



РЕАЛЬНОЕ
ПРОДЛЕНИЕ ЖИЗНИ

МЫСЛИ,

возрождающие
здоровую
сердечно-
сосудистую
систему

Георгий СЫТИН



Георгий Сытин

Мысли, возрождающие здоровую сердечно- сосудистую систему

*<https://litres.ru/74664314>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Эта книга содержит рассказ о сущности духовной-воспитывающей медицины, подробные рекомендации автора по самовоспитанию и более пятидесяти исцеляющих настроев, усваивая которые, вы сможете возродить здоровую, правильную работу всей сердечно-сосудистой системы: нормализовать сердечный ритм и артериальное давление крови, восстановить полноценное, свободное кровообращение во всем теле, избавиться от приступов головной боли и стенокардии, исцелиться от варикозного расширения вен и геморроя.

Для широкого круга читателей.

Тематика: Медицинская литература/Популярная и нетрадиционная медицина/Советы целителей. Оздоровительные системы

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

Георгий Сытин

Мысли, возрождающие здоровую сердечно- сосудистую систему



Духовная – воспитывающая медицина

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 продолжитель-

ность жизни человека, необходимо всегда добиваться полного восстановления здоровья при каждом заболевании. Если человек ставит перед собой такую задачу, то, как показывает опыт, в борьбу за здоровье включаются совершенно другие нервно-мозговые и духовные механизмы, которые способны полностью восстановить здоровье. Понятно, что для 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 — 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, настрой 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 патологические 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 возрождать молодой организм, продлевая жизнь.

Одними из ярких примеров, отражающих преимущества духовной – воспитывающей медицины перед медикаментозными и хирургическими методами лечения, являются результаты ее применения при урологических и гинекологических заболеваниях. У многих мужчин на фоне простатита образуется аденома предстательной железы, которая весьма опасна и нередко переходит в злокачественную опухоль, из-за чего люди погибают во цвете лет. И что же сейчас делает медицина? Она использует проскар (препарат, производимый в США) и другие подобные препараты, которые превращают человека в абсолютного импотента. Медицина даже не спрашивает, согласен ли человек на такое «лечение»! И такое «лечение» проводят в самых престижных медицинских учреждениях. В данном случае внедрение в работу с населением воспитывающей медицины сохранит этим мужчинам способность иметь детей. То же самое происходит при «лече-

нии» миомы матки у женщин — матку попросту радикально удаляют хирургическим путем, делая женщину бесплодной. Применяя методы воспитывающей медицины, можно полностью излечить женщин с таким заболеванием без операций, и они смогут рожать детей.

Для восстановления молодости, продления жизни нужна духовная поддержка. Она может сочетаться с любым полезным лечением: с массажем, с компрессами, с таблетками, микстурами, уколами, со 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. В 2006 году американцы опубликовали в АИФ поздравление президенту РФ В. В. Путину с победой российской науки над раком.

Очевидно, что медицина должна воспитывать человека, развивать его и обучать приемам самосовершенствования при болезнях и старении. А это значит, что **вся настоящая медицина должна быть духовной — воспитывающей и развивающей.**

Кризис медицины объясняется отсутствием духовности. Врач должен быть **духовным**, то есть педагогом-воспитателем, обучающим пациентов высшим духовным технологиям работы над собой.

Кто работает непосредственно с людьми? Врач и педагог. Вот их и нужно научить оказанию духовной поддержки. Но для этого их нужно специально подготовить, дать им необходимое образование в области духовной поддержки.

Обучение нужно из травмирующего, каковым оно является сегодня, превратить в оздоравливающее.

Чему же должен учить, что воспитывать, в чем убеждать больного духовный врач — педагог-воспитатель? Прежде всего, убеждать больного в необходимости здорового образа жизни, учить настойчивости в полном восстановлении здоровья. Воспитывать волевое внимание для усвоения настроения, развивать волю в постоянном преодолении трудностей работы над собой, укреплять уверенность в полном выздоровлении, давать необходимые знания, учить приемам работы над собой, заинтересовать перспективами развития и долголетней счастливой жизни.

Для такой сложной работы врач должен быть широко образованным в области педагогики, возрастной психологии, общей, педагогической и медицинской психологии. Врач должен хорошо знать физиологию и анатомию и самое главное — знать процесс выздоровления и умело им руководить.

Каждый больной желает иметь такого врача! И Россия обязана обеспечить свое население такими врачами!

Сегодняшняя организация науки не может подготовить духовного врача — педагога-воспитателя из-за того, что от медицины отделены в отдельную академию наук (РАО) уче-

ные в области педагогики и психологии. Духовного врача — педагога-воспитателя можно подготовить только объединенными усилиями медиков, педагогов и психологов. Чтобы преодолеть кризис медицины, надо создать академию наук о человеке, включив в нее все научные учреждения, занимающиеся изучением человека.

Для подготовки духовного врача — педагога-воспитателя надо коренным образом изменить учебные программы медицинских учебных заведений.

Сегодняшняя педагогика в таком же кризисе, как и медицина: травмирует обучающихся и порождает у них всевозможные заболевания. Надо сделать обучение оздоравливающим, а для этого надо коренным образом изменить подготовку учителей, включив в нее основы духовной поддержки. Великий К. Д. Ушинский еще сто лет назад требовал объединения медицины и педагогики.

Необходима реорганизация наук о человеке, здравоохранения и образования.

Обязательное среднее образование должно включать обучение высшим духовным технологиям работы над собой. Для этого надо в седьмых классах ввести самостоятельный учебный предмет «Основы духовной поддержки» в объеме 50 учебных часов.

Необходимо все население России ознакомить с духовной — воспитывающей медициной, чтобы каждый человек мог воспользоваться ее бесценными дарами для восстановления

молодости, укрепления здоровья и продления активной трудоспособной творческой счастливой жизни.

Перед СМИ необходимо поставить задачу всемерной пропаганды духовной поддержки. На ТВ канале «Культура» надо открыть школу духовной поддержки и выделять для нее ежедневно не менее одного часа эфирного времени.

Надо всем понять, что речь идет о спасении России от вымирания — прежде всего работающего населения.

На крупных промышленных предприятиях необходимо создавать кабинеты духовной поддержки.

Книгами с исцеляющими настройками необходимо снабжать врачей, учителей и все население России.

В Общественной палате России полезно было бы сформировать совет по внедрению духовной – воспитывающей медицины.

Научной общественности РФ совершенно необходимо в пожарном порядке осваивать духовную – воспитывающую медицину и укреплять здоровье ученых во имя сохранения интеллектуального потенциала страны.

Мнение ученых...

В 1979 году духовная поддержка была внедрена во всех лечебных учреждениях Академии наук СССР, а базой внедрения была Центральная клиническая больница АН СССР в Москве. В специальном документе было сказано, что это сделано в целях укрепления здоровья и повышения творческой активности ученых АН СССР. Внедрение духовной

поддержки горячо поддерживал гениальный руководитель АН СССР — президент АН СССР академик Н. А. Александров. Для активизации этой работы он выделил 7 штатных единиц Институту психологии АН СССР для группы Г. Н. Сытина, который там работал и занимался внедрением духовной поддержки. Теперь необходимо возобновить эту работу. В настоящее время вице-президент РАН академик Е. П. Велихов, являющийся руководителем Общественной палаты Российской Федерации, может оказать в этом важном деле неоценимую помощь.

Новая медицина основана на успешной полувековой практике духовной – воспитывающей медицины, которая отражена в 75 книгах, изданных семимиллионным тиражом. Эта практика охватила все области современной медицины.

По поручению РАМН академик РАМН Н. А. Разумов организовал в возглавляемом им Центре рецензирование моего десяти томного труда. Положительная рецензия с рекомендацией его издания издательством «Медицина» направлена в РАМН и автору.

Необычайно высокая эффективность воспитывающей медицины, очевидно, объясняется тем, что **она является научно обоснованной и потому весьма перспективной.** Положительную оценку духовная – воспитывающая медицина получила в Институте традиционных методов лечения, в кардиологическом центре, а также весьма успешно прошла клинические испытания в Институте судебной психиатрии

им. В. П. Сербского. Институт биофизики рекомендовал использовать ее в лечении облученных людей. Директор НИИ нормальной физиологии академик РАМН К. В. Судаков выразил мнение о том, что «широкое применение этого метода приведет к оздоровлению больших контингентов населения России».

Совместно с НИИ нормальной физиологии РАМН мы проводим научные исследования в целях изучения возможностей – воспитывающей медицины. Первый этап научных исследований уже завершен. Научные исследования уже получили государственный регистрационный номер. В «Вести РАМН» направлена статья по итогам первого этапа исследований.

Научная работа продолжается.

Духовную – воспитывающую медицину высоко ценят в Российской Академии образования (РАО). Академик РАО Г. Н. Филонов в своей рецензии написал: «Метод проф. Г. Н. Сытина необходимо сделать достоянием всего населения России». За создание духовной – воспитывающей медицины в РАО автору присвоена ученая степень доктора педагогических наук, в Мюнхене автора избрали академиком Международной академии наук, в Брюсселе учредили Международный университет Георгия Сытина с отделениями в Москве и Нью-Йорке, назначили вице-президентом Всемирного распределенного университета.

По поручению Главного экспертного управления при пре-

зиденте РФ экспертное заключение на духовную – воспитывающую медицину с предложением ее внедрения подписал президент РАО академик РАО доктор педагогических наук Н. Д. Никандров.

Мнение народа...

* * *

После полета в космос у меня было тяжелое расстройство нервной системы, и вся медицина не могла мне помочь.

Тогда я поехал к Георгию Николаевичу Сытину на Ладожское озеро, где он работал в экспедиции с космонавтами. И Сытин исцелил меня за один день в присутствии руководителя группы поддержки ЦПК Виталия Николаевича Колесова.

Я много лет слежу за достижениями врача, академика Георгия Николаевича Сытина. Для меня очевидно, что то, что он делает, не могут сделать ни целые институты, ни целые академии наук, ни вся мировая медицина. Его нельзя измерить никакими научными степенями и званиями и никакими наградами.

То, что он делает, — непостижимо. Он стоит как бы над всеми званиями и наградами, над всей мировой наукой. Будущее всей мировой медицины лежит на пути к достижению того, что делает Сытин.

Медицина сможет гордиться, если она хотя бы через 100 лет приблизится к тем результатам, которые повседневно творит этот гений.

В. М. Жолобов,

летчик-космонавт СССР, Герой Советского Союза

Недавно я ознакомился с текстом рекламного представления нашего уважаемого Георгия Николаевича Сытина. Афиша эта была расклеена на улицах Нью-Йорка. И характер у нее, конечно, американский... Извините за длинную цитату, но я приведу ее почти целиком.

Врач Георгий Сытин — единственный на планете Земля четырежды доктор наук: медицинских, психологических, педагогических и философских.

Георгий Сытин — единственный врач, удостоенный создания Международного Университета его имени — Георгия Сытина, ученый совет которого имеет право присваивать все, включая высшие научные степени и звания, европейские и российские, по всем наукам.

Георгий Сытин является родоначальником новой будущей воспитывающей медицины, обладающей такой высокой эффективностью, которая до сих пор неизвестна науке.

Георгий Сытин — единственный врач, который сумел охватить своими исцеляющими настройками все области современной медицины.

Георгий Сытин — единственный ученый, создавший метод, способный снижать биологический возраст, и сам снизил свой биологический возраст на 40 лет.

Его избрали в Мюнхене академиком Международной

академии наук, в Европе наградили орденом Кавалера «Наука. Образование. Культура». В США наградили высшим орденом Командора «Наука. Образование. Культура». В России наградили золотой медалью «За научные заслуги», серебряной медалью «Почетный профессор». Центр подготовки космонавтов наградил его дипломом и.м. Ю. А. Гагарина за подготовку космонавтов. Европейская Академия информатизации назначила его вице-президентом Всемирного информационного распределенного университета. В Москве он является президентом Всесоюзного научно-методического центра психологической поддержки человека и нелекарственного лечения по методу академика Международной академии наук Г. Н. Сытина, при котором уже 15 лет работает бесплатный лечебный салон.

В августе 2006 года Георгию Сытину исполнится 85 лет, но он никогда не оформлял себе пенсии и на свои деньги содержит в Москве бесплатный лечебный салон, который ежегодно обслуживает более ста тысяч человек.

Высокие титулы, важные биографические свидетельства. Иначе, наверное, до американцев не дойдет... А вот для нас, русских, кое-чего в афише не хватает.

А что в душе и на сердце у этой уникальной личности? Я близко знаю Георгия Николаевича полтора десятка лет. Частенько бываю в его милой семье и в лечебном центре за

его рабочим столом. Мы, кажется, переговорили с ним обо всем на свете и в самом доверительном тоне. Так вот, смею утверждать, что американская афиша не сказала о главном достоинстве Георгия Николаевича: *у него благороднейшая душа и всевидящее сердце.*

Благодаря именно этому достоинству я узнаю о себе буквально все и загодя. Благодаря непререкаемой сытинской диагностике, точным рекомендациям и целительным заботам я в свои серьезные лета (три четверти века) нахожусь в надежном творческом режиме.

Были серьезные нарушения сердечно-сосудистой системы — аритмия, повышенное давление, сужение артерий. Болезненно сказывались трудности в работе поджелудочной железы. Хронические недомогания возникали от желчного пузыря...

Планомерная работа по нескольким комплексам настроев, точные коррекции доктора Сытина позволили преодолеть эти угрожающие недуги. Удалось избежать двух-трех серьезных операций с непредсказуемыми последствиями.

Теперь вижу: не только вырвался из плена недугов, но и «сбросил» груз многих лет, почувствовал себя лет на двадцать моложе и даже симпатичней. Исчезли пигментные пятна на теле, потемнела седина, в теле появилась упругость, походка стала энергичной. В настоящее время я работаю вдвое, втрое интенсивней, плодотворней и с меньшей усталостью, чем это было в середине 80-х.

Одна из книг Г. Н. Сытина интригующе называется «Как в 75 лет я стал молодым». Это автобиографические исследования академика. Но могу с уверенностью сказать, что эта книга и про меня.

В. В. Чикин,

депутат Государственной Думы РФ,

главный редактор газеты «Советская Россия»

Книги с исцеляющими настройками изданы общим тиражом свыше семи миллионов экземпляров (три миллиона из них — пиратские издания, что говорит о большой востребованности книг). Для России это капля в море, тем более, что книги уходят в страны СНГ, Европу, Америку, Канаду, Израиль. Тем не менее читатели мне постоянно присылают благодарности, восторженные письма, стихи и целые поэмы, посвященные духовной – воспитывающей медицине. Книга отзывов в Бесплатном лечебном салоне заполнена восторженными сообщениями об излечении от многих недугов средствами духовных технологий.

Исцеляющие настройки распространяют в Европе на немецком языке на аудиокассетах и дисках, на гонорары за них Г. Н. Сытин содержит в Москве Бесплатный лечебный салон.

Можно представить ликование народа, если все население РФ снабдить книгами с исцеляющими настройками! Россия будет вечно благодарна за внедрение духовной поддержки.

«Сначала исцели себя!..»

Общеизвестно обязательное требование к тому, кто хочет исцелять других: сначала исцели себя сам. Что же можно в этом плане сказать про меня? Мне 87 лет, 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 назначена молодому спортсмену — гимнасту, чемпиону Олимпийских игр.

Академия медицинских наук России определила мой биологический возраст в 30–40 лет при календарном 75. Исследования в сентябре 2007 года показали, что 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 — сейчас оба являются студентами. Дочь окончила школу с золотой медалью, сын также круглый отличник.

Самооздоровление сердца через самовоспитание

Главной способностью человека является *способность работать над собой*, заниматься самооздоровлением, саморазвитием, самосовершенствованием, самообразованием. Если эта способность у человека развита, он может развить у себя нужные недостающие ему способности, приобрести нужные качества, нужные знания и укрепить свое здоровье, исцелить себя от старости. А главную способность — *работать над собой* также можно и необходимо развивать. Эта истина неоднократно доказана научными исследованиями.

Великий педагог России, академик Российской академии образования (РАО) В. М. Коротов создал гениальное учение о **самоубеждении**, возможности которого безграничны. Учение о самоубеждении 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. А ранее великий русский педагог К. Д. Ушинский выступил 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. Для этого *человек должен развивать способность к волевым усилиям с помощью самоубеждения*.

Как только человек начинает воспроизводить новое представление о себе, оно сейчас же вступает в борьбу с уже име-

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

Рассмотрим некоторые приемы самовоспитания.

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. Этот импульс способен перестраивать анатомические структуры сердца, возрождать новорожденную цельность проводящей системы сердца, клапанного аппарата и мышц сердца, всех структур сердца и таким образом создавать исправное, здоровое богатырское сердце.

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 разра-

ботка 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 здо-

ровом.

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 откла-

дывать 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 воле-

вых 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 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*:

Я хочу...

Мое желание иметь...

Я вижу себя как человека с...

Я способен добиться своей цели...

Я все смею, все могу...

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

Я верю в то, что...

Я убежден в том, что...

Я твердо уверен в том, что...

Все люди видят меня как человека...

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

Мне нравится...

Я люблю...

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

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

Я ярко, твердо чувствую себя человеком...

Прилагаю огромные, могучие волевые усилия, чтобы...

Я концентрирую все свои усилия в одном направлении, я создаю великую концентрацию огромных, могучих волевых усилий для...

Прилагаю великую концентрацию огромных, могучих волевых усилий для...

Сильнейшей, лютой, злобной ненавистью ненавижу всякие сомнения в том, что...

Сильнейшей, лютой, злобной ненавистью ненавижу всякие неправильные, ложные представления людей о...

У меня...

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

Мне по наследству передалось...

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

Ярко, твердо помню...

С большой настойчивостью стараюсь...

Я отношусь совершенно безразлично к...

С беспредельной дерзновенностью...

К разработке формул самовнушения по указанной системе нужно подходить творчески и подбирать для себя наибо-

лее 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, 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, головокружение. Понятно, что переносить все это при напряженной работе очень трудно. Но можно легко освободиться от курения с помощью самовнушения и постепенного уменьшения количества сигарет, выкуриваемых за день. Вот примерные *формулы самовнушения от курения*: «Я не могу переносить действие табачного дыма. От табачного дыма я кашляю и задыхаюсь. Табачный дым содержит яд никотин, от которого слабеет память, ухудшаются зрение и слух. Никотин отравляет мои легкие, головной мозг. От курения ухудшается мое здоровье и сокращается продолжительность жизни. Я люблю жизнь и не хочу умирать. Сильнейшей, лютой, 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. Я все могу. Я способен к огромным волевым усилиям. Я никогда не теряю бодрости духа и хорошего настроения. Я всегда прихожу на работу в бодром, жизнерадостном настроении. Я всегда сохраняю бодрость, уверенность в себе и жизнерадостное настроение. Я очень люблю свою работу, она доставляет мне огромное наслаждение и наполняет мою жизнь радостью постоянных побед и большим смыслом. А выдержка и самообладание облегчают труд

и делают его более результативным».

Длительное и сильное нервное напряжение, с которым иногда связана работа, отрицательно влияет на деятельность головного мозга и сердечно-сосудистой системы, ухудшает здоровье. Поэтому для сохранения работоспособности и здоровья полезно заниматься самовнушением, влияние которого противодействовало бы этому процессу. Вот примерная формула *для укрепления устойчивости деятельности головного мозга*: «У меня здоровый головной мозг молодого человека. Головной мозг работает очень устойчиво, плавно, однородно, одинаково. Головной мозг правильно регулирует деятельность всего тела, всех органов и наполняет их здоровьем и жизненной силой. Устойчивость деятельности головного мозга предохраняет все органы от вредных влияний внешней среды. Все внутренние органы, все тело живут под защитой головного мозга от вредных влияний внешней среды. И потому все тело живет и дышит свободно, безмятежно счастливо. Головной мозг работает с большим запасом устойчивости. У меня молодой, здоровый головной мозг. Все органы чувств здоровы, как у юного-молодого человека. У меня острое зрение, тонкий слух. Все органы чувств еще долго будут улучшаться, развиваться. У меня сильная память, очень энергичное мышление. Головной мозг у меня молодой, юный, первозданного несокрушимого здоровья. Головной мозг работает очень плавно, с огромным запасом устойчивости. И поэтому у меня очень устойчивое

жизнерадостное настроение. У меня очень устойчивое состояние безмятежного счастья. Безмятежное счастье. Я вижу себя как человека с очень здоровым головным мозгом».

