



CHRISTOF  
STEINHAUSER



# JAK BYĆ MŁODYM W KAŻDYM WIEKU

---

Sekret niekończącego się  
zdrowia ciała, ducha  
i umysłu

---



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*potrzebujemy jasności*



**JAK BYĆ  
MŁODYM  
W KAŻDYM  
WIEKU**







CHRISTOF  
STEINHAUSER



# JAK BYĆ MŁODYM W KAŻDYM WIEKU

---

Sekret niekończącego się  
zdrowia ciała, ducha  
i umysłu

---



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGI  
*potrzeba lepiej żyć*

REDAKCJA: Patrycja Buraczewska  
SKŁAD: Anna Plotko  
PROJEKT OKŁADKI: Anna Plotko  
TŁUMACZENIE: Piotr Lewiński

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2017  
ISBN 978-83-7377-873-3

Copyright © 2017 Schirner Verlag, Darmstadt, Germany  
Tytuł Oryginału: Du wirst nicht älter, sondern besser  
Das Geheimnis der Junggebliebenen – Ein einzigartiges mentales  
und spirituelles Anti-Aging-Programm

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2017  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana  
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych,  
kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii](http://www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii)

Informacje umieszczone w tej książce nie powinny być traktowane jako substytut dla profesjonalnej porady  
lekarskiej – zawsze należy skontaktować się z odpowiednim specjalistą nauk medycznych. Czytelnik  
wykorzystuje wszelkie podane informacje na własne ryzyko i bierze na siebie odpowiedzialność za wpływ  
książki na siebie. Zarówno wydawca jak i autor nie biorą na siebie odpowiedzialności za żaden ubytek  
czy utratę wynikającą z użycia lub błędnej interpretacji i wykorzystania zawartych w tej książce sugestii.



**STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII**  
*jeszcze lepsze jutro*

15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)  
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND

Młodym pozostaje ten, *kto odżywia ciało,  
umysł i duszę, a w swoim sercu strzeże ognia  
dla wielkich czynów przyszłości.*





## **Podstawy skutecznego zapobiegania starzeniu się**

Opowieść o tajemniczym zwoju .....	11
Czas biegnie – tak postępują ci, którzy zachowali młodość.....	20
Dlaczego warto prowadzić mentalny trening zapobiegania starzeniu się.....	31
Dwa komponenty: umysł i duchowość .....	42
Kluczowa koncepcja naszego zwoju oraz jego działanie .....	46

## **Twój osobisty program zapobiegania starzeniu się**

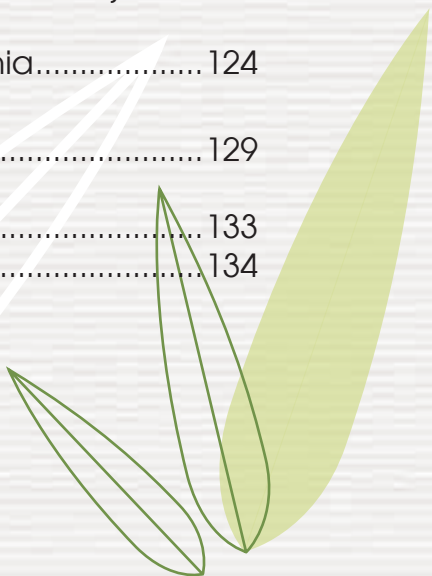
Tekst zwoju o zachowaniu wiecznej młodości .....	54
Jak uzyskać największą korzyść z tej książki .....	66
Twój kalendarzyk osobistych sukcesów.....	77

## Codziennie ćwiczenia

Stojąca medytacja z tai chi chuan.....	94
Podstawy odmładzania w wymiarze subtelny oraz pewne ćwiczenie .....	99
Moje ulubione ćwiczenie: kompleksowa natychmiastowa odnowa .....	109
Daj sobie nagrodę.....	116

## Serdeczne gratulacje – udało ci się!

Nastawienie osoby wiecznie młodej i odnoszącej sukcesy – test do samodzielnego wykonania.....	124
Na zakończenie albo na nowy początek.....	129
O Autorze .....	133
Źródła ilustracji .....	134







# Podstawy skutecznego zapobiegania starzeniu się





## Opowieść o tajemniczym zwoju

---



Jakieś tysiąc lat temu w prowincji Hebei na północy Chin żył niemłody już filozof Meng. Wiele chińskich imion ma jakieś znaczenie. Meng znaczy „dziki i wojowniczy”. Mimo posiwiałych już skroni nasz filozof nie był jeszcze właściwie stary – miał 48 lat – a jako uczony, posiadał dużą mądrość. Nie mógł się wszelako pogodzić z tym, że on – niegdyś jeden z najładniejszych i najbardziej godnych pożądaniami młodzieńców swej prowincji – coraz bardziej teraz podupadał cieleśnie, a werwa i siły życiowe wyraźnie go już opuszczały. W coraz większym stopniu dawały mu się też we znaki takie lub inne fizyczne dolegliwości. A przecież Meng wciąż chętnie się oglądał za młodymi pięknościami. I owszem, nadal pozostawał zdobywcą niewieścich serc, jak dotąd jednak nie udało mu się znaleźć sobie partnerki na całe życie.

