
светлая
радость
Георгий СЫТИН
ВЕСЬ

Георгий Сытин

Светлая Радость

«Автор»
2026

Сытин Г.

Светлая Радость / Г. Сытин — «Автор», 2026

Георгий Николаевич Сытин — ученый с мировым именем, академик, создатель духовной –воспитывающей медицины, возможности которой практически безграничны.Усваивая исцеляющие настрои — творящие мысли, вы не только сумеете избавиться отболезней, но почувствуете себя моложе, энергичнее, увереннее в себе и сможете статьнастоящими хозяевами собственной судьбы.В книгу вошли рекомендации автора по самовоспитанию и успешному усвоению творящихмыслей. Читателю предлагается более 40 настроев, направленных на омоложение-восстановление человека, а особенно души.Для широкого круга читателей.Тематика: Медицинская литература/Популярная и нетрадиционная медицина/Советы целителей. Оздоровительныесистемы.Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме безписьменного разрешения владельцев авторских прав.

© Сытин Г., 2026
© Автор, 2026

Георгий Сытин
Светлая Радость

ОБРАЩЕНИЕ АКАДЕМИКА ГЕОРГИЯ СЫТИНА КО ВСЕМ ЧИТАТЕЛЯМ

С каждым днем возрастает число читателей, жалующихся на головную боль, плохое самочувствие, снижение работоспособности после использования настроев якобы в исполнении академика Сытина. Эти жалобы связаны с тем, что читатели слушали настрои на фоне музыки, взятые из Интернета. В этих случаях нервную систему разрушают одновременно действующие два темпа — мысли и музыки. Даже композиторы говорят, что создать темп музыки, который соответствует темпу мысли академика Сытина, **невозможно**! И много лет назад космонавтам запретили работать с настроями на фоне музыки.

Уважаемые читатели! Вы можете пользоваться настроями в личном исполнении академика, которыми вас могут снабдить в самом Центре психологической поддержки человека и в его московском филиале.

Остерегайтесь подделок! Берегите здоровье!

ОТ АВТОРА

Общеизвестно обязательное требование к тому, кто хочет исцелять других: сначала исцели себя сам. Что же можно в этом плане сказать про меня? Мне 92 года, я все время работаю и никогда не оформлял себе пенсии, ибо назначение пенсии для меня было бы таким же нелепым, как если бы пенсия была назначена молодому спортсмену — гимнасту, чемпиону олимпийских игр.

Академия медицинских наук России определила мой биологический возраст в 30–40 лет при календарном 75. Исследования в сентябре 2007 года показали, что мой биологический возраст не увеличился, тогда как календарный прибавился на 11 лет. Когда мне было 68 лет, у меня родилась дочка, а когда мне было 70 лет, у меня родился сын. И когда меня люди в 50–60 лет спрашивают, как жить, я говорю: надо заводить детей и воспитывать их. Тогда вы сами увидите, что перед вами будет совсем другая перспектива жизни.

ДУХОВНАЯ – ВОСПИТЫВАЮЩАЯ МЕДИЦИНА

Духовная – воспитывающая медицина для каждого человека таит в себе бесценный дар продления активной творческой счастливой жизни.

Духовная – воспитывающая медицина спасет Россию от вымирания и все человечество от самоуничтожения.

Невозможно к каждому человеку приставить врача или педагога. Но можно каждого человека сделать педагогом и врачом для самого себя.

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

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 ***духовной – 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.

Духовная – воспитывающая медицина — это высшие духовные

технологии: приемы самовоспитания, саморазвития, самообучения, самооздоровления, самовосстановления молодости — это высшие формы

ощущений, чувств, представлений памяти и воображения, мышления и воли, это словесно-образная эмоционально-волевая поддержка.

Духовная – воспитывающая медицина включает в себя приемы работы над собой, настрои и методику усвоения настроев.

Настрой — это точная словесная формулировка знания, точно сформулированная мысль человека о самом себе, которую надо усвоить. 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. Впервые в истории человечества я создал духовную – воспитывающую медицину, которая может творить новую молодость — то, чего до сих пор в истории человечества никто и никак не мог сделать.

Духовная – воспитывающая медицина использует скрытые возможности человека. А скрытые возможности человека практически безграничны. В чем они проявляются? В том, что нам всем известно и по книгам, и по телевидению, и по другим источникам. Скрытые возможности человека таятся в мыслях человека о самом себе. Эти мысли сильней всесильной судьбы, потому что они способны сами создавать новую великую Божественную судьбу, способны настроить на жизнь в течение сотен лет, на жизнь по законам постоянного развития без старения. Благодаря этому есть на земном шаре люди, которые живут уже сотни лет. Бабаджи1 живет уже третью тысячу лет по закону постоянного развития без старения. Мысли человека о самом себе создают новую судьбу. Они сильней всесильной судьбы и сильней всех стихий естества.

Мысль человека о самом себе изменяет духовную и физическую материю, то есть может изменять и душу, и судьбу в высших Божественных духовных сферах. Такая мысль может изменять само физическое тело, да еще как изменять. Например, приводить свое тело в такое состояние, что оно становится тверже стали и алмаза.

Духовная – воспитывающая медицина использует все эти скрытые возможности человека, но не ради феноменов, которые никому пользы не

приносят, а для создания новой молодости и для исцеления от всех болезней, которые есть у человека.

Спрашивается, а возможна ли вообще в принципе такая жизнь без старения, да еще с постоянным развитием? Наука сейчас обнаружила много живых существ, и рыб, и животных, живущих на Земле, которые живут без старения по 200, 250 и 300 лет. Рыбы при этом в трехсотлетнем возрасте не обнаруживают никаких признаков старения, так же нерестятся, так же размножаются, так же ведут активный образ жизни. И в этом плане рыба, которой 300 лет, ни чем не отличается от той, которой 10 или 20 лет.

Духовными усилиями человек может дематериализовать в одно мгновение свое физическое тело вместе со всей одеждой, обувью и головным убором. И сейчас есть люди, которые это делают. Бабаджи, например, из своего ашрама депортировался ко мне в московскую квартиру, и у нас с ним состоялась встреча.

Когда я спросил Бабаджи при личной встрече, правильно ли я думаю о нем, что он живет по закону постоянного развития, он ответил: «Да, правильно. И тебе советую жить так же». То есть перестроиться на жизнь

без
старения,
на
жизнь
постоянного
развития,
постоянного
совершенствования.

В наших экспериментах мы показали, что эта сила мысли изменяет духовную и физическую материю, и благодаря этому явно, зримо изменяет всю психику, душу человека и его физическое тело.

