



РЕАЛЬНОЕ
ПРОДЛЕНИЕ ЖИЗНИ

ЖИВОТВОРЯЩАЯ



СИЛА

Книга I

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Георгий СЫТИН



Георгий Сытин

Животворящая сила. Книга 1

«Автор»

2026

Сытин Г.

Животворящая сила. Книга 1 / Г. Сытин — «Автор», 2026

Георгий Николаевич Сытин — ученый с мировым именем, академик, создатель духовной – воспитывающей медицины, возможности которой практически безграничны. С помощью творящих мыслей каждый человек может избавиться от самых тяжелых недугов, противостоять возрастным изменениям, продлить свою жизнь. В этой книге собраны высокоэффективные настрои на преодоление неврастения, на устойчивость нервной системы, на снятие лицевого тика, на оздоровление послеинсульта и др. Исцеляющие настрои помогут вам укрепить здоровье, восстановить жизненные силы, придать энергии, чтобы с оптимизмом смотреть в будущее. Добиться наилучших результатов при работе с книгой поможет описание основных принципов воспитывающей медицины и рекомендации автора по успешному усвоению исцеляющих настроев. Для широкого круга читателей.

© Сытин Г., 2026

© Автор, 2026

Георгий Сытин

Животворящая сила. Книга 1



**ПРЕ
ПР ДИСЛОВИЕ
ИЗ
ИЗДАТЕ
ТЕЛЯ**

Мало кто из нас задумывается о времени, в котором протекает наша жизнь. Я глубоко уверен, что мы живем во времена глобальных перемен. Конечно, за нашей повседневной жизнью эти перемены редко видны.

В глубине души каждый из нас часто испытывает перемену настроения и непонятную тревогу.

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

Прежние представления и ценности покидают сердца людей. Новые незаметно начинают проявляться — но еще слишком слабы.

Духовный вакуум

делает многих черствыми и переменчивыми.

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

7

Предисловие издателя

Наши глаза начинают смотреть на мир по-другому, сердце переживает второе рождение

—

мы начинаем мыслить и поступать чисто, просто и красиво.

С искренней теплотой хочу представить вам Георгия Николаевича Сытина.

Сразу же, по первому телефонному разговору

я понял: со мной говорит близкий и редкий человек. Теплота и искренность неторопливо и радостно

вливались в мою душу. Не могу сказать, что в моей

жизни «все плохо», но эта душевная беседа произвела на меня сильное впечатление.

Сегодня мне

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

Искренне надеюсь, что подготовленная нашим

издательством серия «Реальное продление жизни»

станет вашим надежным помощником в повседневной жизни.

С искренним уважением,

Издатель Петр Лисовский



**ОТ А
ОТ АВТОР
ТО А**

Общеизвестно обязательное требование к тому, кто хочет исцелять других: сначала исцели себя сам.

Что же можно в этом плане сказать про меня? Мне 92 года, я все время работаю и никогда не оформлял себе пенсии, ибо назначение пенсии для меня было бы таким же нелепым, как если бы пенсия была на-значена молодому спортсмену — гимнасту, чемпио-ну олимпийских игр.

Академия медицинских наук России определила

мой биологический возраст в 30–40 лет при календарном 75. Исследования в сентябре 2007 года показали, что мой биологический возраст не увеличился, тогда как календарный прибавился на 11 лет. Когда мне было 68 лет, у меня родилась дочка, а когда мне было 70 лет, у меня родился сын. И когда меня люди в 50–60 лет спрашивают, как жить, я говорю: надо заводить детей и воспитывать их. Тогда вы сами увидите, что перед вами будет совсем другая перспектива жизни.

9



**ВОС
ВО ПИ
СП ТЫВА
ИТЫВАЮЩ**

**Ю
АЯ
МЕ
МЕДИЦ
ДИЦИНА**

Сегодняшняя медицина не ставит задачу полного восстановления здоровья при каждом заболевании. И человек не ставит перед собой такой задачи. Поэтому мы все сегодня являемся свидетелями

того, как у каждого человека на не вылеченные до конца нарушения здоровья наслаиваются все новые и новые заболевания, их становится все больше и больше, они ускоряют старение. В борьбе с ними расходуются жизненные силы — их становится все меньше и меньше, и, в конце концов, человек преждевременно погибает.

Чтобы изменить эту картину и увеличить продолжительность жизни человека, необходимо всегда

добиваться полного восстановления здоровья при каждом заболевании. Если человек ставит перед собой такую задачу, то, как показывает опыт, в борьбе

за здоровье включаются совершенно другие нервно-мозговые и духовные механизмы, которые способны

полностью восстановить здоровье. Понятно, что для

10



Воспитывающая медицина

этого человек должен включиться в активную работу над собой в целях полного выздоровления.

Медицина должна научить человека правильно ставить задачу на полное выздоровление, обучить его приемам работы над собой и руководить человеком до полного его выздоровления.

Врачу надо

дать соответствующую подготовку, чтобы он мог выполнять эту работу.

Чтобы обрести крепкое здоровье и сохранять

его на протяжении всей жизни, человек должен постоянно настраивать себя на ускорение выздоровления, на замедление старения. Сделать это с помощью лекарств без участия самого человека совершенно невозможно. Следовательно, человека надо

убедить в том, что он может сам успешно ускорять выздоровление, замедлять старение и увеличивать продолжительность своей жизни.

Но для этого медицина должна учить человека заботиться о собственном здоровье, стремиться

вести здоровый образ жизни, думать о себе как о человеке здоровом. Мысль человека о себе творит

тело, как здоровое, так и больное.

Современная медицина пытается изучать и лечить человека в отрыве от его мыслей. Такая медицина не имеет научной основы. Необходимо широкое внедрение духовной – воспитывающей медицины. Тот, кто назначает лечение, должен быть

воспитателем, специалистом в области темперамента, характера, способностей, воли, самовоспитания

и всей духовной сферы человека, а не только в области строения физического тела.

Духовная – воспитывающая медицина — это

высшие духовные технологии: приемы самовоспитания, саморазвития, самообучения, самооздоровления, самовосстановления молодости —

11



Животворящая сила. Помоги себе сам. Книга 1

это высшие формы ощущений, чувств, представлений памяти и воображения, мышления и воли, это словесно-образная эмоционально-волевая поддержка.

Духовная – воспитывающая медицина включает в себя приемы работы над собой, настрои и

методику усвоения настроев.

Настрой — это точная словесная формулировка

знания, точно сформулированная мысль человека о

самом себе, которую надо усвоить. Настрой не имеет срока годности, который есть у всех лекарств. Настрой — это мыслеобразное эмоционально-волевое

самоубеждение, которое неизмеримо сильнее многих лекарств. Возможности лекарств весьма ограничены, возможности самоубеждения практически безграничны.

Настрои отражают мысль об оздоровлении-омоложении в словесной формулировке.

Образ, чувства и волевое усилие в своем единстве создают

импульс с головного мозга во внутреннюю среду

физического тела такой огромной мощности, что

он способен не только влиять на активность любого органа и любой системы, но и устранять пато-логические нарушения в анатомических структурах. Благодаря этому без хирургических операций

можно удалять новообразования, восстанавливать

функцию и внутреннее анатомическое строение любого органа и системы физического тела и возродить молодой организм, продлевая жизнь.

Впервые в истории человечества я создал духовную – воспитывающую медицину, которая может творить новую молодость — то, чего до сих пор в истории человечества никто и никак не мог сделать.

Духовная – воспитывающая медицина использует скрытые возможности человека. А скрытые воз-

12



Воспитывающая медицина

возможности человека практически безграничны. В чем они проявляются? В том, что нам всем известно и по книгам, и по телевидению, и по другим источникам.

