

Íme 6 „JÓ” TANÁCS, ami biztos, hogy nem fog segíteni problémádon

**Csak még rosszabbul érzed majd magad tőlük
Most azonban a megoldásokat is olvashatod!**



Gyetvai Viki vagyok, mentálhigiénés szakember, coach, transzperszonális terapeuta, meddőség-tanácsadó. Nőknek és férfiaknak segítek, hogy a meddőségük, ill. szexuális problémáik lelki okait felkutassák, majd megoldják. Elkísérlek azon az érzelmi úton, ahol megtaláljuk meddőséged lelki okait. Ugyanezt teszem, ha szexuális vagy párkapcsolati problémáid vannak.

2010 óta vagyok segítő, életút tanácsadó, lelki krízisben támogató, önismeretre fókuszáló szakember. Időnként tréningeket is vezetek, de csak kiscsoportos formában. Itt is a támogatói attitűdöm „hasznosul”, ám közben van bennem jó nagy adag vezetői képesség is.

Szeretettel várlak, ha elakadtál életed útján!
www.szimbolumterapia.com

Most **következzen 6 olyan „Jó” tanács, amire semmi szükséged nincs**, ha meddőséggel küzdesz. Mégsem tudod őket kikerülni, nem tudod őket nem meghallani, mert ismerőseid, barátaid, rokonaid végtelen mennyiségben képesek ezeket vagy hasonlókat rád önteni. Sajnos nem is tudják, hogy ezekkel azonban többet rombolnak benned, mint segítenének.

Ám ne csüggedj!

Ebben az írásban azt is megtudod, melyek azok az eszközök, módszerek, melyekkel magadat is tudod támogatni, ha nem jön össze a kisbabád, nem sikerül teherbe esned!

Gyere, tarts Velem és olvass tovább!

(Nem) JÓ tanács 1.

Elvetéltél?

Nem jött össze a baba?

Sebaj, gyorsan kérd a következőt!

Óriási a tévedés ez ügyben. Ha veszteség ért, akkor semmi esetre kezd azonnal új bábiprojektbe, sőt adj magadnak bátran ½ - 1 évet. Ez akkor a legnehezebb, ha már közel vagy a negyvenhez, hiszen itt ezerrel ketyeg a biológiai órád, ám ekkor is adj magadnak valamennyi időt! Ahhoz, hogy megerősödj és érzelmileg kibírd a fogantatás körüli mizériát, pihenésre van szükséged. Ha álmos vagy, lefekszel aludni, ha sokat futottál, nyilván megpihensz, és nem indulsz új körre, ha kitanultad magad, és épp levizsgáztál, akkor az adott témakörben nyilván nem fogsz ezer oldalakat hobbiból olvasni (tuti, hogy nem, dobod a hátad mögé...).

Akkor vajon a lelkedet miért nem óvod?

Ne gondolja nagy dolgokra ám!

Pl.:

Engedd meg magadnak, hogy érzelmi naplót vezess: mikor mit érzel éppen, s vajon milyen érzést milyen helyzetnek köszönhetsz.

Vagy: ha sírnod kell, sírj, s ha röhögnöd kell, röhögj!

Ne kerüld, inkább keresd azokat a dolgokat, amik számodra kényeztetők. Jó, mondjuk ne egyél naponta 6 csokitorta szeletet, de egy kávé szünet + cukor- és lisztmentes nasi bőven belefér, és ad valamennyi vigaszt.

A lényeg, hogy miközben megengeded magadnak, hogy átéld a veszteséget, és az ezt követő érzelmi lavinát (szomorúságot, bánatot,

csüggedtséget, fásultságot...), közben adj erőt is magadnak, és lehetőséget arra, hogy pihenj ebben a helyzetben.

Írj búcsú levelet az elvesztett magzathoz vagy gyermekhez. Még akkor is, ha csak a petri csészéig jutott el a kis jövevény. Hidd el, könnyebb belekezdeni a következő nemzésbe, ha az előző időszak lelki nehézségeit megéled és ezzel el is engeded őket!

Bátrabbak, és nyitottabbak jöhetnek hozzám személyesen is:

Jelentkezz be telefonon: 06-30-345-79-79

Vagy e-mailben: gyetvai.viktoria@gmail.com

<http://www.szimbolumterapia.com/kapcsolat>

(Nem) JÓ tanács 2.

Ne érezd magad csődtömegnek!

Tényleg? Épp lemeddőztek, épp a párod ivarsejtjeit szólták le, tehát érezd magad HÚ DE HEPPINEK!

