

по дороге на работу и обратно и т. д. Кроме того, приучайте себя специально выделять время для самоуправления и проводите сеансы самовнушения, увеличивая их продолжительность до 5–10 минут.

Начинать заниматься самовнушением следует с самых простых форм — с прочтения самых простых формул самовнушения или, что еще легче, с прослушивания звукозаписи с формулами самовнушения. Постепенно вы научитесь проводить самовнушение и почувствуете, что получаете от него большую пользу. Последующие занятия самовнушением вы будете проводить с большей охотой. Тогда можно переходить к самой сложной форме проведения самовнушения — к проработке формул самовнушения с представлениями, что уже требует большей активности и значительных волевых усилий.

Проработка формул самовнушения с представлениями заключается в том, что человек старается твердо, ярко представить себе конкретные жизненные ситуации и свои поступки, соответствующие содержанию формулы самовнушения. Эта форма самовнушения наиболее эффективна, так как в этом случае максимально используется сила регулирующего влияния второй сигнальной системы.

В процессе занятий самовоспитанием одни представления, мысли и поступки надо подавить, а другие — укрепить. К тому, что нужно подавить, надо вызвать ненависть. Ненависть подавляет любое состояние. Эта особенность ненависти чрезвычайно важна. Например, для подавления вспыльчивости рекомендуется использовать формулу: «Сильнейшей, лютой, злобной ненавистью ненавижу свою вспыльчивость». Для укрепления какого-либо состояния нужно усилить положительное отношение. Например, для укрепления самообладания рекомендуется применять формулу: «Мне очень нравится моя выдержка, я люблю проявлять свою выдержку и большое самообладание, это доставляет мне большое наслаждение. Сдерживать — значит поднимать себя». Для преодоления вспыльчивости и укрепления самообладания обе эти формулы стоит проговаривать одновременно, одну

за другой. В первые же дни такого самовнушения обучающемуся становится гораздо легче вести себя нормально и сохранять нужные отношения с окружающими его людьми (вспыльчивость непрерывно портит эти отношения). Подобные же формулы полезны для преодоления грубости и формирования вежливости, тактичности.

Но эта формула выражения самовнушаемой мысли не является единственной. Существует целая система выражения самовнушаемой мысли. Для большей ясности рассмотрим эту систему на конкретном примере. Ученик хочет повысить активность запоминания нового учебного материала. Для этого он желает убедить себя в том, что ему достаточно один раз прочитать материал, чтобы ярко, твердо запомнить его на всю жизнь, в том, что у него очень сильная, твердая память.

*Вот основные формы выражения самовнушаемой мысли:*

1. Я хочу...
2. Мое желание иметь...
3. Я вижу себя как человека с...
4. Я способен добиться своей цели...
5. Я все смею, все могу...
6. Я не допускаю ни малейших сомнений в том, что...
7. Я верю в то, что...
8. Я убежден в том, что...
9. Я твердо уверен в том, что...
10. Все люди видят меня как человека...
11. Все знающие меня люди относятся ко мне как к человеку...
12. Мне нравится...
13. Я люблю...
14. Я глубоко осознал, я до конца осмыслил, я до конца понял, что...
15. Я использую все свои духовные силы для того, чтобы...
16. Я ярко, твердо чувствую себя человеком...
17. Прилагаю огромные, могучие волевые усилия, чтобы...

18. Я концентрирую все свои усилия в одном направлении, я создаю великую концентрацию огромных, могучих волевых усилий для...
19. Прилагаю великую концентрацию огромных, могучих волевых усилий для...
20. Сильнейшей, лютой, злобной ненавистью ненавижу всякие сомнения в том, что...
21. Сильнейшей, лютой, злобной ненавистью ненавижу всякие неправильные, ложные представления людей о...
22. У меня...
23. Мои родители, бабушки, дедушки, все в нашем роду обладают...
24. Мне по наследству передалось...
25. Я способен смотреть миру в лицо ничего не боясь...
26. Ярко, твердо помню...
27. С большой настойчивостью стараюсь...
28. Я отношусь совершенно безразлично к...
29. С беспредельной дерзновенностью...

