



OPUSTI SE, VREME JE ZA BEBE!

ULTIMATIVNI VODIČ KROZ SVESNI
PROCES VANTELESNE OPLODNJE



IVANA ANĐELKOVIĆ



*Svim svojim klijentima, prijateljima i porodici koji su imali
poverenja da mi dozvole da uđem u njihov um.*

Hvala vam.

jd!

Medicinsko upozorenje i odricanje od odgovornosti

Informacije u ovoj knjizi nisu namenjene kao medicinski savet ili zamena za odnos sa kvalifikovanim zdravstvenim radnikom. Ona je napisana u najboljoj nameri kao razmena znanja i informacija iz višegodišnjeg istraživanja i ličnog iskustva. Ova knjiga je terapijska alternativa koja ima za cilj stvaranje pozitivnih promena u životu pojedinca. Podstičemo vas da sami donosite odluke o svom zdravlju koje će biti zasnovane na vašem istraživanju ove teme i u partnerstvu sa kvalifikovanim zdravstvenim radnikom.

Autor se izričito odriče svake odgovornosti za bilo kakvu odgovornost, gubitak ili rizik, lični ili drugi, koji nastaje kao rezultat korišćenja bilo koje tehnike ili preporuke koje su predložene u knjizi. Ako imate bilo kakve sumnje, ili ako vam je potreban medicinski savet, obratite se stručnom zdravstvenom radniku.

Autorsko pravo (c) 2023. Sva prava zadržana.

Ova knjiga, ili njeni delovi, ne smeju se reprodukovati u bilo kom obliku bez pismene dozvole autora. Skeniranje, slanje i distribucija ove knjige putem Interneta ili bilo kojim drugim putem bez dozvole autora je nezakonito i po zakonu kažnjivo. Molimo vas da kupujete samo ovlašćena i originalna elektronska izdanja koja idu uz knjigu i da ne učestvujete niti podstičete elektronsku pirateriju jer su materijali zaštićeni autorskim pravima. Duboko cenimo vašu podršku.

Dobrodošla u zajednicu u kojoj najteže stvari činimo lakšim.

Ako je informacija o meni pronašla put do tebe - to je znak. Znak da si pronašla ovaj program zato što si spremna da se sa lakoćom pustiš u proces stvaranja života.

Svi se ponekad u životu suočavamo sa situacijama u kojima nam je potrebna sva pomoć koju možemo dobiti. Ukoliko si na putu da uz pomoć vantelesne oplodnje postaneš mama, znam da je izuzetno teško da kroz ovaj proces koračaš sama.

Znam, zato što sam i sama četiri puta kroz njega prolazila i svaki od njih je bio priča za sebe. Ali, dobra vest je da više nema potrebe da strahuješ, strepiš i živiš u nestrpljenju.

Svi alati koji su meni služili i pomogli mi da kroz proces vantelesne oplodnje prođem što bezbolnije sada su ti na raspolaganju.

Još jednom, dobrodošla u klub žena koje znaju šta žele i hrabro koračaju ka svom cilju!

Beskrajno zahvalna na tvom poverenju,

Ivana Anđelković



- 1 IZRAZI ZAHVALNOSTI
- 2 MEDICINSKO UPOZORENJE
- 3 DOBRODOŠLICA
U ZAJEDNICU HRABRIH ŽENA
- 4 SADRŽAJ
SVE NA JEDNOM MESTU
- 7 UVOD
U PROGRAM
- 11 OSNOVE PROGRAMA
"OPUSTI SE, VREME JE ZA BEBE!"
- 14 OPUŠTENOST I VTO
POSTOJI LI VEZA?
- 17 KAKO VOĐENE VEŽBE ZA
PLODNOST POMAŽU?

- 20 SADRŽAJ PROGRAMA
ŠTA ĆEMO RADITI?
- 22 PRVA VOĐENA VEŽBA
UVOD U SVET OPUŠTENOSTI
- 23 DRUGA VOĐENA VEŽBA
NISTE SAME I NE MORATE DA BUDETE
- 25 TREĆA VOĐENA VEŽBA
ZAVIRI U UNUTRAŠNJOST SVOJ TELA
- 27 ČETVRTA VOĐENA VEŽBA
DA LI MI SE UOPŠTE DOPADA OVAJ DOKTOR?
- 28 PETA VOĐENA VEŽBA
BEBE TE JAKO, JAKO ŽELI!
- 30 ŠESTA VOĐENA VEŽBA
HELLO TERAPIJO!
- 32 SEDMA VOĐENA VEŽBA
EMBRIOTRANSFER
- 34 DNEVNIK MOJE TRUDNOĆE

SADAŠNJA

- 39** DAN 1.
ZAHVALNOST ZA SVE.
- 43** DAN 2.
KO KONTROLIŠE MOJ UM?
- 47** DAN 3.
BYE, BYE ANKSIOZNOSTI!
- 52** DAN 4.
UNUTAR TEBE CEO KOSMOS SPAVA.
- 57** DAN 5.
PROŠLOST, SADAŠNOST, BUDUĆNOST.
- 62** DAN 6.
ŽIVIŠ ISKUSTVO SVOJI MISLI.
- 67** DAN 7.
DRAGA, BUDUĆA JA!
- 77** DAN 8.
TI SI NEVEROVATNA. TVOJE TELO JE NEVEROVATNO.
- 82** DAN 9.
ŽIVELA INTUICIJA!
- 86** DAN 10.

UVOD U PROGRAM



UVOD

Program „Opusti se – Vreme je za bebe“ je namenjen svim ženama koje iz bilo kog razloga razmatraju mogućnost začeca putem vantelesne oplodnje. Ukoliko ste jedna od njih, znam kroz šta sve treba da prođete, znam koliko je sve komplikovano i zbunjujuće, znam koliko unutrašnje snage je potrebno da ostanete pozitivnog duha do kraja procesa ali znam i da ćete proći kroz ceo spektar emocija kao da ste na rolerkosteru. Sve se to meni dogodilo. Četiri puta.

Svaka vantelesna oplodnja je bila drugačija, drugačije su bile okolnosti, drugačije su bile emocije, drugačiji su bili doktori, njihovi pristupi, pa čak i klinike. Što je još važnije, ja sam potpuno drugačija osoba sada u odnosu na period kada mi je ideja da ovim putem postanem mama prvi put pala na pamet. Godine i pokušaji su me učinili daleko mudrijom pa samim tim i daleko emotivno stabilnijom za VTO putovanje. Priznajem, na početku nije bilo tako.

Najteža stvar koja mi se dogodila u životu dogodila mi se baš na ovom putu.

Nisam znala da kontrolišem emocije koje su isplivale na površinu i danima sam se sama oporavljala od traume koju sam doživela. Ni danas mi nije potpuno svejedno kada o tome govorim – na mojoj duši je ostao trajni ožiljak. Baš zbog toga sam ušla u svet alternativnih rešenja.

Toliko sam želela da pronađem način da zacelim svoje rane i usudim se da još jednom pokušam da dobijem dete. Međutim... svaki put kada bih pomislila na sve što me čeka i na mogućnost da se to ponovo ne ostvari – ostajala bih paralisana strahom. Jedno što mi je prolazilo kroz um bila je reč ne. Ne, ne, ne, ne, ne, ne, ne, ne... hiljadu puta ne. Nema šanse da sebi dozvolim da se ikada ponovo osetim onako – ja to drugi put neću preživeti.

Na moju veliku sreću, vremenom sam shvatila da je to samo "glas u mojoj glavi" koji se stravično boji neuspeha i pokušava da me zaštiti. Moj um nije želeo da na isti način prođe kroz proces vantelesne oplodnje i postavio je ogromne količine barikada u vidu straha i sumnje kako bi me sprečio da ponovo pokušam. A toliko sam to želela. Želja i strah su se borili u meni i strah je odnosio pobeđu u svakom tom malom ratu.

A onda mi je, jednog dana, palo na pamet vrlo čudno pitanje.

Zbog čega ja mislim bi sledeći put bio kao prethodni? I pomislila sam da ako dam dovoljno pažnje svakom svom strahu, svakoj svojoj sumnji, svakoj ideji da ja to ne mogu – i ako ih polako jednu po jednu savladam, sledeći put nikako ne može da bude isti.

Ta jedna ideja je bila dovoljna da se dupla devica u meni probudi i da prione na posao! Pročitala sam stotine naučnih radova o neraskidivoj vezi uma i tela. Napravila sam hiljadu i jednu belešku, bezbroj dokumenata sa citatima iz naučnih radova psihologije i psihoneuroimunologije, potrošila stotine sati u njihovom slaganju i prepakivanju.

Pravila sam sebi program.

Pokušavala sam da učinim sve što je u mojoj moći da sama sebi pomognem i olakšam.

Što sam više čitala, istraživala i učila sve sam dublje ulazila u suštinu izazova i stvari su polako počele da dolaze na svoje mesto. Nekoliko meseci kasnije celim svojim bićem sam bila spremna da pokušam ponovo i bila sam sigurna da će iskustvo biti potpuno drugačije.

I bila sam u pravu! Bio je divno! Svaki pregled, svaki nalaz, svaki ultrazvuk, svaka injekcija, ma sve što može da vam padne na pamet bilo je obojeno smehom i lakoćom. Kada god sam ulazila u kliniku svi su bili nasmejani, puštali me preko reda, davali dodatne savete a na kraju čak i pričali dogovorene sa posla i viceve. Kako je to moguće?

Lako... promenila sam se ja.

Promenila se moja vibracija. Promenio se moj stav prema okolnostima koje su bile oko mene. Potpuno drugačijeg mentalnog sklopa sam ušla u ceo proces i on je morao da bude drugačiji!

Tako jednostavno funkcionišu stvari. Sve uvek radi za naše najviše dobro. I baš zbog traume koju sam preživela, i baš zbog bola koji sam osetila i poželeva da ga nikada više ne doživim skupila sam hrabrosti i pomogla samoj sebi. Znam da ću i vama. Ako ništa drugo, program „Opusti se, vreme je za bebe“ će vam olakšati put kroz veštačku oplodnju. Za mene kao ženu, nema veće blagoslova.

Možda ste se prepoznale u mojim rečima i iskustvima. Možda ste već prolazile kroz vantelesnu oplodnju same. Možda tek prikupljate nalaze za nju. Možda vam je to još uvek samo ideja u glavi. Kako god bilo znajte da sa velikom radošću u srcu delim svo svoje znanje na ovu temu. Delim sa vama srž programa koji je meni pomogao da ne doživim traumu ponovo.

Niste same i ne morate da budete.

Pridružite mi se i hajde da vaše putovanje kroz svet vantelesne oplodnje bude lagan, veseo i ispunjen (bebećim) smehom!



Osnove programa „Opusti se - Vreme je za bebe“

Želja za detetom je rezultat individualnog razvoja. Ne postoji od rođenja, ali se obično povećava kako vreme prolazi [1]. Želja za detetom nije samo duboko osećajna potreba koja potiče od individualnih nagona nego ona, takođe zavisi i od [2]:

- *razvoja individualne ličnosti,*
- *socio-kulturnih procesa,*
- *ekonomskih faktora,*
- *individualnih promena,*
- *sudbine,*
- *odnosa između partnera i*
- *porodične dinamike.*



Ako se želja za detetom ne ispuni do određenog individualno nametnutog perioda, i problem neplodnosti postane očigledan, to može rezultirati emocionalnom ranom koja umanjuje samopouzdanje. Može se pojaviti beznađe. Oba partnera mogu imati osećaj krivice. Može doći do pojavljivanja osećanja kao što su očaj i tuga. Problem neplodnosti takođe, veoma često, postaje problem unutar odnosa partnera [3].

[1] Menning, B. E. (1980). The emotional needs of infertile couples. *Fertil. Steril.*, 34, 313–319

[2] Golombok, S. (1992). Psychological functioning in infertility patients. *Hum. Reprod.*, 7, 208– 212

[3] Möller, A. and Fällström, K. (1991). Psychological consequences of infertility. A longitudinal study. *J. Psychosom. Obstet. Gynecol.*, 12, 27–45.



Tokom poslednje dve decenije napravljen je veliki napredak u oblasti asistiranе reproduktivne tehnologije. Tretmani kao što su vantelesna oplodnja (VTO) i mikroinjekcija (ICSI) dali su novu nadu mnogim neplodnim parovima. Međutim, postoji opasnost da se emocionalni uticaj neplodnosti potpuno zanemari i da se problem svede samo na biološki ili medicinski problem.

Snažno stojim pri stavu da pored neophodnih medicinskih procedura, moramo da se fokusiramo na psiho socijalne i emocionalne potrebe parova koji ulaze u proces vantelesne oplodnje. Briga za emocionalne potrebe zaista zahteva kontinuitet i ne treba je tretirati kao jedan događaj, jedan razgovor ili jedan sastanak sa terapeutom.

Žene (i muškarci koji imaju problem sa fertilitetom) koje uopšte počnu da razmišljaju o vantelesnoj oplodnji u sebi imaju već nastalu duboku ranu koje su potpuno nesvesne. Ona se, dok stignu u ovu fazu, već razvila zato što žene nisu u mogućnosti da ispune osnovnu funkciju zbog kojih su žene – da postanu majke.

Kada na ovu nesvesnu ranu, koja ih sputava na ovom putu, dodate jako mnogu frustracija, zbunjenosti, panike, straha i anksioznosti potpuno je jasno zbog čega je proces vantelesne oplodnje tako izazovan.

Do trenutka kada vam lekar preporuči vantelesnu oplodnju, verovatno ste već iskusili godine stresa i anksioznosti koji često prate parove koji se susreću sa ovim izazovom. Veoma je važno da odmah na početku znate da se ovakva i slična negativna osećanja i emocije mogu povećati dok prolazite kroz proces vantelesne oplodnje. Ovaj program je osmišljen tako da vam pomogne da kroz njega prođete najbezbolnije moguće.

