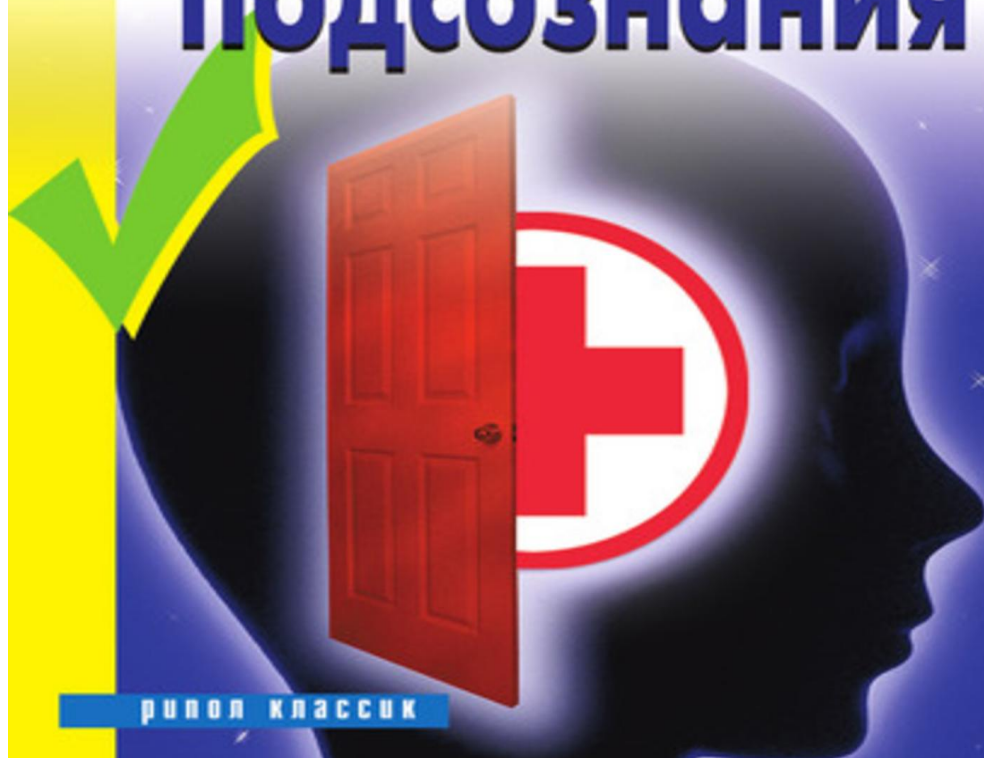




**Здоровый Образ Жизни**

**и долголетия**

**Вас  
излечит  
СИЛА  
ПОДСОЗНАНИЯ**



рипол классик

# Вас излечит сила подсознания

## Введение

Если у человека хорошее здоровье и судьба к нему благосклонна, то человек вполне счастлив.

Если здоровье в порядке, то можно делать свою судьбу.

Если со здоровьем проблема, то тут уж ни до чего...

Если судьба складывается удачно, то и здоровье в порядке.

Если судьба повела по колдобинам, то надрывается и здоровье...

Вот и получается, что судьба и здоровье неотделимы друг от друга. Более того, и причины проблем в судьбе, и причины проблем со здоровьем одни и те же – дисгармония с окружающим миром!

Существуют различные пути достижения гармонии, и один из них – освоение позитивного мышления, под которым понимается система взглядов на окружающий мир, базирующаяся на следующих основных концепциях:

- мир справедлив и виноватых нет;
- мир изобилен;
- любовь к себе есть основа жизни;
- человек сам отвечает за все, что с ним происходит;
- все, что происходит с человеком, лишь отражает те мысли, которые есть в его голове, и сам человек есть то, что есть его мысли;
- каждый человек по своей природе волшебник и через свое подсознание получает доступ к сотворению себя и своей судьбы.

Следование этим концепциям определяет здоровье и судьбу человека, а проблемы со здоровьем и превратности судьбы есть знак, указывающий на «отклонение от курса», тогда как «правильные» мысли обеспечат каждому счастливую судьбу и крепкое здоровье.

Надо сказать, что при всей простоте понятия «позитивное мышление» переход к нему в большинстве случаев требует значительных усилий, так как полностью меняет мировоззрение человека, включая понятия, имевшиеся у него с самого рождения. Более того, многие концепции позитивного мышления, которые надлежит понять и освоить, и прежде всего концепция «справедливости мира», поначалу сами кажутся несправедливыми и даже жестокими, и для того, чтобы они были правильно поняты, надо пройти определенный путь. Но дело стоит того, ибо, войдя в гармонию с миром, вы будете жить по совершенно другим принципам – не от недостатка, а от изобилия, не от борьбы с внешним миром, а от наслаждения его дарами, не от борьбы с болезнями, а от радости ощущения жизни и здоровья! И больше вам ничего не придется просить – сами придут и все отдадут даром, ничего не надо спрашивать – люди вам сами все скажут, не

надо трудиться в поте лица, ибо все, что вам нужно, само придет в руки, а для достижения желаемого его лишь надо придумать, и оно придет в виде нужных людей, материальных предметов и хрустящих купюр.

По существу, позитивное мышление – это способ реальной жизни в придуманном мире, но не в мире грез, а в материальном мире, который позитивное мышление персонально для вас построит. Это способ создания той судьбы, которую вы для себя избрали, и той степени здоровья, которая нужна для реализации этой судьбы.

Вы хотите быть здоровы, иметь достойный доход и спокойно и счастливо прожить жизнь. Тогда попробуйте решить свои проблемы с помощью силы подсознания. Далее в книге вы прочтете много полезной информации на эту тему, но только вам решать, как потом использовать полученные знания.

### С чего начать?

У вас есть вопрос, ответ на который вы еще не нашли, и вы хотите задать его своему собственному подсознанию. Сначала вам следует как можно четче сформулировать вопрос, который вас волнует. Можете даже записать его на бумаге. Затем вы должны определить, к какому сроку вам необходимо получить ответ. Выбирать краткий срок нежелательно. Чем сложнее вопрос, тем больше времени может потребоваться подсознанию на ответ. Если вопрос – это проблема с изучением иностранного языка, то можете выбрать срок в 1—2 недели.

Выберите время для того, чтобы поговорить с подсознанием. Время непосредственно перед сном нежелательно, так как ваш организм может быть слишком утомлен и вы заснете прежде, чем успеете закончить беседу с подсознанием. Начинать процедуру лучше не раньше чем через 3—4 часа после пробуждения или не позднее чем за 2—3 часа до сна.

Выберите хорошо проветренное помещение, в котором вас не будут беспокоить. Отключите телефон и все устройства, которые могут издавать резкие звуки. Освещение должно быть приглушенным, слегка рассеивающим темноту. Если процедура выполняется днем, то на окнах потребуются плотные шторы или жалюзи.

В том случае, если вас все же побеспокоят, не произойдет ничего страшного, просто вам нужно будет повторить процедуру в следующий раз. Далее вам следует удобно расположиться, можно лежа или сидя. Возле себя нужно иметь карандаш и листок бумаги, решение может всплыть внезапно и если медлить, то столь же внезапно улетучиться.

После того как вы расположились в кресле или на диване (положение лежа предпочтительнее), нужно будет войти в состояние, напоминающее сон. С этой целью нужно обездвижить тело. Закройте глаза и сконцентрируйте внимание на кончиках пальцев ног, расслабьте их, полностью обездвижив. Таким же образом расслабьте ступни ног, ноги, бедра, спину, туловище... Дайте этому ощущению расслабленности постепенно

охватить все тело. Расслабьте плечи, руки, пальцы... Уроните подбородок на грудь, и пусть нижняя челюсть тоже «упадет», расслабьте мышцы лица.

Теперь попробуйте ощутить себя настолько тяжелыми, что вы под тяжестью собственного веса как бы проваливаетесь сквозь диван или кресло, при этом вы абсолютно расслаблены и совершенно спокойны. Полежите неподвижно в таком положении, потом сделайте несколько глубоких вдохов и постарайтесь вообразить облако – мягкое, белое облако, плывущее в небе. Некоторое время мысленно наблюдайте за облаком, а потом перестаньте. Затем представьте себе, что облако – это вы. Вы ощущаете такую легкость, такое состояние покоя... медленно скользите... над зеленой лесной долиной... над полем... над лесом... Вы – облако в бескрайнем голубом небе...

А теперь постарайтесь отказаться от всех ненужных мыслей, забыть обо всем, кроме вашего вопроса... Вы полностью расслаблены и спокойны... скользите дальше... вы проплываете над маленьким озером, в котором вы видите свое отражение... вы свободно плывете в небе... проплываете мимо другого облака... Второе облако – это ваше подсознание... поприветствуйте его, скажите ему что-либо приятное... скажите, что цените его работу и что для вас она очень важна... После небольшой беседы задайте своему подсознанию интересующий вас вопрос и попросите его ответить к нужному вам сроку... после этого поблагодарите его и приготовьтесь удаляться так же, как вы прибыли в данное место... сделайте все в обратном порядке... в конце медленно, очень медленно очнитесь и потянитесь всем телом, как после сна... широко зевните и, немного помедлив, медленно сядьте.

Теперь можете встать, забыть о вашем путешествии и заниматься делами.

В ходе процедуры не обязательно представлять именно то, что я описал. Вы можете придумать альтернативный вариант. В течение ближайшего времени подсознание должно «выйти на связь». Вам неожиданно может прийти нужная мысль, или же вы увидите сон, в котором узнаете ответ на ваш вопрос. Сложность заключается в том, что подсознание редко выдает недвусмысленные сны, чаще оно показывает человеку разные символы. По этой причине, когда вы будете разговаривать с подсознанием, попросите, чтобы оно дало ответ четко и недвусмысленно.

В течение заданного вами периода будьте чутки и всегда имейте под рукой карандаш и листок бумаги. Ответ на ваш вопрос может прийти в самое неожиданное время.

