



РЕАЛЬНОЕ
ПРОДЛЕНИЕ ЖИЗНИ

светлая радость

Георгий СЫТИН



Реальное продление жизни

Георгий СЫТИН

Светлая радость

ИГ "Весь"

2014

Сытин Г. Н.

Светлая радость / Г. Н. Сытин — ИГ "Весь", 2014 — (Реальное продление жизни)

ISBN 978-5-9573-1846-0

Георгий Николаевич Сытин – ученый с мировым именем, академик, создатель духовной – воспитывающей медицины, возможности которой практически безграничны. Усваивая исцеляющие настроения – творящие мысли, вы не только сумеете избавиться от болезней, но почувствуете себя моложе, энергичнее, увереннее в себе и сможете стать настоящими хозяевами собственной судьбы. В книгу вошли рекомендации автора по самовоспитанию и успешному усвоению творящих мыслей. Читателю предлагается более 40 настроев, направленных на омоложение-восстановление человека, а особенно души. Отдельная глава посвящена настроениям, творящим светлую радость, которые помогут восстановить гармоничные отношения с людьми, придадут сил и энергии, чтобы исполнить все жизненные планы. Для широкого круга читателей.

ISBN 978-5-9573-1846-0

© Сытин Г. Н., 2014

© ИГ "Весь", 2014

Содержание

Обращение академика Георгия Сытина ко всем читателям	5
От автора	6
Духовная – воспитывающая медицина	7
Мнение ученых...	11
Мнение народа...	12
Приемы самовоспитания	16
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Георгий Николаевич Сытин

Светлая радость

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 настройки 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 настройками на фоне музыки.

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

От автора

Общеизвестно обязательное требование к тому, кто хочет исцелять других: сначала исцели себя сам. Что же можно в этом плане сказать про меня? Мне 92 года, я все время работаю и никогда не оформлял себе пенсии, ибо назначение пенсии для меня было бы таким же нелепым, как если бы пенсия была назначена молодому спортсмену – гимнасту, чемпиону олимпийских игр.

Академия медицинских наук России определила мой биологический возраст в 30–40 лет при календарном 75. Исследования в сентябре 2007 года показали, что мой биологический возраст не увеличился, тогда как календарный прибавился на 11 лет. Когда мне было 68 лет, у меня родилась дочка, а когда мне было 70 лет, у меня родился сын. И когда меня люди в 50–60 лет спрашивают, как жить, я говорю: надо заводить детей и воспитывать их. Тогда вы сами увидите, что перед вами будет совсем другая перспектива жизни.

Духовная – воспитывающая медицина

Духовная – воспитывающая медицина для каждого человека таит в себе бесценный дар продления активной творческой счастливой жизни.

Духовная – воспитывающая медицина спасет Россию от вымирания и все человечество от самоуничтожения.

Невозможно к каждому человеку приставить врача или педагога. Но можно каждого человека сделать педагогом и врачом для самого себя.

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.

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 **духовной – 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.

Духовная – воспитывающая медицина – это высшие духовные технологии: приемы самовоспитания, саморазвития, самообучения, самооздоровления, самовосстановления молодости – это высшие формы ощущений, чувств, представлений памяти и воображения, мышления и воли, это словесно-образная эмоционально-волевая поддержка.

Духовная – воспитывающая медицина включает в себя приемы работы над собой, настрой и методику усвоения настроев.

Настрой – это точная словесная формулировка знания, точно сформулированная мысль человека о самом себе, которую надо усвоить. 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.

Впервые в истории человечества я создал духовную – воспитывающую медицину, которая может творить новую молодость – то, чего до сих пор в истории человечества никто и никак не мог сделать.

Духовная – воспитывающая медицина использует скрытые возможности человека. А скрытые возможности человека практически безграничны. В чем они проявляются? В том, что нам всем известно и по книгам, и по телевидению, и по другим источникам. Скрытые возможности человека таятся в мыслях человека о самом себе. Эти мысли сильнее всесильной судьбы, потому что они способны сами создавать новую великую Божественную судьбу, способны настроить на жизнь в течение сотен лет, на жизнь по законам постоянного развития без старения. Благодаря этому есть на земном шаре люди, которые живут уже сотни лет. Бабаджи¹ живет уже третью тысячу лет по закону постоянного развития без старения.

Мысли человека о самом себе создают новую судьбу. Они сильнее всесильной судьбы и сильнее всех стихий естества.

