

## Форма дневника самоисцеления

1. Перед сном пишется настрой на краткий метод самоуспокоения и самовоздействия. С выдохом представляем себе постепенное расслабление мышц всего тела, начиная с мышц рук.

Повторяем про себя или пишем на бумаге либо указательным пальцем правой руки на ладони левой руки **текст самовоздействия**:

**Приятен отдых словно лёгкий сон. Пять минут продлится он. Я спокоен и здоров. В мышцах рук теплеет кровь. (представляем, как теплеют мышцы рук, начиная с указательных пальцев рук) Расслабляется лицо. Дышу я ровно и легко. (Представляем, как расслабляются мышцы век глаз и мышцы рта)**

**Расслабляется живот. Я отдыхаю от забот. Стул, пищеваренье достойны восхищенья. Мышцы спины мои теплеют. С каждым днём я здоровею. Я спокоен и здоров, в мышцах ног теплеет кровь. Мышцы ног моих теплеют. С каждым днём я здоровею. Все невзгоды позади. Радостен, доволен ты. Болезни, вредные привычки мной побеждаются отлично. (Конкретизировать описание болезни, например : Мышцы ног моих теплеют, здороваются, здороваются. Боль рассасывается, боль уходит. Моя горячая кровь исцеляет болезнь. Я верю в успех самоисцеления, верю, что все светлые силы услышат меня и помогут в исцелении. Я каюсь в том, что неправильно вёл себя, неправильно питался, любил сладкое и горячительные алкогольные изделия и сейчас я отказываюсь от нездорового образа жизни и доверяю своей природе самоисцеление....»**

Для верующего человека

читается молитва благословения на любое серьёзное дело:

**Царю небесный! Утешителю, душе истины. Иже везде сый и вся исполняй. Сокровище благих и жизни подателю. Прииди и вселился в ны. И избави ны от всякия скверны. И спаси, Блаже, души наша»**

**2. Необходимо принять твёрдое Решение избавиться от любого недуга (греха, болезни) с помощью самоанализа и с помощью Божией.**

**Для этого задать себе и постараться ответить честно на два вопроса: 1. Что хорошего и что плохого дают мне, моей семье, моим близким, нашей стране болезни или вредные привычки (например, систематическое употребление алкоголя или табака) Когда вы приняли твёрдое решение избавиться от вредной привычки или болезни на всю жизнь, то нужно это решение трижды написать, закрепить на бумаге, так, например: «Я освобождаюсь от болезни и вредной привычки переизбытка на всю оставшуюся жизнь. Я свободен (свободна) от болезни и вредной привычки на всю оставшуюся жизнь.» Это нужно писать на протяжении 9 вечеров подряд. Если нет уверенности, то нужно продолжить написание в течение 40 дней.**

**Необходимо также Покаяние за те вредные привычки, поступки, грехи, какие привели вас в болезни или вредной зависимости. Без Покаяния вредные программы и убеждения, которые сложились у вас ранее под влиянием примеров окружения,**

телевидения и других СМИ (средств массовой информации) останутся у вас в подсознании, и вы можете вновь вернуться к нездоровому образу жизни. (Для верующих хорошо помогает покаянное чтение 50 псалма)

### **Дневник избавления от курения и других зависимостей**

1. **Фамилия, имя , отчество, псевдоним, дата и время заполнения дневника.**
2. **Почему ты начал потреблять табак?**
3. **Почему ты продолжаешь это делать?**
4. **Что в этом неправильного, плохого?**
5. **Как ты решил поступить теперь?**
6. **Твоя программа дальнейших действий по избавлению от вредных привычек.**
7. **Твое отношение к другим курящим.**
8. **Прояснение сознания.**
9. **Основная задача на завтра.**
10. **Текст самовоздействия**

**Потом следует поблагодарить Господа и всех добрых людей, которые помогали вам избавиться от вредных привычек и болезней.**

**После этого вы повторяете текст самовоздействия, написанный выше: «Приятен отдых, словно лёгкий сон ...»и т. д**

**После этого вы громко произносите вслух: «Мозг, слушай мою команду. Мозг, восстанови связи с моим умом , останови любое потребление алкоголя и верни естественное наилучшее трезвое состояние моего разума, ума и тела. ( В случае избавления от болезней нужно произносить дальнейший текст так, к примеру, если болит голень и стопа: « Мозг, осуществляй связь с моей левой голенью и стопой. Мозг, регулируй кровообращение в моей левой голени и стопе. С каждой минутой, с каждой секундой утихает боль в левой голени, затягивается тонкой плёнкой рана на голени, ранка становится всё меньше и меньше, перестаёт сочиться гной из ранки. С каждой минутой, с каждой секундой Господь посылает мне исцеление, Боль рассасывается, боль уходит. Рана заживает. Я радуюсь жизни. Жизнь! Жизнь! Жизнь!»**