Примерная формула самовнушения *для укрепления устойчивости деятельности сердечно-сосудистой системы*: «У меня здоровое, крепкое сердце. Сердце работает под надежной защитой головного мозга. Головной мозг работает с огромным запасом устойчивости и не пропускает в сердце вредных влияний внешней среды. Сердце работает очень устойчиво. Сердце работает с огромным запасом устойчивости. У меня здоровое, крепкое сердце. Все кровеносные сосуды эластичные, гладкие, упругие. У меня вся сердечно-сосудистая система такая же, как у здорового юного-молодого человека. Тоны сердца ясные-чистые, нормальной высоты, нормальной громкости; пульс нормальный, ритмичный, хорошего наполнения — 72 удара в минуту; кровяное давление постоянно стабильно — 120/80. У меня очень устойчивое хорошее самочувствие, я полон сил и энергии. Энергия бьет ключом. У меня сильное, здоровое сердце. Сердце работает с большим запасом мощности. Я могу очень долго бежать без признаков утомления, легко-легко, сохраняя ровное усиленное дыхание. Я могу легко-легко быстро подниматься по лестнице на много этажей и при этом сохранять ровное дыхание. Я легко могу по 2–3 часа париться в бане, где многие люди не выдерживают и 10 минут. Мое сердце имеет огромный запас силы и устойчивости. У меня здоро-

вое 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.

Самопринуждение является необходимым приемом самооздоровления сердца. Надо использовать все возможности для усвоения полезных настроев, а для этого необходимо самопринуждение. Работу над собой нельзя откладывать, нельзя допускать, чтобы пропадало время, которое можно использовать для оздоровления сердца.

Не желая работать над собой, уходят из жизни замечательные люди. Я помню, как приходил ко мне космонавт Герман

Титов с просьбой помочь его племяннице. Но у него самого были серьезные проблемы со здоровьем, поэтому я предложил ему: «Герман, надо сердцем заняться, оно в таком состоянии, что может неожиданно для тебя остановиться. Ты же погибнешь». А он отвечал: «Я держу себя в стальном кулаке, у меня воля... Ничего не будет». Объясняю ему, что, мол, твоя мальчишеская бравада погубит тебя, давай спасать сердце. Он отказался... и погиб — сердце остановилось.

Такая же история случилась и с Андрианом Николаевым. Я видел, что у него с сердцем беда, оно может остановиться. Предлагал ему немедленно заняться оздоровлением сердца. Он отказывался, опять та же мальчишеская бравада: «У меня воля стальная, ничего не будет». И погиб — сердце остановилось.

Теперь еще один великий человек, не буду называть его имени: нарушена проводящая система сердца, аритмия, но заняться оздоровлением сердца не хочет, ждет, пока оно заболит... А оно может и без боли остановиться...

Почему так легкомысленно ведут себя люди? Не знают своих возможностей, не верят в себя? А ведь *возможности у каждого человека безграничны*... Возможности лекарств ограничены, но у человека — беспредельны.

Самоободрение полезно при разных неудачах, чтобы не потерять уверенности в своих возможностях, в своем обязательном будущем успехе в оздоровлении сердца.

Самоконтроль — необходимый прием самооздоровле-

ния сердца, он способствует концентрации всех сил в направлении на оздоровление сердца и экономному расходованию сил. Он оберегает от ошибок. В каждом конкретном случае надо определить что контролировать, от чего удержаться и какой настрой усвоить наилучшим образом.

Самоанализ — прием самооздоровления сердца, более сложный, нежели самоконтроль. Он помогает выявлению истинных причин успеха и неудач, плохого состояния, нервозности, бессонницы, нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы, позволяет выявить причины нарушения режима дня, суточного цикла жизни.

Проработка себя является еще более сложным приемом, чем самоанализ. Этот прием помогает глубоко изучить самого себя, выявить свои слабые и сильные стороны в работе над собой, позволяет оберегать сердце от всевозможных перегрузок и перенапряжений и тем самым способствует сохранению здоровья сердца.

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 переноси-

сится 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.

Упражнения на преодоление противодействующих влияний и внушений. Обычно человек начинает работать над собой в окружении людей, которые этим не занимаются и поэтому могут мешать, противодействовать человеку, внушать ему, что «это все» (то есть его работа по самооздоровлению) — «ерунда». Подобное не редкость. Поэтому необходимо постоянно преодолевать все подобные влияния и внушения. Когда же человек побеждает болезнь, это его вдохновляет, а окружающие его люди зачастую сами следуют его примеру — начинают работать над собой. В семьях именно так и бывает: один вылечил сердце и вся семья начинает заниматься работой над собой в целях самооздоровления. Хороший пример всегда вдохновляет, а радость победы над бо-

лезную делает человека в жизни крепким-стальным, титанически стойким.

Опора на свои удачи и победы. Этот прием очень полезен для укрепления веры в себя, свои возможности и силы. Он заключается в сосредоточенности мысли на каком-то успешном преодолении препятствий и твердом запоминании этого успеха. Полезно накапливать в своей памяти свои победы над трудностями и препятствиями на работе. Это создает уверенность в себе, что очень важно для подготовки к преодолению серьезных препятствий в жизни. При встрече с ними человек будет чувствовать себя увереннее и тверже, так как будет думать о том, что «я то преодолел и с тем справился, сумею сделать и это!». Использование этого приема всегда дает очень хорошие результаты, и особенно он полезен людям со слабым типом нервной системы и меланхолическим темпераментом, которым не хватает веры в себя.

Работа над прошлым — весьма своеобразный прием самовоспитания. Он заключается в изменении представления о своем прошлом поведении, здоровье, взаимоотношениях с людьми, обо всей своей деятельности в прошлом. Применяется он в целях самоперевоспитания и самооздоровления. Так при решении наиболее трудных задач самоперевоспитания (например, когда нужно изменить линию поведения по отношению к другим людям, преодолеть, устранить сложившиеся навыки поведения, сложившиеся отношения с людьми и т. п.) необходимо обратиться к данному

приему.

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

Например, для воспитания у себя вежливости человек должен описать себя как вежливого человека с того возраста, с которого он себя помнит. При этом надо обязательно описать отношение людей к себе как к вежливому человеку. При самооздоровлении сердца нужно описать свою прошлую жизнь как жизнь человека со здоровым сердцем, описать отношение людей к себе как к человеку со здоровым сердцем.

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

применив для этого самовнушение. Последнее очень важно — в этом залог успеха.

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

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

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

Упражнения *на мышечное расслабление* развивают процесс торможения и потому очень полезны при самовоспитании выдержки и самообладания, которых больше всего не хватает представителям безудержного типа нервной системы, холерического темперамента. Наиболее применимыми в обычных условиях являются упражнения на расслабление мышц рук — сначала одной, потом другой и, наконец, обеих рук одновременно. В процессе выполнения этих упражнений нужно проводить следующее самовнушение: «Мышцы обеих рук полностью расслаблены; все кости обеих рук и пальцев повисли, как на ниточках, на скелете; руки повисли, как пустой рукав платья; пальцы повисли, как тряпки; полное расслабление мышц предплечий». Выполнение этих упражнений следует проводить сначала в течение 3–5 минут, затем 10–20 минут, а иногда и 30 минут. Эти упражнения очень полезны для снятия волнения, нервного напряжения.

В формировании навыков выполнения этих упражнений наблюдаются три этапа. На первом этапе нет внешнего эффекта, то есть мышцы в действительности не расслабляются. Однако сама попытка расслабить мышцы снимает нервное напряжение, раздражение, волнение. На втором этапе появляется внешний эффект, то есть мышцы действительно начинают расслабляться, в результате чего руки разгибаются в локтевых суставах, и пальцы начинают разгибаться. На третьем этапе человек способен одним усилием сразу полностью расслабить мышцы обеих рук или мышцы любой дру-

гой 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, возмуще-

ния, 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.

Укреплению 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.

Занимаясь самооздоровлением, весьма **полезно вести дневник работы над собой**, который, как в зеркале, отражает всю работу над оздоровлением сердца и помогает правильно ее организовать.

Не все люди одинаково легко справляются с трудностями работы над собой. Это зависит, прежде всего, от опыта в области работы над собой, а также от развития способности к волевым усилиям и *от темперамента*.

Труднее всего приходится людям со слабой нервной системой, с *меланхолическим темпераментом*. Им надо помогать, подбадривать и всячески поддерживать. Им помогают такие приемы самовоспитания: *самоободрение, самопохвала, опора на свои победы и удачи*. Даже маленькая победа над собой делает человека значительно сильнее. Постоянное упражнение в преодолении каждодневных незначительных трудностей и препятствий развивает способность к волевым усилиям, укрепляет веру в себя. Каждый человек способен работать над собой и усваивать полезные для него настроения. Своей творящей мыслью и меланхолик может оздоровить свое сердце, так что меланхолический темперамент не является основанием для отказа от восстановления здоровья сердца.

Представители *холерического темперамента* обладают сильной возбудимой нервной системой, они способны к большим волевым усилиям, но в работе над оздоровлением сердца им не хватает постоянства. Поэтому они должны настраивать себя *на систематическую постоянную, стабильную работу до полного восстановления здоровья сердца*. Им надо знать, что здоровье сердца восстанавливается медленно и требует большого упорства.

Сангвиники, обладающие сильной подвижной уравновешенной нервной системой, сравнительно легко преодолевают трудности усвоения настроений, но им часто не хватает постоянства. Им легче перескакивать с одного настроения на дру-

гой, они требуют частой смены деятельности. Им мешает легкомысленность, недостает серьезности по отношению к восстановлению здоровья сердца. Они обычно ищут все новых и новых настроев и недостаточно глубоко и полно усваивают полезные настрои.

Флегматики — люди с сильной уравновешенной нервной системой обычно характеризуются как упорные труженики жизни. Они комфортно себя чувствуют в однообразной обстановке, которую трудно переносят сангвиники. Они обычно стараются очень упорно усваивать один настрой и испытывают большие трудности, когда надо усваивать несколько настроев. Они трудно переносят смену настроев и из-за этого замедляется оздоровление сердца.

У представителей всех четырех темпераментов есть свои индивидуальные особенности во всякой работе над собой, в том числе и в оздоровлении своего сердца. Зная свои особенности, люди с большим успехом преодолевают все трудности самооздоровления.

Методика успешного усвоения настроев

Легче усваивать настрой, если прослушивать его в звукозаписи. Наговорить настрой на магнитофон 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 про себя. Одни люди предпочитают прослушивать настрой, другие — про-

читать. 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».

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 бе-

лый свет вливается в мою голову, яркий-яркий белый свет вливается в мою голову. Яркий-яркий белый свет вливается в затылок, яркий-яркий белый свет вливается в затылок. Вся насквозь голова ярко-ярко-ярко-светлая, в глазах ярко-ярко светло. В глазах ярко-ярко светло. Вся насквозь голова ярко-светлая, в глазах ярко-ярко светло.

Огромной, колоссальной силы животворящая новорожденная жизнь вливается в мою голову. Колоссальная энергия созидания вливается во все миллиарды нервных клеток головного мозга, сразу-одновременно вливается колоссальная энергия созидания. Огромная, колоссальная энергия быстрого-быстрого развития вливается во все миллиарды нервных клеток головного мозга. Все мои умственные способности быстро развиваются. Быстро активизируется мое мышление, рождается все более быстрое, все более энергичное мышление. Усиливается память, рождается все более яркая, все более сильная память.

В мозговые механизмы воли вливается колоссальная энергия созидания. В мозговые механизмы воли вливается колоссальная энергия быстрого развития. Усиливается воля, возрастает духовная сила. Я рождаюсь человеком большой, огромной духовной силы. Я рождаюсь человеком все более сильной воли. Рождается все более прочное, все более устойчивое волевое внимание. Рожда-

ется все более прочное, все более устойчивое волевое внимание.

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

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

В мозговые механизмы воли вливается колоссальная энергия созидания, в мозговые механизмы воли вливает-

ся колоссальная энергия быстрого развития. Мозговые механизмы воли резко усиливаются, рождаются мозговые механизмы воли большой, огромной силы.

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

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

Колоссальная энергия созидания всю насквозь наполняет мою голову. Во все мозговые механизмы вливается колоссальная энергия созидания, во все мозговые механизмы вливается колоссальная энергия быстрого развития. Все мозговые механизмы рождаются новорожденно-исправные, идеально исправные, абсолютно исправные. Во все мозговые механизмы вливается колоссальная энергия быстрого развития. Все мозговые механизмы становятся 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 вливается колоссальная энергия созидания, в мозговые механизмы воли вливается колоссальная энергия быстрого развития.

Усиливается воля, усиливается воля, крепнет характер. Огромная сила духа рождается сейчас во мне. Навсегда, на все времена во мне рождается огромная сила духа. Всепобеждающая воля светится в моих глазах. Я все смею, все могу. Для меня нет ничего невозможного. Рождаются энергичные-сильные мозговые механизмы воли. Всесокрушающая-всепобеждающая сила духа рождается в моей душе. Рождается полное господство духа над телом. Я безгранично управляю всем своим поведением, всеми своими мыслями, всеми своими чувствами.

На время усвоения настроев я полностью выключаюсь из внешнего мира, целиком сосредоточиваюсь 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 магнитофон нажатием кнопки «Пауза».

Усваивать настрой выгодно утром, в таком случае он будет оздоравливать целый день.



Глава 1

ПОМОЩЬ СЕРДЦУ



1. Я люблю свое сердце

Я люблю свое сердце. Нежно, сильно люблю свое сердце. Мое милое нежно любимое, беззаветно любимое сердце, мое милое, беззаветно любимое сердце, весело-радост-

но оживай-здоровей, здоровей-крепни. Я люблю тебя нежно-нежно, беззаветно.

В лучах моей нежной любви весело, весело-радостно оживает, оживает-здоровеет, оживает-здоровеет мое нежно любимое сердце.

Мое милое сердце, я люблю тебя нежно-нежно, я люблю тебя беззаветно, нежно-нежно, сильно-сильно, крепко-крепко люблю тебя, мое милое сердце. Я люблю тебя, я люблю тебя беззаветной нежной любовью.

В лучах моей нежной беззаветной любви оживает-оживает, веселеет сердце. В лучах моей нежной любви оживает-оживает мое милое сердце. В лучах моей нежной любви весело-радостно оживает, здоровеет-крепнет, здоровеет-крепнет сердце. В лучах моей нежной беззаветной любви оживает-оживает-оживает сердце.

Мое милое сердце, я люблю тебя нежно-нежно-нежно, крепко-крепко. Я люблю тебя беззаветной нежной великой любовью.

Мое милое сердце весело-радостно оживает-оживает. В лучах моей нежной, беззаветной нежной любви оживает-оживает сердце. В лучах моей нежной любви оживает-оживает-оживает сердце.

Я ласкаю свое сердце. Милое сердце, я люблю тебя нежной ласковой любовью. Мое милое сердце, я люблю тебя нежно-нежно, крепкое-крепко. Мое милое сердце, оживай, живи веселее-веселее, здоровей и крепни, здоровей и креп-

ни. Я вливаю в тебя колоссальную, великую силу жизни. Мое
милое сердце, я вливаю в тебя колоссальную, великую силу
жизни. Я люблю тебя нежно-нежно, крепко-крепко.

В лучах моей великой любви оживает, оживает-здоровеет
сердце, оживает, оживает-здоровеет сердце. В лучах моей
нежной любви весело оживает-оживает сердце. Мое сердце
живет веселее-веселее. Наполняется сердце блаженством и
счастьем. Безмятежно счастливое блаженное сердце. Безмятежно
счастливое, безмятежно счастливое любимое сердце.
Безмятежно счастливое любимое сердце.

Я люблю тебя, милое сердце. Я люблю тебя, милое сердце,
нежной-нежной великой любовью. В лучах моей нежной
любви мое сердце оживает, мое сердце оживает, живет веселее,
живет веселее. Веселеет сердце, здоровеет сердце. Новорожденно-счастливое,
новорожденно-счастливое рождается сердце. Безмятежно счастливое,
безмятежно счастливое блаженное сердце. Безмятежно счастливое блаженное сердце.
Оживает-оживает-оживает-оживает сердце.

Кровь несет моему сердцу в избытке прекрасное полноценное
питание. Сердце всем обеспечено. Сердце полностью обеспечено
прекрасным питанием. В полном довольстве, в полном довольстве
живет мое любимое сердце. В полном довольстве, в полном
довольстве оживает, в полном довольстве оживает-оживает-оживает
мое сердце. В полном довольстве, в полном довольстве оживает-оживает-оживает
мое сердце. В полном довольстве,

в полном довольстве оживает-оживает-оживает сердце. В полном довольстве, в полном довольстве весело оживает, весело-радостно оживает-оживает-оживает сердце, мое нежно любимое, мое нежно любимое сердце.

Мое милое сердце, я вливаю в тебя великую силу жизни. Мое милое сердце, я вливаю в тебя колоссальную, неиссякаемую энергию юности. Мое милое сердце, я вливаю в тебя колоссальную, неиссякаемую энергию юности.

А кровь течет внутри сердца веселым-радостным, веселым-радостным потоком. Кровь течет внутри сердца все более широким, все более широким, все более широким веселым-радостным потоком. Весело-радостно оживает, весело-радостно оживает-оживает-оживает сердце. В лучах моей нежной любви весело-радостно оживает, весело-радостно оживает-оживает-оживает мое любимое сердце, мое нежно любимое милое сердце.

Я люблю тебя, сердце. Я люблю тебя нежно-нежно, беззаветно. Я люблю тебя нежно-нежно, беззаветно. Здоровей и крепни, набирайся сил. Я вливаю в тебя колоссальную, неиссякаемую энергию юности. Милое сердце, я вливаю в тебя колоссальную, неиссякаемую энергию юности. Я вливаю в тебя великую силу жизни. Я вливаю в тебя великую силу жизни.

Мое милое сердце в лучах моей нежной великой любви оживает-оживает-оживает. Я люблю свое сердце нежной-нежной великой любовью. Весело-радостно оживает,

весело-радостно оживает-оживает-оживает мое нежно любимое сердце.

Вливается в сердце великая, колоссальная, неиссякаемая сила жизни. Сердце сразу рождается новорожденно-юное, блаженное. Новорожденно-счастливое, новорожденно-счастливое рождается сердце. Рождается новорожденно-счастливое, рождается новорожденно-счастливое юное сердце. Рождается новорожденно-счастливое, рождается новорожденно-счастливое юное сердце.

Сердце так довольно, сердце так довольно, так довольно сердце. В полном довольстве весело-радостно оживает, в полном довольстве весело-радостно оживает-оживает, здоровеет-крепнет, весело-радостно оживает, весело-радостно оживает-оживает-оживает мое милое сердце. Оживает-оживает мое любимое сердце. Оживает-оживает мое любимое сердце. Оживает-оживает мое нежно любимое, милое сердце. Кровь несет сердцу в избытке прекрасное полноценное питание.

