



РЕАЛЬНОЕ
ПРОДЛЕНИЕ ЖИЗНИ

МЫСЛИ,

исцеляющие систему пищеварения



Георгий СЫТИН

Георгий Николаевич Сытин
Мысли, исцеляющие систему пищеварения
Серия «Реальное продление жизни»

Текст предоставлен издательством
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9522288
Мысли, исцеляющие систему пищеварения: Весь; Санкт-Петербург; 2013
ISBN 978-5-9573-0993-2

Аннотация

Георгий Николаевич Сытин является родоначальником новой воспитывающей медицины, возможности которой практически безграничны.

Усваивая исцеляющие настрои (творящие мысли) Г. Н. Сытина, можно восстановить полноценное анатомическое строение и функции любого органа и системы физического тела и возродить молодость, – а значит продлить жизнь. Восстановление молодости при помощи воспитывающей медицины является достоверным научным фактом.

В книге представлены эффективные настрои, направленные на общее оздоровление-омоложение системы пищеварения и исцеление от наиболее распространенных ее заболеваний: гастрита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, панкреатита, сахарного диабета, желчнокаменной болезни, геморроя, запора – а также рекомендации автора по самовоспитанию и успешному усвоению творящих мыслей.

Для широкого круга читателей.

Содержание

Введение	4
Слово исцелившимся...	6
От автора	8
Воспитывающая медицина	9
Приемы самовоспитания	11
Методика успешного усвоения настроев	20
Творящие мысли	24
Глава 1. Ускоряю выздоровление. Замедляю старение	25
1. Ускоряю выздоровление	25
2. Замедляю старение	26
3. Энергия	28
4. Энергия (2-й вариант)	29
5. Энергия и сила жизни	31
6. Здоровая жизнь	32
Глава 2. Профилактика нарушений системы пищеварения	35
7. Я могу кушать твердую пищу	35
8. Новорожденная цельность системы пищеварения	36
9. Оздоровление нервно-мозгового аппарата внутренних органов	41
Конец ознакомительного фрагмента.	43

Георгий Сытин

Мысли, исцеляющие систему пищеварения

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**.

Сейчас Г. Н. Сытину 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 уже составлен и получил номер госрегистрации.

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.

Слово исцелившимся...



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

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

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

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

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

Виталий Михайлович Жолобов,
летчик-космонавт СССР, Герой Советского Союза

* * *

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

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

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

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

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

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

Его избрали в Мюнхене академиком Международной академии наук, в Европе наградили орденом Кавалера «Наука. Образование. Культура». В США наградили

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

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

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

А что в душе и на сердце у этой уникальной личности?

Я близко знаю Георгия Николаевича полтора десятка лет. Частенько бываю в его милой семье и в лечебном центре за его рабочим столом. Мы, кажется, переговорили с ним обо всем на свете и в самом доверительном тоне. Так вот, смею утверждать, что американская афиша не сказала о главном достоинстве Георгия Николаевича: *у него благороднейшая душа и всевидящее сердце.*

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

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

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

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

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

*Валентин Васильевич Чикин,
депутат Государственной Думы РФ,
главный редактор газеты «Советская Россия»*

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.

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.

Настоящая книга даст возможность каждому читателю вести работу над собой в целях профилактики и полного исцеления от заболеваний системы пищеварения.

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 пятимиллионным тиражом. Эта практика охватила все области современной медицины.

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

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

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 вице-президентом Всемирного распределенного университета.

Воспитывающая медицина использована самим автором.

В августе 2012 года автору исполнился 91 год. 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.

Воспитывающая медицина содержит в себе теорию, приемы самовоспитания, исцеляющие настрой 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.

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

Одними из ярких примеров, отражающих преимущества воспитывающей медицины перед медикаментозными и хирургическими методами лечения, являются результаты ее применения при урологических и гинекологических заболеваниях. У многих мужчин на фоне простатита образуется аденома предстательной железы, которая весьма опасна и нередко переходит в злокачественную опухоль, из-за чего люди погибают во цвете лет. И что же сейчас делает медицина? Она использует проскар (препарат, производимый в США) и другие подобные препараты, которые превращают человека в абсолютного импотента. Медицина даже не спрашивает, согласен ли человек на такое «лечение»! И такое «лечение» проводят в самых престижных медицинских учреждениях. В данном случае внедрение в работу с населением воспитывающей медицины сохранит этим мужчинам способность иметь детей. То же самое происходит при «лечении» миомы матки у женщин – матку попросту радикально удаляют хирургическим путем, делая женщину бесплодной. Приме-

няя методы воспитывающей медицины, можно полностью излечить женщин с таким заболеванием без операций, и они смогут рожать детей.

Приемы самовоспитания

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

нок произнесет первые фразы из двух-трех слов, как отец ему предлагает проговаривать какую-либо простейшую формулу самовнушения: «Я смелый!» В шестилетнем возрасте дети йогов уже способны публично демонстрировать сложнейшие упражнения. В нашей стране самовнушению не учат ни в детских садах, ни в школах, ни в вузах. Вот почему проведение самовнушения большинству из нас кажется чем-то необычным, а потому и трудным. Именно из-за этого люди часто откладывают работу над собой до более удобного случая и упускают драгоценное время.

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

Для достижения большого 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. Ярко, твердо помню...
27. С большой настойчивостью стараюсь...
28. Я отношусь совершенно безразлично к...
29. С беспредельной дерзновенностью...

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

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

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

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

Приведем несколько простых формул самовнушения.

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

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

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

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

- Для уменьшения напряжения в процессе работы полезно психологически готовить себя к работе с помощью следующей формулы самовнушения: «На протяжении всего дня я сохраняю абсолютное самоуправление, абсолютное подчинение всех действий достижению наибольшего результата своей работы. Ни при каких обстоятельствах я не нервничаю и не раздражаюсь. Во всякой ситуации я сохраняю выдержку и самообладание. Я не ставлю себя на одну ногу со своими подчиненными и не позволяю себе раздражаться из-за их грубости

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

- Длительное и сильное нервное напряжение, с которым иногда связана работа, отрицательно влияет на деятельность головного мозга и сердечно-сосудистой системы, ухудшает здоровье. Поэтому для сохранения работоспособности и здоровья полезно заниматься самовнушением, влияние которого противодействовало бы этому процессу. Вот примерная формула для укрепления устойчивости деятельности головного мозга: «У меня здоровый головной мозг молодого человека. Головной мозг работает очень устойчиво, плавно, однородно, одинаково. Головной мозг правильно регулирует деятельность всего тела, всех органов и наполняет их здоровьем и жизненной силой. Устойчивость деятельности головного мозга предохраняет все органы от вредных влияний внешней среды. Все внутренние органы, все тело живут под защитой головного мозга от вредных влияний внешней среды. И потому все тело живет и дышит свободно, безмятежно счастливо. Головной мозг работает с большим запасом устойчивости. У меня молодой-здоровый головной мозг. Все органы чувств здоровы, как у юного-молодого человека. У меня острое зрение, тонкий слух. Все органы чувств еще долго будут улучшаться, развиваться. У меня сильная память, очень энергичное мышление. Головной мозг у меня молодой-юный, первозданного несокрушимого здоровья. Головной мозг работает очень плавно, с огромным запасом устойчивости. И поэтому у меня очень устойчивое жизнерадостное настроение. У меня очень устойчивое состояние безмятежного счастья. Безмятежное счастье. Я вижу себя как человека с очень здоровым головным мозгом».

- Примерная формула самовнушения для укрепления устойчивости деятельности сердечно-сосудистой системы: «У меня здоровое, крепкое сердце. Сердце работает под надежной защитой головного мозга. Головной мозг работает с огромным запасом устойчивости и не пропускает в сердце вредных влияний внешней среды. Сердце работает очень устойчиво. Сердце работает с огромным запасом устойчивости. У меня здоровое, крепкое сердце. Все кровеносные сосуды эластичные, гладкие, упругие. У меня вся сердечно-сосудистая система такая же, как у здорового юного-молодого человека. Тоны сердца ясные-чистые, нормальной высоты, нормальной громкости; пульс нормальный, ритмичный, хорошего наполнения – 72 удара в минуту; кровяное давление постоянно стабильно – 120/80. У меня очень устойчивое хорошее самочувствие, я полон сил и энергии. Энергия бьет ключом. У меня сильное, здоровое сердце. Сердце работает с большим запасом мощности. Я могу очень долго бежать без признаков утомления, легко-легко, сохраняя ровное усиленное дыхание. Я могу легко-легко быстро подниматься по лестнице на много этажей и при этом сохранять ровное дыхание. Я легко могу по 2–3 часа париться в бане, где многие люди не выдерживают и 10 минут. Мое сердце имеет огромный запас силы и устойчивости. У меня здоровое неутомимое сердце. Все люди знают меня как человека с очень здоровым сердцем. Когда врачи проверяют деятельность моего сердца, они обычно говорят, что с таким сердцем можно жить 100 лет, что

по деятельности моего сердца можно проверять хронометры. Я вижу себя как человека с сильным-неутомимым здоровым сердцем. Я ярко, отчетливо чувствую себя человеком со здоровым, крепким сердцем».

