



ПРОДЛЕНИЕ ЖИЗНИ

МЫСЛИ,



исцеляющие от гинекологических заболеваний

Георгий СЫТИН



Георгий Сытин

Мысли, исцеляющие от гинекологических заболеваний

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73558643
SelfPub; 2026*

Аннотация

Сытин Г. Н.

Мысли, исцеляющие от гинекологических заболеваний. – 2-е изд., переработанное и дополненное – СПб.: ИГ «Весь», 2014. – 256 с. – (Реальное продление жизни).

Шестьдесят лет успешной лечебной практики по методу творящих мыслей, а также собственный опыт Георгия Сытина в деле оздоровления и омоложения – лучшее подтверждение высокой эффективности и далеко идущих перспектив воспитывающей медицины. Ее основа и главные принципы – способность человека к самовоспитанию, развитию у себя волевых качеств, с помощью которых возможно оздоровление-омоложение собственного организма.

Исцеляющие настроения, собранные в этой книге, помогут избавиться от различных заболеваний женской половой системы, бесплодия, новообразований в матке и молочных железах, восстановить здоровый менструальный цикл и вернуть полноценную сексуальную жизнь.

Для широкого круга читателей.

ISBN 978-5-9573-0988-8

Все права защищены.

Тематика: Медицинская литература/Популярная и
нетрадиционная

Георгий Сытин

Мысли, исцеляющие от гинекологических заболеваний

Введение

Бог исцеляет недуги. Православная церковь располагает примерами, убедительно это доказывающими. Исцеление Богом отражено в Библии.

Но мечта человека о возрождении молодости, *исцелении от старости* оставалась неисполнимой. И только недавно – впервые в истории человечества – Георгий Николаевич Сытин смог осуществить эту извечную мечту человечества. При помощи творящих мыслей он восстановил свою молодость и молодость депутата Государственной Думы РФ В. В. Чикина (обоим было по 75 лет).

Обследовав Г. Н. Сытина в 1997 году, ученые Академии медицинских наук России установили, что его биологический возраст составляет всего 30–40 лет при календарном 75. Таким образом, восстановление молодости стало **достоверным научным фактом**.

Сейчас Г. Н. Сытину 86 лет, он все время работает и никогда не оформлял себе пенсии.

Православная церковь поддержала великое открытие, предоставив Г. Н. Сытину возможность сообщить о нем в Храме Христа Спасителя на первом пленарном заседании пятого Всероссийского Конгресса «Профессия и здоровье», проходившем под патронажем Совета Федерации России. Православная церковь, став активизатором реального продления жизни населения, возвысилась в глазах России. Конгресс одобрил широкое внедрение созданной Г. Н. Сытиным воспитывающей медицины и наградил его специальным дипломом, который подписали заместитель председателя Совета Федерации России М. Е. Николаев, заместитель министра здравоохранения и социального развития России Р. А. Хальфин и президент конгресса академик РАМН Н. Ф. Измеров.

Обладая необычайно широкими знаниями во всех областях медицины, будучи четырежды доктором наук (доктором медицинских наук, доктором психологических наук, доктором педагогических наук и доктором философских наук), академиком Международной Академии Наук, Г. Н. Сытин создал воспитывающую медицину, обладающую такой высокой эффективностью, которая до сегодняшнего дня была неизвестна науке.

Воспитывающая медицина охватывает все области медицины, использует 21 прием самовоспитания для укрепления

здоровья. Она общедоступна – при помощи воспитывающей медицины каждый человек может продлить свою жизнь.

На сегодняшний день издано 60 книг Г. Н. Сытина, однако автором уже созданы 100 новых книг.

Каждый человек может получить помощь в бесплатном лечебном салоне Г. Н. Сытина и получить необходимые книги.

Воспитывающую медицину одобрили ведущие научные учреждения РАН, РАМН и Минздрава России.

Международный университет Георгия Сытина совместно с Российской Академией Медицинских Наук ведут научные исследования с целью создания фундаментальной научной доказательной базы необычайно высокой эффективности созданной Г. Н. Сытиным воспитывающей медицины. Эксперименты показали, что после приема Г. Н. Сытиным у пациентов улучшаются все физиологические показатели. Заключение по результатам этих научных исследований будет уже составлено.

Для широкого внедрения воспитывающей медицины необходимо объединить все научные учреждения, изучающие человека, в одну российскую академию наук о человеке – в этом убеждены все ведущие ученые, заинтересованные в реальном продлении жизни населения России и предотвращении демографической катастрофы.

Недавно я ознакомился с текстом рекламного представле-

ния нашего уважаемого Георгия Николаевича Сытина. Афиша эта была расклеена на улицах Нью-Йорка. И характер у нее, конечно, американский... Извините за длинную цитату, но я приведу ее почти целиком.

Врач Георгий Сытин – единственный на планете Земля четырежды доктор наук: медицинских, психологических, педагогических и философских.

Георгий Сытин – единственный врач, удостоенный создания Международного Университета его имени – Георгия Сытина, ученый совет которого имеет право присваивать все, включая высшие научные степени и звания, европейские и российские, по всем наукам.

Георгий Сытин является родоначальником новой будущей воспитывающей медицины, обладающей такой высокой эффективностью, которая до сих пор неизвестна науке.

Георгий Сытин – единственный врач, который сумел охватить своими исцеляющими настройками все области современной медицины.

Георгий Сытин – единственный ученый, создавший метод, способный снижать биологический возраст, и сам снизил свой биологический возраст на 40 лет.

Его избрали в Мюнхене академиком Международной Академии Наук, в Европе наградили орденом Кавалера «Наука. Образование. Культура». В США наградили высшим орденом Командора «Наука. Образование. Культура». В Рос-

сии наградили золотой медалью «За научные заслуги», серебряной медалью «Почетный профессор». Центр подготовки космонавтов наградила его дипломом им. Ю. А. Гагарина за подготовку космонавтов. Европейская Академия Информатизации назначила его вице-президентом Всемирного Информационного Распределенного Университета. В Москве он является президентом Всесоюзного научно-методического Центра Психологической поддержки человека и нелекарственного лечения по методу академика Международной Академии Наук Г. Н. Сытина, при котором уже 15 лет работает бесплатный лечебный салон.

В августе 2006 года Георгию Сытину исполнится 85 лет, но он никогда не оформлял себе пенсии и на свои деньги содержит в Москве бесплатный лечебный салон, который ежегодно обслуживает более ста тысяч человек.

Высокие титулы, важные биографические свидетельства. Иначе, наверное, до американцев не дойдет... А вот для нас, русских, кое-чего в афише не хватает.

А что в душе и на сердце у этой уникальной личности?

Я близко знаю Георгия Николаевича полтора десятка лет. Частенько бываю в его милой семье и в лечебном центре за его рабочим столом. Мы, кажется, переговорили с ним обо всем на свете и в самом доверительном тоне. Так вот, смею утверждать, что американская афиша не сказала о главном достоинстве Георгия Николаевича: *у него благороднейшая*

душа и всевидящее сердце.

Благодаря именно этому достоинству я узнаю о себе буквально все и загодя. Благодаря непререкаемой сытинской диагностике, точным рекомендациям и целительным заботам, я в свои серьезные лета (три четверти века) нахожусь в надежном творческом режиме.

Были серьезные нарушения сердечно-сосудистой системы – аритмия, повышенное давление, сужение артерий. Болезненно сказывались трудности в работе поджелудочной железы. Хронические недомогания возникали от желчного пузыря...

Планомерная работа по нескольким комплексам настроев, точные коррекции доктора Сытина позволили преодолеть эти угрожающие недуги. Удалось избежать двух-трех серьезных операций с непредсказуемыми последствиями.

Теперь вижу: не только вырвался из плена недугов, но и сбросил груз многих лет, почувствовал себя лет на двадцать моложе и даже симпатичней. Исчезли пигментные пятна на теле, потемнела седина, в теле появилась упругость, походка стала энергичной. В настоящее время я работаю вдвое, втрое интенсивней, плодотворней и с меньшей усталостью, чем это было в середине 80-х.

Одна из книг Г. Н. Сытина интригующе называется «Как в 75 лет я стал молодым». Это автобиографические исследования академика. Но могу с уверенностью сказать, что эта книга и про меня.

Валентин Васильевич Чикин,
*депутат Государственной Думы РФ,
главный редактор газеты «Советская Россия»*

Слово пациентам и исцелившимся...

Уважаемый Георгий Николаевич!

В течение более 5 лет исцеляю себя настройми, которые я надиктовала себе из Ваших книг. Мое мнение, что совсем неважно, какой диагноз у больного. Целительные настройки из Ваших книг полезны всем. Больному дают надежду и веру в то, что ему станет легче, а здоровому добавляют бодрости. Особенно мне нравится настрой «Я молодая здоровая женщина, у меня несокрушимое здоровье и т. д.».

Георгий Николаевич, Вы замечательный наш современник, чудесный врач, поэт, писатель и артист! Настройки в Вашем исполнении бесподобны. Я Вам желаю крепкого здоровья, хорошего настроения.

Полежаева Ирина Леонтьевна, врач эпидемиолог
г. Нижнеудинск, Иркутская обл.

Уважаемый Георгий Николаевич!

Сбылась моя мечта, побывала в Вашем знаменитом салоне, проверила на верном ли я пути. Впервые узнала о Ваших настройках из газеты «Советская Россия». Помогаю себе и людям. О своих впечатлениях постараюсь написать Вам более

подробно в письме. А пока огромное спасибо! Живите долго на радость людям. Счастья Вашей семье.

Салятова Мария Николаевна

г. Дзержинск, Нижегородская обл.

Уважаемый Георгий Николаевич!

Огромное Вам спасибо, что даете нам надежду на полноценную, здоровую жизнь. Спасибо всем, кто Вам помогает делать бескорыстное, божественное дело. Здоровья Вам, долголетия, радости в жизни! Стараемся жить по Вашему замечательному девизу: «Чем старше – тем моложе». Какое счастье, что еще есть в наше время такие Центры, как Ваш, где можно получить облегчение душевное. Пусть Ваш Центр процветает долгие годы.

