



РЕАЛЬНОЕ
ПРОДЛЕНИЕ ЖИЗНИ

МЫСЛИ,

ТВОРЯЩИЕ ЗДОРОВУЮ СИСТЕМУ ДЫХАНИЯ

Георгий СЫТИН



ВСЬ

Реальное продление жизни

Георгий Сытин

**Мысли, творящие
здоровую систему дыхания**

ИГ "Весь"

2017

УДК 61
ББК 53.59

Сытин Г. Н.

Мысли, творящие здоровую систему дыхания / Г. Н. Сытин — ИГ "Весь", 2017 — (Реальное продление жизни)

ISBN 978-5-9573-0984-0

Шестьдесят лет успешной лечебной практики по методу творящих мыслей, а также собственный опыт Георгия Сытина в деле оздоровления и омоложения – лучшее подтверждение высокой эффективности и далеко идущих перспектив воспитывающей медицины. Ее основа и главные принципы – способность человека к самовоспитанию и развитию волевых качеств, благодаря которым у него появляется возможность к самооздоровлению. В этой книге, продолжающей серию «Реальное продление жизни», вы найдете основные приемы самовоспитания, а также настройки для исцеления системы дыхания от бронхита, астмы, новообразований и воспалительных процессов простудного характера. Новое издание этой книги дополнено целой главой новых высокоэффективных настроев на оздоровление системы дыхания. Для широкого круга читателей.

УДК 61
ББК 53.59

ISBN 978-5-9573-0984-0

© Сытин Г. Н., 2017
© ИГ "Весь", 2017

Содержание

Обращение академика Георгия Сытина ко всем читателям	6
Предисловие издателя	7
Сила Творящей мысли: Душа строит свой храм	8
Слово исцелившимся	11
От автора	13
Воспитывающая медицина	13
Приемы самовоспитания	15
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Георгий Сытин
Мысли, творящие
здоровую систему дыхания

© ОАО «Издательская группа «Весь», 2007

* * *

Обращение академика Георгия Сытина ко всем читателям

С каждым днем возрастает число читателей, жалующихся на головную боль, плохое самочувствие, снижение работоспособности после использования настроев якобы в исполнении академика Сытина.

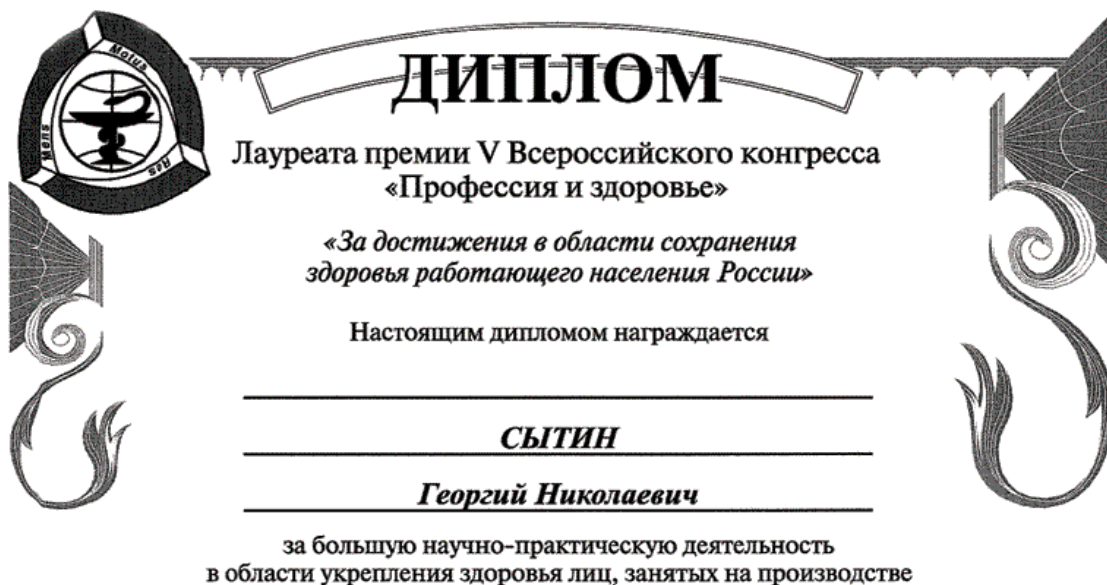
Эти жалобы связаны с тем, что читатели слушали настрои на фоне музыки, взятые из Интернета. В этих случаях нервную систему разрушают одновременно действующие два темпа – мысли и музыки. Даже композиторы говорят, что создать темп музыки, который соответствует темпу мысли академика Сытина, **невозможно!** И много лет назад космонавтам запретили работать с настройми на фоне музыки.

