

Г. Н. СЫТИН

# ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ИСЦЕЛЯЮЩИХ ОМОЛАЖИВАЮЩИХ НАСТРОЕВ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ



**Георгий Николаевич Сытин**  
**Энциклопедия исцеляющих**  
**омолаживающих**  
**настроев для всей семьи**  
**Серия «Реальное продление жизни»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=42341037](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42341037)*

*Энциклопедия исцеляющих омолаживающих настроев для всей семьи /  
Сытин Г. Н.: Весь; Санкт-Петербург; 2015  
ISBN 978-5-9573-2093-7*

### **Аннотация**

Георгий Николаевич Сытин – родоначальник *духовной – воспитывающей медицины*, которая использует скрытые возможности человека, обладает неизвестной науке необычайно высокой эффективностью и гарантирует восстановление здоровья и продление трудоспособной жизни человеку любого возраста. Усваивая исцеляющие настрои – творящие мысли, вы не только сумеете избавиться от болезней (в том числе от тех, перед которыми бессильны «передовые» методы современной официальной медицины), но почувствуете себя моложе, энергичнее, увереннее в себе и сможете стать настоящими хозяевами собственной судьбы. В энциклопедию вошли

рекомендации автора по самовоспитанию и успешному усвоению творящих мыслей и более 100 настроев, направленных на омоложение-оздоровление всех органов и систем человеческого организма. Особое внимание уделено омоложению-оздоровлению души, состояние которой полностью определяет состояние физического тела. Отдельная глава посвящена развитию способности человека к работе над собой, лежащей в основе всей духовной – воспитывающей медицины. Для широкого круга читателей.

# Содержание

Духовная – воспитывающая медицина	11
Приемы самовоспитания	33
Методика успешного усвоения настроев	60
Глава 1	62
1. Радость жизни (для мужчин и женщин)	62
2. Вечно новая светлая божественная радость (для женщин)	74
3. Божественное усиление чувства любви	78
4. Я живу в полной гармонии со всей вселенной (для женщин)	84
5. Божественное омоложение души	95
6. Омоложение души	104
7. Возрождение юной девичьей души	119
8. Само достаточная душа (экспресс-настрой для переписывания)	125
Глава 2	126
9. Голова здоровая, крепкая	126
10. Голова стойко здоровая	140
11. Кровоснабжение головы	146
Конец ознакомительного фрагмента.	153

# Георгий Николаевич Сытин

## Энциклопедия исцеляющих омолаживающих настроев для всей семьи

### 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!

Как безвозмездную помощь России академик Георгий Сытин передал президенту РФ В. В. Путину все 60 книг психологической помощи человеку, исцеляющей от всех известных нарушений здоровья, для всех граждан РФ и врачей.

В целях укрепления здоровья и повышения боеспособности он также безвозмездно передал министру обороны С. К. Шойгу для личного состава Вооруженных Сил РФ все 60 книг психологической помощи человеку.

Безвозмездная помощь академика Г. Н. Сытина, ветерана Великой Отечественной войны, получившего в боях девять ранений, инвалидность первой группы, имеющего десять боевых государственных наград, оказана для исполнения Указа президента РФ В. В. Путина за № 606, п. 2 от 7 мая 2012 года, обязывающего Правительство РФ провести необходимые мероприятия для обеспечения повышения средней продолжительности жизни всех граждан РФ к 2018 году – 74 года.

## **ВСЕ КНИГИ ГЕОРГИЯ НИКОЛАЕВИЧА СЫТИНА:**

- Полное исцеление тяжело больного сердца
- Создание молодой нервной системы
- Создание молодого тела
- Мысли, творящие здоровое сердце
- Мысли, омолаживающие сердце
- Мысли, творящие здоровую нервную систему

- Мысли, творящие стройную фигуру
- Мысли, исцеляющие от гинекологических заболеваний
- Мысли, творящие женское счастье. Экспресс-настрои
- Мысли, творящие молодость мужчины
- Мысли, творящие здоровье мужчины
- Мысли, творящие мужскую силу до 100 лет и дальше
- Мысли, творящие здоровую систему дыхания
- Мысли, усиливающие эндокринную систему
- Мысли, укрепляющие позвоночник и весь опорно-двигательный аппарат
- Мысли, укрепляющие опорно-двигательный аппарат
- Мысли, усиливающие зрение, слух и работоспособность
- Исцеляющие настрои. (Избранные творящие мысли, снимающие стресс и депрессию)
- Мысли, творящие здоровье почек и мочевыделительных органов
- Мысли, усиливающие иммунитет
- Мысли, творящие сильную волю
- Мысли, избавляющие от вредных привычек
- Мысли, творящие красоту и молодость женщины
- Мысли, творящие молодость женщины
- Мысли, исцеляющие систему пищеварения
- Мысли, исцеляющие от онкологических заболеваний
- Мысли, исцеляющие сердце и всю систему кровообращения

○ Мысли, возрождающие здоровую сердечно-сосудистую систему

○ Богатырская сила жизни

○ Преодоление старения

○ Оздоровление кожи

○ Лечебные сеансы академика Г. Н. Сытина

○ Самопреображение

○ Развитие Божественных способностей

○ Закон Вселенной

○ Создание молодой сердечно-сосудистой системы

○ Создание молодого опорно-двигательного аппарата

○ Создание молодой головы

○ Создание молодой души

○ Создание молодой нервной системы

○ Создание молодого тела

○ Полное исцеление тяжело больного сердца

○ Животворящая сила. Помогите себе сам. В 2 т.

○ Светлая радость

○ Энциклопедия настроев по оздоровлению и омоложению всего организма

○ Продление трудоспособной жизни. Включение в молодую трехсотлетнюю жизнь

○ Медицина будущего – в настоящем. Всегда здоровая нервная система. В 2 т.

○ Медицина будущего – в настоящем. Всегда здоровое сердце. В 2 т.

○ Быстрое восстановление здоровья мужчины

Все книги издательства «ВЕСЬ» можно заказать по телефону: **8 800 333 00 76**



Читайте самые свежие новинки с помощью бесплатного

приложения!



[vk.com/vesbook](https://vk.com/vesbook)

Следите за новинками, интересными событиями и последними новостями от наших авторов!

**Г. Н. СЫТИН**

**Академик Международной Академии Наук (Мюнхен), доктор медицинских наук, доктор психологических наук, доктор педагогических наук, доктор философских наук**

# Духовная – воспитывающая медицина

*Духовная – воспитывающая медицина для каждого человека таит в себе бесценный дар продления активной творческой счастливой жизни.*

*Духовная – воспитывающая медицина спасет Россию от вымирания и все человечество от самоуничтожения.*

*Невозможно к каждому человеку приставить врача или педагога.*

*Но можно каждого человека сделать педагогом и врачом для самого себя.*

Духовная – воспитывающая медицина использует скрытые возможности человека, которые практически безграничны. Они таятся в мыслях человека о самом себе. Человеку они давно известны. Их показывают на сцене, они засняты 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. Экспериментатор думает **с материализующей силой мысли:** «Своим внутрен-

ним зрением с яркостью молнии вижу: мое тело тверже алмаза...» Эта мысль включает духовный аппарат тела, который безгранично управляет телом. Никто не знал и не мог использовать эти механизмы для лечения, для продления жизни, для создания новой молодости. Впервые в истории человечества это сделал профессор Г. Н. Сытин.

Использование скрытых возможностей человека позволило исцелять от рака, рассеянного склероза, шизофрении и других тяжелых заболеваний, а также пересилить старение и перевести жизнь на постоянное развитие. **Создание новой молодости стало достоверным научным фактом.**

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 невылеченные 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 спо-

собны 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, 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 патологиче-

ские нарушения в анатомических структурах. Благодаря этому без хирургических операций можно удалять новообразования, восстанавливать функцию и внутреннее анатомическое строение любого органа и системы физического тела и возродить молодой организм, продлевая жизнь.

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 «лечении» 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 являет-

ся 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) ученые 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, занимаю-

щиеся 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 настроениями 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 штат-

ных 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 десятитомного 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 вы-

разил 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 духовной – 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 президенте РФ экспертное заключение на духовную – воспитывающую медицину с предложением ее внедрения подписал президент РАО академик РАО доктор педагогических

## **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 настройми 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 им. 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»*

\* \* \*

Глубокоуважаемый Георгий Николаевич!

Я хочу поблагодарить Вас за исцеляющие настройки, которые дали мне реальную помощь в улучшении здоровья. В течение двух месяцев – октября и ноября 2002 г. – я очень активно читала настройки для снижения кровяного давления, и вдруг совершенно неожиданно для меня на правой ноге, где десятки лет было варикозное расширение вен, совершенно исчезли с поверхности кожи расширенные вены, и правая нога стала такой же гладкой, как левая, на которой варикоза никогда не было. Я была поражена и бесконечно обрадована. Для женщины любого возраста красота любой части тела имеет большое значение.

Благодарю Вас за консультацию, за Ваши настройки, за Вашу помощь.

С уважением,

**Р. М. Доспехова,**

*пенсионерка, г. Москва*

\* \* \*

Уважаемый Георгий Николаевич!

Я, Усов Алексей, 1961 года рождения, проживаю в Москве. Посетил сегодня Ваш лечебный салон.

Хочу Вам выразить благодарность за ваши чудодейственные настройки. Это, по моему твердому убеждению, верный путь помощи людям в исцелении их недугов, это огромная работа в проведении исследований психологии человека, проведенная Вами. Большое, огромное спасибо!

Я заболел в 1996 году. Диагноз – истощение нервной системы с вегетативными приступами и с фобиями. Это произошло от многолетней усталости и нервных семейных потрясений. В течение этих лет лечился медикаментозно и с помощью Ваших настроев, я научился работать над собой и получать результаты в соответственном лечении.

У меня есть знакомые, которым Ваши настройки тоже помогли. Это радует и помогает всем.

Желаю Вам больших успехов!

**А. А. Усов**

28 октября 1999 г.

\* \* \*

Уважаемый Георгий Николаевич!

В течение более пяти лет я исцеляю себя настройми, которые надиктовала себе из Ваших книг. Думаю, что совсем неважно, какой диагноз у больного – целительные настройки из Ваших книг полезны всем. Больному дают надежду и веру в то, что ему станет легче, а здоровому добавляют бодрости. Особенно мне нравится настрой, который начинается словами «Я молодая здоровая женщина, у меня несокрушимое здоровье» и т. д.

Моей мечтой, несокрушимым желанием было встретиться с Вами. И вот я и мой сын приехали в Москву – в Ваш салон и прослушали настройки, которые произносите Вы. Георгий Николаевич, Вы замечательный наш современник, чудесный врач, поэт, писатель и артист! Настройки в Вашем исполнении бесподобны. Я Вам желаю крепкого здоровья и хорошего настроения.

**И. Л. Полежаева,**

*врач-эпидемиолог, г. Нижнеудинск, Иркутская обл.*

\* \* \*

Уважаемый Георгий Николаевич!

Я уже несколько лет лечусь с помощью Ваших настроев. Прослушивание этих настроев оказывает благотворное влияние на весь мой организм. У меня улучшился сон, память, внимание. Я стала активнее, жизнерадостнее, общительнее.

Большое Вам спасибо за Ваши настройки Божественные и книги настроев. Крепкого Вам здоровья и долголетия.

**Ж. Бондарева,**

*4 сентября 2003 г.*

\* \* \*

Глубокоуважаемый Георгий Николаевич!

Я, одна из Ваших почитательниц и заочных пациентов, обращалась к Вам в 1998 г., и Вы любезно дали свои рекомендации в письме. По Вашему совету я пользовалась Вашими настройками в виде брошюр и книгой «Как в 75 лет я стал молодым». У меня букет разнообразных болезней, однако настойчивое, с большой верой применение настроев дало свой несомненный результат. Я стала бодрее, улучшилось настроение и самочувствие, стала лучше выглядеть – в мои 72 года больше 45–50 мне не дают. Хочу Вас поблагодарить и посвя-

тить Вам стихи.

Вы – человеколюб, мудрец, учитель.  
На землю Вы ниспосланы Христом.  
Вы – удивительный и сказочный мыслитель,  
Вы движимы любовью и добром.

Как помогают дивные настроения,  
Как много бодрости и радости дарят.  
Читая их, не можешь быть в покое  
И получаешь юности заряд.

Любовь летит сквозь страны, расстояния,  
Несет всем страждущим надежду и добро.  
Нам помогает Ваше состраданье,  
Вы излучаете сердечное тепло.

Спасибо Вам за все! Спасибо за то, что Вы есть! Да хранит Вас Господь!

С глубоким уважением и благодарностью,

**А. Калмыкова,**

*кандидат медицинских наук, участница Великой Отечественной войны,*

*г. Харьков*

Книги с исцеляющими настройками изданы общим тиражом свыше семи миллионов экземпляров (три миллиона из них – пиратские издания, что говорит о большой востребованности).

ванности 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 настроения 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 92 года, я все время работаю и никогда не оформлял себе пенсии, ибо назначение пенсии для меня было бы таким же нелепым, как если бы пенсия была назначена молодому спортсмену – гимнасту, чемпиону олимпийских игр.

Академия медицинских наук России определила мой био-

логический 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.

# 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

ба 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.

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 ака-

демии 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. 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 РАНН, 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 изме-

нить 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 действительности 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 трудно-

стей, 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 пред-

ставление 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 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:*

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, злобной ненавистью ненавижу всякие сомнения в том, что...
21. Сильнейшей, лютой, злобной ненавистью ненавижу всякие неправильные, ложные представления людей о...
22. У меня...
23. Мои родители, бабушки, дедушки, все в нашем роду обладают...
24. Мне по наследству передалось...
25. Я способен смотреть миру в лицо ничего не боясь...
26. Ярко, твердо помню...
27. С большой настойчивостью стараюсь...
28. Я отношусь совершенно безразлично к...

## 29. С беспредельной дерзновенностью...

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

Помимо всеобщего значения, некоторые слова иногда приобретают субъективное значение, и с этим необходимо считаться при разработке формул самовнушения. Например, для пациента, страдавшего врожденной экземой, были разработаны формулы самовнушения. Вводная формула заключала информацию о том, что он человек сильный, титан и легко справится с трудностями работы над собой. Когда больной прослушал звукозапись, то сказал, что все очень хорошо, все ему нравится, но вот слово «титан» вызывает воспоминание о большом самоваре, в котором в студенческом общежитии кипятили чай. Слово «титан» из формулы пришлось снять. И подобных примеров много.

Необходимо также выбирать приемлемую конкретно для ребенка и взрослого человека степень силы выражения мысли. Например, мысль о том, что у человека сильная память, можно выражать с разной степенью силы: «У меня сильная, твердая память»; «У меня самая хорошая память среди учеников нашей школы»; «У меня самая сильная память среди всех людей на свете»; «Моя память самая сильная во всей Вселенной». После проведения самовнушения для улучше-

ния запоминания следует действительно прочитать 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 люб-

лю 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 моло-

дой, юный, первозданного несокрушимого здоровья. Головной мозг работает очень плавно, с огромным запасом устойчивости. И поэтому у меня очень устойчивое жизнерадостное настроение. У меня очень устойчивое состояние безмятежного счастья. Безмятежное счастье. Я вижу себя как человека с очень здоровым головным мозгом».

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

ровное дыхание. Я легко могу по 2–3 часа париться в бане, где многие люди не выдерживают и 10 минут. Мое сердце имеет огромный запас силы и устойчивости. У меня здоровое неутомимое сердце. Все люди знают меня как человека с очень здоровым сердцем. Когда врачи проверяют деятельность моего сердца, они обычно говорят, что с таким сердцем можно жить 100 лет, что по деятельности моего сердца можно проверять хронометры. Я вижу себя как человека с сильным-неутомимым здоровым сердцем. Я ярко, отчетливо чувствую себя человеком со здоровым, крепким сердцем».

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

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

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

**Самоанализ** является более трудным приемом самовос-

питания по сравнению с самоконтролем. Он выполняется после самовнушения и требует от человека объективности в оценке своих достижений.

**Проработка себя** является одним из самых сложных приемов самовоспитания. Основывается этот прием на самоанализе. Проработка требует общего жизненного опыта и заключается в том, что человек анализирует свое поведение и свою деятельность с точки зрения того, какое он произвел впечатление на различных людей и соответствует ли это впечатление интересам выполняемого дела. Этот прием, прежде всего, необходим руководителям. Следует отметить, что проработка себя чрезвычайно способствует повышению общей культуры поведения, что немаловажно для руководителей.

**Способ переноса** – нетрудный и весьма эффективный прием самоуправления, которым необходимо широко пользоваться. Он заключается в мысленном перенесении нужного качества, которым обладает другой человек, на себя: «И я такой же, и я действую точно так же». При этом нужно стараться как можно ярче представить себя человеком, обладающим нужным качеством, представить себя действующим в разных обстоятельствах. В некоторых случаях полезно специально наблюдать за человеком, качество которого переносится на себя. Подобные наблюдения необходимы для получения более глубокого, более многогранного впечатления об этом человеке. После этого легче мысленно переносить на

себя нужное качество, так как его проявление хорошо запечатлелось в сознании.

Этот прием помогает в решении многих задач самооздоровления, например, при укреплении сердца. Хорошие результаты он дает в самовоспитании здоровой речи при различных речевых расстройствах, в том числе при заикании, а также при развитии способностей. Положительные результаты способ переноса дал в спортивной деятельности при разучивании новых сложных упражнений и при подготовке к соревнованиям.

**Вхождение в образ.** Этот прием заключается в полном, глубоком перевоплощении в другую личность с целью заимствования стиля поведения в целом, развития способностей, решения вопроса о том, как поступить в том или ином принципиально важном случае. Он необходим молодому неопытному руководителю для заимствования у опытного высококвалифицированного руководителя формы отношений с подчиненными и стиля поведения в рабочем коллективе. Для эффективного применения этого приема нужно глубоко и всесторонне изучить личность, в образ которой надо войти. Это требует знания жизни, людей, жизненного опыта и значительного кругозора. Чтобы полностью войти в образ человека – крупной личности, надо самому быть не менее крупной личностью. Вот почему чаще всего мы встречаем частичное, а иногда лишь внешнее перевоплощение артиста при исполнении роли великого человека. Лишь немно-

гим дана возможность перевоплощаться полностью.

