

Екатерина
Мириманова
СИСТЕМА
МИНУС

60

С рекомендациями
специалистов –
врачей-
гинекологов,
акушеров,
диетологов

ДЛЯ БУДУЩИХ

МАМ

КАК РОДИТЬ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА
И НЕ ПОТЕРЯТЬ ПРИ ЭТОМ ФИГУРУ

Екатерина Мириманова

**Система минус 60 для
будущих мам. Как родить
здорового ребенка и не
потерять при этом фигуру**

«Автор»

2025

Мириманова Е.

Система минус 60 для будущих мам. Как родить здорового ребенка и не потерять при этом фигуру / Е. Мириманова — «Автор», 2025

Эта книга Екатерины Миримановой, создателя самой популярной системы похудения в России – «минус 60» – написана специально для будущих мам. В ней автор, совместно со специалистами – врачами-гинекологами, акушерами, диетологами, тренерами – дает рекомендации о том, как пережить беременность без особого ущерба для вашей фигуры и красоты и родить здорового малыша. Ведь лишний вес, набранный сверх положенной нормы, может повлиять на здоровье крохи не самым лучшим образом. Чтобы этого не произошло, мучить себя не придется: все принципы системы минус 60 естественны, а следовать им легко и безопасно. Эта книга – ваш путеводитель по беременности, который подскажет, как правильно организовать питание, какие физические нагрузки полезны, как ухаживать за собой и что нужно успеть в ближайшие девять месяцев. Она поможет сделать процесс беременности максимально безболезненным для вас и вашей семьи и подготовиться к появлению на свет вашего малыша.

© Мириманова Е., 2025

© Автор, 2025

Екатерина Мириманова
Система минус 60 для будущих мам.
Как родить здорового ребенка
и не потерять при этом фигуру





Введение

Итак, вы узнали, что беременны. Возможно, вы давно ждали этого события, а может, все произошло неожиданно. В любом случае, если вы держите в руках данную книгу, значит, вы всерьез озабочены тем, что вас ждет – тем, как будет протекать беременность, как это скажется на вашем здоровье и внешности, а также психологическом состоянии. Естественно, говоря о беременности, сложно удержаться и не уделить хотя бы несколько строк будущему малышу, но все же в центре внимания будете именно вы, потому что

пособий по развитию ребенка написано великое множество, а вот книг, ориентированных на уход будущих мам за собой, – ни одной.

Почему так происходит? Наверное, все тот же пресловутый постсоветский обычай, диктующий матерям задвигать себя на последний

план, жертвовать своими интересами. Мы выросли в семьях, в которых женщина является двигателем всего: хозяйства, себя, семьи, порой даже карьеры мужа и все чаще – добытчиком. Естественно, с подобным подходом представительницам «слабого пола» очень

сложно уделять время себе. А ведь вы – именно тот человек, который гарантированно пройдет с вами весь жизненный путь от начала и до конца, с самого первого до последнего вздоха. Так почему же наши собственные интересы всегда остаются на последнем

месте? Я понимаю, что большинство из вас сейчас настолько воодушевлены переменами, происходящими с вами и внутри вас, что

вам меньше всего хочется думать о себе. И первые годы, а вероятнее всего, и последующие, вы будете делать все с оглядкой на ре-4

Е к а т е р и н а М и р и м а н о в а



бенка. Однако это не означает, что интересы малыша должны стать вашими единственными интересами. Я не говорю об эгоизме, я говорю о здоровой толике любви к себе.

Уже сейчас кто-то мысленно не соглашается со мной: «Я люблю себя, но малыша своего люблю гораздо больше». Я считаю такой подход в корне неверным: как можно измерить силу любви?

Кого вы любите больше? Да и вообще, зачем измерять силу чувств?

Не лучше ли просто согласиться с тем, что это чувство либо присутствует, либо нет. И если вы любите себя, вы можете любить ребенка, мужа, других родственников, друзей. И ваша любовь к себе

не будет означать, что вы плохая мать. Вы – нормальный современный человек, у которого была жизнь до беременности и у которого она продолжится после родов.

Кстати, очень распространенное заблуждение: многие люди воспринимают беременность как болезнь. Женщину стараются оградить от любого влияния извне, общение сокращается, любые попытки сделать что-то самостоятельно возбраняются. Конечно, бывают ситуации, когда беременной показан полный покой, но в большинстве случаев подобные меры излишни, тем не менее

женщин, чувствующих себя фактически фарфоровыми вазами, — великое множество. Я ни в коем случае не призываю прыгать с парашютом, водить гоночный болид с криком: «Беременность —

не болезнь, что мне будет? Здоровая доза адреналина только улучшит настроение ребенка», – нет, это снова перегиб. Я вообще против любых проявлений фанатизма. Жизнь прекрасна тогда, когда в ней все сбалансировано. Если где-то чего-то недостаточно или, наоборот, избыток, мы всегда ощущаем это, чувствуем дискомфорт, одним словом – становимся недостаточно счастливыми

или откровенно несчастными. И наоборот, когда все «Сосуды люб-6

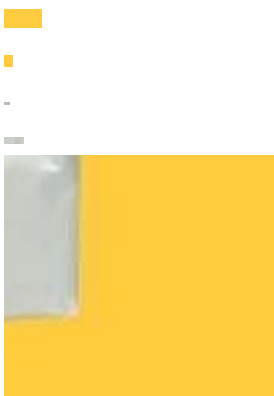
Е к а т е р и н а М и р и м а н о в а











ви», как называл в одной из своих книг Джон Грей области проявления любви, наполнены до краев, мы чувствуем себя гармонично, комфортно, каждое мгновение жизни нас радует.

А что может быть лучше счастливой беременной женщины?

Эта книга содержит множество советов, которые помогут вам позаботиться обо всех аспектах вашей жизни и дадут возможность сделать процесс беременности максимально безболезненным для вас и вашей семьи.

Вспоминать придется не только об окружающих, но прежде всего о себе, потому что часто именно беременность является последней возможностью наладить связи, потом на это не будет ни сил, ни времени.

Данная книга не является пошаговым пособием для будущей мамы, подобных изданий и так существует достаточно. Я ставила перед собой цель написать

нечто совсем иное – книгу, которая станет путеводителем по ближайшим девяти месяцам, которая подскажет вам, как ухаживать за собой в этот период. Она о том, что нужно успеть сделать, пока вы еще беременны, и о том, как психологически подготовиться к появлению малыша на свет.

Глава 1

Страхи, которые
нам мешают

Независимо от срока вашей беременности, первостепенная

задача, помимо заботы о существе, которое растет внутри вас, наладить отношения с собой и с окружающими. Потому что малышу будет хорошо, только если мама чувствует себя гармонично. Я понимаю, что сейчас вы, вероятно, чувствуете себя

не самым лучшим образом или вам меньше всего хочется думать о себе, но поймите – сейчас вам предоставляется последняя возможность побыть наедине с собой, прочувствовать свои интересы и желания. После рождения малыша весь мир перевернется.

Если ваши внутренние ресурсы будут на высоте, вам проще будет справляться с ежедневными заботами, реагировать на перемены, воспитывать малыша. Вы скажете: «Отлично, только где их

взять – эти силы? Я вообще никак не могу привести мозг в порядок! Не понимаю, как все сложится после родов!» Кстати, подобные мысли могут возникать не только у тех, кто ожидает первенцев, но и у опытных мам. Это связано с тем, что организм женщины

специальным образом «запрограммирован», он оставляет преимущественно приятные воспоминания о вынашивании малыша, родах и первых годах жизни, а весь негатив старается либо «стереть», либо несколько приукрасить. Спросите любую женщину: помнит ли она отчетливо роды, она ответит – очень смутно. Зато

скорее всего с удовольствием поведает вам о своих ощущениях, 8

Е к а т е р и н а М и р и м а н о в а







когда малыш сделал первые шаги или сказал первое слово. Так что, даже если вы уже являетесь счастливой обладательницей ребенка/детей, вероятно, все равно боитесь предстоящих перемен.

Вы растеряны, вы пытаетесь продумать все заранее, но понимаете, что это невозможно по целому ряду причин. Вы чувствуете что

угодно, только не спокойствие, и вас это удручает. Вы-то думали, что с беременностью вся ваша жизнь окрасится в яркие

цвета. Но вопросов становится все больше. Что же делать?

Давайте начнем с проблем, которые вас беспокоят сейчас! Подозреваю, что их великое множество. Как то: как изменится моя жизнь и наше совместное сосуществование

с мужем или партнером, когда родится малыш? Будет ли ребенок здоровым? Если это ваш первенец, вы, вероятно, опасаетесь, сможете ли правильно вести себя в родах. Больно ли вам будет? Как реагировать на болезни малыша?

Как пройдет беременность? Как сложатся ваши отношения с родителями? Не испортятся ли

ваша внешность/фигура, не потеряет ли к вам интерес любимый, если таковой имеется? А если он отсутствует, извечный вопрос: нужна ли я буду кому-то с ребенком на руках? Хватит ли денег на то, чтобы поднимать малыша? И этот список можно продолжать до бесконечности. Знаете, что говорил Рузвельт? Нет, он, конечно, не рассуждал на тему страхов беременных, но у него есть на этот счет отличное изречение:

Страхи, которые нам мешают

9

«Единственное, чего следует бояться, – это самого страха»

Первое, что нужно сказать себе, как только закрадываются какие-то сомнения: **«Стоп!»** Это не всегда так легко, как кажется, быть может, вы себя уже накрутили до предела или вопрос действительно

очень серьезный, но в любом случае своими переживаниями вы точно себе не поможете. О чем бы ни шла речь – переживания не меняют ситуацию, лишь усугубляют ее. Поэтому в следующий раз, начиная нервничать, просто скажите себе: **«Стоп!»**

Если же ситуация зашла слишком далеко, попробуйте другой способ. В идеале – поговорите о том, что вас волнует, с виновником вашего состояния, будь то начальник, родственник или друг. Если по каким-то причинам это не представляется вам возможным, напишите ему или ей письмо. Причем совершенно не обязательно его отправлять.