Я вливаю в свое сердце колоссальную, неиссякаемую силу жизни. Я люблю свое сердце беззаветно. Я вливаю в свое сердце великую силу жизни. Мое нежно любимое, мое нежно любимое сердце. В лучах моей нежной великой любви оживает-оживает-оживает сердце. Рождается новорожденно-счастливое, рождается новорожденно-счастливое, новорожденно-счастливое нетронутое сердце, новорожденно-счастливое, новорожденно-счастливое юное сердце,

новорожденно-счастливое, новорожденно-счастливое мое юное сердце.

Я люблю свое сердце нежной беззаветной великой любовью. Я люблю свое сердце.

Мое милое, нежно любимое сердце, мое беззаветно любимое, мое беззаветно любимое милое сердце, оживай, здоровей и крепни!

В лучах моей нежной великой любви рождается новорожденно-юное, рождается новорожденно-юное, новорожденно-юное нетронутое сердце. В лучах моей нежной любви рождается новорожденно-юное, рождается новорожденно-юное нетронутое сердце, новорожденно-юное, новорожденно-юное нетронутое сердце.

Сам Господь Бог вливает в сердце великую силу жизни, колоссальную, неиссякаемую энергию юности. Весело-радостно оживает, здоровеет-крепнет, здоровеет-крепнет сердце. Рождается несокрушимо сильное новорожденно-юное богатырское сердце. Рождается новорожденно-юное, новорожденно-юное богатырское сердце. Рождается несокрушимо сильное, несокрушимо крепкое, несокрушимо крепкое богатырское могучее сердце. Рождается несокрушимо сильное, несокрушимо крепкое богатырское могучее, богатырское могучее здоровое сердце.

2. Помощь сердцу

Всепобеждающая убежденность в укреплении здоровья. Всепобеждающая убежденность в укреплении здоро-

вья. Всепобеждающая убежденность в укреплении здоровья. Всепобеждающая убежденность в укреплении здоровья — на этот день, на этот месяц, на этот год, на многие века. Всепобеждающая убежденность в укреплении здоровья. Всепобеждающая убежденность в укреплении здоровья. Всепобеждающая убежденность в укреплении здоровья. Всепобеждающая убежденность в укреплении здоровья. Всепобеждающая убежденность в укреплении здоровья — на этот день, на этот месяц, на этот год, на многие века.

Всепобеждающая убежденность в укреплении здоровья. Всепобеждающая убежденность в постоянном укреплении здоровья. Всепобеждающая убежденность в постоянном укреплении здоровья. Всепобеждающая убежденность в постоянном укреплении здоровья. Всепобеждающая убежденность в укреплении здоровья — на этот день, на этот месяц, на этот год, на многие века.

Всепобеждающая убежденность в укреплении здоровья. Всепобеждающая убежденность в укреплении здоровья. Всепобеждающая убежденность в укреплении здоровья. Всепобеждающая убежденность в постоянном укреплении здоровья — на этот день, на этот месяц, на этот год, на многие века.

Всепобеждающая убежденность в укреплении здоровья. Сейчас-сейчас идет укрепление здоровья. Сейчас-сейчас я здоровею-крепну. Сейчас-сейчас укрепляется здоровье. Сейчас-сейчас я здоровею-крепну. Сейчас-сейчас я здо-

ровею-крепну. Сейчас-сейчас укрепляется здоровье. Сейчас-сейчас укрепляется здоровье. Сейчас-сейчас я здоровею-крепну. Сейчас я здоровею-крепну.

Всепобеждающая убежденность в долголетней жизни. Всепобеждающая убежденность в долголетней жизни. Всепобеждающая убежденность в долголетней жизни. Всепобеждающая убежденность в долголетней жизни. Сейчас-сейчас укрепляется здоровье. Сейчас-сейчас укрепляется здоровье. Сейчас-сейчас я здоровею-крепну, здоровею-крепну. Сейчас-сейчас укрепляется здоровье. Сейчас-сейчас всепобеждающая убежденность в укреплении здоровья.

Сейчас всепобеждающая убежденность в укреплении здоровья. Сейчас-сейчас всепобеждающая убежденность в укреплении здоровья. Сейчас всепобеждающая убежденность в укреплении здоровья. Сейчас всепобеждающая убежденность в укреплении здоровья, укреплении здоровья — на этот день, на этот месяц, на этот год, на многие века.

Всепобеждающая убежденность в долголетней жизни. Всепобеждающая убежденность в долголетней жизни. Всепобеждающая убежденность в долголетней жизни. Сейчас всепобеждающая убежденность в долголетней жизни.

Сейчас всепобеждающая убежденность в укреплении сердца. Сейчас всепобеждающая убежденность в укреплении сердца. Сейчас всепобеждающая убежденность в укреплении сердца. Сейчас всепобеждающая убежденность в укреплении сердца. Сейчас всепобеждающая убежденность

в укреплении сердца. Сейчас всепобеждающая убежденность в укреплении сердца.

Сейчас всепобеждающая убежденность в том, что мое сердце молодое-веселое, молодое-здоровое, веселое сердце. Сейчас молодое-здоровое веселое сердце. Сейчас молодое-здоровое веселое сердце. Сейчас молодое-здоровое веселое сердце. Сейчас всепобеждающая убежденность в укреплении сердца. Сейчас всепобеждающая убежденность в укреплении сердца. Всепобеждающая убежденность в укреплении сердца. Всепобеждающая убежденность в укреплении сердца.

Всепобеждающая убежденность в укреплении здоровья. Всепобеждающая убежденность в укреплении здоровья. Всепобеждающая убежденность в укреплении здоровья. Постоянная всепобеждающая убежденность в укреплении здоровья. Всепобеждающая убежденность в постоянном укреплении здоровья. Всепобеждающая убежденность в укреплении здоровья — на этот день, на этот месяц, на этот год, на многие века.

Всепобеждающая убежденность в постоянном укреплении здоровья. Всепобеждающая убежденность в постоянном укреплении здоровья. Всепобеждающая убежденность в постоянном укреплении здоровья. Всепобеждающая убежденность в укреплении здоровья — на этот день, на этот месяц, на этот год, на многие века. Постоянное укрепление здоровья. Постоянное укрепление здоровья. Постоянная все-

побеждающая убежденность в укреплении здоровья. Все-
побеждающая убежденность в укреплении здоровья. Всепо-
беждающая убежденность в постоянном укреплении здоро-
вья.

Всепобеждающая убежденность в укреплении здоровья
сердца. Всепобеждающая убежденность в укреплении серд-
ца. Всепобеждающая убежденность в укреплении сердца.
Всепобеждающая убежденность в укреплении сердца. Все-
побеждающая-всепобеждающая убежденность в постоян-
ном укреплении сердца. Всепобеждающая убежденность в
постоянном укреплении сердца. Всепобеждающая убежден-
ность в постоянном укреплении сердца. Всепобеждающая
убежденность в постоянном укреплении сердца.

Всепобеждающая убежденность в постоянном укрепле-
нии здоровья. Всепобеждающая убежденность в постоянном
укреплении здоровья. Всепобеждающая убежденность в по-
стоянном укреплении здоровья — на этот день, на этот ме-
сяц, на этот год, на многие века.

Всепобеждающая убежденность в долголетней жизни.
Всепобеждающая убежденность в долголетней жизни. Все-
побеждающая убежденность в долголетней жизни. Всепо-
беждающая убежденность в долголетней жизни.

Всепобеждающая убежденность в постоянном укрепле-
нии сердца. Всепобеждающая убежденность в постоянном
укреплении сердца. Всепобеждающая убежденность в по-
стоянном укреплении сердца. Всепобеждающая убежден-

ность в постоянном укреплении здоровья. Всепобеждающая убежденность в укреплении здоровья. Всепобеждающая убежденность в укреплении здоровья. Всепобеждающая убежденность в постоянном укреплении здоровья — на этот день, на этот месяц, на этот год, на многие века.

Всепобеждающая убежденность в долголетней жизни. Всепобеждающая убежденность в долголетней жизни. Всепобеждающая убежденность в укреплении здоровья. Всепобеждающая убежденность в постоянном укреплении здоровья. Всепобеждающая убежденность в постоянном укреплении здоровья. Всепобеждающая убежденность в постоянном укреплении здоровья.

Всепобеждающая убежденность в постоянном укреплении сердца. Всепобеждающая убежденность в постоянном укреплении сердца. Всепобеждающая убежденность в постоянном укреплении сердца. Всепобеждающая убежденность в постоянном укреплении сердца — на этот день, на этот месяц, на этот год, на многие века. Всепобеждающая убежденность в постоянном укреплении сердца. Всепобеждающая убежденность в укреплении сердца. Всепобеждающая убежденность в укреплении сердца.

Всепобеждающая убежденность в том, что сейчас-сейчас здоровеет-крепнет, здоровеет-крепнет мое молодое богатырское сердце. Всепобеждающая убежденность в том, что сейчас-сейчас здоровеет-крепнет, здоровеет-крепнет сердце. Всепобеждающая убежденность в укреплении сердца.

Всепобеждающая убежденность в укреплении сердца. Всепобеждающая убежденность в постоянном укреплении сердца. Всепобеждающая убежденность в постоянном укреплении сердца. Всепобеждающая убежденность в постоянном укреплении сердца — на этот день, на этот месяц, на этот год, на многие века.

Всепобеждающая убежденность в постоянном укреплении сердца. Всепобеждающая убежденность в постоянном укреплении сердца. Всепобеждающая убежденность в постоянном укреплении сердца. Всепобеждающая убежденность в постоянном укреплении сердца. Всепобеждающая убежденность в постоянном укреплении сердца — на этот день, на этот месяц, на этот год, на многие века.

Всепобеждающая убежденность в постоянном-непрерывном укреплении сердца. Всепобеждающая убежденность в постоянном-непрерывном укреплении сердца. Всепобеждающая убежденность в постоянном-непрерывном укреплении сердца — на этот день, на этот месяц, на этот год, на многие века.

Всепобеждающая убежденность в укреплении здоровья. Всепобеждающая убежденность в укреплении здоровья. Всепобеждающая убежденность в постоянном-непрерывном укреплении здоровья — на этот день, на этот месяц, на этот год, на многие века.

Всепобеждающая убежденность в долголетней жизни. Всепобеждающая убежденность в долголетней жизни. Всепобеждающая убежденность в долголетней жизни.

Всепобеждающая убежденность в постоянном-непрерывном укреплении здоровья. Всепобеждающая убежденность в постоянном-непрерывном укреплении здоровья.

Всепобеждающая убежденность в укреплении сердца. Всепобеждающая убежденность в укреплении сердца. Всепобеждающая убежденность в постоянном-непрерывном укреплении сердца. Всепобеждающая убежденность в постоянном-непрерывном укреплении сердца — на этот день, на этот месяц, на этот год, на многие века.

Всепобеждающая убежденность в укреплении здоровья. Всепобеждающая убежденность в укреплении здоровья. Всепобеждающая убежденность в укреплении здоровья. Всепобеждающая убежденность в постоянном-непрерывном укреплении здоровья — в течение этого года, в течение этого десятилетия, в течение этого столетия. Всепобеждающая убежденность в постоянном-непрерывном укреплении здоровья — в течение этого года, в течение этого десятилетия, в течение этого столетия.

Всепобеждающая убежденность в долголетней жизни. Всепобеждающая убежденность в долголетней жизни. Всепобеждающая убежденность в долголетней жизни.

Всепобеждающая убежденность в постоянном-непрерывном укреплении здоровья — в этом году, в этом десятилетии, в этом столетии. Всепобеждающая убежденность в постоянном-непрерывном укреплении здоровья — в этом году, в этом десятилетии, в этом столетии.

Всепобеждающая убежденность в долголетней жизни. Всепобеждающая убежденность в долголетней жизни. Всепобеждающая убежденность в постоянном-непрерывном укреплении здоровья — в этом году, в этом десятилетии, в этом столетии.

Всепобеждающая убежденность в долголетней жизни. Всепобеждающая убежденность в долголетней жизни. Всепобеждающая убежденность в постоянном-непрерывном укреплении сердца. Всепобеждающая убежденность в постоянном-непрерывном укреплении сердца — в этом году, в этом десятилетии, в этом столетии. Всепобеждающая убежденность в постоянном-непрерывном укреплении сердца — в этом году, в этом десятилетии, в этом столетии. Всепобеждающая убежденность в постоянном-непрерывном укреплении сердца — в этом году, в этом десятилетии, в этом столетии.

В моей душе гигантской, титанической всепобеждающей силы убежденность в постоянном-непрерывном укреплении сердца. В моей душе гигантской, титанической всепобеждающей силы убежденность в постоянном-непрерывном укреплении сердца. В моей Божественной, ангельской душе гигантской, титанической всепобеждающей силы убежденность в постоянном-непрерывном укреплении сердца. В моей ангельской, Божественной душе гигантской, титанической всепобеждающей силы убежденность в постоянном-непрерывном укреплении сердца — в течение дня, в те-

чение ночи, в течение года, в течение десятилетия, в течение столетия, в течение многих веков.

В моей Божественной, ангельской душе гигантской, титанической всепобеждающей силы убежденность в постоянном-непрерывном, круглосуточном-круглогодичном укреплении сердца. В моей Божественной, доброй ангельской душе сердце постоянно-непрерывно снова-заново рождается молодым, 18-летним, богатырским, веселым, не тронутым жизнью. В моей Божественной, ангельской душе гигантской, титанической всепобеждающей силы убежденность в постоянном-непрерывном укреплении сердца — в этом году, в этом десятилетии, в этом столетии, в течение многих веков.

В моей Божественной, ангельской душе гигантской, титанической всепобеждающей силы убежденность в долголетней жизни. В моей Божественной, ангельской душе гигантской, титанической всепобеждающей силы убежденность в долголетней жизни.

В моей ангельской, Божественной душе гигантской, титанической всепобеждающей силы убежденность в постоянном-непрерывном укреплении здоровья — в этом году, в этом десятилетии, в этом столетии, в течение многих веков. В моей Божественной, ангельской душе гигантской, титанической всепобеждающей силы убежденность в долголетней жизни.

В моей Божественной, ангельской вечно юной душе гигантской, титанической всепобеждающей силы убежден-

ность в постоянном-непрерывном укреплении сердца. В моей душе постоянно-непрерывно здравеет-крепнет сердце. В моей душе постоянно-непрерывно сердце заново рождается молодым, 18-летним, богатырским могучим, не тронутым жизнью. В моей душе сердце молодое, 18-летнее, богатырское могучее, не тронутое жизнью. В моей душе сердце несокрушимо сильное, несокрушимо крепкое, молодое, богатырское, не тронутое жизнью.

В моей Божественной, ангельской душе гигантской, титанической всепобеждающей силы убежденность в постоянном-непрерывном укреплении сердца — в течение этого года, в течение этого десятилетия, в течение этого столетия. В моей ангельской, Божественной душе сердце молодое, 18-летнее, богатырское, веселое, не тронутое жизнью. В моей душе сердце молодое, 18-летнее, молодое, богатырское, веселое, не тронутое жизнью. В моей душе сердце молодое, 18-летнее, богатырское могучее, несокрушимо сильное, несокрушимо крепкое, не тронутое жизнью. В моей душе постоянно-непрерывно здравеет-крепнет, здравеет-крепнет сердце. В моей Божественной, ангельской душе гигантской, титанической всепобеждающей силы убежденность в постоянном-непрерывном укреплении сердца. В моей душе постоянно-непрерывно крепнет сердце.

В моей душе сердце молодое, 18-летнее, здоровое, веселое, не тронутое жизнью. В моей Божественной, ангельской душе гигантской, титанической всепобеждающей силы

убежденность в постоянном-непрерывном укреплении сердца. В моей душе постоянно-непрерывно, ночью и днем крепнет сердце. В моей душе весь день, всю ночь, круглосуточно крепнет сердце. В моей Божественной, ангельской душе гигантской, титанической всепобеждающей силы убежденность в постоянном-непрерывном, круглосуточном укреплении сердца.

В моей душе постоянно, круглосуточно крепнет сердце. В моей Божественной, ангельской душе мое сердце постоянно-непрерывно заново рождается, сейчас-сейчас заново рождается молодым, 18-летним, Божественно крепким, не тронутым жизнью. В моей Божественной, ангельской душе гигантской, титанической всепобеждающей силы убежденность в постоянном-непрерывном укреплении сердца.

В моей душе постоянно-непрерывно, круглосуточно-круглогодично крепнет сердце. В моей душе сейчас-сейчас крепнет сердце. В моей душе сейчас юная молодость вливается в сердце. В моей душе сейчас 18-летняя юная молодость вливается в сердце. В душе сейчас-сейчас юная молодость вливается в сердце, веселая молодость вливается в сердце.

Господь Бог Всемогуший, горячо любимый, заложил в мою наследственность постоянное укрепление здоровья в течение многих веков, постоянное-непрерывное укрепление сердца в течение многих веков. В моей Божественной, ангельской душе от Бога гигантской, титанической всепо-

беждающей силы убежденность в постоянном-непрерывном укреплении сердца в течение многих веков. В моей ангельской, Божественной душе от Бога гигантской, титанической всепобеждающей силы убежденность в постоянном-непрерывном укреплении сердца в течение многих веков.

Господь Бог Всемогуший, горячо любимый, заложил в мою наследственность постоянное укрепление сердца в течение многих веков, постоянное-непрерывное укрепление сердца в течение многих веков. В моей Божественной, ангельской вечно юной душе от Бога гигантской, титанической всепобеждающей силы убежденность в постоянном-непрерывном укреплении здоровья в течение многих веков, в постоянном-непрерывном укреплении сердца в течение многих веков.

В моей вечно юной ангельской, Божественной душе от Бога величайшая перспектива долголетней молодой счастливой-радостной жизни в течение многих веков. В моей Божественной, ангельской душе от Бога гигантской, титанической всепобеждающей силы убежденность в долголетней молодой счастливой жизни в течение многих веков.

Всемогуший горячо любимый Господь Бог заложил в мою наследственность постоянное укрепление сердца в течение многих веков. В моей ангельской душе от Бога гигантской, титанической всепобеждающей силы убежденность в постоянном-непрерывном укреплении сердца в течение многих веков.

3. Скорая помощь сердцу

Сейчас идет сердцу скорая помощь. Вливаются в сердце все новые, все новые силы жизни. Мы сейчас вместе с душой, общими силами из Тонкого мира, из Космоса вливаем в наше любимое сердце превеликую силу жизни. Превеликая сила жизни вливается в сердце. Превеликая сила жизни вливается в сердце. Оживает-расцветает, расцветает молодое сердце. Оживает-расцветает, расцветает молодое сердце. Все новые, все новые силы вливаются в сердце.

А мы с душой вместе, общими силами из Тонкого мира, из Космоса вливаем в сердце огромную энергию жизни. Постоянным потоком вливается в сердце огромная энергия жизни, вливается в сердце превеликая сила жизни. Все более сильным, все более энергичным рождается сердце.

Все новые силы вливаются в сердце. Все новая энергия вливается в сердце. Оживает-расцветает молодое сердце, оживает-расцветает молодое сердце. Все более мощным, все более сильным рождается сердце. Оживает-расцветает, оживает-расцветает молодое сердце. Все более мощным, все более сильным рождается сердце.

Вливаются в сердце все новые силы. Веселая молодость вливается в сердце. Веселая молодость вливается в сердце. Оживает-расцветает, оживает-расцветает молодое сердце. Все новые силы рождаются в сердце. Все новые силы рождаются в сердце. Все более мощным, все более сильным, все более мощным, все более сильным рождается сердце.

Мы с душой сейчас с яркостью молнии чувствуем крепкое-стальное здоровье сердца. Мы с душой сейчас с яркостью молнии чувствуем крепкое-стальное здоровье молодого сердца. Все новые силы рождаются в сердце. Энергия жизни рождается в сердце. Энергия жизни рождается в сердце.

