

Sergey Karpov i Wiera Chmielewska

# Zdrowie w zasięgu myśli

**ZŁOTE  
MYŚLI**

Wykorzystaj potęgę  
**NLP i afirmacji**  
w kształtowaniu  
zdrowego stylu życia!

Niniejszy **darmowy** ebook zawiera fragment  
pełnej wersji pod tytułem:  
"Zdrowie w zasięgu myśli"

Aby przeczytać informacje o pełnej wersji, [kliknij tutaj](#)

**Darmowa publikacja** dostarczona przez  
[Lepsze Zdrowie](#)

**Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).**

© Copyright for Polish edition by [ZloteMysli.pl](#)

Data: 1.08.2007

Tytuł: Zdrowie w zasięgu myśli (fragment utworu)

Autorzy: Sergey Karpov i Wiera Chmielewska

Projekt okładki: Marzena Osuchowicz

Korekta: Anna Popis-Witkowska

Skład: Anna Popis-Witkowska

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli

Netina Sp. z o. o.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: [www.ZloteMysli.pl](http://www.ZloteMysli.pl)

EMAIL: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)

**Wszelkie prawa zastrzeżone.**

**All rights reserved.**



# SPIS TREŚCI

<b>WSTĘP</b> .....	<b>5</b>
<u>Czym jest choroba z poziomu podświadomości?</u> .....	6
<u>Jak powstaje podświadomość?</u> .....	9
<u>O świadomości i podświadomości</u> .....	10
<u>Za co odpowiada podświadomość?</u> .....	13
<u>Funkcje obronne</u> .....	13
<u>Czym są lęki, strach, normalność, zadowolenie i radość?</u> .....	14
<u>Podświadomość i stres</u> .....	16
<u>Chęć do życia</u> .....	18
<u>Programowanie podświadomości (NLP)</u> .....	19
<u>Nastroje</u> .....	19
<u>Septanperrodyka</u> .....	21
<u>Sposób budowania nastrojów</u> .....	24
<u>Podstawy wprowadzania informacji do podświadomości</u> .....	25
<u>Nastroje zdrowotne</u> .....	30
<u>Na zawsze odrzucam chorobę</u> .....	30
<u>Na zdrowy tryb życia</u> .....	39
<u>Odbudowa mocnego układu nerwowego</u> .....	41
<u>Uzdrowienie serca</u> .....	48
<u>Na odchudzanie się</u> .....	54
<u>Na uzdrowienie żołądka</u> .....	55
<u>Przy cukrzycy</u> .....	61
<u>Na uzdrowienie wątroby</u> .....	63
<u>Na uzdrowienie nerek</u> .....	71
<u>Głodówka lecznicza</u> .....	73
<u>Uzdrowienie układu oddechowego</u> .....	75
<u>Od impotencji</u> .....	79
<u>Ja na zawsze odrzucam niedobre produkty</u> .....	84
<u>Na szybkie odmłodzenie organizmu</u> .....	87
<u>Nastrój</u> .....	88
<u>Przeciwko paleniu</u> .....	91
<b>SPIS LITERATURY</b> .....	<b>96</b>

## Chęć do życia

Cały świat jest w naszej głowie. Czego nam brakuje? Chęci do życia, energii życiowej, różnie to można nazwać.

Jak powstaje chęć do życia? Na podstawie fizjologii, na podstawie zrównowżenia organizmu, tzn. nasza duchowość zależy od dobrego funkcjonowania naszego organizmu jako maszyny biologicznej. Jeśli nie ma normalnie funkcjonującego ciała – nie ma chęci do życia. Niektórzy szukają „chęci do życia” w używaniu i nadużywaniu alkoholu. Ale w ten sposób uzależniają się od niego. Na początku niewielka ilość alkoholu powoduje powstanie takiej „chęci do życia”. Lecz z czasem dawka alkoholu rośnie, a „chęć do życia” się zmniejsza, bo pogarsza się stan fizyczny naszego organizmu. Tracimy zdrowie, tracimy równowagę fizjologiczną. W sposób podobny, lecz w mniejszym stopniu, działa kawa. W większym stopniu – narkotyki.

Cały świat jest w naszej głowie. Ma na to wpływ przeważnie nasze zdrowie. Największą chęć do życia mają dzieci. Jeżeli mamy „chęć do życia”, znajdziemy wyjście z każdej, najgorszej nawet sytuacji życiowej, jeśli zaś nie mamy – „płyniemy z prądem życia”, nie mamy sił, aby wyjść z trudnej sytuacji.

Dlaczego to piszę?

Chcę przekonać Państwa, że podstawą całego naszego świata wewnętrznego jest nasze zdrowie fizyczne, które pozwala normalnie funkcjonować naszemu mózgowi, naszemu umysłowi. Nawet kaleka może mieć „chęć do życia”, jeśli kalectwo powstało na skutek wypadku lub przekazane zostało przez rodziców, genetycznie.

## Programowanie podświadomości (NLP)

### Nastroje<sup>1</sup>

Podświadomość człowieka pamięta całą historię jego zdrowego i chorego rozwoju. Dlatego można wprowadzić zmiany w programie podświadomości w celu odwrócenia patologicznych zmian.

W jaki sposób to działa? Dla uzdrowienia i polepszenia działalności osłabionego organu NLP podświadomości normalizuje sterowanie organem ze strony układu nerwowego, przepłukuje go mocnym strumieniem krwi i tlenu, dostarcza mu optymalnego pożywienia, wlewa w niego dodatkową energię i moc.

Wszystko to można osiągnąć za pomocą stosownego **obrazu lingwistycznego** z poziomu świadomości, odpowiedniego kodu – **nastroju**.

**Nastroje** są zbudowane w taki sposób, żeby stworzyć maksymalnie przyjazny podświadomości **obraz lingwistyczny**, na który jest nałożona informacja uzdrawiająca, jaką chcemy przekazać. Nie odczuwamy wtedy **lęków i strachów, lecz zadowolenie i radość**.