Благодаря использованию скрытых возможностей человека духовная – воспитывающая медицина показала, что наша практика исцеляет людей от таких болезней, которые считаются неизлечимыми. Например: рассеянный склероз, шизофрения и все онкологические заболевания.

Душа — это полевое образование, состоящее из духовной материи.

Мысль человека о самом себе способна изменять духовные аппараты души.

Одними из ярких примеров, отражающих преимущества духовной – воспитывающей медицины перед медикаментозными и хирургическими методами лечения, являются результаты ее применения при урологических и гинекологических заболеваниях. 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 человека в абсолютного импотента. Медицина даже не спрашивает, согласен ли человек на такое «лечение»! И такое «лечение» проводят в самых престижных медицинских 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, делая женщину бесплодной.

Применяя методы воспитывающей медицины, можно полностью излечить женщин с таким заболеванием без операций, и они смогут рожать детей.

Для восстановления молодости, продления жизни нужна духовная поддержка. Она может сочетаться с любым полезным лечением: массажем, компрессами, таблетками, микстурами, уколами, со всякими высокими технологиями. ***Но без духовной поддержки невозможно восстановить молодость, продлить жизнь.***

Практика показала, что духовные структуры души **определяют** телесные структуры: усвоение настроев соответствующего содержания устраняет новообразования во всем физическом теле, где бы они ни находились. В 2006 году американцы опубликовали в АИФ поздравление президенту РФ В. В. Путину с победой российской науки над раком.

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 духовной — воспитывающей и развивающей**.

Кризис медицины объясняется отсутствием духовности. Врач должен быть духовным, то есть педагогом-воспитателем, обучающим пациентов высшим духовным технологиям работы над собой.

Кто работает непосредственно с людьми? Врач и педагог. Вот их и нужно научить оказанию духовной поддержки. Но для этого их нужно специально подготовить, дать им необходимое образование в области духовной поддержки.

Обучение нужно из травмирующего, каковым оно является сегодня, превратить в оздоравливающее.

Чему же должен учить, что воспитывать, в чем убеждать больного духовный врач — педагог-воспитатель? Прежде всего, убеждать больного в необходимости здорового образа жизни, учить настойчивости в полном восстановлении здоровья. Воспитывать волевое внимание для усвоения настроя, развивать волю в постоянном преодолении трудностей работы над собой, укреплять уверенность в полном выздоровлении, давать необходимые знания, учить приемам работы над собой, заинтересовать перспективами развития и долголетней счастливой жизни.

Для такой сложной работы врач должен быть широко образованным в области педагогики, возрастной психологии, общей, педагогической и медицинской психологии. Врач должен хорошо знать физиологию и анатомию и самое главное — знать процесс выздоровления и умело им руководить.

Каждый больной желает иметь такого врача! И Россия обязана обеспечить свое население такими врачами!

Сегодняшняя организация науки не может подготовить духовного врача — педагога-воспитателя из-за того, что от медицины отделены в отдельную академию наук (РАО) ученые в области педагогики и психологии. Духовного врача — педагога-воспитателя можно подготовить только объединенными усилиями медиков, педагогов и психологов. Чтобы преодолеть кризис медицины, надо создать академию наук о человеке, включив в нее все научные учреждения, занимающиеся изучением человека.

Для подготовки духовного врача — педагога-воспитателя надо коренным

образом изменить учебные программы медицинских учебных заведений.

Сегодняшняя педагогика в таком же кризисе, как и медицина: травмирует обучающихся и порождает у них всевозможные заболевания.

Надо сделать обучение оздоравливающим, а для этого надо коренным образом изменить подготовку учителей, включив в нее основы духовной поддержки. Великий К. Д. Ушинский еще сто лет назад требовал объединения медицины и педагогики.

Необходима реорганизация наук о человеке, здравоохранения и образования.

Обязательное среднее образование должно включать обучение высшим духовным технологиям работы над собой. Для этого надо в седьмых классах ввести самостоятельный учебный предмет «Основы духовной поддержки» в объеме 50 учебных часов.

Необходимо все население России ознакомить с духовной – воспитывающей медициной, чтобы каждый человек мог воспользоваться ее бесценными дарами для восстановления молодости, укрепления здоровья и продления активной трудоспособной творческой счастливой жизни.

Перед СМИ необходимо поставить задачу всемерной пропаганды духовной поддержки. На ТВ канале «Культура» надо открыть школу духовной поддержки и выделять для нее ежедневно не менее одного часа эфирного времени.

Надо всем понять, что речь идет о спасении России от вымирания — прежде всего работающего населения.

На крупных промышленных предприятиях необходимо создавать кабинеты духовной поддержки.

Книгами с исцеляющими настроями необходимо снабжать врачей, учителей и все население России.

В Общественной палате России полезно было бы сформировать совет по внедрению духовной – воспитывающей медицины.

Научной общественности РФ совершенно необходимо в пожарном порядке осваивать духовную – воспитывающую медицину и укреплять здоровье ученых во имя сохранения интеллектуального потенциала страны.

1 Бабаджи — буквально «уважаемый отец», великий аватар, сумевший преодолеть физические

ограничения срока человеческой жизни. Бабаджи неоднократно являлся людям, сохраняя один и тот

же образ.

МНЕНИЕ УЧЕНЫХ…

В 1979 году духовная поддержка была внедрена во всех лечебных учреждениях Академии наук СССР, а базой внедрения была Центральная клиническая больница АН СССР в Москве. В специальном документе было сказано, что это сделано в целях укрепления здоровья и повышения творческой активности ученых АН СССР. Внедрение духовной поддержки горячо поддерживал гениальный руководитель АН СССР — президент АН СССР академик Н. А. Александров. Для активизации этой работы он выделил 7 штатных единиц Институту психологии АН СССР для группы Г.

Н.Сытина, который там работал и занимался внедрением духовной поддержки. Теперь необходимо возобновить эту работу. В настоящее время вице-президент РАН академик Е. П. Велихов, являющийся руководителем Общественной палаты Российской Федерации, может оказать в этом важном деле неоценимую помощь.

Новая медицина основана на успешной полувековой практике духовной – воспитывающей медицины, которая отражена в 75 книгах, изданных семимиллионным тиражом. Эта практика охватила все области современной медицины.

По поручению РАМН академик РАМН Н. А. Разумов организовал в возглавляемом им Центре рецензирование моего десятитомного 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 духовная – воспитывающая медицина получила в Институте традиционных методов лечения, в кардиологическом центре, а также весьма успешно прошла клинические испытания в Институте судебной психиатрии им. В. П. Сербского. Институт биофизики рекомендовал использовать ее в лечении облученных людей. Директор НИИ нормальной физиологии академик РАМН К. В. Судаков выразил мнение о том, что «широкое применение этого метода приведет к оздоровлению больших контингентов населения России».

