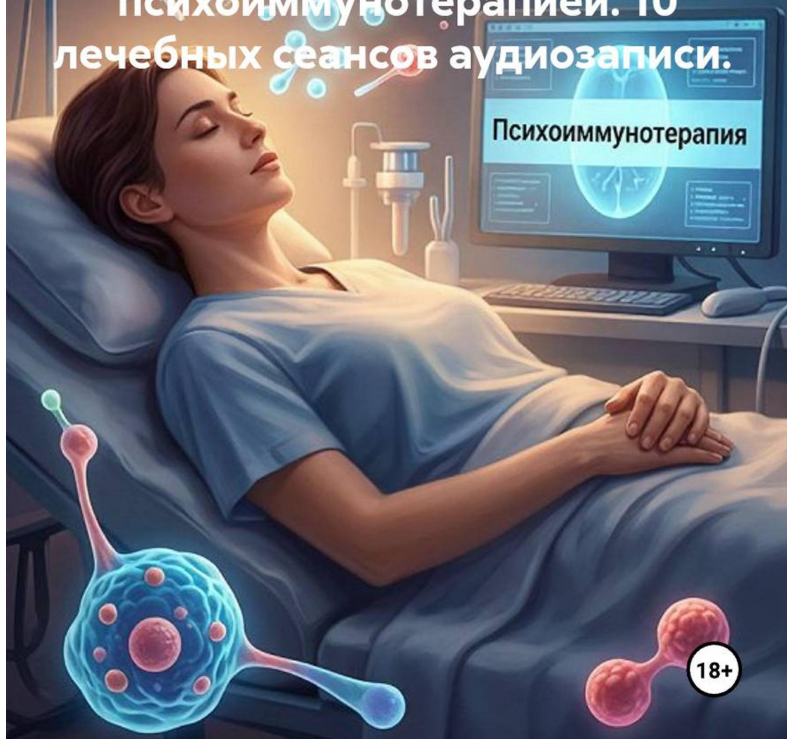


**Александр Лихачев. 10 лечебных
сеансов от рака, глиобластомы...
Включение антираковой
иммунной защиты. Лечение
болезней
психоиммунотерапией. 10
лечебных сеансов аудиозаписи.**



Александр Лихач
Александр Лихач. 10
лечебных сеансов от рака,
глиобластомы... Включение
антираковой иммунной
защиты. Лечение болезней
психоиммунотерапией. 10
лечебных сеансов аудиозаписи.

<https://litres.ru/74549754>

SelfPub; 2026

Аннотация

Метод лечения рака «Психоиммунотерапия» включает выполнение различных приемов резервной мобилизации организма, иммунной системы, которые индивидуально и последовательно активизируют в организме «антираковую иммунную защиту»! Т - лимфоциты иммунной системы уже могут распознавать и уничтожать чужеродные раковые клетки. А обучение методики «Психофизической саморегуляции и самооздоровления» позволит Вам восстанавливать

распространенные заболевания, управлять своим организмом, своей психикой.

Содержание

1. Метод лечения рака «ПСИХОИММУНОТЕРАПИЯ»	5
2. Научные публикации лечения рака с помощью	12
3. Мой метод «Психофизическая саморегуляция и самооздоровления» с помощью ключа к своему организму.	18
4. Подготовительная работа над собой, схемы поведения и соответствующие реакции формул внушения и самовнушения.	19
5. ЛЕЧЕБНЫЕ СЕАНСЫ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПО МЕТОДУ «ПСИХОИММУНОТЕРАПИЯ».	23
Сеанс I. Метод «Психофизической саморегуляции и самооздоровления» с помощью ключа к своему организму.	24
Практическое занятие усиление способностей саморегуляции	30
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Александр Лихач
Александр Лихач. 10
лечебных сеансов от рака,
глиобластомы... Включение
антираковой иммунной
защиты. Лечение болезней
психоиммунотерапией.
10 лечебных сеансов
аудиозаписи.