Jah, hogy ez nem megy? Bocs, akkor nincs több ötletem! – mondaná a jóakaród.

Nekem azért akad!

Kezdj önvizsgálatba!

Mióta érzed ezt?

Vajon teljesen új önjellemzésed ez, vagy már korábban is adtál magadnak ennyire hálátlan visszajelzést?

Milyen helyzetekben élted ezt meg?

Kaphattad már a „Csődtömeg vagy!” jelzőt korábban számodra nagyon fontos személytől?

Volt-e valami, vagy valaki, aki ezt ellensúlyozta volna?

Tudod a „csődtömeg vagyok” érzés sokszor egy egész életen elkísér embereket. Ők soha nem vizsgálják a dolgok eredeti forrását. Hallgatnak valamiféle belső hangra, de nem szűrik át, nem vizsgálják érvényességét, létezését. Így aztán tudattalanul, önmagukat a fejlődés elől elzárva biztosítják maguknak, hogy soha ne érhék el vágyaikat, céljaikat. Sajnos a legtöbbször a szülők vagy nagyon fontos felnőttek, tekintélyszemélyek közvetítik ezeket az önsorsrontó gondolatokat. Amit tehetsz, hogy mindig mindent ellensúlyozol, azaz ha eszedbe jut a menstruációd napján, hogy egy nagy nulla vagy, sőt dupla nulla, akkor mögé teszel azonnal gondolatban egy 7-es számot, és így máris 007-es leszel (mint James Bond, a csúcs szuper ügynök).

A feladat, hogy minden alkalommal találj a két nulládra egy hét darabból álló felsorolást, ami arról szól, hogy miben, hol is vannak a te pozitív részeid, és persze a sikereid. Ezeket írd is le, és ismételd sokszor, nagyon sokszor, hogy mindig kéznél legyenek.

Ha jól csinálod, akkor egyrészt felülírod a múltbeli negatív irányú programozásod, másrészt elviselhetőbbé teszed a nehéz napjaidat.

(Nem) JÓ tanács 3.

Nem szabad ezzel foglalkozni!

Na ez nagyon nehéz, hiszen mindenhol épp babát várnak a köreidben, az utcán csak pocakosokba botlasz (nem sörhasúba), ha nőgyógyászhoz mész, épp a 6 hetes rutinra jön egy újszülött anyuka a kisbabájával...

Igen is, kell ezzel foglalkozni!

Valamit el szeretne ez a helyzet mesélni rólad, a párodról, rólatok, a jelenről és ezzel kapcsolatban a múltadról. Azért, hogy ezt a lelked mélyén megbújó csak te általad meghallható mesét meghalld, kezd el figyelni, hogy mi is történik benned, ha egyfolytában pocakosokba botlasz vagy a terhesség, szülés, anyaság... stb. téma szóba kerül

Nyilván először a düh, harag, tehetetlenség üti fel a fejét, ám ha ezt megengeded magadnak, akkor tovább is tudsz lépni egyre mélyebb szintekre, egyre összetettebb és meghatározó érzések felé. Ha ezen a mélyülő úton haladsz, akkor az érzések mellé életed történései is elkezdenek megjelenni, amik bizony összefüggenek meddőségeddel. Persze kérdezheted: „No jó, de mit csináljak én ezekkel?”

Írd el őket naplódba. Erről itt olvashatsz bővebben. Kattints a linkre, hogy elolvassad:

<http://www.szimbolumterapia.com/meddoseg-vagy-termekenyseg/meddoseg-a-naploiras-is-segit-ha-nem-jon-ossze-a-baba>

(Nem) JÓ tanács 4.

Majd az idő megoldja!

Komolyan? Hány éve is dekkolsz egyhelyben?

Már hónapok óta a babaprojekt a téma nálatok?

Bármit tesztek nem jön a baba? Nincs fogantatás, nincs magzat?

Ültél a nőgyógyászdod rendelőjében, ő kimondta, hogy meddő vagy, és Te érezted, hogy tehetetlen vagy?

Gondoltad, jöjjön aminek jönnie kell: lombik, IVF, hormonok injekciózása, életmódváltás, sport, diéta....

Közben valahol a gondolataidba beszűrődik, hogy tényleg csak ez a járható út? Vajon ez beválik Nekem? Sikerülni fog? Van értelme felkészíteni a testem? Mikor leszek már terhes?....