К разработке формул самовнушения по указанной системе нужно подходить творчески и подбирать для себя наиболее понятные слова, создавать простые и точные формулировки.

Помимо всеобщего значения, некоторые слова иногда приобретают субъективное значение, и с этим необходимо считаться при разработке формул самовнушения. Например, для пациента, страдавшего врожденной экземой, были разработаны формулы самовнушения. Вводная формула заключала информацию о том, что он человек сильный, титан и легко справится с трудностями работы над собой. Когда больной прослушал звукозапись, то сказал, что все очень хорошо, все ему нравится, но вот слово «титан» вызывает воспоминание о большом самоваре, в котором в студенческом общежитии кипятили чай. Слово «титан» из формулы пришлось снять. И подобных примеров много.

обычно говорят, что с таким сердцем можно жить 100 лет, что по деятельности моего сердца можно проверять хронометры. Я вижу себя как человека с сильным-неутомимым здоровым сердцем. Я ярко, отчетливо чувствую себя человеком со здоровым-крепким сердцем».

Во все приведенные образцы самовнушения каждый может внести желательные ему изменения.

Самовнушение по результативности может значительно превосходить любое внушение. Оно также сильнее и внушения в гипнозе. Общеизвестный феномен индийских йогов, который достигается путем самовнушения, является убедительным тому доказательством. Ничего подобного еще никто не добился с помощью внушения в гипнозе, хотя оно оказывает, конечно, очень сильное влияние. Каждый может убедиться в том, что обладает великими возможностями, и убедить в этом окружающих.

**Самопринуждение** является необходимым приемом самооздоровления сердца. Надо использовать все возможности для усвоения полезных настроев, а для этого необходимо самопринуждение. Работу над собой нельзя откладывать, нельзя допускать, чтобы пропадало время, которое можно использовать для оздоровления сердца.

Не желая работать над собой, уходят из жизни замечательные люди. Я помню, как приходил ко мне космонавт Герман Титов с просьбой помочь его племяннице. Но у него самого были серьезные проблемы со здоровьем, поэтому я предложил ему: «Герман, надо сердцем заняться, оно в таком состоянии, что может неожиданно для тебя остановиться. Ты же погибнешь». А он отвечал: «Я держу себя в стальном кулаке, у меня воля... Ничего не будет». Объясняю ему, что, мол, твоя мальчишеская бравада погубит тебя, давай спасать сердце. Он отказался... и погиб — сердце остановилось.

Такая же история случилась и с Андрианом Николаевым. Я видел, что у него с сердцем беда, оно может остановиться. Предлагал ему немедленно заняться оздоровлением сердца. Он отказывался, опять та же мальчишеская

бравада: «У меня воля стальная, ничего не будет». И погиб — сердце остановилось.

Теперь еще один великий человек, не буду называть его имени: нарушена проводящая система сердца, аритмия, но заняться оздоровлением сердца не хочет, ждет, пока оно заболит... А оно может и без боли остановиться...

Почему так легкомысленно ведут себя люди? Не знают своих возможностей, не верят в себя? А ведь **возможности у каждого человека безграничны...** Возможности лекарств ограничены, но у человека — беспредельны.

**Самоободрение** полезно при разных неудачах, чтобы не потерять уверенности в своих возможностях, в своем обязательном будущем успехе в оздоровлении сердца.

**Самоконтроль** — необходимый прием самооздоровления сердца, он способствует концентрации всех сил в направлении на оздоровление сердца и экономному расходованию сил. Он оберегает от ошибок. В каждом конкретном случае надо определить что контролировать, от чего удержаться и какой настрой усвоить наилучшим образом.

**Самоанализ** — прием самооздоровления сердца, более сложный, нежели самоконтроль. Он помогает выявлению истинных причин успеха и неудач, плохого состояния, нервозности, бессонницы, нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы, позволяет выявить причины нарушения режима дня, суточного цикла жизни.

