



Глава 2

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ:

*что нужно для того,
чтобы родить ребенка?*

В прошлой главе мы искали виноватых в том, что у тебя до сих пор нет ребенка. Виноватых мы не нашли, но зато поняли, кто в силах изменить сложившуюся ситуацию к лучшему. Этот человек — ты. Предлагаю начать вносить в свою жизнь изменения прямо сейчас.

Давай начнем эту главу с упражнения. Это упражнение иногда ставит в тупик участниц моих тренингов, но я уверена, что ты с ним отлично справишься.



Возьми чистый лист бумаги. А еще лучше заведи себе отдельную красивую тетрадь для работы по этой книге. Хорошо, если на обложке этой тетради будет ребенок или мама с ребенком — фотография из журнала, которая тебе очень-очень нравится. А еще лучше, если ты вырежешь подобную фотографию, а на место лица мамы приклеишь свое лицо соответствующего размера — так ты начинаешь формировать свою реальность и притягивать ребенка в свою жизнь.

Итак, перед тобой чистый лист. Раздели его на два столбца.

В первом напиши последовательный и подробный план действий на тему, *что* нужно сделать для того, чтобы получить желаемый результат в сфере деторождения.

Кстати, что является для тебя конечным **желаемым результатом**?

Варианты ответов:

- а) наступление беременности;
- б) успешное вынашивание ребенка;
- в) легкие роды;
- г) ощущение себя мамой;
- д) становление мамой;
- е) рождение ребенка;
- ж) здоровый ребенок.

Продолжать перечислять варианты можно очень долго — я слышала много разных формулировок от участниц моих тренингов. Какая формулировка наиболее близка тебе? Выбери свой вариант ответа. Не исключено, что он будет уникальным в своем роде. Не рекомендуется читать дальше, пока ты не определилась с ответом.

Мне очень интересно узнать, что ты выбрала!

Если ты выбрала конечным желаемым результатом **наступление беременности** — это очень хороший результат,



Ольга Кавер. Хочу ребенка. Как быть, когда малыш не торопится?

но посмотри немного вперед, беременность может наступать, наступать и наступать. Практически это возможно каждый месяц, но беременность может не сохраняться... И такие случаи, к сожалению, не редкость. Подумай, хочешь ли ты беременность, которая не сохранится?

Если ты выбрала **успешное вынашивание ребенка**, то стала на шаг ближе к своей мечте. Это очень хороший вариант, но является ли он конечным? Предположим, что ребенок вынашивается отлично, но роды проходят неудачно... В итоге ты возвращаешься в начальную точку. Может ли это быть результатом, к которому ты стремишься? Какой будет твоя реакция на подобный исход?

Если ты выбрала **легкие роды** — это замечательно. Роды могут пройти очень быстро и легко для тебя, но такие быстрые роды не всегда благоприятны для ребенка — он способен получить повреждения из-за слишком быстрого прохождения по родовым путям. Ты хочешь заказать себе такой результат?

Если ты выбрала вариант **ощущения себя мамой**, это здорово, потому что это волшебное ощущение, и я очень хочу, чтобы ты его испытала в полной мере в ближайшем будущем. Предлагаю с данным вариантом ответа подумать на такую тему: где в этом варианте твой будущий ребенок? Тебе важно ощутить себя мамой, это можно сделать в любой момент. Ведь наши ощущения зависят только от нас, не так ли? В этой главе мы еще поговорим об этом.

Если ты выбрала вариант **становления мамой**, то это явная заявка на усыновление или воспитание детей, оставшихся сиротами. Почему? Потому что вселенная исполняет наши желания путем наименьших затрат энергии, и часто ей намного проще организовать подходящего для усыновления ребенка (к сожалению, таких детей много), чем создать условия для наступления беременности в твоём организме.



