



**СЫТИН ГЕОРГИЙ**  
**МЫСЛИ, ТВОРЯЩИЕ ЖЕНСКОЕ СЧАСТЬЕ**  
**МЫСЛИ, ТВОРЯЩИЕ КРАСОТУ**  
**И МОЛОДОСТЬ ЖЕНЩИНЫ**



Реальное продление жизни. Сборники

Георгий Сытин

**Мысли, творящие красоту  
и молодость женщины до  
100 лет и дальше + Мысли,  
творящие женское счастье**

ИГ "Весь"

2023

УДК 61  
ББК 53.59

**Сытин Г. Н.**

Мысли, творящие красоту и молодость женщины до 100 лет и дальше + Мысли, творящие женское счастье / Г. Н. Сытин — ИГ "Весь", 2023 — (Реальное продление жизни. Сборники)

ISBN 978-5-94-435518-8

Георгий Николаевич Сытин является родоначальником новой воспитывающей медицины, возможности которой практически безграничны. Воспитывающая медицина универсальна и общедоступна. При помощи лежащего в ее основе метода оздоровления-омоложения творящими мыслями (исцеляющими настроениями) каждый человек может избавиться даже от самых тяжелых недугов, противостоять возрастным изменениям, продлить свою жизнь. Добиться наилучших результатов при работе с книгой поможет описание основных принципов воспитывающей медицины и рекомендации автора по успешному усвоению творящих мыслей. Для широкого круга читателей.

УДК 61  
ББК 53.59

ISBN 978-5-94-435518-8

© Сытин Г. Н., 2023  
© ИГ "Весь", 2023

## Содержание

|  |    |
|--|----|
| Мысли, творящие красоту и молодость женщины до 100 лет и дальше              | 6  |
| Введение   | 6  |
| Слово пациентам и исцелившимся...  | 9  |
| От автора  | 11 |
| Воспитывающая медицина   | 12 |
| Оздоровление-омоложение исцеляющими настройми –<br>принципиально новый метод | 13 |
| Приемы самовоспитания  | 14 |
| Методика успешного усвоения настроев   | 24 |
| Время перестало быть фактором риска  | 26 |
| Как исцеляют творящие мысли  | 27 |
| Творящие мысли создают красоту и омолаживают душу                            | 30 |
| Глава 1. Создание женской красоты  | 31 |
| 1. На долголетнюю женскую красоту  | 31 |
| 2. На долголетнюю женскую красоту (2-й вариант)                              | 31 |
| 3. Божественное омоложение лица  | 33 |
| Конец ознакомительного фрагмента.  | 38 |

**Георгий Сытин**  
**Мысли, творящие красоту и молодость**  
**женщины до 100 лет и дальше +**  
**Мысли, творящие женское счастье**  
Георгий Сытин

\* \* \*

## Мысли, творящие красоту и молодость женщины до 100 лет и дальше

### Введение

Бог исцеляет недуги. Православная церковь располагает примерами, убедительно это доказывающими. Исцеление Богом отражено в Библии.

Но мечта человека о возрождении молодости, *исцелении от старости* оставалась неисполнимой. И только недавно – впервые в истории человечества – Георгий Николаевич Сытин смог осуществить эту извечную мечту человечества. При помощи творящих мыслей он восстановил свою молодость и молодость депутата Государственной Думы РФ В. В. Чикина (обоим было по 75 лет).

Обследовав Г. Н. Сытина в 1997 году, ученые Академии медицинских наук России установили, что его биологический возраст составляет всего 30–40 лет при календарном 75. Таким образом, восстановление молодости стало **достоверным научным фактом**.

В августе 2013 года Г. Н. Сытину исполнилось 92 года, он все время работает и никогда не оформлял себе пенсии.

Православная церковь поддержала великое открытие, предоставив Г. Н. Сытину возможность сообщить о нем в Храме Христа Спасителя на первом пленарном заседании пятого Всероссийского Конгресса «Профессия и здоровье», проходившем под патронажем Совета Федерации России. Православная церковь, став активизатором реального продления жизни населения, возвысилась в глазах России. Конгресс одобрил широкое внедрение созданной Г. Н. Сытиным воспитывающей медицины и наградил его специальным дипломом, который подписали заместитель председателя Совета Федерации России М. Е. Николаев, заместитель министра здравоохранения и социального развития России Р. А. Хальфин и президент конгресса академик РАМН Н. Ф. Измеров.

Обладая необычайно широкими знаниями во всех областях медицины, будучи четырежды доктором наук (доктором медицинских наук, доктором психологических наук, доктором педагогических наук и доктором философских наук), академиком Международной академии наук, Г. Н. Сытин создал воспитывающую медицину, обладающую такой высокой эффективностью, которая до сегодняшнего дня была неизвестна науке.

Воспитывающая медицина охватывает все области медицины, использует 21 прием самовоспитания для укрепления здоровья. Она общедоступна – при помощи воспитывающей медицины каждый человек может продлить свою жизнь.

На сегодняшний день издано 60 книг Г. Н. Сытина, однако автором уже созданы 100 новых книг.

Каждый человек может получить помощь в бесплатном лечебном салоне Г. Н. Сытина и получить необходимые книги.

**Воспитывающую медицину одобрили ведущие научные учреждения РАН, РАМН и Минздрава России.**

Международный университет Георгия Сытина совместно с Российской Академией медицинских наук ведут научные исследования с целью создания фундаментальной научной доказательной базы необычайно высокой эффективности созданной Г. Н. Сытиным воспитывающей медицины. Эксперименты показали, что после приема Г. Н. Сытиным у пациентов улучшаются все физиологические показатели. Заключительный документ по результатам этих научных исследований будет составлен в 2007 году.

Для широкого внедрения воспитывающей медицины необходимо объединить все научные учреждения, изучающие человека, в одну российскую академию наук о человеке – в этом убеждены все ведущие ученые, заинтересованные в реальном продлении жизни населения России и предотвращении демографической катастрофы.

*Мнение депутата Государственной Думы РФ В. В. Чикина*

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 наградила 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.

## Слово пациентам и исцелившимся...

Глубокоуважаемый Георгий Николаевич!

Я хочу поблагодарить Вас за исцеляющие настроения, которые дали мне реальную помощь в улучшении здоровья. В течение двух месяцев – октября и ноября 2002 г. – я очень активно читала настроения 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 настроения, за Вашу помощь.

С уважением

*Р. М. Доспехова, пенсионерка, г. Москва*

Уважаемый Георгий Николаевич!