Мысль человека о самом себе изменяет духовную и физическую материю, то есть может изменять и душу, и судьбу в высших Божественных духовных сферах. Такая мысль может изменять само физическое тело, да еще как изменять. Например, приводить свое тело в такое состояние, что оно становится тверже стали и алмаза.

Духовная – воспитывающая медицина использует все эти скрытые возможности человека, но не ради феноменов, которые никому пользы не приносят, а для создания новой молодости и для исцеления от всех болезней, которые есть у человека.

Спрашивается, а возможна ли вообще в принципе такая жизнь без старения, да еще с постоянным развитием? Наука сейчас обнаружила много живых существ, и рыб, и животных, живущих на Земле, которые живут без старения по 200, 250 и 300 лет. Рыбы при этом в трехсотлетнем возрасте не обнаруживают никаких признаков старения, так же нерестятся, так же размножаются, так же ведут активный образ жизни. И в этом плане рыба, которой 300 лет, ничем не отличается от той, которой 10 или 20 лет.

Духовными усилиями человек может дематериализовать в одно мгновение свое физическое тело вместе со всей одеждой, обувью и головным убором. И сейчас есть люди, которые это делают. Бабаджи, например, из своего ашрама депортировался ко мне в московскую квартиру, и у нас с ним состоялась встреча.

Когда я спросил Бабаджи при личной встрече, правильно ли я думаю о нем, что он живет по закону постоянного развития, он ответил: «Да, правильно. И тебе советую жить так же». То есть перестроиться на жизнь без старения, на жизнь постоянного развития, постоянного совершенствования.

В наших экспериментах мы показали, что эта сила мысли изменяет духовную и физическую материю, и благодаря этому явно, зримо изменяет всю психику, душу человека и его физическое тело.

Благодаря использованию скрытых возможностей человека духовная – воспитывающая медицина показала, что наша практика исцеляет людей от таких болезней, которые считаются

¹ Бабаджи – буквально «уважаемый отец», великий аватар, сумевший преодолеть физические ограничения срока человеческой жизни. Бабаджи неоднократно являлся людям, сохраняя один и тот же образ.

неизлечимыми. Например: рассеянный склероз, шизофрения и все онкологические заболевания.

Душа – это полевое образование, состоящее из духовной материи. Мысль человека о самом себе способна изменять духовные аппараты души.

Одними из ярких примеров, отражающих преимущества духовной – 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.

Для восстановления молодости, продления жизни нужна духовная поддержка. Она может сочетаться с любым полезным лечением: массажем, компрессами, таблетками, микстурами, уколами, со всякими высокими технологиями. **Но без духовной поддержки невозможно восстановить молодость, продлить жизнь.**

Практика показала, что духовные структуры души **определяют** телесные структуры: усвоение настроев соответствующего содержания устраняет новообразования во всем физическом теле, где бы они ни находились. В 2006 году американцы опубликовали в АИФ поздравление президенту РФ В. В. Путину с победой российской науки над раком.

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 духовной – воспитывающей и развивающей.**

Кризис медицины объясняется отсутствием духовности. Врач должен быть духовным, то есть педагогом-воспитателем, обучающим пациентов высшим духовным технологиям работы над собой.

Кто работает непосредственно с людьми? Врач и педагог. Вот их и нужно научить оказанию духовной поддержки. Но для этого их нужно специально подготовить, дать им необходимое образование в области духовной поддержки.

Обучение нужно из травмирующего, каковым оно является сегодня, превратить в оздоравливающее.

Чему же должен учить, что воспитывать, в чем убеждать больного духовный врач – педагог-воспитатель? Прежде всего, убеждать больного в необходимости здорового образа жизни, учить настойчивости в полном восстановлении здоровья. Воспитывать волевое внимание для усвоения настроения, развивать волю в постоянном преодолении трудностей работы над собой, укреплять уверенность в полном выздоровлении, давать необходимые знания, учить приемам работы над собой, заинтересовать перспективами развития и долголетней счастливой жизни.

Для такой сложной работы врач должен быть широко образованным в области педагогики, возрастной психологии, общей, педагогической и медицинской психологии. Врач должен хорошо знать физиологию и анатомию и самое главное – знать процесс выздоровления и умело им руководить.

Каждый больной желает иметь такого врача! И Россия обязана обеспечить свое население такими врачами!

