

## Духовная аптека современного человека

Человек создан в триединстве духа, души и тела. Когда мы лечим лишь тело, как одно из составляющих триединства, мы не всегда получаем исцеление, которое обозначает - быть целым. Руководит жизнью Дух Божий. Душа оживляет наше тело, делает его **ЧЕЛО-ВЕЧНЫМ**. Тело должно подчиняться законам Духа, повелением души. Тело без руководства свыше глупо. Когда человек повинуется лишь позывам тела и позволяет развиваться чревоугодию, пьянству, другим страстям, он нарушает законы Творца, получает искажение гармоничной деятельности нервной системы и органов тела, и в результате болезни от слова боль и страсти страдания...

Как справиться с болезнями? Прежде всего надо понять, что болезни попущены Богом за наше неправильное поведение или за грехи наших родителей и они даны нам для исправления нашего образа жизни и будущего спасения. Поэтому нужно поблагодарить Всемогущего Бога за то, что он не забыл тебя, заботится об исправлении твоего отношения к духовной составляющей жизни, чтобы ты в КОНЦЕ ЗЕМНОЙ ЖИЗНИ успешно сдал экзамен на вечность. За многие сотни лет святыми выработаны покаянные молитвы, помогающие человеку исцелиться.

Исцеление человека без покаяния за прошлые грехи, неправильные, скверные поступки часто приводит к тому, что человек лишь физически здоровеет, но не меняется в лучшую сторону, становится гордым, духовно развращается. Покаяние на древне-греческом языке значит **МЕТАНОЙЯ**, то есть **ИЗМЕНЕНИЕ УМА**. Без покаяния часто бывает так, что человек не меняется, то есть остаётся таким же чревоугодником, алкоголиком, наркоманом, блудником, не может избавиться от болезней. Поэтому исцеление от болезней нужно начинать с покаяния, с покаянных молитв.

**Молитва перед иконой Пресвятой Богородицы,  
именуемой "Целительница"**

Приими, о Всеблагословенная и Всемощная Госпоже Владычице Богородице Дево, сия молитвы, со слезами Тебе приносимыя от нас, недостойных раб Твоих, ко Твоему цельбоносному образу пение возсылающих со умилением, яко Тебе Самой зде сущей и внемлющей молению нашему. По коемуждо бо прошению исполнение твориши, скорби облегчаеши, немощным здравие даруеши, расслабленных и недужных исцеляеши, от бесных бесы прогоняеши, обидимыя от обид избавляеши, прокаженные очищаеши и малые дети милуеши: еще же, Госпоже Владычице Богородице, и от уз и темниц свобождаеши и всякия многоразличныя страсти врачуеши: вся бо суть возможна ходатайством Твоим к сыну Твоему, Христу Богу нашему.

О, Всепетая Мати, Пресвятая Богородице! Не перестай молиться о нас, недостойных рабех твоих, славящих Тя и почитающих Тя и поклоняющихся со умилением пречистому образу Твоему, и надежду имущих невозвратну и веру несумненну к Тебе, Приснодеве Преславней и Непорочней, ныне и присно и во веки веков. Аминь.

В ноябре 2021 года скоропостижно скончался Пётр Петрович Гаряев, доктор биологических наук, академик Российской Академии медико-технических наук директор Института квантовой генетики. За несколько дней до своей смерти он выступил с докладом о том, что благодаря научным открытиям Института квантовой генетики появилась возможность в основном покончить с коронавирусом и другими болезнями на земле.

**ПРИШЛО ВРЕМЯ ВЕЛИКОГО РУССКОГО СЛОВА. (В. ДИДЕНКО)**

Главная идея П. П. Гаряева: наши ДНК являются антеннами, через которые к нам поступает информация. Их работа основана на внешнем волновом окружении. Мы постоянно подпитываемся информацией из космоса. Генетическая информация может существовать в виде электромагнитного поля и может быть передана из одного организма в другой. Пётр Петрович Гаряев - основатель волновой генетики в России. П. Гаряев утверждает, что глобальная международная программа «Геном человека» не оправдала ожиданий. Она показала, что генетический аппарат человека содержит только около 35000 белковых генов, что составляет всего 2 процента ДНК человека. Оказалось, что белковые гены практически одинаковы для всех организмов. Функции основной части генетического аппарата, то есть 98 процентов ДНК, до сих пор не поняты большей частью генетиков и по-прежнему воспринимаются ими как «мусор» Фактически такое положение в биологии и в её главной части, генетике, означает кризис. Нет ответа на основной вопрос: как реально устроен человек в собственных хромосомах. В силу этого непонимания стратегия современной генетики приобрела уродливый характер, проявившийся в «трансгенной инженерии». Это прямо ведёт к вырождению генофонда планеты, утверждает Гаряев. В то же время существует направление в эмбриологии и генетике, начатое российскими учеными около 80 лет назад. В основе этого направления лежит фундаментальная идея, что генетическая информация существует одновременно в двух видах — вещественном (белковые гены) и волновом