Вхождение в образ следует рекомендовать для развития различных способностей. Известны случаи, когда люди проявляют колоссальные способности при перевоплощении в образы великих художников и артистов под влиянием внушения в состоянии гипноза. При глубокой работе над собой может быть достигнуто не менее полное перевоплощение, чем при внушении в состоянии гипноза, но это требует большого упорства. Прием этот трудный.

Вхождение в образ немислимо без самовнушения. Для овладения этим приемом надо учиться проводить самовнушение. Кроме того, этот прием требует ярких представлений и развитого воображения. Овладевающему этим приемом полезно специально заниматься развитием представлений и воображения. С бледными представлениями и слабым воображением овладеть вхождением в образ очень трудно.

**Опора на свои удачи и победы.** Этот прием очень полезен для укрепления веры в себя, свои возможности и силы. Он 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 спра-

вился, 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 труд-

ностей. 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». Выполне-

ние 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 другой группы.

Полезно выполнять эти упражнения вечером при отходе ко сну. Таким образом снимается нервное напряжение, углубляется сон. Хорошо расслаблять все мышцы по очереди, лежа в постели, перед тем как заснуть. Сначала расслабить мышцы одной руки, потом – другой, потом – одной ноги, потом – другой, потом мышцы поясницы, потом мышцы шеи... При этом полезно слегка поднять руку, расслабить мышцы, чтобы она свободно упала на постель, и то же самое повторить с другой рукой, с ногами и с головой. Затем следует попытаться добиться того, чтобы мышцы поясницы и спины полностью расслабились, поясница прогнулась и лег-

ла на постель, как лежат лопатки. После этого гораздо легче заснуть.

Упражнения **на умственное расслабление** создают ощущение свободы, легкости, безмятежного счастья. Эти упражнения заключаются в следующем: не расслабляя мышц, сразу стараться вызвать состояние, которое возникает после выполнения упражнений на мышечное расслабление. Для этого нужно как можно ярче стараться вспомнить это состояние и внушать себе: «Яркое ощущение легкости, свободы, безмятежного счастья. На душе легко-легко, свободно. Безмятежное счастье. Безмятежное счастье». Этим приемом сразу можно погасить любое волнение, раздражение, гнев. Сначала следует выполнять эти упражнения в обычном рабочем состоянии, а затем – в состоянии раздражения, возмущения, гнева. Последнее довольно трудно и требует определенных психологических навыков.

Упражнение **на статическое напряжение** выполняется так: находясь в исходном положении сидя или стоя нужно одну или обе руки поднять на уровень плеч вперед или в стороны и удерживать в этом положении 3–5 минут. Постепенно продолжительность упражнения увеличивается до 10–15 минут и даже до 30 минут. В первый период в руках, а особенно в плечах, возникает боль, иногда до появления слез, и требуются значительные волевые усилия, чтобы заставить себя продолжать держать руки, не опуская. Руки могут болеть и в течение следующих двух-трех дней.

Это упражнение чрезвычайно увеличивает выносливость нервно-мышечного аппарата и такие важные качества, как терпеливость, самообладание, способность переносить трудности. Оно легче выполняется флегматиками и очень трудно – холериками и сангвиниками, но последним особенно полезно. Его рекомендуется выполнять людям 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 за-

ниматься постоянно, систематически, особенно когда человек физически ослаблен. Желательно делать это под контролем врачей и специалистов-тренеров. Поддерживать хорошее здоровье необходимо всем, чтобы сохранять высокую работоспособность и предотвратить наступление преждевременной старости.

# Методика успешного усвоения настроев

Легче усваивать настрой, если прослушивать его в звукозаписи. Наговорить настрой на магнитофон или диктофон вы можете для себя сами. Тон изложения должен быть твердым, деловым, убедительным, безо всякого пафоса. Таким же тоном при возможности проговаривайте настрой вслух, а нет условий – читайте или проговаривайте по памяти про себя. Одни люди предпочитают прослушивать настрой, другие – прочитывать. При прослушивании можно еще и делать что-нибудь по хозяйству. Но лучше, если вы постараетесь не отвлекаться и сосредоточитесь.

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

Настраивайте себя на глубокое, прочное усвоение настроев. В этом вам помогут настройки, которые вы найдете в главе *«Усиление воли. Активизация работы над собой»*.

Независимо от того, знает человек текст наизусть или нет, настрой усваивается только в процессе его прослушивания или проговаривания. Усваивать настрой нужно до тех пор, пока ваше состояние не придет в полное соответствие с содержанием настроя.

При усвоении настроя старайтесь вести себя как можно активнее (лучше ходите), прилагайте усилия к запоминанию

текста. Это повышает активность усвоения.

*Усвоить настрой – значит привести себя в полное соответствие с его содержанием (а не просто запомнить текст).*

Те фрагменты текста, которые вам больше нравятся и имеют особое значение, полезно прослушивать, прочитывать или проговаривать по памяти большое число раз. Особенно полезно при прослушивании настроя повторять мысль за мыслью громко вслух, обязательно останавливая запись нажатием кнопки «Пауза».

Для устранения любых новообразований необходимо переписывать настрой с аудиозаписи на бумагу. Прослушав одну фразу, нажмите кнопку «Пауза» и постарайтесь эту фразу полностью записать, соблюдая орфографию. За это время с головного мозга идет мощнейший импульс во внутреннюю среду организма, уничтожающий новообразование. При использовании книги надо запомнить всю фразу, обязательно закрыть книгу и затем записать фразу целиком. Переписывание настроя отдельными словами бесполезно.

# Глава 1

## Оздоровление-омоложение души

### 1. Радость жизни (для мужчин и женщин)

Новая-здоровая веселая-веселая новорожденная жизнь вливается в мою голову, во все мое тело. Я весь (вся) наполняюсь радостной, веселой-радостной, веселой жизнью. Я с каждой секундой живу веселее-радостнее, веселее-радостнее. Во все миллиарды нервных клеток головного мозга сразу-одновременно вливаются быстрые, быстрые-веселые силы. Во все миллиарды нервных клеток головного мозга сейчас, сразу, сразу-одновременно вливается веселая-веселая новорожденная жизнь.

Во все миллиарды нервных клеток головного мозга сразу-одновременно вливается весело-весело развивающаяся новорожденная жизнь. Быстрое-быстрое веселое-веселое развитие наполняет голову. Во все мозговые механизмы вливается веселое-веселое быстрое развитие. Радость, веселье вливаются в голову, радостные силы вливаются в голову, веселые, веселые-радостные силы вливаются в голову.

Я с каждой секундой живу веселее-радостнее, энергич-

нее-радостнее, энергичнее-радостнее. Все тело живет энергичнее-радостнее. Во все мозговые механизмы вливаются радостные силы, быстрые, быстрые-веселые силы. Радость, веселье вливаются в голову. Я с каждой секундой живу веселее, веселее-энергичнее, энергичнее-радостнее. Во все миллиарды нервных клеток головного мозга сразу-одновременно вливается быстро-быстро развивающаяся веселая-веселая новорожденная жизнь.

Во все миллиарды нервных клеток головного мозга сразу-одновременно вливаются быстрые, быстрые-веселые силы, вливается быстрое, быстрое-веселое развитие. Во все миллиарды нервных клеток головного мозга сразу-одновременно вливается быстрое, быстрое-веселое развитие.

Каждая нервная клетка головного мозга имеет целую сеть отростков. Каждая нервная клетка со своими отростками представляет сложнейшие мозговые механизмы. Во все, во все мозговые механизмы сразу-одновременно вливается быстрая, быстрая-веселая жизнь. Быстро-весело развивающаяся, весело-весело развивающаяся новорожденная жизнь вливается сразу во все мозговые механизмы. Все мозговые механизмы работают веселее-энергичнее, веселее-энергичнее.

С каждой секундой все мозговые механизмы живут веселее-радостнее, веселее-радостнее. Все мозговые механизмы становятся сильнее-энергичнее, сильнее-энергичнее. Радость жизни наполняет, всю насквозь наполняет мою голо-

ву. Радость жизни, радость жизни наполняет мою голову. Радость, веселье вливаются в душу, радость, веселье вливаются в душу. Я с каждой секундой живу веселее, веселее-жизнерадостнее.

В мою голову, во все мое тело вливаются быстрые, быстрые-веселые силы. Веселое-веселое развитие вливается во все мое молодое-здоровое тело. Я весь (вся) наполняюсь быстрым, быстрым-веселым развитием. Во все мозговые механизмы вливается быстро, быстро-веселое развитие.

Все мои умственные способности развиваются быстрее, веселее-энергичнее. Вся душа поет от счастья, от радости жизни. Веселый-веселый огонек разгорается в моих глазах, веселый-веселый огонек разгорается в моих глазах, веселый огонек разгорается в моих глазах. Радость, веселье вливаются в душу, радость, веселье вливаются в душу.

Радость, веселье вливаются в сердце. Веселые-веселые силы вливаются в сердце. Новая-здоровая веселая-веселая новорожденная жизнь вливается в мое сердце. Веселая-веселая новорожденная жизнь вливается в мое сердце. Радость, веселье вливаются в сердце. С каждой секундой рождается все более веселое, все более веселое, все более радостное сердце. Рождается все более радостное, все более радостное сердце.

Новая-здоровая веселая-веселая новорожденная жизнь вливается во все мои внутренние органы. Веселые силы, быстрые силы вливаются во все мои внутренние органы. Радость, веселье, радость, веселье вливаются во все мои внут-

ренные органы. Все внутренние органы живут веселее-радостнее, веселее-радостнее. Все внутренние органы живут энергичнее-радостнее, энергичнее-радостнее. Все тело живет энергичнее-радостнее.

Во все мое молодое тело вливаются веселые, веселые-радостные силы, веселые, веселые-радостные силы. Все тело живет энергичнее-радостнее, энергичнее-радостнее. Во всем теле огромная, колоссальная сила жизни бьет ключом. Во мне огромная, колоссальная энергия жизни бьет ключом. Я вся наполняюсь огромной веселой-веселой энергией жизни. Я вся насквозь наполняюсь огромной веселой-веселой, веселой-веселой энергией жизни. Я живу веселее, веселее-радостнее. Я с каждой секундой живу веселее-веселее, веселее-радостнее.

Во все мозговые механизмы вливаются быстрые, быстрые-веселые силы. Во все мозговые механизмы вливается быстрое, быстрое-веселое развитие. Во все мозговые механизмы вливается все более быстрое, все более веселое, все более веселое развитие. Во все мозговые механизмы вливаются радость, веселье, радость, веселье. Все мозговые механизмы работают веселее-энергичнее, веселее-энергичнее. Все умственные способности развиваются быстрее-веселее, быстрее-веселее, веселее-энергичнее.

Во все мозговые механизмы воли вливаются быстрые, быстрые-веселые силы. Все мозговые механизмы воли рождаются все более сильными, все более энергичными. Все

трудности я преодолеваю весело-радостно, весело-радостно, с молодецкой удалью. Я все трудности, все невзгоды жизни преодолеваю весело-радостно, весело-радостно, с молодецкой удалью. Я с каждым днем живу веселее-веселее, веселее-энергичнее. Я с каждым днем все невзгоды, все трудности преодолеваю веселее-радостнее, веселее-радостнее.

Радость жизни становится все более яркой, все более сильной. Радость жизни становится все более яркой, все более сильной. Радость жизни перекрывает все трудности, все невзгоды жизни.

Наперекор всем невзгодам, всем трудностям жизни я живу веселее, веселее-жизнерадостнее. Вся душа поет от счастья, от радости жизни. Наперекор всем невзгодам жизни я живу веселее, веселее-жизнерадостнее. Я все трудности преодолеваю веселее-энергичнее, веселее-энергичнее, веселее-энергичнее, веселее-радостнее. Я живу с каждой секундой энергичнее-радостнее. Радость жизни становится все более яркой, все более яркой, все более сильной.

Радость жизни наполняет всю мою жизнь от пробуждения утром до отхода ко сну вечером. Прекрасное самочувствие, веселое, веселое-жизнерадостное настроение, радость жизни наполняют всю мою жизнь от пробуждения утром до отхода ко сну вечером. Радость жизни полностью перекрывает все трудности, все невзгоды жизни.

Сквозь все трудности и невзгоды жизни я живу веселее, веселее-жизнерадостнее. Сквозь все трудности, все невзго-

ды жизни вся душа поет от счастья, от радости жизни. Веселый-веселый огонек разгорается в моих глазах. Наперекор всем невздам жизни веселый-веселый огонек разгорается в моих глазах. Вся душа поет от счастья, от радости жизни.

Все внутренние органы живут энергичнее-радостнее, энергичнее-радостнее. Все тело живет энергичнее-радостнее. Сквозь все трудности я живу веселее, веселее-энергичнее, веселее-жизнерадостнее. Сквозь все трудности, все невзгоды жизни веселый-веселый огонек разгорается в моих глазах, вся душа поет от счастья, от радости жизни. Веселое, веселое-жизнерадостное настроение становится все более прочным, все более устойчивым. Сквозь все трудности непоколебимо сохраняется веселое настроение, веселое, веселое-жизнерадостное настроение.

От пробуждения утром до отхода ко сну вечером – прекрасное самочувствие, прекрасное самочувствие. Все тело живет свободной-свободной радостной-счастливой жизнью. Наперекор всем трудностям жизни все тело живет веселее-радостнее, все тело живет веселой, веселой-радостной-счастливой жизнью. Наперекор всем трудностям жизни я живу веселее. Я сам (сама), весь (вся) насквозь, живу веселее, веселее-жизнерадостнее.

Я живу свободно, абсолютно свободно, беспредельно свободно. Все тело живет и дышит легко, свободно, легко, свободно. Во всем теле колоссальная сила жизни бьет ключом. Я вся насквозь наполняюсь радостью, весельем. Все тело на-

полняется радостью, весельем. Все внутренние органы наполняются радостью, весельем.

Радость, веселье вливаются в сердце. Радость, веселье вливаются в сердце. С каждой секундой рождается все более веселое, все более веселое, все более радостное сердце. С каждой секундой рождается все более веселое, все более веселое смеющееся сердце. С каждой секундой рождается все более радостное, все более радостное сердце. С каждой секундой рождается все более веселое, все более веселое хохочущее сердце. С каждой секундой рождается все более веселое, все более веселое хохочущее сердце.

Радость, веселье вливаются в душу. Радость, веселье вливаются в душу. Я с каждой секундой живу веселее, веселее-жизнерадостнее. Яркий-яркий белый свет вливается в мою душу. Яркий-яркий белый свет вливается в мою душу. Вся насквозь моя душа ярко-ярко-ярко-светлая, вся насквозь моя душа ярко-ярко-ярко-светлая.

В глазах ярко-ярко светло. Как в солнечный прекрасный весенний день, в глазах моих светло. Вся душа поет от счастья, от радости жизни. Веселый-веселый огонек разгорается в моих глазах. Я живу веселее, веселее-жизнерадостнее. Все тело живет энергичнее-радостнее, энергичнее-радостнее, энергичнее-радостнее. Вся душа поет от счастья, от радости жизни. Я с каждой секундой живу веселее-веселее-веселее.

Я живу абсолютно свободно, беспредельно свободно.

Все тело живет свободной-свободной радостной-счастливой жизнью. Я весь (вся) насквозь наполняюсь быстро-быстро развивающейся веселой-веселой новорожденной жизнью. Я весь (вся) насквозь наполняюсь все более быстро, все более быстро развивающейся новорожденной жизнью. Я весь (вся) наполняюсь огромной, колоссальной энергией все более быстрого, все более быстрого развития.

В сердце, во всю сердечно-сосудистую систему, во все кровеносные сосуды вливаются веселые-веселые быстрые силы. Быстро-быстро развивающаяся веселая-веселая новорожденная жизнь вливается во всю мою сердечно-сосудистую систему. Вся сердечно-сосудистая система живет веселее-веселее, энергичнее-радостнее, энергичнее-радостнее. Во всем теле быстрое-веселое, быстрое-веселое кровообращение во всем теле. Все тело живет веселой-веселой полнокровной-полнокровной, радостной здоровой жизнью. Во всем теле огромная, колоссальная сила жизни бьет ключом.

А кровь веселым-радостным стремительным потоком несет всему организму в избытке прекрасное полноценное питание. Я весь (вся) насквозь живу полнокровной-полнокровной радостной-счастливой жизнью. Во всем теле рождается быстрое-веселое, веселое-веселое, радостное-радостное кровообращение. Во всем теле рождается быстрое-веселое, радостное-радостное-радостное кровообращение. Все тело живет полнокровной-полнокровной радостной здоро-

вой жизнью.

Все тело живет веселее-веселее, веселее-энергичнее. Все внутренние органы живут веселее-энергичнее. Все внутренние органы живут полнокровной-полнокровной радостной-радостной счастливой жизнью. Во всем теле рождается все более быстрое, все более веселое кровообращение. В руках, в ногах рождается все более быстрое, все более веселое кровообращение. Все тело живет все более веселой, все более радостной здоровой жизнью. Я сам (сама) весь (вся) насквозь живу веселее, веселее-энергичнее, еще энергичнее, веселее-радостнее. Вся душа поет от счастья, от радости жизни. Веселый-веселый огонек разгорается в моих глазах. Вся душа поет от счастья, от радости жизни.

Рождается походка веселая-веселая, легкая-быстрая. Рождаются движения легкие-легкие, веселые-быстрые. Рождается походка веселая-веселая, легкая-быстрая. Вся душа поет от счастья, от радости жизни. Иду – птицей на крыльях лечу; бегу – птицей на крыльях лечу. Вся душа поет от счастья, от радости жизни.

