

СОЗДАНИЕ  
ВЕЧНОЙ МОЛОДОСТИ

Георгий Сытин

ВСЕГДА ЗДОРОВАЯ  
**НЕРВНАЯ  
СИСТЕМА**

ИСЦЕЛЯЮЩАЯ МЕДИЦИНА

Том 1



Создание вечной молодости

Георгий Сытин

**Всегда здоровая нервная система.  
Исцеляющая медицина. Том 1**

ИГ "Весь"

2014

## **Сытин Г. Н.**

Всегда здоровая нервная система. Исцеляющая медицина. Том 1 /  
Г. Н. Сытин — ИГ "Весь", 2014 — (Создание вечной молодости)

Георгий Николаевич Сытин – ученый с мировым именем, академик Международной Академии Наук (избран в Мюнхене в 1994 году), создатель духовной-воспитывающей медицины. Всю свою жизнь он посвятил разработке исцеляющих мыслей, которые помогли восстановить здоровье тысячам и тысячам больных с различными диагнозами. Таких достижений не знают ни целые академии наук, ни вся мировая медицина. Особенных успехов автор добился в исцелении больных с нервными нарушениями. Вниманию читателей предлагается трехтомник «Всегда здоровая нервная система», в котором даются высокоэффективные мысли для оздоровления-омоложения души, головного мозга, нервной системы и всего организма. В первом томе читатель найдет рекомендации автора по работе над собой для достижения необходимого результата. Только после их изучения можно приступить к оздоровлению-омоложению души, которая определяет состояние нервной системы, и к оздоровлению всего головного мозга. В книге приводятся творящие мысли, с помощью которых каждый человек может увеличить свои жизненные силы, энергию, развить духовные способности, ощутить себя молодым и здоровым. Отдельная глава посвящена оздоровлению речи: улучшению произношения, расслаблению центра речи при заикании и др. Для широкого круга читателей.

© Сытин Г. Н., 2014

© ИГ "Весь", 2014

## Содержание

Письмо от Российской академии медицинских наук (РАМН)	6
Письмо от Министерства здравоохранения Российской Федерации (Минздрав России)	7
Письмо от парламентского центра «комплексная безопасность отечества»	8
Введение	9
От автора	12
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# **Георгий Сытин**

## **Всегда здоровая нервная система.**

### **Исцеляющая медицина. Том 1**

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

*Моему дорогому Папе Сытину Николаю Павловичу с любовью  
посвящаю  
Автор*

## **Письмо от Российской академии медицинских наук (РАМН)**

*Глубокоуважаемый Георгий Николаевич!*

Ваше обращение в Российскую академию медицинских наук поступило для рассмотрения в Отделение клинической медицины РАМН.

ОКМ РАМН благодарит Вас за предоставленную информацию о результатах многолетней деятельности, с которыми ознакомились специалисты отделения.

Указанные материалы, предоставленные Вами в безвозмездное пользование для оздоровления населения России, представляют большой интерес и могут быть учтены при составлении программ лечения и реабилитации различных заболеваний.

## **Письмо от Министерства здравоохранения Российской Федерации (Минздрав России)**

*Уважаемый Георгий Николаевич!*

Департамент специализированной медицинской помощи и медицинской реабилитации Министерства здравоохранения Российской Федерации рассмотрел Ваше письмо, поступившее из Управления организационного обеспечения Аппарата Совета Федерации Федерального Собрания Российской Федерации, и выражает Вам особую признательность за профессионализм и огромную благодарность за проведенную работу в области здравоохранения.

## **Письмо от парламентского центра «комплексная безопасность отечества»**

*Мэру города Москвы Собянину С. С.*

*Уважаемый Сергей Семенович!*

Более 20-ти лет академик Г. Н. Сытин является президентом Центра психологической поддержки человека и оказывает реальную помощь населению г. Москвы. Ежегодно десять тысяч москвичей улучшают в Центре психологической поддержки человека свое здоровье.

Г. Н. Сытин совместно с учеными РАМН ведет огромную научную работу. В качестве безвозмездной помощи Российской Федерации и вооруженным силам он передал все свои 60 книг Президенту РФ В. В. Путину и министру обороны РФ С. К. Шойгу.

На фронтах Великой Отечественной войны он получил девять ранений и инвалидность первой группы, имеет десять боевых наград.

Минздрав и Президиум РАМН выражает Г. Н. Сытину признательность за профессионализм и огромную благодарность за работу в области оздоровления населения России.

На основании вышеизложенного просим Вас передать в бессрочное безвозмездное пользование Центру психологической поддержки человека, который возглавляет академик Г. Н. Сытин, небольшое помещение площадью 194,5 кв. м по адресу: Бульвар Яна Райниса, дом № 1.



