

столь необходимые в некоторых видах деятельности, и терпеливость, и психическая устойчивость в трудных обстоятельствах, и способность к волевым усилиям.

Укреплением здоровья и закалкой организма следует заниматься постоянно, систематически, особенно когда человек физически ослаблен. Желательно делать это под контролем врачей и специалистов-тренеров. Поддерживать хорошее здоровье необходимо всем, чтобы сохранять высокую работоспособность и предотвратить наступление преждевременной старости.

## Методика успешного усвоения настроев

Легче усваивать настрой, если прослушивать его в звукозаписи. Наговорить настрой на магнитофон или диктофон вы можете для себя сами. Тон изложения должен быть твердым, деловым, убедительным, безо всякого пафоса. Таким же тоном при возможности проговаривайте настрой вслух, а нет условий — читайте или проговаривайте по памяти про себя. Одни люди предпочитают прослушивать настрой, другие — прочитывать. При прослушивании можно еще и делать что-нибудь по хозяйству. Но лучше, если вы постараетесь не отвлекаться и сосредоточиться.

Настраивайте себя на глубокое, прочное усвоение настроев. В этом вам поможет приведенный ниже *настрой «На усиление волевого внимания»*.

Огромной-колоссальной силы животворящая новорожденная жизнь вливается в мою голову. Колоссальная энергия созидания вливается в мою голову. Во все миллиарды нервных клеток головно-

го мозга вливается колоссальная энергия созидания. Во все миллиарды нервных клеток головного мозга вливается колоссальная энергия быстрого развития.

Все мои умственные способности быстро, быстро-энергично развиваются, быстро усиливается воля.

Огромной-колоссальной силы животворящая новорожденная жизнь всю насквозь, всю насквозь наполняет мою голову. Во мне рождается новорожденно-молодая здоровая веселая-игривая душа. Во мне рождается новорожденно-молодая здоровая-здоровая веселая душа.

Здоровый дух рождает крепкую здоровую голову. Огромной-колоссальной силы животворящая новорожденная жизнь вливается в мою голову. Яркий-яркий белый свет вливается в мою голову, яркий-яркий белый свет вливается в мою голову. Яркий-яркий белый свет вливается в затылок, яркий-яркий белый свет вливается в затылок. Вся насквозь голова ярко-ярко-ярко-светлая, в глазах ярко-ярко светло. В глазах ярко-ярко светло. Вся насквозь голова ярко-светлая, в глазах ярко-ярко светло.

Огромной-колоссальной силы животворящая новорожденная жизнь вливается в мою голову. Колоссальная энергия созидания вливается во все миллиарды нервных клеток головного мозга. Сразу-одновременно вливается колоссальная энергия созидания. Огромная-колоссальная энергия быстрого-быстрого развития вливается во все миллиарды нервных клеток головного мозга. Все мои умственные способности быстро развиваются. Быстро активизируется мое мышление, рождается все более быстрое, все более энергичное мышление. Усиливается память, рождается все более яркая, все более сильная память.

В мозговые механизмы воли вливается колоссальная энергия созидания. В мозговые механизмы воли вливается колоссальная энергия быстрого развития. Усиливается воля, возрастает духовная сила. Я рождаюсь человеком большой-огромной духовной силы. Я рождаюсь человеком все более сильной воли. Рождается все более прочное, все более устойчивое волевое внимание. Рождается все более прочное, все более устойчивое волевое внимание.

Во время усвоения настроев я полностью выключаюсь из внешнего мира, во время усвоения настроев весь внешний мир перестает для меня существовать. Я целиком сосредоточиваюсь на содержании настроения. Я целиком сосредоточиваюсь на содержании настроения. Кроме содержания настроения, в моей душе нет ничего. Во время усвоения настроения в моей душе нет ничего, кроме содержания настроения. Весь внешний мир перестает для меня существовать, весь внешний мир перестает для меня существовать. Я целиком сосредоточиваюсь на содержании настроения, я целиком и полностью сосредоточиваюсь на содержании настроения. Кроме содержания настроения, в моей душе больше нет ничего.

