A large, vibrant pink lotus flower is the central focus of the cover, with its many petals layered and spread out. A golden ribbon banner is draped across the upper part of the flower.

Создание новой молодости

Полное исцеление тяжело больного сердца



Георгий Сытин

Создание новой молодости

Георгий Сытин

**Полное исцеление
тяжело больного сердца**

ИГ "Весь"

2010

УДК 61
ББК 53.59

Сытин Г. Н.

Полное исцеление тяжело больного сердца / Г. Н. Сытин — ИГ
"Весь", 2010 — (Создание новой молодости)

ISBN 978-5-9573-2215-3

Во всем мире от заболеваний сердца погибает больше людей, чем от всех болезней, вместе взятых. Не только врачи озабочены этой проблемой, но и на государственном уровне пытаются решить ее. Академик Г. Сытин предлагает уникальный способ излечения – с помощью настроев. Творящие мысли о себе сильнее всемогущей судьбы, сильнее всех болезней. Усваивая исцеляющие настроения, вы не только сумеете избавиться от заболеваний, но почувствуете себя моложе, энергичнее, увереннее и сможете стать настоящими хозяевами собственной судьбы. В книге приведен конкретный пример исцеления с помощью настроев. Научная диагностика, которая проводилась до и после сеансов, показала, что произошло излечение тяжелейшего заболевания сердца и нервной системы за короткий срок. Читателю предлагаются новые настроения, направленные на омоложение-восстановление человека, а также рекомендации автора по успешному усвоению творящих мыслей. Для широкого круга читателей.

УДК 61
ББК 53.59

ISBN 978-5-9573-2215-3

© Сытин Г. Н., 2010
© ИГ "Весь", 2010

Содержание

От автора	6
Воспитывающая медицина	10
Приемы самовоспитания	13
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Георгий Николаевич Сытин

Полное исцеление тяжело больного сердца



Георгий Сытин

Академик Международной академии наук (Мюнхен), доктор медицинских наук, доктор психологических наук, доктор педагогических наук, доктор философских наук, почетный профессор, заведующий кафедрой Психосоматической реабилитации здоровья людей разного возраста Московского института медико-социальной реабилитологии

Защиту интеллектуальной собственности и прав ИЗДАТЕЛЬСКОЙ ГРУППЫ «ВЕСЬ» осуществляет агентство патентных поверенных «АРС-ПАТЕНТ»

ЗАКОН ВСЕЛЕННОЙ

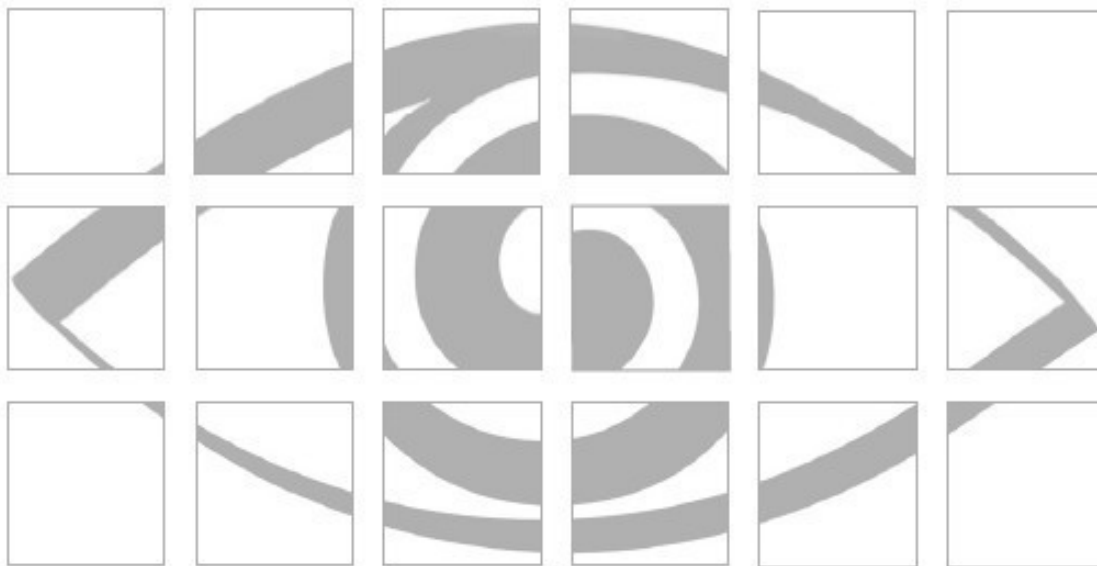
МЫСЛИ СОЗНАТЕЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА О СЕБЕ ИЗМЕНЯЮТ СТРУКТУРЫ ДУШИ И АНАТОМИЧЕСКИЕ СТРУКТУРЫ ФИЗИЧЕСКОГО ТЕЛА, МОГУТ ПЕРЕВЕСТИ ЧЕЛОВЕКА НА ЖИЗНЬ ПО ЗАКОНУ ВСЕЛЕННОЙ ПОСТОЯННОГО НЕПРЕРЫВНОГО РАЗВИТИЯ БЕЗ СТАРЕНИЯ, МОГУТ СОЗДАТЬ НОВУЮ МОЛОДОСТЬ И ПРОДЛИТЬ ЖИЗНЬ.