Ovo je samo jedan mali pokušaj da se skrene pažnja na neophodnost uvođenja svakodnevne brige za emocionalna stanja žena jer ona snažno utiču na ishod vantelesne oplodnje.

Proces vantelesne oplodnje može biti emocionalno, fizički i finansijski veoma iscrpljujuće iskustvo. U stvari, pacijenti su ocenili podvrgavanje VTO-u stresnijim ili jednako stresnim kao bilo koji drugi veliki životni događaj, uključujući smrt člana porodice i razvod – prema Društvu za potpomognutu reproduktivnu tehnologiju [4].

Neželjeni efekti lekova, briga o novcu i neizvesni ishodi procesa doprinose porastu anksioznosti. Identifikacija potencijalnih tačaka stresa na putu vantelesne oplodnje i učenje načina na koji da na njih reagujete može vam pomoći u usponima i padovima kojih će sigurno biti. Opuštenost uma i tela je samo jedan od načina na koji možete sebi da olakšate putovanje do bebe.

Pa hajde na čas da pogledamo šta naučnici kažu na temu veze između opuštenosti, smirenosti i vantelesne oplodnje.



Ima li to smisla uopšte?

[4] <https://www.sart.org/>

OPUŠTENOST I VTO

Kada pokušavate da zatrudnite, postoji mnogo faktora koji mogu uticati na vaše šanse za uspeh, a vaš um može imati mnogo više uticaja na ishod nego što mislite. Za mnoge žene, vantelesna oplodnja može biti izuzetno stresan proces. Negativan način razmišljanja može brzo postati i jedini način razmišljanja ako dozvolimo da nas obuzme. To je vrlo ometajući faktor za vaš cilj da zatrudnite.

Um pod stresom će rezultirati telom pod stresom, a kada prolazite kroz proces vantelesne oplodnje važno je da vaše telo bude što opuštenije. Iako ne postoji garancija da će opuštenost uz vantelesnu oplodnju dovesti do trudnoće, ona je izuzetno efikasan način za postizanje sledećih rezultata:

- *Smanjenje stresa*
- *Podsticanje istinski pozitivnog načina razmišljanja*
- *Oslobađanje duboko usađenih strahova i anksioznosti*
- *Rešavanje emocionalnih blokada koje nas sprečavaju da uživamo u životu*
- *Reprogramiranje beskorisnih, loših navika u kojima smo zaglavljani.*

Minimiziranje mentalnih prepreka tokom ovog procesa je još jedan korak koji možete preduzeti da biste ostali mirni i osećali podršku, pomažući celom telu da radi sinhronizovano sa vašim umom što će, nadamo se, rezultirati trudnoćom. Jedna od četiri žene nema objašnjenje za svoje probleme sa plodnošću a ja duboko verujem da primena holističkog pristupa vantelesnoj oplodnji može pomoći u prevazilaženju neobjašnjive plodnosti.

Takođe, većina žena smatra da je čekanje rezultata nakon embriotransfera najstresniji deo VTO tretmana. Često se baš u tom periodu osećaju izolovano, usamljeno i prepušteno same sebi. Znaite ono... Klinika je učinila sve što je mogla i sada je sve na vama i vašem telu. Hoće li uspeti?

Toliko energije, vremena i novca je uloženo u ovaj trenutak, ali vi nećete znati rezultat narednih desetak dana. Neznanje se može pretvoriti u agoniju. Stres je razmišljanje o neželjenoj budućnosti. To je zloupotreba mašte.

Kao ljudska bića dizajnirani smo da živimo u sadašnjem trenutku, a ne u budućnosti. Blagostanje znači biti u trenutku. Vratite se ovde i sada. Prepoznajte, od trenutka prenosa embriona u vaše telo, da ste trudni. Budite same sa sobom i svojim telom u tome. Zamislite da vaše telo radi tačno ono što želite.



Ovo je vreme kada materica stupa u interakciju sa embrionom.

Vaša materica bukvalno obuhvata embrion, pomerajući svoje ćelije da ga obavije. Ako ste pod stresom, vaše telo će uvek dati prioritet režimu preživljavanja i stanju „bori se ili beži“ u odnosu na dobrodošlicu novom životu.

Studija [5] predstavljena na konferenciji Evropskog društva za ljudsku reprodukciju i embriologiju, pokazala je kako opuštanje, relaksacija i hipnoterapija mogu uticati na poboljšanje plodnosti. Rezultati pokazuju da se uspeh VTO tretmana udvostručuje. Naučnici ove studije su radili na uzorku od 185 žena i dokazali su da je 28% žena koje su bile podvrgnute nekom od pomenutih tretmana u toku prenosa embriona tokom vantelesne oplodnje zatrudnelo, u poređenju sa svega 14% žena u kontrolnoj grupi.

Takođe, stres može uticati na vašu sposobnost da zatrudnite na više nivoa, uključujući uticaj na deo mozga koji se zove hipotalamus. On pomaže u regulisanju nivoa hormona uključujući FSH i LH koji su uključeni u proces začeća. Hipotalamus kontroliše reakcije hipofize i nadbubrežne žlezde koje proizvode i regulišu nivo hormona stresa u vašem telu. Hipofiza reguliše koliko hormona telo proizvodi i koje količine tih hormona se oslobađaju u telu.

[5] D Lelaidier, O-017 Appeased embryo transfer with hypnosis, Human Reproduction, Volume 36, Issue Supplement 1, 2021

Promene u radu hipofize mogu imati dramatičan uticaj na delikatan koktel hormona koje primite tokom veštačke oplodnje a koji su neophodni za ovulaciju, oplodnju, funkcionisanje jajovoda, pa čak i uspešnu implantaciju oplođene jajne ćelije.

Studija objavljena u naučnom časopisu „Fertility and Sterility“ [6] iznosi zaključak da su programi koji dovode um i telo u ravnotežu efikasni za smanjenje negativnih emocija koje mogu narušiti uspeh vantelesne oplodnje. Takođe zaključuju da ženama koje prolaze kroz VTO proces treba ponuditi ovu vrstu programa jer pojavljivanje i izražavanje negativnih emocija vodi ka povećanim nivoima depresivnih stanja koja utiču na krajnji ishod.



Studija Harvardskog medicinskog fakulteta [7] pokazala je pozitivan uticaj koji programi um-telo imaju kod VTO-a. Njihova implementacija, po ovoj studiji, može imati uticaj na stope uspeha vantelesne oplodnje. Žene koje su učestvovalе u nekoj vrsti ovakvih programa uz VTO proces, imale su više nego duplo veću stopu uspeha od onih koje nisu (52% prema 20%).

Posebno je zanimljivo istraživanje, objavljeno 2022. godine u časopisu Handbook of Behavioral Medicine [8], koje zaključuje da je hipnoterapija terapijski efikasna u lečenju neplodnosti izazvane stresom. Utvrđeno je da ona može pomoći da se resetuje prirodna ravnoteža nivoa hormona neophodna za pružanje najboljih šansi za začće.

[6] Koen Demyttenaere, L Bonte, M Gheldof, M Vervaeke, C Meuleman, D Vanderschuerem, T D'Hooghe, Coping Style and Depression Level Influence Outcome in In Vitro Fertilization, Fertility and Sterility, Volume 69, Issue 6, 1998, Pages 1026-1033,

[7] Domar et al. Impact of a group mind/body intervention on pregnancy rates in IVF patients. Fertility and Sterility. Vol. 95. No 7. 2011.

[8] Ameigh V. Worley, Sarah L. Berga, Non-pharmacologic Approaches to Stress-induced Infertility, The Handbook of Behavioral Medicine, Chapter 26, 28 March 2014

KAKO VOĐENE VEŽBE ZA PLODNOST POMAŽU?

Programi poput ovog ne leče medicinske probleme koji su uzrok neplodnosti, ali su pokazali odlične rezultate kada se koriste u kombinaciji sa vantelesnom oplodnjom.

Ako prolazite kroz vantelesnu oplodnju, vrlo je verovatno da doživljavate buru emocija. Ovo može biti veoma stresno i vremenom može dovesti do povećane anksioznosti ili razvoja neke vrste depresije.

Dobra vest je da smanjenjem stresa možete povećati šanse da zatrudnite.

Moj program ima za cilj da vam pomogne u smanjenju stresa i poboljšanju opšteg blagostanja kako bi se povećale šanse za začeće.

Studija [9], koju je vodila Alice Domar, dr. akušer/ginekolog, došla je do zaključka da „neplodne“ žene koje koriste tehnike koje ojačavaju veze između uma i tela (kao što su meditacija, joga, mindfulness...) imaju veću stopu trudnoće u drugom ciklusu VTO-a. Klinički je u istraživanju postignuta stopa začeća od 52% u poređenju sa samo 20% koristeći isključivo VTO.

Žene koje su imale neki oblik depresije na početku studije pokazale su poboljšanje psihofizičkog stanja, ali još važnije, pokazale su najveću uspešnost ovakvog vida terapije jer su dostigle stopu začeća od 67%!



[9]A.D. Domar, K. Backman, M.M. Alper, B.M. Berger, B. Wiegand, J. Nikolovski, The impact of group mind/body participation on pregnancy rates in IVF patients: a randomized controlled trial, American Society for Reproductive Medicine, Volume 92, issue 3, 2009

Profesor Eliahu Levitas je sproveo kontrolisano kliničko istraživanje nakon koga je objavio studiju[10] koja je pokazala kako hipnoza može poboljšati plodnost i efikasno udvostručiti uspeh VTO tretmana. U ovoj studiji 28% žena koje su podvrgnute dubokom opuštanju su zatrudnele u poređenju sa 14% žena u kontrolnoj grupi. Žene su bile podvrgnute vođenim vežbama tokom najstresnijeg dela tretmana – prenosa embriona u matericu jer, prema studiji, stres može izazvati komplikacije tokom transfera koje mogu ugroziti proceduru.

Ovakvih i sličnih naučnih studija je mnogo. Podstičem vas da sami uradite svoje istraživanje jer je to jedan od najboljih načina da budete sigurne da ste donele pravu odluku u pravom momentu za vas.



[10] Levitas, E. et al, 'Impact of hypnosis during embryo transfer on the outcome of in vitro fertilization-embryo transfer: a case-control study.' Fertility and Sterility – Vol 85, Issue 5, (2006), 1404–1408)

Program „Opusti se – vreme je za bebe“ koristi naučno dokazanu vezu između uma i tela kako bi se povećale vaše šanse da zatrudnite. Međutim, program pomaže i da se oslobodite negativnih emocija kao što su stres, neizvesnost ili sumnja, kao i negativnog razmišljanja ili ograničavajućih uverenja koja se obično doživljavaju na putu vantelesne oplodnje.

Istraživanja su pokazala da su nivoi stresa žena koje se bore da zatrudne jednaki onima sa rakom, sidom ili srčanim oboljenjima – i niko im ne kaže da je ponekad dovoljno samo da se kvalitetno i potpuno opuste!

Program „Opusti se – Vreme je za bebe“ se sastoji od dva dela. Prvi deo čini sedam snimljenih vođenih vežbi koje su tu da vam pomognu da što lakše prođete kroz primanje terapije, aspiraciju i embriotransfer. Nakon toga na red dolazi drugi deo u vidu praktikuma (koji je sastavni deo ove knjige) koji vam olakšava svaki dan procesa nakon embriotransfera. Istinski sam ponosna na ovaj Program jer je on u svakom delu:

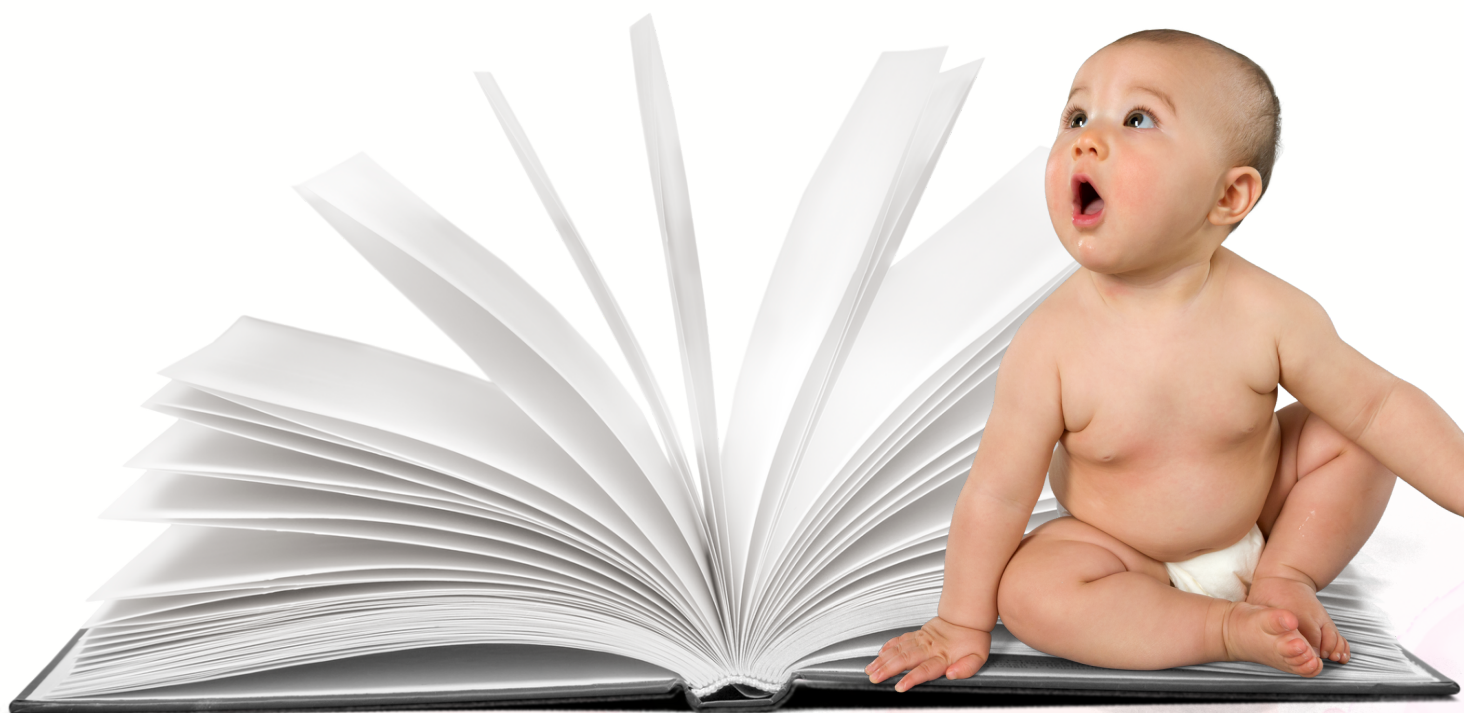
- Napravljen po najvišim standardima hipnoterapeutske struke.
- Veoma prijatan – jer uključuje slušanje opuštajućih vođenih vežbi kada god i gde god vama odgovara.
- Vraća osećaj kontrole nad situacijom, iako je trudnoća jedina stvar koju ne možete kontrolisati.
- Uspešan, zato što koristi naučno dokazanu vezu između uma i tela.
- Efikasan, jer vam smireni um pomaže da se oslobodite emocija kao što su bes, beznade, krivica, strah i anksioznost što može značajno uticati na vaše šanse za uspeh.
- Pristupačan svima, zato što ne postoji cena koju ne biste platili da imate ono što želite više na svetu – bebu.

