



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



I. На устойчивость нервной системы (I-й вариант)

Когда я развиваю свои способности, то это развитие продолжается все быстрее и энергичней, непрерывно днем и ночью и будет продолжаться в течение долгих десятилетий до ста лет и больше, в течение всего того будущего времени моей жизни, которое я способен представить. Сейчас я буду усиливать нервную систему. Я буду повышать устойчивость всей нервной системы. Этот процесс усиления нервной системы, повышения устойчивости нервной системы будет продолжаться постоянно-непрерывно днем и ночью. С каждой секундой головной-спинной мозг будет накапливать все больше и больше молодой-юной энергии, будет с каждой секундой увеличивать свои энергетические ресурсы и с каждым мгновением будет повышаться устойчивость всей нервной системы. Этот процесс будет продолжаться постоянно-

непрерывно. Сегодня к вечеру нервная система станет еще более устойчивой, чем она была сегодня утром, а завтра утром нервная система станет еще более устойчивой, чем она будет сегодня вечером. И так будет продолжаться постоянно-непрерывно. Головной-спинной мозг будет увеличивать свои энергетические ресурсы, и устойчивость нервной системы будет повышаться непрерывно днем и ночью в течение долгих десятилетий до ста лет и больше, в течение всего того будущего времени, которое я способен представить.

Сейчас весь организм будет мобилизовывать все свои силы, все свои практически безграничные резервы для повышения устойчивости нервной системы. Сейчас все нервные клетки головного-спинного мозга все быстрее и быстрее увеличивают свои энергетические ресурсы. С каждой секундой, с каждым мгновением повышается устойчивость нервной системы, здоровеют-крепнут мои нервы. Головной-спинной мозг все более устойчиво-правильно управляет жизнью всего тела.

Я стараюсь как можно ярче представить, о чем идет речь. Головной-спинной мозг все более устойчиво-правильно управляет жизнью моего тела. Каждая нервная клетка головного-спинного мозга увеличивает свои энергетические запасы. Все нервные клетки головного-спинного мозга непрерывно увеличивают свои энергетические запасы, увеличивают свои энергетические ресурсы. Повышается с каждой секундой, с каждым мгновением, все быстрее и быстрее повышается устойчивость нервной системы, все быстрее здоровеют-крепнут мои нервы. Я становлюсь все более устойчивым человеком в жизни.

Здоровеют-крепнут мои нервы. Все нервы и мышцы во всем теле становятся все более и более

прочно спокойными. И при физическом напряжении все нервы и мышцы во всем теле устойчиво здоровы, прочно спокойны.

Я стараюсь как можно ярче представить, о чем идет речь. Непрерывно увеличивается запас прочности спокойствия всех нервов и мышц во всем теле. С каждой секундой, с каждым мгновением увеличивается запас прочности спокойствия всех нервов и мышц во всем теле. Даже при длительном физическом напряжении все нервы и мышцы прочно спокойны. Я весь насквозь абсолютно спокоен, как зеркальная гладь озера.

Я стараюсь как можно глубже понять, о чем идет речь. В течение длительного времени я могу держать растянутую резину и при этом остаюсь абсолютно спокойным, как зеркальная гладь озера, и во всем теле все нервы и мышцы прочно спокойны. А все нервные клетки головного-спинного мозга продолжают все быстрее и быстрее увеличивать свои энергетические запасы. Все нервные клетки головного-спинного мозга все быстрее и быстрее накапливают молодую-юную энергию. Каждая нервная клетка головного-спинного мозга накапливает молодую-юную энергию. Весь головной-спинной мозг все быстрее и быстрее накапливает молодую-юную энергию, увеличивает энергетические запасы.

Все кровеносные сосуды внутри головного-спинного мозга вечно-постоянно полностью открыты по всей своей длине. Внутри головного-спинного мозга вечно-постоянно свободное, абсолютно свободное кровообращение. И моя вечно молодующая-юная-здоровая кровь постоянно-вечно начисто промывает головной-спинной мозг и несет в избытке полноценное питание всем нервным клеткам головного-спинного мозга. Кровь омолаживает, постоянно-непрерывно омолаживает

головной-спинной мозг и увеличивает энергетические ресурсы всех нервных клеток головного-спинного мозга. Головной-спинной мозг все сильнее и энергичней правильно управляет жизнью всего тела. Головной-спинной мозг все сильнее и энергичней не пропускает в организм никаких вредных влияний внешней среды, никаких волнений. Все тело живет легко-свободно под вечной защитой головного мозга.