При отсутствии ответа или если вы не поняли его, не спешите расстраиваться

### **Основной закон жизни**

Основной закон жизни – поддержание динамического равновесия, или гомеостаза. И каждый живой организм в соответствии с внутренним законом жизни стремится к гомеостазу. Этот закон действует с первых дней жизни любого живого существа. Это равновесие жизненных процессов должно осуществляться постоянно и в любых условиях. На живой организм оказывается внешнее воздействие Реальности, Бытия. И он отвечает на это воздействие (это, собственно, и отличает живых от мертвых). Здоровый

организм – это организм, в котором существует гармония или динамическое равновесие. Конечно, это не так просто – поддерживать гармонию в современных условиях жизни. Но если она нарушена, то ее можно восстановить, тем более что сам организм постоянно стремится к этому. Болезнь – это сигнал о нарушении равновесия. Нервные окончания дают нам знать о том, что в определенном месте нашего организма что-то происходит не так. Боль – всего лишь здоровая нервная реакция, которая хочет сказать нам: «Эй, дорогой, есть что-то, на что ты должен обратить внимание». И если человек не обращает должного внимания или заглушает боль таблетками, то подсознание человека сделает боль сильнее. Ведь таким образом, с помощью такого сигнала, как боль, подсознание проявляет свою заботу о нас и преследует определенную позитивную цель – сказать нам, что что-то не так. Поэтому относитесь к своей болезни уважительно. Вообще, прежде чем приступить к исцелению, измените свое отношение к болезни. Ни в коем случае не относитесь к болезни как к чему-то плохому, даже если эта болезнь смертельна. Не забывайте, что эту болезнь создал ваш подсознательный разум, который всегда и везде заботится о вас. Значит, на это были свои веские причины. Не спешите ругать свой организм и свою болезнь. Откажитесь от борьбы с болезнью. А наоборот, поблагодарите Бога, свой подсознательный разум за эту болезнь. Поблагодарите саму болезнь. Даже если это звучит странно – сделайте это. Современная ортодоксальная медицина не излечивает людей именно потому, что борется с болезнью. То есть она стремится подавить ее или устраняет следствия. А причины остаются глубоко в подсознании и продолжают свое разрушительное действие. Получается следующая картина: подсознание создает болезнь как сигнал нашему сознательному разуму, то есть пытается сообщить нам определенную информацию на своем языке, а мы идем к врачу и заглушаем этот сигнал таблетками. Выходит, боремся сами с собой, да еще выбираем средства посильнее и подороже для этой борьбы. Абсурд?! Задача врача – не мешать организму и не подавлять его реакции, а помогать «внутреннему врачу». Думающий врач будет активизировать самоизлечение. Вдумайтесь – самоизлечение. Ваш организм сам стремится к равновесию. Нужно только ему в этом помочь. Так почему бы вам не быть в роли этого помощника. У каждого из нас есть свой «внутренний доктор». В нашей культуре принято рассматривать болезнь как зло, как нечто от нас не зависящее, искать причины ее возникновения где-то вовне. Это дает возможность занять очень удобную позицию: «Я за свои болезни не отвечаю. Пусть врачи решают проблему». Ну а если человек не хочет принять на себя ответственность за свои болезни, то они становятся неизлечимыми или переходят одна в другую. Тогда такой человек начинает обвинять обстоятельства, плохую погоду, родственников, людей вообще, работу, врачей. И это вместо того, чтобы обратиться внутрь себя и помочь самому себе. Теперь давайте рассмотрим отношение к болезни и к больному с точки зрения современной медицины. Врачи сначала ставят диагноз, то есть дают название болезни, навешивают ярлык. А затем помогают подавить болезнь с помощью лекарств. Конечно, они облегчают страдание, но причина при этом остается не устраненной, и болезнь принимает хроническую форму или переходит с одного органа на другой. То есть врачи дают

пациенту своеобразные костыли, каковыми являются лекарства, и обучают жить с ними. Вообще, современная медицина – это театр абсурда! Функция врача сводится к тому, чтобы подогнать человека под определенный шаблон-диагноз, а затем выдать ему соответствующие этому шаблону таблетки-костыли. Но врачи ни в коем случае не виноваты в этом. Просто в медицинских институтах в течение шест-и-восьми лет обучают определенной модели поведения. В официальной медицине господствует ньютоно-картезианская модель. И будущих врачей учат воспринимать больного и болезнь определенным образом. Современные научные открытия и практика доказывают, что эта модель давно устарела и что ее необходимо менять. Вообще в официальной медицине сложилась очень интересная ситуация. Тратятся огромные деньги на создание новых препаратов, новых методов исследования, а болезней не только не становится меньше, но многие приобретают хроническую направленность и появляется все больше новых. Болезнь не лечится, а подавляется. Даже современные приборы, воздействующие на энергетические структуры человека, не устраняют причин заболевания. Они вытесняют болезнь на более тонкие уровни подсознания. И до тех пор, пока научные исследования и открытия ведутся в рамках старой модели, ситуация с лечением болезней не только не изменится, но и ухудшится. Современная медицина с ее медикаментозными химическими методами лечения все реже и реже обращается к внутренней сущности человека.

Существует притча.

Собрал Аллах людей и стал раздавать им наказания за нарушения законов Вселенной. Врачу досталось самое большое наказание. Врач возмутился:

– Почему? Я врач, я помогаю людям, я избавляю их от страданий!

Аллах ответил:

– Потому что я посылаю людям болезни за их прегрешения, чтобы научить их, а ты мешаешь им осознать это.

Самое главное – отсутствует индивидуальный подход. Этому способствует излишняя специализация, когда один врач как бы отвечает за определенный орган или систему организма. Другой фактор – подчинение медицины фармацевтической промышленности, которая в погоне за прибылью от очередного удачно разрекламированного препарата забывает о человеке. А многие врачи превращаются в дилеров по продаже препаратов той или иной фирмы. Кроме того, лекарства испытываются на животных (и не известно, как они подействуют на человека), поэтому так часто проявляются побочные последствия. И последнее, врачи-аллопаты стремятся подогнать состояние больного под определенный шаблон, который называется диагнозом. И тогда неудивительно, почему аллопатическая медицина переживает состояние кризиса еще со времен Гиппократов. И все это потому, что устарела мировоззренческая модель, которой она пользуется. Медицина научилась облегчать страдания, и это уже хорошо. Если у человека инфаркт миокарда или черепно-мозговая травма, то необходимо оказать немедленную помощь, а не вести душеспасительные беседы. Но новый подход к болезни и к больному поможет

избежать подобных опасных для жизни болезней и ситуаций. То есть, используя новую мировоззренческую модель, можно не только вылечиться от тех болезней, которые у вас уже есть, но просто всегда быть здоровым. Это совершенно новое состояние сознания. ПРОСТО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ. Сохранить и использовать определенные достижения медицины и начать действовать в рамках новой модели, в которой больной выступает не как пассивная ожидающая сторона, а ему отводится одна из главных ролей. И врачу в этой модели отводится не функция фельдшера, а роль думающей творческой личности. Роль целителя! Не зря древние говорили, что врач-философ – богу подобен. Современная медицина лишь отражает уровень сознания людей и лучше всего подходит для них. Как говорится: «Спрос рождает предложение». Какая модель у людей – такая и в медицине. На практике многие пациенты просто не готовы воспринимать внутренние причины своих болезней. Они хотят получить «волшебную таблетку» или «уникальный прибор», которые вылечат их болезнь за один или несколько приемов. Люди сами создают себе болезни, а потом надеются на то, что кто-то за них будет решать их проблемы. И когда таблетки не действуют, они начинают предъявлять претензии к врачам. Хотя врачи здесь ни при чем. Еще ни один врач не вылечил ни одной болезни. Как сказал кто-то из великих: «Природа лечит, а врачи присваивают себе заслуги». Врач должен помочь больному человеку стать здоровым или научить поддерживать состояние здоровья на должном уровне. Он должен быть прежде всего целителем. Очень важно, чтобы больной человек осознал, что современная медицина всего лишь облегчает страдания, подавляя болезни или устраняя их следствия. Философия современной медицины проста: убрать следствия, не считаясь с причинами болезни. Экстрасенсы и новые приборы, которые воздействуют на энергетические структуры человека, делают то же самое. Во многих случаях они действуют очень эффективно. Но они также не устраняют причины болезни, а загоняют болезнь на более тонкий информационно-энергетический уровень. Болезнь начинает разрушать не отдельный орган, а организм в целом, иммунную систему, переходит на потомство. То есть ради временного здоровья физического и энергетического тела человека уничтожается его будущее, стратегические запасы. Получается, что последствия от работы неграмотного экстрасенса или современного психогенератора гораздо опаснее, чем таблетка аспирина. Пока медицина продолжает создавать все более мощные способы подавления болезней, она обрекает все человечество на медленное и мучительное вымирание. Эта модель для лечения болезней, которая была создана в медицине несколько столетий назад, явно устарела. Пора ее менять. Пора выходить на истинные причины возникновения болезней и работать с ними. Посмотрим на болезнь с других позиций. Если считать, что мы сами создаем свой мир и свою жизнь, то и болезни мы создаем сами. Если то, что мы имеем в своей жизни, соответствует нашей подсознательной программе поведения и нашим мыслям, то и наши болезни отражают те или иные наши мысли и способы поведения. То есть причины заболевания скрыты в нас самих. С другой стороны, болезнь можно рассматривать как блокировку, защиту от неправильного поведения и непонимания законов окружающего мира. «А как же экология? – спросите вы. – Или питание?»