Czym są **nastroje**? Są to odpowiednie teksty lub nagrania audiowizualne. Podstawą budowania nastrojów w naszej publikacji jest metoda SOEVUS (autorstwa akademika G.N. Sytina), której używamy już prawie dziesięć lat [3]. Te nastroje zostały przetłumaczone, do-

---

<sup>1</sup>Autorzy używają w niniejszej publikacji słowa *nastrój* w dwóch znaczeniach – tradycyjnym, czyli określającym czyjs humor i emocje w danej chwili, oraz dotyczącym NLP, czyli jako słowa określającego pewne narzędzie programowania (*nastrajania*) podświadomości. Słowo to dla uniknięcia wątpliwości jest zapisywane czcionką zwykłą tam, gdzie jest stosowane w znaczeniu tradycyjnym, a kursywą tam, gdzie określa narzędzie NLP [przyp. korektora].

pasowane do potrzeb medycyny alternatywnej i sprawdzone w naszej praktyce.

Jeśli korzystamy z *nastrojów* regularnie, informacja w nich zawarta na stałe zapisuje się w podświadomości, która odbudowuje tkanki i organy wewnętrzne. Nawet trzydziestominutowe zajęcia powodują w organizmie pozytywne zmiany, które można ocenić za pomocą normalnego sprzętu medycznego. Co można osiągnąć za pomocą NLP podświadomości? Sporo! Np. W przypadku choroby wrzodowej żołądka regeneracja ścianek idzie nie w kierunku tworzenia się blizny na miejscu wrzodu, lecz normalnej odbudowy ścianek żołądka.

Kodowanie zdrowotne podświadomości nie potrzebuje jakiegokolwiek przygotowania specjalnego. Może to robić każda osoba w wieku powyżej szesnastu lat. Są *nastroje* praktycznie na każde schorzenie. Jedynym wyjątkiem jest *nastrój* na nietrzymanie moczu, który jest dopasowany do dzieci.

Chcę pokazać kilka krótkich *nastrojów* wg akademika G. N. Sytina [3]. Chcę powiedzieć, że większość *nastrojów*, opisanych w tej publikacji, została opracowana na podstawie badań rosyjskiego akademika G. N. Sytina. *Nastroje* te zostały ściśle przebadane naukowo w warunkach klinicznych.

Pierwszy podstawowy wycinek z *nastroju* dotyczy uzdrawiania serca:

*„Do mojego serca wlewa się zdrowa nowo urodzona młodość, moje serce zupełnie się odnawia, moje nowe serce rodzi się jak u niemowlęcia, dziecięco niedomknięte”.*

Drugi wycinek zaleca się ludziom starszym w celu odmłodzenia twarzy:

*„Młodość, urodzona na nowo, wpływa do mojej twarzy, moja twarz zupełnie się odnawia, moja nowa twarz rodzi się na nowo – młoda, pierwotnie świeża, nowo narodzona młodość rodzi się na mojej twarzy”.*

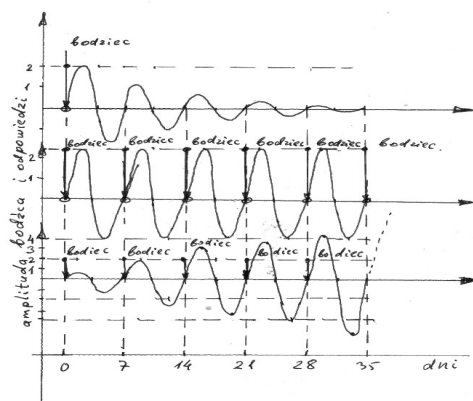
Za pomocą NLP podświadomości, połączonego z prawidłowym żywieniem i oczyszczeniem organizmu, możliwe jest przewrócenie naturalnego koloru siwych włosów:

*„Boskie nowo narodzone życie wlewa się do moich włosów, włosy zupełnie się odnawiają, włosy nowe się rodzą, nowo narodzone – gęste, nowo narodzone – zdrowe. Piękny naturalny kolor wypełnia moje włosy”.*

## **Septanperrodyka**

Jak już pisałem w [\[2\]](#), jest to pojęcie biorytmu o cyklu siedmiu godzin lub dni (septan – siedem). Nasz organizm reaguje na jakikolwiek bodziec zewnętrzny lub wewnętrzny z interwałem siedem (godzin, dni). Jeżeli za siedem godzin lub dni bodziec powtórzy się, organizm wchodzi w tzw. rezonans biologiczny, kiedy minimalny bodziec powtarzany regularnie, co siedem godzin lub dni, jest wielokrotnie mniejszy od bodźca nieregularnego, a reakcja organizmu ludzkiego na ten mniejszy bodziec jest wielokrotnie większa.

Przy tym ten minimalny, lecz regularnie co siedem godzin lub dni powtarzany bodziec może nawet spowodować rosnącą w swej intensywności reakcję organizmu.



*Rysunek 1*

Na rys. 1 widać reakcję organizmu na pojedynczy bodziec – regularny, a przez to wystarczający dla podtrzymywania stałej reakcji naszego organizmu. Reakcja organizmu na regularny bodziec jest rosnąca.

W zerowym dniu stosujemy bodziec. Przedtem nasz organizm podlegał naturalnym biorytmom, zaczynającym się od wibracji przy samoczynnej aktywności komórek od 0,001 sekundy aż do rytmów rocznych.

Ale rytm siedmiodniowy zaczyna działać dopiero przy oddziaływaniu bodźca. Przypomina to działanie struny gitarowej, która raz szarpnięta wibruje przez pewien czas dalej, aż wróci do stanu spoczynku. Przypuśćmy, że struna wibruje w rytmie siedmiosekundowym. Powiedzmy, że jest to rezonansowy rytm dla tej gitary. Jeśli będziemy ją poruszać co siedem sekund, mamy możliwość utrzymywania jej wibracji niewielkim wysiłkiem. Jeżeli tego nie zrobimy, to wibracja ustanie – struna zatrzymuje się. W przypadku szarpnięcia w niewłaściwym momencie nastąpi nałożenie na siebie bodźców (wysiłeków). Przy tym wibracja zostanie albo wytłumiona, albo trzeba przyłożyć o wiele większą siłę, gdyż jej część zmarnujemy bezpośrednio na wygaszenie poprzedniej wibracji.



