

## 9 ЗОЛОТЫХ ПРАВИЛ ИСЦЕЛЕНИЯ

Эти правила исцеления на любой стадии,  
подходят любому человеку

Эти правила работают, когда признаёшь,  
что самые сильные лекарства  
находятся внутри твоего организма,  
и они вырабатываются персонально для тебя

### **Правило 1. Питьевой режим**

1,5 л в день. В процессе питья в голове мысль,  
передаваемая через воду клеткам: «я здоров (а)»

### **Правило 2. Слова-целители**

в режиме многократного повторения.  
Это может быть всего одна аффирмация,  
которая вообще не подразумевает болезнь:  
«Я чувствую себя отлично, бодро, энергично»

### **Правило 3. Одно регулярное дыхательное упражнение**

Средней глубины вдох – и зажать нос пальцами. Рот закрыт.  
На задержке дыхания про себя повторять: «я люблю жизнь».  
Количество повторений фразы на задержке дыхания: 7 раз.  
Количество повторений упражнения: 7 раз в одну серию.  
Количество серий: 2-3 в день

### **Правило 4. Завет профессора Преображенского**

Исключение каналов, передающих негатив.  
Запрет на новостные передачи и новостные ленты.  
Запрет на политические ток-шоу.

### **Правило 5. Исключение темы болезни**

Запрет на разговоры о болезни  
Запрет на мысли о болезни

### **Правило 6. Лёгкие упражнения на растяжку ежедневно**

В том числе, и те, что можно выполнять лёжа

### **Правило 7. Ежедневная медитация**

В удобном положении (сидя/лежа): в течение 10-15 минут  
мысленное повторение фразы: «Пусть все остаются здоровы,  
пусть у всех и всё остаётся хорошо»

**Правило 8. Визуализация перед сном**

Во время засыпания представлять себя в полном здоровье. Это может быть один и тот же образ, а может изменяться, включая в себя всё новые детали, характерные для здорового себя

**Правило 9. Молитва**

Утром и вечером. Одна молитва. Или разные. Главное – это перестать проявляться в самонадеянности. И обращаться к Богу за помощью. Неверующим Он помогает тоже.

*Источник: проект MartaNG <https://marta-ng.ru/>*