



РЕАЛЬНОЕ  
ПРОДЛЕНИЕ ЖИЗНИ

# МЫСЛИ,

# усиливающие эндокринную систему



Георгий СЫТИН

Реальное продление жизни

Георгий Сытин

**Мысли, усиливающие  
эндокринную систему**

ИГ "Весь"

УДК 61  
ББК 53.59

**Сытин Г. Н.**

Мысли, усиливающие эндокринную систему / Г. Н. Сытин — ИГ  
"Весь", — (Реальное продление жизни)

ISBN 978-5-9573-0700-6

Гормональное равновесие – необходимое условие для безупречного здоровья человека. Именно из-за неправильного функционирования желез внутренней секреции развиваются такие распространенные недуги, как сахарный диабет, бесплодие, ожирение, заболевания щитовидной, молочных, предстательной, поджелудочной желез. Традиционно эти болезни считаются неизлечимыми и требуют от пациентов постоянного приема лекарств для поддержания нормального гормонального фона. С помощью метода Творящих мыслей, созданного Георгием Николаевичем Сытиным, полное излечение от этих заболеваний становится возможным. В этой книге собраны Творящие мысли, которые помогут вернуть организму идеальное гормональное равновесие, оздоровить и наладить идеально правильную работу всех органов эндокринной системы, а также устранить новообразования на железах внутренней секреции. Для широкого круга читателей.

УДК 61  
ББК 53.59

ISBN 978-5-9573-0700-6

© Сытин Г. Н.  
© ИГ "Весь"

## Содержание

Предисловие Издателя	6
Вступление автора	7
Вначале было... волевое усилие	8
Творящие исцеляющие мысли – принципиально новый метод	11
Время перестало быть фактором риска	12
Как исцеляют творящие мысли	14
«Ключ» к настройам	16
Настрой на усвоение творящих мыслей	18
Конец ознакомительного фрагмента.	21

**Г. Н. СЫТИН**  
**Мысли, усиливающие**  
**ЭНДОКРИННУЮ СИСТЕМУ**

\* \* \*

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

## Предисловие Издателя

Мало кто из нас задумывается о времени, в котором протекает наша жизнь.

Я глубоко уверен, что мы живем во времена глобальных перемен.

Конечно, за нашей повседневной жизнью эти перемены редко видны.

В глубине души каждый из нас часто испытывает перемену настроения и непонятную тревогу.

Мы живем во времена, когда на что-либо сложно опереться.

Прежние представления и ценности покидают сердца людей. Новые незаметно начинают проявляться – но еще слишком слабы. Духовный вакуум делает многих черствыми и переменчивыми.

К счастью, в то же самое время присутствуют люди, которые обладают исключительной духовной силой. Их отношение и энергия зажигают наши сердца, воодушевляя нас на поиск утраченных ценностей, совершение усилий и переживание собственной жизни полно и радостно.

Наши глаза начинают смотреть на мир по-другому, сердце переживает второе рождение – мы начинаем мыслить и поступать чисто, просто и красиво.

С искренней теплотой хочу представить вам Георгия Николаевича Сытина.

Сразу же, по первому телефонному разговору я понял – со мной говорит близкий и редкий человек. Теплота и искренность неторопливо и радостно вливались в мою душу. Не могу сказать, что в моей жизни «все плохо», но эта душевная беседа произвела на меня сильное впечатление. Сегодня мне достаточно вспомнить голос Георгия Николаевича, чтобы почувствовать себя бодрым и счастливым.

Искренне надеюсь, что подготовленная нашим издательством серия «Реальное продление жизни» станет вашим надежным помощником в повседневной жизни.

*С искренним уважением,*

**Издатель Петр Лисовский**

## Вступление 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 всесильной судьбы, сильнее всех стихий естества.*

**Г. Н. Сытин**

После тяжелого девятого ранения я был выписан из госпиталя инвалидом I группы в 1944 году, а в 1957-м признан годным к строевой без ограничений. Мне сейчас 94 года, но я никогда не оформлял себе пенсии и всегда работаю.