Сегодняшняя организация науки не может подготовить духовного врача – педагога-воспитателя из-за того, что от медицины отделены в отдельную академию наук (РАО) ученые в области педагогики и психологии. Духовного врача – педагога-воспитателя можно подготовить только объединенными усилиями медиков, педагогов и психологов. Чтобы преодолеть кризис медицины, надо создать академию наук о человеке, включив в нее все научные учреждения, занимающиеся изучением человека.

Для подготовки духовного врача – педагога-воспитателя надо коренным образом изменить учебные программы медицинских учебных заведений.

Сегодняшняя педагогика в таком же кризисе, как и медицина: травмирует обучающихся и порождает у них всевозможные заболевания. Надо сделать обучение оздоравливающим, а для этого надо коренным образом изменить подготовку учителей, включив в нее основы духовной поддержки. Великий К. Д. Ушинский еще сто лет назад требовал объединения медицины и педагогики.

Необходима реорганизация наук о человеке, здравоохранения и образования.

Обязательное среднее образование должно включать обучение высшим духовным технологиям работы над собой. Для этого надо в седьмых классах ввести самостоятельный учебный предмет «Основы духовной поддержки» в объеме 50 учебных часов.

Необходимо все население России ознакомить с духовной – воспитывающей медициной, чтобы каждый человек мог воспользоваться ее бесценными дарами для восстановления молодости, укрепления здоровья и продления активной трудоспособной творческой счастливой жизни.

Перед СМИ необходимо поставить задачу всемерной пропаганды духовной поддержки. На ТВ канале «Культура» надо открыть школу духовной поддержки и выделять для нее ежедневно не менее одного часа эфирного времени.

Надо всем понять, что речь идет о спасении России от вымирания – прежде всего работающего населения.

На крупных промышленных предприятиях необходимо создавать кабинеты духовной поддержки.

Книгами с исцеляющими настройками необходимо снабжать врачей, учителей и все население России.

В Общественной палате России полезно было бы сформировать совет по внедрению духовной – воспитывающей медицины.

Научной общественности РФ совершенно необходимо в пожарном порядке осваивать духовную – воспитывающую медицину и укреплять здоровье ученых во имя сохранения интеллектуального потенциала страны.

Мнение ученых...

В 1979 году духовная поддержка была внедрена во всех лечебных учреждениях Академии наук СССР, а базой внедрения была Центральная клиническая больница АН СССР в Москве. В специальном документе было сказано, что это сделано в целях укрепления здоровья и повышения творческой активности ученых АН СССР. Внедрение духовной поддержки горячо поддерживал гениальный руководитель АН СССР – президент АН СССР академик Н. А. Александров. Для активизации этой работы он выделил 7 штатных единиц Институту психологии АН СССР для группы Г. Н. Сытина, который там работал и занимался внедрением духовной поддержки. Теперь необходимо возобновить эту работу. В настоящее время вице-президент РАН академик Е. П. Велихов, являющийся руководителем Общественной палаты Российской Федерации, может оказать в этом важном деле неоценимую помощь.

Новая медицина основана на успешной полувековой практике духовной – воспитывающей медицины, которая отражена в 75 книгах, изданных семимиллионным 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 духовная – 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».

Совместно с НИИ нормальной физиологии РАМН мы проводим научные исследования в целях изучения возможностей воспитывающей медицины. Первый этап научных исследований уже завершен. Научные исследования уже получили государственный регистрационный номер. В «Вести РАМН» направлена статья по итогам первого этапа исследований.

Научная работа продолжается.

Духовную – воспитывающую медицину высоко ценят в Российской Академии образования (РАО). Академик РАО Г. Н. Филонов в своей рецензии написал: «Метод профессора Г. Н. Сытина необходимо сделать достоянием всего населения России». За создание духовной – 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.

По поручению Главного экспертного управления при президенте РФ экспертное заключение на духовную – воспитывающую медицину с предложением ее внедрения подписал президент РАО академик РАО доктор педагогических наук Н. Д. Никандров.

Мнение народа...

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.

В. М. Жолобов, летчик-космонавт СССР, Герой Советского Союза

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

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

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

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

Георгий Сытин – единственный врач, который сумел охватить своими исцеляющими 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 непререкаемой сытинской диагностике, точным рекомендациям и целительным заботам я в свои серьезные лета (три четверти века) нахожусь в надежном творческом режиме.

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

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

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

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

***В. В. Чикин**, депутат Государственной Думы РФ, главный редактор газеты «Советская Россия»*

Глубокоуважаемый Георгий Николаевич!