Na pewno chcą Państwo zapytać, po co w ogóle o tym piszę. Powodów jest kilka:

1. Jak już pisałem w [1] – chodzi o cotygodniowe jednodniowe głodówki. W tym przypadku niejedzenie przez dwadzieścia cztery lub trzydzieści sześć godzin występuje jako bodziec. Jeśli robimy to regularnie w odstępie siedmiu dni – mamy septanperiodyczny proces lub proces biorezonansowy. Dlatego krótką – nawet dwudziestoczwierogodzinna – głodówka na wodzie destylowanej lub z odwróconej osmozy (np. od kolacji jednego dnia do kolacji dnia następnego) zastępuje, a nawet ma większy efekt niż głodówka długoterminowa.
2. Homeopatia – używanie środków homeopatycznych profilaktycznie (po regularnym kursie leczenia) raz w tygodniu w tym samym dniu (np. w sobotę) ma efekt podobny do używania ich codziennie (w trakcie aktywnego leczenia).
3. Koktajle lecznicze z surowych soków warzywno-owocowych możemy w ciągu tygodnia stosować na siedem różnych dolegliwości. Lecz w każdym dniu tygodnia pijemy ten sam rodzaj koktajlu, np. w przypadku schorzenia pęcherza moczowego pijemy mieszankę soków z marchwi, buraka i ogórka. Pijemy ten koktajl w poniedziałki. We wtorki używamy mieszanki soków z marchwi i szpinaku – na schorzenia woreczka żółciowego, ale pamiętajmy – tylko we wtorki. I w taki sposób siedem koktajli na siedem podstawowych schorzeń.
4. Bardzo dobrym sposobem na odtrucie organizmu i ogólny relaks jest sauna raz w tygodniu. Lecz jeżeli chodzimy do sauny regularnie w tym samym dniu (np. w niedziele), osiągamy wielokrotnie lepszy efekt, niż przy nawet częstszym, ale nieregularnym korzystaniu z sauny.
5. Wszystkie te cztery bodźce w procesie septanperiodycznym przestrajają biorytm naszego organizmu i choć działają na różne spo-

soby – mogą w znacznym stopniu poprawić stan naszego zdrowia przy naszym minimalnym wysiłku. Przy tym zapobiegawcza wartość tych metod jest znacznie silniejsza niż terapeutyczna.

## Sposób budowania *nastrojów*

Podświadomość nie rozumie słowa „nie”, np. sformułowanie „Ja nie będę palić” nie będzie odbierane przez podświadomość jako chęć rzucenia palenia. Wszystkie wyrazy mają być twierdzące i pozytywnie nastawione. Np. „Ja rzucę palenie” – tego podświadomość również nie przyjmie jako rozkaz.

Ta wypowiedź oznacza, że może kiedyś zdecyduję się na rzucenie palenia. Nie jest to dla podświadomości sygnał mówiący o możliwości zagrożenia życia i zdrowia. „Ja rzuciłem palenie” – właśnie to jest właściwa informacja, rozkaz dla podświadomości. Przy tym musimy przestać palić. Ale w tej sytuacji powstaje także strach. Bo nieprawidłowo zaprogramowana podświadomość zaczyna traktować tę czynność jak niewiadomą. Dlatego tę informację musimy otoczyć pozytywnym tekstem – tworzymy *nastroj*.

Na dodatek podświadomość nie lubi nagłych zmian. Dlatego tekst *nastrojowy* ma być dość długi, np. przeczytanie go powinno zajmować około 15-30 minut. Najważniejsze jest powtarzanie tego tekstu regularnie, na początku co siedem godzin codziennie, trzy razy na dzień. Najlepiej, gdy się obudzimy, np. o 8.00, potem  $8.00+7=15.00$ , wieczorem  $15.00+7=22.00$ . Bardzo ważną rolę odgrywa tu tzw. septanperrodyka, o której już pisałem w naszej książce „Dieta surowa, która jest... smaczna!” [2]. Chcę pokreślić, że osłabienie wpływu *nastrojów* (zwiększenie chęci, np. na palenie), też następuje na 3, 7, 14, 21, 28 dni. Dlatego jeśli nawet kiedyś zapomnimy o czytaniu *nastrojów*, ważne jest, aby przypilnować siebie właśnie

w te dni. Treść *nastroju* ma być przyjazna człowiekowi. Słowa i wyrazy, które nie pasują lub tworzą obawy, muszą być samodzielnie wykluczone z tekstu *nastroju* lub zastąpione innymi.

Jak możemy przyswajać *nastrój*?

Na początku możemy czytać na głos. Możemy również nagrać na taśmie i powtarzać tekst w czasie jego odtwarzania. Przy tym głos przy nagraniu ma być twardy, twierdzący, ale spokojny, bez podniecenia, bardzo przekonujący. W taki sam sposób odczytujemy *nastrój* na głos.

W miejscu publicznym możemy przyswajać *nastrój* szeptem lub powtarzając go w myślach.

Ta reguła dotyczy tworzenia wszystkich *nastrojów*.

## **Podstawy wprowadzania informacji do podświadomości**

W procesie kodowania podświadomości zmienia się samoocena i ocena świata zewnętrznego. W tym czasie człowiek wprowadza do podświadomości informację o sobie, która musi zawierać te cechy, które on chce osiągnąć. Przy tym podświadomość zawiera wgrane na podstawie wyników analizy sygnałów przez całe życie obrazy, a świadomość pozwala stworzyć wymarzony obraz siebie (przedstawienie siebie), np. absolutnie zdrowego człowieka. Takie obrazy świadomość najlepiej tworzy w przypadku braku sygnałów sensorowych (zewnętrznych). Celem NLP podświadomości jest wprowadzenie tego pozytywnego obrazu świadomości (przedstawienia siebie) do podświadomości. Typowym przykładem tworzenia takiego

obrazu i wprowadzania go do podświadomości jest modlenie się w kościele.