1. Метод лечения рака
«ПСИХОИММУНОТЕРАПИЯ»

Александр Владимирович Лихач – белорусский ученый, автор метода лечения рака «Психоиммунотерапия». Член - корреспондент Международной Академии Информационных Технологий, профессор, доктор наук (в области

психологии). Является автором более 100 научных работ по проблемам медицины, спорта, производства, искусства, науки и образования, более 10 книг, изданных в РБ и РФ, опубликованных 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, активизировать его защитные и адаптационные свойства, способ-

ность к регенерации. Здоровый образ жизни немыслим без разумного взаимодействия человека с окружающей средой. Вся деятельность головного мозга направлена на развитие и сохранение организма.

Мой метод лечения рака «Психоиммунотерапия» подразумевает проведение по специальной методике 10 психотерапевтических сеансов. Они включают выполнение различных методов гипнотерапии, приемов пассивного и активного гипноза, резервной мобилизации организма, иммунной системы, которые индивидуально и последовательно активизируют в организме *«антираковую иммунную защиту!»*.

В большинстве случаев, в зависимости от средней гипнабельности пациентов, на 7 - 8 сеансах раковые клетки становятся распознаваемыми иммунной системой, злокачественные образования разрушаются с помощью лимфоцитов группы Т. При средней гипнабельности (*у флегматика*) нужно пройти 10 основных сеансов.

При низкой гипнабельности (*у сангвиника*) количество основного сеанса увеличивается в два-три раза. В результате иммунная система начнет распознавать раковые клетки на 15-17 сеансах, (*у холерика*) 24-26 сеансов.

При высокой гипнабельности (*у меланхолика*) происходит включение «антираковой иммунной системы» на 4-5 сеансах лечения. Два основных сеанса выполняются, как один. (См. *Лечебные сеансы онкологических заболеваний по методу «Психоиммунотерапии»*).

Данные КТ и МРТ подтверждают заметное уменьшение или исчезновения опухолей и метастазов, а также значительное клиническое улучшение у пациентов. Проходят все нежелательные явления от химиотерапии, исчезает рвота, астения, депрессия, снижается утомляемость, интенсивность болевых ощущений и др., повышается сопротивляемость организма заболеванию.

Увеличивается не только выживаемость онкологического больного в два раза, как считается в гипнотерапии (По данным Staplers L.J, 2005; Elkins G., 2006, Spigel D, 1989), но значительно дольше. В некоторых случаях проводятся дополнительные сеансы по избавлению остаточных онкологических явлений. Пациенту можно помочь, когда он находится в тяжелейшем состоянии, терминальном. Сеансы проводятся оперативно, более длительны по времени 1,5 – 2,0 часа, когда онкобольной находится в тяжелейшем состоянии, терминальном. В среднем сеанс – 25 - 30 минут.

Хорошо поддаются психоиммунному терапевтическому воздействию злокачественные образования следующих локализаций: злокачественные опухоли головного мозга, рак щитовидной железы, молочной железы, гинекологии, легких, пищевода, желудка, печени, кишечника, простаты, крови, кожи и некоторые другие.

Удаётся блокировать и наследственный ген рака. Имеются хорошие отдаленные результаты в отношении наследственного рака молочной железы, лёгкого, желудка и других ор-

ганов.

Лечебные сеансы «Психоиммунотерапии» можно проводить отдельно от химиотерапии и лучевого облучения. В любом случае срабатывает *«антираковая иммунная защита!»*.

Противопоказаны лечебные сеансы больным шизофренией, болезнью Дауна, другими подобными заболеваниями.

На время лечения исключено употребление спиртного.

Во время сеансов прорабатываются лечебные внушения и самовнушения по снятию симптомов болезни, улучшению настроения, закрепляются доминанты в головном мозге на восстановление здоровья. (*См. лечебные формулы внушения и самовнушения*).

При комплексном лечении внушается, что усиливается положительное действие принимаемого лекарства и максимально снижается побочное действие.

Сеансы «Психоиммунотерапии» также с успехом применяются при психосоматических и органических заболеваниях.

Восстановленная иммунная система таким образом с помощью «Психоиммунотерапии» становится способной воздействовать должным образом на аутоиммунные заболевания.

