



Глава I

# УСПОКОЕНИЕ, СНЯТИЕ НАПРЯЖЕНИЯ И ПОСЛЕДСТВИЙ СТРЕССА

## Все тревоги исчезли, абсолютно спокойно

Спокойно, совершенно спокойно, абсолютно спокойно, безмятежно спокойно, совсем спокойно, абсолютно спокойно. Все заботы ушли, все тревоги исчезли, я весь наполняюсь блаженным покоем — совсем спокойно, абсолютно спокойно, совершенно спокойно. Вся душа успокоилась, успокоилось сердце, блаженным покоем наполнилось сердце.

Все заботы ушли, все тревоги исчезли на все времена, вечно абсолютно спокойно. Вечно очень медленно, очень плавно, вечно однородно-одинаково. Я навсегда наполняюсь райским блаженством. Навсегда беззаботно: все тревоги исчезли на все времена, абсолютно спокойно блаженное сердце. Навсегда наполнилось сердце райским блаженством, абсолютным покоем. Вечно одинаково абсолютно спокойно, вечно очень растянуто во времени, вечно очень медленно, очень плавно, вечно

однородно-одинаково, вечно очень медленно, очень плавно, однородно-одинаково, абсолютно спокойно, абсолютно спокойно.

Вся душа успокоилась: безмятежно спокойно, совершенно спокойно. Вечно однородно-одинаково, очень медленно, очень плавно, абсолютно спокойно, совершенно спокойно, безмятежно-безмятежно, абсолютно спокойно. Вечно очень медленно, вечно очень плавно, вечно однородно-одинаково, абсолютно спокойно. Абсолютно беззаботно, вечно абсолютно беззаботно, вечно абсолютно беззаботно, абсолютно спокойно.

Я навсегда наполняюсь райским блаженством, навсегда все тревоги исчезли. Я наполняюсь райским блаженством на все времена. Абсолютно спокойно, вечно очень медленно, вечно очень плавно, однородно-одинаково, абсолютно спокойно, вечно очень растянуто во времени, вечно очень медленно, очень плавно, однородно-одинаково. Абсолютно спокойно, вечно беззаботно, вечно беззаботно, вечно однородно-одинаково, навсегда абсолютно беззаботно. Все тревоги исчезли на все времена.

Навсегда вся душа наполняется абсолютным покоем, райским блаженством. Совершенно спокойно, совершенно спокойно здоровое сердце, безмятежно спокойно молодое сердце, вечно спокойно, абсолютно спокойно, совершенно спокойно, безмятежно спокойно на все времена.

Все заботы ушли, все тревоги исчезли на все времена. Я навсегда наполняюсь блаженным покоем. Вечно одинаково совершенно спокойно. Вечно абсолютно спокойно, однородно-одинаково. Вечно одинаково, очень растянуто во времени. Вечно одинаково абсолютно спокойно, вечно одинаково абсолютно беззаботно, вечно одинаково абсолютно

беззаботно. Вечно очень медленно, очень плавно, однородно-одинаково, очень растянуто во времени.

Все тревоги исчезли: абсолютно спокойно, однородно-одинаково, абсолютно спокойно, очень медленно, очень плавно, очень растянуто во времени. Вечно абсолютно одинаково спокойно, вечно одинаково абсолютно спокойно, вечно одинаково абсолютно спокойно, безмятежно спокойно, совсем спокойно. Вечно однородно-одинаково, очень растянуто во времени, абсолютно спокойно, безмятежно спокойно, совершенно спокойно.

Все заботы ушли: абсолютно спокойно, навсегда абсолютно спокойно. Все тревоги исчезли на все времена, абсолютно спокойно на все времена; однородно-одинаково, абсолютно спокойно на все времена; абсолютно спокойно на все времена. Безмятежно спокойно здоровое сердце.