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

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

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 такой же, и я действую точно так же». При этом нужно стараться как можно ярче представить себя человеком, обладающим нужным качеством, представить себя действующим в разных обстоятельствах. В некоторых случаях полезно специально наблюдать за человеком, качество которого переносится на себя. Подобные наблюдения необходимы для получения более глубокого, более многогранного впечатления об этом человеке. После этого легче мысленно переносить на себя нужное качество, так как его проявление хорошо запечатлелось в сознании.

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

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

мы встречаем частичное, а иногда лишь внешнее перевоплощение артиста при исполнении роли великого человека. Лишь 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, меланхолическим темпераментом, которым не хватает веры в себя.

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

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

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

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

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

Иллюзорное преодоление препятствий. Этот прием имеет большое значение при подготовке к преодолению больших трудностей и препятствий, например, при подготовке к выступлению на собрании, конференции, соревнованиях и т. п. Он заключается в том, что человек мысленно делает то, что потом ему придется делать в действительности. Это психологически готовит человека к преодолению 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 стараться как можно ярче вспомнить это состояние и внушать себе: «Яркое ощущение легкости, свободы, безмятежного счастья. На душе 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.

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

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 сосредоточиться.

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 мил-

лиарды 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 рожаюсь человеком большой, огромной духовной силы. Я рожаюсь 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), прилагайте усилия к запоминанию текста. Это повышает активность усвоения.

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

Те фрагменты текста, которые вам больше нравятся и имеют особое значение, полезно прослушивать, прочитывать или проговаривать по памяти большое число раз. Особенно

полезно при прослушивании настроев 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 настроев отдельными словами бесполезно.

Творящие мысли



Все внутренние органы работают энергично-весело, идеально правильно. Я думаю о своей долголетней веселой-радостной-счастливой жизни. Я смело, уверенно смотрю в свое будущее. Я вижу в будущем долголетнюю счастливую, веселую, молодую радостную жизнь.

Глава 1. Ускоряю выздоровление. Замедляю старение



1. Ускоряю выздоровление

Я изо всех сил стараюсь ускорить выздоровление, изо всех сил стараюсь ускорить выздоровление. Я из Тонкого мира, из Космоса вливаю в свое физическое тело превеликую Божественную молодую силу жизни.

Я из Тонкого мира, из Космоса вливаю во все свое физическое тело ярче солнца серебристый исцеляющий Божественный свет. Исцеляющий Божественный свет все физическое тело наполняет, все физическое тело исцеляет. Заново рождает физическое тело – молодое-юношеское, 16-летнее, Божественно здоровое, нетронутое, нетронутое физическое тело.

Я из Тонкого мира, из Космоса во все нервы вливаю святую Божественную сталь. Все нервы крепкие-стальные, стойко здоровые. Все физическое тело наполнено Божественным, очень приятным здоровым комфортом.

Я изо всех сил стараюсь ускорить общее, тотальное выздоровление. Я изо всех сил стараюсь как можно быстрее, как можно быстрее полностью, тотально восстановить свое, Богом данное мне, первозданное несокрушимое здоровье.

Я изо всех сил стараюсь ускорить выздоровление своей души. Я вливаю в свою душу превеликую Божественную молодую силу жизни. Я вливаю в свою душу из Тонкого мира, из Космоса ярче солнца исцеляющий Божественный свет. Вся душа ярче солнца. Все тело исполнено Божественным исцеляющим светом. Вся душа Божественно исцеленная, Божественно здоровая, молодая. Вся душа наполнена вечно новой светлой Божественной радостью. Веселый огонек ярко светится в моих глазах. Вся душа поет от счастья, от радости жизни.

Я изо всех сил стараюсь ускорить выздоровление нервной системы. Я из Тонкого мира, из Космоса вливаю в головной-спинной мозг, во все нервы в физическом теле превеликую Божественную молодую силу жизни. Я во все миллиарды нервных клеток головного-спинного мозга вливаю превеликую Божественную молодую силу жизни. Все нервы моей души крепкие-стальные, прочно здоровые.

Я из Тонкого мира, из Космоса во все миллиарды нервных клеток головного-спинного мозга вливаю ярче солнца серебристый исцеляющий Божественный свет. Я из Тонкого мира, из Космоса вливаю во все миллиарды нервных клеток головного-спинного мозга превеликую Божественную молодую силу жизни, вливаю гигантскую неиссякаемую энергию жизни. Я из Тонкого мира, из Космоса во все миллиарды нервных клеток головного-спинного мозга вливаю гигантскую энергию быстрого всестороннего развития.

Вся моя нервная система непрерывно развивается-совершенствуется. Все быстрее, все быстрее выздоравливает моя нервная система. Я изо всех сил стараюсь ускорить-ускорить выздоровление нервной системы. Я во все нервы своей души вливаю святую Божественную сталь. Я во все нервы в физическом теле вливаю святую Божественную сталь. Я из Тонкого

мира, из Космоса во все нервы во внутренних органах физического тела вливаю святую Божественную сталь.

Я изо всех сил ускоряю-ускоряю выздоровление всех внутренних органов физического тела. Я из Тонкого мира, из Космоса во все внутренние органы физического тела вливаю превеликую Божественную молодую силу жизни, вливаю вновь родившуюся животворящую Божественную молодую радостную жизнь. Я изо всех сил стараюсь ускорить выздоровление своего любимого тела.

Я изо всех сил стараюсь ускорять-ускорять выздоровление сердца. Я из Тонкого мира, из Космоса вливаю в свое любимое сердце превеликую Божественную молодую силу жизни, молодую силу жизни вливаю в любимое сердце. Я из Тонкого мира, из Космоса во все нервы сердца вливаю превеликую Божественную молодую силу жизни. Я во все нервы сердца вливаю гигантскую Божественную физиологическую силу. Весь нервно-мозговой аппарат сердца здоровеет-крепнет, здоровеет-крепнет. Все нервы сердца первозданно здоровые, титанически стойко здоровые. Я с твердостью стали знаю, как Божественную истину: мое сердце богатырское, могучее, всесильное.

Моя душа Божественно здоровая, моя душа наполнена вечно новой светлой Божественной радостью жизни. Веселый огонек ярко светится в моих глазах. Вся душа поет от счастья, от радости жизни.

Мне необходимо замедлить старение. А для этого я должен изо всех сил постоянно ускорять-ускорять выздоровление. Я изо всех сил стараюсь полностью, тотально выздороветь – снова стать молодым, здоровым, идеально здоровым красавцем-богатырем, полным здоровья и сил. Я изо всех сил стараюсь ускорять общее, тотальное выздоровление. Я изо всех сил стараюсь окончательно, полностью, тотально выздороветь. Я изо всех сил стараюсь ускорять-ускорять выздоровление души, ускорять выздоровление нервной системы, ускорять выздоровление всех внутренних органов физического тела, ускорять выздоровление всех структур, всех структур физического тела. Я изо всех сил стараюсь ускорять общее, тотальное выздоровление. Я должен полностью, тотально выздороветь – стать Божественно здоровым, несокрушимо здоровым молодым красавцем-богатырем, наполненным превеликой Божественной молодой силой жизни.

2. Замедляю старение

Я должен все время хоть понемножку, хоть по чуть-чуть, все время притормаживать старение. Я должен все время, постоянно изо всех сил стараться хоть понемножку, хоть по чуть-чуть замедлять старение – хоть понемножку, по чуть-чуть оздоравливать душу, оздоравливать нервы, оздоравливать сердце; все время стараться как можно полнее войти в новую Богом подаренную мне жизнь и не позволять темным силам сталкивать меня из новой жизни назад в старую жизнь.

Я должен изо всех сил стараться, все время, постоянно стараться как можно полнее, всестороннее быть в новой – юношеской, веселой-счастливой-радостной жизни; все время чувствовать великолепное самочувствие; все время чувствовать веселое-жизнерадостное настроение; все время, все время стараться жить юношеской веселой-счастливой жизнью; жить все время беззаботной юношеской, 16-летней радостной-счастливой жизнью.

