



21. Против курения

Я человек смелый, твердо уверенный в себе, я все могу и ничего не боюсь. У меня сильная воля и твердый характер, и я безгранично владею собой. Я полностью управляю всем своим внешним поведением и деятельностью своего организма. У меня сильная воля и твердый характер, и никакие силы в мире не могут заставить меня делать то, что я считаю вредным. Я абсолютно управляю собой. Курение причиняет моему организму сильнейший вред, ухудшает мое здоровье и сокращает мне продолжительность жизни. Табачный дым содержит яд никотин, который отравляет легочную ткань. Табачный дым содержит различные вещества, которые оседают на легочной ткани и затрудняют снабжение организма кислородом.

Из-за курения организм начинает испытывать недостаток в кислороде, из-за этого снижается ин-

тенсивность жизнедеятельности всего организма, всего тела. Раздражение в легких вызывает кашель. Табачный дым ослабляет мои умственные способности, ослабляет память, делает вялым мышление. Курение ухудшает зрение и слух. Курение ослабляет весь организм, сокращает продолжительность моей жизни.

Я люблю жизнь, я хочу быть здоровым энергичным человеком. Те люди, которые не могут прекратить курение, сокращают себе продолжительность жизни. Они раньше времени делают своих детей сиротами. И ответственность за это целиком лежит на тех, кто не прекратил курение. Я люблю детей, я не хочу оставлять их в мире сиротами, я буду стараться всегда быть здоровым энергичным-сильным человеком. У меня достанет сил подавить эту вредную привычку, я в десять раз сильнее, я в сто раз сильнее этой вредной привычки. У меня сильная воля и никакие силы в мире не заставят меня делать то, что я считаю вредным. Мой организм не переносит действия табачного дыма. У меня нет потребности в курении. Мой организм не переносит действия табачного дыма, у меня нет потребности в курении. От курения у меня возникает скверное самочувствие. Курение вызывает раздражение в легких, возникает кашель. От курения я очень плохо себя чувствую, возникают головокружение, кашель, головные боли. Я слабею от курения физически и духовно. Против курения восстают все мои духовные и физические силы. Весь мой организм не переносит действия табачного дыма. Все силы моей личности встают против курения. Я чувствую себя в десять, сто раз сильнее этой вредной привычки. Я никогда не буду курить, и никакие силы в мире не смогут заставить меня продолжать курить. У меня сильная

воля и твердый характер. Мой организм не переносит действия табачного дыма. От табачного дыма я кашляю и задыхаюсь, мне не хватает воздуха. Табачный дым отравляет легкие, ухудшает снабжение кислородом всего моего тела, всего организма. Курение разрушает мое здоровье и сокращает мне продолжительность жизни.

И потому все силы моей личности восстают против курения. Я ненавижу курение сильнейшей лютой ненавистью как злейшего, коварнейшего врага. Я никогда не буду курить, и никакие силы в мире не могут заставить меня курить. У меня сильная воля и твердый характер, я безгранично владею собой. Я полностью управляю всем своим внешним поведением и всей деятельностью своего организма. Я чувствую себя в десять раз сильней, в сто раз сильней вредной привычки курения. И я никогда не буду курить, и никакие силы в мире не могут заставить меня курить. У меня сильная воля и твердый характер. Я твердо знаю, что если бы все трудности обрушились на меня сразу и неожиданно, им все равно не сокрушить моей могучей ноли. И потому я ничего не боюсь и смотрю миру в лицо, не боясь ничего. Среди всех житейских бурь и ураганов непоколебимо стою, как скала, о которую все сокрушается.

Я никогда не буду курить. Я чувствую себя в десять раз сильной, и сто раз сильней привычки к курению. Мой организм не переносит действия табачного дыма. Все силы организма восстают против курения. И табачный дым мне становится неприятен. Даже запах табака мне неприятен. И даже вспоминать не хочу о курении. Одно воспоминание о курении вызывает у меня плохое самочувствие. Мой организм не переносит действия табачного дыма.

Я люблю жизнь, я хочу быть здоровым-крепким энергичным человеком, и потому я никогда не буду курить. Я никогда не буду курить, и никакие силы в мире не могут заставить меня продолжать курение. Когда другие люди будут курить, то я не буду обращать на это ни малейшего внимания, но если я сам закурю, то табачный дым будет отравлять мой организм, я буду кашлять и задыхаться от курения. От курения слабеет слух, слабеет зрение, слабеет память, курение ослабляет все мои умственные способности, разрушает мое здоровье. И потому я ненавижу курение, ненавижу как коварнейшего своего врага. Я ненавижу курение сильнейшей лютой-злой ненавистью как коварнейшего, подлейшего своего врага. Я никогда не буду курить, я чувствую в себе могучие силы, я чувствую себя в десять раз сильнее, в сто раз сильнее, я чувствую себя уже в тысячу раз сильнее вредной привычки к курению. Я ненавижу курение сильнейшей лютой-злой ненавистью как коварнейшего, подлейшего своего врага.