В Европе и Америке я зарабатываю деньги и на них содержу в Москве бесплатный лечебный салон, в котором каждый на большом телевизоре может увидеть и услышать творящие мысли в моем исполнении. По всей Европе на немецком языке мои исцеляющие настрои распространяют в тексте и звуке на лазерных дисках и аудиокассетах.

Американцы в моем рабочем кабинете установили телемост для прямой трансляции на Америку творящих мыслей в моем исполнении.

Если человек мыслит о себе как о молодом энергичном в 100 лет – он таким и становится: исчезают морщины, уходит старость...

В результате специально проведенного эксперимента по омоложению я в 75 оказался моложе своего возраста на 40 лет (смотрите заключение РАМН). В 68 лет я стал отцом дочери, а в 70 лет – отцом сына.

За мои идеи о творящих мыслях меня 3 раза арестовывали, сажали в тюрьму, писали про меня издевательские фельетоны, изображавшие меня уродом, врагом народа, 16 раз выгоняли с работы. В поисках работы я изъездил всю страну, эта травля продолжалась полвека, но сломать меня не смогли, потому что **творящие мысли сильнее всесильной судьбы, сильнее всех стихий естества.**

Я все преодолел: и ранения, и болезни, и полувековую травлю, и старость, чтобы подарить вам творящие мысли от всех бед, болезней и старости и научить вас всегда думать о самом себе как о человеке талантливом, волевом, молодом, энергичном, сильном, быстром, полном здоровья и сил, у которого вся жизнь впереди.

От всей души желаю вам полной победы над болезнями и старостью!

Эта книга поможет вам овладеть творящими мыслями о себе. Ее надо читать для того, чтобы всегда думать о себе как о молодом здоровом человеке. Некоторые люди читают творящие мысли как бы для проформы, а продолжают думать о себе как о человеке больном, старом. Такие люди жалуются на свои беды, не понимая их причины. А причина в том, что они продолжают думать о себе как о человеке больном, старом и тем самым делают себя сами таковыми.

Эта книга вам нужна для того, чтобы навсегда преодолеть такие угнетающие мысли.

Необходимые вам творящие мысли о здоровье и молодости я облек в словесные формулировки и представил в этой книге.

## Вначале было... волевое усилие

Полк шел в наступление.

Снаряды рвались впереди и сзади. Осколок снаряда, разорвавшегося впереди, врезался в живот. Комья мерзлой земли, с огромной скоростью разлетевшиеся от взрыва, ударили в поясницу, сбили позвонок, ущемился спинной мозг. К ночи доставили в госпиталь.

– В палату не заносите, до утра не протянет, только раненых травмировать.

На утреннем обходе:

– Он еще дышит.

– Занесите в третью палату, там место освободилось.

Сознание вернулось через несколько дней.

– Как пульс?

– Частит.

– Это какое по счету у него ранение?

– Девятое.

– Сильный солдат.

Приступы боли от открывшейся язвы двенадцатиперстной кишки были ужасны. Истекая кровью, терял силы. Попытался сесть в кровати, чтобы не упасть, схватился за спинку.

– Георгий! Упадешь – погибнешь! Волевое усилие где? Надо выстоять!

От шоковой боли весь в испарине, мокрый от пота.

– Волевое усилие!

И я не упал. Боль отступила. Кровотечение прекратилось! *Волевое усилие! Понял, что выживу!*

Через 3 месяца выписали из госпиталя инвалидом I группы, дали 149 ампул, шприц и стерилизатор. Уколы делал себе сам.

Прошло 4 года, но меня не покидала мысль о действенности волевого усилия.

Летом 1948 года пришел к министру здравоохранения Ефиму Ивановичу Смирнову, рассказал эту историю. Объяснил, что хочу ее осмыслить, чтобы для других создать эффективный метод. Но нет необходимых для этого знаний. Министр приказал зачислить меня студентом Первого московского мединститута без вступительных экзаменов.

До закрытия засиживался в Ленинской библиотеке. Гипноз? Это подавление воли. Что со мной было бы, не будь воли... без воли работать над собой? Не годится.