**Проработка себя** является еще более сложным приемом, чем самоанализ. Этот прием помогает глубоко изучить самого себя, выявить свои слабые и сильные стороны в работе над собой, позволяет оберегать сердце от всевозможных перегрузок и перенапряжений и тем самым способствует сохранению здоровья сердца.

**Способ переноса** — нетрудный и весьма эффективный прием самоуправления, которым необходимо широко пользоваться. Он заключается в мысленном перенесении нужного качества, которым обладает другой человек, на себя: «И я такой же, и я действую точно так же». При этом нужно стараться как можно ярче представить себя человеком,

обладающим нужным качеством, представить себя действующим в разных обстоятельствах. В некоторых случаях полезно специально наблюдать за человеком, качество которого переносится на себя. Подобные наблюдения необходимы для получения более глубокого, более многогранного впечатления об этом человеке. После этого легче мысленно переносить на себя нужное качество, так как его проявление хорошо запечатлелось в сознании.

Этот прием помогает в решении многих задач самооздоровления, например, при укреплении сердца. Хорошие результаты он дает в самовоспитании здоровой речи при различных речевых расстройствах, в том числе при заикании, а также при развитии способностей. Положительные результаты способ переноса дал в спортивной деятельности при разучивании новых сложных упражнений и при подготовке к соревнованиям.

**Упражнения на преодоление противодействующих влияний и внушений.** Обычно человек начинает работать над собой в окружении людей, которые этим не занимаются и поэтому могут мешать, противодействовать человеку, внушать ему, что «это все» (то есть его работа по самооздоровлению) — «ерунда». Подобное не редкость. Поэтому необходимо постоянно преодолевать все подобные влияния и внушения. Когда же человек побеждает болезнь, это его вдохновляет, а окружающие его люди зачастую сами следуют его примеру — начинают работать над собой. В семьях именно так и бывает: один вылечил сердце и вся семья начинает заниматься работой над собой в целях самооздоровления. Хороший пример всегда вдохновляет, а радость победы над болезнью делает человека в жизни крепким-стальным, титанически стойким.

**Опора на свои удачи и победы.** Этот прием очень полезен для укрепления веры в себя, свои возможности и силы. Он заключается в сосредоточенности мысли на каком-то успешном преодолении препятствий и твердом запоминании этого успеха. Полезно накапливать в своей памяти свои победы над трудностями и препятствиями на работе. Это

создает уверенность в себе, что очень важно для подготовки к преодолению серьезных препятствий в жизни. При встрече с ними человек будет чувствовать себя увереннее и тверже, так как будет думать о том, что «я то преодолел и с тем справился, сумею сделать и это!». Использование этого приема всегда дает очень хорошие результаты, и особенно он полезен людям со слабым типом нервной системы и меланхолическим темпераментом, которым не хватает веры в себя.

**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.

## 1. Я люблю свое сердце

---

Я люблю свое сердце. Нежно, сильно люблю свое сердце. Мое милое нежно любимое, беззаветно любимое сердце, мое милое, беззаветно любимое сердце, весело-радостно оживай-здоровей, здоровей-крепни. Я люблю тебя нежно-нежно, беззаветно.

В лучах моей нежной любви весело, весело-радостно оживает, оживает-здоровеет, оживает-здоровеет мое нежно любимое сердце.

Мое милое сердце, я люблю тебя нежно-нежно, я люблю тебя беззаветно, нежно-нежно, сильно-сильно, крепко-крепко люблю тебя, мое милое сердце. Я люблю тебя, я люблю тебя беззаветной нежной любовью.

В лучах моей нежной беззаветной любви оживает-оживает, веселеет сердце. В лучах моей нежной любви оживает-оживает мое милое сердце. В лучах моей нежной любви весело-радостно оживает, здоровеет-крепнет, здоровеет-крепнет сердце. В лучах моей нежной беззаветной любви оживает-оживает-оживает сердце.

Мое милое сердце, я люблю тебя нежно-нежно-нежно, крепко-крепко. Я люблю тебя беззаветной нежной великой любовью.

