СОЗДАНИЕ ВЕЧНОЙ МОЛОДОСТИ

ИСЦЕЛЯЮЩИЕ СЕАНСЫ, ПРОВЕДЕННЫЕ АКАДЕМИКОМ Г. Н. СЫТИНЫМ

Книга 1

ВЕСЬ

Создание вечной молодости

Георгий Сытин

Исцеляющие сеансы, проведенные академиком Г. Н. Сытиным. Книга 1

ИГ "Весь"

2012

Сытин Г. Н.

Исцеляющие сеансы, проведенные академиком Г. Н. Сытиным. Книга 1 / Г. Н. Сытин — ИГ "Весь", 2012 — (Создание вечной молодости)

Академик Г. Н. Сытин уже более 20 лет возглавляет Центр психологической поддержки, в котором проводит лечебные сеансы для больных людей разного возраста и ведет огромную научную работу совместно с Российской Академией Медицинских Наук (РАМН).При тяжелых болезнях, когда больные, даже имея настрои, не могут восстановить свое здоровье, Г. Н. Сытин сам проводит исцеляющие сеансы. Они многократно повышают возможности человека восстановить свое здоровье даже в тех случаях, когда медицина сочла лечение бесполезным. Эти сеансы впервые публикуются в данной книге.Приведенные в этой книге исцеляющие настрои помогут больным, страдающим нервными заболеваниями (депрессией, рассеянным склерозом, эпилепсией, болезнью Паркинсона и др.), заболеваниями сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения. Читатель также найдет здесь настрои на восстановление здоровья женского организма.Для широкого круга читателей.

© Сытин Г. Н., 2012
© ИГ "Весь", 2012

Содержание

От автора 6
Учение о Божественном самопреображении 7
Я создаю бессмертное физическое тело 7
Закон Вселенной о духовной материи 7
Учение о психологической поддержке 10
Приемы самовоспитания 12
Конец ознакомительного фрагмента. 19

Г. Н. Сытин
Исцеляющие сеансы, проведенные академиком Г. Н. Сытиным. Книга 1

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

От автора

При тяжелых болезнях, когда сам больной, даже имея настрои, не может восстановить здоровье, приходится мне самому проводить исцеляющий сеанс.

Когда есть угроза скорой смерти, необходимо использовать явление синергии,[1] которая многократно увеличивает исцеляющий эффект, если помогает исцелению сам Бог Вселенной. В таких исключительно тяжелых случаях я обращаюсь за помощью к Богу Вселенной и спасаю людей от неминуемой гибели.

В этой книге впервые публикуются проведенные мною исцеляющие сеансы на приемах больных в Центре психологической поддержки человека. Эти сеансы многократно повышают возможности человека восстановить свое здоровье даже тогда, когда медицина сочла лечение бесполезным. На сайте ТВ Центра в архиве каждый может посмотреть фильм «Знахарь XXI века», в котором по всему миру подробно показано исцеление от рака IV стадии (впервые в истории медицины!) в США по моей книге.

Полезно ознакомиться с открытым мною Законом Вселенной о Духовной материи и учением о психологической поддержке человека, чтобы осмыслить великую исцеляющую силу сеансов, основанных на использовании явления синергии и помощи Бога Вселенной.

Академик Г. Н. Сытин,
21 декабря 2011 года

[1] Синергия (от гр. *synergeia* – соучастие, содействие, помощь, сообщничество) может означать: а) комбинированное воздействие факторов, характеризующееся тем, что их объединенное действие существенно превосходит эффект каждого отдельно взятого компонента и их простой суммы; б) в богословии (теософии) термин, обозначающий потребность совместных действий Бога и человека для спасения последнего.

Учение о Божественном самопреображении

Я создаю бессмертное физическое тело

Моя судьба содержит в себе Божественное самопреображение. Божественное самопреображение базируется на Законе Вселенной о духовной материи.