Непрерывно увеличиваются энергетические запасы головного-спинного мозга. Все сильнее и энергичней управляет головной мозг жизнью тела. Я стараюсь как можно глубже понять, о чем идет речь. Моя вечно молодеющая-юная энергичная-здоровая кровь вечным быстрым-свободным потоком течет по всем кровеносным сосудам внутри головного-спинного мозга и постоянно-вечно на чисто промывает головной-спинной мозг и несет в избытке полноценное питание каждой нервной клетке головного-спинного мозга. Вечно молодеющая кровь непрерывно омолаживает головной-спинной мозг, восстанавливает первозданную юную свежесть головного-спинного мозга и наполняет его все большей и большей молодой-юной энергией.

Непрерывно увеличиваются энергетические ресурсы головного-спинного мозга. Головной-спинной мозг работает все более и более устойчиво. С каждым днем все более устойчивым становится мое веселое жизнерадостное настроение и мое прекрасное самочувствие. С каждым днем все более устойчивым становится мое жизнерадостное настроение. Сквозь все трудности, сквозь любые неприятности я непоколебимо сохраняю веселое жизнерадостное настроение и прекрасное самочувствие. В жизни я становлюсь все более и более

устойчивым человеком, и все противодействующие силы жизни против меня абсолютно бессильны.

Сквозь любую напряженную умственную и физическую работу я сохраняю прочное спокойствие, и все нервы и мышцы во всем теле прочно спокойны. Я стараюсь как можно ярче представить, о чем идет речь. Сквозь длительную напряженную физическую работу я непоколебимо сохраняю прочное спокойствие. Сквозь длительное физическое напряжение я остаюсь непоколебимо спокойным. При длительном физическом напряжении все нервы и мышцы во всем теле устойчиво здоровы, прочно спокойны. Молодые-юные нервы здоровы, прочно спокойны. Все нервы во всем теле прочно спокойны. В жизни я непоколебимо спокоен, в жизни я всегда непоколебимо спокоен. Крепнут мои духовные силы, здороваются мои нервы. Нервы крепкие-стальные, сердце здоровое-богатырское. У меня огромная физическая выносливость. Я могу в течение целых часов напролет выполнять тяжелейшую физическую работу и при этом непоколебимо сохраняю прочное спокойствие. При длительной тяжелейшей физической работе во всем теле все нервы и мышцы прочно спокойны, и я сам весь насквозь абсолютно спокоен, как зеркальная гладь озера.

Я сейчас постараюсь начисто подавить абсолютно все свои сомнения в том, что сейчас с каждой секундой, с каждым мгновением увеличивается устойчивость нервной системы, и я становлюсь в жизни все более устойчивым человеком. Все нервные клетки головного-спинного мозга все быстрее и быстрее накапливают энергию, увеличивают свои энергетические запасы. Головной-спинной мозг все быстрее и быстрее увеличивает свои энергетические запасы. С каждым мгновением возрастает устойчивость нервной системы, здороваются-крепнут нервы. Все

