



CHRISTOF
STEINHAUSER



JAK BYĆ MŁODYM W KAŻDYM WIEKU

Sekret niekończącego się
zdrowia ciała, ducha
i umysłu



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro



**JAK BYĆ
MŁODYM
W KAŻDYM
WIEKU**



CHRISTOF
STEINHAUSER



JAK BYĆ MŁODYM W KAŻDYM WIEKU

Sekret niekończącego się
zdrowia ciała, ducha
i umysłu



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
Jeszcze lepsze jutro

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

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8171-108-1

Copyright © 2017 Schirner Verlag, Darmstadt, Germany
Tytuł Orginału: *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

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 – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu 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

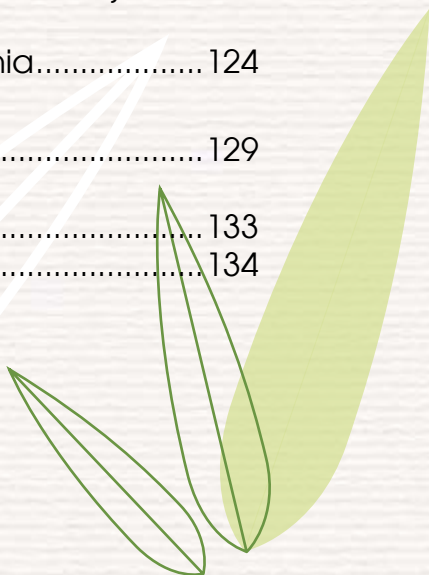
Tekst zwoju o zachowaniu wiecznej młodości	54
Jak uzyskać największą korzyść z tej książki	66
Twój kalendarzyk osobistych sukcesów	77

Codziennie ćwiczenia

Stojąca medytacja z tai chi chuan.....	94
Podstawy odmładzania w wymiarze subtelnym 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 uczonec, 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, zczekał 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 górką, a szanse u płci pięknej gwałtownie maleją. Toteż zabrakło mu teraz właściwych słów. Wyjąkał 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! Zaczę 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 ujrzął 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-



stępnym 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 ją 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, zapalem, 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 puszczeniu 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

„staniam 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.



Czas biegnie – tak postępują ci, którzy zachowali młodość


Czy myślisz czasem o emocjonujących momentach swojej młodości, może o pierwszym pocałunku, pierwszej wielkiej miłości, wprowadzeniu się do pierwszego własnego mieszkania, zdany egzaminie na prawo jazdy albo pierwszym dniem w pracy? Czyż nie był to dobry i intensywny czas? A przede wszystkim nie upływał jeszcze wówczas tak szybko!

A jak to wygląda dzisiaj? Urodziny gonią urodziny, kolejna okrągła rocznica pracy następuje po poprzedniej. I znowu minęło pięć lat życia zawodowego. Już tylko się dziwisz. Zastanawiasz się może: „Ile to lat temu skończyłem szkołę?”. I stwierdzasz: „A wydaje się, że to tak niedawno. A za kilka miesięcy mamy już kolejne spotkanie klasowe z okazji okrągłej rocznicy”.

Roger, mój długoletni przyjaciel ze szkoły, który już trzeci raz z rzędu współorganizuje takie ogólne spotkanie, powiadomił mnie niedawno o bliskim terminie 30-lecia matury. Niewiarygodnie! Doskonale jeszcze pamiętam mnóstwo szczegółów i wesołych momentów z naszej poprzedniej imprezy, więc to prędkie następne spotkanie wydaje mi się niemal kolejnym epizodem jakiegoś filmu. Z tą tylko różnicą, że w trakcie seansu aktorzy postarzeliby się w oczach.

Tak to jest, czas mija błyskawicznie, wraz z upływem lat naszego życia coraz szybciej. Ani się człowiek obejrzy, a tu znowu minął rok. Zastanawiałeś się już kiedyś, na czym to właściwie polega? Pytani o to psychologowie przedstawiają rozbieżne w pewnym stopniu interpretacje. Marc Wittmann z Instytutu Zagadnień Granicznych Psychologii i Psychohigieny we Fryburgu nawiązuje do efektu subiektywnego postrzegania zależnego od pamięci. Jego badania pokazują, że gdy patrzymy wstecz, bieg czasu wydaje nam się tym szybszy, im mniej nowego doświadczamy lub przeżywamy. Nasza pamięć ma wówczas mniej do zapamiętania, dlatego skraca sobie odczu-





ty czas*. Może to stanowić jakieś wyjaśnienie, bo rzeczywiście wraz z wiekiem nasza aktywność zwykle słabnie. W innym przypadku, a więc w sytuacji rosnącej liczby zajęć, można wydłużyć subiektywnie odczuwany czas wspomnień. Czy już sama ta wiedza nie przemawia za tym, aby także w zaawansowanym „chronologicznie” wieku wynajdywać sobie nowe, emocjonujące zajęcia?*

Ale czy to właściwie nie wszystko jedno, która teoria jest tu słuszna? A może raczej należy świadomie postawić sobie pytanie, czy już to, że czas życia tak szybko przecieka nam między palcami, nie powinno stanowić wystarczającej zachęty, aby teraz, jutro, a także za dwadzieścia lat lub później maksymalnie wykorzystywać rozmaite życiowe szanse? Nie chcę przez to naturalnie powiedzieć, że należy się głównie pławić w rozrywkach, ale że trzeba stale inwestować w osobisty wzrost, z radością przyjmując i wykorzystując wynikające stąd możliwości.

