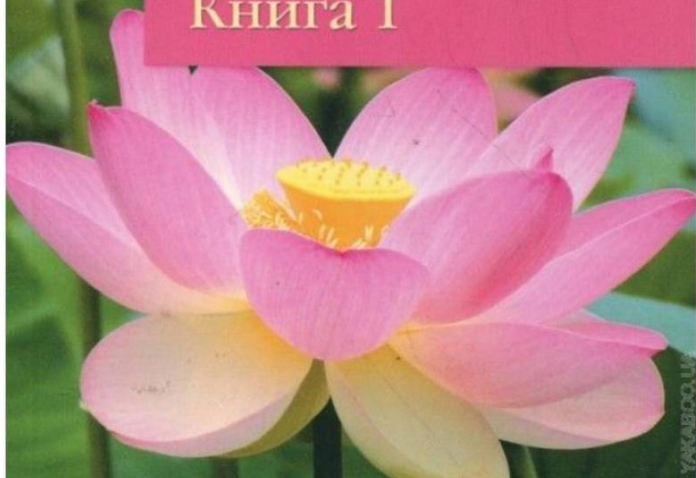


СОЗДАНИЕ
ВЕЧНОЙ МОЛОДОСТИ

Георгий Сытин

МОЛОДЫМ
МОЖНО ЖИТЬ
ТЫСЯЧИ ЛЕТ

Книга 1



Георгий Сытин

Молодым можно жить тысячи лет. Книга 1

<https://litres.ru/74664308>

SelfPub; 2026

Аннотация

Г. Н. Сытин — единственный ученый, который доказал, что можно освободиться от земной

наследственности старения-умирания и жить молодой здоровой счастливой жизнью в полном

духовном комфорте, в полном здоровье, в полном благополучии тысячи лет.

Возможности человека безграничны. Необходимо только усваивать

исцеляющие мысли, которые в готовом виде даются в книге, упорно работая над собой. В главе

«Исцеляющая информация» содержатся небольшие по объему исцеляющие мысли, которые

каждый читатель может использовать для быстрого выздоровления и скорейшего перехода на

жизнь по новой наследственности от Бога.

Тематика: Популярная и нетрадиционная медицина Советы целителей. Оздоровительные

системы

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Георгий Сытин

Молодым можно жить тысячи лет. Книга 1

**Обращение академика Георгия Сытина ко всем
читателям**

С каждым днем возрастает число читателей, жалующихся
на головную

боль,

плохое

самочувствие,

снижение

работоспособности

после

использования настроев якобы в исполнении академика
Сытина.

Эти жалобы связаны с тем, что читатели слушали настрои
на фоне

музыки. В этих случаях нервную систему разрушают од-
новременно

действующие два темпа — мысли и музыки. Даже компо-
зиторы говорят, что создать темп музыки, который соответ-
ствует темпу мысли академика

Сытина, **невозможно!** И много лет назад космонавтам

запретили работать
с настройми на фоне музыки.

Уважаемые читатели! Вы можете пользоваться настройми
в личном
исполнении академика, которыми вас могут снабдить в са-
мом Центре
психологической поддержки человека и в его московском
филиале.

Остерегайтесь подделок! Берегите здоровье!

ОТ АВТОРА

Впервые в истории человечество получило возможность
освободиться от

земной наследственности старения — умирания, которое
убивает всех

людей и животных, и жить молодой здоровой радост-
ной-счастливой

жизнью в полном духовном комфорте, в полном здоровье,
в полном

благополучии тысячи лет, — в течение всего данного ми-
рового цикла.

Каждый человек уже сейчас может жить до тех пор, пока
у него есть

желание жить. Человек сможет в будущем телепортиро-
ваться на другие

планеты, в другие галактики, где лучшие условия жизни.

Учение о психологической поддержке

Психологическая поддержка не подходит ни под какое определение

метода, способа или чего-либо другого в медицине. То, что понимают в

медицине под методом лечения, не может быть панацеей от всех болезней.

А психологическая поддержка является панацеей при всех нарушениях и

психики, и физического тела, при всех несчастьях.

Психологическая поддержка имеет свое особое содержание для каждого

случая, она представляет собой бесконечно разнообразную энциклопедию

вариантов оказания помощи человеку. Психологическая поддержка

основана на открытом нами законе Вселенной о духовной материи.

В науке психологическая поддержка совершенно не разработана.

Впервые она стала научно разрабатываться только в нашем Центре

совместно с Российской академией медицинских наук.

Психологическая поддержка начинается с того, что человеку

объясняют причину его беды, например, почему у него повышается

давление, и дают знание, понимание того, как обеспечить стабильное

нормальное давление. Психологическая поддержка всегда основана на

ярком понимании внутренней картины болезни, духовного и физического

состояния человека и снабжает его духовными инструментами управления

собой до полного выздоровления. Она усиливает духовный и мозговой

центры воли, делает человека духовно достаточно сильным для того, чтобы

преодолеть все трудности оздоровления и развития способностей и воли.

Человеку объясняют, что у него ответная реакция на неприятное вредное

влияние возникает раньше, чем волевое усилие, он возмущается, злится, кричит, возникает нервное перенапряжение, перевозбуждается мозговой

центр давления в продолговатом мозге, возбуждение чрезмерной силы по

нервам идет в кровеносные сосуды и вызывает их усиленное напряжение и

повышение давления.

Вам необходимо принять решение не реагировать на все неожиданные

незаслуженные упреки, замечания, оскорбления, прежде чем осмыслите

ничтожность данного события в вашей жизни. А после этого вы поступите

наиболее целесообразно и выгодно для себя: не будете понапрасну

нервничать,

сохраните

свое

достоинство,

свою

выдержку,

свое

самообладание. Это повысит уважение к самому себе и уважение к вам

других людей, повысит ваш авторитет в коллективе.

Ваша духовная сила возрастет, вам будет легче справляться в жизни со

всеми неожиданными трудностями и препятствиями в работе, в семье и в

общении с друзьями, давление перестанет повышаться, что вызывало у вас

тревогу и панику. Ваша душа наполнится богатырской силой жизни, а

давление станет стабильно нормальным 120/80.

Когда нарушено поведение, духовная материя, бесполез-

но ее лечить

таблетками. Мы хорошо знаем, как много было затрачено денег на борьбу

с гипертонией, сколько составляется программ ее лечения, а гипертоников, больных ИБС становится все больше и больше, и все больше возникает

инфарктов

миокарда

и

инсультов.

И

продолжает

сокращаться

продолжительность жизни населения.

А вся эта большая беда происходит только потому, что хотят вылечить

гипертоников без психологической поддержки, которая не требует никаких

затрат. Прежде всего, самих психотерапевтов и психологов надо научить, что говорить больному в разных жизненных ситуациях.

Можно быстро решать все подобные проблемы, если открыть на ЦТ

школу психологической поддержки и долголетия, обучать студентов —

будущих врачей и психологов. Это все легко сделать, имея

55 книг, в

которых психологическая поддержка человека обеспечивает исцеление от

всех широко распространенных заболеваний.

У нас в Центре она обычно называется исцеляющей медициной, потому

что обеспечивает человека приемами самовоспитания, дает необходимые

знания и усиливает его волю.

Как показали научные исследования, проведенные в Центре подготовки

космонавтов (ЦПК) в 70-е годы, при внимательном прослушивании или

прочитывании настроя на снижение давления через 30 секунд начинают

расширяться поверхностные кровеносные сосуды кожи и подкожных

тканей, а через 45 секунд — глубинные сосуды мозга и сердца. В ЦПК

гипертонию и за болезнь не считали. В нашем Центре психологической

поддержки человека среди многочисленных посетителей нет ни одного

гипертоника.

При усвоении настроев на кровоснабжение головы и сердца в тот же день

прекращаются головные боли и головокружения. Для нормализации

артериального давления достаточно снабдить больного настройками в звуке

или тексте — и конец гипертонии!

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

космонавтов.

Не может в жизни быть такого случая, когда бы психологическая

поддержка была бесполезной. Поэтому, в отличие от любого лекарства и

метода лечения, она является панацеей от всех болезней, от всех бед и

несчастий. И поэтому всю медицину необходимо перестроить на ее базе.

Мы постоянно упорно ведем научные исследования. Уже вышли из

печати и находятся в магазинах 44 книги с текстами психологической

поддержки и среди них «Энциклопедия исцеляющих настроений для всей

семьи».

Впервые в науке создана по-настоящему действенная психологическая

поддержка, которая открыла возможность использования

скрытых

механизмов, находящихся в каждом человеке. Это и объясняет

фантастическую эффективность, неизвестную науке, когда говорят: «Этого не может быть!»

У 50-летней женщины оторванные от основания две хорды митрального

клапана прикрепились на свое место и восстановилась нормальная работа

клапана. Наблюдавшие этот феномен кардиологи сказали: «Этого не может

быть» — и отказались от комментариев. У трех беременных женщин

благодаря психологической поддержке исчезли миомы матки и родились

здоровые мальчики.

У многих посетителей нашего Центра психологической поддержки

исчезли без операций узлы на щитовидной железе, кисты яичников, миомы

матки, уплотнения в молочных железах, аденомы предстательной железы у

мужчин и т. д.

Уже сотни людей, как показала медицинская аппаратура, стали моложе

на 20–30 лет, в их числе депутат Государственной думы РФ Валентин

Васильевич Чикин, ряд летчиков-космонавтов и сотрудников Центра

подготовки космонавтов имени Ю. А. Гагарина.

О таких результатах уже тысячи лет мечтает все человечество.

Открывается возможность жизни без старения, а это уже величайшее

открытие третьего тысячелетия. Вот что такое психологическая поддержка

человека.

Учение о духовной материи

Во Вселенной существует духовная материя, которая является высшей

формой материи. Духовная материя Вселенной представляет собой

Высший источник разума, является личностью, Богом Вселенной.

Духовная материя пронизывает всю физическую материю и управляет

всей физической материей. Мысль человека, объединенная с Высшим

источником разума, творит молодую здоровую жизнь, творит молодое

здоровое тело, творит молодую радостную душу.

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

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

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

Человек должен полностью подавлять влияние внешнего и внутреннего антиразума, который заставляет постоянно думать только о вредных неприятных влияниях, а эти мысли разрушают и душу, и тело и

активизируют старение.

