



СОЗДАНИЕ
ВЕЧНОЙ МОЛОДОСТИ

Георгий Сытин

ПРЕОДОЛЕНИЕ
СТАРЕНИЯ

Юбилейное издание

Георгий Сытин

Преодоление старения

«Автор»

2026

Сытин Г.

Преодоление старения / Г. Сытин — «Автор», 2026

Что такое старость, почему человек умирает? Старость — это накопление болезней, ослабление духовной силы. Со временем болезней становится больше, а духовная сила уменьшается. Чтобы преодолеть старение, необходимо упорно работать над собой, усваивать настройки навечную молодость. Каждый человек способен восстановить жизненную силу, усиливая положительные мысли о себе. Необходимо только научиться управлять собой: своими мыслями, эмоциями, состоянием. Г. Н. Сытин на примере своей жизни показывает, как перейти из программы короткой земной жизни на старение и умирание на другую, долголетнюю радостную жизнь по Божественным законам вечного всестороннего непрерывного развития, всестороннего совершенствования. Высокоэффективные настройки, приведенные в этой книге, помогут каждому включиться в работу по преодолению старения и созданию вечной молодости. Для широкого круга читателей.

© Сытин Г., 2026

© Автор, 2026

Георгий Сытин

Преодоление старения

СОЗДАНИЕ
ВЕЧНОЙ МОЛОДОСТИ

Георгий Сытин

ПРЕОДО. СТАРЕ

708

СОЗДАНИЕ
ВЕЧНОЙ МОЛОДОСТИ

Георгий Сытин

ПРЕОДО. СТАРЕ

705

УДК 61

ББК 53.59

С95

Дизайн обложки *И. Лаптевой*

Сытин Г. Н.

Преодоление старения. СПб.:ИГ «Весь», 2016. — (*Создание вечной молодости*).

ISBN 978-5-9573-2408-9

Что такое старость, почему человек умирает? Старость — это накопление болезней, ослабление духовной силы. Со временем болезней становится больше, а духовная сила уменьшается.

Чтобы преодолеть старение, необходимо упорно работать над собой, усваивать настройки на

вечную молодость. Каждый человек способен восстановить жизненную силу, усиливая положительные мысли о себе. Необходимо только научиться управлять собой: своими мыслями, эмоциями, состоянием.

Г. Н. Сытин на примере своей жизни показывает, как перейти из программы короткой земной

жизни на старение и умирание на другую, долголетнюю радостную жизнь по Божественным

законам вечного всестороннего непрерывного развития, всестороннего совершенствования.

Высокоэффективные настройки, приведенные в этой книге, помогут каждому включиться в работу по преодолению старения и созданию вечной молодости.

Для широкого круга читателей.

Тематика: Медицинская литература/Популярная и нетрадиционная медицина/Советы

целителей. Оздоровительные системы

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни

было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Оглавление

От автора

Учение о Божественном самопреображении

Учение о психологической поддержке

Приемы самовоспитания

Методика успешного усвоения настроев

Творящие мысли

Глава 1

Целенаправленное преодоление старения

Мощная сила работы над собой

Подавление антиразума

Ускорение преодоления старения

Полное прекращение старения

Глава 2

Начало великой долголетней жизни

Бурное развитие вновь родившейся жизни

Все быстрее становлюсь моложе

Избавление от груза возраста

Неукротимое омоложение

Новорожденная сила жизни

Омоложение ускоряется

Я наполняюсь молодой радостной жизнью

Я новорожденно-молодой, полный здоровья и сил

Глава 3

Создание молодого физического тела

Возрождение девственно исправного опорно-двигательного аппарата

Возрождение идеально здоровых внутренних органов

Полное выздоровление души и физического тела

Постоянное оздоровление-омоложение

Создание вечно молодого красивого лица

Создание вечно возрождающегося физического тела

Глава 4

Ежедневная работа над собой

Быстрое развитие молодой жизни

Впереди вечно молодая радостная жизнь

Наполняюсь новой энергией, новой силой

Чувствую себя вечно молодым

Лечебный салон Г. Н. Сытина — бескорыстная помощь для каждого



От автора

В течение 70 лет мы проводили упорнейшие ежедневные научные исследования человеческих возможностей и пришли к убеждению, что жизнь без старения возможна. Особенно большую роль в этом сыграли научные

открытия

последних

лет,

отраженные

в

«Учении

о

психологической

поддержке»

и

в

«Учении

о

Божественном

самопреображении».

Мы открыли путь создания и использования гигантской эмбриональной энергии размножения-деления клеток в целях возрождения новорожденно-молодой цельности разрушенных болезнями органов, например легочной

ткани при эмфиземе легких.

Мы открыли возможность без хирургии использовать стволовые клетки для возрождения разрушенных органов, например суставов. Для этого направляем гигантскую эмбриональную энергию размножения-деления клеток в стволовые клетки, хранящиеся в области пупка, заставляем их размножаться-делиться, а затем новорожденные стволовые клетки потоком крови направляем в разные органы.

Сделанные научные открытия и созданные духовные инструменты практического использования открытий подвели нас к реальному возрождению молодой цельности физического тела пожилого человека. Открылся путь создания бессмертного молодого физического тела и вечной молодости. На такой надежной научной основе мы и стали создавать новую серию книг «Создание вечной молодости».

Эта работа настолько захватывающая, что автору удалось в этом году проспать всего две ночи, а все остальное время продолжается непрерывная работа. Вдохновляет то, что 90-летний календарный возраст не является помехой для такой интенсивной научной работы. Сама практика убедительно показывает возможность жизни по закону развития, при котором старение отсутствует.

Академик Георгий Сытин

5 апреля 2011 года

Учение о Божественном самопреображении

Я создаю бессмертное физическое тело

Моя судьба содержит в себе Божественное самопреображение.

Божественное самопреображение базируется на Законе Вселенной о духовной материи.

Закон Вселенной о духовной материи

Во Вселенной существует духовная материя, которая является высшей формой материи. Духовная материя Вселенной представляет собой Высший источник разума, является личностью, Богом Вселенной.

Духовная материя пронизывает всю физическую материю и управляет всей физической материей. Мысль человека, объединенная с Высшим источником разума, творит молодую здоровую жизнь, творит молодое здоровое тело, творит молодую радостную душу.

Сознание человека является духовной материей. Духовная материя, так же как электричество, имеет две стороны: положительную — Высший источник разума — личность — Бог Вселенной и отрицательную — антиразум — сатана. Разум полностью тотально господствует над антиразумом.

В сознании человека также есть две стороны: положительная — разум и отрицательная — антиразум. Антиразум из внешней среды, из Вселенной, действует, и внутренний антиразум сознания тоже действует на душу человека.

*

Полное тотальное господство разума над антиразумом дает возможность человеку вечно полностью подавлять влияние внешнего и внутреннего антиразума.

Человек должен полностью подавлять влияние внешнего и внутреннего антиразума, который заставляет постоянно думать только о вредных

неприятных влияниях, а эти мысли разрушают и душу, и тело и активизируют старение.

Мысль человека является духовной материей, которая управляет физической материей. Человек может своими мыслями о себе изменять структуры души и анатомические структуры физического тела, может перейти на жизнь по закону Вселенной постоянного-непрерывного развития, при котором **старение отсутствует**, может создать новую молодость и продлить жизнь.

Божественное самопреображение содержит в себе все механизмы, все процессы

эмбрионального

развития,

как

в

обычный

период

внутриутробного

эмбрионального

развития,

но

вечно

рождает

новорожденно-молодую цельность всего физического тела, всех его структур.

Эмбриональное развитие Божественного самопреображения происходит

в

5-летний

период

новорожденности,

когда

впервые

создается

новорожденно-молодая цельность всего физического тела, а затем она

вечно остается : *я каждое мгновение вечно превращаю себя в парня*

молодого, 20-летнего, и потому я вечно молодой. Вечным Божественным

самопреображением и вечной молодостью создается бессмертное

физическое тело.

Я с помощью вечного Божественного самопреображения создаю

бессмертное

физическое

тело.

Божественное

самопреображение

заменяет инкарнацию с ее ужасными страданиями смерти, рождения.

