

# TURINYS

Pratarmė	9
Moters psichologiniai ypatumai nėštumo metu	18
Nėščios moters neigiamų emocijų poveikis vaiko sveikatai	28
Prenatalinės smurto šaknys	39
Natūralaus gimdymo filosofija	44
Gimdymo pradžia. <i>Su šypsena</i>	53
Pirmasis gimdymo periodas. <i>Atsipalaidavimas</i>	56
Antrasis gimdymo periodas. <i>Nusišalinimas</i>	70
Trečiasis gimdymo periodas. <i>Žavesio, entuziazmo pojūtis</i>	75
Vanduo ir gimdymas	79
Nesėkmingo gimdymo priežastys	84
Gimimo prisiminimai	86
Motinos ir vaiko bendravimo po gimdymo reikšmė	90
Gyvybiškai svarbi prieraiša	95
Aplinkybės, turinčios įtakos vaiko psichinei sveikatai	111
Likimo matricos	126
Skausmo kilmė ir priežastys	142
Istorijos ir religijos požiūris	143
Kaip skausmas atsiranda	147
Priežastys, sukeliančios skausmą	151
Baimės iki pastojimo	156
Baimės nėštumo metu	157
Kaip įveikti baimę	162
Natūralūs organizmo reguliacijos metodai	168
Gimdymo nuskausminimas	176
Kitas žvilgsnis į gyvybės vystymąsi	180
Pakeisite mąstymą - pasikeis gyvenimas	194
Pozityvios minties jėga	206

Mentalinis gimdymo metodas	215
Praktinė dalis. Veiksmų programa	241
1 žingsnis. <i>Konkrečiai suformuluokite ir lavinkite savo Tikslą</i>	241
2 žingsnis. <i>Tikslą užrašykite</i>	250
3 žingsnis. <i>Išivaizduokite savo Tikslą</i>	251
4 žingsnis. <i>Nustatykite, kokios jums reikės papildomos informacijos</i>	269
5 žingsnis. <i>Numatykite savo pirmuosius žingsnius ir pradėkite veikti</i>	273
6 žingsnis. <i>Galutinis terminas</i>	301
7 žingsnis. <i>Būkite atidžios, ar jūsų veiksmai duoda rezultatą</i>	301
8 žingsnis. <i>Būkite lanksčios mąstydamos ir     veikdamos, keiskite savo taktiką, jei veiksmai neduoda rezultato</i>	302
9 žingsnis. <i>Pasižymėkite visą naudą, kurią gausite pasiekusios Tikslą</i>	303
10 žingsnis. <i>Didelis noras, troškimas,     pasitikėjimas savo jėgomis, atkaklumas ir tikėjimas sėkme</i>	303
Priedai	318