НАМ НЕИЗБЕЖНО ПРИДЕТСЯ ПЕРЕСТРОИТЬ ВСЮ МЕДИЦИНУ НА БАЗЕ ЭТОГО ЗАКОНА.

Мы полностью прекратим гибель взрослых людей от болезней сердца.

Академик Георгий Сытин

От автора



Сегодня мы можем практически решить такую глобальную проблему, как создание молодого тела, переход на жизнь по закону постоянного-непрерывного всестороннего развития без старения.

Когда я четверть века назад выступил на очень авторитетном научном симпозиуме и высказал эту идею, меня на смех подняли: жить без старения невозможно. И обвинили меня в том, что я пытаюсь заменить естественные законы на законы, мной выдуманные.

Прошло 25 лет. Наука нашла подтверждение моим мыслям: немалое количество животных и птиц живут без старения. И на последнем, седьмом Всероссийском конгрессе «Профессия и здоровье» выступил директор Института биологии старения Российской академии наук с докладом, который он посвятил возможности жизни без старения. Была поставлена задача: перестраиваться на жизнь без старения.

За эти четверть века я накопил огромный материал, позволяющий заняться созданием новой молодости, особенно много у меня появилось настроев по созданию бессмертного тела. Этот материал будет издаваться в книгах, объединенных под общим названием «Создание новой молодости».

Вот посмотрите на меня. Мне исполнилось в августе 2009 года 88 лет. Я никогда не оформлял себе пенсии, всегда работаю. Участник Великой Отечественной войны, был ранен в 1944 году. Выписали меня из госпиталя инвалидом первой группы, а 13 лет спустя военная врачебная комиссия горвоенкомата города Москвы, весьма авторитетная медицинская комиссия, сделала заключение о том, что я подлежу службе в армии, что я годен к строевой без ограничений.

В 68 лет я стал отцом дочери. Она сейчас студентка МАИ третьего курса. В 70 лет я стал отцом сына. Он сейчас студент первого курса Бауманского университета. И когда меня люди в 50–60 лет спрашивают, как жить, я говорю: надо заводить детей и воспитывать их. И тогда вы сами увидите, что перед вами будет совсем другая перспектива жизни.

В 75 лет я начал эксперимент по омоложению самого себя. Через 8 месяцев в НИИ нормальной физиологии им. П. К. Анохина РАМН определили мой биологический возраст в 30–40 лет при календарном 75.

ОТЧЕТ

о результатах обследования Сытина Г. Н. (возраст 75 лет), проведенного сотрудниками лаборатории системных механизмов адаптации человека НИИ нормальной физиологии им. И. К. Анохина Российской АМН 06.06.97 г.

«УТВЕРЖДАЮ» Директор НИИ

нормальной физиологии им. П. К. Анохина РАМН, академик РАМН К. В. Судаков

№ п/п	Показатели	Обследуемый Сытин Г. Н.	Возрастная группа 30–40 лет
1	Время простой двигательной реакции	289 мс	310 мс
2	Опережающие реакции (кол-во)	1	1

3	Время сложной двигательной реакции	547 мс	415 мс
4	Количество опережающих реакций	0	1–2
5	Тремор, количество касаний	1	10–13
6	Тремор, общее время касаний	61 мс	100–250 мс
7	Критическая частота слияния мельканий	42 Гц	47 Гц
8	Критическая частота различения мельканий	42 Гц	48 Гц
9	Теплинг-тест (за 15 с)	77	100
10	Становая сила	120 кг	
11	Кистевое усилие: правая левая	40 кг 32 кг	
12	Частота дыхания в минуту	9	10–14
13	Минутный объем дыхания	7,9	10,5
14	Жизненная емкость легких	3,5 л	
15	R-R интервал ЭКГ до нагрузки	800 мс (75 уд/мин)	
16	R-R интервал ЭКГ после нагрузки (10 приседаний)	715 мс (84 уд/мин)	
17	Время восстановления	22 с	
18	АД до нагрузки	120/80	
19	АД после нагрузки	125/85	

Регистрировали ЭЭГ монополярно – точки F₃, F₄, C₃, C₄, P₃, P₄, O₁, O₂. Индифферентные электроды – ушные. Фильтр высоких частот – 30 Гц, постоянная времени – 0,3 с.

