

Работа над прошлым — весьма своеобразный прием самовоспитания. Он заключается в изменении представления о своем прошлом поведении, здоровье, взаимоотношениях с людьми, обо всей своей деятельности в прошлом. Применяется он в целях самоперевоспитания и самооздоровления. Так при решении наиболее трудных задач самоперевоспитания (например, когда нужно изменить линию поведения по отношению к другим людям, преодолеть, устранить сложившиеся навыки поведения, сложившиеся отношения с людьми и т. п.) необходимо обратиться к данному приему.

Работа над прошлым при решении трудных задач заключается в том, что нужно в письменной форме описать свою жизнь, поведение, отношение людей, свою деятельность и самочувствие не такими, какими они были на самом деле, а такими, какими они должны были бы быть в интересах достижения поставленной цели. Эти описания своей воображаемой прошлой жизни нужно делать все более и более детальными и не допускать ни малейших сомнений в том, что все было именно так, а не иначе.

Например, для воспитания у себя вежливости человек должен описать себя как вежливого человека с того возраста, с которого он себя помнит. При этом надо обязательно описать отношение людей к себе как к вежливому человеку. При самооздоровлении сердца нужно описать свою прошлую жизнь как жизнь человека со здоровым сердцем, описать отношение людей к себе как к человеку со здоровым сердцем.

Иллюзорная переработка патогенной ситуации. Патогенная ситуация — это ситуация, породившая болезнь, то есть болезнетворная. Чаще всего полезно представить, что «это случилось не со мной, я был только свидетелем произошедшего». Описать эту переработанную, измененную ситуацию нужно как можно более подробно. А затем приложить максимум усилий для того, чтобы не допускать ни малейшего сомнения в том, что все было именно так, как описано, применив для этого самовнушение. Последнее очень важно — в этом залог успеха.

Известно много случаев, когда этот прием позволял совершенно устранить ночное недержание мочи, крапивницу (зуд кожи), экзему и т. п., которые возникали на почве испуга или злоупотребления продуктами-аллергенами.

Иллюзорное преодоление препятствий. Этот прием имеет большое значение при подготовке к преодолению больших трудностей и препятствий, например, при подготовке к выступлению на собрании, конференции, соревнованиях и т. п. Он заключается в том, что человек мысленно делает то, что потом ему придется делать в действительности. Это психологически готовит человека к преодолению трудностей. После такой подготовки он чувствует себя несравненно увереннее, а действует более решительно, смело, твердо. При этом элемент неожиданности сводится почти к нулю. Человек делает то, что нужно, как будто не в первый раз. Этим приемом часто пользуются выдающиеся люди: артисты, ораторы, политические деятели, дипломаты, спортсмены.

Действительное преодоление трудностей и препятствий. Этот прием служит завершающим в непрерывном процессе самовоспитания и самоуправления. Какие бы задачи ни решались в процессе самовоспитания, результаты их решения оцениваются на практике. Упражнения по действительному преодолению трудностей и препятствий различны.

Упражнения *на мышечное расслабление* развивают процесс торможения и потому очень полезны при самовоспитании выдержки и самообладания, которых больше всего не хватает представителям безудержного типа нервной системы, холерического темперамента. Наиболее применимыми в обычных условиях являются упражнения на расслабление мышц рук — сначала одной, потом другой и, наконец, обеих рук одновременно. В процессе выполнения этих упражнений нужно проводить следующее самовнушение: «Мышцы обеих рук полностью расслаблены; все кости обеих рук и пальцев повисли, как на ниточках, на скелете; руки повисли, как пустой рукав платья; пальцы повисли, как тряпки; полное расслабление мышц предплечий». Выполнение этих упражне-

ний следует проводить сначала в течение 3–5 минут, затем 10–20 минут, а иногда и 30 минут. Эти упражнения очень полезны для снятия волнения, нервного напряжения.

В формировании навыков выполнения этих упражнений наблюдаются три этапа. На первом этапе нет внешнего эффекта, то есть мышцы в действительности не расслабляются. Однако сама попытка расслабить мышцы снимает нервное напряжение, раздражение, волнение. На втором этапе появляется внешний эффект, то есть мышцы действительно начинают расслабляться, в результате чего руки разгибаются в локтевых суставах, и пальцы начинают разгибаться. На третьем этапе человек способен одним усилием сразу полностью расслабить мышцы обеих рук или мышцы любой другой группы.

Полезно выполнять эти упражнения вечером при отходе ко сну. Таким образом снимается нервное напряжение, углубляется сон. Хорошо расслаблять все мышцы по очереди, лежа в постели, перед тем как заснуть. Сначала расслабить мышцы одной руки, потом — другой, потом — одной ноги, потом — другой, потом мышцы поясницы, потом мышцы шеи... При этом полезно слегка поднять руку, расслабить мышцы, чтобы она свободно упала на постель, и то же самое повторить с другой рукой, с ногами и с головой. Затем следует попытаться добиться того, чтобы мышцы поясницы и спины полностью расслабились, поясница прогнулась и легла на постель, как лежат лопатки. После этого гораздо легче заснуть.