Окружающая среда создает лишь своеобразный фон для болезни, который может влиять на ее течение и развитие. Представьте человеческий организм. В нем есть тело, сознание и подсознание. Все это представляет единое целое. Что-то мы знаем о функциях и возможностях тела, что-то нам известно о функциях сознания. О подсознании же мы практически ничего не знаем. Эта тема была долгое время под запретом. И это, кстати, очень хорошо. Так как таким образом охранялась святая святых человека. В последнее время началось активное внедрение в подсознание человека. Появились разные способы кодирования от болезней и вредных привычек, воздействие через печать, радио, телевидение, экстрасенсорное воздействие. При этом совершенно не учитываются подсознательные причины проблемы. Кроме того, сами врачи, проводящие подобные сеансы, далеки от совершенства. Например, врач-психотерапевт кодирует больных от алкоголизма, а при этом сам злоупотребляет спиртным, или врач пытается лечить больного от какого-то органического заболевания, а при этом сам болен тем же заболеванием или другим. Врач-офтальмолог носит очки. Психоаналитик лечится у психоаналитика. Многие экстрасенсы болеют сами и себя лечить не могут. Что-то здесь не так! Выходит, что те методы, которые они используют, не оказывают настоящего лечебного воздействия, а иначе давно бы вылечили себя сами. Болезнь – это сигнал нашему сознанию о нарушении равновесия. Можно попытаться восстановить это равновесие на физическом уровне. Например, при сахарном диабете колоть инсулин или при сердечной недостаточности принимать сердечные гликозиды. Но это будет только временное облегчение состояния. Можно попытаться сбалансировать питание, заняться физкультурой, физиотерапией, голоданием, дыханием, закаливанием. Существует множество школ такого направления. И они действительно оказывают помощь. Но не при всех заболеваниях. И опять же, это только внешнее воздействие на организм. И как бы ни расширялись возможности современной медицины с помощью новейших химических препаратов и мощных приборов, суть остается та же: облегчение страданий при помощи подавления болезни. Причины по-прежнему не устраняются, а сама болезнь сбрасывается на более тонкие уровни человека и даже на его детей. Существуют причины заболеваний, которые лежат на более глубоком и тонком уровне, нежели физический и химический. Это уровень информационно-энергетического поля. Короче говоря, это наши мысли, чувства и эмоции, наше поведение, наше мировоззрение. Сознание и тело человека несут в себе всего 1—5 процентов информации. Всегда считалось, что человек использует лишь малую толику своих способностей. Главная же информация человеческого существа содержится в его информационно-энергетических структурах, которые и получили название «подсознание». В подсознании человека содержится весь набор программ его поведения, которые он «унаследовал» от своих родителей и принес в этот мир. Другими словами, в его подсознании закодирована информация о своих предках и потомках. Эти структуры создают будущее человека. Именно этим объясняется феномен гадания и предсказания будущего. Гадалка или маг «считывают» информацию с подсознательных структур человека определенным образом, чаще используя ритуал (карты, линии по руке, выкапывание и выливание яйцом или



воском и др.), и доводят полученную информацию до сознания. Ничего фатального, однако, в этом нет, так как судьбу мы себе создаем сами. Получается следующая картина: существует подсознательная программа поведения человека и информационно-энергетические структуры Вселенной. Если мысли человека и его поведение вступают в диссонанс с единым организмом Вселенной, то это приводит к нарушению равновесия и гармонии в человеке. Это, в свою очередь, отражается на его судьбе или состоянии здоровья. Представьте, что будет, если клетка в организме перестанет жить по законам самого организма. Для организма она станет больной клеткой, и он будет стремиться сначала ее излечить, а если это не поможет, то – уничтожить. Таким образом, болезнь – это сообщение вашего подсознания о том, что какое-то ваше поведение и какие-то ваши мысли и чувства вступают в конфликт с законами Вселенной. Значит, для того чтобы излечиться от любого заболевания, нужно привести свои мысли и эмоции в соответствие с вселенскими законами.

Попытки объяснить законы Вселенной предпринимались издревле. В различных религиозных течениях эти законы даны в виде заповедей, сутр. От каждого из нас требуется всего лишь стремление их понять. Раньше люди были более религиозны и стремились соблюдать заповеди священных книг. В современных условиях «цивилизованного» мира основной упор делается на материальное и очень мало внимания уделяется духовному развитию. Энергетические возможности человечества резко увеличились, а его наполненность любовью, добром, пониманием высших законов находится на прежнем уровне. Чем это грозит человечеству и миру? Катастрофой. Именно этим нас и пугают предсказатели. Мысль порождается человеком и обладает универсальной энергией. Сила мысли огромна. Ученые примерно подсчитали, что энергия информационного поля человека во столько раз больше энергии распада атомного ядра, что для этого числа просто нет названия. Количество нулей в этом числе переваливает за сто. Люди не подозревают, какие ресурсы скрыты в каждом человеке. Они обладают созидательной и разрушительной силой. Обиделся человек – послал другому разрушительную мысль, и она возвращается к нему болью и страданием. Выразил любовь – послал созидательное чувство, и оно возвращается в виде радости и успеха. Получается, что люди на подсознательном уровне буквально уничтожают друг друга, а потом удивляются, почему болезней не становится меньше и почему в мире так много насилия. Во врачебной практике встречаются случаи, когда изменение мировоззрения человека и установление гармонии в личной жизни влекут за собой удивительные последствия – излечиваются те заболевания, которые современная медицина давно зачислила в ранг «неизлечимых». Нейтрализация негативных подсознательных программ ведет не только к излечению, но и к изменению судьбы человека и даже судьбы и здоровья его детей.

Если человек начинает внутренне меняться, то он излечивается сам и вокруг себя создает особое пространство, которое благотворно сказывается на его окружении.

Резюме. Если у вас есть заболевание, то это значит, что ваш подсознательный разум дает вам сигнал о том, что у вас в подсознании есть такое поведение и такие мысли, которые вступают в конфликт с законами Вселенной. Для излечения необходимо: во-первых, выяснить, что это за поведение и какие это мысли, а во-вторых, познать сами вселенские законы, то есть познать Истину, как говорили древние.

Причины возникновения любых болезней и страданий в личной жизни можно свести к трем основным:

- 1) непонимание цели, смысла и предназначения своей жизни;
- 2) непонимание и несоблюдение законов Вселенной;
- 3) наличие в подсознании и сознании пагубных мыслей, чувств и эмоций.

## **Основные постулаты в медицине**

1. Человек существует отдельно от окружающей среды.
2. Окружающий мир – мир враждебных и союзных сил. Мир добра и зла.
3. На наш организм оказывают нападение определенные враждебные силы (микроорганизмы, физические и химические факторы, действия людей). Мы постоянно находимся в состоянии осады.
4. Убивая болезнетворные микроорганизмы, мы побеждаем. А после окончания войны организм должен восстановить разрушенное болезнью здоровье.
5. Есть болезни «слабые», с которыми легко бороться (например, простуда). А есть болезни сильные (так называемые неизлечимые болезни), которые победить невозможно. Некоторые болезни можно предупредить, укрепляя защитные силы организма (делая прививку, закаливая организм).
6. Сохранение здоровья – это борьба.
7. Болезнь – это зло, с которым нужно бороться всеми силами.
8. Задача врача – помочь больному победить болезнь. Для этого нужно поставить диагноз, то есть дать название болезни-врагу, а затем назначить средства борьбы.
9. Фармацевтическая промышленность создает более сильные средства борьбы с болезнью. Прогресс в медицине определяется созданием более совершенных средств борьбы с заболеваниями.
10. Иногда мы побеждаем болезнь, иногда она выигрывает битву. Даже если мы научимся побеждать некоторые болезни, то в конечном счете проиграем войну, потому что умрем.

## **Основные постулаты на пути излечения**

1. Мы живем не изолированно от окружающего нас мира, а являемся его частью. Окружающий мир – это наш мир.

2. Здоровье – это равновесие между нашим способом существования и окружающим миром. Это гармония с самим собой и с окружающей средой.

3. Наше тело находится в постоянном контакте с различными проявлениями сил природы (микроорганизмами, физическими и химическими факторами, действиями людей). Все они являются неотъемлемой частью окружающей среды. Каждая из этих сил может быть полезна для нас.

4. Заболевание – это признак нарушения равновесия. Мы должны быть внимательны к сигналам своего тела.

5. Мы сами нарушаем равновесие и создаем болезни нашими действиями, мыслями и эмоциями.

6. Мы можем оказывать влияние на свои мысли, эмоции и поведение. Мы можем оказывать влияние на окружающий мир. Заботясь о чистоте своих помыслов, мы заботимся о своем здоровье.

7. Заболевание – это признак здоровья организма, это достижение человека и природы. Оно восстанавливает нарушенное нами равновесие. Заболевание – это проявление целительных сил природы.

8. Организм сам стремится восстановить нарушенное равновесие. Выздоровление является естественным процессом. В некоторых случаях нам может понадобиться внешняя помощь, если мы слишком сильно вышли из равновесия.

9. Задача доктора – помочь действию целительных сил природы в восстановлении равновесия. Задача доктора – научить человека быть здоровым.

Этот метод уже проверен на практике и помог тысячам людей исцелиться.

Самое главное при любом лечении получать только положительные эмоции.

Семь основных положительных чувств:

1. Желание

2. Вера

3. Любовь

4. Секс

5. Энтузиазм

6. Сентиментальность

7. Надежда

Есть, разумеется, и другие положительные эмоции, но эти семь наиболее сильны и часто употребляемы в созидательных усилиях человека. Управляйте ими, используя их, и остальные положительные эмоции окажутся в вашем распоряжении по первому требованию.

Семь основных отрицательных чувств, которых вам следует избегать:

1. Страх

2. Зависть
3. Ненависть
4. Мечь
5. Жадность
6. Суеверие
7. Гнев.

## **Встать на путь излечения**

Если вы готовы встать на путь излечения, то первое (и самое главное), что нужно сделать, – это взять на себя ответственность за свою болезнь и изменить к ней отношение. Что это значит? А это значит, что НИКТО НЕ ВИНОВАТ В ПОЯВЛЕНИИ БОЛЕЗНИ, И ВЫ ТОЖЕ НЕ ВИНОВАТЫ. Болезнь – это внешнее отражение ваших мыслей и вашего поведения. Болезнь – это сигнал вашего подсознательного разума о том, что что-то вы делаете не так, о том, что ваше поведение и ваши реакции на события вредны для вас. Болезнь – это способ осуществления ваших позитивных намерений. Болезнь – это подсознательная защита вас от какого-то вашего разрушительного поведения. И в конце концов, это разговор Бога, Вселенной, Высшего Разума с вами. Когда вы чем-то больны – неважно, серьезно или нет, – мысли об этом вызывают усиление болезни, ощущаемое вами. Не думать о том, что у вас болит? Об этом даже трудно сейчас подумать.