Волевое внимание становится все более сильным, все более прочным. Я мобилизую все свои силы на то, чтобы как можно более глубоко сосредоточиться на содержании настроения. На протяжении всего времени усвоения настроения в моей душе нет ничего, кроме содержания настроения. Весь внешний мир перестает для меня существовать на все время усвоения настроения. Волевое внимание становится все более сильным, все более сильным, все более прочным.

В мозговые механизмы воли вливается колоссальная энергия созидания, в мозговые механизмы воли вливается колоссальная энергия быстрого

развития. Мозговые механизмы воли резко усиливаются, рождаются мозговые механизмы воли большой-огромной силы.

Усиливается воля, крепнет характер. Рождается все более сильное самоуправление, рождается все более сильное самоуправление. Я полностью управляю всем своим поведением, всеми своими мыслями, всеми своими чувствами. Рождается полное господство духа над телом.

Всепобеждающая воля светится в моих глазах, огромная сила духа светится в моих глазах, огромная сила духа светится в моих глазах.

Колоссальная энергия созидания всю насквозь наполняет мою голову. Во все мозговые механизмы вливается колоссальная энергия созидания, во все мозговые механизмы вливается колоссальная энергия быстрого развития. Все мозговые механизмы рождаются новорожденно-исправные, идеально исправные, абсолютно исправные. Во все мозговые механизмы вливается колоссальная энергия быстрого развития. Все мозговые механизмы становятся сильней-энергичней, сильней-энергичней.

Возрастает моя общая работоспособность, возрастает моя умственная работоспособность: я могу сосредоточенно усваивать нужный мне настрой часами напролет, не зная усталости. Я могу активно, активно-сосредоточенно усваивать настрой часами напролет, не зная усталости. Рождается практически безграничная умственная работоспособность.

В мозговые механизмы вливается колоссальная энергия, вливается колоссальная энергия быстрого развития, вливается колоссальная энергия созидания. В мозговые механизмы воли вливается колоссальная энергия созидания, в мозговые механизмы воли вливается колоссальная энергия быстрого развития.

Усиливается воля, усиливается воля, крепнет характер. Огромная сила духа рождается сейчас во мне. Навсегда, на все времена во мне рождается огромная сила духа. Всепобеждающая воля светится в моих глазах. Я все смею, все могу. Для меня нет ничего невозможного. Рождаются энергичные-сильные мозговые механизмы воли. Всесокрушающая-всепобеждающая сила духа рождается в моей душе. Рождается полное господство духа над телом. Я безгранично управляю всем своим поведением, всеми своими мыслями, всеми своими чувствами.

На время усвоения настроев я полностью выключаюсь из внешнего мира, целиком сосредоточиваюсь на содержании настроев. Мое волевое внимание становится все более сильным, все более прочным. Волевое внимание становится все более сильным, все более прочным.

Во все мозговые механизмы вливается колоссальная энергия созидания. Все мозговые механизмы рождаются новорожденно-исправные, идеально исправные, абсолютно исправные. Я иду к полному окончательному выздоровлению, я иду к полному окончательному выздоровлению, и это наполняет меня радостью жизни.

Веселый огонек загорается в моих глазах, солнечная светлая весенняя улыбка на моем лице. Вся душа поет от счастья, от радости жизни.

Независимо от того, знает человек текст наизусть или нет, настрой усваивается только в процессе его прослушивания или проговаривания. Усваивать настрой нужно до тех пор, пока ваше состояние не придет в полное соответствие с содержанием настроения.

При усвоении настроения старайтесь вести себя как можно активнее (лучше ходите), прилагайте

усилия к запоминанию текста. Это повышает активность усвоения.

***Усвоить настрой — значит привести себя в полное соответствие с его содержанием (а не просто запомнить текст).***

Те фрагменты текста, которые вам больше нравятся и имеют особое значение, полезно прослушивать, прочитывать или проговаривать по памяти большое число раз. Особенно полезно при прослушивании настрой повторять мысль за мыслью громко вслух, обязательно останавливая запись нажатием кнопки «Пауза».

Для устранения любых новообразований необходимо переписывать настрой с аудиозаписи на бумагу. Прослушав одну фразу, нажмите кнопку «Пауза» и постарайтесь эту фразу полностью записать, соблюдая орфографию. За это время с головного мозга идет мощнейший импульс во внутреннюю среду организма, уничтожающий новообразование. При использовании книги надо запомнить всю фразу, обязательно закрыть книгу и затем записать фразу целиком. Переписывание настрой отдельными словами бесполезно.

