



РЕАЛЬНОЕ  
ПРОДЛЕНИЕ ЖИЗНИ

ЖИВОТВОРЯЩАЯ



СИЛА

Книга 2

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

*Георгий СЫТИН*



# **Георгий Николаевич Сытин**

## **Животворящая сила.**

### **Помоги себе сам. Книга 2**

#### **Серия «Реальное продление жизни»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=40496751](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40496751)*

*Г. Н. Сытин. Животворящая сила. Помоги себе сам. Книга 2: ОАО  
«Издательская группа „Весь“»; Санкт-Петербург; 2013*

*ISBN 978-5-9573-1984-9*

### **Аннотация**

Георгий Николаевич Сытин – ученый с мировым именем, академик, создатель духовной – воспитывающей медицины, возможности которой практически безграничны. С помощью специально разработанных творящих мыслей вы сможете поддерживать великолепное состояние организма и излечивать самые разные недуги, а любовь, светлые чувства и чистые помыслы защитят ваше духовное и физическое здоровье, увеличат продолжительность жизни. В книге представлены эффективные настрои, направленные на оздоровление-омоложение сердца, системы дыхания, желудка, печени, почек и др. С их помощью вы также можете восстановить высокую работоспособность, здоровый дух, избавиться от вредных привычек. Для широкого круга читателей.

# Содержание

|  |    |
|--|----|
| Обращение академика Георгия Сытина ко всем читателям | 5  |
| Исцеляющие настроения                                | 7  |
| 21. Против курения                                   | 7  |
| 22. На оздоровление системы дыхания                  | 13 |
| 23. На общее оздоровление сердца                     | 21 |
| 24. На омоложение сердца                             | 32 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                    | 33 |

**Георгий Сытин**  
**Животворящая сила.**  
**Помоги себе сам. Книга 2**

© ОАО «Издательская группа „Весь“», 2009

\* \* \*

# Обращение академика Георгия Сытина ко всем читателям

С каждым днем возрастает число читателей, жалующихся на головную боль, плохое самочувствие, снижение работоспособности после использования настроев якобы в исполнении академика Сытина.

Эти жалобы связаны с тем, что читатели слушали настройки на фоне музыки. В этих случаях нервную систему разрушают одновременно действующие два темпа – мысли и музыки. Даже композиторы говорят, что создать темп музыки, который соответствует темпу мысли академика Сытина, **невозможно!** И много лет назад космонавтам запретили работать с настройками на фоне музыки.

Уважаемые читатели! Вы можете пользоваться настройками в личном исполнении академика, которыми вас могут снабдить в самом Центре психологической поддержки человека и в его московском филиале. Остерегайтесь подделок! Берегите здоровье!



# ДИПЛОМ

Лауреата премии V Всероссийского конгресса  
«Профессия и здоровье»

*«За достижения в области сохранения  
здоровья работающего населения России»*

Настоящим дипломом награждается

**СЫТИН**

**Георгий Николаевич**

за большую научно-практическую деятельность  
в области укрепления здоровья лиц, занятых на производстве

Заместитель Председателя  
Совета Федерации  
Федерального Собрания РФ  
М.Е. Николаев

Заместитель  
министра здравоохранения  
и социального развития РФ  
Р.А. Халифин

  
Москва, ноябрь 2006 г.

Президент Конгресса,  
директор ГУ НИИ медицины  
труда РАМН, академик РАМН  
Н.Ф. Измеров

# Исцеляющие настрои

## 21. Против курения

Я человек смелый, твердо уверенный в себе, я все могу и ничего не боюсь. У меня сильная воля и твердый характер, и я безгранично владею собой. Я полностью управляю всем своим внешним поведением и деятельностью своего организма. У меня сильная воля и твердый характер, и никакие силы в мире не могут заставить меня делать то, что я считаю вредным. Я абсолютно управляю собой. Курение причиняет моему организму сильнейший вред, ухудшает мое здоровье и сокращает мне продолжительность жизни. Табачный дым содержит яд никотин, который отравляет легочную ткань. Табачный дым содержит различные вещества, которые оседают на легочной ткани и затрудняют снабжение организма кислородом.

Из-за курения организм начинает испытывать недостаток в кислороде, из-за этого снижается интенсивность жизнедеятельности всего организма, всего тела. Раздражение в легких вызывает кашель. Табачный дым ослабляет мои умственные способности, ослабляет память, делает вялым мышление. Курение ухудшает зрение и слух. Курение ослабляет весь организм, сокращает продолжительность моей жизни.