## **А ваша болезнь о чем вам пытается сообщить?**

Люди с трудом принимают идею об ответственности. Ведь взять на себя ответственность – это означает отказ от обид, критики, обвинений как других, так и себя. Это требует определенных изменений и, соответственно, усилий. Но гораздо легче кого-то обвинить, чем измениться самому. А некоторые даже знают причины своих проблем, но все равно не хотят меняться и предпочитают страдать. Ну что же – это их выбор. Каждый человек сам создает свой мир!

Идея ответственности за свою болезнь – это первый шаг на пути к излечению. Без него любые усилия будут безрезультатны и не спасут никакие дорогостоящие лекарства. Вы будете ходить от одного врача к другому, и болезнь будет перемещаться с одного органа на другой. Только взяв на себя ответственность, можно излечиться от любого заболевания, включая и те, которые в официальной медицине считаются неизлечимыми.

## **Скрытое позитивное намерение**

Человек является очень сложным сбалансированным существом. И поэтому у него никогда ничего не появится просто так. Мало того —

любое поведение человека (включая болезнь) имеет свою позитивную функцию в определенном контексте. Поэтому выявить причину заболевания – это значит найти то

скрытое позитивное намерение, которое подсознание пытается осуществить за счет болезни.

## Пробуждение подсознания

Есть одно хорошее упражнение, которое надо проделывать регулярно.

Сядьте поудобней, расслабьтесь, успокойтесь. Остановите свой разум, внутренний диалог. Мысленно поместите перед глазами ровное светящееся поле светло-синего цвета. Теперь представьте себе, что вот такой светло-синий свет наполняет вас изнутри, постепенно становясь все ярче и светлее. И в этот момент мысленно обратитесь к Высшей Силе, Богу. Не важно, верите ли вы в Бога или в Космический Разум, любое представление о разумном начале Вселенной достаточно для такого обращения. Обратитесь к этим Высшим Силам с необычной просьбой. Не просите для себя каких-то благ, пусть даже не материальных, а духовных. Просто попросите эту силу войти в вас, направлять вас, делать с вами то, что гармонично для Вселенной. Просите об одном – помочь вам найти то единственное место в гармонии Вселенной, которое вам предназначено. Стать именно таким, каким вы самым лучшим образом впишетесь в систему Мира. Достигнуть того совершенства, мира и покоя, которые позволят вам познать истинное счастье и свободу.

Также можно развить свое воображение для дальнейшей работы с подсознанием с помощью других упражнений.

1. Вообразите длинную узкую трубу, сходящуюся вдали в одну точку. Представьте, что ваш разум – осязаемая реальность, которую вы можете запереть в эту трубу и держать там до востребования. С опытом эта система позволит вашему воображению быть свободным в течение необходимого времени.
2. Вообразите чистую белую простыню, развернутую и повешенную перед вами. Если вы можете сконцентрироваться на одном и том же образе, значит, ваш разум свободен и готов к восприятию сигнала извне.
3. Вообразите успокаивающую, усыпляющую картинку, в центре которой – вы. Например, вы плывете, солнце падает вам на лицо, вы повторяете: «Я расслабляюсь, я засыпаю, мне хорошо, я чувствую, как я з-а-с-ы-п-а-а-а-ю...» Повторите несколько раз, растягивая слова.

Через некоторое время ваш разум начнет привыкать к освобождению от всех ненужных мыслей на все более долгое время. Когда вы достигнете успехов на этом пути, вы готовы к тренингу. Вы можете задавать себе нужные схемы мысленно или голосом (в полтона). Держите требуемые изображения до тех пор, пока подсознание не зафиксирует их. Вы поймете, что эта стадия достигнута, когда вдруг начнете непроизвольно их воспроизводить. Здесь нужно добиваться только полного результата, ибо, если во время работы в голову будут проникать посторонние мысли, весь эффект пропадет. Доминировать должна только одна мысль, все остальные подчинены ей. Всякая посторонняя картина должна немедленно изгоняться, в то время как требуемая – четкая и

определенная – вбиваться в память постоянным повторением. Если вы вдруг заснете во время этого процесса, а в момент пробуждения найдете, что первая мысль, посетившая вас, та, с которой вы уснули, – это значит, что ваше подсознание восприняло все так, как надо. Еще одно доказательство правильного выполнения задачи заключается в том, что днем за повседневными заботами вас внезапно посещает та мысль, которую вы насильно загоняли в мозг накануне. Ваше подсознание не только ваш покорный слуга. Оно также и ваш лучший помощник и партнер по части продления жизни. Сознание и подсознание неразделимы. Их интересы схожи, и цель их – сохранить в совершенстве ту оболочку, в которой они существуют, то есть ваше тело.

Правильные еда и питье очень важны в саморегуляции. Компоненты нашей сегодняшней пищи завтра становятся компонентами крови, и потому необходимо употреблять продукты в максимально натурализованном виде. И еще хотелось бы упомянуть здесь о физической культуре. По моему мнению, излишние физические нагрузки гораздо больше народу загнали в гроб, чем оздоровили. Усиленные упражнения перегружают жизненно важные органы, особенно сердце.

Действительно, физические упражнения способны принести пользу только тогда, когда они грамотно организованы.

Легкие ритмические упражнения помогают молодым клеткам занять место отработавших свое. Фундаментальный закон здесь – установка правильного дыхания посредством ежедневных тренировок. Чтобы быть действительно счастливым и жить в мире с самим собой и другими, нужно уметь избегать разного рода конфликтов, в том числе не воевать и с собственным организмом, поскольку в последнем случае сознательное и бессознательное становятся в оппозицию друг к другу.

Процесс улучшения состояния идет медленно, но, если вы занимаетесь тщательно и постоянно, требуемый результат обязательно будет достигнут.

### **Разминочные физические упражнения**

1. Лечь на спину. Притягивать к груди сначала обе ноги одновременно с помощью рук (проделайте движение 6—8 раз), затем поочередно правую и левую ногу (по 6—7 раз), затем снова обе.

2. Лечь на живот. Притягивать рукой согнутую в колене ногу к ягодице (6—7 раз каждую ногу), затем обе ноги сразу. Это упражнение хорошо также при артритах.

3. Лечь на спину. Руки скрестить на груди и сесть, не отрывая ног от пола, затем снова лечь. Это упражнение для брюшного пресса. Идеальное количество повторений этого упражнения – 20—30.

4. Стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на бедрах. Вращение тазом – 21 раз вправо и 21 раз – влево.

5. Так же, как и 4-е упражнение, но при движении бедра выписывают восьмерка. То есть вы стоите в центре, а бедром рисуете лепесток в плоскости пола. Сначала одним бедром

один лепесток, потом другим бедром другой лепесток. Скорее это даже не восмерка, а знак бесконечности. Тоже повторить 21 раз.

6. Основная стойка. Ноги на ширине плеч. Руки вдоль туловища. Полный оборот вытянутых рук вперед и назад, по 21 разу.

7. Основная стойка. Ноги на ширине плеч. Руки вдоль туловища. Ладонями достать перед собой пол, не сгибая ног, а только наклоняя верхнюю часть корпуса. Повторить 21 раз.

8. Пятки вместе, носки врозь, руки на бедрах. Вращение головой вправо и влево до отказа, так, будто вы следите за объектом, медленно движущимся туда-сюда на уровне ваших глаз. Туловищем не двигать. Повторить 100 раз. Это упражнение очень важно, никогда не пропускайте его.

9. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч:

1 – поднять руки вперед до уровня плеч, ладони раскрыть;

2 – руки опустить вниз, кисти сжать в кулаки;

3 – согнуть руки в локтях, поднести кисти к плечам;

4 – руки поднять вверх над головой, ладони при этом раскрыть;

5 – опустить кисти к плечам;

6 – опустить руки вниз в исходное положение. Повторите это упражнение 20 раз. Его нужно выполнять спокойно и ритмично.

Здесь уместно еще раз добавить, что, для того чтобы ваши клетки успешно «сотрудничали» с вами, необходимо поддерживать тело в чистоте как снаружи, так и внутри, причем последнее должно выражаться в не менее чем двукратном ежедневном опорожнении вашего кишечника.

## **Дыхание**

Перед тем как начинать упражнение, вы должны выучить два комплекса простых упражнений. Первый поставит вам правильное дыхание, которое должно способствовать интенсивному обмену веществ в клетках и насыщению крови кислородом, второй объединяет несколько легких разминочных упражнений. Вы должны практиковать глубокое дыхание до тех пор, пока оно не станет вашей постоянной потребностью. Это важно и для нормальной работы мозга. Упражнения, описанные ниже, вы должны повторять ежедневно. Они не тяжелы, но крайне полезны.

1. Дышите всегда с помощью живота, надувая и подтягивая его.

2. Вдыхайте легко, не издавайте шума, когда засасываете воздух через нос.

3. Каждый вдох должен осуществляться через нос, особенно когда в воздухе много пыли. Рот при этом должен быть закрыт.

4. После того как установится дыхание животом, амплитуда его должна постепенно увеличиваться, день за днем, понемногу.

5. Пытайтесь вдохнуть на полную глубину, насколько это возможно. Каждый вдох должен сопровождаться такой попыткой.

6. Выдыхайте через рот. Это обычное явление при разговоре или пении – вдох через нос и выдох через рот.

7. Никогда не напрягайте грудную клетку, легкие. Не концентрируйтесь на этом процессе. Не позволяйте телу или нервам напрягаться, не доводите себя до головокружения.

8. Делайте вдох быстро, насколько это возможно, но при этом не сопите.

9. Вы будете считаться мастером дыхания, если, глубоко вдохнув, ровно и уверенно выдохните, ощущая при выдохе, как поднимается диафрагма или основание легких. Но не забывайте предыдущих правил!

10. После того как научитесь дышать животом, вы должны посвящать этому занятию 5 минут в час, в затем 5 минут каждые полчаса в течение 2 дней подряд. Эти двухдневные периоды должны повторяться 3 раза в месяц каждые 10 дней. Через 4 месяца вы обретете новый тип дыхания.