В головной-спинной мозг, во все мои нервы, во всю мою нервную систему вливаются веселые, веселые-здоровые силы. Во всю мою нервную систему вливаются веселые, веселые-здоровые силы. Во всю мою нервную систему вливаются веселые, веселые-радостные силы. В головной-спинной мозг, во все мои нервы, во всю мою нервную систему вливается веселая-веселая новорожденная жизнь. В голов-

ной-спинной мозг, во все мои нервы, во всю мою нервную систему вливается веселая-веселая, все более быстро развивающаяся новорожденная жизнь.

С каждой секундой вся нервная система рождается все более сильной, все более сильной, все более крепкой. С каждой секундой вся моя нервная система рождается все более сильной, все более сильной, все более крепкой. Во все мои нервы вливается нетронутая новорожденная крепость. От темени до кончиков пальцев обеих рук, обеих ног весело-радостно здороваются-крепнут, здороваются-крепнут все мои нервы. От темени до кончиков пальцев обеих рук, обеих ног весело-радостно, весело-радостно здороваются-крепнут, здороваются-крепнут все мои нервы. Я рождаюсь человеком со все более крепкими нервами. С каждой секундой я рождаюсь человеком со все более крепкими нервами. Я рождаюсь человеком со стальными нервами. Я рождаюсь человеком со стальными нервами. С каждой секундой рождается все более сильная, все более сильная, все более крепкая нервная система.

Головной-спинной мозг живет веселее-энергичнее, веселее-энергичнее. А кровь веселым-радостным стремительным потоком всем миллиардам нервных клеток головного мозга несет в избытке прекрасное полноценное питание. Головной мозг живет веселее-радостнее. В полном довольстве, в полном довольстве головной-спинной мозг живет веселее-радостнее, энергичнее-радостнее. В полном довольстве,

В полном довольстве все нервные клетки головного-спинного мозга живут веселее, веселее-энергичнее. А кровь веселым-радостным, веселым-радостным стремительным потоком всем миллиардам нервных клеток головного-спинного мозга несет в избытке прекрасное полноценное питание. В полном довольстве все миллиарды нервных клеток головного-спинного мозга живут веселее-радостнее, веселее-радостнее. Головной-спинной мозг с каждой секундой живет веселее-радостнее, веселее-радостнее. Вся нервная система с каждой секундой рождается все более сильной, все более сильной, все более крепкой.

Я весь (вся) насквозь живу веселее-радостнее, весь (вся) насквозь наполняюсь быстрыми, быстрыми-веселыми силами. Я весь (вся) насквозь наполняюсь все более быстро, все более быстро развивающейся веселой жизнью. Я весь (вся) насквозь наполняюсь все более быстрым, все более быстрым-веселым развитием. Я весь (вся) насквозь наполняюсь все более быстрым, все более быстрым, все более веселым, все более веселым, все более радостным развитием.

Вся моя нервная система наполняется все более веселым, все более радостным развитием. Весь головной-спинной мозг наполняется веселым, веселым-радостным развитием. Все нервы веселее-радостнее здороваются-крепнут, здороваются-крепнут.

В области сердца все нервы здороваются-крепнут, веселее-радостнее, веселее-радостнее здороваются-крепнут, здо-

ровеют-крепнут. Во всей обширной области сердца рождаются все более крепкие, все более крепкие, все более здоровые нервы. С каждой секундой во всей области сердца рождаются все более крепкие, все более крепкие, все более здоровые, все более здоровые нервы. Во всей обширной области сердца рождаются крепкие, крепкие-здоровые-стальные нервы.

Во все нервы грудной клетки вливается стальная крепость, стальная крепость вливается во все нервы грудной клетки. Во всей груди насквозь здоровеют-крепнут, здоровеют-крепнут нервы. Во всей груди насквозь рождаются крепкие-здоровые-стальные нервы. Насквозь во всей груди рождаются крепкие-крепкие, крепкие-здоровые-стальные нервы.

В нервы рук, ног вливается стальная крепость, стальная крепость. В руках, в ногах здоровеют-крепнут, здоровеют-крепнут нервы. В плечах, в руках, в плечах, в руках здоровеют-крепнут нервы.

Здоровая крепость рождается во всем моем теле. Я живу веселее, веселее-радостнее. Я весело-радостно здоровею-крепну. Я рождаюсь – веселый-здоровый молодой-юный богатырь несокрушимо крепкого здоровья (веселая-здоровая молодая-юная прекрасная красавица).

## **2. Вечно новая светлая божественная радость (для женщин)**

Я из Тонкого мира, из Космоса вливаю в свою душу, в свою голову, во все свое тело светлую-светлую, вечно новую светлую-светлую Божественную радость. Вся душа наполнена вечно новой, очень приятной светлой Божественной радостью.

Я из Тонкого мира, из Космоса вливаю в свою душу, в свою голову, в свое сердце, во все свое тело яркий-яркий исцеляющий Божественный свет. Вся душа наполнена ярким-ярким исцеляющим, очень приятным Божественным светом. Голова наполнена очень приятным ярким-ярким исцеляющим Божественным светом. Мое любимое сердце всегда, вечно наполнено очень приятным ярким-ярким Божественным светом.

Я из Тонкого мира, из Космоса вливаю в свою душу, в свою голову, во все свое тело вечно новую светлую-светлую Божественную радость.

Я из Тонкого мира, из Космоса вливаю в свое любимое сердце вечно новую, очень приятную светлую-светлую Божественную радость. Мое любимое сердце всегда, вечно наполнено очень приятной, очень приятной светлой-светлой Божественной радостью.

Я из Тонкого мира, из Космоса вливаю в свою душу, во все

свое тело яркий-яркий исцеляющий, очень приятный Божественный свет. Вся душа всегда, вечно наполнена очень приятным ярким-ярким Божественным светом. Вся голова всегда, вечно наполнена очень приятным ярким-ярким

Божественным исцеляющим светом. Голова всегда, вечно вся насквозь ярко-ярко-светлая, легкая-невесомая. В глазах всегда, вечно ярко-ярко светло.

Я живу на белом свете Божественно свободно, абсолютно свободно. Божественно свободно живет мое сердце. Абсолютно свободно, Божественно свободно живет мое сердце.

Все мое тело живет Божественно свободно, абсолютно свободно. Во всем теле вечно Божественно свободное, широкое свободное кровообращение. Все тело всегда, вечно живет Божественно свободной, полнокровной-полнокровной светлой Божественной радостной жизнью.

На душе всегда так светло, так светло, так легко. Вся душа всегда наполнена вечно новой светлой-светлой Божественной радостью. Вся голова наполнена вечно новой светлой-светлой Божественной радостью. Мое любимое сердце всегда-всегда наполнено вечно новой светлой-светлой Божественной радостью. На душе всегда так легко, так светло, хорошо.

А кровь широким свободным потоком течет по всем кровеносным сосудам сердца, по всем кровеносным сосудам сердца кровь течет широким-широким свободным потоком. Кровь несет любимому сердцу прекрасное полноценное пи-

тание. В полном довольстве, всем обеспеченное, Божественно свободное, живет мое сердце. Вечно новая, очень приятная светлая-светлая Божественная радость наполняет мое сердце.

Вся душа успокоилась. Вся душа абсолютно спокойна. Безмятежно спокойна, совершенно спокойна.

Я вся насквозь успокоилась. Я вся насквозь абсолютно спокойна, безмятежно спокойна.

Мозговой центр кровообращения расслабился, успокоился. Все кровеносные сосуды головы по всей длине Божественно расширились, расширились. В голове просторно, беспредельно просторно, как во Вселенной.

На душе так легко, так светло, хорошо, абсолютно спокойно, безмятежно спокойно.

А я из Тонкого мира, из Космоса вливаю в свою душу, в свою голову, в свое сердце, во все свое тело вечно новую светлую Божественную радость. Я всегда, вечно вся насквозь наполнена вечно новой светлой-светлой Божественной радостью. На душе всегда так легко, так легко, так светло.

В глазах всегда ярко-ярко светло. Вся душа вечно исполнена ярким-ярким исцеляющим Божественным светом. Все тело всегда, вечно исполнено ярким-ярким Божественным исцеляющим светом.

Я живу на белом свете Божественно свободно, абсолютно свободно. Во всем теле Божественно свободное, широкое-широкое свободное кровообращение. Все тело жи-

вет Божественно свободной полнокровной-полнокровной радостной жизнью. Вся душа, все тело вечно наполнены светлой-светлой, очень приятной Божественной радостью.

Мозговой центр кровообращения в продолговатом мозге успокоился, расслабился. Все кровеносные сосуды головы расслабились, расширились по всей длине. В голове беспрельдно просторно, в голове ярко-ярко светло, абсолютно спокойно.

Все кровеносные сосуды сердца расслабились, расширились по всей длине. По всем кровеносным сосудам сердца кровь течет широким свободным веселым потоком. На сердце так легко, хорошо.

Мозговой центр кровообращения в продолговатом мозге успокоился, расслабился. Все мозговые центры в головном мозге успокоились, расслабились. Приятное спокойствие наполняет все тело. Все кровеносные сосуды во всем теле расслабились, расширились. Во всем теле широкое-широкое свободное кровообращение. Все тело живет Божественно свободной полнокровной-полнокровной жизнью. Все тело наполнилось здоровым, очень приятным спокойствием.

### 3. Божественное усиление чувства любви

Горячо любимая Всемилостная Божественная Мать влияет в мозговые механизмы любви гигантскую Божественную силу, гигантскую энергию быстрого развития. Мозговые механизмы великой Божественной любви усиливаются в миллионы раз. В миллионы раз усиливается моя великая Божественная любовь. Я в миллионы раз сильнее люблю Отца Небесного, Всемогущего Господа Бога. Я в миллионы раз сильнее люблю Божественную Мать. Во мне горячо любящая молодая-юная веселая игривая-шутливая душа.

Я великой Божественной любовью люблю прекрасную Божественную землю, весь Божий свет. Великой Божественной любовью наполнилось сердце. Горячо влюбленное радостное-радостное-радостное сердце. Великой Божественной любовью я люблю весь Божий свет, прекрасную Божественную землю. Великой Божественной любовью я люблю Божественную Мать. Горячо влюбленное радостное сердце, новорожденно-молодое, новорожденно-юное влюбленное сердце. Я весь переполнен великой Божественной любовью.

Божественная Мать наполняет меня вечно новой Божественной радостью жизни, счастьем, блаженством, великой любовью. Я весь переполнен великой Божественной любовью.

вью к Отцу Небесному, Великому Богу. Я весь переполнен любовью и счастьем, райским блаженством. Я в миллионы раз сильнее люблю всех святых. Я в миллионы раз сильнее люблю весь Божий свет, как горячо влюбленный юноша. Горячо влюбленное радостное-радостное-радостное сердце. Я в миллионы раз сильнее люблю весь Божий свет, прекрасную Божественную землю. Как горячо влюбленный юноша, я люблю весь Божий свет. Я в миллионы раз сильнее люблю детей, весь Божий свет, прекрасную Божественную землю. Я весь переполнен великой Божественной любовью.

Божественная Мать наполняет меня вечно новой Божественной радостью жизни, счастьем, блаженством, великой любовью. Я весь переполнен великой Божественной любовью. Я в миллионы раз сильнее люблю весь Божий свет, прекрасную Божественную землю. Горячо влюбленное новорожденно-юное радостное сердце, молодое-юное, горячо влюбленное радостное сердце.

Я в миллионы раз сильнее люблю прекрасную Природу. Я в миллионы раз сильнее люблю весь Божий свет, прекрасную Божественную землю. Как влюбленный юноша, я люблю Божественную прекрасную Природу. Я весь переполнен великой Божественной любовью.

Я живу Божественно свободно. Я живу Божественно свободно. Как влюбленный юноша, я горячо люблю прекрасную Богом созданную землю. Горячо любящее радостное-радостное-радостное сердце, новорожденно-юное влюбленное

сердце. Как горячо влюбленный юноша, я люблю весь Божий свет, прекрасную Божественную землю. Великой Божественной любовью наполнилось сердце, горячо влюбленное радостное-радостное-радостное сердце. Великой Божественной любовью я люблю весь Божий свет, прекрасную Божественную землю.

Я в миллионы раз сильнее люблю Божественную Мать. Горячо влюбленное радостное-радостное-радостное сердце. Горячо любимая Божественная Мать постоянным потоком вливает в мозговые механизмы любви гигантскую Божественную силу, гигантскую энергию быстрого развития. Божественная Мать развивает, в миллионы раз усиливает мозговые механизмы любви. Я в миллионы раз сильнее люблю Отца Небесного, Всемогущего Господа Бога. Я в миллионы раз сильнее люблю Божественную Мать. Во мне горячо любящая молодая веселая игривая-шутливая душа. Я великой Божественной любовью люблю весь Божий свет, прекрасную землю. Я горячо люблю великой Божественной любовью детей, родителей, весь Божий свет. Я в миллионы раз сильнее люблю всех святых. Я в миллионы раз сильнее люблю весь Божий свет, как горячо влюбленный юноша. Горячо влюбленное радостное-радостное-радостное сердце.

Я весь переполнен великой Божественной любовью. Как горячо влюбленный юноша, я люблю весь Божий свет, прекрасную Богом созданную землю. Во мне горячо любящая веселая игривая-шутливая душа. Я великой Божественной

любовью люблю всех святых. Я великой Божественной любовью люблю весь Божий свет, прекрасную землю.

Я – юноша, горячо влюбленный в прекрасную Божественную землю. Я – юноша, горячо любящий весь Божий свет, детей, родителей, Божественную Мать. Я весь переполнен великой Божественной любовью к Всемиливой Божественной Матери. Божественная Мать наполняет меня вечно новой Божественной радостью жизни, счастьем, блаженством, великой любовью. Я весь переполнен великой Божественной любовью, счастьем, блаженством. Я весь переполнен великой Божественной любовью, счастьем, райским блаженством. Я весь переполнен великой Божественной любовью к Отцу Небесному, Всемогущему Господу Богу.

Я весь переполнен любовью, счастьем, райским блаженством. Во мне горячо любящая веселая игривая-шутливая душа, горячо влюбленное молодое сердце, горячо влюбленное молодое сердце, новорожденно-счастливое радостное-радостное-радостное сердце.

Я весь переполнен великой Божественной любовью. Как горячо влюбленный юноша, я весь переполнен великой любовью. Великой Божественной любовью наполнилось сердце, горячо влюбленное радостное-радостное-радостное сердце. Великой Божественной любовью я люблю весь Божий свет, прекрасную Божественную землю. Великой Божественной любовью я люблю Божественную Мать.

Горячо влюбленное молодое сердце, горячо влюбленное

молодое радостное сердце, горячо любящее, горячо любящее молодое-юное радостное сердце. Горячо любящее радостное-радостное-радостное сердце, новорожденно-юное влюбленное сердце. Как влюбленный юноша, я горячо люблю Божественную прекрасную Природу. Я весь переполнен великой Божественной любовью. Я весь переполнен счастьем, блаженством, райским блаженством, любовью и счастьем.

Горячо любимая Божественная Мать вливает в мозговые механизмы любви гигантскую Божественную силу любви, гигантскую энергию быстрого развития. Мозговые механизмы любви усиливаются в миллионы раз. Божественная Мать в миллионы раз усиливает великую Божественную любовь. Божественная Мать в миллионы раз усиливает великую Божественную любовь. Я в миллионы раз сильнее люблю Отца Небесного, Всемогущего Господа Бога. Я в миллионы раз сильнее люблю весь Божий свет, Богом созданную прекрасную землю.

Я горячо влюбленный юноша. Я – юноша, горячо влюбленный в весь Божий свет, в прекрасную Божественную землю. Я в миллионы раз сильнее люблю родителей, всех святых, прекрасную Божественную землю. Как горячо влюбленный юноша, я весь переполнен великой Божественной любовью. Как горячо влюбленный юноша, я весь переполнен великой Божественной любовью. Я весь переполнен любовью и счастьем, райским блаженством. Горячо влюбленное

молодое-юное радостное сердце, горячо влюбленное радостное-радостное-радостное сердце.

Во мне горячо любящая веселая игривая-шутливая душа, горячо влюбленное радостное-радостное-радостное сердце. Я весь переполнен великой любовью. Я весь переполнен великой любовью.

## **4. Я живу в полной гармонии со всей вселенной (для женщин)**

Я живу в полной гармонии с вечно юной Божественно прекрасной, всесторонне развивающейся, всесторонне совершенствующейся Вселенной. Я живу в полной гармонии со всеми структурами Вселенной. Мое сердце живет в полной гармонии с вечно юной Божественно прекрасной Вселенной. Я живу Божественно свободно, абсолютно свободно. И в бодром состоянии, и во сне я живу в полной гармонии со всеми структурами Вселенной.

Вечно юная веселая игривая-шутливая девичья душа живет в полной гармонии со всеми структурами Вселенной. Божественная Вселенная вечно юная, вечно Божественно прекрасная. Я живу по Божественным законам Вселенной, законам вечно всестороннего развития, вечно всестороннего совершенствования. Я живу в полной гармонии со всеми структурами Вселенной. Я живу вечно юной, бессмертной, Божественно прекрасной жизнью по Божественному закону «чем старше – тем моложе, тем здоровее, тем прекраснее». Я с яркостью молнии вижу себя в будущем времени, в будущих десятилетиях, в будущих столетиях вечно юной, всесторонне развивающейся-совершенствующейся, все более способной, все более талантливой красавицей. С яркостью молнии чувствую-ощущаю себя Божественно прекрасной несо-

крушимо здоровой 16-летней цветущей красавицей, полной здоровья и сил.

Я живу в полной гармонии с вечно юной Божественно прекрасной Вселенной. Я живу Божественно свободно. Все мое тело живет Божественно свободно в полной гармонии со всеми структурами Вселенной. Все внутренние органы живут Божественно здоровой жизнью в полной гармонии с вечно юной Вселенной.

