

Оглавление

Письмо от Российской академии медицинских наук (РАМН)	8
Письмо от Министерства здравоохранения Российской Федерации (Минздрав России)	9
Письмо от Парламентского центра «Комплексная безопасность Отечества»	10
Введение	11
<i>Мнение депутата Государственной Думы РФ</i> <i>В. В. Чикина</i>	15
<i>Письмо летчика-космонавта СССР,</i> <i>Героя Советского Союза В. М. Жолובה</i>	17
От автора	19
Воспитывающая медицина	21
<i>Возможности воспитывающей медицины в спорте</i>	25
Приемы самовоспитания	27
Методика успешного усвоения настроев	49
<i>Настрой на усиление волевого внимания</i>	50
Глава 1. Оздоровление-омоложение души	55
1. Всегда (для мужчин и женщин)	57
2. Запас силы на 300 лет великой жизни	58
3. Радость жизни (для мужчин и женщин)	58
4. Вечно новая светлая Божественная радость (для женщин)	68

5. Оздоровление души	71
6. Оздоровление души (для женщин)	88
7. Омоложение души	103
8. Омоложение души (2-й вариант)	115
9. Омоложение души (для женщин)	118
10. Самодостаточная душа (экспресс-настрой для переписывания)	131
11. Активизирую работу над собой (экспресс-настрой для переписывания)	132
12. Всеми силами разума верю в то, что говорю о себе	134
13. Материализующее усвоение настроев	143
14. На сильную волю, высокодуховное поведение . .	147
15. На сильную волю, высокодуховное поведение (для женщин)	161
16. На развитие Божественных духовных способностей	174
17. На развитие Божественных способностей	189
18. На развитие Божественных способностей (2-й вариант)	200
Глава 2. Оздоровление речи	207
19. Против заикания	209
20. Против заикания (для женщин)	216
21. От заикания (для девочек с 3-летнего возраста)	223
22. Улучшение произношения. Против заикания . . .	225
23. Расслабление центра речи при заикании (для женщин)	233
24. Оздоровление речи	236
25. На смелое речевое поведение	240
26. Самоконтроль в поведении, речи	251
Лечебный салон Г. Н. Сытина — бескорыстная помощь для каждого	255

1. Всегда (для мужчин и женщин)

Я всегда молодой-юный богатырь (молодая-юная красавица).

Я всегда развиваюсь, всегда совершенствуюсь, всегда здоровею-крепну. Мое великолепное самочувствие всегда становится все более стойким. Мое веселое настроение всегда становится все более стойким. Мое здоровье всегда становится все более стойким. Мои защитные механизмы всегда усиливаются. Моя духовная сила всегда возрастает. Мои способности всегда развиваются, зрение и слух всегда усиливаются. Мои целительные силы для себя всегда возрастают.

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

2. Запас силы на 300 лет великой жизни

Бог наделил все структуры души и все структуры физического тела, все миллиарды нервных клеток головного-спинного мозга, все внутренние органы запасом силы на 300 лет великой радостно-счастливой жизни. Каждый внутренний орган Бог наделил запасом силы на 300 лет великой жизни. Бог наделил мое любимое сердце запасом силы на 300 лет великой жизни. Я весь, наделенный запасом силы на 300 лет великой жизни, перестраиваюсь, заново рождаюсь юным мальчиком — богатырски здоровым, гигантски энергичным. Лицо разглаживается, расправляется, полнеет. Вся мускулатура развивается, увеличивается в объеме. Рождается юное телосложение. Все суставы рождаются Божественно исправными. Все тело наливается великой силой жизни. Я весь наливаюсь великой силой жизни. Я весь наливаюсь гигантской энергией жизни.

Все защитные механизмы души и тела Бог наполнил гигантской, титанической Божественной силой. Я защищаю свое здоровье с гигантской, титанической всепобеждающей Божественной силой. Я с яркостью молнии вижу себя в будущем времени — и через 100 лет и дальше, и через 200 лет и дальше, и через 300 лет и дальше — молодым красавцем-богатырем несокрушимо крепкого здоровья.

3. Радость жизни (для мужчин и женщин)

Новая-здоровая веселая-веселая новорожденная жизнь вливается в мою голову, во все мое

тело. Я весь (вся) наполняюсь радостной, веселой-радостной, веселой жизнью. Я с каждой секундой живу веселее-радостнее, веселее-радостнее. Во все миллиарды нервных клеток головного мозга сразу-одновременно вливаются быстрые, быстрые-веселые силы. Во все миллиарды нервных клеток головного мозга сейчас, сразу, сразу-одновременно вливается веселая-веселая новорожденная жизнь.

