может стать сред-

ством манипулирования со стороны будущей матери. В дальнейшем мать может преувеличивать успехи ребенка или же начать жить его жизнью, полностью «растворившись» в нем. У таких детей возникают проблемы с сепарацией от родителей.

5. Рассмотрим самый тяжелый случай — депрессивная беременность. Женщине во время беременности кажется, что она утратила привлекательность, «испортила жизнь себе и своим близким». Во время беременности мама может испытывать суицидальные настроения, а отец «поддерживать» их, демонстрируя отвержение матери и будущего ребенка. В данном случае после рождения может наблюдаться эмоциональное отвержение ребенка, либо, что еще хуже, жестокое обращение с ребенком, часто сопровождающееся чувством вины матери.

*Вы не поверите, но ко мне приходила на прием женщина с запросом «я не люблю своего ребенка», что тоже может являться результатом этого типа беременности.*

---

## ИСТОРИЯ ПРО СУИЦИД

*На приеме девочка-подросток. Назовем ее М. Две попытки суицида. С девочкой работаю не только я, но и психиатр. По результатам сессии складывается понимание, что девочка проживает «не свое» желание суицида. Дальней-*



шая работа показывает, что депрессивное состояние М. объясняется эмоциональным отвержением и депрессивным состоянием матери во время беременности. Работа продолжается и направлена на корректировку негативных эмоций, взятых ребенком в перинатальном периоде от своей матери. Только представьте, к каким последствиям могут привести проблемы перинатального периода. Вплоть до суицида! Еще раз хочу обратить внимание, что это лишь наиболее вероятная причина. Каждый конкретный случай должен быть рассмотрен с учетом всех обстоятельств.

**Именно поэтому проблемы «из детства» можно и нужно решать с психотерапевтом, который поможет вам заново «пережить» сложные моменты перинатального периода и выйти в гармоничную самостоятельную жизнь.**

Многие специалисты исследовали тему перинатального периода и родов, а также их влияния на будущего ребенка. Британский психотерапевт Джеоф Грэхэм в книге «Как стать родителем самому себе» выделил несколько типов сложных родов (родоразрешение с по-

мощью щипцов, запоздалые роды и т.д.) и описал, какие последствия они могут иметь. Об этом вы можете прочитать в его книге. Но что важно: мы не можем повлиять на то, как появились на свет. Но мы можем, зная влияние различных типов родов на формирование личности человека, изменить негативные сценарии. Например, у людей, появившихся на свет с помощью акушерских щипцов, может сформироваться стремление к гиперконтролю и зависимость от окружающих людей. Вместе с тем у вас есть шанс сделать это сильной чертой вашей личности. Вам подойдут профессии, связанные с контролем: служба в органах внутренних дел, работа на таможне и аналогичные профессии. Используйте свои сильные стороны во благо!

Ребенок, долго шедший через родовые пути при запоздалых родах, может в дальнейшей жизни действовать импульсивно и выбирать стратегии избегания. Если вы знаете, что появились на свет таким образом, используйте как можно чаще для принятия важных решений свою интуицию. Она поможет вам сделать правильный выбор.

У вас есть брат или сестра-близнец? Уже в утробе вы столкнулись с конкуренцией. Но в этом есть свои плюсы! Вы умеете бороться за свое место под солнцем. И у вас есть очень близкий и родной вам человек. Он всегда будет вашей поддержкой в жизни, так как близне-

цы очень тесно связаны и близость сформировалась еще в утробе матери.

Если у вас было ягодичное предлежание, то вас могут мучить панические атаки или страх «потерять голову». Ваша основная задача в таком случае учиться спокойствию и рассудительности. Возможно, достигнув на этом пути успехов, вы сможете научить этому и других людей.

Людей, появившихся на свет с помощью кесарева сечения, во всем мире становится все больше. Если вы родились таким образом, то можете испытывать проблемы с выбором: профессии, партнера и т.д. Вы достигнете успеха в жизни, если определитесь с приоритетами и тем, что вам нравится.

Многие терапевты, например Станислав Гроф, исследовали роды и их связь с дальнейшей жизнью человека. Если вам интересна данная тема, почитайте книгу Грофа «Области человеческого бессознательного: Данные исследования ЛСД». Я же хотела бы отметить, что во время прохождения этапов родов крайне важна связь матери и ребенка. Мама на каждом этапе родов может помогать ребенку и поддерживать его. И после рождения в первые 48 часов жизни необходима близкая связь новорожденного и матери, так как именно в эти часы закладываются такие важные вещи, как близость и принятие, формируется доверие к миру.