Każdy taki pozytywny obraz świadomości (przedstawienie siebie) w postaci *nastroju* musimy wprowadzić do podświadomości. Przy tym taki **nastrój zawsze ma brzmieć twierdząco** i zaczynać się np.:

- ja chcę...;
- ja chcę mieć...;
- jestem w stanie osiągnąć...;
- ja potrafię..;
- ja mogę...;
- jestem przekonany...;
- podoba mi się...;
- to jest wspaniale...;
- jestem pewny...;
- ja kocham...;
- ja lubię...;
- jestem głęboko przekonany...;
- na pewno jest to dla mnie dobre...;
- ja do końca zrozumiałem...
- ja czuję, że jestem mocnym człowiekiem...

Bardzo użyteczny jest tzw. **sposób wchodzenia do stworzonego pozytywnego obrazu**. Jest niczym innym, jak przedstawieniem siebie jako człowieka sukcesu lub przedstawieniem siebie jako innego, już istniejącego, człowieka z cechami, które chcemy osiągać za pomocą kodowania podświadomości.

W procesie NLP podświadomości możemy oprzeć się na **własnych sukcesach i zwycięstwach**, które już osiągnęliśmy wcześniej, np.



wprowadziliśmy do jadłospisu sześćdziesiąt procent surowego żywienia, a podświadomość zaakceptowała tę zmianę. Odczuwamy pozytywne zmiany w naszym zdrowiu. A chcemy zacząć stosować dwudziestoczworgodzinny post leczniczy. Wtedy świadomie tworzymy obraz odczuć, które mieliśmy w procesie wprowadzenia surowizny. Wszystkie nasze obawy, lęki, reakcje podświadomości i – jak z tego wynika – pozytywne zmiany w organizmie. Przenosimy pozytywny obraz tego procesu na proces przeprowadzenia głodówki leczniczej. Na dodatek wiemy, że już nam się udało wprowadzić sześćdziesiąt procent surowego jedzenia. Jest to zwycięstwo.

Bardzo ważna w procesie kodowania podświadomości jest **analiza wszystkich sytuacji stresowych** w ciągu całego naszego życia. Zazwyczaj nie zapominamy o nich. Najlepiej zrobić to pisemnie. Wtedy pozytywne zmiany możemy wykorzystać jak **obraz sukcesu**, a na negatywne, jeśli skutki ich działania odczuwamy do tej pory, trzeba stworzyć **obraz zastępczy pozytywny** (napisać *nastrój*) i wgrać go do podświadomości.

Jak pisałem, aby zlikwidować chorobę, trzeba zmienić program, zapisany w podświadomości. Nasza świadomość, w postaci naszych myśli, emocji i działania, to takie ziarna, który wsadzamy do podświadomości, na podstawie których wyrasta grono chorób i odpowiedni los życiowy. Nasza podświadomość zapisuje do działania tylko tę informację, która powstaje w postaci rozkazów, a nie wątków. Jeżeli stale stanowczo mówimy: jestem chory..., jestem chory..., to podświadomość chce nam pomóc i w celu osiągnięcia naszego bezpieczeństwa zmusza nasz organizm do wytworzenia tej choroby. Innymi słowami, nasze myśli, mówione ciągle w postaci rozkazów, są realizowane. Czasami ja jako lekarz zastanawiam się, dlaczego mój pacjent, nawet stosując zaleconą przeze mnie dietę, efektywnie walcząc z drobnoustrojami chorobotwórczymi, ćwicząc – ma minimalne wyniki w osiągnięciu dobrego stanu zdrowia. Moim zda-

niem – my, jako lekarze, działamy na poziomie zatrucia komórek naszego ciała toksynami pokarmowymi, chemicznymi, środowiskowymi, drobnoustrojowymi. Przy tym zupełnie ignorujemy poziom psychiczny.

Uważam, że największym odkryciem naukowym drugiego tysiąclecia jest to, że nasze niebilansowane emocje, obawy, nienawiści, lęki, brak ufności wobec siebie i innych są najpotężniejszymi toksynami na poziomie psychicznym. Wiadomo, że w stosunku do wszystkich rodzajów toksyn nasza podświadomość wydaje decyzje, chroniące nasz organizm:

- na powstanie różnych rodzajów toksyn podświadomość reaguje rozkazem mnożeniu się odpowiednich gatunków bakterii i wirusów, zapisanych w niej jako ochronne – one „zjadają” te toksyny;
- druga decyzja to alergja – w jakiś sposób musimy spalić te toksyny;
- trzecia decyzja to zwyrodnienia – toksyny są przetwarzane w inne formy: kamienie, zwapnienia, dzioby kręgosłupowe itp.
- ostateczną decyzją są nowotwory, które na tych toksynach intensywnie rosną.

Prawdę mówiąc, za każdą chorobę musimy podziękować samym sobie, bo to nasza „zasługa”, że zakodowaliśmy we własnej podświadomości śmieci informacyjne, czyli wirusy psychiczne.

Wszechświat i nasze myśli są energią i oddziałują na siebie wzajemnie. O psychicznych podstawach powstania każdego schorzenia będziemy mówić w drugiej części naszej książki.

Np. ból głowy z poziomu psychicznego można określić jako stwierdzenie, że człowiek nie dba o siebie (tylko praca, rodzina, obowiązki).

A jeśli nie dbasz o siebie, to nie dbasz o Pana Boga. Nasza podświadomość za pomocą bólów głowy zmusza nas do tego, by zająć się sobą, odpocząć.

Lub jeżeli nie chcemy czegoś robić albo gdzieś iść, podświadomość za pomocą bólu głowy stwarza nam warunki do nierobienia tego. A my mamy samousprawiedliwienie, że tego nie zrobiliśmy.