Навсегда наполнилось сердце райским блаженством, райским покоем. На все времена абсолютно беззаботно, вечно одинаково абсолютно беззаботно, вечно одинаково абсолютно спокойно, вечно одинаково абсолютно спокойно, безмятежно спокойно, совершенно спокойно, идеально спокойно, очень-очень медленно, очень плавно, вечно однородно-одинаково.

На все времена абсолютно спокойно, абсолютно спокойно. Вечно очень медленно, очень плавно, одинаково абсолютно спокойно, безмятежно спокойно, безмятежно спокойно, совсем спокойно, совсем спокойно. Навсегда совсем спокойно, навсегда абсолютно спокойно, навсегда абсолютно беззаботно, абсолютно беззаботно, навсегда очень медленно, очень плавно.

На все времена однородно-одинаково, очень медленно, очень плавно, абсолютно спокойно,

очень медленно. Вечно однородно, вечно очень растянуто во времени, вечно очень медленно, очень плавно, однородно-одинаково, абсолютно спокойно, абсолютно спокойно. Абсолютно беззаботно, абсолютно беззаботно, абсолютно беззаботно, абсолютно одинаково, очень медленно, очень плавно, очень растянуто во времени, вечно одинаково абсолютно спокойно. Все заботы ушли из души, все заботы ушли из души. Все тревоги исчезли из души на все времена, на все времена абсолютно спокойно. Очень медленно, очень плавно, очень растянуто во времени, абсолютно спокойно, совершенно спокойно, абсолютно спокойно, абсолютно спокойно, совсем спокойно, совсем спокойно.

Я весь наполняюсь блаженным покоем на все времена, я навсегда наполняюсь райским блаженством. Навсегда беззаботно, навсегда беззаботно, абсолютно спокойно. Все заботы-тревоги ушли из души на все времена. Навсегда абсолютно спокойно. Навсегда вся душа наполнилась абсолютным спокойствием, навсегда успокоилось здоровое сердце.

Навсегда, на все времена наполнилось сердце райским блаженством, безмятежным покоем. Абсолютно спокойно, совсем спокойно, очень медленно, очень плавно, вечно однородно-одинаково, очень растянуто во времени, абсолютно спокойно, абсолютно беззаботно. Очень растянуто во времени, очень медленно, очень плавно, вечно абсолютно одинаково, очень медленно, очень плавно, очень растянуто во времени, абсолютно спокойно.

Навсегда совсем спокойно, совсем спокойно, совсем спокойно. Абсолютно беззаботно, абсолютно беззаботно. Вечно, навсегда, на все времена абсолютно беззаботно, абсолютно беззаботно.

Вечно одинаково-однородно, абсолютно спокойно, очень растянуто во времени, очень медленно. Вечно одинаково очень медленно, вечно одинаково очень плавно, очень растянуто во времени.

Абсолютно спокойно, абсолютно спокойно, очень медленно, очень плавно, вечно одинаково очень медленно, очень плавно, вечно одинаково очень растянуто во времени, вечно одинаково совсем спокойно, совсем спокойно, совсем плавно, очень растянуто во времени, абсолютно спокойно, абсолютно спокойно. Вечно очень медленно, вечно одинаково-однородно, очень плавно, очень медленно, очень растянуто во времени, вечно абсолютно беззаботно, абсолютно беззаботно, абсолютно беззаботно.

Моя душа успокоилась: вечно очень медленно, вечно одинаково очень медленно, очень плавно, однородно, вечно одинаково очень растянуто во времени, вечно одинаково абсолютно беззаботно, вечно одинаково абсолютно беззаботно, вечно одинаково очень медленно, вечно одинаково очень медленно, вечно одинаково очень плавно, вечно одинаково очень растянуто во времени, абсолютно спокойно, совсем спокойно.

Моя душа наполнилась райским блаженством: совсем спокойно, абсолютно беззаботно, абсолютно беззаботно, абсолютно беззаботно, совсем спокойно, совершенно спокойно, очень медленно, очень плавно, однородно-одинаково, абсолютно спокойно, совсем спокойно, безмятежно спокойно, безмятежно спокойно, совсем спокойно, совсем спокойно, совсем спокойно.