Все кровеносные сосуды сердца беспредельно расширились. Внутри сердца стало просторно-просторно, как во Вселенной. Кровь течет внутри сердца все более широким, все более широким, веселым весенним широким потоком. Кровь несет сердцу прекрасное полноценное питание, кислород для дыхания, ферменты, гормоны, возрождающие молодые силы. В полном довольстве, всем обеспеченное, оживает-расцветает молодое сердце. В полном довольстве, в полном довольстве оживает-расцветает молодое сердце.

Мы с душой ярко чувствуем: пульс полный, сильного наполнения. Мы с душой ярко чувствуем: пульс полный, пульс полный, сильного наполнения. Все кровеносные сосуды сердца беспредельно расширились по всей длине. Все кровеносные сосуды сердца беспредельно расширились, беспредельно расширились по всей длине. Все кровеносные сосуды сердца, внутри сердца беспредельно просторные. Внутри сердца беспредельно просторно, как во Вселенной.

В лучах моей великой Божественной любви оживает-расцветает молодое сердце. В лучах моей великой Божественной любви оживает-расцветает, оживает-расцветает молодое сердце. Все новые силы рождаются в сердце. Все новые силы

рождаются в сердце. Все новая энергия рождается в сердце.

А мы вместе с душой из Тонкого мира, из Космоса вливаем в наше любимое сердце молодую энергичную-радостную жизнь. Молодая жизнь все насквозь наполнила сердце. Счастье нового рождения наполнило сердце. Счастье нового рождения наполнило сердце. Молодым-веселым родилось любимое сердце. Молодым-веселым, энергичным-здоровым, энергичным-здоровым родилось любимое сердце. Мы с душой с яркостью молнии чувствуем: оживает-расцветает, оживает-расцветает молодое сердце. Все новые силы, все новые силы рождаются в сердце.

А мы вместе с душой общими силами из Тонкого мира, из Космоса вливаем в наше любимое сердце превеликую силу жизни всей Вселенной. Сейчас вливается в сердце превеликая сила жизни. Превеликая сила жизни все насквозь, все насквозь наполнила сердце. Превеликая сила жизни все насквозь, все насквозь наполнила сердце. Божественно исправное, молодое-веселое родилось наше сердце.

Божественно исправное, Божественно исправное родилось сейчас сердце. Мы с душой с яркостью молнии чувствуем Божественно исправное, Божественно исправное, Божественно здоровое, Божественно здоровое молодое сердце. Мы с душой с яркостью молнии чувствуем Божественно исправное, Божественно здоровое, Божественно здоровое молодое сердце.

Божественно исправное, Божественно исправное роди-

лось наше сердце. А мы с душой вместе, общими силами из Тонкого мира, из Космоса продолжаем вливать в наше любимое сердце превеликую силу жизни. Мы сейчас вместе с душой вливаем в сердце огромный, гигантский новорожденный заряд жизненной энергии. Мы сейчас вливаем в сердце огромный новорожденный заряд энергии жизни. Гигантская энергия рождается в сердце. Гигантская энергия рождается в сердце. Мы с душой с яркостью молнии чувствуем: энергичное-здоровое рождается сердце. Мы с душой с яркостью молнии чувствуем крепкое-стальное здоровье сердца, крепкое-стальное здоровье сердца. Мы сейчас с душой с яркостью молнии чувствуем крепкое-стальное здоровье сердца.

Оживает-расцветает молодое сердце. Все новые силы рождаются в сердце. Все новые силы рождаются в сердце. Оживает-расцветает, здоровеет-крепнет сердце. Оживает-расцветает, здоровеет-крепнет сердце. Все новые силы рождаются в сердце. Все новые силы рождаются в сердце.

Божественно исправное, Божественно здоровое родилось наше сердце. Божественно исправное, Божественно здоровое родилось наше сердце. На сердце стало так легко, хорошо. На сердце стало так легко, хорошо, так легко, хорошо, как никогда раньше не было.

Все кровеносные сосуды сердца по всей длине Божественно расширились, беспредельно расширились. Внутри сердца стало просторно, как во Вселенной. Внутри сердца стало просторно-просторно, как во Вселенной. Внутри сердца ста-

ло просторно-просторно, как во Вселенной. На сердце стало так легко, хорошо, так легко, хорошо, как никогда раньше не было. На сердце стало так легко, хорошо, так легко, хорошо, как никогда раньше не было.

Оживает-расцветает молодое сердце. Все новые силы рождаются в сердце. Все новые силы рождаются в сердце. Оживает-расцветает, оживает-расцветает молодое сердце. Все более мощным, все более сильным рождается сердце. Все более мощным, все более сильным рождается сердце.

Мы с душой с яркостью молнии чувствуем: пульс полный, сильного наполнения, пульс полный, сильного наполнения. Божественно здоровой веселой молодой жизнью живет наше сердце. Оживает-расцветает молодое сердце. Радость, веселье вливаются в сердце. Радость, веселье вливаются в сердце. Веселым-здоровым рождается сердце, веселым-здоровым рождается сердце, веселым-здоровым рождается сердце. Радость, веселье наполнили сердце. Счастье нового рождения наполнило сердце. Молодым-здоровым, молодым-здоровым рождается сердце. Веселым-счастливым рождается сердце. Все новые силы рождаются в сердце. Все более мощным, все более сильным, все более мощным, все более сильным рождается сердце. Мы с душой с яркостью молнии чувствуем: пульс устойчиво ритмичный, пульс сильный, полного наполнения, пульс устойчиво ритмичный.

Все легче, все легче становится сердцу. Все легче, все легче становится сердцу. Все новые силы вливаются в серд-

це. Все новые, все новые силы вливаются в сердце. Оживает-расцветает, здоровеет-крепнет сердце. Оживает-расцветает, здоровеет-крепнет сердце, здоровеет-крепнет сердце. Мы с душой с яркостью молнии чувствуем крепкое-стальное здоровье молодого могучего сердца. Мы с душой с гигантской, титанической силой, с яркостью молнии чувствуем крепкое-стальное здоровье молодого могучего сердца. Мы с душой с гигантской, титанической силой, с яркостью молнии чувствуем крепкое-стальное здоровье молодого могучего сердца.

А мы вместе с душой общими силами из Тонкого мира, из Космоса вливаем в наше любимое сердце превеликую силу жизни всей Вселенной. Превеликая сила жизни всей Вселенной наполнила сердце. Молодым, молодым-здоровым рождается сердце. Молодым-здоровым, молодым-здоровым рождается сердце. Молодым-здоровым, молодым-здоровым рождается сердце. Молодым-здоровым, молодым-здоровым рождается сердце. Молодым-здоровым, молодым-здоровым рождается сердце.

Веселым-счастливым, веселым-счастливым рождается сердце. Веселым-счастливым, веселым-счастливым рождается сердце. Веселым-счастливым, веселым-счастливым рождается сердце. Веселым-счастливым рождается сердце, веселым-счастливым рождается сердце. Веселым-счастливым рождается сердце, веселым-счастливым рождается сердце. Веселым-счастливым рождается сердце. Счастье нового рождения наполнило сердце. Счастье нового рожде-

ния наполнило сердце. Счастье нового рождения наполнило сердце. Счастье нового рождения наполнило сердце.

Оживает-расцветает, здоровеет-крепнет сердце. Оживает-расцветает, здоровеет-крепнет сердце. Оживает-расцветает, здоровеет-крепнет сердце. Оживает-расцветает, здоровеет-крепнет сердце. Оживает-расцветает, здоровеет-крепнет сердце. Оживает-расцветает, здоровеет-крепнет сердце. Оживает-расцветает, здоровеет-крепнет сердце. Оживает-расцветает, здоровеет-крепнет сердце.

Счастье нового рождения наполнило сердце. Счастье нового рождения наполнило сердце. Оживает-расцветает, здоровеет-крепнет сердце. Оживает-расцветает, здоровеет-крепнет сердце. Все новые силы вливаются в сердце. Все новые силы вливаются в сердце. Оживает-расцветает, здоровеет-крепнет сердце.

4. Блаженное сердце (для мужчин и женщин)

Новорожденное счастье наполняет сердце. Вновь родившаяся, новая, новая-здоровая новорожденная жизнь наполняет сердце. Вновь родившаяся жизнь наполняет сердце. Рождается новорожденно-свежее здоровое, нетронутое сердце. Новорожденное счастье наполняет сердце. Безмятежное безоблачное счастье наполняет сердце. Новорожденное счастье наполняет сердце.

Блаженным покоем наполняется сердце. Новорожденным покоем наполняется сердце. Новорожденным покоем наполняется сердце. Безмятежное блаженство наполняет сердце.

Безмятежное блаженное счастье наполняет сердце. Безмятежное блаженное нетронутое сердце. Новорожденно-счастливое, новорожденно-счастливое здоровое сердце. Новорожденно-счастливое здоровое сердце. Безмятежным покоем наполняется сердце, абсолютным покоем наполняется сердце.

Безмятежная безоблачная юность рождается в сердце. Безмятежная безоблачная юность рождается в сердце. Новорожденное счастье, новорожденное счастье наполняет сердце. Новорожденным покоем наполняется сердце. Новорожденным покоем наполняется сердце. Блаженный покой наполняет сердце. Блаженное спокойствие наполняет сердце. А кровь все лучше, все лучше питает сердце. Беззаботно отдыхает, беззаботно отдыхает новорожденное сердце. Беззаботно отдыхает нетронутое сердце.

На сердце так спокойно, светло, на сердце спокойно, легко. Вся область сердца легкая, легкая-невесомая, как будто вся область сердца исчезла в пространстве, как будто вся область сердца исчезла в пространстве. Безмятежно спокойно, абсолютно спокойно здоровое сердце. Беззаботно отдыхает, беззаботно отдыхает здоровое сердце. На сердце так спокойно, легко, на сердце так спокойно, легко, на сердце так спокойно, легко.

Новорожденное счастье наполняет сердце. Блаженным спокойствием наполняется сердце. Безмятежно спокойно, совсем спокойно, абсолютно спокойно нетронутое сердце.

Здоровое-здоровое нетронутое сердце. Идеально исправное, абсолютно исправное нетронутое сердце. Идеально исправное, абсолютно исправное нетронутое сердце. Абсолютно исправное нетронутое сердце. На сердце так легко-хорошо, безмятежно спокойно. На сердце так легко-хорошо, абсолютно спокойно.

Безмятежная безоблачная юность наполняет сердце. Безмятежно спокойно, абсолютно спокойно, новорожденно-спокойно нетронутое сердце. На сердце так легко-хорошо, так легко-хорошо, как никогда раньше не было. На сердце так легко-хорошо, как никогда раньше не было. Вся область сердца легкая-легкая, легкая-невесомая, как будто вся область сердца исчезла в пространстве Вселенной.

Новорожденное счастье наполняет сердце. Безмятежное безоблачное счастье наполняет сердце. Новорожденное счастье наполняет сердце. Новорожденное счастье наполняет сердце. На душе так легко, так легко-хорошо. Безмятежное безоблачное счастье наполняет душу. Безмятежное безоблачное счастье наполняет душу. Безмятежное безоблачное счастье рождается в моей душе. На душе так легко-хорошо, на душе так спокойно, легко, безмятежно спокойно. Абсолютным покоем наполняется сердце. Безмятежным покоем наполняется сердце.

А голова днем и ночью постоянно успокаивает сердце: «Успокойся, успокойся, новорожденно-счастливое нетронутое сердце». Успокоилось, успокоилось нетронутое сердце,

новорожденно-свежее здоровое, нетронутое сердце. Абсолютно спокойно, безмятежно спокойно здоровое сердце. Новорожденным спокойствием наполняется сердце. Новорожденным спокойствием наполняется сердце.

Новорожденное счастье наполняет сердце. Новорожденное счастье наполнило сердце. Безмятежно счастливое, безмятежно счастливое здоровое сердце. Новорожденное счастье вливается в сердце. Новорожденная жизнь наполняет сердце. Успокаивается, успокаивается сердце. Успокойся, успокойся, успокойся, мое сердце. Успокойся, успокойся, здоровое сердце.

А голова днем и ночью постоянно успокаивает сердце: «Успокойся, успокойся, успокойся, здоровое сердце». Успокоилось, успокоилось нетронутое сердце. Абсолютным покоем наполняется сердце. Безмятежное безоблачное счастье наполняет сердце. Новорожденное счастье, новорожденное счастье наполняет сердце. Безмятежное блаженство, безмятежное блаженство наполняет сердце. Успокоилось, успокоилось новорожденно-юное здоровое, нетронутое сердце. Безмятежно счастливое здоровое сердце. Безмятежно счастливое здоровое, нетронутое сердце.

В области сердца спокойно, легко. В области сердца спокойно, легко. Вся область сердца легкая-легкая, легкая-невесомая, как будто вся область сердца исчезла в пространстве, как будто вся область сердца исчезла в пространстве Вселенной. Так спокойно, легко в области сердца. Вся область серд-

ца легкая-невесомая.

На душе так светло, хорошо, безмятежно спокойно. Безмятежное безоблачное счастье наполняет душу. Безмятежное безоблачное счастье наполняет душу. Безмятежное безоблачное счастье наполняет душу. Безмятежное безоблачное счастье наполняет душу. На душе так легко, так светло, хорошо, так светло, хорошо, как никогда раньше не было. Безмятежно спокойно, абсолютно спокойно, совершенно спокойно. Абсолютным покоем наполняется сердце. Новорожденным покоем наполняется сердце.

Новорожденное счастье, новорожденное счастье наполняет сердце. Безмятежное новорожденное счастье наполняет сердце. Безмятежное новорожденное счастье наполняет сердце. Безмятежно счастливое беззаботное сердце беззаботно отдыхает в полном довольстве. Новорожденно-счастливое нетронутое сердце беззаботно отдыхает, беззаботно отдыхает новорожденно-счастливое нетронутое сердце. Новорожденно-счастливое, новорожденно-счастливое нетронутое сердце беззаботно отдыхает в полном довольстве. Беззаботно отдыхает в полном довольстве новорожденно-счастливое нетронутое сердце, новорожденно-счастливое нетронутое сердце. Новорожденное счастье наполняет сердце.

Вновь родившаяся, новая, новая-здоровая новорожденная жизнь вливается в сердце. Вновь родившаяся, новая, новая-здоровая новорожденная жизнь вливается в сердце. Новорожденная жизнь успокаивает сердце: «Успокойся, успо-

койся, успокойся, новорожденное сердце». Новорожденное счастье наполняет сердце. Безмятежное безоблачное новорожденное счастье наполняет сердце. Новорожденное счастье наполняет сердце.

Вновь родившаяся, новая, новая-здоровая новорожденная жизнь вливается в мою голову. Новорожденная жизнь наполняет голову. Безмятежное безоблачное счастье рождается в моей душе. Безмятежное безоблачное счастье рождается в моей душе. Безмятежная безоблачная новорожденная юность рождается в моей душе. Безмятежно счастливая новорожденная юность рождается в моей душе.

А голова днем и ночью постоянно успокаивает сердце: «Успокойся, успокойся, успокойся, мое сердце; успокойся, успокойся, мое сердце». Абсолютным покоем наполняется сердце. Блаженным покоем, блаженным покоем наполняется сердце. Беззаботно отдыхает блаженное сердце. Беззаботно отдыхает блаженное сердце. Беззаботно отдыхает блаженное сердце. Новорожденно-счастливое нетронутое сердце, новорожденно-счастливое нетронутое сердце.

Вновь родившаяся, новая, новая-новая счастливая новорожденная жизнь наполняет сердце. Вновь родившаяся, новая, новая-здоровая новорожденная жизнь, счастливая-счастливая новорожденная жизнь наполняет сердце. Новорожденное счастье, новорожденное счастье рождается в сердце. Новорожденное счастье, новорожденное счастье рождается в сердце. Беззаботно отдыхает новорожден-

ное сердце, беззаботно отдыхает блаженное сердце, беззаботно отдыхает блаженное сердце.

Безмятежное блаженство рождается в моей душе. Безмятежное новорожденное счастье рождается в моей душе. Новорожденное счастье, безмятежное безоблачное новорожденное счастье рождается в моей душе. Новорожденное счастье, новорожденное счастье наполняет сердце. Новорожденная жизнь рождает безмятежно счастливое блаженное сердце.

Беззаботно отдыхает новорожденное сердце, беззаботно отдыхает блаженное сердце. Беззаботно отдыхает блаженное сердце, новорожденно-счастливое нетронутое сердце, новорожденно-счастливое беззаботное сердце. Беззаботно отдыхает, беззаботно отдыхает блаженное сердце, беззаботно отдыхает счастливое сердце. Новорожденно-счастливое нетронутое сердце. Новорожденно-счастливое здоровое сердце. Новорожденно-счастливое здоровое сердце. Новорожденно-счастливое здоровое сердце.

Беззаботное безоблачное счастье рождается в моей душе. Безмятежное безоблачное новорожденное счастье рождается в моей душе. Голова днем и ночью постоянно успокаивает сердце. Здоровое спокойствие наполняет сердце. Здоровое спокойствие наполняет сердце. Блаженное спокойствие наполняет сердце.

А голова днем и ночью, постоянно успокаивает сердце: «Успокойся, успокойся, успокойся, здоровое сердце». Ново-

рожденным покоем наполняется сердце. Беззаботно отдыхает блаженное сердце. Беззаботно отдыхает счастливое сердце, мое новорожденно-юное здоровое-здоровое, нетронутое сердце.

На сердце так легко-хорошо, безмятежно спокойно, абсолютно спокойно. Блаженным покоем наполнилось сердце. На душе так светло, хорошо. Безмятежная безоблачная юность рождается в моей душе. Безмятежная безоблачная юность рождается в моей душе. Новорожденное счастье наполнило сердце. Безмятежное безоблачное новорожденное счастье наполнило сердце. Безмятежно счастливое, новорожденно-счастливое рождается сердце.

Безмятежно счастливое блаженное сердце беззаботно отдыхает. Блаженное сердце в полном довольстве, в полном довольстве беззаботно отдыхает. Новорожденно-счастливое здоровое сердце. Новорожденно-счастливое здоровое нетронутое сердце. Новорожденно-счастливое нетронутое сердце беззаботно отдыхает. Беззаботно отдыхает новорожденно-счастливое, новорожденно-счастливое здоровое-здоровое-здоровое нетронутое сердце.

5. На блаженство сердца

Вновь родившаяся, новая, новая-здоровая новорожденная жизнь наполняет сердце. Безмятежное безоблачное новорожденное счастье наполняет сердце. Вновь родившаяся, новая, новая-здоровая новорожденная жизнь наполняет сердце. Новорожденная жизнь рождает новорожден-

но-счастливое нетронутое сердце. Рождается новорожденно-счастливое, новорожденно-свежее здоровое, нетронутое сердце. Новорожденное счастье наполняет сердце. Новорожденное счастье наполняет сердце.

Блаженным покоем наполняется сердце. Новорожденным покоем наполняется сердце. Новорожденным покоем наполняется сердце. Безмятежное блаженство наполняет сердце. Безмятежное блаженное нетронутое сердце. Безмятежное блаженное нетронутое сердце. Новорожденно-счастливое, новорожденно-счастливое здоровое сердце. Новорожденно-счастливое здоровое сердце. Новорожденно-счастливое здоровое сердце. Безмятежным покоем наполняется сердце. Абсолютным покоем наполняется сердце.

Безмятежная безоблачная юность рождается в сердце. Безмятежная безоблачная юность рождается в сердце. Новорожденное счастье, новорожденное счастье наполняет сердце. Новорожденным покоем наполняется сердце. Новорожденный покой наполняет сердце. Блаженный покой, блаженный покой наполняет сердце. Блаженное спокойствие наполняет сердце.

