



ЭФФЕКТ МЕДОВОГО МЕСЯЦА

КАК СОХРАНИТЬ ЛЮБОВЬ
В ОТНОШЕНИЯХ

УДК 159.92
ББК 88.5
Л61

THE HONEYMOON EFFECT

Copyright © 2013 by Bruce H. Lipton

English language publication 2013 by Hay House Inc. USA

Липтон, Брюс.

Л61 Эффект медового месяца. Как сохранить любовь в отношениях / Брюс Липтон : [перевод]. — Москва : Эксмо, 2023. — 208 с. — (Драйверы счастья).

ISBN 978-5-04-184163-8

Почему новые, захватывающие отношения теряют магию и блеск? Доктор Липтон ясно дает понять: пары могут многому научиться, почерпнув знания из областей квантовой физики, биохимии и психологии, способствующие осознанным любовным отношениям. «Эффект медового месяца» переносит магию любви на клеточный уровень и учит, как любить полноценно.

УДК 159.92
ББК 88.5

© Пудов А.В., перевод с английского, 2023

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2023

ISBN 978-5-04-184163-8



Оглавление

Введение	9
Глава 1. Наше стремление к сближению.....	18
Глава 2. Хорошие вибрации.....	31
Глава 3. Любовные зелья	63
Глава 4. Четыре разума не думают одинаково	95
Глава 5. Инертные газы: распространение мира, любви и чая тулси	137
Эпилог	167
Приложение А. Эффект медового месяца. Памятка... ..	187
Приложение Б. Комедии для кинотерапии	189
Способы изменения убеждений для доступа к вашему подсознательному разуму и его программирования. . .	191
Благодарности.....	198
Об авторе	202



Эффект медового месяца — состояние здоровья, энергии, блаженства и страсти, возникающее как итог большой любви.

Вы счастливо живете и никогда не забываете в момент начала нового дня благодарить за это Вселенную.





Введение

*Жизнь без Любви не имеет смысла;
Любовь — Вода Жизни,
Пей же ее и сердцем, и душой¹.*

— РУМИ

Если бы во времена моей молодости кто-нибудь сказал: «Ты будешь писать книгу об отношениях», я счел бы этого человека ненормальным, поскольку полагал чувство любви всего лишь мифом, придуманным поэтами и голливудскими продюсерами. Они-то и хотели заставить людей мучиться из-за несбыточного. Вечная любовь? Жили долго и счастливо? Даже не думайте о таком.

Меня, как и всех нас, запрограммировали на естественный ход многих вещей, подчеркнув важность роли образования. Родители однозначно считали — без образования ничего нельзя добиться, но, с другой стороны, вся его ценность исчерпывалась разницей

¹ Пер. с араб. Л. Тираспольского. — *Примеч. пер.*



между напряженной жизнью простого землекопа и спокойной — чиновника с изнеженными руками.

Одним словом, родители целиком поддерживали мое стремление углублять образование. Например, живо помню, как возвращался домой, во втором классе. Мне, ученику миссис Новак, очень запомнился мир одноклеточных амёб и прекрасных водорослей, например уникальной водоросли спирогиры, увиденный с помощью микроскопа. Именно поэтому я настойчиво попросил у мамы купить для меня микроскоп, и она без всяких сомнений поехала со мной в магазин и наградила меня столь желанным устройством. Но когда я закатывал истерику в отчаянной попытке заставить маму купить кобуру, шестизарядный пистолет и ковбойскую шляпу, как у Роя Роджерса¹, мои мольбы остались без ответа.

Альберт Эйнштейн, а вовсе не Рой Роджерс, чьей личностью я увлекался совсем недолго, стал настоящим моим идолом и личностью огромного масштаба во времена моей юности. Эйнштейн заменял мне сразу Микки Мэнтла², Кэри Гранта³ и Элвиса Пресли! Я просто обожал фотографию этого великого ученого с высунутым языком и пышной копной седых волос и, кроме того, всегда с интересом разглядывал Альберта Эйнштейна на крошечном экране телевизора —

¹ Рой Роджерс — американский актер, певец и ковбой. — *Примеч. пер.*

² Микки Чарльз Мэнтл — американский профессиональный бейсболист, полевой игрок (аутфилдер) и защитник первой базы «Нью-Йорк Янкиз». — *Примеч. пер.*

³ Кэри Грант — англо-американский актер и артист водевилей. — *Примеч. пер.*

тогда еще диковинного изобретения, стоявшего в нашей гостиной. Эйнштейн чудился мне шаловливым, любящим и мудрым дедушкой.

