

ПРОДЛЕНИЕ ЖИЗНИ

МЫСЛИ,



ТВОРЯЩИЕ ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ

Георгий СЫТИН



Георгий Сытин

Мысли, творящие здоровое сердце

«Автор»

2026

Сытин Г.

Мысли, творящие здоровое сердце / Г. Сытин — «Автор», 2026

Возможно ли сохранить здоровое, сильное сердце в 40, 60 и 80 лет? Георгий Николаевич Сытин, создатель уникального направления «Воспитывающая медицина будущего», убежден: да. Его метод, основанный на исцеляющих настроях — «творящих мыслях», признан действенным и безопасным ведущими учеными России, США и Европы. Эта книга станет вашим личным руководством к восстановлению сердечно-сосудистой системы в любом возрасте, помогая излечивать даже те недуги, которые стали печальной приметой нашего беспокойного времени. В данном издании, переработанном и дополненном, собраны новые, ранее не публиковавшиеся настрои. Вы узнаете, как укрепить сосуды, нормализовать артериальное давление и сердечный ритм, избавиться от аритмии, тахикардии и последствий стресса. Помимо текстов настроев, книга содержит практические рекомендации по их успешному усвоению и технику самовоспитания. Это не просто медицина — это путь к долгой, энергичной жизни без боли и лекарств, путь, который начинается с силы мысли.

© Сытин Г., 2026

© Автор, 2026

Георгий Сытин

Мысли, творящие здоровое сердце



ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ ИЗДАТЕЛЯ

Мало кто из нас задумывается о времени, в котором протекает наша жизнь.

Я глубоко уверен, что мы живем во времена глобальных перемен. Конечно, за нашей повседневной жизнью эти перемены редко видны. В глубине души каждый из нас часто испытывает перемену настроения и непонятную тревогу.

Мы живем во времена, когда на что-либо сложно опереться.

Прежние представления и ценности покидают сердца людей. Новые незаметно начинают проявляться – но еще слишком слабы. Духовный вакуум делает многих черствыми и переменчивыми.

К счастью, в то же самое время присутствуют люди, которые обладают исключительной духовной силой. Их отношение и энергия зажигают наши сердца, воодушевляя нас на поиск утраченных ценностей, совершение усилий и переживание собственной жизни полно и радостно.

Наши глаза начинают смотреть на мир по-другому, сердце переживает второе рождение – мы начинаем мыслить и поступать чисто, просто и красиво.

С искренней теплотой хочу представить вам Георгия Николаевича Сытина.

Сразу же, по первому телефонному разговору я понял – со мной говорит близкий и редкий человек. Теплота и искренность неторопливо и радостно вливались в мою душу. Не могу сказать, что в моей жизни «все плохо», но эта душевная беседа произвела на меня сильное впечатление.

Сегодня мне достаточно вспомнить голос Георгия Николаевича, чтобы почувствовать себя бодрым и счастливым.

Искренне надеюсь, что подготовленная нашим издательством серия «Реальное продление жизни» станет вашим надежным помощником в повседневной жизни.

С искренним уважением,

Издатель Петр Лисовский

СЛОВО ИСЦЕЛИВШИМСЯ...

*

Я услышал, вернее, прочитал впервые это имя в начале 90-х годов.

Полистал книгу и, испытывая сильный скепсис, отложил: не мое. Особенно неприемлемой была терминология. Встречающееся чуть ли не в каждом предложении обращение к Богу и к другим «божественным» понятиям, союзничество с ними, действия от их имени настораживало. Каюсь: тогдашнее атеистическое мировоззрение и род деятельности на долгие

годы отодвинули общение с литературой, активно использующей подобную лексику. Хотя само понятие настроя и его воздействие на организм мне было известно давно. Ведь я длительное время занимался спортом — борьбой самбо — под руководством одного из ее основателей — А. А. Харлампиева. А уж он как никто другой владел техникой настроя. Настраиваться же приходилось перед каждой схваткой. И чем сильнее противник, тем дольше психологический сеанс — настрой, — ведущий к победе над противником. Чем важнее и ответственнее соревнования и конкретные схватки, тем больше «горишь», тем бесконечней бессонные ночи, которые ты проводишь в уговаривании себя, в самоубеждении, что ты сильнее и ты должен победить. Чем большее значение для команды имеет твоя победа, тем, опять же, ответственнее ты себя ведешь и убеждаешь, настраиваешь себя.

Сколько раз в коридорах тех же «Крылышек» перед выходом на ковер ты встречал признанных корифеев ковра, которые, «уйдя в себя», отрешенно проходили мимо, никого не замечая. И тут уж совсем

неприлично, бестактно, вредно было нарушать эту сомнамбулическую отрешенность, пытаться вступать с ними в беседу-Настрой. Самонастрой. Самоубеждение... Для одних это бесконечные ночи и опасность «перегореть». Для других — несколько правильно подобранных установок. Разумеется, что для усиления самонастроя спортсмена имеет большое значение правильная установка тренера. С одним тот ведет длительную беседу, тщательно добавляя в топку волевого внимания подопечного психологических «дров», другому достаточно внедрить в сознание короткий классический императив: «Надо, Федя!»

Как часто, с другой стороны, не настроившись, без учета всех сильных сторон противника, более сильный оказывался в положении проигравшего. Не настроился, посчитал излишним: а-а, я и так сильнее... И не только спортсмен-одиночка. Сколько раз не поднялись на вершину пьедестала признанные команды-триумфаторы, сознание членов которых помутила прежняя слава, которые посчитали ниже своего достоинства проанализировать теперешнее состояние противника, настроиться на победу в поединке с ним.

Идя дальше, можем найти печальные аналогии недооценки

противоборствующих сил в отношениях между государствами. К примеру, настрой российской элиты перед русско-японской войной в начале

прошлого века: а-а, шапками закидаем!.. Не закидали. Позорно проиграли.

Ложный настрой привел к печальным последствиям. Кстати, тогда же героическая команда «Варяга» до конца выстояла с установкой-настроением «не сдаться!». И, погибнув, золотыми буквами вписала свой подвиг в скрижали истории... Но к чему я это?

Да все к тому же: представить все явные и неявные болезни в виде зримых, понятных образов и подвести базу под собственное осознание настроя на пути к методике Г. Н. Сытина.

Высокая ответственная должность, постоянные нервные перегрузки и вызванные ими стрессы сначала постепенно, а потом все резче и зримее начали подтачивать здоровье. Бессонница, скачущее давление крови, признаки ишемической болезни сердца, несмотря на постоянные попытки в

оставшееся время вести здоровый образ жизни (закаливание, оздоровительный бег, гантельная гимнастика, стремление к рациональному

питанию), прогрессировали. А тут еще начала одолевать аритмия.

Вообще-то ни это слово, ни само понятие меня не пугали: сопровождавшая всю мою сознательную жизнь брадикардия тоже

называлась аритмией. Но эта аритмия была мной давно освоена. Я считал ее спутником, индикатором здоровья моего прекрасно тренированного сердца. И я даже гордился ею. А сильно уреженный — до 44-48 ударов в минуту, но ритмичный наполненный пульс с чистыми, ясными, гулкими-звонкими тонами всегда был одной из составляющих моего великолепного самочувствия и прекрасного, ровного настроения.

Теперь же, в возрасте 62 лет, эти пока физиологические нарушения грозили превратиться в органические, необратимые. Консультации у врачей мало что давали моему озабоченному сознанию. Стандартные диагнозы и зависимость от лекарственной «иглы» только пугали и никак не стимулировали обращение в их веру. Мало того, что лекарства были неэффективными и бодро подпрыгивающими в своей цене, я не мог преодолеть исторического, что ли, предубеждения в отношении к ним.

После смерти моей мамы в возрасте 55 лет от целого «букета» болезней, осложненных последней стадией сахарного диабета, отец выбросил

несколько ведер этих самых лекарств, щедро выписанных когда-то врачами и часто мной самим покупаемых, вернее, в те времена чаще «доставаемых» с лучшими намерениями.

Сам я теперь был в недоумении от собственных первых же попыток употребления атиенолола против аритмии. Этот адреноблокатор был выписан мне, естественно, без учета моей уважаемой брадикардии и в солидной дозе. Почувствовав неладное, я усилил интерес к собственным аналитическим исследованиям и понял, что мой и так медленный пульс атиенолол замедляет еще больше, от чего я чувствовал страшный дискомфорт и боль в области сердца.

В это время я попал в санаторий. Врач резко снизила дозу атиенолола (а потом я сам отменил его себе), но зафиксировала в карте ИБС и настоятельно рекомендовала сменить работу или вообще расстаться с ней. Последней рекомендацией я с глубоким сожалением (а теперь — особенно сожалею) через какое-то время воспользовался, но аритмия больше чем

что-либо продолжала меня преследовать. Чего только я не перепробовал! Снова бычком на веревочке шел к врачу, заранее прогнозируя очередную запись в карте. Больше того, «эффект белого халата» стал играть со мной злую шутку: дома на моем тонометре артериальное давление в норме, а в кабинете врача — всегда повышенное. Терапевт выписывает все новые лекарства. Направляет к кардиологу. Тот — к невропатологу, к психотерапевту, и проч., и проч. А от них я выхожу с кучей рецептов, замысловатые названия лекарств в которых вызывают — увы! — не столько

радость от расширения лексического запаса и возможности выздоровления, сколько огорчение от предстоящего опустошения моего кошелька и, главное, от отсутствия надежды на улучшение. Какая может быть надежда

на улучшение, если я, придя к врачу с жалобой на неприятности в сердце в связи с аритмией, читаю в медицинской карте после посещения очередного консультанта: «Стремления к суициду нет». К какому суициду? Почему это слово-то вообще появилось в моей карте? С ненавистью рву и бросаю в урну рецепты с печатями и через какое-то время, скопив достаточно терпения на высиживание в очереди, вновь иду «на старт» — к терапевту. Но за это время я и своими способами проверяю сердце. Правда, «моя» аритмия — брадикардия, — с юности вписанная в медицинскую карту в физкультурном диспансере, поменяла название и стала «мерцательной». А это по латыни — делириум кордис, что в переводе означает «сумасшествие сердца». Из нарушений сердечного ритма это самое частое (встречается у 5% населения). При этом расстройстве ритма из согласованной работы сердца выключаются предсердия. Из-за этого и сердечные желудочки тоже начинают работать беспорядочно. Но сердце-то осталось моим!.. И если не думать об аритмии, то оно работает по-прежнему исправно. Применяю свой тест: на 7-й этаж без отдыха взлетаю через 1-2 ступеньки, не чувствуя изменений в ритме. Снова сдаю кровь на холестерин — гораздо ниже нормы. Значит, засорения сосудов холестериновыми бляшками нет. Страх от возможности получить в наследство от мамы ее диабетический «букет» тоже вроде не оправдался сахар в крови до сих пор ни разу не выходил за допустимые пределы, хотя, грешен, люблю сладкое и редко отказываю себе в нем. Проблем с сосудами никогда не испытывал. А боль в сердце часто стала портить мне настроение, отравляя жизнь. Ведь мерцательная аритмия сопутствует не только ИБС, КО и гипертонии, и миокардиту, и пороку сердца. Что там у меня еще? Все эти неприятности, в основном, сосудистого толка. Но если сосуды чистые, то что же ведет к их сужению? Ясно же, если боль (иногда существенная), то ее причиной, скорее всего, является кислородное голодание сердечной мышцы —

гипоксия. А что ограничивает поступление кислорода? Сужение просвета в коронарных сосудах. А чем оно вызвано? Если сосуды чистые, то просвет вроде бы должен быть нормальным. Если же он уменьшен, значит, спазм, значит, опять нервы, опять пресловутое управление (как в политических структурах).