Закон Вселенной о духовной материи

Во Вселенной существует духовная материя, которая является высшей формой материи. Духовная материя Вселенной представляет собой Высший источник разума, является личностью, Богом Вселенной.

Духовная материя пронизывает всю физическую материю и управляет всей физической материей. Мысль человека, объединенная с Высшим источником разума, творит молодую здоровую жизнь, творит молодое здоровое тело, творит молодую радостную душу.

Сознание человека является духовной материей. Духовная материя, так же как электричество, имеет две стороны: положительную – Высший источник разума – личность – Бог Вселенной и отрицательную – антиразум – сатана. Разум полностью тотально господствует над антиразумом.

В сознании человека также есть две стороны: положительная – разум и отрицательная – антиразум. Антиразум из внешней среды, из Вселенной, действует, и внутренний антиразум сознания тоже действует на душу человека.

* * *

Полное тотальное господство разума над антиразумом дает возможность человеку вечно полностью подавлять влияние внешнего и внутреннего антиразума.

Человек должен полностью подавлять влияние внешнего и внутреннего антиразума, который заставляет постоянно думать только о вредных неприятных влияниях, а эти мысли разрушают и душу, и тело и активизируют старение.

Мысль человека является духовной материей, которая управляет физической материей. Человек может своими мыслями о себе изменять структуры души и анатомические структуры физического тела, может перейти на жизнь по закону Вселенной постоянного-непрерывного развития, при котором **старение отсутствует**, может создать новую молодость и продлить жизнь.

Божественное самопреображение содержит в себе все механизмы, все процессы эмбрионального развития как в обычный период внутриутробного эмбрионального развития, оно рождает новорожденно-молодую цельность всего физического тела, всех его структур.

Эмбриональное развитие Божественного самопреображения происходит в 5-летний период новорожденности, когда впервые создается новорожденно-молодая цельность всего физического тела, а *я превращаю себя в парня молодого 20-летнего, и потому я всегда молодой. Постоянным Божественным самопреображением создается бессмертное физическое тело.*

Я с помощью постоянного Божественного самопреображения создаю бессмертное физическое тело. Божественное самопреображение заменяет инкарнацию с ее ужасными страданиями смерти, рождения.

Когда я начинаю работать, сразу ставлю задачу довести работу до полного исполнения моей мысли. Если я думаю: «Я превращаю себя в парня молодого 20-летнего»,

то я сразу ставлю задачу работать до полного исполнения моей мысли, до полного превращения меня в парня молодого 20-летнего, и всегда стараюсь ярко видеть себя в будущем времени постоянно молодым 20-летним парнем.

Когда я готовлюсь работать, то думаю: «Сейчас я буду работать под руководством Бога Вселенной». Во время работы всегда стараюсь ярко чувствовать присутствие Бога Вселенной во всем моем существе: в душе и физическом теле. Во время работы я сливаюсь с Богом Вселенной и работаю, как Бог.

Я путем Божественного самопреображения сейчас, в период эмбрионального развития, заново создаю первозданную новорожденную цельность всего физического тела.

Я, Дух Божий, *сейчас* вливаю во все физическое тело гигантски энергичное, быстрое-бурное эмбриональное развитие, которое происходит в утробе матери, и создаю новорожденно-молодое тело, новорожденно-молодую цельность всего физического тела, всех его структур: вливаю гигантски энергичное, быстрое-бурное эмбриональное развитие в кожу волосистой части головы и создаю целую копну стеной стоящих молодых … *(назовите свой цвет)* волос.

Я, Дух Божий, *сейчас* вливаю в кости челюстей гигантски энергичное, быстрое-бурное эмбриональное развитие, которое происходит в утробе матери, и создаю новый полный комплект зародышей зубов, из которых вырастают яркие крепкие-здоровые красивые зубы.

Я, Дух Божий, *сейчас* вливаю во все суставы физического тела гигантски энергичное, быстрое-бурное эмбриональное развитие, которое происходит в утробе матери, и создаю новорожденно-молодую цельность всех суставов, всех суставных хрящевых менисков.