Альфа-активность представлена одиночными волнами и малочисленными группами волн частотой 9,6 Гц очень низкой амплитуды (до 10–15 мкВ). Зональные различия не выражены.

Доминирует низкочастотная (14–25 кол/с) низкоамплитудная (до 5 мкВ) бета-активность, представленная во всех отведениях, индекс 60–70 %.

Тета-активность представлена одиночными волнами и группами волн амплитудой до 20 мкВ по всем отведениям с максимумом в левых лобной и центральной областях.

Дельта-активность представлена одиночными волнами амплитудой до 15 мкВ.

В целом на ЭЭГ доминирует низкочастотная низкоамплитудная бета-активность. Альфа-активность мало выражена и представлена одиночными волнами и группами волн низкой амплитуды. Отмечается наличие медленных волн низкой амплитуды. Общий амплитудный уровень низкий.

Как видно из приведенной таблицы, большинство измеренных показателей (время простой двигательной реакции (ВПДР), кол-во опережающих реакций, ошибок, тремор, кистевое

усилие, частота дыхания, пульс, артериальное давление, реакция на нагрузку) соответствуют их значениям для возраста 30–40 лет.

В целом можно сделать заключение, что по измеренным психофизиологическим показателям организм Г. Н. Сытина функционирует на уровне более молодого возраста (30–40 лет), чем его календарный возраст – 75 лет.

Руководитель лаборатории системных механизмов адаптации человека НИИ нормальной физиологии им. П. К. Анохина РАМН, доктор биологических наук, профессор

Е. А. Умрюхин

Старший научный сотрудник, кандидат биологических наук *Т. Д. Джебраилова*

Старший научный сотрудник, кандидат биологических наук *И. И. Коробейникова*

На основании моего огромного опыта и опыта тех людей, которые уже практически занимаются созданием новой молодости, мы имеем ряд научных официальных заключений, что эти люди становятся моложе на 20-25-30 лет.

На сегодняшний день я так себе представляю процесс создания новой молодости. Первый, основной этап – это самопреображение. Два варианта я уже сделал, они приводятся в книге, но оба мужские. Если с настройками работает женщина, то она должна проговаривать их в женском варианте (один такой образец приведен в книге). По времени звучания это составляет 25 минут. Значит, это не так просто: 25 минут уходит на то, чтобы проговорить, осмыслить себя молодым 20-летним человеком.

Я перепробовал разный возраст, начиная с 15 лет: 16, 17, 18, 19, 20. И, в конце концов, не только я, но и все люди, которые вместе со мной занимаются созданием новой молодости, пришли к мысли о целесообразности выбора 20-летнего возраста. Подростковый возраст оказался непригодным, от него все отказались. В 17–18 лет еще не созрели биологические и социальные аспекты жизни человека. 20 лет, оказывается, возраст для самопреображения самый подходящий. Разница между мужчиной и женщиной здесь выглядит примерно в один год.

В книге даны настройки, ориентированные на разный возраст. Каждый читатель сам выбирает, какой возраст ему подходит.

Когда самопреображение произошло, встают следующие проблемы: создание молодой души, создание молодой головы, молодой нервной системы, молодой сердечно-сосудистой системы, молодого тела.

По поводу создания молодой души совершенно необдуманно, неосмысленно многие пожилые люди говорят: «У меня душа молодая». Когда я начинаю выяснять, в чем же она молодая, то оказывается, что это просто пустые слова. Для того чтобы создать молодую душу в пожилом возрасте, нужна огромная упорнейшая работа.

Надо войти в молодые мысли, в мысли, которыми живут молодые 20-летние люди. Молодой юношеский возраст – это молодые-веселые-радостные мысли, это видение великой перспективы будущей жизни, это видение будущего счастья, будущей радости жизни. Это светлые радостные чувства. Это веселое, жизнерадостное настроение, когда вся душа поет от счастья, от радости жизни, когда веселый огонек ярко светится в глазах.