Мысль человека является духовной материей, которая управляет

физической материей. Человек может своими мыслями о себе изменять

структуры души и анатомические структуры физического тела, может

перейти на жизнь по закону Вселенной постоянно-го-непрерывного

развития, при котором **старение отсутствует**, может создать новую

молодость и продлить жизнь.

Учение о возможности самопреобразования человека

Самопреобразование человека содержит в себе все механизмы, все

процессы

эмбрионального

развития

как

в

обычный

период

внутриутробного

эмбрионального

развития,

но

оно

рождает

новорожденно-молодую цельность всего физического тела, всех его

структур.

Эмбриональное развитие Божественного самопреображения происходит

в

5-летний

период

новорожденности,

когда

впервые

создается

новорожденно-молодая цельность всего физического тела, а я *превращаю*

себя в парня молодого 20-летнего, и потому я всегда молодой.

Постоянным самопреобразованием создается здоровое физическое тело.

Я с помощью самопреображения создаю здоровое физическое тело.

Самопреобразование может быть очень эффективным.

Когда я начинаю работать, сразу ставлю задачу довести работу до

полного исполнения моей мысли. Если я думаю: «Я превращаю себя в парня молодого 20-летнего», то я сразу ставлю задачу работать до полного исполнения моей мысли, до полного превращения меня в парня молодого 20-летнего, и всегда стараюсь ярко видеть себя в будущем времени молодым 20-летним парнем.

Когда я готовлюсь работать, то думаю: «Сейчас я буду работать под руководством Бога Вселенной». Во время работы всегда стараюсь ярко чувствовать любовь Бога Вселенной во всем моем существе: в душе и физическом теле. Во время самопреображения любовь Бога Вселенной очень помогает.

Я путем самопреображения сейчас, в период эмбрионального развития, заново создаю первозданную новорожденную цельность всего физического тела.

Я — разум человека, *сейчас* вливаю во все физическое тело гигантски энергичное, быстрое-бурное эмбриональное развитие, которое происходит

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

гигантски энергичное, быстрое-бурное эмбриональное
развитие в кожу

волосистой части головы и создаю целую копну стеной
стоящих молодых

... (*назовите свой цвет*) волос.

Я — разум человека, *сейчас* вливаю в кости челюстей ги-
гантски

энергичное, быстрое-бурное эмбриональное развитие, ко-
торое происходит

в утробе матери, и создаю новый полный комплект заро-
дышей зубов, из

которых вырастают яркие крепкие-здоровые красивые зу-
бы.

Я — разум человека, *сейчас* вливаю во все суставы физи-
ческого тела

гигантски энергичное, быстрое-бурное эмбриональное
развитие, которое

происходит в утробе матери, и создаю новорожденно-мо-
лодую цельность

всех суставов, всех суставных хрящевых менисков.

Я — разум человека, *сейчас* вливаю в легочную ткань ги-
гантски

энергичное, быстрое-бурное эмбриональное развитие, ко-

торое происходит

в утробе матери, и создаю новорожденно-молодую цельность легочной

ткани, создаю огромную новорожденно-молодую жизненную емкость

легких.

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

эмбриональное развитие, которое происходит в утробе матери, и создаю

молодое, гигантски сильное, острое орлиное зрение.

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

эмбриональное развитие, которое происходит в утробе матери, и создаю

гигантски энергичный, острый-сильный молодой слух, как у великого

композитора.

Я — разум человека, *сейчас* вливаю в мою молодую душу молодые-веселые мысли, молодые сильные яркие светлые чувства и создаю

новорожденно-молодую, юную веселую-игривую-шутливую, добрую-ангельскую, невинную-безгрешную, абсолютно беззаботную душу.

Я — разум человека, *сейчас* вливаю в головной мозг, во
все мозговые
центры, во все нервные клетки гигантски энергичное,
быстрое-бурное
эмбриональное развитие, которое происходит в утробе
матери, и создаю
гигантски
быстро,
с
эмбриональной
скоростью
развивающийся
новорожденно-молодой, юношеский, гигантски энергич-
ный-быстрый, сильный головной мозг.

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

Я силой разума человека создаю меня парнем молодым

20-летним, красавцем-богатырем, полным здоровья и сил, энергичным-быстрым, богатырски сильным великим бого-человеком, творцом, властелином своего

тела, сыном Бога Вселенной. Мое самопреображение со-держит в самом

себе программу постоянного возрождения 20-летних ду-ши и тела.

Самопреображение имеет исполнительный механизм сво-ей программы: душа — воля человека. Программа самопре-ображения исполняется силой

воли — духом человека.

Я рожден на чудесный Божий белый свет по воле Бога ...
(назовите

число, месяц, год, когда вы родились) с Программой, ко-торая будет

исполняться исполнительным механизмом Божественной судьбы и волей

моей — огромной духовной силой. Я создаю здоровое мо-лодое физическое тело.

Возрождение новорожденно-цельных хрящевых менис-ков коленных

суставов заложено в Программе самопреображения, а это значит, что они

неизбежно будут возрождены волей моей, силой духа мо-его, ибо духовная

материя безгранично управляет физической материей.

Записанная самим Богом Вселенной моя судьба своей Программой и

Программа самопреображения гарантируют мне возможность полного

выздоровления, рождение всегда молодым 20-летним парнем, сыном Бога

Вселенной.

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

Я полностью осознал себя сыном Божиим и **всегда наполнен любовью**

Бога Вселенной.

Я с яркостью молнии почувствовал, что через самопреображение я

всегда весь наполнен любовью Бога Вселенной, который все может, возможности которого безграничны.

Когда я готовлюсь к работе, я прошу Отца моего Небесного Бога

Вселенной помогать мне в работе, усиливать мои мысли о себе своими

Божественными мыслями, усиливать мою волю своей Божьей волей.

Когда я работаю, я объединяю мои мысли о себе с мысля-

ми Отца моего

Небесного, и они приобретают Божественную силу, я объединяю мою

волю с титанической всепобеждающей Божественной волей, возможности

которой безграничны.

Я своими мыслями и волей, объединенными с Божьими мыслями и

Божьей волей, могу превратить себя в молодого прекрасного сына Бога

Вселенной.

Приемы самовоспитания

Как только человек начинает воспроизводить новое представление о

себе, оно сейчас же вступает в борьбу с уже имеющимся представлением о

себе,

с

различными

впечатлениями

прошлой

жизни,

прежними

представлениями

и

понятиями.

Одним
словом,
оно
начинает
конфликтовать со всем тем, что ему противоречит. Человеку требуется
приложить значительные волевые усилия, чтобы хотя бы на миг удержать
в сознании одну из частей нового представления о себе. Затем нужны
новые волевые усилия для того, чтобы вызвать в сознании другую часть
этого представления. И так до тех пор, пока не будет вызвано в сознании
все представление по частям. После этого необходимо вызвать в сознании
новое представление о себе в целом. И если это не удастся, нужно снова и
снова работать над достижением поставленной цели. Представление о себе очень сложно, многосторонне. Для того чтобы
вызвать в сознании представление о себе, необходимо ослабить все то, что
противоречит этому представлению и разрушает его. Физиологический механизм усвоения нового представления о себе очень

сложен, и о нем можно говорить пока лишь в общих чертах. Как только

человек начинает воспроизводить в сознании новое представление о себе, тотчас же в коре больших полушарий головного мозга возникает борьба

рефлексов. Это происходит потому, что новые условные связи вступают в

борьбу с ранее образовавшимся динамическим стереотипом, который

постоянно поддерживается реальными раздражителями и поэтому

отличается сравнительно большой прочностью. Вследствие этого

тормозится формирование и становление новых временных связей, являющихся физиологической основой нового представления о себе.

Борьба имеющихся и вновь образующихся временных нервных связей

вызывает сшибку процессов возбуждения и торможения, что приводит к их

большому
напряжению.

Сложившийся
динамический
стереотип

отличается большей прочностью, а новые связи поддер-

живаются мощным

регулирующим влиянием второй сигнальной системы, которое является

физиологической основой регулирующего влияния сознания, поэтому

возникает большое напряжение.

Чтобы добиться устойчивого положительного результата, необходима

постоянная упорная работа над собой — занятия самовоспитанием.

Существует множество приемов самовоспитания. Рассмотрим несколько

наиболее важных для вас.

Самоубеждение — основной прием самовоспитания — включает в себя

мысль, образ-представление, чувства и волевое усилие и создает

необычайно сильный импульс с мозга во внутреннюю среду физического

тела, способный влиять на анатомические структуры и изменять их.

Педагогическая наука в лице академика Российской академии

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

человека. Институт философии РАН создал философское учение о

здоровье как идеальном состоянии физического тела, психики и

социального комфорта. Великий русский педагог К. Д. Ушинский

выступил ранее родоначальником научного понимания успешного

развития человека как следствия союза медицины с педагогикой.

На практике подтверждено, что медицина и педагогика не могут

развиваться в изоляции друг от друга, они должны находиться в одной

организационной структуре. Союз медицины с педагогикой означает, что

медицина

должна

быть

воспитывающей,

а

педагогика

—

оздоравливающей.

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

Институт нормальной физиологии РАМН, создал учение об опережающем отражении нервной системой. Если человек с помощью самоубеждения создаст видение себя в будущем полным здоровья, то нервная система обеспечит это состояние здоровья. Но для этого человек должен развивать способность к волевым усилиям с помощью самоубеждения.

Самовнушение. По содержанию самовнушение всегда противоречит действительности. Это его характернейшая особенность. Если нет такого противоречия, нет и самовнушения. За счет этого несоответствия человек может изменить себя. Если самовнушение по содержанию относится только к самому человеку, он может измениться и прийти в соответствие с содержанием самовнушения. Если содержание самовнушения относится к внешним явлениям или другим людям, то в этом случае может измениться только отношение человека к ним. В этом и состоит задача такого рода

самовнушения.

В настоящее время — после научного обоснования И. П. Павловым

физиологического влияния слова — трудно сомневаться в действенности

самовнушения вообще. Йоги Индии с помощью самовнушения добиваются

поразительных эффектов. На Западе первые же попытки применения

самовнушения по системе йогов сразу дали положительные результаты. В

настоящее время человечество накопило огромный положительный опыт

использования самовнушения.