Когда я начинаю работать, сразу ставлю задачу довести работу до

полного исполнения моей мысли. Если я думаю: «Я превращаю себя в

парня молодого, 20-летнего», то я сразу ставлю задачу работать до полного

исполнения моей мысли, до полного превращения меня в парня молодого, 20-летнего, и

всегда стараюсь ярко видеть себя в будущем времени вечно

молодым 20-летним парнем.

Когда я готовлюсь работать, то думаю: «Сейчас я буду работать под руководством Бога Вселенной». Во время работы всегда стараюсь ярко чувствовать присутствие Бога Вселенной во всем моем существе: в душе и физическом теле. Во время работы я сливаюсь с Богом Вселенной и работаю, как Бог.

Я

путем

Божественного

самопреображения

сейчас,

в

период

эмбрионального развития заново создаю первозданную новорожденную

цельность всего физического тела.

Я — Дух Божий *сейчас* вливаю во все физическое тело гигантски

энергичное, быстрое-бурное эмбриональное развитие, которое происходит

в утробе матери, и создаю новорожденно-молодое тело, новорожденно-молодую цельность всего физического тела, всех его структур: вливаю

гигантски энергичное, быстрое-бурное эмбриональное развитие в кожу

волосистой части головы и создаю целую копну стеной стоящих молодых

... (назовите свой цвет) волос.

Я — Дух Божий *сейчас* вливаю в кости челюстей гигантски энергичное, быстрое-бурное эмбриональное развитие, которое происходит в утробе

матери, и создаю новый полный комплект зародышей зубов, из которых

вырастают яркие крепкие здоровые красивые зубы.

Я — Дух Божий *сейчас* вливаю во все суставы физического тела

гигантски энергичное, быстрое-бурное эмбриональное развитие, которое

происходит в утробе матери, и создаю новорожденно-молодую цельность

всех суставов, всех суставных хрящевых менисков.

Я — Дух Божий *сейчас* вливаю в легочную ткань гигантски энергичное, быстрое-бурное эмбриональное развитие, которое происходит в утробе

матери, и создаю новорожденно-молодую цельность легочной ткани, создаю огромную

новорожденно-молодую жизненную емкость легких.

Я — Дух Божий *сейчас* вливаю в нервно-мозговой анатомо-физиологический аппарат зрения гигантски энергичное, быстрое-бурное

эмбриональное развитие, которое происходит в утробе матери, и создаю

молодое, гигантски сильное-острое орлиное зрение.

Я — Дух Божий *сейчас* вливаю в нервно-мозговой анатомо-физиологический аппарат слуха гигантски энергичное, быстрое-бурное

эмбриональное развитие, которое происходит в утробе матери, и создаю

гигантски энергичный, острый-сильный молодой слух, как у Паганини.

Я — Дух Божий *сейчас* вливаю в мою молодую душу молодые веселые

мысли, молодые сильные яркие светлые чувства и создаю новорожденно-молодую, юную,

веселую-игривую-шутливую,

добрую-ангельскую,

невинную-безгрешную, абсолютно беззаботную душу.

Я — Дух Божий *сейчас* вливаю в головной мозг, во все мозговые центры, во

все
нервные
клетки
гигантски
энергичное,
быстрое-бурное
эмбриональное развитие, которое происходит в утробе матери, и создаю
гигантски
быстро,
с
эмбриональной
скоростью
развивающийся
новорожденно-молодой, юношеский, гигантски энергичный-быстрый, сильный головной

мозг.

Все рабочие физиологические внутриклеточные-межклеточные процессы
ускоряются,
рождается
юная
веселая-быстрая
походка,
молодая,
восхитительно прямая красивая осанка, молодой красивый внешний вид
всего тела.

Я создаю меня парнем молодым, 20-летним, красавцем-богатырем, полным здоровья и
сил, энергичным-быстрым, богатырски сильным

великим Богочеловеком, творцом, властелином Вселенной, сыном Бога
Вселенной. Мое Божественное самопреображение содержит в самом себе
программу вечного возрождения 20-летнего возраста.
Божественное самопреображение имеет Божественный исполнительный
механизм своей программы: душа — Дух Божий — воля человека.
Программа Божественного самопреображения исполняется Божественной
силой Божественного самопреображения — Духом Божьим — волей
человека.

Я
рожден
на
чудесный
Божий
белый
свет

Божественным
самопреображением ... (назовите число, месяц, год, когда началась ваша
работа над собой) сыном Бога Вселенной, парнем молодым, 20-летним, с
Программой, которая будет исполняться исполнительным механизмом
Божественного самопреображения — волей моей — огромной духовной
силой, объединенной с духовной силой Бога Вселенной. Я создаю
бессмертное, вечно молодое физическое тело.

Возрождение новорожденно-цельных хрящевых менисков коленных

суставов заложено в Программе Божественного самопреображения, а это значит, что они неизбежно будут возрождены волей моей, силой духа моего, ибо духовная материя безгранично управляет физической материей. Записанная самим Богом Вселенной моя судьба своей Программой и

Программа
Божественного
самопреображения
гарантируют
мне

неизбежность полного выздоровления, рождение вечно молодым 20-летним парнем, сыном Бога Вселенной.

Я до конца понял, до конца осмыслил, с яркостью молнии почувствовал, что я должен мои мысли о себе объединять с мыслями Бога Вселенной, которые обладают титанической всепобеждающей силой.

Я полностью осознал себя сыном Божьим и **всегда наполнен присутствием Бога Вселенной.**

Я с яркостью молнии почувствовал, что через Божественное самопреображение я всегда весь наполнен присутствием Бога Вселенной, я сливаюсь с Богом Вселенной и работаю, как Бог, который все может, возможности которого безграничны.

Надо работать — и все будет исполнено.

Когда я готовлюсь к работе, я прошу Отца моего Небесного, Бога Вселенной, помогать мне в работе, усиливать мои мысли о себе своими Божественными мыслями, усиливать мою волю своей Божьей волей, и сливаюсь с Богом Вселенной.

Когда я работаю, я объединяю мои мысли о себе с мыслями Отца моего Небесного, Бога Вселенной, и они приобретают Божественную силу, я объединяю мою волю с титанической всепобеждающей Божественной волей, возможности которой безграничны, я сливаюсь с Богом Вселенной и работаю, как Бог, для меня нет ничего невозможного.

Я своими мыслями и волей, объединенными с Божьими мыслями и Божьей волей, неизбежно превращу себя в вечно молодого прекрасного сына Бога Вселенной.

Я и Бог Вселенной — единое целое.

Учение о психологической поддержке

Психологическая поддержка не подходит ни под какое определение метода, способа или чего-либо другого в медицине. То, что понимают в медицине под методом лечения, не может быть панацеей от всех болезней. А психологическая поддержка является панацеей при всех нарушениях и психики, и физического тела, при всех несчастьях.

Психологическая поддержка имеет свое особое содержание для каждого случая, она представляет собой бесконечно разнообразную энциклопедию вариантов оказания помощи человеку. Психологическая поддержка основана на открытом нами законе Вселенной о духовной материи. В науке психологическая поддержка совершенно не разработана. Впервые она стала научно разрабатываться только в нашем Центре совместно с Российской академией медицинских наук.

Психологическая поддержка начинается с того, что человеку объясняют причину его беды, например, почему у него повышается

давление, и дают знание, понимание того, как обеспечить стабильное нормальное давление. Психологическая поддержка всегда основана на ярком понимании внутренней картины болезни, духовного и физического состояния человека и снабжает его духовными инструментами управления собой до полного выздоровления. Она усиливает духовный и мозговой центры воли, делает человека духовно достаточно сильным для того, чтобы преодолеть все трудности оздоровления и развития способностей и воли. Человеку объясняют, что у него ответная реакция на неприятное вредное влияние возникает раньше, чем волевое усилие, он возмущается, злится, кричит, возникает нервное перенапряжение, перевозбуждается мозговой центр давления в продолговатом мозге, возбуждение чрезмерной силы по нервам идет в кровеносные сосуды и вызывает их усиленное напряжение и повышение давления.

Вам необходимо принять решение не реагировать на все неожиданные незаслуженные упреки, замечания, оскорбления, прежде чем осмыслите ничтожность данного события в вашей жизни. А после этого вы поступите наиболее целесообразно и выгодно для себя: не будете понапрасну нервничать, сохраните свое достоинство, свою выдержку, свое

самообладание. Это повысит уважение к самому себе и уважение к вам других людей, повысит ваш авторитет в коллективе.