Iz dubine svog srca želim da ovaj program učinim dostupnim što je višemoguće, tako da su prve tri vođene vežbe potpuno besplatne!





SADRŽAJ PROGRAMA



ŠTA ĆEMO RADITI?

Šta tačno čini program?

Kao što sam već spomenula, kroz ceo proces vantelesne oplodnje vas vodi sedam snimljenih vežbi – dubkih meditacija.

One su kreirane tako da vas nežno vode kroz sve faze kroz koje morate da prođete da bi se embrion našao siguran u vašoj materici.

Sve žene koje su prolazile kroz ovo iskustvo znaju da je proces dugotrajan i zahtevan, a snimljene vežbe će vam pomoći da daleko lakše, pozitivnije i uspešnije kroz njega prođete.

Sa druge strane, žene koje se tek spremaju za vantelesnu oplodnju ponekad ne znaju kako to izgleda i šta ih sve na ovom putu čeka. Pa hajde da vam ispričam kako je koncipiran program „Opusti se – vreme je za bebe“.



PRVA VOĐENA VEŽBA

Prva vežba je kreirana tako da vas uvede u svet lakoće i opuštenosti.

Ponekad nismo ni svesni koliko smo napeti i koliko tenzije umemo da nosimo u svom telu i u svom umu. Tek kada pronademo način da se na kratko isključimo od spoljašnjeg sveta i kada utišamo svoj um, možemo da primetimo sav „teret“ koji nosimo kroz život na sopstvenim ramenima.

Opuštanje tela koje se dogodi u prvoj vežbi nas podseća da imamo pravo da budemo nežni prema sebi i da je osećaj lakoće koji se doživljava u toku slušanja snimka zapravo naše prirodno stanje.

Takođe, prvi snimak je priprema za sve što sledi i namenjen je ženama koje još nisu ušle u proces vantelesne oplodnje. Bilo da ste u fazi razmišljanja o ulaženju u postupak ili ste već počele da prikupljate dokumentaciju – ovo je sjajno mesto za početak.

Povezaćete se sa energijom lakoće i opuštenosti sa svim ljudima, znanim i ne znanim, koji će biti uz vas dok postupak bude trajao. Što je još važnije, počaćete da se energetske povezujete sa svojom budućom bebom.

Ova mentalna vežba će vas usmeriti u pravcu pozitivnog gledanja na život i sve što on sa sobom nosi, bez obzira koliko izazovno putovanje ka cilju može da bude.

Zapamtite



Ako su nam um i telo pod stresom i naši unutrašnji organi su sigurno! Ovo je fenomenalan način da relaksacijom stavimo do znanja svom telu da brinemo o njemu i da može da započne pripreme za najvažniji poduhvat u životu.

DRUGA VOĐENA VEŽBA



Druga vežba produbljuje opuštenost uma i tela jer onog momenta kada donesete odluku da ste spremi da uđete u postupak vantelesne oplodnje počinje serija odlazaka kod doktora, sakupljanje papira, laboratorijskih nalaza, trčanje po gradu i nabavljanje dokumentacije koju morate imati. Sve to ume je izuzetno naporno i stresno ako dozvolite da vas savlada.

U ovom snimku nastavljamo da šaljemo signale telu da je u redu da se opusti i prepusti događajima onako kako dolaze. Takođe, vežbamo emocionalnu povezanost i jačamo poverenje između nas i doktora koji će nas provesti kroz postupak.

Znate, ne mali broj puta sam se osetila kao da sam na traci dok sam čekala na zakazani pregled (u privatnoj klinici). To je samo zato što se izuzetno veliki broj žena odlučuje na ovaj korak i kada god uđete u kliniku koja se bavi vantelesnom oplodnjom (koliko god ona prestižna i skupa bila) gužva je svuda oko vas.

Na svakih deset, petnaest minuta žene se smenjuju u ordinacijama, termini se pomeraju, telefoni zvone na sve strane, svi zaposleni trče naokolo sa neakvim papirima u rukama... u takvom okruženju jednostavno ne možete da se osećate ugodno i opušteno.

Čak i kada uđete na zakazani pregled, sve se to odvija izuzetno brzo. Iako su doktori i sestre izuzetno ljubazni, oni prosto nemaju vremena da vam se maksimalno posvete i da odgovore na svako vaše pitanje.

A mi ih imamo mnogo...

U takvim okolnostima je neizbežno da se zapitate da li sam donela pravu odluku i da li je ovo uopšte za mene? Da li sam sve pitala što sam trebala? Da li mi je sve jasno što mi je doktor ispričao? Jesam li zapamtila šta sve treba da uradim?

Nesigurnosti rađaju sumnje...

U mom idealnom svetu, sastavni deo svake klinike za vantelesnu oplodnju bila bi i osoba koja pruža psihološku podršku ženama na ovom putu ali pošto još uvek nismo stigli do tog stepena razvijenosti svesti, ostaje nam da se same izborimo sa svojim emocijama.

Za to služi druga vođena vežba – da nas duboko opusti i usidri u sopstvenoj nameri. Da sa radošću i nestrpljenjem počnemo da očekujemo svaki susret sa doktorom a ne da se osećamo same i zbunjene. Da u sve buduće događaje unesemo mir i pre nego što se oni dogode.

Ovo je najvažnija stvar koju sebi možete dati na samom početku stvaranja novog života u vama.

Zapamtite

Niste same na ovom putu, iako ponekad možete imati takav osećaj. Kada se duboko energetski povežemo sa ljudima koji nam pomažu da postanemo mame – svet je mnogo lepše mesto za stvaranje novog života.

TREĆA VOĐENA VEŽBA

U trećoj vežbi prava magija počinje da se događa. Sa prve dve smo naučili da opuštamo telo i um i povezali sa procesom i ljudima koji će nas provesti kroz njega, u trećoj vežbamo povezivanje sa sopstvenim telom.

Da li ste ikada pokušali da osetite matericu?

Da li znate gde se tačno nalazi?

Da li možete da osetite njene vibracije?



Na žalost, ogromna većina žena to nije u stanju. Nisam bila ni ja. Osećala sam jajnike samo kada me nešto zaboli ili kada osetim nelagodu u tom delu tela.

Ako želimo da naši jajnici rade na najvišem nivou i najefikasnije, ako želimo da naša materica zaista bude spremna za prihvatanje novog života, da naši hormoni dostignu najbolji mogući balans... moramo naučiti kako da osetimo svoje telo iznutra i moramo naučiti kako da mu kažemo šta tačno da radi.

Postoji jako, jako mnog naučne literature na temu povezanosti uma i tela. Pročitajte odlomak bilo koje knjige Grega Brejdena, Džoa Dispence, Dipak Čopre, Brusa Liptona... i videćete more naučnih dokaza da mi kao ljudska bića imamo fantastične sposobnosti kojih uopšte nismo svesni.

Jedna od najvažnijih sposobnosti je ona da možemo da regenerišemo svoja tela, da ih iscelimo pa čak i da ih usmerimo da rade baš ono što želimo.

Tu Program „Opusti se, vreme je za bebe“ stupa na scenu.

Kada razvijete sposobnost da u potpuno relaksiranom i opuštenom stanju osetite svoje unutrašnje organe, a zatim i da ih unutrašnjim vidom ugledate, otvarate bezbroj mogućnosti za njihovo bolje usklađivanje sa vašim ciljem - trudnoćom.

Treća snimljena vežba ima za cilj da se na dubljem nivou povežemo sa sopstvenim reproduktivnim organima i da im nežno šapnemo šta da rade. Iskusićete iz prve ruke rad vaših hormona, bujanje jajnika, rast folikula i pripremu materice za trudnoću.

Megalomansko uživanje, obećavam.

Zapamtite



The moment you change your perception is the moment you rewrite the chemistry of your body.

Bruce H. Lipton

ČETVRTA VOĐENA VEŽBA

U redu... obavili ste sve analize, skupili sve papire, obezbedili finansiranje postupka i konačno „zvanično“ možete da uđete u proces vantelesne oplodnje. Međutim neki čudan osećaj počinje da vam se pojavljuje u telu...

Ponekad se mogu javiti sumnje oko najvažnijih događaja u našim životima... Možete sebi postavljati pitanja poput: „Da li sam pametno postupila?“, „Jesam li zapamtila sve što sam čula?“, „Da li sam možda mogla još nešto da pitam?“, „Da li mi se uopšte dopada ovaj doktor?“

Sva ova pitanja su potpuno uobičajena, normalna i imala sam ih i ja. U jednom trenutku su me toliko obuzela da sam prosto poželela da pitam nekoga drugoga da li ceo moj proces ide u dobrom smeru. Iako sam imala beskrajno poverenje u svog lekara, neki crvić u meni je poželeo da čuje mišljenje još jednog.

Ako se i vi nalazite u sličnoj situaciji onda je četvrta vežba upravo za vas, jer u vaš unutrašnji svet uvodi još nekoga ko je tu da vam pomogne da postanete mama. U ovoj vežbi će se novi lekar veoma nežno, energetski povezati sa vama, i imaćete osećaj kao da je oduvek bio deo tima.

Ako pak želite da produbite osećaj poverenja sa trenutnim lekarom koji vodi vaš postupak, dovoljno je da u vežbi samo pozovete njegov lik i da se još jače povežete. Izuzetno je važno da bezrezervno verujete u stručnost i sposobnost vašeg lekara a ova vežba je dizajnirana tako da ćete svoje samopouzdanje i veru u proces pojačati na maksimum.

Zapamtite

Morate imati potpuno (stopostotno!) poverenje u ljude koji sa vama kreiraju nov život kako bi se vaš nesvesni deo opustio i prepustio procesu bez stavljanja blokada i prepreka.



PETA VOĐENA VEŽBA

Ovo je ubedljivo moj najomiljeniji deo!

*Počinjemo da se povezujemo sa bebom
koja stiže u vaš život.*

Jedva čekam da vam pokažem koliko je jaka emotivna veza između vas i koliko beba jako želi da dođe.

Najvažnija stvar koju možete učiniti za svoje buduće dete je da mu pokažete koliko jako ga želite, da mu kažete da ste napravili mesta za njega u svom telu i u svom srcu i da ono energetski zna da jedva čekate da ga uzmete u svoje naručje.



U ovoj vežbi ćete osetiti energiju svoje bebe, nosićete je u svom stomaku, čuti otkucaje srca na ultrazvuku, videti svoj veliki trudni stomak, doživeti lak i bezbolan porođaj, držaćete svoju bebu u naručju i upoznati je sa svima kada stignete kući.

Bezbroj puta ćete joj reći da je volite dok gledate kako savršeno raste, razvija se i kako postaje najsavršenija beba koju ste ikada videli.



Ne mogu dovoljno da istaknem važnost fokusiranja na stvari koje želimo umesto na one koje ne želimo. Ova snimljena vežba je baš zbog toga toliko moćna u samoj svojoj srži. Uživajte u svakoj njenoj sekundi.



Umesto da strahujete od postupka, da brinete da li je sve u redu i da li ide po planu, vi ćete se još više povezivati sa svojom bebom i usmeravati svoju želju ka ostvarenju. Vaš um će misliti da se to već dogodilo a ogromne količine serotonina i dopamina će ispuniti celo vaše telo.

Videćete, bićete impresionirani sposobnošću sopstvenog uma.



Zapamtite

Vaš zadatak je samo da se pustite i dopustite svom umu da sve uradi umesto vas a ova moćna vežba je savršen alat za to!

ŠESTA VOĐENA VEŽBA

Šesta vežba kreirana je tako da se sluša u toku primanja terapije kako bi naše telo što bolje reagovalo na nju. Iz sopstvenog iskustva – nakon svakodnevnog slušanja ove vežbe u toku primanja injekcija i ostale terapije dobila sam duplo više zrelih jajnih ćelija A+ klase.



Ovom vežbom podešavamo sopstveno telo na terapiju koju nam je prepisao doktor i vežbamo njegov odgovor na nju.

Sve žene koje su prošle ovaj proces znaju da nije ni malo lako kada same sebi dajemo injekcije (kao što sam ja radila) ili kada to radi naš partner nekoliko puta dnevno. Stres koji tada doživljavamo – pogotovo ako ste „sam svoj majstor“ – ponekad može uticati na efikasnost terapije, te je neophodno vežbati umom i ovaj deo.

Kada u opuštenom stanju zamišljate kako lekovi koje vam je prepisao doktor fenomenalno utiču na vaše jajnike, kako vaše folikule fantastično rastu i kako im se kvalitet povećava svakoga dana sve više – to počne da se stvarno i dešava unutar vašeg tela.