Не умеете писать письма? Вы просто не пробовали. Не получается на компьютере, попробуйте писать от руки, экспериментируйте с бумагой. Кому-то лучше пишется на клетке, кому-то просто на белом

листе. Что писать? Здесь мне сложно советовать. Потому что текст

должен исходить из глубины сердца. Одно могу сказать точно – начинать лучше с благодарности. «За что его/ее благодарить, если я из-за этого человека нервничаю?!» – возразите вы. Снова ничем не смогу помочь, ваша задача – подумать об этом и найти причину сказать

«спасибо», наверняка она есть. Более того – она точно есть. Любому человеку, слышите, абсолютно любому есть за что сказать спасибо. Даже тому, кто причинил вам очень сильную боль. Любое событие

является опытом; если воспринимать его как позитивный, он таковым и будет, и наоборот: будете ненавидеть свое прошлое, будущее ста-

10
Е к а т е р и н а М и р и м а н о в а



нет безрадостным. Поэтому искренне поблагодарите раздражитель за урок, который он вам преподавал. Даже если сейчас вы не понимаете, для чего вам такой «опыт», со временем все встанет на свои места.

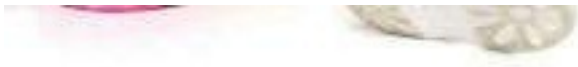
Если воспринимать происходящее именно с такой точки зрения, ваша жизнь начнет меняться как по мановению волшебной палочки.

Злитесь на бывшего или нынешнего мужчину, поругались с мамой, вас уволили с работы – все это происходит не просто так. Вам дается испытание, по окончании которого судьба, Бог, на-зывайте как хотите, сполна наградят вас за все страдания. Как бы

тяжело вам ни было, старайтесь оставаться по-прежнему доброй к людям, которые вас окружают. И рано или поздно вы будете

щедро вознаграждены за это. Не обещаю, что моментально, поскольку у каждого свой путь, но это обязательно случится. Почему я так заостряю на данном вопросе внимание? **Дело в том, что ребенок, живущий внутри вас, уже многое способен понять, пока на уровне ваших эмоций, естественно. Уже сей-Страхи, которые нам мешают**











час вы можете заложить правильные основы, которые помогут ему в дальнейшей жизни. Кроме того, у гармоничных

и спокойных мам, как правило, рождаются более здоровые дети.

Если ваше будущее не является для вас достаточной мотивацией, чтобы написать письма своим обидчикам, подумайте о малыше.

Для него это тоже важно.

Однако не все внутренние проблемы можно решить, написав письмо. Остается еще целый ряд не дающих нам покоя вопросов.

И самые неприятные, безусловно, – страхи.

Надежда КУЗЬМИНА,

психолог, соавтор и эксперт портала «Психологи-ческий навигатор», эксперт проекта «Сюрпризов – нет!», сайт surprizovnet.ru

Одно из самых волнующих событий в жизни женщины – это рождение ребенка.

Будучи маленькой девочкой, практически каждая женщина играла в игру «дочки-матери», умело копируя поведение

мамы. Взрослея и мечтая о замужестве, многие женщины

представляли себе, каким будет их малыш. И если большинство женщин прекрасно представляют себя в роли будущей

мамы, то их фантазии о беременности часто ограничены

страхом и тревогой перед будущим токсикозом и потерей собственной женственности.

Так много информации в современном мире, но так мало качественных советов и рекомендаций о том, как подготовиться себя к родам, как сохранить стабильное, эмоциональное состояние во время беременности. Что делать и как

12

12

12

1













справиться с тревогами и страхами, с которыми сталкивается любая женщина, в которой живет «маленький новый

мир», тесно связанный с эмоционально-психологическим состоянием своей будущей мамы? Книга Екатерины Миримановой ответит на многие вопросы, волнующие любую женщину.

Большое внимание беременные женщины уделяют собственному весу, который серьезно увеличивается с ростом плода.

Рекомендации «Системы минус 60», представленные в этой книге, помогут будущим мамам максимально комфортно, с физической и психической точки зрения, следить за своим

весом, что важно не только для самой женщины, но и для здоровья ее будущего ребенка.

Страхи есть у всех. Даже самые смелые люди чего-то боятся. Если перед вами сидит человек, который утверждает, что ему неведомы опасения, значит, его проблема еще глубже. Люди, постоянно доказывающие себе и окружающим, что они ничего не боятся, на самом

деле опасаются встретиться лицом к лицу со своим самым главным страхом: заглянуть внутрь себя. Многие психологи

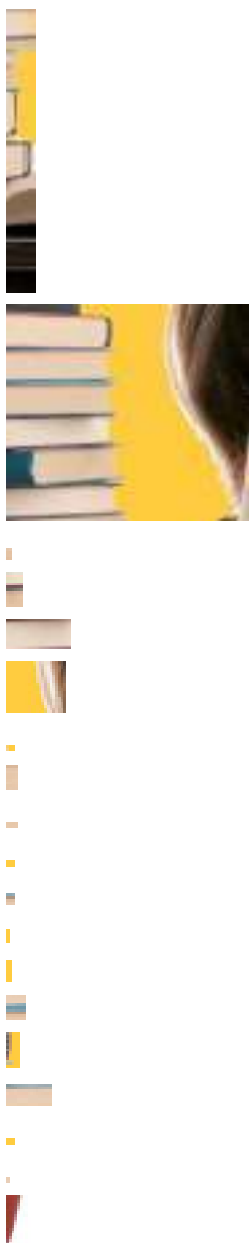
советуют от души посмеяться над своими «кошмарами», однако подобный подход уместен не в любом возрасте и не во всех ситуациях. По мне, так это сродни неуважению к себе. Не стоит принижать значение собственных страхов. Если они появились, значит, они вам необходимы. «Вот еще, глупости! – возразите вы. – Кому нуж-

ны страхи! Они портят людям жизнь!» Отнюдь. Они помогают нам на определенных эта-
13

13









■

■



■



■



пах и являются важнейшим фактором самосохранения. Что уберегает вас от ожогов? Страх обжечься! У вас выработался рефлекс: «Если я дотронусь до плиты, мне будет больно». Или, например, страх вре-заться в другую машину часто заставляет нас ездить аккуратнее. Эти опасения, в конечном итоге, приносят нам пользу.

Совсем иначе обстоят дела с другими видами страхов. Прежде всего, к этой категории относятся навязчивые мысли, заставляющие нас постоянно возвращаться к неслучившемуся негативно-му событию, воспроизводя его в мельчайших подробностях. В конечном итоге подобные тревоги привлекают к себе еще большие

опасения и неприятности, мешая получать удовольствие от жизни.

Например, если муж или старший ребенок задерживаются, вы начинаете представлять себе «ужасающие картины происшедшего».

Или, когда вы увольняетесь с работы, вас охватывает панический ужас перед лицом нищеты, уверенность, что теперь вы умрете от голода. Еще вариант: боязнь того, что вас бросят, или, если у вас нет партнера, панический страх остаться одной до конца дней своих. Или, например, вы на каком-нибудь женском форуме читаете

историю о неудачной беременности, и вот вы уже с утроенной силой прислушиваетесь к каждому шевелению малыша, порываетесь

пройти совершенно ненужное УЗИ, и все это только для того, чтобы успокоить свою совершенно ничем не обоснованную тревогу.

Существует множество вариантов подобных саморазрушительных мыслей. Перечислять их все не имеет смысла. Достаточно вспомнить сказку братьев Гримм «Умная Эльза», в которой де-вушка, собирающаяся замуж, идет в погреб, видит топор, висящий

на стене, и начинает плакать, потому что представляет, что инструмент, висящий на стене, может ненароком убить их будущего сына.

Этой мыслью проникается вся ее семья, и они бы рыдали в подвале дома еще долго, если бы не пришел, может, не такой умный, как

Эльза, жених и не снял со стены топор.

Так что какой бы страх, портящий вашу жизнь, вы сейчас ни испытывали, в большинстве случаев достаточно «снять

топор». Просто подумайте, что через несколько лет или даже месяцев ваши сегодняшние переживания вас очень удивят, если вы вообще сможете о них вспомнить.

Упражнение «Мир»

Если вас что-то беспокоит, неважно, касается ли это здоровья малыша, предстоящих родов, похудения или того, что с вами случилось, как сложилась ваша жизнь, или того, что она совсем не сложилась, сядьте где-нибудь, где вас никто не будет трогать, и подумайте вот о чем.

Представьте, что на планете Земля живет около семи мил-лиардов человек. Все они время от времени сталкиваются с тем, что происходит с вами. По статистике, в мире каждые 10 секунд

угоняют 1 автомобиль, каждые 14 секунд происходят автомо-бильные аварии с человеческими жертвами, каждые 7 секунд с ума

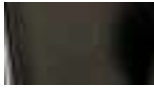
Страхи, которые нам мешают

15















.

.



сходит 1 человек, каждые 5 секунд слепнет 1 человек, через каждые 40 секунд совершается самоубийство, а каждые 37 секунд – убийство, каждые 6 секунд умирает 1 человек из-за курения, каждую секунду в мире рождается 3 ребенка.

Так что, из-за чего бы вы ни переживали в данный момент – ваш случай не уникален! В этой жизни одновременно с вами с такой же ситуацией сталкивается огромное количество людей. И все они как-то справляются с происходящим. Так почему вы не можете преодолеть свой «барьер»? Перестаньте сетовать на то, что в вашей жизни существует проблема, и именно из-за этого вы до сих пор не... Не можете похудеть, не находите хорошую работу, не встречаете мужчину своей мечты, не создаете семью. Продолжение каждый допишет свое.

Просто начните думать в другом направлении: что вы можете сделать, чтобы изменить с

**лать, чтобы изменить
ложившуюся ситуацию.**

Один из

Один

самых распространенных страхов во время

беременности

беременности

беспокойства

– страх безденежья.

Вам приходится

Вам

приходится держаться за работу, которую вы

ненавидите

ненавидите

**е, или терпеть начальника-самодура толь-ко пот
ко по ому**

**т
, что вы боялись, потеряв место, не найти
ничег
ниче о лучшег**

**г
о и остаться без средств к существо-
ванию? И
ванию**

**ли, когда у вас появлялись деньги, вы опа-сались т
сались ратить их, так как не были уверены, что завтра смо
тра с жете так же хорошо зарабатывать? А может, вы до сих пор не позво
вы
ляете себе «лишних» при-
обрет
об**

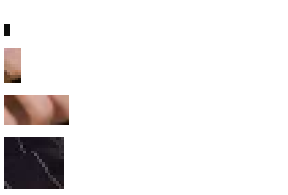
**ений вроде пылесоса или стиральной ма-
шины, мот**

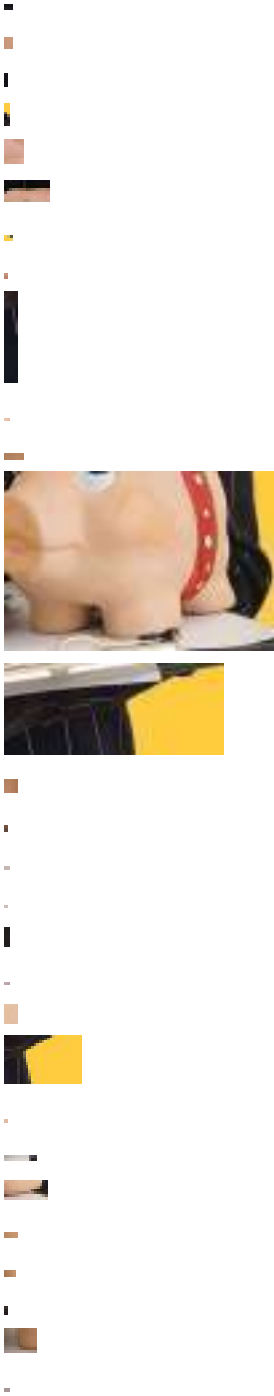
**ш
ивирюя, что вы и без них прожили мно-
го лет? А**

**го ле
сейчас, в преддверии рождения ребенка, вас о
в
хват
ас о
ывает сама
хват
я настоящая паника. Вы не понимае-**









те, как будете жить, ведь ваших «семейных денег» и раньше едва хватало на выживание.