Arra gondoltál már, hogy a kivizsgálások garmada bizonyítja, hogy a **TESTEDNEK semmi baja, EGÉSZSÉGES vagy**, és nincs semmi testi tünet, probléma? Mégis a testedet bombázod?

Tisztában vagy azzal, hogy a tested jelzéseinek a meddőségnek lehet, hogy lelki, pszichés háttere van?

Nem egyszerű a helyzet, hiszen az egész életed arról szólt, hogy nevelődj le saját magad megfigyeléséről. Az volt mindig a fontos, hogy megfelelj az elvárásoknak: jó kislány légy, okos tanuló, prima végzettségű, komoly egzisztenciával bíró, érett felnőtt nő, majd szuper feleség, és professzionális anya... Na ebbe a gépezetbe csúszik épp hiba: a testedből most különböző "utasításokkal", "tuti receptek kódolásával" a babának is ki kellene "pottyania"!

ÉS EZ NEM AKAR MŰKÖDNI.....

Még hozzá azért nem, mert nem is emlékszel már, hogy az életed folyamán, hogy pontosan hol, mikor, milyen formában kellett magad háttérbe szorítani. Így ez egy ajándék helyzet. Mielőtt örök függőségbe kerülnél leendő gyermekeddel, lehetőséged van, feldolgozni SAJÁT MAGAD, és megnézni, hogy **VALÓJÁBAN MI IS AZ AKADÁLYA AZ ANYASÁGODNAK!**

Az helyzet roppant egyszerű: minden, amit elbírsz viselni az a tudatodban van. Minden, amit nem tudsz érzelmileg feldolgozni, vagy túlságosan fájna lelkednek, az elrejtetted a tudatod alá. Igen ám, de te egy vagy, egy egész rendszer. Azaz hatással van rád minden, ami veled megtörtént az életedben! Az is amiről halvány fogalmad sincs. **EZEK A TUDATOD MÉLYÉRE SÜLLYEDT EMLÉKEK AKADÁLYOZNAK ABBAN, HOGY AZ ANYASÁGODAT FELVÁLLALD!**

Ergo: ha benned van az anyaszerep gátlása, akkor nyilván, hiába lövöd magad hormonnal telibe, a tested letilthatja, hogy megfogadjon, beágyazódjon a magzatod!

A megoldás is szintén "roppant egyszerű":

"A lelket kell meggyógyítani ahhoz, hogy a sejtek egészségesek legyenek." Wass Albert

De ez nem egy gyors, rapid folyamat. Lassú léptekkel haladó, [bizalmi beszélgetés hozza meg a választ számodra, és megoldást](#) számotokra!

(Nem) JÓ tanács 5.

Élvezzétek a spontán jött együttléteket!

Ugyan! Hol van már ez? Napra, sőt percre pontosan tudod, hogy mikor van az ovuláció (megérzed a testedből, méred a tested hőjét, vizsgálod a nyálad vagy a hüvelyváladékod...). Mindig pont akkor kötelező összebújnotok, amikor a jelzőrendszered a csúcson harangozza: FOGAMZÓ képes vagyok!

Sajnos ez tényleg megöli az intimitást és a spontaneitást. A párok férfitagját ez annyira frusztrálja, hogy menekülőre fogja: először csak munkát tervez a „pont jó” pillanatokra, aztán elalszik (meghazudtolva egy nagy medve dörmögését), lebetegszik, s végül ami a legrosszabb: potenciazavara lesz, korai magömlése, zárásként teljesen aszexuálissá válik.

Tényleg ezt akarjátok?

Nem?

Akkor erről a sínpárról szálljatok le, és álljatok át erre (mert a végén nem csak az anyaságnak mondhatok búcsút, hanem a párodnak is!):

Először is **ENGEDD EL a görcseidet!** A természet jóval bölcsebb nálunk. Nem biztos, hogy az agyad által megfigyelt, és kényszeredett helyzetekben, időpontokban leszel fogamzó képes. Egyszerűen a „BABACSINÁKÁS VAN, BÉBI MOST!” szituból gyertek vissza aoda, ahonnan indultatok: fedezzétek fel egymást újra porcikáról porcikára. Ha nem egy hónapja ismered a másikat (márpedig a meddőség több éves kapcsolatokra jellemző), akkor réges régen elfelejtetted, hogy kivel élsz valójában, sőt. Annyi minden történt veletek, hogy nyilván ezek is előhoztak belőletek sok újat, és egyben érdekességet a másik számára. Adjatok magatoknak időt egymásra, és NE A baba legyen a cél, hanem a másik élvezete, és egyben önmagad kényeztetése! Hogyan?