## Введение

Бог исцеляет недуги. Православная церковь располагает примерами, убедительно это доказывающими. Исцеление Богом отражено в Библии.

Но мечта человека о возрождении молодости, *исцелении от старости* оставалась неисполнимой. И только недавно – впервые в истории человечества – Георгий Николаевич Сытин смог осуществить эту извечную мечту человечества. При помощи творящих мыслей он восстановил свою молодость и молодость депутата Государственной Думы РФ В. В. Чикина (обоим было по 75 лет).

Обследовав Г. Н. Сытина в 1997 году, ученые Академии медицинских наук России установили, что его биологический возраст составляет всего 30–40 лет при календарном 75. Таким образом, восстановление молодости стало достоверным научным фактом.

Сейчас Г. Н. Сытину 92 года, он все время работает и никогда не оформлял себе пенсии.

Православная церковь поддержала великое открытие, предоставив Г. Н. Сытину возможность сообщить о нем в Храме Христа Спасителя на первом пленарном заседании пятого Всероссийского Конгресса «Профессия и здоровье», проходившем под патронажем Совета Федерации России. Православная церковь, став активизатором реального продления жизни населения, возвысилась в глазах России. Конгресс одобрил широкое внедрение созданной Г. Н. Сытиным воспитывающей медицины и наградил его специальным дипломом, который подписали заместитель председателя Совета Федерации России М. Е. Николаев, заместитель министра здравоохранения и социального развития России Р. А. Хальфин и президент конгресса академик РАМН Н. Ф. Измеров.

Обладея необычайно широкими знаниями во всех областях медицины, будучи четырежды доктором наук (доктором медицинских наук, доктором психологических наук, доктором педагогических наук и доктором философских наук), академиком Международной академии наук, Г. Н. Сытин создал воспитывающую медицину, обладающую такой высокой эффективностью, которая до сегодняшнего дня была неизвестна науке.

Воспитывающая медицина охватывает все области медицины, использует 21 прием самовоспитания для укрепления здоровья. Она общедоступна – при помощи воспитывающей медицины каждый человек может продлить свою жизнь.

На сегодняшний день издано 60 книг Г. Н. Сытина, однако автором уже созданы 100 новых книг.

Каждый человек может получить помощь в бесплатном лечебном салоне Г. Н. Сытина и получить необходимые книги.

Воспитывающую медицину одобрили ведущие научные учреждения РАН, РАМН и Минздрава России.

Международный университет Георгия Сытина совместно с Российской академией медицинских наук ведут научные исследования с целью создания фундаментальной научной доказательной базы необычайно высокой эффективности созданной Г. Н. Сытиным воспитывающей медицины. Эксперименты показали, что после приема Г. Н. Сытиным у пациентов улучшаются все физиологические показатели. Заключительный документ по результатам этих научных исследований уже составлен.

Для широкого внедрения воспитывающей медицины необходимо объединить все научные учреждения, изучающие человека, в одну российскую академию наук о человеке – в этом убеждены все ведущие ученые, заинтересованные в реальном продлении жизни населения России и предотвращении демографической катастрофы.

*Мнение депутата Государственной Думы РФ В. В. Чикина*

Недавно я ознакомился с текстом рекламного представления нашего уважаемого Георгия Николаевича Сытина. Афиша эта была расклеена на улицах Нью-Йорка. И характер у нее, конечно, американский... Извините за длинную цитату, но я приведу ее почти целиком.

**Врач Георгий Сытин – единственный на планете Земля четырежды доктор наук: медицинских, психологических, педагогических и философских.**

**Георгий Сытин – единственный врач, удостоенный создания Международного университета его имени – Георгия Сытина, ученый совет которого имеет право присваивать все, включая высшие научные степени и звания, европейские и российские, по всем наукам.**

**Георгий Сытин является родоначальником новой будущей воспитывающей медицины, обладающей такой высокой эффективностью, которая до сих пор неизвестна науке.**

**Георгий Сытин – единственный врач, который сумел охватить своими исцеляющими настройми все области современной медицины.**

**Георгий Сытин – единственный ученый, создавший метод, способный снижать биологический возраст, и сам снизил свой биологический возраст на 40 лет.**