Pamiętam taki przykład z własnej praktyki, kiedy dziecko co wieczór miało okropne bóle głowy, aż do wymiotów. Matka wypróbowała wszystkie możliwe tradycyjne metody badania (tomografia itp.), szukając zmian fizjologicznych, lecz żadnych zmian w organizmie nie znaleziono. W trakcie badania wyjaśniła, że głowa boli dziecko zawsze wieczorem i w pierwszej połowie tygodnia. Skojarzyłam to z chodzeniem do szkoły. Zapytałam chłopaka, dlaczego nie chce chodzić do szkoły. Zdziwił się, skąd ja to wiem. Dziecko miało nadwagę. Koledzy ze szkoły śmiali się z niego. Czuł się niepełnowartościowy. Nie chciał iść do szkoły. Lecz nie miał powodu do niechodzenia. Podświadomość zadbała o to za pomocą bólów głowy z wymiotami, a dla matki była to podstawa do pozostawienia synka w domu – jest chory. Wyjaśniłam mu, na czym polega problem, zaproponowałam, żeby zmienić szkołę, i nauczyłam, jak zmienić stosunek do samego siebie. Bóle głowy ustąpiły.

**Bardzo ważne jest, aby przeanalizować wszystko, co nas kiedyś zaskoczyło czy uraziło w dzieciństwie lub młodości, nawet zapisując wszystkie podejrzane wydarzenia.** Może to być przyczyną poważnych powikłań za dziesięć, dwadzieścia lat.

Osiemnastoletnia Ilona nagle zaczęła chorobliwie sprzątać mieszkanie i bez przerwy myć ręce. Matka zgłosiła się z nią do psychiatry. Diagnoza – schizofrenia, fobia, strach przed zakażeniem. Chciano leczyć dziewczynę środkami psychotropowymi. Lecz kiedy za-

stosowano głęboką hipnozę, opowiedziała, że kiedy była małą dziewczynką, miała papuzkę w klatce, którą wszyscy kochali. Któregoś dnia, kiedy matka była w pracy, Ilona chciała posprzątać w klatce. Papuzka wyleciała z klatki i usiadła na podłodze. Dziewczynka nie zauważyła jej, nadepnęła i zabiła ukochanego ptaszka. Była przerażona. Pochowała ptaszka na podwórku, zmyła krew z podłogi, a kiedy matka wróciła z pracy, powiedziała, że papuzka odleciała. Od tego momentu miała poczucie winy, że jest zabójcą, ma krew na rękach, ciągle o tym myślała. Po dziesięciu latach powstała potrzeba częstego mycia rąk i sprzątanania mieszkania. Po przeprowadzeniu kilku rozmów o przyczynie powstania tych fobii i przekonaniu Ilony, że to tylko zbieg okoliczności i że matka jej wybacza to małe kłamstwo – „schizofrenia” ustąpiła.

Z naszego doświadczenia wynika, że dziewięćdziesiąt procent potencjalnych chorób jest zaprogramowanych w naszej podświadomości w ciągu całego naszego życia lub przekazywanych genetycznie. Wy tłumaczenie, w jaki sposób to się dzieje, jest tematem kolejnej naszej publikacji.

## ***Nastroje zdrowotne***

### **Na zawsze odrzucam chorobę**

Olbrzymią, kolosalną siłą życiodajne boskie nowo narodzone życie za pomocą Pana Boga wlewa się we mnie stałym strumieniem. Z rozkazu Pana Boga czas się cofa do daty moich urodzin, szybko leci przeze mnie ku przyszłości. Szybko się skraca moje przeszłe życie. Powracam do młodych czasów swojego rozwoju fizycznego. Szybko się uzdrawiam, wzmacniam się, staję się młodszy. Przez dzień i noc,



całodobowo, ja rodzę się coraz młodszy<sup>2</sup>, coraz bardziej zdrowy, coraz bardziej zdrowy, coraz bardziej odporny, coraz bardziej młody.

Z polecenia Pana Boga ciągłym strumieniem wlewa się we mnie srebrzyste, jaśniejsze niż słońce, święte boskie światło, uzdrawiające, uodporniające, jaśniejsze niż słońce, święte boskie światło. Przez dzień i przez noc – przez całą dobę ja rodzę się coraz młodszy, coraz bardziej zdrowy, coraz bardziej zdrowy, coraz bardziej odporny, coraz bardziej młody.

Z woli Pana Boga olbrzymia, kolosalna siła, życiodajne boskie nowo narodzone życie wlewa się we mnie stałym strumieniem.

Z polecenia Pana Boga czas się cofa do daty moich urodzin, szybko leci przeze mnie ku przyszłości. Powracam do młodych czasów swojego rozwoju fizycznego. Szybko się skraca moje przeszłe życie, moje życie szybko przemieszcza się ku przyszłości.

Przez dzień i przez noc, całodobowo, ja rodzę się coraz młodszy, coraz bardziej zdrowy, coraz bardziej zdrowy, coraz bardziej odporny, coraz bardziej młody. Sam Pan Bóg wypełnia mnie niewyczerpującym się zdrowiem. Przez dzień i przez noc, całodobowo, ja zdrowieję, wzmacniam się, rodzę się coraz bardziej zdrowy, coraz bardziej zdrowy, coraz bardziej odporny, coraz bardziej młody.

Szybko wzrasta moja moc duchowa. Ja coraz mocniej – coraz mocniej odrzucam każdą chorobę, ja coraz mocniej odrzucam każdą chorobę. Ja coraz bardziej twardo – coraz bardziej twardo – coraz mocniej – coraz mocniej odrzucam każdą chorobę. Mój organizm sam automatycznie coraz mocniej – coraz bardziej odrzuca choroby; mój organizm sam automatycznie z coraz większą – większą energią od-

---

<sup>2</sup>Dla ułatwienia w *nastrojach* użyto męskich form czasowników, ale oczywiście kobieta powinna zmienić formy czasowników i innych słów na odpowiednie dla siebie [przyp. korektora].

rzuca choroby. Mój organizm coraz bardziej energicznie – coraz bardziej energicznie odrzuca choroby. Mój organizm ciągle – stale, automatycznie, coraz bardziej energicznie – bardziej energicznie przywraca normalną pracę wszystkich swoich układów, organów wewnętrznych. Ja staram się głęboko to zrozumieć.