С уважением,

Воронина Галина Валентиновна

Дорогой Георгий Николаевич!

Я была у Вас на приеме 3 раза, лечусь по Вашей книге с 1991 года. Без всяких таблеток Ваша книга лечит все мои болезни, и в этом я убедилась. Благодарю Вас и не нахожу больше слов, желаю Вам сибирского здоровья, кавказского долголетия.

Горячева Анастасия Максимовна

Уважаемый Георгий Николаевич!

Я лечусь с помощью Ваших настроев. Прослушивание этих настроев оказывает благотворное влияние на весь мой организм. У меня улучшился сон, память, внимание. Я стала активнее, жизнерадостнее, общительнее. Большое Вам спасибо за Ваши настрои Божественные и книги настроев «Животворящая сила», «Реальное омоложение женщины». Крепкого Вам здоровья и долголетия!

Бондарева Жанна

От автора

Бог создал человека по своему образу и подобию – творцом своего физического тела, наделил его творящими мыслями о себе, которые обладают материализующей силой, возможности которых безграничны.

Творящие мысли о себе сильнее всемогущей судьбы, сильнее всех стихий естества.

Г. Н. Сытин

Воспитывающая медицина

Сегодняшняя медицина не ставит задачу полного восстановления здоровья при каждом заболевании. И человек не ставит перед собой такой задачи. Поэтому мы все сегодня яв-

ляемся свидетелями того, как у каждого человека на не вылеченные до конца нарушения здоровья наслаиваются все новые и новые заболевания, их становится все больше и больше, они ускоряют старение. В борьбе с ними расходуются жизненные силы – их становится все меньше и меньше, и, в конце концов, человек преждевременно погибает.

Чтобы изменить эту картину и увеличить продолжительность жизни человека, необходимо всегда добиваться полного восстановления здоровья при каждом заболевании. Если человек ставит перед собой такую задачу, то, как показывает опыт, в борьбу за здоровье включаются совершенно другие нервно-мозговые и духовные механизмы, которые способны полностью восстановить здоровье. Понятно, что для этого человек должен включиться в активную работу над собой в целях полного выздоровления.

Настоящая книга адресована женщинам. Она поможет исцелиться от гинекологических заболеваний, заболеваний молочных желез и оздоровить весь организм.

Медицина должна научить человека правильно ставить задачу на полное выздоровление, обучить его приемам работы над собой и руководить человеком до полного его выздоровления. Врачу надо дать соответствующую подготовку, чтобы он мог выполнять эту работу.

Чтобы обрести крепкое здоровье и сохранять его на протяжении всей жизни, человек должен постоянно настраивать себя на ускорение выздоровления, на замедление старения.

Сделать это с помощью лекарств без участия самого человека совершенно невозможно. Следовательно, человека надо убедить в том, что он может сам успешно ускорять выздоровление, замедлять старение и увеличивать продолжительность своей жизни.

Но для этого медицина должна учить человека заботиться о собственном здоровье, стремиться вести здоровый образ жизни, думать о себе как о человеке здоровом.

Мысль человека о себе творит тело, как здоровое, так и больное.

Современная медицина пытается изучать и лечить человека в отрыве от его мыслей. Такая медицина не имеет научной основы. Необходимо широкое внедрение **воспитывающей медицины**. Тот, кто назначает лечение, должен быть воспитателем, специалистом в области темперамента, характера, способностей, воли, самовоспитания и всей духовной сферы человека, а не только в области строения физического тела.

Воспитывающая медицина дает человеку в готовом виде мысли, которые устраняют возникшие в организме нарушения и восстанавливают здоровье. Человек должен принять эти мысли в свое сознание и сделать их своим знанием. Это знание о самом себе и сотворит здоровое тело.

Воспитывающая медицина учит человека думать о себе как о здоровом в каждом конкретном случае нарушения здоровья.

Очевидно, что медицина должна воспитывать человека, развивать его и обучать приемам самосовершенствования при болезнях и старении. А это значит, что **вся настоящая медицина должна быть воспитывающей и развивающей.**

Новая медицина основана на успешной полувековой практике воспитывающей медицины, которая отражена в 60 книгах, изданных пятимиллионным тиражом. Эта практика охватила все области современной медицины.

По поручению РАМН академик РАМН Н. А. Разумов организовал в возглавляемом им Центре рецензирование моего десяти томного труда. Положительная рецензия с рекомендацией его издания издательством «Медицина» направлена в РАМН и автору.

Необычайно высокая эффективность воспитывающей медицины, очевидно, объясняется тем, что **она является научно обоснованной и потому весьма перспективной.** Положительную оценку воспитывающая медицина получила в Институте традиционных методов лечения, в кардиологическом центре, а также прошла весьма успешно клинические испытания в Институте судебной психиатрии им. В. П. Сербского. Институт биофизики рекомендовал использовать воспитывающую медицину в лечении облученных людей. Директор НИИ нормальной физиологии академик РАМН К. В. Судаков высказал мнение о том, что «широкое применение этого метода приведет к оздоровлению больших континген-

тов населения России».

Воспитывающую медицину высоко ценят в Российской Академии образования (РАО). Академик РАО Г. Н. Филонов в своей рецензии написал: «Метод проф. Г. Н. Сытина необходимо сделать достоянием всего населения России». За создание воспитывающей медицины в РАО автору присвоена ученая степень доктора педагогических наук, в Мюнхене автора избрали академиком Международной академии наук, в Брюсселе учредили Международный университет Георгия Сытина с отделениями в Москве и Нью-Йорке, назначили автора вице-президентом Всемирного распределенного университета.

Воспитывающая медицина использована самим автором. В августе 2006 года Г. Н. Сытину исполнилось 85 лет. НИИ нормальной физиологии РАМН исследовал его биологический возраст и сделал утвержденное очень авторитетным ученым – академиком К. В. Судаковым – заключение о том, что биологический возраст на 30–40 лет ниже календарного. Автор никогда не оформлял себе пенсии, ибо назначение пенсии для него было бы таким же нелепым, как если бы пенсия была назначена молодому спортсмену – гимнасту, чемпиону олимпийских игр.

Оздоровление-омоложение исцеляющими настройками – принципиально новый метод

Воспитывающая медицина содержит в себе теорию, приемы самовоспитания, настрои и методику их успешного усвоения.

Настрой – это точная словесная формулировка знания. Настрой не имеет срока годности, который есть у всех лекарств. Настрой – это мыслеобразное эмоционально-волевое самоубеждение, которое неизмеримо сильнее многих лекарств. Возможности лекарств весьма ограничены, возможности самоубеждения практически безграничны.

Настрои отражают мысль об оздоровлении-омоложении в словесной формулировке. Образ, чувства и волевое усилие в своем единстве создают импульс с головного мозга во внутреннюю среду физического тела такой огромной мощности, что он способен не только влиять на активность любого органа и любой системы, но и устранять патологические нарушения в анатомических структурах. Благодаря этому без хирургических операций можно удалять новообразования, восстанавливать функцию и внутреннее анатомическое строение любого органа и системы физического тела и возрождать молодой организм, продлевая жизнь.

У многих мужчин на фоне простатита образуется аденома предстательной железы, которая весьма опасна и нередко переходит в злокачественную опухоль, из-за чего люди погибают во цвете лет. И что же сейчас делает медицина? Она использует проскар (препарат, производимый в США) и другие подобные препараты, которые превращают челове-

ка в абсолютного импотента. Медицина даже не спрашивает, согласен ли пациент на такое «лечение»! И такое «лечение» проводят в самых престижных лечебных учреждениях. В данном случае внедрение в работу с населением воспитывающей медицины сохранит этим мужчинам способность иметь детей.

То же самое происходит при «лечении» миомы матки у женщин – матку попросту радикально удаляют хирургическим путем. Воспитывающая медицина сможет вылечить женщин с таким заболеванием без операций, и они смогут рожать детей.

Мой метод принципиально отличается от всей современной мировой медицины. Современная медицина лечит только физическое тело скальпелем или таблеткой. Я лечу через оздоровление души.

Например, если у женщины образовалась на яичнике киста, хирург ее удалит. Первый раз киста росла в течение трех лет, а после того, как была сделана операция, она выросла за полгода. Хирург ее второй раз вырежет. Теперь киста вырастет уже за три месяца. Ведь дело в том, что киста остается в душе. А душа тотально создает физическое тело, и если душа травмирована, и киста образовалась вначале на уровне души, то это отклонение не замедлит появиться и в физическом теле.

Я же с помощью своих настроев устраняю всевозможные отклонения в душе. Когда они исчезают в душе, их проявление

ния тут же исчезают и в физическом теле. Ни одна женщина из всех, что проходили лечение в нашем салоне, не оперировалась по поводу поликистоза яичников, миомы, фибромиомы матки, мастопатии, аденомы молочной железы, кисты молочной железы. Все новообразования исчезают без хирургического вмешательства. Приведу один пример: женщина, которая лечилась настройми от узлов на щитовидной железе, не оперировалась. Узлы под влиянием настроев исчезли сами.

Ни один мужчина у нас не оперировался по поводу аденомы предстательной железы. Настрой на исцеление от аденомы предстательной железы удаляет опухоль в душе, и одновременно заболевание исчезает на уровне физического тела.

Такое лечение, принципиально отличающееся от всей современной медицины, необычайно перспективно. Оно навсегда исключает вероятность рецидивов.

Приемы самовоспитания

Как только человек начинает воспроизводить новое представление о себе, оно сейчас же вступает в борьбу с уже имеющимся представлением о себе, с различными впечатлениями прошлой жизни, прежними представлениями и понятиями. Одним словом, оно начинает конфликтовать со всем тем, что ему противоречит. Человеку требуется приложить значительные волевые усилия, чтобы хотя бы на миг удержать

в сознании одну из частей нового представления о себе. Затем нужны новые волевые усилия для того, чтобы вызвать в сознании другую часть этого представления. И так до тех пор, пока не будет вызвано в сознании все представление по частям. После этого необходимо вызвать в сознании новое представление о себе в целом. И если это не удастся, нужно снова и снова работать над достижением поставленной цели.