Если ты выбрала вариант **рождения ребенка**, то ты смотришь далеко вперед. Это действительно результат, который хочешь получить. Предлагаю подумать только над одним нюансом: ты готова стать мамой не совсем здорового ребенка, тебе все равно, кто это будет — мальчик или девочка, тобой будет этот ребенок рожден или суррогатной мамой, или ты усыновишь его? Ведь твой ребенок может родиться, но родишь его не ты — сейчас и не такое возможно. Ты готова принять такой вариант?

Если ты выбрала в качестве результата **здорового ребенка**, то ты ближе всего к своей цели, ты максимально правильно формулируешь то, что хотела бы получить в результате выполнения своей мечты.

Зачем я так подробно расписываю возможные варианты твоего выбора конечного результата?



На этих примерах ты можешь понять, как правильно формировать цели и события в своей жизни. От правильного определения конечного результата исполнения твоей мечты зависит очень и очень многое.

Мы сами часто заказываем во вселенском столе заказов себе такие события в жизни, что потом будем только плакать и вопрошать: «Кто это со мной сделал?»

Правильный ответ: мы сами. Мы сами заказали себе все те результаты, которые получаем в жизни.

Поэтому уже на этапе планирования нам очень важно определиться с правильной формулировкой того, что будет являться конечным результатом выполнения нашего желания.

Итак, у тебя есть время, чтобы определить, какой результат ты хочешь получить.

Запиши его в своей тетради внизу страницы и заключи в рамочку.



Ольга Кавер. Хочу ребенка. Как быть, когда малыш не торопится?

А сейчас мы будем составлять план действия — *как* ты придешь к этому результату.

План мы будем писать на том же листе, где внизу записан конечный результат, начиная с верха страницы.

Итак, у тебя есть время написать последовательный план действий, который приведет тебя к рождению здорового ребенка.

Сначала напиши план, а потом продолжай чтение этой главы.

План готов?

Предлагаю теперь вместе дополнить его.

Я расскажу тебе, какой план составили участницы одного из моих тренингов «Хочу ребенка: как быть, когда малыш не торопится?».

Итак, план действий по получению результата «здоровый ребенок»:

1. Захотеть ребенка.
2. Обдумать свое решение.
3. Поговорить с мужем и узнать, хочет ли он ребенка.
4. Проверить состояние здоровья.
5. Заняться сексом с мужем.
6. Не зацикливаться, жить полной жизнью.
7. При задержке месячных сделать тест.
8. Увидеть вторую полоску.
9. Порадоваться.
10. Рассказать мужу.
11. Порадоваться вместе с ним.
12. Встать на учет по беременности.
13. Начать относиться к себе как к хрустальной вазе.
14. Ходить по магазинам и выбирать вещи для малыша.
15. Выбрать имя.
16. Выбрать место рождения ребенка.
17. Выбрать, с кем рожать ребенка.



18. Пойти на курсы подготовки к родам.
19. Купить все необходимое для родов и начала жизни с малышом.
20. Подумать, кто будет помогать первое время после родов.
21. Почувствовать себя счастливой от того, что твоя мечта сбывается.
22. Легко родить здорового ребенка.
23. Почувствовать себя счастливой мамой.
24. Обнять, поцеловать своего малыша и мужа.
25. Почувствовать, что жизнь прекрасна!

После составления этого плана я могла сказать только «Браво!» участницам того тренинга. Особенно мне понравились пункты про «порадоваться», «почувствовать себя счастливой», «начать относиться к себе как к хрустальной вазе».



После составления этого плана я попросила участниц тренинга подумать: что из написанных пунктов они могут реализовать уже сейчас, не дожидаясь рождения ребенка и наступления беременности?

Этот вопрос я хочу задать и тебе. Посмотри свой план. Какие пункты ты можешь реализовать уже сейчас, не дожидаясь заветных двух полосок?

Если мой вопрос поставил тебя в тупик, то я расскажу, как решили эту задачу участницы тренинга «Хочу ребенка: как быть, когда малыш не торопится?». Они тоже сначала задумались, а потом решили, что:

1, 2, 3, 4. Захотеть ребенка, обдумать свое решение, поговорить с мужем и проверить состояние своего здоровья они могут уже сейчас. И большинство из них все эти пункты уже сделали. Я думаю, что и ты уже прошла этот путь, если читаешь эту книгу.



