



РЕАЛЬНОЕ
ПРОДЛЕНИЕ ЖИЗНИ

МЫСЛИ,

усиливающие
зрение, слух
и работоспособность

Георгий СЫТИН



ВСЕ

Георгий Николаевич Сытин
Мысли, усиливающие зрение,
слух и работоспособность
Серия «Реальное продление жизни»

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9522283

Мысли, усиливающие зрение, слух и работоспособность.: Весь; Санкт-Петербург; 2010

ISBN 978-5-9573-0983-3

Аннотация

Ритм современной жизни постоянно требует от человека высокой работоспособности, ясного сознания и четкого мышления. Исцеляющие настроения, собранные в этой книге, помогут вам улучшить зрение и слух, укрепить свои силы и повысить стойкость в жизни.

Метод творящих мыслей, предложенный ученым Г. Н. Сытиным, – это основа воспитывающей медицины, высокую эффективность которой автор подтверждает 60-летней лечебной практикой.

Данное издание Г. Н. Сытин дополнил главой «Новые настроения», включив в нее тексты творящих мыслей из новой серии «Исцеление от старости». Их назначение – замедлить и остановить процессы старения, часто становящиеся причиной упадка сил и ухудшения зрения и слуха.

Для широкого круга читателей.

Содержание

Предисловие от издателя	4
Введение	5
Слово исцелившимся...	7
От автора	9
Воспитывающая медицина	10
Приемы самовоспитания	12
Методика успешного усвоения настроев	19
Творящие мысли улучшают зрение, слух и работоспособность	22
Глава 1. Новые настрои	23
1. Материализующее усвоение настроев	23
2. Энергия и сила жизни	24
3. Ускоряю выздоровление	26
4. Замедляю старение	27
Глава 2. Улучшение зрения и слуха	30
5. Защита аппарата зрения	30
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Георгий Сытин

Мысли, усиливающие зрение, слух и работоспособность

Предисловие от издателя



Мало кто из нас задумывается о времени, в котором протекает наша жизнь. Я глубоко уверен, что мы живем во времена глобальных перемен. Конечно, за нашей повседневной жизнью эти перемены редко видны. В глубине души каждый из нас часто испытывает перемену настроения и непонятную тревогу.

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

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

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

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

С искренней теплотой хочу представить вам Георгия Николаевича Сытина.

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

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

*С искренним уважением,
Издатель Петр Лисовский*

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, 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 93 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 сто 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 провел 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.

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 высшие научные степени и звания, европейские и российские, по всем наукам.

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

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

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

Его избрали в Мюнхене академиком Международной Академии Наук, в Европе наградили орденом Кавалера «Наука. Образование. Культура». В США наградили высшим орденом Командора «Наука. Образование. Культура». В России наградили золотой

медалью «За научные заслуги», серебряной медалью «Почетный профессор». Центр подготовки космонавтов 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 непрерываемой 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 Всесильной 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 восстановления юношеской остроты зрения и слуха, а также постоянного поддержания высокой работоспособности.

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 2007 года автору исполнилось 86 лет. Годом раньше 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 настрои 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. Применяя 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 ошибку процессов возбуждения и торможения, что приводит к их большому напряжению. Сложившийся динамический стереотип отличается большей прочностью, а новые связи поддерживаются мощным регулирующим влиянием второй сигнальной системы, которое является физиологической основой регулирующего влияния сознания, поэтому возникает большое напряжение.

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 здо-

ровые 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. Первые попытки применения самовнушения на Западе по системе йогов сразу дали положительные результаты. В настоящее время человечество накопило огромный положительный опыт использования самовнушения.

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 характера: «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 вместо того, чтобы укрепить представление о себе как о здоровом человеке.

Проводят самовнушение в обычных формах: чтение про себя или проговаривание вслух написанных формул самовнушения, проговаривание их по памяти или прослушивание с магнитофонной записи.