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.

Мой метод «Психофизической саморегуляции и самооздоровления» с успехом применяется при психосоматических и органических заболеваниях, болезнях сердечно-сосудистой системы, нервных болезнях, нарушениях зрения и ЛОР-органов, дыхательной, мочеполовой систем, желудочно-кишечного тракта, суставов, позвоночника, кожных болезнях и др.

Сеансы психологического здоровья обеспечивают коррекцию личности: развитие уверенности в себе и улучшение памяти, совершенствование характера, повышение самообладания, силы воли, стиля поведения и общения с окружающими. Лечебные сеансы избавят Вас от тревожных и навязчивых состояний, неврозов, бессонницы, хронической усталости, вредных привычек. Вы избавитесь от депрессии, головной боли, панических атак, повысите стрессоустойчивость.

Получите улучшение при нарушениях речи, избавитесь от заикания, энуреза. Станете спокойнее, увереннее, повысите свои творческие и профессиональные способности, уровень спортивного мастерства.

Более подробную информацию о резервных возможностях человека можно получить по адресу e-mail: **avlix@mail.ru**

2. Научные публикации лечения рака с помощью

психоиммунной терапии.

Книга «Психофизическое самооздоровление. Практические уроки здоровья». Целебные сеансы». Издательство «Полымя». Минск, 2001 г.

Психотерапевтическое лечение онкологического заболевания по - моему методу лечения рака для самостоятельно-го освоения впервые был опубликован в печати, как с по-мощью психотерапии злокачественные опухоли разрушают-ся иммунной системой. (Авторское право методики избав-ления от злокачественной опухоли с помощью психотера-пии опубликована в моей книге «Психофизическое само-оздоровление. Практические уроки здоровья». Целебные се-ансы». «Глава VII. Психофизическое врачевание. Рак». «Из-дательство «Полымя» Государственного комитета Республи-ки Беларусь по печати. Минск, 2001 г.

Книга издана для широкого круга читателей.

ISBN 985-07-0382-2.

УДК 615.851

ВКК 53.57

Книга «Настройтесь на исцеление. Психофизиче-ские сеансы. Практические уроки здоровья профес-

сора А.В. Лихача». Издательство «Феникс» Ростов-на Дону, 2005 г.

Повторно данная методика лечения рака и формул внушения и самовнушения при психологических и психосоматических проблем здоровья опубликована в книге «Настройтесь на исцеление. Психофизические сеансы. Практические уроки здоровья профессора А.В. Лихача» в издательстве «Феникс» Ростов-на Дону, 2005 г. Российской Федерации.

Книга издана для широкого круга читателей.

ISBN 5-222-06260-0

УДК 156

ББК 88.6

Белорусская Республиканская научно-популярная газета «Ваше здоровье!».

Мнение о психофизической саморегуляции и самооздоровления академика Международной академии информационных технологий и Белорусской инженерной академии, главного редактора Белорусской республиканской научно-популярной газеты «Ваше здоровье!» Михаила Альбертовича Либинтова: *«Научная работа А.В. Лихача представляется интересной, актуальной, практически полезной, она способствует улучшению здоровья населения Беларуси. Особую ее ценность представляет то, что проблемы психофизического самооздоровления человека автор рассматривает не с мистических позиций, а опираясь на достижения отечественной науки, на основе единства филосо-*

фши, психологии, физиологии и логики. Значимость научного, серьезного, аналитического труда А.В. Лихача подтверждает его многолетняя апробация на практике. В течение многих лет А.В. Лихач ведет на страницах газеты «Ваше здоровье!» раздел: «Резервные возможности человека», который всегда вызывает живой интерес читателей, практически использующих его советы. В адрес А.В. Лихача, в редакцию «ВЗ» приходит много благодарственных писем с высокой оценкой его печатных исследовательских работ. В этих письмах есть немало свидетельств улучшения состояния здоровья, повышения иммунного статуса организма благодаря рекомендациям А.В. Лихача. Вследствие научной и практической деятельности А.В. Лихача психофизическое самооздоровление становится все более эффективным методом безлекарственного лечения и профилактики». Опубликовано его мнение в книге «Психофизическое самооздоровление. Практические уроки здоровья. Целебные сеансы». «Издательство «Полымя». Минск, 2001 г., и в книге «Настройтесь на исцеление. Психофизические сеансы. Практические уроки здоровья профессора А.В. Лихача» в издательстве «Феникс» Ростов-на Дону, 2005 г.