Все заботы ушли, навсегда все тревоги исчезли, все тревоги исчезли на все времена. Вечно абсолютно спокойно, вечно одинаково очень медленно, очень плавно, вечно однородно-одинаково, вечно

очень медленно, очень плавно, вечно однородно-одинаково.

Я навсегда наполняюсь райским блаженством. Навсегда беззаботно, абсолютно беззаботно. Навсегда, на все времена все тревоги ушли, навсегда абсолютно беззаботно, на все времена абсолютно беззаботно. Все заботы ушли, все тревоги исчезли на все времена. Вечно абсолютно беззаботно, навсегда абсолютно беззаботно. Абсолютно спокойно блаженное сердце.

Навсегда наполнилось сердце райским блаженством, абсолютным спокойствием. Вечно одинаково абсолютно спокойно, вечно одинаково спокойно блаженное сердце. Вечно очень растянуто во времени, вечно очень медленно, очень плавно, однородно-одинаково, очень медленно, очень плавно, вечно абсолютно спокойно, вечно абсолютно спокойно, совсем спокойно, совершенно спокойно, абсолютно спокойно навсегда.

На все времена все тревоги исчезли, на все времена абсолютно беззаботно, абсолютно беззаботно, совсем спокойно.

Я навсегда наполняюсь райским блаженством, навсегда вся душа успокоилась, навсегда блаженным покоем наполнилось сердце. Абсолютно спокойно, абсолютно спокойно, вечно одинаково абсолютно спокойно, вечно одинаково очень медленно, очень плавно, однородно-одинаково, абсолютно спокойно, совсем спокойно, совсем спокойно. Очень медленно, очень плавно, очень растянуто во времени, вечно очень медленно, очень растянуто во времени, абсолютно спокойно, абсолютно спокойно, абсолютно спокойно, абсолютно спокойно, очень медленно, очень плавно, однородно-одинаково, абсолютно спокойно.

Я навсегда наполнился райским блаженством, абсолютным покоем: все заботы ушли, все тревоги исчезли на все времена. Навсегда абсолютно спокойно, совсем спокойно, очень медленно, очень плавно, вечно однородно, вечно одинаково. Навсегда вся душа наполнилась блаженным покоем. Навсегда наполнилось сердце райским блаженством: безмятежно спокойно, навсегда безмятежно спокойно. Навсегда совершенно спокойно. Навсегда, на все времена все тревоги исчезли, все заботы ушли. Навсегда абсолютно спокойно, совсем спокойно, безмятежно спокойно, абсолютно спокойно, вечно очень медленно, очень плавно, однородно-одинаково, абсолютно спокойно, совсем спокойно, безмятежно спокойно, совершенно спокойно.

## На снятие напряжения

Глубочайшее расслабление, блаженное расслабление вливается во все миллиарды нервных клеток головного мозга. Блаженное расслабление все глубже, все глубже проникает во все нервные клетки головного мозга. Блаженное расслабление продолжает все глубже, все глубже проникать в каждую нервную клетку головного мозга. Блаженное расслабление продолжает все глубже, все глубже проникать во все миллиарды нервных клеток головного мозга. Блаженное спокойствие все глубже, все глубже проникает в нервные клетки. Блаженное расслабление насквозь наполняет все нервные клетки головного мозга.

Приятная новорожденная абсолютная тишина вливается во все нервные клетки головного мозга. Весь головной мозг все глубже, все глубже на-

полняет блаженное расслабление. Блаженный покой все глубже, все глубже наполняет мою голову. Новорожденная абсолютная тишина все глубже, все глубже наполняет все нервные клетки. Новорожденная абсолютная тишина, очень приятная тишина все глубже, все глубже наполняет весь головной мозг. Блаженное глубочайшее расслабление насквозь наполнило головной мозг.