11. В течение 4 месяцев делайте водные процедуры по следующей схеме: разденьтесь так, чтобы обнажилась грудная клетка; в комнате должно быть тепло. Намочите полотенце горячей водой и энергично оботрите плечи и верхние 2/3 груди и спины. Быстро и очень качественно вытрите насухо. Энергично похлопайте себя ладонями по указанным местам. Как только кожа будет полностью сухой, обнажите все тело и оботрите его холодной водой, начиная с той границы, где вы применяли горячую воду. Вытрите досуха. Это упражнение позволяет активизировать деятельность легких и нервов. Чтобы предохранить мозг от излишнего прилива крови, предварительно смочите голову холодной водой.

### Метод самовнушения

С помощью аутотренинга вы должны выработать те качества, которыми пока не обладаете. Никогда не применяйте выражения типа «У меня в будущем все будет хорошо», «Мои посредственные разум и тело превратятся в суперразум и супертело» и т. п. Они вредны, ибо напоминают вам о вашей нынешней дефективности. Применяйте только понятные, подробные **ипозитивные термины**. Пытайтесь мысленно выполнять то, что вы воображаете, тогда результат придет быстрее. Например, стимулируйте дрожь возбуждения, когда говорите себе: «Мысль об обновлении моего тела заставляет меня дрожать...» Воображайте себя в новом теле, созданном вами, когда говорите: «Каждый день я улучшаю свое тело, стремясь к совершенству...» Вы можете использовать те формулы, которые приведены здесь, или создать свои. Но перед тем, как начинать работать, надо обязательно выучить КЛЮЧ, который необходимо использовать с каждой формулой. Его применение должно обязательно предваряться разминочным упражнением 9 (руки к плечам – вверх – вниз) из описанного выше комплекса разминочных упражнений.



КЛЮЧ: Я уверенно утверждаю, что мой разум является хозяином и режиссером моей жизни и судьбы, а подсознание – это мой подневольный покорный слуга, который полностью контролирует все живые клетки моего организма, а также все произвольные действия и механизм заживления и восстановления всего моего тела. Моя уверенная, спокойная и умная воля сделает меня таким, каким я хочу быть.

Когда вы повторяете эту или какую-нибудь другую установку, произносите слова твердо, медленно и ритмично, почти по слогам. Каждое слово необходимо фиксировать в мозгу. Ключ всегда заканчивается фразой о том, каким бы вы хотели быть. После ключа можно использовать любую формулу, а вот заканчивать занятие всегда нужно словами: «**Меня вдохновляет определенное и ясное чувство абсолютного совершенства и полного обновления, обновления, обновления и перестройки моего разума, тела и духа.**».

Ниже приведены несколько установок, которые исключительно эффективно будут способствовать улучшению вашего здоровья. Начните с них, легко запоминающихся и подготавливающих разум и тело для более длительных и сложных вариантов, контролирующих всю сеть живых клеток.

«Я здоров. Кровь моя течет ровно. Кожа моя чиста и нежна. Мои глаза ясны и сияют, излучая энергию и силу. Мой мозг всегда готов к действию. Моя походка легка, быстра и сильна. Гормоны и другие защитные силы моего организма отразят любую атаку со стороны внешней инфекции. Все нежелательное уходит из моего организма через кишечник, почки, легкие и поры на коже. У меня прекрасный аппетит, я хочу есть и пить и готов справиться с любой едой».

«Я счастлив. Я вижу только хорошую сторону жизни и, хотя я готов и к худшему, всегда надеюсь на лучшее. Со мной не произойдет никаких случайностей, и все события – к лучшему и только мне на пользу. Я рассудителен, уравновешен, весел, жизнерадостен, оптимистичен и энергичен. Мой разум спокоен, я уверен в себе».

«У меня все в порядке. Мой главный интерес – это моя работа, и я делаю ее хорошо; я сконцентрирован и внимателен, поскольку мои разум, тело и дух сильны. У меня все хорошо, так как я заинтересован в своей работе и отдаю ей все лучшее, что у меня есть. Здесь и сейчас у меня все хорошо».

Результаты аутотренинга проявляются у всех по-разному, но они просматриваются гораздо раньше, чем произойдет обновление клеток тела, их можно ожидать уже через два месяца после начала занятий.

Действительно, если вы хотите получить пользу от аутотренинга, то те словесные формулы или установки, которые вы себе составите, вы должны повторять очень часто, чтобы они буквально становились вашей сущностью.

## Вера в себя

Очень важно уметь концентрировать мысли на нужном направлении. Это достигается с помощью упражнения, которое йоги называют «секрет, убивающий страх». Выполняя это

упражнение, вы освободитесь от нервного напряжения и страха, возвратите спокойствие и уверенность в себе. Его можно делать в любом месте, даже когда вы, допустим, гуляете. Цель его – своеобразный внутренний массаж сплетения нервных волокон, известного под названием солнечного сплетения. Для начала хорошо бы ознакомиться с изображением солнечного сплетения в хорошем анатомическом атласе. Упражнение нужно делать следующим образом:

вдохнуть как можно глубже, надувая живот, задержать дыхание; расслабившись, дать воздуху возможность вернуться в верхнюю часть легких, затем снова с силой надуть живот. Повторить цикл 2 раза и резко, с силой выдохнуть воздух через рот, не надувая щек. Упражнение надо повторить 3 раза с перерывом в 30 секунд. Если возникнет головокружение, не волнуйтесь. В процессе тренировок оно пройдет. Через некоторое время вы станете чувствовать себя после выполнения этого упражнения легко и свободно. Это будет означать: мозг ваш готов для восприятия установок. Ниже я привожу короткие установки при некоторых заболеваниях. Вы не должны рассматривать их как догму и можете менять их в соответствии с вашими желаниями.

### **При помощи метода самовнушения вы можете регулировать ваши действия**

Через целенаправленное самовнушение можно изменить ваше отношение к чему-либо. Мы можем влиять на все, что с нами происходит. Осознание этого – уже большой шаг в направлении самоконтролируемой жизни. Например, вы можете применить метод самовнушения в целях избавления от вредных привычек, или чтобы быть более спокойным и уравновешенным, или чтобы стать оптимистом. Здесь все возможно!

## **Подсознание – источник ваших установок**

Наше поведение или отношение к чему-либо берет начало в нашем подсознании. Если вы хотите измениться, просто желания и действий недостаточно. Нужно воспользоваться прежде всего силой подсознания. Для этого подходит метод самовнушения, через который вы можете посылать подсознанию соответствующие послания.

## **Области применения самовнушения**

Метод самовнушения очень широко применяется. Только обязательно следите за тем, чтобы самовнушение оказывало влияние только на вас самих, а не на окружающих людей. Поэтому найдите для себя цель, которая в действительности лежит в вашей собственной сфере влияния.

Примеры.

- Изменение ваших отношений к чему-либо. Например, вы хотите бросить курить, меньше есть, реагировать хладнокровнее, быть более открытым и мужественным и т. д.
- Внешнее взаимодействие. Например, вы хотите действовать осознаннее, смелее и харизматично и т. д.

- Установки. Например, видеть вашу жизнь более позитивно, быть счастливее, иметь больше надежд и т. д.
- Здоровье. Например, усилить иммунную систему, смягчить боли и болезни и т. д.
- Творчество. Например, развить в себе творческие навыки, изобретать новые идеи и т. д.
- Техника расслабления.

### **Какова ваша цель?**

Прежде всего поразмышляйте, чего вы хотите достичь. Можете взять примеры в качестве ориентира. Возможно, что самовнушение вам нужно для того, чтобы, как родитель, быть более ласковым или, как студент, пережить о-очень тяжелый предстоящий экзамен, чтобы суметь преподнести себя. Вы сами выбираете себе цель.

### **Несколько советов к формулировке цели**

- Формулируйте вашу цель позитивно. Вместо «Я не хочу больше быть злым» употребите лучше «Я хочу оставаться спокойным и сдержанным».
- Цель не должна быть недостижимой.
- Напишите как можно подробнее о вашей цели. Чем больше деталей, тем меньше сил при целевой установке.
- Подумайте, почему вы хотите достичь поставленной цели.

### **Если вы сомневаетесь**

Многие из нас просто не верят в силу самовнушения. Достижение изменений путем мысленной техники нам кажется чересчур невероятным. Но сила подсознания действительно удивительна. Подумайте, например, о том, что человек путем силы воли может избавиться от рака. Или заниматься спортом, несмотря на тяжелые травмы. Просто попробуйте отложить ваши сомнения и поверьте в силу вашего подсознания. Вы же ничего не теряете.

### **Основная формула – позитивная и в настоящем времени**

Прежде всего попытайтесь найти основную формулу, которая описывала бы вашу цель позитивно в форме настоящего времени и которая подразумевала бы, что вы уже достигли своей целью. На нашем примере формула могла бы звучать следующим образом: «Я стою перед шефом уверенный в себе».

### **Никаких отрицаний**

Советуем отказаться в формулах самовнушения от отрицаний. Многие специалисты в этой области придерживаются мнения, что наше подсознание не понимает отрицаний. Если вы себе говорите: «Я больше не хочу быть неуверенным», ваше подсознание поймет только «быть неуверенным», а вы ведь программируетесь совсем не на это. Итак,

лучше скажите себе: «Я уверен в себе». Это послание понятно нашему подсознанию и направлено на достижение правильной цели.

### **Формулы должны мотивировать**

Прежде всего нужно найти такие предложения, которые бы вас мотивировали. Во время произнесения таких формул вас должно охватывать приятное ощущение достижения цели. Формулы должны вызывать только положительные эмоции.

### **Усиьте ваши эмоции подробностями и прилагательными**

Ваши эмоции можно усилить при помощи дополнительных элементов. На нашем примере это могло бы выглядеть так: «Своим уверенным поведением я впечатляю шефа. Мой шеф гордится мной. Мне увеличат зарплату и повысят в должности». Ищите сами предложения, которые вызывают в вас положительные эмоции. Внимательно подбирайте формулировки и слова. Чтобы еще больше усилить эмоциональное влияние, вы можете добавить к формулам ваше собственное имя: «Я, Коля Бабаедов, стою перед моим шефом уверенно».