Я, Дух Божий, *сейчас* вливаю в легочную ткань гигантски энергичное, быстрое-бурное эмбриональное развитие, которое происходит в утробе матери, и создаю новорожденно-молодую цельность легочной ткани, создаю огромную новорожденно-молодую жизненную емкость легких.

Я, Дух Божий, *сейчас* вливаю в нервно-мозговой анатомо-физиологический аппарат зрения гигантски энергичное, быстрое-бурное эмбриональное развитие, которое происходит в утробе матери, и создаю молодое, гигантски сильное, острое орлиное зрение.

Я, Дух Божий, *сейчас* вливаю в нервно-мозговой анатомо-физиологический аппарат слуха гигантски энергичное, быстрое-бурное эмбриональное развитие, которое происходит в утробе матери, и создаю гигантски энергичный, острый-сильный молодой слух, как у Паганини.

Я, Дух Божий, *сейчас* вливаю в мою молодую душу молодые-веселые мысли, молодые сильные яркие светлые чувства и создаю новорожденно-молодую, юную веселую-игривую-шутливую, добрую-ангельскую, невинную-безгрешную, абсолютно беззаботную душу.

Я, Дух Божий, *сейчас* вливаю в головной мозг, во все мозговые центры, во все нервные клетки гигантски энергичное, быстрое-бурное эмбриональное развитие, которое происходит в утробе матери, и создаю гигантски быстро, с эмбриональной скоростью развивающийся новорожденно-молодой, юношеский, гигантски энергичный-быстрый, сильный головной мозг.

Все рабочие физиологические внутриклеточные-межклеточные процессы ускоряются, рождается юная веселая-быстрая походка, молодая, восхитительно прямая красивая осанка, молодой красивый внешний вид всего тела.

Я создаю меня парнем молодым 20-летним, красавцем-богатырем, полным здоровья и сил, энергичным-быстрым, богатырски сильным великим Богочеловеком, творцом, властелином Вселенной, сыном Бога Вселенной. Мое Божественное самопреображение содержит в самом себе программу постоянного возрождения 20-летнего возраста.

Божественное самопреображение имеет Божественный исполнительный механизм своей программы: душа – Дух Божий – воля человека. Программа Божественного самопреображения

исполняется Божественной силой Божественного самопреображения – Духом Божьим – волей человека.

Я рожден на чудесный Божий белый свет Божественным самопреображением … *(назовите число, месяц, год, когда началась ваша работа над собой)* сыном Бога Вселенной, парнем молодым 20-летним, с Программой, которая будет исполняться исполнительным механизмом Божественного самопреображения – волей моей – огромной духовной силой, объединенной с духовной силой Бога Вселенной. Я создаю бессмертное молодое физическое тело.

Возрождение новорожденно-цельных хрящевых менисков коленных суставов заложено в Программе Божественного самопреображения, а это значит, что они неизбежно будут возрождены волей моей, силой духа моего, ибо духовная материя безгранично управляет физической материей.

Записанная самим Богом Вселенной моя судьба своей Программой и Программа Божественного самопреображения гарантируют мне неизбежность полного выздоровления, рождение всегда молодым 20-летним парнем, сыном Бога Вселенной.

Я до конца понял, до конца осмыслил, с яркостью молнии почувствовал, что я должен мои мысли о себе объединять с мыслями Бога Вселенной, которые обладают титанической всепобеждающей силой.

Я полностью осознал себя сыном Божьим и **всегда наполнен присутствием Бога Вселенной**.

Я с яркостью молнии почувствовал, что через Божественное самопреображение я всегда весь наполнен присутствием Бога Вселенной, я сливаюсь с Богом Вселенной и работаю, как Бог, который все может, возможности которого безграничны.

Надо работать – и все будет исполнено.

Когда я готовлюсь к работе, я прошу Отца моего Небесного, Бога Вселенной, помогать мне в работе, усиливать мои мысли о себе своими Божественными мыслями, усиливать мою волю своей Божьей волей, и я сливаюсь с Богом Вселенной.