Волновой уровень кодирования генетической информации включает в себя такие составляющие как голографическая память хромосомного аппарата, схожесть ДНК с текстами древнерусского языка и другие формы волновых функций хромосом. Текстоподобность означает сходство последовательности генов с речью. П. Гаряев называет генетический код речью Бога. Такой взгляд соответствует древнему представлению о Божественном вселенском Сознании как высшему Слову (Речи) . «В начале было Слово. И Слово было у Бога. И Слово было Бог» Эти постулаты получили дальнейшее современное развитие в исследованиях группы Петра Гаряева. Исследования проводились в Институте проблем управления РАН и общественном объединении Института квантовой генетики, а также с учёными Физического Института РАН, МГУ, Института высоких температур РАН, Института общей генетики РАН. Существенная часть работы была проделана группой Гаряева в Канаде ( в Торонто в 2002 году). Были сделаны важные выводы, что информационная голограмма генома (проект организма) не ограничена какими либо пространственными рамками, а

распространяется на всю Вселенную. Это полностью соответствует древнему эзотерическому представлению человека о мире и о себе. Парадоксальный принцип Вселенной «Океан состоит из капель, но в каждой капле содержится весь Океан» постепенно завоёвывает умы физиков.

Однако волновая генетика рождается медленно в силу многих причин, Новое рождается в муках — таков закон жизни. Прообраз волновой генетики начал формулироваться в первой половине прошлого века.. Русский ученый А. Любищев писал: « Мы должны признать ген как нематериальную субстанцию...» Через полвека П. Гаряев в предисловии к своей книге «Волновой генетический код» продолжил: «Ситуация сейчас напоминает положение в классической физике начала XX века, когда с открытием элементарных частиц материи вещество вроде бы исчезло, осталось нечто, которое назвали неопределённым термином «энергия»... Но если физика с достоинством приняла как реальность парадоксы «здесь и там одновременно», «волна и частица совмещены», «электрон резонирует со всей Вселенной», «вакуум — ничто, но он порождает всё» и т.д. то биологии только предстоит пройти сходный путь, и он будет гораздо тяжелее».

#### ПОЛЕВОЙ ГЕНОМ ЮРИЯ ЛАРИЧЕВА

Юрий Анатольевич Ларичев. Не академик, не доктор наук и даже не кандидат наук. Нет у него ни исследовательской группы, ни лаборатории, ни института, ни грантов, ни спонсоров, ни поддержки. Он — неизвестный никому провинциальный одиночка. Знают его только в Интернете. Читатели называют его волхвом, брахманом, гуру и т. к чему он относится с умеренной дозой иронии и юмора. Главная идея Ю. Ларичева: материальная молекула ДНК и волновая голограмма являются лишь носителями информации. Сама же генетическая информация представляет собой упорядоченную последовательность первопринципов, лежащих в основе Вселенной и человека.

Исследования Юрия Ларичева начались с основного вывода: **ВСЁ ЕСТЬ ВОЛНА.** Мироздание представляет собой двойственность — виртуальный сверхсветовой мир информации и материальный досветовой мир энергии. Информационный мир Ю. Ларичев назвал статической Твердью стоячих волн — вечным Резонатором. Материальная динамическая Вселенная представляет собой движущиеся волны. Виртуальный и реальный миры не отделены друг от

друга и не могут существовать отдельно. Вместе они представляют мировой парадокс: «А не есть В, но А и В одно и то же». Поочерёдность «А или В» Ю. Ларичев назвал принципом времени. Такое представление всё ставит на свои места и объясняет те парадоксы и противоречия, которые загнали в кризисный мировоззренческий тупик современную науку. Свои идеи Ю.Ларичев не просто декларировал, а логично обосновал. Оказалось, что это новое представление полностью совпадает с мировоззрением древних мудрецов до появления классических религий и философий. И Ларичев неустанно повторяет, что не открыл ничего нового, а лишь реконструировал древнее ведение вохвов. Оно оказалось не примитивным, а очень сложным. Большинство читателей философия Ю. Ларичева пока не понимается. Отсутствие академических регалий, за которыми можно было бы спрятать слабость научной позиции, ставит Ларичева в условия, при которых основным аргументом в споре может быть только железная логика. Публикации Ю. Ларичева отличаются логической строгостью и отсутствием досужих фантазий.