Уважаемые читатели! Вы можете пользоваться настройми в личном исполнении академика, которыми вас могут снабдить в самом Центре психологической поддержки человека и в его московском филиале. Остерегайтесь подделок! Берегите здоровье!

Дорогие читатели!

В конце 2016 года скончался Георгий Николаевич Сытин.

Коллектив издательства «Весь» выражает искреннее соболезнование семье и близким Георгия Николаевича и скорбит вместе с ними. Память о большом ученом, который сделал огромный вклад в мировую медицину, будет долго жить в наших сердцах.



Заместитель Председателя
Совета Федерации
Федерального Собрания РФ
М.Е. Николаев

Заместитель
министра здравоохранения
и социального развития РФ
Р.А. Халфин

Москва, ноябрь 2006 г.

Президент Конгресса,
директор ГУ НИИ медицины
труда РАМН, академик РАМН
Н.Ф. Измеров

Предисловие издателя

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

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

Конечно, за нашей повседневной жизнью эти перемены редко видны.

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

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

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

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

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

С искренней теплотой хочу представить вам Георгия Николаевича Сытина.

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

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

*С искренним уважением,
Издатель Петр Лисовский*

Сила Творящей мысли: Душа строит свой храм

Энергия Любви.

То, что стоит за этими словами, невозможно не почувствовать, правда? Просто произнесите эту короткую фразу, и ваш разум в тот же момент ощутит силу ее смысла. Наверное, даже нет необходимости в том, чтобы пояснять, что именно я имею в виду.

Верите ли вы в Бога или придерживаетесь атеизма, признаете ли существование Тонкого мира или считаете, что все заканчивается там, где заканчиваются элементарные частицы... Как бы ни было устроено ваше мировоззрение, думаю, вы согласитесь, что *чувство, которое мы называем любовью, обладает какой-то особенной силой.*

Оно изменяет нас. Заставляет смотреть на привычные вещи свежим взглядом. Обостряет ощущения и делает нас более внимательными к прекрасным сторонам нашей жизни. Что же на самом деле изменяется? Как это происходит? И почему мы вдруг об этом заговорили?

Исцеляющая сила Божественной Любви

Болезни – неизменный спутник человечества со времен сотворения мира. И, наверное, можно предположить, что Божественное исцеление считается чудом ровно столько же, сколько приходится людям противостоять недугам.

История хранит сотни случаев, когда *простое прикосновение к святыне освобождало людей от боли и страданий.* Так во все времена исцеляли святые угодники, так исцелял и Иисус. *Что-то необыкновенное есть в этом прикосновении...*

Что?

Когда будет найден ответ на этот вопрос, чудо станет объяснимым, но испытывать чувство сожаления не придется. Ведь *открытая тайна укажет нам на перспективу овладения способностью исцелять самих себя.* И мне думается, что ответ на поставленный вопрос имеет самое прямое отношение к *Творящим мыслям Георгия Сытина*, ведь иначе как чудом свое исцеление пациенты доктора Сытина не называют.

Уважаемый Георгий Николаевич!

Хочу Вам выразить благодарность за ваши чудодейственные настройки. Это, по моему твердому убеждению, верный путь помощи людям в исцелении их недугов, это огромная работа в проведении исследований психологии человека, проведенная Вами. Огромное спасибо!

