

באת אלֵינו
מצולֵם אחר

מצבר לכוכבים
מריק החלֵל
נשטבת, טהורה
בעלת יופי בלתי נתפס
הבאת איתך
את מהות האהבה

כל מי שנוֹעֵץ בק
נטֵמר
דאגות היומיום
הצרות והצער
מתפוגגים בנוכחותך
הבאת שמחה
לשולֵט ולנשֵׁט
לאיכרים ולמלכים

את מבבלית אותנו
בחסד שלֵך
חושֵׁק
הופֵּק
לאור

את מלכת האלֵכימאים

את מדליקה את אש האהבה
בשמים ובאדמה
בלב ובנפש
של כל יצור חי

דרך האהבה שלֵך
מתמלֵטֵם היֵש והאֵין
כל ההפכים מתאחדים
כל מה שנטֵמא
מתקדש שוב

ג'לֵל-על-דֵין רומי

תודה לירמי, האיש הנפלא שלי שתמך בי ביצירת הקורס הזה במסירות-על. שנזכה לחוות יחד עוד הרבה לידות אוהבות ומהנות.

תודה לילדים שלי, תכלת, מאור ולביאה, שהסכימו לעזור ולתת לי את הזמן הדרוש כדי לפתח את הקורס.

תודה לאביבה, החלוצה הראשונה שהשתמשה בנוסחה וחוותה לידה אוהבת, מהנה וטבעית אחרי לידה טראומטית ראשונה.

תודה לאלינר, ששוב הוכיחה שהנוסחה עובדת גם אחרי לידות טראומטיות קודמות.

תודה ליערה, על העריכה המסורה ועל הפידבקים המדויקים.

תודה למשפחתי היקרה שתומכת בי לאורך כל הדרך בכל מיני דרכים שונות. לאלישבע ותהילה על הבייבי סיטר, לאמא על קייטנת סבתא, ולסבתא רבה על התמיכה והנכונות לעזור בכל דרך. זה ממש לא מובן מאליו.

תודה לבנרדון בייס, גבי וכל צוות "המסע" שמהווים דוגמא להגשמה ויצירה מודעת בכל תחומי החיים. תודה על הכלים הנפלאים שאפשרו לי לשחרר את הפחד והטראומות הקודמות שלי בזמן הלידה וללדת בדיוק כמו שרציתי.

תודה לעירית קליף מעוצמת הרכות על העידוד והשיחות השבועיות.

תודה לרותי, הבאדי שלי בעוצמת הרכות על האורך רוח והפרספקטיבה.

תודה לדוד אפשטיין על העזרה שלו בסאונד.

תודה לכל הרבים שתרמו, אפשרו ועודדו אותי ביצירת הקורס.

תודה לאותו מקור רוחני שמקיים אותנו בכל עת, על האפשרות ליצור את הקורס הזה ועל הזכות לעזור לכל כך הרבה משפחות ללדת בצורה אוהבת ומהנה יותר.

3-6	מידע כללי על הקורס
7-8	טופס הרשמה
9-16	מבוא
17	שבוע 1 - חזון ללידה אוהבת ומהנה
18	תרגילי השבוע
19	הסבר על תרגילי השבוע
20	שלבי הנוסחה
23	מסע הלידה
33	דמיון מודרך וחזון
34	חכמת הגוף
37	מה יש בתוכי וכמה זה שוקל
39	שאלון חזון ויומני תהליך
48	לסיכום
49	תהליך הילת אור לקריאה על ידי מלווי לידה
53	שבוע 2 - שחרור פחדים
53	תרגילי השבוע
55	איך להיכנס להרפיה עם טכניקת הלב בטן
56	כפתור האהבה
57	איך פועל מנגנון הכאב בגוף
58	שלבי הלידה
64	איך להישאר נינוחה בהריון
67	יומני תהליך
73	שבוע 3 - תמיכה
74	תרגילי השבוע
75	הסבר על תרגילי השבוע
76	איך אני נכנסת להרפיה ללידה בעיניים פקוחות
77	איך לתמוך בגוף להריון ולידה אוהבים ומהנים
87	תרגילי הכנת הגוף ללידה
89	בחירות תומכות ללידה
94	מה עושים במצג עכוז?
96	לידה ללא הפרעה
102	יומני תהליך
108	שבוע 4 - תגובת אוקסיטוצין
109	תרגילי השבוע
110	הכוונת האוקסיטוצין בגוף
111	לערב את מלווי הלידה בהכנות ללידה עם הנוסחה
115	לדמיין את הלידה שלך
116	תינוקות נולדות בימי ההולדת שלהם
117	אוצר מילים חדש ללידה
118	סימנים לתחילת הלידה
120	תגובת אוקסיטוצין בלידה
129	יומני תהליך
136	שבוע 5 - לידה אוהבת ומהנה
137	תרגילי השבוע
138	שלב ההתמרה
140	לנשוף את תינוקך החוצה
143	מיקום אופטימלי עבור תינוקך ברחם
144	איך למנוע מצג אחורי בלידה
146	למה להשתמש בכדור הפיזיו?
149	בעיטות ורמזים: מיפוי תנוחת התינוק

152	הדרך הטובה, נוחה ואקולוגית להזין את תינוקך
153	צהבת ילודה והנקה
155	יומני תהליך
162	שבוע 6- עד הלידה: תכנית תרגול שבועי
163	עד הלידה: תכנית תרגול שבועי
164	הסבר על תהליכי השבוע
166	איך דולה יכולה לעזור לי?
168	יומני תהליך

מבוא לקורס פלימוז צמי "הנוסחה ללידה אוהבת ומהנה"

הערה על זכר ונקבה: במבוא, בפרקים ובתהליכים הזוגיים, נשתמש בתינוקת בלשון נקבה. בפרקים ובתהליכים האי זוגיים נשתמש בתינוק בלשון זכר.

כל החומרים בקורס "הנוסחה ללידה אוהבת ומהנה" וזכויות היוצרים שמורים ל"נוסחה ללידה אוהבת ומהנה" וליפה ברנשטיין. אין להעתיק או לשכפל ללא רשות מפורשת בכתב מיפה ברנשטיין.

לתמיכה ולעידוד



מצאו אותנו בדף הכללי בפייסבוק תחת חיפוש "הנוסחה ללידה אוהבת ומהנה", או בכתובת:

www.facebook.com/BirthInLove

לתמיכה מלאה הצטרפי לקבוצה אקסקלוסיבית לתלמידות הקורס "הנוסחה ללידה אוהבת ומהנה" בפייסבוק! אם עוד לא הצטרפת לקבוצה הסגורה, כדי לקבל תמיכה מלאה ולהשתתף בפורום הסגור, מלאי את טפסי ההרשמה.



אהבתי

את יוצאת למסע מרתק בו תגלי יכולות שלא הכרת בתוכך. תלמדי לעבוד יחד עם חכמת הגוף שלך כדי לפתח תגובת אוקסיטוצין ולשחרר הורמונים מהנים ומשככי כאבים בגופך בכל עת שתרגי בהריון, בלידה ואחרי. תרגול יומיומי של התהליכים מאפשר לך ליצור חווית הריון ולידה מדויקים עבורך וללדת בדיוק כמו שאת רוצה. כאן תמצאי את כל מה שאת צריכה כדי ללדת בצורה יותר רגועה, אוהבת, מהנה ונינוחה ובלי התערבות רפואית לא נחוצה.

בקורס ללימוד עצמי של "הנוסחה ללידה אוהבת ומהנה" את מקבלת:

1. חוברת הדרכה:

בחוברת 7 פרקים ונספחים. פרקים 1-5 הם הבסיס לקורס, והם מנחים אותך כיצד להשתמש בתהליכים המוקלטים של הנוסחה בחמשת השבועות הבאים, איך להישאר בסיכון נמוך בעזרת תזונה ופעילות גופנית בהריון, איך להכין תכניות לידה ותכנית טיפול בתינוקת שלך אחרי הלידה, מה בדיוק מתרחש בתוכך בכל שלבי הלידה, תנחות ללידה וגם מידע על התחלת ההנקה. לאחר שאת מסיימת לשמוע תהליך יש למלא "יומן תהליך" על אותו תהליך הנמצא בסוף אותו פרק, מה שמאפשר לך לקלוט את מה שלמדת דרך חכמת הגוף גם בצורה מודעת. פרק 6 מנחה אותך כיצד להמשיך ולתרגל את הנוסחה לאחר שסיימת את הקורס עד הלידה. פרק 7 מכיל את המדריך למלווה הלידה, ומפרט להם איך לתמוך בך בלידה, כולל תזכורות עם מילות המפתח שאת לומדת בנוסחה כדי להיכנס להרפיה מידית ולשחרר אוקסיטוצין בלידה.

כדי להקל עליך, חוברת ההדרכה מחולקת לשיעורים שבועיים. בכל שבוע את חווה עוד חלק מהנוסחה ומקבלת תהליכים של הרפיה ודמיון מודרך להאזנה ותרגול ותסכמי את מה שחווית ביומן תהליך. יש תרגילים שכוללים ציור וכתיבה, וזאת כדי לאפשר לך להתחבר להריון וללידה ולאחרי הלידה בצורה הכי אינטגרטיבית בכל החושים. תרגול יומיומי קבוע מאפשר לך להיות בטוחה ומוכנה בטכניקות ובכלים של הנוסחה כשאת הולכת ללדת. מומלץ להתחיל את הקורס בתחילת החודש השביעי להריון. אם קיבלת אותו לפני, תוכלי לעשות כל שיעור בפרק זמן של שבועיים או יותר. אחת מהטכניקות להרפיה מידית שאת מקבלת נקראת טכניקת הלב-בטן. כשיש לך צירים (או "גלי אהבה" כפי שאנחנו מכנים אותם כאן) טכניקת הלב-בטן מאפשרת לך להיכנס להרפיה מידית. חשוב להאזין לתהליך מוקלט אחד ביום ולתרגל את טכניקת הלב-בטן שלך. ככל שאת מתרגלת ומשתתפת בתהליכי הקורס תרגישי יותר נינוחה בזמן הלידה. תוכלי לפתוח חשבון בפייסבוק (אם אין לך) ולהצטרף לקבוצה הסגורה של הנוסחה בפייסבוק. כך תתחברי לקהילת אימהות הנוסחה ותוכלי לקבל תמיכה ופידבקים.

2. תהליכים מוקלטים:

תהליכים להאזנה במהלך ההריון:

1. חכמת הגוף
2. מקום מיוחד ברחם
3. הילת אור
4. שחרור פחדים
5. חיבור למקור
6. אמונות תומכות להריון
7. כפתור האהבה
8. יצירת אוקסיטוצין
9. אוצר מילים חדש ללידה
10. התמסרות ללידה

תהליכי בונוס להאזנה ביום הלידה:

11. אמונות תומכות ללידה

12. פריחה מלאה

13. החלקה החוצה

תהליך בונוס להאזנה אחרי הלידה:

14. עריכת סרטון הלידה

**יש להאזין למהלכים בפניות מלאה ובמקום שקט. אין להאזין למהלכים
ברמקולים בנסיעה או בעת הפעלת מכשירים או מכונות שדורשים תשומת לב
מלאה. התהליך היחיד שניתן להאזין לו ברכב ובזמן שאת צסוקה בפעולות
אחרות הוא התהליך "אמנות תומכות להריון" (תהליך 6).**

כפתור	הסבר	פעולה נדרשת
	הסבר על תהליך מוקלט	יש לקחת בחשבון כששומעים את התהליך
	כאן מתחיל חומר קריאה שבועי	לקרוא את החומר! ידע זה כוח
	תרגיל כתיבה או טופס למילוי	(להדפיס אם צריך) להוציא עט ולמלא
	כאן מתחיל הערה או הסבר	חשוב! שימו לב להערות והסברים
	תרגיל להקראה או חומר חשוב למלווי הלידה	תנו למלווי הלידה שלכם לקרוא את הקטע המסומן
	טיפים שעוזרים בזמן הלידה	לקרוא כדי לגלות דברים שיכולים לעזור לכם בלידה
	יש למלא ולגזור (או להדפיס) את העמודים המסומנים	לקחת מספריים ולגזור או להדפיס
	כאן מתחיל תרגיל הרפיה	קחי נשימה עמוקה, התחברי לגוף, וקראי את תרגיל הרפיה ואחר כך ביצעי אותו (אם זה תרגיל עצמאי) אם זה בשיתוף מלווה הלידה, תני לעצמך לשמוע את המילים ולהתמסר
	כאן מתחיל תרגיל ציור	הוציאי צבעים ותיהני!



יש להדפיס, למלא, לחתום ולשלוח את הטופס הזה ליפה ברנשטיין, תא דואר 102, תקוע, 90908

שם:

טלפון:

_____ פלאפון: _____

כתובת דואר אלקטרוני:

כתובת:

תעסוקה:

תאריך לידה משוער _____ לידה מספר _____

בלידה חוזרת פרטי איך חווית את הלידה/ות הקודמות

שמו/ה של מלווה הלידה:

דעתו של מלווה הלידה שלי לגבי הנוסחה _____

סוג לידה מתוכנן (הקיפי בעיגול)

בית חולים מרכז לידה מים אחר _____

אני מתכננת ללדת בעיר _____

האם את משתתפת בעוד קורס הכנה ללידה (הקיפי בעיגול)

כן לא

אם כן, איזה?

איפה למדת על "הנוסחה ללידה אוהבת ומהנה?" (הקיפי בעיגול)

חיפוש באינטרנט המלצה מחבר/ה רופא/מייילדת אחר _____

החששות שלי הם: _____



מה שהייתי רוצה לקבל מהקורס הוא :

☐ אני רוצה לשמוע פרטים על טיפולים אישיים.

☐ אני רוצה לקבל לינק לקבוצה הסגורה בפייסבוק, להתחבר, אימהות הנוסחה ולקבל תמיכה!

אני הח"מ מצהירה שאני נרשמת לקורס ללימוד אישי "הנוסחה ללידה אוהבת ומהנה" מרצוני החופשי. אני מבינה שהתכנית מלמדת אותי להשתמש ביכולות הטבעיות שלי כדי לעבור את ההריון והלידה בצורה יותר אוהבת ומהנה. אני מבינה שתוכן הקורס לא מחליף טיפול רפואי או עצה רפואית. אני יודעת שאני אחראית בכל שאלה שמתעוררת לגבי הבריאות, ההריון או הלידה שלי לפנות לקבלת עצה מרופא או מיילדת מוסמכת.

אני מבינה שהקורס לא מבטיח תוצאה או חוויה ספציפית בהריון ובלידה שלי. למרות שתרגול הכלים שהקורס מציע בדמיון מודרך יכול לעזור לי ללדת בצורה קלה וטבעית יותר, אני מבינה שבכל לידה יש הרבה גורמים אישיים שונים שמשפיעים על התוצאה הסופית ולכן הנוסחה ללידה אוהבת ומהנה לא יכולה להבטיח לידת טבעית ללא משככי כאבים, התערבות או אי נוחות.

אני מקבלת עלי את האחריות הבלעדית על ההריון ועל הלידה שלי. הכלים של הנוסחה ללידה אוהבת ומהנה נועדו רק לעזור לי. אני ודעת שכל התהליכים והמידע בקורס ללימוד עצמי "הנוסחה ללידה אוהבת ומהנה" ניתנים כתוספת לטיפול ומעקב רפואי במהלך ההריון והלידה ולא במקום. אני יודעת שיש תמיד להיוועץ ברופא המטפל בכל שאלה שעולה ולפני כל שינוי בפעילות הגופנית ובדיאטה. השימוש שלי בתכנים של הקורס מהווה הסכמה לקבלת אחריות אישית על מהלך ההריון והלידה שלי.

"הנוסחה ללידה אוהבת ומהנה", בבעלות יפה ברנשטיין, לא אחראית לכל דבר שיתרחש או תוצאה בעקבות ההריון או הלידה של התינוק/ת שלי. אני מסכימה שאני ובני משפחתי לא נחזיק את הגופים הנ"ל אחראים על מה שקורה בהריון ובלידה ולא נתבע אותם עכשיו או בכל נקודת זמן עתידית.

שם התלמידה	שם העד
חתימת התלמידה	חתימת העד
תאריך	תאריך

לשימוש משרדי של "הנוסחה ללידה אוהבת ומהנה" :

תאריך ההרשמה

ברכות על בחירתך להתכונן ללידה עם "הנוסחה אוהבת ומהנה"!



ברוכה הבאה לקורס ללימוד עצמי "הנוסחה ללידה אוהבת ומהנה". אני יפה ברנשטיין, מטפלת מוסמכת ברפואה משלימה (בשיטת המסע) והמנחה שלך לאורך הקורס. אני מברכת אותך על האומץ לקבל עליך את האחריות ליצור את חווית ההריון והלידה שאת רוצה. כאמא שעברה 2 הריונות ולידות לחוצות וטראומטיות וגם הריון ולידה אוהבת ומהנה אני מכירה את שני צדי המטבע. אני עדה להשפעות הטובות שיש ללידה אוהבת ומהנה לטווח ארוך מתוך החוויה האישית שלי. עברתי מגישה פאסיבית ללידה, ללידה שהיתה הגשמת חלום ויצירת מופת עבורי. למדתי בדרך הקשה שהשקעה בהריון ולידה אוהבת ומהנה חוסכת הרבה כאב ומאמץ בהמשך.

הקורס הזה התפתח מהחזון שיצרתי ללידה השלישית שלי, בלידה השלישית שלי התכוונתי להישאר נוכחת ומחוברת לגוף שלי ולתינוקת שלי וגם לחוות את הלידה בצורה אוהבת ומהנה ללא כאב. עברתי תהליכי מסע שאפשרו לי לקבל תגובות חדשות ל"כאב" של הלידה. הקורס בנוי על הנסיון האישי שלי ועל נסיון של הנשים שזכיתי ללוות בפריצת דרך חדשה בלידה. הצלחנו בעזרת הכלים שאת מקבלת כאן ליצור את הלידות שרצינו גם לאחר לידות קודמות טראומטיות וקשות. אני מאמינה שלידה היא טקס מעבר מרגש ומשמעותי בחיי האישה, בלידה ראשונה כמו בלידה אחרונה. אני מאמינה שיצירת חווית הלידה שלך, לעיתים באופן מדויק להפתיע בעזרת כלי הנוסחה, היא חוויה מעצימה שפותחת בפניך עוד אפשרויות ליצור את חיך באופן אוהב, מהנה ומדויק יותר. הנוסחה מאפשרת לך לחגוג את טקס המעבר של הלידה כמו שאמא אדמה תכננה אותה וליהנות מקוקטייל האקסטזה הטבעי שגופך יוצר עבורך בלידה. יש לך כאן את כל הכלים והמידע שאת צריכה כדי לתת לעצמך ולמשפחה שלך את המתנה היקרה לאין שיעור של לידה אוהבת ומהנה.

תלמדי להתחבר לחכמת הגוף שלך וליצור תגובה שמשחררת הורמונים של אהבה (אוקסיטוצין) והורמונים שמשככים כאבים (אנדורפינים) שיעזרו לך בלידה ובכל עת שתצאי. בוגרות הקורס מדווחות לא רק על לידות מדויקות אלא גם על שניים חיוביים בעוד תחומים בחייהם. את מקבלת כאן כלים לא רק ללידה אלא גם לחיים. בלידה, כמו בכל מצב אחר בחיים, הדבר העיקרי שאת שולטת בו הוא התגובה שלך. והסכום המצטבר של התגובות שלך הוא מה שקובע את החוויה שלך. גם בלידה, וגם בחיים, הבחירה שלך בכל צומת מתחלקת לשני כיוונים שונים. את יכולה להגיב מתוך מצב של פחד ואת יכולה להגיב מתוך מצב של אהבה. במהלך הקורס תתרגלי את תגובת האהבה שלך עד שהיא תהפוך לאוטומטית וזמינה לך בכל עת. אני תפילה שדרכך באימהות תהיה רצופה בתגובות אוהבות ובחיבור לחכמת הגוף. אני תפילה שאותה אהבה תלווה אותך ואת תינוקך כל חייהם. אני תפילה שכל תינוק ותינוקת שבאים לעולמנו יתחילו את חייהם בלידה שלוהה ואוהבת כמו שהיתה לי בלידה האחרונה עם לביאה, בתי הקטנה.

תיהני מהקורס, ודעי שהתרגול היומי שלך כבר משחרר את ההורמונים שיוצרים סביבה אופטימלית לתינוקת שלך ברחם. ההרפיה ותגובת האוקסיטוצין שלך, החיבור לחכמת הגוף ולתינוקך והמידע שאת קוראת בחוברת ההדרכה מאפשרים לך כבר מעכשיו להיות במצב הפיזי והרגשי שיוצר את התנאים הכי טובים להריון וללידה עבורך ועבור התינוקת שלך.

אחרי שאת יולדת, אשמח מאוד לשמוע את סיפור הלידה שלך. תוכלי לשתף בכתב, בסרטון, מצגת או תמונות. השיתוף שלך מהווה השראה לעוד אימהות שמחפשות את דרכן ללידה אוהבת ומהנה. כל שיתוף על לידה אוהבת מחזקת את האמונה שזה אפשרי ונגיש עבור כל אמא.

ללידה האוהבת והמהנה שלך!

יפה ברנשטיין

ההחלטה שלך להתכונן ללידה בעזרת הטכניקות המתקדמות לחיבור לגוף, הרפיה ודמיון מודרך מצביעה על הרצון שלך לעבור הריון ולידה מעצימים. במקום לקחת קורס ההכנה ללידה סטנדרטית של קופת החולים, את נותנת לעצמך ולמשפחתך את ההתחלה הטובה ביותר לחיים. לידה אוהבת ומהנה שמשתמשת במשאבים הטבעיים שלך ללא משככי כאבים סינטטיים או התערבות חיצונית מאפשרת לתינוקת שלך את ההתחלה הטובה ביותר לחיים. אני מלאה השראה והערצה בביטחון ובמסירות של אימהות הנוסחה, ורוצה לשתף אותך במידע שיכול לעזור לך להצליח עם הנוסחה בצורה קלה יותר.

