Когда я говорю о себе, я ни в чем не сомневаюсь, я с беспредельной дерзновенностью верю в то, что говорю о себе, я всеми силами стараюсь начисто подавить абсолютно все свои сомнения в том, что говорю о себе, и ярко, отчетливо представлять уже реализованным то, что я говорю.

Так как я стараюсь настроить организм на непрерывное омоложение, непрерывное восстановление первозданной юной свежести, непрерывное восстановление молодости, юности, непрерывное восстановление юной красоты, то это совпадает с природным стремлением организма к жизни. И потому, когда я говорю о себе, весь мой организм мобилизует все свои безграничные резервы для быстрейшего и полного исполнения всего того, что я говорю. И потому все неизбежно, с железной необходимостью становится действительностью через то время, в течение которого успевают произойти определенные биологические изменения в организме. И потому я действительно, неизбежно, с железной необходимостью стану человеком молодым-юным-здоровым-крепким, полным сил к энергии и буду продолжать здороветь и крепнуть и будут продолжать развиваться все мои умственные и физические способности в течение долгих десятилетий, до ста лет и больше, в течение всего того будущего времени, которое я способен представить.

Сейчас я постараюсь как можно прочней усвоить представление о себе, как о молодом-здоровом человеке с очень здоровым-устойчивым-крепким сердцем. И весь мой организм сейчас будет мобилизовывать все свои силы, все свои безграничные резервы для того, чтобы привести сердце в полное соответствие с этим представлением.

Все нервные клетки головного-спинного мозга продолжают все быстрей и энергичней накапливать энергию, накапливать молодые-юные жизненные силы. Все нервные клетки головного-спинного мозга теперь постоянно-непрерывно будут увеличивать свои энергетические запасы, увеличивать свои энергетические ресурсы. Головной-спинной мозг будет работать все более и более устойчиво. Головной-спинной мозг будет все более устойчиво-правильно управлять жизнью всего тела. Головной-спинной мозг будет теперь все более и более устойчиво-правильно управлять сердцем и кровеносными сосудами. Головной и спинной мозг становится все более и более энергичным, непрерывно повышается внутренняя устойчивость всей нервной системы. Все более устойчивым становится мое веселое жизнерадостное настроение и прекрасное самочувствие. Все нервные клетки и нервные центры головного-спинного мозга, управляющие сердцем, работают все более и более устойчиво. Я стараюсь сейчас как можно ярче, отчетливей представить, о чем идет речь. Все нервные клетки и нервные центры головного-спинного мозга, управляющие сердцем и кровеносными сосудами, работают энергично, все более и более устойчиво. Головной и спинной мозг все более устойчиво-правильно управляет сердцем и кровеносными сосудами. Головной спинной мозг все более и более энергично, все более устойчиво-правильно управляет сердцем и кровеносными сосудами. Головной мозг все энергичней, сильней не пропускает в сердце никаких вредных влияний внешней среды, никаких волнений. Сердце постоянно живет свободной-полнокровной жизнью под вечной надежной защитой головного мозга. Головной мозг все сильней-энергичней не пропускает в сердце никаких волнений, никаких вредных влияний внешней среды, и под защитой головного мозга мое сердце живет свободной, абсолютно свободной-полнокровной жизнью. А головной-спинной мозг с колоссальной внутренней устойчивостью управляет работой сердца и потому сердце работает очень устойчиво, пульс устойчиво ритмичный. Сквозь все трудности непоколебимо сохраняется устойчиво ритмичный пульс и все промежутки времени между ударами пульса остаются одинаковыми сквозь любую работу, сквозь любые трудности и невзгоды жизни.

Сердце работает непоколебимо устойчиво, непоколебимо правильно. Я стараюсь сейчас поучиться, искренне поучиться начисто преодолевать абсолютно все свои сомнения в том, что у меня сердце работает с колоссальной внутренней устойчивостью и все промежутки времени между ударами пульса непоколебимо остаются одинаковыми сквозь все трудности жизни.