Выступление на Республиканском радио (РБ).

На протяжении двух лет я проводил занятия по моему методу «Психофизической саморегуляции и самооздоровления» в программе «Чалавек сярод людзей!». Аудитория – 1,5 миллиона слушателей. Во время занятий они овладева-

ли данной методикой, выполняли формулы внушения и самовнушения при различных проблемах здоровья и развития личности. Улучшали свое здоровье!

Книга Гордеев М.Н., Евтушенко В.Г. «Техники гипноза». Издательств «Институт психотерапии». Москва. 2003. Глава 2. Механизмы гипноза и внушения.

Институт психотерапии и клинической психологии.

23. «На сегодняшний день основным «контролерам», передающим возбуждение (гипноз и внушение - автор) из различных отделов коры головного мозга в железы внутренней секреции, иммунную систему организма, считается гипоталамо – гипофизарная система. Воздействие на данную систему вызывает соответствующие изменения в эндокринной и иммунных системах».

24. «Слово, услышанное пациентом в состоянии транса, реально может дойти до уровня ДНК и вырабатываемых ими белков, то есть изменить функционирование человека на клеточном уровне. Это особенно показательно при работе с психосоматическими расстройствами, когда телесное заболевание излечивается не чем иным, как терапевтическим внушением».

Научные исследования авторов.

Staplers L.J, 2005; Elkins G., 2006, Spigel D,1989.

С помощью гипнотерапии удастся снизить нежелательные явления от химиотерапии: утомляемость онкобольных,

интенсивность болевых ощущений, исчезает рвота, астения, депрессия, бессонница, а также увеличивается выживаемость больных, страдающих раком с метастазами у получавших гипнотерапию, в два раза больше, чем у тех, кто ее не получал (в среднем, с 18,9 месяцев до 36,6 месяцев).

Газета «Медицинский вестник» Республики Беларусь.

Опубликована от 14 апреля 23-го года статья: «Как мозг управляет иммунными реакциями». Суть ее в том, как психические состояния могут влиять на иммунные реакции при многих психосоматических расстройствах, раке и других заболеваниях. Ученые США уже работают над составлением карты контроля мозга над иммунными реакциями организма.

**Балтийский центр психосоматической медицины.
Лицензия на осуществление медицинской деятельности.**

(N ЛО-39-01-001876 от 28 февраля 2018 г.)

«Больные злокачественными опухолями после завершения стандартного комбинированного лечения рака обучаются технике аутогипноза в рамках программы противорецидивной реабилитации, что позволяет онкобольным самостоятельно управлять своим психоэмоциональным состоянием (блокировать тревогу, страх, депрессивные реакции и др.) и поддерживать активность противоопухолевого иммунитета, которая зависит от состояния психики».

Боголюбова А.В., Ефимов Г.А., Друцкая М.С., Недоспасов С.А.

Медицинская иммунология. 2015;17(5):395-406.

ИММУНОТЕРАПИЯ ОПУХОЛЕЙ, ОСНОВАННАЯ НА БЛОКИРОВКЕ ИММУНОЛОГИЧЕСКИХ КОНТРОЛЬНЫХ «ТОЧЕК» (ЧЕКПОЙНТОВ»).

У иммунной системы существуют так называемые контрольные точки, которые останавливают противоопухолевый иммунный ответ. Блокада этих точек (ингибиторы PD-1/СЕДФ-4) может перегрузить иммунную систему и восстановить ее работу. Это активизирует Т-лимфоциты, позволяя им атаковать рак. Они могут распознавать и уничтожать чужеродные раковые клетки.