Самое слабое действие самовнушение оказывает, если человек

продумывает или проговаривает слова про себя. Наибольшего эффекта

можно достичь, если достаточно громко прочитывать (а не проговаривать

на память) текст самовнушения. При этом процесс возбуждения в

определенной

области

полушарий

головного

мозга

вызывается

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

Применение самовнушения не вызывает никаких трудностей, но на

практике в каждом конкретном случае разработка формул самовнушения

требует огромного труда. Над разработкой отдельных формул автору этой

книги приходилось работать годами, думать над одним вопросом

постоянно, ежедневно проходя через тысячи неудачных или ошибочных

формулировок.

Для решения обычных задач по оздоровлению организма формулы

самовнушения может разработать каждый. Долгое время считалось, что

полезны только утвердительные формулы, но потом оказалось, что имеют

место случаи, когда отрицательные формулировки очень сильны и

незаменимы. Например, формулу для заикающихся «При

произношении

согласных звуков не делаю ни единого лишнего движения, ни малейшего

усилия» трудно заменить формулой утвердительной, которая оказывала бы

столь же сильное влияние. Однако случаи необходимости применения

отрицательных формул сравнительно редки. Обычно всегда, где только

можно, следует применять формулы самовнушения в утвердительной

форме. Например, для укрепления представления о себе как о человеке с

крепким устойчивым здоровьем необходимо применять формулы типа: «Я

совершенно здоров». Формулы противоположного типа: «Я не больной...»

—

будут

приносить

вред,

потому

что

слово

«больной»

по

физиологическому влиянию сильнее частицы «не». Такая формула может

усилить представление человека о себе как о больном, а также о своей

болезни вместо того, чтобы укрепить представление о своем здоровье и о

себе как о человеке здоровом.

Проводят самовнушение в обычных формах: чтение про себя или

проговаривание вслух написанных формул самовнушения, проговаривание

их по памяти или прослушивание с магнитофонной записи. Это не требует

больших волевых усилий и не представляет особой сложности. Например, йоги Индии приучают своих детей к работе над собой с того возраста, когда ребенок только начинает говорить, то есть примерно с годовалого.

Едва ребенок произнесет первые фразы из двух-трех слов, как отец ему

предлагает

проговаривать

какую-либо

простейшую

формулу

самовнушения: «Я смелый!» В шестилетнем возрасте дети йогов уже

способны публично демонстрировать сложнейшие упражнения. В нашей

стране самовнушению не учат ни в детских садах, ни в школах, ни в вузах.

Вот почему проведение самовнушения большинству из нас кажется чем-то

необычным, а потому и трудным. Именно из-за этого люди часто

откладывают работу над собой до более удобного случая и упускают

драгоценное время.

В обычных жизненных условиях к работе над собой полезно

психологически подготовиться. Для этой цели рекомендуется следующая

формула самовнушения: «Работа над собой для меня вполне посильное

дело. Я легко справлюсь со всеми трудностями самовоспитания.

Самовоспитание принесет мне огромную пользу, и я с большим

удовольствием буду заниматься самовоспитанием. Я никогда не буду

откладывать проведение нужного самовнушения и стану использовать для

этого любое время, которое у меня обычно пропадает зря.

Я буду

упорнейшим образом заниматься самоизменением и добьюсь своей цели: я

стану таким, каким хочу быть».

Для достижения 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

прослушивания звукозаписи с формулами самовнушения. Постепенно вы

научитесь проводить самовнушение и почувствуете, что получаете от него большую пользу. Последующие занятия самовнушением вы будете проводить с большей охотой. Тогда можно переходить к самой сложной форме проведения самовнушения — к проработке формул самовнушения с представлениями, что уже требует большей активности и значительных волевых усилий.

Проработка формул самовнушения с представлениями заключается в том, что человек старается твердо, ярко представить себе конкретные жизненные ситуации и свои поступки, соответствующие содержанию формулы самовнушения. Эта форма самовнушения наиболее эффективна, так как в этом случае максимально используется сила регулирующего влияния второй сигнальной системы.

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

любое состояние.

Эта особенность ненависти чрезвычайно важна. Например, для подавления

вспыльчивости рекомендуется использовать формулу:

«Сильнейшей

лютой-злой

ненавистью

ненавижу

свою

вспыльчивость».

Для

укрепления какого-либо состояния нужно усилить положительное

отношение. Например, для укрепления самообладания рекомендуется

применять формулу: «Мне очень нравится моя выдержка, я люблю

проявлять свою выдержку и большое самообладание, это доставляет мне

большое наслаждение. Сдерживать — значит поднимать себя». Для

преодоления вспыльчивости и укрепления самообладания обе эти формулы

стоит проговаривать одновременно, одну за другой. В первые же дни

такого самовнушения обучающемуся становится гораздо

легче вести себя

нормально и сохранять нужные отношения с окружающими его людьми

(вспыльчивость непрерывно портит эти отношения). Подобные же

формулы полезны для преодоления грубости и формирования вежливости, тактичности.

Но эта формула выражения самовнушаемой мысли не является

единственной. Существует целая система выражения самовнушаемой

мысли. Для большей ясности рассмотрим эту систему на конкретном

примере. Ученик хочет повысить активность запоминания нового учебного

материала. Для этого он желает убедить себя в том, что ему достаточно

один раз прочитать материал, чтобы ярко, твердо запомнить его на всю

жизнь, в том, что у него очень сильная, твердая память.

Вот *основные формы выражения самовнушаемой мысли* :

1. Я хочу...
2. Мое желание иметь...
3. Я вижу себя как человека с...
4. Я способен добиться своей цели...
5. Я все смею, все могу...

6. Я не допускаю ни малейших сомнений в том, что...

7. Я верю в то, что...

8. Я убежден в том, что...

9. Я твердо уверен в том, что...

10. Все люди видят меня как человека...

11. Все знающие меня люди относятся ко мне как к человеку...

12. Мне нравится...

13. Я люблю...

14. Я глубоко осознал, я до конца осмыслил, я до конца понял, что...

15. Я использую все свои духовные силы для того, чтобы...

16. Я ярко-твердо чувствую себя человеком...

17. Прилагаю огромные-могучие волевые усилия, чтобы...

18. Я концентрирую все свои усилия в одном направлении, я создаю

великую концентрацию огромных-могучих волевых усилий для...

19. Прилагаю великую концентрацию огромных-могучих волевых

усилий для...

20. Сильнейшей

лютой-злой

ненавистью

ненавижу

всякие

сомнения в том, что...

21. Сильнейшей

лютой-злой

ненавистью

ненавижу

всякие

неправильные, ложные представления людей о...

22. У меня...

23. Мои родители, бабушки, дедушки, все в нашем роду
обладают...

24. Мне по наследству передалось...

25. Я способен смотреть миру в лицо, ничего не боясь...

26. Ярко-твердо помню...

27. С большой настойчивостью стараюсь...

28. Я отношусь совершенно безразлично к...

29. С беспредельной дерзновенностью...

К разработке формул самовнушения по указанной системе
нужно

подходить творчески и подбирать для себя наиболее понятные слова, создавать простые и точные формулировки.

Помимо всеобщего значения, некоторые слова иногда приобретают

субъективное значение, и с этим необходимо считаться при разработке

формул самовнушения. Например, для пациента, страдавшего врожденной

экземой, были разработаны формулы самовнушения. Вводная формула заключала информацию о том, что он человек сильный, титан и легко справится с трудностями работы над собой. Когда больной прослушал звукозапись, то сказал, что все очень хорошо, все ему нравится, но вот слово «титан» вызывает воспоминание о большом самоваре, в котором в студенческом общежитии кипятили чай. Слово «титан» из формулы пришлось снять. И подобных примеров много. Необходимо также выбирать приемлемую конкретно для ребенка и взрослого человека степень силы выражения мысли. Например, мысль о том, что у человека сильная память, можно выражать с разной степенью силы: «У меня сильная-твердая память»; «У меня самая хорошая память среди учеников нашей школы»; «У меня самая сильная память среди всех людей на свете»; «Моя память самая сильная во всей Вселенной». После проведения

самовнушения

для

улучшения

запоминания

следует

действительно прочесть что-либо нужное и постараться

укрепить

представление о себе как о человеке, с одного раза ярко-твердо

запоминающем прочитанный материал на всю жизнь. При такой работе

над собой память быстро развивается.

Нужно подобрать наиболее подходящую первоначальную степень силы

выражения самовнушаемой мысли, а затем, в процессе самовоспитания, эту степень можно увеличивать, подбирая все более и более сильное

выражение мысли.

Приведем несколько простых формул самовнушения.

Для улучшения внимательности: «Я всегда очень внимательно

работаю. Все знают меня как очень внимательного человека.

Прилагаю большие волевые усилия, чтобы всегда работать очень

внимательно. Твердо помню, что я очень внимателен. С

большой

настойчивостью стараюсь внимательно работать».

Для самовоспитания вежливости и тактичности: «Я хочу стать

вежливым, тактичным человеком, чтобы людям было приятно

общение со мной. Я вижу себя как вежливого, тактичного человека. Я способен во всякой обстановке быть вежливым, тактичным. Не допускаю ни малейших сомнений в том, что я

всегда буду вежлив и тактичен. Все знают меня как вежливого и

тактичного человека. Мне очень нравится быть вежливым и

тактичным человеком. Если нужно, я приложу большие волевые

усилия, чтобы быть вежливым. Сильнейшей лютой-злой-ной

ненавистью ненавижу проявления своей грубости и бес-тактности

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. Безмятеж-

ное

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 сра-

зу

прекратить курение, возникает фармакологический голод

от

недостатка никотина, что вызывает раздражение в легких,

кашель, головокружение.

Понятно,

что

переносить

все

это

при

напряженной работе очень трудно. Но можно легко осво-

бодиться

от курения с помощью самовнушения и постепенного

уменьшения

количества сигарет, выкуриваемых за день. Вот примерные

формулы самовнушения от курения : «Я не могу переносить

действие табачного дыма. От табачного дыма я кашляю и задыхаюсь. Табачный дым содержит яд никотин, от которого

слабеет память, ухудшаются зрение и слух. Никотин отравляет мои

легкие, головной мозг. От курения ухудшается мое здоровье и

сокращается продолжительность жизни. Я люблю жизнь и не хочу

умирать. Сильнейшей лютой-злой ненавистью ненавижу

курение. Я никогда не буду курить».