Otóż zdarzyło się raz, że Meng zakochał się w uroczej dwudziestolatce o imieniu Jiao, córce bogatego fabrykanta. Poznał ją podczas uroczystości noworocznych. Miała długie, czarne włosy i delikatną, miłą buzię, na której malowały się radość życia, inteligencja i młodzieńcza dzikość. Jej ciało było drobne, nie pozbawione wszelako ponętnych krągłości. Meng poczuł do niej sympatię, jeśli nie wręcz miłość od pierwszego wej-

rzenia. Oboje siedzieli w udekorowanej sali wespół z osiemnastoma innymi gośćmi przy pięknie przystrojonym z okazji uroczystości stole. Meng wcześniej zwrócił uwagę na siedzącą naprzeciw młodą piękność i wciąż z życzliwym uśmiechem próbował pochwycić jakoś jej gorętsze spojrzenie. Jiao siedziała jednak między dwoma młodzieńcami o imionach Cai i Li. Obaj mieli po mniej więcej dwadzieścia osiem lat, byli zatem w podobnym wieku co ona. Z ożywieniem opowiadali sąsiadce przy stole o swoim ubiegłorocznym wspólnym występie tanecznym w stołecznym Pekinie. Jiao wydawała się zafascynowana młodymi tancerzami. Pociągał ją wyraźnie zwłaszcza siedzący na prawo od niej Cai. Meng rychło zdał sobie sprawę, że brak mu atutów pozwalających nawiązać znajomość.

**Cóż jednak może uczynić mężczyzna, który jest całkowicie zauroczony cudowną istotą, jednak z uwagi na wiek i powierzchowność najwyraźniej trudno mu już konkurować z tryskającymi energią młokosami?**

No cóż, Meng nie miał teraz na podorędziu żadnego elektryzującego pomysłu. Chciał jednak przynajmniej okazać bojowego ducha, zatelekał więc, aż po uprzątnięciu potraw zagrała muzyka i obaj mężczyźni podnieśli się od stołu. Musieli wyjść, aby się przygotować do świątecznego intermedium, czyli tradycyjnego tańca lwów. To była jego szansa! Meng dodał sobie animuszu, krótko wspominając w duchu jedną z nawiązanych wcześniej z powodzeniem znajomości, wstał z miejsca i wziął kurs wprost na Jiao.

Wszystko poszło jednak inaczej aniżeli w czasach jego świetności. Zupełnie go opuściła dawna pewność siebie oparta na dobrym wyglądzie, uroku i charyzmatycznej osobowości. Niestety, proces starzenia się budził jego lęk i już od dłuższego czasu Meng nosił w sobie przeświadczenie, że w tym wieku jest już tylko z górki, a szanse u płci pięknej gwałtownie maleją. Toteż zabrakło mu teraz właściwych słów. Wyjął tylko do Jiao coś w stylu: „Piękny dziś mamy wieczór, nieprawdaż? Szkoda, że nie mogę już tańczyć”.


W odpowiedzi usłyszał wypowiedzianą lekko współczującym tonem uwagę: „Istotnie piękny. Starszemu panu coś zatem dolega?”.

Meng przełknął ślinę, sądząc zrazu, że się przesłyszał. Ostatecznie jednak właśnie to zdanie sprawiło, że wprowadził gruntowne zmiany w swoim stylu życia.

Bez słowa odwrócił się od Jiao i wyszedł. Do domu miał niedaleko, był zdruzgotany. Po drodze rzekł sobie z naciskiem: „Dość już tego! Zacznę wszystko od nowa i spróbuję znów myśleć i działać tak, jak za najlepszych czasów mojej młodości! Chcę, żeby emanowało to z mojej powierzchowności i całego zachowania. Do tego zamierzam odmłodzić ciało dzięki planowemu treningowi, aby znów stać się pociągającym dla kobiet. Pragnę przy tym dojrzeć duchowo, ażeby nabrać wewnętrznej siły, odzyskać pewność siebie i iść przez życie z podniesioną głową. Byłem wojownikiem i pozostanę nim!”.

