



ОТ СТРАХ КЪМ СПОКОЙСТВИЕ



МИНИ-НАРЪЧНИК
за бъдещи майки



Практични техники за повече
спокойствие, увереност и вътрешна опора
по време на бременността и раждането.



+ ПОДАРЪК: АУДИО ПРАКТИКА
5 МИНУТИ ДЪЛБОКО СПОКОЙСТВИЕ
(МРЗ ФАЙЛ)



Безплатен подарък от

Yoanna Pometkova



Скъпа,

Ако държиш тези страници, значи нещо в теб търси спокойствие.

Може би през деня се справяш добре. Движиш се, правиш каквото трябва. Но когато останеш сама — мислите започват.

Ами ако не се справя? Ами ако се паникьосам? Ами ако изгубя контрол в най-важния момент?

И не самото раждане плаши най-много. Плаши те въпросът: как ще реагираш вътре в себе си?

Знам това чувство. Имах плацента превия, две цезарови, отлепена плацента на шестия месец. Но онзи момент — в който разбрах, че не мога да контролирам нищо отвън — беше началото на нещо много по-важно.

Разбрах, че истинската подготовка не е информация. Тя е вътрешно усещане — начинът, по който дишаш, начинът, по който се връщаш към себе си, когато стане трудно.

Тези страници са онова, което исках да имам тогава.
Три практики. Двайсетина минути. Нещо, което остава.

С обич, Йоанна

MEGAMIND BIRTH™

info@megamind.at · www.megamind.at



Защо страхът не изчезва сам

Много жени се опитват да прогонят страха с информация — четат, питат, гледат. И пак — нощем страхът е там.

Причината е проста: страхът не живее само в ума. Той живее в тялото.

Всяка история за раждане, чува от майка ти, от приятелки, от филми — е оставила не само мисъл, а усещане. Напрежение в раменете. Стягане в гърлото. Задържан дъх.

В тялото ти работят две системи:

Системата за опасност: ускорява сърцето, стяга мускулите, затваря тялото по време на раждане.

Системата за безопасност: отпуска мускулите, задълбочава дъха, позволява на тялото да работи естествено.

Можеш да включиш системата за безопасност сама — не с воля, а с дишането си.

MEGAMIND BIRTH™

info@megamind.at · www.megamind.at



Тялото ти е на твоя страна

Едно от най-честите притеснения е: „Тялото ми ще ме предаде.“
Но тялото ти не прави нищо срещу теб. Никога.

Матката е изградена от три слоя мускули. Когато дойде вълна, те работят заедно — вълнообразно, в синхрон — и носят бебето ти напред.

Всяка контракция не те напада. Тя ти помага.
Всяка вълна носи бебето ти по-близо до теб.

Твоят екип по време на раждането:

- Ти — твоето присъствие и дишане
- Тялото ти — знае какво да прави
- Бебето ти — участва и се намества

Когато се стягаш срещу вълната — тялото се затваря и усещането се усилва.
Когато се отпускаш в нея — то минава по-лесно.

MEGAMIND BIRTH™

info@megamind.at · www.megamind.at

Практика 1 — Телесно сканиране

5 минути · навсякъде · веднага

Страхът не изчезва, ако не го видиш ясно. Тази практика те учи да го разпознаеш — не с ума, а с тялото.

- 1 Седни удобно, затвори очи.
Поеми един бавен дъх.
- 2 Помисли за раждането — само за момент.
После пусни мисълта.
- 3 Насочи вниманието към тялото.
Къде усещаш нещо? Напрежение? Стягане? Тежест?
- 4 Не анализирай.
Дай му число от 0 до 10 — за да го видиш ясно.
- 5 Постави ръка там.
Вдишай към онова място. Издишай бавно. Остани 3–4 вдишвания.

Онова, което виждам ясно — вече не ме управлява.

MEGAMIND BIRTH™

info@megamind.at · www.megamind.at

Практика 2 — Вълновото дишане

5–7 минути · основният ти инструмент

По-дългото издишване директно включва системата за безопасност. Кислородът е горивото на матката. Когато се отпуснеш с дъха — трите мускулни слоя работят в синхрон.

- 1 Седни или легни.
Едната ръка на корема, другата на гърдите.
- 2 Вдишай бавно — 4 броения.
Първо коремът, после гърдите.
- 3 Задържи — 1–2 секунди.
Отпусни раменете надолу.
- 4 Издишай дълго — 6–8 броения.
Пусни тих звук „шшш“ или „ааа“ — звукът удължава издишването.
- 5 С всяко издишване пускай надолу.
Не натискаш — просто се отпуснеш.
- 6 Повтори 6–8 пъти.
Какво се случва с раменете след третото издишване?

Дишането ми е мостът към спокойствието.

MEGAMIND BIRTH™

info@megamind.at · www.megamind.at

Практика 3 — Котвата

3 минути · практикувай всеки ден

Колкото повече я повтаряш сега, толкова по-автоматично ще идва в деня на раждането.

- 1 Намери тихо място.
Седни удобно.
- 2 Постави едната ръка на сърцето, другата на корема.
Физическият допир е сигнал за тялото.
- 3 Поеми един дълбок дъх.
Издишай бавно.
- 4 Кажи си тихо — трите изречения:
„Аз съм тук.“ / „Тялото ми е готово.“ / „Ние го правим заедно.“
- 5 Повтори три пъти с пауза.
Не само с ума — усети думите в тялото.

Използвай котвата: всяка сутрин, вечер преди сън, при напрежение — и в деня на раждането, при всяка вълна.

Не съм сама. Никога не съм.

MEGAMIND BIRTH™

info@megamind.at · www.megamind.at

Следващата стъпка

Тези три практики са началото. Ако усещаш, че искаш да отидеш по-дълбоко — създадох програма специално за теб.

33 Дни до спокойна реакция при раждане

MEGAMIND BIRTH™ | онлайн програма

- 5 фази на вътрешна подготовка — стъпка по стъпка
- Работа с убежденията и подсъзнателните реакции
- Водени дихателни практики и медитации с аудио
- Вътрешна стабилност, която остава в деня на раждането

Над 100 жени вече са преминали програмата и са посрещнали раждането с повече спокойствие.

Разгледай програмата ▢ www.megamind.at

Раждането не е тест, който трябва да издържиш. То е преживяване, през което ще преминеш. Ти вече знаеш как: дишаш, наблюдаваш, връщаш се.

MEGAMIND BIRTH™

info@megamind.at · www.megamind.at