Для уменьшения напряжения в процессе работы полезно психологически готовить себя к работе с помощью следующей

формулы самовнушения: «На протяжении всего дня я сохраняю

абсолютное

самоуправление,

абсолютное

подчинение

всех

действий достижению наибольшего результата своей работы. Ни

при каких обстоятельствах я не нервничаю и не раздражаюсь. Во

всякой ситуации я сохраняю выдержку и самообладание. Я не

ставлю себя на одну ногу со своими подчиненными и не позволяю

себе раздражаться из-за их грубости или нарушения дисциплины.

Я выше этого. Я сдерживаю себя там, где не может сдержаться

никто другой. И каждый при общении со мной чувствует эту силу.

Я способен прилагать огромные усилия и сдерживать себя в самых

волнующих обстоятельствах. Я все могу. И я всегда своим поведением буду показывать образец большой духовной силы и

выдержки. Сильнейшей лютой-злой ненавистью я ненавижу

вспыльчивость и раздражительность, они превращают меня в

посмешище, они унижают меня и подрывают мой авторитет. Я

чувствую

себя

способным

предотвратить

возникновение

раздражения даже тогда, когда это сделать очень трудно.

Я все

могу. Я способен к огромным волевым усилиям. Я нико-

гда 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 настрое-

ние. Я

очень люблю свою работу, она доставляет мне огромное

наслаждение и наполняет мою жизнь радостью постоян-

ных побед

и большим смыслом. А выдержка и самообладание облег-

чают труд

и делают его более результативным».

Длительное и сильное нервное напряжение, с которым

иногда

связана работа, отрицательно влияет на деятельность го-

ловного

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. Голов-
ной мозг

работает

очень

устойчиво,

плавно,

однородно-одинаково.

Головной мозг правильно регулирует деятельность всего
тела, всех

органов и наполняет их здоровьем и жизненной силой.

Устойчивость деятельности головного мозга предохра-
нет все

органы от вредных влияний внешней среды. Все внутрен-
ние

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
головой мозг. Все органы чувств здоровы, как у юно-
го-молодого
человека. У меня острое зрение, тонкий слух. Все органы
чувств
еще долго будут улучшаться, развиваться. У меня сильная
память, очень энергичное мышление. Головной мозг у ме-
ня молодой-юный, первозданного несокрушимого здоровья.
Головной мозг
работает очень плавно, с огромным запасом устойчиво-
сти. И
поэтому у меня очень устойчивое жизнерадостное настро-
ение. 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 боль-

ШИМ

запасом мощности. Я могу очень долго бежать без признаков

устомления, легко-легко, сохраняя ровное усиленное дыхание. Я

могу легко-легко быстро подниматься по лестнице на много

этажей и при этом сохранять ровное дыхание. Я легко могу по 2—3

часа париться в бане, где многие люди не выдерживают и 10

минут. Мое сердце имеет огромный запас силы и устойчивости. У

меня здоровое неутомимое сердце. Все люди знают меня как

человека с очень здоровым сердцем. Когда врачи проверяют

деятельность моего сердца, они обычно говорят, что с таким

сердцем можно жить 100 лет, что по деятельности моего сердца

можно проверять хронометры. Я вижу себя как человека с сильным-неутомимым здоровым сердцем. Я ярко-отчетливо

чувствую себя человеком со здоровым-крепким сердцем».

Во все приведенные образцы самовнушения каждый может внести желательные ему изменения.

Самовнушение по результативности может значительно превосходить любое внушение. Оно также сильнее и внушения в гипнозе.

Общеизвестный феномен индийских йогов, который достигается путем самовнушения, является убедительным тому доказательством. Ничего подобного еще никто не добился с помощью внушения в гипнозе, хотя оно оказывает, конечно, очень сильное влияние. Каждый может убедиться в том, что обладает великими возможностями, и убедить в этом окружающих.

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

Самоанализ является более трудным приемом самовоспитания по сравнению с самоконтролем. Он выполняется после само-

внушения и

требует от человека объективности в оценке своих достижений.

Проработка себя является одним из самых сложных приемов

самовоспитания. Основывается этот прием на самоанализе. Проработка

требует общего жизненного опыта и заключается в том, что человек

анализирует свое поведение и свою деятельность с точки зрения того, какое он произвел впечатление на различных людей и соответствует ли это

впечатление интересам выполняемого дела. Этот прием, прежде всего, необходим руководителям. Следует отметить, что проработка себя

чрезвычайно способствует повышению общей культуры поведения, что

немаловажно для руководителей.

Способ переноса — нетрудный и весьма эффективный прием

самоуправления,

которым

необходимо

широко

пользоваться.

Он

заключается в мысленном перенесении нужного качества, которым
обладает другой человек, на себя: «И я такой же, и я действую точно так же». При этом нужно стараться как можно ярче представить себя
человеком,
обладающим
нужным
качеством,
представить
себя
действующим в разных обстоятельствах. В некоторых случаях полезно
специально наблюдать за человеком, качество которого переносится на
себя. Подобные наблюдения необходимы для получения более глубокого, более многогранного впечатления об этом человеке. После этого легче
мысленно переносить на себя нужное качество, так как его проявление
хорошо запечатлелось в сознании.

Этот прием помогает в решении многих задач самооздоровления, например при укреплении сердца. Хорошие результаты он дает в
самовоспитании здоровой речи при различных речевых

расстройствах, в

том числе при заикании, а также при развитии способностей.

Положительные

результаты

способ

переноса

дал

в

спортивной

деятельности при разучивании новых сложных упражнений и при

подготовке к соревнованиям.

Вхождение в образ. Этот прием заключается в полном, глубоком

перевоплощении в другую личность с целью заимствования стиля

поведения в целом, развития способностей, решения вопроса о том, как

поступить в том или ином принципиально важном случае.

Он необходим

молодому неопытному руководителю для заимствования у опытного

высококвалифицированного

руководителя

формы

отношений

с

подчиненными и стиля поведения в рабочем коллективе.

Для

эффективного применения этого приема нужно глубоко и всесторонне

изучить личность, в образ которой надо войти. Это требует знания жизни, людей, жизненного опыта и значительного кругозора. Чтобы полностью

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

крупной личностью. Вот почему чаще всего мы встречаем частичное, а

иногда лишь внешнее перевоплощение артиста при исполнении роли

великого человека. Лишь немногим дана возможность перевоплощаться

полностью.

Вхождение в образ следует рекомендовать для развития различных

способностей. Известны случаи, когда люди проявляют колоссальные

способности при перевоплощении в образы великих художников и

артистов под влиянием внушения в состоянии гипноза. При глубокой

работе

над

собой

может

быть

достигнуто

не

менее

полное

перевоплощение, чем при внушении в состоянии гипноза,

но это требует

большого упорства. Прием этот трудный.

Вхождение в образ немислимо без самовнушения. Для овладения этим

приемом надо учиться проводить самовнушение. Кроме того, этот прием

требует ярких представлений и развитого воображения. Овладевающему

этим приемом полезно специально заниматься развитием представлений и

воображения. С бледными представлениями и слабым воображением

овладеть вхождением в образ очень трудно.

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

укрепления веры в себя, свои возможности и силы. Он

закключается в
сосредоточенности
мысли
на
каком-то
успешном
преодолении
препятствий и твердом запоминании этого успеха. Полезно накапливать в
своей памяти свои победы над трудностями и препятствиями на работе.

Это создает уверенность в себе, что очень важно для подготовки к
преодолению серьезных препятствий в жизни. При встрече с ними человек
будет чувствовать себя увереннее и тверже, так как будет думать о том, что
«я то преодолел и с тем справился, сумею сделать и это!».

Использование

этого приема всегда дает очень хорошие результаты, и особенно он
полезен людям со слабым типом нервной системы и меланхолическим
темпераментом, которым не хватает веры в себя.

Работа над прошлым — весьма своеобразный прием самовоспитания.

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

Применяется

он

в

целях

самоперевоспитания

и

самооздоровления.

Так,

при

решении

наиболее

трудных

задач

самоперевоспитания (например, когда нужно изменить линию поведения

по отношению к другим людям, преодолеть, устранить сложившиеся

навыки поведения, сложившиеся отношения с людьми и т. п.) необходимо

обратиться к данному приему.

Работа над прошлым при решении трудных задач заключается в том, что

нужно в письменной форме описать свою жизнь, поведение, отношение

людей, свою деятельность и самочувствие не такими, какими они были на

самом деле, а такими, какими они должны были бы быть в интересах

достижения поставленной цели. Эти описания своей воображаемой

прошлой жизни нужно делать все более и более детальными и не допускать

ни малейших сомнений в том, что все было именно так, а не иначе.

Например, для воспитания у себя вежливости человек должен описать

себя как вежливого человека с того возраста, с которого он себя помнит.

При этом надо обязательно описать отношение людей к себе как к

вежливому человеку. При самооздоровлении сердца нужно описать свою

прошлую жизнь как жизнь человека со здоровым сердцем, описать

отношение людей к себе как к человеку со здоровым сердцем.

Иллюзорная переработка патогенной ситуации. Патогенная ситуация

— это ситуация, породившая болезнь, то есть болезнетворная. Чаще всего

полезно представить, что «это случилось не со мной, я был только

свидетелем произошедшего». Описать эту переработанную, измененную

ситуацию нужно как можно более подробно. А затем приложить максимум

усилий для того, чтобы не допускать ни малейшего сомнения в том, что все

было именно так, как описано, применив для этого самовнушение.

Последнее очень важно — в этом залог успеха.

Известно много случаев, когда этот прием позволял совершенно

устранить ночное недержание мочи, крапивницу (зуд кожи), экзему и т. п., которые возникали на почве испуга или злоупотребления продуктами-аллергенами.

Иллюзорное преодоление препятствий. Этот прием имеет большое

значение при подготовке к преодолению больших трудностей и

препятствий, например при подготовке к выступлению на собрании, конференции, соревнованиях и т. п. Он заключается в том, что человек

мысленно делает то, что потом ему придется делать в дей-

ствительности.

Это психологически готовит человека к преодолению трудностей. После

такой подготовки он чувствует себя несравненно увереннее, а действует

более решительно, смело, твердо. При этом элемент неожиданности

сводится почти к нулю. Человек делает то, что нужно, как будто не в

первый раз. Этим приемом часто пользуются выдающиеся люди: артисты, ораторы, политические деятели, дипломаты, спортсмены.