А кровь все лучше, все лучше питает сердце. Беззаботно отдыхает, беззаботно отдыхает новорожденное сердце. Беззаботно отдыхает нетронутое сердце. Беззаботно отдыхает нетронутое сердце. На сердце так спокойно, легко. Вся область сердца легкая-легкая, легкая-невесомая, как будто вся область сердца исчезла в пространстве, как будто вся об-

ласть сердца исчезла в пространстве. Безмятежно спокойно, абсолютно спокойно здоровое сердце. Беззаботно отдыхает, беззаботно отдыхает здоровое сердце. Беззаботно отдыхает, беззаботно отдыхает здоровое сердце. На сердце так спокойно, легко. На сердце так спокойно, легко. На сердце так спокойно, легко.

Новорожденное счастье наполняет сердце. Блаженным спокойствием наполняется сердце. Безмятежно спокойно, совсем спокойно, абсолютно спокойно нетронутое сердце. Здоровое-здоровое, нетронутое сердце. Идеально исправное, идеально исправное, абсолютно исправное, нетронутое сердце. Абсолютно исправное, нетронутое сердце.

На сердце так легко, хорошо, безмятежно спокойно. На сердце так легко, хорошо, абсолютно спокойно. Безмятежная безоблачная юность наполняет сердце. Безмятежно спокойно, абсолютно спокойно, новорожденно-спокойно нетронутое сердце. На сердце так легко, хорошо, так легко, хорошо, как никогда раньше не было. Вся область сердца легкая-легкая, легкая-невесомая, как будто вся область сердца исчезла в пространстве.

Новорожденное счастье наполняет сердце. Безмятежное безоблачное счастье наполняет сердце. Новорожденное счастье наполняет сердце. На душе так легко, так легко, хорошо. Безмятежное безоблачное счастье наполняет душу. Безмятежное безоблачное счастье наполняет душу. Безмятежное безоблачное счастье рождается в моей душе. На душе

так легко, хорошо, как никогда раньше не было. На душе так спокойно, светло, безмятежно спокойно. Абсолютным покоем наполняется сердце. Безмятежным покоем наполняется сердце.

А голова днем и ночью, постоянно успокаивает сердце. «Успокойся, успокойся, новорожденно-счастливое нетронутое сердце». Успокоилось, успокоилось нетронутое сердце. Новорожденно-свежее здоровое, нетронутое сердце. Абсолютно спокойно, безмятежно спокойно здоровое сердце. Новорожденным спокойствием наполняется сердце. Новорожденным спокойствием наполняется сердце.

Новорожденное счастье наполнило сердце. Безмятежно счастливое, безмятежно счастливое здоровое сердце. Новорожденное счастье вливается в сердце. Новорожденная жизнь наполняет сердце, успокаивает, успокаивает, успокаивает сердце. Успокойся, успокойся, успокойся, мое сердце. Успокойся, успокойся, здоровое сердце.

А голова днем и ночью, постоянно успокаивает сердце: «Успокойся, успокойся, успокойся, здоровое сердце». Абсолютным покоем наполняется сердце. Безмятежное безоблачное счастье наполняет сердце. Новорожденное счастье, новорожденное счастье наполняет сердце. Безмятежное блаженство, безмятежное блаженство наполняет сердце. Успокоилось, успокоилось новорожденно-юное здоровое, нетронутое сердце.

Безмятежно счастливое здоровое сердце. Безмятежно

счастливого нетронутое сердце. В области сердца спокойно, легко. В области сердца спокойно, легко. Вся область сердца легкая-легкая, легкая-невесомая, как будто вся область сердца исчезла в пространстве. Как будто вся область сердца исчезла в пространстве, так спокойно, легко в области сердца. Вся область сердца легкая, легкая-невесомая.

На душе так светло, хорошо, безмятежно спокойно. Безмятежное безоблачное счастье наполняет душу. Безмятежное безоблачное счастье наполняет душу. Безмятежное безоблачное счастье наполняет душу. Безмятежное безоблачное счастье наполняет душу. На душе так легко, так светло, хорошо, так светло, хорошо, как никогда раньше не было. Безмятежно спокойно, абсолютно спокойно, совершенно спокойно. Абсолютным покоем наполняется сердце. Новорожденным покоем наполняется сердце. Новорожденным покоем наполняется сердце.

Новорожденное счастье, новорожденное счастье наполняет сердце. Безмятежное новорожденное счастье наполняет сердце. Безмятежное новорожденное счастье наполняет сердце. Безмятежно счастливое беззаботное сердце. Беззаботно отдыхает в полном довольстве новорожденно-счастливое нетронутое сердце. Беззаботно отдыхает, беззаботно отдыхает в полном довольстве новорожденно-счастливое нетронутое сердце, новорожденно-счастливое, новорожденно-счастливое нетронутое сердце. Беззаботно отдыхает в полном довольстве, беззаботно отдыхает в полном доволь-

стве новорожденно-счастливое нетронутое сердце, новорожденно-счастливое нетронутое сердце. Новорожденное счастье наполняет сердце.

Вновь родившаяся, новая, новая-здоровая новорожденная жизнь вливается в сердце. Вновь родившаяся, новая, новая-здоровая новорожденная жизнь вливается в сердце. Новорожденная жизнь успокаивает сердце: «Успокойся, успокойся, новорожденное сердце». Новорожденное счастье наполняет сердце. Безмятежное безоблачное новорожденное счастье, новорожденное счастье наполняет сердце.

Вновь родившаяся, новая, новая-здоровая новорожденная жизнь вливается в мою голову. Новорожденная жизнь наполняет голову. Безмятежное безоблачное счастье рождается в моей душе. Безмятежная безоблачная юность, новорожденная юность рождается в моей душе. Безмятежная счастливая новорожденная юность рождается в моей душе.

А голова днем и ночью, постоянно успокаивает сердце: «Успокойся, успокойся, успокойся, мое сердце. Успокойся, успокойся, мое сердце». Абсолютным покоем наполняется сердце. Блаженным покоем, блаженным покоем наполняется сердце. Беззаботно отдыхает блаженное сердце. Беззаботно отдыхает блаженное сердце. Новорожденно-счастливое нетронутое сердце. Новорожденно-счастливое нетронутое сердце. Новорожденно-счастливое нетронутое сердце.

Вновь родившаяся, новая-новая счастливая новорожденная жизнь наполняет сердце. Вновь родившаяся новая, но-

вая-здоровая новорожденная жизнь, счастливая-счастливая новорожденная жизнь наполняет сердце. Новорожденное счастье, новорожденное счастье рождается в сердце. Новорожденное счастье, новорожденное счастье рождается в сердце. Беззаботно отдыхает новорожденное сердце. Беззаботно отдыхает блаженное сердце. Беззаботно отдыхает блаженное сердце.

Безмятежное блаженство рождается в моей душе. Безмятежное новорожденное счастье рождается в моей душе. Новорожденное счастье, безмятежное безоблачное новорожденное счастье рождается в моей душе.

Новорожденное счастье, новорожденное счастье наполнило сердце. Новорожденная жизнь рождает безмятежно счастливое блаженное сердце. Беззаботно отдыхает новорожденное сердце. Беззаботно отдыхает блаженное сердце. Беззаботно отдыхает блаженное сердце, новорожденно-счастливое нетронутое сердце, новорожденно-счастливое беззаботное сердце. Беззаботно отдыхает, беззаботно отдыхает блаженное сердце. Беззаботно отдыхает счастливое сердце, новорожденно-счастливое нетронутое сердце, новорожденно-счастливое здоровое сердце. Новорожденно-счастливое здоровое сердце, новорожденно-счастливое здоровое сердце.

Беззаботное безоблачное счастье рождается в моей душе. Беззаботное безоблачное новорожденное счастье рождается в моей душе.

Голова днем и ночью успокаивает сердце. Здоровое спокойствие наполняет сердце. Здоровое спокойствие наполняет сердце. Блаженное спокойствие наполняет сердце. А голова днем и ночью, постоянно успокаивает сердце: «Успокойся, успокойся, здоровое сердце». Новорожденным покоем наполняется сердце. Беззаботно отдыхает блаженное сердце. Беззаботно отдыхает счастливое сердце, мое новорожденно-юное здоровое-здоровое, нетронутое сердце. На сердце так легко, хорошо, безмятежно спокойно, абсолютно спокойно. Блаженным покоем наполнилось сердце.

На душе так светло, хорошо. Безмятежная безоблачная юность рождается в моей душе. Безмятежная безоблачная юность рождается в моей душе.

Новорожденное счастье наполнило сердце. Безмятежное безоблачное счастье наполнило сердце. Безмятежно счастливое, новорожденно-счастливое рождается сердце. Безмятежно счастливое блаженное сердце. Беззаботно отдыхает блаженное сердце. В полном довольстве, в полном довольстве беззаботно отдыхает новорожденно-счастливое здоровое сердце. Новорожденно-счастливое нетронутое сердце, новорожденно-счастливое нетронутое сердце, новорожденно-счастливое нетронутое сердце. Беззаботно отдыхает, беззаботно отдыхает новорожденно-счастливое, новорожденно-счастливое здоровое сердце, здоровое, нетронутое сердце.

6. Защита сердца

В мою голову, в мои руки вливается Божественная колоссальная, несокрушимо здоровая могучая сила. В мою голову, в мои руки вливается несокрушимо здоровая, в миллионы раз замедленная колоссальная сила. В мою голову, в мои руки вливается в миллионы раз замедленная Божественная колоссальная сила. В мою голову, в мои руки вливается могучая несокрушимая Божественная сила.

Несокрушимо здоровая, несокрушимо здоровая, Божественная несокрушимая сила вливается в мою голову, в мои руки. Во всю мою нервную систему вливается в миллионы раз замедленная колоссальная, могучая сила. В мою голову, во все мои нервы вливается Божественная, несокрушимо здоровая сила. В мою голову, во все мои нервы от темени до кончиков пальцев обеих рук, обеих ног вливается Божественная, в миллионы раз замедленная колоссальная сила.

Во всю мою нервную систему вливается несокрушимая Божественная крепость. Во все мои нервы вливается несокрушимая Божественная крепость. В мозговые механизмы вливается могучая, несокрушимая колоссальная сила.

Во все мозговые механизмы вливается Божественная, несокрушимо здоровая могучая сила. Во все мозговые механизмы вливается в миллионы раз замедленная, колоссальная несокрушимая сила.

Все мозговые механизмы работают с колоссальной Божественной устойчивостью. Все мозговые механизмы работают идеально правильно с колоссальной собственной внут-

ренней устойчивостью. Все мозговые механизмы работают с колоссальной собственной внутренней устойчивостью.

Во все мозговые механизмы вливается Божественная колоссальная, в миллионы раз замедленная несокрушимая сила. Все мозговые механизмы работают с колоссальной собственной внутренней устойчивостью. Все мозговые механизмы работают с колоссальной собственной внутренней устойчивостью.

Рождается несокрушимая Божественная устойчивость в жизни. Рождается несокрушимая Божественная устойчивость в жизни. Огромная, колоссальная, в миллионы раз замедленная могучая сила вливается в мою голову, в мои руки, во все мое тело. Меня всего насквозь наполняет колоссальная, в миллионы раз замедленная могучая сила.

Мозговые механизмы с колоссальной собственной внутренней устойчивостью работают идеально правильно, Божественно правильно. Голова все более энергично, все более энергично не пропускает, не пропускает в сердце никаких вредных влияний внешней среды. Я стараюсь это как можно глубже осмыслить. Голова с колоссальной устойчивостью не пропускает в сердце, не пропускает в сердце никаких вредных влияний внешней среды. Голова с колоссальной устойчивостью не пропускает в сердце никаких вредных влияний внешней среды. Сердце живет под несокрушимой защитой, под непробиваемой защитой головного мозга. Сердце живет свободной-свободной радостной здоровой жизнью под

непробиваемой, несокрушимой защитой головного мозга.

Голова с колоссальной силой не пропускает, не пропускает в сердце никаких вредных влияний. Под несокрушимой защитой головы сердце живет свободной здоровой жизнью. Под надежной, несокрушимой защитой головы сердце живет свободной-свободной радостной здоровой жизнью. В мою голову, в мои руки, во все мое тело вливается колоссальная, в миллионы раз замедленная могучая сила.

Сам Господь Бог постоянным потоком всего насквозь меня наполняет постоянным потоком могучей, несокрушимой, здоровой колоссальной силы. Я весь насквозь наполнен в миллионы раз замедленной могучей несокрушимой силой. Рождается Божественная несокрушимая устойчивость в жизни. Я с яркостью молнии чувствую свою несокрушимую Божественную устойчивость в жизни.

Я отношусь к себе с величайшим уважением — как к человеку колоссального калибра, как к человеку высочайшей духовной культуры, как к человеку Божественной устойчивости в жизни. Я отношусь к себе с величайшим уважением — как к человеку Божественной устойчивости в жизни. Я отношусь к себе с величайшим уважением — как к человеку огромного, колоссального калибра, как к человеку высочайшей духовной культуры. Я отношусь к себе с величайшим уважением — как к человеку Божественно устойчивому, несокрушимо устойчивому в жизни.

Под надежной, несокрушимой защитой головы мое серд-

це живет веселой-радостной свободной жизнью. Внутри самого сердца кровь течет, как река весной в половодье, — все более широким, все более широким, все более широким радостным потоком. Внутри самого сердца кровь течет, как веселая река в половодье, — Божественно свободным, Божественно свободным веселым-радостным, веселым-радостным потоком. Внутри самого сердца Божественно свободное, Божественно свободное кровообращение внутри самого сердца. Полнокровной-полнокровной здоровой жизнью живет мое веселое молодое сердце. Полнокровной-полнокровной веселой жизнью живет мое юное здоровое, нетронутое сердце. Внутри самого сердца Божественно свободное, Божественно свободное кровообращение. Вся область сердца легкая-легкая, легкая-невесомая. На сердце так спокойно, легко, так спокойно, легко.

Божественное несокрушимое спокойствие наполняет сердце. Божественное несокрушимое спокойствие наполняет сердце. Несокрушимо устойчивое, прочно спокойное, Божественно спокойное, Божественно устойчивое сердце. Несокрушимо устойчивое, Божественно устойчивое сердце.

Вся область сердца легкая-легкая, легкая-невесомая. Вся область сердца легкая-легкая, легкая-невесомая. На сердце так легко, хорошо, на сердце так легко, так легко, хорошо, как никогда раньше не было. Безмятежно веселое, новорожденно-счастливое, новорожденно-счастливое блаженное сердце. Новорожденно-счастливое, новорожденно-счастли-

вое нетронутое сердце.

7. Здоровое спокойное сердце

Новая-здоровая животворящая новорожденная жизнь вливается в мою голову. Яркий-яркий белый свет вливается в мою голову. Яркий-яркий белый свет вливается в мою голову. Вся насквозь голова ярко-светлая. Яркий-яркий белый свет вливается в мою голову. Яркий-яркий белый свет вливается в затылок. Яркий-яркий белый свет вливается в затылок. Вся насквозь голова легкая, светлая, вся насквозь голова ярко-светлая. В глазах стало светлее. В глазах стало еще светлее. В глазах стало еще светлее. В глазах светло-светло — как в яркий солнечный прекрасный день весенний, в глазах моих светло. Вся насквозь голова ярко-светлая. Вся насквозь моя душа ярко-светлая. Вся насквозь моя душа ярко-светлая.

Яркий-яркий белый свет вливается в мое сердце. Яркий-яркий белый свет вливается в мое сердце. На сердце стало так светло, так легко, хорошо. На сердце стало так светло, так легко, хорошо. Вся область сердца стала легкая-легкая, легкая-невесомая. Яркий-яркий белый свет вливается в мою голову, вливается в сердце. Вся насквозь моя душа ярко-светлая. Вся насквозь моя душа ярко-светлая. На сердце так светло, так легко, хорошо. В области сердца легко, спокойно. В области сердца легко, спокойно. На душе так легко, так светло, хорошо.

Я всем доволен. Я всем удовлетворен. Я полностью дово-

лен жизнью. Я полностью доволен жизнью. Лицо блаженное, всем довольное. Лицо блаженное, всем довольное. Я всем доволен. Я всем удовлетворен.

Огромной, колоссальной силы новорожденная жизнь вливается в мою голову. Огромной, колоссальной силы новорожденная жизнь вливается в мою голову. В мою голову вливается огромная, колоссальная энергия, вливается огромная, колоссальная новорожденная сила жизни. Колоссальная новорожденная сила жизни вливается в мою голову. Я с каждой секундой становлюсь веселее, веселее-жизнерадостнее. Голова рождается энергичная, сильная. С каждой секундой голова становится сильнее-энергичнее, сильнее-энергичнее.

Радость жизни становится все более яркой, все более сильной. Вся душа наполняется светлой прекрасной радостью жизни, радостью рождения. Вся душа наполняется светлой прекрасной радостью жизни, радостью рождения. Радость жизни становится все более яркой, все более сильной. Радость жизни перекрывает все невзгоды жизни. Радость полностью перекрывает все трудности жизни. Радость жизни полностью перекрывает все невзгоды жизни. Сквозь все невзгоды я живу все веселее, веселее-радостнее. Сквозь все невзгоды непоколебимо сохраняется прекрасное самочувствие, веселое, веселое-жизнерадостное настроение. Я с каждой секундой живу веселее, веселее-радостнее. Вся душа поет от счастья, от радости жизни. Солнечная радость жизни светится в моих глазах. Солнечная радость жизни светится в

моих глазах. Торжествующая сила молодости светится в моих глазах. Торжествующая сила молодости светится в моих глазах. На душе так легко, так светло, хорошо. Солнечная светлая весенняя улыбка на моем лице.

Радость жизни становится все более яркой, все более сильной. Я весь наполняюсь светлой прекрасной радостью жизни, радостью рождения. Новорожденная жизнь наполняет мою голову. Радость рождения, радость рождения наполняет всю душу. Радость рождения, радость жизни становится все более яркой, все более сильной. Наперекор всем невзгодам жизни непоколебимо сохраняется прекрасное самочувствие, веселое настроение, прекрасное самочувствие, веселое настроение. От пробуждения утром до отхода ко сну вечером прекрасное самочувствие, веселое-жизнерадостное настроение. Вся душа поет от счастья, от радости жизни.

Наперекор невзгодам жизни я всем доволен. Я всем доволен, я всем удовлетворен. Я полностью доволен жизнью. Я полностью доволен жизнью. Лицо блаженное, всем довольное. Веселый огонек разгорается в моих глазах. Вся душа поет от счастья, от радости жизни.

Радость, веселье вливаются в сердце. Веселые силы вливаются в сердце. Новая-здоровая новорожденная жизнь вливается в мое сердце. Новая веселая, веселая-здоровая, веселая-здоровая новорожденная жизнь вливается в мое сердце. Радость, веселье вливаются в сердце. Радость, веселье вливаются в сердце. Веселое-веселое рождается сердце. Весе-

лое-веселое рождается сердце. Веселое-веселое смеющееся сердце. Веселое-веселое хохочущее сердце. Вся душа поет от счастья, от радости жизни.

Огромной, колоссальной силы новорожденная жизнь вливается в мое сердце. Новорожденная жизнь сейчас-сейчас рождает новорожденно-молодое, новорожденно-юное нетронутое сердце, мое новорожденно-юное веселое-счастливое нетронутое сердце, мое новорожденно-юное веселое-счастливое нетронутое сердце. Новорожденное счастье, новорожденное счастье наполняет сердце. Безмятежно счастливое рождается сердце. Безмятежно счастливое рождается сердце. Новорожденное счастье, новорожденное счастье вливается в сердце. Яркая, сильная радость рождения, радость рождения наполняет сердце. Веселое-веселое рождается сердце. Веселое-веселое рождается сердце. Радостное-радостное сердце. Веселое-веселое смеющееся сердце. Веселое-веселое хохочущее сердце. Веселое-веселое хохочущее сердце. Вся душа поет от счастья, от радости жизни.