Я люблю жизнь, я хочу быть здоровым энергичным человеком. Те люди, которые не могут прекратить курение, сокращают себе продолжительность жизни. Они раньше времени делают своих детей сиротами. И ответственность за это целиком лежит на тех, кто не прекратил курение. Я люблю детей, я не хочу оставлять их в мире сиротами, я буду стараться всегда быть здоровым энергичным-сильным человеком. У меня достанет сил подавить эту вредную привычку, я в десять раз сильнее, я в сто раз сильнее этой вредной привычки. У меня сильная воля и никакие силы в мире не заставят меня делать то, что я считаю вредным. Мой организм не переносит действия табачного дыма. У меня нет потребности в курении. Мой организм не переносит действия табачного дыма, у меня нет потребности в курении. От курения у меня возникает скверное самочувствие. Курение вызывает раздражение в легких, возникает кашель. От курения я очень плохо себя чувствую, возникают головокружение, кашель, головные боли. Я слабею от курения физически и духовно. Против курения восстают все мои духовные и физические силы. Весь мой организм не переносит действия табачного дыма. Все силы моей личности встают против курения. Я чувствую себя в десять, сто раз сильнее этой вредной привычки. Я никогда не буду курить, и никакие силы в мире не смогут заставить меня продолжать курить. У меня сильная воля и твердый характер. Мой организм не переносит действия табачного дыма. От табачного дыма я кашляю и



задыхаюсь, мне не хватает воздуха. Табачный дым отравляет легкие, ухудшает снабжение кислородом всего моего тела, всего организма. Курение разрушает мое здоровье и сокращает мне продолжительность жизни.

И потому все силы моей личности восстают против курения. Я ненавижу курение сильнейшей лютой ненавистью как злейшего, коварнейшего врага. Я никогда не буду курить, и никакие силы в мире не могут заставить меня курить. У меня сильная воля и твердый характер, я безгранично владею собой. Я полностью управляю всем своим внешним поведением и всей деятельностью своего организма. Я чувствую себя в десять раз сильнее, в сто раз сильнее вредной привычки курения. И я никогда не буду курить, и никакие силы в мире не могут заставить меня курить. У меня сильная воля и твердый характер. Я твердо знаю, что если бы все трудности обрушились на меня сразу и неожиданно, им все равно не сокрушить моей могучей ноли. И потому я ничего не боюсь и смотрю миру в лицо, не боясь ничего. Среди всех житейских бурь и ураганов непоколебимо стою, как скала, о которую все сокрушается.

Я никогда не буду курить. Я чувствую себя в десять раз сильной, и сто раз сильнее привычки к курению. Мой организм не переносит действия табачного дыма. Все силы организма восстают против курения. И табачный дым мне становится неприятен. Даже запах табака мне неприятен. И даже вспоминать не хочу о курении. Одно воспоминание о куре-

нии вызывает у меня плохое самочувствие. Мой организм не переносит действия табачного дыма.

Я люблю жизнь, я хочу быть здоровым-крепким энергичным человеком, и потому я никогда не буду курить. Я никогда не буду курить, и никакие силы в мире не могут заставить меня продолжать курение. Когда другие люди будут курить, то я не буду обращать на это ни малейшего внимания, но если я сам закурю, то табачный дым будет отравлять мой организм, я буду кашлять и задыхаться от курения. От курения слабеет слух, слабеет зрение, слабеет память, курение ослабляет все мои умственные способности, разрушает мое здоровье. И потому я ненавижу курение, ненавижу как коварнейшего своего врага. Я ненавижу курение сильнейшей лютой-злой ненавистью как коварнейшего, подлейшего своего врага. Я никогда не буду курить, я чувствую в себе могучие силы, я чувствую себя в десять раз сильнее, в сто раз сильнее, я чувствую себя уже в тысячу раз сильнее вредной привычки к курению. Я ненавижу курение сильнейшей лютой-злой ненавистью как коварнейшего, подлейшего своего врага.

Никакие силы в мире не могут заставить меня курить. Я человек сильный и смелый. Я все смею, все могу и ничего не боюсь. Весь мой организм мобилизует все свои силы, все свои безграничные возможности для исполнения моего желания. Я не хочу курить, и потому от курения я буду кашлять и задыхаться, от курения будет возникать такой силь-