Ваша духовная сила возрастет, вам будет легче справляться в жизни со всеми неожиданными трудностями и препятствиями в работе, в семье и в общении с друзьями, давление перестанет повышаться, что вызывало у вас тревогу и панику. Ваша душа наполнится богатырской силой жизни, а давление станет стабильно нормальным 120/80.

Когда нарушено поведение, духовная материя, бесполезно ее лечить таблетками. Мы хорошо знаем, как много было затрачено денег на борьбу с гипертонией, сколько составляется программ ее лечения, а гипертоников, больных ИБС становится все больше и больше, и все больше возникает

инфарктов
миокарда
и
инсультов.

И
продолжает
сокращаться
продолжительность жизни населения.

А вся эта большая беда происходит только потому, что хотят вылечить гипертоников без психологической поддержки, которая не требует никаких затрат.

Самых
психотерапевтов
и

психологов

надо

научить

психологической поддержке, ибо они сами не знают, что надо сказать больному в разных жизненных ситуациях.

Можно быстро решать все подобные проблемы, если открыть на ЦТ школу психологической поддержки и долголетия, обучать студентов — будущих врачей и психологов — психологической поддержке. Это все легко сделать, имея 44 книги, в которых психологическая поддержка детально разработана для всех широко распространенных заболеваний. У нас в Центре психологическая поддержка обычно называется воспитывающей медициной, потому что она обеспечивает человека приемами самовоспитания, дает необходимые знания и усиливает его волю.

Как показали научные исследования, проведенные в Центре подготовки космонавтов (ЦПК) в 70-е годы, при внимательном прослушивании или прочитывании настроя на снижение давления через 30 секунд начинают расширяться поверхностные кровеносные сосуды кожи и подкожных тканей, а через 45 секунд — глубинные сосуды мозга и сердца. В ЦПК гипертонию и за болезнь не считали. В нашем Центре психологической поддержки человека среди многочисленных посетителей нет ни одного гипертоника.

При усвоении настроев на кровоснабжение головы и сердца в тот же день прекращаются головные боли и головокружения. Для нормализации артериального давления достаточно снабдить больного настроями в звуке или тексте — и конец гипертонии!

В ЦПК меня наградили дипломом имени Ю. А. Гагарина за подготовку космонавтов.

Не может в жизни быть такого случая, когда бы психологическая поддержка была бесполезной. Поэтому, в отличие от любого лекарства и метода лечения, она является панацеей от всех болезней, от всех бед и несчастий. И поэтому всю медицину необходимо перестроить на базе психологической поддержки.

Мы постоянно упорно ведем научные исследования. Уже вышли из печати и находятся в магазинах 44 книги с текстами психологической поддержки и среди них «Энциклопедия исцеляющих настроев для всей семьи». В 2011 году выйдет из печати еще от 10 до 14 книг.

Впервые в науке создана по-настоящему действенная психологическая поддержка, которая открыла возможность использования скрытых механизмов, находящихся в каждом человеке. Это и объясняет фантастическую эффективность, неизвестную науке, когда говорят: «Этого не может быть!»

У 50-летней женщины оторванные от основания две хорды митрального клапана прикрепились на свое место и восстановилась нормальная работа клапана. Наблюдавшие этот феномен кардиологи сказали: «Этого не может быть» и отказались от комментариев. У троих беременных женщин благодаря психологической поддержке исчезли миомы матки и родились здоровые мальчики.

У многих посетителей нашего Центра психологической поддержки

исчезли без операций узлы на щитовидной железе, кисты яичников, миомы матки, уплотнения в молочных железах, аденомы предстательной железы у мужчин и т. д.

Уже сотни людей, как показала медицинская аппаратура, стали моложе на 20–30 лет, в их числе депутат Государственной думы РФ Валентин Васильевич Чикин, ряд летчиков-космонавтов и сотрудников Центра подготовки космонавтов имени Ю. А. Гагарина.

О таких результатах уже тысячи лет мечтает все человечество.

Открывается возможность жизни без старения, а это уже величайшее открытие третьего тысячелетия. Вот что такое психологическая поддержка человека.

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

большой

прочностью,

а

новые

связи

поддерживаются

мощным

регулирующим влиянием второй сигнальной системы, которое является физиологической основой регулирующего влияния сознания, поэтому возникает большое напряжение.

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

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

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

Педагогическая наука в лице академика Российской академии

образования (РАО) В. В. Коротова создала учение о самоубеждении, которое проникло во все области медицины и во все сферы жизни

человека. Институт философии РАН создал философское учение о

здоровье как идеальном состоянии физического тела, психики и

социального комфорта. Великий русский педагог К. Д. Ушинский

выступил ранее родоначальником научного понимания успешного

развития человека как следствия *союза медицины с педагогикой*. На

практике это означает, что медицина и педагогика не могут развиваться в

изоляции друг от друга. Это значит, что они должны находиться в одной

организационной структуре. Союз медицины с педагогикой означает, что

медицина

должна

быть

воспитывающей,

а

педагогика

—

оздоравливающей.

Выдающийся русский физиолог П. К. Анохин, имя которого носит

Институт нормальной физиологии РАМН, создал учение об опережающем

отражении нервной системой. Если человек с помощью самоубеждения

создаст видение себя в будущем полным здоровья, то нервная система

обеспечит это состояние здоровья. Но для этого человек *должен*

развивать способность к волевым усилиям с помощью самоубеждения.

Самовнушение. По содержанию самовнушение всегда противоречит

действительности. Это его характернейшая особенность. Если нет такого

противоречия, нет и самовнушения. За счет этого несоответствия человек

может изменить себя.

Если самовнушение по содержанию относится только к самому человеку, он может измениться и прийти в соответствие с содержанием

самовнушения. Если содержание самовнушения относится к внешним явлениям или другим людям, то в этом случае может измениться только отношение человека к ним. В этом и состоит задача такого рода самовнушения.

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

Самое слабое действие самовнушение оказывает, если человек продумывает или проговаривает слова про себя. Наибольшего эффекта можно достичь, если достаточно громко прочитывать (а не проговаривать на память) текст самовнушения. При этом процесс возбуждения в определенной

области

полушарий

головного

мозга

вызывается

одновременно волевыми усилиями и тремя видами сильных раздражений: зрительными, слуховыми и кинестезическими, идущими от речевых

органов.

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

Для решения обычных задач по оздоровлению организма формулы самовнушения может разработать каждый. Долгое время считалось, что полезны только утвердительные формулы, но потом оказалось, что имеют место случаи, когда отрицательные формулировки очень сильны и незаменимы. Например, формулу для заикающихся: «При произношении согласных звуков не делаю ни единого лишнего движения, ни малейшего усилия» трудно заменить формулой утвердительной, которая оказывала бы столь же сильное влияние. Однако случаи необходимости применения отрицательных формул сравнительно редки. Обычно всегда, где только можно, следует применять формулы самовнушения в утвердительной форме. Например, для укрепления представления о себе как о человеке с крепким устойчивым здоровьем необходимо применять формулы типа: «Я совершенно здоров». Формулы противоположного типа: «Я не больной...»

—

будут

приносить

вред,
потому
что
слово
«больной»
по

физиологическому влиянию сильнее частицы «не». Такая формула может усилить представление человека о себе как о больном, а также о своей болезни вместо того, чтобы укрепить представление о своем здоровье и о себе как о человеке здоровом.

Проводят самовнушение в обычных формах: чтение про себя или проговаривание вслух написанных формул самовнушения, проговаривание их по памяти или прослушивание с магнитофонной записи. Это не требует больших волевых усилий и не представляет особой сложности. Например, йоги Индии приучают своих детей к работе над собой с того возраста, когда ребенок только начинает говорить, то есть примерно с годовалого.

Едва ребенок произнесет первые фразы из двух-трех слов, как отец ему предлагает проговаривать какую-либо простейшую формулу

самовнушения: «Я смелый!» В шестилетнем возрасте дети йогов уже способны публично демонстрировать сложнейшие упражнения. В нашей стране самовнушению не учат ни в детских садах, ни в школах, ни в вузах. Вот почему проведение самовнушения большинству из нас кажется чем-то необычным, а потому и трудным. Именно из-за этого люди часто откладывают работу над собой до более удобного случая и упускают драгоценное время.