Самое слабое действие самовнушение оказывает, если человек продумывает или проговаривает слова про себя. Большого эффекта можно достичь, если достаточно громко про-

читывать (а не проговаривать на память) текст самовнушения. Процесс возбуждения при этом в определенной области полушарий головного мозга вызывается одновременно волевыми усилиями и тремя видами сильных раздражений: зрительными, слуховыми и кинестетическими, идущими от речевых органов.

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

Для достижения большего успеха в самоуправлении следует учиться правильному распределению усилий в работе над собой. Наиболее важные формулы самовнушения повторяйте чаще других и при прочтении одной формулы наиболее важные слова прочитывайте по 2–3 раза. Для самовоспитания используйте то время, которое обычно пропадает зря: по дороге на работу и обратно, во время езды на городском транспорте и т. д. Кроме того, приучайте себя специально выделять время для самоуправления и проводите сеансы самовнушения, увеличивая их 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. 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 становится гораздо легче вести себя нормально и сохранять нужные отношения с окружающими людьми (вспыльчивость непрерывно портит эти отношения). Подобные же формулы полезны для преодоления грубости и формирования вежливости, тактичности.

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 примеров 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 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».

- *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, 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.

- *Для укрепления устойчивости деятельности головного мозга* подойдет следующая формулировка: «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».

- *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».

Подходить к разработке формулы самовнушения следует творчески, учитывая индивидуальные особенности человека, для которого она предназначена. Поэтому 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, убедительно это доказывает. Ничего подобного еще никто не добился с помощью внушения в гипнозе. Используя самовнушение, каждый может обнаружить в себе великие возможности.

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.

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.

Опора на свои удачи и победы. Этот прием очень полезен для укрепления веры в себя, свои возможности и силы. Он заключается в сосредоточении мысли на 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 вы будете чувствовать себя увереннее и тверже, так как будете думать «я то преодолел и с тем справился, сумею сделать и это».

Использование этого приема всегда дает очень хорошие результаты и особенно полезно людям со слабым типом нервной системы, с 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 именно так и было. Например, для воспитания у себя вежливости человек должен описать себя как вежливого человека с того возраста, с которого он себя помнит, при этом обязательно нужно 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 условие очень важно, в нем залог успеха.

Известно много случаев, когда прием иллюзорной переработки патогенной ситуации 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, когда предстоит преодоление 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 придется ему делать в действительности. 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. Выдающиеся люди: артисты, ораторы, политические деятели, дипломаты, спортсмены – часто пользуются этим приемом.

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

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

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

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

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

Упражнение *на статическое напряжение* выполняется так: находясь в исходном положении сидя или стоя нужно одну или обе руки поднять на уровень плеч вперед или в стороны и удерживать в этом положении 3–5 минут. Постепенно продолжительность упражнения увеличивается до 10–15 минут и даже до 30 минут. В первый период в руках, а особенно в плечах, возникает боль, иногда до появления слез, и требуются значительные волевые усилия, чтобы заставить себя продолжать держать руки, не опуская. Руки могут болеть и в течение следующих 2–3 дней.

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

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

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

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

Методика успешного усвоения настроев

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

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

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

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

Огромной, колоссальной силы животворящая новорожденная жизнь вливается в мою голову. Колоссальная энергия созидания вливается во все миллиарды нервных клеток головного мозга, сразу-одновременно вливается колоссальная энергия созидания. Огромная, колоссальная энергия быстро-быстрого развития вливается во все миллиарды нервных клеток головного мозга. Все мои умственные способности быстро развиваются. Быстро активизируется мое мышление, рождается все более быстрое, все более энергичное мышление. Усиливается память, рождается все более яркая, все более сильная память.

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

Во время усвоения настроев я полностью выключаюсь из внешнего мира, во время усвоения настроев весь внешний мир перестает для меня существовать. Я целиком сосредотачиваюсь на содержании настроения. Я целиком сосредотачиваюсь 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 сосредотачиваюсь на содержании настроения, я целиком и полностью сосредотачиваюсь 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.

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. Все-сокрушающая-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 настроя повторять мысль за мыслью громко вслух, обязательно останавливая магнитофон нажатием кнопки «Пауза».