Моего папу и Эйнштейна объединял поворот их биографий: оба относились к еврейским иммигрантам, однако с помощью выдающихся научных достижений смогли разорвать порочный круг предрассудков. В детстве, проведенном в нью-йоркском округе Вестчестер, я чувствовал себя изгоем, причем некоторые родители даже запрещали мне играть с их детьми, поскольку — совершенно беспочвенно — опасались распространения идей большевизма через меня, тогда еще маленького ребенка. Гордость и чувство защищенности охватывали меня при мысли о всемирном безмерном уважении по отношению к Эйнштейну, принадлежащему к еврейской нации.

Сочетание профессионализма учителей, сосредоточенности моей семьи на вопросах образования и особенно моей страсти просиживать долгие часы перед микроскопом позволило мне получить докторскую степень в области клеточной биологии и постоянную академическую должность в Школе медицины и общественных наук Университета Висконсина. По иронии судьбы только когда я ушел с работы и начал заниматься «новой наукой», включавшей исследования по квантовой механике, я начал до конца осознавать значимость глубочайшего вклада Эйнштейна и в науку, и непосредственно в наш мир.

Хотя я преуспевал в учебе и науке, во всем остальном, особенно в отношениях, я служил образцом нестабильности. И более того — еще слишком молодой и эмоционально неустойчивый, в двадцать лет я уже женился, а через десять лет своими мыслями о разво-

де вызвал крайнее недовольство у папы, считавшего брак всего лишь сделкой.

Теперь-то я вижу, что папа на самом деле так полагал. В 1919 году ему пришлось эмигрировать из России, охваченной голодом, революцией да еще и погромами, и с невероятным трудом начинать все заново, стараться выживать. Вот мой папа и определял семейные отношения как рабочее партнерство, где брак выполнял роль только средства выживания вроде подбора невест по почте трудолюбивыми первопроходцами, поселившимися в 1800-х на Диком Западе.

Кажется, брак моих родителей перекликался с позицией папы «работа превыше всего», хотя моя мать, коренная американка, не разделяла такую философию. Родители трудились в поте лица шесть дней в неделю в успешном семейном бизнесе, но никто из их детей не может вспомнить, как мама с папой целуются или погружены в романтические переживания. Уже в подростковом возрасте я замечал назревающий кризис в их браке, поскольку пьянство отца серьезно усугубила ругань мамы, вызванная отношениями без любви. Мы втроем, с моим младшим братом и сестрой, в ужасе прятались в шкафах, ведь наш некогда мирный дом сотрясали бесконечные оскорбления. Временное перемирие возникло лишь с решением родителей, оставшихся вместе из-за детей, жить в разных спальнях. В 1950-х годах многие несчастливые семьи так и поступали, но в случае моих родителей модель их токсичных отношений нанесла несравнимо большую травму их детям, чем могло бы нанести расставание.

Тогда я во всем винил отца, но с возрастом наконец-то пришел к выводу: за разрушенные отношения

и гармонию ответственны в равной степени и мама, и папа. Я переживал целые годы боли, потому как родительские конфликты, «отпечатанные» в моем подсознании, позже сказывались и на корню уничтожали мои значительные усилия по созданию любовных связей с женщинами. Разрыв с женой стал для меня горьким опытом, просто катастрофой, прежде всего, потому что две наши дочери, сейчас уже состоявшиеся и в семье, и в карьере, тогда были всего лишь замечательными детьми. В итоге я не только поклялся больше не жениться и горячо поверил в иллюзорность настоящей любви, но и твердил целых семнадцать лет во время бритья одно и то же: «Все, больше не женюсь!»