Скрытые возможности человека таятся в мыслях человека о самом себе. Эти мысли сильней всесильной

судьбы, потому что они способны сами создавать новую великую Божественную судьбу, способны на-строить на жизнь в течение сотен лет, на жизнь по законам постоянного развития без старения. Благодаря этому есть на земном шаре люди, которые живут

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

Мысли человека о самом себе создают новую судьбу. Они сильнее всесильной судьбы и сильнее всех стихий естества.

Мысль человека о самом себе изменяет духовную и физическую материю, то есть может изменять и душу, и судьбу в высших Божественных духовных сферах. Такая мысль может изменять само

физическое тело, да еще как изменять. Например, приводить свое тело в такое состояние, что оно становится тверже стали и алмаза.

Духовная – воспитывающая медицина использует все эти скрытые возможности человека, но не

ради феноменов, которые никому пользы не приносят, а для создания новой молодости и для исцеления от всех болезней, которые есть у человека.

Спрашивается, а возможна ли вообще в принципе такая жизнь без старения, да еще с постоянным развитием? Наука сейчас обнаружила много

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

13



Животворящая сила. Помоги себе сам. Книга 1

живых существ, и рыб, и животных, живущих на Земле, которые живут без старения по 200, 250 и 300 лет. Рыбы при этом в трехсотлетнем возрасте не обнаруживают никаких признаков старения, так же нерестятся, так же размножаются, так же ведут активный образ жизни. И в этом плане рыба, которой 300 лет, ни чем не отличается от той, которой 10 или 20 лет.

Духовными усилиями человек может дематериализовать в одно мгновение свое физическое

тело вместе со всей одеждой, обувью и головным убором. И сейчас есть люди, которые это делают.

Бабаджи, например, из своего ашрама депортировался ко мне в московскую квартиру, и у нас с ним

состоялась встреча.

Когда я спросил Бабаджи при личной встрече, правильно ли я думаю о нем, что он живет по закону

постоянного развития, он ответил: «Да, правильно.

И тебе советую жить так же» (то есть перестроить-ся на жизнь без старения, на жизнь постоянного

развития, постоянного совершенствования).

В наших экспериментах мы показали, что эта

сила мысли изменяет духовную и физическую материю, и благодаря этому явно, зримо изменяет всю

психику, душу человека и его физическое тело.

Благодаря использованию скрытых возможностей человека духовная – воспитывающая медицина показала, что наша практика исцеляет людей от

таких болезней, которые считаются неизлечимыми, например: рассеянный склероз, шизофрения и все

онкологические заболевания.

Для восстановления молодости, продления

жизни нужна духовная поддержка. Она может сочетаться с любым полезным лечением: массажем, компрессами, таблетками, микстурами, уколами, со

14



Воспитывающая медицина

всякими высокими технологиями. **Но без духовной поддержки невозможно восстановить молодость, продлить жизнь.**

Практика показала, что духовные структуры души **определяют** телесные структуры: усвоение настроев соответствующего содержания устраняет новообразования во всем физическом теле, где бы они ни находились.

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 до-стижением 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 мож-

15



Животворящая сила. Помоги себе сам. Книга 1
но 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 реф-лексов. Это происходит потому, что новые услов-ные связи вступают в борьбу с ранее образовавшим-ся динамическим стереотипом, который постоянно поддерживается реальными раздражителями и поэтому отличается сравнительно большой прочно-стью. Вследствие этого тормозится формирование и становление новых временных связей, являющихся физиологической основой нового представления о себе. Борьба имеющихся и вновь образующихся временных нервных связей вызывает сшибку процессов возбуждения и торможения, что приводит

к их большому напряжению. Сложившийся дина-мический стереотип отличается большей прочно-стью, а новые связи поддерживаются мощным ре-гулирующим влиянием второй сигнальной системы, которое является физиологической основой регу-лирующего влияния сознания, поэтому возникает

большое напряжение.

Чтобы добиться устойчивого положительного результата, необходима постоянная упорная работа над собой — занятия самовоспита-нием. Существует множество приемов самовоспитания. Рассмотрим несколько наиболее важ-ных 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 анатомиче-ские структуры и изменять их.

Педагогическая наука в лице академика Россий-ской академии образования (РАО) В. В. Коротова

16



Воспитывающая медицина

создала учение о самоубеждении, которое проник-ло во все области медицины и во все сферы жизни

человека. Институт философии РАН создал фило-софское 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

17



Животворящая сила. Помоги себе сам. Книга 1

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 самовнушения 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 кинестетическими, 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

18



Воспитывающая медицина

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

19



Животворящая сила. Помоги себе сам. Книга 1
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 по-сильное 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 от-кладывать проведение нужного самовнушения и стану использовать для этого любое время, которое у меня обычно пропадает зря. Я буду упорнейшим образом заниматься самоизменением и добьюсь своей цели: я стану таким, каким хочу быть». Для достижения большего успеха в самоуправлении следует учиться правильному распределению усилий в работе над собой. Наиболее важные формулы самовнушения повторяйте чаще других и при прочтении одной формулы наиболее важные слова прочитывайте по 2–3 раза. Для самовоспитания используйте то время, которое обычно пропадает зря, например, поездки на общественном транспорте по дороге на работу и обратно и т. д. Кроме того, приучайте себя специально выделять

время для самоуправления и проводите сеансы самовнушения, увеличивая их продолжительность

до 5–10 минут.

Начинать заниматься самовнушением следует с самых простых форм — с прочтения самых простых формул самовнушения или, что еще легче, с прослу-

20



Воспитывающая медицина

шивания звукозаписи с формулами самовнушения.

Постепенно вы научитесь проводить самовнушение и почувствуете, что получаете от него большую

пользу. Последующие занятия самовнушением вы

будете проводить с большей охотой. Тогда можно

переходить к самой сложной форме проведения самовнушения — к проработке формул самовнушения

с представлениями, что уже требует большей активности и значительных волевых усилий.

Проработка формул самовнушения с представлениями заключается в том, что человек старается

твердо, ярко представить себе конкретные жизненные ситуации и свои поступки, соответствующие

содержанию формулы самовнушения. Эта форма

самовнушения наиболее эффективна, так как в этом

случае максимально используется сила регулирующего влияния второй сигнальной системы.

В процессе занятий самовоспитанием одни представления, мысли и поступки надо подавить, а другие — укрепить. К тому, что нужно подавить, надо

вызвать ненависть. Ненависть подавляет любое состояние. Эта особенность ненависти чрезвычайно

важна. Например, для подавления вспыльчивости рекомендуется использовать формулу: «Сильнейшей, лютой, злобной ненавистью ненавижу свою вспыльчивость». Для укрепления какого-либо состояния

нужно усилить положительное отношение. Например, для укрепления самообладания рекомендуется

применять формулу: «Мне очень нравится моя выдержка, я люблю проявлять свою выдержку и большое самообладание, это доставляет мне большое наслаждение. Сдерживать — значит поднимать себя».

Для преодоления вспыльчивости и укрепления самообладания обе эти формулы стоит проговаривать одновременно, одну за другой. В первые же дни такого

21



Животворящая сила. Помоги себе сам. Книга 1
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 це-лая система выражения самовнушае-
мой мысли. Для

большей ясности рассмотрим эту систему на кон-кретном примере. Ученик хочет повы-
сить 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...

22



Воспитывающая медицина

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 на-правлении, я создаю великую концен-трацию огром-ных, могучих волевых усилий для...

19. Прилагаю великую концентрацию огром-ных, могучих волевых усилий для...

20. Сильнейшей, лютой, злобной ненавистью

ненавижу всякие сомнения в том, что...

21. Сильнейшей, лютой, злобной ненавистью

ненавижу всякие неправильные, ложные представления людей о...

22. У меня...