Я сейчас стараюсь как можно ярче представить одинаковыми все промежутки времени между ударами пульса. Я стараюсь с беспредельной дерзновенностью непоколебимо верить в то, что у меня здоровое-сильное устойчивое сердце. Сейчас весь мой организм мобилизует все свои силы, все свои безграничные резервы для быстрейшей реализации моего представления о молодом-здоровом-устойчивом сердце. И потому, буквально, как в сказке по щучьему велению, все будет точно так, как я говорю. У меня действительно молодое-здоровое-сильное сердце; мое сердце действительно работает с огромной, с колоссальной внутренней устойчивостью; у меня теперь действительно устойчивый-ритмичный пульс, все промежутки времени между ударами пульса точно одинаковы, все удары пульса одинаковой нормальной силы молодого-здорового сердца. Я сейчас стараюсь как можно ярче представить, о чем идет речь. Все промежутки времени между ударами пульса точно одинаковы. Сердце работает с огромной, с колоссальной внутренней устойчивостью. В течение всего дня, от пробуждения утром до отхода ко сну вечером все промежутки времени между ударами пульса точно одинаковы. В течение всего дня сквозь любую работу, сквозь любые трудности непоколебимо сохраняются одинаковыми все промежутки времени между ударами пульса. Все удары пульса одинаковы, нормальной силы молодого-здорового сердца. Все кровеносные сосуды внутри самого сердца вечно постоянно полностью открыты по всей своей длине. Все кровеносные сосуды внутри сердца: и самые крупные кровеносные стволы, и средние, и тончайшие, микроскопически тонкие кровеносные сосуды капилляры, по которым кровь доходит до каждой клетки сердца, до каждого мышечного волокна сердечной мышцы, -и эти тончайшие кровеносные сосуды, и средние, и самые крупные кровеносные стволы — все кровеносные сосуды внутри самого сердца вечно-постоянно полностью равномерно раскрыты по всей своей длине. Внутри сердца непоколебимо сохраняется свободное, абсолютно свободное кровообращение. И моя вечно молодеющая здоровая энергичная кровь вечным-быстрым-свободным, абсолютно свободным потоком течет по всем кровеносным сосудам внутри сердца и постоянно непрерывно начисто промывает сердце. Моя вечно молодеющая юная-здоровая кровь постоянно-непрерывно начисто промывает сердце. Сердце первозданно чистое, сердце вечно новорожденно-чистое, кровь начисто промывает сердце и несет сердцу в избытке полноценное питание. Все, что сердцу нужно для жизни, работы и непрерывного омоложения, - все кровь несет ему в избытке, и непрерывно молодеет сердце, непрерывно восстанавливает сердце первозданную юную свежесть и зреют в моем сердце могучие-молодые-юные силы, непрерывно увеличивается запасная резервная сила, и сердцу становится работать все легче и легче. Здоровое-сильное сердце легко, шутя, с молодецкой удалью гонит кровь по всему телу и наполняет меня все большей и большей молодой-юной энергией. Все внутренние органы работают энергично-радостно, все тело живет полнокровной-здоровой-радостной жизнью. Я весь живу молодой-юной-энергичной-радостной жизнью.

Здоровеет-крепнет сердце, румянец во все щеки становится все ярче и ярче. Я стараюсь как можно ярче представить, о чем идет речь. Здоровеет-крепнет сердце, молодой румянец во все щеки становится все ярче и ярче.