Совместно с НИИ нормальной физиологии РАМН мы проводим научные исследования в целях изучения возможностей воспитывающей медицины. Первый этап научных исследований уже завершен. Научные исследования уже получили государственный регистрационный номер. В «Вести РАМН» направлена статья по итогам первого этапа исследований.

Научная работа продолжается.

Духовную – воспитывающую медицину высоко ценят в Российской Академии образования (РАО). Академик РАО Г. Н. Филонов в своей рецензии написал: «Метод профессора Г. Н. Сытина необходимо сделать достоянием всего населения России». За создание духовной – 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 вице-президентом Всемирного распределенного университета.

По поручению Главного экспертного управления при президенте РФ экспертное заключение на духовную – воспитывающую медицину с предложением ее внедрения подписал президент РАО академик РАО доктор педагогических наук Н. Д. Никандров.

МНЕНИЕ НАРОДА…

После полета в космос у меня было тяжелое расстройство нервной системы, и вся медицина не могла мне помочь.

Тогда я поехал к Георгию Николаевичу Сытину на Ладожское озеро, где он работал в экспедиции с космонавтами. И Сытин исцелил меня за один день в присутствии руководителя группы поддержки ЦПК Виталия Николаевича Колесова.

Я много лет слежу за достижениями врача, академика Георгия Николаевича Сытина. Для меня очевидно, что то, что он делает, не могут сделать ни целые институты, ни целые академии наук, ни вся мировая медицина. Его нельзя измерить никакими научными степенями и званиями и никакими наградами.

То, что он делает, — непостижимо. Он стоит как бы над всеми званиями и наградами, над всей мировой наукой. Будущее всей мировой медицины лежит на пути к достижению того, что делает Сытин.

Медицина сможет гордиться, если она хотя бы через 100 лет приблизится к тем результатам, которые повседневно творит этот гений.

***В. М. Жолобов**, летчик-космонавт СССР, Герой Советского Союза*

Недавно я ознакомился с текстом рекламного представления 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 настроями 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 России наградили золотой медалью «За научные заслуги», серебряной медалью «Почетный профессор». Центр подготовки космонавтов наградил 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.

В. В. Чикин, *депутат Государственной Думы РФ, главный редактор газеты «Советская Россия»*

Глубокоуважаемый Георгий Николаевич!

Я хочу поблагодарить Вас за исцеляющие настрои, которые дали мне реальную помощь в улучшении здоровья. В течение двух месяцев — октября и ноября 2002 года — я очень активно читала настрои для

снижения кровяного давления, и вдруг совершенно неожиданно для меня на правой ноге, где десятки лет было варикозное расширение вен, совершенно исчезли с поверхности кожи расширенные вены, и правая нога стала такой же гладкой, как левая, на которой варикоза никогда не было. Я была поражена и бесконечно обрадована. Для женщины любого возраста красота любой части тела имеет большое значение.

Благодарю Вас за консультацию, за Ваши настрои, за Вашу помощь.

С уважением, ***Р. М. Доспехова*** *пенсионерка, г. Москва*

Уважаемый Георгий Николаевич!

Я, Усов Алексей, 1961 года рождения, проживаю в Москве. Посетил сегодня Ваш лечебный салон.

Хочу Вам выразить благодарность за ваши чудодейственные настрои. Это, по моему твердому убеждению, верный путь помощи людям в исцелении их недугов, это огромная работа в проведении исследований психологии человека, проведенная Вами. Большое, огромное спасибо!

Я заболел в 1996 году. Диагноз — истощение нервной системы с вегетативными приступами и с фобиями. Это произошло от многолетней усталости и нервных семейных потрясений. В течение этих лет лечился медикаментозно и с помощью Ваших настроев, я научился работать над собой и получать результаты в соответственном лечении.

У меня есть знакомые, которым Ваши настрои тоже помогли. Это радует и помогает всем.

Желаю Вам больших успехов!

А. А. Усов, *28 октября 1999 г.*

Уважаемый Георгий Николаевич!

В течение более пяти лет я исцеляю себя настроями, которые надиктовала себе из Ваших книг. Думаю, что совсем неважно, какой диагноз у больного — целительные настрои из Ваших книг полезны всем. Больному дают надежду и веру в то, что ему станет легче, а здоровому добавляют бодрости. Особенно мне нравился настрой, который начинается словами «Я молодая здоровая женщина, у меня несокрушимое здоровье» и т. д.

Моей мечтой, несокрушимым желанием было встретиться с Вами. И вот я и мой сын приехали в Москву — в Ваш салон и прослушали настрои, которые произносите Вы. Георгий Николаевич, Вы замечательный наш современник, чудесный врач, поэт, писатель и артист! Настрои в Вашем исполнении бесподобны. Я Вам желаю крепкого здоровья и хорошего настроения.

И. Л. Полежаева*, врач-эпидемиолог, г. Нижнеудинск, Иркутская обл.*

Уважаемый Георгий Николаевич!

Я уже несколько лет 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.

Крепкого Вам здоровья и долголетия.

Ж. Бондарева*, 4 сентября 2003 г.*

Глубокоуважаемый Георгий Николаевич!

Я, одна из Ваших почитательниц и заочных пациентов, обращалась к Вам в 1998 г., и Вы любезно дали свои рекомендации в письме. По Вашему

совету я пользовалась Вашими настроями в виде брошюр и книгой «Как в 75 лет я стал молодым». У меня букет разнообразных болезней, однако настойчивое, с большой верой применение настроев дало свой несомненный результат. Я стала бодрее, улучшилось настроение и самочувствие, стала лучше выглядеть — в мои 72 года больше 45–50 мне не дают. Хочу Вас поблагодарить и посвятить Вам стихи.

Вы — человеколюб, мудрец, учитель.
На землю Вы ниспосланы Христом.
Вы — удивительный и сказочный мыслитель,
Вы движимы любовью и добром.
Как помогают дивные настрои,
Как много бодрости и радости дарят.
Читая их, не можешь быть в покое
И получаешь юности заряд.
Любовь летит сквозь страны, расстояния,
Несет всем страждущим надежду и добро.
Нам помогает Ваше состраданье,
Вы излучаете сердечное тепло.
Спасибо Вам за все! Спасибо за то, что Вы есть! Да хранит Вас Господь!