Веселый огонек ярко светится в моих глазах, вся душа поет от счастья, от радости жизни. Я живу Божественно прекрасной, вечно юной бессмертной радостной жизнью, а жизнь так изумительна. Я живу с величайшим удовольствием, с величайшим наслаждением на чудесном Божьем белом свете. С каждым днем я живу веселее, веселее-жизнерадостнее. Вся душа поет от счастья, от радости жизни.

С яркостью молнии чувствую-ощущаю себя 16-летней Божественно прекрасной несокрушимо здоровой цветущей юной красавицей, полной здоровья и сил. Вечно юная веселая игривая-шутливая девичья душа, абсолютно беззаботная юная девичья душа. Моя душа живет в полной гармонии со всеми структурами Вселенной вечно юной Божественно прекрасной жизнью. Моя душа вечно развивается, всесторонне совершенствуется. Все мои способности с возрастающей скоростью развиваются. С каждым мгновением я рождаюсь юной красавицей, все более способной, все более талантливой, все более легко, все более быстро обучаемой.

Веселый огонек ярко светится в моих глазах. Вся душа поет от счастья, от радости жизни. Я живу на чудесном Божьем белом свете с величайшим удовольствием, с величайшим наслаждением. Веселый огонек ярко светится в моих глазах. Я живу в полной гармонии со всеми структурами Вселенной и в бодром состоянии, и во сне. И во сне, и во время бодрствования у меня игривая-шутливая душа, вечно юные счастливые веселые глаза, вечно юное девичье прекрасное тело. Я живу в полной гармонии со всеми структурами вечно юной, вечно Божественно прекрасной Вселенной. Все мое тело живет в полной гармонии со всеми структурами Вселенной. Все внутренние органы живут в полной гармонии со всеми структурами Вселенной.

Мое юное девичье тело живет полнокровной-полнокровной веселой-счастливой, радостной жизнью. Все мое тело вечно первозданно свежее, вечно красивое. Все мое тело крепкое, упругое, как натянутый барабан. Все мое тело монолитно крепкое, как из сплошной резины, – не ущипнешь, в складку не соберешь. Все мое юное девичье первозданно свежее красивое тело живет в полной гармонии со всеми структурами Вселенной.

Все мои кожные покровы, все подкожные ткани вечно возрождают, бесконечно возрождают огромное количество структурной внутриклеточной-межклеточной воды, которая придает моему юному девичьему телу первозданную свежесть, эластичность. Одна молекула структурной воды со-

держит 81 молекулу простой воды. Все мои кожные покровы, все мои подкожные ткани постоянно-непрерывно возрождают-возрождают, бесконечно возрождают огромное количество структурной внутриклеточной-межклеточной воды. Структурная вода придает моему телу Божественную красоту новорожденной юности.

Все мое тело белоснежно-светлое, белоснежно-чистое, как сметана, розовое-румяное, первозданно свежее, Божественно красивое. Все мое тело живет в полной гармонии со всеми структурами Вселенной. Все кожные покровы, все подкожные ткани непрерывно возрождают-возрождают, бесконечно возрождают новорожденно-юную предельно густую сеть коллагеновых волокон. Коллагеновые волокна придают всему телу упругость, крепость юности. Все кожные покровы, все подкожные ткани постоянно-непрерывно, круглосуточно-круглогодично вечно возрождают-возрождают, бесконечно возрождают новорожденно-юную предельно густую сеть коллагеновых волокон. Все мое тело постоянно-вечно наполняется упругостью, крепостью новорожденной юности, и потому все мое тело всегда крепкое-упругое, как из сплошной резины, – не ущипнешь, в складку не соберешь.

Все мое тело живет в полной гармонии со всеми структурами Вселенной. Вечно сохраняется, вечно возрождается новорожденно-юная легкая гибкая стройная девичья красивая фигура. Вечно сохраняется резко впалый, тощий, маленький крепкий девичий живот, тонкая юная девичья та-

лия, Божественно красивая легкая гибкая стройная фигура.

Все структуры моего организма живут в полной гармонии со всеми структурами Вселенной. Все внутренние органы живут в полной гармонии со всеми структурами вечно юной, вечно Божественно прекрасной, вечно совершенствующейся Вселенной. Все мои внутренние органы, все системы организма живут в полной гармонии с вечно юной Вселенной, вечно возрождают, бесконечно возрождают свое 16-летнее девичье юное строение. Я с яркостью молнии чувствую-ощущаю свое 16-летнее Божественно прекрасное юное девичье тело. И в бодром состоянии, и во сне я живу в полной гармонии с вечно юной, Божественно прекрасной, вечно развивающейся Вселенной.

Я вечно всесторонне развиваюсь, всесторонне совершенствуюсь. Все мои способности непрерывно развиваются-усиливаются. Мое мышление становится все более энергичным, все более быстрым. Мое мышление становится все более широким, охватывающим все структуры Вселенной. Мое мышление становится все более глубоким, оно проникает в самые глубинные, самые тонкие закономерности Вселенной. Мое внимание становится все более устойчивым. Моя память становится все более яркой, все более сильной, все более крепкой. Запоминание становится все более энергичным, все более быстрым. Непрерывно возрастает объем запоминаемого материала. Все мои способности к обучению все быстрее, все энергичнее развиваются. С каждым мгно-

вением я рождаюсь юной красавицей – все более способной, все более талантливой, все более легко, все более быстро обучаемой.

Мое творческое воображение становится все более энергичным, все более ярким. Рождаются новые образы: самой себя сегодняшней – юной красавицы, будущей самой себя – развивающейся-совершенствующейся вечно юной цветущей красавицы, полной здоровья и сил. Эти образы, которые я создаю в своей душе, становятся все более яркими, все более устойчивыми. Эти образы обладают гигантской, титанической материализующей силой и постоянно-непрерывно возрождают-возрождают новорожденно-юное 16-летнее девичье строение всего моего тела, всех структур, всех внутренних органов. Я живу по Божественным законам Вселенной – законам вечногo всестороннего развития, вечногo всестороннего совершенствования. С каждым мгновением я рождаюсь все более Божественно прекрасной юной красавицей.

Мои юные девичьи огромные ярко-ярко-светлые, блестящие Божественно прекрасные волевые умные глаза живут в полной гармонии со всей вечно юной, Божественно прекрасной Вселенной. Мое зрение непрерывно развивается-усиливается. Весь нервно-мозговой анатомо-физиологический аппарат зрения непрерывно возрождает, бесконечно возрождает свое 16-летнее юное девичье строение. Мое зрение непрерывно усиливается – с каждым мгновением я вижу все луч-

ше и лучше. Постоянно возрождается новорожденно-юное острое, сильное девичье зрение.

Мои органы слуха живут в полной гармонии со всей Вселенной. Мои органы слуха вечно всесторонне развиваются-совершенствуются, вечно возрождают свою новорожденную цельность, вечно возрождают свое 16-летнее юное строение. Постоянно обостряется-усиливается слух. Весь нервно-мозговой анатомо-физиологический аппарат слуха живет в полной гармонии с вечно развивающейся-совершенствующейся Вселенной. Обостряется-усиливается слух. Мозговой центр слуха непрерывно возрождает свое 16-летнее юное девичье строение. Постоянно обостряется-усиливается слух – с каждым мгновением я слышу все лучше и лучше. С каждым мгновением я слышу все лучше и лучше.

Головной-спинной мозг непрерывно всесторонне развивается-совершенствуется. Вся моя нервная система непрерывно всесторонне развивается, всесторонне совершенствуется. Моя нервная система живет в полной гармонии с вечно юной, Божественно прекрасной, вечно всесторонне развивающейся-совершенствующейся Вселенной. Я всеми силами разума уверовала в свою вечно новорожденно-юную, здоровую, вечно титанически устойчивую нервную систему. Вся нервная система непрерывно возрождает свое юное строение, непрерывно возрождает свой новорожденно-юный активный полноценный биохимический состав, обладающий гигантской физиологической силой, обеспечивающий

огромную скорость протекания всех рабочих физиологических внутриклеточных процессов.

Моя нервная система постоянно-вечно возрождает, бесконечно возрождает свою новорожденно-юную Божественно исправную энергичную-быструю работу. Моя нервная система и в бодром состоянии, и во сне живет в полной гармонии с вечно юной, Божественно прекрасной, вечно развивающейся Вселенной. Я живу Божественно прекрасной бессмертной радостной жизнью. С каждым мгновением я живу веселее, веселее-жизнерадостнее. Веселый огонек все ярче светится в моих глазах. Вечно новая светлая Божественная радость жизни вливается в мою душу, вливается во все мое юное прекрасное тело.

Вся душа, все мое тело переполнены вечно юной светлой Божественной радостью жизни. Я живу Божественно прекрасной жизнью в полной гармонии с вечно юной Вселенной. С яркостью молнии чувствую-ощущаю, знаю себя 16-летней Божественно прекрасной несокрушимо здоровой цветущей юной красавицей, полной здоровья и сил. Во всех миллиардах нервных клеток гигантская энергия юности бьет ключом. Во всем моем юном девичьем теле гигантская энергия юности бьет ключом. Веселый огонек юности светится в моих глазах. Веселый-радостный румянец юности разгорается все ярче, все ярче.

Я с яркостью молнии чувствую-ощущаю свою новорожденно-юную легкую-быструю веселую походку. Мои

юные девичьи ножки Божественно здоровые, сильные, быстрые-неутомимые. С яркостью молнии чувствую-ощущаю свою новорожденно-юную быструю, веселую-энергичную походку. Мои ножки юные девичьи, Божественно красивые, быстрые-неутомимые. Я хожу всегда быстрым энергичным шагом. Ноги легкие, как пушиночки, шаг легкий-широкий. Иду – не иду, птицей на крыльях лечу, ярко чувствую свои юные девичьи силы.

Во все мои нервы вливается гигантская Божественная сила. Все мои нервы вечно наполняются юной светлой Божественной радостью жизни. Во все мои нервы вливается святая Божественная сталь. Все мои нервы вечно юные, Божественно здоровые, не тронутые жизнью. С яркостью молнии чувствую-ощущаю себя Божественно прекрасной юной красавицей стальных нервов. С яркостью молнии чувствую-ощущаю себя Божественно прекрасной цветущей красавицей стальных нервов.

И в бодром состоянии, и во сне я всегда живу в полной гармонии с вечно юной Божественно прекрасной Вселенной. И в бодром состоянии, и во сне я живу в полной гармонии со всеми структурами Вселенной. Я живу в полной гармонии с вечно юной, Божественно прекрасной веселой-счастливой, радостной Вселенной. Со всей Вселенной вливается в мою душу, вливается в мое тело вечно новая Божественная радость всей Вселенной. В моей душе, во всем моем юном девичьем теле новая светлая Божественная радость бьет клю-

чом. Веселый огонек всегда ярко светится в моих глазах. Вся душа поет от счастья, от радости жизни.

Я с яркостью молнии чувствую-ощущаю себя Божественно прекрасной веселой-счастливой юной красавицей. Я живу в полной радостной гармонии с вечно юной, вечно Божественно прекрасной веселой-счастливой, радостной Вселенной. Со всей Вселенной радость, веселье вливаются в мою душу, во все мое тело. Веселый огонек всегда ярко светится в моих глазах. Вся душа поет от счастья, от радости жизни. Моя душа всегда наполнена ярче солнца Божественным светом. Вся душа ярче солнца, в душе беспредельно просторно, как во Вселенной. Моя душа живет в полной гармонии, радостной гармонии со всей юной веселой-счастливой Вселенной. Веселый огонек всегда ярко светится в моих глазах, вся душа поет от счастья, от радости жизни, а жизнь так изумительно прекрасна. Я живу с величайшим наслаждением, с величайшим удовольствием на чудесном белом свете.

Я с яркостью молнии чувствую-ощущаю, знаю себя Божественно прекрасной 16-летней веселой-счастливой юной красавицей, полной здоровья и сил. Я с яркостью молнии вижу себя в будущем времени – в будущих десятилетиях, в будущих столетиях – вечно юной, бессмертной счастливой красавицей, полной здоровья и сил. Я живу в полной гармонии с вечно юной, вечно развивающейся веселой-счастливой Вселенной. Я живу по Божественным законам Вселенной – законам вечногo всестороннего развития, всестороннего со-

вершенствования. Я живу по Божественному закону Вселенной «чем старше – тем моложе, тем здоровее, тем прекраснее».

Я с яркостью молнии чувствую-ощущаю, знаю себя веселой игривой-шутливой прекрасной молодой-юной красавицей, полной вечной женственности. Веселый огонек ярко светится в моих глазах. Непрístupный замок женского превосходства светится в моих глазах. Моя осанка царственная, Божественно красивая. Моя походка юная, веселая, грациозная. Непрístupный замок женского превосходства всегда светится в моих глазах. Я живу юной веселой-счастливой, радостной жизнью. Я живу в полной радостной гармонии с вечно юной, Божественно прекрасной веселой-счастливой, радостной Вселенной. Со всей Вселенной в меня вливаются радость, веселье. Вечно новая светлая Божественная радость царствует-господствует во всей моей жизни. Веселый огонек всегда ярко светится в моих глазах. Вся моя юная девичья душа поет от счастья, от радости жизни. С яркостью молнии чувствую-ощущаю, знаю себя Божественно прекрасной, Божественно здоровой, несокрушимо здоровой цветущей веселой-счастливой юной красавицей, полной здоровья и сил.

## 5. Божественное омоложение души

Я программирую результат оздоровления-омоложения. Я программирую за один год создание бесконечно продолжительной, беспредельно продолжительной своей новорожденно-юной 15-летней жизни. Я программирую создание за один год своей бесконечно продолжительной, беспредельно долгой новорожденно-юной 15-летней Божественно прекрасной веселой-радостной-счастливой жизни.

Я программирую за один год создание новорожденно-юной веселой-игривой, беззаботной, счастливой новорожденно-юной 15-летней души. Я прежде всего программирую создание за один год веселой игривой-шутливой, беззаботной новорожденно-юной души. С каждым мгновением моя душа рождается все более молодой, все более юной, все более веселой, все более игривой, все более шутливой.

Я с каждым мгновением рождаюсь все более молодым, все более юным, все более веселым, все более игривым, все более шутливым прекрасным юношей. С каждым мгновением рождаются все более молодые, все более юные, все более выразительные, все более Божественно прекрасные глаза. С каждым мгновением рождаются все более молодые, все более юные, все более ярко блестящие, все более ярко светящиеся, все более волевые, все более умные, все более юные глаза.

Я стараюсь как можно более ярко своим внутренним зрением видеть рождение все более молодых, все более ярко блестящих, все более ярких, все более ярко светящихся, все более молодых, все более юных, все более выразительных, все более Божественно прекрасных юных глаз. Я изо всех сил стараюсь как можно более ярко ощущать ярко-ярко блестящие, ярко-ярко светящиеся волевые умные прекрасные глаза, большие выразительные, большие выразительные юные яркие глаза.

Я изо всех сил стараюсь как можно более ярко ощущать рождение новорожденно-юной 15-летней беззаботной, веселой игривой-шутливой души. С каждым мгновением рождается все более молодая, все более юная, все более игривая, все более веселая, все более шутливая, все более беззаботная, все более юная душа. Я изо всех сил стараюсь как можно более ярко ощущать себя все более молодым, все более юным, все более веселым, все более игривым, все более шутливым, все более беззаботным юношей.

Я изо всех сил стараюсь как можно более ярко ощущать себя все более веселым, все более беззаботным, все более шутливым, все более игривым. Я изо всех сил стараюсь все трудности встречать с юмором. Я изо всех сил стараюсь все трудности встречать с юмором, с юмором, весело-радостно, игриво-шутливо, с солнечной весенней радостной улыбкой жизни.

Я изо всех сил стараюсь как можно более ярко ощущать

радость жизни, Божественную радость жизни. Я изо всех сил стараюсь как можно более ярко ощущать счастье жизни, счастье жизни, радость жизни. Я изо всех сил стараюсь постоянно-постоянно сохранять в своей душе Божественную светлую улыбку жизни, Божественную солнечную светлую улыбку жизни. Я изо всех сил стараюсь радоваться жизни. Я изо всех сил стараюсь радоваться жизни, как можно более ярко ощущать великое счастье жизни, вечно новую Божественную радость жизни.

Я изо всех сил стараюсь постоянно-постоянно ощущать вечно новую Божественную радость жизни. Я изо всех сил стараюсь как можно более ярко ощущать вечно новую, вечно новую Божественную радость жизни. Я изо всех сил стараюсь жить как можно веселее, как можно радостнее, как можно радостнее, как можно счастливее. Я изо всех сил стараюсь постоянно сохранять великолепное самочувствие, великолепное самочувствие, прекрасное настроение.

Я изо всех сил стараюсь постоянно сохранять великолепное самочувствие, прекрасное настроение. Я изо всех сил стараюсь постоянно сохранять великолепное самочувствие, прекрасное настроение. Я изо всех сил стараюсь радоваться жизни, радоваться жизни. Я изо всех сил стараюсь как можно более ярко чувствовать великое счастье жизни, великое счастье жизни. Я изо всех сил стараюсь быть веселее, быть веселее-жизнерадостнее, счастливее.

Я как можно ярче стараюсь ощущать: юная веселая-игри-

вая душа, юная веселая, беззаботная-шутливая юная душа. Я изо всех сил стараюсь ощущать: вечно беззаботная, всегда беззаботная – и через 30 лет и дальше, и через 50 лет и дальше, и через 100 лет и дальше – всегда беззаботная, всегда новорожденно-юная, всегда веселая, всегда игривая, всегда шутливая душа.

Я изо всех сил стараюсь своим внутренним зрением как можно более ярко видеть себя и через 10 лет и дальше, и через 30 лет и дальше, и через 50 лет и дальше, и через 100 лет и дальше юным-юным, веселым, игривым-шутливым, юным, веселым, игривым-шутливым, юным, веселым, игривым-шутливым. Я изо всех сил стараюсь как можно ярче ощущать создание бесконечно юной, бесконечно продолжительной, беспредельно продолжительной, всегда юной, всегда беззаботной, всегда веселой, всегда счастливой, всегда радостной жизни.