А совпадают аритмия и болевые ощущения? Не всегда. Иногда — да. Но аритмия вызвана неполадками в проводящей системе сердца. Что привело к этим неполадкам? Ясно, что тяжелые физические нагрузки, которых в моей жизни было без счета, и особенно — нервные перегрузки и стрессы последних лет. И если дистрофических изменений в сердечной

мышце нет, значит, виноват естественный водитель ритма — синусовый узел. Но не вживлять же мне кардиостимулятор. Одна только мысль об этом замораживает сознание: это же совсем другая жизнь, а мне (в смысле здоровья) было неплохо и в этой.

И вот что странно: каждый врач с определенной мерой дотошности (а в последнее время — равнодушия) пользуется только своей узкой частью, нисколько не заботясь о том, как это согласуется с соседями. Это все равно, что большую дорогу разделить на части. Добросовестный дорожный

мастер заботится о состоянии своей части, но только своей, не думая о соседних, а тем более об отдаленных от него участках. Я уж не говорю о недобросовестном, который и к своему-то относится шалаяй-валяй. Здесь нужен системный подход. Так и в моем случае. Что является причиной аритмии, когда сердце трепыхается, по образному выражению жены, «как овечий хвостик»? Может быть, все-таки виновато управление? Значит, нервы. Значит, нужно лечить (исцелять) весь организм. Вот тут-то я и вспомнил о настройах Г. Н. Сытина.

Мое внимание на книжной ярмарке привлекла новая серия настроев — Творящих мыслей. Тщательно вчитываясь в аннотации и объяснения автором своего метода, все больше и больше проникался ощущением того, что теперь это ложится на душу, становится «моим».

Прежде всего, подкупал бесценный личный опыт автора, который с помощью создаваемого им тогда метода буквально вытащил себя из небытия. Ведь после очередного — девятого! — ранения его даже в палату не поместили, а оставили остывать снаружи. Но он сумел выжить.

Краеугольным камнем этого умения была концентрация волевого усилия. Колоссальное напряжение воли заставило умирающий организм вспомнить лучшие времена. Сработала биологическая память клеток, и началось восстановление организма.

Теперь я с головой погрузился в метод Г. Н. Сытина. Я приобрел все увиденные в продаже книги — как издания последних лет, так и прежние, которые стали большой редкостью. Но прежде чем приступить к изучению

их содержания (к самим настройам), я старался вникнуть в смысл объяснений метода, а потом разыскал указанный в книгах салон (бульвар Я. Райниса, д. 1). На какое-то время я стал его постоянным посетителем, так как там сам автор метода ежедневно читал настройки с большого экрана телевизора. Темы самые разные. Георгий Николаевич старался дать представления об исцелении и омоложении разных систем и органов. Я

сразу же, с первого посещения, был захвачен энергетикой звучащих слов, их воздействием. Старался запомнить манеру исполнения, интонации, звуковые модуляции, артикуляцию и жесты. По моему разумению, все это

имело значение, каждая деталь в исполнении влияла на усвоение настроев.

Сначала я выборочно прослушал нужные мне темы, а потом — несколько раз — все подряд (за исключением, разумеется, чисто женских тем). И сразу же заметил, как во время прослушивания на меня будто бы надвигается некая защищающая меня от внутреннего дискомфорта субстанция. Приходят спокойствие и умиротворение, которые сохраняются какое-то время и вне салона. Сердце избавляется от невротической расхлябанности. Аритмия не имеет прежних резких проявлений, а назавтра меня снова неудержимо тянет во врачующую атмосферу салона.

Постепенно я стал озвучивать собственным голосом (в соответствии с опубликованными рекомендациями) с помощью специально приобретенного цифрового диктофона с большой памятью — сначала интересующие меня настрои из приобретенных книг. Мне бросилось в глаза, что большинство настроев (в отличие от большинства врачей официальной медицины) рассматривают организм системно. Не как простой набор органов, где каждый орган функционирует сам по себе, а в жесткой связи с функциональными законами системы. И я решил записать все настрои, чтобы ориентироваться свободно в их массе, чувствовать их системное расположение и в любое время сделать нужную подборку. К настоящему времени в моей коллекции их собралось более 350. Я присвоил каждому номер с указанием формата записи, вписал точное название настроя, время звучания, дату и время записи, название книги, с которой я считывал настрой, и номера страниц. Таким образом, я получил легкий доступ к любому настрою на электронном и бумажном носителе. Конечно, все это я внес в компьютер. Но если компьютер с собой носить не будешь, то малышка-диктофон всегда при мне, и я в любом месте мгновенно могу оказаться в поле действия настроя.

Да, я сделал ставку на Творящие мысли (настрои, Творящие мысли настроев). Варианты названий этих настроев отражают суть, и дело не в названии, а в сути. Конечно, увлеченный человек, ожидающий многого от своего увлечения, не защищен от разочарований в конечном результате. Допускаю, что мои надежды тоже до конца не оправдаются. Но даже и в этом случае не могу считать время на усвоение настроев напрасно потраченным, так как работа с этими удивительными словосочетаниями полезна и своими побочными результатами. Какую-то дополнительную пользу несет, по моему разумению, сама техническая работа с настроями. Мне как человеку, увлекающемуся поэзией и публичным исполнением стихов, это и прекрасная тренировка дикции, постановка голоса, тренировка и укрепление голосовых связок, дыхания — то есть всего того, что является инструментом художественного чтения.

А стремление и возможность запоминать тексты, кроме основного врачующего эффекта, еще и тренируют, развивают, укрепляют память. Тренировка же памяти сама по себе содержится в рекомендациях специалистов для поддержания активности головного мозга, особенно в пожилом возрасте. Так зачем искать какие-то дополнительные упражнения, когда вот они — под рукой. И приятно, и вдвойне полезно.

Далее, демократичность и деликатность настроев не требуют, в принципе, детальных знаний и специальной подготовки. Но, на мой взгляд, совсем нелишне знать больше и о предмете, в данном случае — об органе, над исцелением которого ты работаешь. И не только о его

местонахождении. А желание узнать об анатомии, физиологии органа или системы расширяет знания о собственном организме в целом, заставляет обращаться к специальным журналам, открывать словари и энциклопедии. Для кого-то утверждения «меньше знаешь — легче жить» или «меньше знаешь — крепче спишь» и тому подобные, возможно, и «работают», но так не хочется быть «одноклеточным».

И еще. Перед усвоением (слушая запись или читая с листа) настраиваешься на максимальное восприятие. Если удастся — отлично. Но

часто ловишь себя на мысли, что полностью отключиться от паразитических мыслей или случайных помех (звук пролетающего над твоей дачей самолета, внезапные посторонние голоса, налетевшая гроза, телефонный звонок), которые сбивают с настроей, не удается. Тут

огорчаешься — порой настолько, что хочется бросить настрой. Но я все-таки предпочитаю «продираться» сквозь подобные помехи. Больше

мешают побочные мысли, от которых бывает трудно отделаться. Но и тут я стараюсь обратить помеху во благо, параллельно ведя мысль настроей и обдумывая содержание мысли-паразита. Я называю это тренировкой «эффекта Цезаря». Известно, что античный римский император мог одновременно говорить, читать и обдумывать разные темы, одинаково четко удерживая в сознании мысли, вызванные разными действиями и источниками. Кстати, в арсенале Г. Н. Сытина есть и такие настроей — на одновременные мысли в разных направлениях. Я бы назвал это интенсивной и экстенсивной тренировкой внимания — вглубь и вширь. Ну и, конечно же, тренировка родного мне образного мышления. На это часто ориентируют слова и фразы-подсказки в текстах настроей. Такие, к примеру, как «я с яркостью молнии стараюсь представить себе»... А яркость образа усиливает знание предмета, то есть опять же — расширение кругозора. Одним словом, вне зависимости от получения основного результата, я не считаю время, затраченное на усвоение настроей, потерянным. И это усиливает радость жизни.

Так какие же стороны сытинского метода оказались для меня привлекательными теперь, через много лет после первой неудачной попытки знакомства с ними? Видимо, за это время что-то изменилось в моем миропонимании. И не мудрено: мы все живем теперь в другой стране. Изменилось внутреннее отношение к Богу и само понятие Бога.

Естественно, за это время я перелопатил массу литературы, читал статьи, с интересом слушал и смотрел передачи на религиозные темы. Осваивал православную лексику. Часто смотрел «Православную энциклопедию» с отцом Алексеем Уминским. Мое миропонимание не только менялось, но и взрослело. Не сразу менялось понятие Бога. Если в детских представлениях, полученных от своих бабушек, Всевышний представлялся мне в виде благодушного старичка, плывущего на облаке, которого атеистическое воспитание достаточно быстро изгнало из моего сознания, то при чтении новой литературы, особенно выступлений крупных ученых-физиков на эту тему, я все больше убеждал себя в приятии Бога. Я

стремился осознать Его в тех ипостасях, в которых Он представлялся в авторитетных мнениях по устройству мира: Высший разум, Мыслящая материя, Абсолют, Тонкий мир, Всемирный компьютер, Физический вакуум, Энергетическое пространство, Мыслящая Вселенная...