Я должен изо всех сил стараться все время, сколько сил хватает, хоть понемножку, хоть по чуть-чуть замедлять старение. Замедлять старение. Усилить душу. Развивать способности. Оздоравливать нервы. В свою душу вливать превеликую Божественную молодую силу жизни, вливать энергию жизни. Стараться во все свои нервы вливать святую Божественную сталь. Я должен стараться все время вливать во все физическое тело, во все его структуры, во все внутренние органы превеликую Божественную молодую силу жизни. Я должен все

время, постоянно вливать в свое любимое сердце превеликую Божественную молодую силу жизни.

Бог сказал мне: «Я три дня назад создал тебя нового – юношу, 16-летнего, очень способного, очень талантливого, гениального, растущего, всесторонне развивающегося, усиливающегося и духовно, и физически».

Бог сказал мне: «Ты должен стараться все время находиться в новой, подаренной тебе Богом, юношеской веселой-радостной-счастливой жизни; из всех сил стараться не позволять темным силам сталкивать тебя из новой жизни назад в старую жизнь. Ты должен все время стараться чувствовать себя юношей, все время твердо знать себя юношей, все время жить юношеской 16-летней абсолютно беззаботной веселой-радостной жизнью».

Выполняя волю Бога, я из всех сил стараюсь все время, постоянно хоть понемножку, хоть по чуть-чуть замедлять старение, вливать в свою душу, в свое физическое тело из Тонкого мира, из Космоса превеликую Божественную молодую силу жизни. Я все время стараюсь из Тонкого мира, из Космоса вливать во все свое физическое тело вновь родившуюся, новорожденно-юную энергичную радостную-беззаботную жизнь.

Бог сказал мне: «Я создал три дня назад твою душу – новую, бессмертную, нетронутую, юношескую, абсолютно свободную, веселую, игривую-шутливую, бессмертную, безгрешную».

«Я наполнил твою душу, – сказал мне Бог, – постоянным всесторонним развитием. Твоя душа непрерывно, постоянно всесторонне развивается, усиливается. Непрерывно усиливается твоя воля».

Бог сказал мне: «Я три дня назад создал все нервы твоей юной души – здоровые, крепкие-стальные, титанически стойкие. Я создал твою нервную систему новорожденно-здоровой, новорожденно-юношеской, 16-летней, нетронутой».

«Ты должен с твердостью стали знать, – сказал мне Бог, – что твоя нервная система первозданно здоровая, нетронутая. Нетронутая нервная система, нетронутые нервы».

Выполняя волю Бога, я из Тонкого мира, из Космоса вливаю в свою новорожденно-юную веселую безгрешную душу превеликую Божественную молодую силу жизни, вливаю гигантскую энергию быстрого развития. Выполняя волю Бога, я из Тонкого мира, из Космоса, во все нервы своей души вливаю святую Божественную сталь, вливаю во все нервы превеликую Божественную молодую силу жизни. Я с твердостью стали знаю: моя нервная система новорожденно-юная, нетронутая, первозданно здоровая, мои нервы крепкие-стальные, нетронутые.

Бог сказал мне: «Я три дня назад создал твое сердце – новое, бессмертное, 16-летнее, юное, нетронутое, богатырское, могучее, всесильное. Я создал три дня назад вечный пульс – полный, сильного наполнения».

«Я создал три дня назад, – сказал мне Бог, – титанически стойкое нормальное артериальное давление – 120/80, 120/80».

Бог сказал мне: «Я три дня назад наполнил все физическое тело твоей души превеликой Божественной молодой силой жизни на многие-многие тысячи лет».

Бог сказал мне: «Ты должен все время стараться видеть себя в будущем – и через 10 лет и дальше, и через 30 лет и дальше, и через 50 лет и дальше – всесторонне развивающимся прекрасным юношей. Ты должен видеть себя в будущем времени в течение 50 лет всесторонне развивающимся, растущим».

Бог сказал мне: «Ты будешь продолжать расти до тех пор, пока твой рост не увеличится на 15 сантиметров. Я подарил тебе высокий богатырский рост, могучее богатырское телосложение».

Выполняя волю Бога, я из Тонкого мира, из Космоса вливаю во всю мускулатуру физического тела огромную энергию быстрого развития. Вся мускулатура непрерывно разви-

вается, увеличивается в объеме. Мое физическое тело становится все более мускулистым, богатырски сильным. На всем теле рождается красивый объемный рельеф богатырской мускулатуры.

Я стараюсь все время хоть понемножку, хоть по чуть-чуть замедлять, замедлять, все время замедлять старение. Стараюсь все время находиться в новой юношеской беззаботной веселой-счастливой-радостной жизни. Я стараюсь как можно прочнее укорениться в новой юношеской веселой-счастливой-радостной жизни.

3. Энергия

Бог сказал мне: «Я три дня назад создал тебя юношей, полным здоровья и сил».

Бог сказал мне: «Я три дня назад создал тебя вечным юношей – бессмертным, вечно Божественно здоровым, вечно не тронутым жизнью».

Бог сказал мне: «Ты – новорожденный юноша, тебе всего три дня от роду».

Бог сказал мне: «Я наделил тебя новой – вечно юной, бессмертной радостной жизнью. А твоя предыдущая жизнь не имеет никакого отношения к твоей новой жизни, которую я тебе подарил. Ты можешь вспоминать свою предыдущую жизнь, но оставаться юношей, полным здоровья и сил, не тронутым жизнью».

Бог сказал мне: «Я наделил твою юную душу и твое юное физическое тело гигантским, титаническим Божественным новорожденным зарядом энергии быстрого всестороннего развития, энергии жизни».

Бог сказал мне: «Я наделил всю твою юную душу, все структуры твоей юной души гигантским, титаническим Божественным новорожденным зарядом энергии быстрого всестороннего развития, энергии жизни».

Бог сказал мне: «Я наделил все миллиарды нервных клеток твоего головного-спинного мозга гигантским, титаническим Божественным новорожденным зарядом энергии быстрого всестороннего развития, энергии жизни. Вся твоя нервная система наполнена гигантским новорожденным зарядом энергии жизни».

Бог сказал мне: «Я все внутренние органы твоего физического тела наполнил гигантским, титаническим Божественным новорожденным зарядом энергии быстрого всестороннего развития, энергии жизни».

Бог сказал мне: «Я все твое сердце, все структуры твоего юного сердца наполнил гигантским Божественным новорожденным зарядом энергии быстрого всестороннего развития, энергии жизни».

Бог сказал мне: «Ты должен с твердостью стали знать как конечную Божественную истину от самого Бога, что твое сердце наполнено гигантским, титаническим Божественным новорожденным зарядом энергии быстрого всестороннего развития, энергии быстрого всестороннего совершенствования, энергии жизни».

Бог сказал мне: «Ты должен с твердостью стали знать, что твое сердце с каждым мгновением становится все более энергичным, все более энергичным. С каждым мгновением возрастает энергия сердца, с каждым мгновением возрастает энергия сердца. С каждым мгновением сердце становится все более энергичным, все более энергичным».

Бог сказал мне: «Ты должен с яркостью молнии чувствовать, с яркостью молнии знать, что ты с каждым мгновением становишься все более энергичным, все более энергичным. С каждым мгновением возрастает-возрастает энергия жизни».

Я выполняю волю Бога – из Тонкого мира, из Космоса постоянным, круглосуточным-круглогодичным вечным потоком вливаю в свою душу, в свое физическое тело гигантский, титанический Божественный новорожденный заряд энергии развития, энергии жизни.

Я выполняю волю Бога – из Тонкого мира, из Космоса вливаю в свою юную душу, во все структуры своей юной души гигантский, титанический Божественный новорожденный заряд энергии быстрого всестороннего развития, энергии жизни. С каждым мгновением моя душа становится все более энергичной, все более энергичной. С каждым мгновением возрастает энергия моей юной души, с каждым мгновением возрастает энергия моей юной души.

Я выполняю волю Бога – из Тонкого мира, из Космоса постоянным, круглосуточным-круглогодичным вечным потоком вливаю во все миллиарды нервных клеток головного-спинного мозга гигантский, титанический Божественный новорожденный заряд энергии быстрого всестороннего развития, энергии жизни. Я каждую нервную клетку головного-спинного мозга наполняю гигантским, титаническим Божественным новорожденным зарядом энергии развития, энергии жизни.

Я выполняю волю Бога – из Тонкого мира, из Космоса постоянным-вечным потоком вливаю в каждую нервную клетку головного-спинного мозга гигантский, титанический Божественный новорожденный заряд энергии развития, энергии жизни.