1. **התמידי** גם בהאזנה לתהליכים וגם במילוי ההנחיות בחוברת ההדרכה, כולל כתיבת יומני התהליך ושתית השייקים הירוקים היומיים שלך. האפקטים החיוביים לך ולתינוקך מתעצמים עם הזמן כשאת מתמידה בתכנית שלך.
2. **התמקדי** "בנוסחה ללידה אוהבת ומהנה" בלי לשלב עוד קורסים ושיטות הכנה ללידה. היכולת שלך ליצור את חווית הלידה שאת רוצה גבוהה יותר כשאת מפתחת מערכת אמונות שתומכת בך על ידי שימוש בכלים של הנוסחה (תגובת אוקסיטוצין, כפתור האהבה) כדי להיות בטוחה, רגועה ונינוחה בלידה. קורסים ושיטות אחרות יכולות לחשוף אותך לגישות שמקשות על בניית מערכת אמונות התומכות בהצלחה שלך. לכן אני ממליצה לך לא לערב את הנוסחה עם עוד שיטות ללידה טבעית מהסיבות הבאות:
 - **הגישה להתערבות רפואית בלידה בקורסים של קופות החולים לא תמיד תומכת בבניית אמונות התומכות ביכולת הטבעית של הגוף שלך ליצור משככי כאבים עוצמתיים.** כשמדברים מסביבך על לקיחת אפידורל כחלק משגרת הלידה, זה יכול להשפיע עליך ולערער את האמונה שלך גם בלי שתהיי מודעת לכך. הכנה מסוג כזה יכולה לפתח בך אמונה וציפייה שאומרים שגם את לא תוכלי לעבור את הלידה בלי אפידורל לשיכוך כאבים, כמו שגם הן לא יכולות. למרות שהעובדה שמישהי אחרת מאמינה שהיא לא יכולה לעבור לידה בלי אפידורל בהחלט לא קובע שום דבר בנושא עבורך, את לא חסינה להשפעות של הסביבה והחברות בקורס ולכן חשוב שתבחרי לשים את עצמך רק בסביבה התומכת בהריון ולידה שאת רוצה. הכלים שאת לומדת כאן עובדים עבורך כשאת נותנת להם לעבוד. ואת יכולה לתת להם לעבוד רק כאשר את מאמינה בהם בלב שלם. כשאת מאמינה בהם, הם מאפשרים לך להרגיש טוב בזמן הלידה ולהפעיל בגופך את תגובת אוקסיטוצין על ידי כפתור האהבה שאת יוצרת. תגובת האוקסיטוצין משחררת גם אנדורפינים בגוף. האנדורפינים בולמים כאב ונותנים לך תחושה טובה. קשה להשתחרר או לנטרל אמונות שליליות שיוצרות פחד שספגת מחברות לקורס או דמויות סמכותיות כמו רופאים ואחיות. לקיחת קורס כזה בזמן הלידה יכול לערער את הביטחון שלך בדרך שלך ולנטרל את מה שאת לומדת בנוסחה.
 - **קורסים אחרים ללידה טבעית מתייחסים לנושא הכאב בלידה כחלק מהתהליך ומנסים ללמד אותך טכניקות להתמודד ולנהל הכאב.** מכיוון שחכמת הגוף שלך יוצרת עבורך את מה שאת מאמינה ומצפה לו, אמונה וציפייה לכאב גם יוצרת כאב בלידה. בגישה של הנוסחה, לידה היא תהליך טבעי ומעצים ואין צורך לחוות אותו כתהליך כואב. חכמת הגוף שלך ואמא אדמה מכינות לך קוקטייל אקסטזה בלידה עם הורמוני אהבה ומשככי כאב טבעיים. את יכולה ליהנות בלידה בלי לסבול מכאבים כשאת לומדת איך לעבוד יחד עם חכמת הגוף שלך. גישות ומידע סותר משיטות אחרות יכולות ליצור בלבול אצלך. חשיפה לשיטות שמאמינות שלידה כואבת יכולה להקשות עליך ביצירת הלידה שאת רוצה.

הנוסחה את אפתחת:

- **יכולת להיכנס להרפיה עמוקה ולהגיב בתגובת אוקסיטוצין,** תגובה המשחררת בגוף אוקסיטוצין, הורמון האהבה, ואנדורפינים, הורמוני הנאה משככי כאבים. השפעות ההרפיה ותגובת האוקסיטוצין שלך מתעצמות עם הזמן והופכות לתגובה אוטומטית.
- **מערכת אמונות תומכות** שמאפשרת לך להאמין, לצפות וליצור חוויה חיובית במהלך ההריון והלידה בשיתוף פעולה עם חכמת הגוף שלך.

אני הייתי השפן ניסיונות הראשון של הנוסחה ולכן אני יכולה לומר בוודאות שתהליכים אלו עשו את כל ההבדל בלידה השלישית שלי. הכלים שאת לומדת מבוססים על התהליכים שעזרו לי בזמן אמת בלידה ועל טכניקות ליצירת הרדמה עצמית לאנשים שלא יכולים לקבל חומר הרדמה בניתוחים. הכלים הם מאוד עוצמתיים ועובדים מצוין כשאת מתרגלת ומשתמשת בהם. תמצאי כאן את כל מה שאת צריכה כדי להתכונן ללידה ואין צורך ללמוד עוד שיטות או קורסים.

מה שתלפי כאן כולל:

איך לעבוד עם חכמת הגוף כדי ליצור הרפיה פיזית עמוקה ולשחרר כאבים גם בהריון, איך להישאר בריאה ובסיכון נמוך, מידע פיזיולוגי בנוגע ללידה, תנוחות בלידה שעוזרות לתינוקת להיכנס למנח טוב ולרדת בזמן הלידה, איך להימנע מצירי גב, מידע מפורט על האופציות שלך בלידה, איך ליצור תגובת אוקסיטוצין שמאפשרת לך נינוחות מלאה בכל תנוחה בלידה, איך להחליק את תינוקך החוצה בנשיפות ואיך להימנע מקרעים. שימוש קבוע בכלים, בטכניקות ובמילות המפתח במהלך ההריון והלידה, מאפשר לך לחוות את התוצאות הכי טובות. החלטה חד משמעית ללכת עד הסוף עם הנוסחה בלי לערבב טכניקות להתמודדות עם כאב שמחלישות את האפקטיביות של הנוסחה בשבילך תוביל אותך לתוצאות הכי טובות. התמסרות וריכוז בתרגול "הנוסחה ללידה אוהבת ומהנה" בלי להתפזר על שיטות נוספות נותנת לך לידה קלה ומהנה יותר.

את מתחילה מסע של חיבור לחכמת הגוף הטבעית שלך ולתינוקת שלך. במסע שלך תגלי איך את, התינוקת שלך ומלווה הלידה יוצרים יחד חווית לידה הרבה יותר אוהבת, מהנה ושמחה. זה דורש התמסרות, תכנון ונכונות להיפתח לתפיסות חדשות לגבי היכולות שלך.

פיתחתי את "הנוסחה ללידה אוהבת ומהנה" כדי לאפשר לך לחוות לידה אוהבת ומהנה יותר על ידי שימוש ביכולות הטבעיות שלך ובלי התערבות רפואית. חשוב גם לזכור שאין אנו, או אף אחד אחר, יכולים להבטיח לך לידה שהיא חופשיה לחלוטין מהתערבות רפואית או כאב. יש הרבה משתנים שמשפיעים על הלידה כמו ההתמסרות שלך לתרגול הנוסחה, הבריאות שלך ושל התינוקת שלך, לידות קודמות והחלטות מסוימות כמו החלטה לקבל זירוז או התערבות רפואית בלידה כמו פיטוצין. המצב הכללי וההחלטות שלך לכל אורך ההריון והלידה הם רק כמה מהמשתנים בנוסחת הלידה האישית שלך. החלטה ללכת על לידה טבעית והחלטות להשקיע בבריאות שלך לאורך ההריון עם פעילות גופנית ותזונה נכונה נותנים את התוצאות הטובות ביותר.

החווייה שלך בלידה (כמו בכל תהליך אחר בחיים), הרבה יותר קלה ומהנה כאשר הגוף, הנפש והמחשבות שלך תומכים זה בזה ועובדים יחד בהרמוניה. את לומדת לחבר בין החלקים השונים שלך וליצור ביניהם הרמוניה עם הנוסחה. במצב של חיבור והרמוניה חכמת הגוף שלך יכולה לעזור לך ליצור בקלות את הלידה שאת רוצה. תיהני מהקורס שלך, מהכלים החדשים והמופלאים, ומהלידה האוהבת והמהנה שלך.

הלימוד שלך בקורס זה הדבר הכי קל שתעשי כשאת מתכוננת ללידת תינוקך. תקדישי זמן לעצמך כל יום להרפות, לשחרר הורמוני אהבה ולהטמיע אמונות תומכות בכך שהריון ולידה זה תהליך טבעי ובריא. תתחברי לחכמת הגוף שלך ולתינוקת שלך, תגלי את קוקטייל האקסטזה שחכמת הגוף שלך מכינה עבורך בלידה, מה בדיוק קורה בתוכך ואיך לקבל את ההחלטות הטובות ביותר עבורך ועבור התינוקת שלך.

אחד מהדברים הנפלאים בנוסחה, הוא שתחזירי לעצמך את האחריות והיכולת לעצב את חווית הלידה שלך. תגלי איך להשתמש ביכולות הטבעיות שלך בצורה שאמא אדמה התכוונה, מבלי להזדקק להתערבות רפואית או למישהו שיציל אותך. תגלי שאת יכולה ללכת, לדבר ולהסתובב וגם להישאר בהרפיה ובנינוחות מלאה בלידה. **ההרפיה ללידה בעיניים פקוחות** של הנוסחה תאפשר לך להשתמש בתנוחות זקופות בלידה. כך תוכלי לעזור לתינוקת שלך לרדת ולהתמקם בקלות בלי לוותר על נוחות. תלמדי לזוז ולהשתמש בכדור לידה, כיסא נדנדה, מקלחת ועוד תנוחות כדי לעזור לתינוקת לרדת ביום הלידה.

טכניקות הנוסחה מלמדות אותך איך להיכנס להרפיה וליצור תחושה נעימה ואוהבת בגוף על ידי תגובת אוקסיטוצין באופן טבעי מתי שאת צריכה. תגובת האוקסיטוצין משחררת אנדורפינים ותחושה של הרפיה,



אהבה והנאה בגופך. האוקסיטוצין פועל בצורה חיובית עלייך ועל התינוקת שלך. כשאת משתמשת בכלים של הנוסחה, את עובדת יחד עם חכמת הגוף לכוון את הרגשות והתחושות שלך כשותפה פעילה בתהליך הלידה. ככל שהלידה מתקדמת את תוכלי להרפות ולהשתחרר יותר, להתחבר לעצמך, לתינוקת שלך ולחכמת הגוף שלך. תודות לתרגול היומי שלך, הגוף שלך כבר יודע להגיב אוטומטית בצורה רגועה ואוהבת, דבר שעושה את כל ההבדל בלידה שלך.

למרות שהכלים של הנוסחה מאפשרים לך לחוות לידה שהיא אוהבת, מהנה ובלי כאב, חשוב לדעת שכל לידה שונה, כמו שכל הריון שונה. כמו כל דבר אחר בחיים שלך, הלידה שלך תהיה מדויקת עבורך, ודרכה תוכלי ללמוד ולחוות בדיוק את מה שאת צריכה כדי להתפתח הלאה בדרכך. זה לא משנה איזו תפנית הלידה שלך לוקחת. אין דרך נכונה ללדת עם הנוסחה, ואין תוצאה אחת מסוימת שכל תלמידה חווה. יש קשת אינסופית של חוויות לידה טובות. לכל אחת מתאימה לידה אחרת. לכן גם אין מושג של כישלון, גם אם הלידה שלך מתרחשת באופן שונה ממה שתכננת. כל עוד שאת מתרגלת ומשתמשת בכלים של הנוסחה, את כבר הצלחת לאפשר לעצמך לעבור הריון ולידה יותר אוהבים. בידיעה שכל אחת חווה את הלידה המדויקת והמתאימה לה, ושמגיע לך לחוות את לידה אוהבת וקלה, המשיכי לתרגל ולהשתמש בכלים של הנוסחה בלידת התינוקת שלך וגם אחרי!

האם הנוסחה מתאימה לאימהות חד הוריות?

בהחלט. אם את אם חד הורית, או אם בן הזוג שלך לא יכול להשתתף בנוסחה אתך, היי בטוחה שאת יכולה לעשות את הנוסחה בעצמך. דולות, חברים ובני משפחה אחרים שיש לך איתם חיבור טוב יכולים להיות מלווי לידה מצוינים. מלווי הלידה שלך יעברו אתך את הקורס ויעזרו לך לתרגל. נשים שמשתמשות בנוסחה באופן עצמאי גם מקבלות תוצאות טובות מאוד. את יכולה ללמוד ולהשתמש בטכניקות ההרפיה והדמיון המודרך של הנוסחה בקלות. התהליכים להאזנה בזמן הלידה הם כמו מלווה לידה. התהליכים ללידה עוזרים לך להשתמש בכלים ובטכניקות של הנוסחה בזמן אמת בלידה ומאפשרים לך להישאר בהרפיה ובתחושת אהבה ונינוחות.

מלווי הלידה: במהלך החוברת אנחנו מתייחסים לבני זוג או למי שתומך בך בלידה כ"מלווה הלידה" מתוך הידיעה שלא תמיד מלווה הלידה יהיה בן הזוג. בכל מקרה כדאי שגם מלווי הלידה יאזינו לדיסקים ויקראו את חוברת ההדרכה יחד אתך. האזנה אחת לפחות לכל תהליך יעזור להם להכיר ולחוות את הנוסחה. חשוב מאוד שמלווי הלידה יעברו על "המדריך למלווה הלידה" שמופיע בסוף החוברת בפרק 7. כך תוכלו שניכם להיות בקיאים בתפיסה, בשפה ובכלים שיאפשרו לך לידה אוהבת ומהנה. תוכלי גם לשתף את הדולה או את המיילדת שלך בהאזנה לתהליכים וקריאת "המדריך למלווה הלידה".

חכמת האל? הילת האור? אמונות תומכות? שייק ירוק?

לעבור את הנוסחה זה כמו ללמוד כל דבר חדש. יתכן שבהתחלה זה ירגיש לך קצת מוזר ותתבקש לשחרר התנגדות וביקורת ולבוא בגישה פתוחה לתפיסות חדשות. יש כאן מחקרים ומידע עדכני שלא תקבלי במקומות אחרים כמו קופת חולים וזה דורש ראש פתוח. תלמדי לסמוך על חכמת הגוף שלך, לדמיין הילת-אור מסביבך ולהוסיף משקה טעים על בסיס פירות ועלים ירוקים (להלן שייק ירוק) לתפריט היומי שלך. תני לעצמך תקופת חסד של 6 שבועות לשחרר כל שיפוט, התנגדות וביקורת, ובכך תתמכי בעצמך ותתני לעצמך את האפשרות ואת הזמן להתמסר לנוסחה ולקבל ממנה את המקסימום. כל השלבים בנוסחה פותחו כדי לתת לך להתחבר לעצמך, לחכמת הגוף שלך, למלווה הלידה ולעובר שלך. המוכנות שלך להתמסר ולחוות בלב שלם מאפשרת לך להצליח בלידה אוהבת ומהנה וגם נותנת לך מרחב של צמיחה אישית כאישה ואמא.

כדי לעזור לעצמך את תפעילי הילת-אור מסביבך, שתסני ותמיסי עבורך סיפורים, סרטים, אמונות וכל שליליות לגבי לידה. קחי נשימה עמוקה, תני לעניים להיסגר ובנשיפה תני לעצמך להרפות ולהירגע. דמייני עכשיו מסביבך הילת אור, מעין בועת אור שאת יושבת בתוכה. האנשים והמסרים היחידים שיכולים להיכנס להילת האור הם אנשים שתומכים ב-100% בתוכניות שלך ללידה אוהבת, מהנה וטבעית עם דמיון מודרך. כל שליליות נשארת בחוץ ונמסה בקצוות ההילה. בכל פעם שאת נתקלת במשהו שלילי שקשור ללידה אמרי לעצמך שאת לא יכולה לראות או לשמוע את זה ושאת הולכת לחוות לידה אוהבת, מהנה ושלווה. עשי זאת עכשיו ושימי לב איך את מרגישה. תני למישהו להקריא לך את תהליך "הילת-אור" בעמוד 49. לשחרר את עצמך מהשפעות שליליות ופחדים. בפרק 2 תלמדי יותר במדויק מה לעשות בנוגע לפחדים.

כשאת נשארת בהילת האור שלך ומפתחת אמונות תומכות להריון וללידה את נותנת לעצמך את האפשרות לחוות את הלידה שאת רוצה. דעי שזה אפשרי, וזה הולך לקרות לך. אם תלכי לישון כל לילה בהאזנה לתהליך "אמונות תומכות להריון" תקומי בתחושה חיובית כלפי ההריון והלידה שלך שתלווה אותך במהלך היום! את יכולה להקשיב לתהליך "אמונות תומכות להריון" בכל עת, גם בנהיגה ובשטיפת כלים, אז השתמשי בו היטב והמשיכי להיות באמונות שתומכות בהריון ובלידה שאת רוצה.

אצכשיו והלאה אני מצפה מאמינה וחווה את
ההריון והלידה כתהליך אוהב ומהנה!

איך זה עובד? דמיון מודרך כ"הנוסחה ללידה אוהבת ומהנה"



1. הכלים של הרפיה ושל דמיון מודרך מאפשרים שינוי עוצמתי. אם תבחרי להאמין שדמיון מודרך יכול לעזור לך לחוות את הלידה שאת רוצה, זה בדיוק מה שיקרה. הדמיון המודרך מאפשר לך ללמוד להגיב את התגובה שאני מכנה תגובת אוקסיטוצין (על שם הורמון האהבה אוקסיטוצין), להיות בהרפיה ולהעצים את משככי הכאבים הטבעיים שגורמים לתחושה נעימה בגוף בזמן הלידה, וגם לחוות את הלידה בלי כאב. האמונות והמחשבות שלך לגבי מה שאת יכולה או לא יכולה לעשות הם השרטוטים עליהם את בונה את המציאות שלך. תני להם להיות חיוביים ודעי שאת יכולה ללדת כמו שאת רוצה. כשאת קולטת שאמונות, ציפיות ומחשבות יוצרות את המציאות שלך את בדרך ליצירת חווית הלידה שאת רוצה. בפרק על אמונות את תגלי מהן האמונות הלא תומכות שלך ואיך להחליף אותן באמונות תומכות.
2. אם יש לך חוויות קודמות או מערכת אמונות שגורמת לך להאמין שאת חייבת לסבול או מונעת ממך להפיק את המרב מהנוסחה, תוכלי לפנות לטיפול בשיטת "המסע" או "עוצמת הרכות". ללכת לטיפול בשביל בעיה רגשית זה כמו ללכת לטיפול בשביל בעיה פיזית, ובעצם עדיף לטפל בדברים כשהם ברובד הרגשי כדי למנוע מהם להתבטא בצורה פיזית אחר כך. תהליכי מסע או עוצמת הרכות יכולים לאפשר לך להגיע לשורש ולרפא את הדברים הכואבים בחיך. הם יכולים לאפשר לך להרגיש יותר בריאה, שלמה ושמחה וליהנות מהריון ולידה יותר בטוחה וטובה. תוכלי למצוא מטפלים באזור שלך בחיפוש אינטרנטי על "מטפלי המסע" או

"מטפלים בעוצמת הרכות". זכרי, שכל השקעה שאת עושה בעצמך עכשיו כדי לשחרר נושאים רגשיים כואבים היא השקעה לא רק באיכות החיים שלך אלא גם באיכות החיים המידית של התינוקת שלך ובעתיד שלכם ביחד. כל רגש משחרר כימיקלים לתוך הגוף שעוברים דרך חבל הטבור לתינוקך. לחץ ופחד יכולים לשחרר אדרנלין ומצב של אדרנלין יתר לא נותן לתינוקך את המצב הכי אופטימלי להתפתחות.

לנשים שחוו התעללות פיזית או מינית, או כל חוויה טראומטית שקשורה למיניות או לנשיות, מומלץ לפנות

לטיפול לפני שימוש עצמי בנוסחה כהכנה ללידה. לידה אוהבת ומהנה היא פעולה שדורשת חיבור חיובי למיניות ולנשיות שלך. את יכולה ללדת בקלות ובטבעיות כשאת מחוברת בצורה חיובית לאיברי המין והלידה שלך. טראומות קודמות יכולות לגרום לנתק רגשי או חיבור שלילי לנושא המיניות ולהוביל ללידה קשה עם השלכות פיזיות לא נעימות. נשים שעברו התעללות או קשיים מיניים יוכלו ליצור לידה אוהבת ומהנה בקלות יותר. לאחר טיפול שמסחרר את התחושות והחוויית השליליות שהם יחסו לשימוש באיברי המין והלידה.

3.

החוויה האישית של כל אחת בדמיון מודרך שונה. יש כאלה שמרגישות מאוד קלילות בגוף וכאלה שחשות כבדות באיברים או בגוף. יש כאלה שלא מרגישות הרבה ולא בטוחות שהם בהרפיה או עושות "נכון" את הדמיון המודרך. הן כן, והן רק צריכות להתמקד במסר שהן שומעות במקום מה שהם חוות בחושים הפנימיים. מה שאת חווה יהיה מה שנכון ומדויק עבורך. בנוסחה, את יוצרת הרפיה ואוקסיטוצין שזורמים לכל מקום בגוףך.

- יש נשים יותר **ויזואליות**, ויהיה להם יותר קל לראות משהו (כמו תחושה נעימה) בעיני רוחן. אם את יותר ויזואלית, "תראי" את האוקסיטוצין שלך כאור זוהר או בוחק, תני לו צבע, תראי את המרקם ותני לזה להיות חמים או קריר אם זה מתאים לך. בכל פעם שאת שומעת את המילים "אוקסיטוצין", "אהבה" ו"הנאה" בתהליכים המוקלטים דמייני את האור הצבעוני והחמים או הקריר זורם למקום שמוזכר בתהליך, וזה יהפוך להיות תגובת האוקסיטוצין שלך. התמונות שלך לא חייבות להיות ברורות, פשוט דעי שהם שם ושימי לב לתמונות שעולות לך.
- יש נשים יותר **תחושתיות** שירגישו את ההרפיה ואת התחושות הנעימות באופן מידני, והתחושה תגבר עם כל תהליך שהם עושות. אם את אחת מאלה, פשוט תני לגוף שלך לחוות את החוויה במלואה בידיעה שתשחררי את תחושת ההרפיה מהגוף בסוף התהליך, כשאת עולה בחזרה.
- יש גם נשים **שמדמיינות** מצוין, המח שלהם מגיב לדמיון המודרך כדי ליצור הרפיה ותגובת אוקסיטוצין נעימה שזורמת בגוף. זה פשוט מאוד לדמיון. היזכרי מה לבשת אתמול בערב. יופי! עכשיו דמיינת את הבגד שלבשת אתמול. שחזרת את החוויה הפנימית שלך של אותו בגד בלי ללבוש אותו בצורה פיזית. שימי לב מה עולה לך כשנזכרת בבגד, האם עולה תחושה מסוימת, קול מסוים או תמונה? תשומת לב לחוויה הפנימית שלך בתהליכים מאפשרת לך לגלות איך את יוצרת חווית פנימיות ממה שאת עוברת.