**Его избрали в Мюнхене академиком Международной академии наук, в Европе наградили орденом Кавалера «Наука. Образование. Культура». В США наградили высшим орденом Командора «Наука. Образование. Культура». В России наградили золотой медалью «За научные заслуги», серебряной медалью «Почетный профессор». Центр подготовки космонавтов наградил его дипломом им. Ю. А. Гагарина за подготовку космонавтов. Европейская академия информатизации назначила его вице-президентом Всемирного информационного распределенного университета. В Москве он является президентом Всесоюзного научно-методического центра психологической поддержки человека и нелекарственного лечения по методу академика Международной академии наук Г. Н. Сытина, при котором уже 15 лет работает бесплатный лечебный салон.**

**В августе 2007 года Георгию Сытину исполнится 86 лет, но он никогда не оформлял себе пенсии и на свои деньги содержит в Москве бесплатный лечебный салон, который ежегодно обслуживает более ста тысяч человек.**

Высокие титулы, важные биографические свидетельства. Иначе, наверное, до американцев не дойдет... А вот для нас, русских, кое-чего в афише не хватает.

А что в душе и на сердце у этой уникальной личности?

Я близко знаю Георгия Николаевича полтора десятка лет. Частенько бываю в его милой семье и в лечебном центре за его рабочим столом. Мы, кажется, переговорили с ним обо всем на свете и в самом доверительном тоне. Так вот, смею утверждать, что американская афиша не сказала о главном достоинстве Георгия Николаевича: *у него благороднейшая душа и всевидящее сердце.*

Благодаря именно этому достоинству я узнаю о себе буквально все и загодя. Благодаря непререкаемой сытинской диагностике, точным рекомендациям и целительным заботам, я в свои серьезные лета (три четверти века) нахожусь в надежном творческом режиме.

Были серьезные нарушения сердечно-сосудистой системы – аритмия, повышенное давление, сужение артерий. Болезненно сказывались трудности в работе поджелудочной железы. Хронические недомогания возникали от желчного пузыря...

Планомерная работа по нескольким комплексам настроев, точные коррекции доктора Сытина позволили преодолеть эти угрожающие недуги. Удалось избежать двух-трех серьезных операций с непредсказуемыми последствиями.

Теперь вижу: не только вырвался из плена недугов, но и сбросил груз многих лет, почувствовал себя лет на двадцать моложе и даже симпатичней. Исчезли пигментные пятна на теле, потемнела седина, в теле появилась упругость, походка стала энергичной. В настоящее время я работаю вдвое, втрое интенсивней, плодотворней и с меньшей усталостью, чем это было в середине 80-х.

Одна из книг Г. Н. Сытина интригующе называется «Как в 75 лет я стал молодым». Это автобиографические исследования академика. Но могу с уверенностью сказать, что эта книга и про меня.

***Письмо летчика-космонавта СССР, Героя Советского Союза В. М. Жолובה***

После полета в космос у меня было тяжелое расстройство нервной системы, и вся медицина не могла мне помочь.

Тогда я поехал к Георгию Николаевичу Сытину на Ладожское озеро, где он работал в экспедиции с космонавтами. И Сытин исцелил меня за один день в присутствии руководителя группы поддержки ЦПК Виталия Николаевича Колесова.

Я много лет слежу за достижениями врача, академика Георгия Николаевича Сытина. Для меня очевидно, что то, что он делает, не могут сделать ни целые институты, ни целые академии наук, ни вся мировая медицина. Его нельзя измерить никакими научными степенями и званиями и никакими наградами.

То, что он делает, – непостижимо. Он стоит как бы над всеми званиями и наградами, над всей мировой наукой. Будущее всей мировой медицины лежит на пути к достижению того, что делает Сытин.

Медицина сможет гордиться, если она хотя бы через 100 лет приблизится к тем результатам, которые повседневно творит этот гений.

## От автора

### Воспитывающая медицина

Сегодняшняя медицина не ставит задачу полного восстановления здоровья при каждом заболевании. И человек не ставит перед собой такой задачи. Поэтому мы все сегодня являемся свидетелями того, как у каждого человека на не вылеченные до конца нарушения здоровья наслаиваются все новые и новые заболевания, их становится все больше и больше, они ускоряют старение. В борьбе с ними расходуются жизненные силы – их становится все меньше и меньше, и, в конце концов, человек преждевременно погибает.

Чтобы изменить эту картину и увеличить продолжительность жизни человека, необходимо всегда добиваться полного восстановления здоровья при каждом заболевании. Если человек ставит перед собой такую задачу, то, как показывает опыт, в борьбу за здоровье включаются совершенно другие нервно-мозговые и духовные механизмы, которые способны полностью восстановить здоровье. Понятно, что для этого человек должен включиться в активную работу над собой в целях полного выздоровления.

