РОЗАННА ОСТИН

автор трансформационного курса
FROM MAYBE TO BABY

Я всё равно буду мамой

как убрать психологические блоки,
которые мешают забеременеть

Розанна Остин

Я все равно буду мамой. Как убрать психологические блоки, которые мешают забеременеть

Серия «Психология. Секреты успешных семей»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65329876
Я все равно буду мамой: как убрать психологические блоки, которые мешают забеременеть / Розанна Остин ; [перевод с английского А. Новиковой].: Эксмо; Москва; 2021
ISBN 978-5-04-154588-8

Аннотация

У Розанны Остин был муж и хорошая работа. Сделав головокружительную карьеру гособвинителя, она решила, что забеременеть не станет для нее проблемой. Но Розанну ждали десятки отрицательных тестов, несколько неудачных попыток ЭКО, отчаяние и… открытие, изменившее ее жизнь.

Теперь она – мама и автор трансформационного метода «Фертильность без страхов», который помог сотне тысяч женщин обрести радость материнства.

Ее книга поможет вам:

– окружить себя людьми, которые поддерживают вас и помогают двигаться к своей цели;

– исключить все отвлекающие факторы и перестать обращать внимание на чужое мнение;

– с помощью техники сливочного масла наладить отношения с партнером в этот непростой период вашей жизни;

– трансформировать негативные мысли в позитивные и прекратить сомневаться в себе;

– настроить свое тело на зарождение новой жизни.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Содержание

Благодарность клиентов 6
Предисловие 10
Глава 1 15
Как моя жизнь превратилась в это? 20
Делать все и еще немного 25
Боже мой, причина во мне? 27
Идеальный рецепт для сожалений: страх, негатив и сомнения 31
Конец ознакомительного фрагмента. 37

Розанна Остин
Я все равно буду мамой: как убрать психологические блоки, которые мешают забеременеть

Посвящается Брендону и Эшеру, моим живым доказательствам того, что чудеса случаются.

Rosanne Austin
AM I THE REASON I'M NOT GETTING PREGNANT?
Original English language edition published by Morgan James Publishing. Copyright © 2020 by Rosanne Austin. Russian-language edition copyright © 2021 by Eksmo. All rights reserved

© Новикова А., перевод на русский язык, 2021
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Благодарность клиентов

(отзывы клиентов должны оставаться конфиденциальными)

«Я боролась с бесплодием три года и пережила несколько выкидышей. Я все еще продолжаю свой путь к фертильности. Я потеряла веру в себя, надежду и была подавлена. Я начала осознавать, что мои эмоции и мое отношение к моему состоянию не дают мне полноценно жить, и я случайно наткнулась на метод Розанны Остин «Фертильность без страхов». Я жалею только о том, что не познакомилась с ним раньше. Она и правда помогла нормализовать мои эмоции и изменить мысли. Я была и врачом, и пациентом, так что я знаю, что медицина не может решить все, некоторые факторы остаются необъяснимыми. Используя ее стратегии, я чувствую себя более здоровой и позитивной. Я меньше волнуюсь и не завидую окружающим. Я чувствую, что добилась личностного роста благодаря ее советам. Она настоящая и честная. Вы быстро прочтете книгу, притом что она дает очень много. Она дает серьезную базу тем, кто борется с эмоциональными аспектами проблем с зачатием».
Д-р. Мишель Й.

«Я очень рекомендую эту книгу тем, кто проходит путь к фертильности. Я была так взволнована, когда

узнала, что Розанна выпускает книгу. Она молодец, и если вы будете следовать ее философии, которой она делится в книге, вы добьетесь успеха. Мне повезло работать с Розанной на своем собственном пути к материнству: я не только впервые беременна после многолетних безуспешных попыток (сейчас срок 26 недель), но и научилась новому способу жизни. В этой книге вы найдете все необходимые инструменты, которые позволят превратить кошмар бесплодия в вашу мечту. Как и мы, Розанна знакома со сложностями на пути к фертильности, она хорошо понимает нас и может быть остроумной, ее стиль обучения вдохновляет, не перегружая. Желаю вам удачи в вашей борьбе. Надеюсь, вы влюбитесь в эту книгу, как и я».
Дженнифер З.