Во все миллиарды нервных клеток головного мозга сразу-одновременно вливается весело-весело развивающаяся новорожденная жизнь. Быстрое-быстрое веселое-веселое развитие наполняет голову. Во все мозговые механизмы вливается веселое-веселое быстрое развитие. Радость, веселье вливаются в голову, радостные силы вливаются в голову, веселые, веселые-радостные силы вливаются в голову.

Я с каждой секундой живу веселее-радостнее, энергичнее-радостнее, энергичнее-радостнее. Все тело живет энергичнее-радостнее. Во все мозговые механизмы вливаются радостные силы, быстрые, быстрые-веселые силы. Радость, веселье вливаются в голову. Я с каждой секундой живу веселее, веселее-энергичнее, энергичнее-радостнее. Во все миллиарды нервных клеток головного мозга сразу-одновременно вливается быстро-быстро развивающаяся веселая-веселая новорожденная жизнь.

Во все миллиарды нервных клеток головного мозга сразу-одновременно вливаются быстрые, быстрые-веселые силы, вливается быстрое, быстрое-веселое развитие. Во все миллиарды нервных клеток головного мозга сразу-одновременно вливается быстрое, быстрое-веселое развитие.

Каждая нервная клетка головного мозга имеет целую сеть отростков. Каждая нервная клетка со своими отростками представляет сложнейшие

мозговые механизмы. Во все, во все мозговые механизмы сразу-одновременно вливается быстрая, быстрая-веселая жизнь. Быстро-весело развивающаяся, весело-весело развивающаяся новорожденная жизнь вливается сразу во все мозговые механизмы. Все мозговые механизмы работают веселее-энергичнее, веселее-энергичнее.

С каждой секундой все мозговые механизмы живут веселее-радостнее, веселее-радостнее. Все мозговые механизмы становятся сильнее-энергичнее, сильнее-энергичнее. Радость жизни наполняет, всю насквозь наполняет мою голову. Радость жизни, радость жизни наполняет мою голову. Радость, веселье вливаются в душу, радость, веселье вливаются в душу. Я с каждой секундой живу веселее, веселее-жизнерадостнее.

В мою голову, во все мое тело вливаются быстрые, быстрые-веселые силы. Веселое-веселое развитие вливается во все мое молодое-здоровое тело. Я весь (вся) наполняюсь быстрым, быстрым-веселым развитием. Во все мозговые механизмы вливается быстрое, быстрое-веселое развитие.

Все мои умственные способности развиваются быстрее, веселее-энергичнее. Вся душа поет от счастья, от радости жизни. Веселый-веселый огонек разгорается в моих глазах, веселый-веселый огонек разгорается в моих глазах, веселый огонек разгорается в моих глазах. Радость, веселье вливаются в душу, радость, веселье вливаются в душу.

Радость, веселье вливаются в сердце. Веселые-веселые силы вливаются в сердце. Новая-здоровая веселая-веселая новорожденная жизнь вливается в мое сердце. Веселая-веселая новорожденная жизнь вливается в мое сердце. Радость, веселье вливаются в сердце. С каждой секундой рождается все более веселое, все более веселое, все более радостное

сердце. Рождается все более радостное, все более радостное сердце.

Новая-здоровая веселая-веселая новорожденная жизнь вливается во все мои внутренние органы. Веселые силы, быстрые силы вливаются во все мои внутренние органы. Радость, веселье, радость, веселье вливаются во все мои внутренние органы. Все внутренние органы живут веселее-радостнее, веселее-радостнее. Все внутренние органы живут энергичнее-радостнее, энергичнее-радостнее. Все тело живет энергичнее-радостнее.

Во все мое молодое тело вливаются веселые, веселые-радостные силы, веселые, веселые-радостные силы. Все тело живет энергичнее-радостнее, энергичнее-радостнее. Во всем теле огромная, колоссальная сила жизни бьет ключом. Во мне огромная, колоссальная энергия жизни бьет ключом. Я весь (вся) наполняюсь огромной веселой-веселой энергией жизни. Я весь (вся) насквозь наполняюсь огромной веселой-веселой, веселой-веселой энергией жизни. Я живу веселее, веселее-радостнее. Я с каждой секундой живу веселее-веселее, веселее-радостнее.

Во все мозговые механизмы вливаются быстрые, быстрые-веселые силы. Во все мозговые механизмы вливается быстрое, быстрое-веселое развитие. Во все мозговые механизмы вливается все более быстрое, все более веселое, все более веселое развитие. Во все мозговые механизмы вливаются радость, веселье, радость, веселье. Все мозговые механизмы работают веселее-энергичнее, веселее-энергичнее. Все умственные способности развиваются быстрее-веселее, быстрее-веселее, веселее-энергичнее.