С глубоким уважением и благодарностью, ***А. Калмыкова****, кандидат медицинских наук, участница Великой Отечественной войны, г. Харьков*

Книги с исцеляющими настроями изданы общим тиражом свыше десяти миллионов экземпляров (три миллиона из них — пиратские издания, что говорит о большой востребованности книг). Для России это капля в море, тем более, что книги уходят в страны СНГ, Европу, Америку, Канаду, Израиль. Тем не менее, читатели мне постоянно присылают благодарности, восторженные письма, стихи и целые поэмы, посвященные духовной –

воспитывающей медицине. Книга отзывов в Бесплатном лечебном салоне заполнена восторженными сообщениями об излечении от многих недугов средствами духовных технологий.

Исцеляющие настрои распространяют в Европе на немецком языке на аудиокассетах и дисках, на гонорары за них Г. Н. Сытин содержит в Москве Бесплатный лечебный салон.

Можно представить ликование народа, если все население РФ снабдить книгами с исцеляющими настроями! Россия будет вечно благодарна за внедрение духовной поддержки.

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 удается, 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 головного 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 сшибку процессов возбуждения и торможения, что приводит к их большему напряжению. Сложившийся динамический 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.

Чтобы добиться устойчивого положительного результата, необходима постоянная упорная работа над собой — занятия самовоспитанием.

Существует множество приемов самовоспитания. Рассмотрим несколько наиболее важных для вас.

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 Российской академии

образования (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 выступил ранее родоначальником научного понимания 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, имя которого носит Институт нормальной физиологии РАМН, создал учение об опережающем отражении нервной системой. Если человек с помощью самоубеждения создаст видение себя в будущем полным здоровья, то нервная система обеспечит это состояние здоровья. Но 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 самовнушения 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 вспыльчивость». 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, лютой, 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 пришлось 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 прочитать 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 внимателен. 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 способен во всякой обстановке быть вежливым, тактичным. Не допускаю ни малейших сомнений в том, что я всегда буду вежлив и тактичен. 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 вежливым. 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 счастлив. 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 легко 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 способен прилагать огромные усилия и сдерживать себя в самых волнующих обстоятельствах. Я все могу. И я всегда своим поведением буду показывать образец большой духовной 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
способным
предотвратить
возникновение
раздражения даже тогда, когда это сделать очень трудно. Я все
могу. Я способен 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 молодого человека. 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 деятельности 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 юного-молодого
человека. 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 юного-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 полон 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. Я легко могу по 2–3 часа париться в бане, где многие люди не выдерживают и 10 минут. 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 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 никто не добился с помощью внушения в гипнозе, хотя оно оказывает, конечно, 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 нужного качества, которым

обладает другой человек, на себя: «И я такой же, и я действую точно так

же». При этом нужно стараться как можно ярче представить себя

человеком,

обладающим

нужным

качеством,

представить

себя

действующим 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 немыслимо 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 полезен 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), экзему 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 системы, 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 очереди, 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 двух-трех 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 системы, 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.

Укреплением здоровья и закалкой организма следует заниматься постоянно, систематически, особенно когда человек физически ослаблен. Желательно делать это под контролем врачей и специалистов-тренеров. Поддерживать хорошее здоровье необходимо всем, чтобы сохранять высокую работоспособность и предотвратить наступление преждевременной старости.

МЕТОДИКА УСПЕШНОГО УСВОЕНИЯ НАСТРОЕВ

Легче усваивать настрой, если прослушивать его в звукозаписи.

Наговорить настрой на магнитофон или диктофон 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 сосредоточитесь.

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 головного 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 настроя. Я целиком сосредоточиваюсь на содержании настроя. Кроме содержания настроя, в моей душе нет ничего. Во время усвоения настроя в моей душе нет ничего, кроме содержания настроя. Весь внешний мир перестает для меня существовать, весь внешний мир перестает для меня существовать. Я целиком сосредоточиваюсь на содержании настроя, я целиком и полностью сосредоточиваюсь на содержании настроя. Кроме содержания настроя, 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 настроя. На протяжении всего времени усвоения настроя в моей душе нет ничего, кроме содержания настроя. Весь внешний мир перестает для меня существовать на все время усвоения настроя. 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 вливается колоссальная энергия быстрого развития.

Все мозговые механизмы рождаются новорожденно-исправные, идеально исправные, абсолютно исправные. Во все мозговые механизмы вливается колоссальная энергия быстрого развития. Все мозговые механизмы становятся сильней-энергичней, сильней-энергичней.

Возрастает моя общая работоспособность, возрастает моя умственная работоспособность — я могу сосредоточенно усваивать нужный мне настрой часами напролет, не зная усталости. Я могу активно-активно-сосредоточенно усваивать настрой часами напролет, не зная усталости.

Рождается практически безграничная умственная работоспособность.

В мозговые механизмы вливается колоссальная энергия, вливается колоссальная энергия быстрого развития, вливается колоссальная энергия созидания. В мозговые механизмы воли вливается колоссальная энергия созидания, в мозговые механизмы воли вливается колоссальная энергия быстрого развития.

Усиливается воля, усиливается воля, крепнет характер. Огромная сила духа рождается сейчас во мне. Навсегда, на все времена во мне рождается огромная сила духа. Всепобеждающая воля светится в моих глазах. Я все

смею, все могу. Для меня нет ничего невозможного. Рождаются
энергичные-сильные мозговые механизмы воли. Всесокрушающая-всепобеждающая сила духа рождается в моей душе. Рождается полное
господство духа над телом. Я безгранично управляю всем своим
поведением, всеми своими 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 новорожденно-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), прилагайте 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 настроя
повторять мысль за мыслью громко вслух, обязательно останавливая
запись нажатием кнопки «Пауза».
Для устранения любых новообразований необходимо переписывать
настрой с аудиозаписи 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 настроя
отдельными словами бесполезно.

ТВОРЯЩИЕ МЫСЛИ

Глава 1

НАСТРОИ НА ДОЛГОЛЕТНЮЮ ЖИЗНЬ

1. Омоложение души (***для мужчин*****)** Отец мой Небесный, горячо любимый, информирует меня о том, что Он
сейчас создал мою душу — юношескую, веселую, игривую-шутливую, Божественно
исправную,
Божественно
здоровую,
всесторонне
развивающуюся-совершенствующуюся,

веселую,
игривую-шутливую,
ангельскую, добрую, абсолютно беззаботную, не тронутую ни болезнями, ни временем, ни жизнью.

