

í

Índice

1. INTRODUCCIÓN.....	1
2. NUESTROS PROGRAMAS PARA LA FERTILIDAD.....	2
1. <i>Me preparo para Concebir</i>	2
2. <i>Consigo mi Embarazo Asistido Feliz</i>	2
3. <i>Mi Efectiva FIV</i>	3
3. ¿POR QUÉ LA HIPNOSIS PARA LA FERTILIDAD?.....	4
4. ¿CÓMO FUNCIONAN LOS PROGRAMAS DE POTENCIO MI FERTILIDAD?.....	5
1. La Hipnosis.....	5
1. Las Relaxaciones.....	6
1. ¿Es seguro el programa?.....	7
5. ¿QUIÉNES SOMOS POTENCIO MI FERTILIDAD?.....	7
¿En qué punto de mi vida estoy?.....	10
1. <i>Me preparo para Concebir</i>	13
2. <i>Consigo mi Embarazo Asistido Feliz</i>	13
3. <i>Mi Efectiva FIV</i>	13

1. INTRODUCCIÓN

El equipo de Potencio mi Fertilidad te da la bienvenida.

Buscas tu embarazo y no está siendo sencillo. De hecho está siendo un periodo estresante, lleno de muros, complicaciones, sentimientos de frustración, desánimo.

Tanto para ti como para tu pareja.

Quieres cambiar esta situación.

Está bien documentado que nuestra reproducción necesita de un equilibrio biológico perfecto. El estrés afecta numerosas habilidades de tu cuerpo.

El estrés puede inhibir o sobre excitar por ejemplo el Hipotálamo, rompiendo así el equilibrio hormonal.

Los estudios demuestran además que las técnicas mente/cuerpo aumentan los porcentajes de éxito en la concepción en un 42-55%, comparado con el 20% de las personas que no las usan.

Potencio mi Fertilidad te ofrece los recursos que necesitas para potenciar tu fertilidad a través de distintos programas elaborados para las distintas necesidades del camino. Todos ellos están disponibles en www.nacimientofeliz.com

2.NUESTROS PROGRAMAS PARA LA FERTILIDAD

Tenemos disponibles para ti los siguientes recursos:

1. Me preparo para Concebir

Conjunto de relajaciones guiadas para facilitar que tu mente y tu cuerpo conciban un bebé sano. Está diseñado para potenciar vuestra fertilidad como pareja y **concebir naturalmente**.

Me preparo para Concebir – [AQUÍ](#)

2. Consigo mi Embarazo Asistido Feliz

Indicado cuando tu equipo médico te recomienda **tratamientos hormonales** para potenciar vuestra fertilidad, ya sean orales o inyectados. O cuando habéis decidido someteros a una **Inseminación Artificial**, en cuyo caso también se administran hormonas durante el tratamiento para estimular los ovarios.

Consigo mi Embarazo Asistido Feliz – [AQUÍ](#)

En estos casos, los medicamentos aumentan notablemente las posibilidades de embarazo. Pero además de los beneficios, pueden venir acompañados de **efectos secundarios** adversos como sofocos, molestias abdominales, náuseas, vómitos, tensión mamaria, dolor de cabeza y a veces sangrados vaginales.

Consigo mi Embarazo Asistido Feliz es un trabajo de relajaciones hipnóticas totalmente seguras, sin efectos secundarios y totalmente compatible y beneficioso con los tratamientos médicos a los que te sometas.

El programa te ayuda en dos sentidos:

- por un lado te ayuda y acompaña en cada etapa del proceso médico y
- por otro lado te apoya y predispone para que el tratamiento sea un éxito.

3. Mi Efectiva FIV

Has decidido que quieres tomar este camino, los profesionales de la salud te guían y acompañan. Tienes dentro de ti los recursos necesarios para someterte a un tratamiento de **Fertilización in Vitro** y asumir los resultados en tu vida. Pero el proceso es abrumador, sientes nervios, ansiedad, dudas sobre si eres capaz...

Este programa de Potencio mi Fertilidad te ayuda en dos sentidos:

- por un lado Mi Efectiva FIV te ayuda y acompaña en cada etapa del proceso médico y
- por otro lado te apoya y predispone para que el tratamiento sea un éxito.