בכל פעם שאת שומעת את המילים **"רואה, מדמיינת ומרגישה"** בתהליכים תוכלי **מיד להירגע ולדעת**

שחכמת הגוף שלך מאפשרת לך לחוות את התהליך בצורה הכי עשירה ומתאימה לך, לפי החושים

הדומיננטיים שלך. כשאת חווה את ההרפיה והדמיון המודרך, **אין שום צורך להתאמץ!** להיפך, המאמץ רק מוציא אותך מההרפיה ומקשה עליך ללמוד איך לשחרר את הורמוני האהבה ולקלוט את משככי הכאבים הטבעיים שלך. התמסרי ותני לזה לקרות. חכמת הגוף שלך יודעת בדיוק מה לעשות עבורך. את יכולה להקשיב ולעקוב או גם לתת למחשבות ולמח לחלוט ולזרום בכל מיני מצבים נעימים. אם איבדת את הריכוז במילים בתהליך, פשוט שימי לב שזה קרה והחזירי את עצמך להתמקד בקול שאת שומעת. הישארי רגועה בידיעה שגם אם המחשבות חולפות להם בפסק זמן, חכמת הגוף שלך תמיד מקשיבה, סופגת ומיישמת עבורך. כעס או ביקורת עצמית על זה שאת לא "מרוכזת" יכול ליצור לחץ בגוף ולהרוס את ההרפיה ותגובת האוקסיטוצין שלך. התייחסי לעצמך באהבה וחמלה. תהיה לך הזדמנות לשמוע את אותן מילים שוב.

בנוסחה, את לומדת איך לעבוד יחד עם חכמת הגוף שלך ולכוון את האוקסיטוצין שלך. הכלי המרכזי שלך הוא **"כפתור האהבה"** שמסחרר את הורמון האהבה, אוקסיטוצין, ואת הורמוני ההנאה, אנדורפינים. כפתור האהבה שלך ממלא את גופך בתחושות נעימות של אהבה והנאה כאשר הוא מופעל. זהו כלי נהדר שתוכלי לשלוט בו ולהתאים אותו ללידה, לכאבי ראש, לכאבי ירך או אגן או כל דבר אחר שתרצי. זוהי דרך בטוחה ונפלאה להשתמש ביכולת שלך לכוון את התחושות וליצור את המצב הפיזי בגוף שאת רוצה.

חשוב מאוד: שחררי לחץ לגבי כל חלק מהנוסחה. פשוט הרפי ותני לחכמת הגוף שלך לעשות את שלה. אם את עדיין מזיזה חלקים בגוף אחרי שאת אמורה להיות בהרפיה מלאה, היי סבלנית. כשכפתור האהבה שלך מופעל את בהרפיה מוחלטת וקולטת רק תחושות נעימות בגוף. כפתור האהבה מלמד אותך את מה **שחכמת הגוף שלך כבר יודעת**. שהגוף שלך מרגיש את מה שאת מכוונת אותו להרגיש. דעי שחכמת הגוף שלך לומדת בדרך שלה גם אם את לא מודעת תמיד במהלך התהליכים, ועדיין מקבלת את מה שאת צריכה ללדה אוהבת, מהנה וקלה. פשוט **תני** לזה לזרום, המשיכי **להאזין** ותני לעצמך ליהנות מהחווייה.

לפעמים יש נטייה לנתח ולנסות לפרק את הדברים כדי להבין איך זה עובד, ולעסוק בשאלות תמידיות של מה קורה ואיך מרגישים כלפי זה. הנסיון להבין הוא עוד דרך לנסות לשלוט בחוויה, להפוך אותה לידועה ומובנת וכך להרגיש בטוחה ובשליטה. עיסוק יתר בשכל לא תורם ליצירת לידה אוהבת ומהנה. להיפך, זה מבזבז את האנרגיות ומונע ממך לחוות את הנוסחה ולהפיק ממנה את המרב. לידה זו חווית גוף-נפש ולכן מה שחשוב בנוסחה, זה לשחרר את העיסוק בלהבין מה, איך, למה וכמה, **ולתת לעצמך להיות נוכחת בכל רמות ההוויה, בגוף, בנפש ובמחשבות ולחוות את החוויה במלואה**. אם את יודעת שאת טיפוס שאוהב לנתח ולהבין, **תני לזה לעבוד לטובתך**, כשאת מרפה ופשוט מקשיבה בראש פתוח. במקום לנתח את מה שאת שומעת, את יכולה לכוון את הראש להתמקד **בכל מילה כאשר היא נאמרת** ולשים לב איך חכמת הגוף שלך פועלת לטובתך **כשאת מאפשרת לה**. מכיוון שאפשר להתמקד רק במחשבה אחת בכל עת, התמקדות בכל מילה כשהיא נאמרת תעזור לך לעקוב בקלות ולהפיק את התוצאות הכי טובות. הסתכלי על זה כניסוי משעשע: זרמי עם כל שיעור ותינה מכל מה שמתרחש בתוכך.

4. האפקטים של ההרפיה ותגובת האוקסיטוצין שלך מצטברים עם הזמן. בכל פעם שאת נכנסת להרפיה תיכנסי יותר מהר ובקלות למצב יותר רפוי ונינוח. זה כושר מנטלי. בכל פעם שאת מתרגלת את הנוסחה, יהיה לך קל יותר להרפות ולהפעיל את כפתור האהבה שלך. את תהפכי למומחית בהרפיה ובהפעלת תגובת האוקסיטוצין והתחושות הנעימות הנלוות בגוף, דבר שעוזר מאוד בלידה. חשוב מאוד לחזור שוב ושוב על התהליכים ולטפח את האמונות התומכות באופן יומיומי כדי שהם יהיו שם עבורך בזמן הלידה. לכן חשוב להמשיך להקשיב לתהליך אחד לפחות כל יום עד ללידת התינוקת שלך. עשי מזה הרגל יומי. כמו שאת מפנה זמן לאכול, להתקלח ולצחצח שיניים, תפני זמן קבוע להקשיב לתהליך. המחויבות שלך להשקיע את הזמן הזה בכל יום משתלמת כשהנוסחה עובדת יותר טוב בשבילך בזמן הלידה.

5. **ברב התהליכים המוקלטים תקבלי הנחיה לעקוב רק אחרי הקול שאת שומעת. הכוונה להישאר ערה.** בחרי זמן מתאים, למשל בבוקר, ולא מאוחר בלילה כשאת עייפה. גם אם את נרדמת, חכמת הגוף שלך עדיין מקבלת את המסרים ולפעמים אפילו בצורה יותר טובה מכיוון שאין מחשבות שיפוטיות. בכל מקרה תצטרכי להקשיב לכל תהליך כמה פעמים **בערנות** כדי לזכור את הטכניקות ואת מילות המפתח שתשתמשי בהן בלידה. האזנה בישיבה עדיפה משכיבה מכיוון שהיא תאפשר לך להיות יותר ערנית. ישנם גם תהליכים שדורשים את ההשתתפות שלך בכדי ללמוד את הנוסחה אז כדאי להישאר ערנית. **תוכלי להקשיב לתהליכים במקומות שונים בכל פעם** ובכך ללמוד להרפות בכל מקום כחלק מההכנה ללידה. תוכלי לעשות את התהליכים בכיסא מרופד, בישיבה ובהישענות קדימה בכדור לידה, במיטה, בכרית על הרצפה ובמקומות שונים בחדרים שונים. **אם את עדיין נרדמת הרבה, זה בסדר.** חכמת הגוף שלך לומדת וסופגת את מה שאת צריכה בכל תהליך שאת שומעת גם אם את ישנה.

זה חשוב גם שתדעי מה קורה בכל תהליך, ולכן בכל פעם שאת מתחילה לעבוד עם תהליך חדש, תוכלי להריץ את ההקלטה קדימה ולעבור על החלק הראשון של ההרפיה ולהגיע לתחילת התהליך, בדרך כלל אחרי המשפט **"אני עכשיו מתמסרת ונותנת לחכמת הגוף שלי ללמוד וליישם עבורי את הדברים שעוזרים לי לחוות לידה אוהבת ומהנה"**. ואז את יכולה להקשיב להמשך התהליך כשאת מסדרת או שוטפת כלים, כמובן שלא בנהיגה. כך תדעי מה נמצא באותו תהליך גם אם את נרדמת כשאת מקשיבה לתהליך המלא באופן קבוע. תלמדי את הטכניקות ואת מילות המפתח ותוכלי להגיב אליהן בצורה יותר טובה כשאת יודעת מה הם. אם את לא יכולה להריץ קדימה פשוט הקשיבי לכל התהליך כשאת עסוקה במשהו ששומר אותך ערנית כמו ניקיון או קיפול כביסה, כמובן לא בנהיגה או כשאת עושה משהו שדורש תשומת לב מלאה כמו הפעלת מכונות. דאגי להיות במצב פעיל והתעלמי מכל ההרפיה בהתחלה.

6. אחרי כמה תהליכים את תגיבי ברוגע ובהרפיה כשאת שומעת את מוסיקת הרקע בתחילת התהליך. המוסיקה זהה בכל התהליכים, כדי לאפשר לך להירגע מיד כשאת שומעת אותה. לכן חשוב שתוודאי שאת רגועה ובתנוחה נוחה לפני שאת מתחילה לשמוע את התהליכים.

7. כל שבוע תלמדי חלק אחר מהנוסחה ללידה אוהבת ומהנה. התהליכים שאת שומעת ישתנו משבוע לשבוע. תשמעי רק את התהליכים שרשומים באותו שבוע. אחרי פרק 5 תקבלי תכנית המשך שמשלבת את רב התהליכים שעבדת איתם ומסבירה לך איך לתרגל אותם עד הלידה.

8. הצלחה עם דמיון מודרך מבוססת על שני דברים:

- **הרפיה מוחלטת.** שרירי הרחם והשרירים הסובבים אותו צריכים להיות רפויים לחלוטין כדי שהרחם יוכל לפעול ביעילות בלי לחץ או אי נוחות מיותרים. בחלקי ההרפיה שאת שומעת בתהליכים, תני לגוף להיות רפוי ומשוחרר לחלוטין.
- **אמונות תומכות.** חושב לחזור על האמונות התומכות ללידה קלה ומהירה ללא פחד או כאב מדי יום עד הלידה. בלידה הם יאפשרו לך ליצור חוויה קלה ונינוחה. לכן חשוב להאזין לתהליך בכל יום.

האמת היא שחכמת הגוף שלך כבר יודעת ללדת באופן אינטואיטיבי גם אם זה לידה ראשונה. הגוף שלך בנוי ללדת והידע האינטואיטיבי נמצא בך. חכמת הגוף שלך יודעת בדיוק איך ללדת בקלות ובטבעיות. הנוסחה רק מחברת אותך בחזרה לחכמת הגוף האינטואיטיביות שלך ומשחררת את האמונות הלא תומכות ביכולת שלך ללדת בקלות ובטבעיות. על ידי שחרור הפחד והלחץ, היא מאפשרת לך להתמסר לקוקטייל האקסטזה שהגוף מייצר באופן טבעי בלידה ללא הפרעות. כשאת מחוברת לחכמת הגוף שלך וסומכת עליה, גופך והתינוקת שלך משתפים פעולה בלידה. אמא אדמה כבר הכינה לך תכנית מדויקת ללידה. כשאת מחוברת וקשובה לחכמת הגוף שלך, את שותפה פעילה בתהליך.

יש לך את הכוח והיכולת לשנות את מערכת האמונות שלך לגבי לידה ולחוות לידה נינוחה וטבעית ללא תרופות. רק את יכולה לקחת אחריות על הלידה שלך ולבחור לעשות את תכנית הקורס באופן מלא, לקרוא, ללמוד ולהקשיב לתהליכי הנוסחה ולתרגל את הכלים כדי להפיק את מירב התועלת עבורך ועבור התינוקת שלך. אם תקדישי חצי שעה או 40 דקות ביום ללימוד ותרגול הנוסחה, תראי תוצאות טובות, תרגישי יותר רגועה ובטוחה במהלך הקורס, בלידה וגם אחרי.

ת'נוק/ת יקר/ה, אני מבטיחה להתמסר לנוסחה
ולעשות את כל מה שנדרש כדי לאפשר לנך לידה
אוהבת ומהנה יותר.



17	שבוע 1 - חזון ללידה אוהבת ומהנה
18	תרגילי השבוע
19	הסבר על תרגילי השבוע
20	שלבי הנוסחה
23	מסע הלידה
33	דמיון מודרך וחזון
34	חכמת הגוף
37	מה יש בתוכי וכמה זה שוקל
39	שאלון חזון ויומני תהליך
48	לסיכום
49	תהליך הילת אור לקריאה על ידי מלווי לידה

מיכאל: לידה אוהבת ואהנה לאחר 3 לידות טראומטיות!

בשלוש הלידות הראשונות שלי הרגשתי כל כך נורא שרציתי לברוח, להיות בכל מקום אחר חוץ

מחדר הלידה, כולל אצל רופא השיניים, דבר שאני שונאת! היו לי לידות ארוכות ומתישות עם תינוקות גדולים מה שהרגיש כמו קריעה בכל לידה. בנוסף הרגשתי גם שמתעלמים מהרצון שלי בלידה, וחוויתי חוסר שליטה ופחד. אחרי כל לידה סבלתי מדיכאון ולא תפקדתי למשך כמה שבועות.



לאחר הלידה השלישית שלי הדיכאון היה נורא.

שום דבר לא סיפק אותי. לא האמתני שאני אוכל ללדת כמו שאני רוצה ופחדתי שאני שוב אסבול לידה ארוכה גם בלידה הרביעית שלי. לא ידעתי מה אעשה כדי להקל על הכאב. ידעתי שאני רוצה לידה שמחה ורגועה כדי לעזור לתינוקת החדשה שלי להגיע לעולם. רציתי להיפטר מתחושת האשמה על "החלפת" הקטן שלי עם התינוקת החדשה שסחבתי

איתי. פחדתי כל כך שלא יכלתי לאכול, לישון או לתפקד כאמא לילדים. חיפשתי תוכנית שתעזור לי. הנוסחה שחררה את הפחד והטראומות הקודמות שלי מיד. החזון שעשינו מיקד אותי על מה אני כן רוצה ללידה במקום מה לא. במקום לפחד מלידה ארוכה ומתמשכת, התחלתי להתמקד בזמן האופטימלי שרציתי שהלידה תהיה.

הקשבתי לתהליכים כמה פעמים בכל יום. כשהגיע הזמן ללדת הרגשתי בטוחה, ומשוחררת

מפחד. נהניתי מהשלב הראשון, אפיתי עוגה, והאזנתי לתהליכי הנוסחה ב-MP3 שלי. הרגשתי מאושרת ורגועה. אהבתי את היכולת פשוט להיות נוכחת ברגע ולא לחוצה על כמה זמן זה ייקח. במהלך הלידה, כאשר עלה פחד פשוט חזרתי על מה שנאמר בתהליכים. זה עזר לי להירגע ולהמשיך להיות נוכחת. **הרגשתי שחדר הלידה שלי זה המקום שבו אני רוצה להיות בו בלי צורך לברוח.** הלידה ארכה כשעתיים, קצר יותר ממה שדמיינתי לעצמי במקרה הכי טוב (4 שעות). זה היה שיפור משמעותי מלידות קודמות שלקחו 7 ועד 29 שעות (בלידה הראשונה).

אני מרגישה הרבה יותר טוב לאחר הלידה, הגוף שלי חוזר לעצמו מהר יותר ואני לא סובלת מדיכאון. אני חיובית, מטפלת בעצמי, ורואה את הטוב.

הנוסחה החזירה לי את האמון שלי בעצמי, בתהליך הטבעי של הלידה והוכיח לי שאני יכולה ללדת כמו שאני רוצה.

אני יודעת שגם אתן יכולות. אז קדימה, תעשי את זה עכשיו, על תחכי!

afe

מיכאל

פרק 1: תרגילי השבוע



סמני וי בטור "נעשה!" אחרי כל תרגיל שאת מבצעת. תוכלי לגזור את העמוד ולתלות אותו במקום בולט לעין כדי לראות כיצד את מתקדמת במהלך השבוע. כל תרגיל מהווה עוד אבן בנין בתהליך יצירת הלידה האוהבת והמהנה שלך. אחרי כל משימה, סמני "וי" וזכרי לעדכן את הקבוצה שלנו בפייסבוק בהתקדמות שלך.

אם עוד לא עשית את זה, מלאי את טופס ההרשמה כדי לקבל הזמנה לקבוצה הסגורה שלנו בפייסבוק שלך.



אחרי כל תהליך שאת שומעת תתבקשי למלא יומן תהליך בחוברת ולסכם לעצמך מה חווית ולמדת ביומן התהליך. כל יומן תהליך מסתיים בהבטחה שלך לתינוקך. תתבקשי, לאור מה שלמדת וחווית, להבטיח משהוא לתינוקך. בסוף חומר הקריאה בפרק הראשון תמצאי את השאלון לחזון ואת השאלונים ליומן התהליך. סיכומים אלו עוזרים לך לקלוט את מה שלמדת באופן מודע. **אחרי שמילאת את יומן התהליך תוכלי לשתף את הקבוצה בפייסבוק. כדי להתחבר לקבוצה שלחו בקשת חברות בו את מבקשת "צרפי אותי לאימהות הנוסחה"**

www.facebook.com/Yaffa.Bernstein ל

יום	תרגיל	הסבר	נצעה
א'	לקרוא מבוא ופרק ראשון בחוברת ההדרכה. למלא חזון בעמוד 39, לצייר את ציור הלידה ולהעלות אותו לקבוצה בפייסבוק.	נותן לך רקע לפני שאת מתחילה לשרוע את התהליכים המוקלטים.	
ב'	להאזין לתהליך "חכמת הגוף", למלא יומן תהליך בעמוד 42 ולכתוב בקבוצה בפייסבוק, "עשיתי את התהליך חכמת הגוף!"	את מתחברת לחכמת הגוף שלך ומקבלת תגובה חדשה למצבי פחד לחץ או כאב.	
ג'	להאזין לתהליך "מקום מיוחד ברחם" למלא יומן תהליך בעמוד 43 ולכתוב בקבוצה בפייסבוק, "עשיתי את התהליך מקום מיוחד ברחם!"	את יוצרת מקום מיוחד ברחם ומתחברת לתינוקך.	
ד'	להאזין לתהליך "הילת אור", למלא יומן תהליך בעמוד 44 ולכתוב בקבוצה בפייסבוק, "עשיתי את התהליך הילת אור!"	את יוצרת הילת אור ששומרת עליך ועל תינוקך ומאפשרת רק למסרים חיוביים להיכנס. את מחזקת את המערכת החיסונית של תינוקך.	
ה'	להאזין לתהליך "חכמת הגוף", למלא יומן תהליך בעמוד 45 ולכתוב בקבוצה בפייסבוק, "עשיתי את התהליך חכמת הגוף!"	את מחזקת את החיבור לחכמת הגוף שלך ולתגובה חדשה למצבי פחד לחץ או כאב.	
ו'	להאזין לתהליך "מקום מיוחד ברחם" למלא יומן תהליך בעמוד 46 ולכתוב בקבוצה בפייסבוק, "עשיתי את התהליך מקום מיוחד ברחם!"	את מחזקת את המקום המיוחד ברחם ומעמיקה את החיבור לתינוקך.	
שבת	להאזין לתהליך "הילת אור" למלא יומן תהליך בעמוד 47 ולכתוב בקבוצה בפייסבוק, "עשיתי את התהליך הילת אור!"	את מחזקת את הילת האור שלך ואת המערכת החיסונית של תינוקך.	
כל יום	להאזין לתהליך "אמונות תומכות להריון"	חשוב להקשיב כל יום לפני השינה, או כשאת בנסיעה, מסדרת את הבית, נמצאת עם הילדים או בכל זמן אחר. זה התהליך היחיד שאפשר להקשיב לו גם בנהיגה.	



1. בתהליך "חכמת הגוף" את מתחברת לחכמת הגוף הטבעית שאחראית על הדפוסים ותהליכים אוטומטיים כמו נשימה, פעימות הלב, לידה ועוד. את לומדת את המהות של חכמת הגוף ואת השפה שלה, שפת התחושות. את חווה הרפיה עמוקה, לומדת להגיב בצורה אוהבת ונינוחה למסרים של חכמת הגוף שלך ומקבלת תגובה חדשה למצב שבעבר היה גורם לפחד לחץ וכאב.
2. בתהליך "מקום מיוחד ברחם" את שוב מתרגלת הרפיה עמוקה ויוצרת מקום מיוחד, בטוח ושלו עבורך ועבור תינוקך ברחם. את פוגשת את תינוקך ומתחברת אליו ומתכוננת לחוות את הלידה יחד עם תינוקך במקום המיוחד שלך. את לומדת את ההתחלה של טכניקת הלב-בטן שלך כשאת מניחה יד על הבטן בתהליך ולומדת לחזור אוטומטית למקום המיוחד שלך ברחם מתי שאת רוצה.
3. בתהליך "הילת אור" את יוצרת הילת אור ששומרת ומברכת אותך ואת תינוקך, מחזקת את המערכת החיסונית ואת ה-DNA של תינוקך. הילת האור מכניסה רק מסרים חיוביים ותומכים לגבי ההריון והלידה האוהבת והמהנה שלך ומאפשרת לך להתחבר לאנשים ולמסרים שתומכים בך..
4. בתהליך "אמונות תומכות להריון" את מפתחת מערכת של אמונות חיוביות לגבי ההריון שלך, המצב הבריאותי שלך, התזונה שלך, היכולת שלך ללדת בקלות ובטבעיות ולגבי הכלים שאת לומדת בנוסחה. תהליך זה מיועד להאזנה בכל מצב. תוכלי להאזין לתהליך זה לפני השינה, להתחיל אתו את היום או לשמוע אותו בכל זמן אחר. תוכלי להאזין לו כשאת בנהיגה או עסוקה בבית. תהליך זה כולל אמונות כמו:

החזון שלי ללידה מתגשם בקלות.
 הריון זה תהליך טבעי ובטוח עבורי ועבור התינוקת שלי.
 התינוקת שלי בריאה וצומחת בתנאים אופטימליים בתוכי.
 אני מזינה את עצמי ואת התינוקת שלי בקלות רק במזון חיובי ותומך.
 כל התהליכים הגופניים שלי נשארים בטוחים ונורמליים לשלב ההריון שאני נמצאת בו.
 חכמת הגוף שומרת תמיד במצב של בריאות אופטימלית. אני מקשיבה לכל מסר של אי נוחות מחכמת הגוף שלי, עוצרת, משנה ומיד חוזרת לבריאות ונינוחות.

