

*Да се подготвим
за новия живот!*



С тази малка книжка ще се запознаеш с основните идеи заложени в книгата-дневник „Докаато аз и ти сме едно“.

ВЪВЕДЕНИЕ

Целта на този дневник пътеводител е да ти помогне по пътя към новия живот, който идва. Нов живот не само за бебето, което носиш в себе си, но и за теб като негова майка. Майката не само откликва на физическите нужди на детето, но и му предава своите емоционални модели, до голяма степен формира характера и ценностите му. От теб зависи какъв ще е емоционалният фон, който то ще попие още от утробата и в първите си най-важни години. Твоите преживявания, докато си бременна, ще повлияят на начина, по който то ще възприема света...

Вече е научно доказано, че генетичните отпечатьци се дооформят чрез преживяванията в утробата. Целта на този дневник е да те води към едно по-качествено осъзнаване на твоя живот, на мечтите, надеждите и чувствата ти, на самия процес по ставането ти майка. Да осветиш и трансформираш съзнателните и подсъзнателни мисловни модели е истински дар не само за теб, но и за детето, което носиш в себе си!

Общозвестен факт е, че спокойната бременност е гарант за появата на спокойно бебе, но колко жени наистина знаят как бременността им да бъде спокойна? Никой не може да контролира

обстоятелствата и често ежедневните грижи, задачи и тревоги почти не оставят време за преживяването на чувството на благополучие и вътрешна хармония, които влияят благотворно на развиващото се в утробата бебе. Попълвайки този дневник, ще разбереш как да насочваш преживяванията си в посоката, в която желаеш, и как да дариш на идващия човек благороден характер.

На страниците на този дневник ще разбереш много за себе си и ще се научиш как да трансформираш негативните навици, емоции и мисли в градивни и позитивни. Ще се научиш как да използваш времето си по най-добрия начин, за да създадеш преживявания, чиито благоприятен ефект тепърва ще виждаш в годините през очите на твоето израстващо дете. Освен конкретните упражнения, тук ще може да записваш и своите размисли, впечатления и прозрения. Така след години ще можеш да ги съпоставиш с вече проявения му характер. Моите лични наблюдения (както над моите деца, така и над онези, чиито майки участваха в пренаталните курсове, в които работехме по метода, описан по-нататък) несъмнено показват колко голяма е практическата полза на съзнателното отношение към бременността. Работата в този дневник е насочена и към подготовката за кулминацията на тези девет месеца – раждането. Ще обърнем внимание не само на физическата, но и на психо-емоционалната подготовка за този важен момент. То не е само физически акт, а ес-

тествен психо-физиологичен процес, който се регулира от хормоналната система, а тя на свой ред е пряко зависима от емоциите. Затова всички упражнения, които са насочени към работа с емоциите и по-специално към страха, оказват влияние и върху раждането.

Последната част е ориентирана към физическата подготовка за раждането – пози, движения, звуци, дишане, основни насоки, благоприятни условия и практически препоръки. Тази част е вдъхновена от мисълта на Мишел Оден: „Да излекуваме планетата, като излекуваме раждането.“ Моето най-искрено желание е да ти помогна лично да преживееш дълбокия ѝ смисъл и да го претвориш в живота, който покълва в теб!

КАК ДА ИЗПОЛЗВАМЕ ТОЗИ ДНЕВНИК?

Потърси картинките в седмици, за да откриеш в кой етап от бременността се намираш. Там ще узнаеш как изглежда бебето ти, кои сетива и органи развива сега. След това се върни в началото на дневника и започни попълването от там, независимо в кой месец от бременността си.

Всяка седмица включва:

- Развитие на плода – поглед в утробата: развитие на органи и сетива; растеж.
- Полезна информация – научни изследвания и духовни препратки, интересни факти и размишления.
- Любопитни факти – *Знаеш ли, че...?*
- Упражнения за съответния период – подходящи за подобряване на физическото, емоционалното и менталното състояние.
- Творческа работа – писане, рисуване, снимки, наблюдения, размишления, творчество.

Можеш да се връщаш на някои модули и да ги правиш през няколко месеца. Повечето упражнения търпят развитие и можеш да

ги ползваш за различни цели. Докато сте едно цяло и детето преживява всичко, което ти преживяваш, имаш уникалния шанс да му предадеш съзнателно най-доброто, на което искаш да го научиш.

Необходимо е обаче ти самата да преживяваш състоянията, които цениш. Разработените към книгата аудиозаписи, които можеш да откриеш на www.natalyoga.net, са създадени именно за това – да ти помогнат лесно да влизаш в желаните състояния. Записите могат да бъдат слушани многократно, в зависимост и нуждата и желанието.

Информацията, която ще намериш тук, е събирана от различни източници – древни и съвременни, източни и западни. Дошло е време за среща между онова, което новите научни открития на квантовата физика, древните учения на Изтока и психологическите проучвания на Запада имат да си кажат за ембрионалния стадий на човека.

Деветте месеца изглеждат много, когато започнем да ги броим в началото, но свършват за миг особено когато все отлагаме важните неща. Затова: не отлагай! Упражненията и наблюденията в тази книга са безценен опит, за който ще си бъдеш благодарна цял живот! Твоето дете идва и скоро ще бъде тук!

ЗА СИЛАТА НА МАЙКАТА

Силата на Майката идва от незапомнени времена. За нашия човешки род това са милиони години еволюция – време, през което жените са раждали при всякакви условия и са предавали живота нататък, влагайки своите преживявания в следващата форма на човешкото съ-щество. Нашите гени вършат това, без да изискват съзнателното ни участие, но резултатът може да е много по-добър, когато целенасочено се включим в този процес.

Днешните деца идват с енергията на новото време, което бележи нов етап в развитието на човечеството. Навлизаме в епохата на Водолея, която предполага еволюция на съзнанието. Повече от всякога Земята има нужда от нашето пробуждане, осъзнаване и ново отношение към нея. Така че когато работим върху връзката с нашите деца за изграждане на благороден характер, ние помагаме по най-добрия начин за бъдещето на планетата.

Десетки хиляди години за повечето хора раждането на деца е било начин да увеличат работната ръка в рода или да се сдобият с продажна стока, а децата са били третираны като неравностойни, безгласни и безправни. „Целувай едно дете само когато спи“ е по-словичният принцип, с който са отглеждани поколения наред в на-

