

ELEONORA IEVOLELLA

AIUTATI A RIMANERE INCINTA

*come favorire il concepimento
in 12 settimane*



ATTENZIONE:

Questo libro non può sostituire i consigli di un professionista della salute o di un ginecologo. Chiedi sempre il parere del tuo medico prima di attuare cambiamenti fisici e dietetici. Non ci sono garanzie di successo applicando questo metodo.

© **Copyright**

All rights reserved

Tutti i diritti sono riservati. È vietata qualsiasi utilizzazione, totale o parziale, dei contenuti inseriti nel presente libro, ivi inclusa la memorizzazione, riproduzione, rielaborazione, diffusione o distribuzione dei contenuti stessi mediante qualunque piattaforma tecnologica, supporto o rete telematica, senza previa autorizzazione scritta di Eleonora Ievolella.

Le illustrazioni sono dell'autrice. Le foto libere da diritti sono prese da Google.

Dedico questo libro alle donne, esseri speciali capaci di fare ogni giorno piccoli miracoli....

Il bambino chiama la mamma e domanda: “Da dove sono venuto? Dove mi hai raccolto?”

La mamma ascolta, piange e sorride mentre stringe al petto il suo bambino. “Eri un desiderio dentro al cuore.”

(Tagore)

INDICE

PREMESSA

COME UTILIZZARE QUESTO LIBRO

1° MESE: MENTE

1. SETTIMANA: In che percentuale desiderate un bambino?
2. SETTIMANA: Come sta la coppia?
3. SETTIMANA: Elimina la dipendenza dal lavoro!
4. SETTIMANA: Scrivi un diario!

2° MESE: CORPO

1. SETTIMANA: Parola d'ordine... disintossicati!
2. SETTIMANA: Massaggi!
3. SETTIMANA: Sblocca il bacino!
4. SETTIMANA: Impara a conoscere le fasi mestruali e i cambiamenti del tuo corpo!
Fai l'amore nei giorni giusti!

3° MESE: SPIRITO

1. SETTIMANA: Sviluppa il tuo lato femminile!
Mi prendo cura di me.
Mi prendo cura degli altri.
2. SETTIMANA: Sblocca la creatività!
3. SETTIMANA: Chiedi all'Universo!
4. SETTIMANA: Fai Spaceclearing!

CONCLUSIONI: Sii disposta a lasciare andare.

RINGRAZIAMENTI

NOTA SULL'AUTRICE

PREMESSA



Immagina un albero da frutto in primavera, magari un ciliegio: fa dei fiori meravigliosi e, dopo aver fatto i fiori, spuntano i frutti, delle ciliegie rosse e succose.

Chi coltiva le piante però sa bene una cosa: se l'albero è malaticcio, se il terreno non è abbastanza fertile, se l'esposizione al sole non è ottimale, se non riceve abbastanza acqua... ecco allora quell'albero non darà frutti, e magari nemmeno fiori.

Se vogliamo che il nostro albero sia fertile e produttivo deve stare bene, e noi dobbiamo prenderci cura di lui.

Guardati allo specchio: com'è il tuo viso, la tua pelle, il tuo sorriso? Com'è quello del tuo compagno? Ti senti simile a un albero che sta per sbocciare o a un albero che ha bisogno di cure?

In questo libro ti voglio aiutare a stare bene, **a far uscire il tuo lato creativo, la tua prosperità, in modo che tu possa accogliere i tuoi frutti.**

I miei consigli e le mie intuizioni non hanno la pretesa di essere scientifici, ma hanno aiutato già diverse donne che li hanno seguiti a raggiungere il loro obiettivo.

Non mi aspetto che leggendo questo libro tu rimanga subito incinta, anche se potrebbe succedere, però mi piacerebbe che tu potessi realizzare il tuo sogno il più velocemente possibile.

So che “avere dei bambini” tocca tante parti di noi e finisce, in ultimo, con avere a che fare con il destino personale di ogni donna e con il mistero della vita in generale, per questo ogni metodo, anche il più scientifico, non ha mai delle garanzie, ma solo percentuali statistiche.

Ho raccolto qui, grazie alla mia esperienza e a quella di altre donne, alcuni comportamenti che possono servire a sbloccare una situazione di stallo e favorire un concepimento naturale.

Queste pratiche possono **aiutare le donne che li seguono a diventare sempre più simili a un albero pronto a sbocciare.**

Ho scelto di condividere le mie intuizioni con le donne che sono veramente disposte a fare dei cambiamenti nella propria vita per realizzare questo sogno.

Penso che questi consigli riusciranno a favorire la gravidanza di molte lettrici ma, anche per chi non dovesse rimanere incinta, sono consapevole che i cambiamenti che suggerisco potranno aiutare a stare meglio con se stesse tutte le donne, ed aumentare il benessere generale di chi li mette in atto.

I ginecologi generalmente dicono che bisogna iniziare a preoccuparsi o fare indagini dopo un anno in cui si prova senza successo a concepire un figlio. I suggerimenti che trovi in questo libro possono invece essere applicati da chiunque stia cercando una gravidanza fin da subito, anzi, prima si comincia meglio è.

Molti di questi consigli e pratiche di comportamento non sono presenti nei siti internet che si trovano online, o nei libri pubblicati sull'argomento, perché sono frutto di esperienza e intuizioni personali.