23. Мои родители, бабушки, дедушки, все в на-шем 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 указан-ной системе нужно подходить творчески и подби-рать 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, страдав-шего врожденной экземой, были раз-работаны формулы самовнушения. Вводная формула заключала

23



Животворящая сила. Помоги себе сам. Книга 1
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 нра-вится, но вот слово «титан» вызывает воспоминание о большом са-моваре, в котором в сту-денческом общежитии ки-пятили чай. Слово «титан» из формулы пришлось

снять. И подобных примеров много.

Необходимо также выбирать приемлемую кон-кретно 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 по-стараться 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 перво-начальную 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.

24



Воспитывающая медицина

С большой настойчивостью стараюсь внимательно работать».

¥

Для самовоспитания вежливости и тактичности: «Я хочу стать вежливым, тактичным человеком, чтобы людям было приятно общение со мной.

Я вижу себя как вежливого, тактичного человека.

Я способен во всякой обстановке быть вежливым, тактичным. Не допускаю ни малейших сомнений в

том, что я всегда буду вежлив и тактичен. Все знают меня как вежливого и тактичного человека. Мне

очень нравится быть вежливым и тактичным человеком. Если нужно, я приложу большие волевые

усилия, чтобы быть вежливым. Сильнейшей, лютой, злобной ненавистью ненавижу проявления своей

грубости и бестактности по отношению к другим людям. Ярко, твердо помню, что я человек вежливый.

С большой настойчивостью стараюсь быть вежливым, тактичным человеком».

¥

Для снятия волнения и нервного напряжения:

«Мне легко-легко, свободно. Безмятежное счастье.

Ярко, отчетливо чувствую безмятежное счастье.

Я безмятежно счастлив. Безмятежное счастье, безмятежное счастье. Каждая клетка тела дышит безмятежным счастьем. Все тело дышит безмятежным счастьем. Все тело дышит безмятежным счастьем.

Все тело дышит легко-легко, свободно. Безмятежное счастье».

¥ Многие люди желают освободиться от курения. Если сразу прекратить курение, возникает

фармакологический голод от недостатка никотина, что вызывает раздражение в легких, кашель, голо-вокружение. Понятно, что переносить все это при напряженной работе очень трудно. Но можно легко освободиться от курения с помощью самовнушения и постепенного уменьшения количества сигарет,
25



Животворящая сила. Помоги себе сам. Книга 1
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, ухудшается зрение и слух. Никотин отравляет мои легкие, головной мозг. От курения ухудшается мое здоровье и сокращается продолжительность жизни. Я люблю жизнь и не хочу умирать. Сильнейшей, лютой, злобной ненавистью ненавижу курение. Я никогда не буду курить».

¥ Для уменьшения напряжения в процессе работы полезно психологически готовить себя к работе с помощью следующей формулы самовнушения: «На протяжении всего дня я сохраняю абсолютное самоуправление, абсолютное подчинение всех действий достижению наибольшего результата своей работы. Ни при каких обстоятельствах я не нервничаю и не раздражаюсь. Во всякой ситуации я сохраняю выдержку и самообладание. Я не ставлю себя на одну ногу со своими подчиненными и не позволяю себе раздражаться из-за их грубости или нарушения дисциплины. Я выше этого. Я сдерживаю себя там, где не может сдержаться никто другой. И каждый при общении со мной чувствует эту силу. Я способен прилагать огромные усилия и сдерживать себя в самых волнующих обстоятельствах. Я все могу. И я всегда своим поведением буду показывать образец большой духовной силы и выдержки. Сильнейшей, лютой, злобной ненавистью я ненавижу вспыльчивость и раздражительность, они превращают меня в посмешище, они унижают меня и подрывают мой авторитет. Я чувствую себя способным предотвратить возникновение раздражения даже тогда, когда это сделать очень трудно.
26



Воспитывающая медицина

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 регу-

лирует 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

27



Животворящая сила. Помоги себе сам. Книга 1

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 неуто-

28



Воспитывающая медицина
мимое 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

29



Животворящая сила. Помоги себе сам. Книга 1
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

30



Воспитывающая медицина

том, как поступить в том или ином принципиально

важном случае. Он необходим молодому неопытному руководителю для заимствования у опытного

высококвалифицированного руководителя формы отношений с подчиненными и стиля поведения

в рабочем коллективе. Для эффективного применения этого приема нужно глубоко и всесторонне

изучить личность, в образ которой надо войти. Это

требует знания жизни, людей, жизненного опыта и

значительного кругозора. Чтобы полностью войти

в образ человека — крупной личности, надо самому быть не менее крупной личностью.

Вот почему

чаще всего мы встречаем частичное, а иногда лишь

внешнее перевоплощение артиста при исполнении

роли великого человека. Лишь немногим дана возможность перевоплощаться полностью.

Вхождение в образ следует рекомендовать для

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

может быть достигнуто не менее полное перевоплощение, чем при внушении в состоянии гипноза, но это требует большого упорства. Прием этот трудный.

Вхождение в образ немислимо без самовнушения. Для овладения этим приемом надо учиться

проводить самовнушение. Кроме того, этот прием требует ярких представлений и развитого воображения. Овладевающему этим приемом полезно

специально заниматься развитием представлений и

воображения. С бледными представлениями и слабым воображением овладеть вхождением в образ

очень трудно.

31



Животворящая сила. Помоги себе сам. Книга 1

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 по-

32



Воспитывающая медицина

ставленной 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

33



Животворящая сила. Помоги себе сам. Книга 1
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.

34



Воспитывающая медицина

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

35



Животворящая сила. Помоги себе сам. Книга 1

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

На душе

легко-легко, свободно. Безмятежное счастье. Безмятежное счастье». Этим приемом сразу можно

погасить любое волнение, раздражение, гнев. Сначала следует выполнять эти упражнения в обычном рабочем состоянии, а затем — в состоянии раздражения, возмущения, гнева.

Последнее довольно

трудно и требует определенных психологических навыков.

Упражнение *на статическое напряжение* выполняется так: находясь в исходном положении

сидя или стоя нужно одну или обе руки поднять

на уровень плеч вперед или в стороны и удерживать

в этом положении 3–5 минут. Постепенно продолжительность упражнения увеличивается до 10–15

минут и даже до 30 минут. В первый период в руках, а особенно в плечах, возникает боль, иногда до появления слез, и требуются значительные волевые

усилия, чтобы заставить себя продолжать держать

руки, не опуская. Руки могут болеть и в течение

следующих двух-трех дней.

Это упражнение чрезвычайно увеличивает выносливость нервно-мышечного аппарата и такие

важные качества, как терпеливость, самообладание, способность переносить трудности.

Оно легче

выполняется флегматиками и очень трудно — холериками и сангвиниками, но последним особенно

полезно. Его рекомендуется выполнять людям не-терпеливым, 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 об-

36



Воспитывающая медицина

разом 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, безо всякого пафоса. Таким же тоном при возможности проговаривайте настрой вслух, а нет условий — читайте или проговаривайте по памяти

37



Животворящая сила. Помоги себе сам. Книга 1 про себя. Одни люди предпочитают прослушивать настрой, другие — прочитывать. При прослушивании можно еще и делать что-нибудь по хозяйству.

Но лучше, если вы постараетесь не отвлекаться и сосредоточитесь.

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

Настраивайте себя на глубокое прочное усвоение настроев. В этом вам поможет приведенный

ниже настрой «На усиление волевого внимания».

Огромной-колоссальной силы животворящая новорожденная жизнь вливается в мою голову. Колоссальная энергия созидания вливается в мою голову. Во все миллиарды нервных клеток головного мозга вливается колоссальная энергия созидания.

Во все миллиарды нервных клеток головного мозга вливается колоссальная энергия быстрого развития.