Setite se, vaš um ne zna da li se to što doživljavate dešava u stvarnosti ili samo u vašoj mašti. On odgovara na emocije koje se javljaju u vama.

Možete li sada da zamislite kako vaše telo stvara najkvalitetniju, najsnažniju, najinteligentniju jajnu ćeliju ikada? I kako se ta jaka, snažna, najkvalitetnija jajna ćelija pretvara u jaku, snažnu, fenomenalnu bebu koja počinje da raste u vašem stomaku bezbrižna i sigurna? Ne brinite, u toku ove vežbe ćete moći – to vam svečano obećavam.

Ali to nije sve. Proces vantelesne oplodnje je izuzetno stresan i na mnogo suptilnijim nivoima nego što mi možemo i da pretpostavimo...

Možete li da zamislite kroz koji stres prolazi jajna ćelija koju neko na silu vadi iz vašeg tela i odnosi u nepoznato?

Ova vežba izmeđuostalog služi da se povežemo sa sopstvenim jajnim ćelijama i da im objasnimo da moraju da napuste naše telo zbog posebne misije oplodnje na koju idu.

Pripremićemo ih na postupak koji sledi i samim tim ublažiti stres sopstvenog tela kojeg uopšte nismo ni svesne.



Zapamtite

Vaš nesvesni um kontroliše sve funkcije vašeg tela. Uz pomoć šeste vežbe olakšavamo telu sve faze kroz koje mora da prođe da bi došlo do uspešne trudnoće.

SEDMA VOĐENA VEŽBA

Duboka meditacija broj sedam je namenjena za poslednji stadijum vantelesne oplodnje. Stadijum koji je svakako najvažniji deo procesa – embriotransfer.

Svakoj ženi koja uspešno dođe do ovog stadijuma od srca čestitam jer je to znak da je svaka prethodna faza uspešno sprovedena.

Ovo je faza u kojoj se dešava trudnoća a sedma snimljena vežba pomaže vam da više boravite u sadašnjem trenutku i da pustite misli i priče o prošlosti ili predviđanja o budućnosti. Izuzetno je važno da znate da je prošlost iza vas i da iz ove pozicije ne možete da kontrolišete budućnost.

Jedino što ima smisla je da svakog momenta uživamo u sada. A **SADA** je najvažniji momenat!

Beba se ušuškava u mekano ćebence materice i svaka pomoć u tom procesu je više nego dobrodošla.

U poslednjoj vežbi podsećamo matericu da je njena osnovna funkcija da podrži život, da ga neguje i čuva dok ne dođe vreme rođenja. Našu nepodeljenu pažnju dajemo najvažnijem organu u ovom procesu i naš je zadatak da se pobrinemo da materica bude najmekše i najbolje mesto za bebu. Beba treba u njoj da se oseća dobrodošlo i svi uslovi za njen napredak, rast i razvoj treba da budu obezbeđeni i optimalni. To postizemo svakodnevnim slušanjem snimka.

Vaš jedini zadatak u naredne dve nedelje je da duboko osetite ljubav prema bebi koja raste u vašem stomaku, da zamišljate i maštate kako vaše telo radi baš ono što vi želite. Da se izgubite u osećanjima sreće, veselja i radosti. Da osetite kako vaši embrioni svakoga dana sve više i više napreduju. Pustite se u ove osećaje, svakako nemate šta drugo da radite dok čekate rezultate...

... ili imate? Brinete li da nešto neće ispasti kako treba? Osećate se anksiozno oko ishoda? Osećate se naduto i puno vode? Boli vas stomak? Baš danas ste se nezgodno sagnuli ili podigli nešto teško pa mislite da je sve propalo?

STOP!

Strah je najčešća emocija koja se pojavljuje dok čekate da saznate da li ste trudni. I meni je tako bilo.

Pokušavala sam da skrenem svoje misli na hiljadu i jedan način ali bih se posle pet minuta uhvatila da opet razmišljam šta će biti za dve nedelje.

Nastavak Programa „Opustite se - vreme je za bebe“ će vam olakšati vreme čekanja i što je najvažnije, vežbe koje slede će usmeriti vaš um ka pozitivnom razmišljanju.

Počnite da popunjavate „Dnevnik moje trudnoće“ koji sledi u nastavku na dan vašeg embriotransfera.





DNEVNIK MOJE TRUDNOĆE



ČESTITAM TI, TRUDNA SI!

Od ovog trenutka si trudna. Ti i tvoje telo ste uspešno stigli u ovu fazu procesa. Odvoji trenutak da sebi na tome čestitaš jer samo ti znaš šta se sve desilo sa tvojim telom do sada i kako si se osećala. Zato, čestitaj sebi na ogromnoj hrabrosti da koračaš ovim putem!

A sada... kada su embrioni u tvojoj materici, sigurni i ušuškani počinje čekanje. Možda je bolje da ove dve nedelje čekanja pretvorimo u dve nedelje rasta i napredovanja jer su one baš to. Dve naredne nedelje su vreme da tvoji embrioni bujaju i sigurno se razvijaju u toplini tvoga tela.

„Dnevnik moje trudnoće“ će ti pomoći da budeš fokusirana u ovom trenutku, da se povežeš sa svojim telom i pomogneš mu da dočeka i prigrlite novi život u sebi na najzdraviji način.

U ovoj fazi možeš izabrati bilo koji snimak koji si slušala do sada za svoju dnevnu rutinu. Preporučeno je da jednom u toku dana izdvojiš pola sata za sebe i da se uz snimak duboko opustiš i prepustiš mašti. Možeš da slušaš snimke i kada kreneš na spavanje i znaj da čak i ako zaspiš, tvoja podsvest je i dalje budna i sluša.

Naučne studije o našem umu izuzetno napreduju u poslednji nekoliko godina, a Univerzitet Džons Hopkins je sproveo jednu [11] u kojoj su naučnici uspeli da odrede oblast mozga odgovornu za naš sluh i dokazali da je naš mozak svestan akustike tokom spavanja.



[11] Johns Hopkins University. "How Do We Hear While We Sleep?" ScienceDaily, 30, 1998

Naučnici sa Univerziteta Northvestern objavili su 2012. godine studiju [12] koja pokazuje da, ako u toku dana vežbamo sviranje muzike, a potom je ponovo slušamo dok spavamo, naše sposobnosti sviranja postaju mnogo bolje i preciznije kada se probudimo. Zaključci pokazuju da naš mozak nije samo u stanju da čuje šta se dešava dok spavamo, već može i da zapamti ono što čuje.

Nedavno istraživanje [13] o podsvesnom učenju tokom spavanja pokazalo je da se mozak zaista ne isključuje u toku sna. Umesto da drema, mozak je u toku noći, zauzet pregledanjem događaja prethodnog dana, sortiranjem i čuvanjem sećanja. Takođe, ovo istraživanje je pokazalo da je mozak aktivniji dok spavamo nego što smo ranije verovali. Prema ovoj studiji, mozak obrađuje slušne informacije baš kao i kada smo budni. I ne samo to, mozak zapravo reaguje na važne informacije koje u toku sna čujemo i bavi se njima dok mi bezbrižno spavamo.



Zaključak je da mozak ne samo da čuje informacije, već ih i obrađuje i priprema odgovor na njih, a ponekad čak i donosi odluke dok smo mi ušuškani u krevetu. Zato, ukoliko nisi stigla da u toku dana pronađeš svojih mirnih pola sata, slobodno pusti snimak po izboru i utoni u san, tvoja podsvest će te i tako podržati na putu da postaneš mama.

U „Dnevniku moje trudnoće“ ćeš svakoga dana imati odlomak za čitanje. Svrha odlomka nije da ga samo pročitaš i zaboraviš na njega, nego da malo o temi koju obradimo i razmisliš. Ukoliko shvatiš da odlomak opisuje stanje ili emociju kroz koju prolaziš u tom trenutku, zastani na nekoliko momenata... duboko udahni... i posveti pažnju osećanjima koja si prepoznala...

[12] Learn Music While You Sleep" in SA Mind 23, 5, 7 (November 2012)

[13] Megan Scudellari, New Scientist, Volume 226, Issue 3025, Pages 34-37, 2015

Dnevnik je koncipiran tako da proizvede najbolje moguće raspoloženje za tebe i za bebu u tvom stomaku. Sa tim saznanjem možeš da se opustiš i da sa radošću uploviš u jednostavne vežbe koje su ti date za svaki dan. Nivo dopamina i serotonina u telu će se značajno povećati i ceo proces kroz koji prolaziš će ti delovati daleko lakše!

I JOŠ NEŠTO....

Uvek se prvo sećamo velikih trenutaka sreće koje smo doživeli ali šta je sa onim zaista slatkim i smešnim malim trenucima radosti koje doživljavamo svaki dan?



Da li si skoro gledala film i čula rečenicu koja te je nasmejala do suza?

Da li si čula pesmu u prolazu koja ti je ulepšala dan?

Da li si naletela na poznanika i obradovala mu se kao malo dete?



Zapisivanje tih sitnih, veselih, malih radosti u svoj dnevnik stvaraju čuda! Oksitocin koji budeš osećala dok pišeš će se ustostročiti! Za ovu vežbu je za svaki dan je napravljen poseban list na kome ćeš zapisivati tri stvari na kojima si zahvalna a tiču se tvog tela i tvoje trudnoće.

A onda ćemo se razmaaaaaaziti!

Napisaćeš šta ćeš uraditi samo za sebe tog dana – zato što to možeš i zato što si trudnica kojoj svi moraju da ispunjavaju želje. Biće zabavno obećavam!

Možeš da počneš da se opuštaš u saznanju da su bebe bezbedne u tvom stomaku, da uživaš u sadašnjosti i da ostaviš po strani brige za sutra, prekosutra ili sledeću nedelju.



DAN 1.

Dozvoli mi da ti kažem još jednom, bravo što si došla do ove faze. Ti i tvoje telo ste bili uspešni u svakoj fazi dosadašnjeg procesa. Zapamti, sada si trudna. U tvom stomaku raste beba.

„Dnevnik moje trudnoće“ će ti pomoći da budeš više u sadašnjem trenutku i da se oslobodiš misli i priča o prošlosti, ali i da sprečiš predviđanja budućnosti. Prošlost je iza tebe i ne možeš da kontrolišeš budućnost. Sada je najvažnije vreme.

Kada putujemo kroz vreme nazad u prošlost i/ili u budućnost, u našim mislima se odvajamo od sadašnjeg trenutka. Kada se to dogodi, mi ne primećujemo ili u potpunosti ne cenimo pozitivne stvari koje u našem životu imamo sada. Kao rezultat toga, blagoslovi koje svakodnevno živimo postaju značajno manji i dajemo više snage našem ne tako pozitivnom razmišljanju.

Kada naučiš da živiš u trenutku, garantujem da se nivo tvoje sreće i zadovoljstva povećava. Postaješ sve sposobnija da život vidiš u HD rezoluciji, da sve više primećuješ i ceniš male stvari oko sebe i mnogo manje vremena provodiš u svojoj glavi brinući ili pokušavajući da predvidiš i kontrolišeš ishode u budućnosti.

Imam jednostavan zadatak za tebe koji će naredne dve nedelje učiniti potpuno drugačijim iskustvom. Ova jednostavna vežba će ti pomoći da uočiš pozitivne i lepe aspekte svog života i trudnoće a kao propratni efekat pomoći će ti da u potpunosti doživiš svaki trenutak početka svoje trudnoće.

Na kraju svakog dana zapiši tri stvari na kojima si bila zahvalna tog dana u vezi sa svojim telom i trudnoćom. To može biti nešto vrlo jednostavno, poput zapisivanja lepog komentara koji su ti uputili partner ili prijateljice ili pak, zapisivanja pozitivnih misli ili osećanja vezanih za nešto u čemu si uživala tog dana ili što ti je pomoglo da ostaneš fokusirana na cilj ka kome ideš.

Ono što ćeš možda otkriti je da ti prisećanje na ove trenutke omogućava da ponovo uživaš u njima.

Izvođenje ove vežbe pre spavanja osigurava da odeš u svet snova sa pozitivnijim raspoloženjem, lepšim mislima i osećanjima, što znači da ćeš vrlo skoro primetiti da se budiš u pozitivnijem raspoloženju i da su dani sve obojeniji srećom i dobrim raspoloženjem. Budući da sve više i više boraviš u pozitivnom prostoru uma, možda ćeš početi više da primećuješ kada tokom dana naiđeš na pozitivno iskustvo koje bi mogao biti jedan od zapisa za taj dan.

Postepeno ćeš možda otkriti da tvoj um počinje svesno da traži takva iskustva tokom dana i da ih sve više i više doživljavaš. To je pravi blagoslov.

Svakako ne možeš biti zahvalna za stvari koje ne vidiš i ne možeš primetiti čak ni najlepše stvari kada nisi prisutna u ovom trenutku. Takođe, dok se prisećamo stvari na kojima smo zahvalni, izazivamo hemijski proces u našem telu.

Zahvalnost se suprotstavlja stresu, smanjuje nivoe hormona stresa a to je izuzetno blagotvorno za celo telo, pogotovo za kardio-vaskularni sistem.



Zapamti

Ova vežba stvara inspirativno i podržavajuće okruženje za tebe i tvoje embrione – svakoga dana.

ODVOJI MALO VREMENA DA...

Odvoji trenutak da se fokusiraš na svoj dah. Ne pokušavaj da menjaš njegov ritam ili da ga kontrolišeš. Samo ga postani svesna. Posmatraj nežno podizanje i spuštanje grudnog koša. Toliko je prirodan ovaj pokret tela da ga često nismo ni svesni. Biti svestan daha vraća nas ovde i sada i umiruje naš um. Kada se um umiri i kada postaneš fokusirana na tišinu u sebi i oko sebe, odvoji momenat za rekapitulaciju dana koji je iza tebe. Priseti se svih lepih stvari koje si doživela i svih pažljivih ljudi koje si srela. Zapiši ih.