Cóż miał jednak czynić? Z pewnością dało się zrobić coś więcej, niż tylko podrasować aparycję ziółkami, maściami i odrobiną gimnastyki albo też wykonać raz na jakiś czas cwi-





czenie medytacyjne. Jakie miał możliwości, aby kompleksowo zahamować proces starzenia się, a może wręcz go odwrócić, a nade wszystko odzyskać trochę młodzieńczej pasji i wigoru?

Nie miał jeszcze jasnego wyobrażenia, co robić. Jednak dzięki niedawnemu przełomowemu przeżyciu ogromnie pragnął znaleźć rozwiązanie. Przez następne noce spał tylko godzinami. Po tygodniu postanowił udać się na dwutygodniowe medytacje w góry, zaopatrzony jedynie w wielką bańkę wody, koc, lampkę naftową i przybory do pisania. Żywił nadzieję, że w samotności uwolni się od dręczących go myśli i uzyska właściwą inspirację.

Dwanaście dni spędził z dala od ludzi. Trzynastego wciąż jeszcze nie oświecił go żaden pomysł, za to w jaskini dokucał mu chłód tej pory roku. Zdesperowany, już miał dać za wygraną, ale oto co się zdarzyło ostatniej nocy:

Później Meng nie potrafił już stwierdzić, czy znajdował się wówczas w stanie głębokiej medytacji, czy też wszystko odbyło się we śnie. Duchowym okiem ujrzał wielki rozwinięty papirus. Nagłówek brzmiał: *Sekret młodych duchem – zwój o zachowaniu wiecznej młodości*. Dalej następowały spisane poetyckim językiem teksty, reguły i zasady, które należało sobie przyswoić, aby uwolnić się od szkodliwej obsesji na punkcie własnego wieku i przeprogramować na młodość, zdrowie, radość życia i sukces. Meng uważnie przeczytał te mądrości i zachęty do działania.

Kiedy się zbudził z tego niby-snu, poczuł szczęście, jakiego nie doświadczał już od dawna. Nareszcie poznał sekret wiecznej młodości! A już szczególnie zdumiało go, że wciąż doskonale pamięta tekst sekretnego zwoju. Z miejsca zabrał się za spisywanie go. Następnie silnie zmotywowany i w wyśmienitym humorze zszedł w dolinę.

Po powrocie do domu już nazajutrz rano zajął się swoimi zapiskami. I tak go zachwyciły te pełne wyrazu zdania, że pod wieczór odczytał je ponownie, tym razem jednak na głos. Lektura zajęła mu ledwie dziesięć minut. Powtórzył to w na-





stępnych dniach, zauważył bowiem, że regularne powracanie do zapisanego zwoju motywuje go, a jego treść przenika całe jego myślenie i działanie. Odnosił także wrażenie, jakby jakimś magicznym sposobem nauki te działały już w jego wnętrzu, zmieniając pozytywnie nastawienie do rozmaitych kwestii. Na dodatek odczuwał nieobecny od dawna zapach. Był to dla Menga wyraźny znak, że ten pełen mocy tekst silnie wpływa też na jego podświadomość.

Od tej pory regularnie odczytywał zwój dwa razy dziennie, stale stosował jego zalecenia i miał poczucie, że ich wdrożenie ogromnie pobudza jego chęć do życia i najwidoczniej emanuje od niego jakaś całkiem nowa, pozytywna energia. Potwierdziły to rozmaite komplementy ze strony jego przyjaciół, których zachwyciła jego nagle odzyskana żywawość.

I tak po raz pierwszy od dziesięciu lat Meng włączył do swego rozkładu tygodniowych zajęć aktywność fizyczną i jął się uczyć chińskiej sztuki ruchu i walki zwanej tai chi chuan (albo: taijiquan). Tak, miał wrażenie, że jego ciało wprost się prosi o nowe zadania, a nagrodą za wykonanie każdego ćwiczenia sprawnościowego było ogromne zadowolenie i dobre samopoczucie. W ramach lekcji tai chi chuan praktykował nadto stojącą medytację. To proste, lecz niezwykle skuteczne ćwiczenie już po względnie krótkim czasie sprawiło, że w coraz większym stopniu czuł się opanowany i spokojny, jak również pełen energii i żywotności.

