

От автора

В этой книге я предлагаю читателю исцеляющие настрои, созданные мной на основе мыслей, высказанных Анастасией. Я, как и многие из вас, прочитал книги Владимира Мегре об Анастасии — молодой женщине с необычайными способностями, живущей в глухой тайге в полной гармонии с Природой. Анастасия напомнила людям, что человек создан по образу и подобию Божьему, следовательно, наделен Божественными способностями, которые он может открыть в себе, очистив свои мысли, постоянно развивая светлые чувства.

Ясновидение, телепатия, прямое воздействие мысли на структуру материи и многое другое доступно человеку. Но сейчас, наверное, главное — понять, что в человеке заложена способность стать здоровым. К сожалению, в настоящее время люди в большинстве своем страдают различными болезнями, от которых они, конечно, хотят избавиться. С этой целью я и создавал свои исцеляющие настрои. Они помогли вернуть здоровье тысячам больных, и не только в нашей стране (в частности, мои настрои на немецком языке издаются в Германии).

Необыкновенные мысли Анастасии просто озаарили меня. Они помогли мне разработать настрои, обладающие невиданной исцеляющей силой (например, исцеление от язвы желудка — за одну ночь, от острого воспаления поджелудочной железы — за три дня).



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. 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, включаются в борьбу за здоровье 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 полного исцеления от стресса и депрессии.

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 создание **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 нарушения в организме 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 полувекковой практике воспитывающей медицины, которая отражена в 60-ти изданных книгах пятиллионным тиражом. Эта практика охватила все области современной медицины.

По поручению РАМН академик РАМН Разумов Н. А. 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 метод воспитывающей медицины получил в Институте традиционных методов лечения, в кардиологическом центре, а также прошел весьма успешно клинические испытания в Институте судебной психиатрии им. Сербского. Институт биофизики рекомендовал использовать его в лечении облученных людей. Директор НИИ нормальной физиологии академик РАМН Судаков К. В. выразил мнение, что «широкое применение этого метода приведет к оздоровлению больших контингентов населения России».

Метод воспитывающей медицины высоко ценят в Российской академии образования. Академик Российской академии образования Филонов Г. Н. 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.

Метод воспитывающей медицины использован самим автором.

В августе 2017 г. автору исполнится 96, а НИИ нормальной физиологии РАМН исследовал его биологический возраст и сделал утвержденное очень авторитетным ученым академиком Судаковым К. В. 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.

Метод содержит в себе теорию, приемы самовоспитания, настрои и методику их усвоения. Настрой — это точная словесная формулировка знания. Настрой не имеет срока годности, как все лекарства. Настрой — это мысле-образное эмоционально-волевое самоубеждение, которое неизмеримо сильнее многих лекарств. Возможности лекарств весьма ограничены, возможности самоубеждения практически безграничны.

Настрои отражают мысль об оздоровлении-омоложении в словесной формулировке. Образ, чувства

и волевое усилие, которые в своем единстве создают импульс с головного мозга во внутреннюю среду физического тела такой огромной мощности, что он способен влиять не только 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, и люди погибают во цвете лет. И что же сейчас делает медицина? Она использует проскар (препарат из США) и другие подобные препараты, которые превращают человека в абсолютного импотента. Медицина даже не спрашивает его: 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 в «лечении» миомы матки у женщин. Матку попросту радикально удаляют хирургическим путем. Воспитывающая медицина сможет вылечить таких женщин без операций, и они смогут рожать детей.

Вначале было... волевое усилие

После тяжелого девятого ранения я был выписан из госпиталя инвалидом I группы в 1944 году, а в 1957-м признан годным к строевой без ограниче-

ний. Мне сейчас 94 года, но я никогда не оформлял себе пенсии и всегда работаю.

В Европе и Америке я зарабатываю деньги и на них содержу в Москве бесплатный лечебный салон, в котором каждый на большом телевизоре может увидеть и услышать творящие мысли в моем исполнении.

Американцы в моем рабочем кабинете установили телемост для прямой трансляции на Америку творящих мыслей в моем исполнении.

Если человек мыслит о себе как о молодом энергичном в 100 лет — он таким и становится: исчезают морщины, уходит старость...

В результате специально проведенного эксперимента по омоложению я в 75 оказался моложе своего возраста на 40 лет (смотрите заключение РАМН на с. 22). В 68 лет я стал отцом дочери, а в 70 лет — отцом сына.