Я выполняю волю Бога – из Тонкого мира, из Космоса во все двигательные мозговые центры в головном-спинном мозге постоянным-вечным потоком вливаю гигантский, титанический Божественный новорожденный-новорожденный заряд энергии развития, энергии жизни. Я во все нервы в мышцах вливаю святую Божественную сталь. Я во всю нервно-мышечную систему из Тонкого мира, из Космоса вливаю гигантский, титанический Божественный новорожденный заряд энергии развития, энергии жизни. Я всю мускулатуру наполняю гигантским, титаническим Божественным новорожденным-новорожденным зарядом энергии развития, энергии жизни. Вся мускулатура наполнена гигантским Божественным новорожденным зарядом энергии развития, энергии жизни.

Вся мускулатура быстро развивается, увеличивается в объеме. С каждым мгновением прибавляется сила. С каждым мгновением возрастает-возрастает моя богатырская сила. Вся мускулатура быстро развивается, увеличивается в объеме. На всем теле рождается красивый объемный рельеф богатырской мускулатуры. Богатырская сила рождается в моих плечах, в моих руках. Во всем теле рождается богатырская сила. Мои ноги богатырски сильные, быстрые-неутомимые.

Я непрерывно наполняюсь все новой, все новой энергией развития, все новой, все новой энергией жизни. Я непрерывно наполняюсь все новой, все новой энергией развития, все новой, все новой энергией жизни. Я с каждым мгновением становлюсь энергичней, я с каждым мгновением становлюсь энергичней. В моей душе, во всем теле гигантская, неиссякаемая энергия развития, энергия жизни бьет ключом.

4. Энергия (2-й вариант)

Бог сказал мне: «Я создал тебя три дня назад растущим-развивающимся, готовящимся к взрослой жизни 16-летним юношей, полным здоровья и сил».

Бог сказал мне: «Я создал тебя три дня назад вечным юношей – бессмертным, вечно Божественно здоровым, вечно не тронутым жизнью».

Бог сказал мне: «Я три дня назад наполнил твою юную душу, твое юное тело гигантской, титанической Божественной новорожденной энергией быстрого всестороннего развития, роста, энергией жизни».

Бог сказал мне: «Я всю твою душу, все структуры твоей юной души наполнил гигантской, титанической Божественной новорожденной энергией быстрого всестороннего развития, энергией жизни».

Бог сказал мне: «Я три дня назад создал твоё физическое тело – вечно юное, бессмертное. Я наполнил все твоё физическое тело гигантской, титанической Божественной новорожденной энергией быстрого всестороннего развития, энергией жизни».

Бог сказал мне: «Я создал твоё физическое тело три дня назад самодостаточным. А это значит, что твоё физическое тело будет вечно возрождать своё 16-летнее юношеское Богом созданное Божественно здоровое строение».

Бог сказал мне: «Я три дня назад наполнил все внутренние органы твоего физического тела, все структуры твоего физического тела гигантской, титанической Божественной новорожденной энергией быстрого развития, энергией жизни».

Бог сказал мне: «Я три дня назад наполнил все миллиарды клеток головного-спинного мозга гигантской, титанической Божественной новорожденной энергией развития, энергией жизни».

Бог сказал мне: «Я три дня назад все двигательные мозговые центры в головном-спинном мозге наполнил гигантской, титанической Божественной новорожденной энергией быстрого развития, энергией жизни».

Бог сказал мне: «Я три дня назад наполнил твою нервно-мышечную систему гигантской, титанической Божественной новорожденной энергией быстрого развития, энергией жизни».

Бог сказал мне: «Я три дня назад создал весь твой опорно-двигательный аппарат – новорожденно-юный, 16-летний, растущий-развивающийся, Божественно исправный, Божественно здоровый. Я во всех костях зоны быстрого роста наполнил гигантской, титанической Божественной новорожденной энергией быстрого развития, энергией жизни».

Бог сказал мне: «Я три дня назад создал все суставы твоего физического тела – новорожденно-юные, 16-летние, Божественно исправные, Божественно здоровые. Я создал три дня назад все твои суставы Божественно исправными, самодостаточными. Твои суставы будут вечно возрождать новорожденно-юную цельность, Божественную исправность, будут вечно сохранять своё Божественное несокрушимо крепкое здоровье».

Бог сказал мне: «Я три дня назад создал твоё сердце самодостаточным, бессмертным, вечно юным. Твоё сердце будет вечно возрождать Богом созданное юное 16-летнее Божественно здоровое строение».

Бог сказал мне: «Я наполнил три дня назад твоё сердце, все структуры твоего сердца гигантской, титанической Божественной новорожденной энергией быстрого развития, быстрого совершенствования».

Бог сказал мне: «Твоё сердце с каждым мгновением становится все более энергичным, все более энергичным, все более стойким».

Я выполняю волю Бога – из Тонкого мира, из Космоса в свою душу, в своё физическое тело постоянным-вечным потоком вливаю гигантскую, титаническую Божественную энергию быстрого развития, энергию жизни. Я из Тонкого мира, из Космоса вливаю в свою душу, во все структуры своей юной души гигантскую, титаническую Божественную новорожденную энергию быстрого всестороннего развития, энергию жизни.

Я выполняю волю Бога – из Тонкого мира, из Космоса постоянным-вечным потоком вливаю во все миллиарды нервных клеток головного-спинного мозга, во всю нервную систему гигантскую, титаническую Божественную новорожденную энергию быстрого развития, энергию жизни. Вся нервная система становится все более энергичной, все более энергичной, все более быстрой. С яркостью молнии чувствую, с твердостью стали знаю: непрерывно возрастает энергия нервной системы. С каждым мгновением нервная система становится все более энергичной, все более энергичной, физиологически все более сильной, все более стойкой.

Я выполняю волю Бога – из Тонкого мира, из Космоса постоянным-вечным потоком вливаю во все внутренние органы физического тела, во все структуры физического тела гигантскую, титаническую Божественную новорожденную энергию быстрого развития, быстрого роста, энергию жизни.

Я выполняю волю Бога – из Тонкого мира, из Космоса постоянным-вечным потоком вливаю в свое любимое сердце гигантскую, титаническую Божественную энергию быстрого развития, гигантскую, титаническую Божественную новорожденную энергию жизни. С каждым мгновением мое сердце становится все более энергичным, все более энергичным. Непрерывно возрастает энергия сердца, постоянно-непрерывно возрастает энергия сердца. С каждым мгновением сердце становится все более энергичным, все более энергичным, все более стойким, все более стойким.

Бог сказал мне: «Ты должен до конца осознать себя вечно юным бессмертным 16-летним юношей. У тебя нет прошлой жизни. Ты создан Богом всего три дня назад. Тебе от роду всего три дня. Ты, буквально новорожденный 16-летний веселый-жизнерадостный юноша, наполнен гигантской, титанической энергией жизни. У тебя нет прошлой жизни. У тебя есть предыдущая жизнь, которая не имеет никакого отношения к твоей новой бессмертной, вечно юной подаренной тебе Богом жизни. Ты можешь вспоминать свою предыдущую жизнь, но при этом ты должен оставаться растущим-развивающимся новорожденным юношей, полным здоровья и сил».

5. Энергия и сила жизни

Бог сказал мне: «Я создал тебя три дня назад 16-летним прекрасным юношей. Я наполнил тебя превеликой Божественной молодой силой жизни. Я наполнил тебя превеликой Божественной энергией жизни».

Я выполняю волю Бога – из Тонкого мира, из Космоса вливаю в себя превеликую Божественную молодую силу жизни, вливаю в себя превеликую Божественную неиссякаемую энергию жизни. Я становлюсь энергичней, сильней. Я с каждым мгновением становлюсь энергичней, сильней, энергичней, сильней. Во всем физическом теле гигантская, неиссякаемая энергия жизни бьет ключом. Во всех структурах физического тела огромная, гигантская, превеликая Божественная молодая сила жизни бьет ключом. Я с каждым мгновением становлюсь сильней-энергичней, сильней-энергичней. Вся мускулатура развивается, увеличивается в объеме. Все тело становится все более мускулистым, все более сильным.

Моя походка энергичная, веселая, быстрая. Шаг легкий-широкий. Шаг легкий-широкий. Иду – не иду, птицей на крыльях лечу. Ярko чувствую свою удаль молодецкую. Ярko чувствую свою силу богатырскую. Ярko чувствую в себе огромную неиссякаемую энергию жизни.

Бог сказал мне: «Я всю твою душу наполнил огромной, гигантской энергией жизни, наполнил превеликой Божественной молодой силой жизни. Твоя душа всесторонне развивается, усиливается духовно и физически. Все твое физическое тело всесторонне развивается-совершенствуется, становится все более энергичным, все более сильным».