Posebnu pažnju posveti dnu stranice.

Od danas ćeš početi da planiraš lepe stvari koje ćeš sama sebi priuštiti samo zato što to zaslužuješ i možeš. Izaberi jednu, samo tvoju aktivnost za sutrašnji dan i obećaj sebi da ćeš je zaista i sprovesti u delo. To ne mora da bude ništa veliko, skupo ili komplikovano – ponekad je dovoljno otići na masažu, izdvojiti vreme za meditaciju, pojesti omiljeni kolač ili konačno na miru pogledati film.

U ovom periodu sebe moraš staviti na prvo mesto, koliko god okolnosti, ljudi ili događaji oko tebe tražili tvoju pažnju. Naredne dve nedelje su vreme samo za tebe, tvoj mir i tvoju trudnoću.

Neka tako zaista i bude.



DNEVNA RUTINA ZA DAN 1

*Ne možeš biti zahvalna za stvari, ljude i događaje u svom životu
kojih nisi svesna i koje ne primećuješ.*

Stvari na kojima sam danas zahvalna iz dubine svog srca

1

2

3

Najsrećniji trenutak dana mi je bio kada sam/dok sam

Sutra ću sebi priuštiti:

zato što ja to zaslužujem!

DAN 2.

Često kažemo da su um i telo povezani ali, zapravo su um i telo jedan sistem - um utiče na telo i telo utiče na um.

Postoji mnogo naučnih studija koje ovu vezu potvrđuju.

Profesorka Elen Langer sa Univerziteta Harvard provela je više od tri decenije proučavajući vezu između uma i tela. U jednoj od svojih studija [14] ranih 1980-ih, prof. Langer je ispitivala grupu starijih muškaraca - svi su bili u kasnim 70-im ili 80-im godinama. Stavila ih je u ambijent napravljen kao iz 50-tih godina prošlog veka (nameštaj, tapete, popularna pića iz tog vremena), dala im je rekvizite iz istog perioda, puštala im filmove i muziku pedesetih i čitali su novine a potom raspravljali o novostima iz tog vremena - kao da su te stvari nove i da se dešavaju upravo sada. Eksperiment je trajao nedelju dana a fiziološka merenja obavljena i pre i posle pokazala su drastična poboljšanja stanja svih učesnika u eksperimentu. Njihov hod, spretnost, brzina kretanja, kognitivne sposobnosti i pamćenje su se značajno poboljšali. Krvni pritisak im je pao i, što je još iznenađujuće, poboljšali su im se vid i sluh.

U drugoj studiji Instituta Lerner [15], grupi ljudi su date vežbe za jačanje malih prstiju. Oni su koristili samo svoju maštu i zamišljali su da rade ove vežbe jednom dnevno tokom dve nedelje. Nakon isteka vremena ispitanici su imali povećanje mišićne snage u prstu za 35% - bez da su ga ijednom zaista podigli! Neverovatno.



[14] Langer EJ. Counter clockwise: mindful health and the power of possibility. New York, NY, USA: Ballantine Books, 2009.

[15] Ranganathan VK, Siemionow V, Liu JZ, Sahgal V, Yue GH. From mental power to muscle power--gaining strength by using the mind. Neuropsychologia. 2004.

Zašto sve ovo pišem? Iz prostog razloga da shvatiš da tvoje telo ima sopstveni ritam i sopstvene načine na koje funkcioniše. Epigenetika je nova naučna oblast koja ovo demonstrira sve do nivoa ćelija i DNK. Ponavljam, naš nesvesni um kontroliše sve naše telesne funkcije.

Kada se posečeš telo samo zaceljuje tu posekotinu – mi ništa ne radimo po tom pitanju. Telo samo diše, samo vodi računa da svaki njegov deo ima dovoljno krvi, samo vari hranu i samo je izbacuje.

Nauka sve više potvrđuje da smo, kao ljudska bića itekako sposobni da navedemo svoj nesvesni um da radi ono što želimo. Zbog toga slušamo snimljene snimke koji duboko u našu podsvest utiskuju željena ponašanja i željene ishode.

Repetitio est mater studiorum – Ponavljanje je majka znanja.

Neki ljudi koriste metafore koje su im bliske kako bi njihovo telo funkcionisalo kako žele.

Na primer ako si prehladna ili prosto želiš da tvoj imuni sistem bolje funkcioniše, u veoma opuštenom stanju tela i uma možeš zamisliti kako cela vojska tvojih najjačih ćelija kreće u epsku borbu sa virusima i bakterijama koje želiš da eliminišeš. Ili, možeš u misli prizvati sliku Pac Man-a (kompjuterska igra iz 1980-ih) koji trči po tvom telu i jede viruse. Ako pak treba nešto popraviti u telu, možeš zamisliti male građevinske radnike koji ulaze u telo i popravljaju šta god da se popraviti treba.

Koju god sliku um da zamisli i izmašta, veoma je važno da se u nju potpuno utopiš. Da osetiš sve što zamisliš, jer su osećanja jezik podsvesti. Što se bolje osećaš kvalitetniji će ti biti život u svakom smislu.

Dakle, opusti se i pusti mašti na volju kada je tvoja trudnoća u pitanju. Celim svojim bićem oseti kako se embrioni razvijaju i kako svakoga dana sve više i više napreduju.

ODVOJI MALO VREMENA DA...

Zatvori oči i provedi nekoliko trenutaka fokusirajući se na dah. Ne pokušavaj da menjaš njegov ritam ili da ga kontrolišeš. Na minut ili dva dozvoli sebi da utoneš u ritam udaha i izdaha.

Zatim, pomeri svoju svest u matericu.

Pusti maštu da te vodi.

Samo pomisli šta je ono što želiš da se dešava u njoj i igray se sa tom slikom u svom umu. Oseti kako embrioni napreduju. Vidi ih ušuškane u mekoću tvog tkiva. Zamisli ih kako sanjaju...

ili jednostavno pusti sebi šesti ili sedmi snimak u kome si nežno vođena na putovanje ka bebi.



DNEVNA RUTINA ZA DAN 2

Tvoj nesvesni um kontroliše sve funkcije u tvom telu.

Stvari na kojima sam danas zahvalna iz dubine svog srca

1

2

3

Najsrećniji trenutak dana mi je bio kada sam/dok sam

Sutra ću sebi priuštiti:

→ zato što ja to zaslužujem!

DAN 3.

Jedini trenutak koji postoji u vremenu je sadašnji trenutak.

Na logičnom nivou to znamo, pa ipak provodimo jako mnogo vremena razmišljajući o prošlosti ili budućnosti, i ne boravimo skoro uopšte u sadašnjem trenutku. Naše misli nas odvođe od ovog trenutka, a da toga nismo svesni.

Većina ljudi zaista mnogo vremena provodi razmišljajući o situacijama i okolnostima koje će tek doći u njihov život, pokušavajući da nekako utiču na njih. Izuzetno je važno da na svesnom nivou shvatimo da ne možemo direktno da kontrolišemo stvari i događaje koji će nam se desiti jer prosto ne znamo šta nosi dan, šta nosi noć.

Izuzetno je mala verovatnoća da se bilo šta iz našeg uma odigra baš onako kako smo zamislili – skoro nemoguća. Pa ipak, predviđanje budućnosti je omiljeni hobi ogromnog broja ljudi. A kada se ne dogodi ono što smo smislili u svom umu, kako smo smislili i kada smo smislili, nastupa panika. Uglavnom se nakon toga javlja osećaj manje vrednosti, neuspeha, odbačenosti jer... on mene ne voli... niko ne ceni sve što ja radim za njih... zašto ja uvek prva moram ovo ili ono... oni su krivi, jer da su uradili kako sam rekla stvari bi bile mnogo bolje... Sve su to prazne priče kojima pokušavamo da nađemo opravdanje za nešto što nije ni trebalo da se odigra po scenariju iz naše glave!



Iako si u najboljoj nameri usmeravala svoje misli ka idealnoj verziji događaja, ipak nas neka „viša sila“ vodi kroz život.

Misli nas navode da verujemo da naša sreća i blagostanje zavise od okolnosti spolja i tako često izgovaramo fraze tipa... „Biću dobro kada neko...“, „Biću srećna ako oni...“, „Samo da ovo prođe i moći ću da se opustim...“...

Ako samo malo razmislimo o ovoj temi shvatićemo da naše misli upravljaju našim životima i da ukoliko nije onako kako mi želimo upadamo u neželjena stanja. Kada počneš da obraćaš pažnju na svoje misli i prestaneš da im daješ moć, automatski se vraćaš ovde i sada i ponovo se povezuješ sa svojim prirodno datim blagostanjem.

Jedan od osnovnih načina da se vratiš u sadašnjost je da se fokusiraš na svoje telo ili dah. Tvoje telo je uvek u sadašnjosti, samo tvoj um putuje kroz vreme. Fokusirajući se na telo, um nema drugog izbora nego da mu se pridruži u ovde i sada.



Opisaću jednostavnu, ali izuzetno efikasnu vežbu disanja koja ti može pomoći da uradiš upravo to.

Ova vežba ne uključuje nikakvu posebnu ili komplikovanu vrstu daha.

Možeš da je radiš otvorenih ili zatvorenih očiju, u stvari, možeš da je radiš bilo kada, i bilo gde bez obzira da li si u privatnosti sopstvenog doma, na poslu ili čekaš u redu u prodavnici.

Takođe, ona za tebe radi na dva nivoa:

- vraća um u sadašnjost ali
- te i nežno podstiče da izdah postane bude duži od udaha što te dodatno opušta na potpuno prirodan način.

Kada napraviš kombinaciju ulaska u sadašnji momenat i relaksacije celo tvoje telo počinje da funkcioniše na mnogo višem nivou. Pa evo je, probaj vežbu a čak možeš i zapisati koje si sve blagodeti dobila i osetila od nje:



ODVOJI MALO VREMENA DA...

Jednostavno broji u sebi do tri dok udišeš a do pet dok izdišeš. Ponovi ovaj dah koliko god puta da ti prija. Za optimalno opuštanje preporučeno je da pratiš svoj dah na ovaj način najmanje pet minuta, nekoliko puta u toku dana.

Pronađi tempo brojanja udaha i izdaha koji ti daje prirodan i opušten dah.

Možda ćeš primetiti da se posle 3, 5 ili 10 udaha osećaš smirenije i usredsređenije.

Potpuno je prirodno da tvoj um zaluta u sopstvene misli, ali kada se to dogodi treba samo da postaneš svesna da nisi više fokusirana na dah i brojanje i da se lagano vratiš ritmu koji si imala pre toga.

Što više radiš ovu vežbu ona postaje efikasnija, a benefiti koje ima na telo i um su nemerljivi.



DNEVNA RUTINA ZA DAN 3

Prava sreća dolazi iz uživanja u sadašnjem trenutku.

Stvari na kojima sam danas zahvalna iz dubine svog srca

1

2

3

Najsrećniji trenutak dana mi je bio kada sam/dok sam

Sutra ću sebi priuštiti:

zato što ja to zaslužujem!

DAN 4.

Čak i u situacijama pojačane tenzije svi mi imamo unutrašnji mir u sebi koji nam je na raspolaganju samo ako se setimo da ga upotrebimo.

Ne moraš ići u Indiju ili meditirati tri sata svakog dana da bi ga pronašla. Sve što nam je potrebno je već u nama. Rođeni smo sa prirodnim stanjem blagostanja i unutrašnjeg mira. To je naše podrazumevano stanje.

Posmatraj decu dok se igraju... ona su uvek u sadašnjem trenutku. Ne brinu za budućnost, ne misle na juče, nije im ni na kraj pameti da brinu šta drugi ljudi misle o njima - oni se samo igraju i uživaju u tome.

Kao savremena bića, živimo u kulturi u kojoj škola, roditelji i društvo postavljaju veliki broj očekivanja od nas. Kako rastemo, počinjemo sve više da brinemo o tome šta će drugi reći o nama, šta bi mi „trebali“ da uradimo ili šta je „ispravno“ da uradimo u različitim situacijama, kako bismo ispunili očekivanja drugih, često zanemarujući sopstvene želje.

Vremenom gubimo osećaj za sebe i možemo se naći u situaciji da ne znamo šta volimo i šta želimo da radimo. Naše sopstveno urođeno blagostanje se utapa u brojnim haotičnim mislima koje nam naviru sa svih strana, svakog minuta u danu.

Zapamti da naše misli stvaraju slike „stvarnosti“ koje nisu istinite, a mi im slepo verujemo zato što ne razmišljamo o njima nego smo stalno na autopilotu. Jasno je da svi ljudi, bez izuzetka, zaista žele da budu srećni i ispunjeni, međutim ispunjenje traže na pogrešnom mestu (spolja) pa se to pretvara u nedostižan i nedohvatljiv poduhvat.

Znaš li ko je najbolji svetski hipnotizer? Naše misli!

One su fantastične u hipnozi jer čine da im bezpogovorno verujemo. Baš iz tog razloga duboko verujem da je hipnoterapija fenomenalan način za promenu kvaliteta našeg razmišljanja i naše energije.

Sve je energija.

Postoji energija i iza života, nešto što omogućava da se posekotina zaceli ili da seme jabuke postane drvo bez da se mešamo u proces. Bilo da ovu silu nazivaš bogom, univerzumom ili energijom, to je kreativni tok koji stoji iza života.

Mi smo sačinjeni od te energije i ona je sastavni deo nas.

Ako je posmatramo kao okean, mi smo kap vode u njemu, njegov nedeljivi deo. Zamisli da smo mi poput sante leda. Svega deset procenata nas se nalazi iznad vode, u svetu oblika, misli i okolnosti. Međutim, devedeset procenata nas, naša duša, naš pravi identitet je ogroman deo koji je uronjen u energiju koja stvara život.