Отец мой Небесный, горячо любимый, информирует меня о том, что теперь моя юношеская душа днем и ночью, непрерывно, круглосуточно всесторонне развивается-совершенствуется, и физически, и духовно усиливается. Все мои Божественные, духовные, умственные, физические способности непрерывно всесторонне развиваются.

Все механизмы способностей в душе Отец мой Небесный наполнил гигантской энергией развития Вселенной. Все мои способности непрерывно, днем и ночью, круглосуточно всесторонне развиваются-совершенствуются. Каждое мгновение я становлюсь все более способным, все более высоко развитым, духовно и физически все более сильным, все более сильным.

Непрерывно, днем и ночью усиливается самоконтроль, усиливается самообладание, выдержка. Центр духовной силы в душе непрерывно развивается-усиливается. Я все более ярко ощущаю непрерывное прибавление духовной силы. Все новая, все новая энергия жизни рождается в душе. Непрерывно, днем и ночью, круглосуточно в душе рождается все новая, все новая энергия жизни.

Отец мой Небесный непрерывно вливает в мою душу превеликую силу жизни. Душа оживает-расцветает, непрерывно духовно и физически усиливается. Центр духовной силы в душе непрерывно развивается-усиливается. Все механизмы способностей в душе непрерывно, днем и ночью всесторонне развиваются-совершенствуются, усиливаются в миллионы раз. Все мои Божественные, духовные, умственные, физические способности непрерывно всесторонне развиваются, усиливаются.

Душа становится все более энергичной, все более сильной. Превеликая сила жизни вливается в мою душу. Душа непрерывно оживает-расцветает, и духовно, и физически становится все более сильной. Я в жизни становлюсь все более сильным, все более стойким. Я в жизни становлюсь все более энергичным, все более энергичным, все более быстрым растущим-развивающимся юношей.

Механизмы чувств в душе непрерывно развиваются-усиливаются, непрерывно развиваются-усиливаются.

В
миллионы
раз
быстрее

развиваются-усиливаются все механизмы чувств в душе. Душа становится все более эмоциональной, все более веселой, все более жизнерадостной, игривой-шутливой, абсолютно беззаботной. Все чувства становятся все более яркими, все более яркими, все более сильными. Радость жизни бьет ключом.

Днем и ночью, непрерывно, с каждым мгновением я становлюсь веселее-жизнерадостнее, веселее-энергичнее. Все чувства становятся все более яркими, все более сильными. Я становлюсь все более эмоциональным, все более эмоциональным, все более веселым, все более жизнерадостным

юношей, полным здоровья и сил.

Радость жизни непрерывно, днем и ночью, круглосуточно усиливается.

Радость жизни непрерывно, в течение всего дня, каждое мгновение

усиливается. Радость жизни становится все более яркой, все более яркой, все более сильной. Веселый огонек все ярче светится в моих глазах. Вся

душа поет от счастья, от радости жизни на чудесном Божьем белом свете.

Я становлюсь веселее-жизнерадостнее. Я радуюсь жизни на чудесном

Божьем белом свете. Душа непрерывно, днем и ночью всесторонне

развивается-совершенствуется.

Отец мой Небесный, горячо любимый, информирует меня о том, что Он

всю душу наполнил гигантским Божественным новорожденным зарядом

всех энергий развития Вселенной. Душа непрерывно, днем и ночью, круглосуточно всесторонне развивается-совершенствуется, усиливается и

духовно, и физически, усиливается в миллионы раз.

Я становлюсь все более энергичным, все более быстрым. Я становлюсь

все более веселым, все более жизнерадостным растущим-развивающимся

юношей, полным здоровья и сил. Я все более ярко, все более ярко

чувствую: вся долголетняя прекрасная жизнь впереди.

Все механизмы чувств в головном мозге душа непрерывно, днем и

ночью, круглосуточно усиливает. Механизмы чувств в головном мозге

непрерывно, днем и ночью всесторонне развиваются, физиологически

усиливаются. Все чувства становятся все более яркими, все более

сильными. Непрерывно, днем и ночью усиливается радость жизни.

Душа непрерывно усиливает правое полушарие головного мозга. В

правое полушарие головного мозга непрерывно, днем и ночью вливается

все новая, все новая энергия развития. Правое полушарие головного мозга

непрерывно, днем и ночью всесторонне развивается-совершенствуется, физиологически усиливается.

Все механизмы чувств непрерывно развиваются, физиологически

усиливаются. Я становлюсь все более веселым, все более жизнерадостным

юношей, полным здоровья и сил. Я все более ярко, все более ярко

чувствую: Божественно прекрасная долголетняя жизнь вся впереди.

2. Омоложение души (***для женщин*****)** Господь Бог Всемогущий зарядил мои Божественные наследственные

механизмы,

им

самим

созданные,

вечно

новорожденно-молодой

Божественной

жизнью

по

Божественному

закону

вечного

совершенствования, вечного развития. Господь Бог Всемогущий зарядил

все мои Божественные наследственные механизмы вечно молодой

бессмертной жизнью в расцвете сил, в расцвете сил вечно молодой

Божественно
прекрасной
веселой-счастливой-радостной
жизнью
в
продолжение всего данного мирового цикла.
Господь Бог Всемогущий зарядил мои Божественные наследственные механизмы вечным развитием-совершенствованием, вечным-бесконечным развитием-совершенствованием души и тела. Мои Божественные наследственные механизмы выполняют волю Бога — с титанической, грандиозной всепобеждающей
энергией
мои
Божественные
наследственные механизмы тотально возрождают новорожденно-молодую девичью душу, новорожденно-молодое ощущение всей жизни впереди, с титанической, грандиозной всепобеждающей Божественной энергией тотально возрождают новорожденно-молодую девичью душу, тотально всесторонне развивают-совершенствуют, духовно возвышают мою душу.
Моя душа постоянно возрождает свою новорожденную молодость, снова-заново рождается
новорожденно-молодой,
веселой-игривой,
игривой-шутливой, абсолютно беззаботной, не тронутой жизнью.
Мои Божественные наследственные механизмы с титанической, грандиозной Божественной энергией всесторонне развивают все мои
способности. Все мои духовные, умственные, физические способности продолжают с возрастающей скоростью развиваться.
Мышление становится все более энергичным, все более быстрым, резко усиливается память. Творческое воображение становится все более
энергичным, все более ярким. Материализующая сила мысли постоянно-бесконечно возрастает. Каждая моя мысль о бессмертной, вечно молодой
Божественной жизни обладает титанической материализующей силой и тотально возрождает новорожденно-молодую душу, тотально возрождает молодое, Богом созданное Божественно здоровое строение тела.
Я формирую в своей душе образ себя — вечно молодой прекрасной
красавицы. Этот образ обладает титанической материализующей силой, постоянно тотально возрождает новорожденно-молодое строение всего
моего тела.
Мои Божественные наследственные механизмы Господь Бог зарядил бессмертной, вечно молодой, в расцвете сил Божественной жизнью по Божественному закону «чем старше — тем моложе, тем здоровее, тем красивее», по Божественному закону вечного развития-совершенствования.
Мои Божественные наследственные механизмы выполняют волю Бога — с
титанической
Божественной
всепреодолевающей-всепобеждающей
грандиозной энергией тотально, всесторонне развивают мою душу, возрождают новорожденно-молодое ощущение всей жизни впереди. С

яркостью молнии ощущаю всю жизнь впереди. Я прожила очень короткую прошлую 30-летнюю жизнь, мне сегодня исполняется 30 молодых лет. Я прожила очень короткую прошлую жизнь и с яркостью молнии ощущаю: вся жизнь впереди.