Сердце работает все более и более устойчиво, сердце работает все более и более устойчиво сквозь быстрый бег, сквозь быструю ходьбу, сквозь ходьбу по лестницам и вверх и вниз сердце продолжает работать непоколебимо устойчиво. Все промежутки времени между ударами пульса остаются точно одинаковыми, все удары пульса одинаковой нормальной силы. Головной-спинной мозг непрерывно оказывает могучее омолаживающее влияние на сердце. Все мои наследственные механизмы непрерывно омолаживают сердце. Моя вечно молодеющая-энергичная-здоровая кровь непрерывно омолаживает сердце. И потому сердце постоянно-непрерывно восстанавливает огромную юную силу, становится все более и более звонким; тоны сердца высокие-ясные-чистые. Тоны сердца высокие-ясные-чистые, пульс устойчиво ритмичный - 72 удара в минуту. Артериальное давление устойчиво-стабильно нормальное молодое 120/80. У меня молодеющее-здоровеющее сердце. Все нервы в области сердца молодые-здоровые-крепкие. В области сердца все нервы устойчиво здоровы-прочно спокойны. В области сердца все нервы устойчиво здоровы-прочно спокойны. Сердце работает с очень большой внутренней устойчивостью. А головной спинной мозг очень устойчиво-правильно управляет работой сердца. И потому непоколебимо сохраняются одинаковыми все промежутки времени между ударами пульса.

Я стараюсь как можно ярче представить одинаковыми все промежутки времени между ударами пульса. Сердце работает очень устойчиво. Головной-спинной мозг очень устойчиво-правильно управляет работой сердца. Сквозь все трудности непоколебимо сохраняются одинаковыми все промежутки времени между ударами пульса.

Я сейчас постараюсь упорнейшим образом поучиться представить, что абсолютно все промежутки времени между ударами пульса точно одинаковы. Я сейчас стараюсь приложить максимум усилий к тому, чтобы подавить все свои сомнения в том, что у меня действительно все промежутки между ударами пульса точно одинаковы. Я стараюсь сейчас как можно отчетливей представить одинаковыми все промежутки времени между ударами пульса. Я сейчас совершенно точно знаю, что все промежутки времени между ударами пульса точно одинаковы.

У меня здоровое-устойчивое сердце, у меня молодое здоровое-устойчивое сердце. Все промежутки времени между ударами пульса точно одинаковы. Все промежутки времени между ударами пульса точно одинаковы. Сердце работает устойчиво-одинаково. Устойчиво-одинаково работает сердце. Все промежутки времени между ударами пульса одинаковы, все удары пульса одинаковой нормальной силы молодого здорового сердца, все удары пульса одинаковой нормальной силы молодого-здорового сердца. Все промежутки времени между ударами пульса точно одинаковы. У меня молодое-юное-здоровое-сильное сердце, у меня очень устойчиво-крепкое сердце. Пульс устойчиво-ритмичный - 72 удара в минуту. Все промежутки времени между ударами пульса точно одинаковы. Сердце продолжает здороветь и крепнуть. Непрерывно увеличивается запасная сила сердца. Непрерывно увеличивается резервная сила сердца. И при надобности сердце может работать с очень большой мощностью, непрерывно увеличивается запасная сила сердца, непрерывно увеличивается запасная сила сердца. Пульс устойчиво ритмичный 72 удара в минуту, все промежутки времени между ударами пульса точно одинаковы. Все удары пульса одинаковой нормальной силы молодого-здорового сердца. У меня неутомимое-здоровое сердце, пульс полный сильного наполнения. Я стараюсь как можно ярче представить, о чем идет речь: у меня здоровое молодое юное сердце. Пульс полный сильного наполнения, пульс полный сильного наполнения. У меня здоровое-могучее сердце. Пульс полный сильного наполнения, пульс полный сильного наполнения. Все удары пульса одинаковой нормальной силы здорового сердца. Все промежутки времени между ударами пульса точно одинаковы. Сердце работает устойчиво, сердце работает устойчиво-правильно, сердце работает устойчиво-правильно, как у молодого-здорового человека.

У меня здоровое богатырское сердце. Богатырское сердце с молодецкой удалью гонит кровь по всему телу и наполняет меня ещё большей энергией. С каждым днем, с каждым часом я становлюсь все более энергичным человеком. Энергия бьет ключом. Походка легкая-быстрая. Хожу - как на крыльях летаю, не чувствуя тяжести тела.