Во все мозговые механизмы воли вливаются быстрые, быстрые-веселые силы. Все мозговые

механизмы воли рождаются все более сильными, все более энергичными. Все трудности я преодолеваю весело-радостно, весело-радостно, с молодецкой удаляю. Я все трудности, все невзгоды жизни преодолеваю весело-радостно, весело-радостно, с молодецкой удаляю. Я с каждым днем живу веселее-веселее, веселее-энергичнее. Я с каждым днем все невзгоды, все трудности преодолеваю веселее-радостнее, веселее-радостнее.

Радость жизни становится все более яркой, все более сильной. Радость жизни становится все более яркой, все более сильной. Радость жизни перекрывает все трудности, все невзгоды жизни.

Наперекор всем невзгодам, всем трудностям жизни я живу веселее, веселее-жизнерадостнее. Вся душа поет от счастья, от радости жизни. Наперекор всем невзгодам жизни я живу веселее, веселее-жизнерадостнее. Я все трудности преодолеваю веселее-энергичнее, веселее-энергичнее, веселее-энергичнее, веселее-радостнее. Я живу с каждой секундой энергичнее-радостнее. Радость жизни становится все более яркой, все более яркой, все более сильной.

Радость жизни наполняет всю мою жизнь от пробуждения утром до отхода ко сну вечером. Прекрасное самочувствие, веселое, веселое-жизнерадостное настроение, радость жизни наполняют всю мою жизнь от пробуждения утром до отхода ко сну вечером. Радость жизни полностью перекрывает все трудности, все невзгоды жизни.

Сквозь все трудности и невзгоды жизни я живу веселее, веселее-жизнерадостнее. Сквозь все трудности, все невзгоды жизни вся душа поет от счастья, от радости жизни. Веселый-веселый огонек разгорается в моих глазах. Наперекор всем невзгодам

жизни веселый-веселый огонек разгорается в моих глазах. Вся душа поет от счастья, от радости жизни.

Все внутренние органы живут энергичнее-радостнее, энергичнее-радостнее. Все тело живет энергичнее-радостнее. Сквозь все трудности я живу веселее, веселее-энергичнее, веселее-жизнерадостнее. Сквозь все трудности, все невзгоды жизни веселый-веселый огонек разгорается в моих глазах, вся душа поет от счастья, от радости жизни. Веселое, веселое-жизнерадостное настроение становится все более прочным, все более устойчивым. Сквозь все трудности непоколебимо сохраняется веселое настроение, веселое, веселое-жизнерадостное настроение.

От пробуждения утром до отхода ко сну вечером — прекрасное самочувствие, прекрасное самочувствие. Все тело живет свободной-свободной радостной-счастливой жизнью. Наперекор всем трудностям жизни все тело живет веселее-радостнее, все тело живет веселой, веселой-радостной-счастливой жизнью. Наперекор всем трудностям жизни я живу веселее. Я сам (сама), весь (вся) насквозь, живу веселее, веселее-жизнерадостнее.

Я живу свободно, абсолютно свободно, беспредельно свободно. Все тело живет и дышит легко, свободно, легко, свободно. Во всем теле колоссальная сила жизни бьет ключом. Я весь (вся) насквозь наполняюсь радостью, весельем. Все тело наполняется радостью, весельем. Все внутренние органы наполняются радостью, весельем.

Радость, веселье вливаются в сердце. Радость, веселье вливаются в сердце. С каждой секундой рождается все более веселое, все более веселое, все более радостное сердце. С каждой секундой рождается все более веселое, все более веселое смеющееся сердце. С каждой секундой рождается все

более радостное, все более радостное сердце. С каждой секундой рождается все более веселое, все более веселое хохочущее сердце. С каждой секундой рождается все более веселое, все более веселое, все более веселое хохочущее сердце.

Радость, веселье вливаются в душу. Радость, веселье вливаются в душу. Я с каждой секундой живу веселее, веселее-жизнерадостнее. Яркий-яркий белый свет вливается в мою душу. Яркий-яркий белый свет вливается в мою душу. Вся насквозь моя душа ярко-ярко-ярко-светлая, вся насквозь моя душа ярко-ярко-ярко-светлая.

В глазах ярко-ярко светло. Как в солнечный прекрасный весенний день, в глазах моих светло. Вся душа поет от счастья, от радости жизни. Веселый-веселый огонек разгорается в моих глазах. Я живу веселее, веселее-жизнерадостнее. Все тело живет энергичнее-радостнее, энергичнее-радостнее, энергичнее-радостнее. Вся душа поет от счастья, от радости жизни. Я с каждой секундой живу веселее-веселее-веселее.