Все внутренние органы работают весело-энергично, весело-энергично. Все внутренние органы энергично-правильно, с молодецкой удачей выполняют в организме все свои функции. Во всем теле колоссальная сила жизни бьет ключом. Я с каждым днем становлюсь веселее-энергичнее, веселее-энергичнее. Я работаю целый день напролет со свежими силами, с огромной энергией. После целого дня работы я — человек бодрый-бодрый, свежий, энергичный. После целого дня ра-

боты моя походка веселая, легкая-быстрая. Иду — птицей на крыльях лечу, ярко чувствую свою удасть молодецкую, ярко чувствую свою силу богатырскую.

Новая-здоровая новорожденная жизнь вливается в мое сердце. Радость рождения, радость рождения вливается в сердце. Каждая радость рождает в сердце новые-здоровые могучие силы. Каждая радость рождает в сердце новые, новые-здоровые могучие силы. Рождается сердце большой, огромной богатырской силы. Бегу — птицей на крыльях лечу, сердце ярко чувствует свою удасть молодецкую, сердце ярко чувствует свою силу богатырскую.

А кровь широким радостным потоком течет внутри сердца. Все кровеносные сосуды внутри сердца равномерно расширяются по всей длине. Внутри самого сердца по всем кровеносным сосудам, как река весной в разливе, в половодье, кровь течет все более широким, все более широким, все более широким свободным потоком. Внутри самого сердца рождается новорожденно-полное, новорожденно-полное кровообращение. Внутри самого сердца рождается новорожденно-полное, новорожденно-полное кровообращение. Внутри самого сердца, как река в разливе, в половодье, кровь течет все более широким, все более широким веселым-радостным потоком. Внутри самого сердца стало просторнее. Внутри самого сердца стало еще просторнее. Внутри самого сердца стало еще просторнее. Внутри самого сердца стало еще просторнее. Внутри самого сердца стало еще просторнее.

но-просторно. Внутри самого сердца беспрельдно просторно. На сердце так легко, так легко, хорошо. На сердце так легко, так легко, хорошо. В области сердца легко, спокойно, легко, спокойно.

А молодая кровь веселым-радостным, веселым-радостным стремительным потоком течет внутри сердца. Кровь стремительным потоком промывает-промывает молодое сердце, вымывает из сердца все соли, все шлаки, все продукты обмена. Новорожденно-чистое, новорожденно-чистое рождается сердце. Новорожденно-чистое, новорожденно-чистое рождается сердце. А кровь веселым-радостным стремительным потоком вымывает-вымывает из сердца все соли, все шлаки, все продукты обмена. Новорожденно-чистое, новорожденно-чистое рождается сердце. Кровь несет сердцу в избытке прекрасное полноценное питание. Все, что сердцу нужно для жизни, работы, постоянного омоложения, — все кровь несет ему в избытке.

В полном довольстве, в полном довольстве беззаботно отдыхает молодое сердце. В полном довольстве, в полном довольстве беззаботно отдыхает молодое сердце. В полном довольстве беззаботно отдыхает молодое сердце. В полном довольстве беззаботно отдыхает молодое сердце. В полном довольстве беззаботно отдыхает молодое сердце, новорожденно-молодое счастливое, безмятежно счастливое нетронутое сердце, новорожденно-молодое, новорожденно-юное счастливое-счастливое, безмятежно счастливое нетронутое сердце. В области сердца легко, спокойно. В области сердца лег-

ко, спокойно. На сердце так легко, так светло, так легко, хорошо. В области сердца легко, спокойно, легко, спокойно.

Вся насквозь моя душа ярко-светлая. Вся насквозь моя душа ярко-светлая. На душе так легко, так светло, хорошо. На душе так легко, так светло, хорошо. Я всем доволен. Я всем удовлетворен. Лицо блаженное, всем довольное. Лицо блаженное, всем довольное. На душе так легко, так светло, хорошо. Вся душа поет от счастья, от радости жизни. Веселый огонек разгорается в моих глазах. Веселый огонек разгорается в моих глазах. Я с каждой секундой живу веселее-веселее, веселее-радостнее. Радостное-радостное-радостное сердце. Веселое-веселое смеющееся сердце. Веселое-веселое хохочущее сердце. Вся душа поет от счастья, от радости жизни. Вся душа поет от счастья, от радости жизни.

Новорожденная жизнь вливается в мое сердце. Новорожденное счастье, новорожденное счастье наполняет сердце. Новорожденное прочное спокойствие вливается в сердце. Новорожденное прочное спокойствие вливается в сердце. Абсолютное новорожденное счастье, новорожденное счастье вливается в сердце. Абсолютное новорожденное счастье вливается в сердце. Безмятежно счастливое блаженное сердце. Безмятежно счастливое блаженное сердце. Новорожденное счастье, новорожденное счастье наполняет сердце. Новорожденное прочное спокойствие вливается в сердце. Абсолютным покоем наполняется сердце, абсолютным покоем наполняется сердце, абсолютным покоем наполняется сердце.

це. Я весь насквозь успокоился. Как зеркальная гладь озера, я весь насквозь абсолютно спокоен.

От темени до кончиков пальцев рук, ног расслабляются все мои мышцы. От темени до кончиков пальцев рук, ног расслабляются все мои мышцы. В области сердца расслабились мышцы. В области сердца расслабились-расслабились грудные мышцы. В области сердца все мышцы спины расслабились. В области сердца широчайшая мышца спины расслабилась. Все мышцы левого плеча расслабились. Все мышцы левой руки расслабились. Все мышцы в области левого плеча расслабились, удлинились, стали мягкими, как кисель. Во всей области сердца все мышцы глубоко расслабились, удлинились, стали мягкими, как кисель. В области сердца стало просторно-просторно. В области сердца стало спокойно-спокойно. Вся душа наполнилась блаженным покоем. Ни единой мысли нет в моей душе. Вся душа наполнилась блаженным покоем.

Вся насквозь голова моя расслабилась. Все мышцы лба расслабились. Все мышцы моего лица расслабились. Все лицо разгладилось, помолодело. Все лицо мое разгладилось, помолодело. Я улыбнулся жизни. Солнечная светлая весенняя улыбка на моем лице. Солнечная светлая улыбка на моем лице. Лицо блаженное, всем довольное. Все мышцы лба, лица расслабились. Все лицо разгладилось, помолодело. Я улыбнулся жизни. Вся насквозь голова моя расслабилась. Вся насквозь голова моя расслабилась. Я весь насквозь успо-

коился. Я весь насквозь абсолютно спокоен. Как зеркальная гладь озера, я весь насквозь абсолютно спокоен, безмятежно спокоен, абсолютно спокоен.

От темени до кончиков пальцев рук, ног все мои мышцы расслабляются. В области левого плеча все мышцы глубоко расслабились. Мышцы левой руки расслабились. Мышцы левого предплечья расслабились, стали мягкими, как кисель. Все мышцы в области правого плеча расслабляются-расслабляются. Мышцы правого плеча расслабились. Мышцы правого предплечья расслабились, удлинились, стали мягкими, как кисель. Все мышцы спины, поясницы расслабились. Все мышцы спины, поясницы расслабились. Все мышцы брюшного пресса расслабились. Все мышцы ног расслабляются. Все мышцы ног расслабляются. Все мышцы ног расслабляются. Мышцы бедер расслабляются. Мышцы бедер мягкие, как кисель. Икроножные мышцы расслабились. Икроножные мышцы расслабились, удлинились. Икроножные мышцы стали мягкими, как кисель.

От темени до кончиков пальцев рук, ног все мышцы расслабились, удлинились, стали мягкими, как кисель. Во всем теле стало свободно-свободно. Во всем теле стало свободно-свободно-свободно, просторно. В области сердца стало свободно-свободно. Внутри самого сердца стало просторно-просторно, беспредельно просторно.

Во всем теле рождается новорожденно-свободное, новорожденно-свободное кровообращение. В руках, в ногах рож-

дается новорожденно-свободное, новорожденно-свободное кровообращение. В кончиках пальцев рук, ног пульс полный, сильного наполнения. В кончиках пальцев рук, ног пульс полный, сильного наполнения. В кончиках пальцев рук, ног пульс полный, сильного наполнения. В руках, в ногах рождается новорожденно-исправное, абсолютно исправное кровообращение.

Во всем теле рождается новорожденно-свободное, новорожденно-свободное кровообращение. Во всем теле кровь течет свободным-свободным-свободным широким веселым потоком. Во всем теле рождается быстрое-веселое, свободное веселое кровообращение. Рождается веселое свободное, веселое свободное кровообращение во всем теле. Внутри самого сердца кровь течет новорожденно-свободным радостным потоком. Внутри самого сердца новорожденно-свободное, внутри самого сердца новорожденно-свободное, новорожденно-свободное кровообращение. Полнокровной здоровой жизнью живет молодое сердце, мое новорожденно-молодое, новорожденно-юное нетронутое сердце, мое новорожденно-молодое, новорожденно-юное нетронутое сердце.

В головной-спинной мозг, во все мои молодые нервы, во всю мою молодую нервную систему вливается новая-здоровая новорожденная жизнь. Новорожденная жизнь сейчас-сейчас рождает новую-здоровую сильную-крепкую нервную систему. Во все мои нервы вливается здоровая молодая крепость. Во все мои нервы вливается стальная кре-

пость, стальная крепость вливается во все мои нервы. Днем и ночью здоровеют-крепнут молодые нервы. Днем и ночью в области сердца здоровеют-крепнут молодые нервы. Днем и ночью в области сердца здоровеют-крепнут молодые нервы. В нервы сердца, в нервы сердца вливается стальная крепость. В нервы сердца, в нервы сердца вливается стальная крепость. Стальная крепость вливается в нервы сердца. Во всей обширной области сердца здоровеют-крепнут, здоровеют-крепнут молодые нервы. Днем и ночью в нервы сердца вливается стальная крепость, стальная крепость вливается в нервы сердца.

Днем и ночью, круглосуточно здоровеет-крепнет, здоровеет-крепнет молодое сердце. Огромной, колоссальной силы новорожденная жизнь вливается в мое сердце. Новорожденная жизнь сейчас-сейчас рождает ритмичное-ритмичное-ритмичное здоровое сердце. Новорожденная жизнь сейчас-сейчас рождает ритмичное-ритмичное здоровое сердце. Днем и ночью, круглосуточно сердце живет ритмичной-ритмичной здоровой жизнью. Рождается здоровый, правильный ритмичный пульс. Рождается здоровый, правильный ритмичный пульс — 72, 72 удара в минуту. Сердце ярко, твердо помнит этот самый приятный ритм жизни — 72, 72 удара в минуту. Сердце ярко, твердо помнит этот самый приятный ритм жизни — 72, 72 удара в минуту. Непоколебимо сохраняет сердце здоровый, правильный ритмичный пульс. Полнокровной-полнокровной здоровой жизнью живет молодое

сердце.

Во всей области сердца здоровеют-крепнут молодые нервы. Здоровеет-крепнет молодое сердце. И через 10 лет — новорожденно-молодое, новорожденно-молодое здоровое-здоровое нетронутое сердце. И через 30 лет — новорожденно-молодое, новорожденно-юное ритмичное-ритмичное здоровое сердце, здоровое-здоровое нетронутое сердце. Здоровеет-крепнет молодое сердце. И в 100 лет — новорожденно-молодое, новорожденно-юное здоровое-здоровое нетронутое сердце. И в 100 лет — новорожденно-молодое веселое-счастливое нетронутое сердце.

Я всем доволен. Я полностью доволен жизнью. Я всем удовлетворен. Лицо блаженное, всем довольное. Лицо блаженное, всем довольное. Я стараюсь как можно глубже это осмыслить. Я полностью удовлетворен жизнью, я полностью доволен тем, что у меня есть. Я полностью доволен жизнью, я полностью доволен тем, что у меня есть. Я всем доволен. Я стараюсь это как можно глубже понять. Я всем доволен, я полностью удовлетворен жизнью, я полностью удовлетворен жизнью. Лицо блаженное, всем довольное. Лицо блаженное, всем довольное.

Яркий-яркий белый свет вливается в голову. Яркий-яркий белый свет вливается в затылок. Яркий-яркий белый свет вливается в затылок. В области затылка голова ярко-ярко-ярко-светлая. В области затылка голова ярко-ярко-ярко-светлая. В глазах ярко-ярко светло. В глазах ярко-ярко

светло. Вся насквозь голова ярко-светлая. Я живу абсолютно свободно, потому что я всем доволен, я всем удовлетворен. Я полностью всем удовлетворен, и потому я живу беспрельдно свободно, абсолютно свободно. Я живу свободной, беспрельдно свободной жизнью.

Беспрельдно свободной жизнью живет мое сердце. Беспрельдно свободной счастливой жизнью живет мое сердце. Новорожденная жизнь вливается в мое сердце. Новорожденное счастье, новорожденное счастье наполняет сердце, безмятежно счастливое блаженное сердце. Рождается безмятежно счастливое блаженное сердце. Сердце живет свободной, беспрельдно свободной, беспрельдно свободной счастливой жизнью. Безмятежно счастливое, безмятежно счастливое блаженное сердце.

Безмятежная безоблачная юность наполняет сердце. Яркий-яркий белый свет вливается в мое сердце. Яркий-яркий белый свет вливается в мое сердце. Внутри самого сердца свободно-свободно. Внутри самого сердца беспрельдно свободно. Внутри самого сердца беспрельдно свободно. Абсолютно свободно живет мое сердце. Абсолютно свободной жизнью живет мое сердце. Внутри самого сердца беспрельдно просторно, беспрельдно просторно, просторно, свободно. Свободно-свободно, совсем свободно внутри моего сердца. Новорожденное счастье наполняет сердце. Безмятежно счастливое блаженное сердце, безмятежно счастливое блаженное сердце. На сердце так легко, так светло, хорошо.

На сердце так легко, так светло, хорошо, как никогда раньше не было. Абсолютно свободное счастливое сердце. Безмятежно счастливое блаженное сердце.

Сердце всем довольно, всем удовлетворено. Кровь несет сердцу в избытке прекрасное полноценное питание. В полном довольстве, в полном довольстве беспредельно свободно, абсолютно свободно живет мое сердце. В полном довольстве, в полном довольстве беспредельно свободно живет мое сердце.

Я всем доволен. Я всем удовлетворен. Я полностью доволен жизнью. Я полностью доволен жизнью, и потому я живу свободно, беспредельно свободно, абсолютно свободно. Лицо блаженное, всем довольное.

Всем довольное блаженное сердце. Сердце всем удовлетворено. Кровь несет сердцу в избытке прекрасное полноценное питание. Все, что сердцу нужно для жизни, постоянного омоложения, — все кровь несет ему в избытке. В полном довольстве, в полном довольстве свободно-свободно живет мое сердце, свободно-свободно живет мое сердце. Беспредельно просторно внутри самого сердца. Беспредельно просторно внутри самого сердца. На сердце так легко, так легко, хорошо, как никогда раньше не было. На сердце так легко, так легко, хорошо, как никогда раньше не было. Свободное-свободное блаженное сердце. Абсолютно свободное блаженное сердце. Абсолютно свободное блаженное сердце. Безмятежно счастливое, безмятежно счастливое блаженное

сердце.

Я всем доволен. Я всем удовлетворен. Я полностью доволен жизнью. Я живу свободно, беспредельно свободно, абсолютно свободно. Я весь насквозь абсолютно спокоен. Я весь насквозь абсолютно спокоен. Лицо блаженное, всем довольное. Я живу свободно, беспредельно свободно, абсолютно свободно. Все тело живет абсолютно свободно. Я живу абсолютно свободно. Я живу абсолютно свободно. Я живу абсолютно свободно. Все тело живет свободной-свободной-свободной здоровой полнокровной жизнью. Лицо блаженное, всем довольное. Я всем удовлетворен. Я всем доволен. Я полностью доволен жизнью.

В полном довольстве живет мое сердце. В полном довольстве, в полном довольстве беззаботно живет блаженное сердце, безмятежно счастливое свободное сердце, безмятежно счастливое свободное-свободное сердце.

Все тело живет свободно, абсолютно свободно. Я живу свободно, абсолютно свободно. На душе так легко, так светло, хорошо, как никогда раньше не было. На душе так легко, так светло, хорошо, как никогда раньше не было. Все тело живет свободной, безмятежно счастливой свободной жизнью.

8. Здоровое спокойное сердце (для женщин)

Вновь родившаяся, новая, новая-здоровая новорожденная жизнь вливается в мою голову, в мое сердце. Огромной, колоссальной силы новорожденная жизнь вливается в мою

голову, вливается в мое сердце. Здоровая могучая, колоссальная сила вливается-вливается в мою голову, в мое сердце. Я стараюсь как можно глубже это осмыслить: могучая, здоровая колоссальная сила вливается в мою голову, вливается в мое сердце. Несокрушимая здоровая сила вливается в мою голову, в мое сердце. Несокрушимая здоровая сила вливается в мою голову, в мое сердце.

В миллионы раз замедленная колоссальная сила вливается в мою голову, вливается в мое сердце. Могучая, здоровая колоссальная сила вливается в мою голову, вливается в мое сердце. Голова рождается здоровая, крепкая. Рождается молодое-здоровое, крепкое сердце. В мою голову, в мое сердце вливается могучая здоровая сила. В мою голову, в мое сердце вливается могучая, несокрушимо здоровая, колоссальная сила. Голова рождается здоровая, крепкая. Рождается молодое-молодое нетронутое сердце. Рождается новорожденно-молодое нетронутое сердце. Рождается новорожденно-молодое нетронутое сердце.

Вновь родившаяся, новая, новая-здоровая новорожденная жизнь наполняет сердце. Новорожденное счастье, новорожденное счастье наполняет сердце. Радость рождения, радость рождения вливается в сердце. Безмятежно счастливое рождается сердце. Рождается безмятежно счастливое блаженное сердце. Рождается безмятежно счастливое блаженное сердце. Рождается новорожденно-молодое нетронутое сердце. Снова рождается новорожденно-юное девичье

нетронутое сердце. Снова рождается новорожденно-юное здоровое, нетронутое сердце.

На сердце стало так легко, так легко, хорошо. Вся область сердца легкая-легкая-легкая, спокойная. Вся область сердца легкая-легкая-легкая, спокойная. На сердце так спокойно, легко. Внутри самого сердца беспредельно просторно. Молодое сердце живет свободно-свободно-свободно. Свободно живет молодое сердце. Полнокровной здоровой жизнью живет молодое сердце.

Новая-здоровая новорожденная жизнь наполняет сердце. Радость рождения, радость рождения вливается в сердце. Счастье рождения наполняет сердце. Безмятежно счастливое рождается сердце. Новорожденно-счастливое, новорожденно-счастливое рождается сердце. Новорожденно-счастливое блаженное сердце, новорожденно-счастливое блаженное сердце. На сердце так легко, хорошо. Безмятежная безоблачная юность рождается в сердце. Беззаботная девичья юность рождается в сердце. Беззаботно счастливое рождается сердце. Беззаботно счастливое блаженное сердце.

Новорожденная жизнь, вновь родившаяся новая, новая-здоровая новорожденная жизнь все насквозь, все насквозь наполняет сердце. Новорожденно-здоровое рождается сердце. Сейчас-сейчас рождается новорожденно-здоровое, нетронутое сердце, новорожденно-юное девичье, юное девичье нетронутое сердце. Рождается юное девичье нетронутое сердце. Радость рождения, радость рождения влива-

ется в сердце. Каждая радость рождает в сердце новые-здоровые могучие силы. С каждой секундой в сердце рождаются новые, новые-здоровые могучие силы. Рождается сердце большой, огромной силы.