Te vas a someter a un sofisticado tratamiento médico y quieres poner de tu parte todo lo mejor de ti.

Te preparas físicamente y buscas preparar también tus emociones, tu estado emocional, poner todo de tu parte para que el proceso sea efectivo y exitoso.

Mi Efectiva FIV – [AQUÍ](#)

Ninguno de estos programas tiene adversos efectos secundarios y son perfectamente compatibles con cualquier otro recurso que quieras usar. A través de las relajaciones

regulares, accediendo a tu creatividad subconsciente vas a encontrar más fácil el someterte a Potencio mi Fertilidad en los procesos, aceptar el camino y atraer aquello que deseas. Deseamos que te sientas poderosa y fuerte, independientemente de los resultados.

Puedes adquirirlos para descarga inmediata o acceder a más información a través de <https://www.nacimientofeliz.com/fertilidad/>

Durante el embarazo, te ofrecemos además el programa completo de *Nacimiento Feliz Parto*. Más información en <http://www.nacimientofeliz.com>

3. ¿POR QUÉ LA HIPNOSIS PARA LA FERTILIDAD?

Dr. Alice Domar de la Universidad de Harvard, en Estados Unidos, ha investigado y demostrado durante años como factores como el estrés, el ejercicio, la nutrición afectan la concepción. Sus estudios sobre estrés y fertilidad están publicados en The Journal of American Medical Women's Association, en el año 1999.

En uno de sus estudios de las mujeres que usaron técnicas cuerpo-mente (como la Hipnosis) el 55% concibieron, comparado con el 20% de las mujeres que no habían usado las técnicas. Investigadores de la Soroka University de Israel encontraron que con FIV el 28% de las mujeres que usan Hipnosis se quedaban embarazadas comparado con el 14% de las que no la usan.

El Dr. Ernest Rossi, especialista en Psicobiología, ha estudiado la relación entre la mente y los estados físicos. Su investigación sugiere que los genes humanos deben estar preparados para concebir antes de que se produzca la concepción, y que las sugerencias hipnóticas pueden activar estos genes.

Recientemente un grupo de investigadores liderados por el profesor Martin Fussenegger del ETH Zurich, han descubierto que se pueden construir genes a partir

de las ondas cerebrales que emiten nuestros pensamientos, es decir, que la construcción de genes se puede modificar a partir de nuestra mente.

La investigación reciente sugiere que el estrés emocional puede afectar la fertilidad y que los síntomas de depresión, rabia, tristeza, pérdida, reducen la eficacia de los tratamientos.

En los últimos veinte años todos los estudios en fertilidad sugieren que la relación mente-cuerpo es clave.

4. ¿CÓMO FUNCIONAN LOS PROGRAMAS DE POTENCIO MI FERTILIDAD?

Tus pensamientos y tus emociones dirigen los procesos biológicos en tu cuerpo, segrega sustancias químicas al flujo sanguíneo que hacen que sientas de diferentes maneras. Por ejemplo, cuando estás enamorada, tu corazón palpita con fuerza al ver a la persona amada. O cuando tienes hambre y piensas en tu plato preferido, comienzas a salivar.

Si deseas tener un bebé pero has llegado durante los últimos meses a un estado de ansiedad, obsesión, tristeza, desánimo...todas esas emociones tienen un efecto químico en tus procesos biológicos y dificultan que puedas quedarte embarazada.

Es por ello que muchas veces se diagnostica como "infertilidad desconocida" porque no existen factores físicos que impidan la concepción.

Cuanto más relajada estés, más libre de pensamientos y creencias negativas, más fácilmente lograrás el embarazo que deseas.

Con Potencio mi Fertilidad aprendes a transformar los pensamientos negativos que puedan aparecer, a relajarte ante cualquier situación, a controlar tu estado general para facilitar que el proceso biológico sea el mejor.

Es como ir al gimnasio pero en vez de preparar tu cuerpo, preparas tu mente para concebir, con menos esfuerzo y con resultados palpables en mucho menos tiempo.

1. La Hipnosis

La Hipnosis tiene diversas definiciones y ha sido usada a lo largo de los siglos con numerosos fines.

