

A woman with long, wavy blonde hair, wearing a white long-sleeved blouse and a white skirt, sits on a stone ledge. She has her eyes closed and a serene expression. The background is a vibrant, surreal landscape with a large, glowing golden sun-like symbol in the center. The sun is surrounded by intricate, golden, branching patterns that resemble a complex network or a tree. The sky is a deep blue with swirling patterns. The ground is covered in lush green moss and small, colorful, glowing objects. The overall atmosphere is one of mystery and spiritual exploration.

**ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ
САМООЗДОРОВЛЕНИЕ.**
**Приобретение кода -
ключа к своему
организму**

Александр Лихач
ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ
САМООЗДОРОВЛЕНИЕ.
Приобретение кода -
ключа к своему организму

*<https://litres.ru/74101964>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Метод "Психофизическое самооздоровление" позволит Вам управлять своим организмом, своей психикой. Лечебные сеансы избавят Вас от тревожных и навязчивых состояний, неврозов, бессонницы, хронической усталости, вредных привычек. Вы избавитесь от депрессии, головной боли, панических атак, победите депрессию и стрессы. Улучшите вашу речь, избавитесь от заикания, энуреза. Станете спокойнее, увереннее, повысите свои творческих и профессиональные способности.

Содержание

1. Метод «Психофизическое самооздоровление (ПС)».	5
2. Психофизическое самооздоровление с помощью кода - ключа к своему организму.	5
3. Подготовительная работа над собой, схемы поведения и соответствующие реакции формул внушения и самовнушения.	5
4. Практическое занятие ПС по приобретению кода – ключа к своему организму.	5
2. Психофизическое самооздоровление с помощью кода - ключа к своему организму.	9
3. Подготовительная работа над собой, схемы поведения и соответствующие реакции формул внушения и самовнушения.	11
4. Практическое з	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Александр Лихач

ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ

САМООЗДОРОВЛЕНИЕ.

**Приобретение кода -
ключа к своему организму**

**1. Метод «Психофизическое
самооздоровление (ПС)».**

**2. Психофизическое
самооздоровление с помощью
кода - ключа к своему организму.**

**3. Подготовительная работа
над собой, схемы поведения и
соответствующие реакции формул
внушения и самовнушения.**

Международной Академии Информационных Технологий, профессор, доктор наук. Является автором более 100 научных работ по проблемам медицины, спорта, производства, искусства, науки и образования, более 10 книг, изданных в РБ и РФ, опубликованы в издательствах «Полымя» Минск, «Феникс» Ростов на Дону, АСТ Москва, ЛитРес Москва.

В основу моего метода положены научные исследования в области человеческой психики и физиологии – труды В.М. Бехтерева, И.П. Павлова, И.М. Сеченова, Д.Н. Узнадзе и других ученых о природе сознательной и бессознательной деятельности, процессах торможения и возбуждения в центральной нервной системе, рефлекторной деятельности организма и т. д., а также о его готовности совершать определенные действия.

На оздоровление организма работают мышление, ощущение, восприятие, воображение, внимание, память, эмоции, воля и т. д. Они являются как бы пусковыми механизмами регуляции восстановительных процессов в организме.

Особое значение приобретают и такие виды информационного воздействия, как слово, образ, мысль, звук, цвет, физическое движение, психологическая настройка, установка и др.

Проблемы здоровья можно успешно решать с помощью внутренних резервов организма и, прежде всего, резервов головного мозга. При определенных условиях он способен усиливать компенсаторные возможности организма, активи-

зировать его защитные и адаптационные свойства, способность к регенерации. Здоровый образ жизни немыслим без разумного взаимодействия человека с окружающей средой. Вся деятельность головного мозга направлена на развитие и сохранение организма.

Лечебные сеансы с успехом применяются при психосоматических и органических заболеваниях, болезнях сердечно-сосудистой системы, нервных болезнях, нарушениях зрения и ЛОР-органов, дыхательной, мочеполовой систем, желудочно-кишечного тракта, суставов и позвоночника, кожных болезнях и др.

Улучшается здоровье при таких аутоиммунных болезнях, как рассеянный склероз, ревматоидный артрит (РА), неспецифический язвенный колит (НЯК), аутоиммунный тиреоидит (АИТ) и другие.

Среди неизлечимых заболеваний - боковой амиотрофический склероз (БАС). Это заболевание нервной системы, когда избирательно поражаются клетки (мотонейроны), отвечающие за движение мышц. Если больной (БАС) уходит из жизни в течение 2-5 лет, умирает от паралича дыхательных мышц и мышц горла. Метод «Психоиммунотерапии» позволяет «оживить» нервные импульсы головного и спинного мозга в местах атрофии клеток, и таким образом улучшить состояние организма, продлить жизнь человека. При прогрессирующей мышечной дистрофии человек также возвращается к нормальной жизни на долгие годы.

Уроки психологического здоровья обеспечивают коррекцию личности: развитие уверенности в себе и улучшение памяти, совершенствование характера, повышение самообладания, силы воли, стиля поведения и общения с окружающими.

Станете спокойнее, увереннее, повысите свои творческих и профессиональные способности.

Огромный опыт работы - 30 лет, позволяет мне проводить лечебные сеансы по видеосвязи такие же, как если бы их проводил непосредственно.

Более подробно о моем методе лечения можно ознакомиться по E-mail:avlix@mail.ru

2. Психофизическое самооздоровление с помощью кода - ключа к своему организму.