Представление о себе очень сложно, многосторонне. Для того, чтобы вызвать в сознании представление о себе, необходимо ослабить все то, что противоречит этому представлению и разрушает его.

Физиологический механизм усвоения нового представления о себе очень сложен, и о нем можно говорить пока лишь в общих чертах. Как только человек начинает воспроизводить в сознании новое представление о себе, тотчас же в коре больших полушарий мозга возникает борьба рефлексов. Это происходит потому, что новые условные связи вступают в борьбу с ранее образовавшимся динамическим стереотипом, который постоянно поддерживается реальными раздражителями и поэтому отличается сравнительно большой прочностью. Вследствие этого тормозится формирование и становление новых временных связей, являющихся физиологической основой нового представления о себе. Борьба имеющихся и вновь образующихся временных нервных связей вызывает ошибку процессов возбуждения и торможения, что приводит к их большому напряжению. Сложившийся ди-

намический стереотип отличается большей прочностью, а новые связи поддерживаются мощным регулирующим влиянием второй сигнальной системы, которое является физиологической основой регулирующего влияния сознания, поэтому возникает большое напряжение.

Рассмотрим некоторые приемы самовоспитания.

Самоубеждение – основной прием самовоспитания

– включает в себя мысль, образ-представление, чувства и волевое усилие и создает необычайно сильный импульс с мозга во внутреннюю среду физического тела, способный влиять на анатомические структуры и изменять их.

Педагогическая наука в лице академика РАО В. В. Коротова создала учение о самоубеждении, которое проникло во все области медицины и во все сферы жизни человека. Институт философии РАН создал философское учение о здоровье как идеальном состоянии физического тела, психики и социального комфорта. Великий русский педагог К. Д. Ушинский создал научное понимание успешного развития человека как следствия *союза медицины с педагогикой*.

На практике это означает, что медицина и педагогика не могут развиваться в изоляции друг от друга. Это значит, что они должны находиться в одной организационной структуре. Союз медицины с педагогикой означает, что медицина должна быть воспитывающей, а педагогика – оздоравливающей.

Выдающийся русский физиолог П. К. Анохин создал уче-

ние об опережающем отражении нервной системой. Его имя носит Институт нормальной физиологии РАМН. Если человек с помощью самоубеждения создаст видение себя в будущем полным здоровья, то нервная система обеспечит это состояние здоровья. Для этого *человек должен развивать способность к волевым усилиям с помощью самоубеждения.*

Самовнушение. По содержанию самовнушение всегда противоречит действительности. Это его характернейшая особенность. Если нет такого противоречия, нет и самовнушения. За счет этого несоответствия человек может изменить себя.

Если самовнушение по содержанию относится только к самому человеку, он может измениться и прийти в соответствие с содержанием самовнушения. Если содержание самовнушения относится к внешним явлениям или другим людям, то в этом случае может измениться только отношение человека к ним. В этом и состоит задача такого рода самовнушения.

В настоящее время – после научного обоснования И. П. Павловым физиологического влияния слова – трудно сомневаться в действенности самовнушения вообще. Йоги Индии с помощью самовнушения добиваются поразительных эффектов. На Западе первые же попытки применения самовнушения по системе йогов сразу дали положительные результаты. В настоящее время человечество накопило огромный

положительный опыт использования самовнушения.

Самое слабое действие самовнушение оказывает, если человек продумывает или проговаривает слова про себя. Наибольшего эффекта можно достичь, если достаточно громко прочитывать (а не проговаривать на память) текст самовнушения. При этом процесс возбуждения в определенной области полушарий головного мозга вызывается одновременно волевыми усилиями и тремя видами сильных раздражений: зрительными, слуховыми и кинестезическими, идущими от речевых органов.

Применение самовнушения не вызывает никаких трудностей, но на практике в каждом конкретном случае разработка формул самовнушения требует огромного труда. Над разработкой отдельных формул автору этой книги приходилось работать годами, думать над одним вопросом постоянно, ежедневно проходя через тысячи неудачных или ошибочных формулировок.

Для решения обычных задач по оздоровлению организма формулы самовнушения может разработать каждый. Долгое время считалось, что полезны только утвердительные формулы, но потом оказалось, что имеют место случаи, когда отрицательные формулировки очень сильны и незаменимы. Например, формулу для заикающихся «При произношении согласных звуков не делаю ни единого лишнего движения, ни малейшего усилия» трудно заменить формулой утвердительной, которая оказывала бы столь же сильное влияние.

Однако случаи необходимости применения отрицательных формул сравнительно редки. Обычно всегда, где только можно, следует применять формулы самовнушения в утвердительной форме. Например, для укрепления представления о себе как о человеке с крепким устойчивым здоровьем необходимо применять формулы типа: «Я совершенно здоров». Формулы противоположного типа: «Я не больной...» – будут приносить вред, потому что слово «больной» по физиологическому влиянию сильнее частицы «не». Такая формула может усилить представление человека о себе как о больном, а также о своей болезни вместо того, чтобы укрепить представление о своем здоровье и о себе как о человеке здоровом.

Проводят самовнушение в обычных формах: чтение про себя или проговаривание вслух написанных формул самовнушения, проговаривание их по памяти или прослушивание с магнитофонной записи. Это не требует больших волевых усилий и не представляет особой сложности. Например, йоги Индии приучают своих детей к работе над собой с того возраста, когда ребенок только начинает говорить, то есть примерно с годовалого. Едва ребенок произнесет первые фразы из двух-трех слов, как отец ему предлагает проговаривать какую-либо простейшую формулу самовнушения: «Я смелый!» В шестилетнем возрасте дети йогов уже способны публично демонстрировать сложнейшие упражнения. В нашей стране самовнушению не учат ни в детских садах, ни в школах, ни в вузах. Вот почему проведение самовнуше-

ния большинству из нас кажется чем-то необычным, а потому и трудным. Именно из-за этого люди часто откладывают работу над собой до более удобного случая и упускают драгоценное время.

В обычных жизненных условиях к работе над собой полезно психологически подготовиться. Для этой цели рекомендуется следующая формула самовнушения: «Работа над собой для меня вполне посильное дело. Я легко справлюсь со всеми трудностями самовоспитания. Самовоспитание принесет мне огромную пользу, и я с большим удовольствием буду заниматься самовоспитанием. Я никогда не буду откладывать проведение нужного самовнушения и стану использовать для этого любое время, которое у меня обычно пропадает зря. Я буду упорнейшим образом заниматься самоизменением и добьюсь своей цели: я стану таким, каким хочу быть».

Для достижения большего успеха в самоуправлении следует учиться правильному распределению усилий в работе над собой. Наиболее важные формулы самовнушения повторяйте чаще других и при прочтении одной формулы наиболее важные слова прочитывайте по 2–3 раза. Для самовоспитания используйте то время, которое обычно пропадает зря, например, поездки на общественном транспорте по дороге на работу и обратно и т. д. Кроме того, приучайте себя специально выделять время для самоуправления и проводите сеансы самовнушения, увеличивая их продолжительность

до 5–10 минут.

Начинать заниматься самовнушением следует с самых простых форм – с прочтения самых простых формул самовнушения или, что еще легче, с прослушивания звукозаписи с формулами самовнушения. Постепенно вы научитесь проводить самовнушение и почувствуете, что получаете от него большую пользу. Последующие занятия самовнушением вы будете проводить с большей охотой. Тогда можно переходить к самой сложной форме проведения самовнушения – к проработке формул самовнушения с представлениями, что уже требует большей активности и значительных волевых усилий.

Проработка формул самовнушения с представлениями заключается в том, что человек старается твердо, ярко представить себе конкретные жизненные ситуации и свои поступки, соответствующие содержанию формулы самовнушения. Эта форма самовнушения наиболее эффективна, так как в этом случае максимально используется сила регулирующего влияния второй сигнальной системы.

В процессе занятий самовоспитанием одни представления, мысли и поступки надо подавить, а другие – укрепить. К тому, что нужно подавить, надо вызвать ненависть. Ненависть подавляет любое состояние. Эта особенность ненависти чрезвычайно важна. Например, для подавления вспыльчивости рекомендуется использовать формулу: «Сильнейшей, лютой, злобной ненавистью ненавижу свою вспыльчи-

вость». Для укрепления какого-либо состояния нужно усилить положительное отношение. Например, для укрепления самообладания рекомендуется применять формулу: «Мне очень нравится моя выдержка, я люблю проявлять свою выдержку и большое самообладание, это доставляет мне большое наслаждение. Сдерживать – значит поднимать себя». Для преодоления вспыльчивости и укрепления самообладания обе эти формулы стоит проговаривать одновременно, одну за другой. В первые же дни такого самовнушения обучающемуся становится гораздо легче вести себя нормально и сохранять нужные отношения с окружающими его людьми (вспыльчивость непрерывно портит эти отношения). Подобные же формулы полезны для преодоления грубости и формирования вежливости, тактичности.

Но эта формула выражения самовнушаемой мысли не является единственной. Существует целая система выражения самовнушаемой мысли. Для большей ясности рассмотрим эту систему на конкретном примере. Ученик хочет повысить активность запоминания нового учебного материала. Для этого он желает убедить себя в том, что ему достаточно один раз прочитать материал, чтобы ярко, твердо запомнить его на всю жизнь, в том, что у него очень сильная, твердая память.

Вот основные формы выражения самовнушаемой мысли:

1. Я хочу...
2. Мое желание иметь...

