



Предисловие издателя	7
От автора	9
Воспитывающая медицина	10
Приемы самовоспитания	15
Методика успешного усвоения настроев	37
ИСЦЕЛЯЮЩИЕ НАСТРОИ	45
1. На устойчивость нервной системы 1-й вариант)	46
2. На устойчивость нервной системы (2-й вариант)	55
3. На здоровый сон (1-й вариант)	67
4. На здоровый сон (2-й вариант)	71
5. На преодоление неврастении	74
6. На устойчивость в жизни	79
7. На здоровый образ жизни	82
8. На оздоровление головы	84
9. На снятие левостороннего лицевого тика ...	97

10. На оздоровление после инсульта	117
11. На оздоровление при шизофрении.	121
12. На оздоровление при навязчивой ипохондрии	152
13. На смелое речевое поведение	165
14. Против заикания.	175
15. На долголетнюю женскую красоту (1-й вариант).....	183
16. На долголетнюю женскую красоту (2-й вариант).....	185
17. На женскую нежность	189
18. На долголетнюю мужскую красоту	193
19. От импотенции.	205
20. На мужскую силу	219
Лечебный салон Г. Н. Сытина — бескорыстная помощь для каждого.	240

3. На здоровый сон (1-й вариант)

Через тридцать минут я лягу спать. И едва моя голова коснется подушки, я сразу же засну спокойным глубоким сном на всю ночь до самого утра. А сейчас весь мой организм готовится к ночному сну. Я весь наполняюсь прочным покоем.

Все мышцы на лице расслабились, все лицо разгладилось, я весь успокоился. Во всем теле все нервы и мышцы прочно спокойны. Во всем теле мышцы расслабляются. Успокаиваются все нервы. Я весь наполняюсь безмятежным покоем. Все мышцы на лице глубоко расслабились. Все лицо разгладилось. Я весь успокоился. Во всем теле все нервы и мышцы прочно спокойны. Во всем теле все мышцы расслабляются. Весь организм готовится к глубокому ночному сну в течение всей ночи до самого утра.

Я весь наполняюсь все более и более прочным покоем. Во всем теле все нервы и мышцы прочно спокойны. Я весь насквозь абсолютно спокоен, как зеркальная гладь озера. Я весь готовлюсь к глубокому ночному сну в течение всей ночи до самого утра.

Едва моя голова коснется подушки, как я сразу же засну на всю ночь спокойным, глубоким сном. И в течение всей ночи до самого утра буду спать одинаково глубоким, одинаково крепким, здоровым сном.

Все нервные клетки головного мозга успокоились. Я весь успокоился. И внешний мир перестает для меня существовать. Я выключаюсь из внешнего мира. Я весь наполняюсь глубоким покоем и сном. Едва моя голова коснется подушки, я сразу же засну как в детстве безмятежно спокойным сном. Едва моя голова коснется подушки, я сразу же засну безмятежно спокойно, как в детстве, безмятежно спокойным глубоким-крепким-здоровым сном.

В течение всей ночи до самого утра я буду спать одинаково глубоким, одинаково крепким безмятежным сном с полным расслаблением всех мышц тела. Во время ночного сна все мышцы глубоко расслаблены, в течение всей ночи до самого утра все мышцы глубоко расслаблены, невозможно даже пошевелить пальцем.

Я засну лежа на спине. И проснусь утром в том же положении, лежа на спине. Я в течение всей ночи буду спать абсолютно неподвижно. Мне очень приятно спать на спине. Это самое удобное, самое приятное для меня положение тела. Когда я лежу на спине, тело своей тяжестью не давит на внутренние органы, и потому весь организм живет спокойной, абсолютно спокойной жизнью, и все внутренние органы во время сна глубоко отдыхают, восстанавливают свои силы. Во время ночного сна весь организм восстанавливает свои силы. Во время ночного сна весь организм восстанавливает свои силы. И утром я просыпаюсь веселым-жизнерадостным человеком, полным сил и энергии.