«Розанна создала потрясающую книгу. Основываясь на собственном опыте, она написала сценарий, который дал мне сил впервые ясно увидеть те вещи, о которых, как мне до этого казалось, я знала все. Ее идеи и полезные упражнения изменили мой взгляд на путь к фертильности. Мои отношения с мужем изменились буквально за несколько дней. Мы сейчас намного ближе, я стала смотреть на вещи оптимистичнее и обнаружила, что небезнадежна. Я чувствую себя лучше, чем когда-либо, и радуюсь, что у меня будет ребенок. Метод «Фертильности без страхов» создан женщиной, которая с большой отдачей относится к правильному настрою на материнство. Она говорит от самого сердца

в каждом слове этой книги. Вы немного посмеетесь, немного всплакнете, но в конце придете к победе».
Ханна А.

«Это прекрасная книга, написанная Розанной Остин, мастером от Бога. Три года я безуспешно пыталась забеременеть, я прошла через два неудачных ЭКО[1]. После того как я выполнила упражнения из этой книги и пришла к религии, моя жизнь изменилась, и я забеременела ЕСТЕСТВЕННЫМ ПУТЕМ. Как Розанна часто говорит, это не фокус-покус, все по-настоящему. Ее книга покажет вам, как устранить блоки в своем сознании, которые стоят на пути между вами и вашим ребенком, вы сможете поверить, что вам предназначено стать Мамой (как обычно говорит Розанна). Сейчас такой большой выбор книг, но ни в одной из них нет той страсти, энергии и практических советов, как в этой. Розанна помогает поверить в себя и свою способность зачать, а это нам так необходимо! Она не будет пичкать вас подслащенной ложью. Вам предстоит провести много самостоятельной работы, но награда неоценима. Я бы хотела, чтобы каждая женщина, которая борется за свою фертильность, взяла эту книгу и следовала ее советам. Она полностью изменила всю мою жизнь».
Катрин Б.

«Сказать, что мне казалось, будто Розанна проникла

---

[1] Экстракорпоральное оплодотворение (искусственное оплодотворение) – метод вспомогательной репродуктивной технологии.

в мою голову, когда писала эту книгу, значит не сказать ничего. Я тоже альфа-женщина, тяжелой работой и преданностью я добилась продвижения по карьерной лестнице, вышла замуж за любовь всей своей жизни, потом думала, что у нас появятся дети как «по плану», но меня ждали годы тяжелого неудачного лечения от бесплодия. Тут я познакомилась с Розанной. Вдохновенные слова и личные истории на этих страницах, несомненно, найдут отклик в душе каждой женщины на пути к фертильности. Эта книга дает возможность двигаться вперед с приятным знанием, что материнство ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ждет вас. Я работала с Розанной, применила в жизни метод «Фертильности без страхов» и могу сказать вам, что он не только может помочь обнаружить в себе глубокую женскую сущность, но и приведет вас к ребенку. Так случилось со мной – мое маленькое чудо появилось за месяц до моего 41-го дня рождения! Спасибо, Розанна, за то, что ты вложила в эти страницы сердце и душу. Мой ребенок (только что ему исполнилось два) и его мамочка вечно благодарны тебе!»

Джессика С.

Предисловие

Причина, по которой я не могу забеременеть, во мне? Да!

Все мои слова о невозможности забеременеть направлены на поддержку женщин, я не хочу вызвать у них чувство вины

и уж точно не пытаюсь кого-либо осудить. На работе я сталкивался с силой мысли и с тем, как она может исцелить и изменить тело с помощью сигналов, которые ему посылает. Ваши мысли и убеждения могут иметь огромное влияние на способности тела исцеляться и правильно функционировать, в том числе и на способность забеременеть и родить ребенка в положенный срок. Убеждения могут быть мощнейшим лекарством.

Позвольте мне поделиться несколькими реальными историями, которые это наглядно показывают.

Одна из медсестер на моей работе призналась, что у нее были проблемы с зачатием. Она рассказала, как ее мысли и чувства постепенно становились негативными. Я посоветовал ей четко представить себе, что она забеременела, и избавиться от всех страхов и негативных образов, которые наполняют ее сознание. Она последовала моему совету и уже через две недели была в поло- жении.