А я выполняю волю Бога – из Тонкого мира, из Космоса вливаю во все миллиарды нервных клеток головного-спинного мозга превеликую Божественную молодую силу жизни, гигантскую, неиссякаемую энергию жизни. Все миллиарды нервных клеток головного-спинного мозга наполняю превеликой Божественной молодой силой жизни, наполняю превеликой, гигантской, неиссякаемой энергией жизни. Головной-спинной мозг наполнен гигантской, неиссякаемой энергией жизни, наполнен превеликой Божественной молодой силой жизни.

Бог сказал мне: «Я создал все нервы твоей души – крепкие-стальные, гигантски энергичные, физиологически гигантски сильные».

Бог сказал мне: «Я наполнил все миллиарды нервных клеток головного-спинного мозга превеликой Божественной молодой силой жизни, наполнил гигантской, неиссякаемой энергией жизни. Вся твоя нервная система гигантски энергичная, физиологически сильная; нервы крепкие-стальные, титанически прочно здоровые».

Я с твердостью стал знаю как Божественную истину от самого Бога: я с каждым мгновением становлюсь энергичней, сильней, энергичней, сильней. Во мне гигантская, неиссякаемая энергия жизни бьет ключом. Во мне превеликая Божественная молодая сила жизни бьет ключом. Я с каждым мгновением становлюсь энергичней, сильней, энергичней, сильней. Во всем теле гигантская, неиссякаемая энергия жизни бьет ключом. Во всем теле огромная богатырская сила бьет ключом.

Выполняя волю Бога, я из Тонкого мира, из Космоса вливаю в свою душу, в свое физическое тело превеликую Божественную молодую силу жизни. Выполняя волю Бога, я из Тонкого мира, из Космоса вливаю в свою душу, в свое физическое тело гигантскую Божественную энергию жизни.

Вся душа, все физическое тело наполнены превеликой Божественной молодой силой жизни, гигантской, неиссякаемой энергией жизни. Я с каждым мгновением становлюсь сильней-энергичней, сильней-энергичней. Во всем теле гигантская, неиссякаемая энергия жизни бьет ключом. Во всем теле гигантская, превеликая Божественная молодая сила жизни бьет ключом.

Иду предельно быстрым шагом – сердце ярко чувствует свою удаль молодецкую, свою силу богатырскую. Быстро бегу, только ветер в ушах свистит, – ярко чувствую свою удаль молодецкую, свою силу богатырскую. Быстро бегу, только ветер в ушах свистит, – ярко чувствую свою удаль молодецкую, ярко чувствую свою силу богатырскую. С яркостью молнии чувствую: во всем теле превеликая Божественная молодая сила жизни бьет ключом, гигантская, неиссякаемая энергия жизни бьет ключом.

Я с каждым мгновением становлюсь сильней-энергичней, сильней-энергичней. Вся душа, все тело наполнены превеликой Божественной молодой силой жизни, наполнены гигантской, неиссякаемой Божественной энергией жизни. Я с яркостью молнии ощущаю-чувствую себя с каждым мгновением все более энергичным, все более сильным, все более энергичным, все более сильным. Я с каждым мгновением становлюсь все более сильным, все более энергичным, все более сильным, все более энергичным, всесторонне развивающимся-совершенствующимся прекрасным юношей. С яркостью молнии ощущаю-чувствую себя растущим-развивающимся Божественно прекрасным несокрушимо здоровым юношей.

С яркостью молнии ощущаю-чувствую: я весь насквозь наполнен превеликой Божественной молодой силой жизни, я весь насквозь наполнен гигантской, неиссякаемой энергией жизни. С яркостью молнии ощущаю-чувствую себя гигантски энергичным, гигантски энергичным, богатырски сильным, быстрым, богатырски сильным, быстрым, гигантски энергичным прекрасным юношей.

6. Здоровая жизнь

Во все нервы головы вливается стальная крепость, стальная крепость. Во всей области головы здороваются-крепнут, здороваются-крепнут нервы.

Новорожденная жизнь вливается в мою голову. Вновь родившаяся, новая, новая-здоровая огромной, колоссальной силы новорожденная жизнь вливается в мою голову. Огромная, колоссальная новорожденная животворящая сила вливается в мою голову. Животворящая

сила всю насквозь наполняет мою голову. Новорожденная жизнь рождает новые, новые-здоровые веселые мысли. Новорожденная жизнь рождает новые счастливые молодые мысли, новые сильные молодые чувства. Я с каждой секундой становлюсь веселей-веселей, веселей-жизнерадостней.

Я отчетливо чувствую, как с каждой секундой здоровею-крепну, здоровею-крепну. Новорожденная жизнь всего меня обновляет, всего меня нового рождает – молодого-веселого, молодого-здорового. Новорожденная жизнь рождает новые веселые-молодые мысли. Новорожденная жизнь рождает новые-здоровые молодые мысли. Я с каждой секундой здоровею-крепну, здоровею-крепну, становлюсь веселей, веселей-жизнерадостней. Во всем теле здоровеют-крепнут нервы. Во всем теле огромная, колоссальная сила молодости бьет ключом. Во всех внутренних органах здоровеют-крепнут, здоровеют-крепнут нервы. Все внутренние органы работают веселей-энергичней, веселей-энергичней. Все тело живет веселой-радостной здоровой жизнью.

Я смело, уверенно смотрю в будущее. Я вижу в будущем долголетнюю здоровую веселую молодость. Я отчетливо чувствую, как с каждой секундой здоровею-крепну, и это наполняет меня торжествующей радостью жизни. Я отчетливо вижу в будущем веселую здоровую энергичную молодость. Я отчетливо вижу в будущем веселую-счастливую энергичную молодость. Я с каждой секундой становлюсь веселей, веселей-жизнерадостней. Я отчетливо чувствую, что здоровею-крепну. Я отчетливо чувствую, что через год, через 10 лет я буду молодым-здоровым. И через 30 лет я буду молодым-веселым, несокрушимо здоровым. И через 50 лет, и в 100 лет я буду веселым молодым красавцем-богатырем.

Я с каждой секундой здоровею-крепну, здоровею-крепну, с каждым днем становлюсь веселей-жизнерадостней. Новорожденная жизнь рождает новую веселую-здоровую голову. Вся душа поет от счастья, от радости жизни. Я становлюсь веселей, веселей-жизнерадостней. Новорожденная жизнь рождает меня веселым-здоровым счастливым юным красавцем-богатырем, полным здоровья и сил. Новорожденная жизнь всего насквозь меня наполняет. Новорожденная жизнь рождает новые веселые-счастливые молодые мысли.

Все внутренние органы работают энергично-весело, идеально правильно. Я думаю о своей долголетней веселой-радостной-счастливой жизни. Я смело, уверенно смотрю в свое будущее. Я вижу в будущем долголетнюю счастливую, веселую, молодую радостную жизнь.

Животворящая новорожденная жизнь вливается в мою голову. Новорожденная жизнь рождает быстро развивающиеся яркие сильные чувства. Я с каждой секундой становлюсь веселей, веселей-жизнерадостней. Вся душа поет от счастья, от радости жизни. Неугасимый веселый-веселый огонек всегда горит в моих глазах. Солнечная светлая Божественная радость жизни светится в моих глазах. Солнечная светлая улыбка жизни на моем лице. Солнечная светлая улыбка жизни на моем лице.

И через 10 лет, и через 30 лет, и через 50 лет, и в 100 лет и дальше я буду молодым-здоровым красавцем-богатырем, полным здоровья и сил. Я с каждым днем становлюсь здоровее, я с каждым днем здоровею-крепну. С каждым днем увеличивается продолжительность моей будущей жизни. Я отчетливо вижу энергичную веселую-здоровую молодость и в 100-летнем возрасте, и дальше. И в 100 лет, и дальше я буду молодым-здоровым веселым красавцем-богатырем, полным здоровья и сил. Рождается прекрасное самочувствие, веселое-жизнерадостное настроение. Я вижу в будущем радость, счастье, радость, счастье веселой молодой-здоровой долголетней жизни.

Вся голова всегда наполнена ярким-ярким, очень приятным Божественным светом. В голове всегда ярко-ярко светло. Как в яркий солнечный прекрасный день, в глазах моих всегда светло.

И через 30 лет, и через 50 лет, и в 100 лет и дальше я буду молодым-юным веселым-счастливым здоровым красавцем-богатырем, полным здоровья и сил.

Бог сказал мне: «Я три дня назад подарил тебе новую – бессмертную, вечно юную, счастливую-радостную жизнь».

Бог сказал мне: «Я три дня назад подарил тебе новую – бессмертную, вечно юную, радостную жизнь».

Бог сказал: «У тебя нет прошлой жизни. Тебе всего три дня от роду. Ты – новорожденный юноша, полный здоровья и сил. У тебя есть предыдущая жизнь, которая не имеет никакого отношения к твоей новой, вечно юной, бессмертной, Богом подаренной тебе счастливой жизни. Ты можешь вспоминать предыдущую жизнь, но при этом ты должен всегда оставаться юным красавцем-богатырем, Божественно прекрасным растущим-развивающимся юношей, полным здоровья и сил, у которого вся жизнь впереди».