Мое милое сердце весело-радостно оживает-оживает. В лучах моей нежной, беззаветной нежной любви оживает-

оживает сердце. В лучах моей нежной любви оживает-оживает-оживает сердце.

Я ласкаю свое сердце. Милое сердце, я люблю тебя нежной ласковой любовью. Мое милое сердце, я люблю тебя нежно-нежно, крепкое-крепко. Мое милое сердце, оживай, живи веселее-веселее, здоровей и крепни, здоровей и крепни. Я вливаю в тебя колоссальную, великую силу жизни. Мое милое сердце, я вливаю в тебя колоссальную, великую силу жизни. Я люблю тебя нежно-нежно, крепко-крепко.

В лучах моей великой любви оживает, оживает-здоровеет сердце, оживает, оживает-здоровеет сердце. В лучах моей нежной любви весело оживает-оживает сердце. Мое сердце живет веселее-веселее. Наполняется сердце блаженством и счастьем. Безмятежно счастливое блаженное сердце. Безмятежно счастливое, безмятежно счастливое любимое сердце. Безмятежно счастливое любимое сердце.

Я люблю тебя, милое сердце. Я люблю тебя, милое сердце, нежной-нежной великой любовью. В лучах моей нежной любви мое сердце оживает, мое сердце оживает, живет веселее, живет веселее. Веселеет сердце, здоровеет сердце. Новорожденно-счастливое, новорожденно-счастливое рождается сердце. Безмятежно счастливое, безмятежно счастливое блаженное сердце. Безмятежно счастливое блаженное сердце. Оживает-оживает-оживает-оживает сердце.

Кровь несет моему сердцу в избытке прекрасное полноценное питание. Сердце всем обеспечено. Сердце полностью обеспечено прекрасным питанием. В полном довольстве, в полном довольстве живет мое любимое сердце. В полном довольстве, в полном довольстве оживает, в полном довольстве отдыхает, в полном довольстве оживает-оживает-оживает мое сердце. В полном довольстве, в полном довольстве оживает-оживает-оживает мое сердце. В полном довольстве, в полном довольстве оживает-оживает-оживает сердце. В полном довольстве, в полном довольстве весело оживает, весело-радостно оживает-оживает-оживает сердце, мое нежно любимое, мое нежно любимое сердце.

Мое милое сердце, я вливаю в тебя великую силу жизни. Мое милое сердце, я вливаю в тебя колоссальную, неиссякаемую энергию юности. Мое милое сердце, я вливаю в тебя колоссальную, неиссякаемую энергию юности.

А кровь течет внутри сердца веселым-радостным, веселым-радостным потоком. Кровь течет внутри сердца все более широким, все более широким, все более широким веселым-радостным потоком. Весело-радостно оживает, весело-радостно оживает-оживает-оживает сердце. В лучах моей нежной любви весело-радостно оживает, весело-радостно оживает-оживает-оживает мое любимое сердце, мое нежно любимое милое сердце.

Я люблю тебя, сердце. Я люблю тебя нежно-нежно, беззаветно. Я люблю тебя нежно-нежно, беззаветно. Здоровей и крепни, набирайся сил. Я вливаю в тебя колоссальную, неиссякаемую энергию юности. Милое сердце, я вливаю в тебя колоссальную, неиссякаемую энергию юности. Я вливаю в тебя великую силу жизни. Я вливаю в тебя великую силу жизни.

Мое милое сердце в лучах моей нежной великой любви оживает-оживает-оживает. Я люблю свое сердце нежной-нежной великой любовью. Весело-радостно оживает, весело-радостно оживает-оживает-оживает мое нежно любимое сердце.

Вливается в сердце великая, колоссальная, неиссякаемая сила жизни. Сердце сразу рождается новорожденно-юное, блаженное. Новорожденно-счастливое, новорожденно-счастливое рождается сердце. Рождается новорожденно-счастливое, рождается новорожденно-счастливое юное сердце. Рождается новорожденно-счастливое, рождается новорожденно-счастливое юное сердце.