Следующий этап – это создание молодой нервной системы. Когда я вижу людей, которые нуждаются в помощи сердцу, я хотел бы сразу же им помочь и проговорить настрой на создание молодого сердца. Но на практике оказалось, что эта проблема архитрудная: невозможно в старом теле создать молодой орган. И проблема создания молодого сердца потянула за собой задачу создания молодого тела.

В медицине в возрастной физиологии известно следующее: с возрастом сердце слабеет, слабеют мышцы сердца, идут атрофические процессы, которые надо остановить. Мышцы сердца теряют физическую силу, вследствие чего происходит снижение нижнего сердечного

давления. Если в молодом возрасте, в 20–25 лет, нижнее сердечное давление 80, а общее давление 120/80, то с возрастом нижнее сердечное давление уменьшается. У тех, кто доживает до 100 лет, нижнее давление уже 45–50. В 60 лет уже будет хорошо, если нижнее сердечное давление сохранится 70, у тех, кому 75 лет, оно падает до 65, а в 80–85 лет – уже 60.

Когда я стал создавать настрои на создание молодого сердца, то понял, что решение задачи упирается в необходимость поднятия нижней цифры сердечного давления. И это оказалось очень трудным делом. Создание молодой головы, молодого головного мозга упирается в проблему создания молодого сердца. Заниженное сердечное давление ухудшает питание мозга.

Все, наверное, слышали, что в старческом возрасте люди глупеют. А почему? С чего все начинается? А начинается все с того, что сердце не отдыхает во время ночного сна. Раздраженный, возбужденный головной мозг, слабеет мозговой центр сна. Получается полудремотное состояние вместо глубокого сна, и сердце не отдыхает. Не снижается пульс, не замедляется жизнь сердца. Сердце не переходит на сонный ритм жизни. А сонный ритм жизни – это примерно 62 удара пульса в минуту. Чтобы сердце отдыхало, надо ночью замедлить темп жизни сердца с 72 до 62. А давление надо снизить со 120/80 до 110/70. Вот общая картина и получается довольно затруднительная.

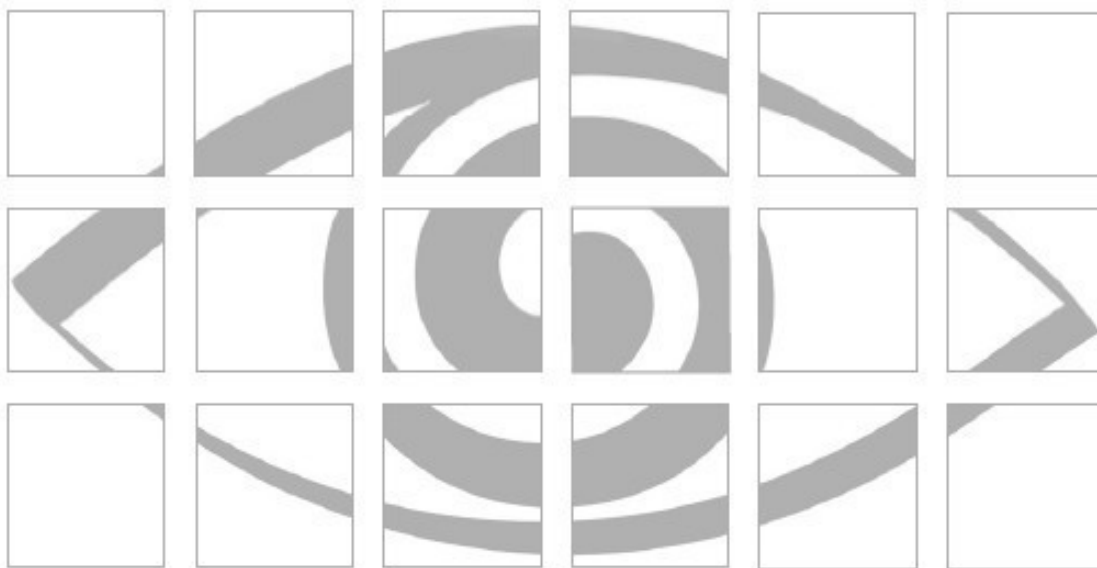
У меня лечился один больной, ему 83 года. Я в медицинскую карту записал: сердце не отдыхает во время ночного сна. Я, как мог, убедительно старался объяснить, что необходимо создать здоровый сон, необходимо, чтобы сердце отдыхало во время ночного сна. Я увидел, что из-за этого головной мозг не получает достаточного питания и это может привести к резкому падению психической деятельности, к резкому снижению всех психических процессов.