התהליך ממשיך באמונות שהלידה שלך תהיה קלה, הגוף שלך יודע מה לעשות, והכלים שלמדת יעזרו לך:

אני עובדת בשיתוף מלא עם חכמת הגוף והתינוקת שלי מכוונת את הרגשות שלי עם המהות המיוחדת שלי ומרגישה בדיוק את מה שאני רוצה להרגיש.
 אני מרגישה תמיד בטוחה, נינוחה ושלווה לגבי ההריון והלידה.
 לידה היא טקס מעבר מרגש, יצירת מופת שאני יוצרת עם המהות המיוחדת שלי.
 לידה היא תהליך בטוח וטבעי עבורי ועבור תינוקי.
 התינוקת שלי תיוולד בזמן המדויק ובצורה המדויקת.
 חכמת הגוף שלי יודעת ללדת בקלות ובטבעיות.
 כל התהליכים בגוף נשארים יציבים ונורמליים בזמן הלידה האוהבת ומהנה שלי.
 אני יכולה ללדת בקלות ובנינוחות, באהבה ובהנאה.
 מגיע לי לחוות לידה אוהבת, מהנה וחופשייה מסיבוכים.
 אני רפויה ומשוחררת לחלוטין בזמן הלידה.
 אני אישה עוצמתית, בטוחה וחזקה ולוקחת אחריות מלאה על ההריון והלידה שלי.
 אני בקלות מקבלת את ההחלטות הכי טובות עבורי ועבור התינוקת.

והרבה יותר! זכרי להקשיב לתהליך זה פעם ביום.

האזיני לכל תהליכי הנוסחה, מלבד התהליך "אמונות תומכות להריון", רק כשאת פנויה, יושבת בתנוחה נוחה ובמקום שקט ללא הפרעות ולא עסוקה בפעילות אחרת. **אין להקשיב לתהליכים של הנוסחה ברמקולים ברכב נוסע.** תוכלי להשתמש גם בארומתרפיה בשמנים אתריים כמו לבנדר, נרולי, לבונה, סנדלווד, ילנג ילנג, מנדריין או ריחות אחרים שמרגיעים אותך. (אם את משתמשת בארומתרפיה בזמן התרגול, הביאי אותם ללידה, כי הם יהפכו לחלק מתהליך ההרפיה שלך)

כשאת שומעת תהליך של הנוסחה, סכרי טלפונים, הוצ'אי חיות מהחדר, התאמי את הטמפרטורה וצמצמי את האורות. ודאי שלא יפריצו לך.

נוצה: קצלי אמר שילדתי "כמו חיה"

7 שעות של צירים הרגישו כמו שעה.

הייתי שקועה בזמן של בין לנשום וליהנות, בתוך החוויה, לא פחדתי מהציר הבא.

הייתי מאוד מוכנה והתהליכים ששמעתי לפני הלידה מאוד עזרו לי להאמין שיהיה אחרת, שונה מהלידה הראשונה. הייתי מאוד נוכחת, לא רציתי להתנתק, רציתי להרגיש, שיבואו לי הצירים.



בעלי היה איתי כל הזמן, הייתה המון התרגשות שאנחנו עושים את זה ביחד עם התינוק.

הרגשתי התעלות, חוויה שמעבר למציאות, באמת הרגשתי את ההורמונים והגוף עושים את

העבודה. לא הייתי צריכה מיילדת או שיגידו מתי ללחוץ. הרגשתי מאוד חזקה אחרי הלידה. בלידה הקודמת, הייתי חסרת אונים, למרות שהתכוונתי ללידה טבעית.

הפעם, הנוסחה עזרה לי בהתכוונות פנימית. חזרתי על אותם תהליכים שוב ושוב וזה מאוד הרגיע אותי גם כשהיו לי צירים מדומים שכבתי במיטה והקשבתי.

בעלי אמר שילדתי כמו חיה. חיה במובן של משהוא פרימיטיבי (ילדתי על שש), משהו קוסמי. שככה אמורים ללדת. שזה אמור פשוט לזרום ולקרות.

זה לא כמו קורס בו את מקבלת כלים שהיית יכולה לקרוא בספר.

פה זה עבודה עצמית. אלו כלים לא רק ללידה אלא לחיים.

מי שרוצה להתקדם עם עצמה, זה הדרך!

לכמה,

נוצה



{ CH-P+T } O =

הנוסחה ללידה אוהבת ומהנה מורכבת מארבעה שלבים שתלמדי שלב אחר שלב. בהמשך תקראי את מסע הלידה שלי, ובו תראי איך ארבעת השלבים עזרו לי לחוות לידה טובה ממה שחלמתי.

1. **CH חזון.** יצירת חזון זהו השלב הראשון ביצירת המופת שהוא הלידה. החזון מאפשר לך להתחיל להשקיע את האנרגיה שלך בלידה שאת כן רוצה במקום בפחדים וציפיות השליליות ובלידה שאת לא רוצה. ככל שאת משקיעה יותר אנרגיה ומחשבה בפחדים לגבי הלידה, הם תופסים יותר נפח אצלך. לכן, את רוצה להשקיע את האנרגיה בחזון החיובי שלך והמהות המיוחדת שאת מביאה ללידה שלך. כמו שהתינוק שלך מתפתח בפנים ולבסוף נולד, כך גם החזון שלך ללידה מתפתח בתוכך ולבסוף מתגשם.

2. **P- מינוס פחדים.** פחדים בלידה יכולים להפעיל תגובה של "לחימה או בריחה" ולהכניס אותך למעגל של פחד לחץ וכאב. הגוף שלך מגיב לפחדים וציפיות שליליות ומשחרר תאי "הפעל" שמעבירים כאב בגוף. כשאת משחררת את הפחדים הדרך להגשמת חזון הלידה שלך פתוחה בפניך. אם את רוצה להתחיל לפתח אמונות וציפיות חיוביות לגבי לידה, הדבר הראשון זה **להפסיק** לחשוף את עצמך להשפעות שליליות לגבי הריון ולידה שיוצרים פחד, ולשחרר את מקורות הפחד. זה אומר להפסיק לראות תוכניות וסרטים שמראים לידות קשות וטראומטיות, ולהפסיק לשמוע סיפורי זוועה על לידה שרק מפתחים ומזינים פחד ואמונות השליליות. מעכשיו, כשמנסים לספר לך סיפור זוועה, הרימי את היד בתנועת עצור ואמרי שאת מתכננת לידה אוהבת ומהנה ומוכנה להזין את עצמך רק בסיפורים חיוביים על לידה. אמרי שאת מודה על כך שמכבדים את הרצון שלך ומתייחסים ללידה בצורה חיובית אתך מעכשיו והלאה. אם לא מפסיקים פשוט התחילי ללכת לכיוון השני.

יש בהחלט נשים שחוו חוויות קשות בלידה ועוד לא עיבדו אותן. כשאת בהריון, תפקידך הוא להקיף את עצמך ואת תינוקך בהשפעות חיוביות ולא להיות מקור פורקן לסיפורי זוועה ורגשות קשים של אחרים לגבי לידה. בכל פעם שלא נעים לך לעצור אנשים או לשנות ערוץ או סרט היזכרי באביבה, אמא שעברה את הנוסחה בלידה השניה שלה. שבועיים לפני הלידה הראשונה שלה גיסתה ילדה בלידה קשה וטראומטית והיא שמעה על זה בפרטי פרטים. כשאביבה ניגשה ללידה, היא חוותה בדיוק את מה שגיסתה חוותה, אפילו עם אותן התערבויות אחת לאחת. זה לא אומר שזה יקרה לך. **זה אומר שאנחנו מושפעים מעבר למה שנדמה לנו בצורות שאין לנו תמיד שליטה עליהן. נקודת השליטה שלך נמצאת בהחלטה שלך לחשוף את עצמך רק למקורות השפעה חיוביים ולא למקורות השפעה שליליים שיוצרות פחד לחץ וכאב.** ברגע שנחשפת, אין לך שליטה בהשפעה. את עוד תקראי על מחקר באפקט הפלצבו בפרק 2 שמראה בדיוק איך אמונה וציפייה לכאב (פחד) יוצרת כאב ברמה הפיזית ואמונה וציפייה לנוחות יוצרת נינוחות פיזית.

3. **T+ פלוס תמיכה:** את יכולה לתפקד בצורה הכי טובה בלידה רק כשיש לך את התמיכה הנכונה. כשאת מזינה את עצמך במזון הפיזי והרגשי הנכון עבורך, את תומכת בעצמך לאורך ההריון והלידה. מבחינת מזון פיזי, לידה אוהבת ומהנה מתחילה בהריון בריא בסיכון נמוך. את תלמדי איך לתמוך בעצמך ובתינוקך על ידי תזונה נכונה ושייקים ירוקים בפרק 3. המזון הרגשי שתומך בך הוא האמונות וציפיות שלך, שקובעים מה את מרגישה ואת התוצאות שלך בפועל. אמונות וציפיות חיוביות משחררות אנדורפינים שגורמים לתחושה נינוחה ונעימה בגוף, ואמונות וציפיות שליליות גורמות לתחושות של אי נוחות. ישנן תרבויות שמתייחסות ללידה כתהליך טבעי ובטוח בחיי אישה. נערות שגדלות בתפיסה חיובית יכולות ללדת בלי פחד או כאב. חיילים אמריקאים שהיו בסין במלחמת העולם השניה נדהמו לראות נשים סיניות בהריון עובדות בשדות האורז עם מים עד לברכיים. נעצרות ויולדות ללא כאב. אחרי מנוחה קצרה הן היו

מביאות את התינוקות לסבתא וחוזרות לעבודה. כששאלו אותם למה לא היה להם כאב הם ענו שאף פעם לא אמרו להם שלידה כואבת, למה שזה יכאב? לידה היא פעולת גוף נפש, והציפיות והאמונות שלך מעצבות את התהליך. ככל שתהיי יותר פתוחה מבחינה מחשבתית ושכלית לספוג את האמונות התומכות שאת מקבלת בנוסחה, כך תוכלי גם להיפתח וללדת מבחינה פיזית בלידה.

הגישה של הרפואה והחברה המערבית ללידה לא מעצימה במיוחד. אמונות חברתיות אלו יכולות להשפיע עליך... עד שתבחרי אחרת. ברפואה המערבית הריון ולידה הם כמו מחלה שצריך לרפא בעזרת התערבות חיצונית. לידה מוגדרת כמצב רפואי שדורש אשפוז בבית החולים יחד עם אנשים הסובלים ממחלות, התקפי לב ומצבי חירום בריאותיים. במקום ללמד אותך איך להשתמש במשאבים הטבעיים וביכולות המופלאות הטמונות בגופך, הרפואה המערבית מציעה שלל התערבויות שגובות לפעמים מחיר כבד. חשבי על לידות שראית בטלוויזיה או בסרטים ועל סיפורי לידה ששמעת. המדיה אוהבת לעשות מלידה עניין של חיים ומוות... כי זה מה שמוכר. בתכנית "חברים", היולדות מבלות שעות על הגב ובוכות שהלידה לא מתקדמת.

המדיה לא מראה לידות קלות, עדינות וטבעיות כי הם לא מעלות את הרייטינג. יצרני הסדרות בטלוויזיה מתחרים על צופים ומפרסמים, והדרמה מוכרת. חשיפה לגישה ששוללת ממך את הביטחון ביכולות הטבעיות של הגוף שלך ללדת יכולה לנטרל את האמונות והציפיות החיוביות לגבי לידה שאת מפתחת עם הנוסחה. כשאת צופה במסך, יכולת הסינון והביקורת הרציונלית שלך נמוכה מאוד. את מחוברת רגשית ומושפעת אוטומטית ממה שאת רואה בלי לשים לב. **כשאת צופה בסדרות ובסרטים שמציגים את תהליך הלידה בצורה קשה וכואבת, את מקבלת מערכת של אמונות לא תומכות שאומרות שלידה היא חוויה קשה, מפחידה וכואבת במהותה.**

לכן חשוב מאוד לשנן אמונות וציפיות חיוביות שתומכות בלידה שאת רוצה מדי יום. חשוב לשחרר אמונות לא תומכות שקיבלת.



עצמי את העיניים, קחי נשימה עמוקה ותעשי התייעצות קטנה עם חכמת הגוף שלך עכשיו. תבדקי איך את מרגישה בגוף כשאת מאמינה ואומרת לעצמך שלידה זה חוויה קשה, טראומטית וכואבת, ושאת לא מסוגלת ללדת בכוחות עצמך. **שימי לב לתחושה שעולה לך בגוף. מה זה נותן לך להרגיש? זה מרחיב או מכוץ? ועכשיו תבדקי איך את מרגישה כשאת מאמינה ואומרת לעצמך שלידה זו חוויה אוהבת, מרגשת ומהנה ויש לך את כל מה שאת צריכה כדי ללדת כמו שאת רוצה בכוחות עצמך. שימי לב מה זה מעלה בגוף. האם זה מרחיב או מכוץ? התאימי לעצמך את האמונה שתומכת בך לפי החוויה האישית שלך. במה את רוצה להאמין?**

4. **O } כפול אוקסיטוצין.** כשאת מתרגלת הרפיה באופן יומיומי במהלך ההריון עם כפתור האהבה שלך את לומדת להגיב בתגובה נינוחה ואוהבת גם בלידה. בהרפיה התאים שלך פתוחים לקלוט את קוקטייל האקסטזה שחכמת הגוף שלך משחררת בלידה המורכבת מהורמונים נפלאים שגורמים לתחושות של אהבה, הנאה התרגשות, התעלות והתמסרות.

זה היה יום רביעי קיצי וחם בחודש יולי. הייתי בהריון שלישי בחודש תשיעי. תהליך הלידה שלי כבר התחיל. הרגשתי את התינוקת מתחילה לרדת למטה, חותרת. עוד לא החלטתי איפה בדיוק אני רוצה ללדת. תכננתי על בית חולים אבל עוד לא החלטתי איזה. לא הייתה לי תמונה ברורה ומשום מה לא רציתי לחשוב על זה. אחר הצהריים הגעתי עם הילדים לבריקה ופתאום ראיתי את גאולה בבריקה עם בטן יחסית שטוחה לאחר הלידה. נראית טוב.

גאולה, דולה ומטפלת ברפואה סינית מתקוע, ילדה כמה שבועות לפני. כולם שמעו על הלידה של גאולה. היא ילדה בבית עם מיילדת והבת הגדולה שלה הייתה נוכחת בלידה. כשפגשתי אותה בבריקה התעניינתי מאוד בנוגע ללידה שלה.

"איך הייתה הלידה שלך?" שאלתי אותה.

"מדדהים", היא ענתה בשביעות רצון.

שני הלידות הקודמות שלי היו טראומטיות, וגם את ההריונות עברתי בלחץ רב. בהריון הראשון אני הייתי המפרנסת העיקרית. בעלי למד באוניברסיטה ולחצים כלכליים ולחצים בעבודה מאוד העיקו עלי. לקחתי קורס של קופת חולים מאוחדת כהכנה ללידה ולמדתי על אפידורל, פיטוצין וניתוח קיסרי. השאלתי את הספר של היפנובירטינג מחברה מיילדת והקשבתי לדיסק וניסיתי לעשות את התרגילים.

כשהגיע הזמן ללידה הראשונה שלי, הייתי מבועתת. לא היה לי מושג איך אני הולכת לעבור את כאבי הלידה. האמנתי שכאבי הלידה יהיו בלתי נסבלים. ובאמת היו לי צירי גב מאוד כואבים שבקושי הצלחתי לשרוד אותם. אחרי שעות ארוכות של צירים כואבים איבדתי תקוה שאני אגיע אי פעם לפתיחה של ארבע סנטימטר. נכנסתי לתופעת הפחד-לחץ-כאב. הפחד גורם ללחץ וכיוון שרירים והתנגדות. כאשר מכווצים את השרירים ומתנגדים לתהליך הלידה והצירים, יש כאב. ידעתי שאני לא רוצה לקחת אפידורל אך פחדתי מהכאבים. הייתי במלחמה פנימית. כשסוף סוף אחרי יום וחצי הגעתי לפתיחה של ארבע, מיד לקחתי אפידורל.

אם הייתי חסרת אונים מול הכאבים שחשתי, אחרי שלקחתי את האפידורל לא הרגשתי יותר טוב. האפידורל אמנם העלים את הכאבים אך הוא גם השאיר אותי מפוחדת ומנותקת רגשית מהתהליך המתרחש בגופי. כשהרופא הרוסי המרדים הזכיר לי שאני יכולה להישאר משותקת לכל החיים כבר ראיתי את עצמי בכיסא גלגלים. ששמעתי מסבתא שלי על אישה שנשארה משותקת לכל החיים מהאפידורל שהיא לקחה בלידה. הרופא צעק עלי בגלל שלא יכולתי להפסיק לרעוד בזמן שהוא ניסה לתקוע לי את המחט בעמוד השדרה. כשהוא כן הצליח, תחושה קרה התפשטה בחלק התחתון של הגוף. הייתי מנותקת מכל תחושה מהמתננים עד הרגליים. זה היה מוזר להיות מחוברת למוניטור, לדעת שיש לי צירים ולרגיש רק כובד. הרגליים שלי היו כמו שתי חתיכות בשר כבדות.

האפידורל ותנוחת השכיבה על הגב שהייתי בה, גרמו ללידה להתקדם לאט. בגלל שלא יכולתי לזוז, הלידה ארכה הרבה זמן. אף אחד לא אמר לי ששכיבה על הגב מעכבת את תהלי הלידה, מונעת מעצם העצה לנוע אחורה באגן כדי לתת לתינוק לרדת. הגיע השלב שכולם התעייפו ויצאו מהחדר להפסקה. נשארתי לבד. כשכפתור העזרה נפל מהיד שלי ולא יכולתי לזוז להרים אותו. מה יקרה אם אני אתחיל ללדת? סבלתי כמה דקות לבד עם הפחד והמוגבלות. גם בשלב הדחיפות והלידה לא הרגשתי תחושות לידה. אמא שלי, שהייתה נוכחת, התרגשה הרבה יותר ממני כשתכלת נולדה. לא התרגשתי. זה היה כמו משהו שקורה למישהי אחרת. שיחקתי לקהל שהיה מורכב מאמא שלי, סבתא שלי ובעלי אבל לא הייתי מחוברת למה שקורה אצלי בזמן הלידה.

מה שלא ידעתי אז זה שהאפידורל שיבש את קוקטייל האקסטזה של ההורמונים המשתחררים באופן טבעי בלידה וגורמים לתחושות אהבה, הנאה, התרגשות והתעלות. את השמחה התחלתי להרגיש רק אחרי כמה שעות שאפקט האפידורל התפוגג. הייתי מאוכזבת מעצמי שלקחתי אפידורל. אני לא מאמינה בנטילת תרופות וחומרים כימיים. אני אף פעם לא לוקחת כדורים. הייתי הנכדה הראשונה ללדת ולהפיר את קוד איסור לקחת אפידורל שסבתא שלי ייסדה. בלידה הראשונה של סבתא שלי, כשילדה את אמא שלי, הרופאה שלה

הייתה במרחק נסיעה כשהיא התחילה ללדת. היא הורתה לבית החולים לתת לה משהוא למנוע את הלידה כדי שהיא תוכל להגיע להיות בלידה ולקבל את התשלום שלה. החומר שנתנו לסבתא גרם לה כאבי תופת בלידה וגם כאבי ראש חודשים לאחר מכן. את ששת ילדיה הבאים היא ילדה ללא אפידורל או כל חומר כימי אחר. היא דאגה שכל הבנות שלה ילדו גם בלי אפידורל. אמא שלי ילדה עשרה ילדים בלידה טבעית.

כששכבתי במיטה בבית החולים וניסיתי להניק את תכלת, ביתי הבכורה, בפעם הראשונה והיא לא הצליחה הרגשתי תסכול עמוק. לקחו אותה למחלקת התינוקות. היה לי גודש כואב. דיממתי. הרגשתי חסרת שליטה על מה שקורה לי בגוף. כשהחלב שלי הגיע הרגשתי כמו ברז נוטף מכל הכיוונים שאי אפשר לסגור אותו. למרות שכן הצלחתי להניק את תכלת לתקופה של חצי שנה, היא אף פעם לא ממש התענגה והשמינה מההנקה. היא הייתה רזה וקטנה והעדיפה אוכל מעובד בלי ערך תזונתי רב, כמו האוכל שאכלתי בהריון איתה. היה לה רגישות תחושתית והיא התחילה להתעלף בגיל 6 חודשים. הבנתי שכל הלחץ שהרגשתי בהריון והלידה שלה שמו אותה במצב תמידי של איום והגנה מול העולם ובעיקר מולי. בגיל שנתיים שלוש היא הייתה מאוד רגשנית ושתלטנית. רבנו כל הזמן. היא רצתה ללכת רק לאבא ולא הסכימה לבוא אלי. לקח שלוש שנים להתאושש מהלידה הראשונה ולרפא את מערכת היחסים בינינו. כשעשיתי תהליך מסע במקומה והרגשתי את הצורך שלה בביטחון והתחלתי לכבד את זה, חל שיפור בינינו.

ההריון השני מצא אותי במקום עבודה חדש. ניסיתי להתמודד עם תכלת, ביתי הבכורה, עם הריון חדש וגם לפרנס את המשפחה. הרגשתי שוב שאני הייתי רוצה ללדת טבעי אבל לא מצליחה להתגבר על מעגל הפחד-לחץ-כאב. מיד בפתיחה של ארבע לקחתי אפידורל. הלידה השנייה הייתה קצת יותר מהירה. כאבי הצירים נמשכו פחות זמן. נתנו לי פחות אפידורל ובשלב הדחיפות היה לי תחושה כלשהי בחלק התחתון של הגוף. שמחתי שהייתי חלק קצת יותר פעיל בתהליך. אבל עדיין טעמתי את טעמה המר של האכזבה והכישלון. פחדתי לדחוף ובכיתי למיילדת שזה כואב לי. היא הסתכלה לי ישר בעיניים ושאלה "למה ציפית?!"

