

## Настрой на счастливые роды

О.Трянина, Г.Брехман, Г.Сытин,

- Я настраиваю себя на своевременные, легкие роды
- Я настраиваю себя на своевременные, легкие роды
- Я настраиваю себя на воспитание своего новорожденного ребенка
- Я спокойна и уверена в себе.
- Я уверена в своем теле.
- Я твердо знаю, что программа родов записана в генах моих и моего ребенка и поэтому будет выполняться неукоснительно.
- Я стараюсь хорошо понять и осмыслить то, что роды произойдут в положенное время, в положенное время, в положенное время произойдут роды
- И об этом даст мне знать мой ребенок
- Я стараюсь хорошо понять и осмыслить то, что все разговоры людей о трудных и болезненных родах - не имеют ко мне никакого отношения.
- Я абсолютно уверена в том, что с улыбкой и радостью помогу моему ребенку появиться на свет.
- Все мои органы здоровеют и крепнут, готовятся к участию в родах.
- Все мои органы здоровеют и крепнут, здоровеют и крепнут, накапливают силу и энергию.
- Головной и спинной мозг работают абсолютно правильно, абсолютно точно.
- Все мои органы работают четко, весело, энергично.
- Я твердо знаю, что моя Естественная противовоспалительная система, данная мне Природой, уже настраивается и надежно защитит в родах и меня, и моего ребенка.
- Мой ребенок растет и крепнет.
- Он готовится к встрече со мной и в положенное время даст мне знать, что он созрел и готов родиться.
- Накапливает силу и энергию моя матка.
- Мышцы матки получают достаточно кислорода и питательных веществ.
- В положенный срок матка будет готова совершить положенную работу.
- Каждая схватка будет приближать радостную встречу с моим ребенком.
- И каждую схватку я буду встречать с радостью.
- Я хорошо знаю, что *улыбка* во время родов ускоряет раскрытие родового пути для моего ребенка, и потому я постараюсь, чтобы улыбка не сходила с моего лица.
- Я всеми силами поддерживаю своего ребенка во время рождения.
- Я спокойна и уверена в себе. Этому помогают полученные мною знания.
- Мое спокойствие и уверенность в себе - безграничны. И это чувствует мой ребенок.
- С каждым днем я становлюсь все более уверенной и спокойной.
- Я продолжаю здороветь и крепнуть сквозь все разговоры о болях и трудностях в родах.
- Я твердо знаю, что получу в родах наслаждение и радость.
- Это будет чудесный праздник для меня и моего ребенка.
- Я очень горда тем, что сознательно участвую в подготовке этого праздника.
- Каждый прожитый мной день приближает этот праздник.
- Этот праздник будет праздником всей нашей семьи.
- Он будет продолжаться всю жизнь.

---

Авторы «Настроения на роды» доктор Ольга Трянина и профессор Григорий Брехман по мотивам «Настроев» доктора Георгия Сытина. *«Настрой на роды» не преследует коммерческие цели.*

## Методика применения «Настрой на роды»

Этот настрой посвящается всем мамочкам, которые планируют родить своих **желанных** детей через естественные родовые пути в радости и с мыслью о будущем.

Этот ритуал выполняется так:

Сядьте в кресло, включите спокойную музыку и читайте Настрой тихо, по возможности - каждый день как молитву, в начале - по тексту, а затем – наизусть. Его рекомендуется читать - с началом родов по дороге в роддом (если запишете на флэшку во время одного из сеансов и у вас есть мобильное устройство для воспроизведения записи).

Пока готовитесь к будущим родам, вдумайтесь в те чувства, которые вызывает у вас каждая строчка, а затем - почувствуйте их. Постепенно вы обнаружите, что проникаетесь спокойной уверенностью. Вы можете повторять Настрой вместе с вашим мужем.

Как показали научные исследования, к моменту родов Природа предусмотрительно устранила болевые нервы из матки, наводнила организмы матери и ребенка **коктейлем** из гормонов и биологически активных веществ. Они участвуют в регуляции родовой деятельности, и, обладая психотропным эффектом, одновременно оказывают мощное успокаивающее и обезболивающее действие, защищают от возможного родового стресса, способствуют формированию взаимной любви, доверительных отношений и преданности матери и ребенка на всю жизнь после рождения.