Медицина должна научить человека правильно ставить задачу на полное выздоровление, обучить его приемам работы над собой и руководить человеком до полного его выздоровления. Врачу надо дать соответствующую подготовку, чтобы он мог выполнять эту работу.

Настоящая книга даст возможность каждому читателю вести работу над собой в целях поддержания полноценного здоровья нервной системы.

Чтобы ускорить выздоровление, человек должен постоянно настраивать себя на ускорение выздоровления, на замедление старения. Сделать это с помощью лекарств без участия самого человека совершенно невозможно. Следовательно, человека надо убедить в том, что он может сам успешно ускорять выздоровление, замедлять старение и увеличивать продолжительность своей жизни.

Но для этого медицина должна учить человека заботиться о собственном здоровье, стремиться вести здоровый образ жизни, думать о себе как о человеке здоровом. **Мысль человека о себе творит тело, как здоровое, так и больное.**

Современная медицина пытается изучать и лечить человека в отрыве от его мыслей. Такая медицина не имеет научной основы. Необходимо широкое внедрение **воспитывающей медицины**. Тот, кто назначает лечение, должен быть воспитателем, специалистом в области темперамента, характера, способностей, воли, самовоспитания и всей духовной сферы человека, а не только в области строения физического тела.

*Воспитывающая медицина дает человеку в готовом виде мысли, которые устраняют возникшие в организме нарушения и восстанавливают здоровье.* Человек должен принять эти мысли в свое сознание и сделать их своим знанием. Это знание о самом себе и сотворит здоровое тело.

*Воспитывающая медицина учит человека думать о себе как о здоровом в каждом конкретном случае нарушения здоровья.* Очевидно, что медицина должна воспитывать человека, развивать его и обучать приемам самосовершенствования при болезнях и старении.

А это значит, что **вся настоящая медицина должна быть воспитывающей и развивающей.**

Новая медицина основана на успешной полувековой практике воспитывающей медицины, которая отражена в 60 книгах, изданных пятимиллионным тиражом. Эта практика охватила все области современной медицины.

По поручению РАМН академик РАМН Н. А. Разумов организовал в возглавляемом им Центре рецензирование моего десяти томного труда. Положительная рецензия с рекомендацией его издания издательством «Медицина» направлена в РАМН и автору.

Необычайно высокая эффективность воспитывающей медицины, очевидно, объясняется тем, что **она является научно обоснованной и потому весьма перспективной**. Положительную оценку воспитывающая медицина получила в Институте традиционных методов лечения, в кардиологическом центре, а также прошла весьма успешно клинические испытания в Институте судебной психиатрии им. В. П. Сербского. Институт биофизики рекомендовал использовать ее в лечении облученных людей. Директор НИИ нормальной физиологии академик РАМН К. В. Судаков выразил мнение, что «широкое применение этого метода приведет к оздоровлению больших контингентов населения России».

Воспитывающую медицину высоко ценят в Российской Академии образования (РАО). Академик РАО Г. Н. Филонов в своей рецензии написал: «Метод проф. Г. Н. Сытина необходимо сделать достоянием всего населения России». За этот метод в РАО автору присвоена ученая степень доктора педагогических наук, в Мюнхене автора избрали академиком Международной Академии Наук, в Брюсселе учредили Международный университет Георгия Сытина с отделениями в Москве и Нью-Йорке, назначили вице-президентом Всемирного распределенного университета.

Воспитывающая медицина использована самим автором.

В августе 2007 года автору исполнилось 86 лет. НИИ нормальной физиологии РАМН исследовал его биологический возраст и сделал утвержденное очень авторитетным ученым – академиком К. В. Судаковым – заключение о том, что биологический возраст на 30–40 лет ниже календарного. Автор никогда не оформлял себе пенсии, ибо назначение пенсии для него было бы таким же нелепым, как если бы пенсия была назначена молодому спортсмену – гимнасту, чемпиону олимпийских игр.

Воспитывающая медицина содержит в себе теорию, приемы самовоспитания, настрои и методику их успешного усвоения.

Настрой – это точная словесная формулировка знания. Настрой не имеет срока годности, который есть у всех лекарств. Настрой – это мыслеобразное эмоционально-волевое самонаблюдение, которое неизмеримо сильнее многих лекарств. Возможности лекарств весьма ограничены, возможности самонаблюдения практически безграничны.

Настрои отражают мысль об оздоровлении-омоложении в словесной формулировке. Образ, чувства и волевое усилие в своем единстве создают импульс с головного мозга во внутреннюю среду физического тела такой огромной мощности, что он способен не только влиять на активность любого органа и любой системы, но и устранять патологические нарушения в анатомических структурах. Благодаря этому без хирургических операций можно удалять новообразования, восстанавливать функцию и внутреннее анатомическое строение любого органа и системы физического тела и возрождать молодой организм, продлевая жизнь.