Эти новые понятия Бога, видимо, наложились на веру в него. На ту веру, которая исторически, тысячелетиями присутствовала в совокупной душе народа и генетически мне передалась. К тому же в детстве она была усилена набожным рвением одной из моих бабушек, но в бывшей политической системе по понятным причинам моя вера, глубоко укрывшись в душе, на свет не извлекалась... Вторая бабушка, более скрытная, своих чувств не выказывала, но я неоднократно заставлял ее с крестным знамением перед образом святого Божьего угодника Николая

Чудотворца Мирликийского или перед образом самого Спасителя. Ее скупое шевелящиеся губы наталкивали меня на мысль: читает молитву — разговаривает с Богом...

Кстати, о молитве... Именно за молитву я и принял при первом знакомстве настрой Г. Н. Сытина — тогда, в начале 90-х. Ведь молитва — это общение души человека с Богом, соприкосновение его с Небесным миром посредством слова. «Молитва есть благоговейное обращение ума и сердца к Богу, к Пресвятой Богородице и к угодникам Божиим — святым, почитаемым нашей Церковью». Инструмент воздействия на глубинные стороны нашей души и в молитве, и в настрое, казалось бы, одинаков — слово.

Но чтобы ощутить разницу между этими двумя словесными формами, хочу остановиться на моем понимании настрое теперь, через много лет. А

уж потом сказать о моем понимании отличий не только от молитвы, но и от других словесных форм воздействия на психику человека: аутотренинга (аутогенной тренировки), гипноза, заговора, наговора.

Главное содержание настрое — самоубеждение, основанное на волевом усилии и представленное в виде специально подобранных слов. Мысль, оседлавшая волевой импульс, будет более действенной, если она выражена

в образной форме и усилена чувством. При формулировании самоубеждения включаются первая сигнальная система — условные рефлексы от конкретных раздражителей, — присущая и человеку и животным, и вторая сигнальная система, условные рефлексы и их связи в которой формируются под воздействием слов. Понятно, что эта система присуща только человеку.

Одновременное включение двух сигнальных систем формирует в головном мозге усиленные импульсы, оказывающие мощное воздействие на органы, которым эти импульсы адресованы. Достигнув «адресата», мощные импульсы способны воздействовать на его функции, изменяя их в

нужном направлении. И не только функции, но и строение органа. А что значит изменить, скажем, печень? Понятно, что нужно ее заставить правильно работать. Но она

должна знать, что значит «правильно». Видимо, нужно ей подсказать.

А кто или что сможет это сделать? И тут работает гениальная догадка Г. Н.

Сытина: что-бы возродить дегенеративный орган, он «отправляет» его вместе со всем организмом в первородную среду, к истокам, когда этот орган цвел и благоухал, отдавая организму все, что от него требовалось, и получая взамен все необходимое. При «прокачке» времени сквозь организм из прошлого в будущее включается клеточная память. Оказывается, есть в организме структуры, которые отвечают за «историю». Все клеточные «архивы» хранятся в этих структурах.

И здесь для ускорения и усиления его действенности привлекаются Божественные силы. И это никакая не мистика, если рассматривать конкретный человеческий организм как частицу Вселенной. Адресное привлечение энергии Космоса (энергии Тонкого мира) помогает организму справиться с этой задачей и, выражаясь техническим языком, отработать «ошибку рассогласования» — разницу между абсолютно здоровым в первородном состоянии органом и им же, но теперешним.

Из всех способов оздоровления, имеющих в своем арсенале

воздействие на организм словом, я убежден, самым сильным, самым эффективным и действенным является метод Г. Н. Сытина. Сильными сторонами этого метода являются изначальная настроенность организма на окончательное исцеление. «Навсегда, на вечные времена» — это рефрен почти всех солидных настроев. Не достижение сиюминутной успокоенности изнуренного болезнью органа, а именно его радикальное исцеление от недуга. Исцелиться и забыть «на вечные времена»! Такой результат вполне возможен, но только при системном подходе к организму. Например, слова «нервная система постоянно-непрерывно активизирует сердечно-сосудистую систему, эндокринную систему, иммунную систему»... Понятия-то какие! Весь организм начинает радостно вибрировать.

Всеохватность названных систем не обойдет своим вниманием ни единого органа, который как бы встряхивается, выхваченный на свет заботливым лучом внимания и к нему тоже. А если потом подкрепить это внимание специальным, адресным настроем на исцеление-омоложение данного органа! Настроем, базирующимся на святой вере в успех. И эта вера, убежденность эта тоже запечатаны в словесную формулу, очередным рефреном звучащую в момент проговаривания (усвоения) настройа: «Я должен свято верить в то, что сам говорю о себе».

Тут резонно предположить, что многие мелкие недуги при таком системном подходе исчезнут, растворятся как бы сами по себе и, являясь вторичными — спутниками, «прилипалами» недугов основных, первичных, незаметно сходят на нет до исчезновения основных недугов.

Следующей сильной стороной сытинского метода является, безусловно, включение исторической (клеточной) памяти, которая

позволяет возродить первичные наследственные механизмы в качестве эталона для сравнения и отработки «ошибки рассогласования».

«Наследственные механизмы свято выполняют волю Бога», — слышим очередной рефрен в звучании настройа.

Привлечение Божественных сил резко увеличивает силу настройа, так как расширяет системность подхода к твоей персоне. И тут уж не только твой занедуживший орган рассматривается в тесном единстве всех внутренних структур организма, а и весь твой организм как бы помещается в системную структуру Вселенной, что позволяет получать могучую поддержку из Космоса, усиливать системы твоего организма привлеченной энергией Тонкого мира. Яркие же мыслеобразы самого себя в обозримом и даже запредельном будущем, всплывающие в твое сознание из внутренней структуры настроев, убеждают тебя в том, что они вполне реальны, если жить по Божественному закону всестороннего развития, всестороннего совершенствования: «Чем старше — тем моложе, тем здоровее, тем прекраснее».

А теперь — сравнения (основанные только на личных наблюдениях и выводах). Самым близким по воздействию мне представляется аутотренинг (аутогенная тренировка, АТ), которым в свое время мне пришлось немало заниматься. Но это, по-моему, лишь незначительная часть системы Г. Н. Сытина. Есть объединяющее начало — оздоровление словом через психику, есть формулы АТ, отдаленно напоминающие настройки, — да. Но это чисто внешняя схожесть. Несомненно, АТ — универсальное средство

для снятия нервного напряжения, стрессов, успокоения, погружения в сон. Очень хорош метод АТ для снятия волнений у спортсменов перед решающими стартами. Но если здесь и существует системный подход к организму, то он выражен неявно. Об окончательном же исцелении от многих болезней здесь вообще речь не идет. Формулы АТ очень хороши для оперативного использования, в качестве заменителей традиционных таблеток. Кроме того, многие формулы АТ ведут к погружению в сон. Но это уже гипноз.

Гипноз со своим внушением извне исключает волевое участие пациента, подавляет его волю. Речевые сигналы идут, минуя сознание, прямо в подкорку, воспитывая пассивного потребителя. А настрои Г. Н.

Сытина воинствующим образом адресованы к сознанию, воле.

Я на первой стадии освоения иногда засыпал за прослушиванием настроя, по наивности считая это за благо, так как именно благодное состояние испытывал при пробуждении. Но консультант из салона аж вскинулся на стуле, когда я поделился с ним впечатлением: «Ни в коем случае не засыпать! Это переход в гипноз. А гипноз — антипод настроям Георгия Николаевича». На собственном опыте проверил: истинно так. Передо мной далеко идущие цели и задачи. Хотя получить отмеченное удовольствие далеко не последний соблазн. Но многие, пользуясь этим, приходят к разочарованию в конечном результате. Для себя я твердо

установил: засыпать во время усвоения настроя — грубейшая ошибка.

Следующая по значимости для меня целительная словесная форма — молитва. Но о ней я уже говорил. Она дает, скорее, надежду на исцеление, чем исцеляет недуг. Пассивное ожидание исполнения формулы «Бог

поможет» — лишь малая часть от активного «на Бога надейся, а сам не плошай». Да, подключай Бога или подключайся к Нему, но активно привлекай и собственную персону, не жалея усилий для получения конечного желаемого результата. И подходи к этому не отстраненно, а с активной, воинствующей верой в собственные силы, в конечный результат.

Что касается заговора, наговора, то это, на мой взгляд, частности. Они, конечно, имеют право на жизнь, вписываясь в нишу необозримого

пространства исцеления психики, а их действенность зависит целиком от индивидуальных способностей целителя. Ярким примером воздействия волевого усилия и разума на здоровье является жизнь великого мыслителя, родоначальника немецкой классической философии Иммануила Канта, который осознанно и вдумчиво, не отступая от разработанной им самим

схемы, всю жизнь «лепил» собственное здоровье. Советский писатель М. М. Зощенко, активно интересовавшийся проблемой здоровья и сам преуспевший на почве оздоровления, проявил к способности управлять собственной психикой повышенный интерес, результат которого он осветил в повести «Возвращенная молодость». Много страниц в ней он посвятил И. Канту. Тот от рождения унаследовал хилость телесной конструкции и часто болел в юном и молодом возрасте. Его мучили нервные припадки, склонность к ипохондрии. Но «кенигсбергский затворник» дожил до глубокой старости, подарив миру неоценимые философские труды, сохраняя до последних лет удивительную работоспособность. Да, у него было слабое здоровье, но и сильная всесокрушающая воля, которая одолела несправедливость природы.

Философ сделал своими руками свое здоровье. К зрелым годам он избавился от болезней. Он в совершенстве изучил свою телесную конструкцию, свой организм. И научился управлять им. «Силой разума и воли, — пишет Зошенко, — он прекращал целый ряд болезненных явлений, которые у него начинались... Психическую силу воли он считал верховным правителем тела». Кант изложил свои рассуждения по этому вопросу в работе «О способности духа господствовать над болезненными ощущениями при помощи одной только воли».

Впечатляющим подтверждением этой точки зрения была и яркая вспышка волевого усилия, возродившая умирающего тогда, в далеком теперь 1944 году солдата — Г. Н. Сытина — и ставшая краеугольным камнем его учения, его волшебных настроев, его бесценной практики.

А что заставило меня теперь так рьяно встать на сторону этих настроев? Попробую разобраться. Я уже сказал, что благоприобретенная аритмия докучала мне своими непредсказуемыми визитами все чаще и чаще. Когда после очередной ЭКГ аритмия получила в письменной форме «красивый» эпитет — «мерцательная», я несколько дней ходил удрученным, прислушиваясь к проявлениям в сердце «легализованной» квартирантки, попутно изучая ее характер.

Я разговаривал с носителями этого недуга, читал статьи в журналах, выискивал материалы в книгах. Встречал самые разные суждения. Где-то

была успокаивающая информация: если следить, то можно жить.