א'ק רכשתי אמונות תואכות שאני יכולה ל'צור את ה'לידה שאני רוצה

במהלך ההריון השלישי, עברתי את מסלול המטפלים של המסע. למדתי להתחבר ולסמוך על חכמת הגוף שלי ולשחרר זיכרונות ורגשות מודחקים מהתאים. כמטפלת מסע, נוכחתי לראות מאחורי איך זיכרונות ואמונות יוצרות מציאות פיזית. נוכחתי לשינויים פיזיים ורגשיים שהיו בגדר נס מבחינתי וכך הבנתי עד כמה יש לי השפעה על המציאות הפיזית שלי בגוף. עבדתי עם מישיה עם דימום כרוני שהפסיק אחרי תהליך מסע. עבדתי עם עוד מישיה עם בעיית פוריות שנמשכה 8 שנים וטיפול פוריות שלא עזרו. היא נכנסה להריון בצורה טבעית אחרי מסע אחד בלבד. ראיתי איך מערכת היחסים שלי עם תכלת, ביתי הגדולה עברה שינוי של 180 מעלות לטובה בעקבות תהליך מסע. בלידות הקודמות רציתי ללדת בצורה יותר טבעית אך הפחד מנע ממני. לא האמנתי שיש לי את היכולת להשפיע על התהליכים הפיזיים שאני עוברת. הפעם עבודת המסע הוכיחה לי בצורה ברורה מאוד שאני יכולה ליצור את המציאות הפיזית שלי ואת הלידה שאני רוצה. ידעתי שיש לי את הכלים ושאני יכולה להתמודד עם הפחד. האמת שהעליתי את הרעיון של לידת בית כבר בתחילת ההריון. אבל ירמי, אישי היקר, לא התלהב.

"זה עושה בלאגן בבית", הוא אמר. גרנו בקרוואן קטן. ירדתי מהרעיון ואמרתי לעצמי שאחכה עד שיהיה לנו את בית חלומותיי המרווח עם המון מקום לדם ובלאגן של לידה. אחכה עד שיהיו את התנאים המושלמים.

להקשיב לחכמת הגוף

ביום אחרי שפגשתי את גאולה השמעתני את אחד השירים האהובים עלי באוטו בדרך חזרה מהסעת הילדים למעון. "הכל מתקבל כאן בברכה", שר הזמר ופתאום, הגוף שלי הגיב לשיר ועלו דמעות בעיניי. הרגשתי מחנק. כששאלתי את עצמי מה גורם למחנק הזה עלתה תשובה ברורה מאוד. רק המחשבה של ללדת בבית החולים ולחזור על הלידות הקודמות גרמה לי למחנק בגרון. פתאום הבנתי למה לא תכננתי יותר את הלידה ולא בחרתי את בית החולים. הופתעתי כי לא הייתי מודעת לרצון העז הזה ללדת בבית. חשבתי שהשלמתי עם לידה בבית החולים ושהיה בסדר מבחינתי. זה מה שסיפרתי לעצמי בראש. אבל הגוף שלי הרגיש אחרת, הרגיש לא מוכן בשום אופן ללדת בבית חולים והוא סימן לי זאת על ידי הדמעות והמחנק שהיו קשורים למחשבה של לידה

בבית חולים. הנסיון שלי כבר לימד אותי להקשיב לחכמת הגוף שלי. בעוד שיכולתי לספר לעצמי כל מיני ספורים בראש, כמו, "אני בסדר גמור עם לידה בבית חולים וזה לא משנה לי כך או כך", חכמת הגוף, שהשפה שלה היא לא מילים אלא תחושות, הרגישה אחרת. אני יודעת שהגוף לא משקר. למדתי לכבד את האיתותים של הגוף שלי והוא אף פעם לא הוליך אותי שלל. להיפך, הבעיות התחילו כשלא הקשבתי לחכמת הגוף. הבנתי שאם הגוף שלי מסמן לי ללדת בבית, אז עלי להיכנס לפעולה ולבדוק אפשרויות נוספות. עוד לא הבנתי איך אוכל לעשות דבר כזה כשלא הצלחתי לעבור לידה בלי אפידורל וכאבי תופת. נזכרתי בגאולה וזה חיזק אותי. הבנתי שאם היא יכלה ללדת כמו שרצתה, גם אני יכולה. למה שאני לא אעבור לידה מדהימה כמוה? לא ידעתי איך אבל ברגע שסימנתי את המטרה, ידעתי שה דברים יתחילו להתבהר ואני אגלה את הצעדים הבאים שלי. מה צריך לקרות כדי שאוכל ללדת כמו שאני רוצה?

נסעתי הביתה והתקשרתי למיילדת של גאולה. כשהיא שמעה שאני מטפלת בשיטת המסע היא מאוד עודדה אותי ללידת בבית. היא אמרה לי שזו חוויה מצמיחה. היא סיפרה לי מה כרוך מבחינת ניירת ותשלום. בסיום תיאור תהליך לידת בית היא אמרה "ואז את נכנסת למיטה שלך, ואוכלת את האוכל שלך". זה היה נשמע לי מצוין. במקום להישאר לבד אחרי הלידה, בחדר זר ובחלוק של בית חולים, התאים לי להיות בבית, במיטה שלי. אבל עדיין לא הייתי בטוחה שאני מסוגלת לזה. אמרתי לה שאני מפחדת שלא אדע או אוכל לעבור את כאבי הלידה, ולכן לקחתי אפידורל בלידות הקודמות שלי.

"בדיוק", היא אמרה. "זו הסיבה שנשים לוקחות אפידורל. הם מפחדות מהכאב. זה אפילו לא כל כך כואב". נשפתי בהקלה. אז לידה טבעית לא באמת כואבת כל כך. טוב לדעת.

"אבל אני גרה בקרוואן", אמרתי לה. אולי באמת לא אוכל ללדת בבית כי אין מקום לכל הדם והבלאגן.

"אז מה?" היא ענתה. "ילדתי נשים בקרוואנים. טוב. כנראה זה אפשרי. קבענו להיפגש בערב.

הפעלתי את המחשב. המיילדת כבר שלחה לי שבעה מיילים כולל הטופס שהייתי צריכה להחתיים בו רופא גינקולוג שאני בהריון כדי להוכיח שילדתי ולרשום את התינוק במשרד הפנים. טלפנתי לגאולה ושאלתי אותה איך היה עם המיילדת. היא אמרה שהיא הייתה שמחה שהמיילדת הייתה נוכחת בלידה שלה. התקשרתי לירמי, הבן זוג שלי. הופתעתי כשהוא אמר לי ללכת על לידת בית. התקשרתי לחברה מטפלת במסע שילדה לא מזמן בלידת בית.

"ללכת על לידת בית? או לוותר ולעשות את זה בבית החולים? אולי גם בבית החולים אפשר חוויה חיובית?"

היא הציעה לי קודם כל להתמודד עם הפחדים והסתייגויות שלי ואחר כך להחליט. יצרתי קשר עם יעקב וידר, מטפל בקרניו סאקראל באזור ואמרתי לו שאני עומדת ללדת בקרוב. הוא הסכים לקבל אותי למרות היותו בצום באותו יום. ביטלתי פגישת מסע שהייתה לי והתקשרתי לחמותי לבקש ממנה לשמור על הילדים כדי שאוכל ללכת לטיפול, לפגוש מטופלת, להחתיים רופא ולפגוש את המיילדת. היא הייתה נשמעת קצת מודאגת לגבי לידת בית. ארזתי תיק לבית החולים, וחשבתי לעצמי כשיצאתי, שאולי זהו זה. אולי אחזור הביתה כבר לאחר הלידה. עוד לא הייתי בטוחה לחלוטין שאני הולכת על לידת בית. אספתי את הילדים והסעתי אותם לחמותי. איחרתי לטיפול ב-45 דקות. המטפל היה עסוק כשנכנסתי. הוא סימן לי לשבת ולאחר מכן הביא לי טופס למלא. תחת סיבת הטיפול כתבתי "חרדה". הוא ביקש ממני לפרט. אמרתי לו שאני מרגישה לחץ שתופס לי את הבטן. שהיו לי פחדים וחששות שרציתי לשחרר לפני הלידה כדי שאוכל ללדת בשלום. הפחד העיקרי היה שלא אוכל לעבור את כאבי הלידה.

הוא בדק את עמוד השדרה שלי, ואמר לי שהחלק העליון היה תפוס והחלק התחתון היה חלש. נשכבתי על מיטת הטיפול. המטפל אמר לי שהוא עובד כדי להביא את האנרגיה שלי לפלג הגוף התחתון ולאזור האגן לקראת הלידה. הוא אמר לי שהיה בגוף שלי טראומה מאפידורל. אמרתי לו שחשבתי על לידה בבית.

"למטופלת שלי היה ניסיון רע בלידת בית" הוא אמר, "שמה של המיילדת שחשבת עליה?" אמרתי לו. "אני לא בטוח שזו אותה מיילדת. רק תסמכי על האינטואיציה שלך ותהיי זהירה".

בתום הטיפול הרגשתי קלילה יותר. הפחד בבטן נעלם. בחזרה באוטו בדרך לרופא התחלתי לחשוב על מה שהוא אמר. לאחד ממטופליו היה ניסיון רע! ואם זה היה עם המיילדת שאני התכוונתי להזמין!! הביטחון שלי החל להתפוגג. ואז זכרתי שהוא אמר לי לסמוך על האינטואיציה שלי ונרגעתי קצת. אמרתי לעצמי שאני קודם אלך לפגוש אותה ואראה איך זה מרגיש לי בגוף איתה ואסמוך על חכמת הגוף שלי.

הלכתי לפגוש מטופלת שכתבה לי מכתב תודה נוגע ללב על המסע שעברה. זה רומם את מצב רוחי. התקשרתי לחמותי לבדוק מה שלום הילדים ויצאתי העירה כדי להחתיים רופא. המיילדת הזהירה אותי לא לומר שאני מתכוונת ללדת בבית מכיוון שלא כל רופאי הנשים הם בעד. היא המליצה לי ללכת לאחד שהוא כן בעד כדי שאני אקבל את החתימה. לא היה לי זמן לחכות, וידעתי שאני הולכת ליפול על הרופא תורן. בלי הטופס לא אוכל ללדת בבית. קיוויתי שיהיה בסדר. הגעתי לקופת החולים ונכנסתי כמעט מיד לרופא. הגניקולוג עשה לי בדיקה פנימית. היתה לי דלקת במשך כמה חודשים שהדאיגה אותי. אז ביקשתי ממנו לבדוק את מצב הדלקת. הופתעתי לטובה כשהוא אמר לי שהכל תקין ושאין לי דלקת כמו שחשבתי שהיה לי, ושיש לי פתיחה של שני ס"מ.

"את יכולה ללדת היום" הוא אמר וחתם על הטופס. יצאתי מחויכת. בשונה מהלידות הראשונות שלי בהם הייתי לכודה במעגל של פחד לחץ וכאב, עכשיו התחלתי להרגיש משהוא חדש. הייתי רגועה וממוקדת בפרויקט ארגון לידת הבית שלי. קולטי התאים בגוף היו פתוחים לקלוט את קוקטייל ההורמונים הטובים שמשחררים בגוף באופן טבעי בלידה. האוקסיטוצין ואנדורפינים נתנו לי להרגיש תחושה של רוגע, הנאה והתרגשות. הבנתי שאת האופוריה הטבעית הזאת כנראה פספסתי בלידות קודמות בגלל שהגוף והתאים שלי היו מלאים בפחד, אדרנלין וקורטיזול. התקשרתי לירמי והודעתי לו חגיגת שהתינוק שלנו בדרך החוצה. ביקרתי בחנות הטבע, והתעכבתי על משחות שיניים טבעיות. לקח לי הרבה זמן לבחור. לידה זו פעולה אינסטינקטיבית, לא שכלית. תהליכי החשיבה שלי האטו. קניתי אגוזי מלך בשוק.

חזרתי לחמותי והשכבתי את הילדים לישון. התקלחתי ונסעתי לפגוש את המיילדת. בדרך עצרתי ועשיתי קניות לשבת. שוב חשבתי על מה שיעקב, המטפל, אמר לגבי לידת בית. מה עם זה הופך להיות חוויה לא טובה? נזכרתי שפגשתי את המיילדת לפני כמה שנים בחתונה כשהייתי בהריון ראשון ואיך שהיא סיפרה לי על לידת בית בהתלהבות רבה וזה לא עניין אותי אז. האם היא תהיה המיילדת הנכונה עבורי? המיילדת קפצה לפתוח לי כשדפקתי. היא הייתה אישה קטנה, בלונדינית נמרצת ומלאת אנרגיה. היא שאלה אותי כמה שאלות כלליות. היא בדקה את משקל התינוק.

"לא ללדת בסוף השבוע! יש לי תוכניות!" היא אמרה לי. אמרתי לה שאני עדיין לא בטוחה לגבי לידת בית

"נשאיר את זה פתוח", המיילדת אמרה. "תתקשרי אליי בבוקר. זה הולך להיות בסדר".

קיבלתי ממנה תחושה טובה. רק לא הייתי בטוחה לגבי היכולות שלי.

יום שישי בבוקר הצירים שלי התחילו להופיע כל עשרים דקות. התקשרתי למיילדת. היא עמדה לצאת לסוף השבוע, ורצתה שאחליט סופית לפני שהיא משנה את התוכניות שלה.

"את יודעת, זה כואב. את צריכה באמת לרצות את זה. אני לא אוהבת לבלות שעות עם אישה שהולכת אחר כך ללדת בבית החולים. הייתי עם אישה אחת 13 שעות ואז היא הלכה לבית החולים". היא אמרה.

"שניה. חשבתי שאמרת שזה לא כאב כל כך. סמכתי על מה שאמרת!"

הרגעתי אותה שאני רוצה לידת בית. שהחלטתי ללכת על זה. היא הציעה שאני אתחיל לעשות הליכה כדי לקדם את הלידה. אני דווקא לא מיהרתי ללדת. רציתי שזה יבוא בזמן שלו. היה שקט בבית. הילדים עדיין היו אצל חמותי. הכנתי אוכל לשבת ויצאתי לבריכה. זה היה נראה לי דרך רגועה ונעימה לבלות את הזמן עם עצמי לפני הלידה. שחיתי מעט ועצרתי בצירים. הבריכה התמלאה במהירות. ירמי התקשר ונשמע מודאג. הוא שמע

על מישהי שילדה בבית לפני כמה חודשים, הסתבכה עם משרד הפנים ועדיין לא הצליחה לקבל מספר תעודת זהות לתינוקת שלה. "תבררי את העניין" הוא אמר לי. אבל מזה לא חששתי.

חזון ואהות אליזה

התמתחתי על כיסא בדשא ליד הבריכה. תחושה של חוסר ודאות ופחד לגבי הכאב הבלתי נסבל שהייתי משוכנעת שמככה לי וחוסר היכולת שלי להתמודד אתו בלי אפידורל עופפה אותי. סגרתי את העיניים והתחלתי להתחבר לחכמת הגוף שלי. ביקשתי תגובה חדשה לכאב ולתחושות הלידה. ביקשתי שמערכת העצבים שלי תקלוט את תחושת הלידה כמשהו אחר. לא ככאב. ביקשתי לקבל תגובה פיזיולוגית שתאפשר לי לחוות את תהליך הלידה בשמחה, התמסרות ושלוש. עדיין הרגשתי מאוד לא בטוחה, בעצמי ואפילו בתהליך שאני עושה. אבל החלטתי להמשיך ולסמוך. התכוונתי שהלידה שלי תהיה מעין תפילה לשלוש. ביקשתי שהלידה שלי תהיה עבורי אבן דרך בתהליך שלי לקבל את עצמי ואת חיי בשלוש באשר הם, גם אם הם לא מושלמים כפי שרציתי. למרות שלא היה לי את הבית המושלם שרציתי ללדת בו ואת כל התנאים האחרים שרציתי כדי ללדת בשלוש, בכל זאת בחרתי ללכת על לידה אופטימלית עבורי וליצור את החוויה שרציתי, בלי שורה של תנאים מקדימים או תירוצים למה לא. כמו שהתכוונתי שהלידה שלי תאפשר לי לקבל בשלוש את עצמי ואת חוסר המושלמות בחיי, התכוונתי שזה יביא עוד שלום לאדמה והאזור בו אני גרה. לא רחוק מביתנו נרצחו שני ילדים. המילה שלום סיכמה עבורי את החוויה שביקשתי לחוות וליצור בלידה שלי. זהו זה!

החלטתי שאני אקרא לתינוק שלום.

קמתי והתחלתי להסתובב בבריכה. פגשתי שתי חברות וסיפרתי להם שיש לי צירים. כמעט אמרתי להם שאני מתכננת לידת בית. חזרתי לבריכה, ונהניתי להיות במים ולתת לצירים לזרום בי בלי להתכווץ. שלושה ילדים קפצו לתוך הבריכה בצעקות והשפצות מים. חיפשתי פינה שקטה בבריכה. הבריכה היתה מלאה בילדים קופצים וצוהלים בחום המדברי הלוהט. יצאתי. הייתי רעבה. הרחתי צייפס מטוגן ושקלתי לקנות פיצה בקיוסק. לא הרגיש לי נכון. רציתי משהו בריא, משהו שיתמוך בלידה, לא אוכל מהיר. בקבוק המים ומשקפי השחייה שלי נעלמו. הלכתי לקנות עוד מים.

המייילדת הגיעה ומצאה אותי. התיישבנו על הדשא ליד משפחה שאכלה ארוחת צהריים. פעוטות הסתובבו ואימהות רצו אחריהם. לא שמענו את עצמנו. המייילדת הציעה לי לעשות הליכה כדי לזרז את הלידה. לא ממש ששתי ללכת עשרים וחמש דקות בחום המדברי של יולי. הסכמתי שנתחיל ללכת ובדרך נעלה על טרמפ אם ארגיש צורך. התחלנו לעלות את העלייה הביתה.

"איך את רוצה שהלידה שלך תהיה?" המייילדת שאלה אותי.

"אני רוצה להרגיש את תחושות הלידה ולהיות מחוברת למה שקורה. אני לא רוצה לפחד ולחוות את הלידה בכאב. שאני רוצה לאפשר למערכת העצבים לקבל את תחושות הלידה בשלוש".

שאלתי אותה על האישה שלא הצליחה לרשום את הילד שלה והמייילדת אמרה שהיא לא מילאה את הטופס שהתמתי בו את הגינקולוג ולכן עשו לה בעיות. התחיל להיות לי חם אז עלינו על טרמפ. המייילדת הייתה מרוצה שלפחות עלינו את העלייה. חזרנו הביתה וגיסתי התקשרה. כשתכננתי לידה בבית החולים ביקשתי ממנה לבוא לתמוך בי. יש לנו קשר מאוד טוב והרגשתי שאני רוצה שהיא תהיה חלק מצוות הלידה שלי. אני מרגישה מאוד בטוחה לידה. היא רצתה לבוא אך הרגישה מחויבות להישאר ולעזור לחמותי לשמור על הילדים ולעזור לארח בשבת. למרות שמאוד רציתי שהיא תבוא, ידעתי שאי אפשר להכריח שום דבר אז שחררתי. אמרתי שתעשה מה שמרגיש לה הכי טוב ובין אם היא נשארת או מגיעה אני מעריכה את התמיכה שלה. הצעתי לשאול את הילדים איך הם מרגישים, אם זה יהיה בסדר מבחינתם שהיא תבוא ללידה.

איך אחר כך את הפחד?

אכלנו אבטיח . ביקשתי מירמי לקנות יוגורט עזים טרי מהשכנים, הרגשתי שזה יעשה לי טוב. יוגורט וגרנולה ביתי. בחמש אחר הצהריים גיסי כרמיאלה נכנסה.

"שאלתי את הילדים ותכלת הסכימה שאני אבוא." היא חייכה. חייכתי אליה. שמחתי שהיא תהיה איתי במסע שלי אל הלא נודע. "אני עדיין מרגישה קצת רגשות אשם שהשארתי לאמא להתמודד עם הילדים והאורחים בעצמה", היא אמרה.

הסתכלתי על המיילדת.

"שחררי" אמרנו לה. ואז הצירים התחילו להיות יותר אינטנסיביים. ידעתי שהלידה מתקרבת והרגשתי את כל הפחד והלחץ עולה בי. "את יודעת שהצירים עוזרים לפתח את הריאות של התינוק", אמרה המיילדת בניסיון להסית את תשומת לבי.

סיפרתי לה על התיאוריה של ד"ר גון אפלדג'ר שהתינוק מקבל את הטיפול הראשון שלו בקרניו סאקראל כשהוא יורד בתעלת הלידה והראש שלו עובר בין עצמות האגן אבל זה לא הרגיע אותי. הרגשתי שאני נלחצת ומתחילה לעצור את הלידה. נשאבת לתוך מעגל הפחד-לחץ-כאב.

"התמקדי בתוצאה החיובית. במה שיהיה אחרי הלידה", אמרה המיילדת, וסיפרה לי איך מאסטרים בקראטה ששוכרים לבנים עם הידיים מתמקדים בזמן השבירה לא בתנועה ששוכרת אלא בעתיד כשהיד שלהם תהיה כבר מתחת ללבנה השבורה. היא התכוונה לעודד אותי וחשבה שאני אעלה בדמיוני תמונות מלבבות שלי עם התינוק החדש או חדשה שלי אבל כל מה שעלה היה פאניקה.

איזה תוצאה חיובית? שאלתי את עצמי. הבנתי שהיו לי חששות לא רק לגבי הלידה, אלא גם לגבי אחרי לידה. לא רק שהייתה לי את האמונה שלי שאני לא יודעת איך לעבור את כאבי הלידה שפיתחתי לעצמי במהלך הלידות הקודמות אלא שבהריון הזה היה לי עוד אמונה: שיהיה לי מאוד קשה להתמודד עם שלושה ילדים קטנים ואני לא יודעת איך אעבור את זה. המיילדת פתחה את המחשב והתחילה להראות לנו סרטונים של לידה. היא הצליחה להצחיק אותי לרגע כשסיפרה לנו על האישה שבאה מרוסיה ללדת בים התיכון.

"היא ושתי תומכי הלידה הקימו אוהל על החוף. את רואה את האישה, רגועה לחלוטין, נכנסת למים. המיילדת במשקפת. האישה היוולדת שוחה במים, עושה פרצוף קטן ויוולדת. המיילדת שלה מרימה אצבע לאשר שהכל טוב ולהראות שהתינוק נולד למי שבחוף". רק לדמיין את המיילדת במשקפת גרם לי לצחוק לשנייה. ואז חזרו הפחדים, הכיווץ ומעגל הפחד-לחץ-כאב.

"אולי כדאי שאני אהפנט אותך", הציעה המיילדת. וסיפרה לי איך הפנטו אותה בגיל 16. להפנט לא היה נשמע לי. רציתי להיות נוכחת רציתי להרגיש את הלידה, שלא כמו בפעמים הקודמות. אבל רציתי להרגיש את לידה אחרת. ללא כאב. ללא פחד.