Ольга Кавер. Хочу ребенка. Как быть, когда малыш не торопится?

Поздравляю тебя! Ты уже идешь к своей желанной цели!

5. Заняться сексом с мужем ты можешь прямо сегодня (если твой муж не в командировке, конечно).

6. Не зацикливаться, жить полной жизнью. Это один из сложных моментов, но, согласись, тебе это вполне доступно уже сейчас. Подробнее о том, как не зацикливаться, мы будем говорить в главе 7.

7, 8, 10. Делать тест без задержки, конечно, не имеет смысла, как и рассказывать мужу. Поэтому эти пункты мы оставляем до момента выполнения твоей мечты.

9, 11. Порадоваться самой и вместе с мужем. А вот эти пункты ты можешь выполнить уже сейчас! Зачем, спросишь ты?



Все очень просто. Таков механизм притягивания в твою жизнь желаемых вещей: если ты искренне радуешься, как будто у тебя уже есть то, о чем мечтаешь, реальности ничего не остается, как подстроить обстоятельства под твои ощущения!

Если ты уже сейчас радуешься наступлению беременности, то реальность может решить: «Ага, она радуется, что беременна, искренне, без тени сомнений, посмотрим... Непорядок: радость есть, а беременности нет. Будем исправлять!»

Но перед этим реальность проверит все уголки твоей души на наличие неуверенности, страхов и сомнений в том, что ты действительно веришь в то, что беременна. Начинай радоваться прямо сейчас! Это продвинет тебя вперед в любом случае!

12, 22. Эти пункты мы оставляем до времени твоей беременности.

13–21. А вот начать относиться к себе как к хрустальной вазе; ходить по магазинам и выбирать вещи для малыша;



выбрать имя; выбрать место рождения ребенка; выбрать, с кем ты будешь рожать ребенка; пойти на курсы подготовки к родам; купить все необходимое для родов и начала жизни с малышом; подумать, кто будет помогать первое время после родов; почувствовать себя счастливой от того, что твоя мечта сбывается — ты можешь все это сделать *уже сейчас!*

Ты можешь спросить: *как?*

Очень просто, это вполне доступные вещи.

Я вижу, как ты задумываешься и говоришь: «Но ведь это будет неправдой?»

Я отвечу тебе: «Это будет самой настоящей правдой, которая имеет все шансы очень скоро стать реальностью».



Ольга Кавер. Хочу ребенка. Как быть, когда малыш не торопится?

Почему?

Дело в том, что наше подсознание не отличает события, которые произошли в реальности, от событий, которые мы ярко представили в своем воображении — и те, и другие подсознание добавляет в копилку своего опыта без разбора.



Какой замечательный вывод мы можем сделать из этого знания?

Ты можешь формировать свою реальность сама.

Это давно известный факт, который не все могут принять с первого раза. Многие посмотрели фильм «Секрет», но никаких выводов не сделали и живут, как жили до этого. А кто-то изменил свою жизнь полностью. К какой из этих групп хочешь относиться ты?

Кто мешает тебе начать относиться к себе бережно и с любовью уже сейчас? Разве для того, чтобы любить себя, необходимо забеременеть?

Делать любой выбор, касающийся твоего будущего ребенка и тебя, ты тоже можешь уже сейчас. Больше половины участниц моих тренингов на вопрос, с кем они будут рожать, говорят, что хотели бы пригласить меня в качестве психолога. Я с радостью готова выполнить эту почетную миссию — помочь пройти женщине через роды так, чтобы это стало ярким духовным опытом.



Ты уже сейчас можешь сделать большой шаг вперед, пойдя на курсы будущих мам. Там ты пропитаешься энергетикой материнства, станешь своей и почувствуешь себя беременной. Для этого достаточно не закрывать для себя такую возможность. Лучше всего, если ты имитируешь беременность и придешь на курсы в образе.