Диаметральная: аритмия грозит внезапной остановкой сердца, в Америке от нее ежегодно умирают 400 тысяч человек. Знакомый пенсионер со стажем сказал, что спасается только атенололом — обременительно, но жить можно. Другой, недавно ставший пенсионером, оптимистично отмахнулся: «А-а... Подумаешь! Смотри на жизнь проще. Не обращай внимания. Это все — отсюда». И выразительно повращал пальцем у виска. Врач, увидев результаты ЭКГ, спокойно резюмировала: «Надо было раньше приходить. Вот если бы год назад, еще можно было бы что-то сделать. А теперь до конца жизни — с лекарством. Аритмия, уважаемый, — это теперь ваше на веки вечные»...

Вот тут-то я и начал лихорадочный поиск способов избавления от недуга и вспомнил об отложенной когда-то книге Г. Н. Сытина с его настроениями. Нашел новые и в одной из них прочитал цитату из заключения Института психологии Академии Наук РФ: «Методика Г. Н. Сытина дает возможность человеку управлять ритмом сердца, кровяным давлением, мозговым и коронарным кровообращением, другими физиологическими функциями». Минздрав рекомендовал методику Г. Н. Сытина при подготовке человека к физическим и нервным перегрузкам — в космонавтике, авиации, спорте, в Вооруженных Силах. И, конечно же, в обыденной жизни и в лечебных учреждениях. Мог ли я теперь, в свете новых знаний, отложить книги с настроениями, не испробовав на себе воздействия этих настроев?!

Как и на любую другую болезнь (читай, отклонение, нарушение здоровья), на эту, кроме общих настроев, воздействуют еще и адресные — специально направленные на исцеление аритмии. Пока то да се, пока я старался понять, что к чему, что сначала, что Потом в применении ко мне, происходило осознание моего положения в поле настроев. Не скажу, что я

сейчас полностью избавился от аритмии, но существенное облегчение явно почувствовал. А надежда на избавление от этой неприятности постоянно растет до почти полной уверенности в конечном положительном результате.

За эти месяцы у меня ни разу не появилось желания прибегнуть к лекарствам. Ночью ни разу не было ни одного приступа страха, как раньше, когда и просыпался в холодном поту и, навалившись областью сердца на

ладонь, пытался уловить биения сердца. В лучшие времена я часто использовал такое положение, чтобы насладиться ритмичной гулкой работой сердца. По всему организму разносился радостный благовест от звучания сердца-колокола. А теперь, с приходом «другой» аритмии... Сознание замирало от предположения, что вот-вот сердце остановится, так слаб и неразборчив был пульс. Я садился на край кровати, лихорадочно и сумбурно соображая, что же делать.

И вот таких пугающих ситуаций после обращения к настройам — пока ни разу. Более того, я почти целиком уверен, что моя новая аритмия нервного характера, и полностью перенес акцент на настройки по оздоровлению нервной системы. Исчезла потребность по несколько раз в день измерять пульс. Если до настроев меня буквально тянуло к тонометру, то сейчас вспоминаю о нем эпизодически: надо бы вроде взять, — но часто

забываю. И не мудрено: аритмия, видимо, действуя на общее состояние сердца, влияла и на артериальное давление. А так как со стороны давления я чувствую установившийся комфорт, то и не утруждаю себя лишними заботами. Вот если начнутся аномалии или потребуются сделать общий вывод...

Снова перестал пользоваться лифтом. Взлетаю на 7-й этаж без видимых осложнений в сердце. Если иду нагруженный сумками, не задумываясь, прохожу мимо лифта, даже если в это время двери его услужливо распахнулись. А в последние дни несколько раз «тестировал» себя в метро: как и до аритмии, поднимался по эскалатору, даже переходя на бег, — особых неприятностей в сердце не ощутил. Конечно, тщательно прислушивался к его состоянию. Приучив сердце всей жизнью к «лошадиным» нагрузкам, я, тем не менее, контроля за ним никогда не ослаблял. Да и сейчас, резко снизив нагрузки на него, я не прекращал бегать и заниматься гантельной гимнастикой, правда, особого удовольствия от этого не испытывая. Но вот меня снова неудержимо потянуло бегать и наслаждаться мышечной радостью от занятий с гантелями. И это, я думаю — да что думаю — уверен, глубоко убежден, это идет исцеление настройми.

Далее. Абсолютно исчезла бессонница, неприятные мысли во время которой еще несколько месяцев назад безжалостно истязали мою психику. А на душе возродилось ощущение светлой, спокойной радости, которое когда-то было естественным. Ощущение это дорогого стоит!

Если до настроев я стал неадекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, часто идя «вразнос», то сейчас удается спокойно, без надрыва осаживать взбрыкнувшего скакуна раздраженности.

Нет, полностью я от этого не избавился, но теперь с усмешкой вспоминаю, как еще пару месяцев назад я взрывчато «заводился» и любая мелочь «не по мне» делала меня неуступчивым, чуть ли не разъяренным. От чего

потом мучился, запоздалым придирчиво-мучительным анализом перегружая психику. Еще недавно не вылезавший из подобных ситуаций, сейчас смотрю на укрощенного во мне зверя с усмешливой

снисходительностью. Это меня радостно обнадеживает: я на верном пути.

Окрепшая память... Но тут я хотел бы перенести наблюдения в чисто специфическую для меня сферу. Дело в том, что я почти всю сознательную жизнь тянулся к стихам. К чужим и к своим. Эмоционально-образное восприятие и отражение действительности стало необходимым для меня даже в таких непоэтических сферах как научно-техническая. И вот тут — два наблюдения по теме этих заметок.

Первое: пару лет назад я расширил запас выученных наизусть стихов

С. А. Есенина и освоил десятка два стихов Н. С. Гумилева. Причем, заметил, что само заучивание стало процессом длительным, сопротивляющимся. Запоминание стало пробуксовывать. А во время

пресловутой бессонницы ночами я повторял заученное. Но чем больше были перерывы между повторениями, тем труднее память справлялась с материалом. Пробуксовывало и припоминание. Потом какой-то внутренний голос, видимо, озабоченный состоянием организма, просигналил: не до стихов. Это угнетало. Попытка вспомнить стихи, заученные в последний раз, часто заканчивалась печальным итогом: так, отрывочно. Особенно Гумилев. И вдруг — всего через пару месяцев чтения настроев — все, к чему я ни обращался, пошло. Даже гумилевские баллады. Все 4 части его знаменитых «Капитанов» явились с небольшими задержками, а любимое мною «Шестое чувство» — вообще без помарок.

Дальше — больше. Не написав за последний год ни строчки (выступать публично приходилось много, но «с листа»: наизусть боялся), я вдруг почувствовал, что накопившийся запас требует выхода. А для меня это критерий нормального состояния психики. Теперь надо проверить, насколько неслучайно и устойчиво мое наблюдение.

Второе. Любое сильно заинтересовавшее меня явление я стараюсь освоить (осмыслить) в эмоционально-образной словесной форме. Почему-то в последние годы форматом такого осмысления мне стал нравиться

«Венок сонетов». Может, потому что достаточная для раскрытия любой темы величина пространства и жесткая заданность формы не дают растекаться мыслью по древу и принуждают все время быть в теме. Так вот, для меня критерий таков: если соединились концы Венка (не говорю сейчас о технических нюансах), значит, овладел темой. Венки начали сплетаться.

Пошли стихи и в других форматах.

Возвращаясь к настроениям, могу с уверенностью сказать: они стали достоянием моего сознания и моей души. А раз так, значит, свято веря в их действенность, надо идти до конца, к результату, когда содержание настроения и твоё состояние придут в соответствие. Это обязательно произойдет, если работать и работать над собой и верить в себя, бесконечно верить в целительные силы этих Божественных настроев — Творящих мыслей.

Приступить к освоению настроев, сделать первый шаг, может быть, кроме скепсиса, неверия в конечный результат, мешает проблема выбора:

обилие систем со звучными, привлекающими и многообещающими названиями создает путаницу в растерянном сознании страждущих. Всем хочется ясным, понятным способом как можно быстрее добиться

исцеления. А тут — что-то похожее на молитву. «Веками молились, да что-то мало исцелились! К тому же, времени-то сколько надо тратить»...

Что касается сравнения настроя с молитвой, я свое мнение уже высказал. Скажу о времени. Да, для получения скорейшего и стойкого эффекта надо погружаться в настрой — и дольше, и чаще. Но надо помнить, что любой достигнутый эффект (результат) закрепляется в организме, любой вынужденный перерыв этого эффекта не зачеркивает, и возобновление исцеления начинается не с нуля, а с достигнутого до перерыва уровня.

Говорить же о затраченном времени можно только в сравнении. Если относиться к собственному здоровью наплевательски, махнуть на него рукой: а-а, пусть идет как идет, — то, в сравнении с нулем, настройки требуют много времени. Но если с «болячкой» ты ходишь по врачам, тратишь сначала массу времени на анализы и очереди, а потом солидные

деньги на лекарства или на платные услуги, то вопрос «где больше теряем?» представляет методику Г. Н. Сытина в явно выигрышном свете.

Но, допустим, затратил деньги, купил дорогие лекарства, так тебя начинает доканивать мысль, которую все навязчивей и убийственней доносят до нас все СМИ: а не контрафакт ли я купил? не опасно ли? И вот уже дополнительные черные мысли одолевают тебя и, перегружая психику, удаляют от исцеления, все больше подрывая доверие к медицине... Сам Г.

Н. Сытин в последние десятилетия не пользуется лекарствами, и вся словесная чехарда вокруг них его психику не затрагивает.

И еще о затраченном времени. Неужели его приятнее сжигать за очередным сериалом, во время которого эту драгоценность пожирает не только вялотекущая протяженность сериала, но и варварски навязанная нам реальность бесполезно-крикливых реклам?..

А если к отмеченному еще добавить, что за этот срок сильно увеличилась работоспособность за письменным столом, вдвое возросла возможность без каких-либо неприятных ощущений работать за компьютером, то время на настройки уже трудно считать потраченным напрасно.

Все отмеченные приятные изменения я заметил за три с небольшим месяца регулярного усвоения настроев. Днем я стараюсь прослушивать их в свободное время. Обязательно — утром и вечером. Взял за правило в сумме «набирать» не менее 3 часов в день. Включаю диктофон и вслушиваюсь в слова, которые волшебной музыкой ложатся на сердце: «Огромной, колоссальной силы животворящая новорожденная жизнь вливается в меня постоянным потоком. Во все системы организма, во все внутренние органы постоянным потоком вливается колоссальная Божественная сила, вливается колоссальная Божественная энергия развития-созидания. Я постоянно-непрерывно рождаюсь все более молодым, все более юным, все более энергичным, все более сильным»...