В течение более пяти лет я исцеляю себя настроениями, которые надиктовала себе из Ваших книг. Думаю, что совсем неважно, какой диагноз у больного – целительные настроения 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 настроения, которые произносите Вы. Георгий Николаевич, Вы замечательный наш современник, чудесный врач, поэт, писатель и артист! Настроения 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 показывает благотворное влияние на весь мой организм. У меня улучшился сон, память, внимание. Я стала активнее, жизнерадостнее, общительнее.

Большое Вам спасибо за Ваши настроения 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 настроениями 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 посвятить 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*

Уважаемый Георгий Николаевич!  
Знаю цену Вашему слову и поэтому прихожу в Ваш лечебный салон. Есть трудности,  
которые тяжело преодолеть без Вашего слова. Хочу верить в успех.  
**А. В. Титова**, г. Москва

## От автора

*Бог создал человека по своему образу и подобию – творцом своего физического тела, наделил его творящими мыслями о себе, которые обладают материализующей силой, возможности которых безграничны. Творящие мысли о себе сильнее всемогущей судьбы, сильнее всех стихий естества.*

**Г. Н. Сытин**

## Воспитывающая медицина

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

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

Настоящая книга адресована прекрасной половине человечества. Каждой женщине она поможет укрепить здоровье, омолодить душу и физическое тело, на многие годы сохранить красоту, женственность и гармоничные отношения с окружающим миром.

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 **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.

Воспитывающая медицина дает человеку в готовом виде мысли, которые устраняют возникшие в организме нарушения и восстанавливают здоровье. Человек должен принять эти мысли в свое сознание и сделать их своим знанием. Это знание о самом себе и сотворит здоровое тело.

***Воспитывающая медицина учит человека думать о себе как о здоровом в каждом конкретном случае нарушения здоровья.***

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 воспитывающей и развивающей**.

Новая медицина основана на успешной полувековой практике воспитывающей медицины, которая отражена в 60 книгах, изданных пятиллионным 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 воспитывающая медицина получила в Институте традиционных методов лечения, в кардиологическом центре, а также прошла весьма успешно клинические испытания в Институте судебной психиатрии им. В. П. Сербского. Институт биофизики рекомендовал использовать воспитывающую медицину в лечении облученных людей. Директор НИИ нормальной физиологии академик РАМН К. В. Судаков высказал мнение о том, что «широкое применение этого метода приведет к оздоровлению больших контингентов населения России».

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 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 автора вице-президентом Всемирного распределенного университета.

Воспитывающая медицина использована самим автором. В августе 2006 года Г. Н. Сытину исполнилось 85 лет. НИИ нормальной физиологии РАМН исследовал его биологический возраст и сделал утвержденное очень авторитетным ученым – академиком К. В. Судаковым – заключение о том, что биологический возраст на 30–40 лет ниже календарного. Автор никогда не оформлял себе пенсии, ибо назначение пенсии для него было бы таким же нелепым, как если бы пенсия была назначена молодому спортсмену – гимнасту, чемпиону олимпийских игр.

## **Оздоровление-омоложение исцеляющими настройми – принципиально новый метод**

*Настрой сильнее всесильной судьбы.*

*Настрой защищает от всех болезней.*

*Настрой исцеляет от всех болезней.*

Воспитывающая медицина содержит в себе теорию, приемы самовоспитания, настройки и методику их успешного усвоения.

Настрой – это точная словесная формулировка знания. 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.

Настройки отражают мысль об оздоровлении-омоложении в словесной формулировке. Образ, чувства и волевое усилие в своем единстве создают импульс с головного мозга во внутреннюю среду физического тела такой огромной мощности, что он способен не только влиять на активность любого органа и любой системы, но и устранять патологические нарушения в анатомических структурах. Благодаря этому без хирургических операций можно удалять новообразования, восстанавливать функцию и внутреннее анатомическое строение любого органа и системы физического тела и возрождать молодой организм, продлевая жизнь.

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 пациент на такое «лечение»! И такое «лечение» проводят в самых престижных лечебных 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. Воспитывающая медицина сможет вылечить женщин с таким заболеванием без операций, и они смогут рожать детей.

Мой метод принципиально отличается от всей современной мировой медицины. Современная медицина лечит только физическое тело скальпелем или таблеткой. Я лечу через оздоровление души.

Например, если у женщины образовалась на яичнике киста, хирург ее удалит. Первый раз киста росла в течение трех лет, а после того, как была сделана операция, она выросла за полгода. Хирург ее второй раз вырежет. Теперь киста вырастет уже за три месяца. Ведь дело в том, что киста остается в душе. А душа тотально создает физическое тело, и если душа травмирована, и киста образовалась вначале на уровне души, то это отклонение не замедлит появиться и в физическом теле.

Я же с помощью своих настроев устранию всевозможные отклонения в душе. Когда они исчезают в душе, их проявления тут же исчезают и в физическом теле. Ни одна женщина из всех, что проходили лечение в нашем салоне, не оперировалась по поводу поликистоза яичников, миомы, фибромиомы матки, мастопатии, аденомы молочной железы, кисты молочной железы. Все новообразования исчезают без хирургического вмешательства. Приведу один пример: женщина, которая лечилась настройми от узлов на щитовидной железе, не оперировалась. Узлы под влиянием настроев исчезли сами.

Ни один мужчина у нас не оперировался по поводу аденомы предстательной железы. Настрой на исцеление от аденомы предстательной железы удаляет опухоль в душе, и одновременно заболевание исчезает на уровне физического тела.

Такое лечение, принципиально отличающееся от всей современной медицины, необычайно перспективно. Оно навсегда исключает вероятность рецидивов.

## **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 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, являю-

щихся физиологической основой нового представления о себе. Борьба имеющихся и вновь образующихся временных нервных связей вызывает ошибку процессов возбуждения и торможения, что приводит к их большому напряжению. Сложившийся динамический стереотип отличается большей прочностью, а новые связи поддерживаются мощным регулирующим влиянием второй сигнальной системы, которое является физиологической основой регулирующего влияния сознания, поэтому возникает большое напряжение.

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.

Педагогическая наука в лице академика РАО В. В. Коротова создала учение о самоубеждении, которое проникло во все области медицины и во все сферы жизни человека. Институт философии РАН создал философское учение о здоровье как идеальном состоянии физического тела, психики и социального комфорта. Великий русский педагог К. Д. Ушинский создал научное понимание 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 создал учение об опережающем отражении нервной системой. Его имя носит Институт нормальной физиологии РАМН. 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*.

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

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

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

Самое слабое действие самовнушение оказывает, если человек продумывает или проговаривает слова про себя. Наибольшего эффекта можно достичь, если достаточно громко про-читывать (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 такой, какой хочу быть».