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

Для достижения 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-злой 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 запоминая 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 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 к тому доказательством. Ничего подобного еще никто не добился с помощью внушения в гипнозе, хотя оно оказывает, конечно, очень сильное влияние. Каждый может убедиться в том, что обладает великими возможностями, и убедить в этом окружающих.

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

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

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

Способ переноса — нетрудный и весьма эффективный прием самоуправления, которым необходимо широко пользоваться.

Он

заключается в мысленном перенесении нужного качества, которым обладает другой человек, на себя: «И я такой же, и я действую точно так же». При этом нужно стараться как можно ярче представить себя человеком,

обладающим

нужным

качеством,

представить

себя

действующим в разных обстоятельствах. В некоторых случаях полезно специально наблюдать за человеком, качество которого переносится на себя. Подобные наблюдения необходимы для получения более глубокого, более многогранного впечатления об этом человеке. После этого легче мысленно переносить на себя нужное качество, так как его проявление хорошо запечатлелось в сознании.

Этот прием помогает в решении многих задач самооздоровления, например при укреплении сердца. Хорошие результаты он дает в самовоспитании здоровой речи при различных речевых расстройствах, в том числе при заикании, а также при развитии способностей.

Положительные

результаты
способ
переноса
дал
в

спортивной

деятельности при разучивании новых сложных упражнений и при подготовке к соревнованиям.

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

руководителя
формы
отношений

с

подчиненными и стиля поведения в рабочем коллективе. Для эффективного применения этого приема нужно глубоко и всесторонне изучить личность, в образ которой надо войти. Это требует знания жизни, людей, жизненного опыта и значительного кругозора. Чтобы полностью

войти в образ человека — крупной личности, надо самому быть не менее крупной личностью. Вот почему чаще всего мы встречаем частичное, а иногда лишь внешнее перевоплощение артиста при исполнении роли великого человека. Лишь немногим дана возможность перевоплощаться полностью.

Вхождение в образ следует рекомендовать для развития различных способностей. Известны случаи, когда люди проявляют колоссальные способности при перевоплощении в образы великих художников и артистов под влиянием внушения в состоянии гипноза. При глубокой работе

над
собой
может
быть
достигнуто
не
менее
полное

перевоплощение, чем при внушении в состоянии гипноза, но это требует большого упорства. Прием этот трудный.

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

Опора на свои удачи и победы. Этот прием очень полезен для

укрепления веры в себя, свои возможности и силы. Он заключается в
сосредоточенности

мысли

на

каком-то

успешном

преодолении

препятствий и твердом запоминании этого успеха. Полезно накапливать в
своей памяти свои победы над трудностями и препятствиями на работе.

Это создает уверенность в себе, что очень важно для подготовки к
преодолению серьезных препятствий в жизни. При встрече с ними человек
будет чувствовать себя увереннее и тверже, так как будет думать о том, что
«я то преодолел и с тем справился, сумею сделать и это!». Использование
этого приема всегда дает очень хорошие результаты, и особенно он
полезен людям со слабым типом нервной системы и меланхолическим
темпераментом, которым не хватает веры в себя.

Работа над прошлым — весьма своеобразный прием самовоспитания.

Он заключается в изменении представления о своем прошлом поведении, здоровье, взаимоотношениях с людьми, обо всей своей деятельности в
прошлом.

Применяется

он

в

целях

самоперевоспитания

и

самооздоровления.

Так,

при

решении

наиболее

трудных

задач

самоперевоспитания (например, когда нужно изменить линию поведения
по отношению к другим людям, преодолеть, устранить сложившиеся
навыки поведения, сложившиеся отношения с людьми и т. п.) необходимо
обратиться к данному приему.

Работа над прошлым при решении трудных задач заключается в том, что
нужно в письменной форме описать свою жизнь, поведение, отношение
людей, свою деятельность и самочувствие не такими, какими они были на
самом деле, а такими, какими они должны были бы быть в интересах
достижения поставленной цели. Эти описания своей воображаемой
прошлой жизни нужно делать все более и более детальными и не допускать
ни малейших сомнений в том, что все было именно так, а не иначе.

Например, для воспитания у себя вежливости человек должен описать
себя как вежливого человека с того возраста, с которого он себя помнит.

При этом надо обязательно описать отношение людей к себе как к
вежливому человеку. При самооздоровлении сердца нужно описать свою
прошлую жизнь как жизнь человека со здоровым сердцем, описать

отношение людей к себе как к человеку со здоровым сердцем.

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

Известно много случаев, когда этот прием позволял совершенно устранить ночное недержание мочи, крапивницу (зуд кожи), экзему и т. п., которые возникали на почве испуга или злоупотребления продуктами-аллергенами.

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

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

действительному преодолению трудностей и препятствий различны.

Упражнения *на мышечное расслабление* развивают процесс торможения и потому очень полезны при самовоспитании выдержки и самообладания, которых больше всего не хватает представителям безудержного типа нервной системы, холерического темперамента. Наиболее применимыми в обычных условиях являются упражнения на расслабление мышц рук — сначала одной, потом другой и, наконец, обеих рук одновременно. В процессе выполнения этих упражнений нужно проводить следующее самовнушение: «Мышцы обеих рук полностью расслаблены; все кости обеих рук и пальцев повисли, как на ниточках, на скелете; руки повисли, как пустой рукав платья; пальцы повисли, как тряпки; полное расслабление мышц предплечий». Выполнение этих упражнений следует проводить сначала в течение 3–5 минут, затем 10–20 минут, а иногда и 30 минут. Эти упражнения очень полезны для снятия волнения, нервного напряжения. В формировании навыков выполнения этих упражнений наблюдаются три этапа. На первом этапе нет внешнего эффекта, то есть мышцы в действительности не расслабляются. Однако сама попытка расслабить мышцы снимает нервное напряжение, раздражение, волнение. На втором этапе появляется внешний эффект, то есть мышцы действительно начинают расслабляться, в результате чего руки разгибаются в локтевых суставах и пальцы начинают разгибаться. На третьем этапе человек способен одним усилием сразу полностью расслабить мышцы обеих рук

или мышцы любой другой группы.

Полезно выполнять эти упражнения вечером при отходе ко сну. Таким образом снимается нервное напряжение, углубляется сон. Хорошо расслаблять все мышцы по очереди, лежа в постели, перед тем как заснуть. Сначала расслабить мышцы одной руки, потом — другой, потом — одной ноги, потом — другой, потом мышцы поясницы, потом мышцы шеи... При этом полезно слегка поднять руку, расслабить мышцы, чтобы она свободно упала на постель, и то же самое повторить с другой рукой, с ногами и с головой. Затем следует попытаться добиться того, чтобы мышцы поясницы и спины полностью расслабились, поясница прогнулась и легла на постель, как лежат лопатки. После этого гораздо легче заснуть.

Упражнения *на умственное расслабление* создают ощущение свободы, легкости, безмятежного счастья. Эти упражнения заключаются в

следующем: не расслабляя мышц, сразу стараться вызвать состояние, которое возникает после выполнения упражнений на мышечное

расслабление. Для этого нужно как можно ярче стараться вспомнить это

состояние и внушать себе: «Яркое ощущение легкости, свободы, безмятежного счастья.

На душе легко-легко, свободно. Безмятежное

счастье. Безмятежное счастье». Этим приемом сразу можно погасить

любое волнение, раздражение, гнев. Сначала следует выполнять эти

упражнения в обычном рабочем состоянии, а затем — в состоянии

раздражения, возмущения, гнева. Последнее довольно трудно и требует

определенных психологических навыков.

Упражнение *на статическое напряжение* выполняется так: находясь в исходном положении сидя или стоя нужно одну или обе руки поднять на уровень плеч вперед или в стороны и удерживать в этом положении 3–5 минут. Постепенно продолжительность упражнения увеличивается до 10–15 минут и даже до 30 минут. В первый период в руках, а особенно в плечах, возникает боль, иногда до появления слез, и требуются значительные волевые усилия, чтобы заставить себя продолжать держать руки, не опуская. Руки могут болеть и в течение следующих 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 или диктофон вы можете для себя сами. Тон изложения должен быть твердым, деловым, убедительным, без всякого пафоса. Таким же тоном при возможности проговаривайте настрой вслух, а нет условий — читайте или проговаривайте по памяти про себя.

Одни люди предпочитают прослушивать настрой, другие — прочитывать.

