



РЕАЛЬНОЕ
ПРОДЛЕНИЕ ЖИЗНИ

МЫСЛИ,

возрождающие
здоровую
сердечно-
сосудистую
систему

Георгий СЫТИН



ВСЬ

Георгий Николаевич Сытин
Мысли, возрождающие
здоровую сердечно-
сосудистую систему
Серия «Реальное продление жизни»

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9522298

Мысли, возрождающие здоровую сердечно-сосудистую систему: Вось;

Санкт-Петербург; 2010

ISBN 978-5-9573-1542-1

Аннотация

Духовная – воспитывающая медицина, научно обоснованная и созданная Г. Н. Сытиным, гарантирует восстановление здоровья и омоложение организма людям всех возрастов – без лекарств и травмирующего хирургического вмешательства. Эта книга содержит рассказ о сущности духовной-воспитывающей медицины, подробные рекомендации автора по самовоспитанию и более пятидесяти исцеляющих настроев, усваивая которые, вы сможете возродить здоровую, правильную работу всей сердечно-сосудистой системы: нормализовать сердечный ритм и артериальное давление крови, восстановить полноценное, свободное кровообращение во всем теле, избавиться от

приступов головной боли и стенокардии, исцелиться от варикозного расширения вен и геморроя. Для широкого круга читателей.

Содержание

От автора	5
Духовная – воспитывающая медицина	6
Самооздоровление сердца через самовоспитание	22
Методика успешного усвоения настроев На усиление волевого внимания	52
Глава 1. Помощь сердцу	59
1. Я люблю свое сердце	59
2. Помощь сердцу	65
Конец ознакомительного фрагмента.	69

Георгий Сытин
Мысли, возрождающие
здоровую сердечно-
сосудистую систему

От автора



Духовная – воспитывающая медицина



Сегодняшняя медицина не ставит задачу полного восстановления здоровья при каждом заболевании. И человек не ставит перед собой такой задачи. Поэтому мы все сегодня являемся свидетелями того, как у каждого человека на не вылеченные до конца нарушения здоровья наслаиваются все новые и новые заболевания, их становится все больше и больше, они ускоряют старение. В борьбе с ними расходуются жизненные силы – их становится все меньше и меньше, и, в конце концов, человек преждевременно погибает.

Чтобы изменить эту картину и увеличить продолжительность жизни человека, необходимо всегда добиваться полного восстановления здоровья при каждом заболевании. Если человек ставит перед собой такую задачу, то, как показывает опыт, в борьбу за здоровье включаются совершенно другие нервно-мозговые и духовные механизмы, которые способны полностью восстановить здоровье. Понятно, что для этого человек *должен включиться в активную работу над со-*

бой 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 строе-

ния 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 патологические нарушения в анатомических структурах. Благодаря этому без хирургических операций можно удалять новообразо-

вания, 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 полез-

ным лечением: с массажем, с компрессами, с таблетками, микстурами, уколами, со всякими высокими технологиями. *Но без духовной поддержки невозможно восстановить молодость, продлить жизнь.*

Практика показала, что духовные структуры души **определяют** телесные структуры: усвоение настроев соответствующего содержания устраняет новообразования во всем физическом теле, где бы они ни находились. В 2006 году американцы опубликовали в АИФ поздравление президенту РФ В. В. Путину с победой российской науки над раком.

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

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

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

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

Чему же должен учить, что воспитывать, в чем убеж-

дать 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, занимающиеся изучением человека.

Для подготовки духовного врача – педагога-воспитателя

надо коренным образом изменить учебные программы медицинских учебных заведений.

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

Необходима реорганизация наук о человеке, здравоохранения и образования.

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

Необходимо все население России ознакомить с духовной – воспитывающей медициной, чтобы каждый человек мог воспользоваться ее бесценными дарами для восстановления молодости, укрепления здоровья и продления активной трудоспособной творческой счастливой жизни.