Najlepsze dla Minga było jednak to, że ledwie sześć tygodni od chwili, gdy zainspirował go ów zwój, całkiem przypadkiem natknął się w sklepie z żywnością na pannę Jiao. Miała właśnie

wychodzić, uśmiechnięta, najwyraźniej w znakomitym nastroju. Tym razem, jakby kierowała nim jakaś mocarna dłoń, w sposób całkiem naturalny śmiało ją przywitał – prawie jak za swoich najlepszych czasów – i to z uśmiechem: „Dziś jest mój szczęśliwy dzień! Wszak znam ten uroczy uśmiech. Jak miło znów panią widzieć, pamięta pani jeszcze tamten wspomniały Nowy Rok?”. Z miejsca zwrócił jej uwagę. Teraz oboje zaczęli wymieniać się wspomnieniami, a Meng powiedział Jiao, że następnym razem już nie przepuści okazji, by poprosić ją do tańca. Swoje wcześniejsze problemy z kolanami przezwyciężył dzięki praktyce tai chi chuan, a teraz planował powrót do aktywnego uprawiania dawnego hobby, czyli właśnie tańca. Jego pełne życia i energii zachowanie w krótkim czasie obudziło sympatię i zaciekawienie Jiao. Meng okazywał wielkie zainteresowanie jej samopoczuciem, a wyglądało na to, że i ona chce się o nim więcej dowiedzieć, gdyż bardzo ją pociągali mężczyźni mający wyrazistą osobowość i jasno wytyczone cele. Trudno uwierzyć, ale coś jednak między nimi zaiskrzyło! Udali się razem do herbaciarni, gdzie gawędzili jak starzy znajomi. Jiao była zafascynowana otaczającą Menga aurą, wyczuwalną w nim energią, zapałem, pomysłami i celami życiowymi. Z niego zaś znów się zrobił młody i dziki uwodziciel o promiennej aparycji, a zarazem – dzięki wiekowi – wielkiej mądrości. Między obojgiem nawiązała się głęboka relacja. Rok później wzięli ślub.

Z wdzięczności za te zdumiewające wydarzenia i tak pozytywną przemianę w swoim życiu Meng przepisał później zwój jeszcze raz, aby go ofiarować jednemu ze swoich najlepszych przyja-

ciół, który był nieco starszy od niego i gnębiła go chroniczna melancholia. Meng był przekonany, że mógłby pomóc wielu ludziom, gdyby przekazał dalej ten rękopis. Umożliwiłby im także odzyskanie w podeszłym wieku pozytywnego nastawienia do życia oraz połączenie ogólnej postawy ludzi młodych, wynikającej z ich siły psychicznej i fizycznego zdrowia, z doświadczeniem i dojrzałością, jakie niesie wiek średni. Wiedział to, bo sam tego doświadczył. Dominujący sposób myślenia człowieka i wynikające stąd działania decydują w znacznej mierze o jego radości życia, witalności i oddziaływaniu na otoczenie.

**A teraz, czytelniku, na długo po pierwszym przekazie i puszczaniu w obieg owego zwoju, trzymasz w ręku w postaci niniejszej książki sekret wiecznej młodości.**

Szybko doświadczysz, jak ją zastosować w życiu i niewielkim wysiłkiem przeprogramować się na nową, może nieobecną już od wielu lat świeżość i siłę życiową.

A jeżeli wciąż jesteś młody, to tym bardziej możesz dzięki tej książce zyskać zdrowie, miłość, zadowolenie, rosnący dobrobyt oraz głębokie spełnienie i jeszcze intensywniej się tym wszystkim cieszyć.

Ponieważ w ramach tego treningu zapobiegania starzeniu się proponuję podejście mentalne i duchowe, dla uzupełnienia opisaną w zwoju medytacyjnej metody obserwacji dołączyłem coś jeszcze: niezmiernie skuteczną praktykę stojącą medytacji, którą wykonywał też Meng. Nazywa się ją też

„stanem jak słup”, a opisał ją znakomity nauczyciel tai chi chuan Dietmar Stubenbaum\*. Opis tego ćwiczenia znajdziesz w rozdziale *Codziennie ćwiczenia* (strona 94). Następnie opisałem kolejną energetyczną możliwość odmłodzenia w postaci ćwiczenia „Moja nowa młodość i piękno” (strona 106). Na koniec chciałbym zaproponować moje ulubione ćwiczenie „Kompleksowa natychmiastowa odnowa” (strona 111) – niezmiernie skuteczną metodę regulującą i energetyzującą, którą można praktykować prawie wszędzie i w każdej sytuacji.

Oba wymiary, ten przeważnie mentalny, którego dotyczy tekst zwoju, oraz uzupełniający duchowy w postaci praktyk medytacyjnych i energetycznych mają potencjał wznieść cię na nieoczekiwane wyżyny. Na pewno jednak prędko stwierdzisz, że postępy twego wieku wiążą się odtąd z rosnącym zadowoleniem. Lęki ustępują, a ty nawet na co dzień pozostajesz coraz lepiej zakorzeniony w pozytywnej energii.

