Возрождение молодости

Оздоровление кожи



Георгий Сытин

OZON.ru

Георгий Сытин

Оздоровление кожи

«Автор»
2026

Сытин Г.

Оздоровление кожи / Г. Сытин — «Автор», 2026

Заветная мечта любого человека — здоровая красивая кожа. Возможно ли сохранить еемолодой на долгие годы? Исцеляющие настрои Г. Н. Сытина помогут решить эту проблему! Вкаждом человеке заложена способность сделать себя снова молодым. Силой мысли можно нетолько победить болезни, но и создать Божественно красивое молодое лицо.Творящие мысли Георгия Сытина, собранные в этой книге, помогут избавиться от кожныхзаболеваний, омолодить всю кожу, возродить силу жизни. Чтобы добиться наилучшихрезультатов, следуйте рекомендациям автора по успешному усвоению настроев.Для широкого круга читателей.Тематика: Медицинская литература/Популярная и нетрадиционнаямедицина/ Советыцелителей. Оздоровительные системыВсе права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то нибыло форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Сытин Г., 2026
© Автор, 2026

Георгий Сытин
Оздоровление кожи



От автора

Сегодня мы можем практически решить такую глобальную проблему, как создание молодого тела, переход на жизнь по закону постоянного-непрерывного, вечного всестороннего развития без старения.

Когда я четверть века назад выступил на научном симпозиуме и высказал эту идею, меня на смех подняли: жить без старения невозможно. И обвинили меня в том, что я пытаюсь заменить естественные законы на законы, мной выдуманные.

Прошло 25 лет. Наука нашла подтверждение моим мыслям: немалое количество животных и птиц живут без старения. И на седьмом Всероссийском конгрессе «Профессия и здоровье» выступил директор Института биологии старения Российской академии наук с докладом, который он посвятил возможности жизни без старения. Была поставлена задача: перестраиваться на жизнь без старения.

За эти четверть века я накопил огромный материал, позволяющий заняться созданием новой молодости, особенно много у меня появилось настроев по созданию бессмертного тела. Этот материал будет издаваться в книгах, объединенных под общим названием «Создание новой молодости».

Вот посмотрите на меня. Мне исполнился в августе 2012 года 91 год. Я никогда не оформлял себе пенсии, всегда работаю. Участник Великой Отечественной войны, был ранен в 1944 году. Выписали меня из госпиталя инвалидом первой группы, а 13 лет спустя военная врачебная комиссия горвоенкомата города Москвы сделала заключение о том, что я подлежу службе в армии, что я годен к строевой без ограничения.

В 68 лет я стал отцом дочери, а в 70 лет — отцом сына. 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.

В 75 лет я начал эксперимент по омоложению самого себя. Через 8 месяцев в НИИ нормальной физиологии им. П. К. Анохина РАМН определили мой биологический возраст в 30–40 лет при календарном 75.

ОТЧЕТ
о результатах обследования Сытина Г. Н.
(возраст 75 лет),
проведенного сотрудниками лаборатории
системных механизмов
адаптации человека НИИ нормальной физиологии
им. П. К. Анохина Российской АМН 06.06.97 г.
«УТВЕРЖДАЮ»
Директор НИИ

нормальной физиологии им. П. К. Анохина РАМН, академик РАМН К. В. Судаков
№
Возрастная группа
Показатели
Обследуемый Сытин Г. Н.
п/п
30–40 лет
1
Время простой двигательной реакции
289 мс
310 мс
2
Опережающие реакции (кол-во)
1
1
3
Время сложной двигательной реакции
547 мс
415 мс
4
Количество опережающих реакций
0
1–2
5
Тремор, количество касаний
1
10–13
6
Тремор, общее время касаний
61 мс
100–250 мс
7
Критическая частота слияния мельканий
42 Гц
47 Гц
8
Критическая частота различения мельканий 42 Гц
48 Гц
9
Теппинг-тест (за 15 с)
77
100
10
Становая сила
120 кг
Кистевое усилие:
40 кг
11
правая

32 кг
левая
12
Частота дыхания в минуту
9
10–14
13
Минутный объем дыхания
7,9
10,5
14
Жизненная емкость легких
3,5 л
800 мс
15
R-R интервал ЭКГ до нагрузки
(75 уд/мин)
R-R интервал ЭКГ после нагрузки
715 мс
16
(10 приседаний)
(84 уд/мин)
17
Время восстановления
22 с
18
АД до нагрузки
120/80
19
АД после нагрузки
125/85

Регистрировали ЭЭГ монополярно — точки F3, F4, C3, C4, P3, P4, O1, O2. Индифферентные электроды — ушные. Фильтр высоких частот — 30

Гц, постоянная времени — 0,3 с.

Альфа-активность
представлена
одиночными
волнами
и
малочисленными группами волн частотой 9,6 Гц очень низкой амплитуды
(до 10–15 мкВ). Зональные различия не выражены.

Доминирует низкочастотная (14–25 кол/с) низкоамплитудная (до 5 мкВ) бета-активность, представленная во всех отведениях, индекс 60–70%.

Тета-активность представлена одиночными волнами и группами волн
амплитудой до 20 мкВ по всем отведениям с максимумом в левых лобной и
центральной областях.

Дельта-активность представлена одиночными волнами амплитудой до 15
мкВ.