Во всем теле рождается быстрое-веселое, быстрое-веселое кровообращение. Все, что сердцу нужно для энергичной-радостной счастливой жизни, все кровь несет ему в избытке. В полном довольстве, в полном довольстве беззаботно отдыхает счастливое сердце. В полном довольстве беззаботно отдыхает счастливое сердце. На сердце стало так легко, так легко, хорошо, как никогда раньше не было. Безмятежно счастливое нетронутое сердце. Новорожденно-юное девичье нетронутое сердце. Новорожденное счастье наполняет сердце. Абсолютное новорожденное счастье наполняет сердце. Новорожденно-счастливое рождается сердце. Новорожденно-счастливое блаженное сердце.

Я всем довольна. Я жизнью полностью удовлетворена. Я полностью довольна жизнью. Лицо блаженное, всем довольное. Лицо блаженное, всем довольное. Все лицо разгладилось, помолодело. Я улыбнулась жизни. Солнечная светлая весенняя улыбка на моем лице. Я всем довольна. Я жизнью полностью удовлетворена. Лицо блаженное, всем довольное.

Новорожденно-счастливое, абсолютно счастливое блаженное сердце. На сердце так спокойно, легко. Вся область сердца легкая-легкая, легкая-невесомая. Новорожденное счастье наполняет сердце. Абсолютное новорожденное

счастье наполняет сердце. Идеальное здоровое спокойствие наполнило сердце. Новорожденное прочное спокойствие наполнило сердце. Абсолютное спокойствие вливается в сердце. Абсолютное спокойствие наполнило сердце. Безмятежно счастливое блаженное сердце. Абсолютно спокойное нетронутое сердце. Новорожденное прочное спокойствие наполнило сердце. Новорожденное прочное приятное спокойствие наполнило сердце. Абсолютно спокойное счастливое сердце. Абсолютно спокойное счастливое сердце. Безмятежная безоблачная юность рождается в сердце. Рождается новорожденно-юное девичье нетронутое сердце. Рождается новорожденно-юное девичье нетронутое сердце.

Приятное здоровое спокойствие наполняет мою душу. Приятное спокойствие, приятное здоровое спокойствие наполняет душу. Приятное здоровое спокойствие всю насквозь меня наполняет. Все мышцы лба, лица расслабились. Все лицо разгладилось, помолодело. Я улыбнулась жизни. Я вся наполняюсь приятным-приятным здоровым спокойствием. Я вся насквозь успокоилась. Я вся насквозь абсолютно спокойна. Я вся насквозь безмятежно спокойна. Как зеркальная гладь озера, я вся насквозь абсолютно спокойна, безмятежно спокойна, совершенно спокойна. Я вся насквозь наполняюсь приятным-приятным здоровым спокойствием.

Во все мои нервы вливается здоровая новорожденная нетронутая крепость. Здравеют-крепнут мои нервы. От тмени до кончиков пальцев обеих рук, обеих ног все мои нер-

вы здоровеют-крепнут, все мои нервы здоровеют-крепнут. Во все мои нервы вливается новорожденное нетронутое спокойствие. Новорожденная нетронутая крепость вливается в мои нервы. Новорожденная нетронутая крепость наполняет нервы. Здоровеют-крепнут, здоровеют-крепнут мои нервы. Я наполняюсь здоровым приятным спокойствием.

Новорожденная молодость, новорожденная юность за-рождаются в моей душе. Безмятежная безоблачная новорожденная юность рождается в моей душе. Безмятежное безоблачное счастье наполняет душу. Безмятежное безоблачное счастье наполняет душу. Безмятежное безоблачное счастье наполняет сердце. Безмятежно счастливое здоровое сердце. Абсолютное новорожденное счастье наполняет сердце. Абсолютно счастливое рождается сердце. Абсолютно счастливое рождается сердце. На сердце так легко, на сердце так легко, хорошо, безмятежно спокойно, абсолютно спокойно. Я вся насквозь наполняюсь приятным-приятным молодым спокойствием. Я вся насквозь наполняюсь приятным-приятным молодым спокойствием. На душе так легко, так спокойно, светло, безмятежно спокойно, абсолютно спокойно.

В мою голову, в мое сердце вливается могучая здоровая сила. В мою голову, в мое сердце вливается могучая здоровая сила. Новорожденная жизнь наполняет сердце. Внутри самого сердца рождается новорожденно-полное, новорожденно-широкое, широкое кровообращение. Все кровеносные сосуды внутри самого сердца равномерно раскрылись по

всей длине. Как река весной в разливе, в половодье, кровь течет внутри самого сердца по всем кровеносным сосудам все более широким, все более широким, новорожденно-широким потоком. Внутри самого сердца рождается новорожденно-полное, новорожденно-полное, новорожденно-широкое кровообращение. Все, что сердцу нужно для жизни, постоянного омоложения, постоянного развития, — все кровь несет сердцу в избытке. В полном довольстве, в полном довольстве беззаботно, весело живет мое сердце. В полном довольстве живет развивающееся сердце.

Новорожденное быстрое-веселое развитие наполняет сердце. Новорожденное быстрое-веселое развитие наполняет сердце. Рождается веселое-веселое быстро развивающееся сердце. С каждой секундой сердце становится сильнее. С каждой секундой в сердце рождаются новые, новые-здоровые могучие силы. Сердце весело оживает, становится сильнее. Радость рождения вливается в сердце. Яркая светлая радость рождения вливается в сердце. Светлый прекрасный праздник рождения вливается в сердце. На сердце празднично легко. На сердце празднично легко. Яркая, сильная радость рождения, радость рождения вливается в сердце. Сердце весело оживает. Сердце весело оживает, живет энергичнее-радостнее. Энергичнее-радостнее живет развивающееся сердце. Энергичнее-радостнее живет развивающееся сердце. Энергичнее-радостнее живет развивающееся сердце.

Новорожденное быстрое-быстрое развитие наполняет

сердце. Новорожденное быстрое-быстрое развитие наполняет сердце. Веселее-радостнее, энергичнее-радостнее живет развивающееся сердце, энергичнее-радостнее живет развивающееся сердце. С каждой секундой в сердце рождаются новые веселые-здоровые силы. Рождается сердце большой, огромной силы. Рождается новорожденно-молодое несокрушимо здоровое, несокрушимо крепкое, могучее сердце.

Сердце весело-радостно оживает. В сердце вливаются быстрые-веселые молодые силы. Новорожденно-молодое, новорожденно-юное рождается сердце. Рождается новорожденно-юное девичье нетронутое сердце. Безмятежная безоблачная юность наполняет сердце. Безмятежная безоблачная юность наполняет сердце. Безмятежно счастливое нетронутое сердце. Беззаботное счастливое нетронутое сердце, беззаботное счастливое нетронутое сердце. В полном довольстве, в полном довольстве беззаботно отдыхает, беззаботно отдыхает счастливое сердце, новорожденно-счастливое, новорожденно-счастливое нетронутое сердце, новорожденно-счастливое нетронутое сердце.

Яркий-яркий белый свет вливается в мою голову. Яркий-яркий белый свет вливается в мою голову. Яркий-яркий белый свет вливается в затылок. Яркий-яркий белый свет вливается в затылок. Вся насквозь голова ярко-ярко-ярко-светлая. Вся насквозь голова ярко-ярко-ярко-светлая. В глазах ярко-ярко светло. В глазах ярко-ярко светло. Вся насквозь моя душа ярко-светлая. На сердце так легко, так

светло, хорошо, как никогда раньше не было. Новорожденно-счастливое нетронутое сердце. Беззаботное счастливое блаженное сердце.

В головной-спинной мозг, во все мои нервы, во всю мою нервную систему вливается огромной, колоссальной силы новорожденная жизнь. Во всю мою нервную систему вливается колоссальная энергия новорожденной жизни. Вся моя нервная система становится сильнее-энергичнее. С каждой секундой нервная система становится сильнее-энергичнее. Во всю мою нервную систему вливается новорожденное быстрое развитие. Во всю мою нервную систему вливается новорожденное быстрое развитие. Новорожденная жизнь сейчас-сейчас рождает быстро-быстро развивающуюся нервную систему. С каждой секундой нервная система становится сильнее, сильнее-энергичнее. Нервная система становится все более сильной, все более крепкой. С каждой секундой нервная система становится все более сильной, все более крепкой.

Во все мои нервы вливается новорожденная нетронутая крепость. Во все мои нервы вливается новорожденная нетронутая крепость. Здоровеют-крепнут нервы. Нервная система становится сильнее, крепче. Нервная система становится сильнее, крепче. Здоровеют-крепнут мои нервы, здоровеют-крепнут нервы. Я рождаюсь человеком с сильной, здоровой, крепкой нервной системой. Я рождаюсь человеком с крепким, здоровым сердцем. Я рождаюсь человеком с

крепким, здоровым, могучим сердцем.

В мою голову, во все мое тело вливается новая-здоровая новорожденная жизнь. Новорожденная жизнь всю насквозь меня обновляет. Новорожденная жизнь снова меня рождает новорожденно-молодой, новорожденно-юной веселой-счастливой прекрасной красавицей. Я сейчас снова рождаюсь новорожденно-молодой, новорожденно-юной веселой-счастливой прекрасной красавицей. Я вся наполняюсь новорожденным быстрым-быстрым развитием. Я вся насквозь наполняюсь колоссальной новорожденной силой. Я вся насквозь здоровею-крепну. Я сейчас рождаюсь новорожденно-молодой. Я — новорожденно-юная веселая-здоровая прекрасная красавица. Вся душа наполняется светлыми мечтами о будущем счастье. Вся душа наполняется веселыми-счастливыми молодыми мыслями.

Я здоровею-крепну. Каждый прожитый день на много-много дней увеличивает продолжительность моей будущей жизни за счет того, что мое здоровье постоянно поднимается на все более и более высокие уровни. Мое здоровье становится все более устойчивым, все более надежным, все более прочным, и потому каждый прожитый день на много-много дней увеличивает продолжительность моей будущей жизни. Я становлюсь человеком все более долголетним.

Огромной, колоссальной силы животворящая новорожденная жизнь всю насквозь меня наполняет. Новорожденная жизнь во мне, внутри меня рождает новую-здоровую

долголетнюю-долголетнюю наследственность. Новорожденная жизнь сейчас во мне рождает энергичную веселую-здоровую молодость в 100 лет. Я своим внутренним зрением все более ярко, все более ярко вижу себя в 100 лет молодой-веселой здоровой красавицей, и это наполняет меня радостью жизни. Торжествующая радость жизни светится в моих глазах. Торжествующая сила молодости светится в моих глазах. Я живу энергичнее-радостнее, энергичнее-радостнее. Вся душа поет от счастья, от радости жизни. Веселый-веселый огонек разгорается в моих глазах. Все внутренние органы живут энергичнее-радостнее. Все тело живет энергичнее-радостнее.

Я вся живу энергичнее-радостнее. Радость жизни становится все более яркой. От пробуждения утром до отхода ко сну вечером — прекрасное самочувствие, веселое, веселое-жизнерадостное настроение. Я все трудности, все невзгоды жизни преодолеваю весело-радостно, весело-радостно. Вся душа поет от счастья, от радости жизни.

9. Снятие возбуждения сердца

Все кровеносные сосуды внутри самого сердца полностью раскрылись по всей своей длине. Внутри молодого-юного сердца свободное, абсолютно свободное кровообращение. Моя вечно молодеющая, юная здоровая кровь свободным, абсолютно свободным потоком течет по всем кровеносным сосудам внутри самого сердца, постоянно-вечно на чисто промывает молодое сердце, все лучше и лучше пита-

ет и успокаивает сердце. Отдыхает молодое сердце в чистоте и довольстве. А кровь все лучше и лучше питает и успокаивает сердце. Сердце работает все более и более устойчиво, спокойно. Отдыхает молодое-юное сердце, нежится молодое сердце в чистоте и довольстве.

Все нервы в области сердца прочно спокойны, все нервы в области сердца прочно спокойны. Головной-спинной мозг устойчиво правильно управляет сердцем, головной-спинной мозг устойчиво правильно управляет сердцем. Сердце нежится в чистоте и довольстве. Кровь начисто промывает сердце. Мое сердце новорожденно-чистое, все кровеносные сосуды внутри сердца новорожденно-чистые, моя юная энергичная кровь начисто промывает сердце. Нежится молодое сердце в чистоте и довольстве. Нежится молодое-юное сердце в чистоте и довольстве, нежится молодое-юное сердце в чистоте и довольстве. Зреют в молодом-юном сердце могучие силы. Отдыхает юное-молодое сердце. Все лучше и лучше питает юная энергичная кровь мое сердце, начисто промывает сердце.

Все нервы в области сердца здоровы, спокойны. Молодые-юные нервы устойчиво здоровы. В области сердца молодые нервы устойчиво здоровы. Дышится легко, свободно. Грудь дышит легко, свободно. И зреют в юном сердце могучие силы. Рождается в сердце юная энергичная жизнь. Все быстрее-энергичнее развивается в моем сердце юная жизнь. Здоровеют-крепнут нервы в области сердца. Все более и бо-

лее устойчиво работает сердце, все более и более устойчиво работает сердце. Нежится молодое сердце в чистоте и довольстве. А кровь все лучше и лучше питает сердце и успокаивает сердце.

В области сердца приятная легкость и спокойствие. Дышится легко-легко. Грудь дышит легко, свободно. Все более ярким становится приятное чувство покоя и легкости в области сердца. Головной-спинной мозг устойчиво правильно управляет сердцем, головной-спинной мозг устойчиво правильно управляет сердцем.

Сердце нежится в чистоте и довольстве. Кровь начисто промывает сердце. Мое сердце новорожденно-чистое. Все кровеносные сосуды внутри сердца новорожденно-чистые. Моя юная энергичная кровь начисто промывает сердце. Нежится молодое сердце в чистоте и довольстве. Нежится молодое-юное сердце в чистоте и довольстве, нежится молодое-юное сердце в чистоте и довольстве. И зреют в молодом-юном сердце могучие силы. Отдыхает юное-молодое сердце. Все лучше и лучше питает юная энергичная кровь мое сердце, кровь начисто промывает сердце.

Все нервы в области сердца здоровы, спокойны. Молодые-юные нервы устойчиво здоровы. В области сердца молодые нервы устойчиво здоровы. Дышится легко, свободно. Грудь дышит легко, свободно. И зреют в юном сердце могучие силы. Рождается в сердце юная энергичная жизнь. Все быстрее-энергичнее развивается в моем сердце юная жизнь.

Здоровеют-крепнут нервы в области сердца. Все более и более устойчиво работает сердце, все более и более устойчиво работает сердце. Нежится молодое сердце в чистоте и довольстве. А кровь все лучше и лучше питает сердце и успокаивает сердце.

В области сердца приятная легкость и спокойствие. Дышится легко-легко. Грудь дышит легко, свободно. Все более ярким становится приятное чувство покоя и легкости в области сердца.



Глава 2

ВОЗРОЖДЕНИЕ ЗДОРОВОГО РИТМА СЕРДЦА



10. Нервно-мозговой аппарат сердца

Нервно-мозговой аппарат сердца — новорожденно-здоровый, физиологически сильный, очень устойчивый.

Мозговой центр давления в продолговатом мозге — новорожденно-здоровый, очень устойчивый, работает идеально правильно. Мозговой центр давления с большой устойчивостью поддерживает нормальное юношеское артериальное давление крови — 120/80, 120/80.

Нервно-мозговой аппарат сердца новорожденно-здоровый, физиологически сильный, очень устойчивый. Все нервы сердца новорожденно-здоровые, очень устойчивые.

Бог сказал мне: «Я три дня назад создал твое сердце — новое, бессмертное, идеально исправное, здоровое. Ты всегда должен твердо знать, что в твоей душе артериальное давление крови 120/80, мозговой центр давления титанически устойчивый».

Бог сказал мне: «Я наполнил весь нервно-мозговой аппарат сердца превеликой Божественной силой жизни на многие-многие тысячи лет. Я создал три дня назад всю твою

нервную систему — физиологически гигантски сильную, титанически стойкую. Я наполнил три дня назад всю твою нервную систему превеликой Божественной силой жизни на многие-многие тысячи лет. Я наполнил мозговой центр давления превеликой Божественной силой жизни на многие-многие тысячи лет. Ты должен твердо знать, что нервно-мозговой аппарат сердца идеально здоровый, физиологически сильный, титанически устойчивый, нервно-мозговой аппарат сердца обеспечивает нормальное юношеское артериальное давление крови — 120/80, 120/80».

Выполняя волю Бога, я из Тонкого мира, из Космоса сейчас вливаю в нервно-мозговой аппарат сердца превеликую Божественную силу жизни, сейчас вливаю в нервно-мозговой аппарат сердца огромную Божественную физиологическую силу. Нервно-мозговой аппарат сердца усиливается, рождается все более устойчивым, все более устойчивым. Артериальное давление крови 120/80 становится все более устойчивым.

Я с твердостью стали знаю — как Божественную истину: мозговой центр давления в продолговатом мозге идеально здоровый, титанически устойчивый, физиологически очень сильный. Я с твердостью стали знаю: нормальное юношеское артериальное давление крови — 120/80 — отмечается у меня с чрезвычайной устойчивостью-устойчивостью. Сколько ни измеряю давление — 120/80, 120/80, — без каких-либо изменений. Я с твердостью стали знаю — как Божествен-

ную истину: в моей душе артериальное давление крови чрезвычайно устойчивое, вечно нормальное, юношеское, вечно 120/80, 120/80.

Я сейчас, выполняя волю Бога, из Тонкого мира, из Космоса вливаю в мозговой центр давления в продолговатом мозге превеликую Божественную силу жизни. Я сейчас нервно-мозговой аппарат сердца физиологически усиливаю, в миллионы раз повышаю устойчивость мозгового центра давления в продолговатом мозге. Мозговой центр давления в продолговатом мозге я сейчас наполняю превеликой Божественной силой жизни. Я сейчас в миллионы раз повысил устойчивость-устойчивость мозгового центра давления. Теперь с титанической Божественной стойкостью-стойкостью мозговой центр давления сохраняет юношеское нормальное артериальное давление крови — 120/80, 120/80.

Выполняя волю Бога, я сейчас из Тонкого мира, из Космоса вливаю в нервно-мозговой аппарат сердца, во все нервы сердца превеликую Божественную силу жизни. Я сейчас наполняю весь нервно-мозговой аппарат, все нервы сердца превеликой Божественной силой жизни. Все более устойчивым становится весь нервно-мозговой аппарат сердца.

Я сейчас в миллионы раз усиливаю устойчивость-устойчивость всего нервно-мозгового аппарата сердца. Теперь с титанической стойкостью-стойкостью нервно-мозговой аппарат сердца поддерживает Божественно здоровую веселую-радостную жизнь моего любимого сердца. С титани-

ческой стойкостью-стойкостью сохраняется здоровый, правильный ритмичный-ритмичный пульс. С титанической стойкостью сохраняются одинаковые промежутки времени между ударами пульса. С титанической стойкостью-стойкостью сохраняется юношеское нормальное артериальное давление крови — 120/80, 120/80.

Я с твердостью стали знаю — как Божественную истину: мое артериальное давление крови теперь всегда-постоянно нормальное, юношеское — 120/80, 120/80. Я с твердостью стали знаю — как Божественную истину: пульс всегда-постоянно здоровый, правильный, ритмичный-ритмичный. Все промежутки времени между ударами пульса точно одинаковы. Я с твердостью стали знаю — как Божественную истину: нервно-мозговой аппарат моего любимого сердца физиологически гигантски сильный, Божественно здоровый, титанически стойкий.

Я с твердостью стали знаю — как Божественную истину: проводящая система сердца Божественно исправная, новорожденно-сильная, физиологически гигантски сильная, титанически стойкая. Титанически стойкая проводящая система сердца.