La Hipnosis Clínica usada en Potencio mi Fertilidad es un recurso terapéutico probado y seguro que funciona en aquel estado neurofisiológico que adoptamos diariamente sin darnos cuenta, por ejemplo cuando vemos la televisión o leemos un libro. A través de un estado de concentración ligero nuestra mente queda relajada y, por tanto, nuestro cuerpo también, facilitando de esa forma todos los procesos biológicos que le son propios.

Potencio mi Fertilidad es un programa de Autohipnosis para ambos miembros de la pareja: Hipnosis aplicada voluntariamente a uno mismo. En realidad, toda Hipnosis es Autohipnosis.

El alto nivel de hormonas del estrés, como la adrenalina, tienen un efecto directo en el cuerpo. Altos niveles de estrés, tristeza, nerviosismo, sentimiento de pérdida, están asociados a diagnósticos de infertilidad, ya que ocasionan reacciones químicas en el cuerpo que hacen más difícil la concepción.

La Autohipnosis que aprendes con Nacimiento Feliz Fertilidad te ayuda a crear un estado ligero/profundo de relajación que reduce estas emociones y a su vez potencia las hormonas responsables de la concepción.

La Hipnosis se consigue a través de las Relajaciones.

2. Las Relajaciones

Los programas de Potencio mi Fertilidad están diseñados para ambos miembros de la pareja, usando las técnicas más avanzadas de Hipnosis, ayudando a conseguir el embarazo de forma natural o a maximizar cualquier proceso de cara a conseguir el embarazo que deseas.

Han sido creados para ayudar a las personas que quieren profundizar en la relación cuerpo-mente y disfrutar de los efectos positivos y potenciadores de estar predispuesta y tranquila mentalmente facilitando así los procesos físicos favorables a la concepción.

Con las Relaxaciones potencias los tratamientos y encuentras un nuevo talante de relajación, predisposición, aceptación y apertura, cualidades básicas presentes en cualquier gestación.

Éstas están grabadas en sonido binaural (escuchas a través de ambos oídos alternativamente para trabajar ambos hemisferios cerebrales). Con música binaural de fondo, recibes sugerencias donde la voz guía a un estado de relajación y, paso a paso, te hace alcanzar el máximo beneficio. Tras conseguir el estado de relajación estas sugerencias contienen visualizaciones y guiones que favorecen el máximo rendimiento del ejercicio. El objetivo es mejorar y entrenar la mente para estar dispuesta, acomodando expectativas y deseos y neutralizando los miedos y ansiedades que pudieran estar presentes.

Al ponerte los auriculares y darle al ON sólo tienes que concentrarte en la escucha, dejar que suceda. A veces perderás el hilo pero no importa: el contenido sigue haciendo su labor.

Tras unos días escuchando las relajaciones tu confianza y tranquilidad crece. Y cuánto más las escuchas, más efecto positivo y relajante tienen.

La Autohipnosis de Potencio mi Fertilidad es poderosa y efectiva como herramienta terapéutica. A través de la relajación se induce un estado de atención a algo concreto, interno o externo, que facilita la absorción de las sugerencias dadas en el audio para procurar el cambio positivo interno que afecta vuestra fertilidad.

1. ¿Es seguro el programa?

Las sugerencias de este programa y la hipnosis que se alcanza con el método es efectiva. El programa está diseñado para ser absolutamente seguro y compatible con otros recursos, sin efectos secundarios.

Sin embargo, *si sufres algún tipo de dolencia o estás en cualquier tipo de tratamiento físico, psicológico o psiquiátrico consulta con tu profesional de la salud antes de usar estas técnicas*. Es tu responsabilidad considerar cómo aplicar esta información en tu caso, con tus circunstancias particulares.

Siempre que escuches las Relajaciones no debes realizar ninguna actividad que requiera tu plena atención como conducir, cuidar de otros o dirigir maquinaria.

5. ¿QUIÉNES SOMOS POTENCIO MI FERTILIDAD?

Tienes toda la información disponible sobre nosotros y forma de contacto en <http://www.nacimientofeliz.com>

¿Cuándo gana el que persiste?