Kada verujemo da nas ova sila podržava i da radi za naše najviše dobro, možemo se osloboditi negativnih misli i otvaramo prostor za pristupanje našem pravom identitetu i osećaju urođenog blagostanja. Ovo je mnogo bolji način za usmeravanje života nego briga o stvarima koje će se „desiti“ sutra, prekosutra ili juče.



Pogledaj ka unutra. Utoni u misli o energiji koja stvara život i poveži se sa njom. U tome će ti svakako pomoći i vođeni snimci koji ti stoje na raspolaganju kada god to poželiš. Oni te na zaista dubok i poseban način povezuju sa mudrošću koja ti jesi.

Tvoje telo ti iznutra govori: Ti si trudna, jeeeeej!!!

Pre nekoliko godina sam razgovarala sa ženom koja je bila jedna od prvih žena koja je prošla kroz proces vantelesne oplodnje u Srbiji, pre više od 20 godina. Tada je uspešnost procedure bila samo oko 10%, ali je njena želja da postane majka bila mnogo jača od šansi koje su joj davali doktori. Kada su joj na klinici rekli da je trudna na osnovu krvnog testa oko nedelju dana nakon transfera embriona, ona nije izdržala i počela je svima da priča kako je ostala u drugom stanju, uprkos upozorenjima lekara da je još rano za to. Ceo njen svet je saznao za njenu trudnoću u roku od dva dana! Ispričala mi je da je imala utisak da možda više nikada neće dobiti priliku da kaže „Trudna sam!“ i zbog toga je svoju sreću podelila sa svima, iako su je svi lekari ubeđivali u suprotno. Potpuno sam sigurna da je ovakav način razmišljanja uticao na krajnji uspeh i bebu u naručju.

Nemoj pogrešno da me razumeš, nikako ne kažem da treba da ideš okolo i govoriš ljudima da si trudna ako za to nisi spremna. Ali kome god da kažeš ili ne, počni od sebe. U današnjem danu nađi i odvoji trenutak da se podsetiš da si trudna.

Yeeey!



ODVOJI MALO VREMENA DA...

Veze koje imamo sa drugim ljudima su poput kiseonika za razvijanje osećaja sreće. Što kvalitetnije veze imamo sa ljudima koji nas okružuju, to nam je lestvica sreće na višem nivou. Jednostavan način da se još dublje povežeš sa drugima je da svesno učiniš male akte ljubavi i dobrih dela prema onima koje najviše voliš i čije prisustvo ti je važno u životu.

Kada si poslednji put nekome rekla koliko si srećna što ga imaš u životu? Koliko ti znači podrška koju ti pruža? Ili prosto koliko voliš kada popiješ kafu sa njim ili se ispričate preko telefona?

Nisu nas naučili da govorimo te svari jedni drugima i da pokazujemo koliko nam je stalo. A veruj mi na reč, kada nekome iz dubine svoje duše kažeš da ga voliš ili da si zahvalna što je u tvom životu, nivo hormona sreće raste u neverovatnim količinama. Ali... to nije sve! Kada tvoja poruka dođe do osobe kojoj je namenjena i njeni hormoni sreće počinju da divljaju. Znaš li šta sve mogu da kreiraju dve srećne osobe?

Danas samo nađi način da nekome ulepšaš dan, kako god ti smatrala da je najbolje i posmatraj magiju na delu. Hormoni sreće su ti sada više nego dobrodošli pa ako dobiješ inspiraciju slobodno čini ljude srećnim ceo današnji dan!

DNEVNA RUTINA ZA DAN 4

Pogledaj unutar sebe. Naći ćeš ceo Kosmos kako mirno spava.

Stvari na kojima sam danas zahvalna iz dubine svog srca

1

2

3

Najsrećniji trenutak dana mi je bio kada sam/dok sam

Sutra ću sebi priuštiti:

zato što ja to zaslužujem!

DAN 5.

Možda već primećuješ svoje misli i u nekom momentu shvataš da su počele da te pripremaju za razočarenje. Možda si se uhvatila kako razmišljaš o najgorem scenariju i kako ga vrtiš po glavi u nadi da ćeš ga tako nekako preživeti. A kada preživiš taj scenario u glavi, nadaš se da ćeš se na njega pripremiti u stvarnosti. Ili tvoje misli jednostavno to rade kako se ne bi nadala previše – jer si možda nekoliko puta prolazila kroz ovaj proces.

Sve ovo je trik uma koji stvara lažan osećaj kontrole nad situacijom i nad tvojim osećanjima ako stvari ne uspeju. Po mom ličnom iskustvu, ovo nikako nije ono što želiš sebi da radiš, niti da kreneš tim putem. Šta god da izabereš da radiš mnogo je bolje da se fokusiraš na stvari u sadašnjem trenutku nego da bežiš u budućnost, ma kako da je zamišljaš. Bežanje u budućnost je samo trik uma.

Hajde da ovo malo bliže pogledamo.

Tvoje misli pokušavaju da ti pomognu da se zaštitiš i imaju dobru nameru – da te sačuvaju od razočaranja ili bola koji razočaranje donosi sa sobom. Ali, one imaju i suprotan efekat. Sprečavaju te da uživaš u svim dobrim stvarima, ljudima ili situacijama koje zaista imaš u sadašnjem trenutku.

Zapamti, tvoje misli kreiraju tvoje emocije a one, ukoliko su dovoljno jake, vode ka kreiranju tvojih vrlo limitirajućih uverenja.

Zašto bi, za ime sveta želela da sebi podsvesno postavljaš ovakve zamke? Dovoljno je da napraviš korak unazad i da se zapitaš:

Da li mi ova strategija bežanja u budućnost služi na bilo koji način?



Ovakav proces razmišljanja zapravo stvara još više razočarenja jer te stavlja u položaj da se fokusiraš na lošu stranu situacija u kojima si i da ne vidiš prilike i šanse koje ti se pružaju sada.

Potpuno je apsurdno razmišljati o događajima koji se još nisu dogodili i nagađati šta bi se moglo dogoditi a šta ne – jer svakako ne znamo šta će se desiti, na koji način će se desiti ni ko će nam pomoći ili odmoći na tom putu. Umesto toga, dozvoli sebi da budeš u stvarnosti ovde i sada. To je uvek bolje nego pratiti iluzorne misli i slike u svojoj glavi.

Nesigurnost i mašta su toksična kombinacija.

Kada se osećamo nesigurno, naša mašta ima snagu da preuzme kormilo nesvesnog uma a kada se to dogodi, naša osećanja podložna su našim izmaštanim scenarijima koji su kod većine ljudi, u više od devedeset devet procenata, negativni.

Osnovno pravilo našeg uma je da on nije sposoban da napravi razliku između mašte i stvarnosti. Budi veoma pažljiva kada se prepuštaš maštarenju.

Jednom kada shvatiš kako um funkcioniše i kada postaneš svesna načina na koje možeš da ga savladaš, postajaceš sve više i više svesna svojih misli, videćeš ih onakvima kakve one zaista jesu i moći ćeš da ih isključiš, blokiraš i da se potom vratiš u sadašnji trenutak. Svaka misao koja nije u sadašnjem trenutku je čista fantazija. Niko ne može predvideti budućnost pa čak ni tvoje misli. Samo je sadašnjost stvarna.

Sa druge strane mašta je fenomenalan alat koji nam dozvoljava istraživanje obilja mogućnosti, stvaranje moćnih ideja i velikog prostora za kreativnost. Problemi nastaju kada dopustimo mašti da nas savlada – bilo u pozitivnom bilo u negativnom smislu. Briga o budućim ishodima ili pokušaj da se zaštititiš od mogućih budućih scenarija samo te udaljava od onoga što je stvarno i od onoga što je tvoj cilj.

U ovom procesu nema mnogo toga što zaista možeš kontrolisati. Doktori kontrolišu proces za tebe.



Ipak, postoji jedna stvar koja je u potpunosti u tvojim rukama i koju možeš da kontrolišeš. Imaš moć kontrole nad svojom reakcijom na situaciju u kojoj se nalaziš.

Ako zaista postoji duša koja čeka da se spusti u tvoje oplodene jajne ćelije, bez obzira da li se to dogodi ili ne, ona mora znati koliko ljubavi imaš u svom srcu da nastaviš da prolaziš kroz ovaj težak proces. Samo zbog toga da se to jednog dana i dogodi. Duboko verujem da više sile upravljaju ovim procesom, da te one vode kroz izazove sa kojima se susrećeš na putu. Takođe verujem da sila tvoje bebe utiče na tebe i da se divi tvojoj hrabrosti. Navija za tebe sasvim sigurno!

Čuvaj svoju smirenost u ovim danima, neguj otvoreni, mirni duh pun ljubavi. Zamisli da si ti ta koja treba da dođe na ovaj svet i budi baš takva. Na taj način tvojoj bebi obezbeđuješ sigurno mesto za dolazak.

Probaj da zamisliš svojim unutrašnjim vidom svemirsku kapsulu koja je iznutra obložena najmekšim, najskupljim i najdebljim kašmirom. Baš u jednoj takvoj kapsuli tvoja beba može da nađe siguran prostor za odmor, uz tihi muziku, ritmičke zvukove tvog srca i tihe zvukove tvog tela koji je uljuljkuju u san. Tvoj mir će postati bebin mir, tvoje telo će postati bebino.

Danas obećaj sebi da ćeš više nadgledati sopstvene misli i da ćeš češće boraviti u sadašnjem trenutku. Zaboravi na buduće događaje i fokusiraj se na ono što se dešava ovde i sada. Sada si trudna. Provedi trenutak obraćajući pažnju na svoje telo i pitaj ga kako se sada oseća. Ako postoji neka nelagoda, dubokim udahom i izdahom je ublaži i rastopi.

ODVOJI MALO VREMENA DA...

Odvoji trenutak da uroniš u reči iz prethodnog pasusa.

Angažuj sva svoja čula da zamisliš kapsulu obloženu najmekšim kašmirom kako čuva tvoju bebu.

Vidi je kako u njoj spokojno spava i kako se smeška u snu.

Slobodna si da dodaš detalje po svojoj volji, samo nekoliko momenata posmatraj svojim unutrašnjim vidom bebu kako spava. U svojoj mašti stvori bezbedan, miran prostor za nju.

Kada potpuno uđeš u ovu sliku, isti taj prostor, sa bebom u njemu, samo spusti u svoj stomak.

Baš takav siguran, mekan i divan prostor se nalazi unutar tvoje materice. Ona je najbezbednije i najmirnije mesto za tvoju bebu.

Nekoliko momenata ostani u ovom osećaju a potom na dnu stranice zapiši sve divne osećaje koji su se javili dok si izvodila ovu mentalnu vežbu.



DNEVNA RUTINA ZA DAN 5

Svaka misao koja nije o sadašnjem trenutku je čista fantazija.

Stvari na kojima sam danas zahvalna iz dubine svog srca

1

2

3

Najsrećniji trenutak dana mi je bio kada sam/dok sam

Sutra ću sebi priuštiti:

zato što ja to zaslužujem!

DAN 6.

Kada naše misli, brige i strahovi preuzmu i savladaju naš svesni um, mi se u potpunosti odvajamo od sadašnjeg trenutka ali i od našeg tela. Znaj da su osećanja koja doživljavamo samo refleksija stanja našeg uma u ovom trenutku.

Danas želim da ti pokažem kako možeš da se oslobodiš (ili bar da umanjuješ) osećanja koja ne želiš da imaš i kako da povratiš svoj duševni mir.

Ako zatekneš sebe da si uhvaćena u osećaje kao što su strah, strepnja i sumnja, sasvim sigurno pričaš sebi priču u pozadini svog uma koja stvara ove osećaje i koja ih pojačava. Osećanja koja doživljavamo i naše misli su dve strane istog novčića. Kada promeniš svoje misli i svoj fokus staviš na lepše, vedrije, pozitivnije stvari koje te sada okružuju i koje ti se sada dešavaju – menjaju se i tvoje emocije. Kada uspeš da se prepustiš sreći, radosti, veselju, očekivanju bebe i trudnoće, ponovo se povezuješ sa svojim telom. Vraćaš se sada i ovde.

Baš zbog ovoga sam i kreirala petu snimljenu vežbu. Ona te na lagan i blag način povezuje sa sopstvenim telom ali i sa bebom koja se u njega smestila i koja u njemu sada raste.

Pusti je sebi danas. Prepusti se predivnim senzacijama koje ćeš opet osetiti. Vežba će te sama odvesti u duboku opuštenost tela i na mesto na kome je sve moguće.



Strah od neuspeha je uobičajeno i normalno osećanje koje se javlja kod svih žena, u manjoj ili većoj meri, u toku dve nedelje čekanja na rezultate. Ali šta je strah?

Strah je neprijatna emocija koja je rezultat nekontrolisanih misli. Mašta nas odvodi na putovanje, ili u prošlost ili u budućnost i zbog toga doživljavamo negativne emocije. Osećanja postaju toliko stvarna da zaboravljamo da su sve – samo to nisu – nisu stvarna. Ponavljam, njih stvara naša mašta.

Ljudi, kao svesna bića, imaju različite nivoe svesti.

Od nivoa svesti zavisi naš odgovor na situaciju u kojoj se nalazimo.

Od našeg odgovora na situaciju u kojoj se nalazimo zavisi naša vibracija.

Od naše vibracije zavise naše emocije i misli.

Od naših emocija zavisi koja uverenja nosimo u sebi.

Od naših uverenja zavise akcije koje pravimo.

Od naših akcija zavisi kvalitet našeg života.

Strah kao emocija je rezultat pada na niže nivoe svesti u kojima nismo sposobni da „vidimo šumu od drveta“. U stanju straha, gubimo pozitivnu perspektivuuma. Zamisli to kao silazak liftom u mračni, vlažni podrum u koji niko nije sišao već deset godina. Iako uopšte nemamo nameru da siđemo u podrum, nekada ne možemo ili ne znamo da zaustavimo lift na prvom spratu jer nas niko nije naučio kako. Niko nam nije objasnio, niti nas naučio kako da zaustavimo misli pre nego što postane prekasno.