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

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

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

В процессе занятий самовоспитанием одни представления, мысли и поступки надо подавить, а другие – укрепить. К тому, что нужно подавить, надо вызвать ненависть. Ненависть подавляет любое состояние. Эта особенность ненависти чрезвычайно важна. Например, для подавления вспыльчивости рекомендуется использовать формулу: «Сильнейшей, лютой, 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. Ярko, 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 улучшения запоминания следует действительно прочесть что-либо нужное и постараться укрепить представление о себе как о человеке, с одного раза ярко, твердо запоминая 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 внимательна. 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 способна во всякой обстановке быть вежливой, тактичной. Не допускаю ни малейших сомнений в том, что я всегда буду вежливой и тактичной. 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 вежливой. Сильнейшей, лютой, злобной ненавистью ненавижу проявления своей грубости и бестактности по отношению к другим людям. Ярko, 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. Ярko, отчетливо чувствую безмятежное счастье. Я безмятежно счастлива. 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 способна 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 способной предотвратить возникновение раздражения даже тогда, когда это сделать очень трудно. Я все могу. Я способна 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 молодой девушки. 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 юной девушки. 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 надеж-

ной 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 полна 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. 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 человек 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 к тому доказательством. Ничего подобного еще никто не добился с помощью внушения в гипнозе, хотя оно, конечно, оказывает 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 самовоспитания 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 такая же, и я действую точно так же». При этом нужно стараться как можно ярче представить себя человеком, обладающим нужным качеством, представить себя действующей 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 немногим 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 немыслимо 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 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 опи-

сать свою прошлую жизнь как жизнь человека со здоровым сердцем, описать отношение людей к себе как к человеку со здоровым сердцем.

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

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

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

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

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

В формировании навыков выполнения этих упражнений наблюдаются три этапа. На первом этапе нет внешнего эффекта, то есть мышцы в действительности не расслабляются. Однако сама попытка расслабить мышцы снимает нервное напряжение, раздражение, волнение. На втором этапе появляется внешний эффект, то есть мышцы действительно начинают расслабляться, в результате чего руки разгибаются в локтевых суставах, и пальцы начинают разгибаться. На третьем этапе человек способен одним усилием сразу полностью расслабить мышцы обеих рук или мышцы любой 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 болеть и в течение следующих 2–3 дней.

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

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

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

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

## 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».

**Огромной, колоссальной силы животворящая новорожденная жизнь вливается в мою голову. Колоссальная энергия созидания вливается в мою голову. Во все миллиарды нервных клеток головного мозга вливается колоссальная энергия созидания. Во все миллиарды нервных клеток головного мозга вливается колоссальная энергия быстрого развития. Все мои умственные способности быстро, быстро-энергично развиваются. Быстро усиливается воля.**

**Огромной, колоссальной силы животворящая новорожденная жизнь всю насквозь, всю насквозь наполняет мою голову. Во мне рождается новорожденно-молодая здоровая веселая-игривая душа. Во мне рождается новорожденно-молодая здоровая-здоровая веселая душа. Здоровый дух рождает крепкую-здоровую голову. Огромной, колоссальной силы животворящая новорожденная жизнь вливается в мою голову.**

**Яркий-яркий 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 вливается во все миллиарды нервных клеток головного мозга. Все мои умственные способности быстро развиваются. Быстро активизируется мое мышление. Рождается все более быстрое, все более энергичное мышление. Усиливается память. Рождается все более яркая, все более сильная память.**

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

**Рождается все более прочное, все более устойчивое волевое внимание. 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 мобилирую 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 вливается колоссальная энергия созидания, во все мозговые механизмы вливается колоссальная энергия быстрого развития. Все мозговые механизмы рождаются новорожденно-исправные, идеально исправные, абсолютно исправные. Во все мозговые механизмы вливается колоссальная энергия быстрого развития. Все мозговые механизмы становятся сильней-энергичней, сильней-энергичней.**

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

**В мозговые механизмы вливается колоссальная энергия, вливается колоссальная энергия быстрого развития, вливается колоссальная энергия созидания. В мозговые механизмы воли вливается колоссальная энергия созидания, в мозговые механизмы воли вливается колоссальная энергия быстрого развития. Усиливается воля. Усиливается воля, крепнет характер. Огромная сила духа рождается сейчас во мне. Навсегда, на все времена во мне рождается огромная сила духа. Всепобеждающая воля светится в моих глазах. Я все смею, все могу. Для меня нет ничего невозможного.**

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

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

**Во все мозговые механизмы вливается колоссальная энергия созидания. Все мозговые механизмы рождаются новорожденно-исправные, идеально исправные, абсолютно исправные. Я иду к полному, окончательному выздоровлению, я иду к полному, окончательному выздоровлению, и это наполняет меня радостью жизни. Веселый огонек загорается в моих глазах. Солнечная светлая весенняя улыбка на моем лице. Вся душа поет от счастья, от радости жизни.**

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

При усвоении настроя старайтесь вести себя как можно активнее (лучше ходите), приложите усилия к запоминанию текста. Это повышает активность усвоения.

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

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

Для устранения любых новообразований необходимо переписывать настрой с магнитофона 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.

## **Время перестало быть фактором риска**

Меня часто просят создать короткие настройки из-за дефицита времени на усвоение. Но время звучания настроя зависит не от меня. Оно определяется сложностью поставленной задачи. Меня просили сделать очень короткий настрой от гипотонии – пониженного артериального давления крови. Я сделал коротенький экспресс-настрой на 5 минут. Затем его действие проверили на специальной аппаратуре. Оказалось, что настрой никакого влияния на повышение артериального давления крови оказать не может.

Я расширил настрой, включив в него новые физиологические фрагменты. Получился настрой на 13 минут. Снова проверили его действие на аппаратуре – получили результат аналогичный первому. Тогда я включил еще некоторые физиологические фрагменты, сделав настрой длительностью 18 минут. В результате – эффект очень низкий.

Когда я включил в настрой все физиологические механизмы, которые нужны для того, чтобы артериальное давление крови стало нормальным – 120/80, настрой получился в 23 минуты звучания. И когда проверили его действие с помощью аппаратуры, оказалось, что он работает, то есть повышает артериальное давление крови до нормального уровня, улучшает и настроение, и общее самочувствие человека.

Таким образом, **время звучания настроя определяется сложностью поставленной задачи**. Тут еще надо иметь в виду один очень важный момент. Нужно повторять самые важные смысловые блоки, повторять для того, чтобы обязательно был мощный импульс с головного мозга во внутреннюю среду организма или в нижележащие отделы самой нервной системы.