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

Надо всем понять, что речь идет о спасении России от вы-

мирования – прежде всего работающего населения.

На крупных промышленных предприятиях необходимо создавать кабинеты духовной поддержки.

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

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

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

Мнение ученых...

В 1979 году духовная поддержка была внедрена во всех лечебных учреждениях Академии наук СССР, а базой внедрения была Центральная клиническая больница АН СССР в Москве. В специальном документе было сказано, что это сделано в целях укрепления здоровья и повышения творческой активности ученых АН СССР. Внедрение духовной поддержки горячо поддерживал гениальный руководитель АН СССР – президент АН СССР академик Н. А. Александров. Для активизации этой работы он выделил 7 штатных единиц Институту психологии АН СССР для группы Г. Н. Сытина, который там работал и занимался внедрением духовной поддержки. Теперь необходимо возобновить эту ра-

боту. В настоящее время вице-президент РАН академик Е. П. Велихов, являющийся руководителем Общественной палаты Российской Федерации, может оказать в этом важном деле неоценимую помощь.

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

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

Необычайно высокая эффективность воспитывающей медицины, очевидно, объясняется тем, что **она является научно обоснованной и потому весьма перспективной**. Положительную оценку духовная – воспитывающая медицина получила в Институте традиционных методов лечения, в кардиологическом центре, а также весьма успешно прошла клинические испытания в Институте судебной психиатрии им. В. П. Сербского. Институт биофизики рекомендовал использовать ее в лечении облученных людей. Директор НИИ нормальной физиологии академик РАМН К. В. Судаков выразил мнение о том, что «широкое применение этого метода приведет к оздоровлению больших контингентов населения России».

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

Научная работа продолжается.

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

По поручению Главного экспертного управления при президенте РФ экспертное заключение на духовную – воспитывающую медицину с предложением ее внедрения подписал президент РАО академик РАО доктор педагогических наук Н. Д. Никандров.

Мнение народа...



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

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

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

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

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

В. М. Жолобов,

летчик-космонавт СССР, Герой Советского Союза

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

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

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

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

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

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

Его избрали в Мюнхене академиком Международной академии наук, в Европе наградили орденом Кавалера

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В. В. Чикин,

депутат Государственной Думы РФ,

главный редактор газеты «Советская Россия»

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

Исцеляющие настрои 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 настройми! Россия будет вечно благодарна за внедрение духовной поддержки.

«Сначала исцели себя!..»

Общеизвестно обязательное требование к тому, кто хочет исцелять других: сначала исцели себя сам. Что же можно в этом плане сказать про меня? Мне 87 лет, я все время работаю и никогда не оформлял себе пенсии, ибо назначение пенсии для меня было бы таким же нелепым, как если бы пенсия была назначена молодому спортсмену – гимнасту, чемпиону Олимпийских игр.

Академия медицинских наук России определила мой биологический возраст в 30–40 лет при календарном 75. Исследования в сентябре 2007 года показали, что биологический возраст не увеличился, тогда как календарный прибавился на 11 лет. Когда мне было 68 лет, у меня родилась дочка, а когда мне было 70 лет, у меня родился сын – сейчас оба являются студентами. Дочь окончила школу с золотой медалью, сын также круглый отличник.

Самооздоровление сердца через самовоспитание

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

Великий педагог России, академик Российской академии образования (РАО) В. М. Коротов создал гениальное учение о **самоубеждении**, возможности которого безграничны. Учение о самоубеждении проникло во все области медицины и во все сферы жизни человека.

Институт философии РАН создал философское учение о здоровье как идеальном состоянии физического тела, психики и социального комфорта. А ранее великий русский педагог К. Д. Ушинский выступил родоначальником научного понимания успешного развития человека как следствия *союза медицины с педагогикой*. На практике это означает, что медицина и педагогика не могут развиваться в изоляции

друг от друга. Это значит, что они должны находиться в одной организационной структуре. Союз медицины с педагогикой означает, что медицина должна быть воспитывающей, а педагогика – оздоравливающей.