Я изо всех сил стараюсь своим внутренним зрением видеть себя и через 30 лет и дальше, и через 50 лет и дальше, и через 100 лет и дальше юным, веселым, игривым-шутливым. Я изо всех сил стараюсь как можно более ярко ощущать рождение бесконечно продолжительной, беспредельно долгой новорожденно-юной веселой-радостной-счастливой жизни. Я изо всех сил стараюсь своим внутренним зрением с яркостью молнии видеть рождение уже через год вечно юной, беспредельно продолжительной, бесконечно продолжительной новорожденно-юной Божественно прекрасной радост-

ной-веселой жизни.

Я стараюсь как можно более ярко ощущать, что уже через год будет создана мною самим моя бесконечно продолжительная, беспредельно долгая новорожденно-юная, Божественно прекрасная беззаботная веселая-радостная-счастливая новорожденно-юная жизнь. Я все более ярко ощущаю: с каждым мгновением рождается все более молодая, все более юная, все более веселая, все более игривая, все более шутивая душа.

Я изо всех сил стараюсь с каждым мгновением быть все более веселым, все более шутивым, все более беззаботным, все более игривым, все более шутивым прекрасным юношей. Я изо всех сил стараюсь как можно более ярко ощущать, как рождаются все более молодые, все более юные, все более выразительные, все более прекрасные, юные глаза.

Я изо всех сил стараюсь ощущать рождение больших ярко-ярко блестящих юных Божественно прекрасных глаз. Я изо всех сил стараюсь с яркостью молнии ощущать, как рождаются Божественно прекрасные, большие Божественно прекрасные, большие ярко-ярко блестящие, ярко-ярко светящиеся Божественно прекрасные юные глаза. Я изо всех сил стараюсь как можно более ярко ощущать, как рождаются все более ярко блестящие, все более молодые, все более юные большие-большие-большие, все более выразительные, все более ярко светящиеся, все более молодые, все более юные, все более прекрасные глаза.

Я стараюсь как можно более ярко ощущать: рождается бесконечно продолжительная, беспредельно долгая моя веселая-радостная новорожденно-юная Божественно прекрасная жизнь.

Я стараюсь как можно глубже осмыслить: сам Господь Бог благословил меня на создание бесконечно продолжительной новорожденно-юной Божественно прекрасной моей собственной жизни. Я стараюсь с каждым мгновением быть все более веселым, все более жизнерадостным, все более счастливым.

Я изо всех сил стараюсь в душе постоянно-постоянно, всегда сохранять Божественную светлую, весеннюю солнечную светлую улыбку жизни. Я изо всех сил стараюсь с каждым мгновением все больше радоваться жизни, все более ярко ощущать великое счастье жизни. Я изо всех сил стараюсь с каждым мгновением быть все более веселым, все более жизнерадостным, все более счастливым. Я изо всех сил стараюсь с каждым мгновением ярко ощущать себя все более молодым, все более молодым, все более юным, все более молодым, все более юным, все более беззаботным, все более игривым, все более шутливым прекрасным юношей.

Я все более ярко ощущаю рождение бесконечно продолжительной новорожденно-юной Божественно прекрасной моей собственной жизни. Я программирую создание за один год своей собственной бесконечно продолжительной Божественно прекрасной юной жизни. Я стараюсь как можно

глубже осмыслить: сам Господь Бог благословил меня на создание бесконечно продолжительной моей собственной Божественно прекрасной вечно юной жизни.

Я изо всех сил стараюсь как можно ярче ощущать себя все более молодым, все более юным, все более веселым, все более счастливым. Я изо всех сил стараюсь как можно быстрее создать, возродить новорожденно-юную 15-летнюю беззаботную, веселую игривую-шутливую душу. С каждым мгновением рождается все более молодая, все более юная, все более веселая, все более игривая душа.

В результате моей упорнейшей работы с каждым мгновением рождается все более молодая, все более юная, все более веселая, все более игривая, все более беззаботная, все более шутливая душа. Ярко-ярко ощущаю: юная веселая-игривая душа, беззаботная юная веселая-счастливая душа.

Я все более ярко ощущаю юные большие ярко-ярко блестящие, ярко-ярко светящиеся волевые умные юные прекрасные глаза. С каждым мгновением глаза рождаются все более молодыми, все более юными, большими-большими, ярко-ярко блестящими, ярко-ярко светящимися. Все более выразительными, все более ярко блестящими, все более ярко светящимися, все более Божественно прекрасными рождаются мои глаза.

Рождается все более молодая, все более юная, все более игривая, все более шутливая, все более беззаботная, все более юная 15-летняя душа. Я изо всех сил стараюсь как можно

более ярко ощущать себя новорожденно-юным 15-летним, 15-летним быстро растущим, быстро развивающимся Божественно прекрасным юношей. Я изо всех сил стараюсь как можно более ярко, постоянно-постоянно как можно более ярко ощущать себя новорожденно-юным 15-летним счастливым веселым-игривым, беззаботным-беззаботным, игривым веселым-шутливым прекрасным юношей.

Я изо всех сил стараюсь с каждым мгновением становиться все более веселым, все более игривым, все более шутливым, все более жизнерадостным, все более прекрасным юношей. Я с каждым мгновением стараюсь как можно более ярко ощущать великую Божественную вечно новую радость жизни. Я люблю весь Божий свет великой Божественной любовью. Я все более сильно люблю весь Божий свет, чудесную Божественную землю великой Божественной любовью.

Я стараюсь все более ярко ощущать себя горячо влюбленным в жизнь, в весь Божий свет новорожденно-юным Божественно прекрасным юношей. Я изо всех сил стараюсь как можно более ярко ощущать себя горячо влюбленным в жизнь, в чудесную Божественную землю прекрасным юношей. Я изо всех сил стараюсь с каждым мгновением все более ярко ощущать великую Божественную радость жизни, великое Божественное счастье жизни.

Я с каждым мгновением рождаюсь все более молодым, все более молодым, все более юным, все более Божественно прекрасным. С каждым мгновением возрождается мой Бо-

жественно прекрасный 15-летний внешний вид. С каждым мгновением рождаются все более молодые, все более юные, все более ярко блестящие, все более ярко светящиеся, все более выразительные, все более волевые, все более умные глаза.

С каждым мгновением рождается все более молодое, все более молодое, все более юное, все более Божественно прекрасное лицо. С каждым мгновением рождается все более молодой, все более громкий, все более сильный, все более звонкий, все более юный голос. Я изо всех сил стараюсь как можно более ярко ощущать, как с каждым мгновением рождается все более молодой, все более громкий, все более звонкий, все более юный голос.

Я изо всех сил стараюсь как можно более ярко ощущать свой новорожденно-юный звонкий-громкий голос. Я изо всех сил стараюсь как можно более ярко ощущать свой новорожденно-юный громкий-звонкий голос.

Я изо всех сил стараюсь как можно более ярко, как можно более ярко ощущать себя новорожденно-юным, новорожденно-юным 15-летним быстро-энергично развивающимся, быстро растущим прекрасным юношей.

## 6. Омоложение души

Господь Бог Всемогущий зарядил мои Божественные наследственные механизмы, им самим созданные, вечно новорожденно-молодой Божественной жизнью по Божественному закону вечного совершенствования, вечного развития. Господь Бог Всемогущий зарядил все мои Божественные наследственные механизмы вечно молодой бессмертной жизнью в расцвете сил, в расцвете сил вечно молодой Божественно прекрасной веселой-счастливой-радостной жизнью в продолжение всего данного мирового цикла.

Господь Бог Всемогущий зарядил мои Божественные наследственные механизмы вечным развитием-совершенствованием, вечным-бесконечным развитием-совершенствованием души и тела. Мои Божественные наследственные механизмы выполняют волю Бога – с титанической, грандиозной всепобеждающей энергией мои Божественные наследственные механизмы тотально возрождают новорожденно-молодую душу, новорожденно-молодое ощущение всей жизни впереди, с титанической, грандиозной всепобеждающей Божественной энергией тотально возрождают новорожденно-молодую душу, тотально всесторонне развивают-совершенствуют, духовно возвышают мою душу.

Моя душа постоянно возрождает свою новорожденную молодость, снова-заново рождается новорожденно-молодой,

веселой-игривой, игривой-шутливой, абсолютно беззаботной, не тронутой жизнью. Мои Божественные наследственные механизмы с титанической, грандиозной Божественной энергией всесторонне развивают все мои способности. Все мои духовные, умственные, физические способности продолжают с возрастающей скоростью развиваться.

Мышление становится все более энергичным, все более быстрым. Резко усиливается память. Творческое воображение становится все более энергичным, все более ярким. Материализующая сила мысли постоянно-бесконечно возрастает. Каждая моя мысль о бессмертной, вечно молодой Божественной жизни обладает титанической материализующей силой и тотально возрождает новорожденно-молодую душу, тотально возрождает молодое, Богом созданное Божественно здоровое строение тела.

Я формирую в своей душе образ самого себя – вечно молодого человека. Этот образ обладает титанической материализующей силой, постоянно тотально возрождает новорожденно-молодое строение всего моего тела.

Мои Божественные наследственные механизмы Господь Бог зарядил бессмертной, вечно молодой, в расцвете сил Божественной жизнью по Божественному закону «чем старше – тем моложе, тем здоровее, тем красивее», по Божественному закону вечного развития-совершенствования. Мои Божественные наследственные механизмы выполняют волю Бога – с титанической Божественной всепреодолевающей-все-

побеждающей грандиозной энергией тотально, всесторонне развивают мою душу, возрождают новорожденно-молодое ощущение всей жизни впереди. С яркостью молнии ощущаю всю жизнь впереди. Я прожил очень короткую прошлую 30-летнюю жизнь, мне сегодня исполняется 30 молодых лет. Я прожил очень короткую прошлую жизнь и с яркостью молнии ощущаю: вся жизнь впереди.

Господь Бог Всемогущий зарядил мои Божественные наследственные механизмы вечным тотальным возрождением, развитием-совершенствованием новорожденно-молодой 30-летней веселой игривой-шутливой души, зарядил тотальным возрождением новорожденно-молодой гигантски энергичной, физиологически сильной нетронутой нервной системы. Мои Божественные наследственные механизмы выполняют волю Бога – с титанической всепобеждающей энергией тотально возрождают новорожденно-молодую нервную систему, тотально возрождают новорожденно-молодой активный полноценный биохимический состав, обладающий титанической физиологической силой, обладающий гигантской скоростью протекания в нервных клетках всех рабочих физиологических процессов. Постоянно тотально возрождается новорожденно-молодая гигантски энергичная-быстрая работа нервной системы, тотально возрождается новорожденно-молодой полноценный биохимический состав всей нервной системы. Вся нервная система постоянно-бесконечно заново рождается новорожденно-молодой, гигант-

ски энергичной, все более физиологически сильной, все более стойкой, все более стойкой, все более устойчивой в жизни.

Господь Бог Всемогущий зарядил мои Божественные наследственные механизмы вечным тотальным возрождением новорожденно-молодой души, новорожденно-молодой головы, новорожденно-молодого Божественно красивого лица. Мои Божественные наследственные механизмы выполняют волю Бога – с титанической всепобеждающей-всепреодолевающей Божественной энергией постоянно-вечно тотально возрождают новорожденно-молодую голову, новорожденно-молодое Божественно красивое лицо. Вся голова постоянно возрождает свой новорожденно-молодой 30-летний Божественно красивый внешний вид. На голове постоянно возрождаются новорожденно-густые, предельно густые молодые красивые волосы, волосы интенсивного, яркого молодого природного цвета. Я с яркостью молнии ощущаю, как на всей большой перевозданной площади волосистой части головы постоянно-бесконечно зарождаются, быстро-весело растут все новые, все новые отряды волос, все новые десятки, сотни волос.

Мои Божественные наследственные механизмы с титанической Божественной энергией возрождают колоссальное новорожденное число волос. Во все структуры кожи волосистой части головы, в каждый волос на голове, в каждую волосяную луковицу на голове вечным потоком вливается тита-

ническая Божественная сила жизни. Вся кожа оживает, возрождает молодое 30-летнее строение, возрождает свою новорожденно-молодую толщину. Оживает кожа, оживают волосы. Оживает кожа, оживают волосы.

Мои Божественные наследственные механизмы выполняют волю Бога – постоянно возрождают все волосяные луковицы, все волосы на голове, с которыми я родился на свет. С яркостью молнии ощущаю, как волос на голове становится все больше, все больше, как оживает кожа, оживают волосы. Зарождаются, быстро-весело растут все новые, все новые, все новые волосы. Я перед Богом должен с яркостью молнии ощущать на голове целую шапку новорожденно-густых интенсивного яркого природного цвета молодых красивых волос.

Мои Божественные наследственные механизмы во все структуры головы, во все миллиарды нервных клеток головного мозга, во все кости головы, во все подкожные ткани, во всю кожу головы, лица, горла, шеи вливают титаническую физиологическую энергию новорожденной молодости. Новорожденная молодость наполняет всю насквозь мою голову, наполняет все мое лицо, горло, шею. Новорожденная молодость возрождает новорожденно-молодую кожу головы, лица, горла, шеи.

Вся кожа возрождает густую сеть коллагеновых волокон, густую сеть коллагеновых волокон, которые придают всему телу молодую упругость, молодую крепость. Тотально воз-

рождается новорожденная цельность всех структур кожи головы, лица, шеи. Вся кожа оживает. Животворящая Божественная новорожденная молодость вечным потоком вливается в кожные покровы, в подкожные ткани головы, лица, горла, шеи. Все кожные покровы головы, лица, горла, шеи, все подкожные ткани головы, лица, горла, шеи, все миллиарды нервных клеток головного мозга, все структуры головы, все живые клетки, все живые ткани головы тотально возрождают свою новорожденную молодость, наполняются гигантской, титанической энергией новорожденной молодости. Вся кожа оживает, все подкожные ткани оживают, возрождают свое новорожденно-молодое 30-летнее строение. Все миллиарды нервных клеток головного мозга, весь головной мозг постоянно-бесконечно тотально возрождают свое новорожденно-молодое строение, свою гигантски энергичную-быструю работу.

Мои Божественные наследственные механизмы Господь Бог зарядил вечным тотальным возрождением-совершенствованием новорожденно-молодой головы, новорожденно-молодого лица. Мои Божественные наследственные механизмы с титанической всепобеждающей энергией тотально возрождают новорожденно-молодой аппарат зрения. Весь анатомо-физиологический нервно-мозговой аппарат зрения постоянно-вечно тотально возрождает, бесконечно возрождает свое новорожденно-молодое строение. Весь анатомо-физиологический нервно-мозговой аппарат зрения то-

тально возрождает свое новорожденно-молодое строение, свою гигантскую энергию новорожденной молодости. Все миллиарды нервных клеток затылочных долей головного мозга, которые образуют мозговые механизмы зрения, тотально возрождают свое новорожденно-молодое строение, обладающее гигантской физиологической энергией. Весь нервно-мозговой аппарат зрения физиологически резко усиливается, резко усиливается зрение. В зрительные нервы вливается гигантская Божественная сила, вливается святая Божественная крепость, резко усиливаются мозговые механизмы зрения, здоровеют-крепнут, усиливаются зрительные нервы.

Животворящая Божественная новорожденная молодость возрождает, тотально возрождает новорожденно-молодые глаза, новорожденно-молодое, Богом созданное Божественно здоровое строение всех структур моих глаз. Глаза постоянно тотально возрождают свое молодое строение. Глаза с каждым мгновением рождаются все более ярко, все более ярко блестящими, светящимися все более ярким Божественным светом – волевые умные глаза.

Вечно новорожденно-молодая, новорожденно-юная веселая-игривая душа. Вечно новорожденно-молодые Божественно красивые большие, огромные умные, ярко-ярко блестящие волевые умные глаза, ярко-ярко блестящие, светящиеся ярким Божественным светом волевые умные глаза. Вся мудрость жизни светится в моих глазах.

Постоянно-непрерывно усиливается зрение. С каждым днем я вижу все лучше и лучше. Весь анатомо-физиологический нервно-мозговой аппарат зрения постоянно тотально возрождает свою новорожденную молодость, свое новорожденно-молодое строение, обладающее гигантской, титанической энергией новорожденной молодости. Постоянно усиливается зрение, усиливается взгляд. Глаза становятся все более ярко блестящими, светящимися все более ярким Божественным светом.

Волевые умные выразительные Божественно красивые глаза. Ярко-ярко блестящие, светящиеся ярким Божественным светом новорожденно-молодые Божественно красивые глаза. Вечно новорожденно-молодая всесторонне развивающаяся-совершенствующаяся, духовно возвышающаяся душа. Вечно новорожденно-молодые, все более красивые, все более прекрасные, все более ярко блестящие, светящиеся все более ярким Божественным светом большие, огромные волевые умные глаза. Вечно новорожденно-молодая веселая-игривая душа. Вечно новорожденно-молодые веселые глаза. Вечно новорожденно-молодые добрые веселые глаза. Вечно новорожденно-молодая веселая игривая-шутливая душа. Вечно новорожденно-молодая Божественно здоровая добрая душа. Вечно новорожденно-молодые добрые веселые глаза. Вечно новорожденно-молодые добрые умные глаза.

Мои Божественные механизмы Господь Бог зарядил вечным тотальным возрождением новорожденно-молодого Бо-

жественного лица. Мои Божественные наследственные механизмы выполняют волю Бога – с титанической всепобеждающей-всепреодолевающей энергией тотально возрождают, возрождают-совершенствуют новорожденно-молодое Божественно красивое лицо. Я перед Богом должен всегда-постоянно с яркостью молнии ощущать своим внутренним зрением свое новорожденно-молодое Божественно красивое гладкое-полированное крепкое-упругое белоснежно-светлое, белоснежно-чистое розовое-румяное Божественно красивое лицо.