Господь Бог Всемогущий зарядил мои Божественные наследственные механизмы вечным тотальным возрождением, развитием-совершенствованием новорожденно-молодой 30-летней веселой игривой-шутливой души, зарядил тотальным возрождением новорожденно-молодой гигантски энергичной, физиологически сильной нетронутой нервной системы. Мои Божественные наследственные механизмы выполняют волю Бога — с титанической всепобеждающей энергией тотально возрождают новорожденно-молодую нервную систему, тотально возрождают новорожденно-молодой активный полноценный биохимический состав, обладающий титанической физиологической силой, обладающий гигантской скоростью протекания в нервных клетках всех рабочих физиологических процессов.

Постоянно тотально возрождается новорожденно-молодая гигантски энергичная-быстрая работа нервной системы, тотально возрождается новорожденно-молодой полноценный биохимический состав всей нервной системы. Вся нервная система постоянно-бесконечно заново рождается новорожденно-молодой, гигантски энергичной, все более физиологически сильной, все более стойкой, все более стойкой, все более устойчивой в жизни.

Господь Бог Всемогущий зарядил мои Божественные наследственные механизмы вечным тотальным возрождением новорожденно-молодой души, новорожденно-молодой головы, новорожденно-молодого Божественно красивого лица. Мои Божественные наследственные механизмы выполняют волю Бога — с титанической всепобеждающей-всепреодолевающей Божественной энергией постоянно-вечно тотально возрождают новорожденно-молодую голову, новорожденно-молодое Божественно красивое лицо.

Вся голова постоянно возрождает свой новорожденно-молодой 30-летний Божественно красивый внешний вид. На голове постоянно
возрождаются новорожденно-густые, предельно густые молодые красивые
волосы, волосы яркого, интенсивного красивого природного цвета. С
яркостью молнии ощущаю, как на всей большой первозданной площади
волосистой части головы постоянно-бесконечно зарождаются, быстро-весело растут все новые, все новые отряды волос, все новые десятки, сотни
волос.
Мои Божественные наследственные механизмы с титанической
Божественной энергией возрождают колоссальное новорожденное число
волос. Во все структуры кожи волосистой части головы, в каждый волос на
голове, в каждую волосяную луковицу на голове вечным потоком
вливается титаническая Божественная сила жизни. Вся кожа оживает, возрождает молодое 30-летнее строение, возрождает свою новорожденно-молодую толщину. Оживает кожа, оживают волосы, оживает кожа, оживают волосы.
Мои Божественные наследственные механизмы выполняют волю Бога —
постоянно возрождают все волосяные луковицы, все волосы на голове, с
которыми я родилась на свет. С яркостью молнии ощущаю, как волос на
голове становится все больше, все больше, как оживает кожа, оживают
волосы, зарождаются, быстро-весело растут все новые, все новые, все
новые волосы. Я перед Богом должна с яркостью молнии ощущать на
голове целую шапку новорожденно-густых молодых красивых волос
яркого природного цвета.
Мои Божественные наследственные механизмы во все структуры головы, во все миллиарды нервных клеток головного мозга, во все кости головы, во
все подкожные ткани, во всю кожу головы, лица, горла, шеи вливают
титаническую физиологическую энергию новорожденной молодости.
Новорожденная молодость наполняет всю насквозь мою голову, наполняет
все мое лицо, горло, шею. Новорожденная молодость возрождает
новорожденно-молодую кожу волосистой части головы, лица, горла, шеи.
Вся кожа возрождает густую сеть коллагеновых волокон, густую сеть
коллагеновых волокон, которые придают всему телу молодую упругость, молодую крепость. Тотально возрождается новорожденная цельность всех
структур кожи головы, лица, шеи. Вся кожа оживает. Животворящая
Божественная новорожденная молодость вечным потоком вливается в
кожные покровы, в подкожные ткани головы, лица, горла, шеи. Все
кожные покровы головы, лица, горла, шеи, все подкожные ткани головы, лица, горла, шеи, все миллиарды нервных клеток головного мозга, все
структуры головы, все живые клетки, все живые ткани головы тотально
возрождают свою новорожденную молодость, наполняются гигантской, титанической энергией новорожденной молодости. Вся кожа оживает, все
подкожные ткани оживают, возрождают свое новорожденно-молодое 30-летнее строение. Все миллиарды нервных клеток головного мозга, весь
головной
мозг
постоянно-бесконечно
тотально
возрождают
свое

новорожденно-молодое строение, свою гигантски энергичную-быструю
работу.

Мои Божественные наследственные механизмы Господь Бог зарядил
вечным тотальным возрождением-совершенствованием новорожденно-молодой головы, новорожденно-молодого лица. Мои Божественные
наследственные механизмы с титанической всепобеждающей энергией
тотально возрождают новорожденно-молодой аппарат зрения. Весь
анатомо-физиологический нервно-мозговой аппарат зрения постоянно-вечно тотально возрождает, бесконечно возрождает свое новорожденно-молодое строение. Весь анатомо-физиологический нервно-мозговой
аппарат зрения тотально возрождает свое новорожденно-молодое строение, свою гигантскую энергию новорожденной молодости. Все миллиарды
нервных клеток затылочных долей головного мозга, которые образуют
мозговые механизмы зрения, тотально возрождают свое новорожденно-
молодое строение, обладающее гигантской физиологической энергией.

Весь нервно-мозговой аппарат зрения физиологически резко усиливается, резко усиливается зрение. В зрительные нервы вливается гигантская
Божественная сила, вливается святая Божественная крепость. Резко
усиливаются
мозговые
механизмы
зрения,
здоровеют-крепнут,
усиливаются зрительные нервы.

