

Серия «Подсознание может все!»

Фальковский Г. В., Шапаренко Е. Ю.



Рефлексы любви и счастья



Издательство АСТ
Москва

УДК 615.874
ББК 51.230
Ф19

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Фальковский Г.В.

Ф19 Рефлексы любви и счастья / Г.В. Фальковский, Е.Ю. Шапаренко
— Москва : Издательство АСТ, 2016. — 192 с. : ил. — (Подсознание может все!).

ISBN 978-5-17-092003-7

Что такое настоящее счастье? Что такое настоящая любовь? Мы так часто слышим эти слова в жизни, но так мало представляем себе, что они означают в реальности. В большинстве случаев наши чувствами управляют гормоны, шаблонное мышление окружающих, наши страхи и переживания. Отсюда берут истоки ссоры и недопонимания с близкими людьми. Эта книга познакомит читателя с самим собой, раскроет секреты истинных здоровых отношений и позволит через подсознание разобраться, что же такое настоящее счастье. Поможет найти его и сохранить на долгие годы.

ISBN 978-5-17-092003-7

© Г.В. Фальковский,
Е.Ю. Шапаренко, текст 2015
© Оригинал-макет ЧП «Концепт»
© ООО «Издательство АСТ», 2015

СОДЕРЖАНИЕ

ОТНОШЕНИЯ — УВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС	5
ЭНЕРГЕТИКА ЛЮБВИ: ВСЕ ГОРАЗДО ПРОЩЕ.....	10
КЛЮЧ НА СТАРТ. ПЕРЕЗАГРУЗКА	15
Как найти будущего партнера?.....	15
Скажи мне, кто твой друг... ..	17
Большому кораблю — большое плаванье, или Закон предопределенности	26
Искусство маленьких шагов	33
Перезагрузка для ленивых	45
Лосиная песня, или Почему так случиЛось.....	56
ПУСК. БИОЛОГИЯ ЗДОРОВЫХ ОТНОШЕНИЙ	58
Пойми меня: тайны двух миров	58
Эмоциональные «качели»	64
Лунная магия: между принцессой и злобной мегерой.....	71
Настройка гормональных «качелей»: станьте здоровыми!	76
Сделайте мужчину сильным и сексуальным!	77
Возраст женщины: как отодвинуть приговор	89

Скажите «нет» синдрому хронической усталости	97
МИССИЯ ВЫПОЛНИМА:	
ВОЗВРАЩАЕМСЯ К ИСТОКАМ	102
Путь воина	102
Рождение воина	105
Пространство любви, или Становление воина	112
Как сделать из мужа миллионера?	123
Чего хотят мужчины?	135
Чего хотят женщины?	137
ПОЛЕТ НОРМАЛЬНЫЙ:	
ДЕЛАЕМ ВЫВОДЫ	140
В защиту женщин	140
Что делать, когда мир рушится?	143
Безоперационная подтяжка кожи — тибетский самомассаж	149
Портрет избранной	158
ВЫХОД НА НОВУЮ ОРБИТУ	162
ЗАНИМАТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ	164
Какого мужчину вы готовы полюбить?	164
Нежность = женственность	171
Готовы ли вы к браку?	176
Заботливая половинка	185

ОТНОШЕНИЯ — УВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС

— Он совсем не обращает внимания на меня! Он приходит домой и садится за компьютер. Я уже забыла, когда мы занимались сексом... А какой был мужчина! Как ухаживал! Как оберегал! Каким потрясающим он был любовником...

Мы сидим в уютном кафе с нашей общей знакомой. Она нервно курит и мечтательно закатывает глаза, вспоминая конфетно-букетный период отношений с ее нынешним мужем. Мы выводим ее из состояния транса:

— А зачем ты превратила мужика в овощ?

И молча выслушиваем волну возмущения.

Знакомая не любит критики. Она из породы «сильных и самодостаточных», у нее любимая высокооплачиваемая работа, на которой она торчит допоздна.

Она все знает сама, поскольку посетила кучу «женских тренингов», начиная от искусства гейш и управления



женскими энергиями и заканчивая «психологическими аспектами строительства семейных отношений». Она читает книги и посты в соцсетях на тему «стань счастливой», ходит к психотерапевту и медитирует на «женское начало». Эта женщина умна и образованна. И она чертовски несчастна и одинока...

Другая история. Мы общаемся с девушкой, которая мечтает выйти замуж. Она красива, молода и уверена, что мужчинам нужен только секс. А девушка хочет «любви и простого человеческого счастья».