Проговаривание настроя обязательно должно включать в себя активную мысль, образ, чувства, волевые усилия. Самоубеждение потому и называется мыслеобразным, эмоцио-

нально-волевым. Только такое самоубеждение дает тот невероятный эффект, который до сих пор неизвестен медицине.

***Настрой работает только при его усвоении.*** Если он лежит в шкафу, от него нет никакой пользы.

Экспериментально было установлено следующее:

- после внимательного усвоения творящих мыслей происходит усиление эффекта в течение 7 часов;
- за сутки эффект снижается на одну треть, а затем продолжает работать в течение месяца;
- только через месяц влияние настроя исчезает, но сохраняется тот эффект, который был достигнут благодаря его усвоению;
- если повторить усвоение настроя в течение 7 часов, то эффект его будет равен квадрату эффекта первого усвоения.

Меня часто спрашивают, сколько времени надо усваивать настрой. Отвечаю: творящие мысли надо усваивать до тех пор, пока человек не приведет себя в полное соответствие с их содержанием.

Однажды в районе Белорусского вокзала я встретил пожилую женщину. Иду занятый своими мыслями, вижу: сидит на лавочке перед подъездом женщина. Что-то, какое-то смутное чувство, заставило меня остановиться возле нее. Она почувствовала это, подняла голову и так удивленно говорит:

– Георгий Николаевич?

– Да, – отвечаю.

– А вы меня не помните? – спрашивает она.

– Вот, – говорю, – что-то меня прямо остановило около вас, но конкретно никак не могу вас припомнить.

Женщина рассказала, что она прошла у меня курсовое лечение, когда ей было 60 лет. Сейчас ей исполнилось 106 лет, и она до сих пор ходит без палочки. Мои настройки бережет в шкатулочке. Праправнук подарил ей новый магнитофон, и когда случается что-то неприятное или ссорятся в семье, она включает настрой «На блаженное спокойствие» и, слушая его, сидит спокойно и наслаждается жизнью. И вот ей уже 106 лет, а она чувствует себя прекрасно и продолжает усваивать настройки.

После встречи с этой женщиной я просто не знаю что отвечать, когда спрашивают, сколько времени надо усваивать настрой. Ни один мой пациент прописанные ему настройки не выбросил. Люди берегут настройки, и если что-то в их жизни случается, при них всегда оказывается мощнейшая психологическая поддержка, которая укрепляет здоровье.

Творящие мысли не имеют срока годности, в отличие от всех лекарств. Однажды усвоенные человеком, они будут вечно работать. И поэтому использовать настройки для лечения гораздо выгоднее, перспективнее, интереснее, чем лечиться с помощью лекарств и хирургического скальпеля.

Я вовсе не отрицаю действенности лекарств и хирургических операций. Они необходимы в определенных острых случаях. Но там, где остроты нет, всегда выгоднее воспользоваться настроем, а не таблеткой.

## **Как исцеляют творящие мысли**

Когда человек восстанавливает с помощью настроев анатомические структуры, физическое тело возрождает свою новорожденную цельность, не образуя никаких рубцов.

Несколько лет назад ко мне на лечение поступил мужчина, перенесший второй инфаркт. А через три месяца он принес мне заключение из кардиологического центра, в котором было

сказано, что у него инфарктов никогда не было. Когда творящие мысли восстанавливают структуру определенного органа, то рубцов не образуется, восстанавливается новорожденная цельность всех тканей, всех структур данного органа.

Если, например, человек вылечивается от язвы желудка или от язвы луковицы двенадцатиперстной кишки с помощью лекарств дома или в стационаре, то при заживлении язвы образуются рубцы. Рубцы всегда болезненны. Проходящая по рубцам пища их раздражает, и открывается новая язва. Поэтому язвенные больные всю жизнь так и мучаются от своей болезни: одна язва зарубцуется, другая образуется.

Если же человек вылечивается от язвы с помощью творящих мыслей, то возрождается новорожденная цельность тканей, то есть рубца не образуется. Поэтому с помощью настроения люди излечиваются от язвы на целую жизнь. Рецидивов не возникнет никогда, и человек на протяжении всей жизни будет здоров.

Нужно помнить, что злые мысли и вред, намеренно причиненный другим людям, травмируют душу и разрушают физическое тело, а значит, укорачивают жизнь. *А любовь, светлые чувства и чистые помыслы создают для души и физического тела непробиваемую защиту от вредных влияний людей, погоды и климата, защищают духовное и физическое здоровье, увеличивают продолжительность жизни.*

Очень полезны творящие мысли об усилении любви к Богу, к природе, ко всей Вселенной, к людям, к детям, к своей семье, ко всему Божьему белому свету, настрои на усиление радости жизни.

Прочтите и постарайтесь усвоить три совсем коротеньких, но невероятно эффективных настроения. Они будут продлевать вашу жизнь, и вам не захочется с ними расставаться.

**Отец мой Небесный, Господь Бог Всемогущий, горячо любимый, информирует меня о том, что моя душа бессмертная, вечно юная, добрая, ангельская, веселая, игривая-шутливая, абсолютно беззаботная, вечно Божественно здоровая, вечно не тронутая ни болезнями, ни временем, ни жизнью.**

**Чувство любви во мне усиливается в миллионы раз. Я люблю Бога великой Божественной любовью, я великой Божественной любовью люблю весь прекрасный Божий белый свет, я великой Божественной любовью люблю всю Вселенную, Богом созданную прекрасную землю. Я с яркостью молнии чувствую: любовь становится ярче, сильнее, усиливаются светлые Божественные чувства. Я великой Божественной любовью люблю людей, детей, свою семью.**

**Светлые чувства усиливаются, становятся все ярче и ярче, в душе все помыслы Божественно чистые. Я великой Божественной любовью люблю свое физическое тело. В лучах моей великой Божественной любви физическое тело оживает-расцветает, возрождает энергичную молодую жизнь. Все внутренние органы оживают-расцветают, живут молодой энергичной-радостной жизнью. Я – веселый-жизнерадостный энергичный человек. Я каждое мгновение люблю весь Божий белый свет, я каждое мгновение наслаждаюсь жизнью. Я живу веселее-радостнее, счастливее. В моей жизни все прекрасно. Я живу Божественно свободно в полном довольстве.**

**Великой Божественной любовью я исцеляю физическое тело. Великая Божественная любовь и чистые помыслы создают непробиваемую защиту души и тела от всех вредных влияний людей, погоды и климата. Мое великолепное самочувствие и веселое настроение несокрушимо стойкие.**