Мои Божественные наследственные механизмы выполняют волю Бога: тотально возрождают новорожденно-молодое строение кожи головы, лица, горла, шеи, тотально возрождают новорожденно-молодое строение подкожных тканей головы, лица, горла, шеи. Вся кожа, все подкожные ткани лица постоянно-бесконечно тотально возрождают свое новорожденно-молодое строение, тотально возрождают свою новорожденно-молодую упругость, новорожденно-молодую крепость. Все лицо мое разглаживается, весь лоб разглаживается, все лицо наполняется упругостью-крепостью.

На моем Божественно молодом красивом лице нет и не может быть ни морщинки, ни складки. Все лицо разглаживается, наполняется упругостью, молодой крепостью. Все тело в области горла с каждым мгновением рождается все более упругим, все более гладким-полированным. Все лицо постоянно возрождает-совершенствует свой новорожденно-моло-

дой красивый внешний вид. Вечно новорожденно-молодая юная душа. Вечно новорожденно-молодое Божественно красивое лицо.

Мои Божественные наследственные механизмы выполняют волю Бога: вечным потоком вливают в мои губы сочный ярко-красный цвет. Ярко-красный цвет вечным потоком вливается в мои губы. Губы возрождают свою новорожденно-молодую полноту, свой красивый молодой четкий рисунок, губы рождаются ярко-красные, как маки, как у ребенка. Постоянно возрождается-совершенствуется, становится все более красивым новорожденно-молодой рисунок губ. Губы полные, ярко-красные, как маки. Красивый четкий рисунок губ. Губы красивые, как резные, ярко-красные, как маки, как у ребенка. Божественно красивые ярко-красные, как маки, губы.

Все лицо наполняется ровным розовым цветом. Веселый-радостный румянец юности во все щеки разгорается все ярче, веселый-радостный румянец новорожденной молодости разгорается все ярче, все ярче. Все лицо становится все более округлым, все более упругим, все более крепким. Вся кожа тотально возрождает новорожденно-молодое, юное строение. Вся кожа головы, лица, горла, шеи возрождает свою новорожденно-молодую, Богом созданную Божественно здоровую толщину. Возрождается новорожденно-молодой Божественно красивый внешний вид лица.

Мои Божественные наследственные механизмы выпол-

няют волю Бога – постоянно-бесконечно тотально возрождают новорожденно-молодую веселую-игривую нетронутую душу, постоянно возрождают-совершенствуют Божественно молодое красивое лицо. Вечно новорожденно-молодая веселая-игривая душа. Вечно молодое Божественно красивое лицо. Вечно новорожденно-молодая Божественно красивая голова.

Мои Божественные наследственные механизмы выполняют волю Бога – постоянно-вечно тотально возрождают, все-сторонне развивают, все-сторонне совершенствуют, духовно возвышают мою душу, постоянно тотально возрождают-совершенствуют мою голову, лицо. Мое лицо становится все более красивым, все более Божественно прекрасным. Глаза становятся все более ярко блестящими, светящимися все более ярким Божественным светом. Волевые умные глаза.

Мои Божественные наследственные механизмы выполняют волю Бога – вечным нескончаемым потоком во все миллиарды нервных клеток головного мозга, во все кости головы, во все подкожные ткани головы, лица, горла, шеи, во все кожные покровы головы, лица, горла, шеи, в каждый волос на голове вливают титаническую Божественную силу новорожденной молодости. Все живые клетки, все живые ткани, все структуры головы постоянно наполнены титанической физиологической силой. Все структуры головы постоянно наполнены титанической Божественной жизненной силой. Вся голова постоянно оживает, все лицо постоянно ожива-

ет. Все живые клетки, все живые ткани, все структуры головы постоянно-вечно тотально возрождают, возрождают-совершенствуют новорожденно-молодое 30-летнее строение.

Голова постоянно возрождает свой новорожденно-молодой Божественно красивый внешний вид. Все лицо постоянно хорошеет, становится все более красивым, все более прекрасным. Постоянно возрождается-совершенствуется новорожденно-молодой Божественно красивый внешний вид лица. Вечно новорожденно-молодая веселая игривая-шутливая душа. Вечно новорожденно-молодая Божественно красивая голова. Вечно новорожденно-молодое Божественно красивое лицо.

Господь Бог Всемогущий зарядил мои Божественные наследственные механизмы вечным-бесконечным, все более ускоряющимся всесторонним развитием, всесторонним совершенствованием моей души, моей головы, моего лица, всего моего тела. Я перед Богом должен с яркостью молнии постоянно ощущать свою новорожденно-молодую Божественно красивую статную фигуру, свою новорожденно-молодую гибкую тонкую красивую талию, свой резко впалый, тощий молодой живот, все новорожденно-молодое крепкое телосложение. Я перед Богом должен с яркостью молнии ощущать свою новорожденно-молодую легкую гибкую Божественно красивую фигуру.

Я живу Божественной жизнью, бессмертной, вечно новорожденно-молодой, вечно юной веселой-счастливой-ра-

достной жизнью. Мои Божественные наследственные механизмы с титанической, грандиозной Божественной энергией постоянно-бесконечно тотально возрождают, развивают-совершенствуют мои новорожденно-молодые быстро развивающиеся способности. Мое мышление становится все более энергичным, все более быстрым, постоянно усиливается память, с возрастающей скоростью развиваются все мои способности к обучению. Запоминание становится все более быстрым, непрерывно возрастает объем запоминаемого материала. Творческое воображение становится все более энергичным, все более ярким.

Мои Божественные наследственные механизмы выполняют волю Бога – с титанической всепреодолевающей-всепобеждающей Божественной энергией тотально возрождают, развивают, всесторонне развивают-совершенствуют мою новорожденно-молодую душу, всесторонне совершенствуют все мое молодое прекрасное тело.

Мои Божественные наследственные механизмы Господь Бог зарядил вечным тотальным возрождением новорожденно-молодого нервно-мозгового аппарата, который управляет жизнью всего моего тела. Мои Божественные наследственные механизмы выполняют волю Бога – с титанической всепреодолевающей-всепобеждающей энергией вечно тотально развивают-совершенствуют, возрождают новорожденно-молодое строение всего нервно-мозгового аппарата, который управляет жизнью всего моего тела.

Все миллиарды нервных клеток в нервной системе с яркостью молнии помнят новорожденно-молодое Божественно здоровое постоянно совершенствующееся строение моего тела. Моя нервная система с титанической Божественной энергией тотально возрождает, бесконечно возрождает-совершенствует новорожденно-молодое строение всего моего тела, всех его структур, всех внутренних органов моего организма. Вечное возрождение новорожденно-молодой веселой-игривой души. Вечное возрождение, вечное всестороннее развитие молодой-веселой игривой-шутливой души. Вечное тотальное возрождение новорожденно-молодого постоянно совершенствующегося прекрасного тела. Вечно новорожденно-молодая юная душа. Вечно новорожденно-молодое

Божественно прекрасное, красивое тело. Вечно новорожденно-молодая веселая-игривая душа. Вечно новорожденно-молодое Божественно красивое лицо. Вечно новорожденно-молодая веселая игривая-шутливая душа. Вечно новорожденно-молодые, блестящие, яркие глаза, волевые умные выразительные Божественно красивые глаза.

Я перед Богом должен с яркостью молнии постоянно ощущать себя новорожденно-молодым Божественно здоровым развивающимся-совершенствующимся человеком, все более высоко развитым, все более талантливym, все более гениальным, все более крепким-здоровым молодым человеком.

Вечно новорожденно-молодая Божественно здоровая, ги-

гантски энергичная нервная система. Вечно Божественно здоровая тотально развивающаяся-совершенствующаяся, гигантски энергичная молодая нервная система.

Я перед Богом должен всегда думать о себе как о новорожденно-молодом 30-летнем Божественно здоровом человеке. Я перед Богом должен всегда с яркостью молнии ощущать очень короткую прошлую прожитую 30 летнюю жизнь. Я перед Богом должен всегда с яркостью молнии ощущать: вся жизнь впереди. Я прожил очень короткую прошлую жизнь – вся жизнь впереди. Мои Божественные наследственные механизмы выполняют волю Бога – постоянно тотально возрождают новорожденно-молодую душу, постоянно возрождают новорожденно-молодое, яркое, как молния, ощущение: вся жизнь впереди.

## 7. Возрождение юной девичьей души

Бог сказал мне: «Я три дня назад актом специального Божественного творения возродил твою душу – юную девичью, веселую, игривую-шутливую, абсолютно беззаботную, не тронутую жизнью. Ты должна с твердостью стали знать – как Божественную истину от самого Бога, что физическое тело в твоей душе юное, Божественно здоровое, не тронутое жизнью».

Бог сказал мне: «Я три дня назад возродил твою душу – юную, веселую, игривую-шутливую, абсолютно беззаботную, добрую, ангельскую, безгрешную, бессмертную, вечно юную. Я подарил тебе новую жизнь – вечно юную девичью, вечно веселую, Божественно прекрасную».

Бог сказал мне: «Ты должна с твердостью стали знать – как Божественную истину от самого Бога, что Бог подарил тебе новую жизнь – вечно юную, Божественно прекрасную. Ты только в жизнь вступаешь, ты только жить начинаешь новой юной девичьей Божественно прекрасной жизнью».

Бог сказал мне: «Ты должна с яркостью молнии видеть себя в будущем времени – и через 5 лет, и через 10 лет и дальше, и через 30 лет и дальше – всесторонне развивающейся-совершенствующейся Божественно прекрасной юной красавицей, полной здоровья и сил».

Бог сказал мне: «Твоя юная душа твердо знает, что она

безгрешная, бессмертная, вечно юная, Божественно сильная, не тронутая жизнью. Твоя душа твердо знает как Божественную истину от самого Бога, что она юная, 16-летняя, безгрешная, добрая, ангельская, бессмертная, абсолютно беззаботная, не тронутая жизнью».

Бог сказал мне: «Я возродил твою душу – юную девичью, 16-летнюю, Божественно здоровую, титанически сильную духовно и физически».

Бог сказал мне: «Я возродил в твоей юной девичьей душе физическое тело – юное девичье, 16-летнее, Божественно здоровое, не тронутое жизнью».

Бог сказал мне: «Твоя юная добрая ангельская безгрешная душа твердо знает как Божественную истину от самого Бога, что ее физическое тело юное девичье, 16-летнее, Божественно здоровое, не тронутое жизнью».

Бог сказал мне: «Я в твоей юной доброй ангельской безгрешной душе создал все внутренние органы физического тела юные девичьи, Богом созданного 16-летнего правильного, здорового строения».

Бог сказал мне: «Твоя юная добрая ангельская безгрешная душа твердо знает как Божественную истину от самого Бога, что все внутренние органы физического тела в душе Божественно здоровые, Богом созданного 16-летнего юного девичьего строения».

Бог сказал мне: «Я возродил твою юную безгрешную ангельскую душу. Я возродил твою юную ангельскую безгреш-

ную душу – титанически сильную духовно и физически, Божественно здоровую, веселую, игривую-шутливую, абсолютно беззаботную, не тронутую жизнью».

Бог сказал мне: «Ты должна с твердостью стали знать – как Божественную истину от самого Бога, что твоя душа юная девичья, 16-летняя, веселая, игривая-шутливая, абсолютно беззаботная, не тронутая жизнью».

Бог сказал мне: «Я в твоей юной безгрешной ангельской душе возродил все физическое тело – новорожденно-юное, девичье, 16-летнее, Божественно здоровое, Богом созданного юного девичьего 16-летнего строения».

Бог сказал мне: «Твоя душа твердо знает как Божественную истину от самого Бога, что все физическое тело юной безгрешной души новорожденно-юное, девичье, 16-летнее, Божественно здоровое, наполненное превеликой Божественной юной девичьей силой жизни».

Бог сказал мне: «Я в твоей юной ангельской безгрешной душе возродил головной-спинной мозг, всю нервную систему новорожденно-юные».

Бог сказал мне: «В твоей юной ангельской безгрешной, бессмертной, Божественной душе головной мозг юный девичий, 16-летний. Сознание твоей юной души яркое. В твоей юной душе мысли сильные, космически быстрые».

Бог сказал мне: «Я возродил в твоей юной душе ритмы мозга высокочастотные, огромной амплитуды. Я возродил работу твоего головного мозга – юную, гигантски энергич-

ную-быструю. Твои мысли бегут с космической скоростью».

Бог сказал мне: «Я все нервы в твоей юной безгрешной Божественной душе возродил новорожденно-здоровые, юные девичьи, титанически стойко здоровые, титанически стойко спокойные».

Бог сказал мне: «Я возродил в твоей юной Божественной душе сильную-крепкую волю, возродил способность к огромным всепобеждающим волевым усилиям».

Бог сказал мне: «Ты должна твердо знать – как Божественную истину от самого Бога, что все нервы в твоей душе первоначально здоровые, новорожденно-юные, девичьи, не тронутые жизнью».

Бог сказал мне: «Твоя юная Божественная душа твердо знает как Божественную истину от самого Бога, что все нервы новорожденно-здоровые, юные девичьи, титанически стойко спокойные, не тронутые жизнью».

Бог сказал мне: «Я в твоей юной безгрешной ангельской, Божественной бессмертной душе возродил новорожденно-юное, девичье все физическое тело, возродил юное девичье первоначально красивое, Божественно прекрасное крепкое-упругое белоснежно-светлое, белоснежно-чистое, розовое-румяное девичье тело».

Бог сказал мне: «Я в твоей юной ангельской, Божественной безгрешной душе возродил юную девичью первоначально красивую голову. Я возродил лицо юное девичье, полное. Щеки полные, круглые, розовые-румяные. Губы пол-

ные, красивые, ярко-красные, как маки, как Божественный цветочек на лице».

Бог сказал мне: «Я в твоей юной ангельской, Божественной безгрешной душе возродил юные большие, огромные яркие глаза, яркие, блестящие, выразительные, волевые умные, Божественно прекрасные девичьи юные глаза».

Бог сказал мне: «Я три дня назад возродил твои юные девичьи предельно густые, крепкие, здоровые, красивые волосы. На твоей голове целая копна юных девичьих здоровых крепких красивых волос».

Бог сказал мне: «Я в твоей юной ангельской, Божественной душе возродил физическое тело юного девичьего красивого телосложения. Я возродил твою юную девичью голову полную, лицо полное, щеки полные, круглые, гладкие, румяные. Я возродил твой юный девичий маленький красивый живот, возродил юную девичью тонкую красивую талию. Я возродил богатырски сильные юные девичьи быстрые-неутомимые ноги».

Бог сказал мне: «Твоя юная девичья Божественная душа твердо знает как Божественную истину от самого Бога, что голова юная девичья, полная; живот маленький; талия юная девичья, тонкая, Божественно красивая; ноги юные девичьи, Божественно здоровые, богатырски сильные, быстрые-неутомимые».

Бог сказал мне: «Я в твоей юной ангельской безгрешной, бессмертной Божественной душе возродил юную девичью

энергичную-быструю красивую походку, шаг легкий-широкий».

Бог сказал мне: «Твоя юная душа твердо знает как Божественную истину от самого Бога, что она юная девичья, Божественно здоровая, и духовно и физически титанически сильная, всесторонне развивающаяся-совершенствующаяся».

Бог сказал мне: «Твоя юная Божественная душа твердо знает как Божественную истину от самого Бога, что все физическое тело в юной душе Божественно здоровое, юное девичье, живет энергичной веселой-радостной жизнью».

Бог сказал мне: «Ты должна с яркостью молнии видеть себя в будущем времени – и через 5 лет, и через 10 лет и дальше, и через 30 лет и дальше – всесторонне развивающейся, способной, талантливой, Божественно здоровой прекрасной юной красавицей, полной здоровья и сил, наполненной прелестью Божественной юной девичьей силой жизни».

## **8. Само достаточная душа (экспресс-настрой для переписывания)**

Бог сказал мне: «Я позавчера создал твою душу – новую, юную, веселую-счастливую, самодостаточную. Твоя душа будет постоянно возрождать свое Богом созданное молодое-юное строение, всегда будет юной, здоровой, веселой-счастливой. Твоя душа будет сама постоянно развиваться, усиливаться духовно и физически.

Твое тело будет всегда оставаться юным, здоровым, веселым-счастливым, не тронутым жизнью.

Твоя душа будет всегда юной, здоровой, веселой-счастливой, не тронутой жизнью.

Твоя душа всегда будет с Божественной силой защищать себя от всех вредных влияний, от всех подлостей людей, всегда будет жить весело, Божественно свободно».

# Глава 2

## Оздоровление головы

### 9. Голова здоровая, крепкая

Сейчас-сейчас голова крепкая, нервы крепкие-стальные. Сейчас-сейчас голова крепкая, нервы крепкие-стальные, нервная система Божественно здоровая, всесторонне развивается, физиологически усиливается, нервная система титанически стойкая. Сейчас-сейчас голова крепкая, нервы крепкие-стальные.

Мое Божественно крепкое здоровье титанически стойкое, титанически стойкое в течение многих веков. Сейчас-сейчас голова крепкая, нервы крепкие-стальные, вся нервная система Божественно здоровая, титанически стойкая в течение многих веков.

Сейчас-сейчас голова крепкая, нервы крепкие-стальные, богатырское здоровое веселое сердце титанически стойкое, титанически стойкое в течение многих веков. Сейчас-сейчас голова крепкая, нервы крепкие-стальные, сердце титанически стойкое в течение многих веков. Сейчас-сейчас голова крепкая, нервы крепкие-стальные. Вся нервная система здоревает-крепнет, физиологически усиливается. Вся нервная

система всесторонне развивается в течение многих веков.