У нее были длительные отношения с парнем. Все было «в шоколаде»: любовь, понимание, подарки. Она готовилась к свадьбе, но в один момент все рухнуло. Он исчез, и жизнь для девушки потеряла смысл. Год она тихо страдала, рыдала, жалела себя. Потом постепенно в ее мире проявились краски — новая работа, новые приятели, карьера пошла вверх.

Сейчас она красива, ухоженна и «не имеет материальных проблем». Она поклонница модных диет, ходит в спортзал и признается, что надеется там встретить свою судьбу. Судьба пока не встречается. Она нравится

мужчинам — тем, которые не нравятся ей. Мужчины, которые привлекают ее, либо не обращают на нее внимания, либо давно и прочно женаты. Она признается, что «попала в замкнутый круг».

Таких историй миллионы. Советов, чтобы разрулить ситуации, тоже миллионы: книги, сайты, ток-шоу, тренинги, консультации... Почему проблема остается? А кто его знает. Возможно, кому-то нравится быть несчастной — в некоторых случаях это выгодно. Кто-то слишком зависит от социальных ограничений и боится сделать шаг навстречу счастью. А кому-то, может, не подходят все эти в принципе одинаковые многочисленные советы.

Все это в той или иной степени пережили и мы. С одной стороны, было желание все изменить, с другой — было страшно. Уж лучше пусть остается так: не лучше и не хуже, чем у большинства.

За нашими плечами остались браки и разводы, бурные романы и горькие разочарования. Мы встретились, как сейчас говорят, «в зрелом возрасте». И эта встреча была запланирована и предопределена.



Никакой метафизики — технологии получения желаемого. Встретились и не понимали, что с этим счастьем делать дальше. Искали варианты, пробовали, учились. Нам не помогло. Отношения не складывались. Армия «доброжелателей» учила жить. Интересно было то, что среди этих добровольцев не было людей, построивших в своей жизни здоровые отношения.

Пришлось все искать самостоятельно. И мы пошли другим путем — через тело, через наши базовые биологические рефлексы. Тело не обманешь. Оно, как зеркало, отражает состояние души, эмоциональный фон и внутреннее напряжение или расслабление. Пять лет мы строили наши отношения, работая с телом. И сделали это.

Сегодня нам на двоих — 107 лет, нашим детям (на четверых) — 106 лет, нашим внукам (на троих) — 10 лет. Мы избавились (на двоих) от 60 кг лишнего веса и 37 лет биологического возраста.

Своими техниками мы делимся в книгах: «Рефлексы идеального тела» и «Рефлексы молодости и красоты». Каждый из вас в любом возрасте



может восстановить здоровье, стать стройнее и моложе.

Эта книга даст вам возможность, совершенствуя свое тело, построить здоровые отношения с близкими, друзьями и коллегами. Техники освоить легко, главное — применять их в своей жизни.

Готовы? Действуйте!



ЭНЕРГЕТИКА ЛЮБВИ: ВСЕ ГОРАЗДО ПРОЩЕ

Что такое любовь? Вы знаете ответ на этот вопрос?

В книгах, фильмах, статьях даются десятки версий ответов. Мы задавали этот вопрос мужчинам и женщинам. Любви хотят все, многие искренне желают любви друг другу. Что такое любовь — толком не понимает никто.

Как можно иметь что-то, не понимая, что ты хочешь иметь?

Поэтому предлагаем разложить объемное понятие «любовь» на простые составляющие. Без предвзятости — для понимания.

1. *Физическая составляющая:* великий инстинкт размножения. Стремление оставить после себя набор своих генов. Процесс, неподвластный разуму.

2. *Химическая составляющая:* набор химических превращений в клетках тела, вызывающий определенные эмоциональные состояния. Процесс, неподвластный разуму.

3. *Социальная составляющая:* выражение потребностей в безопасности и самоидентификации.



Объединение в группы повышает шансы человека на выживание. Кроме этого, любой человек неосознанно стремится быть частью какой-либо группы. Эти процессы также неподвластны разуму.

4. Духовная составляющая: отношения. Сложный, затратный и долговременный процесс, который полностью контролируется вашим разумом.

Сила влияния составляющих любви на вашу психику падает от физической к духовной.