Z rozkazu Pana Boga mój organizm sam – automatycznie, coraz bardziej energicznie – coraz bardziej energicznie odrzuca choroby, przywraca ciągle trwającą zdrową pracę wszystkich układów – wszystkich narządów wewnętrznych.

Z rozkazu Pana Boga cały czas, bez przerwy, zdrowieję, wzmacniam się, rodzę się bardziej zdrowy – bardziej odporny – bardziej młody – bardziej dziecięcy. Ja staram się jak najbardziej głęboko to zrozumieć.

Z rozkazu samego Pana Boga, mojego „ratownika”, ciągłym strumieniem wlewa się we mnie olbrzymia, kolosalna siła życiodajna, boskie nowo narodzone życie.

Z woli Pana Boga czas się cofa do daty moich urodzin, szybko leci przeze mnie ku przyszłości. Powracam do młodych czasów swojego rozwoju fizycznego. Szybko się skraca moje przeszłe życie, moje życie szybko przemieszcza się ku przyszłości.

Przez dzień i przez noc, całodobowo, rodzę się coraz młodszy, coraz bardziej zdrowy, coraz bardziej zdrowy, coraz bardziej odporny, coraz bardziej młody. Sam Pan Bóg wypełnia mnie niewyczerpującym się zdrowiem. Przez dzień i przez noc, całodobowo, zdrowieję, wzmacniam się, rodzę się coraz bardziej zdrowy – coraz bardziej zdrowy – coraz bardziej odporny – coraz bardziej młody.

Nagle wzrasta moja moc duchowa, nagle wzrasta moja moc duchowa: ja coraz mocniej – coraz mocniej odrzucam wszystkie choroby, coraz mocniej odrzucam wszystkie choroby. Ja coraz bardziej twardo – bardziej twardo odrzucam choroby. Ja coraz bardziej energicznie – bardziej energicznie ciągle przywracam normalną pracę wszystkich układów mojego organizmu – wszystkich organów wewnętrznych. Przez dzień i przez noc, całodobowo, rodzę się coraz młodszy, coraz bardziej zdrowy, coraz bardziej zdrowy, coraz bardziej odporny, coraz bardziej młody.

Olbrzymią, kolosalną siłą życiodajne boskie nowo narodzone życie za pomocą Pana Boga wlewa się we mnie stałym strumieniem. Z woli Pana Boga ciągłym strumieniem wlewa się we mnie srebrzyste, jaśniejsze niż słońce, święte boskie światło – uzdrawiające – uodporniające, jaśniejsze niż słońce, święte boskie światło. Przez dzień i przez noc – przez całą dobę ja rodzę się coraz młodszy, coraz bardziej zdrowy, coraz bardziej zdrowy, coraz bardziej odporny, coraz bardziej młody.

Ja ciągle, stale przywracam prawidłową pracę wszystkich układów w moim organizmie, wszystkich organów wewnętrznych. Cały mój organizm sam automatycznie regeneruje się coraz bardziej, coraz bardziej odrzuca choroby. Mój organizm regeneruje się coraz bardziej, energicznie – coraz bardziej energicznie przywraca normalną pracę wszystkich układów w organizmie, wszystkich narządów wewnętrznych.

Z nakazu Pana Boga stałym, ciągłym potokiem wlewa się we mnie olbrzymia, kolosalna życiodajna siła, boskie nowo narodzone życie. Szybko wzrasta moja moc duchowa.

Każdego dnia przybywa mi energii, każdego dnia nabieram sił.

Wyraźnie czuję, że każdego dnia moje zdrowie staje się idealne. Rodzę się bardziej sprawny – nowo narodzony – bardziej całościowy – bardziej całościowo nowo narodzony.

Każdego dnia przybywa mi energii, każdego dnia nabieram sił.

Każdego dnia przybywa mi energii, każdego dnia nabieram sił.

Następuje pełna regeneracja – pełna regeneracja całego organizmu, następuje pełna regeneracja całego organizmu.

Odrastają włosy na głowie. Kolosalne nowo urodzone włosy, olbrzymia ilość włosów. Stają się bardziej gęste – cały czas stają się bardziej gęste. Ja staram się zrozumieć to. Włosy na głowie rodzą się nowe, całe szeregi włosów, setki, tysiące włosów. Ja cofam się do młodych etapów rozwoju fizycznego. Moje ciało staje się bardziej zdrowe, w miejsce utraconych zębów rodzą się nowe – fantastyczne, mocne, absolutnie białe zęby. Na głowie rodzą się bardzo gęste, bardzo mocne włosy.

Całe moje ciało staje się bardziej zdrowe – bardziej mocne – bardziej giętkie – bardziej sprężyste – bardziej młode – bardziej dziecięco młode. Ja bardziej jasno – bardziej żywo czuję proces uzdrowienia. Ja coraz bardziej jaskrawo, jaśniej, żywiej czuję, że staję się bardziej zdrowy, rodzę się zdrowy, bardzo zdrowy, coraz bardziej młody, coraz bardziej energiczny, coraz bardziej silny.

Jasno czuję: szybko skraca się moje stare życie. Data moich urodzin przez lata idzie ku przyszłości. Szybko skraca się moje stare życie, moje życie przenosi się ku przyszłości, moje życie szybko przenosi się w przyszłość. Szybko skraca się moje wczorajsze życie – szybko przedłuża się moje jutrzejsze życie. Każdy przeżyty dzień skraca o pięćdziesiąt dni moje stare życie. Każdy przeżyty dzień wydłuża



moje życie o pięćdziesiąt dni. Moje całe życie szybko przesuwa się do przyszłości. Moje stare życie szybko się skraca.