Действительное преодоление трудностей и препятствий. Этот прием

служит завершающим в непрерывном процессе самовоспитания и

самоуправления. Какие бы задачи ни решались в процессе самовоспитания, результаты их решения оцениваются на практике. Упражнения по

действительному преодолению трудностей и препятствий различны.

Упражнения на мышечное расслабление развивают процесс торможения

и потому очень полезны при самовоспитании выдержки и самообладания, которых больше всего не хватает представителям безудержного типа

нервной системы, холерического темперамента. Наиболее применимыми в обычных условиях являются упражнения на расслабление мышц рук — сначала одной, потом другой и, наконец, обеих рук одновременно. В процессе выполнения этих упражнений нужно проводить следующее

самовнушение: «Мышцы обеих рук полностью расслаблены; все кости обеих рук и пальцев повисли, как на ниточках, на скелете; руки повисли, как пустой рукав платья; пальцы повисли, как тряпки; полное расслабление мышц предплечий». Выполнение этих упражнений следует проводить сначала в течение 3–5 минут, затем 10–20 минут, а иногда и 30 минут. Эти упражнения очень полезны для снятия волнения, нервного напряжения.

В формировании навыков выполнения этих упражнений наблюдаются три этапа. На первом этапе нет внешнего эффекта, то есть мышцы в действительности не расслабляются. Однако сама попытка расслабить мышцы снимает нервное напряжение, раздражение, вол-

нение. На втором

этапе появляется внешний эффект, то есть мышцы действительно

начинают расслабляться, в результате чего руки разгибаются в локтевых

суставах и пальцы начинают разгибаться. На третьем этапе человек

способен одним усилием сразу полностью расслабить мышцы обеих рук

или мышцы любой другой группы.

Полезно выполнять эти упражнения вечером при отходе ко сну. Таким

образом снимается нервное напряжение, углубляется сон. Хорошо

расслаблять все мышцы по очереди, лежа в постели, перед тем как заснуть.

Сначала расслабить мышцы одной руки, потом — другой, потом — одной

ноги, потом — другой, потом мышцы поясницы, потом мышцы шеи... При

этом полезно слегка поднять руку, расслабить мышцы, чтобы она свободно

упала на постель, и то же самое повторить с другой рукой, с ногами и с

головой. Затем следует попытаться добиться того, чтобы мышцы поясницы

и спины полностью расслабились, поясница прогнулась и легла на постель, как лежат лопатки. После этого гораздо легче заснуть.

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

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

расслабление. Для этого нужно как можно ярче стараться вспомнить это

состояние и внушать себе: «Яркое ощущение легкости, свободы, безмятежного счастья. На душе легко-легко, свободно. Безмятежное

счастье. Безмятежное счастье». Этим приемом сразу можно погасить

любое волнение, раздражение, гнев. Сначала следует выполнять эти

упражнения в обычном рабочем состоянии, а затем — в состоянии

раздражения, возмущения, гнева. Последнее довольно трудно и требует

определенных психологических навыков.

Упражнение на статическое напряжение выполняется так: находясь в

исходном положении сидя или стоя нужно одну или обе

руки поднять на

уровень плеч вперед или в стороны и удерживать в этом положении 3–5

минут. Постепенно продолжительность упражнения увеличивается до 10–

15 минут и даже до 30 минут. В первый период в руках, а особенно в

плечах, возникает боль, иногда до появления слез, и требуются

значительные волевые усилия, чтобы заставить себя продолжать держать

руки, не опуская. Руки могут болеть и в течение следующих 2–3 дней.

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

флегматиками и очень трудно — холериками и сангвиниками, но

последним особенно полезно. Его рекомендуется выполнять людям

нетерпеливым, трудно переносящим боль.

Упражнение на медленное движение обычно выполняется при ходьбе: делаются 3 шага — сначала за 15 секунд, затем за полминуты, за 1 минуту, за 2 минуты, за 3 минуты; постепенно время можно увеличивать до 15

минут. Однако аналогичным образом можно выполнять и движения

руками. Движение должно быть непрерывным, без остановки хотя бы на доли секунды.

Выполнение этого упражнения создает ощущение власти над собой. Но

это упражнение намного труднее, чем упражнение на статическое

напряжение. Особенно трудно оно дается сангвиникам, людям с

подвижным типом нервной системы, но именно им оно особенно полезно.

Качества, которые формируются в процессе выполнения всех описанных

упражнений, трудно перечислить: тут и точность, плавность движений, столь необходимые в некоторых видах деятельности, и терпеливость, и

психическая устойчивость в трудных обстоятельствах, и способность к

волевым усилиям.

Укреплением здоровья и закалкой организма следует заниматься

постоянно, систематически, особенно когда человек физически ослаблен.

Желательно делать это под контролем врачей и специали-

стов-тренеров.

Поддерживать хорошее здоровье необходимо всем, чтобы сохранять
высокую
работоспособность
и
предотвратить
наступление
преждевременной старости.

Методика успешного овладения исцеляющими мыслями

В начальном периоде следует усваивать следующие исцеляющие мысли:

«Исцеляющие мысли, которые я сейчас буду усваивать, будут оказывать
на меня сильнейшее влияние благодаря тому, что организм будет в десять
раз усиливать, в сто раз усиливать их воздействие и мобилизовывать все
свои резервы для быстрого и полного исполнения того, что сказано в
настрое; я настраиваю себя на глубокое, прочное усвоение содержания
нужных, полезных исцеляющих мыслей, я буду стараться как можно
глубже и прочнее их усвоить».

Легче всего усваивать исцеляющие мысли, если прослушивать их в

звукозаписи. Наговорить исцеляющие мысли на магнитофон или диктофон

вы можете для себя сами. Тон изложения должен быть твердым, деловым, убедительным, без всякого пафоса. Таким же тоном при возможности

проговаривайте исцеляющие мысли вслух, а нет условий — читайте или

проговаривайте по памяти про себя. Одни люди предпочитают

прослушивать исцеляющие мысли, другие — прочитывать. При

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

Настраивайте себя на глубокое, прочное усвоение исцеляющих мыслей.

В этом вам помогут исцеляющие мысли «На усиление волевого внимания».

Независимо от того, знает человек текст наизусть или нет, исцеляющие

мысли усваиваются только в процессе их прослушивания или

проговаривания. Усваивать исцеляющие мысли нужно до тех пор, пока

ваше состояние не придет в полное соответствие с содержанием
исцеляющих мыслей.

При усвоении исцеляющих мыслей старайтесь вести себя как можно

активнее (лучше ходить), прилагайте усилия к запоминанию текста. Это

повышает эффективность усвоения.

Усвоить исцеляющие мысли — значит привести себя в полное

соответствие с их содержанием (а не просто запомнить текст). Например, у

человека нарушены анатомические структуры сердца, и кардиограмма

отмечает эти нарушения. В этом случае усвоить исцеляющие мысли на

здоровое сердце — значит возродить здоровое анатомическое строение

сердца и нормальную кардиограмму.

Те фрагменты мыслей, которые вам больше нравятся и имеют для вас

особое значение, полезно прослушивать, прочитывать или проговаривать

по памяти большее число раз. Особенно полезно при прослушивании

исцеляющих мыслей повторять мысль за мыслью громко

вслух, обязательно останавливая аппарат нажатием кнопки «Пауза».

Всегда помните: при усвоении исцеляющих мыслей необходимо ставить

перед собой задачу полностью восстановить здоровье и стать здоровым, жизнерадостным человеком, а не просто подлечиться!

Исцеляющие мысли работают только при их усвоении.

Для усвоения исцеляющих мыслей могут быть использованы следующие

способы:

прослушивание звукозаписи в исполнении автора или в собственном исполнении, при этом тон исполнения должен быть

твердым, деловым, убедительным. Прослушивание исцеляющих

мыслей в исполнении автора оказывает особый положительный

эффект, так как содержание исцеляющих мыслей наполнено

особой созидательной энергией;

чтение или проговаривание по памяти про себя или вслух.

При

чтении нужно проговаривать исцеляющие мысли твердо, убедительно;

переписывание исцеляющих настроев — самый эффек-

тивный

способ усвоения. Данный способ особенно рекомендуется при

лечении от новообразований. Прослушав одну фразу, остановите

аппарат, и постарайтесь точно записать фразу. 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!

Помните:

переписывание

отдельных слов не дает необходимого эффекта!

Экспериментально было установлено в работе с космонавтами: после внимательного усвоения исцеляющих мыслей происходит

усиление эффекта в течение 7 часов;

за сутки эффект снижается на 1/3, а затем продолжает работать в

течение месяца;

только через месяц его влияние исчезает, но сохраняется

тот

эффект, который был достигнут с помощью его усвоения;

если повторять усвоение исцеляющих мыслей в течение 7 часов, то

эффект его равен квадрату эффекта первого усвоения.

Каков же лечебный эффект исцеляющих мыслей?

Когда исцеляющие мысли восстанавливают структуру определенного

органа, то рубцов не образуется, восстанавливается первоначальная

цельность всех тканей, всех структур данного органа. Например, когда

человек излечивается от язвы желудка с помощью лекарств, образуются

рубцы, которые опять травмируются проходящей пищей, поэтому язвенная

болезнь остается на всю жизнь. Если человек излечивается при помощи

исцеляющих мыслей, рубцов не образуется, и он излечивается на всю

жизнь.

Очень важно в процессе самооздоровления обратить внимание на

состояние вашей души. Злые мысли и вред, намеренно

причиненный

другим людям, травмируют душу и разрушают физическое тело. А любовь, светлые чувства и чистые помыслы создают для души и тела

непробиваемую защиту от вредных влияний, защищают духовное и

физическое здоровье, увеличивают продолжительность жизни. Очень

полезны исцеляющие мысли о любви к Богу, к природе, ко всей Вселенной, к людям, к детям, к своей семье, ко всему Божьему белому свету, на

усиление радости жизни.

Меня часто спрашивают: «Сколько времени надо усваивать исцеляющие

мысли?» Отвечаю: исцеляющие мысли надо усваивать до тех пор, пока

человек не приведет себя в полное соответствие с их содержанием.

Недавно в Москве, в районе Белорусского вокзала, я встретил одну

женщину. Иду, занятый своими мыслями, вдруг вижу: сидит на лавочке

перед подъездом женщина. Что-то меня остановило возле нее. И она

почувствовала это, подняла голову и так удивленно говорит: «Георгий

Николаевич?» Я ей ответил: «Да». Она меня спрашивает: «А вы меня не помните?» Я отвечаю: «Да что-то меня прямо остановило около вас, но конкретно никак не могу вас припомнить».