Желаю Вам больших успехов!

Усов Алексей Анатольевич, г. Москва

Уважаемый Георгий Николаевич!

Счастлива была посетить Ваш салон. Как человек верующий, горячо убеждена, что Вы посланы нам свыше. После прослушивания настроев я получила импульс, большое желание к работе над собой по Вашим книгам.

Успехов, счастья, творческих успехов Вам. Храни Господь Вас, Вашу семью и Ваше замечательное дело.

С уважением и надеждой на встречу,

Наталья Ларжанина, г. Иркутск

Уважаемый Георгий Николаевич! Спасибо Вам.

От всего сердца благодарим Вас за ваши чудодейственные настройки.

Я, к сожалению, не могу сказать, что работаю над ними так, как Вы учите, но даже без кассет, а только с Вашими настройми держусь.

Большого Вам человеческого счастья, крепкого здоровья, успехов, радости и солнышка в Вашей жизни и работе. В поликлиниках сейчас осталось очень мало Врачей, большинство изучает не больных людей, а списки лекарств. Полечите их, пожалуйста, уважаемый Георгий Николаевич! А то белые халаты они скоро не будут иметь права одевать. Спасибо Вам, что Вы лечите человека, а не только больной орган. Огромное спасибо!

С уважением и благодарностью,

Иванцова, г. Москва

Волшебство божественного происхождения... Научные сотрудники Международной Академии наук называют это волшебство гениальными разработками Георгия Сытина в области психологии и педагогики. Признаюсь, наука – та точка зрения, с которой мне хочется смотреть на чудо меньше всего... Пропадает очарование таинственности и непостижимости Исцеления. Согласитесь? И происходит это, возможно, потому, что традиционными категориями психологии, педагогики и уж тем более медицины всю полноту происходящего Чуда не измерить.

Есть нечто большее, что от взгляда ученых ускользает, но что совершенно явно присутствует и, более того, играет главную роль в необыкновенном эффекте Творящих мыслей.

Нечто незримое, что заставляет человека раскрыться как цветок, вспомнить о тех способностях, которые у него всегда были, но о которых он забыл, потому что всю свою жизнь думал лишь о том, что видел глазами и чувствовал кожей.

Попробуйте задать себе вопрос: кто я и где я заканчиваюсь? Вряд ли правильный ответ вам подскажет педагог, психолог или медик, а вопрос принципиальный, потому что, *как только вы мысленно постараетесь почувствовать границы себя, вы узнаете, что границ нет.*

Вы – это не только ваше тело.

Вы – даже не часть этого мира, и даже не его отражение.

Вы и есть мир.

И когда ваше сознание пропитается этой мыслью, станет совершенно очевидно, что *возможности, которые у вас есть, так же безграничны.* Подобно Творцу Вселенной, каждый из нас способен творить совершенство в своей жизни, все, от чего зависит наше счастье – полноценное здоровье, цветущая молодость, жизнерадостность, целеустремленность, уверенность в успехе. В исцеляющих настройах Георгий Сытин довольно часто напоминает: «Душа тотально создает тело». Звучит как нечто невероятное. Может быть, это всего лишь красивая метафора?

Таковым это утверждение и будет оставаться до тех пор, пока вы не приметесь за чтение Творящих мыслей. Дальше изменится все, потому что их содержание – это самая суть того чувства, которое является главной созидающей силой. Самая суть той энергии, которая возникает и при прикосновении к исцеляющей святине!

«В лучах моей **великой Божественной любви** физическое тело оживает, расцветает, возрождает энергичную, молодую жизнь». «**Великой Божественной любовью** я исцеляю физическое тело». «Я люблю свое сердце **великой Божественной любовью**»...

Именно великая Божественная любовь – золотое правило, главная действующая сила настроев Георгия Сытина. И прежде чем вы приступите к первой главе, примите как аксиому: в этой книге нет ни одного слова, написанного ради красоты. За каждым из них – животворящая энергия, которая преобразует ваш дух и физическое тело в совершенство.