Я живу абсолютно свободно, беспредельно свободно. Все тело живет свободной-свободной радостной-счастливой жизнью. Я весь (вся) насквозь наполняюсь быстро-быстро развивающейся веселой-веселой новорожденной жизнью. Я весь (вся) насквозь наполняюсь все более быстро, все более быстро развивающейся новорожденной жизнью. Я весь (вся) наполняюсь огромной, колоссальной энергией все более быстрого, все более быстрого развития.

В сердце, во всю сердечно-сосудистую систему, во все кровеносные сосуды вливаются веселые-веселые быстрые силы. Быстро-быстро развивающаяся веселая-веселая новорожденная жизнь

вливается во всю мою сердечно-сосудистую систему. Вся сердечно-сосудистая система живет веселее-веселее, энергичнее-радостнее, энергичнее-радостнее. Во всем теле быстрое-веселое, быстрое-веселое кровообращение во всем теле. Все тело живет веселой-веселой полнокровной-полнокровной, радостной здоровой жизнью. Во всем теле огромная, колоссальная сила жизни бьет ключом.

А кровь веселым-радостным стремительным потоком несет всему организму в избытке прекрасное полноценное питание. Я весь (вся) насквозь живу полнокровной-полнокровной радостной-счастливой жизнью. Во всем теле рождается быстрое-веселое, веселое-веселое, радостное-радостное кровообращение. Во всем теле рождается быстрое-веселое, радостное-радостное-радостное кровообращение. Все тело живет полнокровной-полнокровной радостной здоровой жизнью.

Все тело живет веселее-веселее, веселее-энергичнее. Все внутренние органы живут веселее-энергичнее. Все внутренние органы живут полнокровной-полнокровной радостной-радостной счастливой жизнью. Во всем теле рождается все более быстрое, все более веселое кровообращение. В руках, в ногах рождается все более быстрое, все более веселое кровообращение. Все тело живет все более веселой, все более радостной здоровой жизнью. Я сам (сама) весь (вся) насквозь живу веселее, веселее-энергичнее, еще энергичнее, веселее-радостнее. Вся душа поет от счастья, от радости жизни. Веселый-веселый огонек разгорается в моих глазах. Вся душа поет от счастья, от радости жизни.

Рождается походка веселая-веселая, легкая-быстрая. Рождаются движения легкие-легкие, веселые-быстрые. Рождается походка веселая-

веселая, легкая-быстрая. Вся душа поет от счастья, от радости жизни. Иду — птицей на крыльях лечу; бегу — птицей на крыльях лечу. Вся душа поет от счастья, от радости жизни.

В головной-спинной мозг, во все мои нервы, во всю мою нервную систему вливаются веселые, веселые-здоровые силы. Во всю мою нервную систему вливаются веселые, веселые-здоровые силы. Во всю мою нервную систему вливаются веселые, веселые-радостные силы. В головной-спинной мозг, во все мои нервы, во всю мою нервную систему вливается веселая-веселая новорожденная жизнь. В головной-спинной мозг, во все мои нервы, во всю мою нервную систему вливается веселая-веселая, все более быстро развивающаяся новорожденная жизнь.

С каждой секундой вся нервная система рождается все более сильной, все более сильной, все более крепкой. С каждой секундой вся моя нервная система рождается все более сильной, все более сильной, все более крепкой. Во все мои нервы вливается нетронутая новорожденная крепость. От темени до кончиков пальцев обеих рук, обеих ног весело-радостно здороваются-крепнут, здороваются-крепнут все мои нервы. От темени до кончиков пальцев обеих рук, обеих ног весело-радостно, весело-радостно здороваются-крепнут, здороваются-крепнут все мои нервы. Я рождаюсь человеком со все более крепкими нервами. С каждой секундой я рождаюсь человеком со все более крепкими нервами. Я рождаюсь человеком со стальными нервами. Я рождаюсь человеком со стальными нервами. С каждой секундой рождается все более сильная, все более сильная, все более крепкая нервная система.

Головной-спинной мозг живет веселее-энергичнее, веселее-энергичнее. А кровь веселым-радостным

стремительным потоком всем миллиардам нервных клеток головного мозга несет в избытке прекрасное полноценное питание. Головной мозг живет веселее-радостнее. В полном довольстве, в полном довольстве головной-спинной мозг живет веселее-радостнее, энергичнее-радостнее. В полном довольстве, в полном довольстве все нервные клетки головного-спинного мозга живут веселее, веселее-энергичнее. А кровь веселым-радостным, веселым-радостным стремительным потоком всем миллиардам нервных клеток головного-спинного мозга несет в избытке прекрасное полноценное питание. В полном довольстве все миллиарды нервных клеток головного-спинного мозга живут веселее-радостнее, веселее-радостнее. Головной-спинной мозг с каждой, с каждой секундой живет веселее-радостнее, веселее-радостнее. Вся нервная система с каждой секундой рождается все более сильной, все более сильной, все более крепкой.