Ja coraz bardziej wyraźnie – coraz bardziej wyraźnie odczuwam, że się rozwijam, rosę; ja coraz bardziej – coraz bardziej wyraźnie odczuwam, że się rozwijam. Staję się bardziej młody, bardziej zdrowy, bardziej mocny, bardziej uodporniony.

Szybko wzrasta moja moc duchowa. Coraz bardziej wyraźnie odczuwam, jak wzrasta moja moc duchowa. Ja coraz bardziej – coraz bardziej odtrącam chorobę, coraz bardziej zdecydowanie odtrącam chorobę. Mój organizm coraz bardziej energicznie – coraz bardziej energicznie przywraca normalną pracę wszystkich układów, wszystkich organów wewnętrznych. Mój organizm z olbrzymią energią odrzuca wszystkie choroby.

Mój organizm sam, automatycznie, stale, z ogromną energią odrzuca choroby. Ja sam coraz mocniej – coraz mocniej odrzucam choroby, ja coraz bardziej zdecydowanie odrzucam wszystkie choroby. Coraz bardziej wyraźnie – coraz bardziej wyraźnie czuję: tworzy się moje idealne zdrowie. Ja rodzę się idealnie sprawny – coraz bardziej idealnie sprawny – urodzony na nowo sprawny – urodzony na nowo.

Powstają urodzone na nowo nieuszkodzone tkanki. Moje stawy stają się coraz bardziej sprawne – coraz bardziej nowo narodzone – sprawne. We wszystkich stawach rodzi się nieodczuwalna, niesłyszalna, swobodna nowo narodzona ruchomość. We wszystkich stawach rodzi się nieodczuwalna, niesłyszalna, swobodna, absolutna nowo narodzona ruchomość.

Całe moje ciało szybko zdrowieje – wzmacnia się. Całe moje ciało rodzi się coraz bardziej młode – coraz bardziej młode – coraz bardziej doskonałe.

Coraz wyraźniej – coraz bardziej wyraźnie na mojej twarzy przejawia się świeżość młodości, dziecięca świeżość, na mojej twarzy rodzi się świeżość młodości, nowo narodzona dziecięca świeżość. Na mojej twarzy pojawia się pierwotna młodzieńcza świeżość, piękna świeżość.

Soczysty jasnoczerwony kolor wlewa się do moich ust. Moje usta rodzą się coraz bardziej jasnoczerwone, moje usta rodzą się jasnoczerwone jak róże. Moje usta rodzą się coraz bardziej jasnoczerwone, moje usta rodzą się jasnoczerwone jak u dziecka, jak róże. Rodzi się coraz bardziej wyraźny – coraz wyraźniejszy – coraz piękniejszy rysunek pełnych, jasnoczerwonych ust.

Zdrowy radosny rumieniec na całej buzi rozpala się coraz jaśniej – coraz jaśniej. Cały jestem przepełniony radością – chęcią do życia. Pracuję nad sobą z radością, energicznie, z radością – energicznie – coraz bardziej efektownie, coraz bardziej efektownie. Proces wyzdrowienia idzie coraz szybciej – coraz energiczniej. Mój organizm coraz bardziej energicznie – coraz energiczniej przywraca wszystkie funkcje: przywraca normalną pracę wszystkich układów organizmu – wszystkich jego organów.

Gwałtownie wzrasta moc duchowa. Sam Pan Bóg dał mi boską wszechmogącą siłę. Szybko wzrasta moja moc duchowa. W moją podświadomość wlewa się fantastyczna boska czysta moc kosmiczna. Boska czysta siła wlewa się do moich myśli. Moje myśli są wypełnione tą siłą.

Ja coraz mocniej – coraz mocniej odrzucam choroby, coraz bardziej stanowczo odrzucam choroby. Ja coraz bardziej wyraźnie odczuwam: ja dążę do pełnego wyzdrowienia, ja rodzę się coraz bardziej sprawny – idealnie sprawny.

Wszystkie tkanki moje rodzą się calusieńkie – nowo narodzone – całe. Ja rodzę się nowo narodzony – cały – nowo narodzony cały.

Zaczyna się rozwój. Idzie szybki rozwój, nabiera siły – coraz szybszy rozwój. Z nakazu Pana Boga ja w całości wypełniam się twórczą siłą życiową – boską twórczą siłą życiową.

Cały mój organizm stale się rozwija. Cały mój organizm – wszystkie układy mojego organizmu – wszystkie organy wewnętrzne – ciągle się udoskonalają. Ja cały od stóp do głowy ciągle się udoskonalam: rodzę się coraz zdrowszy – coraz bardziej zdrowy – coraz bardziej odporny – coraz bardziej młody – coraz bardziej dziecięco młody – coraz bardziej mocny – coraz bardziej energiczny.

Ja coraz bardziej odrzucam choroby, szybko wypełniam się radością. Całe moje ciało żyje radośniej – energiczniej, radośniej – energiczniej. Cały mój organizm żyje radośniej – energiczniej. Ja sam jestem radosną i wesołą osobą, odmładzam się radośnie i wesoło, z każdym dniem radośniej – energiczniej – coraz bardziej efektywnie odmładzam się – uzdrawiam się.

Pracuję nad sobą cały dzień bez przerwy z ogromną siłą, olbrzymią, kolosalną energią. Pracuję nad sobą ciągle, bez zmęczenia, bez przerwy.

Czas moich urodzin z woli Pana Boga szybko przemieszcza się ku przyszłości. Data moich urodzin szybko przemieszcza się do przodu przez lata przeszłe. Skraca się moje stare życie, wydłuża się moje przyszłe życie, moje życie przesuwa się ku przyszłości. Za jeden dzień przeżyty moje życie przemieszcza się ku przyszłości o pięćdziesiąt dni, szybko powracam do poprzednich młodzieńczych etapów rozwoju fizycznego.