Усилить мысли о самом себе, сделать их действенными, увеличить работоспособность в работе над собой вам поможет настрой ***«Усиление мыслей о себе»***.

Своим внутренним зрением с яркостью молнии вижу: мое тело всегда исправное, здоровое, молодое-юное, не тронутое жизнью. Все мое тело первозданно красивое.

Своим внутренним зрением с яркостью молнии вижу: все мое тело наполнено живой Божественной структурной внутриклеточной-межклеточной

водой, которая все тело наполняет молодой упругостью, наполняет крепостью юности. Своим внутренним зрением с яркостью молнии вижу: все мое тело непрерывно становится все более упругим, все более крепким, как из сплошной резины, не ущипнешь — в складку не соберешь.

Своим внутренним зрением с яркостью молнии вижу: мое тело гладкое румяное. Мое тело белоснежно-светлое, белоснежно-чистое, розовое-румяное, первозданно свежее, новорожденно-юное, Божественно красивое все мое тело.

Своим внутренним зрением с яркостью молнии вижу: я всесторонне развиваюсь-совершенствуюсь, быстро-весело расту, готовлюсь к взрослой жизни. Своим внутренним зрением с яркостью молнии вижу: я буду расти 50 лет. Через 50 лет я стану взрослым 20-летним юношей в 180 сантиметров ростом, стану красавцем-богатырем, абсолютно не тронутым жизнью.

Своим внутренним зрением с яркостью молнии вижу: я постоянно всесторонне развиваюсь, всесторонне совершенствуюсь, становлюсь все более высокоразвитым, все более талантливым, все более быстро обучаемым прекрасным юношей, полным здоровья и сил.

Своим внутренним зрением я всегда вижу себя 20-летним прекрасным юношей. Своим внутренним зрением я с яркостью молнии всегда вижу: постоянно-непрерывно все мои мысли о себе усиливаются, усиливаются в миллионы раз. Своим внутренним зрением я с яркостью молнии вижу: все мои мысли о себе обладают гигантской материализующей силой, изменяют духовную и физическую материю и немедленно материализуются, немедленно исполняются.

Своим внутренним зрением я с яркостью молнии вижу: постоянно-непрерывно возрастает,

непрерывно возрастает моя работоспособность в области работы над собой. Своим внутренним зрением с яркостью молнии вижу, с яркостью молнии чувствую, с твердостью стали знаю: я уже сегодня могу работать над собой целый день напролет, со свежими силами, с огромной-гигантской-титанической силой, материализующей силой мысли.

Своим внутренним зрением с яркостью молнии вижу: все мои мысли о самом себе немедленно исполняются. С твердостью стали знаю как Божественную истину от самого Бога: все мои мысли о самом себе немедленно с гигантской скоростью исполняются.

Своим внутренним зрением с яркостью молнии вижу: все новообразования в теле, кисты в лоханках почек, киста печени, аденома предстательной железы — все новообразования в физическом теле с гигантской скоростью исчезают. Все физическое тело возрождает свое юношеское, Богом созданное, идеально правильное, здоровое строение.

Своим внутренним зрением с яркостью молнии вижу: все мое тело новорожденно-юное, первозданно свежее, Божественно красивое, белоснежно-светлое, белоснежно-чистое, розовое-румяное, новорожденно-юное, красивое, богатырски сильное тело.

Своим внутренним зрением с яркостью молнии всегда вижу: моя голова молодая-юная, 20-летняя, первозданно красивая. Своим внутренним зрением всегда с яркостью молнии вижу: мое лицо молодое-юное, первозданно свежее, первозданно красивое. Своим внутренним зрением с яркостью молнии всегда вижу: мои глаза большие яркие блестящие, выразительные, волевые умные, одухотворенные, красивые, Божественно прекрасные. Своим внутренним зрением всегда с яркостью молнии вижу: на голове целая копна густых красивых молодых волос.



Своим внутренним зрением всегда с яркостью молнии вижу: я 20-летний, Божественно красивый, энергичный-быстрый, богатырски сильный юноша, полный здоровья и сил. Своим внутренним зрением всегда с яркостью молнии вижу: я 20-летний, веселый-жизнерадостный-счастливый 20-летний юноша, полный здоровья и сил.