3. Мой метод «Психофизическая саморегуляция и самооздоровления» с помощью 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. *Секанс I – Метод «Психофизической саморегуляции и самооздоровления» с помощью ключа к своему организму*).

4.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 издравливает!».*

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 совер-*

шенно 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.

5. ЛЕЧЕБНЫЕ СЕАНСЫ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПО МЕТОДУ «ПСИХОИММУНОТЕРАПИЯ».

Тексты лечебных сеансов обработаны целебной энергией, поэтому независимо, кто будет озвучивать сеансы для Вас, вы погрузитесь в лечебное (трансовое) состояние. Ваш организм в этом состоянии, будет выполнять все ваши положительные самовнушения, включая антираковую иммунную защиту – лимфоцитов группы Т. Организм также будет самостоятельно лечится сам по себе, его биологическая саморегуляция уже будет работать на более высоком уровне, всесторонне восстанавливать здоровье!

Сеанс I. Метод «Психофизической саморегуляции и самооздоровления» с помощью ключа к своему организму.

(Мой авторский метод)

Метод *«Психофизической саморегуляции и самооздоровления»* включает современные технологии активизации и задействования резервных возможностей организма для самооздоровления и развития личности. Этот безлекарственный метод позволяет наряду с использованием традиционного лечения самостоятельно оказывать себе помощь при различных заболеваниях, а также всесторонне укреплять организм, свою психику.

Слушатель обучается саморегуляции по кодовому слову – ключу к своему организму следующим образом.

Вы находитесь в положении сидя. По моей команде вы закроете глаза. В этот момент в вашем сознании всплывет цифра от 1 до 10. Запомните цифру, она станет ключом к вашему организму. Мысленное ее произношение позволит вам вводить себя в лечебное состояние в любое время.

Смотрит на мою руку, в центр ладони, несколько секунд не моргая. Закройте глаза! Какая цифра всплыла в вашем

сознании сейчас? Запомните ее!

Затем поднимите выправленные руки в локтях до уровня груди, ладонями вниз. Внушаю, что руки становятся легкими, невесомыми и начинают плавно разводиться в стороны до уровня плеч. Не помогайте рукам, они разводятся под моим воздействием все шире и шире. Немного помогите себе, как в любом деле. Руки полностью развелись.

Затем внимание на мой голос:

Сейчас я передаю управление организмом вашему мозгу. Ваш мозг начал слушаться вас и выполнять самовнушения. Внушайте себе мысленно, что ваши руки сводятся все ближе и ближе, сводятся окончательно! Когда они полностью сведутся, положите их на колени ладонями вниз.

Внимание на мои слова:

Скажите, пожалуйста, вы почувствовали, что руки двигались под воздействием вашего самовнушения, а не физического усилия?

ДА!

Хорошо!

С этой минуты вы получили власть над своим организмом! Овладели кодовым ключом к своему организму. Достаточно вам мысленно произнести нужную цифру и вы сразу же будете погружаться в лечебное состояние. С этой минуты ваш мозг будет выполнять все ваши положительные самовнушения. Сам по себе организм будет лечиться, всесторонне восстанавливаться.

А сейчас освоим технику выхода из лечебного состояния. Я буду считать до 10 и на счет десять вы откроете глаза, полностью выйдете из лечебного состояния, голова будет ясная, свежая. Прекрасное самочувствие!

Один – легкость и свежесть во всем теле.

Два – легкость в руках, ногах.

Три – голова ясная, свежая.

Четыре – почувствовали прилив свежести, бодрости во всем теле.

Пять – все органы работают в норме.

Шесть – улучшается работа всех органов и систем.

Семь – голова ясная, чистая, свежая.

Восемь – вам легко и приятно.

Девять – вдохнули, резко выдохнули, тело легкое и свежее, голова ясная.

Десять – открыли глаза. Помашите ладонями на лицо, ощутили прохладный ветерок, свежесть лица.

Сейчас самостоятельно без меня войдите в лечебное состояние с помощью ключа следующим образом и не выходите из него.