Он меня выслушал, но никаких выводов для себя не сделал. Настрой «Отдыхает сердце во время ночного сна», который я дал, не слушал. Через месяц приходят – резкое падение интеллектуальной деятельности. Человек этот стал выглядеть таким глупеньким, ничего не понимающим: не отличает где пиджак, где брюки, не понимает элементарных слов. Врач дал заключение – резкое снижение интеллектуальной деятельности, нарушение дошло до третьей степени умственной недостаточности.

Этот пример я привожу для того, чтобы было понятно, какое важнейшее значение имеет деятельность сердца для жизни головного мозга. А головной мозг управляет всеми жизненными процессами в физическом теле. Поэтому сначала надо усилить сердце, поднять нижнее сердечное давление, и вы сразу почувствуете себя гораздо лучше, сразу испытаете прилив новых сил, рождение новых жизненных сил и в душе и в теле. А постоянное давление, постоянный здоровый правильный ритмичный пульс обеспечивают полнокровную здоровую-энергичную жизнь головного-спинного мозга и всей нервной системы. Только после этого можно переходить к созданию молодой нервной системы.

Вот такая схема работы над собой по созданию новой молодости: сначала настрои на самопреображение, затем на создание молодой души, молодого тела, молодой головы и т. д. Каждый день проговариваете не менее десяти настроев, то есть работаете над собой в среднем 4 часа. Для усвоения настроев используйте время, пропадающее зря, например по пути на работу и домой.

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 продолжительность 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. Чтобы врач мог выполнять эту работу, ему необходимо дать соответствующую подготовку.

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 моло-

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

Духовная – воспитывающая медицина включает в себя приемы работы над собой, настрои и методику усвоения настроев.

Настрой – это точная словесная формулировка знания, точно сформулированная мысль человека о самом себе, которую надо усвоить. Настрой не имеет срока годности, который есть у всех лекарств. Настрой – это мыслеобразное эмоционально-волевое самоубеждение, которое неизмеримо сильнее многих лекарств. Возможности лекарств весьма ограничены, возможности самоубеждения практически безграничны.

Настрои отражают мысль об оздоровлении-омоложении в словесной формулировке. Образ, чувства и волевое усилие в своем единстве создают импульс с головного мозга во внутреннюю среду физического тела такой огромной мощности, что он способен не только влиять на активность любого органа и любой системы, но и устранять 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.

Духовная – воспитывающая медицина использует **скрытые возможности человека**. А скрытые возможности человека практически безграничны. В чем они проявляются? Это нам всем известно и по книгам, и по телевидению, и по другим источникам. Скрытые возможности человека таятся в мыслях человека о самом себе. Человечеству они давно известны, их показывают на сцене, в кинофильмах: хождение по горящим углям, по битому стеклу и т. п. Сами люди, которые демонстрируют эти необыкновенные опыты, не могут объяснить, как они это делают. Профессор Г. Н. Сытин впервые открыл, что механизм этих феноменов есть **самоубеждение**, ядром которого является волевое усилие. Экспериментатор думает с материализующей силой мысли: «Своим внутренним зрением с яркостью молнии вижу: мое тело тверже стали, тверже алмаза...» Эта мысль включает духовный аппарат тела, который безгранично управляет телом. Никто не знал и не мог использовать эти механизмы для лечения, для prolongации жизни, для создания новой молодости, впервые в истории человечества это сделал профессор Г. Н. Сытин.

Эти мысли сильней всемогущей судьбы, потому что они способны сами создавать новую великую Божественную судьбу, способны настроить на жизнь в течение сотен лет, на жизнь по законам постоянного развития без старения. Благодаря этому есть на земном шаре люди, которые живут уже сотни лет. Бабаджи¹ живет уже третью тысячу лет по закону постоянного развития без старения.

Мысль человека о самом себе изменяет духовную и физическую материю, то есть может изменять и душу, и судьбу в высших Божественных духовных сферах. Такая мысль может изменять само физическое тело, да еще как изменять, например приводить свое тело в такое состояние, что оно становится тверже стали и алмаза.

Духовная – воспитывающая медицина использует все эти скрытые возможности человека, но не ради феноменов, которые никому пользы не приносят, а для создания новой молодости и для исцеления от всех болезней, которые есть у человека.

