
KAIP IŠLIKTI

JAUNAM

10 paprastų žingsnių
atjaunėti 10 metų

MARISA PEER



Sofoklis

KAIP IŠLIKTI JAUNAM

MARISA PEER

Iš anglų kalbos vertė
Gražina Nemunienė

Sofoklis

Vilnius, 2015

Turinys

PADĖKOS 9

IŽANGA 11

PIRMAS ŽINGSNIS

Pakeisk mintis 33

ANTRAS ŽINGSNIS

Pakeisk įsitikinimus 61

TREČIAS ŽINGSNIS

Kalbėk kitaip 87

KETVIRTAS ŽINGSNIS

Nustatykite savo biologinį amžių ir pakeiskite jį 105

PENKTAS ŽINGSNIS

Klausykite proto 125

ŠEŠTAS ŽINGSNIS

Kaip vizualizacija padeda gražiai senti 139

SEPTINTAS ŽINGSNIS

Numatyk sveiko senėjimo tikslus 155

AŠTUNTAS ŽINGSNIS

Pasirinkite jaunėjimo scenarijų 165

DEVINTAS ŽINGSNIS

Kaip pailginti lūstelių gyvenimą 181

DEŠIMTAS ŽINGSNIS

Pakeiskite gyvenimo būdą ir įpročius 217

ŠIMTAMEČIŲ BRUOŽAI 277

IŠVADA 280

PAAIŠKINIMAI 284

Padėkos

Pirmiausiai dėkoju savo vyrui Džonui, kuris visuomet mane palaiko ir daro viską, kad mano gyvenimas būtų lengvesnis. Dėkoju tau, kad padarei mane tokią laimingą.

Dėkoju visai šeimai: žavingai dukrelei Fedrai, taip pat Bri, Lukui, Karlisei, Frėjai ir Isakui už jų besąlygišką meilę ir už tai, kad nuolat mane prajuokindavo. Dėkoju Sianai už tai, kad ji tokia ypatinga ir nuostabi sesuo, tėveliui Ronui Peer, kuris mane išmokė teisingai elgtis, mamai Di ir Sisei, nes jos man davė viską.

Ypač dėkinga esu visoms savo draugėms ir draugams: Klaudijai Rozenkranc, Danielai Noiman, Helenai Barbur ir Markui Stoukeriui, Džesikai Ričards, Čarlzui Montegju, Filipai Hardman, Les ir Glyn Robinsonams, Marijai ir Gordonui Tomsonams. Ačiū jums visiems už tai, kad ne kartą skaitėte mano rankraštį, už palaikymą, motyvavimą, tikėjimą manimi ir šia knyga. Jaučiu tikrą palaimą turėdama tokius puikius draugus.

Ačiū ir visai Peer šeimai už tai, kad skatino mane rašyti. Tai man padėjo.

IŽANGA

„Kiekvienas amžiaus tarpsnis yra arba mirštanti,
arba gimstanti svajonė.“

Arturas Viljamas Edgaras O'Shaughnessy (1844–1881)

Yra išleista daugybė knygų, žadančių parodyti jums, kaip atrodyti jaunesniems, bet ši knyga kitokia. Dauguma knygų apie kovą su senėjimu siūlo pakeisti aprangos stilių ir valgyti įpročius, rinkti tokius produktus, kurie leis jums išlikti jaunesniems. Aš parodysiu jums, kaip pakeisti mintis ir kaip ne tik atrodyti, bet iš tiesų tapti jaunesniam fiziškai. Knygoje „Kaip išlikti jaunam“ rasite patarimų, kaip per keletą savaitių atjaunėti dešimčia metų ir ne tik taip atrodyti, bet ir taip jaustis. Patikėkite, tikrai įmanoma rezultatus pamatyti taip greitai, o gal ir dar greičiau.

Nustebote? Pamažtykite: ar jums kada nors teko išvykti savaitei atostogų ar bent ilgam savaitgaliui, po kurių grįžę išgirdote, kad atrodote pajaunėję? Ar pastebėjote, kad kai kuri nors iš jūsų draugių įsimyli, ji atrodo geriau ir jaunesnė, tiesiog švyti? O gal pastebėjote, kaip švytite jūs pati gerai pasimylėjusi su partneriu? Netgi kai juokiatės, pramogaujate ar šokate pagal mėgstamą muziką, pradate atrodyti ir jaustis geriau.