## ИСТОРИЯ ПРО ВЕРОНИКУ И КОНСЕРВАТОРИЮ

*Это уже моя личная история. Так как я сама мама троих детей, то все мои техники я опробовала не только на клиентах, но и на своих детях тоже.*

*Мою старшую дочку зовут Вероника. Она уже студентка. Во время беременности дочкой я старалась сохранять позитивный настрой, слушала классическую музыку. Засыпала под музыку. Узнав с мужем пол ребенка на УЗИ, мы сразу стали обращаться к ней по имени. Постоянно разговаривали с ней, муж читал ей сказки. Точнее, читал моему животу и ребенку в нем. И она родилась необыкновенной с красивыми правильными чертами лица. Когда мы ее привезли домой, она сразу стала нашей «английской королевой» и остается ею до сих пор.*

*Благодаря перинатальному прослушиванию музыки, она с раннего детства демонстрировала необыкновенную музыкальность. Уже в три года педагог по музыке обратила мое внимание на ее способности. А в 7 лет моя девочка солировала в консерватории с симфоническим оркестром! Играла концерт Грига на 16 страницах. Я до сих пор поражаясь этому. Несмотря на то, что она на некоторый период бросала музыкальную школу (ушла из жиз-*

ни наша педагог Журавлева Галина Павловна), в 10–11 классе Вероника все же закончила ее и получила диплом с отличием. Любовь к музыке, я думаю, будет сопровождать ее всю жизнь. Беременной я засыпала под музыку, и дочка, даже будучи младенцем, никогда не испытывала проблем со сном. Достаточно было поставить музыку, и она очень быстро засыпала.

***Поэтому я уверена, что правильные техники, которые вы применяете во время беременности, помогут вашему будущему ребенку приобрести способности и нужные черты характера.***

***Рекомендую вам вести дневник беременности, использовать правила позитивного мышления и выписать топы полезных привычек, которые помогут вам и вашему ребенку.***

**Полезные техники, которые помогут вам прожить период беременности максимально гармонично и родить здорового ребенка:**

#### **• ТЕХНИКА «КВАДРАТ ДЫХАНИЯ»**

*Техника применяется для снятия тревожности, устранения плохих мыслей. Также она применяется в любых ситуациях, когда сложно контролировать эмоции и переживания. Она по-*

могает успокоиться. Техника простая, но очень действенная. Итак, испытав приступ паники, или просто при чувстве тревоги представьте мысленно квадрат. Переведите взгляд в левый верхний угол. Вдохните, считая до четырех. Задержите дыхание на четыре счета. Переведите взгляд в правый верхний угол, выдохните на счет четыре, задержите дыхание на четыре счета. Переведите взгляд в правый нижний угол. Вдыхайте на четыре счета, также задержите дыхание на счет четыре. И затем переведите взгляд в левый нижний угол, выдыхайте на четыре счета, задержите дыхание и считайте до четырех. Таких циклов дыхания следует сделать минимум три. Каждый вдох и выдох должны быть равными по длине и могут составлять от четырех секунд (как описано выше) до 24 секунд.

Можно смотреть на квадрат при дыхании, а можно представлять его мысленно. Также важно не переусердствовать. Если вы чувствуете головокружение, недостаток кислорода, остановитесь. Сделайте перерыв. И повторите технику после того, как восстановите нормальное дыхание. Упражнение важно выполнять без напряжения. Длительность выполнения техники — 5–7 минут.

## **• АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ТЕХНИКА ПРОЖИВАНИЯ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ**

Техника очень проста. Возьмите лист бумаги и карандаш или ручку любого цвета. Возьмите карандаш или ручку в руку, которая не является ведущей (для прав-

шей — в левую, для левшей — в правую). Прикройте слегка глаза и ведите карандашом или ручкой по бумаге «как идет», стараясь вложить в движение ту эмоцию, которую вы испытываете. Выполняйте упражнение, пока движение не иссякнет.