Глава 2. Профилактика нарушений системы пищеварения



7. Я могу кушать твердую пищу

Юный здоровый-веселый желудок. Богатырски сильный, крепкий-стойкий желудок. Нервы желудка, поджелудочной железы крепкие-стальные.

Бог сказал мне: «Я создал твой желудок три дня назад юношеским, 16-летним, богатырски сильным, Божественно здоровым, не тронутым жизнью».

Бог сказал мне: «Ты должен твердо знать – как Божественную истину от самого Бога, что твой желудок юный, веселый-здоровый, богатырски сильный. Ты можешь кушать любую твердую пищу. Ты можешь кушать гречневую кашу, рисовую кашу. Ты можешь кушать с хлебом огурцы, помидоры».

Вся область желудка легкая-невесомая, прочно спокойная. Нервы желудка, поджелудочной железы крепкие-стальные, титанически стойкие. Я с твердостью стали знаю – как Божественную истину от самого Бога, что я могу кушать твердую пищу. Желудок прочно спокойный. Нервы желудка крепкие-стальные, титанически стойкие.

Кушаю огурцы, помидоры с хлебом, кушаю гречневую кашу без молока, кушаю рисовую кашу, пшеничную кашу – в желудке легко-спокойно. Желудок богатырски сильный, здоровый. Нервы желудка, поджелудочной железы крепкие-стальные, титанически стойкие.

Я Богом рожден три дня назад 16-летним растущим-развивающимся прекрасным юношей, полным здоровья и сил. Нервно-мозговой аппарат системы пищеварения юношеский, 16-летний, Божественно исправный, Божественно здоровый. Нервы желудка, поджелудочной железы, кишечника крепкие-стальные, титанически стойкие. Вся система пищеварения новорожденно-юная, 16-летняя, Божественно исправная, Божественно здоровая, физиологически энергичная, сильная. Печень новорожденно-юная, физиологически энергичная, сильная. Вся область печени, желудка, поджелудочной железы легкая-невесомая, прочно спокойная. Весь живот наполнен Божественным, очень приятным здоровым комфортом.

Бог сказал мне: «Я создал три дня назад нервно-мозговой аппарат системы пищеварения Божественно здоровым, титанически стойким. Все нервы органов пищеварения крепкие-стальные, титанически стойкие».

Бог сказал мне: «Ты можешь кушать твердую пищу, а желудок будет прочно спокойный, титанически стойкий. Ты можешь кушать твердую пищу – весь живот будет легким-невесомым, весь живот будет наполнен Божественным, очень приятным здоровым комфортом».

Бог сказал мне: «Ты должен с твердостью стали знать как Божественную истину от самого Бога, что вся система пищеварения новорожденно-юная, 16-летняя, Божественно исправная, Божественно здоровая, энергичная, титанически стойкая, физиологически гигантски сильная».

Я выполняю волю Бога. Я из Тонкого мира, из Космоса вливаю в нервно-мозговой аппарат системы пищеварения, во все внутренние органы пищеварения превеликую Боже-

ственную молодую силу жизни. Я во все нервы печени, желудка, поджелудочной железы, кишечника вливаю святую Божественную сталь.

С яркостью молнии чувствую, с твердостью стали знаю: желудок новорожденно-юный, Божественно здоровый, титанически стойкий, не тронутый жизнью. Вся система пищеварения новорожденно-юная, первозданно здоровая.

А я во все органы системы пищеварения из Тонкого мира, из Космоса постоянным потоком вливаю превеликую Божественную силу жизни. Я из Тонкого мира, из Космоса во все нервы печени, желудка, поджелудочной железы, кишечника вливаю святую Божественную сталь. Все нервы органов пищеварения первозданно здоровые, титанически стойкие, не тронутые жизнью.

С яркостью молнии чувствую: вся область живота новорожденно-здоровая, легкая-невесомая, вся область живота прочно спокойная. Весь живот всегда наполнен Божественным, юношеским, очень приятным здоровым комфортом.

Живот маленький, мускулистый. Талия юношеская, тонкая, Божественно красивая. Фигура легкая, гибкая, новорожденно-юная, Божественно красивая.

8. Новорожденная цельность системы пищеварения

Господь Бог Всемогуший зарядил мои Божественные наследственные механизмы вечным тотальным возрождением новорожденно-юной 16-летней мальчишеской Божественно здоровой нервной системы. Господь Бог Всемогуший зарядил мои Божественные наследственные механизмы вечным тотальным возрождением новорожденно-юного строения нервной системы, которая обладает титанической физиологической силой. Мои Божественные наследственные механизмы выполняют волю Бога: с грандиозной, титанической Божественной энергией постоянно тотально возрождают новорожденно-юную Божественно здоровую нервную систему, постоянно тотально возрождают ее новорожденно-юное строение, ее новорожденно-юную гигантски энергичную, гигантски быструю работу.

Мои Божественные наследственные механизмы Господь Бог зарядил вечным тотальным возрождением новорожденно-юного 16-летнего Божественно здорового нервно-мозгового аппарата системы пищеварения. Мои Божественные наследственные механизмы с грандиозной, титанической Божественной энергией постоянно тотально возрождают новорожденно-юный Божественно здоровый, не тронутый жизнью гигантски энергичный нервно-мозговой аппарат системы пищеварения.

Весь нервно-мозговой аппарат системы пищеварения постоянно-вечно тотально возрождает, бесконечно возрождает новорожденно-юное 16-летнее строение системы пищеварения. Все миллиарды нервных клеток нервно-мозгового аппарата системы пищеварения с яркостью молнии помнят новорожденно-юное 16-летнее строение всей системы пищеварения, всех живых клеток, всех живых тканей, всех структур, всех внутренних органов системы пищеварения. Нервно-мозговой аппарат системы пищеварения с титанической Божественной энергией тотально возрождает новорожденно-юное строение всей системы пищеварения, всех органов системы пищеварения.

Мои Божественные наследственные механизмы с грандиозной, титанической Божественной энергией тотально возрождают, постоянно-бесконечно тотально возрождают новорожденно-юное мальчишеское 16-летнее строение всех живых клеток, всех живых тканей, всех структур системы пищеварения.

Господь Бог Всемогуший зарядил мои Божественные наследственные механизмы вечным тотальным возрождением новорожденно-юного строения желудка, кишечника, поджелудочной железы, печени, всей системы пищеварения. Мои Божественные наследственные механизмы выполняют волю Бога – с грандиозной, титанической Божественной энергией

тотально возрождают новорожденно-юную цельность, новорожденно-юное строение всех живых клеток, всех живых тканей, всех структур желудка, кишечника. Все живые клетки, все живые ткани, все структуры желудка, кишечника постоянно-бесконечно тотально возрождают, бесконечно возрождают, всесторонне совершенствуют новорожденно-юное 16-летнее мальчишеское строение всех живых клеток, всех живых тканей, всех структур желудка, кишечника. Все живые ткани желудка, кишечника постоянно тотально возрождают свою новорожденную цельность, свою новорожденную цельность, свое новорожденно-юное 16-летнее мальчишеское Божественное здоровое строение.

Весь нервно-мозговой аппарат системы пищеварения с яркостью молнии помнит новорожденную цельность всех живых тканей, всех структур желудка, кишечника. Нервно-мозговой аппарат системы пищеварения с огромной, грандиозной физиологической энергией тотально возрождает, бесконечно возрождает новорожденную цельность, новорожденно-юное 16-летнее мальчишеское строение желудка, кишечника.

Мои Божественные наследственные механизмы Господь Бог зарядил вечным тотальным возрождением новорожденно-юного строения нервно-мозгового аппарата системы пищеварения. Мои Божественные наследственные механизмы выполняют волю Бога – с грандиозной, титанической Божественной энергией тотально возрождают новорожденную цельность, новорожденно-юное 16-летнее строение всех миллиардов нервных клеток нервно-мозгового аппарата системы пищеварения. Все миллиарды нервных клеток, весь нервно-мозговой аппарат системы пищеварения постоянно-бесконечно тотально возрождает свою новорожденно-юную Божественную исправность, свое новорожденно-юное строение, обладающее титанической физиологической силой.