3. Я вижу себя как человека с...
4. Я способен добиться своей цели...
5. Я все смею, все могу...
6. Я не допускаю ни малейших сомнений в том, что...
7. Я верю в то, что...
8. Я убежден в том, что...
9. Я твердо уверен в том, что...
10. Все люди видят меня как человека...
11. Все знающие меня люди относятся ко мне как к человеку...
12. Мне нравится...
13. Я люблю...
14. Я глубоко осознал, я до конца осмыслил, я до конца понял, что...
15. Я использую все свои духовные силы для того, чтобы...
16. Я ярко, твердо чувствую себя человеком...
17. Прилагаю огромные, могучие волевые усилия, чтобы...
18. Я концентрирую все свои усилия в одном направлении, я создаю великую концентрацию огромных, могучих волевых усилий для...
19. Прилагаю великую концентрацию огромных, могучих волевых усилий для...
20. Сильнейшей, лютной, злобной ненавистью ненавижу всякие сомнения в том, что...

21. Сильнейшей, лютой, злобной ненавистью ненавижу всякие неправильные, ложные представления людей о...
22. У меня...
23. Мои родители, бабушки, дедушки, все в нашем роду обладают...
24. Мне по наследству передалось...
25. Я способен смотреть миру в лицо ничего не боясь...
26. Ярко, твердо помню...
27. С большой настойчивостью стараюсь...
28. Я отношусь совершенно безразлично к...
29. С беспредельной дерзновенностью...

К разработке формул самовнушения по указанной системе нужно подходить творчески и подбирать для себя наиболее понятные слова, создавать простые и точные формулировки.

Помимо всеобщего значения, некоторые слова иногда приобретают субъективное значение, и с этим необходимо считаться при разработке формул самовнушения. Например, для пациента, страдавшего врожденной экземой, были разработаны формулы самовнушения. Вводная формула заключала информацию о том, что он человек сильный, титан и легко справится с трудностями работы над собой. Когда больной прослушал звукозапись, то сказал, что все очень хорошо, все ему нравится, но вот слово «титан» вызывает воспоминание о большом самоваре, в котором в студенческом общежитии кипятили чай. Слово «титан» из формулы при-

шлось снять. И подобных примеров много.

Необходимо также выбирать приемлемую конкретно для ребенка и взрослого человека степень силы выражения мысли. Например, мысль о том, что у человека сильная память, можно выражать с разной степенью силы: «У меня сильная, твердая память»; «У меня самая хорошая память среди учеников нашей школы»; «У меня самая сильная память среди всех людей на свете»; «Моя память самая сильная во всей Вселенной». После проведения самовнушения для улучшения запоминания следует действительно прочесть что-либо нужное и постараться укрепить представление о себе как о человеке, с одного раза ярко, твердо запоминающем прочитанный материал на всю жизнь. При такой работе над собой память быстро развивается.

Нужно подобрать наиболее подходящую первоначальную степень силы выражения самовнушаемой мысли, а затем, в процессе самовоспитания, эту степень можно увеличивать, подбирая все более и более сильное выражение мысли.

Приведем несколько простых формул самовнушения.

Для улучшения внимательности: «Я всегда очень внимательно работаю. Все знают меня как очень внимательного человека. Прилагаю большие волевые усилия, чтобы всегда работать очень внимательно. Твердо помню, что я очень внимательна. С большой настойчивостью стараюсь внимательно работать».

Для самовоспитания вежливости и тактичности: «Я

хочу стать вежливым, тактичным человеком, чтобы людям было приятно общение со мной. Я вижу себя как вежливого, тактичного человека. Я способна во всякой обстановке быть вежливой, тактичной. Не допускаю ни малейших сомнений в том, что я всегда буду вежливой и тактичной. Все знают меня как вежливого и тактичного человека. Мне очень нравится быть вежливым и тактичным человеком. Если нужно, я приложу большие волевые усилия, чтобы быть вежливой. Сильнейшей, лютой, злобной ненавистью ненавижу проявления своей грубости и бестактности по отношению к другим людям. Ярко, твердо помню, что я человек вежливый. С большой настойчивостью стараюсь быть вежливым, тактичным человеком».

Для снятия волнения и нервного напряжения: «Мне легко-легко, свободно. Безмятежное счастье. Ярко, отчетливо чувствую безмятежное счастье. Я безмятежно счастлива. Безмятежное счастье, безмятежное счастье. Каждая клетка тела дышит безмятежным счастьем. Все тело дышит безмятежным счастьем. Все тело дышит безмятежным счастьем. Все тело дышит легко-легко, свободно. Безмятежное счастье».

Многие люди желают освободиться от курения. Если сразу прекратить курение, возникает фармакологический голод от недостатка никотина, что вызывает раздражение в легких, кашель, головокружение. Понятно, что переносить все это при напряженной работе очень трудно. Но можно лег-

ко освободиться от курения с помощью самовнушения и постепенного уменьшения количества сигарет, выкуриваемых за день. Вот примерные *формулы самовнушения от курения*: «Я не могу переносить действие табачного дыма. От табачного дыма я кашляю и задыхаюсь. Табачный дым содержит яд никотин, от которого слабеет память, ухудшаются зрение и слух. Никотин отравляет мои легкие, головной мозг. От курения ухудшается мое здоровье и сокращается продолжительность жизни. Я люблю жизнь и не хочу умирать. Сильнейшей, лютой, злобной ненавистью ненавижу курение. Я никогда не буду курить».

Для уменьшения напряжения в процессе работы полезно психологически готовить себя к работе с помощью следующей формулы самовнушения: «На протяжении всего дня я сохраняю абсолютное самоуправление, абсолютное подчинение всех действий достижению наибольшего результата своей работы. Ни при каких обстоятельствах я не нервничаю и не раздражаюсь. Во всякой ситуации я сохраняю выдержку и самообладание. Я не ставлю себя на одну ногу со своими подчиненными и не позволяю себе раздражаться из-за их грубости или нарушения дисциплины. Я выше этого. Я сдерживаю себя там, где не может сдержаться никто другой. И каждый при общении со мной чувствует эту силу. Я способна прилагать огромные усилия и сдерживать себя в самых волнующих обстоятельствах. Я все могу. И я всегда своим поведением буду показывать образец большой духов-

ной силы и выдержки. Сильнейшей, лютой, злобной ненавистью я ненавижу вспыльчивость и раздражительность, они превращают меня в посмешище, они унижают меня и подрывают мой авторитет. Я чувствую себя способной предотвратить возникновение раздражения даже тогда, когда это сделать очень трудно. Я все могу. Я способна к огромным волевым усилиям. Я никогда не теряю бодрости духа и хорошего настроения. Я всегда прихожу на работу в бодром, жизнерадостном настроении. Я всегда сохраняю бодрость, уверенность в себе и жизнерадостное настроение. Я очень люблю свою работу, она доставляет мне огромное наслаждение и наполняет мою жизнь радостью постоянных побед и большим смыслом. А выдержка и самообладание облегчают труд и делают его более результативным».

Длительное и сильное нервное напряжение, с которым иногда связана работа, отрицательно влияет на деятельность головного мозга и сердечно-сосудистой системы, ухудшает здоровье. Поэтому для сохранения работоспособности и здоровья полезно заниматься самовнушением, влияние которого противодействовало бы этому процессу. Вот примерная формула *для укрепления устойчивости деятельности головного мозга*: «У меня здоровый головной мозг молодой девушки. Головной мозг работает очень устойчиво, плавно, однородно, одинаково. Головной мозг правильно регулирует деятельность всего тела, всех органов и наполняет их здоровьем и жизненной силой. Устойчивость деятель-

ности головного мозга предохраняет все органы от вредных влияний внешней среды. Все внутренние органы, все тело живут под защитой головного мозга от вредных влияний внешней среды. И потому все тело живет и дышит свободно, безмятежно счастливо. Головной мозг работает с большим запасом устойчивости. У меня молодой-здоровый головной мозг. Все органы чувств здоровы, как у юной девушки. У меня острое зрение, тонкий слух. Все органы чувств еще долго будут улучшаться, развиваться. У меня сильная память, очень энергичное мышление. Головной мозг у меня молодой-юный, первозданного несокрушимого здоровья. Головной мозг работает очень плавно, с огромным запасом устойчивости. И поэтому у меня очень устойчивое жизнерадостное настроение. У меня очень устойчивое состояние безмятежного счастья. Безмятежное счастье. Я вижу себя как человека с очень здоровым головным мозгом».

Примерная формула самовнушения *для укрепления устойчивости деятельности сердечно-сосудистой системы*: «У меня здоровое, крепкое сердце. Сердце работает под надежной защитой головного мозга. Головной мозг работает с огромным запасом устойчивости и не пропускает в сердце вредных влияний внешней среды. Сердце работает очень устойчиво. Сердце работает с огромным запасом устойчивости. У меня здоровое, крепкое сердце. Все кровеносные сосуды эластичные, гладкие, упругие. У меня вся сердечно-сосудистая система такая же, как у здорового юно-

го-молодого человека. Тоны сердца ясные, чистые, нормальной высоты, нормальной громкости; пульс нормальный, ритмичный, хорошего наполнения – 72 удара в минуту; кровяное давление постоянно стабильно – 120/80. У меня очень устойчивое хорошее самочувствие. Я полна сил и энергии. Энергия бьет ключом. У меня сильное, здоровое сердце. Сердце работает с большим запасом мощности. Я могу очень долго бежать без признаков утомления, легко-легко, сохраняя ровное усиленное дыхание. Я могу легко-легко быстро подниматься по лестнице на много этажей и при этом сохранять ровное дыхание. Мое сердце имеет огромный запас силы и устойчивости. У меня здоровое неутомимое сердце. Все люди знают меня как человека с очень здоровым сердцем. Когда врачи проверяют деятельность моего сердца, они обычно говорят, что с таким сердцем можно жить 100 лет, что по деятельности моего сердца можно проверять хронометры. Я вижу себя как человека с сильным-неутомимым здоровым сердцем. Я ярко, отчетливо чувствую себя человеком со здоровым, крепким сердцем».

Во все приведенные образцы самовнушения каждый человек может внести желательные ему изменения.

