



Для чего тебе эта книга

Милая, я рада приветствовать тебя на страницах своей книги. От всей души благодарю за то, что ты нашла время и энергию ее прочитать. Если ты держишь книгу в руках, значит, у тебя теплится в душе сокровенное желание стать мамой. Я искренне рада этому. Для любой из нас прожить этапы зарождения в себе новой жизни и ее появления на свет — невероятный опыт. Он обогащает и больше раскрывает тебя как женщину.

Давай познакомимся. Я Ирина Богатенкова. Мне 38 лет, и я пишу эту книгу на шестом месяце беременности. Мы с мужем долго шли к этому совместно, а мой личный путь занял больше десяти лет.

Дети всегда были в моей жизни чем-то радостным и волшебным, несмотря на все

сложности. Я стала тетей шесть раз, обожаю своих племянниц и племянников. Встречи с ними для меня наполнены счастьем.

Почему я хочу поделиться своим опытом?

У меня есть искреннее желание помочь, дать простые советы и обозначить доступные шаги, чтобы к заветному материнству смогли прийти женщины, которые давно хотят малыша, но у них никак не получается.

Да, я прекрасно осознаю, что путь к материнству у каждого свой. Порой это просто случается, а иногда происходит спустя долгие годы. Ты знаешь, это нормально. Все мы разные, и у каждого свой срок созревания и готовности.

Верь даже тогда, когда тебе озвучивают неутешительные диагнозы. Всевышний воплощает наши искренние намерения. Желаю, чтобы твоя вера была сильнее, а сомнения отступали. Ты станешь мамой.

Попытки, отчаяние, снова какие-то практики, чистки, паломничество, мучения и проблемски надежды. Плюсуем сюда поездки к врачам, травникам, остеопатам, знахарям, астрологам и прочим специалистам...

Знаешь, я искренне верю, что процесс имеет божественную природу. Доверие к создателю поворачивает ключ в этой двери. И помни: всему свое время, у всех разные пути. Семя намерения падает в почву раньше реальной закладки

семян. Насколько оно чисто? Стоит задуматься обоим участникам сотворчества.

Для чего тебе ребенок? Какие потребности ты реализуешь, помогая прийти новому человеку на этот свет? Не ищешь ли ты в нем решения своих внутренних проблем? Здесь предлагаю тебе быть честной перед собой и копнуть глубже.

Давай посмотрим, чем может быть обусловлено рождение ребенка:

- ❧ возможностью уйти в декрет с нелюбимой работы, организовать себе «отдых» от повседневных обязанностей;
- ❧ пробуждением инстинкта продолжения рода;
- ❧ проявлением стадного инстинкта: «Все рожают, и я могу!»;
- ❧ желанием выполнить просьбу родителей или мужа преподнести «подарок судьбы»;
- ❧ жаждой «продолжения себя» и стремлением реализовать в ребенке все то, что ты не смогла осуществить в своей жизни;
- ❧ «покупкой» страховки от одинокой старости;
- ❧ позывом доказать окружающим людям свою личную значимость через новую роль.

По моим ощущениям, желание родить должно полноценно созреть в голове каждого из супругов. Самодостаточный человек



осознанно подходит к появлению ребенка в своей жизни и будет испытывать радость от общения с ним.

При этом отчасти я понимаю, что перечисленные стимулы родить могут в какой-то мере откликаться у тебя. Важно понимание себя как проводника в жизнь приходящей души и своих задач: дать ребенку необходимые ресурсы для его развития, адекватное воспитание, заложить правильные ценности. Лично твой труд и любовь являются самым ценным вложением в полноценное развитие ребенка, особенно на первых порах жизни.

Процесс наслаждения тоже будет. При этом наша ответственность заключается в том, чтобы прожить жизнь, которая будет способствовать усилению родовых связей и процветанию будущих поколений.

Взглянув на процесс глобально и осознанно, мы понимаем, что желание родить ребенка — это про ответственность и взрослую позицию в жизни.