"בואי נעשה כמה תהליכי מסע", אמרתי לה. הוצאתי את חוברת הלימודים שלי והבאתי לה שני תהליכים. ביקשתי ממנה להתחיל עם התהליך שמחבר אותי לחכמת הגוף שלי ומאפשר לי לקבל תגובה חדשה לתחושות הלידה שלא קשורה בפחד או כאב. אותו תהליך שעשיתי מקודם. היא התחילה להקריא ושמה לב שמיד נהייתי רגועה ורפויה. "מעולה!", היא אמרה בשביעות רצון. "זה באמת עוזר לך להירגע". ואז היא העבירה לי את התהליך השני, שאפשר לי לשחרר את הטראומה שהייתה לי מהאפידורל והכאב שהיה לי בעבר. כל מיני סצנות עלו שקשורות לפחד וכאב. עם המוסיקה של סרטים מצוירים שהמיילדת שרה ברקע, ראיתי שוב את הסצנות בעיני רוחי כסרט מצויר ופתאום זה היה פחות מפחיד וכבד. רופא מצויר נותן ליפה המצוירת והמבועתת אפידורל. סבתא מצוירת מבקרת בבית החולים ומעקמת את האף על האפידורל שלקחתי. ואז קיבלתי את מה שהיה חסר לי אז. חיבור לחכמת הגוף שלי. חזרתי שוב פעם על הסצנות אחרי החיבור שלי לחכמת הגוף. זה הרגיש טוב יותר ויכולתי להרגיש ולראות את עצמי מתמודדת בקלות. כשעושים כך לגבי העבר, זה פותח אפשרויות תגובה אחרות גם בהווה ובעתיד, ומתכנת את המוח מחדש. המיילדת

אמרה לי להתקדם לעתיד בעוד יום מהיום ולבדוק איך אני מתמודדת עם הצירים שכל כך פחדתי מהם. בתזמון מושלם הופיע ציר. הפעם הייתי רגועה ופתוחה. זה עבר עלי כגל של עוצמה, בלי תחושה של פחד, לחץ או כאב. לקראת סיום התהליך המיילדת הכניסה הצעה מקורית משלה

"כשאת פותחת את העיניים, תני גם לצוואר הרחם להיפתח". ההצעה שלה כנראה עבדה עלי כי התחלתי להרגיש לחץ באגן האחורי, סימן שהתינוק ירד. כדי להמשיך לחוות את הלידה בשלום ביקשתי מהמיילדת להעביר אותי עוד תהליך מסע, הפעם לתוך הגוף שלי כדי שאוכל להישאר מחוברת למה שהתינוק והגוף שלי עוברים.

"קחי אותי לתוך הרחם וספרי לי על כל הדברים הטובים שקורים שם עכשיו כשהתינוק שלי נולד", אמרתי. התחיל להיות לי חם בבית.

הפצלת כפתור האהבה

"בואי נצא החוצה", הצעתי. התיישבנו ליד ספסל בדשא שמשקיף לוואדי. "איזה יופי", התפעלה המיילדת מהנוף. הייתי מופנמת ובאמצע ציר אינטנסיבי. היא התחילה בתהליך "תמצאי תנוחה נוחה", וחייכה. "במצב שלך אני לא יודעת אם יש תנוחה נוחה. יכול להיות שתצרי לשנות תנוחות תוך כדי". כרמיאלה התיישבה לידי והתחילה ללטף את הגב שלי.

המיילדת התחילה להנחות אותי להתחבר לחכמת הגוף שלי ולמקור שלי.

"דמיני שאת יורדת בגרם מדרגות קסום עם עשר מדרגות". היא עצרה כשראתה שמגיעה עוד ציר עוצמתי.

"וזה לא ממש חייב להיות צירים, אלא גלים. את בטח זוכרת איך זה להיות ילד קטן שמתחיל בעצמו לרדת את המדרגות בפעם הראשונה. עוד מדרגה ועוד מדרגה, כל כך גאה בעצמאות החדשה שלו". והציר הסתיים ושוב נשמתי לרווחה.

"עד שאת מגיעה לתחתית המדרגות. תוכלי לדמיין שם דלת ומאחוריו אור המקור שלך, חכמת הגוף שלך. דמיני או תראי או תרגישי שאת עוברת את הדלת ומתחברת למקור שלך". למרות שתרגלתי את החיבור למקור שלי שוב ושוב בהריון בתהליכי מסע שעברתי, עכשיו חוויתי חיבור הרבה יותר ברור ומרגיע. בעיני רוחי הופיע המקור הרוחני שלי ככדור אור לבן ומתרחב. תחושה רכה ונעימה של תנועה מתמדת. ופתאום שמתי לב שיש הרבה אורות קטנים שמשתחררים ונולדים כל הזמן בכל כיוון סביב האור הגדול הזה. כשנוכחתי בתהליך, לא היה שום כאב או פחד בלידה של האורות הקטנים ובניתוק שלהם מהמקור כשהם הפכו לגופים עצמאיים. להיפך, זה רק העצים את האור והאהבה והחיבור החדש שנוצר בין האורות הקטנים והמקור. הכל קרה באהבה ונינוחות ונתן תחושה מרוממת ומרגיעה. קלטתי שהמהות האמתית של לידה זה אהבה, הנאה וחיבור. הבנתי שגם הלידה שלי היא תהליך של אהבה, הנאה וחיבור. פירוד שמעצים אותי ואת תינוקי. אחרי שהתפיסה שלי לגבי לידה השתנתה עלתה תחושה עמוקה של שלוה ושלו.

"תרגישי ביחד עם תינוקך, את עיסוי הראש הראשון שלו. תרגישי אתו את כל ההורמונים הטובים שמשתחררים עכשיו, אוקסיטוצין, הורמון האהבה, אנדורפינים, הורמוני הנאה, ופרולקטין, הורמון החלב. התינוק שלך בהיי, סופג את כל האהבה הזאת, מוקף באהבה הזאת. את גם יכולה להרגיש את זה, מוקפת באותה אהבה כשאת גם ברחם, יורדת אתו. הלידה הזאת יכולה להיות הלידה מחדש בשבילך" אמרה המיילדת.

"כל האהבה הזאת, בדיוק מה שכולם מחפשים להרגיש, הדתיים בישיבות, החילונים בהופעות, הכל זמין לך עכשיו. תוכלי לספר לכולם אחר כך שהיית כאן על הדשא, בטרף של אהבה". צחקנו.

"תני לזה להיות גם תפלה לכרמיאלה", היא אמרה. "שתמצא גם אהבה וזוגיות".

השכנה הסתכלה החוצה ואמרה לי אחר כך שלא היה לה מושג שאני בלידה. היא חשבה שאנחנו עושות יוגה. הרגשתי את האגן שלי מתחיל לרעוד מצד לצד.

"למה האגן שלי רועד?" שאלתי את המיילדת. זה שינוי פתאומי שיכול להיות כמו הלם, "היא הסבירה". התינוק יורד פתאום וכך הגוף שלך סופג את השינוי."

"תחשבי על ירמי, על כל האהבה שיש לך כלפיו, כל האהבה שיצרה את התינוק הזה." הייתי באמצע גל ודמעות עלו בעיני. הייתי רפויה קולטי התאים שלי היו פתוחים עכשיו לקלוט את הורמון האהבה בקוקטייל האקסטזה שהכינה לי אמא אדמה. בלי שיבושים הפעם כתוצאה מאפידורל או חומר כימי חיצוני אחר, כפתור האהבה שלי עבד מצוין והמיילדת ידעה בדיוק איך ללחוץ עליו. תחושת האהבה התעצמה ברגע שהתמקדתי על ירמי. התמלאתי באהבה ורכות. חשתי את הטוב שבירמי, את הנאמנות, המסירות והאהבה שלו. התרגשתי לגלות עד כמה אני אוהבת אותו בדיוק כמו שהוא בלי ביקורות ברגע זה. "תתמקדי בזה, באהבה הזאת. זאת אותה אהבה שתזין את התינוק שלכם". התחיל להחשיך. ירמי כנראה סיים להזיז את המיטות, קרצף את הבית והכין את המיטה לתינוק. הוא יצא החוצה.

"להדליק נרות שבת בשבילך?"

"כן, " אמרתי לו. עוד ציר.

"תמשיכי" ביקשתי מהמיילדת.

"תני לעצמך להתחבר לאדמה", היא אמרה. הרגשתי מאוד מחוברת לאדמה. הייתי על ארבע. הראש שלי היה מונח על האדמה והאגן שלי היה באוויר. נכנסתי לתנוחה הזאת באופן טבעי, בלי לדעת למה. אחר כך גיליתי שזוהי תנוחה שעוזרות לתינוק לכנס לתנוחה המיטבית והקלה ללידה (מנח אורכי במצב מצג ראש, כמו עומד על הראש עם הגב כלפי הבטן שלי והסנטר פנימה). נדהמתי כיצד חכמת הגוף שלי ידעה בדיוק באיזה תנוחה לבחור לעזור לתינוק שלי להיוולד.

"תחשבי על כל התינוקות שנולדו על האדמה הזאת, תינוקות שבאות לעשות טוב בעולם, תינוקות פלא. דורות של לידות, לידה ועוד לידה עוד דור ועוד דור ועוד מעט התינוקות הזו כבר תלד ותמשיך את השושלת. תתמקדי בנרות השבת. מדליקים עכשיו נרות שבת. עכשיו בדיוק כשהתינוק שלך מגיע לעולם ומברכים את המשפחות שלהם. התינוק הזה יהיה ברכה למשפחה שלך, תהיה לו תמיד הגנה מיוחדת.

"תתחברי למים" היא המשיכה, "התינוק הזה מאוד מחובר למים שלו. הוא ירד כל הדרך איתם." פתאום הרגשתי שלוש טיפות. חייכתי.

"נראה לי שהיה לי ירידת מים!"

לידה אלהת ואהנה

הזדקפתי. עברתי את שלב ההתמרה בו התינוק מסיים את הירידה. עכשיו הוא היה מוכן לצאת. המיילדת הסתכלה עלי.

"את רוצה להיכנס?" היא שאלה אותי.

"כן". קמנו והתחלנו ללכת. "אני צריכה לדחוף!"

"עצרי עד שניכנס פנימה." בקשה המיילדת. היינו כמה מטרים מהבית.

"לא, אני לא רוצה לעצור את הלידה!" אמרתי וזכרתי במה שסבתא שלי עברה כשניסו לעצור לה את הלידה. זה היה נשמע לי ממש לא מתאים למנוע מהתינוק לצאת. דחפתי דחיפה קלה והיה הכתרה. הראש התחיל לצאת. המיילדת בדקה אותו.

"בואי נמשיך בפנים. אני חוששת שלתינוק יהיה קר אם הוא ייוולד בחוץ". שכן בחוץ הרים את מבטו אלינו. הוא ראה את כרמיאלה והמיילדת תופסות אותי ובא אלינו, לעזור.

אוי לא, אמרתי לעצמי, מה יקרה עכשיו? כולם יראו אותי יולדת בדשא? כשהוא הבין שאני בלידה הוא חזר לתפילה שלו והתפלל גם עבורנו. המיילדת וכרמיאלה עזרו לי לכנס לתוך הבית. כשהיינו בפנים, היא פרשה מהר מגבת על הרצפה. בדחיפה או שנים שלא כאבו הראש של התינוק היה כבר היה בחוץ. המיילדת הנחתה אותי לתפוס אותו והחזקתי את הראש ואז שאר הגוף נולד. הגב של התינוק היה מרוח בחומר לבן. התינוק לא בכה. חיבקתי אותו על החזה שלי לכמה דקות. חבל הטבור היה עדיין מחובר.

"מה השעה?" מישוהו שאל. "7:44 בדיוק" ירמי ענה. נשמעה דפיקה בדלת. הדסה, מורה רוחנית יקרה ללבי הציצה פנימה.

"סגרי את הדלת", אמרה המיילדת מיד בתקיפות והסתכלה עלי. "את רוצה שתיכנס?"

"היא יכולה לכנס", חייכתי. הדסה הייתה נראית מאושרת מאוד. התברר שהיא באה להתפלל תפילת ערבית בדשא והייתה נוכחת בחלק האחרון של הלידה.

"זה היה כל כך נפלא לראות איך עבודת המסע שאת עושה היה חלק מהלידה". היא אמרה שהתפללה עבורנו. דברי העידוד הנרגשים שלה שימחו אותי. אני עצמי עדיין הייתי מאוד מופתעת שהלידה הסתיימה בצורה כל כך טובה, קלה ומהירה ובלי כאבי התופת הבלתי נסבלים שחשבתי שיהיו. אפילו לא צרחתי. עכשיו נשארה רק השליה. תהיתי אם אולי זה יכאב לי. דחפתי דחיפה קלה. חיכיתי קצת ודחפתי שוב. השליה יצאה בקלות.

"אנחנו אפילו לא בדקנו אם זה תינוק או תינוקת", אמרה כרמיאלה. זאת הייתה תינוקת. המיילדת שמה קליפס על חבל הטבור והביאה לי מספריים לחתוך אותו. העברתי אותם לכרמיאלה במחשבה שהיא אולי תרצה. היא הייתה שמאלית וקצת התעכבה ובסוף הצליחה. המיילדת עזרה לי להיכנס למיטה. כרמיאלה לקחה את התינוקת וחיבקה אותה באהבה ורכות. הרגשתי את השלום והשלמות שהתכוונתי עליו לפני הלידה. שמחתי שהתינוקת שלי הייתה עטופה באהבה ומגע רך כבר מההתחלה. הייתי מרוצה מהאנשים שבחרתי לתמוך בי בלידה.

"את רואה?" המיילדת אמרה לי כשהייתי במיטה. "זה עניין של צמיחה והתפתחות אישית". ראיתי. הצלחתי לשחרר את הפחדים שלי וליצור את הלידה שרציתי. זה העצים אותי ואת התינוקת שלי והוכיח לי שאני יכולה לכוון את החוויה שלי. הוכחתי לעצמי שאני יכולה את הבלתי אפשרי מבחינתי. אם פעם לא האמנתי שחוויה כזאת יכולה לקרות לי, אז הנה. זה קרה. "האם את עדיין מרגישה רגשות אשם שבאת?" שאלתי את כרמיאלה.

"לא" היא ענתה.

"יופי! זאת הייתה המטרה. הלידה הייתה רק תחבולה כדי לגרום לך לשחרר את רגשות האשם". חייכתי וקרצתי לה.

"אז מה, כל זה רק כדי שלא ארגיש רגשות אשם?" היא שאלה.

"ברור".

כרמיאלה הביאה לי את התינוקת שרצתה לינוק. נזכרתי איך הייתי מתוסכלת בהנקה אחרי הלידה הראשונה שלי. הרגשתי שלווה ובטוחה עכשיו. הרגשתי את הרחם ממשיך להתכווץ בחזרה לגודלו הטבעי בזמן ההנקה. גם תחושות הכיווץ לא הלחיצו או הכאיבו לי, למרות שפעם הייתי נלחצת ונכנסת למעגל של פחד לחץ וכאב. הדסה חזרה ועשתה לי רפלקסולוגיה. כולם הלכו ונהיה שקט בחדר. נחתי עם התינוקת והתפעלתי. איך יצא כל כך טוב? כל כך מושלם? הבנתי שכל מה שקרה עזר לי ליצור את הלידה שרציתי. האמונות התומכות שאני יכולה להשפיע על הגוף ולעצב את המציאות שלי בדיוק כפי שאני רוצה. המפגש עם גאולה בברכה, שאפשר לי להאמין שאני גם יכולה ללדת בבית. היכולת שלי לסמוך על חכמת הגוף בבחירת מיילדת. החזון והמהות המיוחדת שבחרתי ללידה שהנחו אותי. התמיכה שנתתי לגוף עם הטיפול שעשיתי והאוכל שבחרתי לפני הלידה. תהליכי המסע שאפשרו לי לשחרר את הפחד מכאב ואת הטראומה הקודמת, והאפשרות להרפות באופן מידי שרכשתי במסלול המטפלים של המסע שאפשרה לי להרפות ולהתחבר למקור שלי בלידה ולחוות את התחושות הטובות.

באותו ערב, הלידה הפכה לאגדה בקהילה. רב הקהילה, בעלה של הדסה, דיבר עליה בדרשה שלו בבית הכנסת. כמו שהלידה של גאולה נתנה לי את האמונה, ההשראה והנחישות ללדת כמו שרציתי, הלידה שלי היתה השראה לנשים מסביבי ואפשרה לעוד הרבה נשים ליצור חוויות לידה נפלאות. שכבתי במיטה בתחושת שלווה והתפעלות ובעיניים עצומות. שמעתי את המשפט האחרון בתהליך המסע "ורק כאשר כל החלקים שלך מאוחדים מחדש ומסכימים להמשיך את הריפוי הזה לאורך זמן, תוכלי לפתוח את העיניים." פתחתי את העיניים. ואז עצמתי אותם.



כל דבר במציאות שאת משתמשת וחווה מתחיל ברמת הדמיון. מה שאת מפתחת בדמיון הופך להיות המציאות שלך ומראה לך מה האמונות שלך. חשבי על הבית שאת מתגוררת בו. פעם זה היה בדמיון של האדריכל. הוא פיתח את התמונה הדמיונית שלו על גבי נייר בשרטוט. ואז זה התפתח הלאה לתוכנית בניה, עבר את שלב הבניה והפך להיות מציאות: מקום מגורים. החשמל שאת משתמשת בו, הכבישים שאת נוסעת עליהם, המכונית שאת נוהגת בו, כל אלה הם פרי הדמיון שהתחילו כרעיון בלבד. כך בדיוק הלידה שלך מתחילה כרעיון שאת מפתחת ומטפחת עד שהיא הופכת להיות המציאות הפיסית שלך. התחושות, האמונות והתפיסות שלך לגבי לידה הם השרטוטים ותכנית הבניה על פיהם חכמת הגוף שלך בונה עבורך חווית לידה. את מחליטה אילו שרטוטים לתת לה לפי מה שאת מדמינת, חושבת שומעת ורואה. כשאת מקיפה את עצמך במסרים חיוביים לגבי הלידה שלך את מאפשרת לחכמת הגוף שלך לפתח חוויה חיובית עבורך. להתמקד בכל הדברים השליליים שאת לא רוצה בלידה זה לתת שרטוט ותכנית בניה שלילית לחכמת הגוף שלך לבצע בלידה.

כאשר את מפתחת את החזון החיובי ללידה בדמיון וחוזרת עליו את נותנת לחכמת הגוף שרטוטים ותוכנית בניה חיובית ללידה. כל תהליך ותרגיל שאת עושה בנוסחה, מקדם את תהליך יצירת הלידה שאת רוצה במציאות.

הדמיון שלך מחבר אותך לחכמת הגוף שלך. שפת הדמיון היא שפת חכמת הגוף-תחושות וחוויות פנימיות. הדמיון שלך מאפשר לך לעשות חזרות ולחוש לפרטי פרטים את הלידה שלך עוד לפני שאת יולדת. הדמיון עוזר לך לתכנן ולארגן את הכוונה שלך לפני שאת פועלת במציאות ובכך מכוונת את הפעילות שלך כדי שתהיה יותר מדויקת ותאפשר לך להשיג את מה שאת רוצה. תהליך זה קורה הרבה פעמים בלי שאת שמה לב אליו. למשל אם את רוצה להתקלח, בשנייה לפני שאת קמה להתקלח, את מדמינת את עצמך מתקלחת. עכשיו את לומדת להשתמש בדמיון שלך באופן מודע כדי ליצור את חווית הלידה שאת רוצה.

תהליכי הדמיון המודרך מאפשרים לגוף שלך להיות במצב פתוח של צמיחה בזמן ההריון והלידה על ידי ההרפיה ותגובת האוקסיטוצין שלך. דרך הדמיון שלך, את יכולה להגיב בשלווה ולעזור לתאים שלך לקלוט את ההורמונים של אהבה, הנאה התרגשות, התעלות והתמסרות שמשתחררים בלידה ולהימנע מתגובה של פחד לחץ וכאב, ומצב של אדרנלין יתר כתוצאה ממצב "לחימה או בריחה" שיכול לעצור את הלידה. ההרפיה ותגובת האוקסיטוצין שלך גם מאפשרים לך להחלים יותר טוב מלידה.

חשוב לדעת שהגוף שלך מגיב באותה צורה למציאות ולדמיון רב חושי. אם את מדמינת עכשיו לימון חמוץ, יתכן שתרגישי את הרוק בפה. כשאת מדמינת לידה אוהבת ומהנה בצורה רב-חושית לפרטים, המוח שלך משחרר את אותם כימיקלים טובים שהוא משחרר במציאות. ולכן, כאשר את מדמינת לידה אוהבת ומהנה לפרטי פרטים שוב ושוב למרות שזה עוד לא קרה, המוח והגוף מגיבים ומאמינים שזה באמת מה שקורה ויוצרים מעגלים עצביים שמחברים בין **התחושות החיוביות שלך והלידה**. לכן, כשאת מדמינת, העניין זה לתת לעצמך להרגיש את התחושות הטובות שתרגישי כאשר החזון שלך מתגשם. שתרגישי כאילו היא מתגשמת עכשיו. לכן חשוב שהחזון שלך יהיה משמח עבורך ומפורט. המעגלים העצביים שאת יוצרת כתוצאה מהדמיון הרב חושי שלך הופכים לתוכנה האוטומטית שלך בלידה. ואז כשאת בלידה אמיתית, המוח והגוף אומרים "לידה – אה, אוקי, כבר עשינו את זה". הם שולפים את התוכנה שכבר התקנת בחזרות הדמיוניות שערכת, ולתחושות החיוביות הקודמות שהיו לך בהקשר ללידה. ולכן, מיקוד בדאגות ומה שאת לא רוצה רק יוצר תוכנות שליליות לגבי לידה. כשאת דואגת לגבי הלידה לפני שזה קורה את בעצם מדמינת תוצאה שלילית. ואז כשמגיע האירוע, המוח והגוף שלך חוזרים לתוכנה השלילית שהתקנת. החזון שלך ללידה הוא כמו השרטוט שהופך לתכנית ובסופו של דבר למציאות. לכן חשוב למלא את החזון שלך ולדמיין אותו לפרטי פרטים, לגזור ולתלות אותו ליד המיטה או המראה במקום שתראי אותו כל יום.

אגב, ברירת המחדל היא שליליות דאגות ופחדים. וזה אומר, שבאופן טבעי, אם אין לך חזון חיובי עבור כל דבר בחיך, כולל לידה, מערכות יחסים ועוד, יכול להיות שתופתעי לגלות כמה הפחדים והדאגות משתוללים עד שאת לוקחת את הזמן ליצור ולדמיין חזון חיובי.