Все мои умственные способности быстро, быстро-энергично развиваются, быстро усиливается воля.

Огромной-колоссальной силы животворящая новорожденная жизнь всю насквозь, всю насквозь наполняет мою голову. Во мне рождается

новорожденно-молодая здоровая веселая-игривая
душа. Во мне рождается новорожденно-молодая
здоровая-здоровая веселая душа.

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

Яркий-яркий белый свет вливается в мою голову, яркий-яркий белый свет вливается в мою голову. Яркий-яркий белый свет вливается в затылок, яркий-яркий белый свет вливается в затылок. Вся

38



Воспитывающая медицина

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 быстрее, все более энергичное мышление.
Усиливается память, рождается все более яркая, все
более сильная память.

В мозговые механизмы воли вливается колоссальная энергия созидания. В мозговые механизмы воли вливается колоссальная энергия быстрого

развития. Усиливается воля, возрастает духовная
сила. Я рождаюсь человеком большой, огромной
духовной силы. Я рождаюсь человеком все более
сильной воли. Рождается все более прочное, все
более устойчивое волевое внимание. Рождается
все более прочное, все более устойчивое волевое
внимание.

Во время усвоения настроев я полностью выключаюсь из внешнего мира, во время усвоения настроев весь внешний мир перестает для меня существовать. Я целиком сосредоточиваюсь на содержании настроя. Я целиком сосредоточиваюсь на

содержании настроения. Кроме содержания настроения, в моей душе нет ничего. Во время усвоения настроения

в моей душе нет ничего, кроме содержания настроения.

39



Животворящая сила. Помоги себе сам. Книга 1

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.

Всепообеждающая 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 колоссаль-

40



Воспитывающая медицина

ная энергия быстрого развития. Все мозговые механизмы рождаются новорожденно-исправные, идеально исправные, абсолютно исправные. Во

все мозговые механизмы вливается колоссальная энергия быстрого развития. Все мозговые механизмы становятся сильней-энергичней, сильней-энергичней.

Возрастает моя общая работоспособность, возрастает моя умственная работоспособность: я

могу сосредоточенно усваивать нужный мне настрой часами напролет, не зная усталости.

Я могу

активно-активно-сосредоточенно усваивать настрой часами напролет, не зная усталости.

Рождается практически безграничная умственная работоспособность.

В мозговые механизмы вливается колоссальная

энергия, вливается колоссальная энергия быстрого

развития, вливается колоссальная энергия созидания. В мозговые механизмы воли вли-

вается 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 сосредото-

41



Животворящая сила. Помоги себе сам. Книга 1

чиваюсь 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».

42

Воспитывающая медицина

Для устранения любых новообразований необходимо переписывать настрой с аудиозаписи на бумагу. Прослушав одну фразу, нажмите кнопку «Пауза» и постарайтесь эту фразу полностью записать, соблюдая орфографию. За это время с головного мозга идет мощнейший импульс во внутреннюю

среду организма, уничтожающий новообразование. При использовании книги надо запомнить всю

фразу, обязательно закрыть книгу и затем записать

фразу целиком. Переписывание настроя отдельными словами бесполезно.



ИСЦЕЛЯЮЩИЕ
НАСТРОИ



1. На устойчивость нервной системы

(1-й вариант)

Когда я развиваю свои способности, то это развитие продолжается все быстрее и энергичней, непрерывно днем и ночью и будет продолжаться в течение долгих десятилетий до ста лет и больше, в течение всего того будущего времени моей жизни, которое я способен представить. Сейчас я буду усиливать нервную систему. Я буду повышать устойчивость всей

нервной системы. Этот процесс усиления нервной системы, повышения устойчивости нервной системы будет продолжаться постоянно-непрерывно днем и ночью. С каждой секундой головной-спинной мозг

будет накапливать все больше и больше молодой-юной энергии, будет с каждой секундой увеличивать свои энергетические ресурсы и с каждым мгновением будет повышаться устойчивость всей нервной системы. Этот процесс будет продолжаться постоянно-

46



Исцеляющие настроения непрерывно. Сегодня к вечеру нервная система станет еще более устойчивой, чем она была сегодня

утром, а завтра утром нервная система станет еще более устойчивой, чем она будет сегодня вечером.

И так будет продолжаться постоянно-непрерывно.

Головной-спинной мозг будет увеличивать свои энергетические ресурсы, и устойчивость нервной системы будет повышаться непрерывно днем и ночью

в течение долгих десятилетий до ста лет и больше, в течение всего того будущего времени, которое я

способен представить.

Сейчас весь организм будет мобилизовывать

все свои силы, все свои практически безграничные резервы для повышения устойчивости нервной системы. Сейчас все нервные клетки головного-спинного мозга все быстрее и быстрее увеличивают

свои энергетические ресурсы. С каждой секундой, с каждым мгновением повышается устойчивость

нервной системы, здоровеют-крепнут мои нервы. Головной-спинной мозг все более устойчиво-правильно управляет жизнью всего тела.

Я стараюсь как можно ярче представить, о

чем идет речь. Головной-спинной мозг все более

устойчиво-правильно управляет жизнью моего

тела. Каждая нервная клетка головного-спинного

мозга увеличивает свои энергетические запасы. Все

нервные клетки головного-спинного мозга непрерывно увеличивают свои энергетические запасы, увеличивают свои энергетические ресурсы. Повышается с каждой секундой, с каждым мгновением, все быстрее и быстрее повышается устойчивость

нервной системы, все быстрее здоровеют-крепнут

мои нервы. Я становлюсь все более устойчивым человеком в жизни.

Здоровеют-крепнут мои нервы. Все нервы и

мышцы во всем теле становятся все более и более

47



Животворящая сила. Помоги себе сам. Книга 1

прочно спокойными. И при физическом напряжении все нервы и мышцы во всем теле устойчиво здоровы, прочно спокойны.

Я стараюсь как можно ярче представить, о чем идет речь. Непрерывно увеличивается запас прочности спокойствия всех нервов и мышц во всем теле.

С каждой секундой, с каждым мгновением увеличивается запас прочности спокойствия всех нервов и

мышц во всем теле. Даже при длительном физическом напряжении все нервы и мышцы прочно спокойны. Я весь насквозь абсолютно спокоен, как зеркальная гладь озера.

Я стараюсь как можно глубже понять, о чем идет речь. В течение длительного времени я могу держать растянутую резину и при этом остаюсь абсолютно спокойным, как зеркальная гладь озера, и во всем теле все нервы и мышцы прочно спокойны. А все нервные клетки головного-спинного мозга продолжают все быстрее и быстрее увеличивать свои энергетические запасы. Все нервные клетки головного-спинного мозга все быстрее и быстрее накапливают

молодую-юную энергию. Каждая нервная клетка

головного-спинного мозга накапливает молодую-юную энергию. Весь головной-спинной мозг все быстрее и быстрее накапливает молодую-юную энергию, увеличивает энергетические запасы.