Сейчас-сейчас голова крепкая, нервы крепкие-стальные, молодое-юное богатырское могучее сердце титанически стойкое, титанически стойкое в течение многих веков. Сейчас-сейчас сердце могучее, богатырское, сильное-крепкое, титанически стойкое. Сейчас-сейчас сердце богатырское могучее, сильное-крепкое, титанически стойкое. Сейчас-сейчас голова крепкая, нервы крепкие-стальные, богатырское Божественно здоровое сердце титанически стойкое, титанически стойкое в течение многих веков. Сейчас-сейчас голова крепкая, нервы крепкие-стальные, богатырское здоровое сердце титанически стойкое, титанически стойкое.

Сейчас-сейчас голова крепкая, нервы крепкие-стальные, желудок богатырски сильный, крепкий, титанически стойкий, титанически стойкий. Сейчас-сейчас голова крепкая, нервы крепкие-стальные, желудок богатырски сильный, крепкий, титанически стойкий, титанически стойкий. Сейчас-сейчас голова крепкая, нервы крепкие-стальные, нервная система Божественно здоровая, титанически стойкая в течение многих веков.

Сейчас-сейчас голова крепкая, нервы крепкие-стальные, все внутренние органы молодые-юные, титанически стойкие, титанически стойкие в течение многих веков. Сейчас-сейчас голова крепкая, нервы крепкие-стальные, молодое-юное строение тела титанически стойкое, титанически стойкое в течение многих веков.

Сейчас-сейчас сердце богатырское могучее, мощное, сильное, титанически стойкое. Сейчас-сейчас голова крепкая, нервы крепкие-стальные, сердце богатырское могучее, сильное-крепкое, сильное-крепкое, титанически стойкое. Сейчас-сейчас голова крепкая, нервы крепкие-стальные, сердце богатырское могучее, несокрушимо сильное, несокрушимо крепкое, титанически стойкое в течение многих веков. Сейчас-сейчас сердце богатырски сильное, мощное, крепкое, титанически стойкое. Сейчас-сейчас сердце молодое-юное, мощное, крепкое, титанически стойкое в течение многих веков. Сейчас-сейчас голова крепкая, нервы крепкие-стальные, сердце богатырски сильное, мощное, крепкое, титанически стойкое. Сейчас-сейчас богатырское сердце титанически стойкое, титанически стойкое. Сейчас-сейчас нервы крепкие-стальные, сердце богатырское могучее, титанически стойкое.

Сейчас-сейчас голова крепкая, нервы крепкие-стальные, желудок богатырски сильный, крепкий, титанически стойкий, титанически стойкий. Сейчас-сейчас голова крепкая, нервы крепкие-стальные, нервы желудка новорожденно-здоровые, сильные-крепкие, не тронутые жизнью. Сейчас-сейчас голова крепкая, нервы крепкие-стальные, желудок богатырски сильный, крепкий, титанически стойкий, титанически стойкий.

Сейчас-сейчас голова крепкая, нервы крепкие-стальные, великолепное самочувствие титанически стойкое, титани-

чески стойкое. Сейчас-сейчас голова крепкая, нервы крепкие-стальные, веселое-жизнерадостное настроение титанически стойкое, титанически стойкое. Сейчас-сейчас нервы крепкие-стальные.

Сейчас-сейчас голова крепкая, нервы крепкие-стальные, желудок титанически стойкий, титанически стойкий в течение многих веков. Сейчас-сейчас голова крепкая, нервы крепкие-стальные, молодое-юное строение тела титанически стойкое в течение многих веков.

Сейчас-сейчас голова крепкая, нервы крепкие-стальные, кровообращение Божественно свободное, Божественно свободное, титанически стойкое в течение многих веков. Сейчас-сейчас голова крепкая, нервы крепкие-стальные, Божественно свободное кровообращение во всем теле титанически стойкое в течение многих веков. Сейчас-сейчас голова крепкая, нервы крепкие-стальные, Божественно крепкое здоровье титанически стойкое, титанически стойкое в течение многих веков.

Сейчас-сейчас голова крепкая, нервы крепкие-стальные, молодое-юное строение внутренних органов титанически стойкое, титанически стойкое в течение многих веков. Сейчас-сейчас голова крепкая, нервы крепкие-стальные, Божественно крепкое здоровье титанически стойкое, титанически стойкое в течение многих веков. Сейчас-сейчас голова крепкая, нервы крепкие-стальные, молодое-юное строение всех внутренних органов Божественно стойкое, титанически

стойкое в течение многих веков. Мое Божественно крепкое здоровье от Бога титанически стойкое, титанически стойкое в течение многих веков.

Сейчас-сейчас голова крепкая, нервная система всесторонне развивается, нервная система всесторонне совершенствуется, нервная система титанически стойкая, титанически стойкая. Сейчас-сейчас голова крепкая, нервы крепкие-стальные, нервная система здоровеет-крепнет, здоровеет-крепнет, физиологически усиливается. Сейчас-сейчас нервная система здоровеет-крепнет, всесторонне развивается, физиологически усиливается.

Сейчас-сейчас нервная система всесторонне развивается, все мои Божественные, духовные, умственные, физические способности всесторонне развиваются. Сейчас-сейчас я всесторонне развиваюсь. Сейчас-сейчас я становлюсь все более способным, все более талантливым, все более легко, все более быстро обучаемым. Сейчас-сейчас я всесторонне развиваюсь, всесторонне совершенствуюсь.

Сейчас-сейчас голова крепкая, нервы крепкие-стальные, вся нервная система всесторонне развивается, здоровеет-крепнет, здоровеет-крепнет. Все мои способности сейчас-сейчас всесторонне развиваются, всесторонне совершенствуются. Сейчас-сейчас я становлюсь все более способным, все более талантливым, все более легко, все более быстро обучаемым. Сейчас-сейчас мои знания становятся все более активными. Сейчас-сейчас мои знания становятся все

более активными – все, что нужно припомнить, я припоминаю энергично-быстро, мгновенно. Сейчас-сейчас припоминание становится все более энергичным, все более быстрым. Сейчас-сейчас ускоряется запоминание, возрастает объем запоминания. Сейчас-сейчас запоминание ускоряется, объем запоминания возрастает.

Сейчас-сейчас память становится все более яркой, все более крепкой. Сейчас-сейчас память становится все более яркой, все более крепкой. Сейчас-сейчас ускоряется мысль. Сейчас мышление становится все более быстрым, все более быстрым. Сейчас-сейчас творческое воображение становится все более ярким, все более ярким, все более энергичным.

Сейчас-сейчас голова крепкая, нервы крепкие-стальные, нервная система всесторонне развивается, работа нервной системы ускоряется. Сейчас-сейчас работа нервной системы ускоряется, становится все более энергичной. Нервная система сейчас-сейчас физиологически усиливается, здоровеет-крепнет.

Сейчас-сейчас голова крепкая, нервы крепкие-стальные. Сейчас-сейчас творческое воображение становится все более ярким, все более сильным. Сейчас-сейчас мыслеобразы сегодняшнего самого себя – молодого-юного богатыря – титанически стойкие, гигантски сильные.

Сейчас-сейчас голова крепкая, нервы крепкие-стальные, вся нервная система титанически стойкая, титанически стойкая. Сейчас-сейчас с яркостью молнии чувствую: все

мои способности всесторонне развиваются-усиливаются. С яркостью молнии чувствую: сейчас-сейчас голова крепкая, нервы крепкие-стальные.

Сейчас-сейчас с яркостью молнии чувствую: вся нервно-мышечная система развивается-усиливается, вся мускулатура сейчас развивается, увеличивается в объеме. С яркостью молнии чувствую: сейчас-сейчас вся нервно-мышечная система развивается, вся мускулатура развивается, увеличивается в объеме. Сейчас-сейчас тело становится все более мускулистым, все более мускулистым. Сейчас на всем теле рождается красивый рельеф богатырски развитой мускулатуры. Сейчас-сейчас с яркостью молнии чувствую: прибавляются силы, прибавляется энергия.

С яркостью молнии чувствую: сейчас-сейчас голова крепкая, нервы крепкие-стальные, нервно-мышечная система развивается, вся мускулатура увеличивается в объеме. Сейчас-сейчас все тело становится все более мускулистым, все более сильным. Сейчас-сейчас прибавляются силы. Сейчас-сейчас прибавляется энергия. Сейчас-сейчас я становлюсь энергичней-быстрее, энергичней-быстрее.

С яркостью молнии чувствую: сейчас-сейчас рождается энергичная-быстрая, быстрая-веселая походка. Сейчас-сейчас голова крепкая, нервы крепкие-стальные, энергичная-быстрая веселая походка.

Сейчас-сейчас с яркостью молнии чувствую: голова крепкая, нервы крепкие-стальные, богатырски сильные плечи,

богатырски сильные руки, богатырски сильные пальцы. Сейчас-сейчас голова крепкая, нервы крепкие-стальные, ноги богатырски сильные, быстрые-неутомимые. Сейчас-сейчас голова крепкая, нервы крепкие-стальные, ноги богатырски сильные, быстрые-неутомимые. С яркостью молнии чувствую: сейчас-сейчас походка веселая, энергичная-быстрая, шаг легкий-широкий. Богатырски сильные ноги быстрые-неутомимые. С яркостью молнии чувствую: сейчас-сейчас бегу, только ветер в ушах свистит, – дыхание ровное, титанически стойкое, титанически стойкое.

Сейчас-сейчас голова крепкая, нервы крепкие-стальные, сердце титанически стойкое, титанически стойкое. Бегу, только ветер в ушах свистит, – дыхание титанически стойкое, ровное, титанически стойкое. Сердце ярко чувствует свою удаль молодецкую, сердце ярко чувствует свою силу богатырскую. Бегу – не бегу, птицей на крыльях лечу. Ярко чувствую свою удаль молодецкую, ярко чувствую свою силу богатырскую.

Голова сейчас-сейчас крепкая, нервы крепкие-стальные, вся мускулатура быстро развивается, увеличивается в объеме. С яркостью молнии чувствую: сейчас-сейчас прибавляются силы, сейчас прибавляется энергия. С яркостью молнии чувствую: сейчас-сейчас становлюсь сильней-энергичней, сильней-энергичней. С яркостью молнии чувствую: сейчас-сейчас прибавляется энергия, сейчас-сейчас я становлюсь энергичней-быстрей, энергичней-быстрей.

Сейчас-сейчас голова крепкая, нервы крепкие-стальные, нервная система титанически стойкая, титанически стойкая. Сейчас-сейчас титанически стойкое, стойкое великолепное самочувствие. Сейчас-сейчас титанически стойкое веселое-жизнерадостное настроение. Сейчас-сейчас я каждое мгновение радуюсь, свечусь счастьем. Сейчас-сейчас я радуюсь солнцу, я радуюсь небу, я радуюсь пению птиц, журчанию ручейка, шелесту листвы. Сейчас-сейчас я радуюсь каждому цветочку, каждому дереву. Сейчас-сейчас я радуюсь всей Божественно прекрасной вечно юной природе. Сейчас-сейчас я каждое мгновение радуюсь, свечусь счастьем. Сейчас-сейчас я живу на чудесном Божьем белом свете с величайшим удовольствием, с величайшим наслаждением. Сейчас-сейчас я живу Божественно свободно, абсолютно свободно.

Сейчас-сейчас мое тело живет Божественно свободно, абсолютно свободно. С яркостью молнии чувствую: сейчас-сейчас во всем теле Божественно свободное, Божественно свободное быстрое-веселое кровообращение. С яркостью молнии чувствую: сейчас-сейчас мое тело живет полнокровной-полнокровной молодой энергичной-радостной жизнью. С яркостью молнии чувствую: сейчас-сейчас во всем теле гигантская энергия бьет ключом. С яркостью молнии чувствую, с титанической материализующей силой мысли думаю: сейчас-сейчас во всем моем молодом-юном Божественно здоровом теле гигантская энергия бьет ключом. Сей-

час-сейчас прибавляется энергия. Сейчас-сейчас прибавляются силы. Сейчас-сейчас я становлюсь сильней-энергичней.

Сейчас-сейчас с яркостью молнии чувствую себя молодым-юным богатырем огромной богатырской физической силы. С яркостью молнии чувствую: в моих плечах, в моих руках стальные, крепкие-здоровые-стальные нетронутые нервы.

С яркостью молнии чувствую: все нервы спины, позвоночника, поясницы стальные-крепкие, стальные-крепкие, новорожденно-здоровые нетронутые нервы. С яркостью молнии чувствую: сейчас-сейчас все мышцы спины развиваются, увеличиваются в объеме. С яркостью молнии чувствую: сейчас-сейчас все мышцы поясницы развиваются, увеличиваются в объеме. С яркостью молнии чувствую: сейчас-сейчас грудные мышцы развиваются, увеличиваются в объеме. С яркостью молнии чувствую: сейчас-сейчас все мышцы живота, брюшного пресса развиваются-развиваются, увеличиваются в объеме. С яркостью молнии чувствую: сейчас-сейчас на всем теле рождается все более красивый рельеф богатырски развитой мускулатуры. С яркостью молнии чувствую: сейчас-сейчас мое тело становится все более мускулистым, все более мускулистым. С яркостью молнии чувствую: сейчас-сейчас прибавляется сила. Сейчас-сейчас с яркостью молнии чувствую себя всесторонне развивающимся молодым-юным богатырем, полным здоровья и сил.

Сейчас-сейчас голова крепкая, нервы крепкие-стальные. С яркостью молнии чувствую себя молодым-юным богатырем, полным здоровья и сил. Мое Божественно крепкое здоровье от Бога титанически стойкое, титанически стойкое в течение многих веков. Сейчас-сейчас голова крепкая, нервы крепкие-стальные, молодое-юное строение всего тела, всех внутренних органов титанически стойкое в течение многих веков. С яркостью молнии вижу себя в будущем времени в течение многих веков молодым-юным богатырем, полным здоровья и сил, и это наполняет меня торжествующей радостью жизни.

Я сейчас-сейчас радуюсь, свечусь счастьем. Я каждое мгновение радуюсь, свечусь счастьем. Я сейчас-сейчас радуюсь солнцу, радуюсь небу. Я сейчас-сейчас радуюсь тучке, радуюсь дождю. Я сейчас-сейчас радуюсь каждому цветочку, каждому дереву. Я сейчас-сейчас каждое мгновение радуюсь, каждое мгновение свечусь счастьем. Я сейчас-сейчас живу на чудесном Божьем белом свете с величайшим наслаждением, с величайшим удовольствием. С яркостью молнии чувствую: сейчас-сейчас веселый огонек ярко светится в моих глазах. Сейчас-сейчас вся душа поет от счастья, от радости жизни.

С яркостью молнии чувствую: сейчас-сейчас голова крепкая, нервы крепкие-стальные, молодая голова Божественно красивая, титанически стойкая в течение многих веков. С яркостью молнии чувствую: мое молодое-юное первоздан-

ное свежее красивое тело титанически стойкое, титанически стойкое в течение многих веков.

Сейчас-сейчас голова крепкая, нервы крепкие-стальные, богатырски сильное сердце титанически стойкое, титанически стойкое. С яркостью молнии чувствую: сейчас-сейчас сердце богатырски сильное, сейчас сердце мощное, сейчас сердце сильное, мощное, титанически стойкое, титанически стойкое. С яркостью молнии чувствую: молодое-юное строение сердца титанически стойкое, титанически стойкое в течение многих веков. С яркостью молнии чувствую: Божественно крепкое здоровье сердца титанически стойкое в течение многих веков.

Сейчас-сейчас с яркостью молнии чувствую: голова крепкая, нервы крепкие-стальные, нервная система здоровеет-крепнет, всесторонне развивается. С яркостью молнии чувствую: сейчас-сейчас усиливается зрение. С яркостью молнии чувствую: сейчас-сейчас голова крепкая, нервы крепкие-стальные, зрение молодое-юное, острое, орлиное. Сейчас-сейчас зрение молодое-юное, острое, орлиное. С яркостью молнии чувствую: сейчас-сейчас слух энергичный, острый, сильный.

С яркостью молнии чувствую: сейчас-сейчас голова крепкая, нервы крепкие-стальные, зрение усиливается, сейчас-сейчас зрение усиливается. Сейчас-сейчас весь нервно-мозговой анатомо-физиологический аппарат зрения молодой-юный, физиологически гигантски сильный, титаниче-

ски стойкий, титанически стойкий в течение многих веков. С яркостью молнии чувствую: в течение многих веков зрение молодое-юное, острое, орлиное. С яркостью молнии чувствую: в течение многих веков зрение молодое-юное, острое, орлиное, титанически стойкое, титанически стойкое.

С яркостью молнии чувствую: сейчас-сейчас голова крепкая, нервы крепкие-стальные, нервная система развивается-усиливается, весь нервно-мозговой анатомо-физиологический аппарат слуха молодой-юный, физиологически гигантски сильный. С яркостью молнии чувствую: сейчас-сейчас слух становится все более острым, все более энергичным. С яркостью молнии чувствую: сейчас-сейчас весь нервно-мозговой анатомо-физиологический аппарат слуха новорожденно-цельный, новорожденно-цельный, физиологически гигантский сильный, энергичный. С яркостью молнии чувствую: сейчас-сейчас слух усиливается, сейчас – молодой-юный острый, энергичный, сильный слух.

С яркостью молнии чувствую: сейчас-сейчас мозговой центр воли новорожденно-цельный, новорожденно-цельный. С яркостью молнии чувствую: сейчас-сейчас мозговой центр воли новорожденно-цельный, физиологически гигантски сильный. С яркостью молнии чувствую: сейчас-сейчас я способен к гигантским всепобеждающим волевым усилиям. С яркостью молнии чувствую себя сейчас молодым-юным богатырем огромной силы воли. С яркостью молнии чувствую себя сейчас-сейчас молодым-юным богатырем огром-

ной всепобеждающей духовной силы.