Самовнушение по результативности может значительно превосходить любое внушение. Оно также сильнее и внушения в гипнозе. Общеизвестный феномен индийских йогов, который достигается путем самовнушения, является убедительным к тому доказательством. Ничего подобного еще ни-

кто не добился с помощью внушения в гипнозе, хотя оно, конечно, оказывает очень сильное влияние. Каждый может убедиться в том, что обладает великими возможностями, и убедить в этом окружающих.

Самоконтроль является важным приемом самовоспитания, и применять его следует постоянно. Наблюдения показывают, что самоконтроль очень помогает при рассеянности и невнимательности.

Самоанализ является более трудным приемом самовоспитания по сравнению с самоконтролем. Он выполняется после самовнушения и требует от человека объективности в оценке своих достижений.

Проработка себя является одним из самых сложных приемов самовоспитания. Основывается этот прием на самоанализе. Проработка требует общего жизненного опыта и заключается в том, что человек анализирует свое поведение и свою деятельность с точки зрения того, какое он произвел впечатление на различных людей и соответствует ли это впечатление интересам выполняемого дела. Этот прием, прежде всего, необходим руководителям. Следует отметить, что проработка себя чрезвычайно способствует повышению общей культуры поведения, что немаловажно для руководителей.

Способ переноса – нетрудный и весьма эффективный прием самоуправления, которым необходимо широко пользоваться. Он заключается в мысленном перенесении нужно-

го качества, которым обладает другой человек, на себя: «И я такая же, и я действую точно так же». При этом нужно стараться как можно ярче представить себя человеком, обладающим нужным качеством, представить себя действующей в разных обстоятельствах. В некоторых случаях полезно специально наблюдать за человеком, качество которого переносится на себя. Подобные наблюдения необходимы для получения более глубокого, более многогранного впечатления об этом человеке. После этого легче мысленно переносить на себя нужное качество, так как его проявление хорошо запечатлелось в сознании.

Этот прием помогает в решении многих задач самооздоровления, – например, при укреплении сердца. Хорошие результаты он дает в самовоспитании здоровой речи при различных речевых расстройствах, в том числе при заикании, а также при развитии способностей. Положительные результаты способ переноса дал в спортивной деятельности при разучивании новых сложных упражнений и при подготовке к соревнованиям.

Вхождение в образ. Этот прием заключается в полном, глубоком перевоплощении в другую личность с целью заимствования стиля поведения в целом, развития способностей, решения вопроса о том, как поступить в том или ином принципиально важном случае. Он необходим молодому неопытному руководителю для заимствования у опытного высококвалифицированного руководителя формы отношений с

подчиненными и стиля поведения в рабочем коллективе. Для эффективного применения этого приема нужно глубоко и всесторонне изучить личность, в образ которой надо войти. Это требует знания жизни, людей, жизненного опыта и значительного кругозора. Чтобы полностью войти в образ человека – крупной личности, надо самому быть не менее крупной личностью. Вот почему чаще всего мы встречаем частичное, а иногда лишь внешнее перевоплощение артиста при исполнении роли великого человека. Лишь немногим дана возможность перевоплощаться полностью.

Вхождение в образ следует рекомендовать для развития различных способностей. Известны случаи, когда люди проявляют колоссальные способности при перевоплощении в образы великих художников и артистов под влиянием внушения в состоянии гипноза. При глубокой работе над собой может быть достигнуто не менее полное перевоплощение, чем при внушении в состоянии гипноза, но это требует большого упорства. Прием этот трудный.

Вхождение в образ немислимо без самовнушения. Для овладения этим приемом надо учиться проводить самовнушение. Кроме того, этот прием требует ярких представлений и развитого воображения. Овладевающему этим приемом полезно специально заниматься развитием представлений и воображения. С бледными представлениями и слабым воображением овладеть вхождением в образ очень трудно.

Опора на свои удачи и победы. Этот прием очень по-

лезен для укрепления веры в себя, свои возможности и силы. Он заключается в сосредоточенности мысли на каком-то успешном преодолении препятствий и твердом запоминании этого успеха. Полезно накапливать в своей памяти свои победы над трудностями и препятствиями на работе. Это создает уверенность в себе, что очень важно для подготовки к преодолению серьезных препятствий в жизни. При встрече с ними человек будет чувствовать себя увереннее и тверже, так как будет думать о том, что «я то преодолел и с тем справился, сумею сделать и это!». Использование этого приема всегда дает очень хорошие результаты, и особенно он полезен людям со слабым типом нервной системы и меланхолическим темпераментом, которым не хватает веры в себя.

Работа над прошлым – весьма своеобразный прием самовоспитания. Он заключается в изменении представления о своем прошлом поведении, здоровье, взаимоотношениях с людьми, обо всей своей деятельности в прошлом. Применяется он в целях самоперевоспитания и самооздоровления. Так при решении наиболее трудных задач самоперевоспитания (например, когда нужно изменить линию поведения по отношению к другим людям, преодолеть, устранить сложившиеся навыки поведения, сложившиеся отношения с людьми и т. п.) необходимо обратиться к данному приему.

Работа над прошлым при решении трудных задач заключается в том, что нужно в письменной форме описать свою жизнь, поведение, отношение людей, свою деятельность и

самочувствие не такими, какими они были на самом деле, а такими, какими они должны были бы быть в интересах достижения поставленной цели. Эти описания своей воображаемой прошлой жизни нужно делать все более и более детальными и не допускать ни малейших сомнений в том, что все было именно так, а не иначе.

Например, для воспитания у себя вежливости человек должен описать себя как вежливого человека с того возраста, с которого он себя помнит. При этом надо обязательно описать отношение людей к себе как к вежливому человеку. При самооздоровлении сердца нужно описать свою прошлую жизнь как жизнь человека со здоровым сердцем, описать отношение людей к себе как к человеку со здоровым сердцем.

Иллюзорная переработка патогенной ситуации. Патогенная ситуация – это ситуация, породившая болезнь, то есть болезнетворная. Чаще всего полезно представить, что «это случилось не со мной, я был только свидетелем произошедшего». Описать эту переработанную, измененную ситуацию нужно как можно более подробно. А затем приложить максимум усилий для того, чтобы не допускать ни малейшего сомнения в том, что все было именно так, как описано, применив для этого самовнушение. Последнее очень важно – в этом залог успеха.

Известно много случаев, когда этот прием позволял совершенно устранить ночное недержание мочи, крапивницу

(зуд кожи), экземе и т. п., которые возникали на почве испуга или злоупотребления продуктами-аллергенами.

Иллюзорное преодоление препятствий. Этот прием имеет большое значение при подготовке к преодолению больших трудностей и препятствий, например, при подготовке к выступлению на собрании, конференции, соревнованиях и т. п. Он заключается в том, что человек мысленно делает то, что потом ему придется делать в действительности. Это психологически готовит человека к преодолению трудностей. После такой подготовки он чувствует себя несравненно увереннее, а действует более решительно, смело, твердо. При этом элемент неожиданности сводится почти к нулю. Человек делает то, что нужно, как будто не в первый раз. Этим приемом часто пользуются выдающиеся люди: артисты, ораторы, политические деятели, дипломаты, спортсмены.

Действительное преодоление трудностей и препятствий. Этот прием служит завершающим в непрерывном процессе самовоспитания и самоуправления. Какие бы задачи ни решались в процессе самовоспитания, результаты их решения оцениваются на практике. Упражнения по действительному преодолению трудностей и препятствий различны.

Упражнения *на мышечное расслабление* развивают процесс торможения и потому очень полезны при самовоспитании выдержки и самообладания, которых больше всего не хватает представителям безудержного типа нервной систе-

мы, холерического темперамента. Наиболее применимыми в обычных условиях являются упражнения на расслабление мышц рук – сначала одной, потом другой и, наконец, обеих рук одновременно. В процессе выполнения этих упражнений нужно проводить следующее самовнушение: «Мышцы обеих рук полностью расслаблены; все кости обеих рук и пальцев повисли, как на ниточках, на скелете; руки повисли, как пустой рукав платья; пальцы повисли, как тряпки; полное расслабление мышц предплечий». Выполнение этих упражнений следует проводить сначала в течение 3–5 минут, затем 10–20 минут, а иногда и 30 минут. Эти упражнения очень полезны для снятия волнения, нервного напряжения.

В формировании навыков выполнения этих упражнений наблюдаются три этапа. На первом этапе нет внешнего эффекта, то есть мышцы в действительности не расслабляются. Однако сама попытка расслабить мышцы снимает нервное напряжение, раздражение, волнение. На втором этапе появляется внешний эффект, то есть мышцы действительно начинают расслабляться, в результате чего руки разгибаются в локтевых суставах, и пальцы начинают разгибаться. На третьем этапе человек способен одним усилием сразу полностью расслабить мышцы обеих рук или мышцы любой другой группы.

Полезно выполнять эти упражнения вечером при отходе ко сну. Таким образом снимается нервное напряжение, углубляется сон. Хорошо расслаблять все мышцы по оче-

ди, лежа в постели, перед тем как заснуть. Сначала расслабить мышцы одной руки, потом – другой, потом – одной ноги, потом – другой, потом мышцы поясницы, потом мышцы шеи... При этом полезно слегка поднять руку, расслабить мышцы, чтобы она свободно упала на постель, и то же самое повторить с другой рукой, с ногами и с головой. Затем следует попытаться добиться того, чтобы мышцы поясницы и спины полностью расслабились, поясница прогнулась и легла на постель, как лежат лопатки. После этого гораздо легче заснуть.

Упражнения *на умственное расслабление* создают ощущение свободы, легкости, безмятежного счастья. Эти упражнения заключаются в следующем: не расслабляя мышц, сразу стараться вызвать состояние, которое возникает после выполнения упражнений на мышечное расслабление. Для этого нужно как можно ярче стараться вспомнить это состояние и внушать себе: «Яркое ощущение легкости, свободы, безмятежного счастья. На душе легко-легко, свободно. Безмятежное счастье. Безмятежное счастье». Этим приемом сразу можно погасить любое волнение, раздражение, гнев. Сначала следует выполнять эти упражнения в обычном рабочем состоянии, а затем – в состоянии раздражения, возмущения, гнева. Последнее довольно трудно и требует определенных психологических навыков.