В последние годы подобная проблема стала особенно актуальна, ведь цены постоянно растут, зарплата не индексируется, а с появлением семьи и ребенка расходы приумножаются. Даже спокойный человек способен в подобной ситуации стать параноиком.

А кто в наше время может похвастать железными нервами? Нас

никто не учит тому, как надо относиться к деньгам. Наши родители не могут преподать нам знания, потому что в их времена деньги приравнивались к «смертельному греху». Настоящие «пролетарии» жили на зарплату 120 рублей и были безмерно благодарны

государству за то, что оно любезно предос

предостав

т лает им такую с

яет им такую сумму

у

.

мму

Ни о каких излишествах вроде бытовой т

в

ехники ре

ой техники р чь не

еч

шла, ведь

ь не

ее все равно не было в магазинах для «прос

я «простых смерт

т

ных».

ых смерт

И вот на фоне финансовых проблем вдруг по

лем вдр

явля-

ется ошеломительный ассортимент вс

т

ег

вс о, чт

ег

о т

о, чт

о

о т ль-

ко можно себе представить. Магазины с

ины с огромным
огромным
выбором одежды, поездки в любую т
ю очку мира,
точку мира,
прилавки, ломящиеся от изобилия продук
я продуктов,
тов,
и многое другое. В такой среде становитс
ановит я еще
я еще
страшнее не иметь денег, ведь они дают возмож-дают возмо
ность вести определенный уровень жизни.
ень жизни.
И снова парадокс: чем больше мы зарабат
зараб ы-
ат
ваем, тем катастрофичнее нам не хватает
хватает
денег. То, что раньше считалось глупос
постью
т
и блажью, например походы к космет
с
о-
мет
логу, на маникюр или поездки за грани-рани-
цу, стало вполне естественным и необ-
еоб-
ходимым. И в этом нет ничего плохого!
го!

17

17

17

Как же научиться тратить деньги так, чтобы в конце месяца
не было мучительно больно? Прежде всего, научитесь планиро-вать расходы.
Я ни в коем случае не говорю о том, чтобы записывать
каждую потраченную копейку. Просто, выбирая туристическую поездку зара-
нее (не менее чем за 2 месяца), вы можете сэкономить
гораздо больше и поехать в лучший отель, нежели покупая тур
в сомнительную гостиницу в последний момент. Или, привыкнув
приобретать основу своего гардероба во время сезонов распро-даж (зимняя
начинается в январе и заканчивается в конце февраля, а летняя – в конце августа и
длится до конца сентября), вы можете
тратить меньше не в ущерб качеству.
Таким образом, подсчет каждой копейки и экономия –
это разные вещи. Чтобы вести нормальный уровень жизни, не обязательно
быть очень богатой.

Чтобы помочь себе привыкнуть к каким-то новым идеям и ускорить процесс исполнения мечты, я часто прибегаю к несложным психологическим упражнениям, которые очень помогают. Одно из любимых называется:

Упражнение «Привлекая деньги»

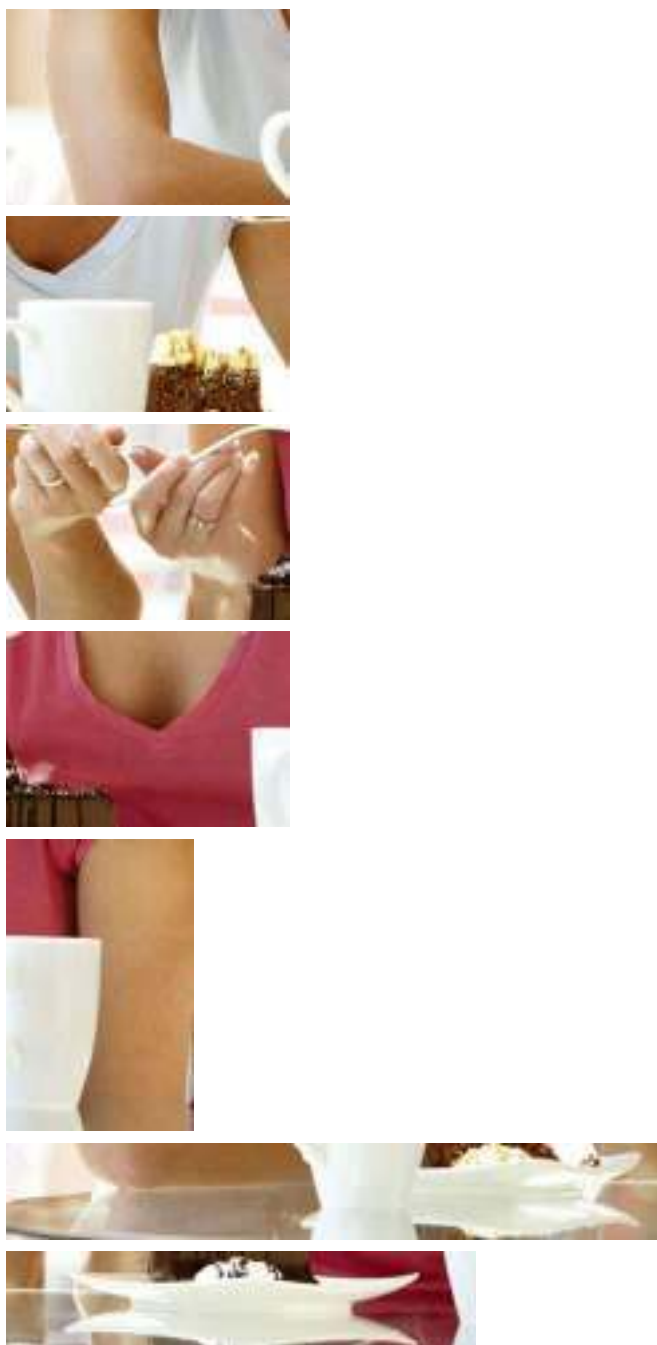
Когда я только начинала его выполнять и посвящала своего мужа в суть, он ужасно злился и говорил, что нельзя делить шкуру неуби-того медведя. Однако на деле подобный дележ оборачивается неожиданным привлечением внеплановой прибыли.

18

Е к а т е р и н а М и р и м а н о в а







Представьте себе те вещи или поездки, которые вы хотите за-получить. Если это одежда – сходите и примерьте ее, даже если в ближайшие 10 лет вы как будто не сможете себе это позволить.

Купите себе путеводитель по стране мечты и почитывайте его на досуге (в моей прикроватной тумбочке их скопилось великое множество). И главное – делитесь своими мечтами, даже если кому-то

они покажутся смешными. Возможно, через некоторое время смеяться будете вы, отдыхая там, куда всегда хотели съездить... или

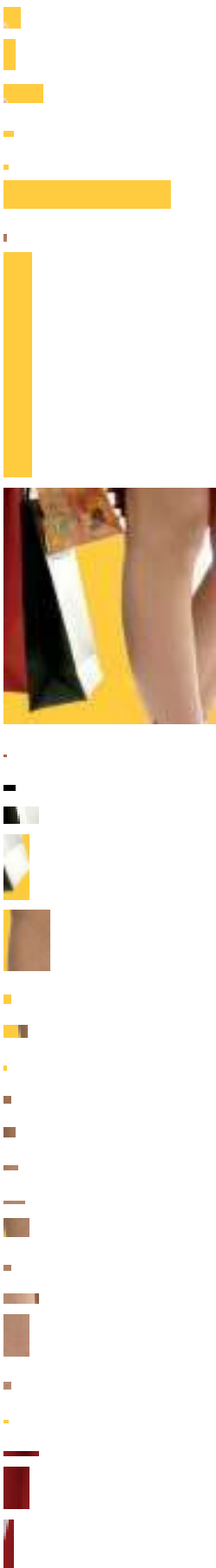
размышляя над тем, что лучше подойдет к новой кофточке Dolce & Gabbana: юбка от Calvin Klein или брюки от Max and Co.

Итак, если вы хотите улучшить свое материальное состояние, иногда позволяйте себе что-то приятное. Даже если вы думаете, что это для вас слишком роскошно. Я не говорю сейчас о том, чтобы влезать в огромные кредиты. Просто если вам чего-то хочется, сделайте себе

подарок. Обращайтесь с собой, как вы бы обращались со своим ребенком. Я думаю, вы не будете потакать ему во всех желаниях (боясь







вырастить эгоиста) и скупать весь игрушечный магазин или всю кондитерскую. Но время

от времени вы захотите побаловать его. Естественно, заботясь о том, чтобы это не стало

смертельным для семейного бюджета.

Делайте подарки себе, независимо

от того, делают ли вам их другие. Я всегда покупаю себе что-то, чего мне давно хотелось, на 8-е Марта, День святого Валентина, Новый год и день рождения. Тем самым я лишний раз показываю себе свое же позитивное

отношение. У меня много друзей и родственников, они преподносят мне замечательные

подарки, но свою заветную мечту я предпочитаю исполнять сама, потому что так желаемая

вещь становится вдвойне приятнее. Иногда

я покупаю себе цветы, – не потому, что мне

их не дарят, а просто для того, чтобы лишний

раз себе напомнить о том, как я себя люблю, своеобразный знак внимания.

Особенно актуальными траты на себя

становятся для женщин, чья самооценка

несколько занижена, тех, у которых было трудное детство, или тех, кто хочет иметь больше

денег. При планировании своих ежемесячных

трат обязательно оставляйте некоторую сумму на свои собственные «ненужные» расходы.