Как потрогать волшебство?

Грань между силой и создаваемой ею материей тонка настолько, что невозможно даже представить, где заканчивается одно состояние и начинается другое. Однако эта грань существует, и чем отчетливее вы видите ее черты в своем сознании, тем меньше препятствий возникает на пути преобразования энергии.

Уверена, хотя бы раз в жизни вам приходилось задумываться о том, что мысль – это чуть больше, чем электрический импульс. Стоит озвучить ее содержание, и она не преминет исполниться. Случайность? Возможно...

Возможно, иногда это происходит по чистой случайности. Но если бы материальность мысли в принципе не была бы так же реальна, как гравитация или любой другой физический закон, вряд ли Господь заповедал бы нам сторониться греха не только в делах своих, но и в помыслах. Быть может, потому и страдает человечество от бесконечных болезней, что разучилось возрождать в себе поток великой Божественной любви, заменив его мыслями, полными отчаянья, эгоизма и уныния.

Озвучивая Творящие мысли, вы материализуете Божественную любовь. Повторяя их снова и снова, каждый раз окрашивая слова усиливающимся чувством, вы делаете Творящую энергию все более явной, все более действующей. Слова – это и есть та грань, проходя через которую, мысль (об этом можно сказать только на языке физики!) изменяет частоту вибраций и начинает существовать уже на другом уровне – на уровне материи. Вероятно, только что сказанная мною фраза покажется вам строчкой из научно-фантастического романа, объяснением, далеким от реальности.

Вы даже не подозреваете, как будете удивлены, когда начнете читать исцеляющие настроения. Вас удивит ощущение, будто окружающий мир стал более настоящим: он заиграет насыщенными цветами, яркими ароматами и богатыми звуками. Помните, как в детстве, когда цветы и бабочки были ближе к нашим широко открытым глазам!

На самом деле, изменится не мир, а вы сами. Воссоздавая в сознании живописные образы Творящих мыслей, вы будете их не просто «думать», но чувствовать, а значит излучать те самые вибрации, которые рождаются при прикосновении к Божественному.

Да, волшебство вполне материально. Прикоснуться к нему жизненно необходимо!

Мне трудно припомнить, в какой части Библии и в какой главе я прочитала эти слова, но они запомнились мне с точностью до знака: *«Тела ваши суть храм живущего в вас Святого Духа. Посему прославляйте Бога и в телах ваших, и в душах ваших»*. Эта фраза была сказана Христом в контексте мысли о целомудрии, но... Перечитайте ее несколько раз. Не находите ли вы, что в ней скрыты ответы на все вопросы о нас самих: кто мы, какие возможности нам дарованы и почему с нами происходит то, что происходит?

Все, что есть в нашей жизни, заслужено нами на сто процентов. Это касается и того, как мы чувствуем себя, и того, как выглядим, и того, как складываются наши отношения с окружающими людьми и миром.

Душа, питаемая великой Божественной любовью, всегда прочно связана с Творцом и надежно поддерживаема Им. Более ценного богатства не может быть, ведь это единственное, что необходимо Душе для совершенствования себя и того храма, который она выбрала для жизни на земле.

*Ведущий редактор
Ксения Емельянова*

Слово исцелившимся

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

Тогда я поехал к Г. Н. 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.

Летчик-космонавт СССР, Герой Советского Союза

Виталий Михайлович Жолобов

7 марта 2000 года

* * *

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, сенат которого имеет право присваивать все, включая высшие, научные степени и звания европейские и российские по всем наукам.

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

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

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

Его избрали в Мюнхене академиком Международной академии наук, в Европе наградили орденом Кавалера «Наука. Образование. Культура». В США наградили высшим орденом Командора «Наука. Образование. Культура». В России наградили золотой медалью «За научные заслуги», серебряной медалью «Почетный профессор». Центр подготовки космонавтов наградила его дипломом имени 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 100 тысяч человек.