Упражнение *на статическое напряжение* выполняется так: находясь в исходном положении сидя или стоя нужно

одну или обе руки поднять на уровень плеч вперед или в стороны и удерживать в этом положении 3–5 минут. Постепенно продолжительность упражнения увеличивается до 10–15 минут и даже до 30 минут. В первый период в руках, а особенно в плечах, возникает боль, иногда до появления слез, и требуются значительные волевые усилия, чтобы заставить себя продолжать держать руки, не опуская. Руки могут болеть и в течение следующих 2–3 дней.

Это упражнение чрезвычайно увеличивает выносливость нервно-мышечного аппарата и такие важные качества, как терпеливость, самообладание, способность переносить трудности. Оно легче выполняется флегматиками и очень трудно – холериками и сангвиниками, но последним особенно полезно. Его рекомендуется выполнять людям нетерпеливым, трудно переносящим боль.

Упражнение *на медленное движение* обычно выполняется при ходьбе: делаются 3 шага – сначала за 15 секунд, затем за полминуты, за 1 минуту, за 2 минуты, за 3 минуты; постепенно время можно увеличивать до 15 минут. Однако аналогичным образом можно выполнять и движения руками. Движение должно быть непрерывным, без остановки хотя бы на доли секунды.

Выполнение этого упражнения создает ощущение власти над собой. Но это упражнение намного труднее, чем упражнение на статическое напряжение. Особенно трудно оно дается сангвиникам, людям с подвижным типом нервной си-

стемы, но именно им оно особенно полезно.

Качества, которые формируются в процессе выполнения всех описанных упражнений, трудно перечислить: тут и точность, плавность движений, столь необходимые в некоторых видах деятельности, и терпеливость, и психическая устойчивость в трудных обстоятельствах, и способность к волевым усилиям.

Методика успешного усвоения настроев

Легче усваивать настрой, если прослушивать его в звукозаписи. Наговорить настрой на магнитофон вы можете для себя сами. Тон изложения должен быть твердым, деловым, убедительным, безо всякого пафоса. Таким же тоном при возможности проговаривайте настрой вслух, а нет условий – читайте или проговаривайте по памяти про себя. Одни люди предпочитают прослушивать настрой, другие – прочитывать. При прослушивании можно еще и делать что-нибудь по хозяйству. Но лучше, если вы постараетесь не отвлекаться и сосредоточиться.

Для усвоения настроев используйте время, пропадающее зря, например, по пути на работу и домой.

Настраивайте себя на глубокое, прочное усвоение настроев. В этом вам поможет приведенный ниже настрой «На усиление волевого внимания»

Огромной, колоссальной силы животворящая новорожденная жизнь вливается в мою голову. Колоссальная энергия созидания вливается в мою голову. Во все миллиарды нервных клеток головного мозга вливается колоссальная энергия созидания. Во все миллиарды нервных клеток головного мозга вливается колоссальная энергия быстрого развития. Все мои умственные способности быстро, быстро-энергично развиваются. Быстро усиливается воля.

Огромной, колоссальной силы животворящая новорожденная жизнь всю насквозь, всю насквозь наполняет мою голову. Во мне рождается новорожденно-молодая здоровая веселая-игривая душа. Во мне рождается новорожденно-молодая здоровая-здоровая веселая душа. Здоровый дух рождает крепкую-здоровую голову. Огромной, колоссальной силы животворящая новорожденная жизнь вливается в мою голову.

Яркий-яркий белый свет вливается в мою голову, яркий-яркий белый свет вливается в мою голову. Яркий-яркий белый свет вливается в затылок, яркий-яркий белый свет вливается в затылок. Вся насквозь голова ярко-ярко-ярко-светлая. В глазах ярко-ярко светло, в глазах ярко-ярко светло. Вся насквозь голова ярко-светлая, в глазах ярко-ярко светло.

Огромной, колоссальной силы животворящая новорожденная жизнь вливается в мою голову. Колоссальная энергия созидания вливается во все миллиарды нервных клеток го-

ловного мозга, сразу-одновременно вливается колоссальная энергия созидания. Огромная, колоссальная энергия быстрого-быстрого развития вливается во все миллиарды нервных клеток головного мозга. Все мои умственные способности быстро развиваются. Быстро активизируется мое мышление. Рождается все более быстрое, все более энергичное мышление. Усиливается память. Рождается все более яркая, все более сильная память.

В мозговые механизмы воли вливается колоссальная энергия созидания. В мозговые механизмы воли вливается колоссальная энергия быстрого развития. Усиливается воля, возрастает духовная сила. Я рождаюсь человеком большой, огромной духовной силы. Я рождаюсь человеком все более сильной воли.

Рождается все более прочное, все более устойчивое волевое внимание. Рождается все более прочное, все более устойчивое волевое внимание. Во время усвоения настроев я полностью выключаюсь из внешнего мира, во время усвоения настроев весь внешний мир перестает для меня существовать. Я целиком сосредоточиваюсь на содержании настроения. Я целиком сосредоточиваюсь на содержании настроения. Кроме содержания настроения, в моей душе нет ничего. Во время усвоения настроения в моей душе нет ничего, кроме содержания настроения. Весь внешний мир перестает для меня существовать, весь внешний мир перестает для меня существовать. Я целиком сосредоточиваюсь на содержании настроения, я целиком и

полностью сосредоточиваюсь на содержании настроения. Кроме содержания настроения, в моей душе больше нет ничего.

Волевое внимание становится все более сильным, все более прочным. Я мобилизую все свои силы на то, чтобы как можно более глубоко сосредоточиться на содержании настроения.

На протяжении всего времени усвоения настроения в моей душе нет ничего, кроме содержания настроения. Весь внешний мир перестает для меня существовать на все время усвоения настроения. Волевое внимание становится все более сильным, все более сильным, все более прочным.

В мозговые механизмы воли вливается колоссальная энергия созидания, в мозговые механизмы воли вливается колоссальная энергия быстрого развития. Мозговые механизмы воли резко усиливаются. Рождаются мозговые механизмы воли большой, огромной силы.

Усиливается воля, крепнет характер. Рождается все более сильное самоуправление, рождается все более сильное самоуправление. Я полностью управляю всем своим поведением, всеми своими мыслями, всеми своими чувствами. Рождается полное господство духа над телом. Всепобеждающая воля светится в моих глазах, огромная сила духа светится в моих глазах, огромная сила духа светится в моих глазах.

Колоссальная энергия созидания всю насквозь наполняет мою голову. Во все мозговые механизмы вливается колоссальная энергия созидания, во все мозговые механизмы вли-

вається колоссальна енергія швидкого розвитку. Все мозгові механізми народжуються новонароджено-ісправні, ідеально ісправні, абсолютно ісправні. Во всі мозгові механізми вливається колоссальна енергія швидкого розвитку. Все мозгові механізми стаються сильней-енергичней, сильней-енергичней.

Возрастає моя загальна робітоспособність, візрастає моя умствєнная робітоспособність. Я могу сосредоточенно усваивать потрібний менє настрої годинами напролет, не зная усталости. Я могу активно, активно-сосредоточенно усваивать настрої годинами напролет, не зная усталости. Народжується практично безгранична умствєнная робітоспособність.

В мозгові механізми вливається колоссальна енергія, вливається колоссальна енергія швидкого розвитку, вливається колоссальна енергія созидання. В мозгові механізми воли вливається колоссальна енергія созидання, в мозгові механізми воли вливається колоссальна енергія швидкого розвитку. Усилюється воля. Усилюється воля, крєпнєт характер. Огромная сила духа народжується сейчас во менє. Навсєгда, на все времена во менє народжується огромная сила духа. Всєпобєждающєя воля світиться в моїх глазах. Я все смєю, все могу. Для менє нет ничєго невозможного.

Роджаються енергичні, сильні мозгові механізми воли. Всєсокрушающєя-всєпобєждающєя сила духа народжується в моєй душі. Народжується повне господство духа над телом. Я безгранично управляю всем своїм поведєнням, всіми свої-

ми мыслями, всеми своими чувствами.

На время усвоения настроев я полностью выключаюсь из внешнего мира, целиком сосредоточиваюсь на содержании настроев. Мое волевое внимание становится все более сильным, все более прочным. Волевое внимание становится все более сильным, все более прочным.

Во все мозговые механизмы вливается колоссальная энергия созидания. Все мозговые механизмы рождаются ново-рожденно-исправные, идеально исправные, абсолютно исправные. Я иду к полному, окончательному выздоровлению, я иду к полному, окончательному выздоровлению, и это наполняет меня радостью жизни. Веселый огонек загорается в моих глазах. Солнечная светлая весенняя улыбка на моем лице. Вся душа поет от счастья, от радости жизни.

Независимо от того, знает человек текст наизусть или нет, настрой усваивается только в процессе его прослушивания или проговаривания. Усваивать настрой нужно до тех пор, пока ваше состояние не придет в полное соответствие с содержанием настроя.

При усвоении настроя старайтесь вести себя как можно активнее (лучше ходите), прикладывайте усилия к запоминанию текста. Это повышает активность усвоения.

Усвоить настрой – значит привести себя в полное соответствие с его содержанием (а не просто запомнить текст).

Те фрагменты текста, которые вам больше нравятся и имеют особое значение, полезно прослушивать, прочитывать или проговаривать по памяти большое число раз. Особенно полезно при прослушивании настроев повторять мысль за мыслью громко вслух, обязательно останавливая магнитофон нажатием кнопки «Пауза».