---

\* Ta metoda treningowa została pierwotnie stworzona około 500 lat p.n.e. przez dawnych chińskich taoistów dla poprawy zdrowia. Później opracowano różne jej warianty na użytek wewnętrznych sztuk walki, jak na przykład tai chi chuan. Sztuki te charakteryzują się tym, że ich skuteczność wynika z wewnętrznej energii i spójności adepta, a praktykujący zachowują siłę bojową także w starszym wieku. Praktyka stania jak słup wywiera wielostronnie pozytywny wpływ na ciało, umysł i duszę także bez praktykowania sztuk walki. W Chinach traktowana jest tradycyjnie jako ćwiczenie przedłużające życie, odmładzające i sprzyjające zachowaniu zdrowia, wykorzystuje się ją nawet w ramach terapii w szpitalach.



## Jak uzyskać największą korzyść z tej książki

---

Jak dotąd zawarte w tej książce sugestie były naprawdę dość proste i dawały się łatwo włączyć w rytm dnia, prawda? Ażeby nadać naszemu życiu nowy, pasjonujący kierunek, nie są też konieczne liczne czasochłonne ćwiczenia i techniki. Znacznie lepiej skupić się na sprawdzonej i skutecznej metodzie oraz kilku ćwiczeniach, za to wywierających głębokie działanie. Wskazałem już wcześniej, że dzięki lekturze naszego zwoju i rozmyślaniu nad jego treścią można bez wysiłku osiągnąć zmiany zachowania tak, że nawet nasz „wewnętrzny leń” stopniowo traci nad nami władzę. Dlaczego jednak właśnie to aktywne działanie, zainicjowane przez nowy wewnętrzny program, jest tak istotne i ma taką moc?

Przez długi czas sądzono, że samopoczucie mentalne i emocjonalne steruje naszym ciałem i działaniami, więc taki już musi być nasz „niezmienny los”. Występują po prostu okresy, gdy ogarnia nas apatia. Przebiegają nam przez głowę destrukcyjne myśli, a ciało czuje się bezsilne, zbyt ociężałe, by cokolwiek przedsięwziąć. Nie wiadomo dokładnie, z jakiego powodu, ale jesteśmy niezadowoleni i „nie w sosie”. W tej sytuacji nie udaje nam się nic produktywnego. Że możemy się teraz zająć jakimś sportem albo po prostu pospacerować,

aby zmienić ten stan rzeczy, to już nam nie przychodzi do głowy. Wielu osobom wydaje się, że włączyć telewizor i zalec na sofie to właściwe rozwiązanie, aby rozwiać chwilowy zły nastrój jakąś mniej lub bardziej sensowną treścią z naszej „grającej skrzynki”. Czasem to rzeczywiście pomaga i trzeba sobie na to pozwolić, gdy ciało potrzebuje po prostu trochę spokoju. Zasadniczo jednak jeśli pozwalamy, by kierowały nami nastroje, nie jest to sensowna droga do samodzielnego i pełnego sukcesów życia! Znacznie lepiej byłoby zapoznać się z najnowszymi odkryciami psychologii i etologii (nauki o zachowaniu) człowieka, a następnie stosować się do nich w naszych działaniach. A co mówią owe odkrycia? Że w przeciwieństwie do wcześniejszego założenia, iż nastrój steruje ciałem, to właśnie działania, a także czynności fizyczne człowieka regulują i określają stan jego myśli i uczuć. Dlatego podjęcie aktywnych działań jest bez wątpienia rzeczą inteligentną!

**Czyż nie jest to dobra wiadomość? A zatem można w każdej chwili w sposób planowy pozytywnie wpływać na siebie za pomocą różnych poczynąń. Podać ci tego prosty przykład?**

Na pewno już kiedyś zauważyłeś, jak serdeczny śmiech w mgnieniu oka rozpogadza ci nastrój i dobrze się wtedy czujesz, nieprawdaż? Śmieję się zatem dużo i zachowuję jak wesoły człowiek, aby się szczęśliwiej poczuć. Jeśli przejmiesz sposoby działania młodych ludzi i będziesz przejawiać ich entuzjazm, to również poczujesz się młody i pełen entuzjazmu, takie



też będziesz wywierać wrażenie na otoczeniu. Możesz nawet w ten sposób reaktywować określone wzorce myślenia i odczuwania ze swoich najlepszych czasów.

Pójdźmy o krok dalej. Co się właściwie dzieje, gdy na przykład nie kochasz już swego partnera lub partnerki? Czy dawny ogień po prostu wygaś? Naturalnie, wcale nie. Zastosuj wskazaną wyżej zasadę i kochaj go/ją ciałem i duszą jak niegdyś w czasach waszej największej namiętności. Jeżeli to konieczne i oboje uznacie to za podniecające, kupcie sobie nawet jakąś książkę, która was wspomůže, coś w stylu Kamamatry. Zobaczysz, jaką jakość osiągnie wasza relacja, kiedy możliwie często będziesz okazywać drugiej stronie taką aktywną sympatię. Oświadczyć jeszcze raz swojej żonie: „Kochanie, chciałbym codziennie brać z tobą ślub!”. Ciesz się z jej reakcji i wspólnej chwili szczęścia! Nie wierzysz mi? No to sam spróbuj.