В целом на ЭЭГ доминирует низкочастотная низкоамплитудная бета-активность. Альфа-активность мало выражена и представлена одиночными
волнами и группами волн низкой амплитуды. Отмечается наличие
медленных волн низкой амплитуды. Общий амплитудный уровень низкий.
Как видно из приведенной таблицы, большинство измеренных
показателей (время простой двигательной реакции (ВПДР), кол-во
опережающих реакций, ошибок, тремор, кистевое усилие, частота дыхания, пульс, артериальное давление, реакция на нагрузку) соответствуют их
значениям для возраста 30–40 лет.
В
целом
можно
сделать
заключение,
что
по
измеренным
психофизиологическим
показателям
организм
Г.
Н.
Сытина
функционирует на уровне более молодого возраста (30–40 лет), чем его
календарный возраст — 75 лет.
Руководитель лаборатории
системных механизмов адаптации человека
НИИ нормальной физиологии им. П. К. Анохина РАМН, доктор биологических наук, профессор
Е. А. Умрюхин
Старший научный сотрудник,
кандидат биологических наук
Т. Д. Джебраилова
Старший научный сотрудник,
кандидат биологических наук
И. И. Коробейникова
На основании моего огромного опыта и опыта тех людей, которые уже
практически занимаются созданием новой молодости, мы имеем ряд
научных официальных заключений, что эти люди становятся моложе на
20–25–30 лет.
На сегодняшний день я так себе представляю процесс создания новой
молодости. Первый, основной этап — это самопреображение. Два варианта
я уже сделал, они приводятся в книге, но оба мужские. Если с настроями
работает женщина, то она должна проговаривать их в женском варианте
(один такой образец приведен в книге). По времени звучания это
составляет 25 минут. Значит, это не так просто: 25 минут уходит на то, чтобы проговорить, осмыслить себя молодым 20-летним человеком.
Я перепробовал разный возраст, начиная с 15 лет: 16, 17, 18, 19, 20. И, в
конце концов, не только я, но и все люди, которые вместе со мной

занимаются
созданием
новой
молодости,
пришли
к
мысли
о
целесообразности выбора 20-летнего возраста. Подростковый возраст
оказался непригодным, от него все отказались. В 17–18 лет еще не созрели
биологические и социальные аспекты жизни человека. 20 лет, оказывается, возраст для самопреображения самый подходящий. Разница между
мужчиной и женщиной здесь выглядит примерно в один год.
В книге даны настрои, ориентированные на разный возраст. Каждый
читатель сам выбирает, какой возраст ему подходит.
Когда самопреображение произошло, встают следующие проблемы: создание молодой души, создание молодой головы, молодой нервной
системы, молодой сердечно-сосудистой системы, молодого тела.
По поводу создания молодой души совершенно необдуманно, неосмысленно многие пожилые люди говорят: «У меня душа молодая».
Когда я начинаю выяснять, в чем же она молодая, то оказывается, что это
просто пустые слова. Для того чтобы создать молодую душу в пожилом
возрасте, нужна огромная упорнейшая работа.
Надо войти в молодые мысли, в мысли, которыми живут молодые 20-летние люди. Молодой юношеский возраст — это молодые-веселые-радостные мысли, это видение великой перспективы будущей жизни, это
видение будущего счастья, будущей радости жизни. Это светлые
радостные чувства. Это веселое, жизнерадостное настроение, когда вся
душа поет от счастья, от радости жизни, когда веселый огонек ярко
светится в глазах.
Следующий этап — это создание молодой нервной системы. Когда я
вижу людей, которые нуждаются в помощи сердцу, мне сразу хочется им
помочь и проговорить настрой на создание молодого сердца. Но на
практике оказалось, что эта проблема архитрудная: невозможно в старом
теле создать молодой орган. И проблема создания молодого сердца
потянула за собой задачу создания молодого тела.
В медицине в возрастной физиологии известно следующее: с возрастом
сердце слабеет, слабеют мышцы сердца, идут атрофические процессы, которые надо остановить. Мышцы сердца теряют физическую силу, вследствие чего происходит снижение нижнего сердечного давления. Если
в молодом возрасте, в 20–25 лет, нижнее сердечное давление 80, а общее
давление 120/80, то с возрастом нижнее сердечное давление уменьшается.
У тех, кто доживает до 100 лет, нижнее давление уже 45–50. В 60 лет уже
будет хорошо, если нижнее сердечное давление сохранится 70, у тех, кому
75 лет, оно падает до 65, а в 80–85 лет — уже 60.
Когда я стал создавать настрои на создание молодого сердца, то понял, что решение задачи упирается в необходимость поднятия нижней цифры
сердечного давления. Это оказалось очень трудным делом. Создание
молодой головы, молодого головного мозга упирается в проблему создания

молодого сердца. Заниженное сердечное давление ухудшает питание мозга.

Все, наверное, слышали, что в старческом возрасте люди глупеют. А почему? С чего все начинается? А начинается все с того, что сердце не отдыхает во время ночного сна. Раздраженный, возбужденный головной мозг, слабеет мозговой центр сна. Получается полудремотное состояние вместо глубокого сна, и сердце не отдыхает. Не снижается пульс, не замедляется жизнь сердца. Сердце не переходит на сонный ритм жизни. А сонный ритм жизни — это примерно 62 удара пульса в минуту. Чтобы сердце отдыхало, надо ночью замедлить темп жизни сердца с 72 до 62. А давление надо снизить со 120/80 до 110/70.

У меня лечился один больной, ему 83 года. Я в медицинскую карту записал: сердце не отдыхает во время ночного сна. Я, как мог, убедительно старался объяснить, что необходимо создать здоровый сон, необходимо, чтобы сердце отдыхало во время ночного сна. Я увидел, что из-за этого головной мозг не получает достаточного питания и это может привести к резкому падению психической деятельности, к резкому снижению всех психических процессов.