Сто лет назад в России вышел фундаментальный труд «Священная книга Тота» Владимира Шмакова, авторитет которого бесспорен для истинных искателей духовного знания (из аннотации издателя) Ю. Ларичев продолжил исследования Шмакова и развил их с использованием передовых достижений различных отраслей современной науки. Глубокое понимание арканов позволило Юрию Ларичеву восстановить и расшифровать славянскую азбуку. Он убедительно доказал, что русская азбука является первичным носителем древнего тайного посвященного учения. Это открытие кардинально влияет на мировоззрение и понимание своего места в истории и современной геополитике человечества. Вместе с тем знание скрытых герметических «пружин» русского языка позволяет выйти на психотронные технологии. С помощью славянской азбуки Юрий Ларичев расшифровал известные каждому, но не понимаемые никем руны. Они оказались русскими и заговорили по — русски. Расшифровав и восстановив их первоначальную последовательность и замкнув ее в гармоничную структуру, Юрий Ларичев получил полевой геном. Полевой геном Ларичева представляет собой записанную в логический ряд последовательность принципов - архетипов. То есть здесь мы имеем дело уже не с носителем информации, а непосредственно с самой информацией. Таким образом получается, что открыта сама сокровенная суть Божественного генома.

Древнейший славянский языческий Бог Род (он же геном) вновь векнулся к людям, но уже в современном качестве его понимания. Для науки это означает возможность революционного прорыва вперёд. Последствия для всего человечества этого знакового события ещё впереди. И так, на рубеже XX-XXI веков сделаны прорывные открытия. Может быть, это самое главное, что нужно знать и понять человеку в его жизни.

П.П. Гаряев и Ю.А. Ларичев независимо друг от друга пришли к одинаковым выводам. Такие совпадения в науке случаются нечасто, но они лишней раз подтверждают истинность выводов. Произошло гармоничное слияние философии с естествознанием, древнего герметизма с самой передовой рассудочной наукой. Открытие русских ученых настолько опередило время, что научное сообщество оказалось неготовым достойно среагировать. Ведь для того, чтобы разобрататься в сути заявлений Гаряева и Ларичева, надо сменить устаревшие научные представления, сломать привычное мировоззрение и прежде всего изменить себя. А инерция мышления, как известно, сильный фактор. Мало того, если исследования Гаряева ещё могут быть восприняты иностранными учеными, то работы Ларичева без знания русского языка вообще недоступны пониманию для иностранного читателя. С одной стороны это плохо, но с другой — хорошо, потому что на этот раз история не даёт никому шансов для плагиата. Сломан ещё один стереотип. До сих пор принято считать, что наука интернациональна, но открытие полевого генома останется русским, потому что оно не может быть другим. В науке бывало много открытий и изобретений. И от каждого была какая-то польза. Открытие полевого генома, свидетелем чего мы являемся, отличается тем, что даже без его практического применения оно уже начало менять самого человека. И этих людей с каждым днём становится всё больше. Чистая теория без финансовых вливаний и практического освоения уже сама по себе работает. Удивительный феномен, похожий на Божий промысел. Весьма кстати и исследования профессора Анатолия Клёсова по ДНК-гениалогии появились. Значит, время пришло. Наступают русские времена. (Виктор Биденко)

**СЛОВОМ МОЖНО УБИТЬ, СЛОВОМ МОЖНО СПАСТИ...**

Ещё не зная об открытиях русских ученых в области благотворного воздействия Словом на человека поразительных результатов с помощью благотворного