За мои идеи о творящих мыслях меня 3 раза арестовывали, сажали в тюрьму, писали про меня издевательские фельетоны, изображавшие меня уродом, врагом народа, 16 раз выгоняли с работы. В поисках работы я изъездил всю страну, эта травля продолжалась полвека, но сломать меня не смогли, потому что *творящие мысли сильнее всемогущей судьбы, сильнее всех стихий естества.*

Я все преодолел: и ранения, и болезни, и полувековую травлю, и старость, чтобы подарить вам творящие мысли от всех бед, болезней и старости и научить вас всегда думать о самом себе как о человеке талантливом, волевом, молодом, энергичном, сильном, быстром, полном здоровья и сил, у которого вся жизнь впереди.

От всей души желаю вам полной победы над болезнями и старостью!

Эта книга поможет вам овладеть творящими мыслями о себе. Ее надо читать для того, чтобы всегда думать о себе как о молодом здоровом человеке. Некоторые люди читают творящие мысли как бы для проформы, а продолжают думать о себе как о человеке больном, старом. Такие люди жалуются на свои беды, не понимая их причины. А причина в том, что они продолжают думать о себе как о человеке больном, старом и тем самым делают себя сами таковыми.

Эта книга вам нужна для того, чтобы навсегда преодолеть такие угнетающие мысли.

Необходимые вам творящие мысли о здоровье и молодости я облек в словесные формулировки и представил в этой книге.



Полк шел в наступление.

Снаряды рвались впереди и сзади. Осколок снаряда, разорвавшегося впереди, врезался в живот. Комья мерзлой земли, с огромной скоростью разлетевшиеся от взрыва, ударили в поясницу, сбили позвонок, ущемился спинной мозг. К ночи доставили в госпиталь.

— В палату не заносите, до утра не протянет, только раненых травмировать.

На утреннем обходе:

— Он еще дышит.

— Занесите в третью палату, там место освобо-
дилось.

Сознание вернулось через несколько дней.

— Как пульс?

— Частит.

— Это какое по счету у него ранение?

— Девятое.

— Сильный солдат.

Приступы боли от открывшейся язвы двенадцатиперстной кишки были ужасны. Истекая кровью, терял силы. Попытался сесть в кровати, чтобы не упасть, схватился за спинку.

— Георгий! Упадешь — погибнешь! Волевое усилие где? Надо выстоять!

От шоковой боли весь в испарине, мокрый от пота.

— Волевое усилие!

И я не упал. Боль отступила. Кровотечение прекратилось! *Волевое усилие! Понял, что выживу!*

Через 3 месяца выписали из госпиталя инвалидом I группы, дали 149 ампул, шприц и стерилизатор. Уколы делал себе сам.

Прошло 4 года, но меня не покидала мысль о ответственности волевого усилия.

Летом 1948 года пришел к министру здравоохранения Ефиму Ивановичу Смирнову, рассказал эту историю. Объяснил, что хочу ее осмыслить, чтобы для других создать эффективный метод. Но нет необходимых для этого знаний. Министр приказал зачислить меня студентом Первого московского медицинского института без вступительных экзаменов.

До закрытия засиживался в Ленинской библиотеке. Гипноз? Это подавление воли. Что со мной было бы, не будь воли... без воли работать над собой? Не годится.

Надо создавать метод, ядром которого была бы воля, волевое усилие. С этой мыслью снова пришел к министру. По его указанию меня заслушали на ученом совете министерства и организовали для меня прием больных в целях создания принципиально нового метода.

В 1957 году военно-врачебная комиссия городского военкомата признала меня, инвалида I груп-

пы, годным к строевой без ограничений. Как выяснилось, никогда подобных случаев в мире раньше не было. *Вот это победа волевого усилия!*

Потом в аспирантуре у знаменитого академика-психолога К. Н. Корнилова попросил утвердить тему диссертации «Волевое усилие». Кафедра согласилась. Меня все звали не по имени, а — «волевое усилие».

После защиты диссертации вернулся в студенты. В психиатрии для себя ничего не нашел. Стал искать в физиологии. Сдал кандидатский экзамен по физиологии, но и тут ничего не нашел. Искал 30 лет. Пришел в педагогику. И тут нашел: *самоубеждение!* Его ядром является волевое усилие! За исследования в этом направлении мне присвоили ученую степень доктора педагогических наук.