Во все нервы в системе пищеварения постоянным-вечным потоком вливается титаническая Божественная сила, вливается святая Божественная крепость, вливается святая Божественная сталь. Во всей системе пищеварения здоровеют-крепнут, усиливаются нервы. Во всей системе пищеварения стальные-здоровые-крепкие нервы, стальные-здоровые нетронутые нервы. Во все нервы желудка, поджелудочной железы постоянным-вечным потоком вливается титаническая Божественная сила, вливается святая Божественная крепость, вливается святая Божественная сталь. В желудке, в поджелудочной железе здоровеют-крепнут, здоровеют-крепнут, усиливаются нервы. В желудке, в поджелудочной железе стальные-здоровые, стальные-здоровые-крепкие нервы.

Во все нервы желудка, кишечника постоянным-вечным потоком вливается титаническая Божественная сила. Во все нервы желудка, кишечника вливается святая Божественная крепость. Во все нервы желудка, кишечника вливается святая Божественная сталь. В желудке, в кишечнике здоровеют-крепнут, здоровеют-крепнут нервы. В желудке, в кишечнике стальные-здоровые, стальные-здоровые-крепкие нервы. Во всей обширной области желудка, поджелудочной железы, кишечника стальные-здоровые, стальные-здоровые-крепкие нервы. Вся область желудка, поджелудочной железы новорожденно-прочно спокойна, крепко спокойна, как в детстве. Вся обширная область желудка, кишечника новорожденно-прочно спокойна, крепко спокойна, как в детстве.

Во все нервы желудка, печени постоянным-вечным потоком вливается титаническая Божественная сила. Во все нервы желудка, печени вливается святая Божественная крепость, вливается святая Божественная сталь. Во всей обширной области желудка, печени здоровеют-крепнут, усиливаются нервы. Во всей обширной области желудка, печени стальные-здоровые, стальные-здоровые-крепкие нервы. Во все нервы поясницы, печени постоянным-вечным потоком вливается титаническая Божественная сила. Во все нервы поясницы, печени вечным потоком вливается святая Божественная крепость, вливается святая Божественная сталь. Во всей обширной области желудка, печени, поясницы, печени здоро-

веют-крепнут, усиливаются нервы. Во всей обширной области желудка, печени, поясницы, печени стальные-здоровые-крепкие нервы.

Господь Бог Всемогуший зарядил мои Божественные наследственные механизмы вечным тотальным возрождением юной физиологически активной, Божественно здоровой печени. Мои Божественные наследственные механизмы выполняют волю Бога – во все живые клетки, во все живые ткани печени постоянным-вечным потоком вливают титаническую Божественную силу, вливают святую Божественную жизненную силу. Во все живые клетки, во все живые ткани печени постоянным-вечным потоком вливается титаническая Божественная жизненная сила, титаническая Божественная физиологическая сила. Все живые ткани печени постоянно переполнены титанической Божественной физиологической силой. Вся печень активизируется, физиологически усиливается, с гигантской новорожденно-юной энергией Божественно правильно выполняет в организме все свои многочисленные функции.

Во все мышцы желчного пузыря, желчных протоков Божественные наследственные механизмы вливают грандиозную, титаническую Божественную энергию быстрого-быстрого развития, вливают животворящую Божественную новорожденную юность, которая тотально возрождает, бесконечно возрождает новорожденно-юное строение всех мышечных волокон, всех мышц желчного пузыря, желчных протоков. Все мышцы, все мышечные волокна желчного пузыря, желчных протоков постоянно тотально возрождают свое новорожденно-юное строение, обладающее гигантской физической силой. Все мышцы желчного пузыря, желчных протоков постоянно развиваются. Желчный пузырь, желчные протоки постоянно физически усиливаются, рождаются все более энергичными, физически все более сильными, постоянно усиливающимися. Желчный пузырь с желчными протоками все быстрее-энергичнее, все быстрее-энергичнее гонит желчь в двенадцатиперстную кишку. Постоянно физически усиливающиеся желчный пузырь, желчные протоки все быстрее-энергичнее, все быстрее-энергичнее гонят желчь в двенадцатиперстную кишку.

Во все мышцы желудка, кишечника мои Божественные наследственные механизмы постоянным-вечным потоком вливают грандиозную, титаническую Божественную энергию быстрого-быстрого развития. Все мышцы желудка, кишечника постоянно развиваются, становятся все более сильными, постоянно тотально возрождают свое новорожденно-юное 16-летнее строение, обладающее гигантской физической силой. Рождается энергичный-сильный, энергичный-сильный здоровый желудок, энергичный-сильный здоровый желудок. Рождается энергичный, физически сильный, энергичный, физически сильный, быстро работающий кишечник.

Желудок, кишечник физически постоянно усиливаются, физически усиливаются, физиологически усиливаются, работают все более энергично. Желудок, кишечник работают все более энергично, все более быстро, все более энергично, все более быстро. Рождается здоровый, новорожденно-юный крепкий, сильный здоровый желудок. Рождается энергичный, физически сильный, быстро работающий кишечник.

Во все живые ткани желудка, кишечника мои Божественные наследственные механизмы постоянным-вечным потоком вливают животворящую Божественную новорожденную, вновь родившуюся новорожденную жизнь. Новорожденная жизнь вечным потоком вливается во все живые ткани желудка, кишечника, с грандиозной, титанической Божественной энергией тотально возрождает, постоянно-бесконечно возрождает, бесконечно возрождает новорожденную цельность, новорожденную цельность всех живых тканей желудка, кишечника. Все живые ткани, все структуры желудка, кишечника постоянно тотально возрождают, бесконечно возрождают свою новорожденную цельность.

А Божественные наследственные механизмы вечным нескончаемым потоком вливают во все нервы желудка, кишечника титаническую Божественную силу, вливают святую Боже-

ственную крепость, вливают святую Божественную сталь. Все нервы желудка, кишечника постоянно-вечно здоровеют-крепнут, резко усиливаются, здоровеют-крепнут. В желудке, в кишечнике стальные-здоровые, стальные-здоровые-крепкие, нетронутые нервы.

Все живые ткани желудка, кишечника постоянно возрождают, тотально возрождают свою новорожденную цельность, свое мальчишеское 16-летнее новорожденно-юное строение. Все живые клетки, все живые ткани, все структуры желудка, кишечника постоянно тотально возрождают, бесконечно возрождают свою новорожденную цельность, свое новорожденно-юное Божественно здоровое строение. Весь желудок, весь кишечник постоянно-вечно тотально возрождают свою новорожденную цельность, свое новорожденно-юное Божественно здоровое строение. В желудке, в кишечнике постоянно здоровеют-крепнут, усиливаются нервы. В желудке, в кишечнике стальные-здоровые, стальные-здоровые-крепкие нервы. В желудке, в кишечнике стальные-здоровые, стальные-здоровые-крепкие, нетронутые нервы.

Весь нервно-мозговой аппарат желудка, кишечника новорожденно-цельный. Вся нервно-мозговая ткань нервно-мозгового аппарата желудка, кишечника постоянно-вечно тотально возрождает свою новорожденную цельность, свое новорожденно-юное Божественно здоровое строение. Весь нервно-мозговой аппарат желудка, кишечника постоянно-вечно новорожденно-цельный, новорожденно-юный, Божественно здоровый, Божественно здоровый, не тронутый жизнью. Весь нервно-мозговой аппарат желудка, кишечника постоянно-вечно с титанической всепреодолевающей-всепобеждающей стойкостью, со всепобеждающей настойчивостью-настойчивостью тотально возрождает новорожденную цельность желудка, кишечника. Весь нервно-мозговой аппарат желудка, кишечника постоянно-вечно новорожденно-цельный, Божественно здоровый, Божественно исправный, новорожденно-юный, не тронутый жизнью.

Во всей системе пищеварения крепкие-здоровые-стальные нервы. Весь нервно-мозговой аппарат системы пищеварения постоянно тотально возрождает свою новорожденную цельность, свое новорожденно-юное Божественно здоровое строение. Весь нервно-мозговой аппарат системы пищеварения постоянно тотально возрождает новорожденную цельность, новорожденно-юный активный полноценный биохимический состав, обладающий титанической физиологической силой, обладающий титанической всепобеждающей-все-преодолевающей стойкостью-стойкостью.

С титанической всепобеждающей-всепреодолевающей стойкостью-стойкостью весь нервно-мозговой аппарат системы пищеварения работает Божественно правильно, работает с гигантской энергией новорожденной юности, с титанической всепреодолевающей-всепобеждающей стойкостью, со всепобеждающей стойкостью идеально правильно, Божественно правильно управляет всей системой пищеварения, Божественно правильно управляет желудком, кишечником. Нервно-мозговой аппарат системы пищеварения новорожденно-цельный, вечно новорожденно-цельный, вечно Божественно здоровый, вечно Божественно исправный.