Своим внутренним зрением с яркостью молнии вижу: в моей судьбе запрограммирована веселая-счастливая-радостная жизнь в течение 300 лет и дальше. Своим внутренним зрением с яркостью молнии вижу: в моей судьбе запрограммирована жизнь по закону постоянного развития, постоянного совершенствования.



# Творящие мысли

## *Глава 1*

# Гигантская сила жизни

## Молодая богатырская сила жизни

Я сейчас буду наполнять себя молодой богатырской силой жизни. Я сейчас мои мысли о себе объединю с мыслями высшего источника разума Бога Вселенной. И сейчас объединенными силами буду наполнять себя и душу, и тело. Все свое существо буду наполнять молодой богатырской силой жизни, объединенной волей моей и Бога Вселенной.

В мою душу я вливаю круглосуточным вечным потоком молодую богатырскую силу жизни. Я все структуры своей души постоянно-непрерывно круглосуточно наполняю молодой богатырской силой жизни. Все структуры души, все духовные клетки моей души я постоянно круглосуточно наполняю молодой богатырской силой жизни. Вся душа моя снова-заново рождается молодой веселой, счастливой и духовно и физически титанически сильной.

В мои мысли, в мое мышление я вливаю молодую богатырскую силу жизни. Мои мысли ускоряются. Все мое мышление ускоряется, непрерывно ускоряется, наполняется гигантской Божественной силой. Мое мышление становится все более широким, охватывающим всю Вселенную. Мое мышле-

ние становится все более глубоким, проникающим в самые глубинные закономерности Вселенной.

Все внутриклеточные-межклеточные рабочие физиологические процессы в душе и в головном мозге ускоряются. Мое творческое воображение усиливается в миллионы раз. С яркостью молнии чувствую, что титанической силой своего творческого воображения я могу разрушить любой атом, в одно мгновение камень превратить в песок. Я могу летящие пули рассеять в пространстве Вселенной.

В мою память я постоянно вливаю молодую богатырскую силу жизни. Моя память непрерывно усиливается. Я никогда ничего не забываю. Мое восприятие усиливается. В восприятие всего внешнего мира я вливаю молодую могучую богатырскую силу. Мое восприятие становится все более ярким, все более точным. Мое восприятие становится абсолютно безошибочным. Мое запоминание непрерывно ускоряется. Объем оперативной памяти непрерывно возрастает в тысячи и в миллионы раз. Я своей памятью охватываю всю Вселенную, все процессы Вселенной, всю жизнь на планете Земля.

Во все нервные клетки головного мозга я постоянно-непрерывно вливаю молодую богатырскую силу жизни. Я сейчас все время во время работы объединяю силу моей воли с силой воли Бога Вселенной. Все, что я сейчас думаю, полностью-тотально исполняется.

В кожу и волосы на голове я постоянным круглосуточным потоком вливаю молодую богатырскую силу жизни. В каждую волосаную сумку в коже волосистой части головы вливаю молодую богатырскую силу жизни. Я из всего физического тела сплошным потоком направляю в кожу волосистой части головы, во все волосяные луковицы гигантскую Божественную силу зарождения, роста волос.

С яркостью молнии чувствую: моя мысль, объединенная с волей Бога Вселенной, сейчас с гигантской скоростью возрождает на голове стеной стоящие молодые волосы, возрождает на голове целую копну стеной стоящих ... (*назовите свой цвет*) молодых красивых волос.

Вся кожа, наполненная молодой богатырской силой жизни, возрождает свое новорожденно-молодое, Богом Вселенной созданное, здоровое строение. Каждое мгновение зарождаются, быстро-весело растут на всей большой первозданной новорожденной площади волосистой части головы все новые, все новые отряды волос.

С яркостью молнии чувствую: вся первозданная новорожденная площадь волосистой части головы зарастает, все быстрее, все быстрее зарастает новорожденно-густыми, стеной стоящими, крепкими здоровыми ... (*назовите свой цвет*) волосами. С яркостью молнии ощущаю-чувствую себя *темно-русым* (*описывайте себя*) парнем молодым, Божественно прекрасным сыном Бога Вселенной.