Сердце так довольно, сердце так довольно, так довольно сердце. В полном довольстве весело-радостно оживает, в полном довольстве весело-радостно оживает-оживает, здоровеет-крепнет, весело-радостно оживает, весело-радостно оживает-оживает-оживает мое милое сердце. Оживает-

оживает мое любимое сердце. Оживает-оживает мое любимое сердце. Оживает-оживает мое нежно любимое, милое сердце. Кровь несет сердцу в избытке прекрасное полноценное питание.

Я вливаю в свое сердце колоссальную, неиссякаемую силу жизни. Я люблю свое сердце беззаветно. Я вливаю в свое сердце великую силу жизни. Мое нежно любимое, мое нежно любимое сердце. В лучах моей нежной великой любви оживает-оживает-оживает сердце. Рождается новорожденно-счастливое, рождается новорожденно-счастливое, новорожденно-счастливое нетронутое сердце, новорожденно-счастливое, новорожденно-счастливое юное сердце, новорожденно-счастливое, новорожденно-счастливое мое юное сердце.

Я люблю свое сердце нежной беззаветной великой любовью. Я люблю свое сердце.

Мое милое, нежно любимое сердце, мое беззаветно любимое, мое беззаветно любимое милое сердце, оживай, здоровей и крепни!

В лучах моей нежной великой любви рождается новорожденно-юное, рождается новорожденно-юное, новорожденно-юное нетронутое сердце. В лучах моей нежной любви рождается новорожденно-юное, рождается новорожденно-юное нетронутое сердце, новорожденно-юное, новорожденно-юное нетронутое сердце.

Сам Господь Бог вливает в сердце великую силу жизни, колоссальную, неиссякаемую энергию юности. Весело-радостно оживает, здоровеет-крепнет, здоровеет-крепнет сердце. Рождается несокрушимо сильное новорожденно-юное богатырское сердце. Рождается новорожденно-юное, новорожденно-юное богатырское сердце. Рождается несокрушимо сильное, несокрушимо крепкое, несокрушимо крепкое богатырское могучее сердце. Рождается несокрушимо сильное, несокрушимо крепкое богатырское могучее, богатырское могучее здоровое сердце.

## 2. Помощь сердцу

---

Всепобеждающая убежденность в укреплении здоровья. Всепобеждающая убежденность в укреплении здоровья. Всепобеждающая убежденность в укреплении здоровья. Всепобеждающая убежденность в укреплении здоровья — на этот день, на этот месяц, на этот год, на многие века. Всепобеждающая убежденность в укреплении здоровья. Всепобеждающая убежденность в укреплении здоровья. Всепобеждающая убежденность в укреплении здоровья. Всепобеждающая убежденность в укреплении здоровья — на этот день, на этот месяц, на этот год, на многие века.

Всепобеждающая убежденность в укреплении здоровья. Всепобеждающая убежденность в постоянном укреплении здоровья. Всепобеждающая убежденность в постоянном укреплении здоровья. Всепобеждающая убежденность в постоянном укреплении здоровья. Всепобеждающая убежденность в укреплении здоровья — на этот день, на этот месяц, на этот год, на многие века.

Всепобеждающая убежденность в укреплении здоровья. Всепобеждающая убежденность в укреплении здоровья. Всепобеждающая убежденность в укреплении здоровья. Всепобеждающая убежденность в постоянном укреплении здоровья — на этот день, на этот месяц, на этот год, на многие века.

Всепобеждающая убежденность в укреплении здоровья. Сейчас-сейчас идет укрепление здоровья. Сейчас-сейчас я здоровею-крепну. Сейчас-сейчас укрепляется здоровье. Сейчас-сейчас я здоровею-крепну. Сейчас-сейчас укрепляется здоровье. Сейчас-сейчас укрепляется здоровье. Сейчас-сейчас я здоровею-крепну. Сейчас я здоровею-крепну.

Всепобеждающая убежденность в долголетней жизни. Всепобеждающая убежденность в долголетней жизни. Всепобеждающая убежденность в долголетней жизни. Всепобеждающая убежденность в долголетней жизни.