У многих мужчин на фоне простатита образуется аденома предстательной железы, которая весьма опасна и нередко переходит в злокачественную опухоль, из-за чего люди погибают во цвете лет. И что же сейчас делает медицина? Она использует проскар (препарат, производимый в США) и другие подобные препараты, которые превращают человека в абсолютного импотента. Медицина даже не спрашивает, согласен ли он на такое «лечение»! И такое «лечение» проводят в самых престижных лечебных учреждениях. В данном случае внедрение в работу с населением воспитывающей медицины сохранит этим мужчинам способность иметь детей.

То же самое происходит при «лечении» миомы матки у женщин – матку попросту радикально удаляют хирургическим путем. Воспитывающая медицина сможет вылечить женщин с таким заболеванием без операций, и они смогут рожать детей.

### ***Возможности воспитывающей медицины в спорте***

Эффективность воспитывающей медицины подтверждена не только в лечебной практике. Ни для кого не секрет, что психологическая устойчивость, воля к победе и умение работать над собой чрезвычайно важны для спортсменов.

Первые же попытки использования воспитывающей медицины в спорте принесли удивительные результаты. Достаточно привести несколько наиболее ярких примеров. Только один день автор занимался со стрелком-пистолетчиком И. Раенко, который отличался крайне неустойчивыми показателями во время соревнований: то выполнит норму кандидата в мастера спорта, а то и не выполнит даже нормы первого разряда. Через неделю после занятия И. Раенко выступал на чемпионате СССР. После турнира газета «Советский спорт» опубликовала специальную статью с сообщением о том, что И. Раенко показал результат на голову выше всех участников – лучших стрелков страны.

После этого спорткомитет СССР поручил автору готовить спортсменов к парусным регатам. В результате Б. Будников стал чемпионом Европы, а В. Потапов на первом же чемпионате мира первенствовал в гонке на катамаране. На следующем чемпионате мира, проходившем в Австралии, В. Потапов подтвердил свое высокое звание, во второй раз подряд став чемпионом мира.

В течение трех месяцев автор занимался с В. Рецом – перворазрядником-спринтером. За это короткое время перворазрядник В. Рец настолько улучшил свои спортивные результаты, что ему было присвоено звание мастера спорта международного класса.

Также спорткомитет СССР поручил автору подготовить к чемпионату Европы мужскую и женскую сборные страны по баскетболу. Однако, прежде чем приступить к занятиям, скептически настроенные спортсмены-баскетболисты потребовали, чтобы автор доказал на практике возможности воспитывающей медицины. Автор согласился на это предложение. Ранее никогда не державший в руках баскетбольного мяча, он намного превзошел лучшего нападающего мужской команды и тренера женской команды, бросая мяч в кольцо двумя руками с противоположной половины площадки. Когда информация об этом «поединке» стала известна руководителям Спорткомитета, в ее достоверность не поверили, так как специалисты утверждали, что добросить мяч до кольца с другой половины площадки двумя руками вообще невозможно. Было решено провести проверку. В Спорткомитете СССР автору предложили в присутствии их специалистов забросить мяч в кольцо двумя руками. Местом испытания был выбран школьный спортзал. Потолки в помещении низкие, посреди зала натянута волейбольная сетка, закрывающая кольцо. Таким образом, автору предстояло бросать мяч по очень пологой траектории, а попасть в кольцо в таких условиях очень трудно. И тем не менее с первой же попытки мяч, брошенный двумя руками через весь зал – из-под другого кольца, прошел в сетку, практически не задев кольца. Присутствующие при этом учащиеся – десятиклассники вскочили со скамеек и устроили овацию. Автор приступил к работе с баскетбольными сборными, и подготовленные им команды завоевали звание чемпионов Европы.

### **Приемы самовоспитания**

Как только человек начинает воспроизводить новое представление о себе, оно сейчас же вступает в борьбу с уже имеющимся представлением о себе, с различными впечатлениями прошлой жизни, прежними представлениями и понятиями. Одним словом, оно начинает конфликтовать со всем тем, что ему противоречит. Человеку требуется приложить значительные волевые усилия, чтобы хотя бы на миг удержать в сознании одну из частей нового представления о себе. Затем нужны новые волевые усилия для того, чтобы вызвать в сознании другую часть этого представления. И так до тех пор, пока не будет вызвано в сознании все представление по частям. После этого необходимо вызвать в сознании новое представление о себе в целом. И если это не удастся, нужно снова и снова работать над достижением поставленной цели.