Упражнения *на умственное расслабление* создают ощущение свободы, легкости, безмятежного счастья. Эти упражнения заключаются в следующем: не расслабляя мышц, сразу стараться вызвать состояние, которое возникает после выполнения упражнений на мышечное расслабление. Для этого нужно как можно ярче стараться вспомнить это состояние и внушать себе: «Яркое ощущение легкости, свободы, безмятежного счастья. На душе легко-легко, свободно. Безмятежное счастье. Безмятежное счастье». Этим приемом сразу можно погасить любое волнение, раздра-

жение, гнев. Сначала следует выполнять эти упражнения в обычном рабочем состоянии, а затем — в состоянии раздражения, возмущения, гнева. Последнее довольно трудно и требует определенных психологических навыков.

Упражнение *на статическое напряжение* выполняется так: находясь в исходном положении сидя или стоя нужно одну или обе руки поднять на уровень плеч вперед или в стороны и удерживать в этом положении 3–5 минут. Постепенно продолжительность упражнения увеличивается до 10–15 минут и даже до 30 минут. В первый период в руках, а особенно в плечах, возникает боль, иногда до появления слез, и требуются значительные волевые усилия, чтобы заставить себя продолжать держать руки, не опуская. Руки могут болеть и в течение следующих 2–3 дней.

Это упражнение чрезвычайно увеличивает выносливость нервно-мышечного аппарата и такие важные качества, как терпеливость, самообладание, способность переносить трудности. Оно легче выполняется флегматиками и очень трудно — холериками и сангвиниками, но последним особенно полезно. Его рекомендуется выполнять людям нетерпеливым, трудно переносящим боль.

Упражнение *на медленное движение* обычно выполняется при ходьбе: делаются 3 шага — сначала за 15 секунд, затем за полминуты, за 1 минуту, за 2 минуты, за 3 минуты; постепенно время можно увеличивать до 15 минут. Однако аналогичным образом можно выполнять и движения руками. Движение должно быть непрерывным, без остановки хотя бы на доли секунды.

Выполнение этого упражнения создает ощущение власти над собой. Но это упражнение намного труднее, чем упражнение на статическое напряжение. Особенно трудно оно дается сангвиникам, людям с подвижным типом нервной системы, но именно им оно особенно полезно.

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.

Занимаясь самооздоровлением, весьма **полезно вести дневник работы над собой**, который, как в зеркале, отражает всю работу над оздоровлением сердца и помогает правильно ее организовать.

Не все люди одинаково легко справляются с трудностями работы над собой. Это зависит, прежде всего, от опыта в области работы над собой, а также от развития способности к волевым усилиям и *от темперамента*.

Труднее всего приходится людям со слабой нервной системой, с **меланхолическим темпераментом**. Им надо помогать, подбадривать и всячески поддерживать. Им помогают такие приемы самовоспитания: *самоободрение, самопохвала, опора на свои победы и удачи*. Даже маленькая победа над собой делает человека значительно сильнее. Постоянное упражнение в преодолении каждодневных незначительных трудностей и препятствий развивает способность к волевым усилиям, укрепляет веру в себя. Каждый человек способен работать над собой и усваивать полезные для него настроения. Своей творящей мыслью и меланхолик может оздоровить свое сердце, так что меланхолический темперамент не является основанием для отказа от восстановления здоровья сердца.

Представители *холерического темперамента* обладают сильной возбудимой нервной системой, они способны к большим волевым усилиям, но в работе над оздоровлением сердца им не хватает постоянства. Поэтому они должны настраивать себя *на систематическую постоянную, стабильную работу до полного восстановления здоровья серд-*

ца. Им надо знать, что здоровье сердца восстанавливается медленно и требует большого упорства.

Сангвиники, обладающие сильной подвижной уравновешенной нервной системой, сравнительно легко преодолевают трудности усвоения настроев, но им часто не хватает постоянства. Им легче перескакивать с одного настроения на другой, они требуют частой смены деятельности. Им мешает легкомысленность, недостает серьезности по отношению к восстановлению здоровья сердца. Они обычно ищут все новых и новых настроев и недостаточно глубоко и полно усваивают полезные настрои.

Флегматики — люди с сильной уравновешенной нервной системой обычно характеризуются как упорные труженики жизни. Они комфортно себя чувствуют в однообразной обстановке, которую трудно переносят сангвиники. Они обычно стараются очень упорно усваивать один настрой и испытывают большие трудности, когда надо усваивать несколько настроев. Они трудно переносят смену настроев и из-за этого замедляется оздоровление сердца.