Никакие силы в мире не могут заставить меня курить. Я человек сильный и смелый. Я все смею, все могу и ничего не боюсь. Весь мой организм мобилизует все свои силы, все свои безграничные возможности для исполнения моего желания. Я не хочу курить, и потому от курения я буду кашлять и задыхаться, от курения будет возникать такой сильнейший зуд в носу, как будто нос начали сверлить тысячью сверл. От курения я буду кашлять и задыхаться. От курения меня мутит, тошнит, от курения я испытываю такой ад, какого и словами описать невозможно. Весь мой организм мобилизует все свои силы, все свои безграничные возможности для исполнения моего желания, на борьбу с этой вредной

привычкой и потому у меня нет потребности в курении. Мне даже вспоминать о курении противно. Мне даже вспоминать о курении противно. Даже запах табака мне неприятен. Мне очень неприятен запах табака. Я ненавижу запах табака. Я и вспоминать о нем не хочу. Я сильно ненавижу табак. Я ненавижу табак сильнейшей лютой-злой ненавистью. Я никогда не буду курить, и никакие силы в мире не могут заставить меня курить. Я человек сильный, у меня огромные духовные силы, сильная воля. Я чувствую себя в сто раз сильнее, в тысячу раз сильнее этой вредной привычки, и я никогда не буду курить. И никакие силы в мире не могут заставить меня курить. Курение ушло в прошлое. Курение целиком ушло в прошлое. Я и вспоминать о нем не хочу. Я теперь буду здороветь и крепнуть, я никогда не буду курить и с каждым днем, с каждым часом буду здороветь и крепнуть. Я победил курение, я в тысячу раз сильнее курения. И все мое существо наполняется радостью победы над этой привычкой. И теперь весь мой организм оживает, я весь наполняюсь радостью жизни. В моей душе цветет весна, и солнечная радостная улыбка жизни наполняет все мое существо без остатка. У меня теперь прекрасное самочувствие и веселое жизнерадостное настроение. Курение навсегда ушло в прошлое, и я теперь чувствую прилив новых сил. Я чувствую, как я весь здоровею и крепну. Весь организм наполняется все новой и новой энергией. Я здоровею и крепну. Весь организм наполняется все новой и новой силой. И потому все тело мне кажется легким-невесомым, походка легкая-быстрая, хожу, будто на крыльях летаю, не чувствуя тяжести тела. Во всем теле приятная свежесть и бодрость, в голове светло, легко-легко, голова легкая, как не-

весомая. Я весь оживаю, все тело живет радостной полнокровной здоровой жизнью. Я весь наполняюсь первозданным несокрушимым здоровьем. Нервы крепкие-стальные. У меня сильная воля и твердый характер.

22. На оздоровление системы дыхания

В дыхательные пути, в легочную ткань, в плевру вливается вновь родившаяся новая-новая быстро-энергично развивающаяся огромной-колоссальной силы новорожденная жизнь. В дыхательные пути, в легочную ткань, в плевру вливается огромная-колоссальная омолаживающая новорожденная сила. В дыхательные пути, в легочную ткань, в плевру вливается колоссальная, вновь родившаяся новорожденная энергия развития. Колоссальная сила жизни, новорожденной жизни вливается во всю систему дыхания. Вся система дыхания сейчас-сейчас, в одно мгновение рождается новорожденно-свежая, новорожденно-цельная, энергичная-здоровая, несокрушимо здоровая.

Бурно-бурно развивающаяся новорожденная жизнь вливается во все ткани носоглотки, в область носоглотки вливается бурно-бурно развивающаяся новорожденная жизнь, в носоглотку вливается огромной-колоссальной силы новорожденная жизнь, в носоглотку вливается огромной-колоссальной энергии новорожденная жизнь. В области носоглотки все ткани, все тело с каждой секундой становится сильнее-энергичней, сильнее-энергичней, сильнее-энергичней. Колоссальная энергия, колоссальная энергия, энергия развития вливается в железы, колоссальная-

колоссальная энергия жизни вливается в железы, бурно-бурно развивающаяся новорожденная жизнь вливается в железы. Во все ткани носоглотки вливается бурно-бурно развивающаяся новорожденная жизнь, во все ткани носоглотки вливается огромная-колоссальная сила жизни, во все ткани носоглотки вливается огромная-огромная-колоссальная сила жизни. В области носоглотки все ткани, все ткани рождаются, сейчас-сейчас рождаются энергичные-сильные, энергичные-сильные, с каждой секундой все ткани носоглотки становятся сильнее-энергичней, сильнее-энергичней, сильнее-энергичней, в области носоглотки все ткани рождаются, сейчас-сейчас рождаются новорожденно-здоровые, первоначально здоровые, энергичные-сильные.