Íme, így tudod lassítani magatokat, és hosszan kiélvezni egymás társaságát:

- Először is a jó szex az "asztaltól" indul. Azaz már előbb elkezdődik, minthogy a hálósoba ajtaját megpillantjátok. Kezdj figyelni a párodra előbb, minthogy sejtené, ebből lehet még akár egy fergeteges orgazmus is. Csak nézd a kezét, a karját, a nyakát, az arcát....
- Keresz ezekben vonzót és izgatót!
- Ha ez meg van, csak érintsd meg, és érezd az ujjaidban, a tenyeredben a bőre tapintását.
- Ha imádod az illatát, akkor öleld át és szippantsd be a közelségét.
- Ha imádod a hangját, akkor beszéltesd!

S MINDEKÖZBEN KERESD MEG, HOGY MELY TESTRÉSZEDET IZGATJA FEL, ill. hogy hol érzel vonzódást a másikhoz!

Ha ez megtörténik, akkor kedvesen add tudtára, hogy mennyire kellemes számodra ő benne ez vagy az!

Ha érti a helyzetet, akkor kérd meg, hogy cserébe ő is cselekedjen hasonlóan. Remélhetőleg bevonódik ő is ebbe a játékba, ami váltakozik a testi érzetek és ezek szavakba foglalása között, tehát a **TESTI IZGALOM és az ERRŐL VALÓ BESZÉLGETÉS** egymást serkentik.

Innen már **közelíthettek a nászágy felé**, ahol még **nem eshettek egymásnak**, hanem keressetek egy kellemes illatú masszírozó olajat. Csak természetesen használjatok, hogy ha elkalandozik kezetek, ne okozzon az olaj a kényes és érzékeny testrészekén irritációt!

Ha felváltva masszírozzátok egymást, akkor kölcsönösen tudtok csúcsközeli és egymásra hangolódó állapotba kerülni. Természetesen a fények és a hangok játéka is jó ha be van készítve: legyen mécses, vagy

halvány színű hangulatfény és szólhat valami lágy ellazulós zene.....

Ha időben nézed mindezt, és persze veszed a fáradtságot és kilépsz a taposómalomból, akkor garantálom, hogy minimum egy órát el tudtok így tölteni együtt. Hozzá teszem, ha még egy **közös fürdőzést** vagy egymás lemosdatását is betervezitek, nagyjából bő másfél két órát is élvezhetitek a testi gyönyöröket!

Tudom, hogy ez nem egyszerű, hiszen a megszokás, a rohanás és a napi rutin, a meddőség görcse letérít hamar erről a hosszas időtöltésről, ám [ha hosszútávra tervezel kapcsolatot](#) és nem egy kapkodós vágóban utazol, **akkor hidd el, megéri ezen fáradozni, az ilyen órákra időt szakítani!**

(Nem) JÓ tanács 6.

Légy nyugodt, ne stresszeld magad!

Teljesen lehetetlen ennek megfelelni. A mai kor embere stresszben bővelkedik leginkább.

De mi is az a stressz?

A stressz egy belső programunk a túléléshez.

A stresszt kiváltó leg-gyakoribb tényezők:

- családi állapotok
- munkahelyi gondok
- mindennapi konfliktusok
- betegségek
- egészség problémák

A belénk kódolt program elvárná, hogy stressz esetén döntsünk: futunk vagy maradunk és harcolunk. Bármelyiket választjuk, a testünk mindig reagál a stresszt kiváltó okokra:

- a vérnyomás emelkedik,
- a légzés gyorsabbá,
- szaporábbá válik,
- az emésztés felgyorsul,
- szexuális érdeklődés tompul...

Ha a stresszt kiváltó okok maradnak, akkor **szervezetünk szép lassan erejét veszti**, kialakul:

- a krónikus fáradtság,
- izomfeszültség,
- fájdalmak,
- emésztőrendszeri panaszok,

- magas vérnyomás,
- meddőség,
- cukorbetegség,
- daganatos betegség

Hogyan győzd le a stresszt?

Ahhoz, hogy szervezetét tehermentesítse **egyrészt növelni kell a „jó” stresszek számát** pl. pozitív testi és verbális kontaktusok: **érintés, simogatás, ölelés, puszis, csók, masszázs, szex, beszélgetés, figyelem** stb.

Másrészt **nagyban segít, ha megtanulsz relaxálni, befelé, önmagadra és saját jelzéseidre figyelni.**

[Ezt is megtanítom, gyere!](#)