Абсолютная новорожденная тишина насквозь наполнила всю мою голову. Блаженное расслабление, блаженное спокойствие наполнило насквозь мою голову. Блаженное расслабление становится все более устойчивым, все более устойчивым, все более прочным становится блаженное расслабление. Блаженное расслабление заполняет всю мою голову. Весь день от пробуждения утром до отхода ко сну вечером блаженное расслабление наполняет всю мою голову. В течение всей ночи до самого утра блаженное расслабление заполняет всю мою голову. Блаженное расслабление, глубочайшее расслабление заполняет всю мою голову. Весь день, всю ночь, круглые сутки мою голову заполняет глубочайшее блаженное расслабление.

Абсолютная новорожденная тишина всю насквозь заполняет мою голову. В течение всего дня, в течение всей ночи мою голову заполняет новорожденная абсолютная тишина. Блаженное расслабление становится все более устойчивым, все более прочным. Блаженное расслабление заполняет все мои нервы, все мои мышцы, все мое тело заполняется блаженным глубочайшим расслаблением. Я весь насквозь наполняюсь блаженным покоем. Я весь насквозь наполняюсь глубочайшим расслаблением.

Новорожденная тишина наполняет всю мою голову в течение всего дня. Всю ночь наполняет мою

голову новорожденная абсолютная тишина. Я весь насквозь глубоко расслабился. Все миллиарды нервных клеток головного мозга глубоко расслаблены. Блаженное глубочайшее расслабление насквозь наполнило все нервные клетки головного мозга. Блаженное глубочайшее расслабление наполнило насквозь весь головной мозг, всю мою голову.

Все мышцы головы, лба, лица глубоко расслабились, удлинились. Весь лоб разгладился. Все лицо мое разгладилось. Я весь наполнился блаженным расслаблением. Вся душа наполнилась новорожденной приятной абсолютной тишиной. Глубочайшее мысленное расслабление. Ни одной мысли нет в моей душе. Глубочайшее мысленное расслабление. Все мышцы наполнились глубочайшим расслаблением. Глубочайшее нервно-мышечное расслабление наполнило всю нервно-мышечную систему. Глубочайшее мысленное расслабление наполнило всю мою душу.

Новорожденная абсолютная тишина наполнила всю насквозь мою голову. Я весь насквозь навсегда, на все времена наполнился блаженным покоем. Я весь насквозь всегда-постоянно абсолютно спокоен, как зеркальная гладь озера. На душе стало абсолютно спокойно, легко-легко. На сердце так спокойно, легко-легко, как никогда раньше не было.

Все нервы, все мышцы глубоко расслабились. Все мышцы наполнились глубочайшим расслаблением. Все мое тело наполнилось абсолютным покоем. Глубочайшее расслабление становится все более устойчивым, все более прочным. Глубочайшее расслабление наполняет все миллиарды нервных клеток. В течение всего дня, в течение всей ночи, круглосуточно-круглогодично блаженное расслабление наполняет все миллиарды нервных клеток

головного-спинного мозга. Блаженное расслабление становится все более устойчивым, все более прочным. Блаженное расслабление заполняет всю мою жизнь. Блаженное спокойствие заполняет всю мою жизнь. Блаженное спокойствие становится все более устойчивым, все более прочным.

Новорожденная абсолютная тишина постоянно, круглосуточно-круглогодично заполняет насквозь всю мою голову. Вся голова насквозь всегда-постоянно, круглосуточно-круглогодично новорожденно-прочно спокойна, как в детстве. Блаженное спокойствие навсегда, на все времена заполнило всю мою жизнь. Блаженное спокойствие стало несокрушимо устойчивым, несокрушимо прочным. С несокрушимой стоической настойчивостью я сохраняю блаженное спокойствие. Блаженное спокойствие становится несокрушимо устойчивым, несокрушимо прочным. Блаженное расслабление навсегда, на все времена заполняет всю мою жизнь. Блаженное глубочайшее расслабление всегда, постоянно заполняет всю мою жизнь.