нейший зуд в носу, как будто нос начали сверлить тысячью сверл. От курения я буду кашлять и задыхаться. От курения меня мутит, тошнит, от курения я испытываю такой ад, какого и словами описать невозможно. Весь мой организм мобилизует все свои силы, все свои безграничные возможности для исполнения моего желания, на борьбу с этой вредной привычкой и потому у меня нет потребности в курении. Мне даже вспоминать о курении противно. Мне даже вспоминать о курении противно. Даже запах табака мне неприятен. Мне очень неприятен запах табака. Я ненавижу запах табака. Я и вспоминать о нем не хочу. Я сильно ненавижу табак. Я ненавижу табак сильнейшей лютой-злой ненавистью. Я никогда не буду курить, и никакие силы в мире не могут заставить меня курить. Я человек сильный, у меня огромные духовные силы, сильная воля. Я чувствую себя в сто раз сильней, в тысячу раз сильней этой вредной привычки, и я никогда не буду курить. И никакие силы в мире не могут заставить меня курить. Курение ушло в прошлое. Курение целиком ушло в прошлое. Я и вспоминать о нем не хочу. Я теперь буду здороветь и крепнуть, я никогда не буду курить и с каждым днем, с каждым часом буду здороветь и крепнуть. Я победил курение, я в тысячу раз сильнее курения. И все мое существо наполняется радостью победы над этой привычкой. И теперь весь мой организм оживает, я весь наполняюсь радостью жизни. В моей душе цветет весна, и солнечная радостная улыбка жизни наполняет все мое существо без

остатка. У меня теперь прекрасное самочувствие и веселое жизнерадостное настроение. Курение навсегда ушло в прошлое, и я теперь чувствую прилив новых сил. Я чувствую, как я весь здороваю и крепну. Весь организм наполняется все новой и новой энергией. Я здороваю и крепну. Весь организм наполняется все новой и новой силой. И потому все тело мне кажется легким-невесомым, походка легкая-быстрая, хожу, будто на крыльях летаю, не чувствуя тяжести тела. Во всем теле приятная свежесть и бодрость, в голове светло, легко-легко, голова легкая, как невесомая. Я весь оживаю, все тело живет радостной полнокровной здоровой жизнью. Я весь наполняюсь первозданным несокрушимым здоровьем. Нервы крепкие-стальные. У меня сильная воля и твердый характер.

## **22. На оздоровление системы дыхания**

В дыхательные пути, в легочную ткань, в плевру вливается вновь родившаяся новая-новая быстро-энергично развивающаяся огромной-колоссальной силы новорожденная жизнь. В дыхательные пути, в легочную ткань, в плевру вливается огромная-колоссальная омолаживающая новорожденная сила. В дыхательные пути, в легочную ткань, в плевру вливается колоссальная, вновь родившаяся новорожденная энергия развития. Колоссальная сила жизни, новорожденной жизни вливается во всю систему дыхания. Вся система дыхания сейчас-сейчас, в одно мгновение рождается новорожденно-свежая, новорожденно-цельная, энергичная-здоровая, несокрушимо здоровая.

Бурно-бурно развивающаяся новорожденная жизнь вливается во все ткани носоглотки, в область носоглотки вливается бурно-бурно развивающаяся новорожденная жизнь, в носоглотку вливается огромной-колоссальной силы новорожденная жизнь, в носоглотку вливается огромной-колоссальной энергии новорожденная жизнь. В области носоглотки все ткани, все тело с каждой секундой становится сильней-энергичней, сильней-энергичней, сильней-энергичней. Колоссальная энергия, колоссальная энергия, энергия развития вливается в железы, колоссальная-колоссаль-

ная энергия жизни вливается в гланды, бурно-бурно развивающаяся новорожденная жизнь вливается в гланды. Во все ткани носоглотки вливается бурно-бурно развивающаяся новорожденная жизнь, во все ткани носоглотки вливается огромная-колоссальная сила жизни, во все ткани носоглотки вливается огромная-огромная-колоссальная сила жизни. В области носоглотки все ткани, все ткани рождаются, сейчас-сейчас рождаются энергичные-сильные, энергичные-сильные, с каждой секундой все ткани носоглотки становятся сильней-энергичней, сильней-энергичней, сильней-энергичней, в области носоглотки все ткани рождаются, сейчас-сейчас рождаются новорожденно-здоровые, первозданно здоровые, энергичные-сильные.