Утром легкое, быстрое пробуждение. Утром легкое, быстрое пробуждение. В веселом настроении и прекрасном самочувствии встречаю новый день своей жизни. В течение всей ночи я сплю одинаково глубоким-крепким безмятежным сном. Я сейчас весь наполняюсь безмятежным покоем, безмятежным абсолютным покоем.

Все мышцы на лице глубоко расслабились. Я весь успокоился. Безмятежно спокойно, совсем спокойно, абсолютно спокойно я засыпаю глубоким-крепким сном. Сейчас весь мой организм все больше и больше успокаивается. Весь организм готовится к глубокому ночному сну.

Во всем теле расслабляются и засыпают мышцы. Все мышцы на лице глубоко расслабились. Я весь успокоился. Я весь насквозь абсолютно спокоен, как зеркальная гладь озера. Я весь насквозь абсолютно спокоен. Во всем теле все нервы и мышцы прочно спокойны, наполняется прочным покоем и засыпает все тело. Я весь погружаюсь в море глубокого-крепкого сна. Сон надвигается на меня со всех сторон. Сон надвигается на меня со всех

сторон. Я все глубже погружаюсь в море глубокого-крепкого сна. Глубокий сон, глубокий сон, глубокий сон. Безмятежно спокойно, совсем спокойно, абсолютно спокойно я засыпаю глубоким сном.

Все тело успокоилось и погружается в глубокий сон. Мои глаза слипаются. Я чувствую тяжесть в веках. Мне становится уже трудно держать свои глаза открытыми. Глаза слипаются. Я засыпаю глубоким сном. Сон надвигается на меня со всех сторон. Я отключаюсь от внешнего мира. Весь внешний мир перестает для меня существовать. Я весь успокоился. Я весь наполнен прочным покоем и сном. Во время сна весь мой организм накапливает молодые жизненные силы. Во время сна весь мой организм накапливает молодую жизненную энергию. Весь организм отдыхает. Все тело отдыхает в глубоком-крепком сне. Я отдыхаю. Я засыпаю безмятежно спокойно, абсолютно спокойно, совсем спокойно, абсолютно спокойно. Глубокий сон. Глубокий сон.

Когда я лягу спать, едва моя голова коснется подушки, я сразу же погружаюсь в спокойный крепкий-глубокий сон на всю ночь до самого утра. И в течение всей ночи до самого утра я буду спать одинаково глубоким, одинаково крепким безмятежным-спокойным сном. В течение всей ночи до самого утра глубокий сон, глубокий сон.

Я сейчас погружаюсь все глубже и глубже в море глубокого-крепкого сна. Все тело успокоилось и заснуло. Все мое тело уже спит глубоким сном. Заснуло сердце. Глубоко расслабились и заснули все мышцы тела. Я все глубже и глубже погружаюсь в море глубокого сна. Я уже не в силах держать свои глаза открытыми. Глаза закрываются. Я засыпаю глубоким сном.

Сейчас я лягу спать. И едва моя голова коснется подушки, я сразу же засну спокойным глу-

боким сном, с полным расслаблением всех мышц тела. В течение всей ночи все мышцы тела глубоко расслаблены. Я сплю абсолютно неподвижно. Все мышцы во сне глубоко расслаблены. Невозможно сделать ни малейшего движения. Невозможно сделать ни малейшего движения. Невозможно даже пошевелить пальцем.

Глубокий сон надвигается на меня со всех сторон. Мои глаза слипаются. Я полностью выключился из внешнего мира. Весь внешний мир уже перестал для меня существовать. Я засыпаю здоровым глубоким сном. Глубокий сон. Глубокий сон. Глубокий сон.

Я ложусь спать. Я ложусь спать. Я уже не в силах сопротивляться надвигающемуся сну. Я засыпаю глубоким сном, глубоким-крепким сном до самого утра. Глубокий сон. Глубокий сон. Глубокий сон.

Мои глаза закрылись. Я кладу голову на подушку и засыпаю на всю ночь глубоким сном, как в детстве безмятежным глубоким сном.

Глубокий сон. Глубокий сон. Безмятежно спокойно, совсем спокойно, абсолютно спокойно. Глубокий сон. Глубокий сон. Глубокий крепкий сон.