*Надо создавать метод, ядром которого была бы воля, волевое усилие.* С этой мыслью снова пришел к министру. По его указанию меня заслушали на ученом совете министерства и организовали для меня прием больных в целях создания принципиально нового метода.

В 1957 году военно-врачебная комиссия городского военкомата признала меня, инвалида I группы, годным к строевой без ограничений. Как выяснилось, никогда подобных случаев в мире раньше не было. *Вот это победа волевого усилия!*

Потом в аспирантуре у знаменитого академика-психолога К. Н. Корнилова попросил утвердить тему диссертации «Волевое усилие». Кафедра согласилась. Меня все звали не по имени, а – «волевое усилие».

После защиты диссертации вернулся в студенты. В психиатрии для себя ничего не нашел. Стал искать в физиологии. Сдал кандидатский экзамен по физиологии, но и тут ничего не нашел. Искал 30 лет. Пришел в педагогику. И тут нашел: *самоубеждение!* Его ядром является волевое усилие! За исследования в этом направлении мне присвоили ученую степень доктора педагогических наук.

В Мюнхене меня избрали академиком Международной академии наук по отделению психосоматики. На базе самоубеждения стал накапливать опыт лечебной работы в психиатрии, логопедии, неврологии, кардиологии, гинекологии, гастроэнтерологии и других областях.

Но уже приближалось мое 75-летие. Иссакали силы, рушилось здоровье. Что делать? Начал эксперимент по омоложению самого себя. Через 8 месяцев физиологи НИИ нормальной физиологии им. П. К. Анохина РАМН оценили мой биологический возраст в 30–40 лет при календарном 75.

Появились новые силы, родилась новая энергия, и я с энтузиазмом продолжаю изучать возможности самоубеждения в оздоровлении-омоложении.

Мэр Москвы Ю. М. Лужков дал указание выделить хорошее помещение под бесплатный лечебный салон, который весьма успешно работает по методу самоубеждения уже 20 лет.

## ОТЧЕТ

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

«УТВЕРЖДАЮ» Директор НИИ нормальной физиологии им. П. К. Анохина РАМН, академик РАМН **К. В. Судаков**

№ п/п	Показатели	Обследуемый Сытин Г. Н.	Возрастная группа 30–40 лет
1	Время простой двигательной реакции	289 мс	310 мс
2	Опережающие реакции (кол-во)	1	1
3	Время сложной двигательной реакции	547 мс	415 мс
4	Количество опережающих реакций	0	1–2
5	Тремор, количество касаний	1	10–13
6	Тремор, общее время касаний	61 мс	100–250 мс
7	Критическая частота слияния мельканий	42 Гц	47 Гц
8	Критическая частота различения мельканий	42 Гц	48 Гц
9	Теплинг-тест (за 15 с)	77	100
10	Становая сила	120 кг	
11	Кистевое усилие: правая левая	40 кг 32 кг	
12	Частота дыхания в минуту	9	10–14
13	Минутный объем дыхания	7,9	10,5
14	Жизненная емкость легких	3,5 л	
15	R-R интервал ЭКГ до нагрузки	800 мс (75 уд/мин)	
16	R-R интервал ЭКГ после нагрузки (10 приседаний)	715 мс (84 уд/мин)	
17	Время восстановления	22 с	
18	АД до нагрузки	120/80	
19	АД после нагрузки	125/85	

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

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

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

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

Дельта-активность представлена одиночными волнами амплитудой до 15 мкВ.

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

Как видно из приведенной таблицы, большинство измеренных показателей (время простой двигательной реакции (ВПДР), кол-во опережающих реакций, ошибок, тремор, кистевое усилие, частота дыхания, пульс, артериальное давление, реакция на нагрузку) соответствуют их значениям для возраста 30–40 лет.

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

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

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

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

## **Творящие исцеляющие мысли – принципиально новый метод**

*Настрой сильнее всесильной судьбы.  
Настрой защищает от всех болезней.  
Настрой исцеляет от всей болезней.*

**Г. Н. Сытин**

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

Например, если у женщины образовалась на яичнике киста, хирург ее удалит. Первый раз киста росла в течение 3 лет, а после того, как была сделана операция, она выросла за полгода. Хирург ее второй раз вырежет. Теперь киста вырастет уже за 3 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 устраняю 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.