Для устранения любых новообразований необходимо переписывать настрой с магнитофона на бумагу. Прослушав одну фразу, нажмите кнопку «Пауза» и постарайтесь эту фразу полностью записать, соблюдая орфографию. За это время с головного мозга идет мощнейший импульс во внутреннюю среду организма, уничтожающий новообразование. При использовании книги надо запомнить всю фразу, обязательно закрыть книгу и затем записать фразу целиком. Переписывание настроев отдельными словами бесполезно.

Время перестало быть фактором риска

Меня часто просят создать короткие настройки из-за дефицита времени на усвоение. Но время звучания настроев зависит не от меня. Оно определяется сложностью поставленной задачи. Меня просили сделать очень короткий настрой от гипотонии – пониженного артериального давления крови. Я сделал коротенький экспресс-настрой на 5 минут. Затем его действие проверили на специальной аппаратуре. Оказалось, что настрой никакого влияния на повышение артери-

ального давления крови оказать не может.

Я расширил настрой, включив в него новые физиологические фрагменты. Получился настрой на 13 минут. Снова проверили его действие на аппаратуре – получили результат аналогичный первому. Тогда я включил еще некоторые физиологические фрагменты, сделав настрой длительностью 18 минут. В результате – эффект очень низкий.

Когда я включил в настрой все физиологические механизмы, которые нужны для того, чтобы артериальное давление крови стало нормальным – 120/80, настрой получился в 23 минуты звучания. И когда проверили его действие с помощью аппаратуры, оказалось, что он работает, то есть повышает артериальное давление крови до нормального уровня, улучшает и настроение, и общее самочувствие человека.

Таким образом, *время звучания настройки определяется сложностью поставленной задачи*. Тут еще надо иметь в виду один очень важный момент. Нужно повторять самые важные смысловые блоки, повторять для того, чтобы обязательно был мощный импульс с головного мозга во внутреннюю среду организма или в нижележащие отделы самой нервной системы.

Проговаривание настройки обязательно должно включать в себя активную мысль, образ, чувства, волевые усилия. Самоубеждение потому и называетсямыслеобразным, эмоционально-волевым. Только такое самоубеждение дает тот невероятный эффект, который до сих пор неизвестен медицине.

Настрой работает только при его усвоении. Если он лежит в шкафу, от него нет никакой пользы.

Экспериментально было установлено следующее:

- после внимательного усвоения творящих мыслей происходит усиление эффекта в течение 7 часов;
- за сутки эффект снижается на одну треть, а затем продолжает работать в течение месяца;
- только через месяц влияние настроя исчезает, но сохраняется тот эффект, который был достигнут благодаря его усвоению;
- если повторить усвоение настроя в течение 7 часов, то эффект его будет равен квадрату эффекта первого усвоения.

Меня часто спрашивают, *сколько времени надо усваивать настрой.* Отвечаю: творящие мысли надо усваивать до тех пор, пока человек не приведет себя в полное соответствие с их содержанием.

Однажды в районе Белорусского вокзала я встретил пожилую женщину. Иду занятый своими мыслями, вижу: сидит на лавочке перед подъездом женщина. Что-то, какое-то смутное чувство, заставило меня остановиться возле нее. Она почувствовала это, подняла голову и так удивленно говорит:

– Георгий Николаевич?

– Да, – отвечаю.

– А вы меня не помните? – спрашивает она.

– Вот, – говорю, – что-то меня прямо остановило около вас, но конкретно никак не могу вас припомнить.

Женщина рассказала, что она прошла у меня курсовое лечение, когда ей было 60 лет. Сейчас ей исполнилось 106 лет, и она до сих пор ходит без палочки. Мои настройки бережет в шкатулочке. Праправнук подарил ей новый магнитофон, и когда случается что-то неприятное или ссорятся в семье, она включает настрой «На блаженное спокойствие» и, слушая его, сидит спокойно и наслаждается жизнью. И вот ей уже 106 лет, а она чувствует себя прекрасно и продолжает усваивать настройки.

После встречи с этой женщиной я просто не знаю что отвечать, когда спрашивают, сколько времени надо усваивать настрой. Ни один мой пациент прописанные ему настройки не выбросил. Люди берегут настройки, и если что-то в их жизни случается, при них всегда оказывается мощнейшая психологическая поддержка, которая укрепляет здоровье.

Творящие мысли не имеют срока годности, в отличие от всех лекарств. Однажды усвоенные человеком, они будут вечно работать. И поэтому использовать настройки для лечения гораздо выгоднее, перспективнее, интереснее, чем лечиться с помощью лекарств и хирургического скальпеля.

Я вовсе не отрицаю действенности лекарств и хирургических операций. Они необходимы в определенных острых случаях. Но там, где остроты нет, всегда выгоднее воспользоваться настроем, а не таблеткой.

Как исцеляют творящие мысли

Когда человек восстанавливает с помощью настроев анатомические структуры, физическое тело возрождает свою новорожденную цельность, не образуя никаких рубцов.

Несколько лет назад ко мне на лечение поступил мужчина, перенесший второй инфаркт. А через три месяца он принес мне заключение из кардиологического центра, в котором было сказано, что у него инфарктов никогда не было. *Когда творящие мысли восстанавливают структуру определенного органа, то рубцов не образуется, восстанавливается новорожденная цельность всех тканей, всех структур данного органа.*

Если, например, человек вылечивается от язвы желудка или от язвы луковицы двенадцатиперстной кишки с помощью лекарств дома или в стационаре, то при заживлении язвы образуются рубцы. Рубцы всегда болезненны. Проходящая по рубцам пища их раздражает, и открывается новая язва. Поэтому язвенные больные всю жизнь так и мучаются от своей болезни: одна язва зарубцуется, другая образуется.

Если же человек вылечивается от язвы с помощью творящих мыслей, то возрождается новорожденная цельность тканей, то есть рубца не образуется. Поэтому с помощью настроев люди излечиваются от язвы на целую жизнь. Рецидивов не возникнет никогда, и человек на протяжении всей жизни будет здоров.

Нужно помнить, что злые мысли и вред, намеренно при-

чиненный другим людям, травмируют душу и разрушают физическое тело, а значит, укорачивают жизнь. А *любовь, светлые чувства и чистые помыслы создают для души и физического тела непробиваемую защиту от вредных влияний людей, погоды и климата, защищают духовное и физическое здоровье, увеличивают продолжительность жизни.*

Очень полезны творящие мысли об усилении любви к Богу, к природе, ко всей Вселенной, к людям, к детям, к своей семье, ко всему Божьему белому свету, настрой на усиление радости жизни.

Прочтите и постарайтесь усвоить два совсем коротеньких, но невероятно эффективных настроев. Они будут продлевать вашу жизнь, и вам не захочется с ними расставаться.

Отец мой Небесный, Господь Бог Всемогущий, горячо любимый, информирует меня о том, что моя душа бессмертная, вечно юная, добрая, ангельская, веселая, игривая-шутливая, абсолютно беззаботная, вечно Божественно здоровая, вечно не тронутая ни болезнями, ни временем, ни жизнью.

Чувство любви во мне усиливается в миллионы раз. Я люблю Бога великой Божественной любовью, я великой Божественной любовью люблю весь прекрасный Божий белый свет, я великой Божественной любовью люблю всю Вселенную, Богом созданную прекрасную землю. Я с яркостью молнии чувствую: любовь становится ярче, сильнее, усиливают-

ся светлые Божественные чувства. Я великой Божественной любовью люблю людей, детей, свою семью.

Светлые чувства усиливаются, становятся все ярче и ярче, в душе все помыслы Божественно чистые. Я великой Божественной любовью люблю свое физическое тело. В лучах моей великой Божественной любви физическое тело оживает-расцветает, возрождает энергичную молодую жизнь. Все внутренние органы оживают-расцветают, живут молодой энергичной-радостной жизнью. Я – веселый-жизнерадостный энергичный человек. Я каждое мгновение люблю весь Божий белый свет, я каждое мгновение наслаждаюсь жизнью. Я живу веселее-радостнее, счастливее. В моей жизни все прекрасно. Я живу Божественно свободно в полном довольстве.

Великой Божественной любовью я исцеляю физическое тело. Великая Божественная любовь и чистые помыслы создают непробиваемую защиту души и тела от всех вредных влияний людей, погоды и климата. Мое великолепное самочувствие и веселое настроение несокрушимо стойкие.

Я живу весело-радостно, счастливо.

Я всегда молодая-юная красавица.

Я всегда развиваюсь, всегда совершенствуюсь, всегда здоровею-крепну. Мое великолепное самочувствие всегда становится все более стойким. Мое веселое настроение всегда становится все более стойким. Мое здоровье всегда ста-

новится все более стойким. Мои защитные механизмы всегда усиливаются. Моя духовная сила всегда возрастает. Мои способности всегда развиваются, зрение и слух всегда усиливаются. Мои целительные силы для себя всегда возрастают.

Всегда веселые-счастливые мысли. Всегда светлые чувства. Всегда чистые помыслы. Всегда прибавляется энергия. Всегда ускоряется мысль, всегда ускоряется мысль. Всегда прибавляется физическая сила. Мои творящие мысли о себе всегда усиливаются. Мои творящие мысли о себе всегда усиливаются. Мои целительные силы для себя всегда возрастают. Мои целительные силы для себя всегда возрастают.

Эти настрои хорошо всегда иметь при себе, поместить их над своим рабочим столом, запомнить и время от времени повторять, чтобы они всегда были в душе.

Творящие мысли исцеляют от гинекологических заболеваний

Господь Бог Всемогущий сплошным потоком вливает в меня гигантской силы новорожденную молодость. Во всю половую систему Господь сплошным потоком вливает гигантские молодые жизненные силы. Вся половая система рождается новорожденно-молодой, Божественно энергич-

ной, Божественно сильной. С яркостью молнии чувствую себя человеком несокрушимо крепкого здоровья. С яркостью молнии чувствую себя молодой Божественно здоровой прекрасной красавицей.

Глава 1. Ускоряю выздоровление. Замедляю старение

1. Энергия

Бог сказал мне: «Я три дня назад создал тебя молодой-юной девушкой-красавицей, полной энергии, здоровья и сил».