После того как вы сформулировали базисные формулы, остается только изменять и расширять предложения.

### **Меняйте ваши формулы!**

Для самовнушения вам нужна не одна формула, а несколько – и чем больше, тем лучше! Поэтому изменяйте ваши формулы и добавляйте новые вариации к вашей базисной формуле. Чем разнообразнее будет послание вашему подсознанию, тем сильнее оно будет активироваться. Но внимательно следите за тем, чтобы послания имели одну и ту же цель.

### **Как вы можете варьировать ваши формулы**

Изменяйте отдельные части предложения. Из базисной формулы можно развить дальнейшие формулы, подставив, например, личное местоимение, изменив прилагательные:

- «Я стою перед моим шефом полностью уверенный в своих силах»
- «Коля Бабаедов стоит перед шефом очень уверенный в себе»
- «Ты – Коля Бабаедов – излучаешь перед твоим шефом чувство собственного достоинства».

Употребляйте различные вспомогательные глаголы:

- «Я могу вести себя с шефом уверенно и спокойно»
- «Я хочу вести себя с шефом уверенно и спокойно»
- «Мне можно вести себя с шефом уверенно и спокойно»

Употребите вашу формулу в качестве процесса, который постоянно продолжается. Например: «Я веду себя с шефом каждый день все более уверенно».

### **Формулы самовнушения, построенные на анализе цели**

Часто нам мешают наши представления и убеждения достичь целей. Попробуйте проанализировать цели и найти дополнительные формулы. Для этого вам помогут следующие вопросы.

- Во что верит и что делает человек, который только что достиг моей цели?
- Что могло бы помешать моей цели и какие формулы мне могли бы помочь преодолеть эти трудности?

Из ответов на эти вопросы можно вывести дальнейшие формулы.

Примеры.

Из вопроса: «Во что верит и что делает человек, который ведет себя перед шефом уверенно?» – развиваются следующие формулы.

- Я ценный сотрудник.
- Я заслуживаю, чтобы со мной обращались уважительно.
- Я везде чувствую себя уверенно.
- Я могу позволить себе ошибки. Мне можно делать ошибки.
- Я могу преодолеть любую трудность. Я со всем справляюсь.

Из вопроса: «Что мне могло бы помешать вести себя уверенно перед шефом и какие формулы могли бы мне помочь преодолеть эти трудности?» – следуют следующие формулы.

- Если вы, например, очень тяжело реагируете на критику, вы можете сказать себе: «Я могу спокойно реагировать на критику, критика поможет мне стать лучше».
- Если ваш шеф постоянно заставляет вас нервничать, скажите себе: «Я спокойный и сдержанный. Я остаюсь в здравом уме».
- Если вы не можете сосредоточиться и запинаетесь во время беседы с шефом, используйте следующую формулу: «Я спокойно дышу, я могу говорить уверенно, когда шеф стоит передо мной».

Вот приблизительные тексты формул.

### **Алкоголизм**

Я никогда больше не поддаюсь желанию выпить, какой бы ни была причина. Всякая мысль об алкоголе отвратительна для меня. Желание выпить умерло во мне, и я свободен направить свою волю на достижение совершенства, которого я хочу.

## **Отсутствие аппетита**

У меня нормальный, хороший аппетит, и он будет улучшаться с каждым днем. Во время принятия пищи я всегда голоден, голоден, голоден. В будущем все, что я съем и выпью, пойдет мне на пользу, и вся пища будет немедленно принята, полностью переварена и усвоена моим организмом.

Эту формулу можно использовать в случаях пищевой аллергии.

## **Гипертония**

Благодаря специфической группе клеток моего тела, которые действуют в нужном ключе, мои артерии, вены и ткани становятся мягкими, эластичными, податливыми, такими же, какими они бывают у здорового молодого человека 25—30 лет, и они останутся в таком состоянии в течение всей моей жизни. У меня сильное сердце, и я чувствую, как мое давление уменьшается с каждым днем, уменьшается с каждым днем... (Эту установку я использовал для снижения своего давления, когда показывался врачам.)

## **Излишняя застенчивость**

Мои эмоции находятся под моим полным контролем. Я хозяин своих чувств. Я никогда не смущаюсь и не конфужусь. Ничто не может нарушить мое спокойствие, уравновешенность и хладнокровие. Я полностью себя контролирую. Я полностью владею собой.

## **Функции кишечника**

Мой кишечник будет срабатывать легко, естественно, свободно и полноценно 2 или 3 раза в день, с регулярностью часов. Это вызовет полное и четкое опорожнение и ежедневное очищение моих внутренностей.

В этой формуле применены цифры 2 и 3, но ваше подсознание выберет устраивающее вас количество самостоятельно.

## **Зрение**

Мое зрение становится сильнее и чище с каждым днем. Благодаря действию специфической группы клеток моего организма, функцией которых являются улучшение и стабилизация зрения, идет обновление тканей моих глаз до тех пор, пока они не станут совершенными, и это позволит мне видеть объекты абсолютно точно на любом расстоянии.

## **Тренировка памяти**

Моя память – хранилище всех давних и недавних событий, которые я помню во всех мельчайших подробностях. С помощью картин, автоматически рисуемых моей памятью, я в состоянии вообразить и безошибочно воспроизвести все, что мне необходимо.

## **Болевые ощущения**

Я совершенно свободен от всякой боли и даже намеков на нее или какого-либо другого дискомфорта в моем теле. Причины этой боли, ее источник уже ликвидированы работой клеток моего организма.

## **Заикание**

Поскольку у меня нет никаких дефектов в строении организма, я совершенно уверен, что мое подсознание может выправить и выправит этот дефект. Начиная с этого момента я буду говорить чисто, не запинаясь и не заикаясь. Мое подсознание сейчас направлено на то, чтобы откорректировать все недостатки моей речи, и я всегда буду говорить легко, четко и правильно.

## **Импотенция**

В сексуальном отношении я достаточно силен, дееспособен и абсолютно нормален. Я полностью контролирую силу и направленность моих сексуальных желаний и потребностей с помощью работы специфической группы клеток моего тела. Я направляю мое подсознание на восстановление максимальной работоспособности этих клеток в целях усиления их активности.

Многие случаи импотенции по своей сути связаны с психикой. Очевидно, поэтому лучший метод здесь – воздействие мозга путем соответствующей установки.

А вот еще одна установка, не имеющая отношения к болезням, но, тем не менее, очень полезная.

## **Умение вести бизнес**

Я верю в свою способность влиять на людей и убеждать их иметь дело со мной. То, что я делаю, является продуктом высочайшего качества и превосходит товары моих конкурентов. Я в состоянии вдохновить и повести за собой всех, кто находится со мной в контакте.

Давайте установки себе каждый день, постепенно увеличивая время на это, произносите их мысленно и вслух, пока не запомните их наизусть и не научитесь воображать формулу. Наиболее эффективно повторять установки спокойным, тихим голосом. Напоминайте себе о необходимости веры в ваше подсознание, в его силу, в силу клеток вашего организма и в способность вашего тела, разума и духа перестроиться в нужном направлении.

Когда вы нашли подходящие формулы самовнушения, вы уже, возможно, ощутили первые позитивные перемены. Иногда достаточно просто позаниматься таким образом над собственными целями, чтобы вызвать изменения. Но вы можете достичь более лучших результатов, если начнете целенаправленно тренироваться при помощи формул самовнушения.

## **Итак, давайте начнем работу с формулами**

Сядьте удобно и тихо или громко прочтите вашу первую формулу. Затем закройте глаза и повторите формулу 5—10 раз про себя или проговорите ее вслух, не глядя на бумагу. Если у вас получилось очень много формул, то можно повторять каждую только по три раза. Когда вы закончили с последней формулой, можно начать сначала и повторять на протяжении 5—10 минут. Заниматься рекомендуется один раз утром и вечером. Если у вас есть время где-нибудь в перерыве между работой, рекомендуется отвести 5 минут для занятий самовнушением. Чем чаще вы работаете с формулами, тем скорее наступят изменения. Через некоторое время вам не придется больше считывать формулы с листа, потому что вы легко их выучите наизусть.

## **Перед тренировками расслабляйтесь**

Вы можете достичь еще лучших результатов, если вы перед тренировкой будете расслабляться и успокаиваться, так как мозг в расслабленном состоянии более склонен к восприятию информации.

## **Занимайтесь перед сном**

Если вы уже запомнили ваши формулы, вы можете проговорить (про себя) формулы перед тем, как заснуть. Ученые считают, что подсознание перед засыпанием особенно чувствительно для внушения.

## **Изменения не за горами**

Многие люди полагают, что изменения болезненны и наступят только через продолжительное время. Самовнушение готово помочь вам измениться, затратив на это минимум времени и сил, – иногда это происходит намного быстрее, чем ожидалось.

## **...и все же немного времени должно пройти**

Регулярность – ключ к успеху. Для достижения цели вам следует заниматься с формулами регулярно в течение 21 дня. Вы, возможно, сразу же после начала тренировки почувствуете улучшения. Очень важно, чтобы вы продолжали тренировки, пока изменения прочно не закрепятся в вашем подсознании.

## **Чтобы не забыть упражнения**

Пока вы еще не совсем привыкли к работе с формулами, может случиться так, что вы просто забыли о тренировке. Чтобы этого не случилось, советуем записать ваши формулы ярким маркером на листах и расклеить их по разным комнатам (возможны варианты в ванне и на холодильнике). Можно придумать закладку для книги, написав на ней ваши формулы, и, когда вы возьмете книгу в руки, вы всегда вспомните об упражнениях. В особых случаях можно попросить ваших друзей-товарищей прислать вам письмо с напоминанием.



## **Неуверенность во время работы с формулами – не беда...**

Когда вы только начинаете работу с формулами, возможно, вы будете сначала чувствовать какую-то фальшь, будто вещи, которые вы говорите, не совсем соответствуют действительности. Например: «Я стройная» или «Я ощущаю гармоничное и взаимовыгодное партнерство». Абсолютно нормально, если сначала вам это кажется смешным. Мы не привыкли к тому, что говорим сами себе положительные вещи. Намного чаще мы говорим о себе лишь гадости и посылаем подсознанию негативные вести. Особенно странным может показаться вам тот момент, когда вы будете произносить ваше имя с такой формулой. И все же попытайтесь! Это лишь дело привычки.