Во всей системе пищеварения здоровеют-крепнут, усиливаются нервы. Во всей системе пищеварения стальные-здоровые-крепкие нервы. Язык всегда, постоянно-вечно красный, чистый, красный, чистый – Божественно здоровый язык. Постоянно-вечно язык красный, чистый, Божественно здоровый. Пищевод вечно новорожденно-цельный, новорожденно-юный, Божественно здоровый, не тронутый жизнью. Весь желудок новорожденно-юный, новорожденно-цельный, сильный-крепкий – здоровый желудок, не тронутый жизнью. Весь кишечник постоянно-вечно новорожденно-цельный. Все живые клетки, все живые ткани кишечника постоянно-вечно новорожденно-цельные, новорожденно-цельные. Все живые ткани желудка, кишечника постоянно-вечно новорожденно-цельные, новорожденно-юного Божественно здорового строения.

Весь нервно-мозговой аппарат системы пищеварения постоянно тотально возрождает свою гигантски энергичную, Божественно здоровую новорожденно-юную работу. Во всей системе пищеварения здоровают-крепнут, усиливаются нервы. Во всей обширной области желудка, поджелудочной железы стальные-здоровые-крепкие нервы. В желудке, в кишечнике стальные-здоровые-крепкие нервы. В желудке, в кишечнике стальные-здоровые-крепкие нервы. В пояснице, печени стальные-здоровые-крепкие нервы.

Вся печень гигантски энергичная, физиологически сильная, с гигантской энергией Божественно правильно выполняет в организме все свои многочисленные функции. Желчный пузырь постоянно-вечно физически гигантски сильный. Желчные протоки гигантски сильные, постоянно усиливающиеся. Желчный пузырь, желчные протоки со все большей энергией, со все большей скоростью гонят желчь в двенадцатиперстную кишку.

Вся система пищеварения постоянно тотально возрождает свою новорожденную цельность, свое новорожденно-юное Божественно здоровое строение.

Господь Бог Всемогуший зарядил мои Божественные наследственные механизмы вечным тотальным возрождением новорожденной цельности всех живых тканей желудка, кишечника. Мои Божественные наследственные механизмы выполняют волю Бога – с грандиозной, титанической Божественной энергией тотально возрождают, постоянно-вечно, бесконечно тотально возрождают, бесконечно тотально возрождают новорожденную цельность желудка, кишечника, новорожденную цельность всех живых тканей желудка, кишечника.

Мои Божественные наследственные механизмы выполняют волю Бога – постоянным-вечным потоком вливают во все живые ткани желудка, кишечника животворящую Божественную новорожденную, вновь родившуюся новорожденную жизнь, которая постоянным потоком вливается в желудок, во все живые ткани желудка, кишечника, постоянно тотально возрождает новорожденную цельность всех живых тканей желудка, кишечника. Все живые ткани желудка, кишечника постоянно-вечно тотально возрождают, бесконечно тотально возрождают свою новорожденную цельность. Желудок, кишечник постоянно-вечно тотально возрождают свою новорожденную цельность, свое новорожденно-юное строение, свою гигантски энергичную новорожденно-юную работу.

Во всех внутренних органах системы пищеварения, во всех внутренних органах брюшной полости постоянно-вечно здоровают-крепнут, здоровают-крепнут, усиливаются нервы. Во всей брюшной полости, во всей пояснице постоянно-вечно здоровают-крепнут, усиливаются нервы. Во всей брюшной полости, во всей пояснице вечно стальные-здоровые, стальные-здоровые-крепкие нервы.

С яркостью молнии ощущаю себя 16-летним мальчиком – юношей стальных нервов. Постоянно с яркостью молнии ощущаю себя 16-летним мальчиком – юношей стальных нервов.

Вся обширная область желудка, поджелудочной железы постоянно-вечно новорожденно-прочно спокойна, крепко спокойна, как в детстве. Вся обширная область желудка, поджелудочной железы легкая-легкая, абсолютно невесомая. Вся обширная область желудка, поджелудочной железы постоянно-вечно новорожденно-прочно спокойна, крепко спокойна, как в детстве. Вся обширная область желудка, кишечника всегда-постоянно новорожденно-прочно спокойна, крепко спокойна, как в детстве. Вся обширная область желудка, кишечника легкая-легкая, абсолютно невесомая. Вся обширная область поясницы новорожденно-прочно спокойна, крепко спокойна, как в детстве. Вся поясница легкая-легкая, абсолютно невесомая.

Весь нервно-мозговой аппарат, управляющий жизнью всего моего юного здорового тела, постоянно тотально возрождает свою новорожденную цельность, свое новорожденно-юное строение, постоянно тотально возрождает свой новорожденно-юный активный полноценный биохимический состав, обладающий титанической физиологической силой.

Весь нервно-мозговой аппарат, управляющий жизнью всего моего тела, Божественно здоровый, идеально здоровый, не тронутый жизнью. Весь нервно-мозговой аппарат, управляющий жизнью тела, с титанической всепобеждающей-всепреодолевающей стойкостью-стойкостью Божественно правильно, идеально правильно управляет всеми физиологическими процессами, всей жизнью моего новорожденно-юного Божественно здорового тела.

Нервно-мозговой аппарат, управляющий жизнью тела, постоянно с яркостью молнии помнит новорожденную цельность всего моего тела, всех его структур, всех внутренних органов и с титанической Божественной энергией тотально возрождает, бесконечно возрождает новорожденную цельность всего моего тела, всех структур моего тела, всех внутренних органов моего организма.

Мои Божественные наследственные механизмы Господь Бог зарядил вечным тотальным возрождением новорожденной цельности всех кожных покровов, всех подкожных тканей. Мои Божественные наследственные механизмы выполняют волю Бога – с грандиозной, титанической Божественной энергией постоянно-вечно тотально возрождают, бесконечно возрождают новорожденную цельность всех кожных покровов, всех подкожных тканей. Все кожные покровы, все структуры кожи постоянно тотально возрождают свою новорожденную цельность, свое новорожденно-юное строение. Все подкожные ткани постоянно-вечно тотально возрождают, бесконечно возрождают свою новорожденную цельность, свое новорожденно-юное Божественно здоровое строение.

Все мое тело новорожденно-юное. Все мое тело новорожденно-юное, крепкое-упругое, как натянутый барабан, крепкое, как из сплошной резины, гладкое-полированное. Все мое тело белоснежно-светлое, белоснежно-чистое. Все мое тело белоснежно-светлое, белоснежно-чистое, розовое-румяное, Божественно красивое. Все лицо наполнено ровным розовым цветом. Веселый-радостный румянец юности во все щеки разгорается все ярче, все ярче. Все тело наполнено ровным розовым цветом. Все тело новорожденно-юное, крепкое-упругое, как из сплошной резины, – не ущипнешь, в складку не соберешь. Все тело новорожденно-цельное, новорожденно-юное, красивое, здоровое, Божественно здоровое, Божественно красивое, не тронутое жизнью.

9. Оздоровление нервно-мозгового аппарата внутренних органов

Во все нервы позвоночника постоянным потоком вливается святая Божественная сталь. По всему позвоночнику здороваются-крепнут, здороваются-крепнут нервы. По всему позвоночнику вечно крепкие-стальные, вечно крепкие-стальные нервы.

Во все нервы внутренних органов брюшной полости постоянным потоком вливается святая Божественная сталь. Во всех нервах рождается титаническая Божественная сила. Все нервы здороваются-крепнут, непрерывно усиливаются. Во всех внутренних органах брюшной полости крепкие-стальные, крепкие-стальные нетронутые нервы.

Во все нервы желудка, поджелудочной железы я своей Божественной волей постоянным потоком вливаю святую Божественную сталь. Во все нервы желудка, поджелудочной железы постоянным потоком вливаю гигантскую, титаническую Божественную силу. Все нервы желудка, поджелудочной железы вечно здороваются-крепнут, вечно здороваются-крепнут. Все нервы желудка, поджелудочной железы вечно новорожденно-здоровые, вечно новорожденно-здоровые, вечно крепкие-стальные.

Я всеми силами разума уверовал в свои вечно новорожденно-здоровые крепкие-стальные нервы желудка, поджелудочной железы. Молодой-здоровый крепкий желудок, крепкий, сильный здоровый желудок, крепкий, сильный здоровый желудок. Все структуры поджелудочной железы наполнены грандиозной, титанической Божественной силой. Все живые

ткани, все структуры поджелудочной железы работают с гигантской энергией новорожденной молодости. Вся поджелудочная железа работает с гигантской энергией, энергично-правильно выполняет в организме все свои многочисленные функции.

Я всеми силами разума уверовал в свою вечно новорожденно-здоровую гигантски энергичную поджелудочную железу. Все нервы желудка, поджелудочной железы вечно новорожденно-здоровые, вечно крепкие-стальные, вечно крепкие-стальные.

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.