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

Творящие мысли улучшают зрение, слух и работоспособность



Сколько бы я ни работал, как бы напряженно ни трудился, я сохраняю прекрасное самочувствие, веселое-жизнерадостное настроение, Божественную легкость во всем теле.

Глава 1. Новые настройки



1. Материализующее усвоение настроев

Я постоянно чувствую Божественную активную-энергичную помощь, и потому я должен все настройки усваивать Божественным образом. Для усвоения настройки я должен себя подготовить, резко активизировать, привести себя в состояние вдохновения-озарения, усилить мозговые механизмы мышления в миллионы раз, подготовить себя к тому, чтобы с яркостью молнии чувствовать материализацию настройки. Я должен усваивать настрой беспрдельно дерзновенно. Настрой, который другим людям может показаться невероятным, я должен усваивать смело, уверенно, беспрдельно дерзновенно. Во время усвоения настройки я должен с яркостью молнии чувствовать материализацию тех мыслей, которые я усваиваю.

Я должен в миллионы раз усилить свою мысль, усилить мозговые механизмы мышления. Сейчас я готовлю себя к усвоению настройки. Я должен смело, уверенно, с колоссальной силой начисто подавлять все сомнения. Я должен со всепобеждающей Божественной силой свято верить в содержание настройки.

Господь Бог вливает в мою голову колоссальную, гигантскую силу жизни. Господь Бог вливает в мою голову колоссальную святую Божественную силу. Головной мозг усиливается в миллионы раз. Мозговые механизмы мышления усиливаются в миллионы раз. В миллионы раз возрастает сила моей мысли. Я готов к Божественному материализующему усвоению настройки.

Сейчас идет Божественное материализующее усвоение настройки. Господь Бог вливает в мозговые механизмы воли гигантскую Божественную силу. Мозговые механизмы воли усиливаются в миллионы раз. В миллионы раз возрастает моя духовная мощь. Я с колоссальной духовной силой усваиваю настрой. Идет Божественное материализующее усвоение настройки.

Господь Бог вливает в мою голову гигантскую, титаническую творческую жизненную силу. Головной мозг непрерывно совершенствуется, резко усиливается. Я творчески усваиваю каждую мысль настройки. Я из всех сил стараюсь с яркостью молнии чувствовать материализацию усваиваемой мысли. Я из всех сил стараюсь начисто, полностью подавить все сомнения. Я с колоссальной Божественной силой свято верю в содержание настройки.

Сейчас идет Божественное материализующее усвоение настройки. В миллионы раз возрастает сила моей мысли. Каждая моя фраза о себе, каждая моя мысль о себе обладает гигантской, титанической всепобеждающей силой материализации. Весь мой организм мобилизует все свои безграничные возможности для точного исполнения всего того, что я сам говорю о себе, и потому все, что я говорю о себе, тотчас же материализуется.

Я с беспрдельной дерзновенностью усваиваю настрой, который другим людям может показаться невероятным. Я усваиваю настрой беспрдельно дерзновенно, уверенно, в состоянии ярчайшего озарения. Моя мысль усиливается в миллионы раз. В миллионы раз становятся более яркими мои образы. Я с яркостью молнии чувствую то, что говорится в настройках.

Господь Бог сплошным потоком вливает в мои мозговые механизмы воли гигантскую святую Божественную силу. В миллионы раз усиливается моя воля. В миллионы раз возрас-

тает моя духовная мощь. Я в состоянии вдохновения-озарения усваиваю настрой в миллионы раз более энергично, чем выполняю обычную деятельность. Я готовлю себя к усвоению настроя в состоянии необычайно высокой Божественной энергии, необычайной Божественной духовной силы.

Господь Бог вливает в меня святую Божественную энергию. Господь Бог вливает в мою голову ярче солнца святой серебристый, ослепительно яркий Божественный свет. Вся насквозь голова наполняется ярким-ярким Божественным светом. Голова становится легкой-легкой, она вся насквозь ярко-ярко-ярко-светлая. В глазах ярко-ярко-ярко светло.