Выдающийся русский физиолог П. К. Анохин, имя которого носит Институт нормальной физиологии РАМН, создал учение об опережающем отражении нервной системой. Если человек с помощью самоубеждения создаст видение себя в будущем полным здоровья, то нервная система обеспечит это состояние здоровья. Для этого *человек должен развивать способность к волевым усилиям с помощью самоубеждения.*

Как только человек начинает воспроизводить новое представление о себе, оно сейчас же вступает в борьбу с уже 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 мозга возникает борьба рефлексов. Это происходит потому, что новые условные связи вступают в борьбу с ранее образовавшимся динамическим стереотипом, который постоянно поддерживается реальными раздражителями и поэтому отличается сравнительно большой прочностью. Вследствие этого тормозится формирование и становление новых временных связей, являющихся физиологической основой нового представления о себе. Борьба имеющихся и вновь образующихся временных нервных связей вызывает сшибку процессов возбуждения и торможения, что приводит к их большому напряжению. Сложившийся динамический стереотип отличается большей прочностью, а новые связи поддерживаются мощным регулирующим влиянием второй сигнальной системы, которое является физиологической основой регулирующего влияния сознания, поэтому возникает большое напряжение.

Рассмотрим некоторые приемы самовоспитания.

Самоубеждение – основной прием самовоспитания

– включает в себя мысль, образ-представление, чувства и волевое усилие и создает необычайно сильный импульс с мозга во внутреннюю среду физического тела, способный влиять на анатомические структуры и изменять их. Этот импульс способен перестраивать анатомические структуры сердца, возрождать новорожденную цельность проводящей системы сердца, клапанного аппарата и мышц сердца, всех структур сердца и таким образом создавать исправное, здоровое богатырское сердце.

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

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

В настоящее время – после научного обоснования И. П. Павловым физиологического влияния слова – трудно сомневаться в действенности самовнушения вообще. Йоги Индии с помощью самовнушения добиваются поразительных эффектов. На Западе первые же попытки применения самовну-

шения по системе йогов сразу дали положительные результаты. В настоящее время человечество накопило огромный положительный опыт использования самовнушения.

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

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

Для решения обычных задач по оздоровлению организма формулы самовнушения может разработать каждый. Долгое время считалось, что полезны только утвердительные формулы, но потом оказалось, что имеют место случаи, когда отрицательные формулировки очень сильны и незаменимы. Например, формулу для заикающихся «При произношении согласных звуков не делаю ни единого лишнего движения,

ни малейшего усилия» трудно заменить формулой утвердительной, которая оказывала бы столь же сильное влияние. Однако случаи необходимости применения отрицательных формул сравнительно редки. Обычно всегда, где только можно, следует применять формулы самовнушения в утвердительной форме. Например, для укрепления представления о себе как о человеке с крепким устойчивым здоровьем необходимо применять формулы типа: «Я совершенно здоров». Формулы противоположного типа: «Я не больной...» – будут приносить вред, потому что слово «больной» по физиологическому влиянию сильнее частицы «не». Такая формула может усилить представление человека о себе как о больном, а также о своей болезни вместо того, чтобы укрепить представление о своем здоровье и о себе как о человеке здоровом.

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

В нашей стране самовнушению не учат ни в детских садах, ни в школах, ни в вузах. Вот почему проведение самовнушения большинству из нас кажется чем-то необычным, а потому и трудным. Именно из-за этого люди часто откладывают работу над собой до более удобного случая и упускают драгоценное время.

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

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

специально выделять время для самоуправления и проводите сеансы самовнушения, увеличивая их продолжительность до 5–10 минут.

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

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

В процессе занятий самовоспитанием одни представления, мысли и поступки надо подавить, а другие – укрепить. К тому, что нужно подавить, надо вызвать ненависть. Ненависть подавляет любое состояние. Эта особенность ненависти чрезвычайно важна. Например, для подавления вспыль-

чивости 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 хо-

рошо, все ему нравится, но вот слово «титан» вызывает воспоминание о большом самоваре, в котором в студенческом общежитии кипятили чай. Слово «титан» из формулы пришлось снять. И подобных примеров много.