Я весь (вся) насквозь живу веселее-радостнее, весь (вся) насквозь наполняюсь быстрыми, быстрыми-веселыми силами. Я весь (вся) насквозь наполняюсь все более быстро, все более быстро развивающейся веселой жизнью. Я весь (вся) насквозь наполняюсь все более быстрым, все более быстрым-веселым развитием. Я весь (вся) насквозь наполняюсь все более быстрым, все более быстрым, все более веселым, все более веселым, все более радостным развитием.

Вся моя нервная система наполняется все более веселым, все более радостным развитием. Весь головной-спинной мозг наполняется веселым, веселым-радостным развитием. Все нервы веселее-радостнее здороваются-крепнут, здороваются-крепнут.

В области сердца все нервы здороваются-крепнут, веселее-радостнее, веселее-радостнее здороваются-

крепнут, здоровеют-крепнут. Во всей обширной области сердца рождаются все более крепкие, все более крепкие, все более здоровые нервы. С каждой секундой во всей области сердца рождаются все более крепкие, все более крепкие, все более здоровые, все более здоровые нервы. Во всей обширной области сердца рождаются крепкие, крепкие-здоровые-стальные нервы.

Во все нервы грудной клетки вливается стальная крепость, стальная крепость вливается во все нервы грудной клетки. Во всей груди насквозь здоровеют-крепнут, здоровеют-крепнут нервы. Во всей груди насквозь рождаются крепкие-здоровые-стальные нервы. Насквозь во всей груди рождаются крепкие-крепкие, крепкие-здоровые-стальные нервы.

В нервы рук, ног вливается стальная крепость, стальная крепость. В руках, в ногах здоровеют-крепнут, здоровеют-крепнут нервы. В плечах, в руках, в плечах, в руках здоровеют-крепнут нервы.

Здоровая крепость рождается во всем моем теле. Я живу веселее, веселее-радостнее. Я весело-радостно здоровею-крепну. Я рождаюсь — веселый-здоровый молодой-юный богатырь несокрушимо крепкого здоровья (веселая-здоровая молодая-юная прекрасная красавица).

4. Вечно новая светлая Божественная радость (для женщин)

Я из Тонкого мира, из Космоса вливаю в свою душу, в свою голову, во все свое тело светлую-светлую, вечно новую светлую-светлую Божественную радость. Вся душа наполнена вечно новой, очень приятной светлой Божественной радостью.

Я из Тонкого мира, из Космоса вливаю в свою душу, в свою голову, в свое сердце, во все свое тело яркий-яркий исцеляющий Божественный свет. Вся душа наполнена ярким-ярким исцеляющим, очень приятным Божественным светом. Голова наполнена очень приятным ярким-ярким исцеляющим Божественным светом. Мое любимое сердце всегда, вечно наполнено очень приятным ярким-ярким Божественным светом.

Я из Тонкого мира, из Космоса вливаю в свою душу, в свою голову, во все свое тело вечно новую светлую-светлую Божественную радость.

Я из Тонкого мира, из Космоса вливаю в свое любимое сердце вечно новую, очень приятную светлую-светлую Божественную радость. Мое любимое сердце всегда, вечно наполнено очень приятной, очень приятной светлой-светлой Божественной радостью.

Я из Тонкого мира, из Космоса вливаю в свою душу, во все свое тело яркий-яркий исцеляющий, очень приятный Божественный свет. Вся душа всегда, вечно наполнена очень приятным ярким-ярким Божественным светом. Вся голова всегда, вечно наполнена очень приятным ярким-ярким Божественным исцеляющим светом. Голова всегда, вечно вся насквозь ярко-ярко-светлая, легкая-невесомая. В глазах всегда, вечно ярко-ярко светло.

Я живу на белом свете Божественно свободно, абсолютно свободно. Божественно свободно живет мое сердце. Абсолютно свободно, Божественно свободно живет мое сердце.

Все мое тело живет Божественно свободно, абсолютно свободно. Во всем теле вечно Божественно свободное, широкое свободное кровообращение. Все тело всегда, вечно живет Божественно свободной, полнокровной-полнокровной светлой Божественной радостной жизнью.