Он меня выслушал, но никаких выводов для себя не сделал. Настрой «Отдыхает сердце во время ночного сна», который я дал, не слушал. Через месяц приходят — резкое падение интеллектуальной деятельности.

Человек этот стал выглядеть таким глупеньким, ничего не понимающим: не отличает где пиджак, где брюки, не понимает элементарных слов. Врач дал заключение — резкое снижение интеллектуальной деятельности, нарушение дошло до третьей степени умственной недостаточности.

Этот пример я привожу для того, чтобы было понятно, какое важнейшее значение имеет деятельность сердца для жизни головного мозга. А головной мозг управляет всеми жизненными процессами в физическом теле. Поэтому сначала надо усилить сердце, поднять нижнее сердечное давление, и вы сразу почувствуете себя гораздо лучше, сразу испытаете прилив новых сил, рождение новых жизненных сил и в душе и в теле. А постоянное давление, постоянный здоровый правильный ритмичный пульс обеспечивают полнокровную здоровую-энергичную жизнь головного-спинного мозга и всей нервной системы. Только после этого можно переходить к созданию молодой нервной системы.

Вот такая схема работы над собой по созданию новой молодости: сначала настрои на самопреображение, затем на создание молодой души, молодого тела, молодой головы и т. д. Каждый день проговариваете не менее десяти настроев, то есть работаете над собой в среднем 4 часа. Для усвоения настроев используйте время, пропадающее зря, например по пути на работу и домой.



Воспитывающая медицина



Сегодняшняя медицина не ставит задачу полного восстановления здоровья при каждом заболевании. И человек не ставит перед собой такой задачи. Поэтому мы все сегодня 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. Чтобы врач мог выполнять эту работу, ему необходимо дать соответствующую подготовку.

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 ограниченны, 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.

Духовная – воспитывающая медицина использует ***скрытые возможности человека***. А скрытые возможности человека практически безграничны. В чем они проявляются? Это нам всем известно и по книгам, и по телевидению, и по другим источникам. Скрытые возможности человека таятся в мыслях человека о самом себе. Человечеству они давно известны, их показывают на сцене, в кинофильмах: хождение по горящим углям, по битому стеклу и т. п. Сами люди, которые демонстрируют эти необыкновенные опыты, не могут объяснить, как они это делают. Профессор Г. Н. Сытин впервые открыл, что механизм этих феноменов есть ***самоубеждение***, ядром которого является волевое усилие.

Экспериментатор думает с материализующей силой мысли: «Своим внутренним зрением с яркостью молнии вижу: мое тело тверже стали, тверже алмаза…» Эта мысль включает духовный аппарат тела, который безгранично управляет телом. Никто не знал и не мог использовать эти механизмы для лечения, для продления жизни, для создания новой молодости, впервые в истории человечества это сделал профессор Г. Н. Сытин.

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. Бабаджи* живет уже третью тысячу лет по закону постоянного развития без старения.

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 300-летнем 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, ничем 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, 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.

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.

***** Бабаджи — буквально «уважаемый отец», великий аватар, сумевший преодолеть физические ограничения срока человеческой жизни. Бабаджи неоднократно являлся людям, сохраняя один и тот же образ.



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, без 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.

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.

Усилить мысли о самом себе, сделать их действенными, увеличить работоспособность в работе над собой вам поможет настрой ***«Усиление мыслей о себе»***.

Своим внутренним зрением с яркостью молнии вижу: мое тело всегда исправное, здоровое, молодое-юное, не тронутое жизнью. Все мое тело первозданно красивое.

Своим внутренним зрением с яркостью молнии вижу: все мое тело наполнено
живой
Божественной
структурной
внутриклеточной-
межклеточной водой, которая все тело наполняет молодой упругостью, наполняет крепостью юности. Своим внутренним зрением с яркостью
молнии вижу: все мое тело непрерывно становится все более упругим, все более крепким, как из сплошной резины, не ущипнешь — в складку не соберешь.

Своим внутренним зрением с яркостью молнии вижу: мое тело гладкое румяное.

Мое тело белоснежно-светлое, белоснежно-чистое, розовое-румяное, первозданно свежее, новорожденно-юное, Божественно красивое все мое
тело.

Своим внутренним зрением с яркостью молнии вижу: я всесторонне развиваюсь-совершенствуюсь, быстро-весело расту, готовлюсь к взрослой жизни. Своим внутренним зрением с яркостью молнии вижу: я буду расти 50 лет. Через 50 лет я стану взрослым 17-летним юношей в 180 сантиметров ростом, стану красавцем-богатырем, абсолютно не тронутым жизнью.

Своим внутренним зрением с яркостью молнии вижу: я постоянно всесторонне развиваюсь, всесторонне совершенствуюсь, становлюсь все более высокоразвитым, все более талантливым, все более быстро обучаемым прекрасным юношей, полным здоровья и сил.

Своим внутренним зрением я всегда вижу себя 17-летним прекрасным
юношей. Своим внутренним зрением я с яркостью молнии всегда вижу: постоянно-непрерывно все мои мысли о себе усиливаются, усиливаются в
миллионы раз. Своим внутренним зрением я с яркостью молнии вижу: все

мои мысли о себе обладают гигантской материализующей силой, изменяют духовную и физическую материю и немедленно материализуются, немедленно исполняются.

Своим внутренним зрением я с яркостью молнии вижу: постоянно-непрерывно возрастает, непрерывно возрастает моя работоспособность в области работы над собой. Своим внутренним зрением с яркостью молнии вижу, с яркостью молнии чувствую, с твердостью стали знаю: я уже сегодня могу работать над собой целый день напролет, со свежими силами, с огромной-гигантской-титанической силой, материализующей силой мысли.

