**Памятка беременной маме**

Прежде чем вырастить прекрасный цветок в своём теле, вырасти его в своём воображении.  
Вся красота приходит в нашу жизнь из прекрасных мыслей.  
На растение влияет то, что происходит с его корнями.   
На ребенка влияет то, что происходит с его родителями.

Чтобы сотворить внутриутробно совершенную личность, супругам надо самим трансформироваться, став более совершенными. Забота мужа для беременной женщины гораздо важнее, чем десяти других человек вместе взятых.

Внутриутробный малыш чувствителен к внешнему воздействию даже в большей степени, чем новорожденный. Мать и дитя соединены душой и телом. Отныне это не один человек, а два.  
Естественная беременность — это беременность, проведённая в радости и творчестве.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Чего нельзя делать СТРЕСС*** | ***РАДОСТЬ Что делать нужно*** |
| НЕ тревожиться, не суетиться, не беспокоиться. | Пребывать в покое, тишине и равновесии.  Молитва, медитация. Позитивные мысли. |
| Не позволять себе неприятных переживаний об осложнениях беременности, о болезнях малыша. | Постоянно думать о хороших качествах ребенка. «Мой ребенок станет...» |
| Не говорить или думать о других людях надменно или пренебрежительно, злобно или завистливо. Не ругаться с кем-то, не спорить.  Не обманывать. Не гневаться. Не воровать. Не манипулировать. | Читать истории о великих людях прошлого, восхищаясь их качествами.  Философские раздумья. Взвешивать каждую свою мысль. Вести себя вежливо, сдержанно, терпеливо. |
| Пустая болтовня, истерический смех, плач навзрыд — потеря жизнетворящей энергии.  Не приносить себя в жертву ради кого-то. | Контролировать себя, чтобы постоянно находиться в добром расположении духа. Позитивный взгляд на мир. Стараться быть радостной, спокойной, доброжелательной, мягкой, сострадательной. |
| Не слушать резкие, громкие и неприятные звуки (реклама, рок, поп-музыка). Не слушать дурные, злобные, матерные, завистливые речи, сплетни и ругань. | Слушать классическую и релаксационную музыку, петь колыбельные. Слушать приятные речи. Читать вслух.  Учить наизусть стихи и мудрые изречения. |
| Не смотреть на мрачные и грязные цвета. Не смотреть на неприятное, уродливое, скверное, страшное (в т.ч. ссору, похороны, наказание, любой вред и разрушение, причиняемое окружающим, инвалидов, смертельно больных, стихийные бедствия) | Созерцать красоту природы, красивые лица, яркие красивые предметы, произведения искусства. Любоваться морем и соснами.  Медитировать и создавать в своём воображении красивые, утончённые, филигранные образы, яркие, красочные, позитивные. |
| Не нарушать режим, не вставать и не ложиться всё время в разное время. | Соблюдать режим ночного сна и дневного отдыха. |
| Не есть через силу то, что не нравится.  Не есть вредную пищу. Не переедать.  Не перекусывать «на бегу». | Получать удовольствие от всего, что ешь и готовишь. Питаться умеренно и здраво. Употреблять пищу в спокойной обстановке. |
| Не увлекаться бульварными романами, не читать детективы, не следить за политикой. | Читать классические произведения, мудрые изречения. Впитывать в себя истину, знание и благодать. |
| Не работать «до последнего», не решать семейные проблемы, материальные вопросы. | Ни на что не отвлекаться! Всецело посвятить себя ребенку. Жить в ощущении контакта с малышом. |
| Не обижаться и не хранить обиды. | Очистить свое сердце от обид. Простить всех |
| Не быть коварной, жестокой, жадной, , лживой, завистливой. | Уметь радоваться жизни во всех её проявлениях.  Наслаждаться настоящим моментом. Заниматься творчеством. Шить ребёнку игрушки, одежду. |