Когда я работаю, я объединяю мои мысли о себе с мыслями Отца моего Небесного, Бога Вселенной, и они приобретают Божественную силу, я объединяю мою волю с титанической всепобеждающей Божественной волей, возможности которой безграничны, я сливаюсь с Богом Вселенной и работаю, как Бог, для меня нет ничего невозможного.

Я своими мыслями и волей, объединенными с Божьими мыслями и Божьей волей, неизбежно превращу себя в молодого прекрасного сына Бога Вселенной.

Я и Бог Вселенной – единое целое.

Учение о психологической поддержке

Психологическая поддержка не подходит ни под какое определение метода, способа или чего-либо другого в медицине. То, что понимают в медицине под методом лечения, не может быть панацеей от всех болезней. А психологическая поддержка является панацеей при всех нарушениях и психики, и физического тела, при всех несчастьях.

Психологическая поддержка имеет свое особое содержание для каждого случая, она представляет собой бесконечно разнообразную энциклопедию вариантов оказания помощи человеку. Психологическая поддержка основана на открытом нами законе Вселенной о духовной материи.

В науке психологическая поддержка совершенно не разработана. Впервые она стала научно разрабатываться только в нашем Центре совместно с Российской академией медицинских наук.

Психологическая поддержка начинается с того, что человеку объясняют причину его беды, например, почему у него повышается давление, *и дают знание*, понимание того, как обеспечить стабильное нормальное давление. Психологическая поддержка всегда основана на ярком понимании внутренней картины болезни, духовного и физического состояния человека и снабжает его духовными инструментами управления собой до полного выздоровления. Она усиливает духовный и мозговой центры воли, делает человека духовно достаточно сильным для того, чтобы преодолеть все трудности оздоровления и развития способностей и воли.

Человеку объясняют, что у него ответная реакция на неприятное вредное влияние возникает раньше, чем волевое усилие, он возмущается, злится, кричит, возникает нервное перенапряжение, перевозбуждается мозговой центр давления в продолговатом мозге, возбуждение чрезмерной силы по нервам идет в кровеносные сосуды и вызывает их усиленное напряжение и повышение давления.

Вам необходимо принять решение не реагировать на все неожиданные незаслуженные упреки, замечания, оскорбления, прежде чем осмыслите ничтожность данного события в вашей жизни. А после этого вы поступите наиболее целесообразно и выгодно для себя: не будете понапрасну нервничать, сохраните свое достоинство, свою выдержку, свое самообладание. Это повысит уважение к самому себе и уважение к вам других людей, повысит ваш авторитет в коллективе.

Ваша духовная сила возрастет, вам будет легче справляться в жизни со всеми неожиданными трудностями и препятствиями в работе, в семье и в общении с друзьями, давление перестанет повышаться, что вызывало у вас тревогу и панику. Ваша душа наполнится богатырской силой жизни, а давление станет стабильно нормальным 120/80.

Когда нарушено поведение, духовная материя, бесполезно ее лечить таблетками. Мы хорошо знаем, как много было затрачено денег на борьбу с гипертонией, сколько составляется программ ее лечения, а гипертоников, больных ИБС становится все больше и больше, и все больше возникает инфарктов миокарда и инсультов. И продолжает сокращаться продолжительность жизни населения.

А вся эта большая беда происходит только потому, что хотят вылечить гипертоников без психологической поддержки, которая не требует никаких затрат. Прежде всего, самих психотерапевтов и психологов надо научить, что говорить больному в разных жизненных ситуациях.

Можно быстро решать все подобные проблемы, если открыть на ЦТ школу психологической поддержки и долголетия, обучать студентов – будущих врачей и психологов. Это все легко сделать, имея 44 книги, в которых психологическая поддержка детально разработана для всех широко распространенных заболеваний.

У нас в Центре она обычно называется воспитывающей медициной, потому что обеспечивает человека приемами самовоспитания, дает необходимые знания и усиливает его волю.