Представление о себе очень сложно, многосторонне. Для того, чтобы вызвать в сознании представление о себе, необходимо ослабить все то, что противоречит этому представлению и разрушает его.

Физиологический механизм усвоения нового представления о себе очень сложен, и о нем можно говорить пока лишь в общих чертах. Как только человек начинает воспроизводить в сознании новое представление о себе, тотчас же в коре больших полушарий мозга возникает борьба рефлексов. Это происходит потому, что новые условные связи вступают в борьбу с ранее образовавшимся динамическим стереотипом, который постоянно поддерживается реальными раздражителями и поэтому отличается сравнительно большой прочностью. Вследствие этого тормозится формирование и становление новых временных связей, являющихся физиологической основой нового представления о себе. Борьба имеющихся и вновь образующихся временных нервных связей вызывает ошибку процессов возбуждения и торможения, что приводит к их большому напряжению. Сложившийся динамический стереотип отличается большей прочностью, а новые связи поддерживаются мощным регулирующим влиянием второй сигнальной системы, которое является физиологической основой регулирующего влияния сознания, поэтому возникает большое напряжение.

Рассмотрим некоторые приемы самовоспитания.

**Самоубеждение – основной прием самовоспитания** – включает в себя мысль, образ-представление, чувства и волевое усилие и создает необычайно сильный импульс с мозга во внутреннюю среду физического тела, способный влиять на анатомические структуры и изменять их.

Педагогическая наука в лице академика РАО В. В. Коротова создала учение о самоубеждении, которое проникло во все области медицины и во все сферы жизни человека. Институт философии РАН создал философское учение о здоровье как идеальном состоянии физического тела, психики и социального комфорта. Великий русский педагог К. Д. Ушинский создал научное понимание успешного развития человека как следствия *союза медицины с педагогикой*.

На практике это означает, что медицина и педагогика не могут развиваться в изоляции друг от друга. Это значит, что они должны находиться в одной организационной структуре. Союз медицины с педагогикой означает, что медицина должна быть воспитывающей, а педагогика – оздоравливающей.

Выдающийся русский физиолог П. К. Анохин создал учение об опережающем отражении нервной системой. Его имя носит Институт нормальной физиологии РАМН. Если человек с помощью самоубеждения создаст видение себя в будущем полным здоровья, то нервная система обеспечит это состояние здоровья. Для этого *человек должен развивать способность к волевым усилиям с помощью самоубеждения*.

**Самовнушение.** По содержанию самовнушение всегда противоречит действительности. Это его характернейшая особенность. Если нет такого противоречия, нет и самовнушения. За счет этого несоответствия человек может изменить себя.

Если самовнушение по содержанию относится только к самому человеку, он может измениться и прийти в соответствие с содержанием самовнушения. Если содержание самовнушения относится к внешним явлениям или другим людям, то в этом случае может измениться только отношение человека к ним. В этом и состоит задача такого рода самовнушения.

В настоящее время – после научного обоснования И. П. Павловым физиологического влияния слова – трудно сомневаться в действенности самовнушения вообще. Йоги Индии с помощью самовнушения добиваются поразительных эффектов. На Западе первые же попытки применения самовнушения по системе йогов сразу дали положительные результаты. В настоящее время человечество накопило огромный положительный опыт использования самовнушения.

Самое слабое действие самовнушения оказывает, если человек продумывает или проговаривает слова про себя. Наибольшего эффекта можно достичь, если достаточно громко прочитывать (а не проговаривать на память) текст самовнушения. При этом процесс возбуждения в определенной области полушарий головного мозга вызывается одновременно волевыми усилиями и тремя видами сильных раздражений: зрительными, слуховыми и кинестезическими, идущими от речевых органов.

Применение самовнушения не вызывает никаких трудностей, но на практике в каждом конкретном случае разработка формул самовнушения требует огромного труда. Над разработкой отдельных формул автору этой книги приходилось работать годами, думать над одним вопросом постоянно, ежедневно проходя через тысячи неудачных или ошибочных формулировок.