**Я живу весело-радостно, счастливо.**

**Я всегда молодая-юная красавица.**

**Я всегда развиваюсь, всегда совершенствуюсь, всегда здоровее-крепну. Мое великолепное самочувствие всегда становится все более стойким. Мое веселое**

**настроение всегда становится все более стойким. Мое здоровье всегда становится все более стойким. Мои защитные механизмы всегда усиливаются. Моя духовная сила всегда возрастает. Мои способности всегда развиваются, зрение и слух всегда усиливаются. Мои целительные силы для себя всегда возрастают.**

**Всегда веселые-счастливые мысли. Всегда светлые чувства. Всегда чистые помыслы. Всегда прибавляется энергия. Всегда ускоряется мысль, всегда ускоряется мысль. Всегда прибавляется физическая сила. Мои творящие мысли о себе всегда усиливаются. Мои творящие мысли о себе всегда усиливаются. Мои целительные силы для себя всегда возрастают. Мои целительные силы для себя всегда возрастают.**

Как для священника алтарь,  
Дом для меня всегда святыня.  
Иду домой, как в Божий храм,  
чтоб принести своей семье  
Блаженство, счастье и надежду.  
Хочу в душе своей нести  
Неугасимый Божий дар  
Любви, добра, сочувствия и ласки.  
Иду домой, как в Божий храм,  
Очищенный и осветленный,  
Исполненный насквозь  
Божественным святым  
Ярчайшим светом.

Эти настрои хорошо всегда иметь при себе, поместить их над своим рабочим столом, запомнить и время от времени повторять, чтобы они всегда были в душе.

## **Творящие мысли создают красоту и омолаживают душу**

*...Я с яркостью молнии ощущаю-чувствую себя, с яркостью молнии знаю себя счастливейшей юной веселой красавицей, полной здоровья и сил. Я с яркостью молнии своим внутренним зрением вижу себя в будущих веках, в будущих тысячелетиях вечно юной, бессмертной, энергичной веселой-счастливой юной красавицей, не тронутой ни временем, ни жизнью.*

## **Глава 1. Создание женской красоты**

### **1. На долголетнюю женскую красоту**

Я настраиваюсь на энергичную веселую молодую жизнь. И сейчас, и через 30 лет, и через 100 лет я буду веселой, несокрушимо здоровой прекрасной красавицей. Вся долголетняя энергичная веселая молодая жизнь у меня впереди.

Я настраиваюсь на воспитание своего новорожденного ребенка. Человек, окрыленный идеей оздоровления-долголетия, превосходит своей мощью все болезни, все стихии естества, всесильную судьбу, полностью выздоравливает, здоровеет-крепнет, становится долголетним, несокрушимо здоровым. Я настраиваюсь на сохранение способности к деторождению и сейчас, и через 30 лет, и через 100 лет. Я настраиваюсь на постоянное энергичное развитие всех своих способностей и сейчас, и через 30 лет, и через 100 лет.

Я отчетливо чувствую, что здоровею-крепну, наполняюсь несокрушимо крепким здоровьем, и это наполняет меня радостью жизни. В меня вливаются радостные силы, радостью, весельем я вся наполняюсь. В моих глазах всегда горит неугасимый веселый огонек, солнечная радость жизни наполняет и душу, и тело. Я с каждым мгновением становлюсь веселей, веселей-жизнерадостней. На моем лице всегда веселая весенняя улыбка, во мне всегда цветет-цветет весна, в меня вливается безмятежная безоблачная юность, я вся наполняюсь безмятежным блаженством и счастьем.

Во всем теле огромная энергия бьет ключом. Все внутренние органы работают энергично-весело. Моя походка веселая-веселая, быстрая. Иду – птицей на крыльях лечу, ярко чувствую свои молодые силы.

В мою психику, во все мои нервы вливается стальная крепость. Стальная крепость, стальная крепость вливается в мою психику, во все мои нервы. Я становлюсь несокрушимо устойчивой в жизни, мое веселое настроение несокрушимо прочное. В меня вливаются могучие, несокрушимые духовные силы. Я навсегда, навечно родилась человеком смелым, твердо уверенным в себе – я все смею, все могу и ничего не боюсь. Я твердо знаю как действительный факт, что, если все трудности обрушатся на меня сразу, им все равно не сокрушить моей могучей воли, и потому я смотрю миру в лицо, ничего не боясь, и среди всех житейских ураганов и бурь непоколебимо стою, как скала, о которую все сокрушается.

Неприступный замок женского превосходства светится в моих глазах, царственная гордость светится в моих глазах, царственное величие светится в моих глазах, торжествующая сила молодости светится в моих глазах, торжество несокрушимо крепкого здоровья светится в моих глазах, восторг счастливой молодости светится в моих глазах. Я вся наполняюсь счастьем, блаженством, радостью жизни.

И через 30 лет, и через 100 лет я буду молодой-веселой, несокрушимо здоровой прекрасной красавицей. Каждый прожитый день увеличивает продолжительность моей будущей жизни, я живу по закону «чем старше – тем моложе».

### **2. На долголетнюю женскую красоту (2-й вариант)**

Вновь родившаяся, новая, новая-здоровая новорожденная жизнь наполняет мою голову, все мое тело. Вновь родившаяся, новая, новая-здоровая новорожденная жизнь наполняет мою голову, все мое тело. Новорожденная жизнь всю меня обновляет, всю меня новую рождает, новорожденно-молодую, новорожденно-юную прекрасную красавицу.

Вся голова полностью обновляется, вся голова моя новая рождается – новорожденно-юная, новорожденно-юная, первозданно красивая, первозданно свежая. Бурно-бурно развивающаяся новорожденная жизнь наполняет всю насквозь мою голову. Энергия развития, развития, развития новорожденной жизни, энергия развития наполняет всю мою голову. Огромная, колоссальная сила вливается в мою голову. С каждой секундой голова становится сильнее-энергичней, сильнее-энергичней. С каждым днем увеличивается моя умственная работоспособность. Я работаю целый день напролет со свежими силами, с огромной энергией. Я работаю целый день напролет со свежими силами, с огромной энергией. Я работаю целый день напролет со свежими силами, с огромной энергией. После целого дня работы я – человек бодрый-бодрый, свежий, энергичный.

Новорожденная жизнь рождает новорожденно-густые, предельно густые крепкие волосы. Новорожденная жизнь рождает новорожденно-густые, предельно густые крепкие волосы.

Новорожденная жизнь всю мою голову обновляет, всю мою голову новую рождает – первозданно красивую, первозданно свежую.