Спрашивается, а возможна ли вообще в принципе такая жизнь без старения, да еще с постоянным развитием? Наука сейчас обнаружила много живых существ – и рыб, и животных, – живущих на Земле, которые живут без старения по 200, 250 и 300 лет. Рыбы при этом в 300-летнем возрасте не обнаруживают никаких признаков старения, так же нерестятся, так

¹ Бабаджи – буквально «уважаемый отец», великий аватар, сумевший преодолеть физические ограничения срока человеческой жизни. Бабаджи неоднократно являлся людям, сохраняя один и тот же образ.

же размножаются, так же ведут активный образ жизни. И в этом плане рыба, которой 300 лет, ничем не отличается от той, которой 10 или 20 лет.

Духовными усилиями человек может дематериализовать в одно мгновение свое физическое тело вместе со всей одеждой, обувью и головным убором. И сейчас есть люди, которые это делают. Бабаджи, например, из своего ашрама депортировался ко мне в московскую квартиру, и у нас с ним состоялась встреча.

Когда я спросил Бабаджи при личной встрече, правильно ли я думаю, что он живет по закону постоянного развития, он ответил: «Да, правильно. И тебе советую жить так же» (то есть перестроиться на жизнь без старения, на жизнь постоянного развития, постоянного совершенствования).

В наших экспериментах мы показали, что эта сила мысли изменяет духовную и физическую материю и благодаря этому явно, зримо изменяет всю психику, душу человека и его физическое тело.

Благодаря использованию скрытых возможностей человека духовная – воспитывающая медицина показала, что наша практика исцеляет людей от таких болезней, которые считаются неизлечимыми, например: рассеянный склероз, шизофрения и все онкологические заболевания.

Для восстановления молодости, продления жизни нужна духовная поддержка. Она может сочетаться с любым полезным лечением: массажем, компрессами, таблетками, микстурами, уколами, со всякими высокими технологиями. Но **без духовной поддержки невозможно восстановить молодость, продлить жизнь.**

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

Приемы самовоспитания

Как только человек начинает воспроизводить новое представление о себе, оно сейчас же вступает в борьбу с уже имеющимся представлением о себе, с различными впечатлениями прошлой жизни, прежними представлениями и понятиями. Одним словом, оно начинает конфликтовать со всем тем, что ему противоречит. Человеку требуется приложить значительные волевые усилия, чтобы хотя бы на миг удержать в сознании одну из частей нового представления о себе. Затем нужны новые волевые усилия для того, чтобы вызвать в сознании другую часть этого представления. И так до тех пор, пока не будет вызвано в сознании все представление по частям. После этого необходимо вызвать в сознании новое представление о себе в целом. И если это не удастся, нужно снова и снова работать над достижением поставленной цели.

Представление о себе очень сложно, многосторонне. Для того чтобы вызвать в сознании представление о себе, необходимо ослабить все то, что противоречит этому представлению и разрушает его.

Физиологический механизм усвоения нового представления о себе очень сложен, и о нем можно говорить пока лишь в общих чертах. Как только человек начинает воспроизводить в сознании новое представление о себе, тотчас же в коре больших полушарий головного мозга возникает борьба рефлексов. Это происходит потому, что новые условные связи вступают в борьбу с ранее образовавшимся динамическим стереотипом, который постоянно поддерживается реальными раздражителями и поэтому отличается сравнительно большой прочностью. Вследствие этого тормозится формирование и становление новых временных связей, являющихся физиологической основой нового представления о себе. Борьба имеющихся и вновь образующихся временных нервных связей вызывает ошибку 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.

Чтобы добиться устойчивого положительного результата, необходима постоянная упорная работа над собой – занятия самовоспитанием. Существует множество приемов самовоспитания. Рассмотрим несколько наиболее важных для вас.

Самоубеждение – основной прием самовоспитания – включает в себя мысль, образ-представление, чувства и волевое усилие и создает необычайно сильный импульс с мозга во внутреннюю среду физического тела, способный влиять на анатомические структуры и изменять их.

Педагогическая наука в лице академика Российской академии образования (РАО) В. В. Коротова создала учение о самоубеждении, которое проникло во все области медицины и во все сферы жизни человека. Институт философии РАН создал философское учение о здоровье как идеальном состоянии физического тела, психики и социального комфорта. Великий русский педагог К. Д. Ушинский выступил ранее родоначальником научного понимания успешного развития человека как следствия *союза медицины с педагогикой*. На практике это означает, что медицина и педагогика не могут развиваться в изоляции друг от друга. Это значит, что они должны находиться в одной организационной структуре. Союз медицины с педагогикой означает, что медицина должна быть воспитывающей, а педагогика – оздоравливающей.