Необходимо также выбирать приемлемую конкретно для ребенка и взрослого человека степень силы выражения мысли. Например, мысль о том, что у человека сильная память, можно выражать с разной степенью силы: «У меня сильная, твердая память»; «У меня самая хорошая память среди учеников нашей школы»; «У меня самая сильная память среди всех людей на свете»; «Моя память самая сильная во всей Вселенной». После проведения самовнушения для улучшения запоминания следует действительно прочесть что-либо нужное и постараться укрепить представление о себе как о человеке, с одного раза ярко, твердо запоминающем прочитанный материал на всю жизнь. При такой работе над собой память быстро развивается.

Нужно подобрать наиболее подходящую первоначальную степень силы выражения самовнушаемой мысли, а затем, в процессе самовоспитания, эту степень можно увеличивать, подбирая все более и более сильное выражение мысли.

Приведем несколько простых формул самовнушения.

Для улучшения внимательности: «Я всегда очень внимательно работаю. Все знают меня как очень внимательного человека. Прилагаю большие волевые усилия, чтобы всегда работать очень внимательно. Твердо помню, что я очень вни-

мателен. С большой настойчивостью стараюсь внимательно работать».

Для самовоспитания вежливости и тактичности: «Я хочу стать вежливым, тактичным человеком, чтобы людям было приятно общение со мной. Я вижу себя как вежливого, тактичного человека. Я способен во всякой обстановке быть вежливым, тактичным. Не допускаю ни малейших сомнений в том, что я всегда буду вежлив и тактичен. Все знают меня как вежливого и тактичного человека. Мне очень нравится быть вежливым и тактичным человеком. Если нужно, я приложу большие волевые усилия, чтобы быть вежливым. Сильнейшей, лютой, злобной ненавистью ненавижу проявления своей грубости и бестактности по отношению к другим людям. Ярко, твердо помню, что я человек вежливый. С большой настойчивостью стараюсь быть вежливым, тактичным человеком».

Для снятия волнения и нервного напряжения: «Мне легко-легко, свободно. Безмятежное счастье. Ярко, отчетливо чувствую безмятежное счастье. Я безмятежно счастлив. Безмятежное счастье, безмятежное счастье. Каждая клетка тела дышит безмятежным счастьем. Все тело дышит безмятежным счастьем. Все тело дышит безмятежным счастьем. Все тело дышит легко-легко, свободно. Безмятежное счастье».

Многие люди желают освободиться от курения. Если сразу прекратить курение, возникает фармакологический голод

от недостатка никотина, что вызывает раздражение в легких, кашель, головокружение. Понятно, что переносить все это при напряженной работе очень трудно. Но можно легко освободиться от курения с помощью самовнушения и постепенного уменьшения количества сигарет, выкуриваемых за день. Вот примерные *формулы самовнушения от курения*: «Я не могу переносить действие табачного дыма. От табачного дыма я кашляю и задыхаюсь. Табачный дым содержит яд никотин, от которого слабеет память, ухудшаются зрение и слух. Никотин отравляет мои легкие, головной мозг. От курения ухудшается мое здоровье и сокращается продолжительность жизни. Я люблю жизнь и не хочу умирать. Сильнейшей, лютой, злобной ненавистью ненавижу курение. Я никогда не буду курить».

Для уменьшения напряжения в процессе работы полезно психологически готовить себя к работе с помощью следующей формулы самовнушения: «На протяжении всего дня я сохраняю абсолютное самоуправление, абсолютное подчинение всех действий достижению наибольшего результата своей работы. Ни при каких обстоятельствах я не нервничаю и не раздражаюсь. Во всякой ситуации я сохраняю выдержку и самообладание. Я не ставлю себя на одну ногу со своими подчиненными и не позволяю себе раздражаться из-за их грубости или нарушения дисциплины. Я выше этого. Я сдерживаю себя там, где не может сдержаться никто другой. И каждый при общении со мной чувствует эту силу.