Я также помню, как работал с одним студентом-медиком, которому должен был помочь с выбором медицинской специализации. Я попросил его нарисовать картинки, чтобы проиллюстрировать, чего бы он хотел в жизни. На многих из них была изображена семья с тремя детьми. Через несколько лет после его выпуска мы списались: он поделился, что у них с женой трудности с зачатием. Я нашел картинки, на которых он нарисовал свою предполагаемую семью, и показал ему. Затем посоветовал сфокусироваться на образе се-

мьи, которую он себе представлял. Я знал, что у них с супругой так или иначе будет трое детей, которых они рисовали в воображении, надо лишь просто придерживаться этих визуализаций. Через несколько лет я узнал, что у них с женой действительно трое детей.

Самый яркий пример того, насколько сильно наше сознание может повлиять на течение беременности, – это случай, когда мне позвонила одна из пациенток и сказала, что находится в больнице с преждевременными схватками. Врачи и все, кто ее окружал, считали, что выкидыш предотвратить невозможно. Я вошел в ее палату, которая была настолько переполнена отчаянием и унынием, что их можно было почувствовать уже на пороге. И выкрикнул: «Уходите сейчас же!» – негативные эмоции окружающих совсем не помогали женщине. Я напугал персонал и родственников, они сразу ушли. Мы начали вместе медитировать, затем она визуализировала образ своей матки и передала ей сигнал любви, чтобы расслабить ее и остановить сокращение. Через пятнадцать минут схватки остановились, и она родила в срок. Позже женщина позвонила мне, чтобы рассказать, что новорожденного мальчика назвали в честь меня, но поскольку они были ирландцами, его назвали Бреди, а не Берни.

Я наблюдал позитивное влияние силы мысли на способность иметь детей не только у своих пациентов, но и в собственной семье. У моей жены была удивительная власть над своим разумом и телом. После рождения трех мальчиков я

спросил ее, не попытаться ли нам произвести на свет девочку. Она согласилась, зная, как мы оба мечтали о дочке. И тут мы узнаем, что у нас будут близнецы. Никогда не забуду, как она сказала: «Если это опять будут мальчики, из больницы я домой не вернусь!» В те дни УЗИ не было, поэтому нельзя было узнать пол. Во время родов я услышал, как акушерка сказала: «Какой же джентльмен – пропускает сестру вперед», я понял, что все хорошо, и моя дорогая жена вернется домой! Мы отчетливо представили, что у нас будет дочь, и так и произошло.

Кроме того, моя жена использовала силу мысли, чтобы объединить рождение наших детей с важными датами в нашей жизни. Настолько развиты были ее способности контроля мыслей! Я родился четырнадцатого числа, моя жена – девятого, поэтому я был уверен, что наш первенец родится двадцать третьего. Мы поженились одиннадцатого, наш второй сын родился двадцать второго. Наш третий сын родился на третий день одиннадцатого месяца. Взаимосвязь была потрясающей, но, зная мою жену, не удивительной. Когда она была беременна близнецами, срок ставили близко к Рождеству, и моя жена сказала: «Я не буду в больнице на Рождество!» В тот момент я точно знал, когда они появятся на свет. И точно – 26 декабря.

С помощью этих историй я надеюсь показать, какое огромное влияние вы можете оказать на свое исцеление. Если вы возьмете под контроль свое сознание и убеждения, то

сможете привести в порядок мысли, а это, в свою очередь, поспособствует здоровому состоянию тела. Этого может достигнуть любой человек, готовый работать над собой. Розанна сама прошла через проблемы с деторождением, поэтому позвольте идеям, которые вы найдете в книге, вдохновить вас и дать силы, чтобы стать матерью, как это и было вам предначертано.

Берни С. Сигел, доктор

Автор бестселлера по версии New York Times «Любовь, медицина и чудеса. Уроки самоисцеления, извлеченные из опыта работы хирурга с исключительными пациентами»

Глава 1
Срыв из-за проблем с беременностью – это возможно… очень даже

Лучше смотреть вперед и готовиться, чем оглядываться назад и сожалеть.
Джеки Джойнер-Керси