Покупайте себе косметику, одежду, духи –

это так улучшает настроение! Необязательно

20

Е к а т е р и н а М и р и м а н о в а









дорогие, но показывайте себе, что вам не безразлично, как вы сами себя чувствуете. Вам хочется пойти учиться чему-то? Займитесь этим вопросом. Возможно, в будущем дополнительные навыки принесут вам прибыль.

Во время беременности мы особенно начинаем переживать по поводу трат. Ведь нужно столько всего купить, многие планируют коммерческие роды, да и первые годы ребенка также сложно назвать «малорасходными», а если подумать про будущее: школы, институты и прочее... Аж дух захватывает – где же взять столько денег?!

Когда вам выпадают непредвиденные доходы, обязательно тратьте деньги с удовольствием, и тогда будут появляться все новые и новые суммы. Если же вы с ужасом начинаете думать о том, что вам необходимо и что ни на что приятное снова не хватит, то так всегда и будет!

Упражнение

«Show me the money»

(Покажите мне деньги)

Если лично вам (не мужу, ребенку, маме и т. п., а именно вам) очень чего-то хочется, но деньги все не появляются, попробуйте сделать следующее. Посчитайте, сколь-Страхи, которые нам мешают

21



ко нужно для исполнения вашей мечты. Начинать нужно с чего-то небольшого. Если вы сразу пожелаете машину «Феррари», скорее всего ваше желание не исполнится. Подумайте о чем-то, что относительно реально, что вы много раз чуть не купили, но каждый

раз приходилось жертвовать вещью мечты ради «первостепенных нужд». Озвучьте необходимую сумму вслух, почаще вспоминайте про нее, пытайтесь делать что-то для того, чтобы деньги

появились. Неважно, каким образом. Вы можете даже попробовать сыграть в лотерею. Или взять подработку. Если ваше желание реалистично, оно обязательно исполнится достаточно скоро.

Кстати сказать, деньги часто не появляются только не потому, что мы не знаем, на что их потратить, но и потому, что мы боимся перемен и выбора, которые они неизменно приносят в нашу жизнь.

Недавно я беседовала с одним человеком, который говорил мне о том, что он абсолютно не боится перемен, просто не видит, в каком ключе лично его жизнь может измениться. Действительно, иногда нам кажется, что нас ничто

не пугает, но преобразования в нашей жизни почему-то все равно не идут.

Чаще всего так происходит потому, что на самом деле мы все же боимся. Любые «нововведения» – это стресс для организма, приходится ломать прежние привычки, свыкаться с новым об-

разом мысли.

Когда мне говорят, что не видят перспектив в своей жизни, я всегда отвечаю: «Как вы думаете, как бы я посмотрела-22

Екатерина Мириманова

ла на человека, который 10 лет назад сказал мне, что я поправлюсь до 120 кг, похудею, напишу об этом книгу, и историю эту подхватят почти все глянцевого журналы и телеканалы?!» Скорее всего на тот момент я бы посоветовала ему обратиться к врачу. Я могла представить себе многое, но вот такой расклад никогда даже не мелькал в моих мыслях.

Часто страх перемен закрадывается в нас еще и потому, что все может закончиться не так, как мы планировали. С одной стороны – это действительно неприятно. С другой – где гарантия, что подтвердится пессимистический прогноз? Почему бы не предположить, что все завершится намного лучше, чем мы ожидали?

Попробуйте выполнить следующее упражнение, оно обязательно вам поможет:

Упражнение «Отношение к потенциальной неудаче»

Когда кто-то рассказывает мне о том, что он очень боится что-то делать, потому что опасается провала, я практически всегда отвечаю одно и то же: «Самое страшное, что может случиться – вам откажут, над вами посмеются, но от этого в вашей жизни принципиально ничего не изменится в худшую сторону. А вот в лучшую – вполне может». Не думайте о том, чего вы

достойны, а чего нет, не выжидайте подходящий момент – просто действуйте! И жизнь обязательно ответит на это благодарностью!

Чтобы свежий воздух перемен вошел в вашу жизнь, достаточно просто разрешить им случаться. Перестаньте думать о нововведениях как о чем-то тяжелом, нервном. Не думайте, что для изменений

Страхи, которые нам мешают

23





нужно много и упорно работать. Просто начните делать хоть что-то с сегодняшнего дня, чтобы

увидеть в жизни хоть какие-то преобразования.

Со временем вам настолько понравится новизна ощущений, что вы будете недоумевать: как

это я раньше могла жить по-другому?

Если вам не станет хуже от того, что вы попробуете, почему бы не попробовать!

Я ни в коем случае не призываю рубить сплеча и начинать переворачивать все с ног на голову. Действуйте постепенно, шаг за шагом.

Порой мы сидим в помещении, где закрыты все окна и двери, а потом удивляемся, почему же так душно! Возможно, вы не настолько

всемогущи, чтобы изменить то, что имеете сейчас, но вы способны повлиять на свое будущее.

В какой бы ситуации вы в данный момент ни находились, у вас есть шансы все переиграть.

Не стоит сидеть сложа руки только

потому, что завтра вам может упасть

на голову кирпич и вы потеряете все, что

имеете. Наоборот, именно поэтому нужно

стараться сделать многое уже сегодня, ведь

завтра такого шанса может не быть. Перемен

нужно не бояться, а желать и всячески привлекать в свою жизнь. Главное – верьте, что они

несут только хорошее, и тогда так и будет происходить.

24

Е к а т е р и н а М и р и м а н о в а





Упражнение:

Шаг за шагом к мечте

Например, вы уже давно мечтаете работать

в области туризма, но сейчас вы, скажем, кас-сир в магазине. Понятно, что если вы уволи-тесь в надежде, что вас тут же возьмут в ту-ристическое агентство – вы скорее всего

потерпите фиаско. Однако ничто не мешает

вам выучить иностранный язык (можно по са-моучителю), освоить Интернет, выучить

названия всех туроператоров и направления, которыми они занимаются, прочитать

информацию о разных странах и экскурсиях.

Это не потребует много времени, хотя бы

час в день уделяйте своей мечте, и тогда она

обязательно исполнится. Ваша мечта подобна растению, которое ежедневно нужно поли-вать, подкармливать, и тогда в назначенный

срок оно обязательно подарит вам красивые распустившиеся цветы.

Во время беременности такой подход

очень важен, поскольку внутри вас и снаружи

постоянно происходят перемены. И они прекрасны, даже если вам сейчас нелегко. Перемены – всегда к лучшему. Если вам тяжело

принимать происходящее с вами, попробуйте

выполнить следующее упражнение:

Страхи, которые нам мешают

25



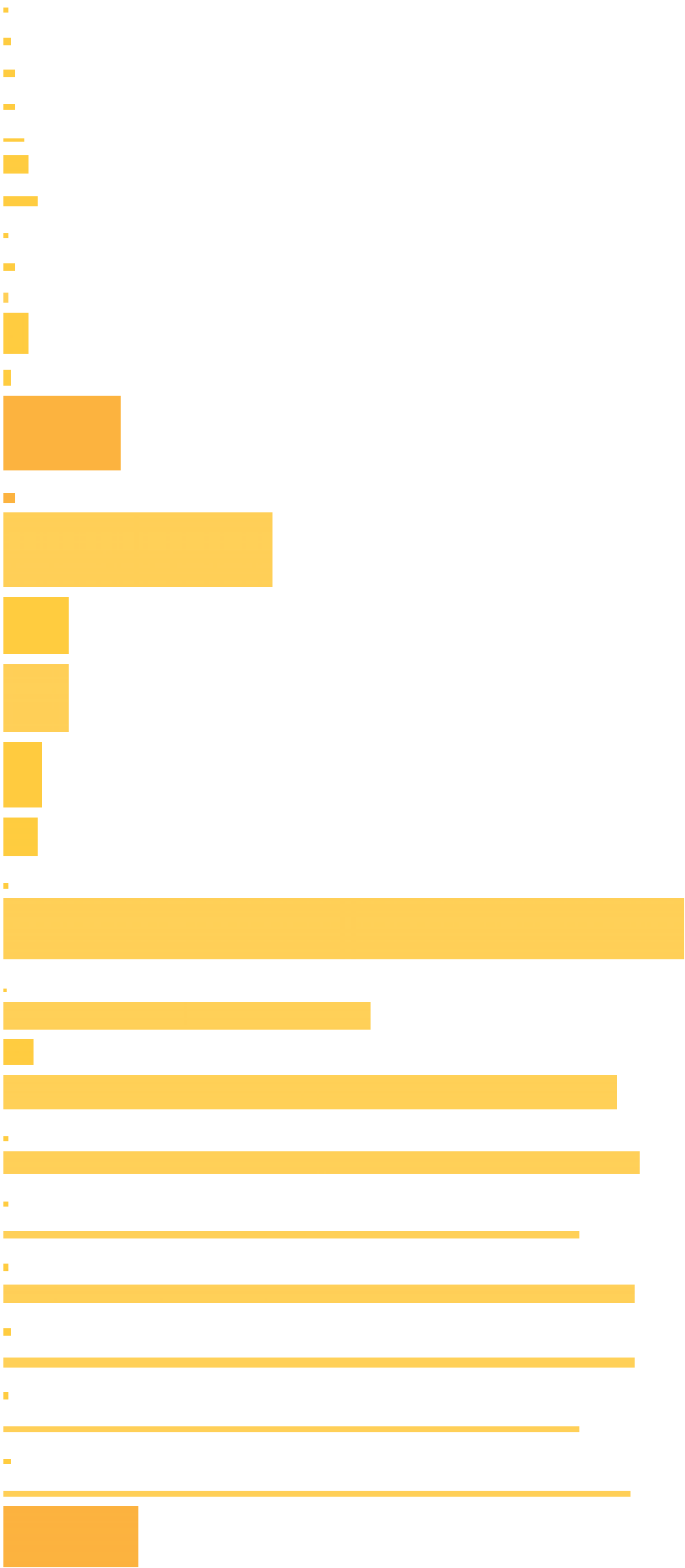
















Трансформация

Как правило, в зеркале мы видим то, что хотим. Если мы начнем думать по-другому, то отражение начинает меняться. Не потому, что морщины разглаживаются, а просто оттого, что на сердце становится радостнее. Ярко представьте себе дождливый пас-мурный день – и настроение испортится. Вообразите прогулку

по солнечному лесу или берегу моря, и на губах заиграет улыбка. Почаще представляйте себе то отражение, которое вы желаете видеть. Отсутствие морщин – представьте свое лицо гладким!

