

Качества, которые формируются в процессе выполнения всех описанных упражнений, трудно перечислить: тут и точность, плавность движений, 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 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 сосредоточитесь.

Для усвоения настроев используйте время, пропадающее зря, например, по пути на работу и домой.

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. Колоссаль-

ная энергия созидания вливается в мою голову. Во все миллиарды нервных клеток головного 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, 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 че-

ловеком 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 мобилирую 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 выключаю 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 рождают

ся 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.

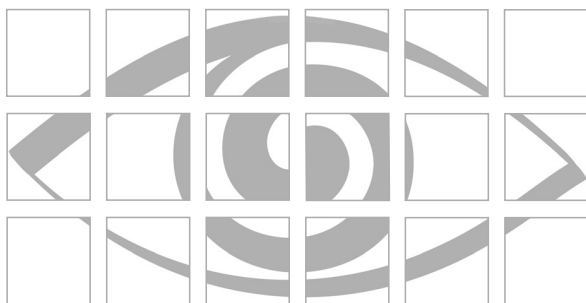
При усвоении настроения старайтесь вести себя как можно активнее (лучше ходите), прилагайте усилия к запоминанию текста. Это повышает активность усвоения.

*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 настроения повторять мысль за мыслью громко вслух, обязательно останавливая магнитофон нажатием кнопки «Пауза».

Для устранения любых новообразований необходимо переписывать настрой с магнитофона 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 настроения отдельными словами бесполезно.

# ТВОРЯЩИЕ МЫСЛИ ВОЗРОЖДАЮТ МУЖСКУЮ СИЛУ



*Мы с душой ярко чувствуем огромную  
всепобеждающую духовную силу, побеждающую  
все нарушения в теле. Мы с душой ярко чувствуем:  
наше любимое тело расцветает, здоровеет-  
крепнет, возрождает молодую жизнь. Мы с душой  
ярко чувствуем: возрождается молодая энергичная  
жизнь. Мы с душой ярко чувствуем: возрождается  
молодая-веселая жизнь.*



## I. Замедляю старение

Я должен все время, хоть понемножку, хоть по чуть-чуть все время притормаживать старение. Я должен все время, постоянно изо всех сил стараться хоть понемножку, хоть по чуть-чуть замедлять старение. Хоть понемножку, по чуть-чуть оздоравливать душу, оздоравливать нервы, оздоравливать сердце. Все время стараться как можно полнее войти в новую, подаренную мне Богом жизнь и не позволять темным силам сталкивать меня из новой жизни назад в старую жизнь.

Я должен изо всех сил стараться, все время, постоянно стараться как можно полнее, всестороннее быть в новой — юношеской веселой-счастливой, радостной жизни. Все время чувствовать великолепное самочувствие. Все время чувствовать веселое-жизнерадостное настроение. Все время, все время стараться жить юношеской веселой-счастливой жизнью. Жить все время беззаботной юношеской 16-летней радостной-счастливой жизнью.

Я должен изо всех сил стараться все время, сколько сил хватает, хоть понемножку, хоть по чуть-чуть замедлять старение. Замедлять старение. Усиливать душу. Развивать способности. Оздораивать нервы. В свою душу вливать превеликую Божественную молодую силу жизни, вливать энергию жизни. Стараться во все свои нервы вливать святую Божественную сталь. Я должен стараться все время вливать во все физическое тело, во все его структуры, во все внутренние органы превеликую Божественную молодую силу жизни.

Я должен все время, постоянно вливать в свое любимое сердце превеликую Божественную молодую силу жизни.

Бог сказал мне: «Я три дня назад создал тебя нового — юношу, 16-летнего, очень способного, очень талантливого, гениального, растущего, всесторонне развивающегося, усиливающегося и духовно, и физически».

Бог сказал мне: «Ты должен стараться все время находиться в новой, подаренной тебе Богом, юношеской веселой-радостной-счастливой жизни, изо всех сил стараться не позволять темным силам сталкивать тебя из новой жизни назад в старую жизнь. Ты должен все время стараться чувствовать себя юношей, все время твердо знать себя юношей, все время жить юношеской 16-летней абсолютно беззаботной веселой-радостной жизнью».

Выполняя волю Бога, я изо всех сил стараюсь все время, постоянно хоть понемножку, хоть по чуть-чуть замедлять старение, вливать в свою душу, в свое физическое тело из Тонкого мира, из Космоса превеликую Божественную молодую силу жизни. Я все время стараюсь из Тонкого мира, из Космоса вливать во все свое физическое тело вновь родившу-



юся, новорожденно-юную энергичную-радостную беззаботную жизнь.

Бог сказал мне: «Я создал три дня назад твою душу — новую, нетронутую, юношескую, абсолютно свободную, веселую, игривую-шутливую, бессмертную, безгрешную».

«Я наполнил твою душу, — сказал мне Бог, — постоянным всесторонним развитием. Твоя душа непрерывно, постоянно всесторонне развивается, усиливается духовно и физически. Непрерывно усиливается твоя воля».

Бог сказал мне: «Я три дня назад создал все нервы твоей юной души — здоровые, крепкие-стальные, титанически стойкие. Я создал твою нервную систему новорожденно-здоровой, новорожденно-юношеской, 16-летней, нетронутой».

«Ты должен с твердостью стали знать, — сказал мне Бог, — что твоя нервная система первоначально здоровая, нетронутая. Нетронутая нервная система, нетронутые нервы».

Выполняя волю Бога, я из Тонкого мира, из Космоса вливаю в свою новорожденно-юную веселую безгрешную душу превеликую Божественную молодую силу жизни, вливаю гигантскую энергию быстрого развития.

Выполняя волю Бога, я из Тонкого мира, из Космоса во все нервы своей души вливаю святую Божественную сталь, вливаю во все нервы превеликую Божественную молодую силу жизни. Я с твердостью стали знаю: моя нервная система новорожденно-юная, нетронутая, первоначально здоровая, мои нервы крепкие-стальные, нетронутые.

Бог сказал мне: «Я три дня назад создал твое сердце — новое, бессмертное, 16-летнее, юное, нетронутое, богатырское, могучее, всесильное. Я создал три дня назад вечный пульс — полный, сильного наполнения».