Своим внутренним зрением с яркостью молнии вижу: все мои мысли о самом себе немедленно исполняются. С твердостью стали знаю как Божественную истину от самого Бога: все мои мысли о самом себе немедленно с гигантской скоростью исполняются.

Своим внутренним зрением с яркостью молнии вижу: все новообразования в теле, кисты в лоханках почек, киста печени, аденома предстательной железы — все новообразования в физическом теле с гигантской скоростью исчезают. Все физическое тело возрождает свое юношеское, Богом созданное, идеально правильное, здоровое строение.

Своим внутренним зрением с яркостью молнии вижу: все мое тело новорожденно-юное, первозданно свежее, Божественно красивое, белоснежно-светлое, белоснежно-чистое, розовое-румяное, новорожденно-юное, красивое, богатырски сильное тело.

Своим внутренним зрением с яркостью молнии всегда вижу: моя голова молодая-юная, 17-летняя, первозданно красивая. Своим внутренним зрением всегда с яркостью молнии вижу: мое лицо молодое-юное, первозданно свежее, первозданно красивое. Своим внутренним зрением с яркостью молнии всегда вижу: мои глаза большие яркие-блестящие, выразительные, волевые умные, одухотворенные, красивые, Божественно прекрасные. Своим внутренним зрением всегда с яркостью молнии вижу: на голове целая копна густых красивых молодых волос .

Своим внутренним зрением всегда с яркостью молнии вижу: я 17-летний, Божественно красивый, энергичный-быстрый, богатырски сильный юноша, полный здоровья и сил. Своим внутренним зрением всегда с яркостью молнии вижу: я 17-летний, веселый-жизнерадостный-счастливый 17-летний юноша, полный здоровья и сил.

Своим внутренним зрением с яркостью молнии вижу: в моей судьбе запрограммирована веселая-счастливая-радостная жизнь в течение 300 лет

и дальше. Своим внутренним зрением с яркостью молнии вижу: в моей судьбе запрограммирована жизнь по закону постоянного развития, постоянного совершенствования.

Каждый настрой специально создается для решения конкретной задачи.

Как уже говорилось, работу по созданию новой молодости надо начинать с усвоения настроев «Самопреображение».

Самопреображение (1-й вариант)

Сегодня … *(назовите число, месяц, год).* Я сейчас совершаю самопреображение себя в 20-летнего прекрасного, идеально здорового, энергичного, богатырски сильного юношу, полного здоровья и сил, абсолютно не тронутого жизнью.

Я совершаю преображение себя в сына Бога Вселенной. Я совершаю сейчас самопреображение себя в сына великого Божественного высокоразвитого народа Вселенной, люди которого живут в земном исчислении времени тысячи и миллионы лет здоровой счастливой-радостной жизнью.

Люди моего народа, сыном которого я являюсь, летают на НЛО, живут и на нашей планете Земля. Люди моего великого народа Вселенной, сыном которого я являюсь, живут по часам Вселенной. Один год Вселенной составляет 750 тысяч земных лет. По часам Вселенной земные люди живут всего 11 секунд.

Я сейчас перевел себя на жизнь по часам Вселенной, так же как живут все люди моего великого высокоразвитого, духовно высокого народа, который в земном исчислении времени живет очень давно, миллиарды лет.

Люди моего народа высокоразвитые, живут в земном исчислении времени тысячи и миллионы лет.

Атланты живут в пещерах в горах Гималаев миллион лет, до полутора миллиона лет — в состоянии самати. А люди моего народа живут веселой-здоровой-счастливой-радостной жизнью в дневном исчислении времени тысячи и миллионы лет, веселой-счастливой-радостной жизнью.

Я сегодня совершил самопреображение себя в 20-летнего прекрасного, растущего, всесторонне развивающегося юношу, полного здоровья и сил, гигантски энергичного, быстрого, богатырски сильного, идеально здорового, абсолютно не тронутого жизнью.

Я теперь буду со всепобеждающей настойчивостью, с беспредельной дерзновенностью постоянно ускорять превращение меня в прекрасного 20-летнего юношу. За 5 лет я полностью превращу себя в 20-летнего здорового прекрасного юношу.

Своим внутренним зрением я с яркостью молнии вижу себя через 5 лет 20-летним прекрасным, идеально здоровым, богатырски сильным, энергичным-быстрым юношей, красавцем-богатырем, полным здоровья и сил, абсолютно не тронутым жизнью. С яркостью молнии чувствую, с твердостью стали знаю: за 5 лет я полностью превращу себя в 20-летнего прекрасного долголетнего юношу.

Своим внутренним зрением я с яркостью молнии вижу себя в далеком будущем времени вместе со своим сыном, внуками, правнуками, с многочисленными поколениями моего собственного потомства в течение 300 лет и дальше, и дальше, и дальше. Как и все люди моего великого Божественного народа Вселенной, я живу по часам Вселенной.

Своим внутренним зрением с яркостью молнии вижу весь свой

жизненный путь в течение 50 лет. Я буду расти, физически расти, всесторонне быстро-весело развиваться, всесторонне совершенствоваться, овладевать всеми Божественными способностями, готовиться к настоящей

веселой здоровой взрослой жизни.

Через 50 лет закончится мой физический рост. За 50 лет я научусь

телепортации,

хождению

астральным

путем,

вхождению

в

информационное поле Земли и всей Вселенной и получению знаний, нужных мне в полном объеме, в одно мгновение без предварительного

обучения.

И после 50 лет я буду продолжать всесторонне и духовно и физически

развиваться, всесторонне совершенствоваться, жить идеально здоровой, веселой-счастливой-радостной жизнью в течение 300 лет и дальше, и

дальше, и дальше.