## Время перестало быть фактором риска

Меня часто просят создать короткие настройки из-за дефицита времени на усвоение. Время звучания настройки не зависит от меня. Оно определяется сложностью поставленной задачи. Меня просили сделать очень короткий настрой от гипотонии, от пониженного артериального давления крови. Я сделал коротенький экспресс-настрой на 5 минут. Затем его действие проверили на специальной аппаратуре. Результат: 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 – результат аналогичен 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 на 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 настройки 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 настройки обязательно должно включать в себя активную мысль, образ, чувства, волевые усилия. Самоубеждение потому и называется мыслеобразным, эмоционально-волевым. Только такое самоубеждение дает тот невероятный эффект, который до сих пор не известен медицине.

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

Экспериментально было установлено:

- после внимательного усвоения творящих мыслей происходит усиление эффекта в течение 7 часов;
- за сутки эффект снижается на 1/3, а затем продолжает работать в течение месяца;
- только через месяц его влияние исчезает, но сохраняется тот эффект, который был достигнут с помощью его усвоения;
- если повторять усвоение настройки в течение 7 часов, то эффект его 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.

Недавно в районе Белорусского вокзала я встретил одну женщину. Иду, занятый своими мыслями, вижу: сидит на лавочке перед подъездом женщина. Что-то – какое-то чувство – меня остановило возле нее. И она почувствовала это, подняла голову и так удивленно говорит: «Георгий Николаевич?» Я ей ответил: «Да». Она меня спрашивает: «А вы меня не помните?» Я отвечаю: «Да 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. Праправнук подарил ей новый магнитофон, и она мои настройки бережет в шкатулочке и, когда что-то случается неприятное или ссорятся в семье, включает настрой на блаженное спокойствие и, слушая его, сидит спокойно и наслаждается жизнью. И вот ей уже исполнилось 106 лет, а она ходит без палочки и чувствует себя прекрасно. И продолжает усваивать настройки.

На моей памяти еще не было случая, чтобы человек выбросил настрой: он всегда поможет в трудную минуту.

Я после встречи с этой женщиной 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 жизни случится – при них всегда 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 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, то физическое тело возрождает свою новорожденную цельность, не образуя никаких рубцов.

Два года назад ко мне на лечение поступил один мужчина после второго инфаркта. Через 3 месяца приносит мне заключение от кардиологического центра, в котором 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 язвенной болезни: одна язва зарубцуется, другая образуется.

Если же человек вылечивается от язвы с помощью творящих мыслей, то возрождается новорожденная цельность тканей, рубца не образуются. И поэтому с помощью настроев люди вылечиваются от язвы на целую жизнь. Рецидивов не возникнет никогда, и человек будет всю свою жизнь здоров.

Злые мысли травмируют душу и физическое тело. Причинение вреда другим людям травмирует душу и разрушает физическое тело, укорачивает жизнь.

*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, природе, всей Вселенной, людям, детям, своей семье, ко всему Божьему белому свету, настрои на усиление радости жизни.

Прочтите такой совсем коротенький, но невероятно эффективный настрой. Он будет продлевать вашу жизнь, и вам не захочется с ним 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 нетронутая 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 веселей, радостней, счастливей, 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.

Этот настрой хорошо всегда иметь при себе, поместить его над своим рабочим столом, запомнить и время от времени повторять, чтобы он всегда был в душе.

## «Ключ» к настройам

*Разум человека есть искра Божественного, всемогущего Сознания Бога. Во что бы разум человека ни уверовал со всей силой – обязательно, неизбежно, железной необходимостью осуществится.*

Исцеляющие настройки – это самый совершенный инструмент для восстановления крепкого здоровья и реального продления молодости на долгие годы. И, как и всяким инструментом, настройами важно уметь пользоваться. Если вы просто поставите эту книгу на полку, не ждите, что вскоре расцветете, как июльская роза.

«Настройки необходимо усваивать!» – такова главная рекомендация Георгия Николаевича Сытина.