Я привожу себя в состояние вдохновения, в состояние озарения. Идет Божественное материализующее усвоение настроя. Господь Бог во время усвоения настроя вливает в меня колоссальную, гигантскую энергию жизни, вливает в меня колоссальную святую Божественную силу. Я становлюсь в миллионы раз энергичнее. Головной мозг становится в миллионы раз энергичнее, все мозговые механизмы усиливаются в миллионы раз. Все мозговые механизмы воли усиливаются в миллионы раз. В миллионы раз усиливается яркость творческого воображения. В миллионы раз усиливается яркость создаваемого мною образа будущего самого себя.

Я свято верю в содержание настроя. Я с колоссальной энергией начисто, полностью подавляю все сомнения в содержании настроя. Я усваиваю настрой беспредельно дерзновенно, смело, уверенно, даже если он кажется другим людям невероятным. Я работаю над собой с колоссальной, гигантской энергией. Я работаю над собой в состоянии ярчайшего озарения. В миллионы раз усиливается моя мысль. Рождается несокрушимая стойкость моих образов будущего самого себя.

Все, что противоречит содержанию настроя, я в своей душе начисто подавляю, с колоссальной, гигантской энергией, с колоссальной, гигантской силой начисто подавляю. Я все свое сознание привожу в полное соответствие с содержанием настроя. Я полностью выключаюсь из внешнего мира. Все заботы ушли, все тревоги исчезли. Я полностью выключаюсь из внешнего мира. Я полностью сосредоточиваюсь на усвоении настроя. Вся душа наполнена содержанием настроя. Я усваиваю настрой смело, уверенно.

Усваиваемый мною настрой тотчас же материализуется. Весь организм мобилизует все свои безграничные возможности для точного исполнения того, что я сам говорю о себе, и потому все, что я говорю о себе, обязательно, неизбежно, с железной необходимостью будет точно так, как я сейчас говорю.

Я перехожу к Божественному материализующему усвоению настроев в состоянии ярчайшего озарения, в состоянии полной мобилизации духовных сил, всех своих возможностей, в состоянии полной мобилизации своей воли. Я твердо знаю, что сейчас буду усваивать настрой успешно, и он будет тотчас же материализоваться, то есть исполняться. Я прихожу в точное соответствие с содержанием настроя. Я прихожу в точное соответствие с содержанием настроя.

2. 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. Ярко чувствую свою удаль молодецкую, ярко чувствую свою силу богатырскую. Ярко 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 крепкими-стальными, гигантски энергичными, физиологически гигантски сильными».

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 стали 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 всестороннее 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.

3. 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 изю 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 из 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 из 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 из всех сил стараюсь ускорить выздоровление своего любимого тела. Я из 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 из всех сил постоянно ускорять, ускорять выздоровление. Я из всех сил стараюсь полностью, тотально выздороветь, снова стать молодым-здоровым, идеально здоровым красавцем-богатырем, полным здоровья и сил.

Я из всех сил стараюсь ускорять общее, тотальное выздоровление. Я из всех сил стараюсь окончательно полностью, тотально выздороветь. Я из 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 из 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.

4. Замедляю старение

Я должен все время, хоть понемножку, хоть по чуть-чуть все время притормаживать старение. Я должен все время, постоянно из 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 подаренную мне Богом жизнь и не позволять темным силам выталкивать меня из новой жизни назад в старую жизнь.

Я должен из 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 из всех сил стараться все время, сколько сил хватает, хоть понемножку, хоть по чуть-чуть замедлять старение, замедлять старение, усиливать 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 выталкивать 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 новой, бессмертной, нетронутой, юношеской, абсолютно свободной, веселой, игривой-шутливой, бессмертной, безгрешной».

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

Бог сказал мне: «Я три дня назад создал все нервы твоей юной души здоровыми, крепкими-стальными, титанически стойкими. 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 новым, бессмертным, 16-летним, юным, нетронутым, богатырски могучим, всесильным. 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 развивается, 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.