Выдающийся русский физиолог П. К. Анохин, имя которого носит Институт нормальной физиологии РАМН, создал учение об опережающем отражении нервной системой. Если человек с помощью самоубеждения создаст видение себя в будущем полным здоровья, то нервная

система обеспечит это состояние здоровья. Но для этого человек *должен развивать способность к волевым усилиям с помощью самоубеждения.*

Самовнушение. По содержанию самовнушение всегда противоречит действительности. Это его характернейшая особенность. Если нет такого противоречия, нет и самовнушения. За счет этого несоответствия человек может изменить себя.

Если самовнушение по содержанию относится только к самому человеку, он может измениться и прийти в соответствие с содержанием самовнушения. Если содержание самовнушения относится к внешним явлениям или другим людям, то в этом случае может измениться только отношение человека к ним. В этом и состоит задача такого рода самовнушения.

В настоящее время – после научного обоснования И. П. Павловым физиологического влияния слова – трудно сомневаться в действенности самовнушения вообще. Йоги Индии с помощью самовнушения добиваются поразительных эффектов. На Западе первые же попытки применения самовнушения по системе йогов сразу дали положительные результаты. В настоящее время человечество накопило огромный положительный опыт использования самовнушения.

Самое слабое действие самовнушение оказывает, если человек продумывает или проговаривает слова про себя. Наибольшего эффекта можно достичь, если достаточно громко прочитывать (а не проговаривать на память) текст самовнушения. При этом процесс возбуждения в определенной области полушарий головного мозга вызывается одновременно волевыми усилиями и тремя видами сильных раздражений: зрительными, слуховыми и кинестезическими, идущими от речевых органов.

Применение самовнушения не вызывает никаких трудностей, но на практике в каждом конкретном случае разработка формул самовнушения требует огромного труда. Над разработкой отдельных формул автору этой книги приходилось работать годами, думать над одним вопросом постоянно, ежедневно проходя через тысячи неудачных или ошибочных формулировок.

Для решения обычных задач по оздоровлению организма формулы самовнушения может разработать каждый. Долгое время считалось, что полезны только утвердительные формулы, но потом оказалось, что имеют место случаи, когда отрицательные формулировки очень сильны и незаменимы. Например, формулу для заикающихся «При произношении согласных звуков не делаю ни единого лишнего движения, ни малейшего усилия» трудно заменить формулой утвердительной, которая оказывала бы столь же сильное влияние. Однако случаи необходимости применения отрицательных формул сравнительно редки. Обычно всегда, где только можно, следует применять формулы самовнушения в утвердительной форме. Например, для укрепления представления о себе как о человеке с крепким устойчивым здоровьем необходимо применять формулы типа: «Я совершенно здоров». Формулы противоположного типа: «Я не больной...» – будут приносить вред, потому что слово «больной» по физиологическому влиянию сильнее частицы «не». Такая формула может усилить представление человека о себе как о больном, а также о своей болезни вместо того, чтобы укрепить представление о своем здоровье и о себе как о человеке здоровом.

Проводят самовнушение в обычных формах: чтение про себя или проговаривание вслух написанных формул самовнушения, проговаривание их по памяти или прослушивание с магнитофонной записи. Это не требует больших волевых усилий и не представляет особой сложности. Например, йоги Индии приучают своих детей к работе над собой с того возраста, когда ребенок только начинает говорить, то есть примерно с годовалого. Едва ребенок произнесет первые фразы из двух-трех слов, как отец ему предлагает проговаривать какую-либо простейшую формулу самовнушения: «Я смелый!» В шести летнем 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 большин-

ству из нас кажется чем-то необычным, а потому и трудным. Именно из-за этого люди часто откладывают работу над собой до более удобного случая и упускают драгоценное время.

В обычных жизненных условиях к работе над собой полезно психологически подготовиться. Для этой цели рекомендуется следующая формула самовнушения: «Работа над собой для меня вполне посильное дело. Я легко справлюсь со всеми трудностями самовоспитания. Самовоспитание принесет мне огромную пользу, и я с большим удовольствием буду заниматься самовоспитанием. Я никогда не буду откладывать проведение нужного самовнушения и стану использовать для этого любое время, которое у меня обычно пропадает зря. Я буду упорнейшим образом заниматься самоизменением и добьюсь своей цели: я стану таким, каким хочу быть».