Я способен прилагать огромные усилия и сдерживать себя в самых волнующих обстоятельствах. Я все могу. И я всегда своим поведением буду показывать образец большой духовной силы и выдержки. Сильнейшей, лютой, злобной ненавистью я ненавижу вспыльчивость и раздражительность, они превращают меня в посмешище, они унижают меня и подрывают мой авторитет. Я чувствую себя способным предотвратить возникновение раздражения даже тогда, когда это сделать очень трудно. Я все могу. Я способен к огромным волевым усилиям. Я никогда не теряю бодрости духа и хорошего настроения. Я всегда прихожу на работу в бодром, жизнерадостном настроении. Я всегда сохраняю бодрость, уверенность в себе и жизнерадостное настроение. Я очень люблю свою работу, она доставляет мне огромное наслаждение и наполняет мою жизнь радостью постоянных побед и большим смыслом. А выдержка и самообладание облегчают труд и делают его более результативным».

Длительное и сильное нервное напряжение, с которым иногда связана работа, отрицательно влияет на деятельность головного мозга и сердечно-сосудистой системы, ухудшает здоровье. Поэтому для сохранения работоспособности и здоровья полезно заниматься самовнушением, влияние которого противодействовало бы этому процессу. Вот примерная формула *для укрепления устойчивости деятельности головного мозга*: «У меня здоровый головной мозг молодого человека. Головной мозг работает очень устойчиво,

плавно, однородно, одинаково. Головной мозг правильно регулирует деятельность всего тела, всех органов и наполняет их здоровьем и жизненной силой. Устойчивость деятельности головного мозга предохраняет все органы от вредных влияний внешней среды. Все внутренние органы, все тело живут под защитой головного мозга от вредных влияний внешней среды. И потому все тело живет и дышит свободно, безмятежно счастливо. Головной мозг работает с большим запасом устойчивости. У меня молодой, здоровый головной мозг. Все органы чувств здоровы, как у юного-молодого человека. У меня острое зрение, тонкий слух. Все органы чувств еще долго будут улучшаться, развиваться. У меня сильная память, очень энергичное мышление. Головной мозг у меня молодой, юный, первозданного несокрушимого здоровья. Головной мозг работает очень плавно, с огромным запасом устойчивости. И поэтому у меня очень устойчивое жизнерадостное настроение. У меня очень устойчивое состояние безмятежного счастья. Безмятежное счастье. Я вижу себя как человека с очень здоровым головным мозгом».

Примерная формула самовнушения *для укрепления устойчивости деятельности сердечно-сосудистой системы*: «У меня здоровое, крепкое сердце. Сердце работает под надежной защитой головного мозга. Головной мозг работает с огромным запасом устойчивости и не пропускает в сердце вредных влияний внешней среды. Сердце работает очень устойчиво. Сердце работает с огромным запасом

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

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

Не желая работать над собой, уходят из жизни замечательные люди. Я помню, как приходил ко мне космонавт Герман Титов с просьбой помочь его племяннице. Но у него самого были серьезные проблемы со здоровьем, поэтому я предложил ему: «Герман, надо сердцем заняться, оно в таком состоянии, что может неожиданно для тебя остановиться. Ты же погибнешь». А он отвечал: «Я держу себя в стальном кулаке, у меня воля... Ничего не будет». Объясняю ему, что, мол, твоя мальчишеская бравада погубит тебя, давай спасать сердце. Он отказался... и погиб – сердце остановилось.

Такая же история случилась и с Андрианом Николаевым. Я видел, что у него с сердцем беда, оно может остановиться.

Предлагал ему немедленно заняться оздоровлением сердца. Он отказывался, опять та же мальчишеская бравада: «У меня воля стальная, ничего не будет». И погиб – сердце остановилось.