Посмотрите на точку на стене или в пространстве несколько секунд не моргая, затем мысленно произнесете свой ключ, поднимите руки перед собой и добьетесь с помощью приобретенной силы самовнушения разведения и сведения рук. Положите их на колени. Продолжим лечение и обучение.

Все понятно? Да!

Выполняйте технику саморегуляции самостоятельно, без меня. Меня рядом с вами нет!

Все правильно выполнили. А сейчас максимально удобная поза для отдыха. Поправьте, если вам что-то мешает, не открывая глаз. Хорошо! Мы отдыхаем глубоко, спокойно. Полный покой и отдых. Ваши руки расслабляются, становятся тяжелыми и теплыми. Ваши ноги расслабляются, становятся тяжелыми и теплыми. Все тело тяжелеет, теплеет. (В течение 5 минут внушаете себе физиологические реакции расслабления, тяжести, тепла сверху вниз от рук к ногам).

Затем в течение 5 минут внушаете психологические формулы самовнушения для развития личности, лечебные формулы внушения, повторяйте за мной: *«Голова всегда ясная, свежая. Настроение всегда хорошее. Давление всегда нормальное. Сердце всегда работает спокойно, ритмично. Нормально работают желудок, печень, почки, суставы, позвоночник, другие органы. Все органы работают в норме. Все боли прошли. Прошли все неприятные ощущения. Ничего не болит. Мой организм выздоравливает!»*. Повторяйте фразы 3-5 раз.

А сейчас в течение 5 минут самостоятельно пройдитесь по всему организму, пожелайте себе улучшение здоровья!

Далее внушается базовая формула лечения онкозаболевания: *«Улучшаются функции головного мозга. Он четко контролирует работу всех органов и систем. Сам определяет, что нужно вашему организму, и вырабатывает*

«внутреннее лекарство». Устраняет все нарушения, которые допустил: уничтожается опухоль, метастазы. Проходят все боли, все нежелательные явления от химиотерапии, исчезает рвота, астения, депрессия, снижается утомляемость, интенсивность болевых ощущений. Повышается сопротивляемость организма заболеванию. Резко повышаются функции «антираковой иммунной защиты!». Уничтожаются все раковые клетки и новых плохих клеток больше не будет. Повышается сопротивляемость организма заболеванию!».

Отдых 5 минут со следующим внушением: «Вы находитесь в спокойном, расслабленном состоянии, весь организм отдыхает. Вы глубоко расслабились, ощущая уют и комфорт во всем теле. Полный покой и отдых, приятная истома. Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется спокойно, ровно, ритмично. Полный покой и отдых!».

Вы чувствуете себя полностью отдохнувшим, свежим, бодрым! Улучшились здоровье, самочувствие, настроение. Прошли все неприятные ощущения. Ваше здоровье будет улучшаться и после сеанса. Сейчас я досчитаю до «десяти», и на счет «десять» вы откроете глаза и выйдете из состояния приятного отдыха, чувствуя себя полностью отдохнувшим, свежим, бодрым! Я считаю:

Один – легкость и свежесть во всем теле.

Два – легкость в руках, ногах.

Три – голова ясная, свежая.

Четыре – почувствовали прилив свежести, бодрости во всем теле.

Пять – все органы работают в норме.

Шесть – улучшается работа всех органов и систем.

Семь – голова ясная, чистая, свежая.

Восемь – вам легко и приятно.

Девять – вдохнули, резко выдохнули, тело легкое и свежее, голова ясная.

Десять – открыли глаза. Помашите ладонями на лицо, ощутили прохладный ветерок, свежесть лица.

В течение 2-3 минут продолжите отдых и наслаждайтесь достигнутым эффектом. Затем спокойно встаньте, слегка разомнитесь или потянитесь и с хорошим настроением продолжайте свои дела.

Домашнее задание. Занятие проводите самостоятельно в домашних условиях длительностью 20 - 25 минут. С помощью ключа входите в состояние саморегуляции. Выполняете технику разведения, сведение рук, и так далее. Нарбатываете навыки по саморегуляции и самооздоровлению, улучшаете свое здоровье!