Все кровеносные сосуды внутри головного-спинного мозга вечно-постоянно полностью открыты по всей своей длине. Внутри головного-спинного мозга вечно-постоянно свободное, абсолютно свободное кровообращение. И моя вечно

молодеющая-юная-здоровая кровь постоянно-вечно начисто промывает головной-спинной мозг

и несет в избытке полноценное питание всем нервным клеткам головного-спинного мозга. Кровь омолаживает, постоянно-непрерывно омолаживает

48



Исцеляющие настроения

головной-спинной мозг и увеличивает энергетические ресурсы всех нервных клеток головного-спинного мозга. Головной-спинной мозг все сильнее и энергичнее правильно управляет жизнью

всего тела. Головной-спинной мозг все сильнее и

энергичнее не пропускает в организм никаких вредных влияний внешней среды, никаких волнений. Все

тело живет легко-свободно под вечной защитой головного мозга.
Непрерывно увеличиваются энергетические
запасы головного-спинного мозга. Все сильней и
энергичней управляет головной мозг жизнью тела.
Я стараюсь как можно глубже понять, о чем идет
речь. Моя вечно молодеющая-юная энергичная-здоровая кровь вечным быстрым-сво-
бодным потоком течет по всем кровеносным сосудам внутри
головного-спинного мозга и постоянно-вечно начисто промывает головной-спинной мозг
и несет
в избытке полноценное питание каждой нервной
клетке головного-спинного мозга. Вечно молодеющая кровь непрерывно омолаживает
головной-спинной мозг, восстанавливает первозданную юную
свежесть головного-спинного мозга и наполняет
его все большей и большей молодой-юной энергией.
Непрерывно увеличиваются энергетические
ресурсы головного-спинного мозга. Головной-спинной мозг работает все более и более
устойчиво. С каждым днем все более устойчивым становится мое веселое жизнерадостное
настроение и
мое прекрасное самочувствие. С каждым днем все
более устойчивым становится мое жизнерадостное
настроение. Сквозь все трудности, сквозь любые
неприятности я непоколебимо сохраняю веселое
жизнерадостное настроение и прекрасное самочувствие. В жизни я становлюсь все более
и более

49



Животворящая сила. Помоги себе сам. Книга 1
устойчивым человеком, и все противодействующие
силы жизни против меня абсолютно бессильны.
Сквозь любую напряженную умственную и физическую работу я сохраняю прочное спо-
койствие, и все нервы и мышцы во всем теле прочно спокойны.
Я стараюсь как можно ярче представить, о чем идет
речь. Сквозь длительную напряженную физическую
работу я непоколебимо сохраняю прочное спокойствие. Сквозь длительное физическое
напряжение
я остаюсь непоколебимо спокойным. При длительном физическом напряжении все нервы
и мышцы
во всем теле устойчиво здоровы, прочно спокойны.
Молодые-юные нервы здоровы, прочно спокойны.
Все нервы во всем теле прочно спокойны. В жизни
я непоколебимо спокоен, в жизни я всегда непоколебимо спокоен. Крепнут мои духовные
силы, здоровеют мои нервы. Нервы крепкие-стальные, сердце здоровое-богатырское. У меня
огромная
физическая выносливость. Я могу в течение целых

часов напролет выполнять тяжелейшую физическую работу и при этом непоколебимо сохраняю

прочное спокойствие. При длительной тяжелейшей физической работе во всем теле все нервы и мышцы прочно спокойны, и я сам весь насквозь абсолютно спокоен, как зеркальная гладь озера.

Я сейчас постараюсь начисто подавить абсолютно все свои сомнения в том, что сейчас с каждой секундой, с каждым мгновением увеличивается устойчивость нервной системы, и я становлюсь в жизни

все более устойчивым человеком. Все нервные клетки головного-спинного мозга все быстрее и быстрее

накапливают энергию, увеличивают свои энергетические запасы. Головной-спинной мозг все быстрее

и быстрее увеличивает свои энергетические запасы. С каждым мгновением возрастает устойчивость

нервной системы, здоровеют-крепнут нервы. Все

50



Исцеляющие настроения

более прочно спокойными становятся все нервы и мышцы во всем теле. И при держании растянутой резины все нервы и мышцы прочно спокойны. При держании растянутой резины я сам весь насквозь абсолютно спокоен, как зеркальная гладь озера.

И при длительном предельно большом физическом напряжении я сохраняю прочное спокойствие.

Я стараюсь как можно глубже осмыслить, о чем идет речь. При длительном предельно большом

физическом напряжении все нервы и мышцы прочно спокойны. При длительном предельно большом

физическом напряжении я прочно спокоен, абсолютно спокоен, как зеркальная гладь озера. Крепнут мои духовные силы, здоровеют мои нервы, все

более прочно спокойными становятся все мои нервы и мышцы. При длительном предельно большом физическом напряжении все нервы и мышцы во всем теле прочно спокойны, при предельно

большом длительном физическом напряжении я

прочно спокоен, абсолютно спокоен, как зеркальная гладь озера. Молодые-юные нервы устойчиво

здоровы, прочно спокойны. Во всем теле молодые-юные нервы и мышцы устойчиво здоровы, прочно

спокойны. Во всем теле молодые-юные нервы и

мышцы устойчиво здоровы, прочно спокойны. Самые здоровые, самые крепкие нервы

— в области

головы, самые здоровые, самые крепкие нервы —

в области головы, самые здоровые, самые крепкие нервы — в области головы. Глаза здоровые

спокойные. Юные красивые глаза, здоровые спокойные. Юные глаза волевые умные. Юные глаза

умные волевые, во левые умные юные глаза. Глаза лучистые-блестящие. Глаза здоровые спокойные. Юные глаза здоровые спокойные. Все нервы

в области головы устойчиво здоровы, прочно спокойны. Юные нервы в области головы устойчиво

51



Животворящая сила. Помоги себе сам. Книга 1

здоровы, прочно спокойны. Самые здоровые, самые крепкие нервы — в области головы.

Все нервные клетки головного-спинного мозга продолжают увеличивать свои энергетические

ресурсы. Продолжают здороветь и крепнуть все мои нервы. Продолжает повышаться устойчивость моей нервной системы. Каждая нервная клетка

головного-спинного мозга продолжает все больше и больше накапливать юной энергии, увеличивать свои энергетические запасы. И при надобности нервная система может работать с огромной

мощностью и начисто преодолевать все вредные влияния внешней среды и продолжать правильно управлять жизнью всего тела. При надобности я смогу выполнять напряженную умственную работу сутками напролет без признаков усталости.

Все нервные клетки головного-спинного мозга непрерывно, каждую секунду, каждое мгновение продолжают накапливать энергию, увеличивать энергетические запасы. Непрерывно днем и

ночью возрастает устойчивость нервной системы, здоровеют-крепнут нервы. При самом большом, при предельно большом физическом напряжении я непоколебимо сохраняю прочное спокойствие.

При длительном предельно большом физическом напряжении все нервы и мышцы во всем теле прочно спокойны, и я сам весь насквозь абсолютно спокоен, как зеркальная гладь озера.

Крепнут мои духовные силы, здоровеют мои нервы. Непрерывно увеличивается устойчивость нервной системы. Все более устойчивым человеком я

становлюсь в жизни. Во всем мире нет таких сил, которые бы могли поколебать мою беспредельную

уверенность в себе.

Моя уверенность в себе становится тверже лю-бого материала во всем мире. Нет такой силы, ко-

52



Исцеляющие настрои

торая могла бы поколебать мою уверенность в себе.

Моя уверенность в себе сильнее всего во всем мире.

Нервы крепкие-стальные. Молодое-юное здоровое-богатырское сердце легко, шутя, с молодецкой удалью справляется с работой и с огромной силой гонит кровь по всему телу, наполняя меня все большей

и большей молодой энергией. Энергия бьет ключом, все время хочется что-нибудь делать, работать. Походка легкая-быстрая, хожу, как на крыльях летаю, не чувствуя тяжести тела. Я все ярче и отчетливей чувствую, как я весь наполняюсь все большей и большей энергией и силой. Я с каждым днем

становлюсь все более здоровым, все более устойчивым человеком и продолжаю здороветь и крепнуть. Крепнут мои духовные силы, здоровеют мои

нервы. Нервы крепкие-стальные, сердце крепкое-богатырское.