более прочно спокойными становятся все нервы и мышцы во всем теле. И при держании растянутой резины все нервы и мышцы прочно спокойны. При держании растянутой резины я сам весь насквозь абсолютно спокоен, как зеркальная гладь озера. И при длительном предельно большом физическом напряжении я сохраняю прочное спокойствие. Я стараюсь как можно глубже осмыслить, о чем идет речь. При длительном предельно большом физическом напряжении все нервы и мышцы прочно спокойны. При длительном предельно большом физическом напряжении я прочно спокоен, абсолютно спокоен, как зеркальная гладь озера. Крепнут мои духовные силы, здороваются мои нервы, все более прочно спокойными становятся все мои нервы и мышцы. При длительном предельно большом физическом напряжении все нервы и мышцы во всем теле прочно спокойны, при предельно большом длительном физическом напряжении я прочно спокоен, абсолютно спокоен, как зеркальная гладь озера. Молодые-юные нервы устойчиво здоровы, прочно спокойны. Во всем теле молодые-юные нервы и мышцы устойчиво здоровы, прочно спокойны. Во всем теле молодые-юные нервы и мышцы устойчиво здоровы, прочно спокойны. Самые здоровые, самые крепкие нервы — в области головы, самые здоровые, самые крепкие нервы — в области головы, самые здоровые, самые крепкие нервы — в области головы. Глаза здоровые спокойные. Юные красивые глаза, здоровые спокойные. Юные глаза волевые умные. Юные глаза умные волевые, волевые умные юные глаза. Глаза лучистые-блестящие. Глаза здоровые спокойные. Юные глаза здоровые спокойные. Все нервы в области головы устойчиво здоровы, прочно спокойны. Юные нервы в области головы устойчиво

здоровы, прочно спокойны. Самые здоровые, самые крепкие нервы — в области головы.

Все нервные клетки головного-спинного мозга продолжают увеличивать свои энергетические ресурсы. Продолжают здороветь и крепнуть все мои нервы. Продолжает повышаться устойчивость моей нервной системы. Каждая нервная клетка головного-спинного мозга продолжает все больше и больше накапливать юной энергии, увеличивать свои энергетические запасы. И при надобности нервная система может работать с огромной мощностью и начисто преодолевать все вредные влияния внешней среды и продолжать правильно управлять жизнью всего тела. При надобности я смогу выполнять напряженную умственную работу сутками напролет без признаков усталости.

Все нервные клетки головного-спинного мозга непрерывно, каждую секунду, каждое мгновение продолжают накапливать энергию, увеличивать энергетические запасы. Непрерывно днем и ночью возрастает устойчивость нервной системы, здоровеют-крепнут нервы. При самом большом, при предельно большом физическом напряжении я непоколебимо сохраняю прочное спокойствие. При длительном предельно большом физическом напряжении все нервы и мышцы во всем теле прочно спокойны, и я сам весь насквозь абсолютно спокоен, как зеркальная гладь озера.

Крепнут мои духовные силы, здоровеют мои нервы. Непрерывно увеличивается устойчивость нервной системы. Все более устойчивым человеком я становлюсь в жизни. Во всем мире нет таких сил, которые бы могли поколебать мою беспредельную уверенность в себе.

Моя уверенность в себе становится тверже любого материала во всем мире. Нет такой силы, ко-

торая могла бы поколебать мою уверенность в себе. Моя уверенность в себе сильнее всего во всем мире. Нервы крепкие-стальные. Молодое-юное здоровое-богатырское сердце легко, шутя, с молодецкой удачью справляется с работой и с огромной силой гонит кровь по всему телу, наполняя меня все большей и большей молодой энергией. Энергия бьет ключом, все время хочется что-нибудь делать, работать. Походка легкая-быстрая, хожу, как на крыльях летаю, не чувствуя тяжести тела. Я все ярче и отчетливей чувствую, как я весь наполняюсь все большей и большей энергией и силой. Я с каждым днем становлюсь все более здоровым, все более устойчивым человеком и продолжаю здороветь и крепнуть. Крепнут мои духовные силы, здороваются мои нервы. Нервы крепкие-стальные, сердце крепкое-богатырское.

У меня сильная воля и твердый характер. Все нервы и мышцы устойчиво здоровы, прочно спокойны. В области сердца все нервы устойчиво здоровы, прочно спокойны. В области сердца приятная легкость и спокойствие. В области сердца юные нервы здоровы, прочно спокойны. В области сердца молодые-юные нервы устойчиво здоровы, прочно спокойны. Молодое здоровое-богатырское сердце с молодецкой удачью справляется с работой. Юное неутомимое здоровое-богатырское сердце.