## • АФФИРМАЦИЯ «СОХРАНЕНИЕ ГРАНИЦ»

Создайте для себя такие условия, чтобы вас никто не беспокоил в течение всей практики. Для начала позвольте себе занять удобное положение сидя или лежа. Попробуйте устроиться таким образом, чтобы во время этих нескольких минут вам было комфортно. Постарайтесь направлять все свое внимание на ощущения в теле, эмоции и чувства. Читайте текст расслабленно, не фокусируясь на нем, но стараясь ощутить то,



Сохранение границ

что описано. Следуйте за текстом, как за проводником, останавливайтесь, когда вам надо уйти глубже в свои ощущения. После паузы продолжайте. Двигайтесь в своем темпе, как вам комфортно и удобно. Начнем?

Сфокусируйтесь на своем дыхании, делая приятный глубокий вдох и медленный плавный выдох. Вдох и выдох. Вдох и выдох. Сделайте еще пять циклов дыхания в своем темпе, позволяя своему дыханию быть мягким, плавным,

глубоким. Продолжая дышать в своем темпе, позвольте себе ощутить, где начинается ваш вдох и где заканчивается ваш выдох, осознавая, что у вдоха и выдоха есть границы, вы можете допустить и то, что у всего остального в мире могут быть такие же границы.

Попробуйте ощутить границы своего тела в пространстве. И там, где заканчиваются границы вашего тела, начинаются границы другой зоны. И теперь верните свое внимание внутрь своего тела и направляйте свой фокус на область солнечного сплетения. Внутри вас есть искра, она несет свет и с каждым вашим вдохом словно становится все больше и разрастается. Просто позволяйте ей расти с каждым вашим вдохом и ощущайте, как этот внутренний огонь начинает разрастаться внутри вас, заполняя каждую клеточку вашего тела: от кончиков пальцев ног до макушки головы, от макушки головы и до кончиков пальцев ног. Насладитесь этим светом. Эта внутренняя стихия огня всегда жила в вас, а сейчас вы просто позволяете ей проявляться внутри вас, и эта стихия огня дает вам ресурсы и энергию. Она дает вам уверенность и внутреннюю силу, страсть и желание, интерес и любопытство. Побудьте с этим внутренним огнем в себе.

Продолжая дышать, ощутите, что внутренний огонь продолжает разгораться и в какой-то момент этого огня внутри вас становится так много, что этот огонь рождает искры, которые поднимаются вверх, в воздух, и здесь



*начинается граница новой стихии, стихии воздуха, которая позволяет существовать всему живому на Земле. Вы тоже можете ощутить воздух. Он занимает сейчас все свободное пространство вокруг вас, и он есть внутри вас, когда вы дышите, вы наполняете воздухом легкие. Продолжая дышать, вы можете даже захотеть делать более глубокие вдохи. Углубляя ваше дыхание и наполняя свои легкие кислородом, вы можете погружаться, словно рыба, на дно самого глубокого океана под толщу воды. Ведь в воде содержатся такие же мощные ресурсы и энергия, как и в огне и в воздухе. Для этого достаточно себе представить, что большая часть нашей необъятной планеты покрыта водой и каждый человек на 80% состоит из воды. И когда вы, словно рыба, с легкостью сможете достигать любых глубин океана, вы можете попробовать опуститься на самое дно и с легкостью подняться наверх и очутиться на прекрасном берегу.*

*Теперь, когда вы на берегу, вы можете осознать, что берег — это граница, где заканчивается стихия воды и начинается стихия земли. Выходя на берег, вы уже здесь начинаете чувствовать себя комфортно, вы вдыхаете и ощущаете аромат океана и этой влажной свежести, оглянитесь по сторонам. Вдали находится лес, позволяя себе, вы идете в чащу леса. Как только вступите на лесную тропу, почувствуйте аромат цветов, услышите, как поют птицы. Вы продолжаете идти, и ваше внимание привлекает мощное дерево. Посмотрите на него. Вы*

*можете даже позволить себе прикоснуться к нему или обнять его. Ощутите толстую кору этого дерева. Поднимите голову, посмотрите, как высоко оно возвышается над землей, какие на этом дереве листья. Что это за дерево? Вы знаете его название? Какое оно?*

*Это дерево — символ земной стихии в вас, а его корни — символ вашего рода. Взгляните в то, какие мощные корни уходят вниз глубоко под землю. И ощутите поддержку своего рода, стабильность и базу, которую он вам дает. И помните, что вы всегда можете обратиться за поддержкой к своему роду.*