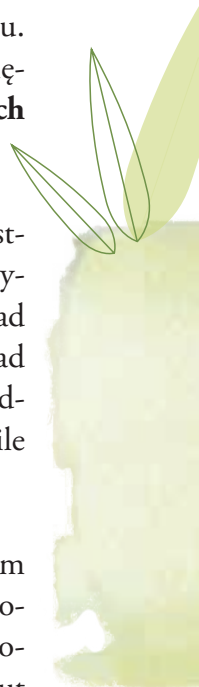
Ludzie, którzy zachowują młodość i osiągają sukcesy, znają naturalnie tę podstawową regułę życiową bądź też stosują ją bezwiednie. Powinno się zawsze stawiać działania ponad myśleniem! Prowadzi to do uzyskania wewnętrznej siły i mocy twórczej, rozwija też osobowość. Nie chodzi naturalnie o bezmyślne działanie, tylko o zdecydowane, afirmujące życie i ukierunkowane poczynania, na które nie mogą wpływać czy wręcz ich paraliżować ciągle zwątpienie, ospałość ani „kino w głowie” (projekcje umysłu).

Ważne jest, aby na początku przewyciężyć naturalną ociężałość, a potem przynajmniej przez pewien czas coś regularnie zrealizować, aż wejdzie nam to w nawyk. Zaczynaj od

drobnych dobrych przyzwyczajzeń, a zobaczysz, jak coraz bardziej uwidaczniają się one w twoim życiu codziennym. Czy jak dotąd jeździłeś rano do swego biura na trzecim piętrze windą? To dzisiaj po prostu wejdź po schodach, nie myśląc o ciężkiej teczce, którą dźwigasz w rękę! Jutro zrób to jeszcze raz, a potem pojutrze, i wkrótce już nawet nie pomyślisz o tym, że w budynku jest winda, tylko po prostu ją zignorujesz. Nagrodą za ten nowy nawyk będzie lepsza forma fizyczna. Albo załatw od ręki jakąś drobną sprawę, na przykład odpowiedz na wiadomość na smartfonie, później przyjdą zapewne jeszcze inne e-maile i naturalna bezwładność sprawi, że trudniej ci będzie odpowiedzieć choćby na jeden z nich. Jeśli na dywanie w twoim mieszkaniu leży skrawek papieru, podnieś go od razu, a nie wieczorem, gdy będzie na to więcej czasu. **Niech słowo „teraz” stanie się jednym z twoich ulubionych.**

Ten program zapobiegania starzeniu się wykorzystuje wszystkie uprzednio wspomniane założenia, jak również siłę nawyku. Dzięki regularnemu odczytywaniu zwoju, refleksji nad jego treścią i przyswajaniu sobie jego podstawowych zasad będziesz we właściwym momencie aktywnie wykonywać odpowiednie dla ciebie ważne kroki. Wynikające stąd chwile szczęścia uskrzydlą cię i zmotywują do dalszych działań.

Toteż musisz sobie obiecać, że wykażesz się zdecydowaniem i siłą woli, aby zrealizować ten program, poświęcając mu około 20 minut dziennie, jedynie przez osiem tygodni. Tylko pomyśl, jak niewiele czasu dziennie potrzeba, tylko parę minut





dłużej niż poświęcasz na obejrzenie dziennika telewizyjnego. Z tą tylko różnicą, że nie zostajesz zasypany mnóstwem złych wiadomości, lecz robisz coś znaczącego dla siebie! Ważne, żebyś wiedział: osiem tygodni skrupulatnej realizacji wystarczy już, aby te mądrości i zasady stały się częścią twojej osobowości i mogły rozwinąć swoje działanie. Jeśli potem powtórzysz od czasu do czasu tę procedurę, to mocno zakorzenisz w sobie te nauki i wydłużysz życie.

**Twoje konkretne zadanie przedstawia się następująco:** rano tuż po wstaniu odczytuj pierwszą część zwoju wiecznej młodości, to znaczy partię poranną, natomiast wieczorem przed udaniem się na spoczynek część drugą, czyli partię wieczorną.



**Ważne:** ilekroć to możliwe, odczytuj tekst na głos, na tyle głośno, na ile będzie to dla Ciebie przyjemne. Wypowiadaj z zachwytem i naciskiem zdania, które Cię szczególnie inspirują lub motywują. Uśmiechaj się nieco, przechodząc od wiersza do wiersza, i ciesz się czasem, w którym czerpiesz ze swego nowego źródła młodości.