Все кровеносные сосуды внутри самого сердца полностью раскрыты по всей своей длине. Внутри сердца свободное, абсолютно свободное, абсолютно свободное кровообращение. На сердце всегда легко-легко. В области сердца приятная легкость и спокойствие. Все нервы в области сердца устойчиво здоровы, прочно спокойны. Молодое богатырское-здоровое сердце, нервы крепкие-стальные. Во всем теле все нервы и мышцы устойчиво здоровы,

прочно спокойны. При длительном предельно большом физическом труде, при длительном держании тугой резины я абсолютно спокоен, и все нервы и мышцы во всем теле прочно спокойны. Нервы крепкие-стальные, молодые-юные сильные мышцы. С каждым днем я становлюсь физически все более сильным, все более выносливым человеком. С каждым днем увеличивается моя умственная и физическая работоспособность. Во время самой работы все нервные клетки головного-спинного мозга продолжают увеличивать свои энергетические ресурсы. Во время самой напряженной умственной и физической работы все нервные клетки головного-спинного мозга продолжают увеличивать свои энергетические запасы и потому у меня практически безграничная работоспособность. Я могу работать сутками напролет, не зная усталости. Во время самой работы весь организм продолжает восстанавливать свои силы, как обычно у людей во время крепкого ночного сна.

Я стараюсь как можно глубже понять, о чем идет речь. Мой организм во время работы продолжает восстанавливать свои силы, как обычно у людей во время крепкого ночного сна и поэтому у меня работоспособность практически безгранична. Я могу работать сутками напролет, не зная усталости, не чувствуя утомления. Все нервные клетки головного-спинного мозга во время работы продолжают увеличивать энергетические запасы, и сквозь рабочий день продолжает увеличиваться устойчивость нервной системы. К концу рабочего дня нервная система становится все более устойчивой, а все нервные клетки головного-спинного мозга еще больше накапливают энергии, увеличивают свои энергетические запасы, и потому в конце рабочего дня я чувствую себя таким же свежим, не уставшим, как утром при пробуждении, как будто бы я весь день отдыхал и накапливал силы.

2. На устойчивость нервной системы (2-й вариант)

Сейчас я полностью выключаюсь из внешнего мира, я сейчас целиком сосредоточиваюсь на жизни своего собственного тела, и сразу все тело слышит меня. Я сейчас целиком сосредоточиваюсь на управлении своим организмом, всеми своими внутренними органами, всеми системами организма.

Сейчас весь организм слышит меня, все то, что я говорю, совпадает со стремлением моего организма к жизни, к здоровью. Организм мобилизует все свои силы на полное, точное исполнение всего того, что я буду говорить о себе, и потому мои слова, которые я сейчас буду говорить, будут производить сильнейшее воздействие на весь организм, на все системы организма. Слова, которые я буду говорить, будут оказывать огромной силы воздействие, будут в сто раз сильней, в тысячу раз сильней воздействовать на деятельность моего организма по сравнению со всеми другими словами.

Сейчас вся моя молодая здоровая нервная система увеличивает энергетические запасы. Я стараюсь это как можно глубже понять, как можно глубже осмыслить. Сейчас вся моя молодая здоровая нервная система увеличивает энергетические запасы, увеличивает энергетические ресурсы, увеличивает огромный первозданный заряд жизненной энергии. Сейчас вся моя молодая нервная система увеличивает энергетические запасы, все нервные клетки головного-спинного мозга увеличивают энергетические запасы, увеличивают первозданный, новорожденный запас молодой энергии. Я отчетливо чувствую, что уже в ближайшее же время моя молодая здоровая нервная система станет в десять раз сильней, в сто раз сильней, чем у самых здоровых

молодых людей. Я стараюсь это как можно глубже осмыслить.