Все горло рождается новорожденно-здоровое, новорожденно-здоровое, первоначально здоровое. На самом сильном морозе несокрушимо здоровое, несокрушимо здоровое горло, на самом сильном морозе горло первоначально здоровое, первоначально здоровое. Я могу кушать мороженое, могу пить холодную воду — в области горла легко-спокойно, легко-спокойно в области горла. Все системы организма работают с огромной мощностью для оздоровления горла. Кушаю мороженое — все системы организма работают с огромной мощностью для оздоровления горла, кушаю мороженое — в горле здоровеют-крепнут, здоровеют-крепнут-крепнут нервы. В области горла здоровеют-крепнут, здоровеют-крепнут нервы. В нервы, в нервы носоглотки вливается стальная крепость, стальная крепость, стальная крепость вливается в нервы носоглотки, стальная крепость, стальная крепость, стальная крепость — в нервы носоглотки, стальная крепость, стальная крепость вливается в не-

рвы носоглотки. В носоглотке здоровеют-крепнут, здоровеют-крепнут нервы, в носоглотке рождаются крепкие-крепкие-здоровые-стальные нервы. В нервы, в нервы горла стальная крепость, стальная крепость вливается в нервы. В горле крепкие-стальные, крепкие-стальные нервы. Рождается первозданно здоровое, несокрушимо здоровое, несокрушимо здоровое горло, энергичное-сильное, энергичное-сильное-здоровое горло.

Во всей области носоглотки-горла все тело новорожденно-свежее, новорожденно-свежее, первозданно здоровое. Гланды новорожденно-свежие, новорожденно-свежие, гланды рождаются новорожденно-свежие, новорожденно-здоровые, гланды рождаются новорожденно-свежие, новорожденно-здоровые. В гланды вливается огромная-колоссальная энергия, в гланды вливается колоссальная новорожденная оздоравливающая сила, новорожденная оздоравливающая сила вливается в гланды. Мои гланды рождаются энергичные-сильные, энергичные-сильные, колоссальная сила жизни, колоссальная сила жизни вливается в мои гланды.

Гланды рождаются, сейчас-сейчас навсегда-навсегда рождаются энергичные-сильные, энергичные-сильные. Все ткани, все ткани в области гланд рождаются новорожденно-здоровые, новорожденно-свежие, новорожденно-энергичные, новорожденно-энергичные. Вся носоглотка рождается новорожденно-энергичная, новорожденно-энергичная, новорожденно-сильная. Во всей области носоглотки все ткани рождаются новорожденно-энергичные, новорожденно-энергичные.

В нервы, в нервы носоглотки-горла стальная крепость, стальная крепость, стальная крепость

вливается в нервы носоглотки-горла. В носовых ходах здоровеют-крепнут, здоровеют-крепнут нервы. В нервы носа, в нервы носа, в нервы носа стальная крепость в нервы носа, во всей области носа здоровеют-крепнут нервы, во всей области носа рождаются, навсегда рождаются крепкие-здоровые-стальные нервы, крепкие-здоровые-стальные молодые нервы.

Вновь родившаяся новая-новая быстро-энергично развивающаяся огромной-колоссальной силы новорожденная жизнь вливается в носовые ходы, вливается в носоглотку, бурно-бурно развивающаяся новорожденная жизнь вливается в мои железы, в горло, в горло вливается бурно-бурно развивающаяся новорожденная жизнь. Мое горло рождается новорожденно-сильное, новорожденно-энергичное, в области горла все тело рождается новорожденно-свежее, новорожденно-энергичное, энергичное-сильное, несокрушимо здоровое новорожденно-юное тело.

В области горла-груди все тело рождается новорожденно-юное, прекрасное гладкое-крепкое белорозовое тело. В области горла все тело рождается крепкое-крепкое, как натянутый барабан, крепкое-упругое юное тело, гладкое-гладкое-полированное бело-розовое прекрасное юное тело.

Во все дыхательные пути вливается бурно-энергично развивающаяся новорожденная жизнь, огромной-колоссальной силы новорожденная жизнь вливается во все мои дыхательные пути. Новорожденная жизнь сейчас-сейчас навсегда-навсегда рождает мои дыхательные пути новорожденно-свежие, новорожденно-свежие, новорожденно-здоровые, первозданно здоровые.

Дыхание легкое-легкое, легкое-свободное дыхание. Легко-свободно дышит молодая грудь, свободное беззвучное-неслышное дыхание. Бурно-бурно развивающаяся новорожденная жизнь вливается во все мои дыхательные пути.