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

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

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

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

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

жима дня, суточного цикла жизни.

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

Способ переноса – нетрудный и весьма эффективный прием самоуправления, которым необходимо широко пользоваться. Он заключается в мысленном перенесении нужного качества, которым обладает другой человек, на себя: «И я такой же, и я действую точно так же». При этом нужно стараться как можно ярче представить себя человеком, обладающим нужным качеством, представить себя действующим в разных обстоятельствах. В некоторых случаях полезно специально наблюдать за человеком, качество которого 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 результа-

ты способ переноса дал в спортивной деятельности при разучивании новых сложных упражнений и при подготовке к соревнованиям.

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

Опора на свои удачи и победы. Этот прием очень полезен для укрепления веры в себя, свои возможности и силы. Он заключается в сосредоточенности мысли на каком-то успешном преодолении препятствий и твердом запоминании этого успеха. Полезно накапливать в своей памяти свои победы над трудностями и препятствиями на работе. Это создает уверенность в себе, что очень важно для подготовки к преодолению серьезных препятствий в жизни. При встрече

с ними человек будет чувствовать себя увереннее и тверже, так как будет думать о том, что «я то преодолел и с тем справился, сумею сделать и это!». Использование этого приема всегда дает очень хорошие результаты, и особенно он полезен людям со слабым типом нервной системы и меланхолическим темпераментом, которым не хватает веры в себя.

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

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

Например, для воспитания у себя вежливости человек

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

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

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

Иллюзорное преодоление препятствий. Этот прием имеет большое значение при подготовке к преодолению больших трудностей и препятствий, например, при подготовке к выступлению на собрании, конференции, соревнованиях и т. п. Он заключается в том, что человек мысленно де-

лает то, что потом ему придется делать в действительности. Это психологически готовит человека к преодолению трудностей. После такой подготовки он чувствует себя несравненно увереннее, а действует более решительно, смело, твердо. При этом элемент неожиданности сводится почти к нулю. Человек делает то, что нужно, как будто не в первый раз. Этим приемом часто пользуются выдающиеся люди: артисты, ораторы, политические деятели, дипломаты, спортсмены.

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

Упражнения *на мышечное расслабление* развивают процесс торможения и потому очень полезны при самовоспитании выдержки и самообладания, которых больше всего не хватает представителям безудержного типа нервной системы, холерического темперамента. Наиболее применимыми в обычных условиях являются упражнения на расслабление мышц рук – сначала одной, потом другой и, наконец, обеих рук одновременно. В процессе выполнения этих упражнений нужно проводить следующее самовнушение: «Мышцы обеих рук полностью расслаблены; все кости обеих рук и пальцев повисли, как на ниточках, на скелете; руки повис-

ли, как пустой рукав платья; пальцы повисли, как тряпки; полное расслабление мышц предплечий». Выполнение этих упражнений следует проводить сначала в течение 3–5 минут, затем 10–20 минут, а иногда и 30 минут. Эти упражнения очень полезны для снятия волнения, нервного напряжения.

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

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

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

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

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

леть и в течение следующих 2–3 дней.

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

Упражнение *на медленное движение* обычно выполняется при ходьбе: делаются 3 шага – сначала за 15 секунд, затем за полминуты, за 1 минуту, за 2 минуты, за 3 минуты; постепенно время можно увеличивать до 15 минут. Однако аналогичным образом можно выполнять и движения руками. Движение должно быть непрерывным, без остановки хотя бы на доли секунды.

Выполнение этого упражнения создает ощущение власти над собой. Но это упражнение намного труднее, чем упражнение на статическое напряжение. Особенно трудно оно дается сангвиникам, людям с подвижным типом нервной системы, но именно им оно особенно полезно.

Качества, которые формируются в процессе выполнения всех описанных упражнений, трудно перечислить: тут и точность, плавность движений, столь необходимые в некоторых видах деятельности, и терпеливость, и психическая устойчивость в трудных обстоятельствах, и способность к волевым усилиям.