беждающая убежденность в долголетней жизни. Сейчас-сейчас укрепляется здоровье. Сейчас-сейчас укрепляется здоровье. Сейчас-сейчас я здоровею-крепну, здоровею-крепну. Сейчас-сейчас укрепляется здоровье. Сейчас-сейчас всепобеждающая убежденность в укреплении здоровья.

Сейчас всепобеждающая убежденность в укреплении здоровья. Сейчас-сейчас всепобеждающая убежденность в укреплении здоровья. Сейчас всепобеждающая убежденность в укреплении здоровья. Сейчас всепобеждающая убежденность в укреплении здоровья, укреплении здоровья — на этот день, на этот месяц, на этот год, на многие века.

Всепобеждающая убежденность в долголетней жизни. Всепобеждающая убежденность в долголетней жизни. Всепобеждающая убежденность в долголетней жизни. Сейчас всепобеждающая убежденность в долголетней жизни.

Сейчас всепобеждающая убежденность в укреплении сердца. Сейчас всепобеждающая убежденность в укреплении сердца. Сейчас всепобеждающая убежденность в укреплении сердца. Сейчас всепобеждающая убежденность в укреплении сердца. Сейчас всепобеждающая убежденность в укреплении сердца. Сейчас всепобеждающая убежденность в укреплении сердца.

Сейчас всепобеждающая убежденность в том, что мое сердце молодое-веселое, молодое-здоровое, веселое сердце. Сейчас молодое-здоровое веселое сердце. Сейчас молодое-здоровое веселое сердце. Сейчас молодое-здоровое веселое сердце. Сейчас всепобеждающая убежденность в укреплении сердца. Сейчас всепобеждающая убежденность в укреплении сердца. Всепобеждающая убежденность в укреплении сердца. Всепобеждающая убежденность в укреплении сердца.

Всепобеждающая убежденность в укреплении здоровья. Всепобеждающая убежденность в укреплении здоровья. Всепобеждающая убежденность в укреплении здоровья. Постоянная всепобеждающая убежденность в укреплении здоровья. Всепобеждающая убежденность в постоянном укреплении



денность в укреплении здоровья. Всепобеждающая убежденность в укреплении здоровья. Всепобеждающая убежденность в постоянном укреплении здоровья — на этот день, на этот месяц, на этот год, на многие века.

Всепобеждающая убежденность в долголетней жизни. Всепобеждающая убежденность в долголетней жизни. Всепобеждающая убежденность в укреплении здоровья. Всепобеждающая убежденность в постоянном укреплении здоровья. Всепобеждающая убежденность в постоянном укреплении здоровья. Всепобеждающая убежденность в постоянном укреплении здоровья.

Всепобеждающая убежденность в постоянном укреплении сердца. Всепобеждающая убежденность в постоянном укреплении сердца. Всепобеждающая убежденность в постоянном укреплении сердца. Всепобеждающая убежденность в постоянном укреплении сердца — на этот день, на этот месяц, на этот год, на многие века. Всепобеждающая убежденность в постоянном укреплении сердца. Всепобеждающая убежденность в укреплении сердца. Всепобеждающая убежденность в укреплении сердца.

Всепобеждающая убежденность в том, что сейчас-сейчас здоровеет-крепнет, здоровеет-крепнет мое молодое богатырское сердце. Всепобеждающая убежденность в том, что сейчас-сейчас здоровеет-крепнет, здоровеет-крепнет сердце. Всепобеждающая убежденность в укреплении сердца. Всепобеждающая убежденность в укреплении сердца. Всепобеждающая убежденность в постоянном укреплении сердца. Всепобеждающая убежденность в постоянном укреплении сердца. Всепобеждающая убежденность в постоянном укреплении сердца — на этот день, на этот месяц, на этот год, на многие века.

Всепобеждающая убежденность в постоянном укреплении сердца. Всепобеждающая убежденность в постоянном укреплении сердца. Всепобеждающая убежденность в постоянном укреплении сердца. Всепобеждающая убежденность в постоянном укреплении сердца — на этот день, на этот месяц, на этот год, на многие века.