Najvažnije je da znaš da kada uđemo u lift mi bismo na koji sprat idemo. Mi stiskamo dugme. Ako se vrata lifta zatvore i krenu ka negativnom scenariju, mi imamo izbor. Uvek, uvek, uvek možemo da ga zaustavimo i da iz njega izađemo. Uvek, uvek, uvek možemo da izaberemo da ne pratimo niz misli koje nas drže u negativnim emocijama. Kada se nađemo van lifta koji pada u podrum imamo fenomenalnu sposobnost da dubooko udahnemo i usmerimo svoje misli na nešto što će nas inspirisati i vratiti u stanje mira i lakoće.



Alternativno, možemo izabrati da ostanemo u liftu samo ako postanemo svesni svojih negativnih misli. Onda sačekamo da se vrata lifta zatvore, zahvalimo se svojim mislima na pojavljivanju i vratimo se na drugi sprat u našem umu. Pustimo misli da odu a potom se fokusiramo na sadašnji trenutak i na to kako se u ovom momentu osećamo. Ako ne upadnemo u zamku uma (ako ne izađemo iz lifta u podrum crnih misli), vrata će se sama automatski zatvoriti a tada možemo da počnemo naše putovanje nazad u jasnoću i mir. Zapamti, nijedno osećanje ne traje večno! Osećanja stvaraju naše misli, a one imaju fenomenalnu sposobnost da dolaze lako ali isto tako lako i odlaze. Čak i ako želiš da ostaneš ljuta na nekoga celu večnost, znaš da to nisi u stanju.

Nedavno sam naišla na fenomenalan akronim u engleskom jeziku za strah.

*Fantasy
Expectation
Appearing
Real*

FEAR = Fantasy Expectations Appearing Real.

STRAH = Očekivanja iz mašte koja se pojavljuju kao da su stvarna.

Koliko ovo savršeno prikladno opisuje emociju straha? Baš kao što lupe i mikroskopi čine da objekti u koje gledamo izgledaju veće, strah čini da naše misli postanu mnogo gore i da ih osećamo kao stvarne iako to ni u kom slučaju nisu.

Zapamti, tvoje misli utiču na tvoja osećanja. Iskustvo života koje imaš je rezultat tvojih misli. Osećanja koja doživljavaš su merilo kvaliteta tvog razmišljanja. Ako se ne osećaš dobro, to je znak za uzbunu jer ti tvoji osećaji signaliziraju da si uhvaćena u nekoj izmišljenoj priči svog uma.

Ostani u liftu, ne silazi u podrum. Njegova vrata će se automatski zatvoriti i ti ćeš se setiti osećaja blagostanja u sadašnjosti.

ODVOJI MALO VREMENA DA...

Ako se nađeš u situaciji koja izaziva bilo kakvu negativnu emociju, zamisli da imaš moć da pritisneš dugme za pauzu, kao kada gledaš film. Ova pauza ti takođe omogućava da izađeš iz situacije u kojoj si se našla. Kada se nađeš van emocionalno iscrpljujuće scene, zapitaj se kako bi se radije osećala u toj situaciji. Kada osvestiš kakva osećanja bi želela da imaš, zamisli da isprobavaš to emocionalno stanje koje si izabrala. Zamisli da osećanje možeš da staviš na sebe poput navlačenja kaputa samopouzdanja ili smirenosti. Potom se vrati u film sa novom emocijom. Samo posmatraj kako se sada osećaš. Ako još uvek ima doze anksioznosti, stisni pauzu ponovo i ponovo izađi iz filma. Dodaj još neko pozitivno osećanje pre nego što se vratiš i pokušaš ponovo.

Kada smo u stanjima straha i panike, često se dešava da ne možemo u potpunosti da pristupimo pozitivnim emocijama koje želimo jer su one na drugoj vibraciji. I ovde postoji trik. Ponekad je lakše setiti se vremena ili događaja kada si se zaista osećala snažno, puno ljubavi ili srećno. Onako kako želiš da se osećaš u sceni koju menjaš. Kada se setiš događaja i okolnosti u kojima si se osećala moćno, svojim unutrašnjim vidom zamisli da vidiš baš ono što si videla tada, kada se to zaista dešavalo. Upotrebi sva svoja čula: seti se koji su zvuci bili oko tebe, koje je doba godine bilo, da li su te okruživali neki mirisi ili muzika? I onda... samo primeti kako pozitivan osećaj koji tražiš postaje sve jači i jači u tebi.

Na primer, ako želiš da uneseš smirenost u situaciju u kojoj si, možeš je zamisliti kao boju i poslati je sebi u filmu. Obrati pažnju na to kako tvoja slika preuzima taj mir i počinje da se opušta u filmskoj sceni pre nego što stisneš dugme za nastavak. Zamisli da vidiš kako ti se ramena opuštaju, kako ti se disanje usporava a tvoje lice počinje da isijava unutrašnji osećaj smirenosti. Kada postigneš da se osećaš onako kako želiš da se osećaš i izgledaš onako kako želiš da izgledaš, uđi u film i isprobaj novi osećaj. Oseti kako je dobar osećaj biti u telu koje se oseća dobro, čak i u istoj situaciji koja je nekada izazivala anksioznost.

DNEVNA RUTINA ZA DAN 6

Živimo iskustvo svojih misli.

Stvari na kojima sam danas zahvalna iz dubine svog srca

1

2

3

Najsrećniji trenutak dana mi je bio kada sam/dok sam

Sutra ću sebi priuštiti:

zato što ja to zaslužujem!

DAN 7.

Često, kada nam život postane trka i frka, odlažemo brigu o sebi, odnosno ne dozvoljavamo sebi **ja!** vreme. Iako su razlozi zbog kojih nemamo vremena da se posvetimo sebi možda i opravdani, veoma je važno da brigu za sebe stavimo kao prioritet u odnosu na sve druge obaveze koje imamo u danu. Vreme je da uspostavimo nove navike kojih ćemo se držati, pogotovo u ovom periodu.

Život može biti napet i stresan i uvek će biti stvari koje treba da se urade što pre. Svako od nas je bio u situaciji kada je zaista želeo da uradi nešto za sebe, na primer, da krene u teretanu ili na časove engleskog jezika, međutim... nismo. Opravdanje je uvek, danas zaista nemam vremena ali od ponedeljka idem sigurno! I u ponedeljak... pa znaš i sama.

Odvajanje vremena za sebe je, u stvari, investicija i ako se prisetiš trenutaka kada si zaista nešto lepo priredila sama sebi – da li si ikada požalila zbog te odluke? Sigurna sam da je odgovor ne. Pouzdano znam da se osećaš bolje kada ugodiš sebi, ali te nešto često sprečava da to zaista i uradiš.

Zapamti ovu frazu: Sve više od ništa je dobro.

Na sreću, pristup sve ili ništa nije ono na čemu insistiram. Iako možda nemaš vremena da odeš na čas joge ili u šetnju jer imaš samo 10 minuta između dnevnih obaveza, ipak postoje vrlo delotvorne stvari koje možeš da uradiš u tako kratkom vremenskom roku:



Za deset minuta možeš:

- Poslušati kratak snimak opuštanja,
- Uraditi tri do pet minuta dubokog disanja a potom se mislima prebaciti na svoje omiljeno mesto i tamo uživati nekoliko minuta (baš kao što sam te naučila kroz snimljene vežbe koje slušaš svakodnevno),
- Zatvoriti oči i zamisliti kako tvoje telo radi baš ono što ti želiš da uradi,
- Prošetati po bloku i umiriti svoj um
- Biti u sadašnjem trenutku tako što ćeš osvestiti zvuke oko sebe, mirise prirode, svež vazduh, boje koje te okružuju, osećaj u stopalima i u celom telu.
- Telefonirati prijatelju,
- Zaplesati u ritmu omiljene muzike,
- Zakazati termin za frizuru ili masažu,
- Odremati i osvežiti se.

A sada ozbiljno pitanje:

Da li se u ovoj fazi osećaš kao zatvorenik?

Da te imaginarni zatvorski zidovi života sprečavaju da živiš život kakav želiš? Da li se osećaš zarobljeno u mislima poput: „šta ako ovo ne uspe?“

Možemo se naći u improvizovanom zatvoru našeg uma a misli mogu postati zatvorski čuvari, koji nas drže zaključane protiv naše volje. Ovaj improvizovani zatvor će nas obično sprečiti da u potpunosti doživimo naše putovanje, dobre delove i izazove.

Zapamti



Misli dolaze i odlaze. One su samo misli, a ne istina o stvarnosti. Možda mislimo da nemamo kontrolu nad svojim mislima, ali imamo kontrolu nad tim da li im dajemo život, biramo da im damo moć ili da im verujemo.

Znaš li da u mnogim velikim gradovima u inostranstvu postoji lanac suši restorana pod nazivom Io Sushi! U njemu sedite za stolom koji ima pokretnu traku u sredini. Različita jela prolaze pored vas na ovoj pokretnoj traci i sam proces vam omogućava da izaberete jela koja vi želite u tom trenutku. Na kraju obroka sabiraju se prazne posude sa hranom i ispostavlja se račun na osnovu njih. Posmatraj svoj um kao pokretnu traku za suši. Misli dolaze jedna za drugom i ti zaista imaš izbor koje ćeš misli izabrati, šta ćeš misliti ili kojim mislima ćeš dati moć.

Kao što sam nekoliko puta do sada spominjala, misli su izmišljotine uma zasnovane na prošlim iskustvima ili budućim izmaštanim ishodima. Mislima ne možemo da verujemo. Nisu istina. Ti to intuitivno znaš jer je istina samo ono što se dešava u sadašnjem trenutku. Sa malo vežbe ćeš videti da ako se ne vežeš za svoje misli one prosto nestaju iz svesti bez ikakvog napora.

Svi mi, bez izuzetka, ponekad imamo blesave misli. Na primer, ako mi je dosadno dok stojim u redu, mogla bih da pomislim nešto tipa... baš me zanima šta bi se desilo ako osobu ispred sebe malo gurnem? ... ili ... kako bi tip ispred mene izgledao sa ljubičastom perikom? Ove misli su blesave i zabavne ali kako dođu, tako i odu. Svakako ne osuđujem sebe zbog ovih nasumičnih misli niti se zadržavam na njima. One su kao jela na pokretnoj traci koje nismo želeli da probamo.

Mi smo ti koji drže ključeve koji otključavaju naš zatvor. Ključ je poverenje u svoju unutrašnju mudrost, instinkt i intuiciju i zaboravljanje priča uma koje nas drže kao zatvorenike.

*Koje si pozitivne misli danas
izabrala iz svoj menija?*



ODVOJI MALO VREMENA DA...

Napišeš pismo sebi u budućnosti!

Čudna stvar za razmatranje... Da li misliš da bi ti zapisivanje stvari koje želiš da postigneš pomoglo i da ih ostvariš?

Oooo da!

Zbog čega? Prvenstveno zbog činjenice da si svoju pažnju fokusirala na svoju želju a potom se i skoncentrisala da je pravilno i precizno zapišeš! Ono što nam se u umu javi kao ideja ima značajno veću tendenciju da se ostvari kada odvojiš vreme i zapišeš je na listu papira.

Kao najfascinantniji organ u telu, naš mozak se menja svaki put (baš svaki) kada doživimo bilo šta. Putem naših čula doživljavamo svet oko nas, prevodimo ih u misli, akcije i navike po kojima živimo. Još jednom podvlačim činjenicu da naš mozak odgovara promenom na realne situacije koje nam se dogode ali i na sve one nerealne (pozitivne ili negativne) o kojima mislimo po ceo dan. Njemu je potpuno isto maštali mi da smo na predivnoj tropskoj plaži ili zaista bili tamo!

Jedan od načina na koji se podstiče postizanje ciljeva u životu je jednostavna vežba njihovog zapisivanja. Postoji nekoliko teorija koje se uzimaju u obzir kada se ovo pitanje razmatra.

Jedna je da čin namernog odvajanja vremena za pisanje svojih ciljeva ima slojevit uticaj na stvaranje pozitivnog uticaja budućih akcija. Ovim činom uključuješ akciju razmišljanja o pozitivnim aspektima onoga što sledi u budućnosti a ono automatski uključuje javljanje pozitivnih emocija koje te preplavljaju bez obzira što se ono o čemu pišeš još uvek nije dogodilo. Pozitivne emocije UVEK prate pozitivne misli koje rezultuju pozitivnim akcijama – zapamti to.



Druga teorija je da potreba da jasno artikuliraš svoj cilj (do najsitnijih detalja) ima dvostruki efekat. Ne samo da zapisuješ svoje ciljeve, već te sam proces primorava da ponovo vizualizuješ ono što želiš, da razmisliš zašto to želiš, da iznađeš način na koji ćeš svoj cilj postići i da opišeš kako ćeš se osećati kada ga postigneš – sve one informacije koje ne bi ni razmatrala da nisi sela i zapisala ih. Izvlačimo informacije koje želimo, a istovremeno ih ponovo apsorbuje u boljem, čistijem i jasnijem obliku.

Život je vrlo nepredvidiv, ponekad okrutan, ponekad zbunjujući i može da nas natera da se osećamo nesigurno i da ne znamo kako da se iščupamo iz vrtloga u koji smo upali. Plovidba kroz svakodnevno životno „ludilo“ može pomeriti naš fokus sa stvari koje su nam najvažnije. Pismo sebi je fenomenalan način da se podsetiš šta ti je zaista važno, na šta treba da obraćaš pažnju i na čemu tvoj fokus zaista treba da bude. I kada malo bolje razmisliš... Ne postoji nešto kao što je previše dobrih vibracija! Život je sam po sebi izazovan, te je sjajna ideja da sa vremena na vreme pošalješ sebi pravi virtuelni zagrljaj u budućnost.