воздействия слов-настроев добился Георгий Николаевич Сытин, ставший академиком и доктором четырёх наук, по чьей методике исцелились и исцеляются сейчас тысячи и тысячи людей. Годы его жизни: 30.08.1921 — 21.11.2016 гг. Он внучатый племянник известного просветителя и книгоиздателя начала XX века Ивана Дмитриевича Сытина. Предпосылкой для изучения возможностей человека в области саморазвития и долгой здоровой счастливой жизни стали детские размышления Георгия Николаевича. Он вспоминал во взрослом возрасте, что когда ещё был ребёнком, они с родителями жили в Киргизии, он ночью лежал в юрте и смотрел через отверстия в крыше на звёзды и размышлял, почему жизнь такая короткая и как хорошо было бы увеличить продолжительность жизни. Прочитав в девятом классе книгу известного в то время психолога Корнилова «Воспитание воли» юный Георгий настолько ей вдохновился, что приехал в Москву и лично встретился с автором. Встреча настроила его на активную учебу и изучение разных предметов. Для этого после окончания школы он поступил сразу в три ВУЗа. Однако война прервала его обучение. Георгий ушёл добровольцем на фронт и сразу попал на передовую, где и был впервые ранен. Во время боёв проявлял смелость и дерзость, из-за чего получал много ранений, прошел через целую вереницу госпиталей и передовых и снова госпиталей. Восьмое по счёту ранение стало определяющим. Осколок взорвавшегося снаряда попал в живот и застрял где-то в позвоночнике. Сначала было решено не проводить операцию, а просто оставить Георгия прямо в коридоре госпиталя, чтобы позволить умереть без боли в отключённом сознании. Но когда врачи начали утренний осмотр, они заметили, что в молодом человеке ещё теплится жизнь. Тогда было решено направить его на экстренную операцию.

Через несколько месяцев госпиталей его комиссовали из рядов Армии и признали инвалидом первой группы из-за тяжелого боевого ранения. «Обрадовали», что страдать от жутких болей придётся недолго, ведь обычно с подобными ранениями люди долго не живут. Выдали 150 капсул с обезболивающим средством, шприц с иглой и стерилизатор. Посоветовали самому научиться делать уколы. В те годы из этих немногочисленных вещей и состоял весь арсенал помощи, которым врачи могли облегчить мучения. С тех пор круглые сутки были направлены на избавление от бесконечной боли.

Тогда Георгий Николаевич начал формулировать свои первые исцеляющие настрои. **«Я СИЛЬНЫЙ, ВОЛЕВОЙ И ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК, СПОСОБНЫЙ**

ПОЛНОСТЬЮ УПРАВЛЯТЬ СВОИМ ТЕЛОМ, СВОИМИ ОЩУЩЕНИЯМИ. БОЛЬ УХОДИТ НАВСЕГДА ИЗ МОЕГО ТЕЛА. КАЖДАЯ КЛЕТЧКА МОЕГО ТЕЛА ЗДОРОВАЯ, СИЛЬНАЯ».- вот содержание его первого настроения. Благодаря этим и подобным этому словам и представлениям-образам выздоравливающего тела ему удалось преодолеть болезнь. Причём не просто улучшить установленное диагнозами врачей состояние здоровья, а добиться такого результата, что через несколько лет он был признан медицинской комиссией полностью подходящим к строевой службе. Победив инвалидность, он решил совершенствовать накопленный опыт и делиться им с людьми.

В середине 1948 года он попал на приём к министру здравоохранения Ефиму Ивановичу Смирнову. Там Георгий Николаевич поведал историю своего удивительного исцеления. Министру он пожаловался на отсутствие нужных знаний для популяризации данной методики и возможности помочь всем страждущим, которых в послевоенное время было огромное количество, (да и в современное время хватает). В тот же день Сытин был зачислен на врачебный факультет медицинского института.

#### Научный поиск и работа со спортсменами

Георгий стал активно изучать различные направления: физиологию, анатомию, философию, психологию, психиатрию... Основание для развития своего метода с применением волевого усилия он нашёл в педагогике, где самоубеждение применялось для развития различных качеств, как у обычных учеников школ, так и для подготовки спортсменов. Например, у спортсменов самоубеждение играет очень большую роль, так как правильный настрой на победу играет очень большое значение в состязании. Часто возникает такая проблема, что у спортсмена возникает страх перед соперником или страх совершить ошибку, неточное движение, которое может испортить результат. Самоубеждение помогает спортсмену настроиться на нужный лад и достигнуть желаемого результата. Разрабатывая свой метод, Георгий Николаевич работал с различными спортсменами: футболистами, хоккеистами, яхтсменами, стрелками, баскетболистами и везде его метод давал поразительные результаты.