Классический аутотренинг Шульца требует многодневных тренировок. В моем методе психофизической саморегуляции и самооздоровления слушатель обучается аутотренингу по кодовому слову – ключу к своему организму. Достаточно мысленно его произнести и Вы погружаетесь в состояние аутотренинга. Выход из АТ происходит таким же образом с помощью ключа. В состоянии АТ ваши самовнушения тогда реально оказывают положительное воздействие на организм. С тренировками отпадает необходимость в ключе, организм подчиняется вашей воле, формулам самовнушения, как в состоянии аутотренинга. Волевой компонент при этом – волевое усилие – мгновенный результат! (См. 4. Практическое занятие саморегуляции по приобретению кода – ключа к своему организму).

(Текст обработан целебной энергией, при его прочтении вы погрузите себя в лечебное (трансовое) состояние психофизической саморегуляции и самооздоровление. Ваш организм будет выполнять все ваши положительные самовнушения. Сам по себе организм будет лечиться, всесторонне восстанавливать здоро-

вЪе).

3. Подготовительная работа над собой, схемы поведения и соответствующие реакции формул внушения и самовнушения.

Целесообразно (особенно в начале работы над собой) психологически подготовиться к занятиям. Для этой цели я рекомендую подготовительные формулы: «Мой мозг очень прочно воспринимает словесное самовнушение. Нервная система полностью подготовлена к восприятию самовнушения. Благодаря глубокому и полному расслаблению, желания, которые я сейчас вызываю, реализуются».

В конце каждого занятия используйте фразы: «С каждым занятием я всё лучше и отчетливее вызываю необходимые ощущения. Я всё глубже и полнее овладеваю своим организмом».

Перед выходом из аутогенного состояния сделайте необходимое постсуггестивное внушение: «Выхожу из состояния – голова ясная, свежая! Буду бодрым, здоровым, энергичным! Мой организм выздоравливает!».

Использование АТ в психологии открывает огромные возможности для самооздоровления и развития личности.

В состоянии АТ произносите все формулы самовнушения

вдумчиво, убежденно, проникновенно, в соответствии с решаемыми в данный момент задачами. Например, формула для быстрого включения в работу произносится энергично, для отдыха – спокойно.

Формула может произноситься вслух или проговариваться про себя. Нужную фразу на первых порах следует произносить 2–5 и более раз. Глаза должны быть закрытыми на протяжении всего занятия. Это помогает лучше сосредоточиться. Текст можно записать на магнитофон.

При составлении своих лечебных формул учитывайте следующее:

Формула должна быть четкой, краткой, утвердительной. Например: «Сердце здоровое. Давление нормальное!».

Формула может быть целевой (дальней, стратегической) и ситуативной (для конкретной ситуации).

Формула цели должна содержать в себе описание поведения, поступков, состояний, которые вам необходимы независимо от конкретных жизненных ситуаций. Например: «Любая физическая нагрузка, огорчения, тревоги не будут сказываться на работе сердца!».

А ситуативная формула должна описывать конкретную ситуацию и также желаемое ответное поведение и соответствующие реакции, ощущения. Например: «При плохой погоде, в неблагоприятные дни артериальное давление сохраняется нормальным!».

Формула должна способствовать поддержке здорового со-

стояния. Например: «Занимаюсь оздоровительным бегом, чувствую себя прекрасно!».

В формулах нежелательно использовать частицу «не». Например, лучше сказать «Я совершенно здоров», чем «Я не больной», так как слово больной по влиянию сильнее, даже чем отрицательная частица «не».

Подключайте к формулам самовнушения мысленный образ. При этом необходимо ярко представить себе конкретные жизненные ситуации, свои поступки и реакции, свое состояние. Используйте приемы внутреннего подражания или вживания в образ. А также заранее составленную и детально продуманную схему поведения и самоощущений в программируемой поведенческой или физиологической ситуации, причем самоощущение при необходимости корректируйте и углубляйте. Например, формулу избавления от лишнего веса: «Ем мало – чувствую себя прекрасно!» можно усилить следующим образом: «Завтрак пропускаю – весь день сыта (сыт). Испытываю отвращение к жирному, сладкому, мучному» и т.д.

Лечебные внушения нужно проводить, исходя из симптомов заболевания или недуга, ваших жалоб, неприятных ощущений. При разных заболеваниях они могут быть схожими. Например, головная боль. Она может быть при нервном стрессе, высокой температуре, повышенном или пониженном артериальном давлении, интоксикации организма и ряде заболеваний. Формула самовнушения следующая: «Я со-

вершенно спокоен. Расслабляются мышцы лица, шеи. Приятный ветерок освежает лицо. Расширяются сосуды головного мозга, улучшается кровообращение. Проходит головная боль (в зависимости от недуга). Прекращается головокружение, тошнота, рвота. Сердце работает спокойно, ровно, ритмично. Нормализуется артериальное давление (или же температура). Снимается интоксикация. Появляется тепло в затылочной области и исчезает тяжесть. Никакая физическая нагрузка, волнения, тревоги, огорчения не будут отрицательно воздействовать на мой организм. Я спокоен, мозг работает четко и постоянно контролирует работу сердца и всего организма». Можно медленными круговыми движениями помассировать височную область и область затылка.

4. Практическое з

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.