А мысль синхронно сканирует внутренние органы, направляя обратной связью импульсы от них в мозг. Передние доли головного мозга — мозговой центр воли — формируют убежденность: «Все будет точно так, как я говорю о себе».

Яркие, желанные мыслеобразы захватывают меня целиком, потому что «Юность Вселенной вливается в сердце... Радость, веселье рождаются в

сердце... Оживает, расцветает, здоровеет, крепнет сердце»!

Александр Степанович Жияев,

г. Москва

*

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

Тогда я поехал к Г. Н. 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.

Виталий Михайлович 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 настройми 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 наградила его дипломом им. Ю. А. Гагарина за подготовку космонавтов. Европейская Академия информатизации

назначила его вице-президентом Всемирного информационного распределенного университета. В Москве он является президентом Всесоюзного научно-методического Центра психологической поддержки человека и нелекарственного лечения по методу академика Международной Академии наук Г. Н. Сытина, при котором уже 15 лет работает бесплатный лечебный салон.

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

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

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

Я близко знаю Георгия Николаевича полтора десятка лет. Частенько бываю в его милой семье и в лечебном центре за его рабочим столом. Мы, кажется, говорили 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 заходя. Благодаря непререкаемой сытинской диагностике, точным рекомендациям и целительным заботам я в свои серьезные лета (три четверти века) нахожусь в надежном творческом режиме.

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

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

Теперь вижу: не только вырвался из плена недугов, но и «сбросил» груз многих лет, почувствовал себя лет на двадцать моложе и даже симпатичней.

Исчезли пигментные пятна на теле, потемнела седина, в теле появилась упругость, походка стала энергичной. В настоящее время я работаю вдвое, втрое интенсивней, плодотворней и с меньшей усталостью, чем это было в середине 80-х.

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

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

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

стихий естества.

Г. Н. Сытин

Будущая 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. Врачу надо дать соответствующую подготовку, чтобы он мог выполнять эту работу.

Настоящая книга даст возможность каждому читателю вести работу над собой в целях полного восстановления здоровья сердца.

Чтобы ускорить выздоровление, 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 создание **воспитывающей медицины**. Тот, кто назначает лечение, должен быть воспитателем, специалистом в области темперамента, характера, способностей, воли, самовоспитания и всей духовной сферы человека, а не только в области строения физического тела.

Воспитывающая медицина дает человеку в готовом виде мысли, которые устраняют возникшие в организме нарушения и восстанавливают

здоровье. Человек должен принять эти мысли в свое сознание и сделать их своим знанием. Это знание о самом себе и сотворит здоровое тело.

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

Очевидно, что медицина должна воспитывать человека, развивать его и обучать приемам самосовершенствования при болезнях и старении.

А это значит, что вся настоящая медицина должна быть воспитывающей и развивающей.

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

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

Необычайно высокая эффективность воспитывающей медицины, очевидно, объясняется тем, что **она является научно обоснованной и**

потому весьма перспективной. Положительную оценку метод воспитывающей медицины получил в Институте традиционных методов лечения, в кардиологическом центре, а также прошел весьма успешно клинические испытания в Институте судебной психиатрии им. В. П. Сербского. Институт биофизики рекомендовал использовать его в лечении облученных людей. Директор НИИ нормальной физиологии академик РАМН К. В. Судаков выразил мнение, что «широкое применение этого метода приведет к оздоровлению больших контингентов населения России».

Метод воспитывающей медицины высоко ценят в Российской Академии образования (РАО). Академик РАО Г. Н. Филонов в своей рецензии написал: «Метод проф. Г. Н. Сытина необходимо сделать достоянием всего населения России». За этот метод 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.

Метод воспитывающей медицины использован самим автором.

В августе 2012 года автору исполнился 91 год. НИИ нормальной физиологии РАМН исследовал его биологический возраст и сделал утвержденное очень авторитетным ученым – академиком К. В. Судаковым – заключение о том, что биологический возраст на 30–40 лет ниже календарного. Автор никогда не оформлял себе пенсии, ибо назначение пенсии для него было бы таким же нелепым, как если бы пенсия была назначена молодому спортсмену – гимнасту, чемпиону олимпийских игр. Метод содержит в себе теорию, приемы самовоспитания, настрой и методику их успешного усвоения.

Настрой – это точная словесная формулировка знания. Настрой не имеет срока годности, который есть у всех лекарств. Настрой – это мыслеобразное эмоционально-волевое самоубеждение, которое неизмеримо сильнее многих лекарств. Возможности лекарств весьма ограничены, возможности самоубеждения практически безграничны. Настрои отражают мысль об оздоровлении-омоложении в словесной формулировке. Образ, чувства и волевое усилие в своем единстве создают импульс с головного мозга во внутреннюю среду физического тела такой огромной мощности, что он способен не только влиять на активность

любого органа и любой системы, но и устранять патологические нарушения в анатомических структурах. Благодаря этому без хирургических операций можно удалять новообразования, восстанавливать функцию и внутреннее анатомическое строение любого органа и системы физического тела и возрождать молодой организм, продлевая жизнь. У многих мужчин на фоне простатита образуется аденома предстательной железы, которая весьма опасна и нередко переходит в злокачественную опухоль, из-за чего люди погибают во цвете лет. И что же сейчас делает медицина? Она использует проскар (препарат, производимый в США) и другие подобные препараты, которые превращают человека в абсолютного импотента. Медицина даже не спрашивает, согласен ли он на такое «лечение»! И такое «лечение» проводят в самых престижных лечебных учреждениях. В данном случае внедрение в работу с населением воспитывающей медицины сохранит этим мужчинам способность иметь детей.

То же самое происходит при «лечении» миомы матки у женщин – матку попросту радикально удаляют хирургическим путем.

Воспитывающая медицина сможет вылечить женщин с таким заболеванием без операций, и они смогут рожать детей.

Приемы самовоспитания

Как только человек начинает воспроизводить новое представление о себе, оно сейчас же вступает в борьбу с уже имеющимся представлением о себе, с различными впечатлениями прошлой жизни, прежними представлениями и понятиями. Одним словом, оно начинает конфликтовать со всем тем, что ему противоречит. Человеку требуется приложить значительные волевые усилия, чтобы хотя бы на миг удержать в сознании одну из частей нового представления о себе. Затем нужны новые волевые усилия для того, чтобы вызвать в сознании другую часть этого представления. И так до тех пор, пока не будет вызвано в сознании все представление по частям. После этого необходимо вызвать в сознании новое представление о себе в целом. И если это не удастся, нужно снова и снова работать над достижением поставленной цели.

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

Физиологический механизм усвоения нового представления о себе очень сложен, и о нем можно говорить пока лишь в общих чертах. Как только человек начинает воспроизводить в сознании новое представление о себе, тотчас же в коре больших полушарий 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 ошибку процессов возбуждения и торможения, что приводит к их большому 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.

Рассмотрим некоторые приемы самовоспитания.

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

Педагогическая наука в лице академика 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 подтверждено, что медицина и педагогика не могут развиваться в изоляции друг от друга, 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. 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 большого 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-злой ненавистью ненавижу всякие сомнения в том, что...

21. Сильнейшей лютой-злой 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-злой 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-злой 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-злой 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 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 немислимо без самовнушения. Для овладения этим приемом надо учиться проводить самовнушение. Кроме того, этот прием требует ярких представлений и развитого воображения. Овладевающему

этим приемом полезно специально заниматься развитием представлений и воображения. С бледными представлениями и слабым воображением овладеть вхождением в образ очень трудно.

Опора на свои удачи и победы. Этот прием очень 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: «Ярко ощущение легкости, свободы, безмятежного счастья. На душе легко-легко, свободно. Безмятежное счастье. Безмятежное счастье». Этим приемом сразу можно погасить любое волнение, раздражение, гнев. Сначала следует выполнять эти упражнения в обычном рабочем состоянии, а затем – в состоянии раздражения, возмущения, гнева. Последнее довольно трудно и требует определенных психологических навыков.

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

Это упражнение чрезвычайно увеличивает выносливость нервно-мышечного аппарата и такие важные качества, как терпеливость, самообладание, способность переносить трудности. Оно легче выполняется

флегматиками и очень трудно – холериками и сангвиниками, но последним особенно полезно. Его рекомендуется выполнять людям нетерпеливым, трудно переносящим боль.

Упражнение

на медленное движение

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

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

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

Настраивайте себя на глубокое, прочное усвоение настроев. В этом вам поможет приведенный ниже настрой «На усиление волевого внимания». Огромной, колоссальной силы животворящая новорожденная жизнь вливается в мою голову. Колоссальная энергия созидания вливается в мою голову. Во все миллиарды нервных клеток головного мозга вливается колоссальная энергия созидания. Во все миллиарды нервных клеток головного мозга вливается колоссальная энергия быстрого развития. Все мои умственные способности быстро, быстро-энергично развиваются, быстро усиливается воля.

Огромной, колоссальной силы животворящая новорожденная жизнь всю насквозь, всю насквозь наполняет мою голову. Во мне рождается новорожденно-молодая здоровая веселая-игривая душа. Во мне рождается новорожденно-молодая здоровая-здоровая веселая душа.

Здоровый дух рождает крепкую здоровую голову. Огромной, колоссальной силы животворящая новорожденная жизнь вливается в мою

голову. Яркий-яркий белый свет вливается в мою голову, яркий-яркий белый свет вливается в мою голову. Яркий-яркий белый свет вливается в затылок, яркий-яркий белый свет вливается в затылок. Вся насквозь голова ярко-ярко-ярко-светлая, в глазах ярко-ярко светло. В глазах ярко-ярко светло. Вся насквозь голова ярко-светлая, в глазах ярко-ярко светло. Огромной, колоссальной силы животворящая новорожденная жизнь вливается в мою голову. Колоссальная энергия созидания вливается во все миллиарды нервных клеток 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

настрою, 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 сильнее-энергичней, сильнее-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 ходить), прилагайте усилия к запоминанию текста. Это повышает активность усвоения. Усвоить настрой – значит привести себя в полное соответствие с его содержанием (а не просто запомнить). 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 магнитофон нажатием кнопки «Пауза». Для устранения любых новообразований необходимо переписывать настрой с магнитофона на бумагу. Прослушав одну фразу, нажмите кнопку «Пауза» и постарайтесь эту фразу полностью записать, соблюдая орфографию. За это время с головного мозга идет мощнейший импульс во внутреннюю среду организма, уничтожающий новообразование. При использовании книги надо запомнить всю фразу, обязательно закрыть книгу и затем записать всю фразу. Переписывание настроя отдельными словами бесполезно.