Я хочу поблагодарить Вас за исцеляющие настройки, которые дали мне реальную помощь в улучшении здоровья. В течение двух месяцев – октября и ноября 2002 года – я очень активно читала настройки для снижения кровяного давления, и вдруг совершенно неожиданно для меня на правой ноге, где десятки лет было варикозное расширение вен, совершенно исчезли с поверхности кожи расширенные вены, и правая нога стала такой же гладкой, как левая, на которой варикоза никогда не было. Я была поражена и бесконечно обрадована. Для женщины любого возраста красота любой части тела имеет большое значение.

Благодарю Вас за консультацию, за Ваши настройки, за Вашу помощь.

С уважением, Р. М. Доспехова пенсионерка, г. Москва

Уважаемый Георгий Николаевич!

Я, Усов Алексей, 1961 года рождения, проживаю в Москве. Посетил сегодня Ваш лечебный салон.

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

Я заболел в 1996 году. Диагноз – истощение нервной системы с вегетативными приступами и с фобиями. Это произошло от многолетней усталости и нервных семейных потрясений. В течение этих лет лечился медикаментозно и с помощью Ваших настроев, я научился работать над собой и получать результаты в соответственном лечении.

У меня есть знакомые, которым Ваши настроения тоже помогли. Это радует и помогает всем. Желаю Вам больших успехов!

А. А. Усов, 28 октября 1999 г.

Уважаемый Георгий Николаевич!

В течение более пяти лет я исцеляю себя настроениями, которые надиктовала себе из Ваших книг. Думаю, что совсем неважно, какой диагноз у больного – целительные настроения из Ваших книг полезны всем. Больному дают надежду и веру в то, что ему станет легче, а здоровому добавляют бодрости. Особенно мне нравился настрой, который начинается словами «Я молодая здоровая женщина, у меня несокрушимое здоровье» и т. д.

Моей мечтой, несокрушимым желанием было встретиться с Вами. И вот я и мой сын приехали в Москву – в Ваш салон и прослушали настроения, которые произносите Вы. Георгий Николаевич, Вы замечательный наш современник, чудесный врач, поэт, писатель и артист! Настроения в Вашем исполнении бесподобны. Я Вам желаю крепкого здоровья и хорошего настроения.

И. Л. Полежаева, врач-эпидемиолог, г. Нижнеудинск, Иркутская обл.

Уважаемый Георгий Николаевич!

Я уже несколько лет лечусь с помощью Ваших настроев. Прослушивание этих настроев оказывает благотворное влияние на весь мой организм. У меня улучшился сон, память, внимание. Я стала активнее, жизнерадостнее, общительнее.

Большое Вам спасибо за Ваши настроения Божественные и книги настроев. Крепкого Вам здоровья и долголетия.

Ж. Бондарева, 4 сентября 2003 г.

Глубокоуважаемый Георгий Николаевич!

Я, одна из Ваших почитательниц и заочных пациентов, обращалась к Вам в 1998 г., и Вы любезно дали свои рекомендации в письме. По Вашему совету я пользовалась Вашими настроениями в виде брошюр и книгой «Как в 75 лет я стал молодым». У меня букет разнообразных болезней, однако настойчивое, с большой верой применение настроев дало свой несомненный результат. Я стала бодрее, улучшилось настроение и самочувствие, стала лучше выглядеть – мои 72 года больше 45–50 мне не дают. Хочу Вас поблагодарить и посвятить Вам стихи.

Вы – человеколюб, мудрец, учитель.
На землю Вы ниспосланы Христом.
Вы – удивительный и сказочный мыслитель,
Вы движимы любовью и добром.

Как помогают дивные настроения,
Как много бодрости и радости дарят.
Читая их, не можешь быть в покое
И получаешь юности заряд.

Любовь летит сквозь страны, расстояния,
Несет всем страждущим надежду и добро.
Нам помогает Ваше состраданье,
Вы излучаете сердечное тепло.

Спасибо Вам за все! Спасибо за то, что Вы есть! Да хранит Вас Господь!

*С глубоким уважением и благодарностью, А. Калмыкова, кандидат
медицинских наук, участница Великой Отечественной войны, г. Харьков*

Книги с исцеляющими настройми изданы общим тиражом свыше десяти миллионов экземпляров (три миллиона из них – пиратские издания, что говорит о большой востребованности книг). Для России это капля в море, тем более, что книги уходят в страны СНГ, Европу, Америку, Канаду, Израиль. Тем не менее, читатели мне постоянно присылают благодарности, восторженные письма, стихи и целые поэмы, посвященные духовной – воспитывающей медицине. Книга отзывов в Бесплатном лечебном салоне заполнена восторженными сообщениями об излечении от многих недугов средствами духовных технологий.