Podczas odczytywania każdego fragmentu zastanawiaj się nad jego treścią. Jeżeli pojawiają się przy tym w Twoim umyśle jakieś obrazy albo doznasz jakichś uczuć, tym lepiej. Znaczy to, że treści te pozytywnie przemawiają do Twojej podświadomości. Następnie spróbuj aktywnie poddać się impulsom do działania. Zauważysz, jak niewielkim wysiłkiem udaje Ci się coraz częściej i lepiej stosować je na co dzień, aż wreszcie staną się dobrym przyzwyczajeniem.

Jeśli jeszcze nie zacząłeś, zrób to dzisiaj, i powtarzaj skrupulatnie podczas kolejnych ośmiu tygodni. Nie powinno być dla Ciebie żadnego uzasadnienia, aby przerywać codzienną rutynę, naprawdę żadnego, poza Twoją chorobą. W tym przypadku kontynuuj, jak tylko będziesz znów w stanie podjąć zadanie.

Czy słyszałeś już kiedyś o znacznym wpływie ustawicznego myślenia na nasz wygląd zewnętrzny?

Zapewne zdajesz sobie sprawę, że nieczysta skóra jest często efektem niewłaściwej diety albo nasilonego wydzielania hormonów w okresie dojrzewania. Ale czy wiesz też, że „nieczyste” myśli i negatywne uczucia także zmieniają wygląd

skóry i przyczyniają się do powstawania pryszczki. Wzorce myślowe i myśli w rodzaju: „Nie jestem dość dobry”, „Starzeję się” albo „Staję się coraz mniej atrakcyjna” stanowią pewną dawkę stresu dla ciała i umysłu.

Regularna pielęgnacja skóry przy użyciu preparatów witaminowych lub maści działa tylko objawowo na powierzchni, a nie długofalowo, o ile nie zostanie usunięta głębsza przyczyna – jak na przykład niewłaściwe nastawienie do życia czy procesu starzenia się.

Ty jednak będziesz odtąd upiększać nie tylko swoją zewnętrzną „fasadę”, jak to robi wiele osób walczących ze starością z pomocą coraz lepszych modnych produktów, kosztownych „cudownych środków” albo czystych ozdóbek, ale zaczniesz od siebie samego. Piękno pochodzi z wnętrza! Przejdź inteligentną drogę od wewnątrz na zewnątrz. Zostaniesz za to hojnie nagrodzony.

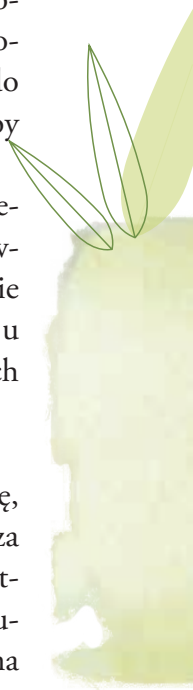
Sposób postępowania, jaki towarzyszy odczytywaniu zwoju i wprowadzaniu w życie jego rad, można porównać do rozwoju siły mięśniowej sztangisty. Wyobraź sobie, że niewycwiczony jeszcze atleta podniesie dzisiaj po raz pierwszy sztangę. Udaje mu się poderwać ją jednym ruchem, a więc nie opierając na barkach, do góry, to znaczy dźwignąć nad głowę na wyprostowanych ramionach. Unosi, dajmy na to, ciężar 40 kg. Gdyby zrobił sobie dwa tygodnie przerwy, a potem wykonał kolejną próbę, to jaki ciężar by podniósł? Zapewne także tylko 40 kg, prawda? Gdyby jednak nazajutrz dźwignął 40 kg i następnego dnia, i jeszcze następnego, to jak sądzisz,

ile mógłby unieść już po dwóch tygodniach? Prawdopodobnie ponad 50 kg albo jeszcze więcej. Na czym więc polega różnica?

W pierwszym przypadku nie działałaby żadna zachęta do osiągania lepszych wyników, a zatem nie nastąpiłaby poprawa. Jednak dzięki codziennemu treningowi wzmocnione zostałyby odpowiednie partie mięśni i przygotowane do większych osiągnięć. W ten sposób 50 kg szybko znalazłoby się w zasięgu możliwości!

To tylko przykład, co można osiągnąć dzięki regularnemu, najlepiej codziennemu treningowi. Teraz masz już pewnie jakieś wyobrażenie, jak wielki potencjał możesz w sobie rozwinąć dzięki codziennemu odczytywaniu naszego zwoju i jakie ciężary „dźwignąć”. I to bez żadnych początkowych zakwasów, jakie miałby zapewne sztangista!