Для решения обычных задач по оздоровлению организма формулы самовнушения может разработать каждый. Долгое время считалось, что полезны только утвердительные формулы, но потом оказалось, что имеют место случаи, когда отрицательные формулировки очень сильны и незаменимы. Например, формулу для заикающихся «При произношении согласных звуков не делаю ни единого лишнего движения, ни малейшего усилия» трудно заменить формулой утвердительной, которая оказывала бы столь же сильное влияние. Однако случаи необходимости применения отрицательных формул сравнительно редки. Обычно всегда, где только можно, следует применять формулы самовнушения в утвердительной форме. Например, для укрепления представления о себе как о человеке с крепким устойчивым здоровьем необходимо применять формулы типа: «Я совершенно здоров». Формулы противоположного типа: «Я не больной...» – будут приносить вред, потому что слово «больной» по физиологическому влиянию сильнее частицы «не». Такая формула может усилить представление человека о себе как о больном, а также о своей болезни вместо того, чтобы укрепить представление о своем здоровье и о себе как о человеке здоровом.

Проводят самовнушение в обычных формах: чтение про себя или проговаривание вслух написанных формул самовнушения, проговаривание их по памяти или прослушивание с магнитофонной записи. Это не требует больших волевых усилий и не представляет особой сложности. Например, йоги Индии приучают своих детей к работе над собой с того возраста, когда ребенок только начинает говорить, то есть примерно с годовалого. Едва ребенок произнесет первые фразы из двух-трех слов, как отец ему предлагает проговаривать какую-либо простейшую формулу самовнушения: «Я смелый!» В шестилетнем возрасте дети йогов уже способны публично демонстрировать сложнейшие упражнения. В нашей стране самовнушению не учат ни в детских садах, ни в школах, ни в вузах. Вот почему проведение самовнушения большинству из нас кажется чем-то необычным, а потому и трудным. Именно из-за этого люди часто откладывают работу над собой до более удобного случая и упускают драгоценное время.

В обычных жизненных условиях к работе над собой полезно психологически подготовиться. Для этой цели рекомендуется следующая формула самовнушения: «Работа над собой для меня вполне посильное дело. Я легко справлюсь со всеми трудностями самовоспитания. Самовоспитание принесет мне огромную пользу, и я с большим удовольствием буду заниматься самовоспитанием. Я никогда не буду откладывать проведение нужного самовнушения и стану использовать для этого любое время, которое у меня обычно пропадает зря. Я буду упорнейшим образом заниматься самоизменением и добьюсь своей цели: я стану таким, каким хочу быть».

Для достижения большего успеха в самоуправлении следует учиться правильному распределению усилий в работе над собой. Наиболее важные формулы самовнушения повторяйте чаще других и при прочтении одной формулы наиболее важные слова прочитывайте по 2–3 раза. Для самовоспитания используйте то время, которое обычно пропадает зря, например, поездки на общественном транспорте по дороге на работу и обратно и т. д. Кроме того, при-



учайте себя специально выделять время для самоуправления и проводите сеансы самовнушения, увеличивая их продолжительность до 5–10 минут.

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

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

В процессе занятий самовоспитанием одни представления, мысли и поступки надо подавить, а другие – укрепить. К тому, что нужно подавить, надо вызвать ненависть. Ненависть подавляет любое состояние. Эта особенность ненависти чрезвычайно важна. Например, для подавления вспыльчивости рекомендуется использовать формулу: «Сильнейшей, лютой, злобной ненавистью ненавижу свою вспыльчивость». Для укрепления какого-либо состояния нужно усилить положительное отношение. Например, для укрепления самообладания рекомендуется применять формулу: «Мне очень нравится моя выдержка, я люблю проявлять свою выдержку и большое самообладание, это доставляет мне большое наслаждение. Сдерживать – значит поднимать себя». Для преодоления вспыльчивости и укрепления самообладания обе эти формулы стоит проговаривать одновременно, одну за другой. В первые же дни такого самовнушения обучающемуся становится гораздо легче вести себя нормально и сохранять нужные отношения с окружающими его людьми (вспыльчивость непрерывно портит эти отношения). Подобные же формулы полезны для преодоления грубости и формирования вежливости, тактичности.

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

*Вот основные формы выражения самовнушаемой мысли:*

1. Я хочу...
2. Мое желание иметь...
3. Я вижу себя как человека с...
4. Я способен добиться своей цели...
5. Я все смею, все могу...
6. Я не допускаю ни малейших сомнений в том, что...
7. Я верю в то, что...
8. Я убежден в том, что...
9. Я твердо уверен в том, что...
10. Все люди видят меня как человека...
11. Все знающие меня люди относятся ко мне как к человеку...
12. Мне нравится...
13. Я люблю...
14. Я глубоко осознал, я до конца осмыслил, я до конца понял, что...