Конечно, я не был совершенным и очень мало подходил для отношений! С одной стороны, даже мой утренний ритуал не заслонял биологическую потребность для всех организмов, от отдельных клеток до наших тел, состоящих из 50 триллионов клеток, — желание соединиться с другим организмом.

Моя первая большая любовь была стереотипом — мужчина постарше с тяжелым случаем задержки эмоционального развития влюбляется в молодую женщину и переживает быстрый, управляемый гормонами роман в «подростковом» стиле. Целый год я счастливо плыл по жизни под кайфом от «любовных зелий», нейрехимикатов и гормонов, циркулирующих в моей крови, о чем вы прочтете в главе 3. Мой наивный роман неизбежно потерпел крах и «сгорел», поскольку девушка сообщила, что ей нужно «пространство». Она «проскочила» кратковременный период наших отношений и «упала» прямо в объятия хирурга по сердечно-сосудистым заболеваниям. Я провел год



в большом пустом доме, мучился от боли и страдал по женщине, которая меня бросила. Резкий отказ от привычки ужасен не только для героиновых наркоманов. Если ваша биохимия возвращается к обычным гормонам и нейрехимическим веществам после неудачной любовной связи, то он ощущается еще хуже.

Однажды зимним холодным днем в Висконсине я, как обычно, сидел один, размышлял о женщине, бросившей меня, и вдруг меня осенило: «Черт побери, оставь меня в покое!» Мудрый голос, возникавший в самые поворотные моменты моей жизни, ответил: «Брюс, а разве не это она и сделала?» Я расхохотался, и это полностью разрушило чары. С тех пор каждый раз в момент нового любовного «приступа» я смеялся, таким образом, преодолевал себя, однако впереди меня ожидал долгий путь с осознанием, как именно становится спокойным.

Впрочем, не буду спешить. Мне, как я понял, «не суждено» быть одному и довольствоваться неудачными отношениями, ведь я сам их и создал, а мог иметь отличные отношения моей мечты!

Тем не менее в моем случае умиротворением и не пахло, особенно после переезда на Карибские острова, где я начал преподавать в прибрежной медицинской школе. Я жил в самом красивом месте на земле, на вилле у океана с изумительно выглядящими и прекрасно пахнущими цветами, с садовником и поваром, поэтому мне очень хотелось разделить с кем-то свою новую, радостную жизнь там. С одной стороны, замкнутый на прошлой неудаче, я все еще опасался нового брака. К тому же просто секса, даже в таком замечательном месте, мне иметь не хотелось. Казалось бы, одна только реплика: «Хочешь классно провести

время на моей вилле на Карибах?» должна была уничтожить препятствия, но мое усердие, а вернее даже отчаяние, наоборот, каждый раз мешало осуществлению планов.

Однажды ночью я обратил внимание на женщину, приехавшую из Гренады — удивительного острова, к которому я питал самые теплые чувства. Во время разговора в баре яхт-клуба я предложил новой знакомой остаться со мной, а не идти вновь работать на яхте. Женщина пристально посмотрела на меня и заключила: «Нет, я никогда не смогла бы жить с тобой. Ты слишком хочешь отношений». Ее жесткие слова ошеломили меня, буквально кинули обратно в кресло и на время лишили дара речи. Наконец я только и смог ей ответить: «Спасибо. Мне нужно было это услышать». Я знал — она права. Мне однозначно надо наладить собственную жизнь, и только потом получится приобрести настоящую любовную связь.

А дальше, едва я перестал чуть ли не сходить с ума из-за отсутствия женщин, они стали постепенно сами появляться. Так возникла Маргарет, любовь всей моей жизни и источник вдохновения для написания этой книги. Мы погрузились в отношения, в точности напоминающие события из романтических комедий, когда-то гневно отвергавшихся мною как выдумки.

Правда, сначала я понял: мне не «суждено» быть одному и довольствоваться провальными отношениями, а не теми, какие мне бы хотелось иметь!

Перелом произошел именно на Карибах. Я, целые годы исследовавший клетки, пережил научное прозрение, описанное в первой книге *«Биология веры»*