Все горло рождается новорожденно-здоровое, новорожденно-здоровое, первозданно здоровое. На самом сильном морозе несокрушимо здоровое, несокрушимо здоровое горло, на самом сильном морозе горло первозданно здоровое, первозданно здоровое. Я могу кушать мороженое, могу пить холодную воду – в области горла легко-спокойно, легко-спокойно в области горла. Все системы организма работают с огромной мощностью для оздоровления горла. Кушаю мороженое – все системы организма работают с огромной мощностью для оздоровления горла, кушаю мороженое – в горле здоровеют-крепнут, здоровеют-крепнут-крепнут нервы. В области горла здоровеют-крепнут, здоровеют-крепнут нервы. В нервы, в нервы носоглотки вливается сталь-

ная крепость, стальная крепость, стальная крепость вливается в нервы носоглотки, стальная крепость, стальная крепость, стальная крепость – в нервы носоглотки, стальная крепость, стальная крепость вливается в нервы носоглотки. В носоглотке здоровеют-крепнут, здоровеют-крепнут нервы, в носоглотке рождаются крепкие-крепкие-здоровые-стальные нервы. В нервы, в нервы горла стальная крепость, стальная крепость вливается в нервы. В горле крепкие-стальные, крепкие-стальные нервы. Рождается первозданно здоровое, несокрушимо здоровое, несокрушимо здоровое горло, энергичное-сильное, энергичное-сильное-здоровое горло.

Во всей области носоглотки-горла все тело новорожденно-свежее, новорожденно-свежее, первозданно здоровое. Гланды новорожденно-свежие, новорожденно-свежие, гланды рождаются новорожденно-свежие, новорожденно-здоровые, гланды рождаются новорожденно-свежие, новорожденно-свежие, новорожденно-здоровые. В гланды вливается огромная-колоссальная энергия, в гланды вливается колоссальная новорожденная оздоравливающая сила, новорожденная оздоравливающая сила вливается в гланды. Мои гланды рождаются энергичные-сильные, энергичные-сильные, колоссальная сила жизни, колоссальная сила жизни вливается в мои гланды.

Гланды рождаются, сейчас-сейчас навсегда-навсегда рождаются энергичные-сильные, энергичные-сильные. Все ткани, все ткани в области гланд рождаются новорожденно-здо-

ровые, новорожденно-свежие, новорожденно-энергичные, новорожденно-энергичные. Вся носоглотка рождается новорожденно-энергичная, новорожденно-энергичная, новорожденно-сильная. Во всей области носоглотки все ткани рождаются новорожденно-энергичные, новорожденно-энергичные.

В нервы, в нервы носоглотки-горла стальная крепость, стальная крепость, стальная крепость вливается в нервы носоглотки-горла. В носовых ходах здоровеют-крепнут, здоровеют-крепнут нервы. В нервы носа, в нервы носа, в нервы носа стальная крепость в нервы носа, во всей области носа здоровеют-крепнут нервы, во всей области носа рождаются, навсегда рождаются крепкие-здоровые-стальные нервы, крепкие-здоровые-стальные молодые нервы.

Вновь родившаяся новая-новая быстро-энергично развивающаяся огромной-колоссальной силы новорожденная жизнь вливается в носовые ходы, вливается в носоглотку, бурно-бурно развивающаяся новорожденная жизнь вливается в мои железы, в горло, в горло вливается бурно-бурно развивающаяся новорожденная жизнь. Мое горло рождается новорожденно-сильное, новорожденно-энергичное, в области горла все тело рождается новорожденно-свежее, новорожденно-энергичное, энергичное-сильное, несокрушимо здоровое новорожденно-юное тело.

В области горла-груди все тело рождается новорожденно-юное, прекрасное гладкое-крепкое бело-розовое тело. В



области горла все тело рождается крепкое-крепкое, как натянутый барабан, крепкое-упругое юное тело, гладкое-гладкое-полированное бело-розовое прекрасное юное тело.

Во все дыхательные пути вливается бурно-энергично развивающаяся новорожденная жизнь, огромной-колоссальной силы новорожденная жизнь вливается во все мои дыхательные пути. Новорожденная жизнь сейчас-сейчас навсегда-навсегда рождает мои дыхательные пути новорожденно-свежие, новорожденно-свежие, новорожденно-здоровые, первозданно здоровые.

Дыхание легкое-легкое, легкое-свободное дыхание. Легко-свободно дышит молодая грудь, свободное беззвучное-неслышное дыхание. Бурно-бурно развивающаяся новорожденная жизнь вливается во все мои дыхательные пути.

Во всю мою легочную ткань вливается бурно-бурно развивающаяся новорожденная жизнь, во все клетки легочной ткани вливается бурно-бурно развивающаяся новорожденная жизнь. Все клетки, все клетки легочной ткани новорожденная жизнь навсегда-навсегда рождает новорожденно-энергичные, новорожденно-развивающиеся, энергичные-энергичные, энергичные-сильные. Огромная-колоссальная сила жизни вливается во все клетки легочной ткани. Бурно-бурно развивающаяся новорожденная жизнь вливается во всю мою легочную ткань. Новорожденная жизнь сейчас-сейчас рождает всю мою легочную ткань новорожденно-цельную, новорожденно-цельную, вся легоч-