Спорю, вы и подумать не могли, что будете читать подобную книгу – на *такую* тему. Наверное, будучи маленькой девочкой, вы представляли, что на этом этапе жизни уже будете наслаждаться плодами своих многочисленных достижений, воображали себе прекрасного мужчину рядом и дом мечты, ведь мы же знаем: если усердно трудиться, то рано или поздно достигнешь желаемого. В наших представлениях о своей женской сущности, об управлении своей судьбой и о том, как все «должно» складываться в мире, не встает вопрос о проблемах с фертильностью. Даже если у вас есть причины подозревать, что у вас возникнут трудности с фертильностью, способность родить ребенка воспринимается как *биологическая данность*. Учитывая прогресс в медицине и видя округлившиеся животы знаменитостей, которые столкнулись с проблемами зачатия, мы уверены, что обязательно дождемся того момента, когда и мы наконец будем неспешно прогуливаться и выбирать памперсы в магазине. Это произойдет совсем скоро, надо только пережить небольшое препятствие, ну, может, парочку препятствий. Но потом препятствия, к которым мы готовились, превращаются в череду разочарований и неудач.

Думаю, вы никогда не чувствовали, что жизнь – это сплошная неудача. Будем же честны, после продолжительных неудач такое чувство накатывает. Нет нужды приукрашивать его. В отличие от всего, что вы до сих пор делали

в жизни, будь то образование или движение по карьерной лестнице, вы никогда не опускали рук и не бросали свое дело. Вы не просто справляетесь с задачами, вы занимаете ведущую позицию в профессиональной сфере. Все знают: если вы беретесь за дело, все точки над «и» будут расставлены. Вы специалист по достижению успеха. И заслужили репутацию человека, который делает работу правильно с первого раза. Вот бы вы еще могли и контролировать ситуацию, когда дело касается фертильности!

Как вы уже, наверное, заметили, в попытках зачать нет прямой связи между тем, насколько усердно вы «работаете» и полученным результатом. Это выводит из себя. Может даже показаться, что чем усерднее стараешься, тем невзрачнее результат. Этот путь вы, скорее всего, начинали с оптимизмом, с готовностью, как всегда, побороть все препятствия. Возможно, первые удары судьбы воспринимались как легкие толчки, которые проходили почти незаметно и которые можно было списать на «неподходящий момент» или просто на неудачу. Но, по мере того как разочарования и неудачи начали накапливаться, уверенность, что «у меня все схвачено», которая срабатывала в других сферах жизни, выскользнула из комнаты, и вместо нее прокралось зловонное липкое отчаяние, словно кричащее: «Почему удача не улыбается мне?!» Беспомощность давит на все болезненные точки – на вашу сильную и доминирующую натуру, стремящуюся все держать под контролем, немного одержимую и привык-

шую всегда добиваться желаемого. Поэтому часами напролет вы снова и снова проигрываете в голове каждую предполагаемую оплошность, чтобы понять, почему даже самые усердные попытки заканчиваются неудачей. С твердым намерением взломать код фертильности вы удваиваете дисциплину. Вы прилагаете все больше усилий, чтобы стать совершеннее, часами сидите со своим тайным любовником – доктором Google, стараясь найти в поисковике *нужный ответ*. Так продолжается до самого рассвета, когда глаза уже готовы кровоточить от напряжения. Но эти ответы иллюзорны.

Как моя жизнь превратилась в это?

До сих пор вы думали, что рождение ребенка будет *частью* вашей жизни, но вашей жизнью *стало* стремление забеременеть. Если вы и предполагали, что можете столкнуться со сложностями, вы не могли представить даже в худших кошмарах, что будете жить в постоянном ощущении тревоги и хаоса. Мало того что ваша жизнь разделилась на двухнедельные интервалы, создается ощущение, что вся жизнь выстраивается вокруг следующего менструального цикла и лечения для стимуляции зачатия. Прежняя жизнь до эпопеи беременности кажется далеким, туманным воспоминанием. Так же далек и прежний, «безрассудный» по сравнению с нынешним, образ жизни. Вы скучаете по денькам с простыми удовольствиями – глютеном, молочными продуктами, сексом ради удовольствия и по здоровому отношению к образу беременной женщины.

