



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 сосредоточитесь.

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 приведенный ниже настрой «На усиление волевого внимания», который вы найдете в этой книге на странице 190.

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 настроя.

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

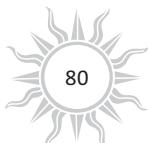
Усвоить настрой — значит привести себя в полное соответствие с его содержанием (а не просто запомнить текст).

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 постараитесь 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 фразу целиком. Переписывание настроя отдельными словами бесполезно.

Время перестало быть фактором риска

Меня часто просят создать короткие настрои из-за дефицита времени на усвоение. Но время звучания настроя зависит не от меня. Оно определяется сложностью



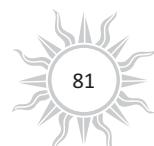
поставленной задачи. Меня просили сделать очень короткий настрой от гипотонии — пониженного артериального давления крови. Я сделал коротенький экспресс-настрой на 5 минут. Затем его действие проверили на специальной аппаратуре. Оказалось, что настрой никакого влияния на повышение артериального давления крови оказать не может.

Я расширил настрой, включив в него новые физиологические фрагменты. Получился настрой на 13 минут. Снова проверили его действие на аппаратуре — получили результат, аналогичный 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 — 120/80, 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 настроя 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 настроя обязательно должно включать в себя активную мысль, образ, чувства, волевые усилия. Самоубеждение потому и называется мыслеобразным, эмоционально-волевым. Только такое самоубеждение



дает тот невероятный эффект, который до сих пор неизвестен медицине.

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

Экспериментально было установлено следующее:

- после внимательного усвоения творящих мыслей происходит усиление эффекта в течение 7 часов;
- за сутки эффект снижается на одну треть, а затем продолжает работать в течение месяца;
- только через месяц влияние настроя исчезает, но сохраняется тот эффект, который был достигнут благодаря его усвоению;
- если повторить усвоение настроя в течение 7 часов, то эффект его будет 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.

Однажды в районе Белорусского вокзала я встретил пожилую женщину. Иду занятый своими мыслями, вижу: сидит на лавочке перед подъездом женщина. Что-то, какое-то смутное чувство, заставило меня остановиться возле нее. Она почувствовала это, подняла голову и так удивленно говорит:

— Георгий Николаевич?

— Да, — отвечаю.

— А вы меня не помните? — спрашивает она.

— Вот, — говорю, — 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. Мои настрои бережет в шкатулочке. Праправнук подарил ей новый магнитофон, и когда случается что-то неприятное или ссорятся в семье, она включает настрой «На блаженное спокойствие» и, слушая его, сидит спокойно и наслаждается жизнью. И вот ей уже 106 лет, а она чувствует себя прекрасно и продолжает усваивать настрои.

После встречи с этой женщиной я просто не знаю, что отвечать, когда спрашивают, сколько времени надо усваивать настрой. Ни один мой пациент прописанные ему настрои не выбросил. Люди берегут настрои, и если что-то в их жизни случается, при них всегда оказывается 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 настрои для лечения гораздо выгоднее, перспективнее, интереснее, чем лечиться с помощью лекарств и хирургического скальпеля.

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

Как исцеляют творящие мысли

Когда человек восстанавливает с помощью настроев анатомические структуры, физическое тело возрождает свою новорожденную цельность, не образуя никаких рубцов.



Несколько лет назад ко мне на лечение поступил мужчина, перенесший второй инфаркт. А через три месяца он принес мне заключение из кардиологического центра, в котором было сказано, что у него инфарктов никогда не было. *Когда творящие мысли восстанавливают структуру определенного органа, то рубцов не образуется, восстанавливается новорожденная цельность всех тканей, всех структур данного органа.*

Если, например, человек вылечивается от язвы желудка или от язвы луковицы двенадцатиперстной кишки с помощью лекарств дома или в стационаре, то при заживлении язвы образуются рубцы. Рубцы всегда болезненны. Проходящая по рубцам пища их раздражает, и открывается новая язва. Поэтому язвенные больные всю жизнь так и мучаются от своей болезни: одна язва зарубцуется, другая образуется.

Если же человек вылечивается от язвы с помощью творящих мыслей, то возрождается новорожденная цельность тканей, то есть рубца не образуется. Поэтому с помощью настроя люди излечиваются от язвы на целую жизнь. Рецидивов не возникнет никогда, и человек на протяжении всей жизни будет здоров.

Нужно помнить, что злые мысли и вред, намеренно причиненный другим людям, травмируют душу и разрушают физическое тело, а значит, укорачивают жизнь. А **любовь, светлые чувства и чистые помыслы создают для души и физического тела непробиваемую защиту от вредных влияний людей, погоды и климата, защищают духовное и физическое здоровье, увеличивают продолжительность жизни.**

Очень полезны творящие мысли об усилении любви к Богу, к природе, ко всей Вселенной, к людям, к детям,



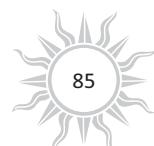
к своей семье, ко всему Божьему белому свету, настрои на усиление радости жизни.

Прочтите и постарайтесь усвоить два совсем коротеньких, но невероятно эффективных настроя. Они будут про-длевать вашу жизнь, и вам не захочется с ними расставаться.

Отец мой небесный Господь Бог всемогущий горячо любимый информирует меня о том, что моя душа бессмертная, вечно юная, добрая, ангельская, веселая, играя-шутливая, абсолютно беззаботная, вечно Божественно здоровая, вечно не тронутая ни болезнями, ни временем, ни жизнью.

Чувство любви во мне усиливается в миллионы раз. Я люблю Бога великой Божественной любовью, я великой Божественной любовью люблю весь прекрасный Божий белый свет, я великой Божественной любовью люблю всю Вселенную, Богом созданную прекрасную землю. Я с яркостью молнии чувствую: любовь становится ярче, сильней, усиливаются светлые Божественные чувства. Я великой Божественной любовью люблю людей, детей, свою семью.

Светлые чувства усиливаются, становятся все ярче и ярче, в душе все помыслы Божественно чистые. Я великой Божественной любовью люблю свое физическое тело. В лучах моей великой Божественной любви физическое тело оживает-расцветает, возрождает энергичную молодую жизнь. Все внутренние органы оживают-расцветают, живут молодой энергичной-радостной жизнью. Я — веселый-жизнерадостный энергичный человек. Я каждое мгновение люблю весь Божий белый свет, я каждое мгновение наслаждаюсь жизнью. Я живу веселее-радостнее, счастливее. В моей жизни все прекрасно. Я живу Божественно свободно в полном довольстве.



Великой Божественной любовью я исцеляю физическое тело. Великая Божественная любовь и чистые помыслы создают непробиваемую защиту души и тела от всех вредных влияний людей, погоды и климата. Мое великолепное самочувствие и веселое настроение несокрушимо стойкие.

Я живу весело-радостно, счастливо.
Как для священника алтарь,
Дом для меня всегда святыня.
Иду домой, как в Божий храм,
чтоб принести своей семье
Блаженство, счастье и надежду.
Хочу в душе своей нести
Неугасимый Божий дар
Любви, добра, сочувствия и ласки.
Иду домой, как в Божий храм,
Очищенный и освещенный,
Исполненный насквозь
Божественным святым
Ярчайшим светом

Эти настрои хорошо всегда иметь при себе, поместить их над своим рабочим столом, запомнить и время от времени повторять, чтобы они всегда были в душе.