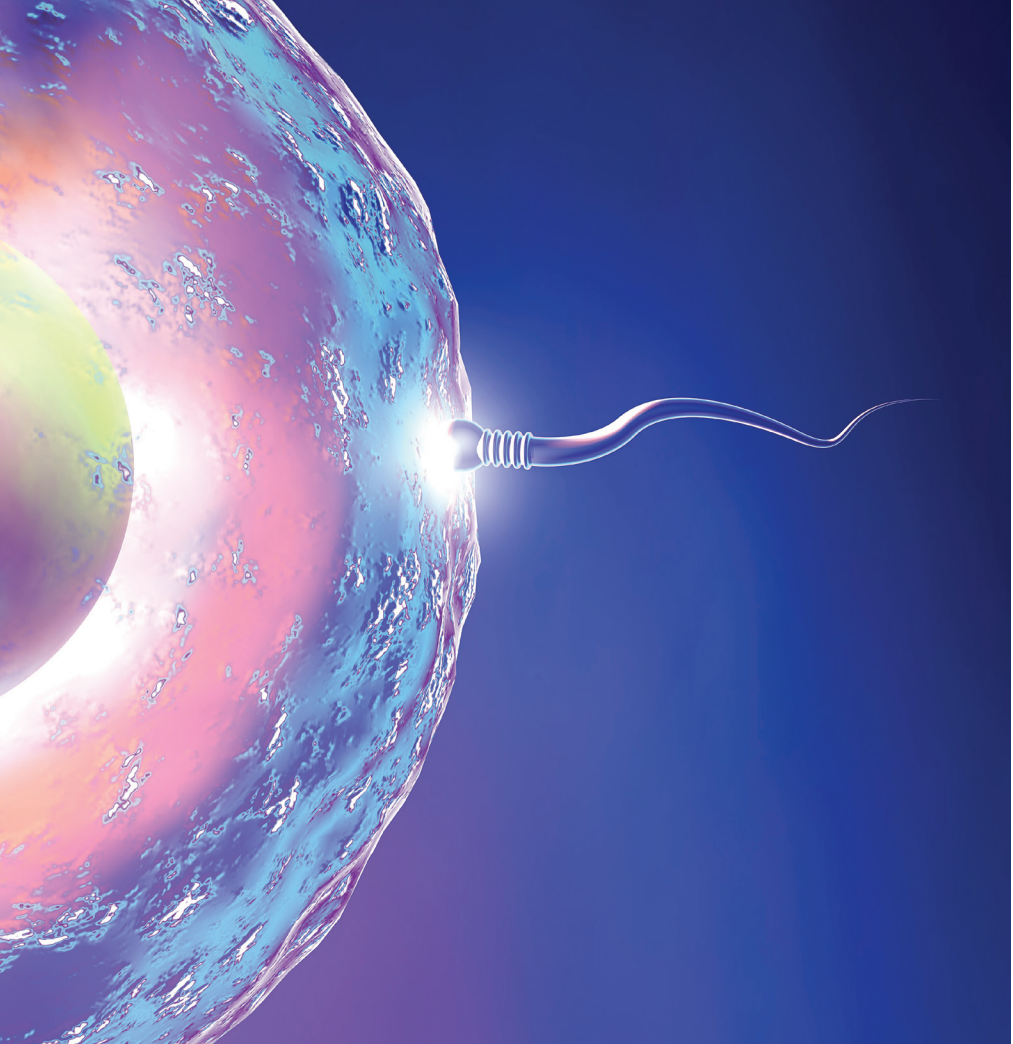
шата история. А когато едно дете не получи любов, докато е малко, то се затваря, става недоверчиво, мнително, откъснато от чувствата си. Когато порасне и стане родител, няма да има какво да даде на децата си освен същото, което е получило. Липсата на любов и разбиране към децата, липсата на истински ценности, които да им предложим, е предпоставка за по-късната безпътица, арогантност, безчувственост и депресивност. Така се създава едно консуматорско общество, което унищожава нашата планета. Време е този механизъм да бъде трансформиран, за да може човешкият род да се придвижи към едно по-висше ниво на съзнанието, защото от това ще зависи оцеляването на човечеството. Време е децата да възвърнат почитта и уважението към майката и живота и да се погрижат за своя дом – Земята.

За съжаление, днешната реалност рядко може да предложи на жената позитивна атмосфера и чисти вибрации. Безпокойството, несигурността, негативната информация, с която непрекъснато ни заливат от телевизията и вестниците, или реалното преживяване на отрицателни емоции в истински ситуации – всичко това влияе зле върху бременните жени и поражда страх. Това е разрушителна емоция, която рефлектира негативно върху психиката на бъдещото дете.

Силата на жената обаче се състои в способността ѝ да трансформира негативните тенденции чрез личностната си трансформация.

Това е огромна възможност, която е твърде жалко да не се използва по предназначение. Да се роди дете, без да се вложи съзнание в този процес, е пропусната възможност, която не се повтаря в живота. Тялото е носител на Духа в неговия път към себепознанието, а истинското майчинство предполага и отговорност, надхвърляща пределите на видимия свят. Докато Тя и То са едно, е времето на истинското общуване, в което могат да се посеят семената на любовта, от която разцъфва животът. От отношението на майката към детето ще зависи какво ще е неговото самовъзприятие: *Стойностен ли съм, или незначителен? Светът добър ли е, или е лош към мен? Достатъчно добър ли съм, за да ме обича мама? Заслужавам ли да живея? Имам ли право да бъда тук? Какво мога да очаквам от другите?*

Майката е огледалото, в което детето оглежда себе си. Нейното отношение е ключово за начина, по който то се възприема. И всичко започва с живота им заедно в утробата.



Възпитанието на детето е в ръцете на майката. Каквото вложи майката в детето още във време на бременността, това е важното. После, като се роди, детето по-трудно се възпитава. Затова казвам: майките ще оправят света. Майката във време на бременността може да вдъхне на детето разумност, интелигентност, да даде подтик на неговите чувства, да усилва волята му. Майката във време на бременността си може да предаде всичките си качества на детето. Ако като бременна тя се въодушевява от музика, поезия, художество, всичко това тя може да предаде на своето дете. Но и обратното може да стане. Ако през душата на една бременна жена минават емоции на омраза, завист, всички тези чувства пак ще се вложат в нейното дете.

Учителя Петър Дънов

Вместо Щатите да харчат милиарди за болници, затвори, съдилища и училища, бих ги посъветвал да насочат цялото си внимание към майките, които очакват деца. Ще излезе много по-евтино, а резултатите ще бъдат безкрайно по-добри. Бих ги посъветвал да построят домове, в стил и цветове, каквито ще им покажа, паркове и градини с дървета и цветя, фонтани и декоративни езера. И по време на цялата бременност тук да идват да живеят на издръжка на правителството всички бъдещи майки. По този начин те ще прекратят бременността си в прекрасна и поетична атмосфера, в която ще могат да четат, да се разхождат и да слушат музика, а също така и лекции, които ще ги учат на основните правила, свързани с тяхната бременност: какво да ядат, каква ментална работа да вършат, мислите и чувствата, които да поддържат в себе си, за да повлияят благотворно на своите бъдещите деца. И ще видите, че по този начин – в условия на мир, спокойствие и красота, жените ще носят на света деца, които ще бъдат истински проводници на благословията, която небето чака да излезе върху човечеството. При все това е възможно човечеството да се усъвършенства, но едно условие трябва да бъде поставено в началото на началата: работа с бъдещите майки.

Михаил Иванов (Ом Рам)

Творческа работа

На какво искам да те науча?
Можеш да напишеш с думи, да залепиш
картинки,
да нарисуваш, или и трите заедно :-)

Какво бих искала да ти покажа от света?

КАК ДЕТЕТО УЧИ В УТРОБАТА

Всички видове вибрации, идещи от външния свят, вземат своето участие в съграждането на бъдещото човешко същество – и звуковите, и светлинните. Установено е, че ембрионът не само чува, но и „вижда“ образи, а те, на свой ред, влияят при неговото оформяне. Чрез биохимичните реакции на майчиното тяло, реагиращо по определен начин на външния свят, в гените на паметта се кодира основата на бъдещата личност. Майката се явява посредникът между външния (по отношение на тялото) свят и вътрешната подредба на възприемане на реалността. Така тя предава не само информация за света отвън, но и своите емоционални и ментални модели. По този начин се пренасят както страхът, гневът, несигурността, самосъжалението, така и радостта, мирът, любовта, състраданието, позитивната нагласа към живота, чувството за красота. Докато Тя и То са едно, е времето на истинското общуване, в което могат да се посеят семената на бъдещия характер.

Въпреки че бебето е самостоятелен организъм вътре в тялото на майката, всъщност всички нейни преживявания са и негови. Емоциите са вълните, на които майката носи бебето в неговия процес на израстване и адаптация към изискванията на живота. Молекулите

– посредници на хормоните, отделящи се при състояние на любов или омраза, преминават през плацентата в кръвния поток и на бебето, предизвиквайки същите телесни промени в него, които се случват и в майката. Така например при отделяне на адреналин (което се случва при страх и стрес) кръвта се изтласква към ръцете и краката за реакцията *бий се или бягай*. От неокортекса, дела от мозъка, с който обичайно мислим, кръвта отива към инстинктивните му дялове, за да се подsigури моментална инстинктивна реакция за животоспасяваща ситуация.