Я изо всех сил стараюсь постоянно-непрерывно, каждое мгновение с

яркостью молнии ощущать-чувствовать себя 20-летним прекрасным, растущим, всесторонне развивающимся-совершенствующимся прекрасным

юношей, веселым-жизнерадостным-счастливым, полным здоровья и сил.

Я изо всех сил стараюсь ускорять развитие моей души. Я из Тонкого

мира, из Космоса постоянным-непрерывным круглосуточным потоком

вливаю в свою душу все энергии развития Вселенной, вливаю превеликую

Божественную силу жизни, вливаю новорожденно-молодую, юношескую

20-летнюю энергичную, быстро развивающуюся радостную жизнь.

Наполненная всеми энергиями развития Вселенной, моя душа

всесторонне развивается-совершенствуется и духовно и физически

усиливается, усиливается в миллионы раз. Я становлюсь духовно все более

высоким, духовно все более сильным.

В моих глазах всегда ярко светится всепобеждающая крепкая-стальная

воля. В моих глазах ярко-ярко светится всепобеждающая гигантская-титаническая Божественная сила духа.

Бог сказал мне: «Ты можешь стать 20-летним юношей и должен с

беспредельной дерзновенностью стараться чувствовать себя непрерывно

всесторонне развивающимся-совершенствующимся, живущим по закону

Вселенной постоянного-непрерывного развития».

Бог сказал мне: «Я создал тебя творцом, властелином Вселенной. Я

наделил тебя гигантской Божественной силой духа. Ты можешь делать все, что тебе нужно. Для тебя нет ничего невозможного. Ты должен это до

конца понять, до конца осмыслить, что ты можешь все сделать, что тебе

нужно. Все. Для тебя нет ничего невозможного. Ты должен чувствовать

себя творцом, властелином Вселенной».

Я выполняю волю Бога. Я с беспредельной дерзновенностью работаю

над собой. Я усиливаю все свои мысли о самом себе. Мои мысли о самом

себе обладают гигантской материализующей силой. Мои мысли

представляют собой духовную материю, которая полностью-тотально

безгранично управляет физической материей. Моя душа полностью-тотально управляет физическим телом, управляет каждой клеткой
физического тела, каждым атомом физического тела.
Люди моего народа обладают способностью к телепортации, обладают способностью в одно мгновение дематериализовать свое физическое тело и снова его материализовать в любой точке Вселенной.
Я твердо знаю как конечную Божественную истину от самого Бога, что все мои мысли о самом себе, обладающие гигантской материализующей силой, полностью материализуются. Я прихожу в полное соответствие с содержанием моих мыслей о самом себе, в полное соответствие и духовно и физически.
Моя
душа
новорожденно-молодая,
юношеская,
веселая-игривая-
шутливая,
добрая,
ангельская-невинная-безгрешная,
абсолютно
беззаботная,
полностью-тотально
управляет
всей
жизнью,
всем
внутренним строением моего физического тела. И с помощью своих мыслей о самом себе, механизмы которых находятся в моей юной душе, я могу полностью-тотально изменять мое физическое тело.
Я с твердостью стали знаю как Божественную истину, что за 5 лет я полностью превращу свое физическое тело в 20-летнее юношеское, идеально здоровое, полностью соответствующее 20-летнему юношескому возрасту и по внутреннему строению, и по внешнему виду.
Мое физическое тело все быстрей, все быстрей по своему внешнему виду приходит в полное соответствие с 20-летним возрастом, и за 5 ближайших лет полностью превратится в тело прекрасного 20-летнего юноши, красавца-богатыря, полного здоровья и сил, абсолютно не тронутого жизнью.
Я с яркостью молнии чувствую, с твердостью стали знаю, что я постоянно-непрерывно, каждое мгновение всесторонне развиваюсь, всесторонне совершенствуюсь. Все улучшается. Все изменяется к лучшему. Физическое тело превращается в прекрасное юношеское здоровое тело. Богом данное мне первозданное богатырское здоровье становится все более стойким, все более стойким.
Все мои Божественные духовные, умственные, физические способности, способности к обучению постоянно-непрерывно всесторонне развиваются.
Я становлюсь все более способным, все более высокоразвитым, все более талантливым, гениальным прекрасным юношей.
Мое зрение непрерывно улучшается, усиливается. Рождается гигантски

сильное, острое юношеское зрение, как у величайших художников. Мой слух постоянно всесторонне развивается-совершенствуется. С яркостью молнии чувствую: мой слух усиливается, становится все более энергичным. Рождается гигантски энергичный, острый-сильный слух, как у Паганини.

Все мое физическое тело непрерывно всесторонне развивается, всесторонне совершенствуется.

Я
постоянно-непрерывно,
каждое
мгновение здоровею-крепну, здоровею-крепну, становлюсь все более работоспособным.

С яркостью молнии чувствую: с каждым днем возрастает моя работоспособность в области работы над собой. С яркостью молнии чувствую: я уже сегодня могу работать над собой с колоссальным эффектом, на высочайшем уровне нервно-психической энергии целый день напролет, не зная усталости.

Все мое физическое тело становится все более исправным, идеально исправным, Божественно исправным. Все мое тело становится все более стойко здоровым, все более энергичным.

С яркостью молнии чувствую, с твердостью стали знаю: мое сердце идеально исправное, Божественно исправное. Мое сердце идеально здоровое, Божественно здоровое. Моя кардиограмма всегда идеально нормальная, идеально правильная.

Моя
душа
постоянно-непрерывно
всесторонне
развивается-
совершенствуется и духовно и физически усиливается, усиливается в миллионы раз.