Практическое занятие усиление способностей саморегуляции

(Мой авторский метод практического занятия)

Усиление способностей управлять своим организмом с помощью самовнушения проводится не раньше, чем через 3 – 4 недели наработанной практики по саморегуляции.

Входим в состояние саморегуляции с помощью ключа в положении стоя. Добиваемся разведения рук перед собой, затем сведения рук. Опускаем руки до уровня живота, разворачиваем ладони кверху. Внушаем, что руки поднимают в локтях вверх до уровня груди. Затем руки становятся тяжелыми и опускаются полностью вниз. Опять руки становятся легкими, невесомыми, поднимаются вверх, затем идут вниз. Повторяем прием, еще раз выполняем движение рук вверх и вниз!

А сейчас руки еще раз поднимаются вверх и опускаются вниз с огромной тяжестью в ладонях, они медленно опускаются до уровня живота, вы начинаете удерживать свои руки на сопротивлении, не даете им опуститься вниз, удерживаете руки в таком положении. Тяжесть в руках усиливается, они очень тяжелые, представьте, что на ваших ладонях лежит тяжелая штанга, огромная тяжесть давит вам на руки, но вы удерживаете штангу, не даете рукам опуститься вниз.

На ваших руках лежит Шар Земной, с невероятной тяжестью он давит вам на руки, но вы сколько есть сил удерживаете его! Внушите себе, с напряжением: *«У меня во много раз усилилась способность абсолютной силы самовнушения! Организм полностью подчинён моим положительным приказам, желаниям! С каждым днём улучшается здоровье, самочувствие!»*.

Расслабьтесь, успокойтесь!

Садитесь в удобное кресло, полный покой и отдых.

«С этой минуты вы овладели абсолютной силой самовнушения. Все, что приказано организму, мгновенно ощущается органами чувств. Внушите, что организм полностью очистится от шлаков, радионуклидов и, напрягая волю, постарайтесь ускорить эти процессы. Почувствуйте, как оздоравливаются все органы и системы, улучшается самочувствие и настроение. Направьте также силу самовнушения непосредственно на укрепление своей воли. Внушите, что с каждым днем ваша воля становится все крепче и сильнее. В любой ситуации вы полностью владеете собой, своими мыслями, своими чувствами! Вы всегда уверены в себе, уравновешены! Вы можете все! Хотите и преодолеваете любой страх, вредные привычки, вялость, лень, нерешительность! Вы способны к огромным волевым усилиям! Вы всегда сохраняете бодрость и уверенность в себе! Вы победили страх! Полностью и навсегда!».

Далее внушается базовая формула лечения онкозаболе-

вания: «Улучшаются функции головного мозга. Он четко контролирует работу всех органов и систем. Сам определяет, что нужно вашему организму, и вырабатывает «внутреннее лекарство». Устраняет все нарушения, которые допустил: уничтожается опухоль, метастазы. Проходят все боли, все нежелательные явления от химиотерапии, исчезает рвота, астения, депрессия, снижается утомляемость, интенсивность болевых ощущений. Повышается сопротивляемость организма заболеванию. Резко повышаются функции «антираковой иммунной защиты!». Уничтожаются все раковые клетки и новых плохих клеток больше не будет. Повышается сопротивляемость организма заболеванию!».

Отдых 5 минут. Выход на счет 10 по отработанной методике.

Домашнее задание. Практическое занятие усиление силы самовнушения проводите самостоятельно по рекомендуемой технике. Далее по необходимости.

Сеанс II – Методика эффективной релаксации мышечной системы. (Легкий гипноз).

(Мой авторский метод сеанса)

Методика релаксации мышечной системы позволяет добиться эффективной релаксации мышц, что приводит к созданию у пациента чувства покоя, внутреннего равновесия. Физиологическое значение релаксации мышц проявляется: как самостоятельный фактор, уменьшающий эмоциональ-

ную напряженность. Наблюдается также общее оздоровление организма, улучшение обменных процессов, укрепление нервной системы. Усиливаются резервные способности организма к самовосстановлению, повышаются функции иммунной системы.

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.