У представителей всех четырех темпераментов есть свои индивидуальные особенности во всякой работе над собой, в том числе и в оздоровлении своего сердца. Зная свои особенности, люди с большим успехом преодолевают все трудности самооздоровления.

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», а также настройки из главы «Оздоровление души для оздоровления сердца»: «На усиление воли» (с. 153), «Всеми силами разума верю в то, что говорю о себе» (с. 157), «Материализующее усвоение настроев» (с. 166), «Активизирую работу над собой» (с. 169).

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 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, 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 на-

строев. 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 настроя.

При усвоении настроя 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 настроя повторять мысль за мыслью громко вслух, обязательно останавливая магнитофон нажатием кнопки «Пауза».

Усваивать настрой выгодно утром, в таком случае он будет оздоравливать целый день.

1. Кровоснабжение головы

Мой гигантски, титанически сильный дух от Бога знает, что Бог заложил в мою наследственность постоянную регенерацию, обновление всех клеток организма, включая клетки высокодифференцированные — сетчатки глаз, головного мозга, миокарда, — включив в мою наследственность возрождение 18-летнего юного тела, которое будет затем непрерывно обновляться, совершенствоваться, развиваться, оставаться вечно юным, полным здоровья и сил. В моей ангельской, Божественной титанически сильной душе гигантской всепобеждающей силы убежденность в том, что сейчас возрождается мое 18-летнее юное тело, которое будет вечно оставаться 18-летним, юным, полным здоровья и сил.

В моей Божественной, доброй ангельской душе всепобеждающая убежденность в том, что во всем теле Божественно свободное широкое кровообращение. Все тело живет полнокровной веселой-счастливой, радостной жизнью. В моей ангельской, Божественной душе постоянная стабильность мысли о том, что все кровеносные сосуды Божественно свободные, Божественно чистые, все кровоснабжение Божественно свободное, кровоснабжение всего тела, всех внутренних органов широкое, свободное. По всем кровеносным сосудам: по всем артериям, артериолам, капил-

лярам, венам — кровь течет свободным широким веселым потоком, как веселая весенняя река в половодье, в широком разливе.

В моей душе постоянная стабильность мысли о том, что кровоснабжение головы Божественно исправное, свободное, широкое. В моей доброй ангельской духовно титанически сильной душе всепобеждающая убежденность в том, что все мое тело живет полнокровной свободной радостной жизнью. В моей душе всепобеждающая убежденность в том, что кровоснабжение головы Божественно свободное, широкое.

В моей доброй ангельской, Божественной душе гигантской, титанической всепобеждающей силы убежденность в том, что все артерии позвоночника, шеи, головы, все артериолы, все капилляры головы Божественно расширены по всей длине, по всем кровеносным сосудам позвоночника, шеи, головы кровь течет широким свободным веселым весенним потоком, как веселая весенняя река в половодье, в широком разливе. Кровоснабжение головы широкое, свободное. Все артериолы Божественно раскрыты, Божественно свободны. Все капилляры головы, все микрокровообращение головы Божественно исправные, Божественно свободные. Все артерии позвоночника, шеи, головы Божественно расширены, Божественно свободны. По всем артериям позвоночника, шеи, головы кровь течет свободным широким радостным потоком.

По всем артериолам головы, по всем капиллярам головы кровь течет широким свободным весенним потоком, как веселая весенняя река в половодье, в широком разливе. Капиллярное микрокровообращение головы Божественно свободное. Все артериолы головы Божественно расширены, Божественно свободны. Все капилляры головы Божественно свободные, юные, 18-летние. Капиллярное микрокровообращение головы Божественно свободное, широкое. Все кровеносные сосуды головы — и в центре, и на периферии — все Божественно беспредельно расширены, раскрыты по всей длине.

По всем артериям позвоночника, шеи, головы кровь течет свободным широким весенним потоком.

По всем артериолам, капиллярам головы кровь течет широким свободным весенним потоком. Все кровообращение головы широкое, свободное, широкое, свободное. По всем артериям, артериолам, капиллярам головы кровь течет широким свободным весенним потоком.

Кровоснабжение головы свободное, широкое, свободное, широкое. Все капиллярное микрокровообращение головы Божественно свободное, широкое. Вся голова насквозь ярко-ярко-светлая, и в центре, и на периферии вся голова насквозь ярко-ярко-светлая. Все кровеносные сосуды и в центре головы, и на периферии головы одинаково Божественно расширены по всей длине. По всем кровеносным сосудам головы — и в центре головы, и на периферии — кровь течет свободным широким потоком. Все артериолы, капилляры на периферии головы Божественно беспредельно расширены по всей длине.