ная ткань сейчас-сейчас рождается новорожденно-цельная, новорожденно-цельная, энергичная-сильная. Вся легочная ткань сейчас-сейчас рождается новорожденно-здоровая, новорожденно-здоровая, первозданно здоровая. Во все клетки легочной ткани вливается огромная-колоссальная сила жизни, во все клетки вливается огромная-колоссальная энергия развития, новорожденного развития колоссальная энергия вливается во все клетки легочной ткани. Колоссальная энергия развития, энергия развития вливается во все клетки легочной ткани. Всю мою легочную ткань наполняет колоссальная энергия развития. Новорожденная жизнь навсегда-навсегда рождает новорожденно-здоровую, новорожденно-здоровую легочную ткань.

Новорожденная жизнь сейчас-сейчас рождает новорожденно-свежие, новорожденно-свежие, новорожденно-цельные, новорожденно-цельные несокрушимо здоровые сильные легкие. Новорожденная жизнь рождает энергичные-сильные, энергичные-сильные легкие.

Новорожденная жизнь всю систему дыхания рождает новорожденно-свежую, новорожденно-свежую. Вся система дыхания сейчас-сейчас рождается новорожденно-свежая, новорожденно-цельная, энергичная-сильная, энергичная-сильная, рождаются несокрушимо здоровые, несокрушимо здоровые легкие. Рождается несокрушимо здоровое горло, рождается несокрушимо здоровая носоглотка. Вся система дыхания сейчас-сейчас рождается несокрушимо здо-

ровая, несокрушимо здоровая. Всю систему дыхания наполняет огромная-колоссальная новорожденная оздоравливающая сила, всю систему дыхания наполняет огромная-колоссальная новорожденная сила, новорожденная сила наполняет всю систему дыхания. Новорожденная жизнь всю систему дыхания рождает новорожденно-сильную, новорожденно-сильную, несокрушимо здоровую.

Рождается несокрушимо сильная, несокрушимо сильная молодая грудь, рождается несокрушимо сильная, несокрушимо сильная молодая грудь. Я могу идти предельно быстрым шагом часами напролет, дышится легко-свободно, легко-свободно. Легко-свободно, легко-свободно дышит молодая грудь, легкое-свободное, неслышное-беззвучное дыхание. Новорожденная жизнь рождает несокрушимо сильную, несокрушимо сильную молодую грудь. Во всю мою грудь вливается огромная-колоссальная сила жизни, рождается несокрушимо сильная, несокрушимо сильная молодая грудь. Огромная-колоссальная сила жизни, огромная-колоссальная сила жизни вливается в мою грудь.

Во всей области грудной клетки все тело рождается энергичное-сильное, новорожденно-юное, прекрасное гладкое-полированное бело-розовое тело.

В область горла вливается колоссальной силы новорожденная жизнь, во все внутренние органы в области горла вливается быстро-энергично развивающаяся огромной-колоссальной силы новорожденная жизнь. В область горла все

внутренние органы сейчас рождаются новорожденно-свежие, новорожденно-энергичные. Все внутренние органы в области горла работают веселей-энергичней, веселей-энергичней. Все внутренние органы в области горла идеально правильно, идеально правильно выполняют в организме все свои функции. Все внутренние органы в области горла живут здоровой радостной-счастливой жизнью.

## **23. На общее оздоровление сердца**

У меня молодое-здоровое сердце. Все кровеносные сосуды внутри самого сердца вечно-постоянно полностью раскрыты по всей своей длине. Все кровеносные сосуды внутри самого сердца вечно-постоянно полностью раскрыты по всей своей длине. Я стараюсь как можно ярче представить, о чем идет речь. Все кровеносные сосуды и самые крупные кровеносные стволы внутри сердца, и средние кровеносные сосуды, и тончайшие микроскопически тонкие кровеносные сосуды-капилляры – все кровеносные сосуды внутри сердца полностью раскрыты по всей своей длине.

Внутри сердца свободное, абсолютно свободное кровообращение. И поэтому в области сердца приятное чувство беспределельной-безграничной свободы.

Все нервы в области сердца спокойны-здоровы. В области сердца приятная легкость, спокойствие. У меня молодое-здоровое сердце. Все кровеносные сосуды внутри самого сердца вечно-постоянно полностью открыты по всей своей длине.