«Каждое мгновение мы даем ответ миру в виде мыслей, эмоций, действий, осознанно или автоматически. Если жизнь проходит на автомате, то мы получаем один и тот же результат. Отвечая осознанно, мы становимся авторами и сами плетем реальность из энергетических нитей, которые исходят из наших мыслей, создавая полотно окружающего мира. В этом и заключается подлинная



ответственность — способность давать осознанный ответ миру для создания желаемой действительности»¹.

Из книги ты узнаешь, какими способами можно за короткий срок привести эмоциональное и физическое состояние в необходимое для зачатия и здорового протекания беременности.

Мы пойдем по пути, который я прошла, вместе. Я поделюсь с тобой тем, что прожила и прочувствовала сама. Путешествие будет по разным способам и методам, ведущим к долгожданной беременности.

Ты узнаешь, что предлагает нам официальная медицина, к каким специалистам стоит обратиться. Как медики могут помочь или, наоборот, затормозить процесс, чему стоит верить, а чему нет.

Мы затронем, а иногда погрузимся довольно глубоко:

- ❧ в нестандартные пути решения вопроса от 100%-ных рецептов ЗОЖ до психодуховных, эзотеричных, псевдонаучных практик;
- ❧ в коррекцию психосоматики через кинезиологию и остеопатию;
- ❧ в видение того, как тело помогает психике выйти из негативных программ;

¹ https://vk.com/im?sel=3104554&z=photo17220183_457261150%2Falbum17220183_00%2Frev





- психоэнергетический подход в решении задачи;
- в раскрытие жизненной энергии через освобождение от мешающих блоков;
- в способность эфирных масел и ароматов улучшать эмоциональное состояние.

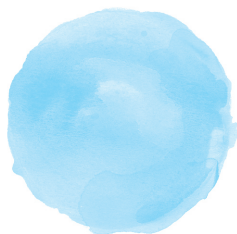
Мы с тобой отправляемся в путешествие на поиски долгожданной беременности (далее — ДБ). Приглашаю тебя сделать первые шаги.





КАРТА МАРШРУТА
И КАМНИ ПРЕТКНОВЕНИЯ
НА ПУТИ
К ЗАВЕТНОЙ ЦЕЛИ

Ч А С Т Ь 1





Ступеньки к долгожданной беременности

*Жизнь — бесконечное
осмысленное движение.
Петр Квятковский*

На пути к долгожданному материнству меня ждал трансформационный квест с преодолением препятствий.

Сейчас, на половине срока беременности, я понимаю, что меня очень бережно вели к этому событию. По ступенькам я проходила следующее:

- ❧ выход из мешающих программ жертвы, спасателя, миротворца и воина;
- ❧ разрушение и создание отношений;
- ❧ обретение нужных качеств для материнства;
- ❧ переход из мужских энергий в женские;



- ☞ физическое совершенствование: я чистила свой организм, приводила в порядок здоровье, училась отпускать ненужное и расслабляться;
- ☞ формирование пространства любви и семейного очага: я училась любить;
- ☞ энергетическое насыщение: я познавала, как быть в наполненном ресурсном состоянии, гармонизировать мужское и женское начало в себе.

Все эти процессы не случились одномоментно. Они растянулись на годы. Бывало, что приходили мысли из серии: время ушло, надо обращаться в специальное учреждение: либо ЭКО, либо детдом. Но идти туда желания не было.

Частью пути были эксперименты с питанием. Были идеи, что станет выходом поменять тип питания. Хотя, если проанализировать мой переход на вегетарианскую пищу, его причиной были женские болезни. Мучившие меня молочницы, циститы после этого просто испарились. Я благодарила Бога, что он показал мне этот путь. Кстати, прошел и хронический насморк.

Случались и перекосы. На полгода я фанатично «засела» на сыроедение. Должной подготовки организма не было. Питание исключало все вареное и пищу животного происхождения, поэтому опыт был суровым. Но в первые месяцы я ощущала особый прилив сил, а после уже стал тревожить дефицит витаминов, белка и микроэлементов. Как следствие — резкое похудение

до 45 кг и выпадение волос. Я вернулась к вареной пище и восстановилась примерно через три месяца.