Por Mónica Huerta-Roskam

(México)

Frecuentemente me encuentro en foros de infertilidad en Internet la frase "El que persiste gana" Esta es una frase positiva que puede dar nueva esperanza al que ya no sabe en dónde puede encontrarla. Pero yo encuentro esta frase fuera de lugar, no aplicable a tratamientos de fertilidad.

¿Cual es el límite? ¿Hasta donde llegar? ¿Quién da la garantía del éxito?

Esta frase me suena a "Es culpa propia rendirse en el camino y por ende terminar con los brazos vacíos". Esto me angustia y me entristece.

Y que presión causa esta frase a mujeres que psicológica y físicamente están al borde de rendirse. Mi marido y yo hemos cumplido cinco años en tratamiento en Holanda y México mi país de origen. Por decisión propia hemos decidido parar totalmente.

Después de haber sobrepasado en estos 5 años continuamente nuestros límites (literal y territorialmente hablando) terminamos cansados y vacíos.

Nuestra vida se había vuelto una espera, nuestras conversaciones terminaban en el mismo tema, condicionábamos y planeábamos nuestras vidas alrededor del esperado embarazo que cada vez parecía menos alcanzable. Mes con mes al comprobar una vez más que no seríamos padres sucedía lo mismo, sentíamos frustración, rabia y tristeza. Lo platicamos juntos, nos dimos tiempo el uno al otro para meditarlo y finalmente después de una difícil decisión escogimos por una vida sin hijos biológicos.

¿El que persiste gana? ¿Cuándo gana el que persiste?

¿El que abandona pierde? ¿Qué pierde el que abandona?

Hay parejas que al enterarse de su infertilidad deciden no iniciar ningún tratamiento porque el solo pensarlo ya sobrepasa sus límites. Tengo un enorme respeto por estas parejas, respeto por el enorme coraje para tomar una decisión como esa.

Varias veces traté de parar con los tratamientos pero no me resultó, no tenía el coraje, hasta que me decidí, para ello fueron necesarios varios tratamientos, un aborto espontáneo de 5 semanas, una laparoscopia, varios ciclos de clomifeno y una decena de inseminaciones artificiales sin resultado.

Cada nuevo tratamiento es más pesado. En el primero tienes mucha esperanza y disposición pero a medida que pasa el tiempo y los tratamientos son más sofisticados y pesados, los negativos se repiten, la esperanza se va perdiendo poco a poco.

La decisión de parar con los tratamientos es demasiado, demasiado triste. Entré en una fase de duelo, pensaba que seguir con un tratamiento más sería para mí, a corto plazo, mucho más fácil que parar del todo.

Los primeros meses después de la decisión me sentía sobre todo enojada y triste, cansada y deprimida, ahora me siento cada vez más libre, cada vez más yo. Tengo ganas de empezar cosas nuevas, tengo el espacio para hacerlo, la energía y las ganas, después de tres meses tengo otra vez ganas.

Aún no he terminado con esta fase, es posible que aun tenga que afrontar algunas situaciones difíciles, pero el periodo en el que estuve en tratamientos lo recuerdo más difícil que el periodo en el que ahora me encuentro. Como punto positivo es que al menos ahora sé que estoy cerrando una fase y tengo la sensación de que ahora tengo más control sobre mi futuro.

Se cuanto valgo como persona, como mujer, y se que no necesito ser madre para sostener este valor. El espacio que tenía por llenar con la llegada de un hijo, poco a poco se va llenando de otras valiosas experiencias. Es una cosa diferente, no es un hijo, pero ciertamente tampoco es menos que eso.

Entonces, el que persiste no siempre gana, estar de acuerdo con este principio tampoco es fácil, cuando médicos italianos pueden hacer milagros en mujeres en edad mayor, la pregunta es: ¿es esto lo que quiero para mí?

Lo más importante es:

Toma seriamente tus límites y los de tu cuerpo, no te permitas influenciar por otros, o por frases vagas, apuesta por ti misma.

Para algunas mujeres es suficiente saber que no se pueden embarazar espontáneamente para decidir no empezar con tratamientos y para otras es solo concebible parar después de 15 años de tratamientos.