Глава 1. НОВЫЕ НАСТРОИ

Лечебная педагогика оказалась приоритетной наукой в проблемах укрепления здоровья и продления жизни благодаря методу Г. Н. Сытина. Исцеляющие настроения необходимо сделать достоянием всего населения России.

Н. Д. Никандров,

президент Российской академии образования, академик.

В. П. Борисенко,

вице-президент Российской академии образования, академик.

1. Замедляю старение

Я должен все время, хоть понемножку, хоть по чуть-чуть, все время притормаживать старение. Я должен все время, постоянно, изо всех сил стараться, хоть понемножку, хоть по чуть-чуть замедлять старение. Хоть понемножку, по чуть-чуть оздоравливать душу. Оздоровливать нервы, оздоравливать сердце. Все время стараться как можно полнее войти в новую, подаренную Богом мне жизнь, и не позволять темным силам сталкивать меня из новой жизни назад в старую жизнь.

Я должен изо всех сил стараться все время, постоянно стараться как можно полнее, всестороннее быть в новой, юношеской, веселой, счастливой, радостной жизни. Все время чувствовать великолепное самочувствие. Все время чувствовать веселое, жизнерадостное настроение. Все время, все время стараться жить юношеской, веселой, счастливой жизнью. Жить все время беззаботной, юношеской, 16-летней, радостной, счастливой жизнью. Я должен изо всех сил стараться все время, сколько сил хватает, хоть понемножку, хоть по чуть-чуть замедлять старение. Замедлять старение. Усиливать душу. Развивать способности. Оздоровливать нервы. В свою душу вливать превеликую, Божественную молодую силу жизни. Вливать энергию жизни. Стараться во все свои нервы вливать святую Божественную сталь. Я должен стараться все время вливать во все физическое тело, во все его структуры, во все внутренние органы превеликую, Божественную, молодую силу жизни. Я должен все время, постоянно вливать в свое любимое сердце превеликую Божественную, молодую силу жизни.

Бог сказал мне: «Я 3 дня назад создал тебя нового юношу, 16-летнего, очень способного, очень талантливого, гениального, растущего, всесторонне развивающегося, усиливающегося и духовно и физически».

Бог сказал мне: «Ты должен стараться все время находиться в новой, подаренной тебе Богом юношеской, веселой, радостной, счастливой жизни.

Изо всех сил стараться не позволять темным силам сталкивать тебя из новой жизни назад в старую жизнь. Ты должен все время стараться чувствовать себя юношей, все время твердо знать себя юношей, все время жить юношеской, 16-летней, абсолютно беззаботной, веселой, радостной жизнью».

Выполняя волю Бога, я изо всех сил стараюсь все время, постоянно, хоть понемножку, хоть по чуть-чуть замедлять старение. Вливать в свою душу, в свое физическое тело из Тонкого мира, из Космоса, превеликую Божественную молодую силу жизни.

Я все время стараюсь из Тонкого мира, из Космоса вливать во все свое физическое тело, вновь родившуюся, новорожденно юную, энергичную, радостную, беззаботную жизнь.

Бог сказал мне: «Я создал 3 дня назад твою душу — новую, бессмертную, нетронутую, юношескую, абсолютно свободную, веселую, игривую, шутливую, бессмертную, безгрешную».

«Я наполнил твою душу, — сказал мне Бог, — постоянным, всесторонним развитием. Твоя душа непрерывно, постоянно, всесторонне развивается, усиливается духовно и физически. Непрерывно усиливается твоя воля».

Бог сказал мне: «Я 3 дня назад создал все нервы твоей юной души здоровыми, крепкими, стальными, титанически стойкими. Я создал твою нервную систему новорожденно-здоровой, новорожденно-юношеской, 16-летней, нетронутой».

«Ты должен с твердостью стали знать, — сказал мне Бог, — что твоя нервная система первозданно здоровая, нетронутая, нетронутая нервная система, нетронутые нервы».

Выполняя волю Бога, я из Тонкого мира, из Космоса вливаю в свою новорожденно-юную, веселую, безгрешную душу превеликую Божественную молодую силу жизни. Вливаю гигантскую энергию

быстрого развития.

Выполняя волю Бога, я из Тонкого мира, из Космоса, во все нервы своей души вливаю святую Божественную сталь. Вливаю во все нервы превеликую Божественную молодую силу жизни.

Я с твердостью стали знаю, моя нервная система новорожденно-юная, нетронутая, первоначально здоровая, мои нервы крепкие, стальные, нетронутые.

Бог сказал мне: «Я 3 дня назад создал твое сердце — новое, бессмертное, 16-летнее, юное, нетронутое, богатырское, могучее, всесильное. Я создал 3 дня назад вечный пульс, полный, сильного наполнения».

«Я создал 3 дня назад, — сказал мне Бог, — титанически стойкое, нормальное артериальное давление, 120/80, 120/80».

Бог сказал мне: «Я 3 дня назад наполнил все физическое тело твоей души превеликой Божественной молодой силой жизни на многие, многие тысячи лет».

Бог сказал мне: «Ты должен все время стараться видеть себя в будущем и через 10 лет и дальше, и через 30 лет и дальше, и через 50 лет и дальше всесторонне развивающимся, прекрасным юношей. Ты должен видеть себя в будущем времени в течение 50 лет всесторонне развивающимся, растущим».

Бог сказал мне: «Ты будешь продолжать расти до тех пор, пока твой рост не увеличится на 15 сантиметров. Я подарил тебе высокий богатырский рост, могучее богатырское телосложение».

Выполняя волю Бога, из Тонкого мира, из Космоса вливаю во всю мускулатуру физического тела огромную энергию быстрого развития. Вся мускулатура непрерывно развивается, увеличивается в объеме.

Мое физическое тело становится все более мускулистым, богатырски сильным. На всем теле рождается красивый, объемный рельеф богатырской мускулатуры.

Я стараюсь все время, хоть понемножку, хоть по чуть-чуть, замедлять, замедлять, все время замедлять старение. Стараюсь все время находиться в новой, юношеской, беззаботной, веселой, счастливой, радостной жизни.

Я стараюсь как можно прочнее укорениться в новой, юношеской, веселой, счастливой, радостной жизни.

2. Ускоряю выздоровление

Я изо всех сил стараюсь ускорить выздоровление. Изо всех сил стараюсь ускорить выздоровление. Я из Тонкого мира, из Космоса вливаю в свое физическое тело превеликую Божественную молодую силу жизни.

Я из Тонкого мира, из Космоса вливаю во все свое физическое тело ярче солнца серебристый исцеляющий Божественный свет. Исцеляющий Божественный свет все физическое тело наполняет, все физическое тело исцеляет.

Заново рождает физическое тело — молодое, юношеское 16-летнее, Божественно здоровое, нетронутое, нетронутое физическое тело.

Я из Тонкого мира, из Космоса во все нервы вливаю святую Божественную сталь. Все нервы крепкие, стальные, стойко здоровые. Все физическое тело наполнено Божественным, очень приятным здоровым комфортом.

Я изо всех сил стараюсь ускорить общее, тотальное выздоровление. Я

изо всех сил стараюсь как можно быстрее, как можно быстрее, полностью, тотально восстановить свое, Богом данное мне, первозданное несокрушимое здоровье.

Я изо всех сил стараюсь ускорить выздоровление своей души. Я вливаю в свою душу превеликую Божественную молодую силу жизни.

Я вливаю в свою душу из Тонкого мира, из Космоса ярче солнца исцеляющий Божественный свет. Вся душа ярче солнца. Все тело исполнено божественным исцеляющим светом.

Вся душа Божественно исцеленная, Божественно здоровая, молодая.

Вся душа наполнена вечно новой светлой Божественной радостью.

Веселый огонек ярко светится в моих глазах. Вся душа поет от счастья, от радости жизни.

Я изо всех сил стараюсь ускорить выздоровление нервной системы. Я из Тонкого мира, из Космоса вливаю в головной-спинной мозг, во все нервы в физическом теле превеликую Божественную молодую силу жизни.

Я во все миллиарды нервных клеток головного-спинного мозга вливаю превеликую Божественную молодую силу жизни. Все нервы моей души крепкие, стальные, прочно здоровые.

Я из Тонкого мира, из Космоса во все миллиарды нервных клеток головного-спинного мозга вливаю ярче солнца серебристый исцеляющий божественный свет.

Я из Тонкого мира, из Космоса вливаю во все миллиарды нервных клеток головного-спинного мозга превеликую Божественную молодую силу жизни. Вливаю гигантскую неиссякаемую энергию жизни.

Я из Тонкого мира, из Космоса во все миллиарды нервных клеток головного-спинного мозга вливаю гигантскую энергию быстрого, всестороннего развития.

Вся моя нервная система непрерывно развивается-совершенствуется.

Все быстрее, все быстрее выздоравливает моя нервная система. Я изо всех сил стараюсь ускорить-ускорить выздоровление нервной системы.

Я во все нервы своей души вливаю святую Божественную сталь. Я во все нервы в физическом теле вливаю святую Божественную сталь.

Я из Тонкого мира, из Космоса во все нервы во внутренних органах физического тела вливаю святую Божественную сталь.

Я изо всех сил ускоряю-ускоряю выздоровление всех внутренних органов физического тела.

Я из Тонкого мира, из Космоса во все внутренние органы физического тела вливаю превеликую Божественную молодую силу жизни. Вливаю вновь родившуюся, животворящую, Божественную молодую радостную жизнь.

Я изо всех сил стараюсь ускорить выздоровление своего любимого тела. Я изо всех сил стараюсь ускорять, ускорять выздоровление сердца.

Я из Тонкого мира, из Космоса вливаю в свое любимое сердце превеликую Божественную молодую силу жизни. Молодую силу жизни вливаю в любимое сердце.

Я из Тонкого мира, из Космоса во все нервы сердца вливаю превеликую Божественную молодую силу жизни. Я во все нервы сердца вливаю гигантскую Божественную физиологическую силу.

Весь нервно-мозговой аппарат сердца здоровеет-крепнет, здоровеет-крепнет. Все нервы сердца первозданно здоровые. Титанически стойко здоровые.

Я с твердостью стали знаю как Божественную истину: мое сердце богатырское, могучее, всесильное.

Моя душа Божественно здоровая, моя душа наполнена вечно новой, светлой Божественной радостью жизни. Веселый огонек ярко светится в моих глазах. Вся душа поет от счастья, от радости жизни.

Мне необходимо замедлить старение. А для этого я должен из всех сил постоянно ускорять-ускорять выздоровление.