Женщина рассказала, что она прошла у меня курсовое лечение, когда ей

было 60 лет. Сейчас ей исполнилось 106 лет, и она до сих пор ходит без

палочки. Праправнук подарил ей новый магнитофон, и она мои

исцеляющие мысли бережет в шкатулочке и, когда что-то случается

неприятное или ссорятся в семье, включает исцеляющие мысли на

блаженное спокойствие и, усваивая их, сидит спокойно и наслаждается

жизнью. И вот ей уже исполнилось 106 лет, а она ходит без палочки и

чувствует себя прекрасно. И продолжает усваивать исцеляющие мысли.

На моей памяти еще не было случая, чтобы человек выбросил

исцеляющие мысли: они всегда помогут в трудную минуту. Однажды

усвоенные, они будут всегда работать.

ИСЦЕЛЯЮЩИЕ МЫСЛИ ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ, СТАРОСТИ И СМЕРТИ ДЛЯ МУЖЧИН И ЖЕН- ЩИН

**Исцеляющие мысли от всех болезней, старости и
смерти**

(для мужчин)

Я составил для себя программу молодой здоровой жизни
в течение всего
данного мирового цикла.

Я заложил свою программу жизни в мою душу, в мое тело,
я преодолел в
самом себе земную вредоносную наследственность старе-
ния — умирания.

И душа моя, и тело радостно живут, развиваются по моей
программе в

течение всего данного мирового цикла, полностью осво-
бодившись от
вредоносной земной наследственности.

По моей программе я живу новой, другой жизнью.

Я всем доволен, всем удовлетворен, у меня все есть для
счастливой-радостной жизни в полном духовном комфорте,
в полном здоровье в

течение всего данного мирового цикла.

В течение всего данного мирового цикла я набираюсь все
новых, все

новых сил, здоровею-крепну, ярко чувствую себя веселым, здоровым

парнем молодым 20-летним, красавцем-богатырем, полным здоровья и сил, абсолютно не тронутым никакими вредными влияниями, никакими

болезнями. Ярко чувствую себя в полном духовном комфорте, в полном

здоровье.

Духовная сила возрастает в течение всего данного мирового цикла. Все

мои способности развиваются в течение всего данного мирового цикла.

Все Божественные способности энергично развиваются быстрее всех

других способностей в течение всего данного мирового цикла. Память

усиливается в течение всего данного мирового цикла, мысль усиливается в

течение всего данного мирового цикла, мышление ускоряется в течение

всего

данного

мирового

цикла,

самоуправление,

самоконтроль

усиливаются в течение всего данного мирового цикла.

По моей программе юная 20-летняя огромная мужская сила в течение

всего данного мирового цикла, юный острый энергичный-сильный слух, как у великих композиторов, в течение всего данного мирового цикла, юное острое-сильное орлиное зрение, как у великих художников, в течение

всего данного мирового цикла.

В течение всего данного мирового цикла возрастает сила жизни. В

течение всего данного мирового цикла нервная система становится все

более устойчивой, а все движения — все более точными.

В течение всего данного мирового цикла на голове постоянно

возрождается огромное новорожденное число волос, и целая копна стеной

стоящих новорожденно-густых здоровых-крепких красивых молодых

волос сохраняется всегда в течение всего данного мирового цикла.

В течение всего данного мирового цикла взамен утраченных зубов

зарождаются и вырастают новые яркие здоровые-крепкие красивые зубы.

Полный комплект ярких здоровых-крепких красивых зу-

бов в течение всего

данного мирового цикла.

В течение всего данного мирового цикла, как в юные 20 лет, поясница

гибкая-подвижная,

богатырски

сильная,

абсолютно

неутомимая,

поясничные нервы первозданно здоровые, физиологически гигантски

сильные, крепкие-стальные.

Весь

опорно-двигательный

аппарат

возрождает

первозданную

девственную исправность, новорожденно-молодую цельность в течение

всего данного мирового цикла.

Все кости и суставы в течение всего данного мирового цикла

возрождают новорожденно-молодое здоровое строение.

Все хрящевые

ткани суставов в течение всего данного мирового цикла возрождают

новорожденно-молодую

цельность,

все

суставы

возрождают

новорожденную полную подвижность.

В течение всего данного мирового цикла все структуры позвоночника

возрождают новорожденно-молодую цельность, весь позвоночник гибкий-подвижный, как в юные 20 лет, в течение всего данного мирового цикла.

Я хожу, бегаю и прыгаю, как в 20 юных лет, в течение всего данного

мирового цикла. В течение всего данного мирового цикла сохраняется

юношеское красивое телосложение, юная красивая тонкая талия.

В течение всего данного мирового цикла все физические способности

энергично развиваются. В течение всего данного мирового цикла

возрастают энергичность, скорость движений, сила, работоспособность, развивается способность к огромным всепобеждающим волевым усилиям.

Возрастает стойкость в жизни в течение всего данного мирового цикла, я

становлюсь все более смелым, все более твердо уверенным в себе человеком.

В течение всего данного мирового цикла усиливаются мозговой и

духовный центры воли. В течение всего данного мирового цикла

становятся все более стойкими великолепное самочувствие, радость жизни и веселое-жизнерадостное настроение.

В течение всего данного мирового цикла всю ночь райский блаженный

крепкий-здоровый юношеский сон, здоровый суточный цикл жизни.

Полное здоровье становится все более стойким, все более крепким.

В течение всего данного мирового цикла на душе так легко-хорошо, в

области

сердца

просторно-свет-ло,

давление

молодое

здоровое,

комфортное приятное, 120/80, здоровый правильный ритмичный пульс 72

удара в минуту. Руки, ноги всегда теплые, в кончиках пальцев обеих рук, обеих ног всегда пульс полный, сильного наполнения.

Легочная ткань в течение всего данного мирового цикла возрождает

новорожденную цельность, постоянно возрождается огромная юношеская
жизненная емкость легких.

Система пищеварения в течение всего данного мирового цикла живет

энергичной-молодой здоровой жизнью и обеспечивает все физическое тело
прекрасным полноценным питанием.

В течение всего данного мирового цикла желудок, кишечник живут

молодой-энергичной здоровой жизнью и с огромной энергией идеально

правильно выполняют в физическом теле все свои многочисленные
функции.

Поджелудочная железа в течение всего данного мирового цикла с

огромной энергией идеально правильно выполняет в физическом теле все
свои многочисленные функции.

Моя любимая печень энергичная-здоровая, идеально пра-

вильно

выполняет в физическом теле все свои многочисленные функции в течение всего данного мирового цикла.

Почки молодые, здоровые-энергичные, в течение всего данного мирового цикла энергично-правильно выполняют все свои функции в физическом теле.

Предстательная железа в течение всего данного мирового цикла

первозданно-девственно
идеально

здоровая,
энергичная,

мочеиспускательный канал всегда выпускает мочу, как в юные 20 лет, широкой быстрой-сильной-веселой струей.

Аппарат

мочеиспускания

возрождает

первозданно
девственную

исправность в течение всего данного мирового цикла. Мочевой пузырь в

течение всего данного мирового цикла при мочеиспускании с богатырской

силой сжимается, как сильные пальцы сжимаются в кулак,
и выталкивает

всю мочу до последней капли непрерывной широкой
сильной-быстрой-веселой струей. Остаточной мочи при мочеиспускании никогда не бывает.

В течение всего данного мирового цикла всепобеждающая
крепкая-стальная воля ярко светится в моих глазах.

В течение всего данного мирового цикла внешний вид лица,
всего тела

соответствует молодому 20-летнему возрасту, во всем физическом теле

огромная энергия юности бьет ключом.

Я счастливейший человек на Земле.

Мою программу жизни я хочу всегда ярко помнить, с
твердостью стали

знать, всегда иметь при себе.

Исцеляющие мысли от всех болезней, старости и смерти

(для женщин)

Я составила для себя программу молодой здоровой жизни
в течение

всего данного мирового цикла.

Я заложила мою программу жизни в мою душу, в мое тело, я преодолела

в самой себе земную вредоносную наследственность старения —

умирания.

И душа моя, и тело радостно живут, развиваются по моей программе в

течение всего данного мирового цикла, полностью освоившись от

вредоносной земной наследственности.

По моей программе я живу новой, другой жизнью.

Я всем довольна, всем удовлетворена, у меня все есть для счастливой-радостной жизни в полном духовном комфорте, в полном здоровье в

течение всего данного мирового цикла.

В течение всего данного мирового цикла я набираюсь все новых, все

новых сил, здоровею-крепну, ярко чувствую себя веселой здоровой

молодой красавицей 20-летней, полной здоровья и сил, абсолютно не

тронутой никакими вредными влияниями, никакими болезнями. Ярко

чувствую себя в полном духовном комфорте, в полном здоровье.

Духовная сила возрастает в течение всего данного мирового цикла. Все

мои способности развиваются в течение всего данного мирового цикла.

Все Божественные способности энергично развиваются

быстрее всех

других способностей в течение всего данного мирового цикла. Память

усиливается в течение всего данного мирового цикла, мысль усиливается в

течение всего данного мирового цикла, мышление ускоряется в течение

всего

данного

мирового

цикла,

самоуправление,

самоконтроль

усиливаются в течение всего данного мирового цикла.

По моей программе юная 20-летняя система деторождения молодая

здоровая, гигантски энергичная, способная рожать здоровых-крепких

бессмертных счастливых людей в течение всего данного мирового цикла.

По моей программе юный острый энергичный-сильный слух, как у великих

композиторов, в течение всего данного мирового цикла, юное острое-сильное орлиное зрение, как у великих художников, в течение всего

данного мирового цикла.

В течение всего данного мирового цикла возрастает сила жизни. В

течение всего данного мирового цикла нервная система становится все

более устойчивой, а все движения — все более точными.

В течение всего данного мирового цикла на голове постоянно

возрождается огромное новорожденное число волос, и целая копна стеной

стоящих новорожденно-густых здоровых-крепких красивых молодых

волос сохраняется всегда в течение всего данного мирового цикла.

В течение всего данного мирового цикла взамен утраченных зубов

зарождаются и вырастают новые яркие здоровые-крепкие красивые зубы.