При прослушивании можно еще и делать что-нибудь по хозяйству. Но лучше, если вы постараетесь не отвлекаться и сосредоточиться.

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 настроения. Я целиком сосредоточиваюсь на содержании настроения. Кроме содержания настроения, в моей душе нет ничего. Во время усвоения настроения в моей душе нет ничего, кроме содержания настроения. Весь внешний мир перестает для меня существовать, весь внешний мир перестает для меня существовать. Я целиком сосредоточиваюсь на содержании настроения, я целиком и полностью сосредоточиваюсь на содержании настроения. Кроме содержания настроения, в моей душе больше нет ничего.

Волевое внимание становится все более сильным, все более прочным. Я мобилизую все свои силы на то, чтобы как можно более глубоко сосредоточиться на содержании настроения. На протяжении всего времени усвоения настроения в моей душе нет ничего, кроме содержания настроения. Весь внешний мир перестает для меня существовать на все время усвоения настроения. Волевое внимание становится все более сильным, все более сильным, все более прочным.

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

развития. Мозговые механизмы воли резко усиливаются, рождаются мозговые механизмы воли большой-огромной силы.

Усиливается воля, крепнет характер. Рождается все более сильное самоуправление, рождается все более сильное самоуправление. Я полностью управляю всем своим поведением, всеми своими мыслями, всеми своими чувствами. Рождается полное господство духа над телом.

Всепобеждающая воля светится в моих глазах, огромная сила духа светится в моих глазах, огромная сила духа светится в моих глазах.

Колоссальная энергия созидания всю насквозь наполняет мою голову. Во все мозговые механизмы вливается колоссальная энергия созидания, во все мозговые механизмы 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 сосредотачиваюсь на содержании настроев. Мое волевое

внимание становится все более сильным, все более прочным. Волевое внимание становится все более сильным, все более прочным.

Во все мозговые механизмы вливается колоссальная энергия созидания. Все мозговые механизмы рождаются новорожденно-исправные, идеально исправные, абсолютно исправные. Я иду к полному окончательному выздоровлению, я иду к полному окончательному выздоровлению, и это наполняет меня радостью жизни.

Веселый огонек загорается в моих глазах, солнечная светлая весенняя улыбка на моем лице. Вся душа поет от счастья, от радости жизни.

Независимо от того, знает человек текст наизусть или нет, настрой усваивается только в процессе его прослушивания или проговаривания.

Усваивать настрой нужно до тех пор, пока ваше состояние не придет в полное соответствие с содержанием настроя.

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

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

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

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

книгу и затем записать фразу целиком. Переписывание настрое отдельных словами бесполезно.

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

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

Своим внутренним зрением с яркостью молнии вижу: все мое тело
наполнено

живой

Божественной

структурной

внутриклеточной-

межклеточной водой, которая все тело наполняет молодой упругостью, наполняет крепостью юности. Своим внутренним зрением с яркостью

молнии вижу: все мое тело непрерывно становится все более упругим, все более крепким, как из сплошной резины, не ущипнешь — в складку не соберешь.

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

Своим внутренним зрением с яркостью молнии вижу: я всесторонне развиваюсь-совершенствуюсь, быстро-весело расту, готовлюсь к взрослой жизни. Своим внутренним зрением с яркостью молнии вижу: я буду расти 50 лет. Через 50 лет я стану взрослым 20-летним юношей в 180 сантиметров ростом, стану красавцем-богатырем, абсолютно не тронутым жизнью.

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

Своим внутренним зрением я всегда вижу себя 20-летним прекрасным юношей. Своим внутренним зрением я с яркостью молнии всегда вижу: постоянно-непрерывно все мои мысли о себе усиливаются, усиливаются в миллионы раз. Своим внутренним зрением я с яркостью молнии вижу: все мои мысли о себе обладают гигантской материализующей силой, изменяют духовную и физическую материю и немедленно материализуются, немедленно исполняются.

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

Своим внутренним зрением с яркостью молнии вижу: все мои мысли о самом себе немедленно исполняются. С твердостью стали знаю как

Божественную истину от самого Бога: все мои мысли о самом себе немедленно с гигантской скоростью исполняются.

Своим
внутренним
зрением
с

яркостью
молнии
вижу:

все

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

Своим внутренним зрением с яркостью молнии вижу: все мое тело новорожденно-юное,

первозданно

свежее,

Божественно

красивое,

белоснежно-светлое, белоснежно-чистое, розовое-румяное, новорожденно-юное, красивое, богатырски сильное тело.

Своим внутренним зрением с яркостью молнии всегда вижу: моя голова молодая-юная, 20-летняя, первозданно красивая. Своим внутренним

зрением всегда с яркостью молнии вижу: мое лицо молодое-юное, первозданно свежее, первозданно красивое. Своим внутренним зрением с

яркостью молнии всегда вижу: мои глаза большие яркие-блестящие, выразительные, волевые умные, одухотворенные, красивые, Божественно

прекрасные. Своим внутренним зрением всегда с яркостью молнии вижу: на голове целая копна густых красивых молодых волос .

Своим внутренним зрением всегда с яркостью молнии вижу: я 20-летний, Божественно красивый, энергичный-быстрый, богатырски сильный юноша, полный здоровья и сил. Своим внутренним зрением всегда с яркостью

молнии вижу: я 20-летний, веселый-жизнерадостный-счастливый 20-летний юноша, полный здоровья и сил.

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

судьбе запрограммирована жизнь по закону постоянного развития, постоянного совершенствования.



Творящие мысли



Глава 1

Целенаправленное преодоление старения

Мощная сила работы над собой

Я все более ярко чувствую себя сыном Бога Вселенной, человеком Божественным, одухотворенным. Я непрерывно духовно всесторонне развиваюсь-совершенствуюсь, духовно усиливаюсь.

Я из Тонкого мира, из Космоса постоянным круглосуточным потоком вливаю в мою душу все энергии развития Вселенной, вливаю превеликую Божественную силу. Я постоянно-непрерывно, каждое мгновение вливаю в свою душу превеликую Божественную силу.

Духовный центр в душе, центр воли, духовный центр воли в душе непрерывно развивается, усиливается. Я целенаправленным потоком из Тонкого мира, из Космоса вливаю в духовный центр воли превеликую Божественную силу.

В духовный центр воли в душе я вливаю все энергии развития Вселенной, постоянным круглосуточным вечным потоком вливаю в духовный центр воли в душе все энергии развития Вселенной.

Духовный центр воли в душе постоянно-непрерывно быстро-весело всесторонне развивается, усиливается. Постоянно возрастает моя духовная сила. Во все духовные механизмы моих мыслей и в том числе моих мыслей о себе, я вливаю все энергии развития Вселенной. В духовный механизм моих мыслей о самом себе вливаю превеликую Божественную силу.

Я постоянно усиливаю духовные механизмы моих мыслей о самом себе, усиливаю в миллионы раз. Духовно усиленные механизмы моих мыслей о самом себе в душе усиливаются, приобретают все большую, все большую материализующую силу.

Все мои мысли о себе оказывают все более мощное, все более могучее влияние на физическое тело. Все мои мысли о том, что я сын Бога, молодой 20-летний парень, материализуются, претворяются в жизнь.

Под влиянием моих мыслей о самом себе, о том, что я сын Бога, молодой

20-летний парень, все физическое тело превращается в тело новорожденно-молодого, 19–20-летнего парня, красавца-богатыря, полного здоровья и

сил.

Я постоянно-непрерывно, каждое мгновение с яркостью молнии
ощущаю-чувствую себя, и сейчас с каждым мгновением чувствую себя
Божественным сыном Бога Вселенной, духовно сильным.

С

яркостью

молнии

чувствую

себя

сыном

Бога

Вселенной,

Богочеловеком огромной-колоссальной духовной силы. Мое физическое
тело все быстрее, все быстрее приходит в полное соответствие с моими
мыслями о себе, о том, что я сын Бога Вселенной, молодой 20-летний
парень, красавец-богатырь, полный здоровья и сил.

Мои мысли материализуются. Физическое тело приходит в полное
соответствие с моими мыслями о том, что я молодой 20-летний сын Бога
Вселенной, сын великого Божественного народа Вселенной, люди которого
живут вечно.

Мне по наследству передана от людей моего народа вечная жизнь. В
моей судьбе самым Богом Вселенной записано, что я буду жить вечно, так
же вечно, как сама Вселенная.