Не бойся, что тебя рассекретят — пока не было ни одного подобного случая в моей практике.

Мы на тренинге «Хочу ребенка: как быть, когда малыш не торопится?» весь третий день (или весь третий модуль) проводим в образе глубоко беременных женщин, и все посетители тренингового центра, когда видят моих красавиц во время перерывов, спрашивают у администраторов: «А у вас тут и курсы для беременных есть?» Курсы у нас действительно есть: школа психологической подготовки к родам и жизни с малышом. И я всех вас надеюсь там увидеть. Это самое мое любимое пожелание всем участницам тренингов «Хочу ребенка: как быть, когда малыш не торопится?»: «В следующий раз я хочу встретиться с вами в школе для беременных!»

Я рекомендую приглашать в свою реальность беременность через:

- участие в курсах для беременных — это очень мощная заявка на победу;
- посещение магазинов для беременных — перемеряй там все, что тебе понравится, и не бойся, что тебя рассекретят;
- участие в форумах для беременных — там вообще никто не сможет проверить, беременна ли ты на самом деле.

Придумай себе легенду и начинай заявлять жизни о своей решимости стать мамой!

А почувствовать себя счастливой от того, что твоя мечта сбывается, ты можешь прямо сейчас. Ведь ты уже купила эту книгу, заявив вселенной о своем желании родить здорового ребенка — значит, ты на правильном пути!

Начинай радоваться прямо сейчас!



Ольга Кавер. Хочу ребенка. Как быть, когда малыш не торопится?

Теперь во втором столбце, который пока у тебя был не заполнен, напиши напротив каждого пункта твоего личного плана, *когда* ты можешь его выполнить: *сейчас* или после появления двух полосок на твоём тесте.

Теперь посчитай количество пунктов, которые ты можешь сделать уже сейчас.

Каких пунктов больше: *сейчас* или после появления двух полосок на тесте?

Если больше пунктов *сейчас*, то ты готова начинать выполнять их прямо сейчас. Ты можешь начать выполнять их в любом случае, независимо от их количества. На новом листе выпиши эти пункты еще раз и рядом напиши сроки, *когда* ты сделаешь их. Обычно одного месяца на отработку этих пунктов вполне достаточно.

Когда ты выполнишь эти пункты, посмотри, что осталось. Ты уменьшила путь к своему ребенку больше чем наполовину. Ты теперь больше чем раньше готова стать мамой. И ты формулируешь свои желания вселенной на понятном ей языке — это очень ценный и важный навык для всей твоей будущей счастливой жизни.

А теперь — самое интересное.

Посмотри на свой план и приготовься ответить на вопросы.

Итак, сколько пунктов твоего плана можно отнести к периоду до зачатия? Оставила ли ты себе время на гармоничное вхождение в беременность? На психологическую подготовку? А теперь предлагаю посмотреть, сколько пунктов твоего плана можно отнести к первому триместру беременности? Обычно в первом триместре женщина узнает, что беременна, рассказывает мужу радостное известие, идет к врачу. Сколько пунктов твоего плана можно отнести ко второму триместру беременности? Самый яркий момент второго триместра — это начало чувствования шевелений малыша. Также в



это время начинает расти живот. А сколько пунктов твоего плана можно отнести к третьему триместру? В этом периоде живот уже становится большим, скорее всего ты уже будешь подбирать роддом, врача, ходить на курсы для беременных и покупать приданое для малыша. Посмотри, сколько пунктов оказалось в каждом триместре?

Гармонично, если пунктов, которые можно отнести к каждому из триместров, примерно одинаковое количество. Возможно, про какой-то триместр беременности вообще в твоём плане не упоминается. Это говорит о том, что именно здесь надо искать скрытые негативные подсознательные программы. Об этом мы поговорим чуть позже: как их искать, выявлять и, самое главное, как их перезаписать.