*А теперь посмотрите по сторонам. Обратите внимание на другие деревья, ни одно дерево не похоже на другое, каждое дерево уникально и по-своему прекрасно, не хуже и не лучше другого. Продолжая дышать и находиться в этом лесу рядом со своим деревом, допустите мысль внутри себя, что каждая стихия дополняет друг друга, но при этом не вмешивается в природу друг друга: вода дождем питает дерево, а дерево дарит кислород природе, земля также дает полезные вещества этому дереву, а взамен дерево дает плоды для всех живых существ.*

*Все это живет вместе в бесконечном круговороте. Представьте этот круговорот. В нем ничто не хуже и не лучше другого, и вы не хуже и не лучше другого. Каждый в мире уникален сам по себе, и каждый имеет право проявляться в мире по-своему, осознавая свои грани-*

*цы и чувствуя границы другого человека. И при этом все взаимосвязано. Все стихии взаимодополняют друг друга и не могут существовать одна без другой. То же самое и с людьми. Мы все взаимодействуем друг с другом, позволяем друг другу проявляться и существовать и дополняем друг друга, отстаивая и чувствуя свои границы.*

*А теперь позвольте себе вернуть фокус внимания на дыхание. Сделайте глубокий вдох. Медленный выдох. Вдох — выдох. Затем переместите внимание с дыхания на то, что вы видите вокруг. Вернитесь в здесь и сейчас. Потрясите руками, подвигайте ногами. Теперь с вами вся сила четырех стихий! Ощутите ваши границы. Теперь их никто не может нарушить без вашего согласия.*

*Повторяйте эту медитацию в любое время, когда вы почувствуете, что вам необходимо восстановить душевное равновесие.*

## **МЕДИТАЦИЯ ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ**

*Создайте для себя такие условия, чтобы вас никто не беспокоил в течение всей практики. Для начала позвольте себе занять удобное положение сидя или лежа. Попробуйте устроиться таким образом, чтобы во время этих нескольких минут вам было комфортно. Постарайтесь направлять все свое внимание на ощущения в теле, эмоции и чувства. Читайте текст расслабленно, не фокусируясь на нем, но стараясь ощутить то, что описано.*

*Следуйте за текстом, как за проводником, останавливайтесь, когда вам надо уйти глубже в свои ощущения. После паузы продолжайте. Двигайтесь в своем темпе, как вам комфортно и удобно. Начнем?*



Для  
беременных

*Сейчас попробуйте ощутить свое самочувствие. Какие эмоции и чувства сопровождают вас сегодня? Попробуйте побыть с ними, не пытаясь как-то им противиться. Каждая эмоция для нас важна, и она чем-то нам помогает в этой жизни, просто побудьте с ней какое-то время.*

*Рождаясь, мы, маленьким детьми, каждый день учимся новому, получаем знания о мире, подражаем окружающим, впитываем в себя как губки все новое. Мы с любопытством смотрим на мир широко раскрытыми глазами.*

*И на самом деле на протяжении всей нашей жизни мы также продолжаем учиться и получать знания, учимся взаимодействовать не только с окружающими, но в первую очередь с собой, раскрывая в себе новые грани, новые роли, узнавая себя с новых сторон, распознавая в себе новые эмоции, осознавая свои новые состояния.*

*И сейчас вы можете позволить себе начать ощущать свое состояние, которое может быть новым для вас, которым вы можете еще не обладать в полной мере, а только учиться, которое может давать вам свой ресурс, хотя вы можете еще не осознавать его полностью. И каким бы ни было это состояние сейчас, ощутите свою*

*беременность, позвольте себе ощущать себя в состоянии будущей мамы в полной мере. Вдох — выдох. Целая жизнь формируется внутри вас, прямо сейчас, целая новая вселенная создается прямо у вас внутри, и вы создательница этой вселенной, творец, автор.*

*С древних времен женщина почиталась как животворящая сила, то есть сила, творящая живое. Этот мощный ресурс есть в каждой женщине, позвольте себе ощутить эту значительную силу прямо внутри себя. На что она похожа? Опишите ее: какой она формы, какого цвета, какой структуры. Теперь вы знаете, как выглядит ваша сила, и в любой моменты вы можете обращаться к ней. А теперь, осознавая в себе эту мощную энергию, разрешите себе передать свое состояние своему будущему ребенку. И эта сила уже содержит в себе тот опыт и те знания, которые у вас есть. Эта сила содержит всю ту любовь, движущую силу, которая формирует вот эту новую жизнь, новую вселенную. Позвольте себе прямо сейчас поделиться всем этим со своим ребенком.*