Вес на 50 кг меньший – подумайте об этом, вообразите, как вы после родов покупаете одежду 44-го размера. Мечтаете научиться чему-то? Заставьте себя увидеть и ощутить момент, когда вы в совершенстве овладели иностранным языком, умением водить машину или шить. Запомните ощущения, которые возникли в процессе упражнения. Старайтесь воспроизводить их в памяти как можно чаще. И у вас все обязательно получится.

И еще одного страха я никак не могу не коснуться – страха

И еще одного страха я никак не могу не коснуться – страха дурных примет! У некоторых людей он приобретает поистине дурных примет! У некоторых людей он приобретает поистине пугающие масштабы, особенно разрастаясь во время беременности.

Например, мне очень нравятся разговоры о том, что рыба снится к беременности. По логике вещей, я должна быть в положении в среднем пару раз в месяц, ведь мне очень часто снятся подводные жители.

Или вот, например, просыпав соль, вы обязательно поссоритесь с кем-то из близких. Несколько раз нарочно рассыпала соль по всем



углам квартиры, так ни с кем и не поруга-лась, даже немного обидно.
Ни в коем случае не вставайте с левой ноги, иначе случится что-нибудь плохое!
Вот уже десять лет мое «ложе» стоит таким образом, что для того, чтобы встать с правой ноги, мне нужно либо сползать с кровати, либо лечь на живот и из такого положения пытаться подняться. Поскольку я не верю в приметы, я встаю с левой ноги. Может, зря? Может, если бы я встала с правой, я бы давно стала богаче Билла Гейтса?

Перед рождением ребенка необходимо соблюдать целый комплекс правил. Нельзя стричься, и неважно, что вы являетесь главным менеджером, моделью или

директором компании. Вы все равно все девять месяцев не должны никого подпускать к своей голове.

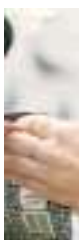
Спасибо, что хотя бы разрешается мыть голову. Не советуют также шить и вязать, потому что от этого ребенок может запутаться в пу-повине!!! (Хотела бы я посмотреть на человека, который это придумал!) Ни в коем случае ничего не покупайте до рождения ребенка.

И пусть ваш муж носится с высунутым языком по всему городу, пытаясь испугать Страхи, которые нам мешают

27



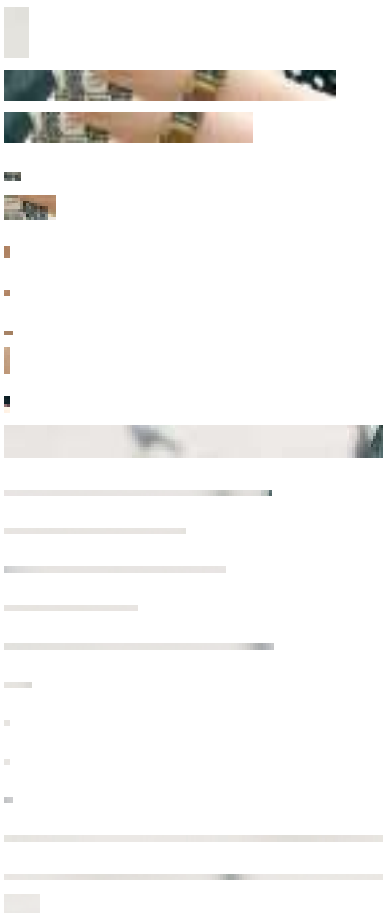












ясь найти нужный размер распашонок или «ту самую кроватку с голубым балдахином», абсолютно не понимая, чем отличаются бодики

от ползунков. Зато вы соблюли все правила! Поздравляю!

Поверьте, все эти приметы – пережитки прошлого. Конечно, если вы не относитесь к ним серьезно – это нестрашно. Но я знаю многих женщин, которые зеленеют от ужаса, если, не дай бог, разбивается зеркало, теряется обручальное кольцо или в окно ударяет птица.

Вы возразите, что у вас когда-то что-то сбывалось? Если я сейчас начну каждое утро твердить себе, что в пятницу, 13-го

мне упадет на голову кирпич, рано или поздно со мной это действительно случится. Не потому, что день принято считать невезучим (для меня пятница, 13-е – всегда лучший день в году), а из-за того, что я долго думала об этом, возможно, даже представляла в красках ситуацию.

Вероятность того, что какое-то событие может произойти, есть всегда. А привязать его можно к чему угодно. Мне это напоминает известную шутку о том, как доказывали, что у таракана органы слуха находятся в лапках: «Берем таракана, кладем на доску, хлопаем в ладоши – таракан ползет. Отрываем у таракана лапки, хлопаем в ла-28

Е к а т е р и н а М и р и м а н о в а

доши – таракан не ползет. Следовательно, у таракана органы слуха находятся в ногах». Приблизительно так же «работают» приметы.

Не тратьте свою энергию на соблюдение нелепых условностей и не думайте о последствиях появления на вашем пути черной

кошки. И тогда поводов ссориться у вас станет меньше, ведь после

того, как вы просыпали соль, вы не будете нервничать, подсознательно ожидая скандала.

Если вам ну никак не удастся отучиться от веры в приметы, оставьте себе только позитивные варианты. Например, увидеть дома паука – к деньгам, или чешется правая/левая

рука – также к прибыли, переходящий или перелетающий дорогу голубь – к радости и тому подобное. Вера в «хорошие» приметы способна внести позитивный настрой в вашу жизнь.

Надежда КУЗЬМИНА,

психолог, соавтор и эксперт портала «Психологический навигатор», эксперт проекта «Сюрпризов –

нет!», сайт surprizovnet.ru

Каждая беременность и переживания, связанные с ней, при всех своих общих чертах очень индивидуальны. Все женщины

по-разному чувствуют себя в период беременности и физически, и психологически. Объединяют, наверное, всех будущих мам тревога и опасения, связанные с тем, все ли они делают правильно в период беременности.

Повышенная эмоциональность будущей мамы совершенно естественна, так как она готовится к новой жизни, изменяется внешне и внутренне, переживает гормональную перестройку организма. И сложившееся мнение о том, Страхи, которые нам мешают





что волноваться беременной женщине вредно, не совсем верно. Здоровому человеку свойственно волноваться, испытывать страхи. И те эмоции, которые мы называем негативными, столь же естественны, сколь и позитивные. Ведь беременность – это не болезнь, а нормальное физиологическое состояние. И естественные эмоции, которые испытывает беременная женщина, не оказывают негативного влияния на психику ребенка. Если ребенок же-ланный, он чувствует, что его хотят и любят, и испытывает состояние спокойствия и комфорта. В этом случае стрессовые ситуации не оказывают на него никакого патологического влияния. Но если возникает затяжная стрессовая ситуация, депрессии, которые могут достаточно сильно эмоционально от-странить женщину от беременности, необходимо обра-щаться за психологической помощью. Случается, что это состояние вызвано тем, что женщина не чувствует поддержку окружающих. В таком случае лучше пройти семейную терапию парой. Кстати, мужчина тоже может переживать так называемую психологическую беременность в период, когда беременна его жена. И он не меньше жены может нуж-даться в информации и психологической помощи. Кроме психологической помощи можно применять релакса-ционные упражне-ния. Сейчас в Москве многие центры предо-ставляют услуги психологической под-держки беременности. Упражнения могут быть связаны с визуализацией, работой с воображаемыми ситуациями. Полезны и физические рассла-бляющие упраж-нения, допустимые во время беременности.

30

Е к а т е р и н а М и р и м а н о в а













Ст

Страхи, к

р

траах

ахи

хи

хи

хи

ахи

ах

а

,, К

, К

К

, К

, от

от

о орые нам мешают

о

то

от р

ры

ы

ры

рые

ые

рые

рые

рые

ы

ры

рые н

н

н

нам

ам

ам ме

меш

меш

еш

мешают

аю

аю

аю

31

31

31

3



Еще один распространенный страх – страх выбора. Вы ищете коляску или кроватку для малыша, доводя себя до стрессового состояния размышлениями на тему, какие колеса лучше, что взять: с зайчиками или овечками, более практичную темно-синюю или повеселее – красную? И так день за днем.

За нашим страхом перед принятиями решений чаще всего стоит неумение. Ежедневно мы принимаем маленькие решения а ежемесячно, ежегодно – глобальные. Осуществление выбора поистине должно стать нашей второй профессией. На деле же чем старше мы становимся, тем труд-

нее даются решения. Почему так происходит?

У меня ушло много времени на то, чтобы понять, что истинная свобода – это отсутствие страха выбора. Ведь по сути своей, несмотря на то, что мы думаем иначе, наша жизнь не так уж меняется от того, что мы выбираем. Кто-то, возможно, возразит мне. Если бы тогда вы надели то самое красное платье, вся ваша жизнь сложилась бы иначе. Или если бы вы

32
Е к а т е р и н а М и р и м а н о в а



не потеряли ту работу, или вышли замуж за другого, вы бы сейчас (далее

следует перечисление того, что могло случиться, это, кстати, любимое развлечение моей бабушки). С одной стороны, ваша жизнь сложилась бы по-иному, но насколько изменились бы вы сами, кто может сказать? Человеку дается только одна попытка, невозможно предсказать, как все получилось бы. Нужно научиться принимать решения (ведь делать это приходится часто) и идти дальше. Промедление – и возможность утеряна. В любом случае, сделав выбор, вы хотя бы не будете жалеть всю оставшуюся жизнь об упущенной возможности. По крайней мере в одном вы не сможете себя упрекнуть: вы пытались. Мы живем в такое время, что нам постоянно приходится выбирать, и это очень хорошо, ведь принятие решений – это тренировка для ума и силы воли. Даже для того, чтобы заказать кофе, нам нужно задуматься, какой напиток мы предпочтем: капучино, эспresso, американо, латте, с кофеином, без кофеина... Наша задача – научиться выбирать

Страхи, которые нам мешают

33



быстро, с минимальными колебаниями. Только когда вы не тратите время зря, размышляя о том, что будет, вы сможете достиг-нуть желаемого. Если это ваше, оно с вами и останется. Если после поступка что-то «отмелось», значит, оно было не очень-то вам

и нужно.

Многие женщины очень серьезно страдают от того, что им все время приходится что-то выбирать. Они колеблются часами, даже когда им нужно принять незначительное решение, а уж если речь идет о чем-то серьезном, они просто теряют покой и мучаются месяцами.