Уникальность текстов настроев заключается в том, что они созданы не механически, не искусственно. Настройки рождены через переживание, которое пронизывает все этапы перехода души и тела из болезненного состояния в состояние полноценного здоровья и новорожденной юности.

Камень не сможет впитать в себя влагу, не сможет проникнуться ею до тех пор, пока не перестанет быть черствым. Так и настройки, рожденные переживанием, наполнят вас здоровьем и молодостью лишь в том случае, если вы будете воспринимать их открытым сознанием и отзывчивым сердцем, *переживая каждое слово, прочитывая настройки так, как будто написали их сами о себе.*

Георгий Сытин дает следующие рекомендации по усвоению творящих мыслей.

- Легче усваивать настрой, если прослушивать его в звукозаписи. Наговорить настрой на магнитофон вы можете для себя сами. Тон изложения должен быть твердым, деловым, убедительным, без всякого пафоса. Таким же тоном проговаривайте настрой вслух или же читайте, 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 творящих мыслей используйте время, выпадающее зря, например по пути на работу и домой.
- Настраивайте себя на глубокое, прочное усвоение творящих мыслей. В этом вам поможет специальный настрой, который приведен чуть ниже.
- Независимо от того, знает человек текст наизусть или нет, настрой усваивается только в процессе его мысленного повторения.
- При усвоении творящих мыслей ведите себя как можно активнее (лучше – ходить), прилагайте усилия к запоминанию текста. Это повышает эффективность усвоения на физиологическом уровне.
- Усвоить творящие мысли – значит привести себя в полное соответствие с содержанием настройа, а не просто запомнить.
- Те фрагменты текста, которые вам больше нравятся и имеют для вас особое значение, полезно прослушивать, прочитывать или проговаривать по памяти большее число раз. Особенно полезно при прослушивании настройа повторять мысль за мыслью громко вслух, обязательно останавливая запись нажатием кнопки «Пауза».
- Для устранения любых новообразований необходимо переписывать настрой с магнитофона на бумагу: прослушав одну фразу, нажмите кнопку «Пауза» и запишите фразу полностью, соблюдая орфографию. За это время с

головного мозга идет мощнейший импульс во внутреннюю среду организма, уничтожающий новообразование. При переписывании настроения с книги надо запомнить всю фразу, обязательно закрыть книгу и затем записать эту фразу. Переписывание настроения отдельными словами бесполезно.

Что за этим следует? Вы избавляетесь от болезней и возрождаете тело юным с помощью собственной мысли, которая генерируется в вашем сознании под влиянием усвоенного настроения. Более того, физическое здоровье и новорожденная красота, приобретаемые в результате такого лечения, – это лишь следствие оздоровления на более тонком уровне. Ведь прежде всего настроения влияют на вашу духовную сферу, делая вас более жизнерадостным, энергичным, чистым и юным в душе.

## Настрой на усвоение творящих мыслей

Я живу в полной гармонии с вечно юной, Божественно прекрасной, веселой, радостной Вселенной. Я живу в полной гармонии с вечно юной, Божественно прекрасной, веселой, радостной Вселенной. Я живу по Божественным законам Вселенной, законам вечного развития, вечного совершенствования. Я живу вместе со всей вечно юной Вселенной вечно юной бессмертной, веселой-радостной, счастливой жизнью. Вечно новая Божественная радость вливается во всю мою душу, во все мое тело. Вечно новая Божественная радость царствует-господствует во всей моей жизни. Я живу бессмертной, вечно юной радостной жизнью в полном единстве, в полной гармонии со всеми структурами Вселенной. Я живу Божественно прекрасной, веселой-счастливой-радостной жизнью. Я живу на чудесном Божьем белом свете с величайшим наслаждением, с величайшим удовольствием, а жизнь так изумительно прекрасна.

Я изо всех сил стараюсь всеми силами разума уверовать в то, что сам говорю о себе. Я живу в полной гармонии с вечно юной Вселенной. Я изо всех сил стараюсь всеми силами разума уверовать в то, что я и в бодром состоянии, и во сне всегда живу в полной гармонии со всей Вселенной. Я изо всех сил стараюсь учиться всеми силами разума верить в то, что сам говорю о себе. Я изо всех сил стараюсь всеми силами разума всегда верить, свято верить в то, что я сам говорю о себе.