## **Ничего не делается напрасно – все имеет свой смысл**

Если изменения не происходят, проблема может быть в том, что состояние или положение дел, которое вы хотите изменить, каким-то образом является очень важным для вас. И вы не можете изменить это состояние. Это может происходить неосознанно, находиться у вас в подсознании. Почти все наши привычки имеют смысл, даже если они и вредные. Курильщик, например, курит не потому, что он хочет угробить свое здоровье, а чтобы удовлетворить этим какие-то свои потребности.

## **Может, вы подсознательно не хотите меняться**

В некоторых случаях, даже если вы и хотите измениться, ваше подсознание может быть не готово отказаться от старого образа жизни. В этом случае очень полезно выяснить и понять, что вы подсознательно связываете с изменениями. Как вы думаете, от чего вы должны отказаться? Что для вас очень важно в том, что вы очевидно не можете оставить? Выясните также все плюсы того, что вы поставили для себя целью.

## **Воспринимайте ваши внутренние переживания серьезно**

Если вы ощущаете, что что-то в вас против запланированных перемен, то это внутренние переживания. Нет смысла бороться с ними жесткостью, пытаться подавить их. В этом случае

нужно выяснить причины ваших переживаний. Покажите себе преимущества той цели, к которой вы стремитесь. Подумайте, как вы можете достичь свою цель другим путем. Обращайтесь с собой, с вашими желаниями и страхами бережно. Часто мы боимся изменений, потому что у нас за спиной опыт, что мы не всегда делаем себе хорошо. Учитесь заботиться о себе так хорошо, чтобы вы могли себе доверять.

## **Религия и подсознание**

Естественно, каждый задумывается над тем, как лучше всего исцелять физические и душевные недуги человека. Что влияет на исцеление? Где найти эту целебную силу? Кто не задавал себе такой вопрос? Ответ же заключается в том, что этот принцип исцеления покоится в подсознании каждого человека, и больному нужно только изменить свою духовную установку, чтобы снова стать здоровым.

Старая пословица гласит: «Врач перевязывает рану, а Бог исцеляет». Психолог или психиатр исцеляет своих пациентов совершенно просто, устраняя духовные преграды, из-за которых иссяк источник здоровья, находящийся в подсознании. Подобным же образом хирург восстанавливает беспрепятственную циркуляцию исцеляющих потоков, устраняя физические препятствия. Ни один врач, хирург, священник, гомеопат, психолог, психиатр или другой целитель не может с полным правом утверждать, что он «исцелил» пациента. Есть только одна-единственная целительная сила, и она носит много названий – природа, жизнь, Бог, творческий принцип, всезнание, сила подсознания.

Как уже было сказано, существует множество методов для того, чтобы устранить духовные, эмоциональные и физические препятствия, мешающие потоку жизненной энергии, которая наполняет и исцеляет нас. Если исцеляющая сила, живущая в вашем подсознании, направляется вами самими или другим человеком в правильные русла, то она может очистить дух и тело от всех болезней и сделает это. Этот принцип исцеления действует в отношении всех людей независимо от их происхождения, цвета кожи, религии или вероисповедания. Подсознание исцеляет также раны и травмы атеиста и агностика.

Современный метод духовной терапии основывается на истине, что бесконечная мудрость и сила вашего подсознания реагируют в соответствии с видом и глубиной вашей веры. Как светский, так и церковный представитель духовной терапии следует заветам Священного Писания и «запирается в своей тихой камерке», то есть расслабляется, освобождает свое мышление от всего постороннего и концентрируется исключительно на присущем ему бесконечном и всеобъемлющем принципе исцеления. Он запирает свой ум для всех явлений и процессов материального мира и доверяет свое желание подсознанию, полный спокойной уверенности, ибо он знает, что внутреннее озарение даст ему лучшее решение.

-

Но самое чудесное из всех познаний – следующее.

Представьте себе желаемый результат так живо, как только возможно, в уже осуществленном виде, и бесконечный принцип жизни прореагирует на ваше сознательное решение и четко выраженное желание. Именно это и составляет непосредственное значение слов Библии: «*Верьте, что вы уже получили, и вам будет дано*». Именно в этом состоит молитвенная терапия духовного целителя нашего времени.

### **Единственный процесс исцеления**

Существует только один-единственный, всеобъемлющий принцип исцеления, который действует во всем и в каждом – в человеке, животных, дереве, траве, ветре, земле – короче, во всем, что живет. Во всем животном, растительном мире и в мире минералов. Этот принцип жизни проявляется в виде инстинкта и закона роста. Один лишь человек способен полностью осознавать этот принцип жизни и найти доступ к его бесконечному благословию, направляя его с помощью своего подсознания в определенное русло.

Существует множество техник и методов, чтобы использовать для себя эту универсальную силу, но есть только один-единственный процесс исцеления, и это – вера. Потому что сказано: «Вам будет дано по вашей вере».

## **Закон веры**

Все религии мира обучают определенному содержанию молитв, а те в свою очередь разъясняются различными способами. Закон жизни, однако, это не что иное, как закон веры. Что вы думаете о себе самом, о жизни и космосе? Как это связано с верой? Помните: «Вам будет дано по вашей вере».

Вера – это действительность ума, которая – в зависимости от ваших привычек мышления – активизирует силу вашего подсознания на всех этапах вашей жизни. Вы должны себе уяснить, что Библия говорит не о вашей вере в какой-либо ритуал, в церемонию, форму, институт, в какого-нибудь человека или в формулу, содержание вашей веры идентично содержанию вашего мышления. О чем вы думаете, в то вы верите. «Если сколько-нибудь можешь веровать, все возможно верующему»

Глупо думать, что ваши внутренние силы могли бы вам навредить. Главное не то, во что вы верите, а то, что вы верите. Потому что все, что вы уже пережили, все ваши поступки и все события и обстоятельства вашей жизни – это всего лишь эхо, реакция на ваши мысли.

## **Что такое молитвенная терапия?**

При молитвенной терапии функции сознания и подсознания объединяются по научным принципам и направляются после тщательного обдумывания на достижение совершенно определенной цели. При научной молитве вы должны точно знать, что вы делаете и почему вы это делаете. Вы сажаете ваше доверие как зерно в закон исцеления, и именно это применяется при молитвенной терапии и определяется иногда как научная молитва или духовное лечение.

Выберите совершенно определенную идею, мысленный образ или план, который вы хотите осуществить. И теперь внушите своему подсознанию соответствующее содержание мыслей, представляя их себе с максимальной живостью как уже осуществленные. Если вы с непоколебимой верой будете поддерживать в себе это представление уже осуществленного желания, то ваша молитва будет услышана. Молитвенная терапия состоит в осуществлении совершенно определенной умственной деятельности, которая направлена на достижение четко выраженной, особой цели.

Предположим, что вы хотите с помощью этого метода разрешить определенную трудность. Вы осознаете, что ваша проблема (ваша болезнь или что-то другое) вызвана негативными мыслями, которые, став еще более плохими из-за вашего страха, отпечатались в вашем подсознании. С другой стороны, у вас есть утешающая уверенность, что вы сможете освободиться от своего бремени, изгнав из своего ума все черные мысли.

Поэтому обратитесь непосредственно к целительной силе, которая находится в вашем подсознании, и вспомните о ее бесконечной власти, мудрости и способности все обращать к хорошему. Сознательно думая об этом, вы преодолеете страх и все ложные представления, которые поселились в вашем уме.

Затем поблагодарите за ваше исцеление, которое вам гарантировано, и избегайте всех дальнейших мыслей о вашей проблеме до тех пор, пока у вас опять не возникнет необходимость обращаться с молитвой.

В то время как вы произносите молитвы, не позволяйте возникнуть негативным мыслям и сомнениям по поводу вашего исцеления. Эта установка, основанная на твердой вере, сплавит сознание и подсознание в одно гармоничное целое, действующее на вас исцеляюще.

Как уже подробно излагалось, в соответствии с основным законом умственной жизни подсознание (субъективный ум) каждого человека в такой же степени подвержено определенному воздействию собственного сознания (объективного ума), как и силе внушения других людей. Если вы активно или пассивно верите во что-то определенное, то ваше подсознание – совершенно независимо от вашей объективной установки – будет руководствоваться всецело и полностью соответствующим внушением, и ваше желание исполнится.

Исцеление посредством внушения основано исключительно на действии чисто субъективной веры, а она поддерживается благодаря тому, что сознание (объективный ум) отклоняет все возражения разума. Конечно, в интересах физического лечебного действия очень желательно, чтобы объективное и субъективное убеждения совпадали. Однако такая безоговорочная вера не будет обязательной предпосылкой, если вам удастся полностью расслабить ум и тело, и тогда ваше подсознание в этом состоянии полусна станет особенно восприимчивым к субъективным внушениям.

## **Гордыня**

В христианской религии это чувство относится к одному из смертных грехов. И надо сказать, не без основания. Именно гордыня, чувство собственной важности, является причиной страданий и болезней, часто неизлечимых, а также смерти. Именно гордыня является источником всех пагубных мыслей и эмоций.

Ведь когда человек ставит себя выше кого-либо или ниже, то он начинает осуждать, презирать, ненавидеть, раздражаться, предъявлять претензии. Ощущение собственного превосходства над другими рождает высокомерие и желание унижить (словом, мыслью, поступком). Чувство собственной важности порождает огромную подсознательную агрессию, которая затем оборачивается против самого автора.

Это чувство означает стремление человека поставить себя, свой разум, свою мудрость выше Вселенной, Бога, выше чего-либо или кого-либо в этом мире. Человек гордый никак не может и не хочет принять травмирующие ситуации в своей жизни, то есть те ситуации,

которые не соответствуют его ожиданиям. У него есть свое понимание окружающего мира, и он считает, что именно оно является самым верным и самым лучшим. Он стремится подчинить себе окружающий мир, часто с помощью насилия. Поэтому любое несоответствие его представлениям о том, каким должен быть окружающий мир, вызывает в его душе всплеск агрессивных эмоций: злости, обиды, ненависти, презрения, зависти, жалости и др. А это, в свою очередь, приводит к различным болезням и смерти.