Я из всех сил стараюсь полностью, тотально выздороветь. Снова стать молодым, здоровым, идеально здоровым красавцем-богатырем, полным здоровья и сил. Я из всех сил стараюсь ускорять общее, тотальное выздоровление.

Я из всех сил стараюсь окончательно, полностью, тотально выздороветь. Я из всех сил стараюсь ускорять, ускорять выздоровление души. Ускорять выздоровление нервной системы. Ускорять выздоровление всех внутренних органов физического тела. Ускорять выздоровление всех структур, всех структур физического тела.

Я из всех сил стараюсь ускорять общее, тотальное выздоровление. Я должен полностью, тотально выздороветь. Стать Божественно здоровым, несокрушимо здоровым молодым красавцем-богатырем, наполненным превеликой Божественной молодой силой жизни.

3. Энергия и сила жизни

Бог сказал мне: «Я создал тебя 3 дня назад 16-летним прекрасным юношей. Я наполнил тебя превеликой Божественной молодой силой жизни.

Я наполнил тебя превеликой Божественной энергией жизни».

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

Я становлюсь энергичней, сильней. Я с каждым мгновением становлюсь энергичней, сильней, энергичней, сильней. Во всем физическом теле гигантская неиссякаемая энергия жизни бьет ключом. Во всех структурах физического тела огромная, гигантская, превеликая Божественная молодая сила жизни бьет ключом.

Я с каждым мгновением становлюсь сильнее, энергичней, сильнее, энергичней. Вся мускулатура развивается, увеличивается в объеме. Все тело становится все более мускулистым, все более сильным.

Моя походка энергичная, веселая, быстрая. Шаг легкий, широкий. Шаг легкий, широкий. Иду — не иду, птицей на крыльях лечу. Ярко чувствую свою удаль молодецкую. Ярко чувствую свою силу богатырскую. Ярко чувствую в себе огромную неиссякаемую энергию жизни.

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

А я выполняю волю Бога. Из Тонкого мира, из Космоса вливаю во все миллиарды нервных клеток головного-спинного мозга превеликую

Божественную молодую силу жизни. Гигантскую неиссякаемую энергию жизни.

Все миллиарды нервных клеток головного-спинного мозга наполняю превеликой Божественной молодой силой жизни. Наполняю превеликой, гигантской неиссякаемой энергией жизни. Головной-спинной мозг наполнен гигантской неиссякаемой энергией жизни. Наполнен превеликой Божественной молодой силой жизни.

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

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

Я с твердостью стали знаю, как Божественную истину, от самого Бога: я с каждым мгновением становлюсь энергичней, сильней, энергичней, сильней. Во мне гигантская неиссякаемая энергия жизни бьет ключом. Во

мне превеликая Божественная молодая сила жизни бьет ключом.

Я с каждым мгновением становлюсь энергичней, сильней, энергичней, сильней. Во всем теле гигантская неиссякаемая энергия жизни бьет

ключом. Во всем теле огромная богатырская сила бьет ключом.

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

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

Вся душа, все физическое тело наполнены превеликой Божественной молодой силой жизни. Гигантской неиссякаемой энергией жизни. Я с каждым мгновением становлюсь сильней, энергичней, сильней, энергичней. Во всем теле гигантская неиссякаемая энергия жизни бьет ключом. Во всем теле гигантская превеликая Божественная молодая сила жизни бьет ключом. Иду предельно быстрым шагом, сердце ярко чувствует свою удаль молодецкую, свою силу богатырскую.

Быстро бегу, только ветер в ушах свистит. Ярко чувствую свою удаль молодецкую, свою силу богатырскую. Быстро бегу, только ветер в ушах свистит. Ярко чувствую свою удаль молодецкую, ярко чувствую свою силу богатырскую.

С яркостью молнии чувствую: во всем теле превеликая Божественная молодая сила жизни бьет ключом. Гигантская неиссякаемая энергия жизни бьет ключом.

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

Я с яркостью молнии ощущаю, чувствую себя с каждым мгновением все более энергичным, все более сильным, все более энергичным, все более сильным.

Я с каждым мгновением становлюсь все более сильным, все более энергичным, все более сильным, все более энергичным, всестороннее

развивающимся, совершенствующимся прекрасным юношей.

С яркостью молнии ощущаю, чувствую себя растущим, развивающимся, Божественно прекрасным, несокрушимо здоровым юношей.

С яркостью молнии ощущаю, чувствую: я весь насквозь наполнен превеликой Божественной молодой силой жизнью. Я весь насквозь наполнен гигантской неиссякаемой энергией жизни.

С яркостью молнии ощущаю, чувствую себя гигантски энергичным, гигантски энергичным, богатырски сильным, быстрым. Богатырски сильным, быстрым. Гигантски энергичным прекрасным юношей.

Глава 2. ОБЩЕЕ ОЗДОРОВЛЕНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

4. Я люблю свое сердце

Я люблю свое сердце. Нежно, сильно люблю свое сердце. Мое милое, нежно любимое, беззаветно любимое сердце. Мое милое, беззаветно

любимое сердце. Весело-радостно оживай, здоровей-здоровей, крепни. Я

люблю тебя нежно-нежно, беззаветно. В лучах моей нежной любви весело, весело-радостно оживает-оживает, здоровеет-оживает, здоровеет мое нежно любимое сердце.

Мое милое сердце, я люблю тебя нежно-нежно. Я люблю тебя беззаветно, нежно-нежно, сильно-сильно, крепко-крепко люблю тебя, мое милое сердце. Я люблю тебя, я люблю тебя беззаветной нежной любовью.

В лучах моей нежной беззаветной любви оживает-оживает, веселеет сердце. В лучах моей нежной любви оживает-оживает мое милое сердце. В

лучах моей нежной любви весело-радостно оживает, здоровеет-крепнет, здоровеет-крепнет сердце. В лучах моей нежной беззаветной любви оживает-оживает-оживает сердце.

Мое милое сердце, я люблю тебя нежно-нежно-нежно, крепко-крепко.

Я люблю тебя беззаветной нежной великой любовью. Мое милое сердце весело-радостно оживает-оживает. В лучах моей нежной, беззаветной нежной любви оживает-оживает сердце. В лучах моей нежной любви оживает-оживает-оживает сердце.

Я ласкаю свое сердце. Милое сердце, я люблю тебя нежной ласковой любовью. Мое милое сердце, я люблю тебя нежно-нежно, крепкое-крепко.

Мое милое сердце, оживай, живи веселее-веселее, здоровей-крепни, здоровей-крепни.

Я вливаю в тебя колоссальную великую силу жизни. Мое милое сердце, я вливаю в тебя колоссальную великую силу жизни. Я люблю тебя нежно-нежно, крепко-крепко. В лучах моей великой любви оживает-оживает, здоровеет сердце, оживает-оживает, здоровеет сердце. В лучах

моей нежной любви весело оживает-оживает сердце. Мое сердце живет веселее-веселее. Наполняется сердце блаженством и счастьем. Безмятежно счастливое блаженное сердце. Безмятежно счастливое, безмятежно счастливое любимое сердце. Безмятежно счастливое любимое сердце.

Я люблю тебя, милое сердце. Я люблю тебя, милое сердце, нежной-нежной великой любовью. В лучах моей нежной любви мое сердце

оживает, мое сердце оживает, живет веселее, живет веселее. Веселеет

сердце, здоровеет сердце. Новорожденно-счастливое, новорожденно-счастливое рождается сердце. Безмятежно счастливое, безмятежно

счастливое блаженное сердце. Безмятежно счастливое блаженное сердце.

Оживает-оживает-оживает-оживает сердце.

Кровь несет моему сердцу в избытке прекрасное полноценное питание.

Сердце всем обеспечено. Сердце полностью обеспечено прекрасным питанием. В полном довольстве, в полном довольстве живет мое любимое

сердце. В полном довольстве, в полном довольстве оживает, в полном довольстве отдыхает, в полном довольстве оживает-оживает-оживает мое

сердце. В полном довольстве, в полном довольстве оживает-оживает-оживает мое сердце.

В полном довольстве, в полном довольстве оживает-оживает-оживает сердце. В полном довольстве, в полном довольстве весело

оживает, весело-радостно оживает-оживает-оживает сердце, мое нежно любимое, мое нежно любимое сердце.

Мое милое сердце, я вливаю в тебя великую силу жизни. Мое милое сердце, я вливаю в тебя колоссальную неиссякаемую энергию юности. Мое милое сердце, я вливаю в тебя колоссальную неиссякаемую энергию юности.

А кровь течет внутри сердца веселым-радостным, веселым-радостным потоком. Кровь течет внутри сердца все более широким, все более широким, все более широким веселым-радостным потоком. Весело-радостно оживает, весело-радостно оживает-оживает-оживает сердце.

В лучах моей нежной любви весело-радостно оживает, весело-радостно оживает-оживает-оживает мое любимое сердце, мое нежно

любимое, милое сердце. Я люблю тебя, сердце. Я люблю тебя нежно-нежно, беззаветно.

Я люблю тебя нежно-нежно, беззаветно. Здоровей и крепни, набирайся сил.

Я вливаю в тебя колоссальную неиссякаемую энергию юности. Милое сердце, я вливаю в тебя колоссальную неиссякаемую энергию юности. Я вливаю в тебя великую силу жизни. Я вливаю в тебя великую силу жизни.

Мое милое сердце в лучах моей нежной великой любви оживает-оживает-оживает. Я люблю свое сердце нежной-нежной, великой любовью. Весело-радостно оживает, весело-радостно оживает-оживает-оживает мое нежно

любимое сердце.

Вливается в сердце великая, колоссальная, неиссякаемая сила жизни.

Сердце сразу рождается новорожденно-юное, блаженное, новорожденно-счастливое, новорожденно-счастливое рождается сердце. Рождается

новорожденно-счастливое, рождается новорожденно-счастливое юное

сердце. Рождается новорожденно-счастливое, рождается новорожденно-счастливое юное

сердце. Сердце так довольно, сердце так довольно, так

довольно сердце, в полном довольстве весело-радостно оживает, в полном

довольстве весело-радостно оживает-оживает, здоровеет-крепнет, весело-радостно оживает, весело-радостно оживает-оживает-оживает мое милое

сердце. Оживает-оживает мое любимое сердце. Оживает-оживает мое

любимое сердце. Оживает-оживает мое нежно любимое, милое сердце.

Кровь несет сердцу в избытке прекрасное полноценное питание.