Как показали научные исследования, проведенные в Центре подготовки космонавтов (ЦПК) в 70-е годы, при внимательном прослушивании или прочитывании настроя на снижение давления через 30 секунд начинают расширяться поверхностные кровеносные сосуды кожи и подкожных тканей, а через 45 секунд – глубинные сосуды мозга и сердца. В ЦПК гипертонию и за болезнь не считали. В нашем Центре психологической поддержки человека среди многочисленных посетителей нет ни одного гипертоника.

При усвоении настроев на кровоснабжение головы и сердца в тот же день прекращаются головные боли и головокружения. Для нормализации артериального давления достаточно снабдить больного настроями в звуке или тексте – и конец гипертонии!

В ЦПК меня наградили дипломом имени Ю. А. Гагарина за подготовку космонавтов.

Не может в жизни быть такого случая, когда бы психологическая поддержка была бесполезной. Поэтому, в отличие от любого лекарства и метода лечения, она является панацеей от всех болезней, от всех бед и несчастий. И поэтому всю медицину необходимо перестроить на ее базе.

Мы постоянно упорно ведем научные исследования. Уже вышли из печати и находятся в магазинах 44 книги с текстами психологической поддержки и среди них «Энциклопедия исцеляющих настроев для всей семьи».

Впервые в науке создана по-настоящему действенная психологическая поддержка, которая открыла возможность использования скрытых механизмов, находящихся в каждом человеке. Это и объясняет фантастическую эффективность, неизвестную науке, когда говорят: «Этого не может быть!»

У 50-летней женщины оторванные от основания две хорды митрального клапана прикрепились на свое место и восстановилась нормальная работа клапана. Наблюдавшие этот феномен кардиологи сказали: «Этого не может быть» – и отказались от комментариев. У трех беременных женщин благодаря психологической поддержке исчезли миомы матки и родились здоровые мальчики.

У многих посетителей нашего Центра психологической поддержки исчезли без операций узлы на щитовидной железе, кисты яичников, миомы матки, уплотнения в молочных железах, аденомы предстательной железы у мужчин и т. д.

Уже сотни людей, как показала медицинская аппаратура, стали моложе на 20–30 лет, в их числе депутат Государственной думы РФ Валентин Васильевич Чикин, ряд летчиков-космонавтов и сотрудников Центра подготовки космонавтов имени Ю. А. Гагарина.

О таких результатах уже тысячи лет мечтает все человечество. Открывается возможность жизни без старения, а это уже величайшее открытие третьего тысячелетия. Вот что такое психологическая поддержка человека.

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 удается, нужно снова и снова работать над достижением поставленной цели.

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

Физиологический механизм усвоения нового представления о себе очень сложен, и о нем можно говорить пока лишь в общих чертах. Как только человек начинает воспроизводить в сознании новое представление о себе, тотчас же в коре больших полушарий головного мозга возникает борьба рефлексов. Это происходит потому, что новые условные связи вступают в борьбу с ранее образовавшимся динамическим стереотипом, который постоянно поддерживается реальными раздражителями и поэтому отличается сравнительно большой прочностью. Вследствие этого тормозится формирование и становление новых временных связей, являющихся физиологической основой нового представления о себе. Борьба имеющихся и вновь образующихся временных нервных связей вызывает ошибку процессов возбуждения и торможения, что приводит к их большему 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 подтверждено, что медицина и педагогика не могут развиваться в изоляции друг от друга, 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,[2] 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 простей-

[2] Кинестезические (от гр. *kinesis* – движение + *aisthesis* – ощущение) – ощущения движения и положения собственного тела и его частей, а также прилагаемых мышечных усилий.

шую 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, 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 прочитать что-либо нужное и постараться укрепить представление о себе как о человеке, с одного раза ярко-твердо запоминающем прочитанный материал на всю жизнь. При такой работе над собой память быстро развивается.

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

Приведем несколько простых формул самовнушения.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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.