При експерименти с миши ембриони се установява, че когато бременните мишки са подложени на стрес, родените от тях са с увеличена мускулна маса (за реакцията *бий се или бягай*) и с намалени предни мозъчни дялове. Същото се случва и при хората, защото децата се подготвят за условията извън утробата, следвайки сигналите на майчиното тяло. Затова и изводът, който учените правят, е, че хроничното преживяване на стрес по време на бременността се отразява негативно на интелигентността на формиращото се дете (д-р Брус Липтън).

Майката не само формира качествата на бъдещото физическо тяло, но и дооформя информацията, дадена от семето на бащата. Тя може да усили или да намали някои негови характеристики. Всичко зависи от мислите и чувствата, които преминават през нея, защото

всичко оставя своя енергиен отпечатък върху нейното тяло и това на плода.

Най-новите изследвания показват, че по време на бременността в човешкото същество се изграждат изначалните основи на неговото здраве, на неговата емоционалност, на неговия начин на общуване, на неговите интелектуални възможности, даже и на неговите творчески способности – пише Мари Бертен.

Гените предоставят описанието, по което се формира организъмът, но дали определени характеристики ще се активират, или не, зависи и от сигналите, получени отвън. Информацията, която прониква в утробата, дава важни насоки. Съобразно нея плодът вътре изгражда себе си. Дали някои генетично предавани болести ще се развият зависи и от пренаталната среда. Знае се, че когато организъмът е подложен на стрес например, той може да активира промяна в ДНК и да създаде нови гени в усилието си да отговори на външното предизвикателство. Стимулите от външната среда са тези, които дават материала на първата опитност и реакцията идва според научения урок. Така може да се очаква, че тази майка, която преодолява трудностите с оптимизъм, в сравнение с майката, податлива на страхове и притеснения, ще научи детето си на съвършено различни реакции. Така две деца с различна пренатална опитност ще покажат различни

реакции на един и същ стимул – едното ще реагира с любопитство и смелост, другото – с плач и боязън.

Да обърнем внимание, че информацията за външната среда не идва директно отвън, а с посредничеството на майката. Това, което бебето вътре преживява, идва през нейното възприятие (не обективната реалност, а нейната представа за нея). Ако например майката е тревожна, дори да живее в напълно спокойна среда, сигналите, които ще получава детето, ще бъдат тревожни. То ще активира в себе си онези гени, които ще му помогнат за оцеляването именно в такава среда.

И обратно – ако знае как да успокоява и трансформира своите емоции дори в неблагоприятна среда, сигналите, които бебето ще получава, са: „Всичко е наред, бъди спокойно.“

Да бъде посредник между външния свят и вътрешната среда е една изключително важна роля и тук възниква въпросът – доколко майката може да упражнява контрол над своите преживявания?

Доколко съзнателно може да се включи в този процес по сътворяването на своето чакано дете? Може ли да подбира своите преживявания? Редно ли е да го прави, или следва да остави всичко на случайността, която нарежда живота от само себе си?

Думите и ДНК

Напоследък учените откриха, че думите, емоциите и мислите имат пряко влияние върху структурата на молекулите на ДНК. Известният физик Пьотр Гаряев, с многогодишните си изследвания чрез множество експерименти с растения, доказва, че мислите и думите на човека се отразяват върху техния растеж и дори предизвикват генетични мутации.

Експеримент с облъчване на семена на растения с цинични и обидни думи се провеждал много години. Почти всички семена загинали, а оцелелите станали генетични изроди, които пренасяли мутациите си по наследство. След няколко поколения потомството им напълно се изродило. Интересен факт: мутагенният ефект не зависел от силата на думата – тя можела да се произнася силно или шепнешком. Изводът е, че думите оказват влияние върху ДНК. В резултат на негативното облъчване ДНК започва да изработва противоестествени програми за постепенно самоунищожение на потомството.

Бил проведен и противоположният експеримент: учените „благославяли“ семената, които били убити от мощно радиоактивно облъчване. В резултат обърканите гени, разкъсаните хромозоми и

спирали на ДНК се върнали на предишните си места и загиналите семена оживели.

Още една причина да подбираме своите мисли и думи, както и информационната среда, която ни заобикаля...

МОЛИТВАТА

Да се използва силата на словото в неговата най-висша вибрация е привилегия на молитвата. Чрез молитвата пречистваме ума, сърцето и тялото си, свързваме се с Висшите сили и с онзи скрит потенциал на човешкото съзнание, който може да твори чудеса. Напоследък много учени и психолози изследват чудодейните свойства на молитвата и установяват терапевтичния ѝ ефект, който се свързва не само с намесата свише, но и със способността да сътворяваме реалността си. Оказва се, че по-силен ефект има молитвата, която сами сме създали, отколкото тази, която сме наизустили и която повтаряме машинално, без да влагаме сърцето си в нея. Разбира се, има молитви (като „Отче наш“), които са изключително мощни и незаменими.

Три са основните правила за успешната молитва:

1. Да е правилно словобразувана – да вложим в съдържанието ѝ всичко онова, за което копнее душата ни, с възможно най-точни и подбрани думи.
2. Докато се молим, да чувстваме това, което искаме, сякаш вече се е случило.
3. Да се доверим на божествените сили, че винаги ни дават най-доброто, независимо дали то е това, което искаме. „Да бъде волята ти за мое най-висше благо!“ е фразата, с която можем да завършваме.

Идеи за молитви, свързани с бременността

Обърнете се към онази висша сила, с която се чувствате свързани (обичайно е призоваването на Дева Мария, ангел пазител, Господ, Бог-Отец и други...) и след като влезете в молитвено състояние на покой, изречете своите думи...

Благослови мен и моя съпруг с дълъг живот, добро разбиране и единство на тяло, ум и душа. Нека детето ни бъде здраво и щастливо и къщата ни да бъде пълна с радост!

Дай сила на моята утроба и на детето в нея да израства добро и смело! Благослови мен, детето ми и неговия баща! Благослови ни с добри деца, щастлив дом и здрав и дълъг живот!

Дай ми сила и способност да задържа детето в утробата си до най-подходящото време за неговото раждане! Нека утробата ми да бъде сигурно и благословено място за моето дете!

Сътвори своя собствена молитва,

Напиши стих, съчини мелодия
(или използвай своя любима).
Пей я винаги когато си вдъхновена.
Гали коремчето!
Бебето те слуша отвътре...

Песен за теб

Личното утвърждение

Утвърждението е словесен израз на състояние, до чиято вибрация искаме да се доближим. Например ако искаме увереност утвърждението е: „Аз съм уверена.“ Включваме и емоцията, и усещането на увереност, докато казваме това. Утвърждението е винаги в позитивна форма („Не ме е страх“ е негативна форма) и в сегашно време („Аз искам да бъда“, „Аз ще бъда уверена“ – не са в сегашно време).

Какво би искала да включи твоето лично утвърждение? От какво имаш нужда най-много сега, по време на бременността? Можеш да изследваш това, като на отделен лист напишеш своите най-големи тревоги и недостатъци, които те безпокоят. След това срещу тях напиши противоположните им състояния (качества) или вярвания, които би искала да изместят вече съществуващите.

Утвърждението може да бъде не само за желаното състояние („Аз съм уверена и спокойна“), но и за желано събитие („Раждам здраво и щастливо дете“). Ако при това и си представиш „снимка от бъдещето“, на която виждаш желаното събитие като вече случило се (например как си прегърнала своето току-що родено дете, удовлетворена и щастлива), то тогава ще подсилиш още повече желания ефект. Комбинирай с четирите елемента.