Новорожденная жизнь вливается в мои глаза. Новорожденная жизнь рождает яркие-яркие, яркие-яркие новорожденно-юные прекрасные глаза. Новорожденная жизнь рождает яркие-яркие, сияющие-сияющие новорожденно-юные прекрасные глаза. Белки моих глаз, белки моих глаз быстро-быстро светлеют, светлеют белки моих глаз. Белки моих глаз рождаются ярко-светлые, ярко-светлые, как снег под яркими лучами солнца. Рождаются ярко-светлые, ярко-светлые белки моих прекрасных глаз. Белки моих глаз быстро-быстро светлеют, быстро светлеют. Рождаются яркие-яркие, сияющие-сияющие новорожденно-юные прекрасные глаза, волевые умные, волевые умные глаза.

Неприступный замок женского превосходства светится в моих глазах. Неприступный замок женского превосходства светится в моих глазах. Царственное величие, царственная гордость светятся в моих глазах. Волевые умные глаза.

Вновь родившаяся, новая, новая-здоровая новорожденная жизнь вливается в мое лицо. Вновь родившаяся, новая, новая-здоровая новорожденная жизнь вливается в мое лицо. Новорожденная жизнь рождает новое – новорожденно-молодое, новорожденно-юное прекрасное лицо. Все лицо наполняется ровным розовым цветом. Здоровый румянец во все щеки разгорается все ярче. Под глазами мое лицо рождается новорожденно-полное, новорожденно-полное, белоснежно-светлое, белоснежно-чистое, розовое-румяное лицо под глазами.

Ярко-красный, ярко-красный цвет вливается в мои губы. Энергия развития, энергия развития новорожденной жизни вливается в мои губы. Мои губы рождаются ярко-красные, как маки. Рождаются красивый четкий рисунок губ. Губы красивые, как резные. Ярко-красный, ярко-красный цвет вливается в мои губы. Ярко-красный, ярко-красный цвет вливается в мои губы. Мои губы рождаются ярко-красные, как маки. Быстро-быстро краснеют-краснеют мои губы. Мои губы рождаются ярко-красные, как маки. Как у ребенка, мои губы ярко-красные, как маки.

Все лицо наполнилось ровным розовым цветом. Новорожденная жизнь вливается в мое лицо. Все мое лицо быстро светлеет, все лицо рождается белоснежно-светлое, белоснежно-чистое, розовое-румяное. Новорожденная жизнь меня рождает прекрасной бело-розовой красавицей.

Монолитная девичья крепость вливается в мое лицо. Монолитная девичья крепость вливается в мое лицо. Все лицо разгладилось, окрепло. Все лицо рождается гладкое, ровное-гладкое, гладкое-полированное. Новорожденная жизнь меня рождает прекрасной бело-розовой красавицей.

В тело горла, груди, в тело горла, груди, в тело горла, груди вливается вновь родившаяся, новая, новая-здоровая новорожденная жизнь вливается в тело горла, груди. Новорожденная жизнь все тело в области горла, груди рождает новое, новое-здоровое, новорожденно-све-

жее, новорожденно-юное прекрасное девичье тело. В области горла, груди вся кожа рождается новорожденно-свежая – толстая здоровая гладкая кожа. В области горла, груди кожа с телом крепко спаяна. В области горла, груди кожа с телом – сплошная монолитная крепость. В области горла, груди кожа с телом – сплошная монолитная крепость. В области горла, груди все тело рождается белоснежно-светлое, белоснежно-чистое, румяное. Белоснежно-светлое, белоснежно-чистое, как сметана, розовое-румяное прекрасное тело.

Вновь родившаяся, новая, новорожденная жизнь вливается в мою грудь. Новорожденная жизнь рождает новорожденно-свежую, новорожденно-свежую здоровую, новорожденно-свежую здоровую грудь.

Новорожденная жизнь вливается во все мое юное тело. Все тело наливается монолитной девичьей крепостью. Все лицо, все тело рождается белоснежно-светлые, белоснежно-чистые, розовые-румяные. Новорожденная жизнь меня рождает прекрасной бело-розовой красавицей.

В головной-спинной мозг, во все мои нервы вливается вновь родившаяся, новая, новая, новорожденная жизнь. Огромная, колоссальная сила новорожденной жизни вливается в головной-спинной мозг, во все мои нервы. Новорожденная жизнь рождает мою нервную систему крепкую-здоровую. Новорожденная жизнь рождает нервную систему огромной, колоссальной силы. Здоровеют-крепнут молодые нервы.

В нервы плеч, рук вливается здоровая стальная крепость. От темени до кончиков пальцев рук, ног здоровеют-крепнут мои нервы. Я рождаюсь человеком с крепкими нервами. Я рождаюсь человеком с крепкими нервами.

### **3. Божественное омоложение лица**

Господь постоянным, круглогодичным неиссякаемым, бесконечным потоком вливает в меня новый гигантский заряд жизненной силы на многие десятилетия молодой веселой-энергичной жизни. Я вся насквозь наполняюсь новым гигантским зарядом жизненной силы.

Господь сразу во все системы организма, во все внутренние органы, во все нервные клетки головного-спинного мозга, во всю кожу, во все волосы на голове сразу-одновременно вливает новый гигантский заряд жизненной силы. С яркостью молнии чувствую: я вся насквозь наполняюсь новым гигантским зарядом жизненной силы.

Господь постоянным, круглосуточным-круглогодичным потоком вливает в мою душу, в мою голову новый гигантский заряд жизненной силы. Господь вливает в мою душу гигантскую Божественную силу. Во мне рождается новорожденно-молодая, новорожденно-юная веселая игривая-шутливая душа, беззаботная-шутливая девичья юная душа. Я живу веселее, веселее-жизнерадостнее. Вся душа поет от счастья, от радости жизни. Солнечная светлая весенняя улыбка на моем лице.

А Господь постоянным неиссякаемым потоком вливает в мою голову новый гигантский заряд жизненной силы, новый гигантский заряд энергии юности. Господь постоянным потоком вливает в мою душу, в мою голову гигантскую, титаническую энергию быстрого-быстрого развития. Все мозговые механизмы непрерывно развиваются, резко усиливаются. Все мои способности быстро непрерывно развиваются.

А Господь постоянным потоком вливает в мозговые механизмы воли гигантскую Божественную силу. Мозговые механизмы воли усиливаются в миллионы раз.

Господь постоянным, круглосуточным-круглогодичным неиссякаемым потоком вливает в мозговые механизмы воли гигантскую Божественную энергию быстрого развития. Мозговые механизмы воли усиливаются в миллионы раз. В миллионы раз возрастает моя духовная сила. Во мне рождается Божественная всепобеждающая сила духа. С яркостью молнии чувствую: рождается полное господство духа над материей, полное господство духа над телом.