Животворящая Божественная новорожденная молодость возрождает, тотально возрождает новорожденно-молодые глаза, новорожденно-молодое, Богом созданное Божественно здоровое строение всех структур
моих глаз. Глаза постоянно тотально возрождают свое молодое строение.
Глаза с каждым мгновением рождаются все более ярко, все более ярко
блестящими, светящимися все более ярким Божественным светом.
Волевые умные глаза.
Вечно новорожденно-молодая, новорожденно-юная веселая-игривая
девичья душа. Вечно новорожденно-молодые Божественно красивые, большие, огромные, умные, ярко-ярко блестящие волевые умные глаза, ярко-ярко блестящие, светящиеся ярким Божественным светом волевые
умные глаза. Вся мудрость жизни светится в моих глазах.
Постоянно-непрерывно усиливается зрение, с каждым днем я вижу все
лучше и лучше. Весь анатомо-физиологический нервно-мозговой аппарат
зрения постоянно тотально возрождает свою новорожденную молодость, свое
новорожденно-молодое
строение,
обладающее
гигантской,
титанической энергией новорожденной молодости. Постоянно усиливается
зрение, усиливается взгляд, глаза становятся все более ярко блестящими, светящимися все более ярким Божественным светом. Волевые умные
выразительные Божественно красивые глаза. Ярко-ярко блестящие, светящиеся
ярким
Божественным

светом
новорожденно-молодые
Божественно красивые глаза.
Вечно
новорожденно-молодая
всесторонне
развивающаяся-
совершенствующаяся,
духовно
возвышающаяся
душа.
Вечно
новорожденно-молодые, все более красивые, все более прекрасные, все более ярко блестящие, светящиеся все более ярким Божественным светом большие, огромные волевые умные глаза. Вечно новорожденно-молодая веселая-игривая душа. Вечно новорожденно-молодые веселые глаза. Вечно новорожденно-молодые, юные девичьи добрые веселые глаза. Вечно
новорожденно-молодая
веселая
игривая-шутливая
душа.
Вечно
новорожденно-молодая Божественно здоровая добрая душа. Вечно новорожденно-молодые, юные девичьи добрые веселые глаза. Вечно новорожденно-молодые добрые умные глаза.
Мои Божественные механизмы Господь Бог зарядил вечным тотальным возрождением новорожденно-молодого Божественно красивого лица. Мои Божественные наследственные механизмы выполняют волю Бога — с титанической всепобеждающей-всепреодолевающей энергией тотально
возрождают,
возрождают-совершенствуют
новорожденно-молодое
Божественно красивое юное девичье лицо. Я перед Богом должна всегда-постоянно с яркостью молнии ощущать своим внутренним зрением свое
новорожденно-молодое Божественно красивое гладкое-полированное, крепкое-упругое
белоснежно-светлое,
белоснежно-чистое,
розовое-
румяное Божественно красивое юное девичье лицо.
Мои Божественные наследственные механизмы выполняют волю Бога —
тотально возрождают новорожденно-молодое строение кожи головы, лица, горла, шеи, тотально возрождают новорожденно-молодое строение
подкожных тканей головы, лица, горла, шеи. Вся кожа, все подкожные
ткани
лица
постоянно-бесконечно
тотально
возрождают
свое

новорожденно-молодое
строение,
тотально
возрождают
свою
новорожденно-молодую упругость, новорожденно-молодую крепость. Все
лицо мое разглаживается, весь лоб разглаживается, все лицо наполняется
упругостью-крепостью новорожденной юности.
На моем Божественно молодом красивом лице нет, и не может быть ни
морщинки, ни складки. Все лицо разглаживается, наполняется упругостью, молодой крепостью. Все тело в области горла с каждым мгновением
рождается все более упругим, все более гладким-полированным. Все лицо
постоянно возрождает-совершенствует свой новорожденно-молодой, юный
девичий красивый внешний вид. Вечно новорожденно-молодая юная душа, вечно новорожденно-молодое Божественно красивое лицо.
Мои Божественные наследственные механизмы выполняют волю Бога —
вечным потоком вливают в мои губы сочный ярко-красный цвет. Ярко-красный цвет вечным потоком вливается в мои губы. Губы возрождают
свою новорожденно-молодую полноту, свой красивый молодой четкий
рисунок. Губы рождаются ярко-красные, как маки, как у ребенка.
Постоянно
возрождается-совершенствуется,
становится
все
более
красивым новорожденно-молодой рисунок губ. Губы полные, ярко-красные, как маки. Красивый четкий рисунок губ. Губы красивые, как
резные, ярко-красные, как маки, как у ребенка, Божественно красивые.
Губы ярко-красные, как маки, губы как у ребенка, как Божественный
цветочек на моем юном девичьем Божественно прекрасном лице.
Все лицо наполняется ровным розовым цветом. Веселый-радостный
румянец юности во все щеки разгорается все ярче, веселый радостный
румянец новорожденной молодости разгорается все ярче, все ярче. Все
лицо становится все более округлым, все более упругим, все более
крепким. Вся кожа тотально возрождает новорожденно-молодое, юное
девичье строение. Вся кожа головы, лица, горла, шеи возрождает свою
новорожденно-молодую,
Богом
созданную
Божественно
здоровую
толщину. Возрождается новорожденно-молодой Божественно красивый
внешний вид лица.
Мои Божественные наследственные механизмы выполняют волю Бога —
постоянно-бесконечно тотально возрождают новорожденно-молодую
веселую-игривую
нетронутую
душу,
постоянно