Примерни утвърждения

- В мир съм със себе си и света. Всичко, което ми се случва, е за моето най-висше благо.
- Аз съм идеалната майка за своето дете.
- Детето ми расте напълно здраво. Доверявам се на мъдростта на живота.
- Създавам сигурна и щастлива среда за израстването на моето дете.
- Бременността ми е чудесна, раждам здраво и щастливо дете.
- Аз съм спокойна и в хармонично равновесие през цялата бременност.
- Приемам, преживявам и се отпускам!
- Колкото повече бебето в мен расте, толкова повече се свързвам с природната мъдрост на моето тяло.
- Моето тяло знае най-добре какво и кога му е нужно!
- Благословена съм с прекрасното дете, което нося.

Създай подходящото за теб утвърждение според конкретните си нужди. Важно е как ще го формулираш, за да преживееш ресурсно състояние.

Аз съм:

АЛФА НИВО НА МОЗЪЧНИТЕ ВЪЛНИ И РЕЛАКСАЦИЯТА

В това гранично състояние между съня и будуването се осъществява спонтанна връзка с подсъзнателните области на Аза, където всъщност се извършва основната работа с нашето програмиране и съответно препрограмиране.

Тъй нареченото алфа-ниво се оказва най-подходящо за работа, ако искаме да направим някакви сериозни промени в себе си, в характера си или се стремим да се освободим от определени пристрастявания. Това е нивото, което се ползва при такива техники като йога нидра, хипнотерапията, творческата визуализация, Силва метод и много други.

Подсъзнателният и несъзнателният ум са най-мощните сили в човека. Именно те са главните режисьори на нашата съдба, независимо дали съзнаваме това, или не. За да може да се случат някакви промени в нас, те първо трябва да се случат там, защото основата на всичко, което сме, се намира в подсъзнателните и несъзнателните слоеве.

Освобождаването на напрежението, релаксацията и покоят на ума са пътят към истинската трансформация. Тя не може да бъде

постигната чрез интелектуалния ум, нито чрез трупането на информация. Може много пъти да прочетем например, че по време на раждане не трябва да се страхуваме и да се съпротивяваме на болката, но това знание едва ли ще ни промени. За да има ефект, то трябва да стане част от подсъзнателния ум, от дълбоко действащите програми, намиращи се в подсъзнателното и несъзнателното ниво на ума. А те се отварят, когато умът ни е в покой, което пък става при пълната релаксация на тялото.

Казва се, че когато мощните семена на положителното утвърждение се посеят в отворения и възприемчив подсъзнателен ум, обезателно разцъфват и се сбъдват. Ето защо, за да дадеш допълнителна сила на своите утвърждения, е важно да ги правиш в релаксирано състояние, в алфа ниво на мозъчните вълни. Единственото, което е нужно, е да си намериш съответния аудиозапис, който да те води в това пътуване, да се отпуснеш в удобна поза, необезпокоявана от никого, и да навлезеш във вътрешните си пространства. Класическа йога нидра може да намериш през интернет, но аз ти препоръчвам да ползваш специално създадените от мен аудиозаписи за Носещи живот, които са конкретно за нуждите на бременността и раждането. В тези записи са включени важни послания и са насочени към развиване на благороден характер в растящото в теб дете. Опитът е показал, че по-късно бебето не само разпознава този запис,

но и че той му действа успокояващо и дори приспивно в ранните месеци на неговия живот.

Можеш да ги намериш на www.natalyoga.net – „Релаксация за Носещите живот в себе си“: 40-минутна водена релаксация (чрез която ще се научиш как да влизаш в алфа-ниво и да се отпускаш, как да ползваш положителните утвърждения и визуализации за среща с душата на детето, как да се подготвиш да преживееш позитивно своето раждане).

„Добро начало“ – 15-минутна версия за всеки ден, насочена към изграждане на здрава и любяща връзка с детето, което носиш, както и към изграждане на неговия благороден характер (ще разбереш повече за това в следващата глава).



Представи си, че си орисница

*Ако можеше да дариш
7 качества на своето дете,
какви биха били те?*

(Опция: включи в тази игра и бащата!)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

КАК ДА ДАРИМ ДЕТЕТО СИ С БЛАГОРОДЕН ХАРАКТЕР?

Вече е ясно, че всяко твое преживяване е и негово. Колкото по-често изпитваш определена емоция или следваш определен мисловен модел, толкова повече ще учиш и детето си на същото. Твоето лично утвърждение може да прерасне и в утвърждение за детето, което да насочиш към изграждането на избрани от теб качества и състояния. Ако искаш спокойно бебе, погрижи се самата ти да преживяваш това състояние на спокойствие.

Личното утвърждение започва с: „Аз съм...“

Утвърждението за детето започва с: „Дарявам те с...“

Ако всеки ден правиш тази практика, преживяванията на желаните състояния ще поставят свой естествен фундамент в характера на твоето дете. Единственото условие е да ги преживяваш достатъчно често (най-добре е, докато си в алфа-състояние на мозъчните вълни – сутрин (след събуждане) и вечер (преди заспиване)). Това упражнение не е само за детето, но и за теб. Подбери качествата така, че да зареждат и теб самата. Най-добре е да използваш съществителни, като например здраве, радост, любов, мъдрост, красота, състрада-

дание, доброта, жизненост, блаженство, целеустременост, игривост, емпатия...

Тук понякога стои въпросът: „А защо ми е да се бъркам в работата на Бог и да се опитвам да влияя над качествата на детето? То си знае работата!“

И това е така. Но все пак, ако можеше да дариш на детето си по-добра вибрация от онази, която му предаваш несъзнателно, защо да не положиш малко усилие? Това е същото, като да избереш здравословно смути пред пържени картофи с наденица. И в двата случая ще се нахраниш. И в двата случая изборът е твой, но ефектът е различен.

„Благороден характер“ (етапи)

1. Влез в релаксирано алфа-състояние. Да проследиш 10 свои вдишвания и издишвания е едно чудесно начало за всяка медитация.
2. Представи си бебето, заобиколено от околоплодния мехур. Вдишвайки, визуализирай светлина, която обгръща утробата ти и изпълва околоплодните води, като ги осветява и прочиства. Припомни си събирателната фраза, която обобщава всички

качества и започва с думите „Дарявам те със...“. Докато я казваш, гали коремчето, дишай, преживявай всяко едно от качества. Представяй си, че го вдишваш с въздуха и това състояние те изпълва. Вдишвай и го насочвай към матката – тази вълшебна чаша на творението! Пребивавай в това състояние за няколко вдишвания, после мини към следващото. Ще забележиш как ставаш все по-добра в това и все по-бързо влизаш в състояние. И бебето, разбира се, те следва.

Можеш да чуеш специално разработения аудиозапис „Добро начало“, който ще намериш на www.natalyoga.net. В рамките на 15 минути с него ще можеш да навлезеш в своето вътрешно пространство, да се свържеш с детето си и практически да преживееш състоянията на радост и любов (които по скалата на Хокинс са от тези с най-висока вибрация), като продължиш с качества по свой избор. Гласът и нежната мелодия ще те водят в това преживяване, за да сътвориш своята благословия за детето си. Девет месеца сега подхранват цял живот нататък! Слушай го поне веднъж на ден и резултатите скоро ще се появят!

На следващите страници опиши подробно всяко от качества, които искаш да дариш на детето си по дадения пример.

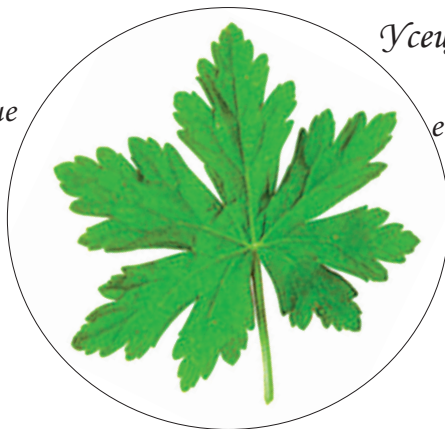
Пример

ЗДРАВЕ

Образ-символ:
(нарисувай или залепи картинка)

Чувство?