*Теперь я буду высказывать утверждения, которые вы будете представлять, словно они уже свершились. Постарайтесь испытать соответствующие эмоции и чувства. Представьте, что вы соглашаетесь со всеми этими словами и чувствуете, что для вас это уже правда. И ваши старые установки меняются на новые:*

- *«Я разрешаю себе и своему организму прожить мои роды максимально благополучно и мягко, позволяя своему ребенку легко появиться на свет».*

- *«Я даю позволение себе и своему организму чувствовать спокойствие и расслабленность в любой ситуации, передавая это спокойствие своему ребенку».*
- *«Я разрешаю передать своему ребенку установки и убеждения мои и моего рода, которые способствуют развитию его лучших качеств и лучшему проявлению его в мире».*
- *«Физическое и психологическое здоровье моего ребенка защищено от негативного воздействия внешних факторов и моих возможных переживаний».*
- *«Я проявляю любовь к своему ребенку каждый день».*
- *«Я делаю все возможное для благополучного развития и здоровья своего ребенка, а также сохранения своего здоровья и хорошей психологической и физической формы».*
- *«Я принимаю в себе роль матери. Я есть мама».*

*Сделайте глубокий вдох и медленный плавный выдох.  
Скажите своему ребенку: «Я люблю тебя и рада тебе!»*

*А теперь позвольте себе вернуть фокус внимания на дыхание. Сделайте глубокий вдох. Медленный выдох. Вдох — выдох. Затем переместите внимание с дыхания на то, что вы видите вокруг вас. Вернитесь в здесь и сейчас. Потрясите руками, подвигайте ногами, улыбнитесь!*

Используйте эти техники во время беременности. Формируйте полезные привычки и способности своего ребенка еще на этапе внутриутробного развития — слушайте музыку, читайте книги, разговаривайте с ним. Отслеживайте свое эмоциональное состояние. Устали — отдыхайте. Тревожитесь — применяйте техники снятия тревожности (квадрат дыхания, медитации). Наладьте, по возможности, отношения с близкими родственниками — мамой, бабушкой, отцом ребенка. Расспросите маму о важных событиях ее беременности и родов. Просите поддержки и не стесняйтесь обращаться к специалистам в случае проблем! О первом годе жизни и его задачах в жизни ребенка — в следующей главе.

# ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ГОДА (БАЗОВОЕ ДОВЕРИЕ)

В первый год жизни интенсивность развития ребенка равна пяти годам жизни взрослого человека, а первый месяц в жизни ребенка — вообще один из самых важных. **Только вдумайтесь, первые 48 часов жизни ребенка закладывают на всю жизнь базовое доверие!** Если в это время мама была рядом с ребенком, смогла передать ему свое тепло и ласку — ребенок на всю жизнь получает чувство защищенности, принятия и безопасности.

Первый месяц в жизни ребенка — сложный. В это время новый член семьи адаптируется к миру, а те, кто его окружают, привыкают к новой реальности. В это время



ребенок воспринимает все части тела отдельно и не ассоциирует с собой. Если он видит свою ручку или ножку, то смотрит на нее как на отдельный предмет. В конце первого месяца формируется «комплекс оживления»: младенец начинает замирать и сосредотачиваться на предмете или звуках. На третьей неделе жизни ребенок начинает улыбаться, гулить, двигаться. Чем мама в это время может помочь новорожденному? Так как начинают развиваться эмотивные возможности ребенка, то важно эмоционально общаться с ним, демонстрируя позитивный настрой. До года ребенок не знает негативных эмоций и не может их определять, поэтому создавайте вокруг ребенка добрую атмосферу, улыбайтесь, радуйтесь вместе с ним! Для активизации зрения можно повесить рядом с кроваткой фотографии близких родственников. Полезны будут картинки с четкими цветами и выраженными границами цветов (без полутонов). Например, красное изображение на черном или белом. Картины должны быть простыми с понятными и яркими предметами, изображенными на них.

Какие полезные привычки можно начать формировать с рождения и какие способности начать развивать сразу после возвращения из роддома? Известно, что дети в утробе матери «плавают» в околоплодной жидкости, поэтому в возрасте до трех месяцев они прекрасно учатся плавать. Если вы будете ходить с рождения в бассейн или заниматься дома, то избавите ребенка от страха утонуть. Он не будет бояться воды ни младенцем, ни когда вырастет.