У меня сильная воля и твердый характер. Все

нервы и мышцы устойчиво здоровы, прочно спокойны. В области сердца все нервы устойчиво здоровы, прочно спокойны. В области сердца приятная

легкость и спокойствие. В области сердца юные нервы здоровы, прочно спокойны. В области сердца

молодые-юные нервы устойчиво здоровы, прочно спокойны. Молодое здоровое-богатырское сердце с молодецкой удалью справляется с работой. Юное неутомимое здоровое-богатырское сердце.

Все кровеносные сосуды внутри самого сердца

полностью раскрыты по всей своей длине. Внутри

сердца свободное, абсолютно свободное, абсолютно свободное кровообращение. На сердце всегда

легко-легко. В области сердца приятная легкость и спокойствие. Все нервы в области сердца устойчиво

здоровы, прочно спокойны. Молодое богатырское-здоровое сердце, нервы крепкие-стальные. Во

всем теле все нервы и мышцы устойчиво здоровы,

53



Животворящая сила. Помоги себе сам. Книга 1

прочно спокойны. При длительном предельно большом физическом труде, при длительном держании ту-гой резины я абсолютно спокоен, и все нервы и мышцы во всем теле прочно спокойны. Нервы крепкие-стальные, молодые-юные сильные мышцы. С каждым днем я становлюсь физически все более сильным, все

более выносливым человеком. С каждым днем увеличивается моя умственная и физическая работоспособность. Во время самой работы все нервные клетки головного-спинного мозга продолжают увеличивать свои энергетические ресурсы. Во время самой напряженной умственной и физической работы все нервные клетки головного-спинного мозга продолжают увеличивать свои энергетические запасы и потому у меня практически безграничная работоспособность. Я могу работать сутками напролет, не зная усталости. Во время самой работы весь организм продолжает восстанавливать свои силы, как обычно у людей во время крепкого ночного сна. Я стараюсь как можно глубже понять, о чем идет речь. Мой организм во время работы продолжает восстанавливать свои силы, как обычно у людей во время крепкого ночного сна и поэтому у меня работоспособность практически безгранична. Я могу работать сутками напролет, не зная усталости, не чувствуя утомления. Все нервные клетки головного-спинного мозга во время работы продолжают увеличивать энергетические запасы, и сквозь рабочий день продолжает увеличиваться устойчивость нервной системы. К концу рабочего дня нервная система становится все более устойчивой, а все нервные клетки головного-спинного мозга еще больше накапливают энергии, увеличивают свои энергетические запасы, и потому в конце рабочего дня я чувствую себя таким же свежим, не уставшим, как утром при пробуждении, как будто бы я весь день отдыхал и накапливал силы.

54



Исцеляющие настроения

2. На устойчивость нервной системы

(2-й вариант)

Сейчас я полностью выключаюсь из внешнего мира, я сейчас целиком сосредоточиваюсь на жизни своего собственного тела, и сразу все тело слышит меня. Я сейчас целиком сосредоточиваюсь на управлении своим организмом, всеми своими внутренними органами, всеми системами организма. Сейчас весь организм слышит меня, все то, что я говорю, совпадает со стремлением моего организма к жизни, к здоровью. Организм мобилизует все свои силы на полное, точное исполнение всего того, что я буду говорить о себе, и потому мои слова, которые я сейчас буду говорить, будут производить сильнейшее воздействие на весь организм, на все системы организма. Слова, которые я буду говорить, будут оказывать огромной силы воздействие, будут в сто

раз сильнее, в тысячу раз сильнее воздействовать на деятельность моего организма по сравнению со всеми другими словами.

Сейчас вся моя молодая здоровая нервная система увеличивает энергетические запасы.

Я стараюсь

это как можно глубже понять, как можно глубже

осмыслить. Сейчас вся моя молодая здоровая нервная система увеличивает энергетические запасы, увеличивает энергетические ресурсы, увеличивает огромный первозданный заряд жизненной энергии.

Сейчас вся моя молодая нервная система увеличивает энергетические запасы, все нервные клетки

головного-спинного мозга увеличивают энергетические запасы, увеличивают первозданный, ново-рожденный запас молодой энергии. Я отчетливо

чувствую, что уже в ближайшее же время моя молодая здоровая нервная система станет в десять раз

сильней, в сто раз сильнее, чем у самых здоровых

55



Животворящая сила. Помоги себе сам. Книга 1
молодых людей. Я стараюсь это как можно глубже
осмыслить.

Вся моя молодая здоровая нервная система с
каждым мгновением, непрерывно днем и ночью увеличивает энергетические ресурсы,
становится все

более сильной, все более крепкой. Во всем моем
молодом теле здоровеют-крепнут мои молодые
нервы. Уже в ближайшее же время моя молодая
нервная система станет в десять раз сильнее, в десять раз крепче, чем у самых здоровых
молодых

людей. С каждым мгновением все нервные клетки головного-спинного мозга увеличивают запасы

энергии. Головной-спинной мозг становится все
более сильным, все более энергичным. Все органы
чувств наполняются огромной молодой энергией
жизни. Молодое зрение сильное-острое. С каждым
мгновением мое зрение становится все более сильным, все более энергичным. С каждым
мгновением

я слышу все более и более высокие звуки, с каждым
мгновением обостряется слух, с каждым мгновением органы слуха наполняются все большей и большей молодой энергией. Все органы чувств наполняются все большей и большей молодой энергией. Вся

моя молодая здоровая нервная система увеличивает
энергетические запасы, становится все более сильной, все более крепкой.

Во всем моем молодом теле здоровеют-крепнут

мои молодые нервы. Все органы чувств наполняются все большей и большей энергией. Все быстрее

развиваются мои умственные способности. Память становится все более яркой, все более твердой. С каждым мгновением память становится все более яркой, все более твердой. С каждым днем я становлюсь способным запоминать все больший и больший по объему материал. С каждым мгновением возрастает-увеличивается объем памяти. С каж-

56



Исцеляющие настрои

С каждым днем я становлюсь способным запоминать все больший и больший по объему материал.

Мышление становится все более быстрым, все

более активным становится мое мышление. Я становлюсь способным решать всякие сложные задачи, которые раньше мне казались непосильными. Внимание становится все более и более устойчивым.

Я в жизни всегда-постоянно контролирую каждое свое движение, каждый поступок, каждое слово, которое я собираюсь сказать. Все мои умственные

способности продолжают все быстрее и энергичней развиваться. Все органы чувств наполняются все большей и большей молодой энергией, все органы чувств наполняются все большей и большей энергией жизни: усиливается зрение, обостряется слух, увеличивается общая чувствительность.

Все нервные клетки головного-спинного мозга постоянно-непрерывно, днем и ночью увеличивают энергетические запасы. Каждое мгновение головной-спинной мозг рождается молодым-неутомимым с безграничным запасом энергии. Все

нервные клетки головного-спинного мозга во время

самой работы восстанавливают свою работоспособность. Я стараюсь это как можно глубже осмыслить. Все мои молодые нервные клетки головного-спинного мозга восстанавливают свою работоспособность во время самой работы. Весь мой молодой

энергичный организм во время самой работы восстанавливает работоспособность. Во время самой

работы головной-спинной мозг увеличивает энергетические ресурсы, и потому даже во время самой

напряженной работы вся моя молодая нервная система становится все более энергичной, все более

сильной, все более крепкой.

Во время самой работы вся моя молодая здоровая нервная система увеличивает энергетические

57



Животворящая сила. Помоги себе сам. Книга 1

запасы, и потому в конце рабочего дня моя молодая здоровая нервная система становится еще более крепкой, еще более сильной. Я стараюсь это

как можно глубже осмыслить, всем своим суще-ством как можно глубже понять. Весь мой организм

восстанавливает свои силы во время самой работы. Все нервные клетки головного-спинного мозга

постоянно-непрерывно во время самой работы восстанавливают свою работоспособность и увеличивают энергетический запас. В конце рабочего дня

я становлюсь человеком с еще более энергичной, еще более здоровой, еще более крепкой молодой

нервной системой.