Благополучие
и покой



Усеждане в тялото?

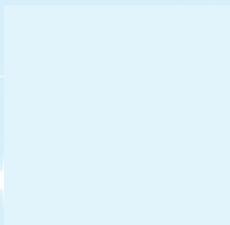
Сила,
енергичност,
лекота.

Защо е ценно за теб?

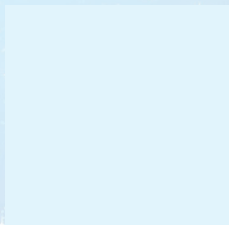
Здравето е в основата на благополучието.

1. Образ-символ:

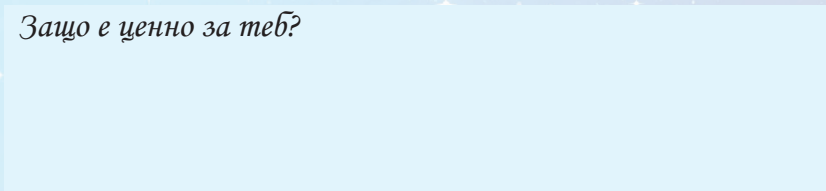
Чувство?



Усещане

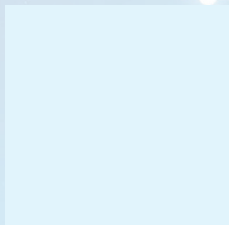


Защо е ценно за теб?

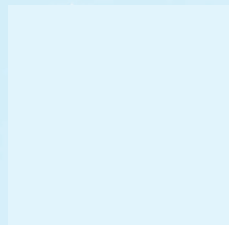


2. Образ-символ:

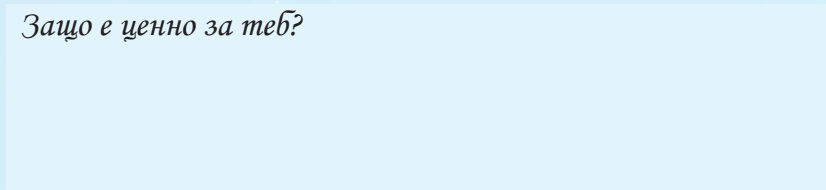
Чувство?



Усещане

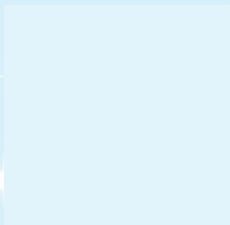


Защо е ценно за теб?

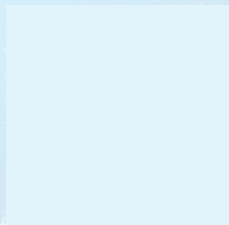


3. Образ-символ:

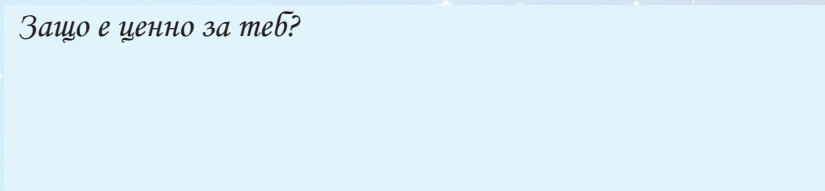
Чувство?



Усещане

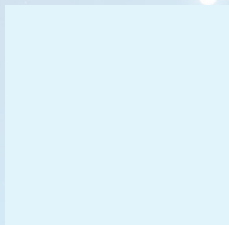


Защо е ценно за теб?

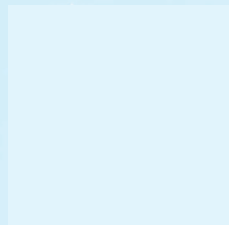


4. Образ-символ:

Чувство?



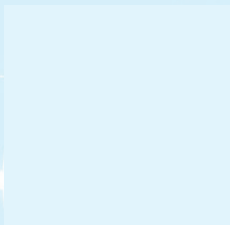
Усещане



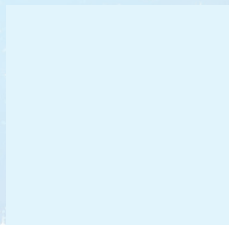
Защо е ценно за теб?

5. Образ-символ:

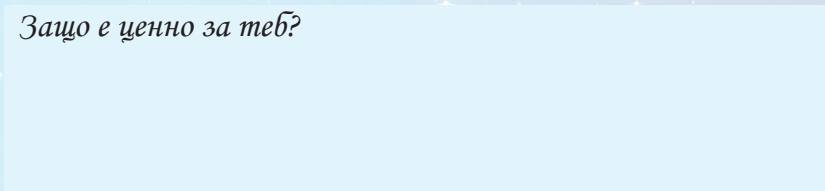
Чувство?



Усещане

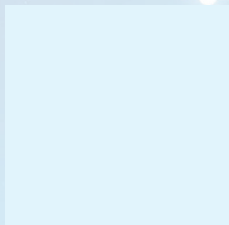


Защо е ценно за теб?

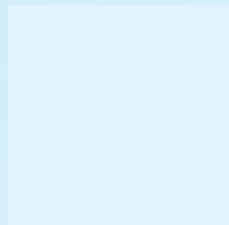


6. Образ-символ:

Чувство?



Усещане

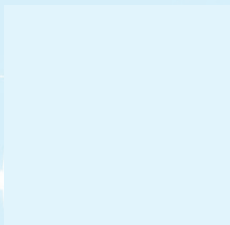


Защо е ценно за теб?

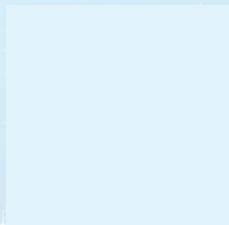
A large light blue rectangular box, intended for a person to write their answer to the question 'Защо е ценно за теб?' (Why is it valuable for you?).

7. Образ-символ:

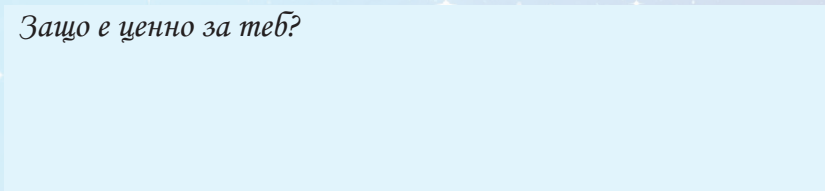
Чувство?