С одной моей знакомой я просто не могу вместе ходить по магазинам. «Может, взять другой размер?», «Или красный мне подходит больше?», «Я не слишком в этом полная?», «А может, померить другое?» В такие моменты я понимаю мужчин, которые терпеть не могут сопровождать жен-

щин за покупками. Колеблясь часами по пустякам, вы теряете массу времени, которое могли бы использо-вать на что-то полезное! Например, на то, чтобы почитать что-нибудь или посмотреть что-то интересное. От того, что вы купите красное платье вместо синего, ваша жизнь не изме-

нится принципиально! Если вы закажете на ужин рыбу, а не мясо, мир не начнет вращаться в другую сторону!!!

34

Если вы купите голубую коляску со средними колесами, самое страшное, что может случиться, – она вам не понравится.

На худой конец, вы всегда сможете ее продать через форумы молодых мамочек и купить себе другую. Но скорее всего как бы вы ни выбирали коляску, или кроватку, или что-либо еще, если это ваш первенец, вы все равно не учтете всех нюансов, останетесь чем-то недовольны. Так зачем тогда тратить

столько времени и энергии на эти вопросы? Я не говорю о том, что нужно взять первое попавшееся, но не загоняйте себя

в тупик слишком большим количеством требований.

Даже если вы делаете более серьезный выбор, например выбор врача, который будет принимать роды, вы все равно никогда не узнаете будущего, так как вам дается только одна жизнь. Вот

вы вышли замуж за определенного мужчину, вам суждено узнать

только жизнь с этим человеком, до того момента, как вы разведетесь или умрете в один день, прожив долгую жизнь. И вы никогда не узнаете, понравились бы вы тому молодому человеку больше, если бы надели «те зеленые туфли», потому что точно такого же

свидания больше не будет. У вас есть только один шанс, который можно либо использовать, либо нет.

Когда я вижу ситуации, в которых женщины подолгу колеблются, то вспоминаю один замечательный фильм («Me, Myself, I»).

Главная героиня попадает в иной вариант своей жизни, в котором много лет назад она приняла предложение руки и сердца

от одного мужчины, родила троих детей и пишет сомнительные

статьи для глянцевого журнала. В своей настоящей жизни героиня-Страхи, которые нам мешают

35

ня так и не вышла замуж, но зато достигла потрясающих карьерных успехов, получает многочисленные премии. Она вынуждена была попасть в жизнь «домохозяйки», и первое время ее это

радовало, она даже внесла свои коррективы. Однако, когда предоставляется возможность, она тут же возвращается к прежней

«карьерной» линии жизни. Безусловно, она сделала некоторые выводы, но так и не пожалела о том, что в свое время не приняла предложение от того мужчины.

К слову сказать, домохозяйка, которая на время оказалась

в роли карьеристки, тоже с радостью возвращается к прежней

жизни. То есть, даже если завтра к вам прилетит фея и скажет: «Давайте переиграем жизнь на 10–30 лет назад, и вы

сможете все изменить!», нет никакой гарантии, что вам понравится новый вариант вашей жизни.

Когда вы принимаете решения, вы с каждым разом становитесь все более самостоятельной, а это очень приятное ощущение, оно позитивно сказывается на вашей жизни.

Если вы чувствуете, что необходимость выбора действует вам на нервы, попробуйте выполнить это упражнение. Мне оно очень помогает.

Упражнение «Мороженое»

Представьте в следующий раз, когда будете делать серьезный выбор, после того как уже оценили все «за» и «против», что вы выбираете мороженое. Шоколадное или ванильное? По большому счету, разница невелика. В конце концов, вы всегда сможете заказать другое. Конечно же, такой шанс представляется не всегда, но в большинстве случаев вы сможете частично или полностью переи-

Е к а т е р и н а М и р и м а н о в а



грать ситуацию. Сейчас же излишние колебания могут привести к тому, что вы упустите шанс, о котором так долго думаете. Вы

**никогда не узнаете, что было бы, если не выберете имеющуюся возможность.
Страхи, которые нам мешают**

37

Только в кино люди попадают в параллельные жизни, пересекаются в другие тела, в жизни волшебство происходит по другому сценарию. И только с теми людьми, которые умеют действовать.

С каждым принятым решением вам предлагаются новые. Чем быстрее вы думаете и принимаете решения, тем больше новых возможностей вам открывается.

Надежда КУЗЬМИНА,

психолог, соавтор и эксперт портала «Психологи-ческий навигатор», эксперт проекта «Сюрпризов –

нет!», сайт surprizovnet.ru

Пять советов будущей маме:

1. Если позволяет состояние, быть активной: больше гулять, общаться со своим окружением, работать, заниматься физическими упражнениями, если нет противопоказаний.

2. Если появляются тревоги, страхи, опасения, обсуждать их с близкими. Главное – понимать, что волноваться – это естественно для человека. Если тревога нарастает, обратиться к специалисту.

3. Не бояться просить о помощи, поддержке.

4. Заранее готовиться к родам. Собирать адекватную информацию о беременности и родах.

5. Быть в контакте со своим ребенком, общаться, разговаривать с ним – можно мысленно. Он еще не понимает слов, но очень хорошо чувствует состояние своей матери. Если

женщина поволновалась, она может объяснить это малышу.

38

Е к а т е р и н а М и р и м а н о в а







Пять советов близким будущей мамы:

1. Мужу, партнеру – не отстраняться от будущей мамы.

Стараться больше узнавать про беременность и роды.

Не бояться активного сексуального контакта, если нет противопоказаний со стороны врачей.

2. Не терять отношений мужа и жены – не гипертрофировать роль родителей.

3. Помогать, в том числе физически: взять на себя какие-то обязанности по дому.

4. Стараться не волноваться. Но если это случилось, не бояться патологического воздействия эмоций на ребенка.

5. Проводить больше времени вместе, заниматься совместно делами, важными для будущего ребенка: покупать

детские вещи, оформлять детскую комнату – это дает ощущение сопричастности.

й

Глава 2

Позитивный настрой

на беременность, или

Что нужно успеть

за девять месяцев?

Теперь, когда мы более-менее разобрались с основными страхами, давайте начнем привносить в свою жизнь что-то новое! Улучшим свой эмоциональный настрой.

Очень часто даже желанная беременность омрачается плохим самочувствием. Кого-то мучает токсикоз, у кого-то угроза прерывания, которая подразумевает отказ от лишней активности. Через

несколько месяцев становится тяжело выполнять прежние обязанности, то, что доставляло радость, становится в тягость. И вот

тогда особенно актуальной становится тема настроения. В тот момент, когда до родов останется совсем чуть-чуть, вероятно, вы уже

ни о чем не сможете думать, кроме как о скорейшем появлении малыша на свет. Живот, бессонница, возможные отеки, да просто тревожное ожидание делают свое дело. Именно поэтому заниматься

своим душевным настроем нужно начинать как можно раньше. Как именно? Попробуйте подумать вот о чем.

Как вы встречаете утро? Скажете, это пустяк? Кого волнует ваше утро? Прежде всего, оно должно заботить именно вас! Как

вы просыпаетесь? С улыбкой, в хорошем настроении, или думаете: «Ну вот, еще один день настал, снова черед рутинных дел»?

**Если вы относитесь ко второй категории, знайте – вы сами себе
40**

Е к а т е р и н а М и р и м а н о в а









■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

мешаете поддерживать хорошую форму – и моральную, и физическую. Вы скажете, что у вас не так много причин для радости? Но ведь это не так. В любом дне можно найти немного места для чуда, нужно просто внимательно присмотреться. Многие хорошие вещи мы воспринимаем как должное, но они действительно удивительны. Например, красивый рассвет, закат, распутившее листья дерево, красивые цветы, посаженные чьей-то рукой, приятные люди, которые встречаются на нашем пути, интересные книги, вкусный горячий кофе со свежей булочкой, ароматный борщ домашнего приготовления, ваша машина или квартира, может, не самая роскошная, может даже, не совсем ваша, но это ваш дом, в нем много вещей, которые принадлежат только вам. И самое главное, конечно, вы сейчас являетесь самой настоящей волшебницей! Ведь внутри вас зародилась и развивается новая жизнь.

Все эти маленькие чудеса всегда рядом, стоит только протянуть руку и захотеть дотронуться до них. И тогда радость всегда будет с вами, независимо от того, что происходит в вашей жизни.

Но как научиться замечать хорошее, ведь ни на что не хватает времени. Я помню, в детстве очень любила сказку про Мэри Поппинс, в которой девочка Джейн натягивала на голову одеяло, лежа в кровати, и представляла себя, кажется, птичкой. Наверное, многие из нас так делали, когда были маленькими. Почему бы не сделать так сейчас? Если вам категорически

Позитивный настрой на беременность...



не нравится текущая реальность, начните утро по-новому. Не вскакивайте с кровати и не бегите сломя голову на кухню или в ванную

по звонку будильника. Вместо этого укройтесь одеялом с головой или хотя бы просто закройте глаза и представьте себя в том месте, в котором вы давно не были или в которое всегда мечтали попасть. Париж?

Венеция? Доминикана? Ваш родной город? Не так важно, куда вы хотите отправиться, просто представьте. Как вы бродите по улицам, или

плаваете в местном водоеме, или сидите в кафе и потягиваете капучино или бокал вина. Ощутите, как радость наполняет вас, пронизывает до кончиков паль-

цев. Можете вообразить себе близких людей

рядом. А теперь откройте глаза и улыбнитесь новому дню.

Идете или едете на работу? Я понимаю, что далеко не все встреченное на пути доставит вам удовольствие, но попробуйте поиграть в «выборочную слепоту». Не замечайте того, что вам

не нравится, все неэстетичное или даже неприятное, и, наоборот, заостряйте свое внимание на позитивных моментах. Задерживайте свой взгляд на красивом. И не говорите, что ничего такого на вашем ежедневном пути нет. Вы просто не замечали. Иногда поднять

настроение может солнышко, свежеевыкрашенный дом, облако

42

Е к а т е р и н а М и р и м а н о в а



необычной формы. Если у вас не получается смотреть на все под позитивным углом, абстрагируйтесь от того, что вы проделываете данный путь ежедневно, и представьте, что вы сегодня впервые в этом городе. На что бы вы обратили внимание? Что бы показали самой себе, если бы стали экскурсоводом? «Ради чего стоит жить?» – вопрос, который задает себе герой фильма «Манхэттен» в исполнении Вуди Аллена. Не будем думать о глобальных вещах, подумаем о мелочах, делающих нашу жизнь только нашей, ни на что не похожей.