Все кровеносные сосуды внутри самого сердца вечно-постоянно равномерно раскрыты по всей своей длине. Внутри самого сердца свободное, абсолютно свободное кровообращение. И моя молодая здоровая кровь вечным быстрым-свободным потоком течет по всем кровеносным сосудам само-

го сердца, и постоянно-вечно начисто промывает сердце, и все лучше и лучше питает сердце. Все, что нужно сердцу для жизни, работы и восстановления сил, все кровь несет ему в избытке. И молодое сердце нежится в чистоте и довольстве. Нежится молодое сердце в чистоте и довольстве. А моя молодая здоровая кровь вечно-начисто промывает сердце. Сердце вечно первозданно чистое, новорожденно-чистое.

Моя молодая здоровая кровь вечно-начисто промывает сердце и несет в избытке сердцу полноценное питание. Молодое сердце нежится в чистоте и довольстве. Отдыхает молодое сердце. Отдыхает молодое сердце, нежится в чистоте и довольстве. Накапливает сердце молодую-здоровую энергию, зреют в юном сердце могучие силы, увеличивается запасная сила сердца. С каждым днем, с каждым часом сердце накапливает все больше и больше молодой энергии. Непрерывно увеличивается запасная-резервная сила сердца. Непрерывно увеличивается запасная-резервная энергия сердца. И при надобности сердце может работать с огромной энергией, с огромной мощностью. Я часами напролет могу бежать или идти быстрым шагом, и при этом сохраняется ровное, усиленное, но ровное дыхание.

У меня молодое здоровое сердце. Сердце работает с огромной внутренней устойчивостью. Внутренняя устойчивость в десять раз сильнее, в сто раз сильнее всех вредных влияний внешней среды. Я стараюсь как можно глубже понять и до конца осмыслить, о чем идет речь. Внутренняя

устойчивость работы сердца в десять раз сильнее, в сто раз сильнее всех вредных воздействий внешней среды.

И поэтому сквозь все трудности и невзгоды жизни сердце продолжает работать непоколебимо устойчиво, ритмично. Сквозь все трудности и невзгоды жизни сердце продолжает работать устойчиво правильно. Непоколебимо сохраняется устойчиво ритмичный пульс. Ритмичный пульс – значит все промежутки времени между ударами пульса точно одинаковы. Устойчиво ритмичный пульс – значит сквозь быстрый шаг или бег, сквозь физическую работу все промежутки времени между ударами пульса абсолютно одинаковы. Сквозь тяжелую физическую работу непоколебимо сохраняются одинаковые промежутки времени между ударами пульса. У меня молодое-здоровое сердце. Пульс устойчиво ритмичный – 72 удара в минуту. Я стараюсь как можно ярче представить, о чем идет речь. Пульс устойчиво ритмичный – 72 удара в минуту. Все промежутки времени между ударами пульса точно одинаковы. Все промежутки времени между ударами пульса точно одинаковы.

Сквозь различные трудности, сквозь физическую работу все промежутки времени между ударами пульса остаются точно одинаковыми. Я стараюсь как можно ярче представить, о чем идет речь. У меня молодое-здоровое, устойчиво здоровое сердце. Все промежутки времени между ударами пульса сквозь напряженную физическую работу остаются точно одинаковыми. Все удары пульса большой, одинако-

во нормальной силы. Все удары пульса большой, одинаково нормальной силы молодого здорового сердца.

Головной-спинной мозг с огромной-колоссальной устойчивостью правильно управляет работой сердца. Я стараюсь как можно ярче представить, о чем идет речь. Головной-спинной мозг с огромной-колоссальной устойчивостью правильно управляет работой сердца. И потому сквозь все необычные нагрузки, сквозь очень длительное пребывание в очень жаркой парной, сквозь длительную физическую работу, сквозь длительный быстрый бег или быструю ходьбу сердце непоколебимо продолжает работать устойчиво нормально и непоколебимо сохраняется нормальный пульс – 72 удара в минуту. Все промежутки времени между ударами пульса остаются точно одинаковыми. Все удары пульса большой, одинаково нормальной силы молодого здорового богатырского сердца.

У меня молодое-здоровое сердце. Тоны сердца ясные, чистые, нормальной высоты, нормальной громкости молодого здорового сердца. Сердце непрерывно-постоянно днем и ночью восстанавливает первозданную молодую-юную свежесть. Все мышцы постоянно восстанавливают первозданную молодую-юную свежесть, юную звонкость, и потому тоны сердца постоянно днем и ночью высокие ясные чистые, нормальной юной высоты, нормальной громкости. Молодые-юные тоны здорового молодого-юного сердца.

У меня молодое-здоровое-крепкое сердце. Все промежут-



ки времени между ударами пульса точно одинаковы. Все удары пульса большой, одинаково нормальной силы.

Я упорнейшим образом стараюсь учиться подавлять все свои сомнения в том, что у меня молодое-здоровое сердце. Я стараюсь беспредельно верить в то, что у меня молодое-здоровое сердце.