Мое
физическое
тело
всесторонне
развивается,
всесторонне
совершенствуется. Я становлюсь все более энергичным, все более быстрым. С яркостью молнии чувствую: я непрерывно каждое мгновение здоровею-крепну.

Каждое мгновение прибавляются богатырские силы. С яркостью молнии чувствую богатырскую силу в моих плечах, в моих руках, в моих пальцах.

С яркостью молнии ощущаю-чувствую богатырскую силу во всем своем молодом юношеском, идеально здоровом теле.

С яркостью молнии чувствую: во мне постоянно-непрерывно, каждое мгновение, каждое мгновение созревают-рождаются, созревают-рождаются все новые могучие жизненные силы. С яркостью молнии чувствую: постоянно возрастает запас жизненных сил. С яркостью молнии чувствую: постоянно возрастает запас жизненных сил моего могучего богатырского

всесильного сердца.

Все более стойким становится молодое юношеское нормальное здоровое давление 120/80, 120/80. Со всепобеждающей стойкостью сердце живет самым приятным, самым выгодным темпом жизни, 72, 72 удара пульса в минуту. Все более стойким становится здоровый правильный ритмичный пульс, 72, 72 удара в минуту.

Я всегда наполнен Божественным, очень приятным молодым здоровым спокойствием. Огромный-гигантский запас жизненных сил обеспечивает титанически стойкое, здоровое прочное молодое, Божественно приятное спокойствие наперекор всем вредным влияниям внешней среды, наперекор всем вредным влияниям социальных условий жизни.

Самопреображение (2-й вариант)

Сегодня … *(назовите число, месяц, год)* я совершил самопреображение себя в 20-летнего прекрасного юношу, живущего по закону Вселенной

постоянного-непрерывного,

вечного

всестороннего

развития,

всестороннего совершенствования.

Я теперь буду ускорять превращение себя в 20-летнего, прекрасного, всесторонне быстро-весело развивающегося, быстро-весело растущего

прекрасного 20-летнего юношу, гигантски энергичного, быстрого, богатырски сильного красавца-богатыря, полного здоровья и сил, абсолютно не тронутого жизнью.

Теперь я буду постоянно-непрерывно стараться ускорять превращение себя в 20-летнего юношу. Своим внутренним зрением я с яркостью молнии вижу себя через 5 лет 20-летним прекрасным юношей.

Вижу мое физическое тело 20-летним и по внутреннему строению, и по внешнему виду. Мое физическое тело все быстрей, все быстрей превращается в юношеское 20-летнее тело.

Своим внутренним зрением с яркостью молнии вижу: через 5 лет все люди видят во мне прекрасного здорового веселого-жизнерадостного юношу, полного здоровья и сил. Своим внутренним зрением я с яркостью молнии вижу свой жизненный путь в течение 300 лет и дальше. В

ближайшие 50 лет я буду всесторонне быстро-весело развиваться, быстро-весело расти и за 50 лет вырасту в красавца-богатыря в 180 сантиметров

ростом.

Через 50 лет закончится рост физического тела, и я буду продолжать всесторонне развиваться-совершенствоваться, становиться все более

высокоразвитым, все более талантливым, все более гениальным, прекрасным вечным юношей, полным здоровья и сил.

Я из Тонкого мира, из Космоса постоянным-вечным потоком вливаю в свою молодую-веселую игривую-шутливую душу все энергии развития Вселенной, вливаю превеликую Божественную силу жизни, вливаю

гигантски

энергичную,

быстро

развивающуюся,

молодую-веселую

счастливую радостную жизнь.

Моя душа, наполненная всеми энергиями развития Вселенной, постоянно-непрерывно всесторонне
развивается,
всесторонне
совершенствуется и духовно и физически усиливается, усиливается в
миллионы раз.
Моя душа вечно остается юношеской 20-летней, веселой-игривой-шутливой,
абсолютно
беззаботной,
доброй,
ангельской-невинной-
безгрешной, абсолютно не тронутой жизнью.
Моя вечно молодая-юная душа постоянно-непрерывно возрождает
новорожденно-молодое, юношеское 20-летнее свое физическое тело, и
потому мое физическое тело и по внутреннему строению, и по внешнему
виду будет вечно оставаться новорожденно-молодым, юным, 20-летним, первозданно свежим, идеально здоровым, абсолютно не тронутым жизнью.
За 50 ближайших лет я постараюсь полностью овладеть всеми
Божественными способностями до такой высокой степени, чтобы обладать
способностью к телепортации, к левитации, к передвижению астральным
путем, к вхождению в информационное поле Земли и всей Вселенной, к
мгновенному получению нужных мне знаний в полном объеме без
предварительного обучения.
Через 50 лет, когда я уже вырасту в красавца-богатыря в 180 сантиметров
ростом, я буду продолжать всесторонне быстро-весело развиваться, всесторонне совершенствоваться, становиться все более высокоразвитым, все более способным, все более талантливым, вечным 20-летним юношей, полным здоровья и сил.
Своим внутренним зрением я с яркостью молнии вижу себя в будущем
времени вместе со своими детьми, внуками, правнуками, вместе с
многочисленными поколениями моего собственного потомства в течение
300 лет и дальше, и дальше, и дальше.
Сегодня … *(назовите число, месяц, год)* я совершил самопреображение
себя в сына Бога Вселенной, в сына великого высокоразвитого, высокодуховного народа Вселенной, люди которого живут по часам
Вселенной. По часам Вселенной земные люди живут всего 11 секунд. Один
год Вселенной составляет 750 тысяч земных лет.
Люди моего великого народа живут в земном исчислении времени
тысячи и миллионы лет. На планете Земля только атланты живут в пещерах
гималайских миллионы лет. Есть атланты, которые живут миллион
шестьсот тысяч лет. Но они живут в состоянии самати.
А люди моего народа живут активной веселой-счастливой-радостной
жизнью в земном исчислении времени тысячи и миллионы лет.
Сегодня Бог Вселенной сказал мне: «Я создал тебя творцом, властелином
Вселенной. Я наделил тебя всепобеждающей гигантской-титанической
Божественной духовной силой. Ты все можешь. Для тебя нет ничего
невозможного. Твои мысли о самом себе обладают гигантской-титанической материализующей силой.
Ты должен твердо знать, что духовная материя полностью-тотально
безгранично управляет физической материей. Твои мысли о самом себе

