ЯК ЗАЛИШАТИСЯ МОЛОДИМ

Від вікового змарніння та шкідливих звичок, найдоступнішою з яких є переїдання, не можна урятуватися за допомогою пластичних операцій, виснажливих дієт та штучних вітамінів. **Принципово розв'язати ці проблеми можливо лише природним шляхом, діючи на організм зсередини і у комплексі, повернувши йому звичку правильно дихати, розслаблятися, пити та їсти.**

«Еліксір молодості» насправді існує, тільки не у вигляді флакона із чарівною рідиною. Він міститься у нас самих – в безмежному потенціалі здоров'я і життєвої сили, використати який дуже просто. Потрібно лише захотіти трішки змінити спосіб життя.

Витяг із Зводу Вічних Правил:

Залишіть безладний спосіб життя. Їжте просту, природну їжу. Живіть на відкритому повітрі. Приймайте холодні ванни. Будьте помірними у їжі, питті й в усьому іншому. Носіть простий одяг. Вранці загорайте. Регулярно робіть фізичні вправи. Надавайте організму відпочинок, додержуючись постів...

Ви будете здоровими, сильними і бадьорими. Ви матимете високий ступінь життєлюбства...

Цим правилам мільйони років, і ви їх знаєте. Проте не використовуєте. Бо це якось нудно, надто абстрактно, примітивно, й мовити ні про що... Усім хочеться чогось екстравагантного, про що можна багато говорити. Тим не менш сенс – у цих простих правилах.

Вони були, є й будуть.

Здоров'я – не відсутність хвороб, так само як молодість – не відсутність старості. Це є динамічні стани, що зовсім не залежать від кількості прожитих літ й дають змогу постійно відчувати надмір внутрішньої сили і абсолютну впевненість у власних здібностях та можливостях.

Такі стани приходять лише зсередини.

Насамперед постарайтеся забезпечити собі максимальну свободу від родини, родичів та друзів. Перестаньте вникати у повсякденні справи друзів та знайомих і не намагайтеся контролювати усе, що відбувається навколо вас. Надайте їм право жити власним життям. Зробивши це, вивільните велику кількість часу, який можна і потрібно використати для себе. Це є найперша і найголовна умова, якщо ви вирішили не старіти.

Систем оздоровлення та омолодження безліч. Їх може бути значно більше – стільки, скільки людей. Існують перевірені часом основоположні принципи, які вимагають беззастережного додержання, решта – індивідуально. Потрібно шукати такі способи, які без насилля, легко і органічно входять саме до ВАШОГО життя, роблячи ВАШЕ тіло й розум гнучкими та плинними.

Китайці називають це *«жити за лініями Дракона»*, хтось мовить *«плити по хвилям Всесвіту»*...

Образів і технік є дуже багато, поміж них потрібно знайти своє. А для цього необхідно шукати, багато читати, слухати, випробовувати, відпрацьовувати і по крихітним «золотим» крихтам складати власну систему, бо саме вона буде для вас найкращою.

Маленька порада – не підходьте ні до якого починання надто серйозно. Надмірна серйозність обважнює і старить. Візьміть це легко і вишукано – як жінка! Й частіше смійтеся – особливо над собою!

За тієї кількості знань, які накопичені у інформаційному полі Всесвіту, дряхліти несучасно. Неестетично за формою і змістом старіють люди, які ні до чого не прагнуть. **Аби залишатися юним до кінця своїх днів, слід мати красиві довготермінові цілі та без утоми працювати над собою.**

«Я никогда не была красива, – казала Фаїна Ранєвська, – *но всегда была чертовски мила».*

Як зазначав Ніцше, людина може витримати будь-яке «що», якщо у неї є досить велике *«навіщо»*.

Скільки нам жити на світі, вирішує Бог, а ось як жити – вирішуємо ми самі.

Якщо комусь потрібні докази – читайте книжки: *Пітер Келдер, Діпак Чопра, Лілліан Ту, Вадим Зеланд, Мирзакарим Норбеков, Боб Фріссел, Луїза Хей*...

Хороших книжок – безліч. Вибирайте ті, що вам до серця, що надихають, підносять вашу душу і хвилюють розум. Не залишайтеся сам на сам з поганим настроєм, гоніть геть тугу. Хороші мотивуючі книжки є неоціненні. Література так званої Нової свідомості видається уже дуже давно, однак є люди, які поняття про це не мають.

Розвивайтеся! Цікавтеся! Читайте! Спілкуйтеся!

Рано чи пізно ви усе рівно вийдете на «своїх» авторів, які будуть «живити» вас енергетично, коли буде у цьому потреба. Проте не зупиняйтеся!

А коли відкриється сенс, ви будете зворушені, й вам нестримно захочеться і жити, і молодіти, й створювати свою нову реальність.

До речі, зовсім необов'язково, щоб вас мотивувала якась разюча ідея. Якщо ви дуже практичні і не вірите «у всі ці дива», вас може дуже надихнути думка про те, що, залишаючись молодою та здоровою людиною до останнього дня, ви не обтяжите собою своїх дітей, за що вони, безумовно, будуть вам вдячні.

Не важливо, що вас мотивуватиме, головне – як сильно.

Мета має бути чіткою, а намір – безкомпромісним.

Книжки надають нам не тільки мотивацію. А й, насамперед, Знання про те, чим ми, люди, насправді є.

Усе нові факти та наукові відкриття доводять, що наші можливості є безмежні.

Повернути старіння назад і ставати молодше – лише частина цих можливостей.

Чи зможемо ми скористатися ними – залежить лише від нас.