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

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

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

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

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

Планомерная работа по нескольким комплексам настроев, точные коррекции доктора Сытина позволили преодолеть эти угрожающие недуги. Удалось избежать 2–3 серьезных операций с непредсказуемыми последствиями.

Теперь вижу: не только вырвался из плена недугов, но и «сбросил» груз многих лет, почувствовал себя лет на 20 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 1980-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.

Чикин В. В.,
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. 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, включаются в борьбу за здоровье 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 полного восстановления здоровья сердца.

Чтобы ускорить выздоровление, 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 создание **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 нарушения в организме 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 полувекковой практике воспитывающей медицины, которая отражена в 60 изданных книгах пятимиллионным тиражом. Эта практика охватила все области современной медицины.

По поручению РАМН академик РАМН Разумов Н. А. 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 метод воспитывающей медицины получил в Институте традиционных методов лечения, в кардиологическом центре, а также прошел весьма успешно клинические испытания в Институте судебной психиатрии им. В. П. Сербского. Институт биофизики рекомендовал использовать его в лечении облученных людей. Директор НИИ нормальной физиологии академик РАМН Судаков К. В. выразил мнение, что «широкое применение этого метода приведет к оздоровлению больших контингентов населения России».

Метод воспитывающей медицины высоко ценят в Российской академии образования. Академик Российской академии образования Филонов Г. Н. в своей рецензии написал: «Метод проф. Г. Н. Сытина необходимо сделать достоянием всего населения России». За этот метод 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.

Метод воспитывающей медицины использован самим автором.

В августе 2017 г. автору исполнится 96,¹ а НИИ нормальной физиологии РАМН исследовал его биологический возраст и сделал утвержденное очень авторитетным ученым академиком РАМН Судаковым К. В. 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.

Метод содержит в себе теорию, приемы самовоспитания, настрои и методику их усвоения. Настрой – это точная словесная формулировка знания. Настрой не имеет срока годности, как все лекарства. 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, которые в своем единстве создают импульс с головного мозга во внутреннюю среду физического тела такой огромной мощности, что он способен влиять не только 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.

¹ Автор скончался в декабре 2016 года.

У многих мужчин на фоне простатита образуется аденома предстательной железы, которая весьма опасна и нередко переходит в злокачественную опухоль, и люди погибают во цвете лет.

И что же сейчас делает медицина? Она использует проскар (препарат из США) и другие подобные препараты, которые превращают человека в абсолютного импотента. Медицина даже не спрашивает его: согласен ли он на такое «лечение»? И такое «лечение» проводят в самых престижных лечебных учреждениях. В данном случае внедрение в работу с населением воспитывающей медицины сохранит этим мужчинам способность иметь детей. То же самое происходит в «лечении» миомы матки у женщин. Матку попросту радикально удаляют хирургическим путем.

Воспитывающая медицина сможет вылечить таких женщин 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 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.

Рассмотрим некоторые приемы самовоспитания.

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

Педагогическая наука в лице академика РАО Коротова В. В. создала учение о самоубеждении, которое проникло во все области медицины и во все сферы жизни человека. Институт философии РАН создал философское учение о здоровье, как идеальном состоянии физиче-

ского тела, психики и социального комфорта. Великий русский педагог Ушинский К. Д. создал научное понимание успешного развития, как следствия *союза медицины с педагогикой*.

На практике это означает, что они 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 Анохин П. К. создал учение об опережающем отражении нервной системой. Его имя носит институт нормальной физиологии РАМН. Если человек с помощью самоубеждения создаст видение себя в будущем полным здоровья, то нервная система обеспечит это состояние здоровья. Для этого *человек должен развивать способность к волевым усилиям с помощью самоубеждения*.

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

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

В настоящее время после научного обоснования Н. И. 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.

Самое слабое действие самовнушение оказывает, если человек продумывает или проговаривает слова про себя. Большого эффекта можно достичь, если достаточно громко прочитывать (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 кинестезическими, идущими от речевых органов.