Бог Вселенной сказал мне: «Ты, ... *(назовите свое имя)*, вечен, как вечна
сама Вселенная. Ты будешь вечно жить веселой, вечно молодой, счастливой-радостной
жизнью.

Ты будешь постоянно-непрерывно всесторонне развиваться, будет
постоянно прибавляться жизненная сила. Ты будешь в жизни чувствовать
себя все более сильным, все более крепко здоровым, все более энергичным, все более
неутомимым».

Я с яркостью молнии чувствую, как прибывают в меня все новые, все
новые Божественные силы. Я становлюсь духовно сильней. Я все более
ярко чувствую себя Божественным сыном Бога Вселенной. Я все более
ярко чувствую себя Богочеловеком, идеально здоровым.

С яркостью молнии чувствую: мое физическое тело первозданно
девственно исправное, первозданно девственно здоровое, идеально
здоровое. Я всесторонне развиваюсь-совершенствуюсь.

Я постоянным круглосуточным потоком вливаю в свою душу, во все свое
физическое тело вливаю все энергии развития Вселенной, вливаю быстро-бурно разви-
вающуюся, гигантски энергичную, молодую радостную жизнь.

Я с яркостью молнии ощущаю-чувствую себя постоянно быстро-весело
развивающимся. Все мои способности непрерывно развиваются, и душа, и
головной мозг непрерывно всесторонне развиваются.

Я из Тонкого мира, из Космоса постоянным круглосуточным вечным
потоком вливаю в мой головной-спинной мозг все энергии развития
Вселенной, вливаю гигантски энергичную, быстро-бурно развивающуюся
молодую радостную жизнь.

Я вливаю все энергии развития Вселенной, вливаю во все миллиарды
нервных клеток головного-спинного мозга превеликую Божественную

силу. Моя душа всесторонне развивается. Мой головной-спинной мозг всесторонне развивается.

Вся

нервная

система

всесторонне

развивается-совершенствуется,

физиологически

усиливается,

здоровеет-крепнет.

Здоровеют-крепнут

нервы. Я весь наполняюсь молодым здоровым стойким-прочным

спокойствием. Я весь насквозь наполняюсь молодым здоровым стойким-прочным спокойствием. С яркостью молнии чувствую себя Божественно стойко-прочно спокойным.

Во все новообразования, возникшие в моем физическом теле помимо Бога Вселенной, наперекор Богу Вселенной, во все новообразования, в аденому предстательной железы, в кисты в лоханках почек, в кисту печени я вливаю гигантски сильное, энергичное антистарение.

Во все новообразования вливаю все живое уничтожающую, все живое уничтожающую антижизнь, все живое уничтожающую антижизнь вливаю во все новообразования во всем физическом теле.

Объединенными усилиями антижизнь, уничтожающая все живое, вместе с мощным-сильным антистарением уничтожает все новообразования. С гигантской энергией антистарение вместе с антижизнью уничтожает аденому предстательной железы, уничтожает все ее клетки, все ее клетки до одной.

Аденому предстательной железы совместными усилиями уничтожает антижизнь и антистарение. Аденома предстательной железы быстро исчезает, отмирает. Все ее клетки уничтожает антижизнь, уничтожает антистарение.

Аденома предстательной железы с гигантской скоростью исчезает из моего физического тела, перестает мешать мочевому пузырю наполняться, свободно наполняться до полного своего объема.

Рождается первозданно девственно исправное мочеиспускание. Весь механизм мочеиспускания рождается первозданно девственно исправный, девственно здоровый, новорожденно-молодой, 20-летний, не тронутый жизнью.

Я из Тонкого мира, из Космоса вливаю сейчас в кисту в лоханке правой почки, вливаю гигантски-титанически сильно уничтожающую все живое антижизнь.

Антижизнь с гигантской энергией сейчас набрасывается на все живые клетки ненавистой кисты в лоханке правой почки, уничтожает все живые клетки.

Я вливаю в правую почку антистарение, вливаю антистарение в кисту в лоханке правой почки. Объединенными силами антижизнь вместе с антистарением с гигантской скоростью уничтожает все живые клетки ненавистой кисты в лоханке правой почки.

Киста в лоханке правой почки уничтожается антижизнью, уничтожается

антистарением. Киста в лоханке правой почки не имеет права на жизнь в моем физическом теле. Она возникла наперекор Богу Вселенной.

Киста в лоханке правой почки уничтожается с гигантской скоростью. Все ее клетки пожирает, уничтожает антижизнь. Правая почка освобождается от кисты в лоханке. Правая почка оживает-расцветает, живет молодой-энергичной, веселой-счастливой-радостной жизнью.

Я направляю в кисту в лоханке левой почки гигантски энергичную-сильную антижизнь. В кисту в лоханке левой почки вливаю гигантски

энергичную-сильную

антижизнь,

которая

уничтожает

все

живое,

уничтожает все клетки кисты в лоханке левой почки.

Я в кисту в лоханке левой почки вливаю гигантски энергичное-сильное, физиологически сильное антистарение, которое уничтожает кисту в

лоханке левой почки, возникшую наперекор Богу Вселенной.

Киста в лоханке левой почки, ты возникла наперекор Богу Вселенной в моем физическом теле. Ты не имеешь права на жизнь в моем физическом теле. Я тебя уничтожаю. Все твои живые клетки пожирает, уничтожает антижизнь. Уничтожает мощное-сильное антистарение.

Антистарение

возрождает

новорожденно-молодую,

20-летнюю,

первозданно девственно исправную, идеально здоровую предстательную

железу. Предстательная железа оживает-расцветает. Предстательная

железа

освободилась

от

аденомы.

Почки

оживают-расцветают,

освободившись от кист в их лоханках.

Я в кисту печени вливаю гигантски сильную антижизнь, которая сейчас

уничтожает, с гигантской энергией уничтожает все живые клетки кисты печени.

Я вливаю в кисту печени гигантски сильное-энергичное антистарение, которое уничтожает кисту печени и возрождает новорожденно-молодое, Богом Вселенной созданное, идеально исправное, идеально здоровое

строение печени. Печень быстро-весело оживает-расцветает, живет молодой 20-летней, вечно молодой, здоровой радостной жизнью.

Предстательная железа, моя любимая предстательная железа, мои

любимые почки, моя любимая печень возрождают свое новорожденно-молодое, юношеское строение, живут молодой-энергичной, веселой-счастливой-радостной жизнью.

Все физическое тело возрождает свою новорожденную первозданную

девственную исправность, свое первозданно девственно исправное

здоровое строение. Я с яркостью молнии ощущаю-чувствую себя

первозданно девственно здоровым, молодым 20-летним человеком, парнем молодым, красавцем-богатырем, полным здоровья и сил.

Я постоянным круглосуточным вечным потоком вливаю во все свое физическое тело, в молодую душу антистарение. Антистарение постоянно возрождает

новорожденно-молодую,
новорожденно-юную,
веселую-
счастливую-радостную

душу,
возрождает
молодое,

Божественно

исправное, Божественно здоровое, новорожденно-юное физическое тело.

Я с яркостью молнии ощущаю-чувствую, как я все быстрее, все быстрее рождаюсь молодым парнем 20-летним. Все быстрее, все быстрее проведенное мной ... *(назовите число, месяц, год, когда началась ваша работа над собой)* самопреображение меня в сына Бога Вселенной, в парня молодого, 20-летнего, реализуется, материализуется, претворяется в жизнь.

Мое самопреображение ... *(назовите число, месяц, год, когда началась ваша работа над собой)* все быстрее, все быстрее претворяется в жизнь.

Я все быстрее, все быстрее рождаюсь парнем молодым, 20-летним, первозданно девственно

исправным,
девственно
здоровым,

физиологически гигантски энергичным, богатырски сильным, первозданно девственно прекрасным, парнем молодым, 19–20-летним.

С гигантской скоростью возрождается мое красивое юношеское телосложение. Голова с гигантской скоростью полнеет. Лицо полнеет.

Живот худеет, уменьшается в объеме. Рождается, все быстрее рождается молодое юношеское красивое телосложение.

Гипофиз физиологически усиливается в миллионы раз, с гигантской Божественной энергией все молекулы лишнего, ненужного моему физическому телу жира в области талии расщепляет на углекислоту и воду.

