

Зачем мечтать во время беременности?

О чем мечтает любая беременная женщина? Конечно же, о родах – легких, безболезненных и красивых. Казалось бы, мечтай не мечтай, что может изменить наша фантазия? Все зависит от реальных обстоятельств: здоровья, физической подготовки, наследственности, искусства акушерки...

Конечно, если ждать удачных родов, полеживая на диване с шоколадкой или просиживая дни напролет возле монитора в прокуренном офисе, толку будет мало. И все же, оказывается, наше воображение может в значительной степени предопределить, как пройдут роды.

О том, что мечта способна материализоваться, психологи знают давно и разработали технику, получившую название **визуализация успеха**. В последние годы ее стали использовать и при подготовке к родам. Суть в том, что вы сознательно моделируете визуальный образ своих родов. Ваше подсознание фиксирует созданные воображением картинки, и когда роды начнутся, тело «вспоминает» придуманную программу и начинает действовать по заданному сценарию. Вы становитесь кинорежиссером, создающим фильм, «премьера» которого состоится в день родов.

Для начала познакомьтесь с творчеством других «авторов»: найдите и посмотрите красивый фильм об удачных родах (его можно приобрести в любом центре по подготовке к родам). И лучше – не один, а несколько. Но не нужно копировать в своих фантазиях чужой стиль поведения. Выбирайте то, что кажется лично вам приемлемым и красивым.

Создаем атмосферу.

Устройте себе «студию», где займетесь творчеством. Пусть это будет уютный уголок на мягком ковре или теплая ванна с морской солью, или уединенная скамейка на аллее парка. Главное, чтобы вы могли полностью расслабиться и отрешиться от повседневности.

Подберите музыку, которая настроит на медитативный лад. Это может быть и классика, и блюз, и запись звуков прибоя, птичьего щебета, шелеста листьев.

Зачем мечтать во время беременности

Автор: admin

24.11.2013 11:19 -

Зажгите свечи, ароматическую лампу с подходящими для беременных эфирными маслами. Многим нравится перебирать во время медитации гладкие камешки, четки, пересыпать в ладонях морской песок.

Уютно устройтесь, расслабьтесь, закройте глаза, глубоко вдохните и не спеша выдохните. Некоторым войти в медитативное состояние помогает медленный обратный счет.

Не забудьте, что в вашей «киноленте» есть еще одно активное действующее лицо – ваш малыш. Прежде всего, попытайтесь хорошенько представить себе его самого. Если хотите, воспользуйтесь «портретом», сделанным во время УЗИ, или фотографиями и иллюстрациями, изображающими зародыша в мамином животике. Но ведь мы – творцы, художники, а значит, в нашем распоряжении все средства художественной выразительности. Если вам так проще, представьте своего кроху метафорически: в виде зернышка, цветка, бабочки, солнечного лучика. Главное, чтобы вы ощущали, что это именно он, ваш малыш.

Поздоровайтесь с ним, скажите, что вы его очень любите и сейчас расскажете о том, что ждет вскоре вас обоих. Слова, конечно, еще не родившиеся детки понимать не могут, зато обладают способностью улавливать практически все нюансы маминого настроения. Итак, начинаем шаг за шагом представлять себе каждый этап родов: схватки, потуги и появление малыша. Каждая картинка, как кинокадр, должна быть ясной и конкретной. Никакого тумана или небрежности. Чем точнее вы опишете, чего именно хотите, тем лучше ваше подсознание воспримет и зафиксирует команду.

Представляйте мельчайшие детали: во что одеты, как выглядит комната, где вы находитесь, людей, которые вам помогают. Старайтесь добиться того, чтобы созданный вами образ был объемным, трехмерным и осязаемым. Если поначалу трудно моделировать сразу целую картинку, попробуйте создавать в воображении отдельные объекты: дерево за окном, детскую колыбельку, улыбающееся лицо вашего мужа.

Ситуации, которые вы будете себе представлять, должны быть реалистичными. Особое внимание – всему, что связано непосредственно с самим процессом родов. Представляйте, как вы гуляете в первые часы родов, какие позы принимаете во время схваток, как танцуете, ныряете, обнимаете мужа, как постепенно раскрывается и сглаживается шейка матки, как прорезывается головка, как вы кладете новорожденного

на живот и впервые даете ему грудь.

Можно представить, как во время потуг ваше тело распускается, подобно бутону лотоса, как вы, растворяясь в стихии родов, парите в небесах, как превращаетесь в морскую волну, подчиняясь приливам и отливам схваток, как малыш, будто птенчик, вылупляется из яйца или, как бабочка, вылетает из кокона. Эти образы ваша память воскресит во время родов, помогая воплотить их в реальность.

Важно, чтобы каждый образ был насыщен эмоциями: представьте себе радостный подъем, который будете ощущать в начале родов, сосредоточенную работу в активной фазе, всепоглощающее счастье после появления малыша на свет. А главное – любовь, переполняющую вас и малыша в течение всего процесса родов.

Чтобы образ стал более емким и зримым, его необходимо насытить сенсорными ощущениями: представьте, как теплая вода ласкает кожу во время схваток, как пружинит под вами гимнастический мяч, представьте своего мужа, ощутите прикосновение его сильных рук, которые делают вам расслабляющий массаж, и прикосновение нежной детской кожицы к вашему животу.

Чтобы мечта стала явью, потребуется немало сил. В идеале заниматься визуализацией нужно каждый день. Лучше в одном и том же месте и в одно и то же время. Проигрывайте разные варианты одной и той же сцены: меняйте декорации и костюмы, варьируйте мизансцены и реплики, подбирайте музыкальное сопровождение, пока не почувствуете, что картинка устраивает вас целиком и полностью. И лишь тогда добавляйте ее в золотой фонд вашей памяти.

Из таких, самых удачных, образов и должен состоять ваш «фильм», который вы будете просматривать во время ежедневной медитации, дополняя и совершенствуя его. Не спешите побыстрее «прокрутить» все «кадры». Старайтесь удержать каждый образ перед внутренним взором как можно дольше, «примерьте» его на себя и, лишь прочувствовав каждой клеточкой своего тела, переходите к следующей картинке.

Образы, созданные внутренним видением во время медитации, важны для успешных родов. Но не менее полезно зафиксировать их и графически. Нарисуйте, какой бы вы

Зачем мечтать во время беременности

Автор: admin

24.11.2013 11:19 -

хотели видеть себя в разные периоды родов, изобразите своего малыша: и в вашем животике, и уже появившимся на свет. Главное, все это делать медленно и с любовью!

Так что мечтайте чаще, будущие мамочки, и тогда процесс родов обязательно пройдет быстро и легко!

Автор - **Ольга Кулакевич**

[Источник](#)