Совершенно сбивает с толку и то, что во многих отношениях вы, кажется, ведете двойную жизнь. На работе ваш спокойный, уравновешенный и собранный внешний вид оказывается тонким внешним слоем, за которым скрывается глубоко чувствительная женщина, чье сердце разрывается от страха, что она никогда не сможет иметь то единственное, что ей действительно важно сейчас – ребенка. Кое-что, что вас выдает, – это пропуски на работе, потому что вам надо

посещать врача и заниматься лечением. И вот самые любопытные коллеги начнут складывать два плюс два и выдвигать предположения. Могут начаться подозрения, что у вас какая-нибудь страшная болезнь. По правде говоря, как бы категорично это ни звучало, частица вас предпочла бы, чтобы они думали, что вы умираете, но не узнали бы, что вы потерпели неудачу в том, что другим «недостойным» достается с легкостью.

Казалось бы, сложнее уже некуда, но вы еще и пытаетесь контролировать то влияние, которое ваше нелегкое путешествие к беременности оказывает на близких людей – на вашу семью и друзей. Не желая нагружать кого-либо, вы тщательно скрывали душераздирающую боль, которая сопровождает жизнь с неумолимым ежедневным вопросом – получится ли у меня. О вашей храбрости и собранности ходят легенды. Вы с чувством юмора переносите комментарии, сделанные с благими намерениями, но зачастую бестактные и резкие, однако ваша защита уязвима. Вы уже дошли до той точки, когда проще держать чувства в себе, не тратя энергию на попытки поделиться этой глубоко эмоциональной, личной и сложной частью жизни. Вы слишком уязвимы и ранимы. Как бы окружающие ни пытались понять вас, это невозможно. Да и поплакать, пока вы моетесь в душе, оказывается гораздо эффективнее попыток объяснить все это безумие.

На работе ваш спокойный, уравновешенный и собранный внешний вид оказывается тонким внешним слоем, за которым скрывается глубоко чувствительная женщина, чье сердце разрывается от страха, что она никогда не сможет иметь то единственное, что ей действительно важно сейчас – ребенка.

На фоне всего происходящего не стоит забывать о таком немаловажном пункте, как состояние вашего партнера. Каким бы любящим, участливым и прекрасным он ни был, иногда вы ловите на себе его говорящий взгляд: «Она что, с ума сошла?» Поскольку с его фертильностью серьезных проблем нет, он может относиться к происходящему намного более расслабленно, и это невольно усиливает ваш стресс. Хотя у вас все хорошо, ситуация, несомненно, изменилась. Секс кажется вынужденным, и вас не отпускает чувство мучительной недосказанности. Попытки зачать ребенка так долго были главной темой разговоров и так сильно захватили вашу жизнь, что легче просто повторять дешевые банальности или ничего не говорить. И, конечно, остается самая табуированная тема: «Что, если у нас не получится?» Возможно, у вас состоялось тактичное, гипотетическое по своей природе, интеллектуальное обсуждение запасного плана, но ни один из вас на самом деле не хочет ему следовать.

Чувствуя со всех сторон усиливающееся давление, вы продолжаете делать то, что получается лучше всего: стараться еще больше, двигаться вперед еще энергичнее и делать

все, что в ваших силах. Но ничего не помогает.

Делать все и еще немного

Если кто-то еще сомневается, выражение «делаете все, что в ваших силах» – это не преувеличение. С того самого момента, как началась ваша эпопея, вы вступили в игру. Хотя вы всегда вели здоровый образ жизни, соблюдая диету и занимаясь спортом, когда на чаше весов оказалась фертильность, вы бросили все свои силы на поиски самой экологичной, самой пуритански чистой диеты, которая только бывает. Для вас сила воли не проблема. У вас выносливость бегуна на длинные дистанции, и в этой жизни вы ни при каких обстоятельствах не позволите чему-нибудь типа неправильного выбора диеты встать между вами и законным правом на место в кружке мамочек-победителей. Ни. За. Что. Со временем вы отточили свое чутье до такой степени, что мгновенно замечаете даже самые незначительные изменения в своем организме. Вы знаете обо всем, что происходит ниже талии даже больше, чем нужно. Ваши разносторонние знания женской репродуктивной системы могут составить достойную конкуренцию любому лицензированному репродуктологу.