Что составляет вашу повседневную реальность? Какие приятные мелочи вы себе позволяете? Какие места заставляют ваше сердце биться чаще? У меня таких вещей очень много. Запах кофе в машине, купленного на заправке, прогулка по любимой набережной в Москве, море утром, днем, вечером, холодное или теплое – не так важно. Вкус любимого торта и горького шоколада с апельсином или мятой. Прогулка по солнечному летнему лесу. Плавание в бассейне. Возможность под любимую музыку спокойно приготовить обед, когда меня никто не дергает. Музыка – вообще отдельная строка, я почти всегда ею себя окружаю и очень трепетно



подбираю. (Музыка, которую вы слушаете, обязательно должна настраивать вас на позитивную волну, особенно сейчас, когда внутри вас развивается малыш.) Лимонное мороженое. Запах дождя. Прогулка по снегу поздно вечером, его скрип под ногами.

Обожаю лепить снеговиков с дочкой, раньше делала это одна.

Обожаю завтракать в постели. Люблю покупать себе цветы. С удовольствием брожу по улицам знакомых и незнакомых городов, стараюсь подмечать что-то необычное, красивое. Подолгу могу смотреть на воду, сидя на берегу реки или озера. Люблю просыпаться

с ощущением, что сегодня новый замечательный день, который

44

Е к а т е р и н а М и р и м а н о в а

принесет много удивительных чудес и открытий. Обожаю приходить в любимый ресторан, заказывать стейк и съедать его с удовольствием, испытывая наслаждение с самого первого до самого

последнего кусочка. Всегда дублирую на свой телефон интересные фотографии, даже если делала их на хороший фотоаппарат.

А потом, когда становится грустно или когда чувствую усталость, с удовольствием их пересматриваю. Часто пересматриваю филь-мы, которые обожаю, некоторые видела уже раз пятнадцать, но это

не мешает мне получать от них удовольствие, а на душещипатель-ных картинах плакать в одних и тех же местах. И, конечно же, книги! Обожаю уютно устроиться вечером с книжкой и чашкой мят-ного чая и читать не отрываясь. Хотя в последнее время редко

удается уделить этому занятию больше часа, но я стараюсь. Люблю, когда в воздухе пахнет весной, хотя снег еще только начал таять

и до потепления, кажется, еще очень далеко. Всегда с удовольствием встречаю закаты и рассветы. Хм, получился приличный список.

А ведь я не упомянула и половины того, что люблю.

А что любите вы? Составьте список, и пусть он будет у вас под рукой. Старайтесь переживать ежедневно хотя бы один пункт из этого списка, и вы заметите, что ваша жизнь меняется как по мановению волшебной палочки.

Одним словом, как поется в одной песне: «Always look at the bright side of life» (всегда смотрите на светлую сторону жизни), и тогда жизнь обязательно улыбнется вам. И чем больше позитива

вы будете видеть в повседневности, тем больше изменений в лучшую сторону будет происходить с вами.

Позитивный настрой на беременность...

45



Если вы «самомама», вам сейчас особенно сложно. Вам некого заставить бежать в три часа ночи за земляникой. Хотя по большому секрету расскажу, что далеко не каждый муж готов исполнять любую прихоть своей беременной супруги, более того, многие начинают вести себя, мягко говоря, не совсем адекватно, так что не спешите плакать в подушку из-за того, что некому исполнять ваши капризы. Стройнее будете! А если серьезно, я понимаю, как это сложно. У меня были периоды «самомамства», и порой нака-tywала волна отчаянья, я думала о том, почему у меня все не как у людей... и так далее... Стандартный набор мыслей. Но в такие мгновения я старалась переключаться на позитивность ситуации.

Ведь в любом моменте нашей жизни можно найти плюсы. Только подумайте: вы не будете спорить с мужем по поводу имени или того, в какой детский сад отдавать ребенка; вам не нужно объяснять ему, что такое угроза прерывания беременности; и вы можете не думать о том, не упадет ли муж в обморок на родах или станет ли он помогать вам с малышом, или как отнесется к бессонным ночам. Одним словом, все вопросы вы сможете решить сами.

Существует ряд вещей, которым вы сейчас не уделяете должного внимания, но вы непременно будете по ним скучать, когда родится малыш, ведь на многие из них у вас не будет времени, а реализация других станет чем-



то из области фантастики. Независимо от того, являетесь ли вы «са-момамой» или нет, первые месяцы, а кому-то, быть может, и первые годы, этого будет очень не хватать. Итак, что нужно и можно делать, пока малыш в животе?

1. Ходить по магазинам! Конечно, вы сможете заниматься этим и после рождения ребенка, особенно если у вас есть машина и автокресло. Я помню, как отправлялась в супермаркет в сонные часы, просто ставила люльку в тележку и спокойно занималась покупками. Однако далеко не все могут похвастаться подобными возможностями. У кого-то малыши окажутся беспокойными, у других нет автомобиля, что тоже затрудняет передвижение. Хотя в первый год у меня тоже не было машины, и я ездила по магазинам сначала со слингом, потом с коляской. Но здесь есть множество нюансов и неудобств. К тому же далеко не все дети согласятся на длительный шопинг-моцион даже во сне. Поэтому позаботьтесь о многих вещах заранее. Кстати, это распространенная постсоветская привычка – думать обо всем постфактум. Конечно, раньше в магазинах ничего не было, мысль о том, что придется долго стоять в очередях, просто удручала. Но с тех пор многое изменилось. Если правильно выбирать время, в магазине ничего не будет. Подумайте о том, что понадобится вам после родов. Причем

47









я говорю сейчас не только о вещах для хозяйства и детских одеж-ках и приданом! Хотя об этом тоже было бы здорово позаботиться

до рождения ребенка. Во всем мире к приходу малыша готовятся заранее. И на Руси раньше это тоже было принято. Конечно, не нужно

бежать в магазин, как только вы узнали о своем интересном положении, но вполне можно заняться приобретением всего необходимого в третьем триместре, пока вам еще не очень тяжело передвигаться.

Ходить по магазинам – очень женское занятие, оно поможет вам ощутить себя не только будущей мамой, не женой, не сотрудницей, но именно женщиной. Поэтому подумайте о том, что пригодится малышу, вашему дому и лично вам после рождения малыша.

Понятно, что сложно купить одежду на постбеременный период, потому что никто не знает наверняка, какова окажется ситуация

с вашей фигурой. Но можно купить красивую шел-ковую ночную рубашку относительно свободно-го покроя, красивую домашнюю одежду, обувь

для длительных прогулок с малышом, одежду, в которой вы будете выписываться из роддо-ма (почему бы не выйти оттуда нарядной?), новую косметику, духи... Мне продолжать?





2. Убирайтесь! Нет, я не ругаюсь, я сейчас говорю о вашей квартире или доме. В наших шкафах хранится множество хлама, от которого нужно постоянно избавляться. Если вы не носите вещь уже пять и более лет, скорее всего вы ее никогда больше не наденете. Как я писала в одной из своих книг: беспорядок в доме – беспорядок в голове! Любая вещь имеет свой «заряд». Он может быть положительным или отрицательным. С течением времени объект, который не используется, накапливает негативную энергию. Ведь он становится свидетелем неизбежно возникающих ссор и расстройств. Позитив могут нести только те вещи, которые часто и с удовольствием используются. Так, даже любимое платье может стать замечательным талисманом. Если в доме хранится много хлама, он создает тяжелую атмосферу, провоцирует приступы плохого настроения и депрессии, да просто собирает пыль. Освободитесь от ненужного груза, сбросьте балласт. Это особенно необходимо сделать в преддверии рождения малыша! Оставьте в своей жизни только нужные вещи. Воспоминания важны, однако они не должны стать единственной вашей отрадой. Поэтому не стоит хранить все то, что вас когда-то делало счастливым. Вместо этого создавайте новые счастливые моменты в своей жизни. Позитивный настрой на беременность...



В свое время я разбирала завалы, оставленные родителями, не один год. Уборка происходила постепенно, и последний этап

пришелся на момент моего развода. В то время я собиралась переехать в другую страну и рассматривала все вещи с позиции: «Стоит ли брать с собой лишний груз?» Надо сказать, такой настрой

серьезно влияет на псевдонужность вещи. В мусор полетело множество аудио-кассет, которые все равно уже нигде было слушать, так как кассетные магнитофоны давно ушли в прошлое. За ними

последовала часть однотипных фотографий, диски с фильмами, которые мне никогда не нравились, книги, которые я прочитала

и не собиралась к ним возвращаться, лекарства с истекшим сроком годности.

По окончании уборки я ощутила такой прилив сил, что уже никуда не хотелось уезжать. Я наконец-то почувствовала – здесь мой дом. И главное, я ощутила свободу. Больше ничто

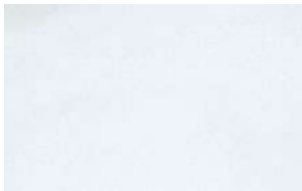
не давило на меня, прошлое стало легким и светлым.

Выбрасывая хлам из головы и из жизни, вы наводите порядок внутри себя. Начните хотя бы с генеральной уборки. Разберитесь в шкафах, фотографиях, удалите ненужные иконки с «рабочего стола», сделайте то, до чего раньше не доходили руки. Скиньте с плеч дополнительный груз – и вы освободите место для новых, более приятных покупок и эмоций.

50

Е к а т е р и н а М и р и м а н о в а











-

Беременность, особенно третий триместр, порождает в нас желание разгребать завалы на гормональном уровне. Однако, как правило, к тому моменту наши физические возможности уже не так безграничны, как в начале беременности. Поэтому, если вы чувствуете себя сносно, начните заниматься уборкой как можно раньше. Поверьте, дальше будет сложнее. Но будьте осторожнее с бытовой химией! Старайтесь не дышать парами от моющих средств.

И, конечно, не перетруждайте себя. Гораздо лучше делать хоть что-то, пусть всего пять минут в день, но даже это произведет необходимый эффект. Представьте, уделяя своему дому такой маленький промежуток времени на протяжении месяца, вы потратите

на разборки завалов почти два с половиной часа. Найти пять минут в день несложно для любой из нас. А наградой станет улучшившееся настроение и легкая атмосфера в квартире.

3. Да, ваше тело меняется и, как вам кажется, не всегда в лучшую сторону. Конечно, кого-то порадует увеличившийся размер груди, волосы, которые, вероятно, стали гуще, кожа, которая стала менее подвержена воспалениям. Однако есть вещи, которые не вызывают в вас

бурю позитивных эмоций. Кого-то расстраивает коричневая полоска, появившаяся посередине живота, кого-то – увеличивающиеся раз-

Поз

оз

Позиитивный нас

ивны

в ы

вный н

й н

й наст

строй на беременнос

рой

рой

рой

р

рой

рой

ро

р

на

на

на б

б

ббее

бе

б р

реем
емеенннос
о ть...
ьь.
ь....
ь.
ь ..
51
51
51
5



меры бедер, кого-то – растущий живот, других – ухудшившееся состояние зубов. Мне, например, моя беременность стоила трех зубов, несмотря на прием поливитаминов на протяжении всего срока.