Вся моя молодая здоровая нервная система с каждым мгновением, непрерывно днем и ночью увеличивает энергетические ресурсы, становится все более сильной, все более крепкой. Во всем моем молодом теле здоровеют-крепнут мои молодые нервы. Уже в ближайшее же время моя молодая нервная система станет в десять раз сильнее, в десять раз крепче, чем у самых здоровых молодых людей. С каждым мгновением все нервные клетки головного-спинного мозга увеличивают запасы энергии. Головной-спинной мозг становится все более сильным, все более энергичным. Все органы чувств наполняются огромной молодой энергией жизни. Молодое зрение сильное-острое. С каждым мгновением мое зрение становится все более сильным, все более энергичным. С каждым мгновением я слышу все более и более высокие звуки, с каждым мгновением обостряется слух, с каждым мгновением органы слуха наполняются все большей и большей молодой энергией. Все органы чувств наполняются все большей и большей молодой энергией. Вся моя молодая здоровая нервная система увеличивает энергетические запасы, становится все более сильной, все более крепкой.

Во всем моем молодом теле здоровеют-крепнут мои молодые нервы. Все органы чувств наполняются все большей и большей энергией. Все быстрее развиваются мои умственные способности. Память становится все более яркой, все более твердой. С каждым мгновением память становится все более яркой, все более твердой. С каждым днем я становлюсь способным запоминать все больший и больший по объему материал. С каждым мгновением возрастает-увеличивается объем памяти. С каж-

мым днем я становлюсь способным запоминать все больший и больший по объему материал.

Мышление становится все более быстрым, все более активным становится мое мышление. Я становлюсь способным решать всякие сложные задачи, которые раньше мне казались непосильными. Внимание становится все более и более устойчивым. Я в жизни всегда-постоянно контролирую каждое свое движение, каждый поступок, каждое слово, которое я собираюсь сказать. Все мои умственные способности продолжают все быстрее и энергичнее развиваться. Все органы чувств наполняются все большей и большей молодой энергией, все органы чувств наполняются все большей и большей энергией жизни: усиливается зрение, обостряется слух, увеличивается общая чувствительность.

Все нервные клетки головного-спинного мозга постоянно-непрерывно, днем и ночью увеличивают энергетические запасы. Каждое мгновение головной-спинной мозг рождается молодым-неутомимым с безграничным запасом энергии. Все нервные клетки головного-спинного мозга во время самой работы восстанавливают свою работоспособность. Я стараюсь это как можно глубже осмыслить. Все мои молодые нервные клетки головного-спинного мозга восстанавливают свою работоспособность во время самой работы. Весь мой молодой энергичный организм во время самой работы восстанавливает работоспособность. Во время самой работы головной-спинной мозг увеличивает энергетические ресурсы, и потому даже во время самой напряженной работы вся моя молодая нервная система становится все более энергичной, все более сильной, все более крепкой.

Во время самой работы вся моя молодая здоровая нервная система увеличивает энергетические

запасы, и потому в конце рабочего дня моя молодая здоровая нервная система становится еще более крепкой, еще более сильной. Я стараюсь это как можно глубже осмыслить, всем своим существом как можно глубже понять. Весь мой организм восстанавливает свои силы во время самой работы. Все нервные клетки головного-спинного мозга постоянно-непрерывно во время самой работы восстанавливают свою работоспособность и увеличивают энергетический запас. В конце рабочего дня я становлюсь человеком с еще более энергичной, еще более здоровой, еще более крепкой молодой нервной системой.

Во время ночного сна все нервные клетки головного-спинного мозга еще быстрее увеличивают энергетический запас, еще быстрее увеличивают первозданный молодой запас жизненной энергии. Во время ночного сна еще быстрее моя молодая здоровая нервная система становится еще более сильной, еще более крепкой. Утром я просыпаюсь человеком с еще более здоровой, с еще более крепкой, с еще более сильной молодой нервной системой.

К вечеру моя молодая здоровая нервная система становится еще более крепкой, еще более сильной. Постоянно-непрерывно, каждое мгновение, днем и ночью моя молодая нервная система увеличивает энергетические запасы, каждое мгновение моя молодая здоровая нервная система рождается все более крепкой-здоровой, все более сильной, все более энергичной. Каждое мгновение мой головной-спинной мозг рождается все более сильным, все более здоровым, все более энергичным. Постоянно-непрерывно днем и ночью, каждое мгновение моя молодая здоровая нервная система увеличивает энергетические запасы, становится все более сильной, все более крепкой. Каждое мгновение днем