Во время ночного сна все нервные клетки

головного-спинного мозга еще быстрее увеличивают энергетический запас, еще быстрее увеличивают

первозданный молодой запас жизненной энергии. Во

время ночного сна еще быстрее моя молодая здоровая нервная система становится еще более сильной, еще более крепкой. Утром я просыпаюсь человеком

с еще более здоровой, с еще более крепкой, с еще

более сильной молодой нервной системой.

К вечеру моя молодая здоровая нервная система

становится еще более крепкой, еще более сильной.

Постоянно-непрерывно, каждое мгновение, днем

и ночью моя молодая нервная система увеличивает энергетические запасы, каждое мгновение моя

молодая здоровая нервная система рождается все

более крепкой-здоровой, все более сильной, все более энергичной. Каждое мгновение мой головной-спинной мозг рождается все более сильным, все

более здоровым, все более энергичным. Постоянно-непрерывно днем и ночью, каждое мгновение моя

молодая здоровая нервная система увеличивает

энергетические запасы, становится все более сильной, все более крепкой. Каждое мгновение днем

58



Исцеляющие настроения

и ночью во всем моем молодом теле здоровеют-крепнут мои молодые нервы. Вся моя молодая

нервная система наполняется первозданным несокрушимым здоровьем. Все мое молодое тело наливается первозданной несокрушимой крепостью.

Головной-спинной мозг все более энергично усиливает все системы организма, все внутренние органы работают все более и более энергично, все внутренние органы работают энергично-радостно, с

молодецкой удалью выполняют все свои функции в организме. Каждое мгновение во всех внутренних органах здоровеют-крепнут мои молодые нервы. Во всем моем молодом теле здоровеют-крепнут мои молодые нервы. Во всех мышцах тела — я стараюсь это сейчас как можно глубже осмыслить — во всех мышцах моего тела здоровеют-крепнут мои молодые нервы. Все мои молодые мышцы

наливаются

огромной первозданной несокрушимой силой. Все

мои молодые мышцы наливается первозданно несокрушимой, молодой-огромной силой.

С каждым

мгновением я становлюсь человеком физически все

более сильным, все более крепким, все более выносливым. Увеличивается объем мышц, становится все более ярко выраженным красивый рельеф

мышц во всем теле, рождается специфическая мужская мускулистая фигура: тонкая талия, резко впалый тощий молодой живот, тонкая молодая талия, красивый рельеф сильно развитых мышц на всем

теле, красивый рельеф сильно развитых мышц. Во

всем моем молодом теле здоровеют-крепнут мои

молодые нервы. Вся моя молодая здоровая нервная система увеличивает энергетические запасы, каждое мгновение моя молодая здоровая нервная

система рождается все более крепкой, все более

сильной, все более крепкой. Во всем моем молодом

теле здоровеют-крепнут мои молодые нервы, во

59



Животворящая сила. Помоги себе сам. Книга 1

во всем моем молодом теле здоровеют-крепнут мои

молодые нервы. Я стараюсь это как можно глубже

осмыслить. Вся моя молодая здоровая нервная система каждое мгновение увеличивает

энергетические ресурсы. Каждое мгновение моя молодая здоровая нервная система рождается еще более сильной, еще более энергичной-неутомимой. Во всем

моем молодом теле здоровеют-крепнут мои молодые нервы. Все быстрее, энергичнее развиваются

мои умственные способности. Все органы чувств

наполняются все большей и большей энергией жизни. Во мне рождается все более энергичная молодая

жизнь. Каждое мгновение во мне рождается все

более энергичная молодая жизнь.

Моя молодая здоровая нервная система все более энергично усиливает все системы организма, активизирует все внутренние органы. Все внутренние органы работают энергично-радостно, живут молодой полнокровной жизнью. Здоровеет-крепнет

мое молодое сердце. Во всей области моего сердца здоровеют-крепнут молодые нервы. Внутри моего молодого сердца крепкие-стальные молодые нервы, внутри моего молодого здорового сердца крепкие-стальные молодые нервы. Во всей области сердца каждое мгновение, днем и ночью здоровеют-крепнут мои молодые нервы. Во всех внутренних органах грудной клетки – брюшной полости здоровеют-крепнут мои молодые нервы, активизируются все

внутренние органы, все внутренние органы работают все более энергично-радостно, все внутренние органы живут полнокровной-радостной молодой жизнью. Я чувствую, как я наливаюсь первозданным несокрушимым, крепким-несокрушимым здоровьем. Во всем моем молодом теле здоровеют-крепнут мои молодые нервы. Все нервные клетки

головного-спинного мозга каждое мгновение уве-

60



Исцеляющие настрои личивают энергетические запасы. Во время самой работы все нервные клетки головного-спинного мозга не только восстанавливают, но и увеличивают свои энергетические запасы. В конце рабочего

дня я чувствую себя еще более свежим, еще более энергичным, чем был утром при пробуждении.

Я стараюсь это как можно глубже осмыслить.

В конце рабочего дня я становлюсь еще более энергичным, еще более свежим, еще более полным сил

и энергии, чем был утром при пробуждении. Это происходит потому, что во время самой работы все нервные клетки головного-спинного мозга не только восстанавливают свою работоспособность, но и

увеличивают энергетические запасы, увеличивают энергетические ресурсы. И потому в конце рабочего дня я становлюсь еще более энергичным, еще более бодрым, чем проснулся утром. В конце рабочего дня вся моя молодая нервная система становится еще более сильной, еще более энергичной.

Во время ночного сна нервная система не тра-тит энергию на внешнюю работу, и потому все силы

идут на увеличение энергетических запасов, и потому процесс накапливания энергии во время ночного

сна идет еще более интенсивно, еще быстрее, чем
днем в бодром состоянии. И потому утром я просыпаюсь еще более сильным, еще более энергичным

неутомимым человеком, чем заснул накануне вечером. А в конце рабочего дня нервная система опять

становится еще более сильной, еще более крепкой.

И так постоянно-непрерывно днем и ночью вся моя молодая нервная система каждое мгновение увеличивает энергетические запасы, рождается все более

крепкой-здоровой, все более устойчивой, все более сильной.

Каждое мгновение, я стараюсь это как можно

глубже осмыслить, моя молодая здоровая нервная

61



Животворящая сила. Помоги себе сам. Книга 1

система каждое мгновение увеличивает энергетические ресурсы. Сейчас вся моя молодая здоровая

нервная система становится еще более энергичной, еще больше увеличивается работоспособность моей

молодой-здоровой нервной системы. Теперь моя

молодая здоровая нервная система становится еще

более сильной, еще более энергичной. Теперь моя

молодая здоровая нервная система становится еще

сильней, еще крепче, еще устойчивей. И вот так постоянно, с каждым мгновением моя молодая здоровая нервная система рождается все более сильной, все более энергичной, все более крепкой. Каждое

мгновение во всем моем молодом теле здоровеют-крепнут мои молодые нервы.