Глава 2. Улучшение зрения и слуха



5. Защита аппарата зрения

Господи, помоги мне оздоровить мою голову. Господи, молю Тебя, помоги мне, помоги мне создать охранную зону затылочных долей головного мозга. Господи, помоги мне создать защитную зону, охранительную зону аппарата зрения, всего аппарата зрения. Господи, молю тебя, помоги мне создать защиту всего аппарата зрения.

Помоги мне, Господи, защитить, защитить затылочные доли головного мозга, глаза. Господи, помоги мне защитить затылочные доли головного мозга, глаза, весь аппарат зрения, весь аппарат зрительных представлений. Весь аппарат зрения помоги мне, Господи, защитить, помоги создать надежную охранную зону, помоги мне создать надежную зону защиты всего аппарата зрения.

Мне надо защитить затылочные доли головного мозга, зрительные нервы, глаза, весь аппарат зрения. Надо создать охранную зону торможения, зону охранного торможения надо усилить. Господи, помоги мне восстановить новорожденную, новорожденную охранную зону торможения, зону охраны затылочных долей головного мозга, зрительных нервов, глаз.

Помоги мне защитить весь зрительный аппарат. Помоги мне создать охранную зону вокруг зрительного аппарата, чтобы весь зрительный аппарат работал совершенно независимо под надежной защитой зоны торможения. Мне надо усилить зону торможения, увеличить зону торможения, усилить зону торможения.

Надо сделать так, чтобы продолговатый мозг не пропускал в зрительный аппарат никаких возбуждений, чтобы все движения, все мысли о движении, все мысли о внешних предметах были изолированы от зрительного аппарата, как в юные 16 лет. Господи, помоги мне как можно более ярко вспомнить, почувствовать, как в юные 16 лет весь зрительный аппарат надежно изолирован, надежно изолирован зоной торможения, защитной зоной торможения от всех мыслей, от всех движений, от всех мыслей.

Господи, помоги мне, помоги мне как можно более ярко помнить, как было в 16 юных лет, когда зрительный аппарат надежно Божественно защищен от всех мыслей, от всех движений, от всех представлений о движении. Господи, молю Тебя, помоги мне, помоги мне восстановить охранную зону торможения, мощную обширную несокрушимую охранную зону торможения вокруг всего аппарата зрения.

Я изо всех сил стараюсь как можно более ярко, как можно более отчетливо помнить-чувствовать здоровые спокойные глаза в 16 юных лет. Всегда-постоянно прочно спокойны здоровые юные глаза, постоянно прочно спокойны. Зрительные затылочные зоны головного мозга всегда-постоянно прочно спокойны, всегда-постоянно надежно защищены от всех мыслей, от всех движений. Зрительный аппарат работает абсолютно независимо, постоянно-вечно защищенный несокрушимой охранной зоной от всех мыслей, от всех движений.

Я изо всех сил стараюсь как можно более ярко помнить-чувствовать здоровые спокойные глаза в 16 лет. Я изо всех сил стараюсь как можно более ярко помнить, помнить-чув-

ствовать прочно спокойные здоровые глаза в 16 юных лет. Чтобы я ни делал, о чем бы я ни думал – глаза прочно спокойны, несокрушимо спокойны, зрительные зоны головного мозга прочно спокойны, несокрушимо спокойны.

Весь зрительный аппарат работает от всех мыслей, от всех движений абсолютно изолированно, абсолютно независимо, самостоятельно. Полностью самостоятельно работает весь зрительный аппарат. Весь зрительный аппарат всегда-постоянно прочно спокоен, Божественно спокоен, надежно Божественно защищен от всех мыслей, от всех движений. Весь зрительный аппарат работает совершенно самостоятельно, абсолютно самостоятельно, независимо, с колоссальной устойчивостью, с колоссальной устойчивостью. Зрительный аппарат работает независимо, абсолютно самостоятельно с колоссальной устойчивостью, с новорожденной несокрушимой устойчивостью. Весь зрительный аппарат работает абсолютно самостоятельно, совершенно независимо ни от каких мыслей, ни от каких движений.

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.