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

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

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

Труднее всего приходится людям со слабой нервной системой, с *меланхолическим темпераментом*. Им надо помогать, подбадривать и всячески поддерживать. Им помогают такие приемы самовоспитания: *самоободрение, самопохвала, опора на свои победы и удачи*. Даже маленькая победа над собой делает человека значительно сильнее. Постоянное упражнение в преодолении каждодневных незначительных трудностей и препятствий развивает способность к волевым усилиям, укрепляет веру в себя. Каждый человек способен работать над собой и усваивать полезные для него настрои. Своей творящей мыслью и меланхолик может оздоро-

вить свое сердце, так что меланхолический темперамент не является основанием для отказа от восстановления здоровья сердца.

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

Сангвиники, обладающие сильной подвижной уравновешенной нервной системой, сравнительно легко преодолевают трудности усвоения настроев, но им часто не хватает постоянства. Им легче перескакивать с одного настроения на другой, они требуют частой смены деятельности. Им мешает легкомысленность, недостает серьезности по отношению к восстановлению здоровья сердца. Они обычно ищут все новых и новых настроев и недостаточно глубоко и полно усваивают полезные настрои.

Флегматики – люди с сильной уравновешенной нервной системой обычно характеризуются как упорные труженики жизни. Они комфортно себя чувствуют в однообразной обстановке, которую трудно переносят сангвиники. Они обычно стараются очень упорно усваивать один настрой и испытывают большие трудности, когда надо усваивать несколько

настроев. Они трудно переносят смену настроев и из-за этого замедляется оздоровление сердца.

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

Методика успешного усвоения настроев

Легче усваивать настрой, если прослушивать его в звукозаписи. Наговорить настрой на магнитофон вы можете для себя сами. Тон изложения должен быть твердым, деловым, убедительным, безо всякого пафоса. Таким же тоном при возможности проговаривайте настрой вслух, а нет условий – читайте или проговаривайте по памяти про себя. Одни люди предпочитают прослушивать настрой, другие – 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 поможет приведенный ниже настрой «На усиление волевого внимания».

На усиление волевого внимания

Огромной, колоссальной силы животворящая новорожденная жизнь вливается в мою голову. Колоссальная энергия созидания вливается в мою голову. Во все миллиарды нервных клеток головного мозга вливает-

сякоколоссальная энергия созидания. Во все миллиарды нервных клеток головного мозга вливается колоссальная энергия быстрого развития.

Все мои умственные способности быстро, быстро-энергично развиваются, быстро усиливается воля.

Огромной, колоссальной силы животворящая новорожденная жизнь всю насквозь, всю насквозь наполняет мою голову. Во мне рождается новорожденно-молодая здоровая веселая-игривая душа. Во мне рождается новорожденно-молодая здоровая-здоровая веселая душа.

Здоровый дух рождает крепкую-здоровую голову. Огромной, колоссальной силы животворящая новорожденная жизнь вливается в мою голову. Яркий-яркий белый свет вливается в мою голову, яркий-яркий белый свет вливается в мою голову. Яркий-яркий белый свет вливается в затылок, яркий-яркий белый свет вливается в затылок. Вся насквозь голова ярко-ярко-ярко-светлая, в глазах ярко-ярко светло. В глазах ярко-ярко светло. Вся насквозь голова ярко-светлая, в глазах ярко-ярко светло.

Огромной, колоссальной силы животворящая новорожденная жизнь вливается в мою голову. Колоссальная энергия созидания вливается во все миллиарды нервных клеток головного мозга, сразу-одновременно вливается колоссальная энергия созидания. Огромная, колоссальная энергия быстрого-быстрого развития вливает-

ся во все миллиарды нервных клеток головного мозга. Все мои умственные способности быстро развиваются. Быстро активизируется мое мышление, рождается все более быстрое, все более энергичное мышление. Усиливается память, рождается все более яркая, все более сильная память.