возрождают-
совершенствуют
Божественно
молодое
красивое
лицо.
Вечно
новорожденно-молодая веселая-игривая юная девичья душа. Вечно
новорожденно-молодое, юное девичье Божественно красивое лицо. Вечно
новорожденно-молодая Божественно красивая голова.
Мои Божественные наследственные механизмы выполняют волю Бога —
постоянно-вечно
тотально
возрождают,
всесторонне
развивают,
всесторонне совершенствуют, духовно возвышают мою душу, постоянно
тотально возрождают-совершенствуют мою голову, лицо. Мое лицо
становится все более красивым, все более Божественно прекрасным. Глаза
становятся все более ярко блестящими, светящимися все более ярким
Божественным светом. Волевые умные глаза.
Мои Божественные наследственные механизмы выполняют волю Бога —
вечным нескончаемым потоком во все миллиарды нервных клеток
головного мозга, во все кости головы, во все подкожные ткани головы, лица, горла, шеи, во все кожные покровы головы, лица, горла, шеи, в
каждый волос на голове вливают титаническую Божественную силу
новорожденной молодости. Все живые клетки, все живые ткани, все
структуры головы постоянно наполнены титанической физиологической
силой. Все структуры головы постоянно наполнены титанической
Божественной жизненной силой. Вся голова постоянно оживает, все лицо
постоянно оживает. Все живые клетки, все живые ткани, все структуры
головы
постоянно-вечно
тотально
возрождают,
возрождают-
совершенствуют новорожденно-молодое 30-летнее строение.
Голова постоянно возрождает свой новорожденно-молодой Божественно
красивый внешний вид. Все лицо постоянно хорошеет, становится все
более красивым, все более прекрасным, постоянно возрождается-совершенствуется новорожденно-молодой Божественно красивый юный
девичий внешний вид лица. Вечно новорожденно-молодая веселая
игривая-шутливая душа. Вечно новорожденно-молодая Божественно
красивая голова. Вечно новорожденно-молодое Божественно красивое
лицо.
Господь Бог Всемогущий зарядил мои Божественные наследственные
механизмы вечным-бесконечным, все более ускоряющимся всесторонним
развитием, всесторонним совершенствованием моей души, моей головы, моего лица, всего моего тела. Я перед Богом должна с яркостью молнии

постоянно ощущать свою новорожденно-молодую Божественно красивую
статную фигуру, свою новорожденно-молодую гибкую тонкую красивую
талию, свой резко впалый, тощий молодой живот, все новорожденно-молодое крепкое телосложение. Я перед Богом должна с яркостью молнии
ощущать свою новорожденно-молодую легкую гибкую Божественно
красивую фигуру.

Я живу Божественной жизнью, бессмертной, вечно новорожденно-молодой, вечно юной девичьей веселой-счастливой-радостной жизнью.

Мои Божественные наследственные механизмы с титанической, грандиозной Божественной энергией постоянно-бесконечно тотально
возрождают, развивают-совершенствуют мои новорожденно-молодые
быстро развивающиеся способности. Мое мышление становится все более
энергичным, все более быстрым. Постоянно усиливается память. С
возрастающей скоростью развиваются все мои способности к обучению.
Запоминание становится все более быстрым, непрерывно возрастает объем
запоминаемого материала. Творческое воображение становится все более
энергичным, все более ярким.
Мои Божественные наследственные механизмы выполняют волю Бога —
с
титанической
всепреодолевающей-всепобеждающей
Божественной
энергией тотально возрождают, развивают, всесторонне развивают-совершенствуют
мою
новорожденно-молодую
душу,
всесторонне
совершенствуют все мое молодое прекрасное тело.
Мои Божественные наследственные механизмы Господь Бог зарядил
вечным тотальным возрождением новорожденно-молодого нервно-мозгового аппарата, который управляет жизнью всего моего тела. Мои
Божественные наследственные механизмы выполняют волю Бога — с
титанической
всепобеждающей-всепреодолевающей
энергией
вечно
тотально развивают-совершенствуют, возрождают новорожденно-молодое
строение всего нервно-мозгового аппарата, который управляет жизнью
всего моего тела. Все миллиарды нервных клеток в нервной системе с
яркостью молнии помнят новорожденно-молодое Божественно здоровое, постоянно совершенствующееся строение моего тела.
Моя нервная система с титанической Божественной энергией тотально
возрождает,
бесконечно
возрождает-совершенствует
новорожденно-
молодое строение всего моего тела, всех его структур, всех внутренних
органов моего организма. Вечное возрождение новорожденно-молодой
веселой-игривой души. Вечное возрождение, вечное всестороннее развитие

юной девичьей веселой игривой-шутливой души. Вечное тотальное возрождение новорожденно-молодого, постоянно совершенствующегося прекрасного тела.

Вечно
новорожденно-молодая,
юная
девичья
душа.

Вечно
новорожденно-молодое Божественно прекрасное, красивое тело. Вечно новорожденно-молодая веселая-игривая душа. Вечно новорожденно-молодое Божественно красивое лицо. Вечно новорожденно-молодая веселая игривая-шутливая душа. Вечно новорожденно-молодые блестящие яркие глаза, волевые умные выразительные Божественно красивые глаза.

Я перед Богом должна с яркостью молнии постоянно ощущать себя
новорожденно-молодой
Божественно
здоровой,
развивающейся-
совершенствующейся девушкой — все более высоко развитой, все более талантливой, все более гениальной, все более крепко здоровой юной красавицей.

Вечно
новорожденно-молодая
Божественно
здоровая,
гигантски
энергичная нервная система. Вечно Божественно здоровая, тотально развивающаяся-совершенствующаяся, гигантски энергичная молодая нервная система.

Я перед Богом должна всегда думать о себе как о новорожденно-молодой 30-летней Божественно здоровой красавице. Я перед Богом должна всегда с яркостью молнии ощущать очень короткую прошлую 30-летнюю жизнь.

Я перед Богом должна всегда с яркостью молнии ощущать: вся жизнь впереди. Я прожила очень короткую прошлую жизнь, вся жизнь впереди.

Мои Божественные наследственные механизмы выполняют волю Бога — постоянно тотально возрождают новорожденно-молодую, юную девичью душу, постоянно возрождают новорожденно-молодое яркое, как молния, ощущение: вся жизнь впереди.

Глава 2
НАСТРОИ, АКТИВИЗИРУЮЩИЕ РАБОТУ НАД СОБОЙ

3. Всегда (***для мужчин и женщин*****)** Я всегда молодой-юный богатырь (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 становится 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.

4. Энергия (*для мужчин*)

Бог сказал мне: «Я три дня назад создал тебя юношей, полным здоровья и сил».

Бог сказал мне: «Я три дня назад создал тебя вечным юношей — бессмертным, вечно Божественно здоровым, вечно не тронутым жизнью».

Бог сказал мне: «Ты — новорожденный юноша, 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 юношей, полным здоровья и сил, не тронутым 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 должен 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 должен 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 должен с яркостью молнии чувствовать, с яркостью молнии знать, что ты с каждым мгновением становишься все более энергичным, все более энергичным. 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 всестороннего 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, увеличивается в объеме. С каждым мгновением прибавляется сила. С каждым мгновением возрастает-возрастает моя богатырская сила. Вся мускулатура быстро развивается, увеличивается в объеме. На всем теле рождается красивый объемный рельеф богатырской мускулатуры. Богатырская сила рождается в моих плечах, в моих руках. Во всем теле рождается богатырская сила. Мои ноги богатырски 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.

5. Энергия (*для женщин*)

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 всестороннего 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 каждым 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.

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.