קחי נשימה עמוקה, סגרי את העיניים ושאלי את עצמך - מי אני? יתכן שיעלו תשובות שמגדירות אותך. אולי השם שלך, מערכות היחסים – כמו אמא של, אשתו של, או חברה של, המקצוע שלך ועוד תארים המפרטים מי את כאינדיבידואל נפרד מכל שאר האינדיבידואלים. כל אלו באים מהחלק השמאלי של המוח. החלק השמאלי של המוח עוסק בהישרדות, במחשבות, שיפוט, ביקורת ובנפרדות שלך מכל שאר העולם. באופן טבעי החלק הזה נוטה לפסימיות. תפקידו לשמור עליך מפני שינויים ולדאוג שאת נשארת באזור הנוחות שלך. החלק השמאלי של המוח חושב במילים. זה הקול שאומר לך מה את צריכה לעשות, מתי ואיך. תפקידו לנתח את מה שקורה ולחבר את מה שקורה למה שכבר קרה בעבר, ולפי מה שהיה לחזות את האופציות העתידיות שלך. נשמע מגביל?

האף שלך והיקום באים מאותו מקור חכם, מצייתים לאותם מקצבים, פועלים שניהם באותן סצרות אלקטרומגנטיות. דר' דיפאק צ'ופרה

מה היה קורה לו היית חווה את עצמך אחרת? איך זה היה לחוות את עצמך כביטוי ליקום שלם שחי ונושם דרכך? נשמע מוזר? המחזוריות שלך מסנכרנת עם תנועת הירח וכדור הארץ בלי שתשימי לב לכך. יש חיבור בין הנשימה שלך לבין הנשימה של יערות הגשם, בין זרימת הדם והנוזלים בגוף שלך לנהרות וימים בעולם, בין העצמות שלך למצוקי דרגות. הגנים שלך בתקשורת תמידית עם אמא אדמה וקולטים שינויים במערכת האקולוגית. האבולוציה רושמת את עצמה ב-DNA שלך. דרך החיבור המופלא שלך להכל, היקום באמת חושב ועובד דרכך ודרך המולקולות והתאים החכמים בגוף שלך.

כשאת חווה את עצמך כחלק מהכל, את נמצאת בחלק הימני של המוח. חלק זה מתמקד בהווה, בכאן ועכשיו. הוא חושב לא במילים אלא בתמונות ולומד בצורה תחושתית ודרך תנועות הגוף. המידע נכנס בצורה סימולטנית דרך כל החושים לצד הימני של המוח ויוצר מעין סרט פנימי של איך הרגע הזה בהווה מרגיש, נראה, נשמע, מריח וטועם. החלק הימני של המוח מחבר אותך דרך החושים לחכמת הגוף שנמצאת בכל 50 טריליון המולקולות שמרכיבות את הגוף שלך. כאשר האישיות הנפרדת שלך בחלק השמאלי של המוח יכולה לעבד 200 פיסות מידע בשניה ולעבד בו זמנית 2-3 פיסות מידע, הצד הימני וחכמת הגוף שלך יכולים לעבד 400 ביליון פיסות מידע בשניה, ולעבד בו זמנית מיליוני פיסות מידע.

שנים עכשיו בגופך תהליכים אינספור שקורים באופן אוטומטי ומושלם, בלי שאת אפילו מודעת אליהם. דם זורם בעורקים, הלב שלך פועם, את נושמת. תאים מתחדשים ומגיבים לשינויים במגוון אופנים כדי לשמור על מצב מאוזן בגוף. בעצם כל המערכות הפנימיות שלך עובדות בלי שתשימי לב אליהם. חכמת הגוף היא בעצם החכמה שנמצאת ומחברת בין כל מולקולה ותא בגופך כדי שתוכלי לתפקד כיחידה שלמה. חכמת הגוף היא החלק שאחראי על ההתנהגות והתגובות האוטומטיות שלך.

1. **לאזן בין פעילות למנוחה:** התאים שלך מציינים למקצב אוניברסלי של מנוחה ופעילות. מחזור זה בא לידי ביטוי בדרכים רבות, כמו שינויים בהורמונים, לחץ הדם והעיכול. הביטוי המובהק למקצב זה הוא נושא השינה. למרות שהרפואה לא יודעת להגיד בדיוק למה את צריכה לישון, אם לא תישני, תחויי חוסר תפקוד מוחלט. פסק הזמן הכביכול פסיבי בשינה מאפשר לגופך להיטען ולהתכוון לקראת העתיד. פעילות אובססיבית או אגרסיבית הם לא אופציה לפי חכמת הגוף. הנוסחה גם מאפשרת לך לאזן את הפעילות שלך עם זמני הרפיה ותרגול בכל יום די שתוכלי לתפקד כמו שאת רוצה בלידה.
2. **אלטרואיזם:** כל תא בגוף שלך תורם לרווחת הכלל ושם את האינטרסים שלו בעדיפות שניה. לעיתים קרובות תאים מתים כדי להגן על הגוף. חייו של תא הוא שבריר שניה ביחס לתוחלת החיים שלך. אלפי תאי העור מתים בכל שעה בדיוק כמו התאים החיסוניים שהודפים חידקים פולשים. תארי לעצמך תא שאומר, לא אכפת לי שיש כאן וירוס, לא בא לי למות. בסופו של דבר הוא גם היה סובל מהוירוס. התהליכים של הנוסחה מאפשרות לך לשחרר פחדים ולהתמסר ללידה לטובתך ולטובת התינוק שלך.
3. **תקשורת בין כל החלקים המרכיבים את השלם:** התא שומר על תקשורת עם כל התאים האחרים. שליחים מולקולריים רצים לכל מקום בגופך ומגיעים גם לקצוות הכי רחוקים לבשר על רצון או כוונה מסוימת, פשוטה ככל שתהיה. התנתקות או סירוב לתקשר לא באים בחשבון. בנוסחה את לומדת להתחבר ותקשר עם כל החלקים בתוכך, כמו למשל, פחדים וחכמת הגוף.
4. **הסתגלות תמידית:** התאים שלך מסתגלים מחדש בכל רגע נתון. הם מגיבים בגמישות ובמידות לכל מצב חדש. היאחזות בהרגלים נוקשים היא לא אופציה. תארי לעצמך מה היה קורה לו היית מטיילת על הר, ותאי הריאות היו אומרים, אנחנו רגילים לחמצן ההרים ולא בא לנו לנשום אותו! גם בלידה, כשאת מחוברת לחכמת הגוף שלך, את יכולה להסתגל לכל מצב חדש בקלות וטבעיות מבלי להציב תנאים שמקשים עליך. קשיים בהסתגלות יכולים להיות סימן שאת נמצאת יותר מדי בצד השמאלי (החושב) של הראש ולא מחוברת לרגשות ולחכמת הגוף הטבעית שלך.
5. **שוויון:** כל הפונקציות בגוף תלויים זה בזה ולכן התאים מכירים בחשיבות כל תא אחר. תאי הכבד לא חשובים יותר מתאי המעיין וכן להפך. זה מאוד ברור, שכולם עובדים כאן ביחד. וכך בנוסחה את גם לומדת, לחלק את האנרגיה והמצבים שלך בצורה יותר שוויונית בין הצד השמאלי והצד הימני של המח. **יצירתיות ושימוש באותם פונקציות קבועות בדרכים שונות.** למרות שלכל תא יש קבוצה ייחודית של פונקציות (בתאי הכבד, למשל, ניתן לבצע חמישים משימות נפרדות), התאים משלבים את הפונקציות הקבועות שלהם בדרכים חדשות ויצירתיות. את יכולה לעכל מזון שלעולם לא אכלת, לחשוב מחשבות שלא חשבת, לרקוד בצורה שלא רקדת. וגם הכלים שאת לומדת בנוסחה, מאפשרים לך להשתמש בהם בצורות וסיטואציות חדשות אין ספור.
6. **חסכון באנרגיה ואמונה:** התאים שלך מתפקדים ביעילות רבה ומוציאים מינימום של אנרגיה. תא בדרך כלל מאחסן רק שלוש שניות של מזון וחמצן בתוכו. הוא סומך לחלוטין על כך שבעוד שלוש שניות הצרכים שלו יסופקו, ולא זולל מזון, חמצן או מים בצורה מופרזת כדי שיהיה לו מספיק בעתיד. כשאת עובדת עם הכלים של הנוסחה בלידה, את חוסכת את כל מעגל הפחד –לחץ- כאב והאנרגיה שיכולה להתבזבז על ההתנגדות לתחושות הפיזיות השליליות שיכולות רק להאריך את הלידה. כשאת מאמינה שיש לך את כל מה שאת צריכה בכל רגע נתון בלידה, זה עובר בצורה הרבה יותר קלה.
7. **חיבור למקור המשותף:** התאים שלך מאוחדים בשל תורשה גנטית משותפת וזהים ביסודם. העובדה כי תאי כבד שונים מתאי הלב, ותאי שריר שונים מתאי מוח, אינה שוללת את הזהות המשותפת שלהם. במעבדה, תא שריר יכול להשתנות לתא לב על ידי חזרה למקור המשותף שלהם. תאים בריאים נשארים תמיד קשורים למקור שלהם, לא משנה כמה פעמים הם מתחלקים. ובנוסחה את גם לומדת, להתחבר למקורות הפיזיים והרוחניים שלך (כפי שאת מדמינת אותם) ולהיעזר בהם בלידה.

השפעת ה"זיכרונות תאיים" מודחקים



ד"ר דיפאק צופרה גילה שהזיכרון נמצא גם בתאי הגוף ולא רק במוח. תוכלי למצוא הסבר מפורט יותר בספר "המסע" בהוצאת פראג. מה שחשוב לדעת הוא, שבכל חוויה שאת לא מביעה בה את רגשותיך באופן בריא קולטי תאים נחסמים. בכל תא יש קולטים שתפקידם לקלוט את המרכיבים הכימיים שהם הרגשות שלנו, וחומרים מזינים כמו חמצן, ויטמינים ומינרלים. כשאת חווה פחד, למשל, הגוף שלך מפריש כימיקלים מסוימים כמו אדרנלין, וכל תא קולט את הכימיקלים ומגיב בהתאם. כשכמקלים אלו נשארים בקולטי התאים הם חוסמים את התפקוד והתקשורת הבריאה של התא עם שאר חלקי הגוף. וגם משאירים סוג של תכנות שלילית. וזה מה שנקרא, "זיכרונות תאיים מודחקים". למשל, אם מישהי עברה חווית התעללות או אפילו חוויה מינית לא נעימה כנערה ולא יכלה להביע את רגשותיה באופן בריא, הם עלולים להישאר

מודחקים בתאי הגוף שלה. בסיטואציות מיניות אחרות (כולל לידה) עלולה להגיב בפחד או ניתוק, מכיוון שחכמת הגוף שלה זוכר מה קרה ומגיב אוטומטית בשבילה ומנסה לחסוך לה את אותו כאב למרות שזו כבר לא אותה סיטואציה. כל עוד יש את הזיכרונות התאיים המודחקים יש תכנות שלילית. עם את חווה קושי עם תהליכי הנוסחה ומרגישה שיש לך זכרונות תאיים מודחקים, פני אלינו לטיפול מסע פרטניים בטלפון: 050-544-0405.

גם בגוף וגם במוח יתכן מעגל עצבי שמקשר בין כאב לפעילות מינית. זיכרונות אלו שנתקעו בתאים ויצרו מעגל עצבי לא בריא יכולים להשפיע על כל סיטואציה מינית כולל לידה. זיכרונות תאיים מודחקים שומרים על דפוסים ואמונות שליליות ויכולים לגרום לך להגיב בצורה שכבר לא מתאימה. התהליכים ב"נוסחה ללידה אוהבת ומהנה" אינם במקום טיפול בזיכרונות תאיים מודחקים. ודווקא טיפול כזה, במקרה הצורך, מאוד משלים את הנוסחה ומאפשר לקבל תוצאות יותר טובות. אם את מרגישה שיש לך חוויות שחוסמות אותך מומלץ לטפל בהם על ידי תהליך המסע.

בנוסחה את לומדת לתכנת את חכמת הגוף שלך באופן חיובי על ידי זה שאת נותנת לו חוויות חיוביות לגבי לידה בדמיון מודרך, ואז, כשאת חווה את הלידה, תגובות של הרפיה אהבה והנאה הם כבר אוטומטיות.

איך להתחבר לחכמת האף ביום יום?



ככל שתבחרי לתת לחלק החושב (הצד השמאלי של הראש) קצת מנוחה, לשחרר שיפוט, ביקורת, ושכלתנות ולהיות בצד הימני של המח, בהווה, תוכלי בקלות יותר לשחרר אמונות ותוכנות שליליות ולהטמיע אמונות תומכות בלידה.

חכמת הגוף שלך מבטאת את עצמה באיתותים של נוחות ואי נוחות. לפני שאת בוחרת לעשות משהו, שאלי את חכמת הגוף שלך, "איך את מרגישה לגבי זה?" אם חכמת הגוף שלך מגיבה בתחושה של אי נוחות או מצוקה בגופך, הסיקי את המסקנות שלך ופעלי בהתאם. אם חכמת הגוף שלך מגיבה בתחושה של נינוחות או התלהבות בגוף, פעלי בהתאם. זכרי שבעוד שהחלק השמאלי של המח יכול להיות מאוד תחמן וגם לטעות בחישובים העצמאיים שלו, החלק הימני וחכמת הגוף שלך תמיד מספרים את האמת הפשוטה.

תחנות ירידה באף



כשאת מדמינת שאת יורדת בגוף, את עוברת בשבע תחנות שחופפות לצ'אקרות.

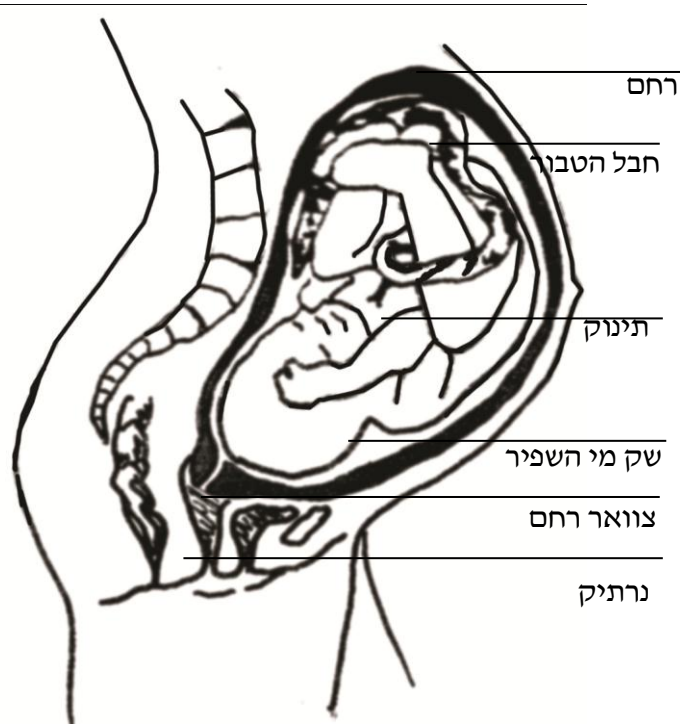
קומה 7: 3 אקרת הכתר	
קומה 6: 3 אקרת מרכז הפיקוד (כפתור האהבה)	
קומה 5: 3 אקרת הארון	
קומה 4: 3 אקרת האף	
קומה 3: 3 אקרת הרצון מתחת לסרעפת במקלצת הענ	
קומה 2: 3 אקרת האין האזור הרחם	
קומה 1: 3 אקרת הבסיס נאצאת האזור הפרני'אלאם	

• **תינוקד** האהוב (זה לא עובר! זה בן אדם קטן ואמתי) שוקל כ-3-4 קילוגרם. תנו ל/ה שם או שם בטן, ותאהבי כל גרם ממנו/ה.

הרחם שלך מעלה במשקל כ-1.5-2 קילוגרם. הרחם הינו איבר שרירי וחלול עם דפנות עבים בו תינוקד מתפתח לאורך ההריון. בזמן הלידה הרחם מתכווץ כדי לאפשר לצוואר הרחם להיפתח מסביב לתינוקד, שיורד בתעלת הלידה.

• **צוואר הרחם**: פתח הרחם. כשצוואר הרחם מתחיל להתרחב הוא באורך של בערך 2.5 ס"מ, עבה ומוצק. הוא נהיה רך ודליל יותר ונפתח בזמן הלידה, ממש כמו הפתח בצוואר של חולצת גולף.

• **חבל הטבור** מכיל 2 עורקים ווריד אחד שמעבירים את החמצן והחומרים המזינים מהשליה דרך הפופיק של תינוקד. אחרי הלידה, רק אחרי שחבל הטבור מפסיק לפעום, כי כל עוד הוא פועם תינוקד מקבל ממנו חומרים מזינים, חבל הטבור יחתך. את יכולה לחתוך אותו בעצמך או לתת למלווה הלידה שלך לחתוך.



• **השליה** שוקלת בערך 0.9-1.3 קילוגרם: השליה מספקת לתינוקד חמצן וחומרים מזינים במהלך ההריון. היא מחוברת לדופן הפנימית של הרחם ומחוברת לתינוקד דרך **חבל הטבור**. דמך ודם תינוקד לעולם לא מתערבבים בשליה ואחרי הלידה תוכלי לשים לב ששני הצדדים של השליה, שלך ושל תינוקד, שונים זה מזה.

• **שק מי השפיר** שוקל בערך 0.9-1.3 קילוגרם ומורכב מזוג של ממברנות דקיקות אך חזקות המחברות לשליה ומכילות מי שפיר הדומים למי מלח. בתוך השק תינוקד שוחה במשך ההריון, שותה את המים ומייצר עוד, עד זמן קצר לפני הלידה.

• **השדיים** עולים בכ- 0.9-1.3 קילוגרם כדי להכין אותך להנקה. כמות הדם והנוזלים האחרים בגופך בהריון עולה כדי לספק גם לך וגם לתינוקד את מה שאתם צריכים, ושוקלים כ-2.5-3.6 קילוגרם.

- **רזרבות** של שומן וחומרי הזנה שגופך שומר ללידה ולהנקה שוקלים 2.7-5.4 קילוגרם.
- **נרתיק**: תעלת הלידה בה תינוקד עובר כדי להגיע לרצפת האגן.
- **רצפת האגן**: המקום שתומך במסירות בכל האיברים הפנימיים. זהו האזור בו השרירים והרקמות התחתונים של הנרתיק ופי הטבעת נפגשים והמקום בו תינוקד יוצא.

צליה מאוזנת ובריאה אפשרית

כדי לגלות מה ההמלצה האמריקאית לטווח עליה במשקל בשבילך בהריון, חשבי את אינדקס מסת הגוף שלך (BMI).

חלקי את המשקל לפני ההריון בגובה במטרים בריבוע: למשל, אם הגובה שלך 1.58 מ' ושקלת לפני ההריון 63 ק"ג תכפילי את הגובה שלך בריבוע, $1.58 \times 1.58 = 2.50$ ואז חלקי את המשקל שלך בתוצאה כך: $63 / 2.50 = 25.2$. אחר כך מקמי את עצמך בטבלה הבאה.

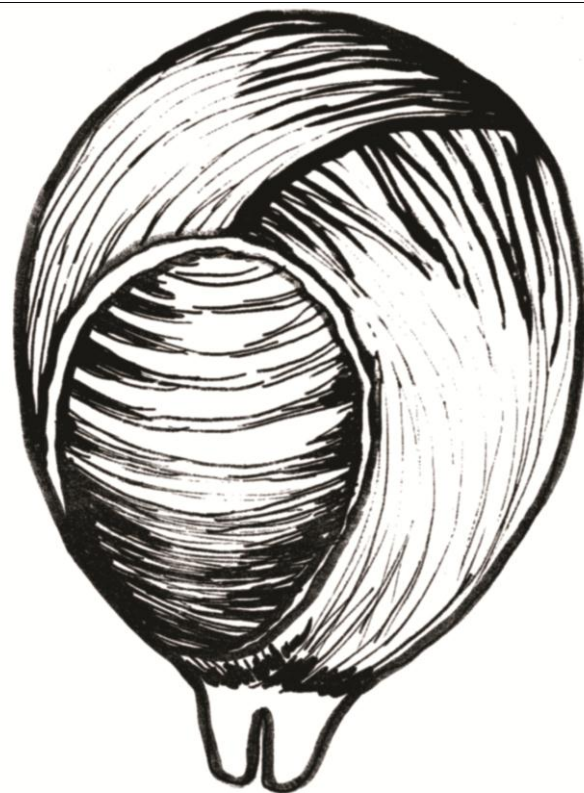
קטגוריית משקל	טווח עליה מומלצת במשקל בקילוגרמים
BMI קטן מ-18.5 = תת משקל	12.5-18
BMI 18.5-24.9 = תקין	11.5-16
BMI 25-29.9 = עודף משקל	7-11.5
BMI גדול מ-30 = השמנה	5-9

בשליש הראשון מומלץ לעלות מעט, או 0.5-2.0 ק"ג. בשאר ההריון, לנשים עם BMI קטן מ-18.5 מומלץ לעלות 440-580 גרם בשבוע, לנשים עם BMI 18.5-24.9 מומלץ לעלות 350-500 גרם בשבוע ולנשים עם BMI 25-29.9 מומלץ לעלות 230-330 גרם בשבוע. לנשים BMI מעל 30 מומלץ לעלות 170-270 גרם בשבוע. כמובן שעדיף תמיד להתייעץ עם רופא בכל שאלה לגבי המשקל.

עליית יתר במשקל מגבירה את הסיכון לסוכרת ורעלת הריון. עליה במשקל גם גורמת לעייפות, קוצר נשימה, שפשוף, ורידים ברגליים, צרבת ומקשה על הגב ועל מפרקי הרגליים וגם על בדיקות אולטרה סאונד כי דופן הבטן עבה מדי. עליה במשקל יכולה לגרום לירידה בכושר הגופני, דבר שמקשה בלידה. השמנת יתר יכולה ליצור תינוק גדול דבר שמאריך את השלב השני של הלידה ומעלה את הסבירות לניתוח קיסרי. ככל שעודף המשקל גדול יותר ההחלמה מניתוח קיסרי קשה יותר. אם מתחילים את ההריון הבא בעודף מהריון קודם יש סיכוי להשמנה אחרי הלידה.