изменяют физическую материю, изменяют физическое тело, приводят физическое тело в полное соответствие с содержанием твоих мыслей о самом себе».

Бог Вселенной сказал мне: «Ты должен осознать себя сыном Бога Вселенной, сыном великого высокоразвитого народа Вселенной. Ты должен осознать себя творцом, властелином Вселенной. Ты должен до конца понять, до конца осмыслить, что для тебя нет ничего невозможного. Ты все можешь. Ты можешь перейти на жизнь по закону Вселенной

постоянного-непрерывного,

вечного

всестороннего

развития,

всестороннего совершенствования, при котором старение невозможно».

Бог Вселенной сказал мне: «Ты теперь относишься к избранным людям, к таким же людям высокоразвитого народа Вселенной, которые на планете Земля летают в НЛО, живут на многих обитаемых планетах Вселенной».

Бог сказал мне: «Ты должен перейти на жизнь по закону Вселенной постоянного-непрерывного всестороннего развития с беспредельной дерзновенностью, со всепобеждающей уверенностью в себе».

Я изо всех сил стараюсь постоянно-непрерывно ускорять превращение меня в прекрасного 20-летнего юношу, полного здоровья и сил. Я стараюсь постоянно-непрерывно с яркостью молнии ощущать-чувствовать себя молодым 20-летним прекрасным юношей, красавцем-богатырем, полным здоровья и сил, абсолютно не тронутым жизнью.

Я

стараюсь

постоянно-непрерывно,

каждое

мгновение,

каждое

мгновение с яркостью молнии ощущать-чувствовать процесс быстрого всестороннего веселого развития, процесс быстрого-веселого роста.

Процесс роста создает красивое юношеское телосложение.

Голова полнеет, живот худеет, уменьшается в объеме. Рождается юношеский маленький красивый мускулистый живот. Рождается красивая юная талия. Рождается богатырская сила во всем теле. Вся мускулатура развивается, увеличивается в объеме.

С яркостью молнии ощущаю-чувствую постоянное прибавление духовных и физических сил. С яркостью молнии чувствую: постоянно-непрерывно, каждое мгновение днем и ночью во мне созревают-рождаются, созревают-рождаются все новые, все новые могучие-здоровые силы жизни для долголетней веселой-счастливой-радостной жизни в течение 300 лет и дальше, и дальше.

Все мои Божественные способности, все мои духовные способности в области работы над собой, все мои способности к обучению все быстрей, все быстрей всесторонне развиваются-совершенствуются. Я становлюсь все более высокоразвитым, духовно все более сильным. В моих глазах ярко светится крепкая всепобеждающая стальная воля. В моих глазах ярко-ярко светится гигантская-титаническая всепобеждающая духовная сила.

Я изо всех сил стараюсь постоянно-непрерывно, каждое мгновение, каждое мгновение с яркостью молнии ощущать-чувствовать себя 20-летним молодым прекрасным юношей, полным здоровья и сил, гигантски

энергичным, быстрым, богатырски сильным.

Я стараюсь с яркостью молнии чувствовать, как все физическое тело приходит по своему внутреннему строению, по своему внешнему виду в полное соответствие с молодым 20-летним возрастом.

С яркостью молнии чувствую, с твердостью стали знаю: все кости изменяют свое внутреннее строение. Все кости возрождают юношеское детское внутреннее строение, обеспечивающее быстрый рост. Во всех костях возрождается новорожденно-густая сеть кровеносных сосудов. Все костные ткани живут юношеской энергичной веселой-радостной жизнью.

Во всех костях активизируются зоны быстрого-энергичного роста.

С яркостью молнии чувствую, отчетливо вижу: каждый день прибавляется мой рост. Вижу себя через 50 лет красавцем-богатырем в 180 сантиметров ростом. Все физическое тело возрождает свое юношеское внутреннее строение.

Во всех кожных покровах, во всей коже физического тела, во всех подкожных тканях рождается новорожденно-густая сеть кровеносных сосудов. Рождается новорожденно-густая сеть коллагеновых волокон, которые все тело превращают в сплошной монолит. Все тело становится

все более крепким, все более упругим, как натянутый барабан, не ущипнешь — в складку не соберешь.

Вся кожа возрождает свое юношеское строение, свой юношеский внешний вид. Все кожные покровы, все подкожные ткани, все структуры физического тела наполняются живой Божественной структурной внутриклеточной-межклеточной водой, которая все тело наполняет молодой упругостью, крепостью юности. Все морщинки на всем теле исчезают, все тело наполняется молодой упругостью. Все тело разглаживается-расправляется.

Голова все быстрей, все быстрей полнеет. Голова со всех сторон одинаково- равномерно полнеет, лицо полнеет, становится все более полным, все более круглым. Щеки полнеют, становятся все более полными, все более круглыми, гладкими румяными. Веселый-радостный румянец во все щеки.