Однако, как бы вы ни относились к происходящим с вами переменам, хотя я очень надеюсь, что вы воспринимаете их адекватно, тем не менее, даже если иногда вы впадаете в панику, останови-тесь и сделайте что-то приятное для себя. Сделайте маникюр

или педикюр, если можете пока достать до пальцев ног, раскрась-те ногти яркими цветами. Сделайте новую стрижку (про приметы

я уже устала говорить), попробуйте в выходные посидеть перед зеркалом и поэкспериментировать с новыми вариантами и пали-трой макияжа.

Купите себе новые сережки или клипсы, кулон или

солнцезащитные очки. Приобретите новый крем для лица. Только

постарайтесь найти что-то гипоаллергенное, поскольку в эти девять месяцев ваша кожа может реагировать странным образом

даже на привычные средства. Если вас радуют изменения, произошедшие с грудью, купите кофту с большим вырезом. Одним словом, уделяйте внимание позитивным изменениям, которые произошли с вашей внешностью в связи с беременностью.

4. Устройте себе фотосессию. Желательно – профессиональную. В любом случае – не стесняйтесь фотографироваться

в нынешнем состоянии. При правильных ракурсах и освещении

любая женщина выглядит красавицей. А уж беременная, в которой

всегда появляется некоторая загадка, особое очарование – прекрасна вдвойне.

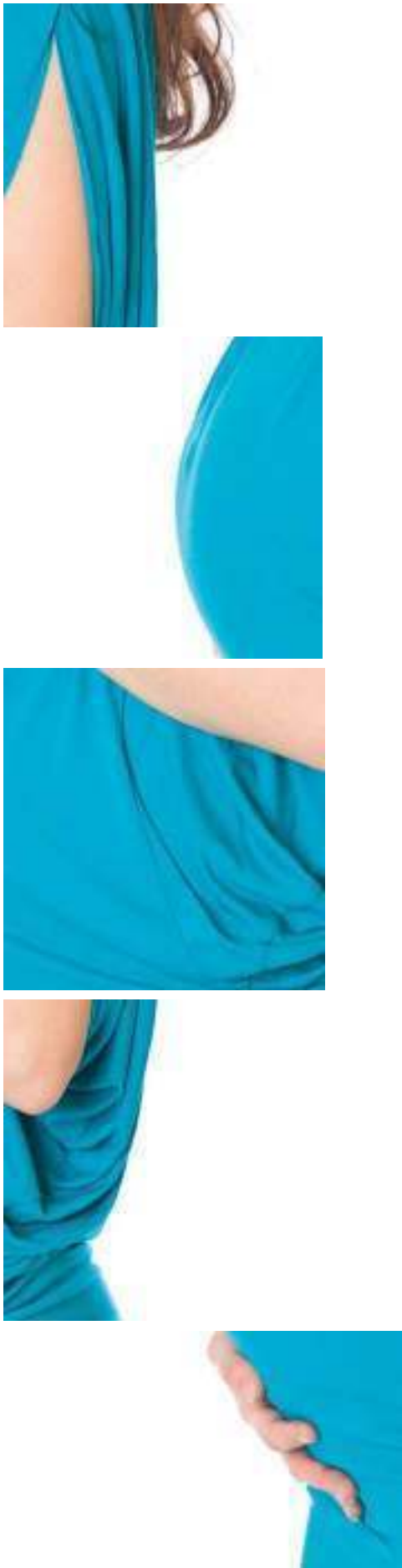
Если нет возможности сделать профессиональ-ную сессию, попросите мужа, подругу или родственников заняться

запечатленим вас для истории. Можно делать это каждый месяц, чтобы нагляднее видеть, как меняется ваша фигура. Только, пожа-52

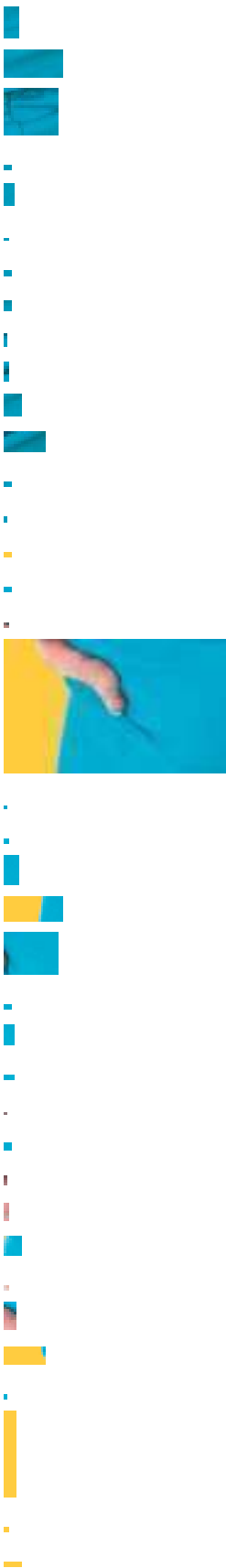
Е к а т е р и н а М и р и м а н о в а













луйста, не расстраивайтесь, если вы видите, что поправились. Делайте эти фотографии для того, чтобы поднять себе настроение.

Внутри вас растет новая жизнь, и вы можете наблюдать за этим процессом даже снаружи – вот как нужно относиться к подобным

фотосессиям. Как вариант вместо фотографий можно заказать картину со своим «беременным» изображением у художника. Если вы его попросите, он сможет немного приукрасить действительность, и такой портрет всегда поднимет настроение в трудную для вашей психики минуту, когда вы с неудовольствием начнете разглядывать себя в зеркале. Только не ругайте меня за то, что я постоянно говорю о том, что вам, вероятно, не нравится ваше отражение. Честно скажу, мне мое очень нравилось на протяжении всей беременности, но я знаю, что большинство женщин все же переживают про-54

Е к а т е р и н а М и р и м а н о в а
исходящие с ними изменения. Процент «спокойных» беременных, увы, очень невелик. В любом случае – плохое настроение бывает у всех, а в такие моменты мы не можем воспринимать себя адекватно.

5. Заведите дневник, календарь, журнал беременности.
Записывайте в нем свои эмоции, мысли, вклеивайте фотографии с УЗИ, рост и вес малыша, пока он находится в утробе, показатели весов, варианты имен, которые предлагают ваши близкие и друзья, делитесь своими переживаниями, если они возникают. Вклеивайте свои фотографии, фотографии-воспоминания с вашей свадьбы, если таковая имела, из путешествий, которые вы предпринимали во время беременности.

Одним словом, пусть он станет отдушиной, доступной 24 часа в сутки 7 дней в неделю. В будущем он вам пригодится, если вы столкнетесь с беременностью снова.

6. Путешествуйте! Если, конечно, ваш лечащий врач не возбраняет поездки. Вам будет потом очень не хватать возможности вырваться куда-то без ребенка. Даже если у вас есть бабушки или няни, готовые взять на себя заботу о малыше, пока вы поедете раз-веяться без ребенка, после родов вы всегда путешествуете с малышом. Я имею в виду, что, когда его нет рядом, вы о нем беспокоитесь. Поэтому наслаждайтесь последней возможностью побыть

вдвоем с любимым или одной!!! Такого счастья на вашу долю не выпадет еще очень долго. Я не говорю о том, чтобы покорять Эверест или ехать на Северный полюс, но старайтесь почаще выбираться из дома, хотя бы в соседний город. Хотя дальние поездки при грамотном подходе не возбраняются.

Позитивный настрой на беременность...

55





Кстати, к поездкам с ребенком я очень хорошо отношусь и считаю все байки про акклиматизацию научной фантастикой. О какой акклиматизации может идти речь, если

в нашей средней полосе температура колеблется порой на 30 градусов в течение суток? Если вы подходите ко всему с умом, берете с собой все необходимые лекарства, приобретаете страховку, пусть даже детское

питание, если отель или место, куда вы от-правляетесь, не располагает подобным выбором, все пройдет абсолютно нормально.

К счастью, сейчас и в России к путе-шествиям во время беременности и с малы-шом начинают относиться спокойно,

но 7 лет назад, когда я была беременной, ситуация казалась почти безнадежной. Когда мы впервые поехали с дочкой в Египет

в один год и четыре месяца, все мои родственники практически слегли с сердеч-ным приступом. Поездка прошла отлично, несмотря на некоторые трудности, воз-ник-шие с обратным перелетом из-за неожи-

данно закончившихся билетов на самолет: муж возвращался с дочкой одним рейсом, я – лишь на следующий день. Все зависит от того, как вы относитесь к воз-никаю-щим проблемам и потенциальным пробле-

мам. Если вы заранее все продумаете, даже





то, что, скорее всего, не случится, все будет нормально. Честно скажу: я жалею, что

мы не начали ездить, когда дочка была еще меньше. В любом случае внимательно отнеситесь к аптечке, поскольку в стране пребывания может не оказаться привычных для вас лекарств. Думайте о том, где и чем вы будете питаться в дороге и на месте пребывания, особенно если вы едете «дика-

рями». Осторожно со свежими фруктами и овощами, лучше помыть их питьевой водой самостоятельно, даже если их подают

на шведском столе в отеле. Никаких сборных салатов, поскольку для большинства

уже не является секретом, что туда отправляются остатки недоеденных блюд. Избегайте экзотики и острых аллергенов. И главное, подготовьтесь к перелету. Возьмите с собой

свою подушку, если это необходимо. Кстати, практически все американцы путешествуют со своими подушками, и это не считается чем-то ненормальным. Пользуйтесь в полете термальной водой, после нанесения

не забывайте промакивать лицо сухой салфеткой, чтобы избежать еще большего пере-сушивания кожи. И, наконец, если вы летите

со старшим ребенком, очень вас прошу, берите для него МНОГО развлечений. Я много путешествую, часто с дочкой, и у меня



никогда не возникает проблемы с тем, что она бежит по всему салону с громкими криками. Она сидит на своем месте в машине, или автобусе, или метро. Почему бы не объяснить малышу с самого начала, что в самолете нельзя вставать? И заранее побеспокоиться о том, чтобы ему было интересно. Раскраски, книжки, игрушки, мультфильмы, бумага для рисования, естественно, карандаши – все это облегчит ваше сосуществование в самолете. Причем хорошо будет всем!

Не только вам, но и окружающим. Если у вас нет опыта, почитайте

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.