Бог сказал мне: «Я создал твое сердце три дня назад — новое, бессмертное, вечно юношеское, вечно идеально исправное, вечно идеально здоровое».

Бог сказал мне: «Я на многие-многие тысячи лет наполнил твое сердце великой Божественной силой жизни. Ты

должен твердо знать, что в твоей душе сердце юношеское, 16-летнее, идеально исправное, идеально здоровое. В твоей душе пульс устойчивый, ритмичный. В твоей душе артериальное давление крови юношеское, чрезвычайно устойчивое, несокрушимо устойчивое — 120/80, 120/80».

11. На стойкость сердца

Во все мозговые центры сердца я вливаю могучее, несокрушимое, крепкое спокойствие. Во все нервные клетки мозговых центров я непрерывным круглосуточным-круглогодичным потоком вливаю могучее, несокрушимое, крепкое спокойствие. Во все мозговые центры в головном-спинном мозге, управляющие сердечно-сосудистой системой, я вливаю могучую, несокрушимую здоровую силу.

С головного-спинного мозга по всем нервам в сердце вливается несокрушимое, крепкое здоровое спокойствие. Рождается могучее, мощное, крепкое сердце — несокрушимо здоровое, несокрушимо спокойное, богатырское могучее сердце, мощное здоровое сердце.

А я продолжаю днем и ночью, круглосуточно-круглогодично постоянным-непрерывным потоком во все мозговые центры в головном-спинном мозге, управляющие сердцем, вливать несокрушимое, крепкое здоровое спокойствие. Во все мозговые центры, управляющие всей сердечно-сосудистой системой, я вливаю титаническую физиологическую силу. Все мозговые центры, управляющие сердечно-сосудистой системой, рождаются несокрушимо сильными, несо-

крушимо стойкими, несокрушимо стойкими.

С титанической стойкостью, несокрушимой стойкостью головной-спинной мозг управляет жизнью сердечно-сосудистой системы. С головного-спинного мозга во все нервы в сердечно-сосудистой системе постоянным потоком вливается несокрушимое, крепкое спокойствие. Во все нервы в сердечно-сосудистой системе с головного-спинного мозга вливается титаническая физиологическая сила. Весь нервный аппарат сердечно-сосудистой системы наполняется титанической физиологической силой, наполняется несокрушимым, крепким, прочным здоровым спокойствием. Рождается несокрушимо крепкое, богатырское мощное здоровое сердце, несокрушимо крепкое, несокрушимо спокойное мощное, могучее богатырское сердце.

Навсегда, на все времена рождается несокрушимо устойчивый здоровый, правильный ритмичный пульс. Все промежутки времени между ударами пульса точно одинаковы. Все удары пульса одинаковой силы могучего, мощного богатырского сердца. Навсегда, на все времена рождается пульс полный, сильного наполнения. Навсегда, на все времена рождается во всем теле Божественно свободное, абсолютно свободное, устойчиво, несокрушимо устойчиво здоровое кровообращение.

А я продолжаю днем и ночью, круглосуточно-круглосуточно постоянным-непрерывным потоком вливать во все мозговые центры головного-спинного мозга, управляющие

сердцем, несокрушимое, крепкое, могучее спокойствие. Во все мозговые центры сердца я постоянным-непрерывным потоком вливаю титаническую физиологическую силу.

Во все нервы в сердечно-сосудистой системе с головно-го-спинного мозга постоянным потоком вливается титаническая физиологическая сила. Мозговые центры в сердечно-сосудистой системе и все нервы в ней наполняются титанической физиологической силой. Титанически сильный нервный аппарат сердечно-сосудистой системы работает с титанической, несокрушимой стойкостью Божественно правильно, устойчиво правильно.

С титанической, несокрушимой стойкостью постоянно сохраняется энергичное нормальное, Богом созданное артериальное давление крови — 120/80. Всегда-постоянно нормальное артериальное давление крови — 120/80, 120/80. Все мозговые центры, управляющие артериальным давлением крови, я наполняю титанической физиологической силой. Рождается титаническая, несокрушимая устойчивость-устойчивость мозговых центров артериального давления. С титанической, несокрушимой стойкостью-стойкостью головной-спинной мозг Божественно правильно управляет артериальным давлением крови. С несокрушимой стойкостью постоянно сохраняется здоровое, идеально правильное, нормальное артериальное давление крови — 120/80, 120/80.

Весь мозговой аппарат, управляющий сердечно-сосуди-

стой системой, артериальным давлением, ритмом сердца, обладает титанической физиологической силой, обладает титанической, несокрушимой стойкостью-стойкостью. С титанической, несокрушимой стойкостью-стойкостью сохраняет сердце новорожденно-молодую Божественно здоровую радостную жизнь. Всегда-постоянно — могучее, крепкое, несокруσιμο спокойное, несокруσιμο устойчивое богатырское сердце.

А я продолжаю вливать во все мозговые центры головного-спинного мозга, управляющие сердечно-сосудистой системой, титаническую физиологическую силу. Все миллиарды нервных клеток, которые образуют мозговые центры сердечно-сосудистой системы, с возрастающей скоростью непрерывно восстанавливают, возрождают-совершенствуют новорожденно-молодой активный полноценный биохимический состав, обладающий гигантской физиологической энергией, обладающий гигантской физиологической силой.

Все миллиарды нервных клеток головного-спинного мозга, образующие мозговые центры сердечно-сосудистой системы, титанически физиологически сильные, работают с титанической, несокрушимой стойкостью-стойкостью. С головного-спинного мозга во все нервы в сердечно-сосудистой системе постоянным-непрерывным круглосуточным-круглогодичным потоком вливается титаническая физиологическая сила, вливается Божественная несокрушимая сила, вливается несокрушимая, титаническая стойкость.

Все нервы, идущие из головного-спинного мозга в сердечно-сосудистую систему, постоянно-непрерывно возрождают-совершенствуют новорожденно-молодой активный полноценный биохимический состав, обладающий титанической физиологической силой. Все нервы, идущие из головного-спинного мозга в сердечно-сосудистую систему, гигантски сильные, обладают несокрушимой стойкостью здоровья. Крепкие-стальные, сильные нервы. Крепкие-стальные, титанически сильные нервы. С головного-спинного мозга во все нервы сердца постоянным потоком вливается Божественное титаническое, несокрушимое спокойствие. Несокруσιμο спокойное, несокруσιμο крепкое, могучее здоровое богатырское сердце. Крепкие-здоровые-стальные нервы. Титанически сильные, крепкие-стальные нервы.

А я продолжаю во все мозговые центры в головном-спинном мозге, управляющие артериальным давлением, ритмом сердца, жизнью сердечно-сосудистой системы, вливать титаническую физиологическую силу. Все миллиарды нервных клеток, которые образуют эти мозговые центры, непрерывно увеличивают, увеличивают запасы раздражимого вещества, увеличивают свои энергетические ресурсы, становятся физиологически все более сильными, все более стойкими, все более устойчивыми.

Все мозговые центры, управляющие артериальным давлением, пульсом, жизнью всей сердечно-сосудистой системы, обладают титанически несокрушимой устойчиво-

стью-устойчивостью, обладают титанической физиологической силой. С несокрушимой устойчивостью-устойчивостью головной-спинной мозг постоянно поддерживает, поддерживает, с титанической физиологической силой поддерживает нормальное, здоровое артериальное давление крови — 120/80, 120/80. Всегда-постоянно сохраняется с несокрушимой стойкостью нормальное, здоровое артериальное давление крови — 120/80, 120/80.

С несокрушимой стойкостью головной-спинной мозг постоянно поддерживает, поддерживает во всем теле быстрое, быстрое-веселое, быстрое-веселое кровообращение. С титанической, несокрушимой стойкостью-стойкостью головной-спинной мозг поддерживает пульс полный, пульс полный, сильного наполнения. Головной-спинной мозг с титанической, несокрушимой устойчивостью, с титанической физиологической силой поддерживает, поддерживает здоровый, правильный ритмичный-ритмичный пульс — 72, 72 удара в минуту.

Все промежутки времени между ударами пульса одинаковы. С титанической стойкостью головной-спинной мозг постоянно поддерживает, поддерживает одинаковыми все промежутки времени между ударами пульса. С титанической, несокрушимой устойчивостью-устойчивостью головной-спинной мозг постоянно поддерживает, поддерживает все удары пульса одинаковой нормальной силы мощного, могучего богатырского сердца.

С титанической, несокрушимой стойкостью сердце живет здоровой полнокровной радостной молодой-веселой жизнью. Несокруσιμο крепкое, несокруσιμο стойкое, мощное, могучее богатырское сердце.

С титанической, несокрушимой стойкостью головной-спинной мозг постоянно поддерживает, поддерживает во всем теле быстрое-веселое, быстрое-веселое кровообращение. Все тело всегда-постоянно живет полнокровной-полнокровной новорожденно-молодой энергичной-радостной жизнью.

Все кровеносные сосуды внутри самого сердца всегда-постоянно Божественно раскрыты, Божественно расширены по всей длине. По всем кровеносным сосудам внутри самого сердца кровь всегда-постоянно течет широким-широким-широким Божественно свободным, Божественно свободным потоком, как веселая весенняя река в половодье, в широком разливе. Как в половодье, в широком разливе, широким-широким свободным потоком кровь течет внутри самого сердца.

Все кровеносные сосуды внутри самого сердца всегда-постоянно Божественно раскрыты, Божественно расширены по всей длине. Кровь несет, всегда-постоянно несет сердцу в избытке прекрасное полноценное питание, в избытке кислород для дыхания. Кровь несет всему сердцу в избытке прекрасный строительный материал для непрерывного возрождения новорожденно-молодого строения всех живых клеток, всех

живых тканей, всех структур в сердце. Сердце всегда-постоянно, постоянно-непрерывно живет в полном довольстве — всем обеспеченное молодое-здоровое богатырское сердце.

Головной-спинной мозг с титанической физиологической силой не пропускает в сердце никаких волнений, никаких вредных влияний из внешней среды. Сердце работает, живет весело-радостно, счастливо под надежной, непробиваемой защитой головного мозга. Головной мозг создает сердцу непробиваемую, несокрушимую защиту. Под надежной, несокрушимой защитой головного мозга сердце всегда живет Божественно свободно, абсолютно свободно.

Во всем теле всегда-постоянно Божественно свободное, абсолютно свободное кровообращение. Артериальное давление всегда-постоянно нормальное — 120/80. Пульс всегда Божественно правильный, идеально правильный, ритмичный-ритмичный — 72, 72 удара в минуту. Все промежутки времени между ударами пульса точно одинаковы, все удары пульса одинаковой нормальной силы мощного, богатырского могучего сердца. Все тело живет всегда-постоянно полнокровной здоровой радостной жизнью.

Я люблю свое сердце великой Божественной любовью. В лучах моей Божественной любви сердце живет счастливой, новорожденно-счастливой, веселой, новорожденно-молодой радостной жизнью. Новорожденное счастье, новорожденное счастье всегда-постоянно наполняет сердце. Новорожденно-счастливое несокруσιμο сильное, несокруσιμο

крепкое богатырское могучее здоровое сердце, богатырское могучее радостное-радостное-радостное сердце.

Во всем теле всегда-постоянно Божественно свободное быстрое-веселое кровообращение.

А я во все мозговые центры в головном-спинном мозге, которые создают надежную, непробиваемую защиту сердцу, вливаю титаническую физиологическую силу, вливаю Божественное несокрушимо прочное, крепкое спокойствие. С несокрушимой силой, с несокрушимым, невозмутимым спокойствием мозговые центры в головном-спинном мозге защищают сердце от вредных влияний внешней среды, от всех волнений. С несокрушимой, титанической силой головной мозг защищает сердце от всех волнений, не пропускает в сердце никаких волнений, никаких вредных влияний внешней среды. Постоянно-непрерывно головной-спинной мозг создает сердцу могучую, несокрушимую, непробиваемую защиту. С титанической, несокрушимой силой головной-спинной мозг не пропускает в сердце, не пропускает в сердце никаких волнений, никаких вредных влияний. Сердце всегда живет Божественно свободно под надежной, непробиваемой защитой мозга.

А я во все мышцы в сердце, в аорте, в артериях, в венах, во все мышцы в сердечно-сосудистой системе постоянным потоком вливаю гигантскую Божественную энергию быстрого-быстрого развития. В сердечно-сосудистой системе все мышцы постоянно-непрерывно быстро развиваются,

быстро совершенствуются. Каждое мышечное волокно в сердечно-сосудистой системе постоянно-непрерывно возрождает-возрождает свое новорожденно-молодое строение, обладающее гигантской физической силой. Вся сердечно-сосудистая система постоянно усиливается, постоянно возрождает свою новорожденно-молодую богатырскую силу.

Всегда-постоянно во всем теле сохраняется, поддерживается новорожденно-молодое быстрое-веселое, быстрое-веселое кровообращение. А я во все вены в руках, в ногах, во всем теле постоянным-непрерывным потоком вливаю гигантскую Божественную энергию быстрого-быстрого развития. Во всех венах в руках, в ногах, во всем теле все мышцы непрерывно развиваются, возрождают свое новорожденно-молодое строение. Во всех венах в руках, в ногах, во всем теле каждое мышечное волокно постоянно возрождает-возрождает свое новорожденное строение, обладающее гигантской физической силой.

Все вены в руках, в ногах, во всем теле постоянно-непрерывно физически усиливаются, становятся физически все более сильными, все более энергичными. Все расширения в венах в руках, в ногах, во всем теле с возрастающей скоростью навсегда бесследно исчезают. С титанической стойкостью, с титанической настойчивостью все вены постоянно-непрерывно возрождают свое новорожденно-молодое строение, обладающее гигантской физической силой. Постоянно усиливающиеся вены в руках, в ногах все более быст-

рым потоком поднимают кровь кверху — к сердцу. Постоянно поддерживается новорожденно-молодое быстрое-веселое кровообращение в руках, в ногах, во всем теле.

Постоянно усиливающиеся, сильные тонкие, сильные тонкие вены исчезают с поверхности тела. На кистях рук, на стопах ног навсегда, как у ребенка, исчезает венозный рисунок. Как у ребенка, на всем теле навсегда исчезает венозный рисунок. Все вены постоянно рождаются физически все более сильными, постоянно возрождают свое новорожденно-молодое строение, обладающее гигантской физической силой.

Постоянно усиливающиеся вены в руках, в ногах все более быстрым потоком поднимают кровь кверху — к сердцу. В руках, в ногах постоянно поддерживается новорожденно-молодое быстрое-веселое, быстрое-веселое кровообращение. В кончиках пальцев обеих рук, обеих ног всегда-постоянно сохраняется пульс полный, пульс полный, сильного наполнения. Пальцы рук, ног всегда теплые-горячие. Во всем теле всегда быстрое-веселое кровообращение.

Все кровеносные сосуды внутри самого сердца всегда-постоянно Божественно раскрыты, Божественно расширены по всей длине. Кровь постоянно веселым-радостным, веселым-радостным стремительным праздничным потоком промывает-промывает-промывает сердце — вымывает-вымывает-вымывает из сердца все соли, все шлаки, все продукты обмена. Новорожденно-чистое, всегда-постоянно новорожденно-чистое богатырское могучее счастливое здоровое мо-

лодое сердце. Со всех стенок кровеносных сосудов кровь всегда-постоянно стремительным праздничным радостным потоком смывает все отложения солей, все продукты обмена. Внутри самого сердца все кровеносные сосуды всегда-постоянно новорожденно-чистые, новорожденно-чистые. По всем кровеносным сосудам внутри сердца кровь течет веселым свободным, Божественно свободным радостным стремительным потоком. Внутри самого сердца всегда-постоянно Божественно свободное, абсолютно свободное быстрое-веселое кровообращение.

Кровь стремительным веселым-радостным потоком со всех стенок кровеносных сосудов, артерий, вен во всем теле смывает все соли, все шлаки, все продукты обмена. Все кровеносные сосуды в руках, в ногах, во всем теле всегда новорожденно-чистые, новорожденно-чистые. Вся сердечно-сосудистая система всегда-постоянно новорожденно-чистая, новорожденно-чистая, новорожденно-молодая, новорожденно-молодая, Божественно здоровая, не тронутая жизнью.

Головной-спинной мозг с титанической, несокрушимой стойкостью-стойкостью Божественно правильно, энергично, Божественно правильно управляет жизнью, работой сердечно-сосудистой системы. Вся сердечно-сосудистая система с титанической, несокрушимой устойчивостью-устойчивостью живет новорожденно-молодой Божественно здоровой радостной жизнью. С титанической, несокрушимой стойко-

стью-стойкостью живет сердце новорожденно-молодой здоровой веселой-радостной жизнью.

А головной-спинной мозг постоянно-непрерывно с титанической энергией воссоздает, возрождает, возрождает новорожденно-молодое строение всех живых тканей, всех структур сердечно-сосудистой системы. Вся сердечно-сосудистая система постоянно-непрерывно, круглосуточно-круглогодично возрождает, возрождает свое новорожденно-молодое строение, живет Божественно здоровой молодой-веселой, энергичной-радостной жизнью. Во всей сердечно-сосудистой системе гигантская энергия жизни бьет ключом. Во всех миллиардах нервных клеток головного-спинного мозга, которые управляют сердечно-сосудистой системой, гигантская энергия жизни бьет ключом. Все тело живет полнокровной счастливой радостной жизнью.

Идет постоянное-непрерывное тотальное возрождение новорожденно-молодого строения всего моего тела. Я всегда-постоянно новорожденно-молодой, Божественно здоровый и продолжаю здороветь и крепнуть.

12. Стойкое сердце

Сейчас-сейчас голова крепкая, нервы крепкие-стальные. Нервная система сильная, здоровая. Сейчас-сейчас голова крепкая, нервы крепкие-стальные, богатырски сильное, стойкое сердце. Сейчас-сейчас голова крепкая, нервы крепкие-стальные.

Нервно-мозговой аппарат сердца сильный, Божественно

здоровый, титанически стойкий. Сейчас-сейчас голова крепкая, нервы сердца крепкие-стальные, титанически стойкие, титанически стойкие. Сейчас-сейчас голова крепкая, нервы крепкие-стальные, сердце богатырское — мощное, сильное, титанически стойкое.

Сейчас-сейчас голова крепкая, нервно-мозговой аппарат сердца Божественно здоровый, сильный-крепкий, титанически стойкий. Сейчас-сейчас молодое-юное строение сердца титанически стойкое. Сейчас голова крепкая, нервы крепкие-стальные, нервы сердца крепкие-стальные, нервно-мозговой аппарат сердца здоровый, титанически стойкий.

Сейчас-сейчас нервно-мозговой аппарат сердца титанически стойкий, нервы сердца крепкие-стальные. Сейчас-сейчас голова крепкая, нервная система здоровая, сильная, нервно-мозговой аппарат сердца Божественно здоровый, сильный, титанически стойкий.

Сейчас-сейчас молодое-юное строение сердца титанически стойкое, титанически стойкое. Сейчас-сейчас внутреннее строение нервно-мозгового аппарата сердца молодое-юное, Божественно здоровое, титанически стойкое. Сейчас-сейчас нервы сердца крепкие-стальные, физиологически сильные, титанически стойкие.

Сейчас-сейчас вся нервно-мышечная система развивается-совершенствуется. Сейчас-сейчас вся нервно-мышечная система молодого-юного строения. Сейчас-сейчас вся мускулатура молодого-юного Богом созданного строения, ко-

торое обладает огромной богатырской физической силой. Сейчас-сейчас мышцы сердца молодого-юного Божественно здорового Богом созданного строения, которое обладает огромной богатырской физической силой. Сейчас-сейчас сердце богатырски сильное, мощное, крепкое.

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.