Il punto di partenza è che **siamo esseri biopsicospirituali quindi l'approccio al concepimento deve tenere presente tutti i livelli: fisico, mentale e spirituale.**

Non penso che a tutte le donne basti mangiare bene e fare l'amore per rimanere incinte, certe volte ci vuole uno sblocco a un livello diverso rispetto a quello prettamente fisico: per questo ho scritto questo libro.

Ad esempio un argomento che tratteremo nel capitolo 10 è sbloccare la creatività: un anno fa ho tenuto un corso di "Sblocco Creativo" e una mia allieva di 37 anni alla 4^a lezione rimase incinta. Io stessa ero rimasta incinta dopo aver condotto un corso di quel tipo qualche anno prima. Questa era un'altra prova della relazione tra il lavoro che avevo proposto e l'accogliere una nuova creatura.

Viviamo in una società in crisi, molto disorientata, e il calo delle nascite è lo specchio di questo mondo. Per questo penso che **agire su di noi come donne, conoscerci, prenderci cura di noi stesse e degli altri, riscoprire la femminilità, la creatività, e il nostro valore, risulti spesso determinante nel concepimento.**

COME UTILIZZARE QUESTO LIBRO

Ti suggerisco di leggere tutto il libro una prima volta.

Poi rileggilo e sottolinea ciò che più ti colpisce: soffermati sulle tematiche che ti risuonano di più e che pensi ti possano essere più utili.

Comprati un bel quaderno con una copertina allegra, che ti piaccia, un po' come quando lo sceglievi in cartoleria da bambina all'inizio dell'anno scolastico: quello deve essere il tuo quaderno di pratica dove fare gli esercizi e scrivere le tue intuizioni e riflessioni.

Poi ti consiglio di procedere in questo modo: **prenditi 3 mesi per approfondire tutte le sezioni del libro facendo gli esercizi e gli allenamenti e, quelli che ritieni più significativi, condividili con il tuo compagno.**

A fianco di ogni sezione ci sono scritti i tempi necessari per approfondire quell'argomento. Una volta finito di affrontare un argomento ricordati di portare avanti quelle **pratiche per tutto il percorso**: troverai le indicazioni procedendo nella lettura.


Ovviamente questo è l'approccio che io ritengo migliore per ottenere risultati, ma non è detto che tu debba fare tutto quello che c'è scritto alla lettera, leggere tutti i libri che suggerisco, o fare proprio tutti gli allenamenti: **puoi lasciarti guidare dall'istinto e scegliere una o più pratiche da portare avanti con costanza.** Potresti volerti iscrivere a un corso creativo, o voler sistemare una volta per tutte la tua casa, iniziare a fare yoga, iscriverti a un corso di ballo, cominciare una terapia di coppia, prenderti un cane o un gatto... insomma scegli ciò che senti più giusto per te!

Potrebbe anche essere utile **scegliere di fare qualcosa per cui senti una forte avversione**: non tanto perché devi soffrire o forzarti a tutti i costi, ma perché proprio in quella attività, o in quella pratica, potrebbe esserci un blocco che, ora, puoi affrontare e sciogliere una volta per tutte.

Ti faccio degli esempi: se pensi di non avere il pollice verde, perché le tue piantine muoiono tutte inesorabilmente, puoi provare a comprare nuove piante da mettere in casa o in balcone e provare a prendertene cura con più costanza. Se non ti piace cucinare puoi provare una volta a settimana a preparare un piatto semplice per te e il tuo compagno. Se senti di avere il bacino bloccato puoi provare a fare gli esercizi specifici che ho descritto nella sezione dedicata (anche solo 10 minuti tutti i giorni) o iscriverti a un corso di danza.

Guarda i libri che suggerisco come approfondimento e, finito il percorso qui proposto, puoi sceglierne qualcuno che più ti ispira da leggere o studiare.

Più pratiche farai tra quelle che ti consiglio, più ci saranno probabilità che tu vada ad agire sull'aspetto giusto per te, in bocca al lupo!

 **COSA VUOL DIRE CHE NOI ESSERI UMANI SIAMO BIOPSIKOSPIRITUALI?**

Roberto Assagioli, il medico psichiatra fondatore della Psicosintesi, ha elaborato un sistema scientifico complesso di analisi della natura umana sotto tutti i suoi aspetti: corpo, mente e spirito. In questo libro non penso sia importante esporre il metodo di Assagioli, ma comprendere alcuni concetti molto utili di questo sistema, rendendo la lettura semplice, senza troppi tecnicismi.

Un approccio biopsicospirituale al concepimento, o olistico, come altre discipline preferiscono chiamarlo, significa che anche **il concepimento non può basarsi solo sul corpo**. Se provo la fecondazione assistita, ma a livello inconscio ho paura della gravidanza, può essere che questa non vada a buon fine. Se prego in chiesa tutti i giorni ma non ho rapporti sessuali, o ne ho pochi (e nei giorni sbagliati!) è difficile che io rimanga incinta. Se programmo tutto di testa, ma sono super stressata e per colmare l'ansia bevo, fumo e sto su internet, non favorisco il concepimento.

Siamo mente, corpo e spirito.

E dobbiamo ricordarci che siamo anche la metà di una coppia: se io desidero avere un bambino e io mio partner no... potrebbe essere difficile che ciò avvenga! Bisogna lavorare su tutti gli aspetti, o quantomeno, prenderne consapevolezza.