Для достижения большего успеха в самоуправлении следует учиться правильному распределению усилий в работе над собой. Наиболее важные формулы самовнушения повторяйте чаще других и при прочтении одной формулы наиболее важные слова прочитывайте по 2–3 раза. Для самовоспитания используйте то время, которое обычно пропадает зря, например, поездки на общественном транспорте по дороге на работу и обратно и т. д. Кроме того, приучайте себя специально выделять время для самоуправления и проводите сеансы самовнушения, увеличивая их продолжительность до 5–10 минут.

Начинать заниматься самовнушением следует с самых простых форм – с прочтения самых простых формул самовнушения или, что еще легче, с прослушивания звукозаписи с формулами самовнушения. Постепенно вы научитесь проводить самовнушение и почувствуете, что получаете от него большую пользу. Последующие занятия самовнушением вы будете проводить с большей охотой. Тогда можно переходить к самой сложной форме проведения самовнушения – к проработке формул самовнушения с представлениями, что уже требует большей активности и значительных волевых усилий.

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

В процессе занятий самовоспитанием одни представления, мысли и поступки надо подавить, а другие – укрепить. К тому, что нужно подавить, надо вызвать ненависть. Ненависть подавляет любое состояние. Эта особенность ненависти чрезвычайно важна. Например, для подавления вспыльчивости рекомендуется использовать формулу: «Сильнейшей лютой-злой ненавистью ненавижу свою вспыльчивость». Для укрепления какого-либо состояния нужно усилить положительное отношение. Например, для укрепления самообладания рекомендуется применять формулу: «Мне очень нравится моя выдержка, я люблю проявлять свою выдержку и большое самообладание, это доставляет мне большое наслаждение. Сдерживать – значит поднимать себя». Для преодоления вспыльчивости и укрепления самообладания обе эти формулы стоит проговаривать одновременно, одну за другой. В первые же дни такого самовнушения обучающемуся становится гораздо легче вести себя нормально и сохранять нужные отношения с окружающими его людьми (вспыльчивость непрерывно портит эти отношения). Подобные же формулы полезны для преодоления грубости и формирования вежливости, тактичности.

Но эта формула выражения самовнушаемой мысли не является единственной. Существует целая система выражения самовнушаемой мысли. Для большей ясности рассмотрим эту систему на конкретном примере. Ученик хочет повысить активность запоминания нового учебного материала. Для этого он желает убедить себя в том, что ему достаточно один раз прочитать материал, чтобы ярко, твердо запомнить его на всю жизнь, в том, что у него очень сильная, твердая память.

Вот *основные формы выражения самовнушаемой мысли*:

1. Я хочу...
2. Мое желание иметь...
3. Я вижу себя как человека с...
4. Я способен добиться своей цели...
5. Я все смею, все могу...
6. Я не допускаю ни малейших сомнений в том, что...
7. Я верю в то, что...
8. Я убежден в том, что...
9. Я твердо уверен в том, что...
10. Все люди видят меня как человека...
11. Все знающие меня люди относятся ко мне как к человеку...
12. Мне нравится...
13. Я люблю...
14. Я глубоко осознал, я до конца осмыслил, я до конца понял, что...
15. Я использую все свои духовные силы для того, чтобы...
16. Я ярко-твердо чувствую себя человеком...
17. Прилагаю огромные, могучие волевые усилия, чтобы...
18. Я концентрирую все свои усилия в одном направлении, я создаю великую концентрацию огромных-могучих волевых усилий для...
19. Прилагаю великую концентрацию огромных-могучих волевых усилий для...
20. Сильнейшей лютой-злой ненавистью ненавижу всякие сомнения в том, что...
21. Сильнейшей, лютой, злой ненавистью ненавижу всякие неправильные, ложные представления людей о...
22. У меня...
23. Мои родители, бабушки, дедушки, все в нашем роду обладают...
24. Мне по наследству передалось...
25. Я способен смотреть миру в лицо, ничего не боясь...
26. Ярко-твердо помню...
27. С большой настойчивостью стараюсь...
28. Я отношусь совершенно безразлично к...
29. С беспредельной дерзновенностью...

К разработке формул самовнушения по указанной системе нужно подходить творчески и подбирать для себя наиболее понятные слова, создавать простые и точные формулировки.

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.