

# ОГЛАВЛЕНИЕ

## **Введение .....7**

Что значит быть мамой? Работать семь дней  
в неделю всю жизнь, с ночными сменами ..... 10

## **Часть I. Год до беременности ..... 17**

Глава 1. Я не была к этому готова..... 19

Случай у доктора ..... 19

Под диктовку Жизни ..... 22

Создавай сама свое будущее ..... 24

Родная душа в твоём доме..... 31

Что такое материнство? ..... 32

Э — значит энергия ..... 35

А как же мужчина?..... 37

А как же я?..... 38

Съедающее изнутри чувство ..... 40

Глава 2. Готовимся к чуду. Поймай мою волну. .... 41

Вопрос жизни ..... 43

Страхов много — стереотипов тоже..... 43

Социальный шаблон № 1 ..... 45

На эмоциональном пределе..... 48

Осознанные шаги к цели ..... 49

Правильная настройка самой себя..... 50

А если роддом?..... 58

Самый важный момент ..... 60

Глава 3. Женщина и мужчина накануне зачатия ребенка и сразу после его рождения . . . . .	63
Энергия и биополе. Матрица души . . . . .	63
Быт против счастья . . . . .	67
На пятерку с плюсом . . . . .	70
Роды: домашние или нет? . . . . .	72
Степень строгости . . . . .	77
Родители: перезагрузка . . . . .	82
Материальная сторона . . . . .	83
Отпуск с грудничком — реально? . . . . .	85
Подлинная чистота . . . . .	87
Детокс до беременности — для чего? . . . . .	88

## **Часть II. Беременность и роды . . . . . 91**

Глава 4. Пусть весь мир подождет! . . . . .	93
Позитив решает . . . . .	93
Игры с малышом в животе . . . . .	96
Энергия на максимум . . . . .	99
Личные границы . . . . .	104
Утренняя благодарность . . . . .	109
Практики для восстановления ресурсного состояния . . . . .	111
Ангел своего дома . . . . .	117
Такое близкое слово на букву «М» . . . . .	119
Доверие своему телу . . . . .	121
Кое-что на каждый день . . . . .	123
Каждый раз как первый . . . . .	124
Следовать за новой жизнью . . . . .	129
Родительский тандем . . . . .	132
Глава 5. Взаимная поддержка . . . . .	136
Метаморфозы внутри тебя . . . . .	136

Мужчина — партнер в родах . . . . .	140
Свой человек в белом халате . . . . .	143
Стресс у старшего ребенка . . . . .	148
Секс во время беременности . . . . .	152
<b>Глава 6. «Так мало пройдено дорог...» . . . . .</b>	<b>154</b>
Понять — значит почувствовать . . . . .	157
Важнее важного . . . . .	158
Правило первых сорока дней . . . . .	161
Три капли молозива . . . . .	164
Центр Вселенной в маленькой кроватке... или не центр? . . . . .	169
Сильнейшие ошибаются . . . . .	172
<b>Глава 7. Лаборатория по созданию человека . . . . .</b>	<b>173</b>
Настоящая магия . . . . .	173
Чудо или тяжелая ноша? . . . . .	175
Отцовский инстинкт . . . . .	179
Папа готовится к родам . . . . .	181
Микромир двух влюбленных . . . . .	182
Самые-самые первые минуты жизни (и память о них) . . . . .	184
Первым делом . . . . .	188
Почувствуйте разницу . . . . .	189
Базовое доверие и недоверие . . . . .	190
 <b>Часть III. Год после беременности . . . . .</b>	 <b>195</b>
<b>Глава 8. Эйфория длиной 12 месяцев . . . . .</b>	<b>197</b>
Жизнь в моменте . . . . .	197
Золотое правило мудрых мам . . . . .	199
На вулкане чувств . . . . .	200
Оставайтесь партнером с партнером . . . . .	203
Не количество, а качество . . . . .	204

Экономная экономика .....	206
Кризис позади.....	208
Глава 9. Малыш в фокусе. . . . .	211
Девочка по имени Алина .....	211
Планы летят в тартарары .....	212
Будущее уже сейчас .....	214
Материнский оберег .....	216
Сонастройка тонких вибраций .....	219
Мудрость и принятие .....	221
Жизнь... без смысла .....	222
Гаджеты против ребенка .....	224
История одного превращения .....	226
Глава 10. Кризисный год. . . . .	229
Как маме выдержать? .....	229
Ну когда уже... все? .....	230
Крушение иллюзий.....	232
После родов.....	234
Ты, я и мы.....	236
Научиться учиться.....	237
Волшебный блокнотик .....	239
Консультант всей жизни.....	242
<b>Заключение. Весь мир ждет именно вас! .....</b>	<b>245</b>
<b>Приложение. Женские практики .....</b>	<b>251</b>