Применение самовнушения не вызывает никаких трудностей, но на практике в каждом конкретном случае разработка формул самовнушения требует огромного труда. Над разработкой отдельных формул автору этой книги приходилось работать годами, думать над одним вопросом постоянно, ежедневно проходя через тысячи неудачных или ошибочных формулировок. Для решения обычных задач по оздоровлению организма формулы самовнушения может разработать каждый. Долгое время считалось, что полезны только утвердительные формулы, но потом оказалось, что имеют место случаи, когда отрицательные формулировки очень сильны и незаменимы. Например, формулу для заикающихся «При произношении согласных звуков не делаю ни единого лишнего движения, ни малейшего усилия» трудно заменить формулой утвердительной, которая оказывала бы столь же сильное влияние. Однако случаи необходимости применения отрицательных формул сравнительно редки. Обычно всегда, где только можно, следует применять формулы самовнушения в утвердительной форме. Например, для укрепления представления о себе как о человеке с крепким устойчивым здоровьем необходимо применять формулы типа: «Я совершенно здоров». Формулы противоположного типа: «Я не больной...» – будут приносить вред, потому что слово «больной» по физиологическому влиянию сильнее частицы «не». Такая формула может усилить представление человека о себе, как о больном, а также о своей болезни вместо того, чтобы укрепить представление о себе, как о здоровом человеке, и о своем здоровье.

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

нитофонной записи. Это не требует больших волевых усилий и не представляет особой сложности. Например, йоги Индии приучают своих детей к работе над собой с того возраста, когда ребенок только начинает говорить, то есть примерно с годовалого. Едва ребенок произнесет первые фразы из двух-трех слов, как отец ему предлагает проговаривать какую-либо простейшую формулу самовнушения: «Я смелый!». В шестилетнем возрасте дети йогов уже способны публично демонстрировать сложнейшие упражнения. В нашей стране самовнушению не учат ни в детских садах, ни в школах, ни в вузах. Вот почему проведение самовнушения большинству из нас кажется чем-то необычным, а потому и трудным. Именно из-за этого люди часто откладывают работу над собой до более удобного случая и упускают драгоценное время.

В обычных жизненных условиях к работе над собой полезно психологически подготовиться. Для этой цели рекомендуется следующая формула самовнушения: «Работа над собой для меня вполне посильное дело. Я легко справлюсь со всеми трудностями самовоспитания. Самовоспитание принесет мне огромную пользу, и я с большим удовольствием буду заниматься самовоспитанием. Я никогда не буду откладывать проведение нужного самовнушения и стану использовать для этого любое время, которое у меня обычно пропадает зря. Я буду упорнейшим образом заниматься самоизменением и добьюсь своей цели: я стану 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 человек научится проводить самовнушение и почувствует, что получает от него большую пользу. Последующие занятия самовнушением он будет проводить с большей охотой. Тогда можно переходить к самой сложной форме проведения самовнушения: к проработке формул самовнушения с представлениями, что уже требует большей активности и значительных волевых усилий.

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

В процессе занятий самовоспитанием одни представления, мысли и поступки надо подавить, а другие укрепить. К тому, что нужно подавить, надо вызвать ненависть. Ненависть подавляет любое состояние. Эта особенность ненависти чрезвычайно важна. Например, для подавления вспыльчивости рекомендуется использовать формулу: «Сильнейшей, лютой, злобной ненавистью ненавижу свою вспыльчивость». Для укрепления какого-либо состояния нужно усилить положительное отношение. Например, для укрепления самообладания рекомендуется применять формулу: «Мне очень нравится моя выдержка, я люблю проявлять свою выдержку и большое самообладание, это доставляет мне большое наслаждение. Сдерживать – значит поднимать себя». Для преодоления вспыльчивости и укрепления самообладания обе эти формулы стоит проговаривать одновременно, одну за другой. В первые же дни такого самовнушения обучающемуся становится гораздо легче вести себя нормально и сохранять нужные отношения с окружающими его людьми (вспыльчивость непрерывно портит эти отношения). Подобные же формулы полезны для преодоления грубости и формирования вежливости, тактичности.