В Мюнхене меня избрали академиком Международной академии наук по отделению психосоматики. На базе самоубеждения стал накапливать опыт лечебной работы в психиатрии, логопедии, неврологии, кардиологии, гинекологии, гастроэнтерологии и других областях.

Но уже приближалось мое 75-летие. Иссякали силы, рушилось здоровье. Что делать? Начал эксперимент по омоложению самого себя. Через 8 месяцев физиологи НИИ нормальной физиологии им. П. К. Анохина РАМН оценили мой биологический возраст в 30–40 лет при календарном 75.

Появились новые силы, родилась новая энергия, и я с энтузиазмом продолжаю изучать возможности самоубеждения в оздоровлении-омоложении.

Мэр Москвы Ю. М. Лужков дал указание выделить хорошее помещение под бесплатный лечебный салон, который весьма успешно работает по методу самоубеждения уже 14 лет.

ОТЧЕТ

о результатах обследования Сытина Г. Н. (возраст 75 лет),
 проведенного сотрудниками лаборатории системных механизмов
 адаптации человека НИИ нормальной физиологии
 им. П. К. Анохина Российской АМН 06.06.97 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор НИИ нормальной физиологии им. П. К. Анохина РАМН,
 академик РАМН К. В. Судаков

№ п/п	Показатели	Обследуемый Сытин Г. Н.	Возрастная группа 30–40 лет
1	Время простой двигательной реакции	289 мс	310 мс
2	Опережающие реакции (кол-во)	1	1
3	Время сложной двигательной реакции	547 мс	415 мс
4	Количество опережающих реакций	0	1–2
5	Тремор, количество касаний	1	10–13
6	Тремор, общее время касаний	61 мс	100–250 мс
7	Критическая частота слияния мельканий	42 Гц	47 Гц
8	Критическая частота различения мельканий	42 Гц	48 Гц
9	Теплинг-тест (за 15 с)	77	100
10	Становая сила	120 кг	
11	Кистевое усилие: правая левая	40 кг 32 кг	
12	Частота дыхания в минуту	9	10–14
13	Минутный объем дыхания	7,9	10,5
14	Жизненная емкость легких	3,5 л	
15	R-R интервал ЭКГ до нагрузки	800 мс (75 уд/мин)	
16	R-R интервал ЭКГ после нагрузки (10 приседаний)	715 мс (84 уд/мин)	
17	Время восстановления	22 с	
18	АД до нагрузки	120/80	
19	АД после нагрузки	125/85	

Регистрировали ЭГГ монополярно — точки $F_3, F_4, C_3, C_4, P_3, P_4, O_1, O_2$. Индифферентные электроды — ушные. Фильтр высоких частот — 30 Гц, постоянная времени — 0,3 с.

Альфа-активность представлена одиночными волнами и мало-численными группами волн частотой 9,6 Гц очень низкой амплитуды (до 10–15 мкВ). Зональные различия не выражены.

Доминирует низкочастотная (14–25 кол/с) низкоамплитудная (до 5 мкВ) бета-активность, представленная во всех отведениях, индекс 60–70%.

Тета-активность представлена одиночными волнами и группами волн амплитудой до 20 мкВ по всем отведениям с максимумом в левой лобной и центральной областях.

Дельта-активность представлена одиночными волнами амплитудой до 15 мкВ.

В целом на ЭЭГ доминирует низкочастотная низкоамплитудная бета-активность. Альфа-активность мало выражена и представлена одиночными волнами и группами волн низкой амплитуды. Отмечается наличие медленных волн низкой амплитуды. Общий амплитудный уровень низкий.

Как видно из приведенной таблицы, большинство измеренных показателей (время простой двигательной реакции (ВПДР), кол-во опережающих реакций, ошибок, тремор, кистевое усилие, частота дыхания, пульс, артериальное давление, реакция на нагрузку) соответствуют их значениям для возраста 30–40 лет.

В целом можно сделать заключение, что по измеренным психо-физиологическим показателям организм Г. Н. Сытина функционирует на уровне более молодого возраста (30–40 лет), чем его календарный возраст — 75 лет.