Исцеляющие настрои распространяют в Европе на немецком языке на аудиокассетах и дисках, на гонорары за них Г. Н. Сытин содержит в Москве Бесплатный лечебный салон.

Можно представить ликование народа, если все население РФ снабдить книгами с исцеляющими настройми! Россия будет вечно благодарна за внедрение духовной поддержки.

Приемы самовоспитания

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

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

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

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

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

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

Выдающийся русский физиолог П. К. Анохин, имя которого носит Институт нормальной физиологии РАМН, создал учение об опережающем отражении нервной системой. Если человек с помощью самоубеждения создаст видение себя в будущем полным здоровья, то нервная

система обеспечит это состояние здоровья. Но для этого человек *должен развивать способность к волевым усилиям с помощью самоубеждения.*

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

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

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

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

Проводят самовнушение в обычных формах: чтение про себя или проговаривание вслух написанных формул самовнушения, проговаривание их по памяти или прослушивание с магнитофонной записи. Это не требует больших волевых усилий и не представляет особой сложности. Например, йоги Индии приучают своих детей к работе над собой с того возраста, когда ребенок только начинает говорить, то есть примерно с годовалого. Едва 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 большин-

ству 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, например, поездки на общественном транспорте по дороге на работу и обратно и т. д. Кроме того, приучайте себя специально выделять время для самоуправления и проводите сеансы самовнушения, увеличивая их продолжительность до 5–10 минут.

Начинать заниматься самовнушением следует с самых простых форм – с прочтения самых простых формул самовнушения или, что еще легче, с прослушивания звукозаписи с формулами самовнушения. Постепенно вы научитесь проводить самовнушение и почувствуете, что получаете от него большую пользу. Последующие занятия самовнушением вы будете проводить с большей охотой. Тогда можно переходить к самой сложной форме проведения самовнушения – к проработке формул самовнушения с представлениями, что уже требует большей активности и значительных волевых усилий.

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

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

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

Вот *основные формы выражения самовнушаемой мысли*:

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

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

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

Необходимо также выбирать приемлемую конкретно для ребенка и взрослого человека степень силы выражения мысли. Например, мысль о том, что у человека сильная память, можно выражать с разной степенью силы: «У меня сильная, твердая память»; «У меня самая хорошая память среди учеников нашей школы»; «У меня самая сильная память среди всех людей на свете»; «Моя память самая сильная во всей Вселенной». После проведения самовнушения для улучшения запоминания следует действительно прочесть что-либо нужное и постараться

укрепить представление о себе как о человеке, с одного раза ярко, твердо запоминающем прочитанный материал на всю жизнь. При такой работе над собой память быстро развивается.

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

Приведем несколько простых формул самовнушения.

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

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

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

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

- *Для уменьшения напряжения в процессе работы* полезно психологически готовить себя к работе с помощью следующей формулы самовнушения: «На протяжении всего дня я сохраняю абсолютное самоуправление, абсолютное подчинение всех действий достижению наибольшего результата своей работы. Ни при каких обстоятельствах я не нервничаю и не раздражаюсь. Во всякой ситуации я сохраняю выдержку и самообладание. Я не ставлю себя на одну ногу со своими подчиненными и не позволяю себе раздражаться из-за их грубости или нарушения дисциплины. Я выше этого. Я сдерживаю себя там, где не может сдержаться никто другой. И каждый при общении со мной чувствует эту силу. Я способен прилагать огромные усилия и сдерживать себя в самых волнующих обстоятельствах. Я все могу. И я всегда своим поведением буду показывать образец большой духовной силы и выдержки. Сильнейшей, лютой, злобной ненавистью я ненавижу вспыльчивость и раздражительность, они превращают меня в посмешище, они унижают меня и подрывают мой авторитет. Я чувствую себя способным предотвратить возникновение раздражения даже тогда, когда это сделать очень трудно. Я все могу. Я способен к огромным волевым усилиям. Я никогда не теряю бодрости духа и хорошего настроения. Я всегда прихожу на работу в бодром, жизнерадостном настроении. Я всегда

сохраняю бодрость, уверенность в себе и жизнерадостное настроение. Я очень люблю свою работу, она доставляет мне огромное наслаждение и наполняет мою жизнь радостью постоянных побед и большим смыслом. А выдержка и самообладание облегчают труд и делают его более результативным».

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.