Но эта формула выражения самовнушаемой мысли не является единственной. Существует целая система выражения самовнушаемой мысли. Для большей ясности рассмотрим эту систему на конкретном примере. Ученик хочет повысить активность запоминания нового учебного материала. Для этого он желает убедить себя в том, что ему достаточно один раз прочитать материал, чтобы ярко, твердо запомнить его на всю жизнь, в том, что у него очень сильная, твердая память.

Вот *основные формы выражения самовнушаемой мысли*:

1. Я хочу...
2. Мое желание иметь...
3. Я вижу себя как человека с...
4. Я способен добиться своей цели...
5. Я все смею, все могу...
6. Я не допускаю ни малейших сомнений в том, что...
7. Я верю в то, что...
8. Я убежден в том, что...
9. Я твердо уверен в том, что...
10. Все люди видят меня как человека...
11. Все знающие меня люди относятся ко мне как к человеку...
12. Мне нравится...
13. Я люблю...
14. Я глубоко осознал, я до конца осмыслил, я до конца понял, что...
15. Я использую все свои духовные силы для того, чтобы...
16. Я ярко, твердо чувствую себя человеком...
17. Прилагаю огромные, могучие волевые усилия, чтобы...
18. Я концентрирую все свои усилия в одном направлении, я создаю великую концентрацию огромных, могучих волевых усилий для...
19. Прилагаю великую концентрацию огромных, могучих волевых усилий для...
20. Сильнейшей, лютой, злобной ненавистью ненавижу всякие сомнения в том, что...
21. Сильнейшей, лютой, злобной ненавистью ненавижу всякие неправильные, ложные представления людей о...
22. У меня...
23. Мои родители, бабушки, дедушки, все в нашем роду обладают...
24. Мне по наследству передалось...
25. Я способен смотреть миру в лицо ничего не боясь...
26. Ярко, твердо помню...
27. С большой настойчивостью стараюсь...
28. Я отношусь совершенно безразлично к...
29. С беспредельной дерзновенностью...

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

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

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

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

Приведем несколько простых формул самовнушения.

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

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

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

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

Для уменьшения напряжения в процессе работы полезно психологически готовить себя к работе с помощью следующей формулы самовнушения: «На протяжении всего дня я сохраняю абсолютное самоуправление, абсолютное подчинение всех действий достижению наибольшего результата своей работы. Ни при каких обстоятельствах я не нервничаю и не раздражаюсь. Во всякой ситуации я сохраняю выдержку и самообладание. Я не ставлю себя на одну ногу со своими подчиненными и не позволяю себе раздражаться из-за их грубости или нарушения дисциплины. Я выше этого. Я сдерживаю себя там, где не может сдержаться никто другой. И каждый при общении со мной чувствует эту силу. Я способен прилагать огромные усилия и сдерживать себя в самых волнующих обстоятельствах. Я все могу. И я всегда

своим поведением буду показывать образец большой духовной силы и выдержки. Сильнейшей. Лютой, злобной ненавистью я ненавижу вспыльчивость и раздражительность, они превращают меня в посмешище, они унижают меня и подрывают мой авторитет. Я чувствую себя способным предотвратить возникновение раздражения даже тогда, когда это сделать очень трудно. Я все могу. Я способен к огромным волевым усилиям. Я никогда не теряю бодрости духа и хорошего настроения. Я всегда прихожу на работу в бодром, жизнерадостном настроении. Я всегда сохраняю бодрость, уверенность в себе и жизнерадостное настроение. Я очень люблю свою работу, она доставляет мне огромное наслаждение и наполняет мою жизнь радостью постоянных побед и большим смыслом. А выдержка и самообладание облегчают труд и делают его более результативным.

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.