Для мамы период от рождения до месяца жизни ребенка тоже непростой. Она привыкает к новому члену семьи, заботам о нем, к новой роли. Именно в это время чаще всего проявляется **послеродовая депрессия**.

### **Как справиться с подавленным состоянием, недовольством, усталостью после рождения ребенка?**

Несколько простых и действенных советов.

Постарайтесь проанализировать и выстроить свои отношения в трех измерениях: «я и я», «я и мои близкие люди», «я и другие значимые люди». Это означает:

1. «Я и я». Важно, несмотря на маленького ребенка, не раствориться полностью в интересах новорожденного. Выделить себе время на любимое занятие. Это может быть все, что вас радует — занятия спортом, танцами, вязание, рисование, — что угодно, лишь бы давало вам возможность быть самой собой. Я, например, занималась танцами.

2. «Я и близкий человек». Необходимо уделить время мужу и вашим взаимоотношениям. В это время можно начать создавать ритуалы вашей семьи. Что это может быть? Например, обязательный поцелуй, когда муж уходит на работу. Или совместный ужин со свечами каждую субботу. Или оставлять друг другу «записочки» с пожеланиями или приятными напоминаниями. Фантазируйте! Ваши традиции будут тем и прекрасны, что будут только «вашими». Именно эти «мелочи» создают ту «незримую»

ткань семейных взаимоотношений, из которой рождаются тонкие связи внутри семьи, прежде всего, между мужем и женой. Эти связи помогают пережить любые тяжелые события, которые бывают в любой семье.

---

### ИСТОРИЯ ПРО КРУИЗ

*Когда-то мы были с мужем в круизе вокруг Британских островов, на корабле были люди из многих стран мира, и в том числе была американская семья. Мы познакомились случайно. В разговоре выяснилось, что на корабле едет их большая семья или, можно сказать, род. Это их прекрасная традиция. Каждый год на день рождения мамы собираются все близкие и дальние родственники, где бы кто ни был. Они съезжаются со всех точек мира, чтобы быть вместе. Не всегда они встречаются на корабле, это могут быть разные места. В тот год они решили отпраздновать в круизе. Прекрасная традиция укрепляет взаимоотношения и позволяет семье ощущать себя единым целым, становиться ближе друг другу и поддерживать взаимоотношения, несмотря на проживание в разных странах.*

Каждый из нас тоже может «заложить» свои семейные традиции. И на этот семейный «фундамент» смогут опереться ваши дети. Это будет их поддерживать, когда они сами станут взрослыми и у них появятся свои дети.

Также важно в первые месяцы после рождения ребенка не забывать говорить о ваших чувствах партнеру и обращать внимание на его чувства. Всем в семье важно привыкнуть к новым ролям. Это не так просто, а последствия неправильных действий могут потом влиять на всю дальнейшую жизнь.

---

## ИСТОРИЯ

### «ВСЕМУ ВИННОЙ ЦВЕТЫ»

*Женщина, 60 лет, назовем ее К. Сложности с мужем, охлаждение отношений. На приеме применяем технику регресса. Во время сеанса К. «вспоминает», как ей было обидно, когда она шла с маленьким ребенком и тяжелой сумкой, а муж не помог. С тех пор прошло 40 лет! Обида на мужа осталась до сих пор. Непроговоренные претензии, непрожитые эмоции легли тяжелым грузом на всю жизнь и «отравили» взаимоотношения с мужем.*

*Другая клиентка, 50 лет, назовем ее М. Во время работы всплывают события 25-летней давности, когда муж, забирая ее из роддома, не пода-*

*рил цветы. Идем дальше. Выясняем, что М. очень обижена на родных за то, что они не помогли ей после рождения сына. Сын давно взрослый, но те события возвели стену непонимания с мужем и близкими людьми. **Поэтому также важны взаимоотношения между мамой и другими значимыми людьми в ее жизни.** Стоит начинать их выстраивать как можно раньше.*

3. «Я и другие значимые люди». Здесь стоит обратить внимание на ваше ближайшее окружение — бабушек, дедушек и других близких людей. Как раз они могут помочь решить множество бытовых сложностей молодой мамы — сходить в магазин, погулять с ребенком, посидеть с малышом, пока мама ходит в парикмахерскую. Привлекайте активно ваших близких к уходу за ребенком, просите помощи. Эта помощь важна для мамы, чтобы иметь возможность оставаться самой собой, получать позитивные эмоции от общения с ребенком и мужем, хорошо себя чувствовать и избежать послеродовой депрессии.