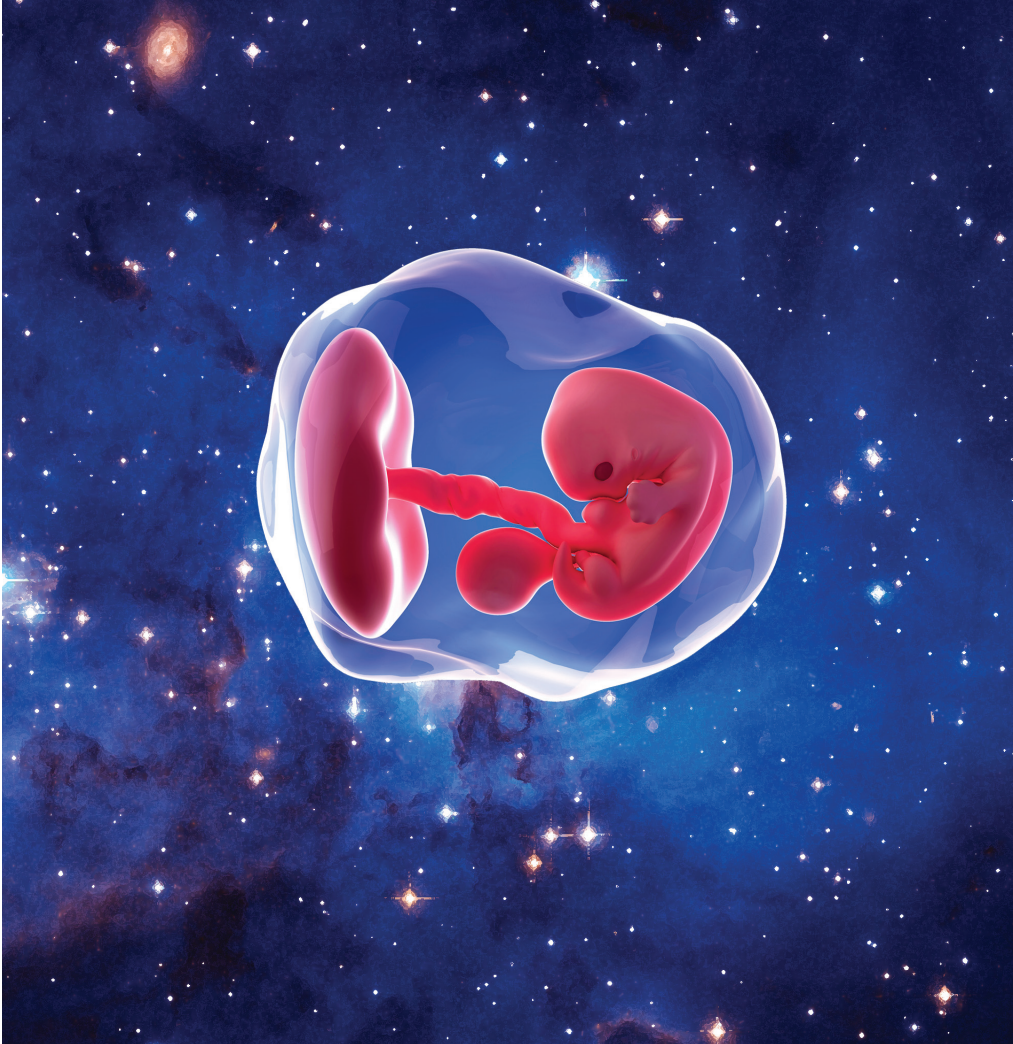


Усещане



Защо е ценно за теб?





Относно практиката „Благороден характер“

В началото тази практика изисква повече време, което да се посвети на всяко едно качество поотделно, с неговите четири елемента. Скоро само след изричане на думата ще влизаш в желаното състояние. Добре е визуализацията да се прави сутрин, преди да станеш от леглото, и вечер, преди да заспиш. Тогава се работи най-добре с подсъзнателните сили, тъй като мозъкът е в алфа-състояние (алфавълните са между сън и будност, когато мозъкът превключва от една честота на друга).

Може да си направиш и карта на мечтите с образи, които символизират желаните от теб качества. На голям картон залепи картинки или нарисуй собственооръчно онези образи, които директно асоциираш с избраните качества. До тях напиши думата, какво точно влагаш в нея, стих или мисъл, които те вдъхновяват. Окачи я на стената над леглото, така че да я виждаш на заспиване и при събуждане. Тогава честотата на мозъчните вълни е най-подходяща за свързване с подсъзнателните сили. Гледай я и си казвай утвърдението, преживявай я и се свързвай с бебето вътре в теб.

Години по-късно

Практиката „благороден характер“ (за предаване на детето на желаните от майката качества) има своята интересна история и развитие. Преди години, когато я започнах с моето първо дете, тя беше изолиран експеримент. Впоследствие стана част от пренаталния курс „Носещи живот“ и за 10 години през нея досега са минали над две хиляди бременни. С течение на годините много от жените, посетили курса, идваха за втори, някои дори за трети път, бременни със следващото си дете. Споделеното от тях за резултатите от пренаталното възпитание наистина бе вдъхновяващо. В направената анкета „Години по-късно“, с която можеш да се запознаеш на www.natalyoga.net, близо сто жени споделят лични наблюдения за ефекта от пренаталната работа с техните деца.

Според 77,7% от попълнилите анкетата курсовете и посещаващите часове са помогнали до голяма степен за изграждане на пренатална връзка с детето в тях и са се отразили върху характера му.

Анкетата е попълнена в периода 8 юни – 23 ноември 2015 г. от 94 жени. От тях 84% са посещавали йога за бременни, а 76,6% са посетили и курса „Носещи живот“ (поставящ акцента върху важността на пренаталната подготовка, с много допълнителна работа по изграждане на връзка с детето още в утробата). Над 50% от ан-

кетираните са били бременни и посещавали часове и курсове по пренатално възпитание преди 2–5 години.

95,7% от отговорилите са общували поне веднъж или няколко пъти седмично с децата в утробата, като основните използвани средства за общуване са били йога за бременни (85,11% от отговорилите), говорене на детето в утробата (81,9%), положителни утвърждения (80,85%), визуализации (75,5%).

Повече от половината от отговорилите смятат, че има голям или видим ефект от пренаталната работа върху реалните физически черти на детето (60% смятат, че детето притежава онова, което майката е предавала по време на бременността), характер (56%) и качества, които детето носи (57%). Само един от отговорилите е отбелязал, че няма ефект върху физическите черти от пренаталната работа, а средно 27% от запитаните изпитват затруднение да определят.

За практиката „Благороден характер“

Следват три анонимни коментара от попълнилите анкетата.

И двете ми момичета си ги представях светли (очи, цвят на кожа и коса) и те са точно такива. Що се отнася до качествата при първото ми дете, имах много ясна представа какви да бъдат те, и тя ги носи до ден днешен на 100%. При второто ми дете бях непостоянна и разсеяна, сменях утвържденията, като цяло бях нервна и изтощена и това определено се отрази и върху детето – неспокойно, чувствително, трудно се успокоява и т.н...

Представях си я да танцува. И тя танцува, още щом се научи да си мърда главичката. Танцува на всяка музика. На всеки такт. Всеки път. Дори на музиката, която тя самата чува в главата си...

През последния месец от бременността всеки ден правих медитация, изпълнявах йога упражнения, съпроводени с обръщания към бебето, визуализации на положителна енергия, която изпращах към своето бебе, създадох утвърждение за себе си и за

бебето, което повтарях всеки ден, представях си появата на бебето като красив и вълнуващ процес, в който аз му помагам да се появи на бял свят без напрежение.

Постигнах чувство на удовлетворение от осъзнаването и общуването с новия живот в мен. Прекарах най-тежкото време от бременността изключително приятно и не изпитвах нетърпение или напрежение. По време на раждането бях абсолютно спокойна, а показателите на бебето – изключително стабилни, което, лекарите ме увериха, било единствената причина да не ускорят изкуствено процеса с окситоцин (раждането продължи около 12–13 часа). Бебето се оказа с цвят на очите, какъвто се появяваше по време на моите медитации. Беше изключително спокойно и нямаше колики. Като цяло изглежда доста щастливо, за което не е без значение нагласата и заниманията по време на бременността.

Попитахме майките какво биха променили в пренаталното възпитание на следващо дете?

От 63-те писмени отговора преобладаващият е с посланието: Бих отделила повече време/внимание на пренаталното възпитание и на изживяване на положителни състояния.

Ето и някои от тях:

Бих се фокусирала повече върху положителните преживявания. Бих се тревожила по-малко за това как ще се развие животът ми след раждането.

Бих се замислила много по-задълбочено върху качествата, които желая детето ми да притежава – толкова силно усещам ефекта от реализацията им, че малко дори ме е страх.