#### Случай из подготовки к соревнованию стрелков

9

Георгий Николаевич вспоминал одну историю подготовки молодой спортсменки к соревнованиям по стрельбе. Она хорошо прошла подготовку, и они поехали на городские соревнования. Это было её первое выступление. Георгий



Николаевич сказал ей: «У нас не стоит задача выиграть соревнования. Мы кдем туда просто посмотреть, что и как, попробовать свои силы. Ты хорошо подготовилась, стреляй легко и спокойно. Результат нам не важен. Итак главная задача — выйти и спокойно отстреляться.»

Таким образом, он снял у спортсменки страх ошибки, страх ответственности, что ей нужно обязательно добиться высокого результата, и она в абсолютно спокойном состоянии вышла на соревнования. Отстрелялась она очень хорошо и прошла в финал с другой спортсменкой, которая была известным стрелком и чемпионкой СССР. В перерыве перед финалом Георгий Николаевич так настраивал свою подопечную: « Ты молодец, это прекрасный результат. Мы только приехали на соревнования, а у нас в кармане уже веревряная медаль! Я тебя поздравляю! Пойдём, съедим мороженное за твою серебрянную медаль!»

То есть он снова успокоил свою ученицу, снял с неё страх ошибки в ответственный момент, и, таким образом подготовил её к финалу. Она вышла с уверенностью и спокойствием и обстреляла свою соперницу на три очка, что считалось очень большим отрывом. А её соперницу, мастер спорта, тренер, наоборот, настраивал в другом ключе. Он говорил: «Ты смотри, что происходит: с тобой, такой известной спортсменкой, в финал вышла какая-то девчонка! Давай, соберись, а то что же такое прооисходит? Ты должна обыграть её, а то опозоришь меня!» Такое высказывание со стороны тренера дало негативный настрой спортсменке, у неё появился страх ошибки, напряжение, боязнь опозориться и опозорить своего тренера, оказаться хуже какой-то начинающей неизвестной спортсменки, котлорая первый раз приехала на соревнования. Страх и напряжение помешали ей показать свой опыт и мастерство, и она в результате проиграла. А молодая спортсменка, узнав, что победила, бросилась на шею к Георгию Николаевичу.

## ПОДГОТОВКА КОСМОНАВТОВ

Потом Георгия Николаевича направляют от института психологии на Ладожское озеро в Центр подготовки космонавтов, где он участвовал в подготовке космонавтов к полётам. Он лично был знаком с Гагариным, Титовым и другими

известными космонавтами. Они любили беседовать с Гагариным. Постепенно Георгий Николаевич всё больше и больше применял свой метод не только в плане саморазвития и достижения поставленнвых результатов, но и в плане

оздоровления людей от разных заболеваний. Он стал вести приём пациентов, применяя для оздоровления созданные им ранее настрои и попутно наговаривая новые.

Методы самоубеждения, созданные Георгием Николаевичем, стали давать доселе неизвестные традиционной медицине результаты, когда у пациентов без операции заживали язвы желудка, не оставляя рубцов, у женщин исчезали миомы матки, кисты яичников и так далее.

Настрои Сытина помогали людям исцелиться даже от таких тяжёлых заболеваний, как рассеянный склероз и шизофрения.

### **Преподавательская деятельность Георгия Сытина и применение метода на промышленных предприятиях**

Во время своей научной работы в институте психологии Георгий Николаевич также читал лекции для студентов. Помимо преподавания в Московской институте психологии Сытин много ездил по нашей необъятной стране. Читал лекции в других институтах СССР, занимался с балетной группой Большого театра, выступал для моряков на военных кораблях, проводил педагогическую работу в исправительных колониях.

В 1983 году работами Сытина заинтересовалось правительство СССР. По личному указанию Председателя правительства Косыгина метод также начал внедряться на промышленных предприятиях страны. Применение метода началось на московском ювелирном заводе «Алмах». Снова метод даёт поразительные результаты и министр приборостроения берёт под личное наблюдение работу опытной лаборатории Сытина, выделяет ей крупное финансирование, готовит учебную базу по распространению метода Сытина в других сферах промышленной деятельности и в первую очередь среди рабочих высокой квалификации. Распад СССР прервал целенаправленную работу по внедрению системы Г.Н. Сытина на промышленных предприятиях и производствах. Но это не остановило популяризацию метода, и сегодня он востребован в медицине, педагогике, психологии, спорте и других областях жизни человека.