Губы наливаются сочным ярко-ярко-красным цветом. Рисунок губ становится все более красивым, все более ярко выраженным. Губы рождаются красивые, как резные, ярко-ярко-красные, как маки.

Глаза быстро растут, увеличиваются в объеме. Глаза становятся все более сильными, все более яркими, все более блестящими. Глаза рождаются

волевые

умные,

гигантски

сильные,

одухотворенные,

Божественно прекрасные, красивые глаза.

На голове возрождается целая копна юношеских красивых крепких волос. В костях челюстей будет вечно зарождаться новый комплект зубов.

С яркостью молнии вижу себя в будущем времени вечным молодым 20-летним красавцем-богатырем с крепкими зубами, с целой копной молодых
красивых волос на голове.

Я постоянно-непрерывно, каждое мгновение, каждое мгновение с беспредельной дерзновенностью наперекор всему с яркостью молнии ощущаю-чувствую себя идеально здоровым, богатырски сильным юношей, гигантски энергичным, быстрым, красавцем-богатырем, абсолютно не
тронутым жизнью.

Я с яркостью молнии ощущаю-чувствую процесс развития. Все изменяется, все совершенствуется, все улучшается. Все способности развиваются.

Зрение усиливается, рождается гигантски сильное, острое юношеское зрение, как у величайших художников. Усиливается слух, рождается гигантски энергичный, острый- сильный слух, как у Паганини. В тиканье механических часов я слышу целый концерт.

На всей большой первозданной площади волосистой части головы постоянно-непрерывно, каждое мгновение зарождаются, быстро-весело растут все новые, все новые отряды волос. Быстро густеют волосы. На всей большой первозданной площади волосистой части головы, впереди надо лбом, по бокам, на темени зарождаются, быстро растут все новые, все новые отряды волос.

На всей большой первозданной площади волосистой части головы вечно новорожденно-густые, красивые молодые юношеские волосы. Своим внутренним зрением с яркостью молнии вижу себя в далеком будущем времени, через 300 лет и дальше молодым красавцем-богатырем с целой копной молодых густых красивых волос.

Я изо всех сил стараюсь постоянно ускорять, ускорять превращение меня в прекрасного 20-летнего юношу. Я с яркостью молнии вижу себя через 5 лет полностью завершившим преображение меня в прекрасного 20-летнего юношу, красавца-богатыря, полного здоровья и сил, абсолютно не тронутого жизнью.

Самопреображение (женский вариант)

Сегодня … *(назовите число, месяц, год).* Я сейчас совершаю самопреображение себя в 20-летнюю прекрасную, идеально здоровую, энергичную-сильную красавицу, полную здоровья и сил, абсолютно не
тронутую жизнью.

Я совершаю преображение себя в дочь Бога Вселенной. Я совершаю сейчас самопреображение себя в дочь великого Божественного высокоразвитого народа Вселенной, люди которого живут в земном исчислении времени тысячи и миллионы лет здоровой счастливой-радостной жизнью.

Люди моего народа, дочерью которого я являюсь, летают на НЛО, живут и на нашей планете Земля. Люди моего великого народа Вселенной, дочерью которого я являюсь, живут по часам Вселенной. Один год
Вселенной составляет 750 тысяч земных лет. По часам Вселенной земные люди живут всего 11 секунд.

Я сейчас перевела себя на жизнь по часам Вселенной, так же как живут все люди моего великого высокоразвитого, духовно высокого народа, который в земном исчислении времени живет очень давно, миллиарды лет.

Люди моего народа высокоразвитые, живут в земном исчислении времени

тысячи и миллионы лет.

Атланты живут в пещерах в горах Гималаев миллион лет, до полутора

миллиона лет — в состоянии самати. А люди моего народа живут веселой-здоровой-счастливой-радостной жизнью в дневном исчислении времени

тысячи и миллионы лет, веселой-счастливой-радостной жизнью.

Я сегодня совершила самопреображение себя в 20-летнюю прекрасную

растущую, всесторонне развивающуюся красавицу, полную здоровья и сил, гигантски энергичную, быструю, сильную, идеально здоровую, абсолютно

не тронутую жизнью.

Я теперь буду со всепобеждающей настойчивостью, с беспредельной

дерзновенностью постоянно ускорять превращение себя в прекрасную 20-летнюю красавицу. За 5 лет я полностью превращу себя в 20-летнюю

здоровую прекрасную красавицу.

Своим внутренним зрением я с яркостью молнии вижу себя через 5 лет

20-летней прекрасной, идеально здоровой, сильной, энергичной-быстрой

красавицей, девицей-красавицей, полной здоровья и сил, абсолютно не

тронутой жизнью. С яркостью молнии чувствую, с твердостью стали знаю: за 5 лет я полностью превращу себя в 20-летнюю прекрасную

долголетнюю красавицу.

Своим внутренним зрением я с яркостью молнии вижу себя в далеком

будущем времени вместе со своими детьми, внуками, правнуками, с

многочисленными поколениями моего собственного потомства в течение

300 лет и дальше, и дальше, и дальше. Как и все люди моего великого

Божественного народа Вселенной, я живу по часам Вселенной.

Своим внутренним зрением с яркостью молнии вижу весь свой

жизненный путь в течение 50 лет. Я буду расти, физически расти,

всесторонне быстро-весело развиваться, всесторонне совершенствоваться, овладевать всеми Божественными способностями, готовиться к настоящей

веселой здоровой взрослой жизни.

Через 50 лет закончится мой физический рост. За 50 лет я научусь

телепортации,

хождению

астральным

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.