Великий инстинкт размножения накрывает всех с началом полового созревания. В глазах загорается яркая надпись «активный поиск», ноги сами несут в людные места. В этот момент все остальные потребности кажутся незначимыми и неважными. Как вы думаете, по каким признакам вы выбираете потенциального партнера? Мнение ученых сводится к тому, что разумные доводы в этом случае спят.

Основным критерием выбора полового партнера является запах. Вы знаете, что самый большой участок вашего мозга — большие полушария — развился из обонятельного мозга земноводных?



— ❦ —
Вы можете думать, что хотите, и делать, что хотите, — на способность влюбляться ваши разумные мысли и действия не окажут никакого влияния. Эти вещи не контролируются сознанием.
— ❦ —

Согласно теории эволюции, земноводные: лягушки, жабы и тритоны — первыми вышли на сушу из водной среды обитания. Новые условия жизни породили новые признаки. Один из таких признаков — система полового обоняния — практически в неизменном виде дошел до человека.

Начинается система маленькой трубочкой в носу. Чувствительные клетки улавливают запахи тела других людей и передают их в зону полового обоняния головного мозга.

Головной мозг «расшифровывает» сигналы: «чужие» запахи выбраковываются, а запахи потенциального партнера вызывают в мозге очаг стойкого возбуждения. Внешне такое возбуждение проявляется как влюбленность.

Итак, вы влюбились. Что дальше? Дальше ваш мозг начинает стимулировать себя на поддержание стремления размножиться. Физическая фаза переходит в химическую. В вашу кровь бурным потоком устремляются гормоны, синтез которых подгоняет возбужденный мозг.

Прекрасное время полета, когда «мозги» выключаются напрочь. Проблем нет, забот нет. Есть ощущение вселенского счастья. Длится оно



недолго. Здесь есть два варианта развития событий.

Первый: вы таки сумели подкрепить ваши вожеления физическим контактом. Этот факт знаменует первый промежуточный финиш: потенциальный партнер для размножения найден.

Через 2—3 месяца ваш гормональный фон постепенно поменяется. Следом за ним будет меняться ваше поведение. Химическая стадия любви перейдет в социальную. Потенциальному потомству нужна защищенность. А для ее обеспечения нужна социальная ячейка. На этой стадии женщины обычно склоняют партнеров к брачным узам.

Мужчины более прагматичны в вопросах личной свободы. Для них потребность в самоидентификации не так сильно связана с семьей. Поэтому к брачным узам будут готовы лишь те из мужчин, которые серьезно настроены реализовать инстинкт размножения и видят в половом партнере здоровую мать своих детей.

И второй вариант: сексуальный контакт с объектом влюбленности не произошел. В этом случае влюбленные скорее всего потеряют друг друга



Брак — дело нехитрое. Только здесь уже вступает в игру разум. Без построения здоровых отношений даже созданная семья и даже после рождения ребенка очень быстро прекратит свое существование. Любовь превратится в равнодушие в лучшем случае, в худшем — бывшие влюбленные станут ненавистны друг другу.



из виду. Воспоминания влюбленности останутся томительным послевкусием, приправленным горечью разочарования.

Возможно, встретившись вновь через несколько лет, они вспомнят забытую страсть и вполне возможно, реализуют сексуальный сценарий. И в этом случае для них откроется первый вариант развития событий.

Так что же такое любовь? По сути, это набор физических процессов, химических реакций и инстинктивных моделей поведения, которые не контролируются разумом.

Совсем не романтично. Зато есть возможность трезво взглянуть на финальный и наиболее весомый элемент любви — процесс формирования отношений.

КЛЮЧ НА СТАРТ. ПЕРЕЗАГРУЗКА

Как найти будущего партнера?

Цитата звездной ведущей известной телепередачи: «Всех породистых кобелей разбирают еще щенками» прочно засела в женских головах. С другой стороны, пролистывая мужские форумы и «пацанские» группы соцсетей, устаешь от постов на тему: «Где в наше время найти приличную девушку?», «Всем современным женщинам нужны только деньги».

И мужчин, и женщин тянут друг к другу мощные вековые инстинкты. Давайте пойдем, каким образом разум может помогать инстинктивному поведению. Начнем с самого простого. Вот прямо сейчас. Отвлекитесь от вашего увлекательного чтения и честно ответьте себе на вопрос: а для каких целей вы хотите найти партнера?

Продолжать чтение книги дальше мы рекомендуем в том случае, когда вы ищете партнера для выстраивания отношений. С рефлексамми все просто: найти мужчину или женщину для секса либо совместных приключений