Сейчас-сейчас голова крепкая, нервы крепкие-стальные, молодое-юное строение всего тела, всех внутренних органов титанически стойкое, титанически стойкое в течение многих веков. Сейчас-сейчас голова крепкая, нервы крепкие-стальные, молодое-юное строение головы титанически стойкое в течение многих веков. Сейчас-сейчас голова крепкая, нервы крепкие-стальные, Божественная юная красота моего тела титанически стойкая в течение многих веков. Сейчас-сейчас с яркостью молнии вижу себя будущего – в будущем времени в течение многих веков – всесторонне развивающимся Божественно прекрасным юным богатырем, полным здоровьем и сил.

## 10. Голова стойко здоровая

Мы с душой ярко чувствуем крепкое-стальное здоровье нервов, крепкое-стальное здоровье души и нервов, крепкое-стальное здоровье души и нервов. Душа и нервы крепкие-стальные, титанически прочные, титанически стойкие.

Мы с душой ярко чувствуем: голова устойчивая-устойчивая, прочно здоровая. Мы с душой ярко чувствуем: голова устойчивая, прочно здоровая. Мы с душой ярко чувствуем крепкое-стальное здоровье головы, крепкое-стальное здоровье головы. Мы с душой ярко чувствуем: здоровье головы крепкое-стальное. Мы с душой ярко чувствуем: здоровье головы крепкое-стойкое, крепкое-стойкое здоровье головы. Мы с душой ярко чувствуем: голова крепкая-стойкая, голова крепкая-устойчивая.

Крепкое-стальное здоровье души, крепкое-стальное здоровье души. Мы с душой ярко чувствуем крепкое-стальное здоровье нервов, крепкое-стальное здоровье души и нервов, крепкое-стальное здоровье души и нервов. Душа и нервы крепкие-стальные, титанически прочные, титанически стойкие.

Мы с душой ярко чувствуем: голова устойчивая, прочно здоровая. Мы с душой ярко чувствуем крепкое-стальное здоровье головы. Мы с душой ярко чувствуем: здоровье головы крепкое-стойкое, крепкое-стойкое здоровье головы.

Мы с душой ярко чувствуем: голова крепкая-стойкая, голова крепкая-стойкая.

Крепкое-стальное здоровье души, крепкое-стальное здоровье души, крепкое-стальное здоровье души. Мы с душой ярко чувствуем крепкое-стальное здоровье нервов, крепкое-стальное здоровье души и нервов, крепкое-стальное здоровье души и нервов. Душа и нервы крепкие-стальные, титанически прочные, титанически стойкие.

Мы с душой ярко чувствуем: голова устойчивая, прочно здоровая. Мы с душой ярко чувствуем крепкое-стальное здоровье головы. Мы с душой ярко чувствуем: здоровье головы крепкое-стойкое. Мы с душой ярко чувствуем: голова крепкая-стойкая. Мы с душой ярко чувствуем: голова крепкая-стойкая. Крепкое-стальное здоровье души, крепкое-стальное здоровье души.

Мы с душой ярко чувствуем: завтра весь день веселое настроение, великолепное самочувствие; завтра веселое пробуждение, прекрасное настроение; весь день голова стойко здоровая, ярко-светлая. Мы с душой ярко чувствуем: завтра утром пробуждение легкое-быстрое; завтра утром пробуждение веселое, легкое-быстрое; завтра утром при пробуждении прекрасное настроение; завтра весь день голова стойко здоровая; завтра вся насквозь голова весь день ярко-светлая. Мы с душой ярко чувствуем: завтра весь день веселое настроение, великолепное самочувствие. Мы с душой ярко чувствуем: завтра утром пробуждение легкое-лег-

кое, веселое, быстрое. Мы с душой ярко чувствуем: завтра все утро веселое-жизнерадостное настроение, великолепное самочувствие; завтра все утро вся душа поет от счастья, от радости жизни; завтра мы с душой радуемся солнцу. Каждое мгновение мы с душой завтра радуемся солнцу, радуемся небу, радуемся каждому цветочку, каждому дереву. Завтра мы живем веселой-счастливой, радостной жизнью. Завтра мы живем весело-радостно, счастливо.

Мы с душой ярко чувствуем: завтра мы живем весело-радостно, счастливо; завтра мы каждое мгновение наслаждаемся жизнью; завтра мы каждое мгновение радуемся жизни; завтра мы живем весело-радостно, счастливо. Мы с душой ярко чувствуем: завтра мы весь день наслаждаемся жизнью, завтра мы весь день радуемся жизни на чудесном Божьем белом свете.

Мы с душой ярко чувствуем: завтра весь день голова крепко здоровая, стойкая. Мы с душой ярко чувствуем: завтра голова крепкая-стойкая, весь день завтра голова вся насквозь ярко-светлая. Мы с душой ярко чувствуем: завтра весь день веселое настроение, великолепное самочувствие. Мы с душой ярко чувствуем: завтра весь день великолепное самочувствие; завтра весь день голова крепко здоровая, стойкая.

Мы с душой ярко чувствуем: завтра здоровье головы крепкое-стойкое. Мы с душой ярко чувствуем: завтра крепкое-стальное здоровье нервов, завтра крепкое-стальное здоровье души и нервов.

Мы с душой ярко чувствуем: завтра голова устойчивая, прочно здоровая. Мы с душой ярко чувствуем: завтра крепкое-стальное здоровье головы. Мы с душой ярко чувствуем: завтра здоровье головы крепкое-стойкое. Мы с душой ярко чувствуем: завтра голова крепкая-стойкая; завтра крепкое-стальное здоровье души, завтра крепкое-стальное здоровье души.

Мы с душой ярко чувствуем: завтра утром пробуждение легкое-легкое, веселое, быстрое. Мы с душой ярко чувствуем: завтра весь день веселое-жизнерадостное настроение, великолепное самочувствие. Мы с душой ярко чувствуем: завтра утром легкое-легкое веселое пробуждение. Мы с душой ярко чувствуем: завтра легкое веселое быстрое пробуждение. Завтра я вступаю в новый день Божественно прекрасной веселой-радостной-счастливой жизни. Мы с душой ярко чувствуем: завтра весь день веселое-жизнерадостное настроение, великолепное самочувствие; завтра весь день крепкое-стальное здоровье души, завтра весь день крепкое-стальное здоровье души.

Сегодня крепкое-стальное здоровье души. Мы с душой ярко чувствуем: сегодня крепкое-стальное здоровье нервов, сегодня крепкое-стальное здоровье души и нервов; сегодня душа и нервы крепкие-стальные, титанически прочные, титанически стойкие.

Мы с душой ярко чувствуем: сегодня голова устойчивая, прочно здоровая. Мы с душой ярко чувствуем: сегодня креп-

кое-стальное здоровье головы. Мы с душой ярко чувствуем: сегодня здоровье головы крепкое-стойкое. Мы с душой ярко чувствуем: сегодня голова крепкая-стойкая, сегодня крепкое-стальное здоровье души, сегодня крепкое-стальное здоровье души.

Мы с душой ярко чувствуем: завтра утром пробуждение легкое-быстрое, веселое; утром настроение прекрасное, жизнерадостное, самочувствие великолепное. Завтра утром счастливым человеком я вступаю в новый день своей Божественно прекрасной жизни. Мы с душой ярко чувствуем: завтра все утро, весь день великолепное самочувствие, веселое-жизнерадостное настроение. Завтра весь день мы с душой радуемся жизни на чудесном белом Божьем свете, весь день наслаждаемся жизнью, весь день живем с величайшим удовольствием.

Мы с душой ярко чувствуем: завтра весь день крепкое-стальное здоровье души; завтра весь день голова стойко здоровая, вся насквозь ярко-светлая. Мы с душой ярко чувствуем: завтра весь день крепкое-стальное здоровье головы; весь день голова крепкая-стойкая; завтра весь день голова устойчивая, прочно здоровая.

Сегодня крепкое-стальное здоровье души. Мы с душой ярко чувствуем: сегодня крепкое-стальное здоровье нервов, сегодня крепкое-стальное здоровье души и нервов; сегодня душа и нервы крепкие-стальные, титанически прочные, титанически стойкие.

Мы с душой ярко чувствуем: сегодня голова устойчивая, прочно здоровая. Мы с душой ярко чувствуем: сегодня крепкое-стальное здоровье души. Мы с душой ярко чувствуем: сегодня здоровье головы крепкое-стойкое. Мы с душой ярко чувствуем: сегодня голова крепкая-стойкая, прочно здоровая. Сегодня крепкое-стальное здоровье души, сегодня крепкое-стальное здоровье души, сегодня крепкое-стальное здоровье души.

Я – верховный главнокомандующий физическим телом. Моя душа вечно молодая, игривая-шутливая, абсолютно беззаботная, не тронутая жизнью. Моя душа духовно титанически сильная. Мы с душой ярко чувствуем в себе огромную Божественную всепобеждающую духовную силу. Мы с душой ярко чувствуем в себе огромную Божественную всепобеждающую духовную силу, крепкое-стальное здоровье души. Мы с душой ярко чувствуем в себе крепкое-стальное здоровье, крепкое-стальное здоровье души. Мы с душой ярко чувствуем в себе крепкое-стальное здоровье. Мы с душой ярко чувствуем в себе крепкое-стальное здоровье.

Мы с душой ярко чувствуем в себе огромную энергию жизни. Мы с душой ярко чувствуем в себе огромную энергию жизни. Мы с душой ярко чувствуем в себе крепкое-стальное здоровье.

# 11. Кровоснабжение головы

Мой гигантски, титанически сильный дух от Бога знает, что Бог заложил в мою наследственность постоянную регенерацию, обновление всех клеток организма, включая клетки высокодифференцированные – сетчатки глаз, головного мозга, миокарда, – включив в мою наследственность возрождение 18-летнего юного тела, которое будет затем непрерывно обновляться, совершенствоваться, развиваться, оставаться вечно юным, полным здоровья и сил. В моей ангельской, Божественной титанически сильной душе гигантской всепобеждающей силы убежденность в том, что сейчас возрождается мое 18-летнее юное тело, которое будет вечно оставаться 18-летним, юным, полным здоровья и сил.

В моей Божественной, доброй ангельской душе всепобеждающая убежденность в том, что во всем теле Божественно свободное широкое кровообращение. Все тело живет полнокровной веселой-счастливой, радостной жизнью. В моей ангельской, Божественной душе постоянная стабильность мысли о том, что все кровеносные сосуды Божественно свободные, Божественно чистые, все кровоснабжение Божественно свободное, кровоснабжение всего тела, всех внутренних органов широкое, свободное. По всем кровеносным сосудам: по всем артериям, артериолам, капиллярам, венам – кровь течет свободным широким веселым потоком, как веселая ве-

сенняя река в половодье, в широком разливе.

В моей душе постоянная стабильность мысли о том, что кровоснабжение головы Божественно исправное, свободное, широкое. В моей доброй ангельской духовно титанически сильной душе всепобеждающая убежденность в том, что все мое тело живет полнокровной свободной радостной жизнью. В моей душе всепобеждающая убежденность в том, что кровоснабжение головы Божественно свободное, широкое.

В моей доброй ангельской, Божественной душе гигантской, титанической всепобеждающей силы убежденность в том, что все артерии позвоночника, шеи, головы, все артериолы, все капилляры головы Божественно расширены по всей длине, по всем кровеносным сосудам позвоночника шеи, головы кровь течет широким свободным веселым весенним потоком, как веселая весенняя река в половодье, в широком разливе. Кровоснабжение головы широкое, свободное. Все артериолы Божественно раскрыты, Божественно свободны. Все капилляры головы, все микрокровообращение головы Божественно исправные, Божественно свободные. Все артерии позвоночника, шеи, головы Божественно расширены, Божественно свободны. По всем артериям позвоночника, шеи, головы кровь течет свободным широким радостным потоком.

По всем артериолам головы, по всем капиллярам головы кровь течет широким свободным весенним потоком, как веселая весенняя река в половодье, в широком разливе. Капил-

лярное микрокровообращение головы Божественно свободное. Все артериолы головы Божественно расширены,

Божественно свободны. Все капилляры головы Божественно свободные, юные, 18-летние. Капиллярное микрокровообращение головы Божественно свободное, широкое. Все кровеносные сосуды головы – и в центре, и на периферии – все Божественно беспредельно расширены, раскрыты по всей длине.

По всем артериям позвоночника, шеи, головы кровь течет свободным широким весенним потоком.

По всем артериолам, капиллярам головы кровь течет широким свободным весенним потоком. Все кровообращение головы широкое, свободное, широкое, свободное. По всем артериям, артериолам, капиллярам головы кровь течет широким свободным весенним потоком.

Кровоснабжение головы свободное, широкое, свободное, широкое. Все капиллярное микрокровообращение головы Божественно свободное, широкое. Вся голова насквозь ярко-ярко-светлая, и в центре, и на периферии вся голова насквозь ярко-ярко-светлая. Все кровеносные сосуды и в центре головы, и на периферии головы одинаково Божественно расширены по всей длине. По всем кровеносным сосудам головы – и в центре головы, и на периферии – кровь течет свободным широким потоком. Все артериолы, капилляры на периферии головы Божественно беспредельно расширены по всей длине.

На периферии головы Божественно свободное широкое веселое весеннее кровообращение. Кровь несет всем нервным клеткам головного мозга, всем структурам головного мозга, всем тканям, всем клеткам, всем волосам на голове кровь несет в избытке прекрасное полноценное питание, кислород для дыхания, ферменты, гормоны, которые постоянно возрождают 18-летнее юное строение всех миллиардов нервных клеток головного мозга, всех других клеток головы.

В моей душе постоянная стабильность мысли о свободном широком кровоснабжении головы. Вся голова насквозь – и в центре, и на периферии – вся насквозь ярко-ярко-светлая. В глазах всегда ярко-ярко светло.

Кровь веселым-радостным стремительным потоком весь головной мозг насквозь промывает-промывает – вымывает из головного мозга все соли, все шлаки, все продукты обмена. Головной мозг вечно Божественно чистый, идеально чистый, биологически чистый. Кровь веселым-радостным стремительным потоком все кровеносные сосуды головы промывает – со стенок кровеносных сосудов смывает все соли, все шлаки, все продукты обмена.

Артерии позвоночника Божественно расширились, вечно Божественно чистые, идеально чистые.

Все кровеносные сосуды головы Божественно чистые. Все кровеносные сосуды головы: все артерии, артериолы, капилляры, вены – кровь веселым-радостным стремительным потоком промывает-промывает. Со стенок всех кровеносных

сосудов вечным веселым-радостным стремительным потоком кровь смывает-смывает все соли, все шлаки, все продукты обмена, постоянно промывает, очищает все кровеносные сосуды головы. Все кровеносные сосуды головы: артерии, артериолы, капилляры, вены —

Божественно чистые, вечно Божественно чистые, идеально чистые, биологически чистые.

Все кровообращение головы свободное-свободное, широкое. По всем кровеносным сосудам головы, по всем кровеносным сосудам позвоночника, шеи, головы кровь течет свободным широким веселым потоком, как веселая весенняя река в половодье, в широком разливе.

Все кровообращение головы Божественно свободное. Все артериолы, все капилляры головы вечно свободные, вечно Божественно расширены по всей длине. Все капиллярное микрокровообращение головы Божественно свободное, свободное, широкое.

Все клетки головы, все клетки головного мозга, все клетки сетчатки Божественно регенерируют, обновляются, возрождают свое юное строение. Голова вечно юная, голова вечно юная. Вечно Божественно свободное, широкое кровообращение по всем кровеносным сосудам головы. Вечно кровоснабжение головы свободное, широкое, Божественно исправное. Вся голова насквозь вечно ярко-ярко-светлая. В глазах ярко-ярко светло.

По всем кровеносным сосудам головы кровь течет свобод-

ным весенним широким потоком. По всем кровеносным сосудам – ив центре головы, и на периферии головы – кровь течет свободным широким весенним потоком, как веселая весенняя река в половодье, в широком разливе. В голове всегда беспредельно просторно, в голове вечно беспредельно просторно, как во Вселенной. Голова вечно вся насквозь, вся насквозь – ив центре, и на периферии – вся насквозь голова ярко-ярко-светлая. В глазах ярко-ярко светло.

Кровоснабжение головы вечно свободное, широкое. Капиллярное микрокровообращение головы вечно свободное, широкое. Все миллиарды нервных клеток головного мозга, все живые клетки, все живые ткани головы, все волосы на голове вечно получают прекрасное полноценное питание, кислород для дыхания, ферменты, гормоны, которые постоянно возрождают, постоянно возрождают юное 18-летнее строение всех клеток, всех тканей, всех структур головы. Голова вечно юная, 18-летняя, Божественно красивая, не тронутая жизнью.

Мой гигантски, титанически сильный дух, моя ангельская, Божественная духовно титанически сильная душа полностью, тотально управляет телом. Мое тело полностью, безгранично подчиняется моему гигантски сильному духу, моей Божественной, ангельской душе. Тело полностью, тотально приходит в соответствие с убежденностью души.

Все кровеносные сосуды позвоночника, шеи, головы по воле Бога Божественно расширены по всей длине, Боже-

ственно свободны. Безгранично подчиняясь духу, душе все кровеносные сосуды, все артерии, артериолы, капилляры, вены позвоночника, шеи, головы Божественно расширены по всей длине, Божественно свободные, вечно Божественно чистые. По воле Бога по всем кровеносным сосудам позвоночника, шеи, головы кровь течет свободным веселым весенним потоком, как веселая весенняя река в половодье, в широком разливе.

В моей ангельской, Божественной душе постоянная стабильность мысли о вечно юном свободном широком кровоснабжении головы, о Божественно свободном капиллярном микрокровообращении головы.

Все структуры головы, все ткани, все клетки, все нервные клетки головного мозга вечно получают прекрасное полноценное питание, кислород для дыхания, ферменты, гормоны, которые постоянно возрождают 18-летнее юное строение всего моего тела.

Все кровоснабжение головы вечно Божественно исправное, Божественно свободное, Божественно широкое. Голова всегда вся насквозь – и в центре, и на периферии – ярко-ярко-светлая, вечно легкая-легкая, абсолютно невесомая. В глазах вечно ярко-ярко светло.

# 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.