Руководитель лаборатории
системных механизмов адаптации человека
НИИ нормальной физиологии им. П. К. Анохина РАМН,
доктор биологических наук, профессор
Е. А. Умрюхин

Старший научный сотрудник,
кандидат биологических наук
Т. Д. Джебраилова

Старший научный сотрудник,
кандидат биологических наук
И. И. Коробейникова

Творящие исцеляющие мысли — принципиально новый метод

Настрой сильнее всесильной судьбы.
Настрой защищает от всех болезней.
Настрой исцеляет от всех болезней.

Г. Н. Сытин

Мой метод принципиально отличается от всей современной мировой медицины. Я лечу через оздоровление души. Современная медицина лечит только физическое тело скальпелем или таблеткой.

Например, если у женщины образовалась на яичнике киста, хирург ее удалит. Первый раз киста росла в течение 3 лет, а после того, как была сделана операция, она выросла за полгода. Хирург ее второй раз вырежет. Теперь киста вырастет уже за 3 месяца. Ведь дело в том, что киста остается в душе. *А душа тотально создает физическое тело*, и если душа травмирована и киста образовалась вначале на уровне души, то это отклонение не замедлит появиться и в физическом теле.

Я же с помощью своих настроев устраняю всевозможные отклонения в душе. Когда они исчезают в душе, их проявления тут же исчезают и в физическом теле. Ни одна женщина из всех, что проходили лечение в нашем салоне, не оперировалась по поводу поликистоза яичников, миомы, фибромиомы матки, мастопатии, аденомы молочной железы, кисты молочной железы. Все новообразования исчезают без хирургического вмешательства. Приведу один пример: женщина, которая лечилась настройми от узлов на щитовидной железе, не оперировалась. Узлы под влиянием настроев исчезли сами.

Ни один мужчина у нас не оперировался по поводу аденомы предстательной железы. Настрой на

исцеление от аденомы предстательной железы удаляет опухоль в душе, и одновременно заболевание исчезает на уровне физического тела.

Такое лечение, принципиально отличающееся от всей современной медицины, необычайно перспективно. Оно навсегда исключает вероятность рецидивов.

Время перестало быть фактором риска

Меня часто просят создать короткие настройки из-за дефицита времени на усвоение. Время звучания настройки не зависит от меня. Оно определяется сложностью поставленной задачи. Меня просили сделать очень короткий настрой от гипотонии, от пониженного артериального давления крови. Я сделал коротенький экспресс-настрой на 5 минут. Затем его действие проверили на специальной аппаратуре. Результат: настрой никакого влияния на повышение артериального давления крови оказать не может.

Я расширил настрой, включив в него новые физиологические фрагменты. Получился настрой на 13 минут. Снова проверили его действие на аппаратуре — результат аналогичен первому. Тогда я включил еще некоторые физиологические фрагменты, сделав настрой длительностью 18 минут. В результате — эффект очень низкий.

Когда я включил в настрой все физиологические механизмы, которые нужны для того, чтобы артериальное давление крови стало нормальным — 120 на 80, настрой получился в 23 минуты звучания. И когда проверили его действие с помощью аппаратуры, оказалось, что он работает, то есть повышает артериальное давление крови до нормального уровня, улучшает и настроение, и общее самочувствие человека.

Таким образом, *время звучания настроения определяется сложностью поставленной задачи*. Тут еще надо иметь в виду один очень важный момент. Нужно повторять самые важные смысловые блоки, повторять для того, чтобы обязательно был мощный импульс с головного мозга во внутреннюю среду организма или в нижележащие отделы самой нервной системы.

Проговаривание настроения обязательно должно включать в себя активную мысль, образ, чувства, волевые усилия. Самоубеждение потому и называетсямыслеобразным, эмоционально-волевым. Только такое самоубеждение дает тот невероятный эффект, который до сих пор не известен медицине.

Настрой работает только при его усвоении. Если он лежит в шкафу — от него нет никакой пользы.

Экспериментально было установлено:

- ◎ после внимательного усвоения творящих мыслей происходит усиление эффекта в течение 7 часов;
- ◎ за сутки эффект снижается на 1/3, а затем продолжает работать в течение месяца;
- ◎ только через месяц его влияние исчезает, но сохраняется тот эффект, который был достигнут с помощью его усвоения;
- ◎ если повторять усвоение настроения в течение 7 часов, то эффект его равен квадрату эффекта первого усвоения.