А Господь неиссякаемым, постоянным потоком вливает в мозговые механизмы мышления колоссальную, гигантскую энергию быстрого развития. Мозговые механизмы мышления быстро-энергично развиваются, усиливаются в миллионы раз. В миллионы раз возрастает материализующая сила моей мысли. Каждая моя мысль о молодости, о крепком здоровье сопровождается гигантской силы импульсом с мозга во внутреннюю среду организма, который приводит все мое тело, весь мой организм в точное соответствие с содержанием моей мысли.

Весь организм мобилизует все свои безграничные возможности для точного исполнения моей мысли. И потому все, что я сама говорю о себе, обязательно, неизбежно будет точно так, как я говорю. А Господь неиссякаемым, постоянным потоком вливает во все мозговые механизмы моих способностей гигантскую энергию быстрого развития.

Все мои способности быстро, быстро-энергично развиваются. Все мои творческие и умственные способности быстро-энергично развиваются. Все физические способности быстро-энергично развиваются. Все духовные способности быстро-энергично развиваются. Я с яркостью молнии чувствую себя быстро развивающейся от рождения до сегодняшнего дня. С яркостью молнии чувствую: я снова рождаюсь быстро развивающейся юной красавицей, как в 15–17 юных лет. С яркостью молнии чувствую: у меня снова вся жизнь впереди, у меня вся жизнь впереди.

Господь наполняет меня новым гигантским зарядом жизненной силы, новым гигантским зарядом энергии юности на многие десятилетия молодой веселой-энергичной жизни. С яркостью молнии своим внутренним зрением вижу себя и через 10 лет и дальше развивающейся, Божественно прекрасной юной красавицей. С яркостью молнии своим внутренним зрением вижу себя и через 30 лет, и через 50 лет юной, веселой, Божественно здоровой, быстро-энергично развивающейся, все более талантливой, все более гениальной юной Божественно прекрасной красавицей. И это наполняет меня торжествующей радостью жизни.

А Господь постоянным, неиссякаемым круглосуточным потоком вливает во всю мою нервную систему новый гигантский заряд жизненной силы. Господь постоянным потоком вливает во все нервные клетки головного-спинного мозга, во все мои нервы, во всю мою нервную систему Господь вливает постоянным, неиссякаемым потоком новый гигантский заряд жизненной силы, новый гигантский заряд энергии юности на многие десятилетия молодой веселой-энергичной жизни.

Вся моя нервная система усиливается в миллионы раз. Вся моя нервная система быстро здоровеет-крепнет. Вся моя нервная система заново рождается новорожденно-юной, не тронутой жизнью. Рождается новорожденно-юная, Божественно сильная, Божественно здоровая нервная система.

Во всю мою нервную систему Господь постоянным, неиссякаемым потоком вливает гигантскую Божественную творческую жизненную силу, всевозрождающую-всеомолаживающую Божественную жизненную силу. Все лекарства, все воздействия на человека имеют свои пределы. Творческая жизненная сила не имеет никаких пределов. Я все могу.

Господь постоянным-непрерывным, неиссякаемым потоком вливает во всю мою нервную систему гигантской, титанической силы вновь родившуюся жизнь – всевозрождающую, всевосстанавливающую, всеомолаживающую, гигантской, титанической силы вновь родившуюся жизнь. Вновь родившаяся жизнь титанической силой наполняет всю мою нервную систему. Всю мою нервную систему с гигантской скоростью оздоравливает, усиливает, заново рождает новорожденно-юной, Божественно здоровой, не тронутой жизнью.

Во всю мою нервную систему неиссякаемым, постоянным потоком вливается гигантская, титаническая новорожденная сила. Вся моя нервная система усиливается в миллионы раз. Здоровеют-крепнут, здоровеют-крепнут нервы. Во все мои нервы вливается стальная крепость, стальная крепость вливается во все мои нервы.

Я рождаюсь человеком стальных нервов. С яркостью молнии чувствую себя человеком стальных нервов от рождения до сегодняшнего дня. С яркостью молнии чувствую себя Божественно здоровой, быстро развивающейся от рождения до сегодняшнего дня прекрасной юной красавицей.

А Господь вливает во всю сердечно-сосудистую систему, во всю систему кровообращения, в сердце, во все кровеносные сосуды Господь постоянным нескончаемым-неиссякаемым потоком вливает новый гигантский заряд жизненной силы, вливает новый гигантский заряд энергии юности. Вся сердечно-сосудистая система усиливается в миллионы раз. Во всем теле рождается Божественно свободное, Божественно исправное быстрое-веселое молодое-юное кровообращение.

А Господь продолжает постоянным, неиссякаемым потоком вливать в мое сердце новый гигантский заряд физиологической энергии юности, продолжает вливать гигантскую физиологическую силу. Господь продолжает вливать в мое сердце гигантской, титанической силы вновь родившуюся жизнь. С гигантской скоростью все мое сердце заново рождается новорожденно-юным, Божественно здоровым, Божественно исправным. Во все структуры сердца вливается новый гигантский заряд жизненной силы. Все структуры сердца заново рождаются новорожденно-юными, Божественно исправными. Все сердце с гигантской скоростью восстанавливает новорожденно-юное Божественно правильное внутреннее строение. Снова рождается новорожденно-юное Божественно здоровое нетронутое сердце. Снова рождается новорожденно-юное, новорожденно-юное Божественно здоровое, Божественно здоровое нетронутое сердце.

В сердце, во все кровеносные сосуды сердца, во все кровеносные сосуды всей сердечно-сосудистой системы Господь постоянным потоком вливает новый гигантский заряд жизненной силы, вливает гигантскую, титаническую Божественную силу. Во всю сердечно-сосудистую систему Господь Бог вливает постоянным, неиссякаемым потоком гигантскую Божественную омолаживающую силу.

Вся сердечно-сосудистая система усиливается в миллионы раз. Все кровеносные сосуды усиливаются в миллионы раз. Все вены от темени до кончиков пальцев обеих рук, обеих ног усиливаются в миллионы раз. С яркостью молнии чувствую: во всем теле рождается молодое быстрое-веселое кровообращение.

А Господь постоянным потоком вливает в меня Божественную свободу жизни. Я живу Божественно свободно. Во всем теле рождается Божественно свободное быстрое-веселое кровообращение. Во всем теле рождается быстрое-веселое кровообращение.

Внутри самого сердца кровь течет все более свободным, все более широким потоком. Как веселая река в половодье, кровь течет внутри самого сердца все более широким, все более широким свободным радостным потоком. Внутри самого сердца беспредельно просторно, внутри самого сердца беспредельно просторно.