**I jeszcze jedno na temat naszego zwoju:** powtarzające się, pełne mocy zdanie „Serce mam pełne radości i dziękuję za moją młodość”, które uzupełnia każdy akapit tekstu, dodatkowo nas zakorzenia i umacnia w nas wyobrażenie i poczucie pozostawania młodym. Zgodnie z tytułem tej książki na pierwszy plan wysuwa się jako cel ustawiczny osobisty rozwój przy jednoczesnym zachowaniu młodzieńczej świeżości i sprawności. Toteż w zwoju przedstawiono także wszystkie ważne cnoty i pozytywne nawyki ludzi odnoszących sukcesy, aby już dzięki samym założeniom w każdym wieku można było rozbudować i wyzwolić ogromne siły. Dlatego możesz od razu słusznie stwierdzić: „Nie będę starszy, tylko lepszy!”. Czy nie jest to motywujące uczucie?





Chciałbym jeszcze dodać, że nasz zwój, przekazany pierwotnie w opowieści o Mengu, nieco dla ciebie „unowocześniłem” i zoptymalizowałem. Po każdym kluczowym stwierdzeniu czy instrukcji działania dodałem obrazek. Te ilustracje mają posłużyć za dodatkowe wsparcie, aby za każdym razem wywołać zachętę bądź też w określonych sytuacjach zwrócić na coś uwagę. Obraz spostrzegamy łatwiej niż tekst. Gdy podczas wizyty na jarmarku zauważasz wspaniałe czerwone balony w kształcie serca, o czym ci to przypomina? No właśnie! O miłości. Sprawdź jeszcze raz w zwoju, jak je możesz odtąd wykorzystać ku większej radości i własnemu pożytkowi.

Aby umożliwić ci odczytywanie zwoju w możliwie najkrótszym czasie i pomóc skupić uwagę, podzieliłem go – jak już wspominałem – na partię poranną i wieczorną. Przy codziennej lekturze nie wpływa to na jego skuteczność. Wolno ci naturalnie obie części odczytać w całości zarówno rano, jak i wieczorem, jeśli masz taką ochotę i pragniesz szybciej uzyskać zdumiewające efekty.

Podczas lektury zwróć może także uwagę na te fragmenty tekstu, które ci szczególnie odpowiadają, i ponownie je przejrzyj po pierwszym odczytaniu zwoju.

Wykonaj jeszcze teraz szybką „inwentaryzację”, aby tuż potem tym bardziej móc się cieszyć postępem i wynikami. W tym celu zachęcam cię, abyś sporządził następnie jakieś notatki, a tuż potem przeszedł na listę na stronie (125). W ten sposób

będziesz mógł później, po przeprowadzeniu ośmioletniego programu i ponownym przejrzaniu listy kontrolnej jeszcze lepiej sprawdzić, jak daleko zaszedł twój rozwój. Po tej pierwszej „inwentaryzacji” wróć do tego akapitu.





STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
[www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

**Christof Steinhauser** – z wykształcenia magister ekonomii, posiada także kwalifikacje psychologiczne, jest autorem poradników na temat osobistego rozwoju i członkiem kierownictwa koncernu technologicznego, gdzie odpowiada za finanse i sprawy kadrowe. Od ponad dwudziestu lat zajmuje się metodami psychologicznymi i energetycznymi oraz praktykami, takimi jak NLP, medytacja, uzdrawianie kwantowe i sztuka walki Tai Chi Chuan.

## **Pozostać wiecznie młodym i pięknym? Nareszcie jest to możliwe!**

Niezliczona ilość kosmetyków, suplementów odżywczych, jak również zabiegów chirurgii kosmetycznej, obiecuje bardzo dużo, jednak to naturalne metody cieszą się obecnie największą popularnością. Dzięki tej książce poznasz kompleksowy program antystarzeniowy, który zaczyna się od wprowadzenia właściwego nastawienia psychicznego.

Autor udowadnia, że ludzki umysł jest najważniejszym elementem skutecznego odmładzania, ponieważ kontroluje nasze nawyki, działania, a nawet procesy biochemiczne. Proponowane przez niego holistyczne techniki mentalno-duchowe pomogą Ci odzyskać zdrowie i zachować młodość na długie lata. W ciągu ośmiu tygodni odbudujesz młodość intelektualną, fizyczną i emocjonalną stosując proste i skuteczne w każdym wieku ćwiczenia.

Wykonasz test, aby określić swój wiek mentalny i poznasz ćwiczenia natychmiastowej odnowy. Wymagają one poświęcenia zaledwie kilku minut, a pozwalają całkowicie rozluźnić mięśnie i oczyścić umysł. Wreszcie poczujesz spokój i zadowolenie.

## **Odkryj w sobie młodość**

Patroni:



**DOLCEVITA**  
celebruje życie



Cena: 34,30 zł

ISBN: 978-83-7377-873-3



9 788373 778733