Ovo je fenomenalna prilika da porazgovaraš sa sobom kao da razgovaraš sa svojim najboljim prijateljem kada mu je potrebna tvoja podrška i podsticaj. Budi svoja buduća motivacija jer nam je to svima potrebno s vremena na vreme.



Takođe, često se dešava i da izgubimo dodir sa jednostavnim stvarima u životu. Ovo je potpuno prirodno u ovom brzom, ludom svetu punom informacija i stvari koje nas bombarduju svakoga minuta u danu. Toliko postanemo smeteni da jedino mislimo na ono što moramo da uradimo i šta moramo da postignemo, da zaista zaboravimo da živimo u sadašnjosti i da uživamo u jednostavnim stvarima u životu koje nam donose radost.

Kada budeš pisala pismo budućoj sebi počni sa nekoliko jednostavnih, ali divnih stvari na kojima si sada zahvalna:

- na vrućoj šoljici kafe koju pijuckaš svako jutro pre nego što kreneš u dan,
- na zagrljaju koji ti tvoji najdraži daju,
- na knjizi koju čitaš,
- na prijateljima i načinu na koji te nasmeju i oraspolože,
- na kućnom ljubimcu kome si ceo svet,
- na suncu koje ne bira kome sija,
- na krovu nad glavom,
- na hrani koja miriše iz kuhinje...
- na svojoj trudnoći!

Kada ih napišeš na parčetu papira, bukvalno ćeš stvoriti deset razloga za osmeh tvog budućeg ja. Malo li je!

Piši, piši, piši! Stvaraj radost oko sebe jer će se ona preliti i na unutrašnjost tvog tela.

Zapamti

Beba oseća sve što i ti!



DRAGA BUDUĆA





A series of horizontal lines for writing, spanning the width of the page.



DNEVNA RUTINA ZA DAN 7

Sve više od ništa je odlično!

Stvari na kojima sam danas zahvalna iz dubine svog srca

1

2

3

Najsrećniji trenutak dana mi je bio kada sam/dok sam

Sutra ću sebi priuštiti:

zato što ja to zaslužujem!

DAN 8.

Ti si neverovatna. Tvoje telo je neverovatno.

Već sam spominjala termin Psihoneuroimunologija (PNI). Ovaj termin je važan jer je ovo postala nova grana nauke koja razmatra kako psihološki faktori utiču na imuni sistem i fizičko zdravlje kroz nervni i endokrinološki sistem.

Dr Fil Parker [16] navodi da PNI predstavlja interakciju između načina na koji razmišljamo (naša očekivanja, verovanja i mišljenja) i njihovog uticaja na našu neurologiju. Ova veza utiče na našu imunološku funkciju ili način na koji naše telo reaguje na bolest ali i na zdravlje.

Poreklo pojma „psihoneuroimunologija“ može se pratiti još od 1975. godine kada su Robert Ader i Nikolas Koen, radeći na klasičnom kondicioniranju, razvili ovaj termin [17] i proširili ga na proučavanje odnosa između psiholoških procesa, nervnog i imunog sistema ljudskog tela.

PNI uključuje interdisciplinarni pristup, uključujući psihologiju, imunologiju, neuronauku, fiziologiju, farmakologiju, molekularnu biologiju, psihijatriju, endokrinologiju, reumatologiju i mnoge druge [18]. Zasniva se na sposobnosti psihičkog stanja pojedinca da utiče na sopstveni imuni odgovor, preko nervnog sistema, posledično delujući na telesne funkcije.



[16] UCLA Jane & Terry Semel Institute for Neuroscience & Human Behavior, Cousins Center for Psychoneuroimmunology

[17] Deepak Pandey, Postdoctoral fellow-ICSSR, Pt. Sundarlal Sharma University Chhattisgarh, India, Immunol Case Rep 2018 Volume 2 Issue 1

[18] Irwin M, Vedhara K. Human psychoneuroimmunology. Oxford Clinical Psychology; 2005 1: 1-319

Naučnici su otkrili da ako je osoba izložena stresnim situacijama duže vreme, ima povećan CRF (kortikotropin - oslobađajući faktor) što dovodi do aktivacije HPA ose (hipotalamus - hipofizno -nadbubrežna osa) koja oslobađa ACTH (adreno - kortikotropni hormon). Ovaj hormon stimulise nadbubrežnu žlezdu da oslobađa kortizol.

Ako je osoba u ovom stanju duže vreme, ceo ovaj proces dovodi do smanjenja nivoa serotonina, a ako nema dovoljno serotonina u krvi, osoba će verovatno razviti neku vrstu depresivnog poremećaja ili može doći do oštećenja nerava, razvoja auto imune bolesti, javljanja maničnih stanja, poremećaja ponašanja... Takođe, to vodi i do ne tako vidljivih promena u svakodnevnom životu.



Dovoljno je da niste raspoloženi, da imate problema sa spavanjem, da nemate mnogo volje kada ujutro ustanete, da su vam misli većinom negativne i da stalno pravite akcije za koje se na kraju ispostavi da su štetne po vas na ovaj ili onaj način.

Naučnici su otkrili da ukoliko se dogodi psihološki događaj zbog koga osoba misli da je izgubila kontrolu nad situacijom, događaj ima snagu da promeni osnovne reakcije naše fiziologije i tako dovede telo u veliki disbalans. Činjenica je da je mozak moćan organ i da u suštini kontroliše sve funkcije u telu. Naučni dokazi pokazuju da stres i negativne emocije mogu uticati na mozak, čime se povećava podložnost bolestima [19].

[19] Ader R, Cohen N, Felten D. Psychoneuroimmunology: interactions between the nervous system and the immune system. The Lancet. 1995 Jan 14;345(8942):99-103

Dr Daniel Mirman, profesor kognitivne neuronauke na Univerzitetu u Edinburgu, uradio je eksperiment u kojem je dao placebo velikoj grupi ljudi. Suština eksperimenta je bila u tome da su oni znali da piju placebo, međutim cela grupa je napravila zapanjujuće, merljive pozitivne rezultate u poboljšanju svog psihološkog stanja. Ova studija je samo jedan primer koliko je snage u načinu na koji razmišljamo i kako možemo poboljšati svoju fiziologiju i unutrašnje zdravlje. Zbog čega pišem sve ovo?

Treba da znaš da poslednjih godina naučnici širom sveta dokumentuju sve veće benefite za osobe koje se podvrgnu nekom vidu kognitivne bihejvioralne terapije, meditacije, samohipnoze, Tai Chi-a, joge i sličnih praksi [20].

Zbog toga je program „Opusti se, vreme je za bebe“ u kome si, toliko lagan i opuštajući a u isto vreme izuzetno snažan i moćan. Isto je takvo i tvoje telo.

Tvoje telo je neverovatno.

Sposobno je da uradi bilo šta pa čak i da stvori i odneguje novi život iako su ti, možda, doktori rekli da se to nikada neće dogoditi ili da je mala verovatnoća za tako nešto.

Ako svom telu posvetiš dovoljno pažnje, ako neguješ unutrašnje osećaje lakoće, sreće i ljubavi nema toga što ono nije u stanju da uradi za tebe.

U procesu koji trenutno prolaziš ti si glavna protagonistkinja.

Zapamti

Ti imaš kontrolu nad mislima i osećanjima. Ti govoriš svom telu šta da radi. Tvoje telo upravo sada neguje život u sebi!



[20] Zautra et al. J Consult Clin Psychol 2008; Irwin et al. Sleep 2008; Am J Ger Psychiatry 2011; Lavretsky et al. Am J Ger Psychiatry 2011; Bower et al. Clin Cancer Res 2011)

ODVOJI MALO VREMENA DA...

Danas ćeš izdvojiti malo vremena da svoje srce i svoj um dovedeš u koherenciju. Za to je idealna vežba koja sledi.

Ova tehnika je prilagođena verzija vežbe koja potiče sa instituta HeartMath [21]. Nju je osmislila grupa lekara i psihologa koji proučavaju koherentnost otkucaja srca a proističe iz studija koje su se bavile uticajem srčanih otkucaja na mentalno i fizičko zdravlje.

Nađi mirno mesto za izvođenje vežbe i smesti se u najudobniji mogući položaj. Idealno bi bilo da isključiš telefon i osamiš se na nekoliko trenutaka. Počni tako što ćeš uraditi nekoliko dubokih udaha i izdaha kako bi dala signal svom telu da će se uskoro dogoditi nešto što će ga opustiti. Kada se umiriš, dovedi svoju svest u srce i dok to radiš, zamisli da duboko udišeš i još dublje izdišeš pravo iz svog srca. Možeš da držiš ruku u predelu srca kako bi zadržala svoju svest u tom delu tela dok dišeš kroz njega. Zamisli da dok tvoje srce pumpa zdravu krv kroz celo tvoje telo, ono takođe zrači ogromnom količinom energije koju šalje kroz ceo tvoj sistem. Ostani nekoliko trenutaka fokusirana na disanje iz svog srca a potom pokušaj da osetiš njegov ritam. Ako se dovoljno umiriš automatski ćeš osetiti kako tvoje srce kuca u divnom stabilnom ritmu.

Dok se fokusiraš na svoje srce, možeš u misli pozvati nekoga ili nešto što voliš i smestiti ga pravo unutra. Samo dozvoli osećaju ljubavi i ritmu tvog srca da teče sa dahom kroz celo telo.

Znaj da je srce je najjači emiter elektromagnetne energije u telu. Radeći ovu vežbu, počinješ da uvodiš mozak u koherentno i opušteno stanje moždanih talasa. Zapiši kako si se osećala na stranici koja sledi.

Ps. Čime si danas počastila svoje telo?

[21] <https://www.heartmath.org/>

DNEVNA RUTINA ZA DAN 8

Ti si neverovatna! Tvoje telo je neverovatno!

Stvari na kojima sam danas zahvalna iz dubine svog srca

1

2

3

Najsrećniji trenutak dana mi je bio kada sam/dok sam

Sutra ću sebi priuštiti:

→ zato što ja to zaslužujem!

DAN 9.

Stiv Džobs je govorio o tome kako je stalno imao osećaj da ne može da pohvata niti svog života dok se fokusirao na buduće događaje i ono što tek treba da se desi. Tek je u retrospektivi svog života zaključio da je svako iskustvo koje je imao došlo kada i kako je i trebalo. Tokom svog života donosio je odluke na osnovu svog instinkta, verujući svojoj unutrašnjoj mudrosti. Ponekad nije postojao nijedan logičan razlog zašto je pravio određene izbore osim oslanjanja na činjenicu da mu je to u tom trenutku delovalo ispravno i da je osećao unutrašnji poriv da uradi baš tako.

Godinama kasnije, gledajući unazad na svoj život, mogao je da vidi kako su se sve kockice života uklopile jedna u drugu i kako je sve došlo na svoje logično mesto. Njegova iskustva i izbori bili su mali delovi u slagalici njegovog velikog života.

Znaš li za ovu priču iz njegovog života?



Kada je Stiv Džobs napustio koledž, otišao je na kurs kaligrafije. U to vreme mu je to izgledalo kao dobra ideja i mislio je da će uživati u vežbanju lepog pisanja. Nekoliko godina kasnije počeo je da pravi kompjutere. Apple računari su u početku bili jedini računari koji su ozbiljno shvatali tipografiju i koji su imali prelepe fontove. To ih je učinilo posebnim i doživeli su globalni uspeh – samo zato što je Stiv pratio svoj instinkt i radio stvari koje ga raduju i ispunjavaju njegovo biće!

Današnji savet je da prestaneš da gledaš u budućnost i stvaraš hipotetičke scenarije. Prestani da se fokusiraš na misli o predstojećem testu, da dodaješ anksioznost tom događaju i da stvaraš dodatni pritisak tom datumu. Pusti priče u glavi.

Umesto toga, fokusiraj se na sadašnjost. Utišaj svoj um i dozvoli sebi da se ponovo povežeš sa svojom unutrašnjom mudrošću, svojim telom, svojim embrionom i mirom koji čuči unutar tvog bića.



„Pazite čime zalivate svoje snove.

*Zalijte ih brigom i strahom i nići će korov koji
guši život iz vašeg sna.*

*Zalijte ih optimizmom,
poverenjem i ljubavlju i nići će uspeh.*

*Uvek budite u potrazi za načinima da okrenete
izazove u prilike za uspeh.*

Uvek tražite načine da negujete svoje snove.”

LAO CE - 老子



ODVOJI MALO VREMENA DA...

Danas odvoji nekoliko minuta i pročitaj šta si za svaki dan do danas napisala u sekciji:

Najsrećniji trenutak dana mi je bio kada sam/dok sam

Obrati pažnju na to kako se osećaš dok čitaš najsrećnije momente u poslednje dve nedelje. Možeš da ih se prisetiš zato što si u tim momentima bila prisutna u svom umu i svom telu.

Bila si u sadašnjem trenutku i na tome ti čestitam.



DNEVNA RUTINA ZA DAN 9

Intuicija je najbolji vodič kroz mehanizam života.

Stvari na kojima sam danas zahvalna iz dubine svog srca

1

2

3

Najsrećniji trenutak dana mi je bio kada sam/dok sam

Sutra ću sebi priuštiti:

zato što ja to zaslužujem!



DAN 10.

*Šta god se danas dogodi,
bićeš dobro.*

Možeš ti to, **ja!** ti čuvam leđa.

S ljubavlju,
Ivana Anđelković



**Moja misija se ovde završava, jer kako je rekao Paulo
Koeljo:**

**„Ratnik svetlosti deli svoj svet s osobama koje voli.
Nastoji da ih podstakne da rade ono što bi želeli, ali
nemaju hrabrosti da urade.“**

Ako imate bilo kakva pitanja, sumnje ili nedoumice, pišite mi, zaista želim da znam kako se osećate, kako ste prošli kroz ovaj program i na koji način mogu da ga učinim boljim i vrednijim za vas.

S ljubavlju,

Ivana