Y por ambas siento un profundo respeto.

.....

Este texto fue publicado por la autora en su blog el 8 de Abril de 2009.

El 30 de Junio del mismo año, tras dos meses y medio, Mónica estaba embarazada de forma espontánea y natural de su primer hijo.

¿En qué punto de mi vida estoy?

Coge lápiz y papel y rellena tranquila y honestamente este cuestionario. Hazlo a solas, en un lugar donde estés relajada. Estas respuestas sólo las vas a leer tú.

Me llamo:

Vivo en:

Mi pareja (si tengo) es:

Mi relación de pareja es:

He visto al médico en lo referente a mi Fertilidad:

Antes de entrar me he sentido:

Durante la visita médica me he sentido:

Tras salir de la consulta médica me he sentido:

En mi pasado ha habido 3 momentos muy felices y plenos que han sido los siguientes:

- 1,
- 2,
- 3.

y 3 momentos tristes y dramáticos para mi:

- 1,
- 2,
- 3.

Con los tres momentos felices me siento:

Con los tres momentos tristes me siento:

Tengo el apoyo incondicional de la(s) siguiente(s) persona(s):

Puedo pedir ayuda a la(s) siguiente(s) persona(s):

Para sentirme mejor con respecto a los 3 sucesos tristes puedo:

Me han dicho que tengo problemas para quedarme embarazada la(s) siguiente(s) persona(s):

Lo he creído porque:

He decidido que quiero explorar otros caminos para impulsar mi Fertilidad porque:

He tenido (o tengo) las siguientes adicciones (fumar, beber, trabajar, salir, comer chocolate, etc.):

Como variado y mi dieta incluye:

Realizo el siguiente ejercicio regularmente:

Trabajo el siguiente número de horas por día:

Duermo el siguiente número de horas por noche:

Cada día tengo un momento para mí sola, para relajarme y estar conmigo misma, cuando:

Cada día disfruto de mi pareja cuando:

He decidido que quiero ser madre porque:

Describo a mis padres como:

Me siento a su lado:

Describo a mi pareja como:

Me siento a su lado:

Para mi, mi cuerpo es:

Mi alma está:

Mi corazón se siente:

Mi vida gira en torno a:

Mis intereses o *hobbies* son:

1. Me preparo para Concebir

Conjunto de relajaciones guiadas para facilitar que tu mente y tu cuerpo conciban un bebé sano. Está diseñado para potenciar vuestra fertilidad como pareja y **concebir naturalmente**.

Me preparo para Concebir – [AQUÍ](#)

2. Consigo mi Embarazo Asistido Feliz

Indicado cuando tu equipo médico te recomienda **tratamientos hormonales** para potenciar vuestra fertilidad, ya sean orales o inyectados. O cuando habéis decidido someteros a una **Inseminación Artificial**, en cuyo caso también se administran hormonas durante el tratamiento para estimular los ovarios.

Consigo mi Embarazo Asistido Feliz – [AQUÍ](#)

3. Mi Efectiva FIV

Has decidido que quieres tomar este camino, los profesionales de la salud te guían y acompañan. Pero el proceso es abrumador, sientes nervios, ansiedad, dudas sobre si eres capaz.

Mi Efectiva FIV – [AQUÍ](#)

IMPORTANTE: Si estás en tratamiento físico o psicológico, consulta siempre a tu profesional de la salud antes de usar estos recursos. En ausencia de contraindicaciones médicas, ninguno de estos programas tiene adversos efectos secundarios y son perfectamente compatibles con cualquier otro recurso que quieras usar.

A través de las relaciones regulares, accediendo a tu creatividad subconsciente vas a encontrar más fácil el someterte a los procesos, aceptar el camino y atraer aquello que deseas. Potencio mi Fertilidad desea que te sientas poderosa y fuerte, independientemente de los resultados.

Si conoces a alguien que está buscando un embarazo, por favor, comparte con él o ella este material en formato PDF.

Puedes reenviar este documento a tantas personas como desees.

Te agradecemos su difusión.



Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada - CC BY-NC-ND: No se permite un uso comercial de la obra original ni la generación de obras derivadas.