גם לא כדאי לעלות מעט מדי במשקל בהריון! זכרי שתינוקך הנפלא חי, נושם ושוקל. נשים שהיו בתת משקל לפני ההריון וחוו עליה נמוכה מדי מגבירות את הסיכון ללדת תינוק במשקל נמוך מדי, דבר המשפיע על בריאות תינוקך בטווח הארוך. לנשים שסבלו בעבר מהפרעות אכילה ומדלגות על ארוחות גם כשהם רעבות בהריון, חשוב מאוד לפנות לקבלת עזרה נפשית, רפואית ותזונתית.

בכל מקרה, שכחי מדיאטה בהריון. התמקדי באכילה מאוזנת ובריאה כפי שמומלץ בפרק 3 בשילוב פעילות גופנית, כך תוכלי לשמור על מצב בריאותי טוב. גם אם כבר עלית יותר מדי, המשיכי לעלות בקצב איטי יותר, כדי למזער נזקים. כבר עכשיו התחילי לאכול לפי הרעב במקום לפי חשק או רגש. אכלי ארוחות קטנות בשילוב הרבה פרוט וירקות והקטיני צריכה של ממתקים ופיצוחים.



הרחם הנפלא שלך

סיבים חיזוניים אנכיים מושכים את הסיבים הטבעתיים הפנימיים למעלה כדי למחוק ולפתוח את צוואר הרחם. כשאת בהרפיה מוחלטת בזמן הלידה, שרירים אלו עובדים ביחד בצורה מושלמת. אם יש לחץ, ההתקדמות יכולה להיות איטית יותר או לעצור ותהיה תחושה של אי נוחות. תרגלי את ההרפיה שלך כל יום, ותני לעצמך להיות רפויה ומשוחררת כשאת מדליקה את כפתור האהבה שלך.



חומרים : דף שאלות מודפס ועט, דף לבן חלק וצבעי פנדה.

קחי 10 נשימות עמוקות לתוך הבטן ונשפי החוצה באיטיות. דמייני שאת יכולה להתחבר לעצמך בעתיד אחרי שחווית את הלידה האוהבת והמהנה שלך בדיוק כמו שרצית. אחרי שהתינוק/ת שלך כבר התבגר/ה והתחתנה/ה ועומד/ת ללדת (הוא או בת זוג). דמייני שאת סבתא, מספרת לילד/ה שלך על חווית הלידה המושלמת שהיה לכם ביחד כדי להעצים גם אותה/ה לפני הלידה. עני על השאלות כשאת מסתכלת אחורנית על הלידה שלך בהכרת תודה.

כשאת נכנסת עכשיו לנעליים של הסבתא החכמה, עני על השאלות הבאות בכתובה אוטומטית, בלי לחשוב בכלל. כתבי בלי עצירות או סימני פיסוק ותני לכל מה שעולה להישפך החוצה על הנייר. כשאת מסיימת שאלה עברי הלאה מיד לשאלה הבאה כשאת ממשיכה לכתוב בלי להפסיק או לחשוב.

- **המהות המיוחדת שלי אלידה היתה: (מהות מיוחדת יכולה להיות כל תכונה חיונית כמו שלום, שלווה, אור, נוכחות, שליטה, אהבה, כח, מחה):**

- **הדרך שדעתי שהיא התבטאה אלידה היתה:**

- **לפני הלידה:**

- **הלידה הוכיחה לי e:**

- **אחרי הלידה הקלה והמצוינה שהיתה לנו אני יודעת e:**

- **אחרי שהלחתי לאחר את הפחד וליצור את חווית הלידה הרצויה זה אפשר לי e:**

- גילית שאני:

- ידעתי לבחור את האנשים הנכונים ולבקש מהם את מה שהייתי צריכה בלידה כדי ש:

- הדבר הכי מפתיע לטובה שקרה בלידה שאני מכירה תודה עליו הוא:

- האנשים שבחרתי שיהיו איתי בלידה עלו לי בכך ש:

- תחילת הלידה עד שלב ההחלפה החוצה (דחיפות) עברה באהבה, הנאה, שמחה התרגשות והתעלות באלף ש:

- היה לי קל להחליק אותך החוצה כי:

- כשביקתי אותך בפעם הראשונה הרגשתי:

- אחרי הלידה מחינה כליית הרגשי:

- כשהנקתי אותך לראשונה:

- הרגשי שהכל לטובתנו בלידה בללל e:

עכשיו קחי דף וציירי בצבעי פנדה ציור שמסמל את הלידה המושלמת שלך ושל תינוקך. שימי את הציור במקום שתוכלי לראותו מדי יום.





המשיכי את המשפטים הבאים בלי לעצור, לחשוב או להרים את העט מהדף ותני לכל מה שעולה להישפך החוצה על הנייר. כשאת מסיימת שאלה עברי הלאה מיד לשאלה הבאה והמשיכי לכתוב בלי להפסיק. עצרי רק אחרי שסיימת לכתוב.

כשהתחלתי את התהליך הרגשתי:

כשסיימתי את התהליך הרגשתי:

מה שצבר עלי בתהליך היה:

למדתי שחכמת האלף שלי:

הסיטואציה שאני מניפה אליה עצמי כנינוחות ואהבה:

תינוקות יקרה, אחרי מה שלמדתי וחוויתי בתהליך אני מבטיחה לך ש:



המשיכי את המשפטים הבאים בלי לעצור, לחשוב או להרים את העט מהדף ותני לכל מה שעולה להישפך החוצה על הנייר. כשאת מסיימת שאלה עברי הלאה מיד לשאלה הבאה והמשיכי לכתוב בלי להפסיק. עצרי רק אחרי שסיימת לכתוב.

כשהתחלתי את התהליך הרגשתי:

כשסיימתי את התהליך הרגשתי:

מה שצבר עלי בתהליך היה:

למדתי שהמקום המיוחד שלי ברחם:

המפגש ביני לבין תינוקי היה:

תינוקות יקרה, אחרי מה שלמדתי וחוויתי בתהליך אני מבטיחה לך:



המשיכי את המשפטים הבאים בלי לעצור, לחשוב או להרים את העט מהדף ותני לכל מה שעולה להישפך החוצה על הנייר. כשאת מסיימת שאלה עברי הלאה מיד לשאלה הבאה והמשיכי לכתוב בלי להפסיק. עצרי רק אחרי שסיימת לכתוב.

כשהתחלתי את התהליך הרגשתי:

כשסיימתי את התהליך הרגשתי:

מה שצבר עלי בתהליך היה:

הילת האור שלי:

האנשים שהתחברתי אליהם דרך הילת האור:

דמיונתי ראיתי או הרגשתי את סליילי DNA כ:

תינוק/ת יקרה, אחרי מה שלמדתי וחוויתי בתהליך אני מבטיחה לך e:



המשיכי את המשפטים הבאים בלי לעצור, לחשוב או להרים את העט מהדף ותני לכל מה שעולה להישפך החוצה על הנייר. כשאת מסיימת שאלה עברי הלאה מיד לשאלה הבאה והמשיכי לכתוב בלי להפסיק. עצרי רק אחרי שסיימת לכתוב.

כשהתחלתי את התהליך הרגשתי:

כשסיימתי את התהליך הרגשתי:

מה שצבר עלי בתהליך היה:

מה שהתחדש לי לגבי חכמת האור שלי הוא e:

הסיטואציה שאני מניבה אליה עצמי כנינוחות ואהבה:

תינוקות יקרה, אחרי מה שלמדתי וחוויתי בתהליך אני מביטה לך e:



המשיכי את המשפטים הבאים בלי לעצור, לחשוב או להרים את העט מהדף ותני לכל מה שעולה להישפך החוצה על הנייר. כשאת מסיימת שאלה עברי הלאה מיד לשאלה הבאה והמשיכי לכתוב בלי להפסיק. עצרי רק אחרי שסיימת לכתוב.

כשהתחלתי את התהליך הרגשתי:

כשסיימתי את התהליך הרגשתי:

מה שצבר עלי בתהליך היה:

מה שהתחדש לי לפני המקום המיוחד שלי ברחם הוא:

מה שהתחדש באפס ביני לבין תינוקי היה:

תינוקות יקרה, אחרי מה שלמדתי וחוויתי בתהליך אני מבטיחה לך:



המשיכי את המשפטים הבאים בלי לעצור, לחשוב או להרים את העט מהדף ותני לכל מה שעולה להישפך החוצה על הנייר. כשאת מסיימת שאלה עברי הלאה מיד לשאלה הבאה והמשיכי לכתוב בלי להפסיק. עצרי רק אחרי שסיימת לכתוב.

כשהתחלתי את התהליך הרגשתי:

כשסיימתי התהליך הרגשתי:

מה שצבר עלי בתהליך היה:

הילית האור שלי:

דרך הילית האור שלק אני התחברתי ל:

כשאנינתי ראיתי או הרגשתי את סליילי הדנ"א של תינוקי:

תינוק/ת יקרה, אחרי מה שלמדתי וחוויתי בתהליך אני מבטיחה לך e:

- כדי ליצור לידה אוהבת ומהנה את צריכה חזון חיובי, לשחרר פחדים, ולתמוך בעצמך באופן יומי גם מבחינה פיזית על ידי תזונה נכונה ורמת מתח נמוכה וגם מבחינה רגשית על ידי אמונות תומכות. תרגול תגובת האוקסיטוצין עם כפתור הלידה יאפשר לך להגיב בצורה אוהבת ונינוחה בלידה.
- חשוב להקיף את עצמך בתמונות ותפיסות חיוביות לגבי לידה. הפסיקי לראות או לשמוע לידות קשות בטלוויזיה או בסרטים וסיפורי זוועה על לידה. תני לעצמך להיחשף לתכנים חיוביים ביחס ללידה. עצרי כל סיפור זוועה לגבי לידה. הרימי את היד ואמרי שאת צריכה לשנות את הנושא עכשיו.
- הישארי **בהילת האור** שלך במיוחד במקרים של כינוסים חברתיים וביקור אצל הרופא. הילת האור שלך מתעצמת בכל פעם שאת משתמשת בה.
- התמקדי בחזון החיובי שלך ללידה ושחררי את כל הדאגות, מחשבות ואמונות לא תומכות. תני לחכמת הגוף שלך לפעול כדי שהיא תוכל ליצור עבורך את הלידה שאת רוצה.
- הקשיבי לתהליך "אמונות תומכות להריון" בכל יום כדי להמשיך ליצור מערכת אמונות תומכות ללידה קלה וטבעית.
- התחילי לשאול את חכמת הגוף שלך ולסמוך על החלק בך שיכול לעבד 400 ביליון פיסות מידע בשניה, במקום ההיגיון החושב המוגבל ל 200 פיסות מידע בשניה. תני לחכמת הגוף שלך לכוון אותך לפי התחושות שאת מקבלת לפעילות נכונה וטובה עבורך ועבור תינוקך.
- זכרי לעלות לקבוצה הסגורה בפייסבוק ולשתף את ציור החזון ללידה שלך.

תני למלווה הלידה שלך להקריא לך את התהליך הקצר הזה לאט ובקול נמוך במקום שקט ללא הפרעות כשאת בתנוחה נינוחה ורגועה.

תני לעיניים להיסגר עכשיו, רגליים על הרצפה, ידיים על הירכיים קחי נשימה עמוקה פנימה לבטן נושמת פנימה דרך האף ונושפת החוצה דרך הפה, נותנת לכתפיים להרפות קצת יותר.... בכל נשימה שאת נושפת מעכשיו, את הרבה יותר רפויה....

משום מה יש הרבה אמונות שליליות או מלחיצות לגבי לידה בדורות האחרונים... כשאת אומרת לאנשים אחרים שאת מאמינה ומצפה ללידה אוהבת, מהנה, טבעית וקלה ושאת מתכננת בעזרת הרפיה ודמיון מודרך, זה יכול להעלות רגשות שליליים וכאב אצל הרבה, נשים וגברים, רגשות מחוויית לידה אישיות שהם עוד לא שחררו.

הם עלולים לנסות לעזור לך בעזרת עצות שליליות, וסיפורים מפחידים על מנת להכין אותך לגרוע מכל כי הם מפחדים שיהיו לך קשיים בלידה כמו שהיה להם... או לשכנים שלהם. ישנם כאלה שיכולים להיות מאוד שליליים לגבי הרפיה ודמיון מודרך אם כל מה שהם ניסו בלידה שלהם לא עזר. בכל מקרה **את** יודעת שזו החוויה שלהם, וכמו שיש כאלה שחוו חוויות שליליות בלידה, יש גם הרבה שחוו חוויות לידה חיוביות ומדהימות. ואת בוחרת ויוצרת עבורך את החוויה שאת רוצה. **את** יודעת עכשיו בוודאות, בדיוק כמו שאת יודעת את **שמך** ואת הכתובת שלך, **שחווית הלידה שאת יוצרת** תהיה חיובית וקלה ולכן את שומעת רק **עצות חיוביות ותומכות ללידה שלך**... ועכשיו תוכלי ליצור עבורך ועבור תינוקך הילת אור, שתאפשר רק למסרים החיוביים ותומכים להגיע אליך. ותוכלי תמיד כשאת צריכה באופן אוטומטי לבחור להקשיב לתהליך "הילת אור" או "שחרור פחדים" כדי לחזק את הילת האור שלך מתי שאת צריכה. (כאן מתחיל תהליך הילת האור. דברו לאט ועצרו לעיתים תכופות והדגישו את המילים המסומנות

יופי... תני למודעות שלך להיות **בנשימות העמוקות** שלך... עוד נשימה עמוקה פנימה ובנשימה תני ללסת להיות רפויה ומשחררת... נשימה עמוקה פנימה... ובנשימה איטית תוכלי לתת לכל **מקום בגוף** להשתחרר בקלות... שלוה... רפויה לחלוטין **בכל מקום בגוף**, כתפיים שמוטות למטה... (עצרו) בתנוחה נוחה... משחררת **כל דבר לוחץ** או לא נעים, תני לכל **המחשבות והרגשות** שהיו לך להיות כמו עננים שעפים להם בשמי התודעה שלך, ויבוא הזמן שהם ייעלמו בקו האופק... מתרחקים... יותר ויותר... כתפיים משוחררות ושמוטות... את כל כך שלוה ורפויה... הכל בא בקלות ובנינוחות... תני לעצמך להמשיך לנשום עמוק ולאט... עד שחכמת הגוף שלך תחליט להחזיר את הנשימה שלך לקצב הקבוע והנינוח שלך... יופי... תוכלי להגיד לעצמך עכשיו... אני מתמסרת.... (הפסקה) אני נותנת לחכמת הגוף שלי לספוג וליישם עבורי את כל הכלים.... (הפסקה) שעוזרים לי ליצור לידה אוהבת ומהנה.... (הפסקה)

יופי... אחד הדברים שיכולים לעזור לך זה ליצור הילת אור חזקה ששומרת ומברכת אותך ואת תינוקך בכל עת... ומושכת אליכם רק את האנשים והמסרים החיוביים והתומכים... זו הילת אור הממסה כל השפעה שלילית. זו הילה שמלאה בביטחון ואהבה עבורך ועבור תינוקך... יש בה המון אויר נקי בשבילכם... עכשיו תוכלי להתחבר דרך השורשים ברגליים לאמא אדמה, ללב האדמה... את מתמלאת בשלוה וביטחון... את עולה דרך צינור שקוף במרכז האמצע שלך מלב האדמה ונשפכת החוצה... את יוצרת הילת אור יפה שקופה נוצצת עם הרבה צבעים, הרבה איכויות, הרבה רבדים ודוגמאות... ואת יכולה לראות, להרגיש או לשים לב לדוגמאות ולצבעים היפים שיש בהילה... את הרבדים... את נוגעת במרקמים שלה ושומעת את הצלילים הנעימים שיש בתוכה... (עצירה של 5-10 שניות)

את טובלת בתוך ההילה שלך..... כמו לטבול באוקיינוס של שלוה, של אהבה, של בטחון... שזורם אליך ודרכך מלב האדמה, אמא אדמה, ונשפכים החוצה להילה שלך... ועכשיו תוכלי לשים לב אם הילת האור שלך **קטנה וצפופה או שהיא מרווחת וגדולה** ויש הרבה מקום בתוכה... (עצרו). שימי לב שאת אחראית את יכולה להגדיל אותה, להקטין אותה, לקרב אותה אליך עד שאת מוצאת את הגודל המושלם עבורך עכשיו... את יכולה

להוסיף שם כל חפץ או תמונה שנותנת לך תחושה נעימה...תמונות של אנשים שאת אוהבת או חפצים שאת אוהבת...כל מה שנותן לך תחושה שאת בטוחה, שלוה ונינוחה...כל כך בטוחה ומוגנת בהילת האור שלך... את לוקחת עוד נשימה עמוקה פנימה עכשיו, **מרפה** יותר לעומק עכשיו...

ונותנת לחכמת הגוף שלך **לחזק** את הילת האור...אפילו יותר..בכל דרך שתמצא...להרחיב, לעבות, להוסיף צבעים צורות או דוגמאות...לחזק צלילים או צבעים...כל מה שעולה עכשיו..רואה את הילת האור ממש פועמת מסביבך...להרגיש, לדמיין אותה...את מחזקת את הילת האור שלך בידיעה שמעכשיו **כל האנשים והמסרים שיגיעו אליך ויכנסו להילת האור שלך, יהיו רק מסרים, אנשים ואירועים שאת מושכת אליך, שתומכים לחלוטין בתוכניות שלך להריון ולידה אוהבת ומהנה**...יופי

יופי.. עכשיו תוכלי להפעיל דרך הלב את **המהות המיוחדת** שלך, נושמת ונושפת אותה החוצה דרך הלב, ממלאה את הילת האור באותה מהות מיוחדת איתה את יוצרת את ההריון והלידה שלך.... ומפעילה דרך הלב, ספירלה שמושכת אליך, **מושכת לתוך הילת האור שלך רק את האנשים, האירועים והמסרים שתומכים בך לחלוטין**...שתומכים בלידה האוהבת והמהנה שלך...כשאת מחוברת למהות המיוחדת שלך ומתחילה לראות, לדמיין ולהרגיש ספירלה שיוצאת מהלב...מתעצמת וממשיכה למשוך אליך, למגנט אליך את כל מי ומה שתומך בהריון ובלידה האוהבת ומהנה שלך.. את. מרגישה איך כל האנשים, האירועים והמסרים המעצימים מתחילים לזרום אליך ולהגיע אליך דרך התנועה הספירלית מהלב... וכך תוכלי לאפשר להם להגיע אליך ולהיכנס לתוך הילת האור שלך... כל האנשים שתומכים ומאמינים... בלידה האוהבת והמהנה שלך..עכשיו יכולים להגיע אליך...(עצרו)... בתנועה הספירלית הזאת.. דרך הלב לתוך ההילה שלך...מתחברים אליך...בקווים של אור...שמעצימים את המהות המיוחדת שלך...בלב..את ההילה שלך...

וכך תוכלי להתחבר למלווה לידה, בן זוג, לצוות לידה, לחברים שתומכים..לעוד 300,000 אימהות שעכשיו בהריון מסביב לכדור הארץ...ולכל מי שאוהב ותומך...את רואה ומרגישה את קווי האור שיוצאים דרך ההילה שלך, דרך הספירלה שבלב...המחברים אותך לכל האנשים שתומכים בלידה האוהבת והמהנה שלך...והילת האור שלך מתעצמת אפילו יותר...(עצרו)...ובכל פעם **שתתחילי** לשמוע משהו שלא תומך...או להיתקל באירוע או מישהו שלא תומך בהריון ולידה האוהבת ומהנה שלך, **מיד תרגישי את הילת האור מתעצמת סביבך וממיסה את הדברים לפני שהם מגיעים אליך ותוכלי בביטחון מלא לעצור כל שיחה, כל אירוע שלא תומך, לשנות נושא או מקום ולהגיד בצורה מאוד ברורה...אני בוחרת בלידה אוהבת ומהנה..תודה על התמיכה..תודה שאתם נמנעים מלהמשיך בדברים שלא תומכים בי...ומיד כל מה שלא תומך בך פשוט נעלם..מסרים..אנשים..כל מה שלא תומך נעצר ונעלם נמס בקצוות הילת האור שלך. ותוכלי עכשיו להרגיש איך זה להכניס רק את האנשים והמסרים והדברים החיוביים והתומכים. את נותנת לכל מה שלא חיובי ותומך עכשיו להיעלם כמו ענן שעף...**

יופי, תוכלי להגיד לעצמך עכשיו, דרך המהות המיוחדת בלב ודרך הספירלה שלי אני ממגנטת ומושכת אלי ומכניסה להילת האור שלי **רק את האנשים, המסרים והאירועים התומכים** באופן מוחלט בהריון ובלידה האוהבים והמהנים שלי ואני נותנת לכל השאר להישאר בחוץ, נעלם בקצוות ההילה. כשאת רוצה לחזק ולהעצים את הילת האור שלך רק תגדי לעצמך הילת אור **ומיד תדמיני, תראי ותרגישי את הילת האור שלך מתעצמת מסביבך**, תחושה של בטחון של אהבה ושלוה.... **הילת האור** שלך מתעצמת בכל פעם שאת משתמשת בה, נהיית יותר חזקה ומברכת ושומרת עליך ועל תינוקך בכל פעם שאת נזכרת בהילת האור שלך. כשאת צריכה תוכלי תמיד באופן אוטומטי לבחור להקשיב לתהליך "הילת האור" או "שחרור פחדים" כדי לחזק את הילת האור שלך מתי שאת צריכה.

מעכשיו **תוכלי בקלות לבחור רק לראות דברים חיוביים לגבי הלידה** ומיד לעצור אנשים שמתחילים להגיד דברים שליליים לגבי הלידה או דמיון מודרך בביטחון, כדי שכל כולך יהיה באמונה וציפייה חיובית ללידה... את יודעת שזה לא משנה מה אחרים אומרים לגבי איך שאת מתכננת את הלידה שלך..זה רק משנה איך את מרגישה ואת מרגישה נפלא!.

ועכשיו תני לחכמת הגוף שלך לאחד את כל החלקים שלך מחדש בתוך האהבה והשלווה של הילת האור שלך, רק אחרי שחכמת הגוף שלך מסכימה להמשיך לחזק את הילת האור שלך...ולהמס כל דבר לא חיובי או תומך בקצוות...כל אירוע וכל דבר שלא חיובי ותומך פשוט נמס ונעלם בקצוות הילת האור שלך. כאשר חכמת הגוף שלך הסכימה להזכיר לך מעכשיו להפעיל את הילת האור שלך תמיד בעת הצורך....רק אחרי שיש את ההסכמה

הזאת תגלי שהעיניים יפתחו מעצמם ואת תרגישי רעננה ושלווה...העיניים יפקחו עכשיו ותהיי ערנית לחלוטין
ותוכלי לשים לב עד כמה שאת מרגישה נפלא.