**Если вы чувствуете в этот период, что накопилась обида на близких, применяйте мою авторскую «Технику прощения» (Аудиоформат медитации см. на с. 268).**

*Прощение — это дорога с двусторонним движением. «Прощая кого-нибудь, мы прощаем в этот миг и са-*

мих себя», — сказал Пауло Коэльо. Предлагаю вам один из сильнейших инструментов по освобождению себя от тяжелого груза обиды, вины и боли разочарований. Часто что-то светлое, хорошее, доброе, желанное не происходит в нашей жизни по причине того, что просто нет для этого места в голове, душе, пространстве — внутреннем и внешнем. Поэтому очень важно освободить свое внутреннее и внешнее от всего лишнего. Упражнение, которое я вам предложу, возможно сделать дома самостоятельно. И у каждого точно получится!

— Расположитесь удобно, уютно, комфортно, спокойно, расслабленно (лучше, чтобы телефон был выключен и дела сделаны);

— закройте глаза;

— сделайте три глубоких вдоха и выдоха (каждый раз ваше тело расслабляется все больше и больше!);

— почувствуйте расслабление каждой клеточкой своего тела, прислушайтесь к своему внутреннему «Я»;

— представьте себе прекрасное место на природе, где вы чувствуете себя очень хорошо, спокойно и уютно;

— найдите идеальное место для пикника, накройте стол, приготовьте угощения и напитки;

— посмотрите на линию горизонта и ждите, когда появится человек из вашей жизни. Представьте себе того человека, который вольно или невольно обидел вас или которого специально или случайно обидели вы, того, с кем

*плохо расстались, может быть, того, с кем в ссоре сейчас, а может, кого-то из ваших родственников;*

*— пригласите этого человека за воображаемый стол, угостите его, чем он пожелает, положите себе вкусной еды и налейте тот напиток, который хочется выпить.*

*— Начинайте разговор:*

*— «Прости меня за все, что могло намеренно или ненамеренно обидеть тебя!»*

*— «Я прощаю тебя за все, что обижало меня, страивало и раздражало!»*

*— «Я прощаю себя за все вольные и невольные обиды!»*

*— «Прошу прощения у тебя за...»*

*— «Я простила тебя за...»*

*— «Я прощаю себя за...»*

*— «Я искренне прошу прощения у тебя...»*

*— «Я благодарю тебя за ... и простила тебя!»*

*— «Я уже простила себя за ...»*

*— Каждую фразу нужно повторить одну за другой от 3 до 50 раз! Задача медитации — простить себя, попросить прощения у человека и простить его, отпустить, освободить место для важного, нужного, желанного.*

Итак, продолжим разговор о первом годе жизни ребенка.

**Второй важный период первого года жизни ребенка длится от месяца до полугода.**

В это время мама и ребенок являются единым целым. Для полноценного развития ребенка в это время важны

природные рефлексy: ползания, поисковый, сосательный, задержки дыхания, рефлекс Робинсона (хватательный) и рефлекс Моро (связан с реакцией на опасность, когда новорожденный в ответ на раздражители разводит ручки в стороны, разжимает кулачки, а затем сводит ручки обратно). Всего у новорожденного существует 17 рефлексов. Рефлексы угасают постепенно по мере взросления ребенка. К концу первого года жизни все рефлексы сходят на нет. Главной задачей данного периода становится развитие основных из них.

*Поисковый рефлекс* лежит в основе формирования мимических движений — улыбки, качания головой и других. Обычно рефлекс угасает к 3–4 месяцу жизни.

Стимуляция *хватательного рефлекса* (рефлекса Робинсона) помогает сформировать мышечную силу ладоней, предплечий, всей мускулатуры.

*Автоматическое ползание* — важный рефлекс для формирования двигательных функций, правильного хождения. Стимуляция данного рефлекса помогает ребенку быстрее научиться ползать. Делать упражнения достаточно просто. Выкладывайте ребенка на живот, приставляйте поочередно к подошвам ступней малыша ладонь. Он будет автоматически отталкиваться и «ползти» вперед. Пропущенный период ползания у малыша может привести в дальнейшем к отставанию, задержке развития когнитивных способностей, дискоординации и иным проблемам.