Господь Бог Всемогущий, Владыка Вселенной, горячо любимый создал меня по своему собственному образу и подобию. Мой разум есть искра Божественного Всемогущего сознания Бога. Во что бы мой разум ни уверовал со всей силой, свершается мгновенно, я это твердо знаю как конечную Божественную истину. Я перед Богом должен изо всех сил стараться учиться всеми силами разума свято верить в то, что я говорю о себе во время работы над собой. Я изо всех сил стараюсь для этого развивать свою волю, развивать свою способность к волевым усилиям, чтобы всегда быть способным всеми силами разума уверовать в то, что сам говорю о себе.

Во время работы над собой вся нервная система в сто раз быстрее развивается, физиологически усиливается, возрождает свой новорожденно-юный активный полноценный биохимический состав, обеспечивающий нервной системе гигантски энергичную-быструю работу. Вся нервная система во время работы над собой накапливает силы. Мозговой центр воли постоянно-непрерывно, днем и ночью, круглосуточно-круглогодично возрождает свою новорожденную цельность, постоянно возрождает свое новорожденно-юное 16-летнее строение, обладающее гигантской физиологической силой. Мозговой центр воли по Божественным законам Вселенной постоянно-непрерывно развивается, совершенствуется, физиологически усиливается. Все нервные клетки мозгового центра воли непрерывно возрождают свою новорожденную цельность, свое новорожденно-юное строение, непрерывно возрождают свой активный полноценный биохимический состав, обеспечивающий нервным клеткам гигантски энергичную, новорожденно-юную быструю работу.

Моя способность к волевым усилиям непрерывно развивается. Каждое мгновение я рождаюсь человеком, способным ко все более мощным волевым усилиям. Я стараюсь всеми силами разума уверовать в то, что я всегда способен приложить необходимые волевые усилия, чтобы всеми силами разума уверовать в то, что я сам говорю о себе во время работы над собой. Во время работы над собой мозговой центр воли физиологически усиливается, развивается, совершенствуется в сто раз быстрее. Работа над собой – лучшая тренировка для развития способностей к волевым усилиям. Во время работы над собой каждое мгновение мозговой центр воли рождается физиологически все более сильным. Во время работы над собой я с каждым мгновением рождаюсь способным ко все более мощным волевым усилиям. Я твердо знаю как конечную Божественную истину, что я всегда во время работы над собой способен приложить

достаточно мощные волевые усилия, чтобы всеми силами разума уверовать в то, что я сам говорю о себе.

Я сказал, что мое сердце с титанической, всепреодолевающей-всепобеждающей, беспредельной-бесконечной стойкостью сохраняет здоровый правильный ритмичный пульс – 72 удара в минуту. Все промежутки времени между ударами пульса точно одинаковы, все удары пульса одинаковой нормальной силы богатырского, могучего здорового сердца. Я всеми силами разума сейчас уверовал в свое богатырское, могучее здоровое сердце. Я теперь твердо знаю как конечную Божественную истину, что мое сердце с титанической всепобеждающей стойкостью сохраняет Божественно правильный здоровый пульс – 72 удара в минуту.

Во время работы над собой я постоянно прилагаю необходимые волевые усилия, чтобы всеми силами разума свято верить в то, что сам говорю о себе. Моя способность к волевым усилиям во время работы над собой развивается в сто раз быстрее. Вся нервная система развивается-совершенствуется во время работы над собой в сто раз быстрее. Во время работы над собой нервная система непрерывно накапливает, накапливает силы, и потому я способен работать над собой со свежими силами, с огромной энергией целый день напролет, не зная усталости, а после целого дня работы над собой я становлюсь человеком еще более энергичным, чем был утром при пробуждении.

Во время работы над собой все мои способности – духовные, умственные, физические – развиваются быстрее. Во время работы над собой нервная система непрерывно накапливает силы, непрерывно увеличивает свои энергетические запасы, становится физиологически сильнее, устойчивее, и потому во время работы над собой все более устойчивым, все более прочным становится мое великолепное самочувствие, мое прекрасное веселое жизнерадостное настроение.