На периферии головы Божественно свободное широкое веселое весеннее кровообращение. Кровь несет всем нервным клеткам головного мозга, всем структурам головного мозга, всем тканям, всем клеткам, всем волосам на голове кровь несет в избытке прекрасное полноценное питание, кислород для дыхания, ферменты, гормоны, которые постоянно возрождают 18-летнее юное строение всех миллиардов нервных клеток головного мозга, всех других клеток головы.

В моей душе постоянная стабильность мысли о свободном широком кровоснабжении головы. Вся голова насквозь — и в центре, и на периферии — вся насквозь ярко-ярко-светлая. В глазах всегда ярко-ярко светло.

Кровь веселым-радостным стремительным потоком весь головной мозг насквозь промывает-промывает — вымывает из головного мозга все соли, все шлаки, все продукты обмена. Головной мозг вечно Божественно чистый, идеально чистый, биологически чистый. Кровь веселым-радостным стремительным потоком все кровеносные сосуды головы

промывает — со стенок кровеносных сосудов смывает все соли, все шлаки, все продукты обмена.

Артерии позвоночника Божественно расширились, вечно Божественно чистые, идеально чистые.

Все кровеносные сосуды головы Божественно чистые. Все кровеносные сосуды головы: все артерии, артериолы, капилляры, вены — кровь веселым-радостным стремительным потоком промывает-промывает. Со стенок всех кровеносных сосудов вечным веселым-радостным стремительным потоком кровь смывает-смывает все соли, все шлаки, все продукты обмена, постоянно промывает, очищает все кровеносные сосуды головы. Все кровеносные сосуды головы: артерии, артериолы, капилляры, вены — Божественно чистые, вечно Божественно чистые, идеально чистые, биологически чистые.

Все кровообращение головы свободное-свободное, широкое. По всем кровеносным сосудам головы, по всем кровеносным сосудам позвоночника, шеи, головы кровь течет свободным широким весенним потоком, как веселая весенняя река в половодье, в широком разливе.

Все кровообращение головы Божественно свободное. Все артериолы, все капилляры головы вечно свободные, вечно Божественно расширены по всей длине. Все капиллярное микрокровообращение головы Божественно свободное, свободное, широкое.

Все клетки головы, все клетки головного мозга, все клетки сетчатки Божественно регенерируют, обновляются, возрождают свое юное строение. Голова вечно юная, голова вечно юная. Вечно Божественно свободное, широкое кровообращение по всем кровеносным сосудам головы. Вечно кровоснабжение головы свободное, широкое, Божественно исправное. Вся голова насквозь вечно ярко-ярко-светлая. В глазах ярко-ярко светло.

По всем кровеносным сосудам головы кровь течет свободным весенним широким потоком. По всем кровеносным сосудам — и в центре головы, и на периферии головы — кровь течет свободным широким весенним потоком, как веселая

весенняя река в половодье, в широком разливе. В голове всегда беспредельно просторно, в голове вечно беспредельно просторно, как во Вселенной. Голова вечно вся насквозь, вся насквозь — и в центре, и на периферии — вся насквозь голова ярко-ярко-светлая. В глазах ярко-ярко светло.

Кровоснабжение головы вечно свободное, широкое. Капиллярное микрокровообращение головы вечно свободное, широкое. Все миллиарды нервных клеток головного мозга, все живые клетки, все живые ткани головы, все волосы на голове вечно получают прекрасное полноценное питание, кислород для дыхания, ферменты, гормоны, которые постоянно возрождают, постоянно возрождают юное 18-летнее строение всех клеток, всех тканей, всех структур головы. Голова вечно юная, 18-летняя, Божественно красивая, не тронутая жизнью.

Мой гигантски, титанически сильный дух, моя ангельская, Божественная духовно титанически сильная душа полностью, тотально управляют телом. Мое тело полностью, безгранично подчиняется моему гигантски сильному духу, моей Божественной, ангельской душе. Тело полностью, тотально приходит в соответствие с убежденностью души.

Все кровеносные сосуды позвоночника, шеи, головы по воле Бога Божественно расширены по всей длине, Божественно свободны. Безгранично подчиняясь духу, душе, все кровеносные сосуды, все артерии, артериолы, капилляры, вены позвоночника, шеи, головы Божественно расширены по всей длине, Божественно свободные, вечно Божественно чистые. По воле Бога по всем кровеносным сосудам позвоночника, шеи, головы кровь течет свободным веселым весенним потоком, как веселая весенняя река в половодье, в широком разливе.

В моей ангельской, Божественной душе постоянная стабильность мысли о вечно юном свободном широком кровоснабжении головы, о Божественно свободном капиллярном микрокровообращении головы.

Все структуры головы, все ткани, все клетки, все нервные клетки головного мозга вечно получают прекрасное