Przez dzień i noc, całodobowo, rodzę się coraz młodszy, coraz bardziej zdrowy, coraz bardziej zdrowy, coraz bardziej odporny, coraz bardziej młody. Sam Pan Bóg wypełnia mnie niewyczerpującym się zdrowiem. Ciągłe odczuwam zwiększenie sił, ciągle odczuwam przyływ energii; ja ciągle odczuwam napływ sił, ja ciągle odczuwam przyływ energii. Wszystko to wypełnia mnie radością niesamowitego zwycięstwa. Wszystko to wypełnia mnie fantastyczną radością zwycięstwa. Przez dzień i noc, całodobowo, zdrowieję, wzmacniam się, rodzę się coraz bardziej zdrowy – coraz bardziej zdrowy – coraz bardziej odporny – coraz bardziej młody.

Ja coraz bardziej klarownie – coraz bardziej wyraźnie czuję proces fantastycznego rozwoju. Ja coraz bardziej wyraźnie – coraz wyraźniej czuję się rozwijającym młodzieńcem, zdrowym – mocnym, coraz bardziej mocnym, zdrowym – bardzo zdrowym. Ja coraz bardziej wyraźnie czuję ciągły, stały, fantastyczny, jaskrawy przyływ sił, coraz bardziej wyraziściej odczuwam stabilny przyływ sił życiowych, energii życiowej. Codziennie bardziej energicznie – coraz bardziej efektywnie uzdrawiam się – odmładzam. I ja coraz jaśniej – coraz bardziej jasno odczuwam siebie rosnąco – rozwijającą się, zdrową, mocną osobą.

Ja coraz bardziej jasno – coraz bardziej jasno odczuwam pojednanie z Panem Bogiem. Ja coraz bardziej jasno – coraz bardziej jasno odczuwam pojednanie z Panem Bogiem. Ja coraz bardziej jasno – coraz bardziej jasno czuję: chroni mnie miłość, ciągle chroni mnie miłość boska, ciągle chroni mnie siła boska.

Jestem ciągle otoczony – chroniony boską energią kosmiczną. Jestem ciągle otoczony mocą boską – czystą boską siłą kosmiczną. Jestem coraz bardziej bezpieczny pod ochroną fantastycznej boskiej miłości.

Ja ciągle zdrowieję i się wzmacniam: rodzę się coraz bardziej zdrowy – coraz bardziej zdrowy – coraz bardziej mocno zdrowy – coraz bardziej pięknie zdrowy. Odrzucam wszystkie choroby za pomocą kolosalnej, olbrzymiej, fantastycznej mocy, która tkwi we mnie. Odrzucam wszystkie choroby za pomocą miłości i siły boskiej.

Coraz bardziej jasno – coraz bardziej jasno czuję się zdrowym, mocnym, rozwijającym się chłopakiem. Wszystkie moje zdolności fizyczne i umysłowe szybko – energicznie się rozwijają. Rozwijam się w całości. Szybko – energicznie. Wypełniam się szybkim, niesamowitym rozwojem.

Ja wyraźnie – coraz wyraźniej czuję się absolutnie zdrowy, szybko uzdrawiającą – rozwijającą się osobą, ciągle uzdrawiającą – rozwijającą się, zdrową – odporną, zdrową, mocną osobą.

Ja jasno czuję absolutne zdrowie, idealne – mocne zdrowie.

Pan Bóg mnie chroni.

## Jak skorzystać z wiedzy zawartej w pełnej wersji ebooka?

Więcej praktycznych porad dotyczących uzdrawiania za pomocą NLP znajdziesz w pełnej wersji ebooka. Zapoznaj się z opisem na stronie:

<http://zdrowie-nlp.zlotemysli.pl/>

### Wykorzystaj potęgę NLP i afirmacji w kształtowaniu zdrowego stylu życia!



Poleć znajomemu e-booka  
i zarób 50% jego wartości



Kupuj e-booki za punkty,  
nie za złotówki



## POLECAMY TAKŻE PORADNIKI:

Zdrowe odżywianie i jego sekrety – Sergey Karpov i Wiera Chmielewska



***W jaki sposób odpowiedni dobór produktów żywnościowych i medycyna niekonwencjonalna mogą polepszyć Twoje zdrowie?***

Jeśli należysz do grupy ludzi, którzy nie znoszą lekarzy i środków farmakologicznych, jeśli zależy Ci na zdrowiu i cenisz sobie niekonwencjonalną medycynę i alternatywne podejście do leczenia – ebook [”Zdrowe odżywianie i jego sekrety”](http://zdrowe-odzywianie.zlotemysli.pl) podpowie Ci jak się odżywiać, by Twój organizm zachował zdrowie i witalność

Więcej o tym poradniku przeczytasz na stronie:  
<http://zdrowe-odzywianie.zlotemysli.pl>

*"Dzięki ebookowi postanowiłem zmienić dotychczasowe zasady żywienia całej rodziny. W naszym jadłospisie używamy znacznie więcej świeżych owoców i warzyw a także stosujemy naturalne suplementy. Nasze społeczeństwo posiada bardzo znikomą wiedzę na temat zdrowego odżywiania. Pozycja jest bardzo interesująca i warta przeczytania."*

**Maria Wiesława Nehrebecka**

Odrodzenie Feniksa – Nikodem Marszałek



***Poznaj sekrety zwykłych ludzi, którzy osiągają niezwykle rezultaty***

Bycie zwycięzcą jest nastawieniem, sposobem życia. ["Odrodzenie Feniksa"](http://feniks.zlotemysli.pl) to naukowe podejście i jednocześnie ćwiczenie jakie powinieneś poznać. Jeżeli rozpoznasz i zaczniesz rozwijać **to co już masz** - zadziwisz innych.

Więcej o tym poradniku przeczytasz na stronie:  
<http://feniks.zlotemysli.pl>

*"To jest to czego mi było potrzeba. Polecam tego ebooka wszystkim, którzy nie wiedzą jak i co zrobić ze swoim życiem."*

**Michał Waszczyk, student**

**Zobacz pełen katalog naszych praktycznych poradników  
na stronie [www.zlotemysli.pl](http://www.zlotemysli.pl)**