Я работаю над собой с величайшим вдохновением. Я работаю над собой на высочайшем уровне нервно-психической энергии, с высочайшим эффектом, с высочайшим результатом. После работы над собой я с яркостью молнии чувствую себя Божественно прекрасным, несокрушимо здоровым 16-летним юношей, полным здоровья и сил. С яркостью молнии чувствую себя несокрушимо здоровым цветущим юношей, полным здоровья и сил. Во время работы над собой я изо всех сил стараюсь свято верить, всеми силами разума свято верить в то, что я сам говорю о себе. То, что я сам говорю о себе, я перед Богом должен воспринимать как конечную истину, как реальность.

Я теперь всегда буду усваивать нужные мне настрои с приложением необходимых волевых усилий, чтобы свято верить в каждую фразу, всеми силами разума верить в каждую фразу, когда я сам говорю о себе. Я работаю над собой с величайшим вдохновением, в состоянии ярчайшего озарения, на высочайшем уровне нервно-психической энергии. Во время работы над собой я здоровею-крепну. Я с каждым мгновением рождаюсь человеком все более смелым, все более решительным, твердо уверенным в себе. Непрерывно усиливается мое самообладание, непрерывно усиливается выдержка, постоянно усиливается самоконтроль. Постоянное усиление самоконтроля дает мне всегда твердое знание о том, что я уже сделал, а что еще остается сделать для достижения поставленной цели. Моя воля непрерывно усиливается, с каждым мгновением я рождаюсь человеком, способным ко все более мощным волевым усилиям.

Я с яркостью молнии чувствую-ощущаю себя неизмеримо сильнее всех противодействующих сил, всех трудностей и препятствий на пути к достижению поставленной цели, и потому я смотрю миру в лицо, ничего не боясь. Я твердо знаю как конечную Божественную истину, что даже если все трудности обрушатся на меня сразу, им все равно не сокрушить моей могучей воли, и потому я стою среди всех житейских ураганов и бурь непоколебимо, как скала, о которую сокрушаются все противодействующие силы.

Я живу Божественно свободно. В полной гармонии со всей Вселенной, Божественно свободно живет мое сердце. Со всей Вселенной вечно новая светлая Божественная радость влива-

ется в душу, вливается в сердце. Животворящая Божественная юность непрерывным потоком вливается в мою душу, во все мое тело. Постоянно, каждое мгновение Божественно возрождается Божественно юная веселая-игривая-шутливая душа. Постоянно, каждое мгновение Божественно возрождается новорожденно-юное 16-летнее, первозданно свежее Божественно прекрасное тело.

Все внутренние органы непрерывно возрождают свое 16-летнее строение. Весь опорно-двигательный аппарат постоянно возрождает свое 16-летнее мальчишеское, Божественно здоровое новорожденно-юное строение. Все кости постоянно возрождают свою новорожденно-юную несокрушимую прочность, свою юную упругость. Все суставы постоянно возрождают свою новорожденно-полную, Божественно свободную подвижность. Постоянно возрождается новорожденно-юная, быстрая-веселая-энергичная походка. Я всегда хожу веселым-быстрым-энергичным шагом. Мои богатырски сильные неутомимые ноги легкие, как пушиночки, шаг легкий-широкий, все мое юное богатырски сильное тело легкое, как пушинка. Иду не иду – птицей на крыльях лечу, сердце ярко чувствует свою удачу молодецкую, сердце ярко чувствует свою силу богатырскую. Вечно юное, несокрушимо прочное, несокрушимо крепкое богатырское, могучее, радостное сердце. Со всей Вселенной радость-веселье вливаются в сердце, радость-веселье переполняют сердце, вечно юное, могучее, богатырское сердце. Радость-веселье переполняют сердце, радостное-радостное-радостное сердце, вся душа поет от счастья, от радости жизни. Веселый огонек ярко светится в моих глазах, вся душа поет от счастья, от радости жизни.

## **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.