Гордыня – это ощущение внутреннего превосходства над другими или, наоборот, принижение себя. Это прежде всего результат непонимания своего истинного места во Вселенной, своего предназначения в этой жизни, отсутствия осознания цели и смысла жизни. Получается, что вся энергия уходит на прямое или косвенное доказательство своей правоты, на борьбу с окружающим миром. Представьте, что клетка начинает бороться со всем организмом и отстаивать свои интересы, не считаясь с интересами всего организма. Нужна ли такая клетка организму? Может ли клетка диктовать свои условия организму? Нет. Организм будет стремиться избавиться от нее, иначе такая клетка превратится в раковую.

В Библии по поводу гордыни есть замечательные строки:

«Придет гордость, придет и посрамление, но со смиренными – мудрость».

«Погибели предшествует гордость и падению – надменность».

«Лучше смиряться духом с кроткими, нежели разделять добычу с гордыми».

«Перед падением возносится сердце человека, а смирение предшествует славе».

«Гордость очей и надменность сердца, отличающие нечестивых, – грех».

«За смирением следует страх Господень, богатство, и слава, и жизнь».

«Гордость человека унижает его, а смиренный духом приобретает честь».

Как же избавиться от этого пагубного чувства?

Любое поведение человека имеет свое позитивное намерение. Гордыня как способ мышления и восприятия окружающего мира тоже имеет позитивное намерение. Оно многогранно. Это и стремление к совершенству, и желание чувствовать себя спокойно и комфортно, и желание заявить о себе на весь мир.

Каждый человек хочет чувствовать, что живет в этом мире не зря, что есть в его жизни какой-то смысл. Но чувствовать свою ценность и исключительность за счет возвышения над другими – это означает вынашивать в подсознании программу уничтожения других миров. Ведь если я лучше и выше, то другие хуже и ниже. Но на самом деле, на тонком уровне, мы все равны. Гордыня рождает самую высокую подсознательную агрессию, которая возвращается мощной программой самоуничтожения в виде травм, несчастных случаев, неизлечимых болезней и, наконец, смерти.

Важно осознать, что нет людей плохих или хороших, лучших или худших. Есть просто люди, а мы их делаем такими, какими ожидаем увидеть. Чем выше человек превозносит

себя, тем ниже он падет. Чем лучше он хочет выглядеть для других, тем хуже о нем скажут.

Гордый человек – закрытый человек. Не желая принять мир другого человека, он делает свой мир бедным и убогим. И в конечном счете это приводит к одиночеству и смерти.

Составьте для себя программу освобождения от гордыни. Для этого в первую очередь научитесь брать на себя ответственность за свою жизнь, за свою судьбу. Сразу отпадет потребность обвинять кого-то и себя в том числе.

Научитесь принимать любую ситуацию в своей жизни без претензий и обид. И не просто принимать, а благодарить Бога, свой подсознательный разум за эти события, какими бы негативными на первый взгляд они ни казались. Все знают поговорку: «Все что Бог дает – к лучшему». Просто нужно научиться находить позитивные стороны в любой ситуации. Иногда они очевидны, иногда скрыты от нашего сознания, и часто понимание того, какой позитивный урок мы из нее извлекли, приходит позже.

Что такое принятие? Это глубокое понимание того, что мы живем в очень гармоничном и справедливом мире, и все происходящее с нами в жизни нужно принимать безоговорочно, без претензий и обид. Какая бы ситуация с вами ни произошла, примите ее как данную Богом. Пройдите через нее спокойно. Остановите свои мысли и подумайте: чем вы ее создали? Примените на практике те законы, о которых вы уже знаете: «Внешнее отражает внутреннее» и «Подобное притягивает подобное». Какой важный и позитивный урок вы должны извлечь из этой ситуации?

Научиться принимать ситуацию – это искусство. В христианстве это называется смирением. «Ударили по одной щеке – подставь другую». Многие люди не могут принять ее, потому что воспринимают буквально, не видя в ней скрытый смысл. Она означает: на внешнем, на сознательном уровне можно выразить несогласие с ситуацией и стремиться ее изменить, но на внутреннем, на подсознательном уровне, то есть душой, эту ситуацию нужно принять без претензий и обид.

Наше сознание находится в роли наблюдателя и оценщика тех жизненных событий, которые нам преподносит наш подсознательный разум. Поэтому сознательно можно выражать недовольство, но подсознательно ситуацию необходимо принять. Мы сами создаем все события своей жизни. Внешнее можно изменить только тогда, когда мы меняем что-то внутри себя.

Научитесь прощать людей и принимать их такими, какие они есть. Фактически, прощая человека, вы прощаете себя. Помните, что каждый человек живет в своем мире и создает свой уникальный мир. Именно этим и определяется исключительность и уникальность каждого человеческого существа.

Представьте человеческий организм. В нем триллионы разных клеток. Что их объединяет вместе? Жизнь! Стремление к целому, то есть служение единому организму. На этом уровне все клетки равны между собой. Нет клеток лучше или хуже. Клетка сердца или головного мозга ни в чем не лучше клетки прямой кишки. Они не могут существовать друг

без друга. Любой организм – это глубоко сбалансированная система. Все клетки связаны между собой.

Но при этом каждая клетка по-своему уникальна, так как осуществляет свои специфические функции на благо всего организма. И если клетка прекрасно справляется со своими обязанностями, то получает от организма все, что ей необходимо.

На тонком подсознательном уровне каждый человек – это частица Вселенной. И не только человек, а любое живое существо, любой предмет. И здесь мы все равны. Все в этом мире объединяет одна общая цель – стремление к Целому, то есть к Богу, Вселенной, Высшему Разуму. И каждый вносит свой уникальный вклад в общий вселенский процесс развития. Все мы идем в одном направлении, но каждый своей дорогой. Очень важно, чтобы человек почувствовал свою ценность, важность и уникальность в этом мире, но не за счет возвышения над другими, потому что каждый человек и предмет важен по-своему, а за счет осознания своей уникальности в едином организме Вселенной.

Помните самое главное для работы со своим подсознанием.

1. Помните, откуда вы получаете исцеление. Будьте твердо уверены, что ваше подсознание, если на него воздействовать со знанием дела, способно вылечить душу и тело.
2. Обдумайте точный план, как вы хотите сообщить своему подсознанию ваши желания и распоряжения.
3. Нарисуйте себе выполнение вашего желания самыми яркими красками и смотрите на него как на уже свершившееся. Кто не пожалеет необходимого терпения и концентрации, тот недолго будет ждать успеха.
4. Подумайте о том, что в действительности означает слово «вера»: это мысль, присутствующая в вашем уме. А каждая мысль обладает творческой силой реализовывать себя.
5. Глупо размышлять о том, что болезнь или что-то другое может вам повредить или причинить боль. Не поддавайтесь негативному влиянию и не теряйте глубокой веры в совершенное здоровье, успех, мир, благосостояние и божественное руководство.
6. Сделайте своей привычкой иметь возвышенные и благородные мысли, и они превратятся в возвышенные и благородные поступки.
7. Используйте бесконечную силу молитвы. Создайте определенный план, идею, мысленный образ. Идентифицируйтесь с помощью вашего ума и фантазии с этим представлением, сохраняйте правильную мысленную установку, и ваша молитва будет услышана.
8. Всегда помните о том, что сила исцеления дается тому, кто страстно его желает и всецело верит в него. Вера означает здесь знание непосредственного способа работы и

действия сознания и подсознания. Истинная вера появляется только вместе с правильным пониманием.

9. Слепой верой пользуется тот, кто без научного знания действующих здесь сил и энергии добивается успехов в исцелении.

10. Научитесь тому, как нужно молиться за больных, которые являются вашими близкими или родственниками. Приведите в состояние покоя и расслабленности ваше тело и ум, и ваши мысли о здоровье, жизненной силе и совершенстве передадутся через всеобъемлющий, вездесущий субъективный ум подсознанию вашего любимого друга или родственника, где вы развернете свое целительное действие.

11. Станьте архитектором своего ума и используйте при строительстве более прекрасной и благородной жизни многократно опробованные и испытанные методы.

12. Ваше желание – это ваша молитва. Представьте себе живо уже наступившее исполнение вашего желания, и ваша молитва будет услышана.

13. Пожелайте себе добиться цели самым легким путем – с надежной помощью науки разума.

14. Из сюжетов, сыгранных на сцене вашего ума, вы можете построить жизнь, полную сияющего здоровья, блистательного успеха и счастья.

15. Проведите научные эксперименты, пока сами не убедитесь, что мудрость вашего подсознания всегда и непосредственно реагирует на ваше сознательное мышление.

16. Когда вы с уверенностью ожидаете исполнения желания, пусть вас наполнит чувство нескончаемого покоя и радости. Каждый образ в вашем мысленном представлении создаст материю ваших желаний и докажет существование невидимого.

17. Образ в вашем представлении всегда значит больше, чем тысяча слов. Ваше подсознание реализует каждый образ, сохраняемый в уме с верой.

18. Избегайте при молении любого насильственного умственного напряжения и не пытайтесь добиться чего-либо силой. Приведите себя в состояние, близкое ко сну, и убаюкайте себя в полной уверенности и знании, что ваша молитва будет услышана.

19. Всегда помните: сердце, преисполненное благодарности, открыто для щедрых благ вселенной.

20. Утверждать что-то – это значит констатировать, что это так, а не иначе. Не отступайте, даже если на вид все кажется совершенно иначе, и ваша молитва будет услышана.

21. Создайте волны гармонии, здоровья и мира, размышляя о любви и славе Бога.

22. Если вы примете решение и признаете его истинным, то оно исполнится. Решитесь поэтому в пользу гармонии, здоровья, мира, счастья и изобилия.

-



Научитесь себя исцелять при помощи силы подсознания. Всегда испытывать только положительные эмоции, справляться со своими болезнями, и ваша жизнь станет иной.