Бог сказал мне: «Я три дня назад создал тебя вечной молодой-юной красавицей – бессмертной, вечно Божественно здоровой, вечно не тронутой жизнью».

Бог сказал мне: «Ты – новорожденная девушка, тебе всего три дня от роду».

Бог сказал мне: «Я наделил тебя новой, вечно юной, бессмертной радостной жизнью. А твоя предыдущая жизнь не имеет никакого отношения к твоей новой жизни, которую я тебе подарил. Ты можешь вспоминать свою предыдущую жизнь, но оставаться девушкой, полной энергии, здоровья и сил, не тронутой жизнью».

Бог сказал мне: «Я наделил твою юную душу и твое юное физическое тело гигантским, титаническим Божественным новорожденным зарядом энергии быстрого всестороннего

развития, энергии жизни».

Бог сказал мне: «Я наделил всю твою юную душу, все структуры твоей юной души гигантским, титаническим Божественным новорожденным зарядом энергии быстрого всестороннего развития, энергии жизни».

Бог сказал мне: «Я наделил все миллиарды нервных клеток твоего головного-спинного мозга гигантским, титаническим Божественным новорожденным зарядом энергии быстрого всестороннего развития, энергии жизни. Вся твоя нервная система наполнена гигантским новорожденным зарядом энергии жизни».

Бог сказал мне: «Я все внутренние органы твоего физического тела наполнил гигантским, титаническим Божественным новорожденным зарядом энергии быстрого всестороннего развития, энергии жизни».

Бог сказал мне: «Я все твое сердце, все структуры твоего юного сердца наполнил гигантским Божественным новорожденным зарядом энергии быстрого всестороннего развития, энергии жизни».

Бог сказал мне: «Ты должна с твердостью стали знать, как конечную Божественную истину от самого Бога, что твое сердце наполнено гигантским, титаническим Божественным новорожденным зарядом энергии быстрого всестороннего развития, энергии быстрого всестороннего совершенствования, энергии жизни».

Бог сказал мне: «Ты должна с твердостью стали знать,

что твое сердце с каждым мгновением становится все более энергичным, все более энергичным. С каждым мгновением возрастает энергия сердца, с каждым мгновением возрастает энергия сердца. С каждым мгновением сердце становится все более энергичным, все более энергичным».

Бог сказал мне: «Ты должна с яркостью молнии чувствовать, твердо знать, что ты с каждым мгновением становишься все более энергичной, все более энергичной. С каждым мгновением возрастает-возрастает энергия жизни».

Я выполняю волю Бога – из Тонкого мира, из Космоса постоянным, круглосуточным-круглогодичным вечным потоком вливаю в свою душу, в свое физическое тело гигантский, титанический Божественный новорожденный заряд энергии развития, энергии жизни. Я выполняю волю Бога – из Тонкого мира, из Космоса вливаю в свою юную душу, во все структуры своей юной души гигантский, титанический Божественный новорожденный заряд энергии быстрого все-стороннего развития, энергии жизни. С каждым мгновением моя душа становится все более энергичной, все более энергичной. С каждым мгновением возрастает энергия моей юной души. С каждым мгновением возрастает энергия моей юной души.

Я выполняю волю Бога – из Тонкого мира, из Космоса постоянным, круглосуточным-круглогодичным вечным потоком вливаю во все миллиарды нервных клеток головного-спинного мозга гигантский, титанический Божественный

новорожденный заряд энергии быстрого всестороннего развития, энергии жизни. Я каждую нервную клетку головного-спинного мозга наполняю гигантским, титаническим Божественным новорожденным зарядом энергии развития, энергии жизни.

Я выполняю волю Бога – из Тонкого мира, из Космоса постоянным-вечным потоком вливаю в каждую нервную клетку головного-спинного мозга гигантский, титанический Божественный новорожденный заряд энергии развития, энергии жизни.

Я выполняю волю Бога – из Тонкого мира, из Космоса во все двигательные мозговые центры в головном-спинном мозге постоянным-вечным потоком вливаю гигантский, титанический Божественный новорожденный-новорожденный заряд энергии развития, энергии жизни. Я во все нервы в мышцах вливаю святую Божественную сталь. Я во всю нервно-мышечную систему из Тонкого мира, из Космоса вливаю гигантский, титанический Божественный новорожденный заряд энергии развития, энергии жизни. Я всю мускулатуру наполняю гигантским, титаническим Божественным новорожденным-новорожденным зарядом энергии развития, энергии жизни.

Вся мускулатура наполнена гигантским Божественным новорожденным зарядом энергии развития, энергии жизни. Вся мускулатура быстро развивается, крепнет, развивается, крепнет. С каждым мгновением прибавляется сила. С каж-

дым мгновением возрастает-возрастает моя сила. Вся мускулатура быстро развивается, крепнет. Большая сила рождается в моих плечах, в моих руках. Во всем теле рождается новорожденная сила. Мои ноги сильные, быстрые-неутомимые.

Я непрерывно наполняюсь все новой, все новой энергией развития, все новой, все новой энергией жизни. Я непрерывно наполняюсь все новой, все новой энергией развития, все новой, все новой энергией жизни. Я с каждым мгновением становлюсь энергичней, я с каждым мгновением становлюсь энергичней. В моей душе, во всем теле гигантская, неиссякаемая энергия развития, энергия жизни бьет ключом.

2. Энергия и сила жизни

Бог сказал мне: «Я создал тебя три дня назад 16-летней прекрасной красавицей. Я наполнил тебя превеликой Божественной молодой силой жизни. Я наполнил тебя превеликой Божественной энергией жизни».

Я выполняю волю Бога – из Тонкого мира, из Космоса вливаю в себя превеликую Божественную молодую силу жизни, вливаю в себя превеликую Божественную неиссякаемую энергию жизни.

Я становлюсь энергичней, сильней. Я с каждым мгновением становлюсь энергичней, сильней, энергичней, сильней. Во всем физическом теле гигантская, неиссякаемая энергия жизни бьет ключом. Во всех структурах физического те-

ла огромная, гигантская, превеликая Божественная молодая сила жизни бьет ключом. Я с каждым мгновением становлюсь сильней-энергичней, сильней-энергичней. Вся мускулатура развивается, увеличивается в объеме. Все тело становится все более мускулистым, все более сильным, все более стройным.

Моя походка веселая-веселая, легкая-быстрая, веселая-энергичная, легкая-быстрая. Вся душа поет от счастья, от радости жизни. Шаг легкий-широкий. Шаг легкий-широкий. Иду – не иду, птицей на крыльях лечу. Вся душа поет от счастья, от радости жизни. Ярко чувствую в себе огромную, неиссякаемую энергию молодой счастливой жизни.

Бог сказал мне: «Я всю твою душу наполнил огромной, гигантской энергией жизни, наполнил превеликой Божественной молодой силой жизни. Твоя душа всесторонне развивается, усиливается духовно и физически. Все твое физическое тело всестороннее развивается-совершенствуется, становится все более энергичным, все более сильным».

А я выполняю волю Бога – из Тонкого мира, из Космоса вливаю во все миллиарды нервных клеток головного-спинного мозга превеликую Божественную молодую силу жизни, гигантскую, неиссякаемую энергию жизни. Все миллиарды нервных клеток головного-спинного мозга наполняю превеликой Божественной молодой силой жизни. Наполняю превеликой, гигантской, неиссякаемой энергией жизни. Головной-спинной мозг наполнен гигантской, неиссякаемой энер-

гией жизни, наполнен превеликой Божественной молодой силой жизни.

Бог сказал мне: «Я создал все нервы твоей души – крепкие-стальные, гигантски энергичные, физиологически гигантски сильные».

Бог сказал мне: «Я наполнил все миллиарды нервных клеток головного-спинного мозга превеликой Божественной молодой силой жизни, наполнил гигантской, неиссякаемой энергией жизни. Вся твоя нервная система гигантски энергичная, физиологически сильная; нервы крепкие-стальные, титанически прочно-здоровые».

Я с твердостью стали знаю как Божественную истину, от самого Бога: я с каждым мгновением становлюсь энергичней, сильней, энергичней, сильней. Во мне гигантская, неиссякаемая энергия жизни бьет ключом. Во мне превеликая Божественная молодая сила жизни бьет ключом. Я с каждым мгновением становлюсь энергичней, сильней, энергичней, сильней. Во всем теле гигантская, неиссякаемая энергия жизни бьет ключом. Вся душа поет от счастья, от радости жизни.

Выполняя волю Бога, я из Тонкого мира, из Космоса вливаю в свою душу, в свое физическое тело превеликую Божественную молодую силу жизни. Выполняя волю Бога, я из Тонкого мира, из Космоса вливаю в свою душу, в свое физическое тело гигантскую Божественную энергию жизни.

Вся душа, все физическое тело наполнены превеликой

Божественной молодой силой жизни, гигантской, неиссякаемой энергией жизни. Я с каждым мгновением становлюсь сильней-энергичней, сильней-энергичней. Во всем теле гигантская, неиссякаемая энергия жизни бьет ключом. Во всем теле гигантская, превеликая Божественная молодая сила жизни бьет ключом.

Иду предельно быстрым шагом – сердце ярко чувствует веселую-веселую молодую силу. Вся душа поет от счастья, от радости жизни. Быстро бегу, только ветер в ушах свистит, – ярко чувствую свои молодые веселые силы, свою неиссякаемую энергию. Вся душа поет от счастья, от радости жизни. Вся душа поет от счастья, от радости жизни. С яркостью молнии чувствую: во всем теле превеликая Божественная молодая сила жизни бьет ключом, гигантская, неиссякаемая энергия жизни бьет ключом.

Я с каждым мгновением становлюсь сильней-энергичней, сильней-энергичней. Вся душа, все тело наполнены превеликой Божественной молодой силой жизни, наполнены гигантской, неиссякаемой Божественной энергией жизни.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.