Более того, ваши кухонные шкафы и аптечка наполнены лекарственными средствами и всевозможными добавками – некоторые из них, с надписями на непонятных языках, выглядят в лучшем случае подозрительно. Больше впечатлить

может только маниакальное, благоговейное рвение, с которым вы их расставляете и систематизируете. Но не только диета и многочисленные добавки демонстрируют, насколько изменилась ваша жизнь. Можно перечислить также акупунктуру, бесконечную череду целителей, медиумов, медитации, книги, упражнения, священные реликвии, божества плодородия и другие безумные отклонения от здравой жизни до начала попыток зачатия – все это наглядно показывает, насколько сильно вы хотите, чтобы в доме появился ребенок. В моменты ясного ума вы оглядываетесь назад и, будучи в других вопросах разумной и логически рассуждающей женщиной, не склонной к фантазированию, смотрите во что превратилась ваша жизнь и думаете: «О Боже!»

Несомненно, вы контролируете физический аспект этой эпопеи. Нет такого лосьона или отвара, который вы бы ни попробовали, такого смузи, который вы бы ни выпили, или позы йоги, в которую вы бы себя ни скрутили. Вы отдаете всю себя. Но ничего не помогает, и вы боитесь, что проблему надо искать на более глубоком уровне.

Боже мой, причина во мне?

Состояние, в котором вы находитесь, держа в руках эту книгу, наполнено страхом, негативом и сомнением, вы балансируете на грани полного изнурения. Хотя бывают и хорошие дни, ваше сердце стало хрупким от постоянного волнения из-за будущего. Раньше вы могли отвлечься с помощью социальных сетей, но теперь они стали виртуальным минным полем с приглашениями на вечеринки перед рождением ребенка, фото с УЗИ и нервирующими изображениями знакомых с милыми беременными животиками. Вы ругаете себя за свою зависть, потому что, несмотря на искреннюю радость за других, вы не можете перестать задаваться вопросами: «Почему они, а не я? Что со мной не так?» К этому прибавляется чувство изолированности, которое вы испытываете. К сожалению, как бы заботливы и чутки ни были окружающие люди, в конце концов у них есть собственная жизнь. Вы это понимаете, но от этого не становится менее одиноко.

Нет такого лосьона или отвара, который вы бы ни попробовали, такого смузи, который вы бы ни выпили, или позы йоги, в которую вы бы себя ни скрутили.

После множества разочарований и неудач, несмотря на все наши мужественные усилия, мы приходим к вопросу, который по своей сути является отзвуком наших глубоко засевших опасений: «Неужели во *мне* причина, по которой я не могу забеременеть?» Этот вопрос невозможно задать спокойным тоном. После всех стараний понимание, что вы сами причастны к собственным неудачам, – это как звук, когда проводят ногтем по стеклу. Но между такими очевидными чувствами стыда и вины лежит разумное намерение изучить проблему, вам нужно только разглядеть ее. Я провела женские тренинги для повышения фертильности на шести из семи континентов и могу сказать со стопроцентной уверенностью, что ваше желание изучить проблему может открыть такие пути к успеху, о которых вы даже не подозревали. Это желание может дать вам возможность изменить траекторию вашего движения к фертильности.

В данном контексте вопрос: «Неужели во мне причина, по которой я не могу забеременеть?» не является обвинением. Это возможность понять ситуацию. Это проявление умного стратегического подхода к вашему движению к цели. Вы должны терпеливо спросить себя: «Чего я не вижу? Что я не замечаю? Что я блокирую?» Я знаю, когда вы напуганы, раздражены и чувствуете себя жертвой внешних сил, этот во-

прос может вывести из себя. Как бы поначалу это ни было больно, женщина, которая хочет добиться успеха в достижении фертильности, *должна задать себе этот вопрос*. Вы наверняка постоянно задаетесь подобными вопросами, решая проблемы на работе, при этом вас стимулирует груз ответственности за свою миссию и желание сделать все правильно. Разве ваше желание зачать ребенка не заслуживает подобного глубокого внимания? Я знаю, что проблема рождения ребенка – это намного более интимная и личная тема, но разве это не делает ее еще более достойной сложных вопросов? Насколько спокойнее был бы ваш сон, если бы вы знали, что готовы исследовать себя и добраться до самых тайных закоулков? Что, если бы у вас была непоколебимая уверенность, проистекающая из знания, что вы избавились от сожалений, потому что сделали все возможное?