А Господь постоянным, неиссякаемым потоком вливает в меня ярче солнца святой серебристый Божественный свет. Вся душа ярко-светлая. Вся душа наполнена святым серебристым Божественным светом. Вся насквозь голова ярко-светлая. Внутри сердца ярко-ярко светло. Внутри сердца ярко-ярко светло, беспредельно просторно. Внутри сердца ярко-ярко светло, беспредельно просторно. Вся душа ярко-светлая. Голова вся насквозь ярко-ярко-светлая. В глазах ярко-ярко светло. Иду – птицей на крыльях лечу. Голова легкая-легкая, вся насквозь ярко-светлая, в глазах ярко-ярко светло.

А Господь постоянным, неиссякаемым потоком вливает в мою голову святое Божественное исцеление, Божественную творческую жизненную силу, титанической силы вновь родившуюся жизнь, гигантскую новорожденную силу. Господь постоянным потоком вливает в мою голову святое Божественное исцеление. Гигантские, титанические силы всю мою голову заново рожают новорожденно-юной, Божественно прекрасной.

Во все волосяные луковицы на голове сразу-одновременно вливается новый гигантский заряд жизненной силы, вливается гигантская, титаническая новорожденная сила. Гигантская энергия новорожденной жизни вливается во все луковицы на голове, во все волосы на голове. С гигантской скоростью все луковицы на голове оживают-оживают. Волосы быстро-весело растут, появляются все новые, все новые, все новые волосы.

Во всю кожу головы, лица, горла, шеи, груди Господь постоянным потоком вливает гигантскую омолаживающую Божественную силу, омолаживающее Божественное исцеление, омолаживающую титанической силы вновь родившуюся жизнь. Гигантские, титанические омолаживающие силы заново рожают всю кожу головы, лица, горла, шеи новорожденно-юной, Божественно прекрасной. Во всю кожу волосистой части головы, во все волосы одновременно Господь вливает новый гигантский заряд жизненной силы, новый гигантский заряд энергии жизни.

С яркостью молнии чувствую: во всю кожу на голове вливается новый гигантский заряд жизненной силы. Во все волосяные луковицы на голове, во все волосы на голове нескончаемым потоком вливается новый гигантский заряд жизненной силы. С гигантской скоростью оживают луковицы, с гигантской скоростью на голове оживают, быстро-весело растут все новые, все новые, все новые волосы. Волос на голове становится все больше, все больше. Волос на голове становится все больше, все больше. Волосы на голове становятся все гуще, все гуще. Снова рождаются новорожденно-густые, Божественно густые крепкие красивые юные волосы.

А Господь постоянным, нескончаемым потоком вливает во всю кожу головы, лица, горла, шеи гигантской силы Божественное омоложение. С яркостью молнии чувствую: вся кожа головы, лица, горла, шеи в одно мгновение снова рождается новорожденно-юной, толстой, упругой, эластичной-упругой, Божественно прекрасной.

С гигантской скоростью свежесть юности рождается в моем лице. С гигантской скоростью свежесть юности рождается в моем лице. Радостная свежесть юности рождается в моем лице. Вся голова полностью обновляется. Вся голова заново рождается новорожденно-юной, Божественно прекрасной, как в юные 15–17 лет.

Я снова рождаюсь Божественно прекрасной веселой-счастливой юной красавицей. А Господь постоянным потоком продолжает вливать в мою голову новый гигантский заряд жизненной силы, новый гигантский заряд энергии юности, гигантскую Божественную энергию быстрого развития.

Весь головной мозг непрерывно совершенствуется, быстро-энергично развивается. Быстро-энергично развиваются все мои способности. А Господь постоянным, неиссякаемым потоком вливает во всю мою кожу, во все мои кожные покровы новый гигантский заряд жизненной силы, новый гигантский заряд энергии юности. Во всю кожу вливается оздоравливающая-омолаживающая титанической силы вновь родившаяся жизнь.

Вся кожа заново рождается новорожденно-юной. Все структуры кожи с гигантской скоростью возрождаются. Вся кожа заново рождается новорожденно-юной, толстой, упругой, Божественно прекрасной. Вся кожа на руках, на ногах заново рождается новорожденно-юной, толстой, упругой, толстой, упругой, Божественно здоровой.

А Господь постоянным-вечным потоком вливает во всю мою кожу, во все кожные покровы новый гигантский, титанический заряд жизненной силы, гигантский, титанический заряд энергии быстрого-быстрого развития. Все кожные покровы с гигантской скоростью в одно мгновение восстанавливают новорожденно-молодое внутреннее строение.

А Господь Бог постоянным, круглогодичным, вечным потоком вливает во всю мою кожу гигантский, титанический заряд энергии жизни. Вся кожа с гигантской скоростью в одно мгновение заново рождается молодой-здоровой, эластичной-упругой. Все лицо рождается новорожденно-юным, Божественно прекрасным.

А Господь Бог постоянным, круглосуточным, вечным потоком вливает в мою голову новый гигантский, титанический заряд энергии жизни. Вся кожа головы, лица, горла, шеи наполняется гигантской энергией жизни. Вся кожа с гигантской скоростью оживает, оживают волосы. Вся кожа головы, лица, горла, шеи в одно мгновение по воле Бога заново рождается молодой, Божественно красивой. С гигантской скоростью вся кожа лица заново рождается новорожденно-юной. В одно мгновение свежесть юности рождается в моем лице. В одно мгновение все тело восстанавливает Божественно прекрасный юный внешний вид. Все тело с гигантской скоростью восстанавливает новорожденно-юный Божественно прекрасный внешний вид.

А Господь Бог сплошным вечным потоком вливает в мои ноги новый гигантский, титанический заряд жизненной силы. Ноги заново рождаются новорожденно-юными, Божественно красивыми, сильными, быстрыми-неутомимыми. Ноги в одно мгновение заново рождаются новорожденно-юными, Божественно прекрасными, быстрыми, сильными, быстрыми-неутомимыми.

А Господь Бог постоянным-вечным потоком вливает в меня новорожденную юность. Я вся насквозь наполняюсь новорожденной юностью. С яркостью молнии вижу себя в будущем новорожденно-юной, Божественно прекрасной юной красавицей. А Господь Бог продолжает круглосуточным-круглогодичным вечным потоком вливать в меня гигантской, титанической силы новорожденную юность. Я вся насквозь наполняюсь новорожденной юностью, в одно мгновение заново рождаюсь новорожденно-юной Божественно прекрасной красавицей. С яркостью молнии вижу себя в будущем – и через 10 лет, и через 30 лет – новорожденно-юной Божественно прекрасной, Божественно прекрасной здоровой красавицей.

## **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.