В кости, во все костные ткани, во все суставы, во все структуры суставов я постоянно-непрерывно вливаю молодую богатырскую силу жизни. Наполненные молодой богатырской силой жизни, все кости мои возрождают новорожденно-молодое, юношеское строение, рождаются упругими, несокрушимо крепкими.

Все структуры суставов наполнены молодой богатырской силой жизни, с гигантской скоростью возрождают Богом созданное, новорожденно-молодое здоровое строение. С гигантской скоростью, постоянно-непрерывно с гигантской скоростью возрождаются новорожденно-молодые, первозданно девственно исправные, первозданно девственно здоровые суставы.

Я постоянно-непрерывно во все внутренние органы вливаю молодую богатырскую силу жизни.

Я каждый внутренний орган наполняю молодой богатырской силой жизни. Все внутренние органы сейчас Божественно возрождают свою богатырскую молодую силу, свою гигантскую молодую энергию жизни. Все внутренние органы вечно с гигантской энергией Божественно правильно выполняют в физическом теле все свои многочисленные функции. Все физическое тело живет молодой энергичной, веселой, счастливой, полнокровной, радостной жизнью.

Я Дух Божий, я постоянно-непрерывно во все мышцы вливаю молодую богатырскую силу жизни. Все мышцы, наполненные гигантской энергией развития, наполненные молодой богатырской силой жизни, постоянно-непрерывно вечно всесторонне развиваются, постоянно-вечно возрождают свой молодой большой объем. Во всем физическом теле рождается могучая молодая богатырская сила.

Я весь насквозь наполняюсь молодой богатырской силой жизни. Я сейчас Божественно рождаюсь парнем молодым, красавцем-богатырем, полным здоровья и сил. Мое физическое тело, наполненное молодой богатырской силой жизни, с гигантской скоростью все быстрее, все быстрее возрождает новорожденно-молодой, 20-летний внешний вид.

Все быстрее, все быстрее возрождается молодое, Божественно красивое телосложение. Голова полнеет. Все тело головы, лица, горла, шеи возрождает свою новорожденно-молодую, юношескую полноту. А весь ненужный моему телу лишний жир во всей обширной области талии, сверху на мышцах живота, внутри брюшной полости с гигантской скоростью из моего тела исчезает-исчезает, как снег под жаркими лучами солнца.

А я постоянным потоком вливаю в гипофиз молодую богатырскую силу жизни. Молодой гипофиз, наполненный молодой богатырской силой жизни, с огромной-гигантской энергией расщепляет все

молекулы лишнего, ненужного моему телу жира на углекислоту и воду.

Живот с гигантской скоростью уменьшается в объеме. Рождается, все быстрее рождается маленький молодой красивый мускулистый живот. Все быстрее, все быстрее рождается молодая тонкая красивая талия. Все быстрее возрождается новорожденно-молодое красивое телосложение.

С яркостью молнии чувствую: я весь наполняюсь Божественной богатырской всепобеждающей молодой силой жизни. Мое здоровье становится все более сильным, все более стойким. Во всем теле богатырская, всепобеждающая молодая сила жизни бьет ключом. Божественная богатырская всепобеждающая сила жизни во мне бьет ключом. И во всех структурах моей души и во всех структурах моего физического тела Божественная всепобеждающая богатырская сила жизни всегда бьет ключом.

Я сейчас стараюсь как можно более ярко ощущать-чувствовать себя парнем молодым, 20-летним. Я сейчас стараюсь как можно более ярко почувствовать свое молодое полное красивое лицо. Я сейчас постараюсь как можно более ярко почувствовать, я объединяю свои усилия с волей Бога Вселенной, я сейчас объединенными усилиями моими с Богом Вселенной постараюсь как можно более ярко почувствовать свою молодую полную красивую голову, свое молодое полное красивое лицо.

Я сейчас из всех сил стараюсь как можно более ярко ощутить-почувствовать молодые полные красивые губы. Я стараюсь как можно более ярко почувствовать: губы сейчас-сейчас все быстрее наполняются сочным ярко-ярко-красным детским цветом. Сейчас-сейчас рождаются молодые красивые формы губ. Сейчас рождается молодой красивый рисунок губ. На верхней губе рождается красивый желобок. Губы все быстрее, все быстрее полнеют.