Все мышцы моего молодого тела наливаются

первозданной огромной-несокрушимой молодой

силой, все мышцы тела становятся все более плотными, все более сильными. Во всех мышцах тела

здоровеют-крепнут мои молодые нервы. Головной-спинной мозг с каждым мгновением все более энергично развивает все мышцы тела. Все более красивым становится рельеф мышц на всем теле. Рождается мускулистая мужская стройная фигура: резко

впалый-тощий юный живот, тонкая молодая-юная

талия, сильно развитые мышцы. Красивый рельеф сильно развитых мышц. Во всех мышцах тела

здоровеют-крепнут мои молодые нервы. Я с каждым мгновением становлюсь человеком физически

все более сильным, все более выносливым, все более

неутомимым. Здоровеют-крепнут мои молодые нервы, во всех мышцах обеих рук здоровеют-крепнут

мои молодые нервы, в моих молодых руках крепнут

стальные молодые нервы. В моих молодых руках

крепкие-стальные молодые нервы. При физическом напряжении все нервы и мышцы крепкие-стальные, я сам весь насквозь крепкий-стальной. При физи-

62



Исцеляющие настрои

ческом напряжении, при держании растянутой резины все нервы и мышцы крепкие-стальные. Я сам

весь насквозь крепкий-стальной. И потому, когда

я держу растянутую резину руками, то создается

такое впечатление, как будто резина находится не

в руках человека, а в стальном станке. При держании растянутой резины я неподвижен

как стальной

монумент, как будто резина находится не в руках

человека, а в стальном станке. При физическом напряжении все нервы и мышцы креп-

кие-стальные, при физическом напряжении все нервы и мышцы

обеих рук крепкие-стальные.

Я стараюсь это как можно глубже осмыслить.

При физическом напряжении все нервы и мышцы

обеих рук крепкие-стальные. Руки абсолютно не-подвижны. Я сам абсолютно неподви-

жен, как стальной монумент. При физическом напряжении я неподвижен, как стальной монумент, потому что при

физическом напряжении все нервы прочно спокойны, все нервы прочно спокойны, все нервы и мышцы

крепкие-стальные. При физическом напряжении

я сам весь насквозь крепкий-стальной, при физическом напряжении я сам весь насквозь крепкий-стальной. Вся моя молодая здоровая нервная система с каждым мгновением увеличивает энергетические запасы, становится все более сильной, все

более крепкой, все более сильной становится моя

молодая здоровая нервная система. Каждое мгновение здороваются-крепнут мои молодые

нервы во всем

моем молодом теле. Здороваются-крепнут мои молодые нервы. Каждое мгновение я рождаюсь человеком все более крепко устойчивым в жизни. Каждое

мгновение я рождаюсь молодым, все более крепко

устойчивым человеком в жизни.

Все быстрее и энергичней развиваются все мои

умственные способности. Мышление становится

63



Животворящая сила. Помоги себе сам. Книга 1
все более быстрым, все более активным становится
мое мышление. Все более яркой и твердой становится моя память. С каждым мгновением
увеличивается

объем памяти, с каждым днем я могу запоминать все
большой и большой по объему материал. Внимание
становится все более устойчивым, все более крепким и устойчивым, все более прочным
и устойчивым

становится мое внимание. Я постоянно-непрерывно
в жизни контролирую каждое свое движение, каждое свое сказанное слово. Все быстрее
и энергичней

развиваются все мои умственные способности, все
органы чувств наполняются все большей и большей
молодой энергией. Я весь наполняюсь все большей
и большей энергией жизни.

Энергия бьет ключом, мне все время хочется выполнять какую-нибудь физическую
работу, выполнять физические упражнения, совершать

энергичные-быстрые, все более быстрые движения. Весь мой молодой, энергично разви-
вающийся

организм требует быстрых-энергичных движений.
Под влиянием физических упражнений еще быстрее
здоровеет-крепнет мое молодое сердце. Каждое
мгновение мое молодое сердце рождается все более
крепким-здоровым, все более прочно устойчивым.

Пульс устойчиво ритмичный — 72 удара в минуту, пульс устойчиво ритмичный — 72
удара в минуту. Все

промежутки времени между ударами пульса точно
одинаковы, все удары пульса одинаковой нормальной силы молодого здорового сердца.

Молодое кровяное давление устойчиво нормальное — 120/80.

Я стараюсь это как можно глубже осмыслить.

У меня здоровое прочное-устойчивое молодое сердце. Пульс устойчиво ритмичный —
72 удара в минуту, артериальное давление устойчиво-стабильно
нормальное — 120/80. И поэтому я всегда сохраняю
прекрасное самочувствие и веселое жизнерадост-

64



Исцеляющие настрои
ное настроение. Я чувствую, как я весь насквозь
здоровею и крепну, и это наполняет все мое существо радостью жизни. Солнечная
радостная улыбка жизни наполняет все мое существо без остатка.

Я с каждым днем становлюсь человеком все более
веселым-жизнерадостным.

Энергия бьет ключом, все время хочется что-либо делать, работать. Молодая походка сильная, быстрая. Молодая энергичная походка сильная, быстрая. Хожу, как на крыльях летаю, не чувствуя

тяжести тела. Хожу, как на крыльях летаю, не чувствуя тяжести тела. Я весь наполнен огромной молодой энергией жизни. А моя молодая здоровая

нервная система с каждым мгновением становится все более сильной, все более крепкой, увеличиваются ее энергетические запасы, увеличиваются

ее энергетические ресурсы; становится все более

крепкой, все более устойчивой становится молодая

здоровая нервная система. С каждым мгновением я

становлюсь все более прочно устойчивым человеком в жизни, с каждым мгновением я становлюсь

все более прочно устойчивым человеком в жизни.

Каждое мгновение здоровеют-крепнут мои молодые нервы во всех системах организма, во всем теле

здоровеют-крепнут мои молодые нервы.

Во всех костях здоровеют-крепнут мои молодые

нервы. В моем молодом костном мозгу здоровеют-крепнут мои молодые нервы, активизируют костный мозг во всех костях тела. Вся система крове-творения работает все более и более энергично. Я с

каждым мгновением рождаюсь человеком все более

полнокровным, розовым-румяным, все более энергичным, все более крепко здоровым.

Я стараюсь это

как можно глубже осмыслить. С каждым мгновением здоровеет-крепнет моя молодая нервная система, с каждым мгновением я рождаюсь человеком все

65



Животворящая сила. Помоги себе сам. Книга 1

более сильным, все более крепко здоровым, все более устойчивым человеком в жизни.

И это наполняет

все мое существо радостью жизни. В моей душе всегда цветет весна, и солнечная радостная улыбка жизни наполняет все мое существо без остатка. Я всегда

в прекрасном настроении, я всегда чувствую себя

очень хорошо, я всегда в веселом-жизнерадостном

настроении. Я чувствую всегда бодрость и силу, я

чувствую себя неутомимым-крепким здоровым человеком. Все мое тело наливается первозданной не-тронутой крепостью, во мне с каждым мгновением

рождается все более энергичная молодая жизнь, я весь наполняюсь все большей и большей энергией жизни. Энергия бьет ключом. С каждым днем я

становлюсь все более здоровым, все более крепким

человеком. С каждым днем я становлюсь человеком

все более веселым, все более жизнерадостным.

Я молодой крепкий-здоровый волевой человек.

У меня сильная воля и твердый характер. С каждым

мгновением моя молодая здоровая нервная система становится все более сильной, и все более сильным становится мое управление жизнью всего тела, и все более сильной становится моя воля. Я ярко-отчетливо чувствую себя человеком сильным и смелым. У меня сильная воля и твердый характер.

Я все смею, все могу и ничего не боюсь. И среди всех житейских ураганов и бурь я непоколебимо стою как скала, о которую все сокрушается, и с каждым мгновением я весь насквозь здоровею и крепну, с каждым мгновением моя молодая здоровая нервная система рождается все более сильной, все более

крепкой, все более прочно устойчивой. Этот процесс будет продолжаться постоянно-непрерывно

днем и ночью в течение долгих десятилетий — до ста лет и больше, в течение долгих столетий, в течение всего того будущего времени, которое я вообще

66



Исцеляющие настроения только способен представить, я буду продолжать здороветь и крепнуть и вся моя молодая здоровая нервная система с каждым мгновением постоянно-непрерывно днем и ночью будет увеличивать свои

энергетические запасы, увеличивать свои энергетические ресурсы. И с каждым мгновением во всем

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.