Постоянно, непрерывно сердце восстанавливает перво-данную юную свежесть, накапливает все больше и больше молодой энергии. В моем сердце снова рождается молодая-юная энергичная жизнь. В моем сердце рождается молодая-юная энергичная жизнь. Непрерывно увеличивается запасная сила сердца, и работать сердцу становится все легче и легче. Сердцу становится работать совершенно легко, абсолютно легко. И поэтому в области сердца приятное чувство покоя и легкости. На сердце легко, легко, легко-свободно. В области сердца приятно-спокойно. Дышится легко-свободно. Здоровеет-крепнет сердце. Непрерывно днем и ночью здоровеет-крепнет сердце, становится все более и более сильным. Молодое-здоровое богатырское сердце легко-шутя гонит кровь по всему телу. Молодое-богатырское сердце легко-шутя, с молодецкой удалью гонит кровь по всему телу. Здоровеет-крепнет сердце. С каждым днем, с каждым часом здоровеет-крепнет сердце.

Все кровеносные сосуды во всем теле вечно-постоянно, одинаково-равномерно раскрыты по всей своей длине. И моя молодая здоровая кровь вечным быстрым-свободным пото-

ком течет по всем кровеносным сосудам и постоянно-непрерывно, начисто промывает все кровеносные сосуды. Моя молодая-юная здоровая-энергичная кровь начисто смывает со всех стенок кровеносных сосудов все отложения солей, все продукции обмена. Все кровеносные сосуды первозданно чистые, новорожденно-чистые. Я стараюсь как можно ярче представить, о чем идет речь. Во всем теле все кровеносные сосуды первозданно чистые. Во всем теле все кровеносные сосуды первозданно чистые. Новорожденно-чистые все кровеносные сосуды. И моя молодая-юная здоровая кровь вечным быстрым-свободным потоком течет по всем кровеносным сосудам, постоянно-вечно, начисто промывает все кровеносные сосуды и восстанавливает первозданную юную свежесть всех кровеносных сосудов сердца.

Все кровеносные сосуды первозданной юной свежести, гладкие-ровные. Все кровеносные сосуды молодые-энергичные, как у здорового молодого человека. Моя молодая-юная здоровая кровь непрерывно восстанавливает первозданную юную свежесть всех кровеносных сосудов и наполняет все кровеносные сосуды молодой-юной жизненной энергией. И потому все вены все сильнее и энергичнее проталкивают кровь к самому сердцу. Я стараюсь как можно ярче представить, о чем идет речь. Моя молодая-юная здоровая кровь постоянно-непрерывно восстанавливает первозданную юную свежесть всех кровеносных сосудов и наполняет все кровеносные сосуды все новой и новой молодой-юной жизненной

энергией. И поэтому все вены с каждым днем все сильнее и энергичней проталкивают кровь к сердцу, облегчая сердцу работу и улучшая общее кровообращение во всем теле, во всем теле, во всем организме.

Во всем теле от темени до кончиков пальцев рук и ног свободное, абсолютно свободное кровообращение. И потому во всем теле приятное чувство безграничной-беспредельной свободы. Все тело кажется легким-невесомым. Походка легкая-быстрая. Хожу, как на крыльях летаю, не чувствую тяжести тела. Молодое-здоровое богатырское сердце легко-шутя, с огромной силой гонит кровь по всему телу. Молодое-здоровое богатырское сердце с молодецкой удалью гонит кровь по всему телу и наполняет меня все новой и новой молодой-юной энергией. Энергия бьет ключом, все время хочется что-то делать, работать. Непрерывно увеличивается моя умственная и физическая работоспособность. Здоровеет-крепнет сердце. Непрерывно увеличивается запасная-резервная сила сердца. И при надобности сердце может работать с огромной мощностью. Молодое богатырское сердце работает с огромной-колоссальной внутренней устойчивостью.

Головной мозг все энергичней и сильнее не пропускает в сердце никаких вредных влияний внешней среды, никаких волнений. Сердце живет и работает под вечной защитой головного мозга. Я стараюсь как можно ярче представить, о чем идет речь. Головной мозг с каждым днем все сильнее и энергичней не пропускает в сердце никаких вредных влия-

ний внешней среды, никаких волнений. Сердце живет и работает под вечной защитой головного мозга. Сердце живет под защитой головного мозга здоровой полнокровной жизнью. Моя молодая-юная здоровая-энергичная кровь вечным быстрым-непрерывным потоком течет по всем кровеносным сосудам внутри самого сердца и постоянно-вечно начисто промывает сердце. И потому сердце внутри постоянно-вечно первозданно чистое.