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

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

на содержании настроения. Кроме содержания настроения, в моей душе больше нет ничего.

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

В мозговые механизмы воли вливается колоссальная энергия созидания, в мозговые механизмы воли вливается колоссальная энергия быстрого развития. Мозговые механизмы воли резко усиливаются, рождаются мозговые механизмы воли большой, огромной силы.

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

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

Колоссальная энергия созидания всю насквозь наполняет мою голову. Во все мозговые механизмы влива-

ется колоссальная энергия созидания, во все мозговые механизмы вливается колоссальная энергия быстрого развития. Все мозговые механизмы рождаются новорожденно-исправные, идеально исправные, абсолютно исправные. Во все мозговые механизмы вливается колоссальная энергия быстрого развития. Все мозговые механизмы становятся сильней-энергичней, сильней-энергичней.

Возрастает моя общая работоспособность, возрастает моя умственная работоспособность – я могу сосредоточенно усваивать нужный мне настрой часами напролет, не зная усталости. Я могу активно, активно-сосредоточенно усваивать настрой часами напролет, не зная усталости. Рождается практически безграничная умственная работоспособность.

В мозговые механизмы вливается колоссальная энергия, вливается колоссальная энергия быстрого развития, вливается колоссальная энергия созидания. В мозговые механизмы воли вливается колоссальная энергия созидания, в мозговые механизмы воли вливается колоссальная энергия быстрого развития.

Усиливается воля, усиливается воля, крепнет характер. Огромная сила духа рождается сейчас во мне. Навсегда, на все времена во мне рождается огромная сила духа. Всепобеждающая воля светится в моих глазах. Я все смею, все могу. Для меня нет ничего невозможного.

20. Рождаются энергичные-сильные мозговые механизмы воли. Всесокрушающая-всепобеждающая сила духа рождается в моей душе. Рождается полное господство духа над телом. Я безгранично управляю всем своим поведением, всеми своими мыслями, всеми своими чувствами.

На время усвоения настроев я полностью выключаюсь из внешнего мира, целиком сосредоточиваюсь на содержании настроев. Мое волевое внимание становится все более сильным, все более прочным. Волевое внимание становится все более сильным, все более прочным.

Во все мозговые механизмы вливается колоссальная энергия созидания. Все мозговые механизмы рождаются новорожденно-исправные, идеально исправные, абсолютно исправные. Я иду к полному окончательному выздоровлению, я иду к полному окончательному выздоровлению, и это наполняет меня радостью жизни.

Веселый огонек загорается в моих глазах, солнечная светлая весенняя улыбка на моем лице. Вся душа поет от счастья, от радости жизни.

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

При усвоении настроей 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 настроей повторять мысль за мыслью громко вслух, обязательно останавливая магнитофон нажатием кнопки «Пауза».

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

Глава 1. Помощь сердцу



1. Я люблю свое сердце



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

новорожденно-счастливое, новорожденно-счастливое мое юное сердце.

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

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

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

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

2. Помощь сердцу

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

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

Всепобеждающая убежденность в укреплении здоровья. Всепобеждающая убежденность в укреплении здоровья. Всепобеждающая убежденность в укреплении здоровья. Всепобеждающая убежденность в постоянном укреплении здоровья – на этот день, на этот месяц, на этот год, на мно-

гие века.

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

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

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

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

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

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

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

Всепобеждающая убежденность в постоянном укреплении здоровья. Всепобеждающая убежденность в постоянном

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

Всепобеждающая убежденность в укреплении здоровья сердца. Всепобеждающая убежденность в укреплении сердца. Всепобеждающая убежденность в укреплении сердца. Всепобеждающая убежденность в укреплении сердца. Всепобеждающая-всепобеждающая убежденность в постоянном укреплении сердца. Всепобеждающая убежденность в постоянном укреплении сердца. Всепобеждающая убежденность в постоянном укреплении сердца. Всепобеждающая убежденность в постоянном укреплении сердца.

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.