Бих посветила много повече време на пренаталното възпитание, както и на медитация и релаксация. Бих задълбочила познанията си за пренаталното възпитание, за да ги приложа по-пълноценно.

Изброй десет неща, за които си благодарна:

Припомни си някой момент от живота си, в който ти е било особено трудно. Напиши писмо до своя минал аз, което да го окуражи и вдъхнови и което може да започва ето така: „Аз съм ти от бъдещето и ти пиша, за да те успокоя, че...“

ПОЛЕ НА БЛАГОДАРНОСТ

Навлизането в полето на благодарност е едно прекрасно упражнение, което, ако правиш всеки ден, дори само за месец, ще промени живота ти във всички области – здраве, взаимоотношения, външни обстоятелства... Прочети си го, запомни стъпките и вътрешно го последвай, като си представяш живо всички онези, на които благодариш.

Как се изпълнява. Затвори очи и навлез в своята вътрешна тишина. Почувствай тежестта на тялото там, където допираш пода, почувствай допира на дрехите по краката и торса, допира на въздуха до кожата на лицето и ръцете, вкуса в устата си, въздуха през ноздрите си... започни да следиш дишането си... как въздухът навлиза и излиза от ноздрите. Проследи десет свои вдишвания и издишвания...

Сега пред вътрешния си поглед извикай образа на човек, на когото си наистина дълбоко благодарна. Почувствай благодарността с всяка клетка на тялото си, със сърцето си, с лицето си, остави чувството на благодарност да изпълни всяка фибра на тялото ти... И мислено изречи:

Благодаря на своето тяло за това, че е живо и здраво, че сътворява нов живот и че знае как да изгради съвършено здраво бебе. Благодаря на всички свои органи и системи за това, че функционират в съвършен синхрон и здравословен ритъм. Благодаря на всички свои клетки за тяхната неуморна всеотдайна работа, за съвършената организация и разумност, благодаря, че винаги взимат най-доброто и поддържат и изграждат тялото ми по най-добрия възможен начин... Благодаря на майка си и на баща си, [на братята и на сестрите си – бъди конкретна], благодаря на предците си, благодаря на любимия, че го има, благодаря на децата си [ако имаш], благодаря на дома си, че го имам, благодаря на работата си, благодаря на колегите си, на приятелите си [тук може да изброявате поименно когото се сетите, дори това да са различни хора всеки ден], благодаря на неприятелите си [това е особено важна част, която не бива да пропускаш, като си ги представяш и тях облени в светлина – по същия начин, както и приятелите].

Благодаря на града си (бъди конкретна), на страната си, благодаря на Земята, нашата Майка, благодаря на океаните и моретата, на континентите и полюсите, на въздуха и озона, на облаците и атмосферата... Благодаря на Слънцето за светлината и топлината, за това, че изгрива всеки ден и дава ед-

накво на всички, на огъня и енергията, която опложда живота. Благодаря на Луната, че допълва Земята, че дава и взема, че расте и се стопява. Благодаря на Слънчевата система, от която сме част, на галактиката, на галактическия център и на цялата огромна Вселена... Благодаря и на вселената в моето тяло, на всички молекули и атомчета, на микрокосмоса, който аз представлявам... Благодаря на живота...



НЯКОЛКО ИДЕИ ЗА ПОВИШАВАНЕ НА ВИБРАЦИОННОТО НИВО

1. Проучи кои твои вярвания, страхове и осъждания не ти вършат работа и вземи решение да се простиш с тях. Напиши обратните на тях утвърждения и ги преживявай често.
2. Музиката има мигновено свойство да променя емоционалното състояние. Направи си плейлист с вдъхновяваща музика и го слушай винаги когато е възможно.
3. Намирай време за своите любими занимания – не ги пренебрегвай в името на спешните и неотложни неща. Помни, че най-важното сега е твоето вътрешно състояние на благополучие и радост, а не тези „важни“ неща, за които утре даже няма да си спомняш, но ще са изляли времето ти.
4. Срещай се с позитивно настроени хора и по възможност отбягвай онези, които те карат да се чувстваш изцедена. Упражненията „Изтръскване“ и „Защипване“ ще ти свършат чудесна работа за премахване на вредните въздействия.
5. Посещавай високоенергийни места, срещай се с високоенергийни хора, които ти носят положителна енергия.

6. Зареди си специални за целта кристали, които да носиш с теб.
7. Направи си амулет, който след това да подариш на детето си.
8. Движи се! Посещавай часове по пренатална йога (или потърси в интернет и участвай от дома си), разхождай се, плувай (ако е подходящо), танцувай!
9. Подбирай си книгите, филмите и предаванията. Нали вече знаеш, че твоето бебе гледа и се учи заедно с теб. „Искам ли моето бебе да преживява всичко това?“ е един полезен въпрос.
10. Ароматите са чудесен начин да си доставяш удоволствие. Внимавай с етеричните масла, понеже малко от тях са подходящи при бременност. Живите ароматни цветя и билки обаче ще поддържат в теб чудесно настроение, съвсем безопасно.
11. Цветовете на дрехите, които носиш, имат своята вибрация. Запознай се с тяхното значение и когато се обличаш с тях, осъзнавай какво минава през теб...
12. Намирай повод за смях по-често. Ако е възможно, посети час по йога на смеха или просто си пусни някоя добра комедия.
13. Посвети се на най-важното – своето щастие!

Қақво най-хубаво може да се случи?

Как да трансформиране негативните емоции в четири стъпки

- 1. Осъзнай, че си в негативно емоционално състояние.** Често влизаме в състоянието на гняв например с голям хъс и желание да останем именно там – справедливостта да възтържествува и да очертаем границите си. Понякога гневът е здравословна реакция, особено ако допускаме другите да ни нахлуват в територията. Не е здравословен обаче, ако не го изразяваме, а само пак и пак си повтаряме мислено версиите „той какво ми каза“, „аз какво направих“, „какво можех да направя...“. Когато непрестанно въртим в главата си тази лента, оставаме в енергията на възмущението и напрежението. Изразяването на гнева също не върши работа, защото обикновено той се появява, когато капчицата е преляла, и реагираме, преувеличавайки значимостта на конкретната ситуация. Тогава, изливайки гнева си по някого, започваме игра на пинг-понг – той ни го връща със същото, а освен това засяваме кармични семена да преживяваме гнева отново и отново. Тогава какво да направим?

2. **Осъзнай, че негативната емоция (НЕ) вреди именно на теб, а не на този, на когото си ядосана.** Когато мислим неприятни неща за някого, ние буквално тровим организма си с тези мисли. Както се казва, да мислиш зло някому е като да искаш да го отровиш, а сам да пиеш отровата.
3. **Вземи решение да прекратиш поемането на емоционалната отрова.** „Това вреди на мен и на бебето“ е мотивиращата реплика тук.
4. **Влез в ресурсно състояние и затвори вратата на зловредната енергия.** Трансформирането на НЕ (негативни емоции) в ДА (добра атмосфера) може да извършиш по много начини.
 - Влизане в ресурсно състояние с избрана от теб котва.
 - ТЕС (Техника за емоционална свобода) – питай *гугъл*.
 - Успокояваща мисъл, визуализация и представа.

Упражнение

Напиши една емоция, която те изкарва от равновесие.

Какво би искала да изпитваш вместо това?

Каква скрита полза имаш от нежеланата емоция?

Кои мисли я предизвикват?

Кои мисли биха я отслабили?

Направи съзнателен избор – да я храниш или не.



ДА СЕ ПОДГОТВИМ ЗА НОВИЯ ЖИВОТ!

– интервю с Росица Божкова

Кажете, кога се зароди във вас интереса към източните учения и йога?