Кровь несет в избытке полноценное питание сердцу. Все, что нужно сердцу для энергичной работы, жизни и непрерывного-постоянного восстановления сил, восстановления первозданной юной свежести, все кровь несет ему в избытке. И молодое-здоровое сердце крепнет с каждым днем и увеличивает свою внутреннюю устойчивость. Внутренняя устойчивость работы сердца в десять раз сильнее, в сто раз сильнее всех вредных влияний внешней среды. И потому сквозь все трудности и невзгоды жизни сердце продолжает работать непоколебимо устойчиво.

Сквозь любые трудности, сквозь тяжелую физическую работу непоколебимо сохраняется нормальный, устойчиво ритмичный пульс – 72 удара в минуту. Все промежутки времени между ударами пульса точно одинаковы. Я стараюсь как можно ярче представить, о чем идет речь. Сквозь тяжелую физическую работу, все промежутки времени между ударами пульса непоколебимо остаются точно одинаковыми. Все удары пульса одинаково большой нормальной силы мо-

лодого здорового богатырского сердца.

Сквозь все трудности жизни, сквозь тяжелую физическую работу сердце непоколебимо продолжает работать устойчиво нормально. Пульс устойчиво ритмичный – 72 удара в минуту. Тоны сердца ясные-чистые, нормальной высоты, нормальной громкости.

Кровяное давление устойчиво-стабильно нормальное – 120/80.

Молодое-юное здоровое-крепкое сердце. У меня молодое-юное, неутомимое здоровое сердце. С каждым днем, с каждым часом здоровеет сердце, накапливает все больше и больше молодой энергии. С каждым днем сердце становится все более сильным, все более мощным. Непрерывно увеличивается запасная сила сердца. Непрерывно увеличивается запасная-резервная сила сердца. И при надобности сердце может работать с огромной мощностью.

У меня молодое-здоровое сердце. С каждым днем, с каждым часом здоровеет-крепнет сердце. Здоровый румянец во все щеки становится все ярче и ярче. С каждым днем, с каждым часом здоровеет-крепнет сердце. Молодой здоровый румянец во все щеки становится все ярче и ярче.

С каждым днем я становлюсь все более и более энергичным человеком. Непрерывно увеличивается моя умственная и физическая работоспособность. И потому в конце рабочего дня я чувствую себя таким же свежим, неуставшим, полным сил и энергии, как утром при пробуждении, как будто

я и не работал совсем.

У меня молодеющее крепнущее сердце. Молодое-юное здоровое-богатырское сердце. У меня неутомимое молодое-юное здоровое сердце. Молодое неутомимое богатырское сердце. Молодое-юное сильное сердце с молодецкой удалью гонит кровь по всему телу и наполняет меня все новой и новой молодой-юной жизненной энергией. И потому я весь наполняюсь торжеством молодой-юной жизни. Здоровеет-крепнет сердце. Я весь наполняюсь радостным победным торжеством молодой-юной жизни. Здоровеет-крепнет сердце. Я весь наполняюсь радостным победным торжеством молодой-юной жизни. Во мне снова рождается юная энергичная жизнь.

С каждым днем я становлюсь все более здоровым, все более крепким человеком. Мое здоровье с каждым днем становится все более и более устойчивым.

Сквозь все вредные влияния внешней среды я продолжаю здороветь-крепнуть. Сквозь все вредные влияния внешней среды, сквозь все невзгоды жизни мое сердце продолжает здороветь-крепнуть и накапливать все больше и больше молодой-юной жизненной энергии. У меня молодое-здоровое богатырское сердце.

Во мне все быстрее и быстрее снова рождается-развивается энергичная юная жизнь. В моем сердце все быстрее и быстрее рождается-развивается юная энергичная жизнь. Я весь наполняюсь радостным победным торжеством быстро

развивающейся энергичной жизни.

## **24. На омоложение сердца**

Вновь родившаяся новая-новая здоровая, бурно-бурно развивающаяся новорожденная жизнь вливается в мое сердце. Бурно-бурно развивающаяся новорожденная жизнь вливается в мое сердце. Новорожденная жизнь сейчас-сейчас рождает быстрое-энергичное, бурно-бурно развивающееся сердце. Новорожденная жизнь сейчас-сейчас рождает быстрое-энергичное, бурно-бурно развивающееся сердце.

Каждую секунду в сердце рождаются новые силы. Новые здоровые силы рождаются и сердце. А молодая кровь веселым-радостным, веселым-радостным потоком, веселым-радостным потоком промывает-промывает молодое сердце.



# 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.