Я вливаю в свое сердце колоссальную, неиссякаемую силу жизни. Я

люблю свое сердце беззаветно. Я вливаю в свое сердце великую силу

жизни. Мое нежно любимое, мое нежно любимое сердце. В лучах моей

нежной великой любви оживает-оживает-оживает сердце. Рождается

новорожденно-счастливое, рождается новорожденно-счастливое, новорожденно-счастливое, нетронутое сердце, новорожденно-счастливое, новорожденно-счастливое юное сердце,

новорожденно-счастливое, новорожденно-счастливое мое юное сердце. Я люблю свое сердце нежной, беззаветной великой любовью. Я люблю свое сердце.

Мое милое, нежно любимое сердце. Мое беззаветно любимое, мое беззаветно любимое, милое сердце! Оживай, здоровей и крепни!

В лучах моей нежной великой любви рождается новорожденно-юное, рождается новорожденно-юное, новорожденно-юное нетронутое сердце. В

лучах моей нежной любви рождается новорожденно-юное, рождается новорожденно-юное нетронутое сердце, новорожденно-юное, новорожденно-юное нетронутое сердце.

Сам Господь Бог вливает в сердце великую силу жизни, колоссальную, неиссякаемую энергию юности. Весело-радостно оживает, здоровеет-крепнет, здоровеет-крепнет сердце. Рождается несокрушимо сильное, новорожденно-юное богатырское сердце. Рождается новорожденно-юное, новорожденно-юное богатырское сердце. Рождается несокрушимо сильное, несокрушимо крепкое, несокрушимо крепкое богатырское-могучее сердце.

Рождается несокрушимо сильное, несокрушимо крепкое, богатырское-могучее, богатырское-могучее здоровое сердце.

5. Защита сердца

В мою голову, в мои руки вливается Божественная колоссальная, несокрушимо здоровая могучая сила. В мою голову, в мои руки вливается

несокрушимо здоровая, в миллион раз замедленная колоссальная сила. В

мою голову, в мои руки вливается в миллионы раз замедленная

Божественная колоссальная сила. В мою голову, в мои руки вливается

могучая несокрушимая Божественная сила.

Несокрушимо здоровая, несокрушимо здоровая, Божественная

несокрушимая сила вливается в мою голову, в мои руки. Во всю мою

нервную систему вливается в миллионы раз замедленная колоссальная, могучая сила. В мою голову, во все мои нервы вливается Божественная, несокрушимо здоровая сила. В мою

кончиков пальцев обеих рук, обеих ног вливается Божественная, в миллионы раз замедленная колоссальная сила.

Во всю мою нервную систему вливается несокрушимая Божественная

крепость. Во все мои нервы вливается несокрушимая Божественная

крепость. В мозговые механизмы вливается могучая, несокрушимая колоссальная сила.

Во все мозговые механизмы вливается Божественная, несокрушимо

здоровая могучая сила. Во все мозговые механизмы вливается в миллионы раз замедленная, колоссальная несокрушимая сила.

Все мозговые механизмы работают с колоссальной Божественной

устойчивостью. Все мозговые механизмы работают идеально правильно, с

колоссальной собственной внутренней устойчивостью. Все мозговые

механизмы работают с колоссальной собственной внутренней

устойчивостью.

Во все мозговые механизмы вливается Божественная колоссальная, в

миллионы раз замедленная несокрушимая сила. Все мозговые механизмы

работают с колоссальной собственной внутренней устойчивостью. Все

мозговые механизмы работают с колоссальной собственной внутренней устойчивостью.

Рождается несокрушимая Божественная устойчивость в жизни.

Рождается несокрушимая Божественная устойчивость в жизни. Огромная, колоссальная, в миллионы раз замедленная могучая сила вливается в мою

голову, в мои руки, во все мое тело. Меня всего насквозь наполняет колоссальная, в миллионы раз могучая сила.

Мозговые механизмы с колоссальной собственной внутренней устойчивостью работают идеально правильно, Божественно правильно.

Голова все более энергично, все более энергично не пропускает, не пропускает в сердце никаких вредных влияний внешней среды. Я стараюсь это как можно глубже осмыслить.

Голова с колоссальной устойчивостью не пропускает в сердце, не пропускает в сердце никаких вредных влияний внешней среды. Голова с колоссальной устойчивостью не пропускает в сердце никаких вредных влияний внешней среды.

Сердце живет под несокрушимой защитой, под непробиваемой защитой головного мозга. Сердце живет свободной-свободной, радостной-здоровой жизнью под непробиваемой, несокрушимой защитой головного мозга.

Голова с колоссальной силой не пропускает, не пропускает в сердце никаких вредных влияний. Под несокрушимой защитой головы сердце живет свободной здоровой жизнью. Под надежной несокрушимой защитой головы сердце живет свободной-свободной, радостной-здоровой жизнью. В мою голову, в мои руки, во все мое тело вливается колоссальная, в миллионы раз замедленная могучая сила.

Сам Господь Бог постоянным потоком всего насквозь меня наполняет, постоянным потоком могучей, несокрушимо здоровой, колоссальной силы.

Я весь насквозь наполнен в миллионы раз замедленной могучей несокрушимой силой.

Рождается Божественная несокрушимая устойчивость в жизни. Я с яркостью молнии чувствую свою несокрушимую Божественную устойчивость в жизни. Я отношусь к себе с величайшим уважением — как к человеку колоссального калибра, как к человеку высочайшей духовной культуры, как к человеку Божественной устойчивости в жизни. Я отношусь к себе с величайшим уважением — как к человеку Божественной устойчивости в жизни. Я отношусь к себе с величайшим уважением, как к человеку огромного-колоссального калибра, как к человеку высочайшей духовной культуры. Я отношусь к себе с величайшим уважением — как к человеку Божественно устойчивому, несокрушимо устойчивому в жизни.

Под надежной несокрушимой защитой головы мое сердце живет веселой-радостной свободной жизнью. Внутри самого сердца кровь течет, как река весной в половодье, все более широким, все более широким, все более широким радостным потоком.

Внутри самого сердца кровь течет, как веселая река в половодье, Божественно свободным, Божественно свободным веселым-радостным, веселым-радостным потоком. Внутри самого сердца Божественно

свободное, Божественно свободное кровообращение внутри самого сердца.

Полнокровной-полнокровной здоровой жизнью живет мое веселое-молодое сердце. Полнокровной-полнокровной веселой жизнью живет мое юное-здоровое нетронутое сердце.

Внутри самого сердца Божественно свободное, Божественно свободное

кровообращение. Вся область сердца легкая-легкая, легкая-невесомая. На сердце так спокойно-легко, так спокойно-легко.

Божественное несокрушимое спокойствие наполняет сердце.

Божественное несокрушимое спокойствие наполняет сердце. Несокрушимо устойчивое, прочно спокойное, Божественно спокойное, Божественно устойчивое сердце. Несокрушимо устойчивое, Божественно устойчивое сердце.

Вся область сердца легкая-легкая, легкая-невесомая. Вся область сердца легкая-легкая, легкая-невесомая. На сердце так легко-хорошо, на сердце так легко, так легко-хорошо, как никогда раньше не было.

Безмятежно веселое, новорожденно-счастливое, новорожденно-счастливое блаженное сердце. Новорожденно-счастливое, новорожденно-счастливое нетронутое сердце.

6. Мыслеобраз веселого сердца

Я создаю в своей душе яркий, как молния, титанически устойчивый мыслеобраз Божественно здорового, богатырски сильного новорожденно-молодого сердца. Я из всех сил стараюсь создать в своей душе как можно

более яркий, как можно более устойчивый детальный, подробный образ богатырского, могучего новорожденно-молодого здорового сердца. Во все нервные клетки мозговых центров сердца я вливаю со всей Вселенной светлую Божественную радость.

Во все нервные клетки мозговых центров сердца со всей Вселенной постоянным потоком вливается вечно новая светлая Божественная радость.

Во все нервные клетки мозговых центров сердца со всей Вселенной постоянным потоком вливается всепобеждающая титаническая, великая сила жизни всей Вселенной. Во все миллионы нервных клеток мозговых центров сердца со всей Вселенной постоянным потоком вливается всепобеждающая титаническая Божественная сила жизни.

Всепобеждающая титаническая сила жизни всей Вселенной вливается в нервные клетки мозговых центров сердца. Во все нервные клетки мозговых центров сердца, во все структуры, во все нервы нервно-мозгового аппарата сердца постоянным потоком со всей Вселенной вливается великая всепобеждающая сила жизни.

Со всей Вселенной постоянным потоком вливается в нервно-мозговой аппарат сердца вечно новая светлая Божественная радость. Светлая Божественная радость всей Вселенной постоянным потоком вливается в нервно-мозговой аппарат сердца. Счастье Божественной Вселенной, постоянным потоком счастье Божественной Вселенной вливается во все

миллионы нервных клеток нервно-мозгового аппарата сердца. Во все структуры нервно-мозгового аппарата сердца, во все нервы постоянным потоком вливается вечно новая светлая Божественная радость. Во всех структурах нервно-мозгового аппарата сердца радость жизни всей Вселенной бьет ключом. Во всех структурах нервно-мозгового аппарата сердца всепобеждающая титаническая, великая сила жизни всей Вселенной, великая сила жизни всей Вселенной бьет ключом во всех нервных клетках, во всех структурах нервно-мозгового аппарата сердца. Во все клетки сердца, во все ткани сердца, во все структуры сердца постоянным потоком со всей Вселенной вливается счастье. Божественное счастье всей вечно юной Вселенной постоянным потоком вливается в

сердце. Во всех клетках, во всех тканях, во всех структурах сердца бьет ключом, бьет ключом вечно новая Божественная радость. Во всех структурах сердца бьет ключом великая Божественная сила жизни всей Вселенной. Сила жизни всей Вселенной, сила жизни всей Вселенной постоянным потоком вливается во все клетки, во все ткани, во все структуры сердца. Весь нервно-мозговой аппарат сердца, все структуры сердца постоянно наполнены свободной, вечно новой Божественной радостью Вселенной, вечно наполнены Божественным счастьем вечно юной Вселенной.

В нервно-мозговой аппарат сердца, в само сердце постоянным потоком вливается великая энергия всестороннего развития Вселенной. Нервно-мозговой аппарат сердца, само сердце каждое мгновение жизни наполнены гигантской, титанической всепобеждающей Божественной энергией всестороннего развития Вселенной. В нервно-мозговой аппарат сердца, во все структуры сердца постоянным потоком со всей Вселенной вливается всепобеждающая титаническая Божественная энергия вечно всестороннего совершенствования. Нервно-мозговой аппарат сердца живет в полной гармонии с Божественными законами Вселенной, законами

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.