

## ЕЛЕНА ИГОРЕВНА ВСЕЛЕННАЯ



**П**исатель, публицист, исследовательница женской природы и автор проектов, посвященных духовному и культурному наследию России. Создатель и руководитель издательских домов «Наследие Мира» и «People New Time». Много лет она посвящает себя культуре, журналистике и общественным инициативам, призванным сохранять и развивать традиции нашего народа.

Вдохновением для ее творчества стали путешествия по России и встречи с мудрыми женщинами разных поколений — хранительницами родовых историй, мастерами ремесел и истинными Берегинями своей земли. На страницах своих книг Елена делится тем, что ценит сама: любовью к природе, уважением к внутренним ритмам, верой в силу рода и женской души.

Проекты и книги Елены Вселенной находят отклик у читателей и поддержку профессионального сообщества. Открывая новые имена и поддерживая тех, кто хранит связь поколений, она помогает соединять прошлое, настоящее и будущее.

Философия автора проста: женская сила раскрывается в гармонии с собой, заботе о близких и уважении к естественным ритмам жизни. Елена убеждена, что современным женщинам важно помнить свои корни, черпать силы в традициях и быть Берегинями — хранительницами любви, света и изобилия.

Через свои книги Елена Вселенная приглашает читательниц в пространство вдохновения, честного самоисследования и внутренней гармонии — на путь к подлинной женской силе, верности себе и единству с миром.

## ВСТУПЛЕНИЕ

- Если вы держите эту книгу в руках, значит, вы встали на путь **ОСОЗНАННОСТИ, ГАРМОНИИ и СОТВОРЕНИЯ ЖИЗНИ**. Это пособие создано для всех, кто готовится стать мамой. Оно подойдет тем, кто ждет ребенка впервые и только осваивает новые ощущения, и тем, у кого уже есть дети, но сейчас хочется пройти этот путь **ОСОЗНАННЕЕ, СПОКОЙНЕЕ и С ЛЮБОВЬЮ К СЕБЕ**.

Пособие помогает понять, что происходит с телом, эмоциями и мыслями, когда внутри **РАСТЕТ НОВАЯ ЖИЗНЬ**. Оно будет полезно тем, кто хочет разложить все по полочкам: от первых симптомов до послеродового восстановления, от медицинских анализов до психологической поддержки. Эта книга написана на реальных событиях моей жизни — из **СВЕТА, ЛЮБВИ и ИСТИНЫ**. Я хочу поделиться с вами самым сокровенным — своей **БЛАГОСЛОВЕННОЙ** беременностью, которая началась 21 апреля 2025 года.

С самого детства я **МЕЧТАЛА** о большой семье, где звучит **СМЕХ**, царят **БЛАГОДАРНОСТЬ, ЛЮБОВЬ и РАДОСТЬ**. Я знала, у меня будет много детей, потому что в моей душе всегда жили **ВЕРА, СИЛА и ДОВЕРИЕ ВСЕЛЕННОЙ**. И вот настал тот день, когда моя **ИНТУИЦИЯ** — мой **ВНУТРЕННИЙ ДАР** — настойчиво шептала: «Ты беременна». Месяц подряд она мягко подсказывала: «Снизь нагрузку, позволь себе **ЛЕГКОСТЬ**, сохрани **ЭНЕРГИЮ**, береги себя». Но разум, занятый делами и задачами, сопротивлялся.

21 апреля, между совещаниями и потоком задач, я выбрала прислушаться к себе. Я пошла и купила три теста, чтобы быть уверенной. Первый оказался отрицательным — вторая полоска была слабой, будто ВСЕЛЕННАЯ давала время осознать. Но спустя несколько минут я увидела ее — яркую, четкую полоску надежды. Я поняла: во мне жизнь. Первая мысль — возглас души: «Муж, ты где? Я хочу поделиться с тобой этой РАДОСТЬЮ!»

Моя первая доченька родилась восемь лет назад, и за это время все изменилось, кроме одного — ЖЕНСКОЙ МАГИИ РОЖДЕНИЯ. И тогда я поняла: ВСЕЛЕННАЯ ДОВЕРИЛА мне написать книгу о том, как и для чего рождается жизнь. Чтобы передать свой ОПЫТ, СПОСОБНОСТИ и ВДОХНОВИТЬ других женщин.

В добрый путь, мои ЛЮБИМЫЕ, СВЕТОВЫЕ ДУШИ! Пусть каждый день беременности будет наполнен ЛЮБОВЬЮ, ГАРМОНИЕЙ, СВЕТОМ, РАДОСТЬЮ и БЛАГОДАРНОСТЬЮ. Пусть ваше тело станет ХРАМОМ СОЗИДАНИЯ, душа — ИСТОЧНИКОМ ВДОХНОВЕНИЯ, а сердце — ЦЕНТРОМ ЦЕЛОСТНОСТИ. Вместе мы пройдем этот путь с ОТКРЫТЫМ СЕРДЦЕМ, ЯСНОЙ ДУШОЙ и ВЕРОЙ В ПРОЦВЕТАНИЕ новой жизни.

## БЛАГОДАРНОСТИ

- **С** глубочайшей НЕЖНОСТЬЮ и бесконечной ЛЮБОВЬЮ я говорю «БЛАГОДАРИЮ» моему сыну — Льву — моему самому главному и БЕЗУСЛОВНОМУ ДАРУ, который выбрал меня своей мамой. Его тихое, мудрое присутствие каждый день наполняло меня СИЛОЙ, учило ТЕРПЕНИЮ, ДОВЕРИЮ, чистой ЛЮБВИ и внутренней ГАРМОНИИ. Он стал моим величайшим учителем.

Я с теплом благодарю мою дочь — Алису. Именно с ней в 2017 году я впервые прошла путь беременности, который стал для меня началом глубокого внутреннего преображения и открыл дверь в мир материнской мудрости. Этот опыт стал бесценным фундаментом.

От всего сердца я выражаю БЛАГОДАРНОСТЬ моему мужу — Данилу Николаевичу — моему ЧЕЛОВЕКУ СВЕТА. Его взгляд, полный любви и восхищения, согревает меня каждый день. Его постоянные ЗАБОТА, НЕЖНОСТЬ и ВЕРА в меня ВДОХНОВЛЯЛИ и пробуждали мою СИЛУ, ЖЕНСТВЕННОСТЬ и РАДОСТЬ ЖИЗНИ. Он — моя опора и мое ВДОХНОВЕНИЕ. Этот путь еще раз показал мне, что мой муж — ВЕРНЫЙ, ЧЕСТНЫЙ и НАДЕЖНЫЙ человек, которому можно ДОВЕРЯТЬ безгранично. Я искренне за это БЛАГОДАРНА.