Меня часто спрашивают: «Сколько времени надо усваивать настрой?» Отвечаю: творящие мысли надо усваивать до тех пор, пока человек не приведет себя в полное соответствие с их содержанием.

Недавно в районе Белорусского вокзала я встретил одну женщину. Иду, занятый своими мыслями, вижу: сидит на лавочке перед подъездом женщина.

Что-то — какое-то чувство — меня остановило возле нее. И она почувствовала это, подняла голову и так удивленно говорит: «Георгий Николаевич?» Я ей ответил: «Да». Она меня спрашивает: «А вы меня не помните?» Я отвечаю: «Да что-то меня прямо остановило около вас, но конкретно никак не могу вас припомнить».

Женщина рассказала, что она прошла у меня курсовое лечение, когда ей было 60 лет. Сейчас ей исполнилось 106 лет, и она до сих пор ходит без палочки. Праправнук подарил ей новый магнитофон, и она мои настройки бережет в шкатулочке, и, когда что-то случается неприятное или ссорятся в семье, она включает настрой на блаженное спокойствие и, слушая его, сидит спокойно и наслаждается жизнью. И вот ей уже исполнилось 106 лет, а она ходит без палочки и чувствует себя прекрасно. И продолжает усваивать настройки.

На моей памяти еще не было случая, чтобы человек выбросил настрой: он всегда поможет в трудную минуту.

Я после встречи с этой женщиной просто не знаю, что отвечать, когда спрашивают, сколько времени надо усваивать настрой. Ни один мой пациент прописанные ему настройки не выбросил. Люди берегут настройки, и если что-то в жизни случится — при них всегда мощнейшая психологическая поддержка, которая укрепляет здоровье.

Творящие мысли не имеют срока годности, в отличие от всех лекарств. Однажды усвоенные человеком, они будут вечно работать. И поэтому использовать настройки для лечения гораздо выгоднее, перспективнее, интереснее, чем лечиться с помощью лекарств и хирургического скальпеля.

Я вовсе не отрицаю лекарств и хирургических операций. Они необходимы в определенных острых случаях. Но там, где остроты нет, всегда выгоднее воспользоваться настроем, а не таблеткой.

Методика успешного усвоения настроев

Легче усваивать настрой, если прослушивать его в звукозаписи. Наговорить настрой на магнитофон вы можете для себя сами. Тон изложения должен быть твердым, деловым, убедительным, безо всякого пафоса. Таким же тоном при возможности проговаривайте настрой вслух, а нет условий — читайте или проговаривайте по памяти, про себя. Одни люди предпочитают прослушивать настрой, другие — прочитывать. При прослушивании можно еще и делать что-нибудь по хозяйству. Но лучше, если вы постараетесь не отвлекаться и сосредоточиться.

Для усвоения настроев используйте время, пропадающее зря, например, по пути на работу и домой.

Настраивайте себя на глубокое, прочное усвоение настроев. В этом вам поможет настрой «На усиление волевого внимания».

Независимо от того, знает человек текст наизусть или нет, настрой усваивается только в процессе его прослушивания или проговаривания. Усваивать настрой нужно до тех пор, пока ваше состояние не придет в полное соответствие с содержанием настройа.

При усвоении настройа старайтесь вести себя как можно активнее (лучше ходить), прилагайте усилия к запоминанию текста. Это повышает активность усвоения.

Усвоить настрой — значит привести себя в полное соответствие с его содержанием (а не просто запомнить).

Те фрагменты текста, которые вам больше нравятся и имеют особое значение, полезно прослушивать, прочитывать или проговаривать по памяти большое число раз. Особенно полезно при прослушивании настроя повторять мысль за мыслью громко вслух, обязательно останавливая магнитофон нажатием кнопки «Пауза».

Для устранения любых новообразований необходимо переписывать настрой с магнитофона на бумагу. Прослушав одну фразу, нажмите кнопку «Пауза» и постарайтесь эту фразу полностью записать, соблюдая орфографию. За это время с головного мозга идет мощнейший импульс во внутреннюю среду организма, уничтожающий новообразование. При использовании книги надо запомнить всю фразу, обязательно закрыть книгу и затем записать всю фразу. Переписывание настроя отдельными словами бесполезно.

При усвоении настроев необходимо ставить перед собой задачу полностью восстановить свое здоровье, а не просто подлечиться.