Весь ненужный моему телу жир во всей обширной области талии исчезает, как снег под жаркими лучами солнца. Талия становится все тоньше, все тоньше. Живот быстро уменьшается в объеме. Живот уходит.

Рождается маленький мускулистый красивый молодой живот. Рождается молодая тонкая красивая талия. Рождается новорожденно-молодое, Божественно краси-

вое телосложение.

Я из Тонкого мира, из Космоса постоянным круглосуточным вечным потоком вливаю в мою душу, во все мое физическое тело, постоянным вечным потоком вливаю все энергии развития Вселенной, вливаю превеликую Божественную силу жизни. Вливаю гигантски энергичную, быстро-быстро развивающуюся молодую радостную жизнь.

Все мое физическое тело наполнено, все клетки физического тела наполнены быстро-бурно развивающейся молодой-энергичной-радостной жизнью. Все физическое тело снова-заново рождается, сейчас рождается

новорожденно-молодое, первозданно девственно исправное, девственно здоровое, Божественно красивое, не тронутое жизнью.

Я с яркостью молнии ощущаю-чувствую: все быстрее, все быстрее претворяется в жизнь мое самопреображение ... (*назовите число, месяц, год, когда началась ваша работа над собой*). Я все быстрее превращаюсь в сына Бога Вселенной, в сына великого народа Вселенной, люди которого живут вечно.

Я с яркостью молнии ощущаю-чувствую себя вечно молодым, вечно Божественно здоровым, идеально здоровым, веселым-жизнерадостным-счастливым, парнем молодым, 19–20-летним, красавцем-богатырем, полным здоровья и сил, абсолютно не тронутым жизнью.

Я постоянно-непрерывно, каждое мгновение, где бы я ни был, что бы я ни делал, с кем бы ни общался, с яркостью молнии ощущаю-чувствую себя вечным парнем молодым. С яркостью молнии чувствую постоянное-непрерывное быстрое всестороннее развитие, всестороннее совершенствование.

Все мои способности постоянно-вечно непрерывно развиваются, усиливаются. Каждое мгновение я становлюсь все более высокоразвитым, все более способным, все более талантливым, все более гениальным, парнем молодым, 20-летним, веселым-жизнерадостным-счастливым.

Я с яркостью молнии постоянно-непрерывно, каждое мгновение ощущаю-чувствую процесс ускоряющегося превращения меня в парня молодого.

С яркостью молнии чувствую: все быстрее, все быстрее претворяется в жизнь проведенное мной самопреображение ... (*назовите число, месяц, год, когда началась ваша работа над собой*) в сына Бога Вселенной, сына великого Божественного народа Вселенной, люди которого живут вечно на всех обитаемых планетах Вселенной.

Бог сказал мне: « ... (*назовите свое имя*), ты вечен. Ты будешь жить вечно молодым, Божественно прекрасным, здоровым счастливым сыном Бога Вселенной. Ты так же вечен, как вечна вся Вселенная».

Я постоянно-непрерывно с яркостью молнии ощущаю-чувствую себя великим Богочеловеком, сыном Бога Вселенной, развивающимся-совершенствующимся.

Я с яркостью молнии чувствую свой будущий, подаренный мне Богом Вселенной высокий богатырский рост в 180 сантиметров. С яркостью молнии ощущаю-чувствую себя быстро растущим, развивающимся, всесторонне совершенствующимся.

С яркостью молнии чувствую: все улучшается, все находится в постоянном-вечном непрерывном развитии, в непрерывном вечном совершенствовании. Я постоянно здоровею-крепну, здоровею-крепну. Я становлюсь все более энергичным, все более быстрым, физически все более сильным.

Вся мускулатура развивается, постоянно возрождает свое новорожденно-молодое внутреннее строение, обладающее богатырской силой. Все физическое тело постоянно всесторонне развивается, всесторонне совершенствуется, становится все более стойко здоровым.

Я из Тонкого мира, из Космоса постоянным круглосуточным вечным потоком вливаю в свою душу, во все свое физическое тело быстро-бурно развивающуюся молодую радостную жизнь. Я живу вечно молодой, вечно веселой-счастливой-радостной жизнью.

Я каждое мгновение с яркостью молнии ощущаю-чувствую себя вечно здоровым, вечно молодым, вечно 20-летним сыном Бога Вселенной. С яркостью молнии чувствую себя великим Богочеловеком, духовно гигантски-титанически сильным Богочеловеком.

Я общаюсь с людьми как великий Богочеловек, как сын Бога Вселенной.

Я всегда наполнен приятным здоровым Божественным спокойствием, всегда наполнен величественным Божественным здоровым спокойствием.

Я постоянно-непрерывно, каждое мгновение, каждое мгновение с яркостью молнии ощущаю-чувствую себя веселым-жизнерадостным-счастливым, энергичным-быстрым, богатырски сильным, молодым 20-летним человеком, парнем, красавцем-богатырем.

С яркостью молнии ощущаю-чувствую себя *темно-русым (описывайте себя)* парнем. С яркостью молнии чувствую, как ресницы, брови, волосы на голове все быстрее наполняются ... (*назовите свой цвет*) цветом.

Я совершил самопреображение меня ... (*назовите число, месяц, год, когда началась ваша работа над собой*) в 20-летнего парня, красавца-богатыря. Мое самопреображение все быстрее, все быстрее претворяется в жизнь.

Ресницы, брови, волосы на голове от корней до кончиков все быстрее, все быстрее наполняются молодым красивым ... (*назовите свой цвет*) цветом.

Я с яркостью молнии ощущаю-чувствую себя парнем молодым, *темно-русым (описывайте себя)*, Божественно прекрасным парнем молодым, полным здоровья и сил, гигантски энергичным, неутомимым, гигантски

быстрым-энергичным, абсолютно неутомимым, богатырски сильным, веселым-жизнерадостным-счастливым.

Я каждое мгновение радуюсь. Я радуюсь солнцу, я радуюсь небу.

Подавление антиразума

Я стал полностью подавлять влияние антиразума, который заставляет постоянно думать только о вредных, неприятных влияниях. А эти мысли разрушают душу и тело и рожают старение. Я стал думать только о приятном, полезном, радостном в жизни. Полное подавление влияния антиразума имеет в жизни огромное значение.

Все тело головы стало быстро наполняться молодой упругостью, стало быстро наполняться живой Божественной структурной внутриклеточной-межклеточной водой. Вся кожа головы стала быстро возрождать свое новорожденно-молодое, юношеское строение.

Все подкожные ткани стали наполняться структурной водой, которая наполнила их молодой упругостью. Голова стала быстрее полнеть. Лицо стало быстрее полнеть. Щеки стали все быстрее, все быстрее рождаться круглыми-полными, гладкими румяными. Стало неукротимо ускоряться омоложение.

Я всегда твердо помню о необходимости полного-тотального подавления антиразума, полного подавления всяких мыслей о неприятных влияниях. Я

все время сосредотачиваюсь на самом веселом, самом жизнерадостном, самом приятном событии. Я всю жизнь наполняю самыми приятными

событиями, наполняю мыслями, чувствами обо всем самом хорошем.

Я все ярче чувствую новорожденно-молодое, юношеское красивое телосложение. Я все ярче чувствую голову полную, лицо полное-круглое, гладкое румяное. Глаза большие яркие-блестящие, гигантски сильные, молодые здоровые спокойные глаза. На голове все ярче чувствую целую

копну молодых, предельно густых волос.

С яркостью молнии ощущаю-чувствую себя парнем молодым, 20-летним, Божественно прекрасным сыном Бога Вселенной. Я постоянно-непрерывно, каждое мгновение, каждое мгновение и сейчас каждое

мгновение с яркостью молнии ощущаю-чувствую себя, с твердостью стали знаю себя парнем молодым, 20-летним, Божественно прекрасным сыном Бога Вселенной.

А я постоянно-непрерывно, каждое мгновение, где бы я ни был, что бы я ни делал, каждое мгновение с яркостью молнии ощущаю-чувствую себя, с твердостью стали знаю себя вечно молодым сыном Бога Вселенной, парнем молодым, 20-летним, веселым-жизнерадостным-счастливым. С

яркостью молнии каждое мгновение чувствую: я весь наполнен ярчайшим Божественным светом. Все вокруг ярко-ярко светло.