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

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

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

Необходимо также выбирать приемлемую конкретно для ребенка и взрослого человека степень силы выражения мысли. Например, мысль о том, что у человека сильная память, можно выражать с разной степенью силы: «У меня сильная, твердая память»; «У меня самая хорошая память среди учеников нашей школы»; «У меня самая сильная память среди всех людей на свете»; «Моя память самая сильная во всей Вселенной». После проведения самовнушения для улучшения запоминания следует действительно прочесть что-либо нужное и постараться укрепить представление о себе как о человеке, с одного раза ярко, твердо запоминая прочитанный материал на всю жизнь. При такой работе над собой память быстро развивается.

Нужно подобрать наиболее подходящую первоначальную степень силы выражения самовнушаемой мысли, а затем, в процессе самовоспитания, эту степень можно увеличивать, подбирая все более и более сильное выражение мысли.

Приведем несколько простых формул самовнушения.

**Для улучшения внимательности:** «Я всегда очень внимательно работаю. Все знают меня как очень внимательного человека. Прилагаю большие волевые усилия, чтобы всегда работать очень внимательно. Твердо помню, что я очень внимателен. С большой настойчивостью стараюсь внимательно работать».

**Для самовоспитания вежливости и тактичности:** «Я хочу стать вежливым, тактичным человеком, чтобы людям было приятно общение со мной. Я вижу себя как вежливого, тактичного человека. Я способен во всякой обстановке быть вежливым, тактичным. Не допускаю ни малейших сомнений в том, что я всегда буду вежлив и тактичен. Все знают меня как вежливого и тактичного человека. Мне очень нравится быть вежливым и тактичным челове-

ком. Если нужно, я приложу большие волевые усилия, чтобы быть вежливым. Сильнейшей, лютой, злобной ненавистью ненавижу проявления своей грубости и бестактности по отношению к другим людям. Ярко, твердо помню, что я человек вежливый. С большой настойчивостью стараюсь быть вежливым, тактичным человеком».

**Для снятия волнения и нервного напряжения:** «Мне легко-легко, свободно. Безмятежное счастье. Ярко, отчетливо чувствую безмятежное счастье. Я безмятежно счастлив. Безмятежное счастье, безмятежное счастье. Каждая клетка тела дышит безмятежным счастьем. Все тело дышит безмятежным счастьем. Все тело дышит безмятежным счастьем. Все тело дышит легко-легко, свободно. Безмятежное счастье».

Многие люди желают освободиться от курения. Если сразу прекратить курение, возникает фармакологический голод от недостатка никотина, что вызывает раздражение в легких, кашель, головокружение. Понятно, что переносить все это при напряженной работе очень трудно. Но можно легко освободиться от курения с помощью самовнушения и постепенного уменьшения количества сигарет, выкуриваемых за день. Вот примерные **формулы самовнушения от курения**: «Я не могу переносить действие табачного дыма. От табачного дыма я кашляю и задыхаюсь. Табачный дым содержит яд никотин, от которого слабеет память, ухудшаются зрение и слух. Никотин отравляет мои легкие, головной мозг. От курения ухудшается мое здоровье и сокращается продолжительность жизни. Я люблю жизнь и не хочу умирать. Сильнейшей, лютой, злобной ненавистью ненавижу курение. Я никогда не буду курить».

**Для уменьшения напряжения в процессе работы** полезно психологически готовить себя к работе с помощью следующей формулы самовнушения: «На протяжении всего дня я сохраняю абсолютное самоуправление, абсолютное подчинение всех действий достижению наибольшего результата своей работы. Ни при каких обстоятельствах я не нервничаю и не раздражаюсь. Во всякой ситуации я сохраняю выдержку и самообладание. Я не ставлю себя на одну ногу со своими подчиненными и не позволяю себе раздражаться из-за их грубости или нарушения дисциплины. Я выше этого. Я сдерживаю себя там, где не может сдержаться никто другой. И каждый при общении со мной чувствует эту силу. Я способен прилагать огромные усилия и сдерживать себя в самых волнующих обстоятельствах. Я все могу. И я всегда своим поведением буду показывать образец большой духовной силы и выдержки. Сильнейшей, лютой, злобной ненавистью я ненавижу вспыльчивость и раздражительность, они превращают меня в посмешище, они унижают меня и подрывают мой авторитет. Я чувствую себя способным предотвратить возникновение раздражения даже тогда, когда это сделать очень трудно. Я все могу. Я способен к огромным волевым усилиям. Я никогда не теряю бодрости духа и хорошего настроения. Я всегда прихожу на работу в бодром, жизнерадостном настроении. Я всегда сохраняю бодрость, уверенность в себе и жизнерадостное настроение. Я очень люблю свою работу, она доставляет мне огромное наслаждение и наполняет мою жизнь радостью постоянных побед и большим смыслом. А выдержка и самообладание облегчают труд и делают его более результативным».

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.