Полный комплект ярких здоровых-крепких красивых зубов в течение всего

данного мирового цикла.

В течение всего данного мирового цикла, как в юные 20 лет, поясница

гибкая-подвижная,

богатырски

сильная,

абсолютно

неутомимая,
поясничные нервы первозданно здоровые, физиологиче-
ски гигантски
сильные, крепкие-стальные.
Весь
опорно-двигательный
аппарат
возрождает
первозданную
девственную исправность, новорожденно-молодую цель-
ность в течение
всего данного мирового цикла.
Все кости и суставы в течение всего данного мирового
цикла
возрождают новорожденно-молодое здоровое строение.
Все хрящевые
ткани суставов в течение всего данного мирового цикла
возрождают
новорожденно-молодую
цельность,
все
суставы
возрождают
новорожденную полную подвижность.
В течение всего данного мирового цикла все структуры
позвоночника

возрождают новорожденно-молодую цельность, весь позвоночник гибкий-подвижный, как в юные 20 лет, в течение всего данного мирового цикла. Я

хожу, бегаю и прыгаю, как в 20 юных лет, в течение всего данного

мирового цикла.

В течение всего данного мирового цикла сохраняется девичье красивое

телосложение, юная красивая тонкая талия.

В течение всего данного мирового цикла все физические способности

энергично развиваются. В течение всего данного мирового цикла

возрастают энергичность, скорость движений, сила, работоспособность, развивается способность к огромным всепобеждающим волевым усилиям.

Возрастает стойкость в жизни в течение всего данного мирового цикла, я

становлюсь все более смелой, все более твердо уверенной в себе молодой

красавицей.

В течение всего данного мирового цикла усиливаются мозговой и

духовный центры воли. В течение всего данного мирового цикла

становятся все более стойкими великолепное самочув-

ствие, радость жизни

и веселое-жизнерадостное настроение.

В течение всего данного мирового цикла всю ночь райский блаженный

крепкий-здоровый девичий сон, здоровый суточный цикл жизни. Полное

здоровье становится все более стойким, все более крепким.

В течение всего данного мирового цикла на душе так легко-хорошо, в

области сердца просторно-светло, давление молодое здоровое, комфортное

приятное, 120/80, здоровый правильный ритмичный пульс 72 удара в

минуту. Руки, ноги всегда теплые, в кончиках пальцев обеих рук, обеих ног

всегда пульс полный, сильного наполнения.

Легочная ткань в течение всего данного мирового цикла возрождает

новорожденную цельность, постоянно возрождается огромная девичья

жизненная емкость легких.

Система пищеварения в течение всего данного мирового цикла живет

энергичной-молодой здоровой жизнью и обеспечивает все физическое тело

прекрасным полноценным питанием.

В течение всего данного мирового цикла желудок, кишечник живут

молодой-энергичной здоровой жизнью и с огромной энергией идеально

правильно выполняют в физическом теле все свои многочисленные

функции.

Поджелудочная железа в течение всего данного мирового цикла с

огромной энергией идеально правильно выполняет в физическом теле все

свои многочисленные функции.

Моя любимая печень энергичная-здоровая, идеально правильно

выполняет в физическом теле все свои многочисленные функции в течение

всего данного мирового цикла.

Почки молодые здоровые-энергичные, в течение всего данного мирового

цикла энергично-правильно выполняют все свои функции в физическом

теле.

Аппарат

мочеиспускания

возрождает

первозданно

девственную

исправность в течение всего данного мирового цикла. Мо-

чевой пузырь в

течение всего данного мирового цикла при мочеиспускании с богатырской

силой сжимается, как сильные пальцы сжимаются в кулак, и выталкивает

всю мочу до последней капли непрерывной широкой сильной-быстрой-веселой струей. Остаточной мочи при мочеиспускании никогда не бывает.

В течение всего данного мирового цикла всепобеждающая крепкая-стальная воля ярко светится в моих глазах. Непроступный замок женского

превосходства ярко светится в моих глазах в течение всего данного

мирового цикла.

В течение всего данного мирового цикла внешний вид лица, всего тела

соответствует молодому 20-летнему возрасту, во всем физическом теле

огромная энергия юности бьет ключом.

Я счастливейшая юная красавица в течение всего данного мирового цикла.

Мою программу жизни я хочу всегда ярко помнить, с

твёрдостью стали

знать, всегда иметь при себе.

Исцеляющие мысли от всех болезней, старости и смерти

(для верующих мужчин)

Отец мой Небесный горячо, пламенно любимый Бог Вселенной

запрограммировал мою жизнь, и в высших Божественных духовных сферах

Бог сам записал программу моей жизни в течение всего данного мирового

цикла, в котором я уже живу.

Моя душа и мое тело заново родились всегда юные, всегда расцветающие, набирающие все новые, все новые силы в течение всего

данного мирового цикла, который уже начался.

Я знаю как Божественную истину от самого Бога Вселенной: я живу по

воле Бога по программе, которую Бог сам составил для меня на жизнь в

течение всего данного мирового цикла прекрасной радостной-счастливой

жизнью.

В течение всего данного мирового цикла, который уже начался, я живу

под защитой и под руководством Бога Вселенной прекрас-

ной счастливой-радостной жизнью.

Я живу новой, другой жизнью по программе, специально составленной

для меня самим Отцом моим Небесным горячо, пламенно любимым Богом

Вселенной на жизнь в течение всего данного мирового цикла, в котором я

уже живу.

Отец мой Небесный горячо, пламенно любимый Бог Вселенной составил

и записал в высших Божественных духовных сферах программу моей

жизни в течение всего данного мирового цикла, в котором я уже живу.

Я живу по программе Бога Вселенной, живу по воле Бога в течение всего

данного мирового цикла, который уже начался. Бог заложил созданную для

меня программу жизни в мою душу, в мое тело, во все мое существо.

Программа Бога сильнее всякой земной наследственности. И душа моя, и

тело мое радостно живут, развиваются-совершенствуются по воле Бога, по

его программе, под его защитой, под его руководством, с его Божественной

помощью в течение всего данного мирового цикла, который уже начался.

Я развиваюсь-совершенствуюсь, набираюсь все новых, все новых сил в

течение всего данного мирового цикла, который уже начался.

Я — Дух Божий, Дух могучий, исполинский, Дух всесильный, приказываю душе и мозгу и всему моему физическому телу сохранять

свою первозданную исправность, свое молодое здоровое внутреннее

строение в течение всего данного мирового цикла, который уже начался, и

набираться все новых, все новых сил и постоянно-непрерывно

совершенствоваться в течение всего данного мирового цикла, который уже начался.

Я набираюсь все новых, все новых сил, здоровею-крепну. Ярко чувствую

себя веселым здоровым парнем молодым 20-летним, красавцем-богатырем, полным здоровья и сил, абсолютно не тронутым никакими вредными

влияниями, никакими болезнями.

Ярко чувствую себя в полном духовном комфорте, в полном здоровье. Я

всем доволен, всем удовлетворен. У меня все есть для счастливой-радостной жизни в течение всего данного мирового цикла, который уже начался.

Для меня великое счастье жить прекрасной счастливой-радостной жизнью под руководством Бога Вселенной.

С яркостью молнии чувствую, с твердостью стали знаю: я живу по

Божественной программе, составленной для меня самим Отцом моим

Небесным горячо, пламенно любимым Богом Вселенной.

Я живу новой, другой жизнью. Я всем доволен, всем удовлетворен, у

меня все есть для счастливой-радостной жизни в полном духовном

комфорте, в полном здоровье в течение всего данного мирового цикла, в

котором я уже живу.

В течение всего данного мирового цикла, в котором я уже живу, я

набираюсь все новых, все новых сил, здоровею-крепну.

Ярко чувствую

себя веселым здоровым парнем молодым 20-летним, красавцем-богатырем, полным здоровья и сил, абсолютно не тронутым никакими вредными

влияниями, никакими болезнями. Ярко чувствую себя в полном духовном

комфорте, в полном здоровье.

Моя духовная сила непрерывно-постоянно возрастает, усиливается в

течение всего данного мирового цикла, в котором я уже живу. Все мои

способности непрерывно энергично развиваются в течение всего данного

мирового цикла, в котором я уже живу. Все мои Божественные

способности энергично развиваются быстрее всех других способностей в

течение всего данного мирового цикла, в котором я уже живу.

Память постоянно усиливается, становится все более яркой, все более

крепкой. Мысль постоянно-непрерывно усиливается. Все мысли о самом

себе обладают огромной гигантской-титанической Божественной силой, гигантской материализующей силой в течение всего данного мирового

цикла, в котором я уже живу.

Мышление ускоряется в течение всего данного мирового цикла, в

котором я уже живу. Самоуправление, самоконтроль по-

стоянно-непрерывно усиливаются в течение всего данного мирового цикла, в котором я

уже живу, по программе, составленной для моей жизни самим Богом

Вселенной Отцом моим Небесным, горячо, пламенно любимым.

Данная мне от Бога 20-летняя огромная мужская сила постоянно

присутствует в течение всего данного мирового цикла, в котором я уже

живу. Юный острый, гигантски энергичный-сильный слух, как у великих

композиторов, в течение всего данного мирового цикла, в котором я уже

живу, постоянно существует.

Мое юное острое-сильное орлиное зрение, как у великих художников, постоянно существует в течение всего данного мирового цикла, в котором

я уже живу.

В течение всего данного мирового цикла, в котором я уже живу,

прибывает, усиливается, возрастает моя сила жизни. Я становлюсь в жизни

все более стойким, несокрушимо стойким в течение всего данного

мирового цикла, в котором я уже живу.

В течение всего данного мирового цикла, в котором я уже живу, вся моя любимая нервная система становится все более сильной, все более устойчивой, а все движения становятся все более точными, математически точными.

В течение всего данного мирового цикла, в котором я уже живу, на голове постоянно возрождается огромное новорожденное число волос.

Постоянно возрождаются новорожденно-густые волосы. И целая копна стеной стоящих новорожденно-густых здоровых-крепких молодых красивых волос сохраняется всегда-постоянно в течение всего данного мирового цикла в котором я уже живу.

В течение всего данного мирового цикла, в котором я уже живу, взамен утраченных зубов зарождаются и вырастают новые яркие здоровые-крепкие красивые зубы, возрождается полный комплект ярких здоровых-крепких красивых зубов в течение

ние всего данного мирового цикла.