Вся душа наполнена светлыми веселыми-счастливыми мыслями. Вся душа наполнена молодыми-юными яркими светлыми чувствами. В моей душе только Божественно чистые помыслы. Все вокруг ярко-ярко светло.

С яркостью молнии ощущаю-чувствую себя веселым-жизнерадостным-счастливым, парнем молодым, Божественно прекрасным сыном Бога Вселенной.

В соответствии с моей судьбой, записанной в высших Божественных духовных сферах, я — Дух Божий. Мне подчиняется и душа, и физическое тело. Я, Дух Божий, ... *(назовите число, месяц, год, когда началась ваша работа над собой)* совершил Божественное самопреображение меня в вечно молодого сына Бога Вселенной, в сына великого высокоразвитого, духовно высокого народа Вселенной, люди которого живут вечно.

Я совершил самопреображение меня в вечно молодого, первозданно девственно богатырски крепко здорового, энергичного-энергичного 20-летнего *темно-русого (описывайте себя)* молодого человека, парня

молодого, 20-летнего, красавца-богатыря, вечно полного гигантской-титанической новорожденной Божественной силой жизни, энергии,

здоровья и сил. И сразу мне стала помогать Божественная сила.

Я стал полностью подавлять влияние антиразума, который заставляет постоянно думать только о вредных, неприятных влияниях внешней среды, людей. А эти мысли разрушают душу и тело и рождают старение, активизируют старение. Я стал думать только о приятном, полезном, радостном в жизни. На душе сразу стало так светло-хорошо.

Вся душа наполнилась ярчайшим Божественным светом. Я сразу почувствовал себя моложе. Сразу почувствовал неукротимое быстрое омоложение. Возникло яркое ощущение свалившегося с души огромного груза духовной тяжести. Сразу стало легче-светлей на душе, как будто вокруг стало ярко-ярко светло.

Я понял, что с годами все больше и больше накапливается в душе вредных неприятных влияний внешней среды. А антиразум заставляет о них думать. Этих мыслей, тяжелых мыслей становится все больше и больше. И все меньше остается на душе светлого, радостного, и все

быстрее разрушаются душа и физическое тело. Старение ускоряется. И все более ярким становится ощущение приближающегося конца жизни.

Я понял, что в жизни всегда надо полностью-тотально подавлять влияние антиразума, подавлять все мысли о вредных влияниях людей, общеприродной среды, всяких событий. Никогда не допускать злости, гнева, мести, зависти. Я с неукротимой всепо-беждающей Божественной

силой стал всю мою душу заполнять радостными мыслями, счастливыми чувствами. И старение стало прекращаться.

Я почувствовал жизнь светлую, счастливую, бесконечную-вечную жизнь впереди, в которой нет старения. Я отчетливо почувствовал себя вечно молодым сыном Бога Вселенной. Как сын Бога Вселенной, я со всепобеждающей неукротимой Божественной силой полностью подавляю все впечатления и мысли от общения со старыми, дряхлыми, тяжелобольными людьми.

И всегда каждое мгновение, и сейчас каждое

мгновение с яркостью молнии чувствую себя парнем молодым, 20-летним, красав-цем-богатырем, вечно молодым, здоровым-энергичным, полным здоровья и сил, сыном Бога Вселенной.

Я весь наполнился гигантской энергией вновь родившейся радостной жизни. Вся душа перестала разрушаться, перешла на жизнь по закону развития-совершенствования.

Пошло

неукротимое

полное-тотальное

выздоровление души. Вся душа стала возрождать Богом Вселенной созданные молодые-веселые мысли, яркие светлые чувства, молодые, Божественно чистые помыслы.

Нервная система стала неукротимо быстро выздоравливать. Все физическое тело перестало разрушаться, перешло на жизнь по закону развития-совершенствования.

Пошло

неукротимое

полное-тотальное

выздоровление. Все физическое тело стало быстро возрождать Богом Вселенной созданное новорожденно-молодое, юношеское строение. Все новообразования исчезают. Все структуры тела возрождают свою новорожденно-молодую цельность.

Поясница неукротимо быстро навечно выздоравливает. Навечно наполняется молодым здоровым спокойствием. Навечно рождается новорожденно-девственно исправная, гибкая-подвижная, богатырски сильная поясница. Неукротимо быстро навечно рождается восхитительно прямая красивая осанка.

Правый

тазобедренный

сустав

неукротимо

быстро

навечно

выздоровливает,

навечно

возрождает
первозданную
девственную
исправность, навечно наполняется молодым приятным здоровым
спокойствием.

Неукротимо быстро навечно возрождается первозданно девственно
исправный механизм мочеиспускания. Предстательная железа неукротимо
быстро навечно выздоравливает. Аденома навечно исчезает, навечно
рождается широкая быстрая-веселая струя мочи.

С неукротимой энергией вечно выполняю физические упражнения на все
группы мышц, очищаю все свое физическое тело, развиваю всю
мускулатуру. Я стал неукротимо наполняться гигантской-титанической
Божественной новорожденной силой жизни, которая вызвала бурный
взрыв развития молодой жизни.

Гигантский новорожденный заряд вечного развития содержит в себе
Божественное самопреображение. И я сразу неукротимо стал наполняться
первозданным богатырским, несокрушимо крепким, всепобеждающим
здоровьем, всепобеждающей новорожденной силой жизни. Во мне
неукротимо сразу стало рождаться быстрое-бурное развитие.

Неукротимо стала рождаться гигантская-титаническая всепобеждающая
Божественная духовная сила. Во мне сразу неукротимо стала рождаться
всепобеждающая крепкая-стальная воля. Неукротимо стали рождаться
гигантски сильные духовный и мозговой центры воли.

Сразу неукротимо стал рождаться развивающийся молодой, гигантски
энергичный, сильный-быстрый головной мозг. Сразу неукротимо стала
рождаться молодая, богатырски крепко здоровая, сильная стальная, титанически стойкая
нервная система.

Я с яркостью молнии ощущаю-чувствую себя новорожденно-молодым, 20-летним, Боже-
ственно прекрасным парнем, красавцем-богатырем, вечно

молодым сыном Бога Вселенной. Я каждое мгновение становлюсь веселей-веселей-жиз-
нерадостней. Я каждое мгновение наполняюсь все новой, все

новой Божественной, вечно новой светлой Божественной радостью.

Я каждое мгновение радуюсь. Я каждое мгновение люблюсь

Божественно прекрасными цветами. Я радуюсь солнцу, я радуюсь небу. Я
радуюсь всей вечно юной, Божественно прекрасной природе. Я всегда
веселый-жизнерадостный-счастливый парень молодой, полный здоровья и
сил.

С яркостью молнии ощущаю-чувствую: все быстрее, все быстрее идет
полное-тотальное омоложение. Я все ярче, все ярче ощущаю-чувствую
себя парнем молодым, веселым-жизнерадостным-счастливым. Я все ярче
чувствую: веселый огонек все ярче светится в моих глазах. Я все ярче
чувствую молодые веселые-счастливые мысли. Я все ярче ощущаю-чувствую себя моло-
дым, Божественно прекрасным сыном Бога Вселенной.

Я постоянно-непрерывно, каждое мгновение и сейчас каждое мгновение
с яркостью молнии чувствую, как рождается Божественно прекрасное, молодое юноше-
ское телосложение. Голова полнеет, все физическое тело
наполняется молодой упругостью, наполняется живой Божественной
молодой структурной внутриклеточной-межклеточной водой, которая все
тело

изнутри
разглаживает-расправляет.
Все
кожные
покровы
разглаживает-расправляет. На всем теле все морщинки разглаживаются, исчезают. Структурная вода наполняет все подкожные ткани, все подкожные ткани разглаживаются-расправляются, наполняются молодой упругостью. Все тело становится монолитно крепким, крепким-упругим, как из сплошной резины, не ущипнешь — в складку не соберешь. С яркостью молнии ощущаю-чувствую:
рождается
новорожденно-молодое,
юношеское
плотное-крепкое физическое тело.
Голова все быстрее, все быстрее полнеет, лицо все быстрее полнеет. Рождается лицо все более полное, все более круглое. Щеки быстро полнеют, становятся все более круглыми. Веселый-радостный румянец во все щеки разгорается все ярче, все ярче.
Губы наполняются сочным ярко-ярко-красным цветом. Рождаются

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.