А теперь предлагаю посмотреть, сколько пунктов твоего плана можно отнести к процессу родов? К послеродовому периоду? Если про роды в твоём плане нет ничего, то поставь себе галочку на будущее: посмотреть, какие негативные подсознательные программы связаны с процессом рождения ребенка. Тут надо искать причины того, что малыш пока не торопится! Почему? Потому что обычно туда, куда больно или опасно смотреть, мы смотреть избегаем, и тогда получается, что ни одного пункта в плане про роды нет. Тогда на установки, связанные с родами, надо обратить особое внимание. То же самое относится к послеродовому периоду. Для кого-то установка «Первый год жизни ребенка — каторга для мамы!» является настолько бесспорной, что удивительно, что кто-то до сих пор рождает детей и самостоятельно отправляет себя на каторгу. В этом случае надо обратить особое внимание на установки, связанные с послеродовым периодом.

Идем дальше? А дальше больше.

В скольких пунктах твоего плана присутствует твой муж? Считаются пункты, где есть слова «муж», «любимый», «мой муж-



Ольга Кавер. Хочу ребенка. Как быть, когда малыш не торопится?

чина», «отец ребенка». Пункты, где муж подразумевается, но не упоминается — не засчитываются. Сколько таких пунктов?

А в скольких пунктах упоминается будущий ребенок? Упоминается буквально, используя слова «малыш», «ребенок», «новорожденный» и так далее. Пункты, где ребенок подразумевается, но физически в виде слова не присутствует, не засчитываются.

И, наконец, в скольких пунктах есть ты сама? Посчитай пункты, где есть физически слова «я», «мне», то есть обращение к себе в первом лице. Пункты, где ты упоминаешь себя в третьем лице, например «будущая мама», не засчитываются, так как в этом случае ты словно не видишь себя в роли беременной, родившей, в роли мамы, словно говоришь о ком-то еще, не о себе.

Посчитала? Каких пунктов получилось больше: с мужем, с будущим ребенком или с тобой? Гармонично, когда в плане присутствуют трое: ты, мужчина, будущий ребенок. Еще 5000 лет назад буддисты верили, что в зачатии участвуют три души: отца, матери и ребенка. И никого из этой триады нельзя исключать. А что получилось у тебя?

Иногда на тренингах я вижу ситуацию, когда будущий отец полностью в плане отсутствует. Тогда я обычно спрашиваю об отношениях в паре, а затем об отношениях в родительской семье. Более подробно об этом в моей второй книге «Ты будешь мамой!» [7].

Итак, если будущий отец ни разу в твоём плане не упоминается, стоит задуматься, на какое место ты его ставишь как в семье, так и в планах по воспитанию ребенка.

Если же ты не нашла ни одного упоминания о будущем ребенке, стоит задуматься о своей мотивации рождения малыша. Иногда бывает, что женщина хочет получить статус матери, но сам ребенок ей не очень интересен. Об этом



мы поговорим в главе о том, почему же ты хочешь родить ребенка. И в этом случае я бы задумалась на тему является ли желание родить ребенка моим желанием или оно кем-то навязано, если ребенок ускользает из поля моего внимания в этом упражнении?

В гармоничной ситуации есть мама, есть папа и есть ребенок. И все они являются равноправными участниками зачатия. Никого нельзя вычеркнуть из этого списка, никто не является более главным или менее значимым. Мы с любовью и уважением даем место в пространстве любви себе, своему любимому мужчине и вашему будущему и очень любимому ребенку.

А теперь перейдем к упражнениям.

Упражнения, инструменты и медитации

1. Упражнение «РАДОСТЬ»

Начинаем радоваться своему будущему ребенку уже сейчас.
Твой девиз — ни дня без радости!

Мы опять открываем свою тетрадку и каждый день записываем в нее:

- А. Чем я порадовала себя сегодня?
- Б. Чем я порадовала сегодня своего мужа?
- В. О чем приятном для себя я думала сегодня дольше пяти минут?
- Г. Кто явился источником радости для меня сегодня?
- Д. Напиши план из минимум пяти «радостей» на завтра.

Важно: делать это упражнение каждый день не менее 40 дней подряд.