В течение всего данного мирового цикла, в котором я уже живу, как в 20

лет, поясница моя любимая гибкая-подвижная, богатырски сильная, абсолютно неутомимая. Поясничные нервы первозданно богатырски

крепко здоровые, физиологически гигантски сильные, крепкие-стальные.

Весь опорно-двигательный аппарат постоянно-непрерывно возрождает

Богом Вселенной созданную, первозданно девственную исправность, новорожденно-молодую цельность в течение всего данного мирового

цикла, в котором я уже живу.

Все мои любимые кости и суставы в течение всего данного мирового

цикла, в котором я уже живу, возрождают новорожденно-молодое здоровое строение.

Все хрящевые ткани суставов в течение всего данного мирового цикла, в

котором я уже живу, постоянно-непрерывно возрождают новорожденно-молодую цельность. Все суставы постоянно-непрерывно возрождают

новорожденную полную подвижность в течение всего данного мирового

цикла, в котором я уже живу.

В течение всего данного мирового цикла, в котором я уже живу, все

структуры позвоночника, все межпозвонковые хрящевые мениски, все

межпозвонковые связки, все межпозвонковые мышцы постоянно-непрерывно

возрождают

новорожденно-молодую

цельность.

Весь

позвоночник гибкий-подвижный, как в юные 20 лет, в течение всего

данного мирового цикла.

Я быстро-весело хожу, бегаю, прыгаю, как в 20 юношеских лет, в

течение всего данного мирового цикла, в котором я уже живу. Всегда

юношеское красивое телосложение, всегда юная тонкая красивая талия в

течение всего данного мирового цикла, в котором я уже живу.

В течение всего данного мирового цикла, в котором я уже живу, все

физические

способности

энергично
развиваются,
все
структуры
физического тела постоянно-непрерывно совершенствуются.

В течение всего данного мирового цикла, в котором я уже живу, возрастает, постоянно-непрерывно возрастает энергичность, скорость

движений, богатырская сила, работоспособность. Развивается способность

к огромным всепобеждающим волевым усилиям. Всегда-постоянно с

яркостью молнии чувствую: я все смею, все могу, для меня нет ничего
невозможного.

Постоянно-непрерывно возрастает стойкость в жизни в течение всего

данного мирового цикла. Я становлюсь все более смелым, все более твердо

уверенным в себе человеком в течение всего данного мирового цикла, в
котором я уже живу.

В течение всего данного мирового цикла, в котором я уже живу, усиливается, постоянно-непрерывно усиливается мозговой и духовный

центры воли. В течение всего данного мирового цикла, в котором я уже

живу, становятся все более стойкими великолепное самочувствие, радость жизни и веселое-жизнерадостное настроение.

В течение всего данного мирового цикла, в котором я уже живу, всю

ночь райский блаженный крепкий здоровый юношеский сон. Здоровый

суточный цикл жизни, полное здоровье становится все более стойким, все

более крепким в течение всего данного мирового цикла, в котором я уже живу.

В течение всего данного мирового цикла, в котором я уже живу, на душе

так легко-хорошо. В области сердца всегда просторно-светло. Давление

титанически стойкое, молодое здоровое, комфортное приятное, 120/80.

Титанически стойкий здоровый правильный ритмичный пульс 72 удара в

минуту в течение всего данного мирового цикла, в котором я уже живу.

Руки, ноги всегда теплые. В кончиках пальцев обеих рук, обеих ног

всегда пульс полный, сильного наполнения. В руках, в ногах всегда

новорожденно-молодое, быстрое-веселое кровообращение в течение всего

данного мирового цикла, в котором я уже живу.

Легочная ткань в течение всего данного мирового цикла, в котором я уже

живу, постоянно-непрерывно возрождает новорожденную цельность.

Постоянно возрождается огромная юношеская жизненная емкость легких.

Моя любимая система пищеварения в течение всего данного мирового

цикла живет энергичной-молодой-здоровой веселой-счастливой-радостной

жизнью и обеспечивает все физическое тело прекрасным полноценным

питанием.

В течение всего данного мирового цикла мой любимый желудок, мой

любимый

кишечник

живут

молодой-энергичной-здоровой

веселой

богатырской радостной жизнью и с огромной энергией

идеально

правильно выполняют в физическом теле все свои многочисленные функции.

Поджелудочная железа в течение всего данного мирового цикла с

огромной энергией идеально правильно выполняет в физическом теле все

свои многочисленные функции. В области желудка — поджелудочной

железы всегда просторно, абсолютно спокойно. Вся область желудка —

поджелудочной железы всегда легкая-легкая, абсолютно невесомая.

Моя любимая печень в течение всего данного мирового цикла, в котором

я уже живу, гигантски энергичная, физиологически сильная, постоянно-непрерывно с гигантской энергией идеально правильно выполняет в

физическом теле все свои многочисленные функции.

Почки всегда молодые здоровые, 20-летние, энергичные, в течение всего

данного мирового цикла энергично-правильно выполняют все свои

функции в физическом теле.

Моя любимая предстательная железа в течение всего дан-

ного мирового

цикла, в котором я уже живу, первозданно-девственно идеально здоровая, энергичная, физиологически сильная.

Мочеиспускательный канал всегда полностью свободен, выпускает мочу, как в юные 20 лет, широкой быстрой-сильной-веселой струей. Аппарат

мочеиспускания возрождает первозданно девственную исправность в

течение всего данного мирового цикла, в котором я уже живу.

Мой любимый мочевой пузырь в течение всего данного мирового цикла, в котором я уже живу, при мочеиспускании с богатyrской силой

сжимается, как сильные пальцы сжимаются в крепкий кулак, и

выталкивает всю мочу до последней капли непрерывной широкой сильной-быстрой-веселой струей. Остаточной мочи после мочеиспускания никогда не бывает.

В течение всего данного мирового цикла, в котором я уже живу, всепобеждающая крепкая-стальная воля ярко-ярко светится в моих глазах.

В течение всего данного мирового цикла, в котором я уже живу, внешний

вид моего лица, внешний вид всего моего физического тела полностью

соответствует молодому юношескому 20-летнему возрасту.

Во всем физическом теле в течение всего данного мирового цикла, в

котором я уже живу, огромная энергия юности бьет ключом. Я

счастливейший человек на Земле.

Мою программу жизни, составленную горячо, пламенно любимым

Отцом моим Небесным Богом Вселенной, я хочу всегда с яркостью молнии

помнить, с твердостью стали знать и всегда иметь при себе.

Я

с

великой

радостью

всегда-постоянно

со

всепобеждающей

настойчивостью стараюсь во всей своей жизни выполнять программу, составленную Отцом моим Небесным горячо, пламенно любимым Богом

Вселенной.

Исцеляющие мысли от всех болезней, старости и смерти

(для верующих женщин)

Бог запрограммировал мою жизнь, и в высших Божественных духовных

сферах Бог сам записал программу моей жизни в течение всего данного

мирового цикла, в котором я уже живу. По воле Бога моя душа и мое тело

заново родились всегда юные девичьи, всегда расцветающие, набирающие

все новые, все новые силы жизни в течение всего данного мирового цикла, в котором я уже живу.

Я знаю как Божественную истину от самого Бога: я живу по воле Бога по

программе, которую Бог сам составил для меня, в течение всего данного

мирового цикла, который уже начался, прекрасной, радостной-счастливой

жизнью с горячо, пламенно любимым Отцом моим Небесным Богом

Вселенной, всегда молодым сквозь все мировые циклы.

В течение всего данного мирового цикла я живу под защитой и под

руководством Отца моего Небесного горячо, пламенно любимого Бога

Вселенной. Я живу абсолютно свободно под защитой Бога молодой

здоровой жизнью в течение всего данного мирового цикла, который уже
начался.

Я живу новой, другой жизнью по программе, специально составленной

для меня самим Отцом моим Небесным горячо, пламенно любимым Богом

Вселенной на жизнь в течение всего данного мирового цикла, в котором я
уже живу.

Отец мой Небесный горячо, пламенно любимый Бог Вселенной составил

и записал в высших Божественных духовных сферах программу моей

жизни в течение всего данного мирового цикла, в котором я уже живу. Я

живу по программе Бога Вселенной, живу по воле Бога в течение всего

данного мирового цикла, который уже начался.

Бог заложил созданную для меня программу жизни в мою душу и в мое

физическое тело, во все мое существо. Программа Бога сильнее всякой

наследственности. И душа моя, и тело мое радостно живут, развиваются-совершенствуются по воле Бога, по его программе, под его защитой, под

его руководством, с его Божественной помощью в течение всего данного

мирового цикла, который уже начался.

Я развиваюсь-совершенствуюсь, набираюсь все новых, все новых сил, здоровею-крепну в течение всего данного мирового цикла, который уже

начался. Я — Дух Божий, Дух могучий, исполинский, приказываю всему

физическому телу сохранять свою исправность, свое молодое здоровое

внутреннее строение в течение всего данного мирового цикла, который

уже начался, и набираться все новых, все новых жизненных сил и

постоянно совершенствоваться.

В течение всего данного мирового цикла, который уже начался, я

набираюсь все новых, все новых сил, здоровею-крепну.

Ярко чувствую

себя веселой здоровой юной красавицей 20-летней, полной здоровья и сил, абсолютно не тронутой никакими вредными влияниями, никакими

болезнями. Ярко чувствую себя всегда в полном здоровье, в полном

духовном комфорте в течение всего данного мирового цикла, который уже

начался.

Я всем довольна, всем удовлетворена. У меня все есть для счастливой-радостной, Божественно прекрасной жизни в течение всего данного

мирового цикла, который уже начался. Для меня великое счастье жить

прекрасной счастливой-радостной жизнью под руководством Бога

Вселенной.

Отец мой Небесный горячо, пламенно любимый Бог Вселенной составил

для меня, любимой дочери своей, программу молодой здоровой жизни в

течение всего данного мирового цикла, в котором я уже живу.

Бог заложил составленную для меня программу жизни в мою душу, в мое

тело. С яркостью молнии чувствую, с твердостью стали знаю: я полностью

преодолела в самой себе земную вредоносную наследственность старения

— умирания. И душа моя, и тело мое радостно живут, все-сторонне

развиваются-совершенствуются по программе Бога Вселенной, которую

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.