## **психологической поддержки.**

Георгий Николаевич в шестидесятых-семидесятых годах написал несколько книг по педагогике, воспитанию воли у детей в семье, психологии самовоспитания, подготовке спортсменов-пистолетчиков и другие. Георгий Николаевич продолжал углубляться в изучение влияния мыслей и слов человека на оздоровление организма, создавал новые настроения, выпускал новые книги и активно вёл лечебную деятельность.

На приёме у Георгия Николаевича были даже известные люди из Совета Федерации, администрации президента и администрации мэрии Москвы. По указу тогдашнего мэра Москвы Лужкова Георгию Николаевичу было выделено прекрасное помещение в 200 квадратных метров около станции метро Смоленская. Георгий Николаевич организовал там Всероссийский Центр психологической поддержки для организации лечения по своему методу.

Георгий Николаевич старался каждое слово своих настроев проверять на специальной аппаратуре, подыскивал наиболее энергоёмкие слова, анализировал как импульсы второй сигнальной системы поступают с коры больших полушарий головного мозга во внутреннюю среду организма и перестраивают жизнедеятельность тканей, внутренних органов на длительное время. Как показали исследования результаты одного тридцатиминутного занятия с больным фиксируется приборами на протяжении месяца и бола ее:

« В моё сердце вливается здоровая новорождённая юность (в другом варианте -молодость) . Моё сердце полностью обновляется, моё сердце новое рождается новорождённое нетронутое сердце».

Так у людей зрелого возраста для омоложения лица используют следующий фрагмент настроения на молодую жизнь: « Новорождённая молодость вливается в моё лицо, моё лицо полностью обновляется . Моё лицо новое рождается новорожденно -молодое, перозданно свежее, новорождённая молодость рождается в моём лице».

Применением метода Сытина можно добиться и восстановления природного

:12

цвета седых волос в пожилом возрасте, для чего достаточно усвоение фрагмента настроения «Животворящая новорожденная жизнь вливается в мои волосы, волосы полностью обновляются, волосы новые рождаются,

новорождённо-густые, новорождённо-здоровые. Красивая природная краска наполняет мои волосы».

рл Подобные фрагменты полезно усваивать на фоне воздействия обобщающего настроения на молодую жизнь, который способствует восстановлению и усилению всех физиологических функций организма и, таким образом, устранению из различных нарушений как в молодом, так и в пожилом возрасте.

Построение сытинских настроев тако, на управление своим состоянием во имя личных и во, что они формируют у человека яркие образы здоровья, молодости, силы, неутомимости и красоты, усиливают положительные чувства, например, радость жизни и стимулируют волевые усилия в целях управления состоянием.

Управление состоянием по данному методу стимулирует жизненную позицию, активизирует личность, развивает волевые усилия человека. Многие задачи оздоровления — омоложения человека можно решать только на основе его активной жизненной позиции, на управлении своим состоянием во имя личных и общественных целей. В свою очередь управление состоянием обеспечивает высокую работоспособность, а в сочетании с самовоспитанием активной жизненной позиции, целеустремлённости и сильной воли, обеспечивает высокую производительность труда.

После заживления на слизистой не остаётся следов и т. д.

Данный метод проходил неоднократные проверки в различных организациях по поручению Минздрава СССР. По результатам клинических испытаний метод Сытина рекомендован к внедрению в практику врачей-психотерапевтов. Данный метод излечивает от шизофрении, нервного тика и других заболеваний, от которых трудно избавиться общепринятым лечением. Некоторые настрои написаны в двух вариантах, чтобы человек мог выбрать себе наиболее подходящий.

Исцеляющие настрои нельзя редактировать. При переводе на другой язык очень важно сохранить авторские знаки препинания.

Для удобства пользования и усвоения тексты настроев можно прочитывать про

себя, проговаривать вслух или прослушивать в звукозаписи в любое время дня.

В целях профилактики заболеваний и перестройки организма на долговременную

жизнь необходимо приучать людей к усвоению настроев как можно с более раннего возраста. Оказывать в этом помощь новым поколениям должна вся система воспитания и обучения в стране. Наиболее важные настроим полезно систематически передавать по радио, по телевидению, печатать в газетах, например, настрой на устойчивость в жизни, на здоровый образ жизни, на долголетнюю жизнь и другие.

Эффективность применения метода Сытина велика. Он даёт прекрасные результаты в развитии всех способностей человека в повышении его творческой активности, в учёбе, самовоспитании, науке, искусстве и на производстве.

Со временем метода Г.Н. Сытина будет применяться во всех сферах жизни человека.