– Интересите ми към Източните учения са ме съпътствали още от времето, в което започнах да си задавам въпросите “Защо съм тук? Какъв е смисълът на човешкия живот? Какво е човекът?” С йога се запознах по-обстойно през 1997 г., като постепенно тя се превърна в стил на живот и ме преведе през различни посвещения и практики, както и отвори възприятията ми за мъдростта на Изтока изобщо.

Доколкото разбирам, доста сте пътували, за да се учите от различни духовни традиции.

– Пътят ми в духовните ми търсения ме е отвеждал къде ли не: в Индия, Перу, Мексико, Тайланд, Бали, Египет... Симпатизирам и съм участвала в практики, процеси, церемонии и ритуали на повечето от съществуващите религии, срещала съм се с много просветлени Учители и Посветени, търсеци и намерили, като отвсякъде съм вземала част от мъдростта с респект и благодарност.



Същевременно вие сте практикуващ психолог и консултант по проблеми с бременността и раждането. Защо избрахте това поприще?

– След първата ми специалност по българска филология, завърших и психология, като се насочих към пренаталната и перинатална психология, на които бе посветена и дипломната ми работа. Как майката въздейства на растящото в утробата и дете, будеше не само теоретичен, но и чисто практически интерес, особено след като разбрах, че самата аз ще ставам майка. Тогава дойде време да приложа на практика всички онези безценни съвети, идващи от Изтока и Запада и те дадоха чудесен резултат.

Значи можете да гарантирате, че съветите, които предлагате във вашата книга са проверени и лично изпитани, така ли?

– Разбира се, всичко описано е плод както на лична опитност, така и на многобройни свидетелства от други бъдещи майки. Когато бях бременна с второто и третото си дете, пожелах да споделя и с други жени своите знания и така възникна курсът “Носещи живот” – съставен на основата на йога и психология – през който за десет години преминаха около две хиляди жени, като много от тях идваха за втори, някои и за трети път. Същевременно продължавах обученията си на семинари, курсове и конференции, докосвайки се до най-добрите практики по света, свързани с бременността и раждането, като се обучих и за инструктор по раждане и дула, както и за фасилитатор по семейни констелации, като допълнителен поглед върху семейната система. Провела съм и хиляди лични консултации при проблеми със зачеването или с бременността, както и за справяне със страховете, свързани с раждането, както и за подготовка за очакваното събитие.

Защо е важно всяка жена да премине съзнателно през бременността?

– Истина е, че природата си знае работата и дори без съзнателното ни участие, тя ще сътвори каквото трябва. Но това е една пропусната възможност, която само за девет месеца, би дала резул-

тати за цял живот – установяване на дълбока връзка майка-дете и изграждане на благороден характер в идващия нов човек. Вече има достатъчно доказателства за ползите от общуването с бебето в утробата и не виждам защо да не се включим в този процес по сътворяване. Така можем да дадем много по-добър старт за нашите деца, както и за нас като родители.

По какъв начин състоянието на майката влияе върху още нероденото дете?

– Утробата е първият дом, първото училище, в което детето формира своите преживявания и опитности за себе си и света. Емоциите, които преминават през майката, чрез хормоните се предават и към детето и то попива този емоционален фон, който става неговото естествено състояние. Това са дълбоки подсъзнателни програми, които съставляват базисната структура на личността ни. Разбира се, човек е многоизмерно явление и преживяването в утробата е само един факторите, формиращи съдбата и характера му, но е и единственият, върху който можем да имаме пряко въздействие. Сигурна съм, че тепърва човечеството ще открива невероятния потенциал на този период и ще се научи да го ползва. Може би тази книга е първият структуриран опит в тази посока, нещо като методология по пренатално възпитание.



Може ли бъдещата майка да повлияе върху изграждането на определени качества или физически характеристики в още нероденото дете?

– Да, всъщност споделяният от мен опит показва точно това. Ако майката преживява състоянията, които стоят в основата на качествата, които иска да предаде на детето си (радост, спокойствие, любов), много вероятно е това да се случи. Резултатите от анкетата за влиянието на пренаталното възпитание върху децата, която бе попълнена анонимно от близо 100 жени, участвали през годините в курса и практиките, са наистина изумителни. Те са доказателство за

огромното значение на съзнателната бременност за формиране на характера и на детето.

Книгата ви засяга и подготовката за раждането. Необходимо ли е бъдещата майка да се подготви за него?

– Раждането е много повече от просто началото на физическия живот. То отеква дълбоко в подсъзнателните пластове, както на майката, така и на бебето. Когато то е травматично, това наранява самата основа на връзката майка – дете, а и се отразява върху основната базисна матрица на новороденото. Разглеждам раждането както от гледната точка на бебето (как неговите преживявания се отразяват върху по-сетнешния му мироглед), така и от гледна точка на майката – как да се подготви за естествено раждане – физически, психически и емоционално. В днешно време, когато сме се откъснали от здравите си инстинкти, подготовка е нужна, както и промяна в отношението към новородените.

Ако можете да обобщите своя опит, какво бихте казали на бъдещите майки?

– Бих им казала, че децата, които идват са деца на новото време. Когато работим върху себе си, ние, майките подготвяме почвата за тях. Поколения наред на децата е бил предаван товарът на неосъзнати модели, държащи ни в плен на страха, вината, негодуванието,

потиснатия гняв, ниските вибрации.... Сега обаче, идват нови времена с нови хора и най-добрия начин да помогнем както на децата, така и на планетата като цяло, е като поработим върху издигането на собственото си вибрационно състояние. Това е и смисълът на мотото, което ме вдъхновява: „Да се подготвим за новия живот“!



Съдържание на книгата-дневник „Докато аз и ти сме едно“

Въведение

Как да използваме този дневник?

За Силата на Майката

Седмица 1. Избират ли децата своите родители?

Седмица 2. За зачеването

Седмица 3. Пренаталното възпитание от древността до днес

Седмица 4. Как детето учи в утробата

Седмица 5. За звуковите вибрации, наричането, думите и ДНК

Седмица 6. За силата на положителното утвърждение

Седмица 7. Основни инструменти: ресурсно състояние,
котва, радостен душ, 4-те елемента

Седмица 8. За релаксацията

Седмица 9. Как да дарим детето си с благороден характер?

Седмица 10. Благороден характер – етапи на упражнението

- Седмица 11. Как да се справим със страховете и тревогите?
- Седмица 12. Дали с моето бебе всичко ще е наред?
- Седмица 13. Отношението към бебето и важноста на дишането
- Седмица 14. За кожата, докосването и още...
- Седмица 15. Вълшебните свойства на водата
- Седмица 16. Благославяне и благодарност
- Седмица 17. Трансформиране на негативните емоции
- Седмица 18. Мисли и емоции – откъде започва промяната?
- Седмица 19. Ограничаващите вярвания
- Седмица 20. Няколко идеи за повишаване на вибрационното ниво
- Седмица 21. За пречистване на енергиите
- Седмица 22. Вътрешното удовлетворение
- Седмица 23. Време за мечти
- Седмица 24. Как да направим времето свой съюзник?
- Седмица 25. Развитие на сетивата
- Седмица 26. Йога и бременност
- Седмица 27. Името
- Седмица 28. За ролята на майката

- Седмица 29. Раждането през погледа на бебето
- Седмица 30. Важността на първите мигове
- Седмица 31. Как да се подготвим за раждането?
- Седмица 32. Подготовка на тялото – упражнения, подпомагащи раждането
- Седмица 33. Емоционална подготовка – справяне със страховете
- Седмица 34. Страхът от болката
- Седмица 35. Ирационалните страхове – откъде идват и как да се освободим от тях?
- Седмица 36. Раждането като посвещение
- Седмица 37. Начало на раждането – как да си помогнем?
- Седмица 38. Същинският етап на раждането – подготовка
- Седмица 39. Да родиш живот
- Седмица 40. Новият живот е вече тук!

За авторката