Taip atsitinka dėl to, kad viskas, ką darome, turi įtakos tiek mūsų kūnui, tiek protui, ir mes imame manyti, kad esame jauni

ar netgi jaunėjame. Kai pradėdame bendrauti su savo kūnu tokiu būdu, iš tiesų galime sulėtinti senėjimą ir tapti jaunesni. Svarbu ne tik tai, ką darome, bet ir tai, ką galvojame, sakome ir jaučiame, nes visa tai pažadina organizme amžiaus pokyčius. Šioje knygoje supažindinsiu jus su įvairiais žodiniais ir ne žodiniais būdais, kaip bendrauti su savo protu, kad atjaunėtume. Parodysiu jums, kad poveikis organizmui nėra laikinas ir nepranyksta, nes jūs keisite mąstymą lengvai ir nepaprastai įdomiai, o tai ilgam nuostabiai paveiks jūsų kūną. Vėliau knygoje sužinosite, kaip visu tuo pasinaudoti.

Ar manote, kad senėjimas neišvengiamas? Ar jaučiate, kad jo niekaip neįveiksite? Ar manote, kad prarasite grožį, atmintį, sugebėjimą protauti ir netgi negalėsite laisvai judėti? Jei taip galvojate, jums būtina perskaityti šią knygą. Jūs turite daugybę galimybių keisti senėjimo procesą, gal dar patys šiuo metu nesuvokiate kiek. Jūs galite išlaikyti išvaizdą, atmintį ir judrumą. Galite senti pagal metus, bet atrodyti, jaustis jaunesni ir atitinkamai elgtis. Galiu jums pažadėti, kad vos po kelių dalyvavimo šioje programoje dienų jūs visiškai kitaip jausitės ir, užuot bijoję senatvės, imsite valdyti senėjimą ir sensite pasakiškai, nes niekada nesijausite seni.

Gyvename visuomenėje, kuri labai pabrėžia žmogaus amžių. Žmonės dažnai skirstomi pagal metus, todėl labai daug galvojame apie amžių. Mąstome apie tai, kaip atrodome ir kokie seni jaučiamės. Viena iš priežasčių, dėl kurios taip dažnai mūsų mintys krypsta į amžių, yra ta, kad mes gyvename ilgiau ir fiziškai esame jaunesni būdami to paties amžiaus, kaip mūsų pirmtakai. Vos prieš keletą šimtmečių žmonių gyvenimo trukmė nesiekė ir penkiasdešimties metų, nes gyvenimas buvo kur kas sunkesnis. Tie, kurie peržengdavo penkiasdešimties metų ribą, būdavo pavargę, o jų kūnai išsekinti. Tada žmonės mažai galvodavo apie

Ar manote, kad senėjimas neišvengiamas? Ar jaučiate, kad jo niekaip neįveiksite? Ar manote, kad prarasite grožį ir atmintį? Jei taip galvojate, jums būtina perskaityti „Kaip išlikti jaunam“.

Dauguma leidinių apie kovą su senėjimu siūlo pakeisti aprangos stilių ir valgymo įpročius, rinktis tokius produktus, kurie leis jums išlikti jaunesniems. Bet ši knyga kitokia, čia rasite patarimų, kaip per keletą savaičių atjaunėti dešimčia metų ir ne tik taip atrodyti, bet ir jaustis. Patikėkite, tikrai įmanoma rezultatus pamatyti taip greitai, o gal ir dar greičiau. Nustebote? Pamažtykite: viskas, ką darome, turi įtakos tiek mūsų kūnui, tiek protui. Svarbu ne tik tai, kaip elgiamės, bet ir tai, ką galvojame, sakome ir jaučiame, nes visa tai pažadina amžiaus pokyčius organizme.

Pasitelkę šią knygą galėsite pakeisti senėjimo procesą, išsaugoti išvaizdą, atmintį ir judrumą. Išmoksite senti pagal metus, bet atrodyti ir jaustis jaunesni. Užuot bijoję senatvės, imsite valdyti senėjimą ir gyvensite ilgiau ir geriau. 10 paprastų žingsnių programa pagerins jūsų gyvenimo kokybę, atrodysite ir jausitės pasakiškai bet kuriame gyvenimo tarpsnyje. Autorės patarimai leis būti fiziškai ir protišcai aktyviems, džiaugtis kiekviena gyvenimo diena.

Knygoje taip pat aptariama:

- Kaip nustatyti biologinį amžių ir jį pakeisti.
- Kaip pailginti ląstelių gyvenimą.
- Kaip pakeisti mintis ir įsitikinimus.
- Kaip vizualizacija padeda išlikti jaunam.

Perskaityę „**Kaip išlikti jaunam**“ jūs jausitės visiškai kitaip!

www.sofoklis.lt



9 786094 441509