Для меня это был хороший урок, о котором близкие говорят с содроганием, вспоминая мой зеленый цвет кожи. Любое питание предполагает грамотное сочетание необходимых ингредиентов. Так же как каждому уровню сознания — своя пища.

Если нет баланса, то тело, как и машина, дает сбой в движении. Индивидуальный взвешенный подход помогает понять, что лучше. Всё происходит через личный опыт. И он у каждого будет свой.

Есть много направлений. Нутрициология дает понимание, какой тип питания подходит человеку. Для весьма вездливых натур есть даже генетические тесты, которые определяют наиболее подходящее меню.

Вегетарианство вполне моя тема, но важно следить за балансом белков, жиров, углеводов. По моим личным наблюдениям, тип питания никак не влияет на то, когда ты увидишь две заветные полоски.

Были периоды, когда я отслеживала состояние крови каждые три месяца. Гналась за некими нормативами. На моем особом контроле были гемоглобин, ферритин, витамин B₁₂ и еще ряд важных показателей. Позже, когда я узнала, что даже у знакомых, не являющихся вегетарианцами, эти индексы ниже, чем у меня, при этом они спокойно рожают прекрасных детей, то перестала так рьяно изучать вопрос.



Мне 38 лет, и это уже «закат» детородного возраста, как думают многие. Плюс близкие своими страшилками и «случаями» давят на психику. Они могут не говорить об этом, но считаются такие мысли легко.

В какой-то момент я поняла, что выбираю свой путь. Пусть он кому-то не нравится и отличается от шаблонов. Да, я любитель экспериментов, тем более что жизнь — это голая практика, приправленная рекомендациями и личным опытом.

Бог дает все вовремя. Эту установку я просто сделала якорем в своем сознании. Я принимаю, что мое «вовремя» отличается от общепринятого. Нужно отключиться от инфошума и быть на своей волне, даже если для кого-то вы будете «слегка шизанутой». Не им жить вашу жизнь. Топите их в лучах любви и смеха, если потребуется. Страхи есть всегда, и это нормально.

Проектор показывает тот мультфильм, который в него вставлен. Выберите нужный именно вам ролик, тогда ваша реальность будет привлекательной и подходящей. Радость от проживания каждого дня будет расти, а чужие истории и триллеры будут оставаться чужими. Наш фильтр не всегда работает хорошо, иногда мы допускаем негатив в свое поле, и потому наша эффективность и оптимизм на нуле.

Чистка фильтра важна, о ней пойдет речь в главе об энерготерапии. Хочу добавить, что нужно иметь осознанный взгляд на информацию, поступающую к вам, так же как и на еду,

ведь в обоих случаях вы реально заботитесь о своем здоровье.

На пути, как и у многих, у меня были страхи, но именно они превращались в союзников, когда я их осознавала, для чего они.

Здесь я предлагаю тебе выявить у себя и убрать мешающие установки-страшилки. Их великое множество, я выделю те, которые чаще всего встречаются. Проявляя смелость, чтобы идти туда, где страшно, мы расширяем свою вселенную. Нужно увидеть в страхе не врага, а союзника, который может указать на то, чего мы действительно хотим.

1. Страх перед будущим

У меня он проявляется в неуверенности в материальном благополучии, а еще в партнере. Справится ли он, если?.. В моем первом браке сомнения в партнере шли фоном. Я занималась глубоким самообманом, уверяя себя, что мой выбор правильный и я могу во многих аспектах рассчитывать на супруга. По факту было много очевидных сигналов, что человек не сможет содержать семью. К такой задаче он был не готов ни морально, ни материально. Меня одолевали внутренние сомнения, из-за этого не было спокойствия и лада.

Отсутствие материальной стабильности выбивало меня из колеи, как я осознаю сейчас, оглядываясь назад. Понимаю, что страх блокировал создание отношений. Как ни крути, а если