Идеальный рецепт для сожалений: страх, негатив и сомнения

Конечно, есть альтернатива убежать от этого вопроса, погрузиться в страх, негатив и сомнение и убеждать себя, что этого изменить нельзя. К сожалению, многие люди поступают именно так. Они просто поддаются идее, что страдание – это часть их пути, и стараются чувствовать себя спокойно в условиях мучительного беспокойства. Но надо спросить себя, каких усилий требует такая жизнь.

Страх не просто приносит беспокойство, он радикально влияет на наши решения. Вспомните, когда вы последний раз принимали решение второпях или с чувством, что у вас нет выбора. Бьюсь об заклад, получилось так себе, и вы потом пожалели о сделанном выборе. Помните, когда последний раз вам нужно было сделать выбор между двумя нежелательными опциями? Наверняка вы жалели, что не настояли на третьей опции и не боролись за то, чего действительно хотели. Готова поспорить на пару своих лучших туфель, что у вас найдется дюжина примеров того, как решения, подталкиваемые страхом, привели к сожалениям: «Зачем я опять это сделала?»

Теперь подумайте о тех случаях, когда ваш выбор принес больше всего боли и сожалений. Какую роль в принятии решений играл страх? Вы не могли выразить свое мнение, по-

тому что боялись, что вас осудят? Вы говорили «да», произнося про себя «да ни за что на свете», потому что боялись показаться эгоисткой с тяжелым характером? Вы отвергали повышение или упускали возможность пожить в новом экзотическом городе, потому что боялись выйти из зоны комфорта? Вы оставались в болезненных отношениях слишком долго, потому что страх убеждал вас, что «все не так плохо»? Как раз страх и разрушает мечты. В вашей жизни есть прямое, неопровержимое доказательство токсичности страха. Как он повлиял на ваши результаты?

Ваш путь к фертильности состоит из тысяч решений, больших и маленьких, в своей совокупности они приведут к результату. Это неоспоримо. Мысли приводят к вашему выбору. Выбор обусловливает действия (или бездействие). Действия напрямую влияют на результат. Следует логичный вывод: чтобы получить наилучший результат, надо принять наилучшее решение. Как мы уже выяснили, страх – плохая основа для этого. Могу вас обрадовать: принятие правильных решений, которые увеличивают вероятность хороших результатов на вашем пути, не требует от вас способностей ясновидящего или абсолютной безупречности. Но при этом требуется ясность ума и решительное принятие *всей правды* – не только предвзятого, близорукого, беспричинного набора фактов, которые страх старается бросить нам в лицо. Когда столько поставлено на карту, ваши решения должны быть обоснованы, чтобы у вас была уверенность в том, что

вы делаете и куда вы двигаетесь, тогда можно будет избежать сожалений. Поэтому они просто не могут быть основаны на страхе.

Чтобы получить наилучший результат, надо принять наилучшее решение.

Не только страх может блокировать ваш успех и настраивать на сожаления. Его неприглядные кузены – негатив и сомнение – добавляют демотивирующие факторы, которые могут настолько исказить ваши способности принимать решения, что вы будете вновь и вновь выбирать проигрышные варианты. Даже если вы не самый большой оптимист, вы инстинктивно понимаете, что если все время ожидать неудачи – она тебя настигнет. Как говорится можно «накликать на себя беду». Пожалуй, главная опасность, которой вы подвергаетесь, позволяя негативу и сомнению вмешиваться в процесс принятия решений, при этом мешая ему, заключается в том, что эти чувства вредят вашей способности стратегически оценивать перспективы, а значит, и возможности. Какие ресурсы, возможности и пути вы пропускаете и растрачиваете только потому, что погрязли в негативе и сомнениях? Высока ли вероятность, что вы спросите второе, третье или четвертое мнение, если вы с такой готовностью признали поражение? Как негатив и сомнения влияют на вашу способность эффективно и ресурсно решать проблемы? Чью поддержку вы, возможно, отталкиваете? Вы вкладываетесь в схемы лечения, которые на самом деле вам не подходят или неприменимы в данной ситуации, только потому что передали все полномочия человеку в белом халате? Вас можно убедить без сожалений, осознанно отказаться от своей мечты намно-

го раньше, чем это может быть необходимо? Сложно даже представить, насколько страх, негатив и сомнения могут повлиять на ваше видение мира и изменить ваши решения. Вы видите, что они могут встать на вашем пути к успеху?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.