Во всю мою легочную ткань вливается бурно-бурно развивающаяся новорожденная жизнь, во все клетки легочной ткани вливается бурно-бурно развивающаяся новорожденная жизнь. Все клетки, все клетки легочной ткани новорожденная жизнь навсегда-навсегда рождает новорожденно-энергичные, новорожденно-развивающиеся, энергичные-энергичные, энергичные-сильные. Огромная-колоссальная сила жизни вливается во все клетки легочной ткани. Бурно-бурно развивающаяся новорожденная жизнь вливается во всю мою легочную ткань. Новорожденная жизнь сейчас-сейчас рождает всю мою легочную ткань новорожденно-цельную, новорожденно-цельную, вся легочная ткань сейчас-сейчас рождается новорожденно-цельная, новорожденно-цельная, энергичная-сильная. Вся легочная ткань сейчас-сейчас рождается новорожденно-здоровая, новорожденно-здоровая, первозданно здоровая. Во все клетки легочной ткани вливается огромная-колоссальная сила жизни, во все клетки вливается огромная-колоссальная энергия развития, новорожденного развития колоссальная энергия вливается во все клетки легочной ткани. Колоссальная энергия развития, энергия развития вливается во все клетки легочной ткани. Всю мою легочную ткань наполняет колоссальная энергия развития. Новорожденная жизнь навсегда-навсегда рождает новорожденно-здоровую, новорожденно-здоровую легочную ткань.

Новорожденная жизнь сейчас-сейчас рождает новорожденно-свежие, новорожденно-свежие, новорожденно-цельные, новорожденно-цельные несокрушимо здоровые сильные легкие. Новорожденная жизнь рождает энергичные-сильные, энергичные-сильные легкие.

Новорожденная жизнь всю систему дыхания рождает новорожденно-свежую, новорожденно-свежую. Вся система дыхания сейчас-сейчас рождается новорожденно-свежая, новорожденно-цельная, энергичная-сильная, энергичная-сильная, рождаются несокрушимо здоровые, несокрушимо здоровые легкие. Рождается несокрушимо здоровое горло, рождается несокрушимо здоровая носоглотка. Вся система дыхания сейчас-сейчас рождается несокрушимо здоровая, несокрушимо здоровая. Всю систему дыхания наполняет огромная-колоссальная новорожденная оздоравливающая сила, всю систему дыхания наполняет огромная-колоссальная новорожденная сила, новорожденная сила наполняет всю систему дыхания. Новорожденная жизнь всю систему дыхания рождает новорожденно-сильную, новорожденно-сильную, несокрушимо здоровую.

Рождается несокрушимо сильная, несокрушимо сильная молодая грудь, рождается несокрушимо сильная, несокрушимо сильная молодая грудь. Я могу идти предельно быстрым шагом часами напролет, дышится легко-свободно, легко-свободно. Легко-свободно, легко-свободно дышит молодая грудь, легкое-свободное, неслышное-беззвучное дыхание. Новорожденная жизнь рождает несокрушимо сильную, несокрушимо сильную молодую грудь. Во всю мою грудь вливается огромная-колоссальная сила жизни, рождается несокруши-

мо сильная, несокрушимо сильная молодая грудь. Огромная-колоссальная сила жизни, огромная-колоссальная сила жизни вливается в мою грудь.

Во всей области грудной клетки все тело рождается энергичное-сильное, новорожденно-юное, прекрасное гладкое-полированное бело-розовое тело.

В область горла вливается колоссальной силы новорожденная жизнь, во все внутренние органы в области горла вливается быстро-энергично развивающаяся огромной-колоссальной силы новорожденная жизнь. В область горла все внутренние органы сейчас рождаются новорожденно-свежие, новорожденно-энергичные. Все внутренние органы в области горла работают веселей-энергичней, веселей-энергичней. Все внутренние органы в области горла идеально правильно, идеально правильно выполняют в организме все свои функции. Все внутренние органы в области горла живут здоровой радостной-счастливой жизнью.

23. На общее оздоровление сердца

У меня молодое-здоровое сердце. Все кровеносные сосуды внутри самого сердца вечно-постоянно полностью раскрыты по всей своей длине. Все кровеносные сосуды внутри самого сердца вечно-постоянно полностью раскрыты по всей своей длине. Я стараюсь как можно ярче представить, о чем идет речь. Все кровеносные сосуды и самые крупные кровеносные стволы внутри сердца, и средние кровеносные сосуды, и тончайшие микроскопически тонкие кровеносные сосуды-капилляры — все кровеносные сосуды внутри сердца полностью раскрыты по всей своей длине.