Mówię tu o rozwoju zarówno w świecie wewnętrznym, jak i zewnętrznym. Na płaszczyźnie wewnętrznej, psychicznej, chodzi o postęp duchowy, w sferze zewnętrznej o sukcesy widoczne także dla innych. Należy starać się osiągnąć tu zdrową równowagę tego, co wewnętrzne i zewnętrzne.

Czyż nie jest sensowne kultywowanie takiej harmonii, aby na tej pięknej planecie dożyć podeszłego wieku w zdrowiu psychicznym, duchowym i fizycznym, i także wówczas móc się skutecznie i z godnością cieszyć naszym istnieniem. A kiedy jest najlepszy moment, żeby to rozpocząć?


* Według *Zeit Wissen*, 5/2014.

** Wiek chronologiczny (metrykalny) określa obiektywny wiek osoby od chwili urodzenia. O wieku biologicznym decyduje natomiast jej aktualny stan fizyczny i psychiczny.

Naturalnie dokładnie teraz, bo kto dziś nie jest gotów wziąć życie w swoje ręce, nie uczyni tego także jutro! Nawet jeżeli masz wrażenie, że to stwierdzenie odnosi się też do ciebie, to chwilowo nic nie szkodzi, bo już niedługo zyskasz nowe nastawienie. Skłoni cię może do tego następująca sentencja angielskiego poety Edwarda Younga: „Odwlekanie to złodziej czasu”.

Kto zbyt długo czeka ze stosowaniem środków zapewniających w perspektywie udaną drugą połowę życia, bywa za to często karany przez przedwczesne cierpienia fizyczne lub psychiczne. Jedno można jednak stwierdzić zupełnie niezależnie od wszelkich potencjalnych dolegliwości podeszłego wieku: pozostać wiecznie młodym i atrakcyjnym oraz możliwie jak najbardziej oddalić w czasie proces starzenia się pragnie w gruncie rzeczy każdy. Taka potrzeba towarzyszy człowiekowi, jak długo on istnieje, i coraz bardziej jest on gotów zrobić coś dla zaspokojenia tego pragnienia. W ostatnich latach przerodziło się to już w prawdziwy „boom przeciwstarzeniowy”. Wielu ludzi zajmuje





się dziś aktywnie tym tematem, gdyż młodość i atrakcyjny wygląd kojarzone są z wyższością oraz niezależnością i generalnie postrzega się je jako atrybuty silnej osobowości. Panuje zwłaszcza znakomita koniunktura na produkty wellness.

Jednak próby odmłodzenia naszego wieku biologicznego głównie przy użyciu substancji witalnych albo w sposób czysto zewnętrzny to tylko skromny fragment strategii przeciwdziałania starzeniu się. Jak podejść do tego w sposób inteligentny, a przede wszystkim kompleksowy? Właśnie tego dowiesz się z tej książki.

A jak to wygląda u ciebie? Uwzględniając, że obecny przeciętny oczekiwany czas życia wynosi osiemdziesiąt lat, porównaj okres, jaki masz jeszcze przed sobą, z tym, który już przeżyłeś. Czy pozostało ci jeszcze więcej lat, niż ich minęło? Jak się czujesz, wyobrażając sobie lata, które ci pozostały tu na Ziemi? Czy stwierdzasz, że po prostu czas ucieka? Czy może masz satysfakcjonujące uczucie, że wraz z wiekiem dojrzewa w tobie coś wspaniałego, może wzrasta liczba osiągniętych życiowych celów albo twój wymiar duchowy?

Spytasz, po co te rozważania? No cóż, to był tylko taki mały test do wykonania na sobie, abyś zdał sobie sprawę, gdzie się obecnie znajdujesz. Niestety, jest tak, że najpóźniej w wieku około czterdziestu pięciu, może pięćdziesięciu kilku lat coraz więcej ludzi popada w kryzys wieku średniego, ponieważ w ramach zmienionego subiektywnego przeżywania upływu czasu zaczynają się zastanawiać nad własną egzystencją. Uprzytomniają sobie nagle, jak szybko kurczy się pozostały im jeszcze czas życia w stosunku do tego, który mają już

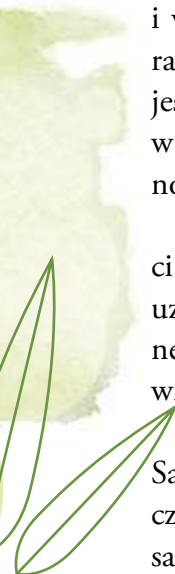
za sobą. Ta konstatacja wiąże się często z niezadowoleniem z dotychczasowych dokonań prywatnych i zawodowych, które osiąga czasem rozmiary głębokiego kryzysu tożsamości. „Czy jest już po wszystkim? Czy najlepszy czas życia mam już za sobą?” – pytają tacy ludzie.

„Prawdopodobnie tak”, brzmi bolesna odpowiedź, kiedy nie potrafią o własnych siłach albo dzięki pomocy coacha od razu wziąć życia w swoje ręce.

„Wprost przeciwnie”, powiedziałbym – o ile ockną się w porę i zrozumieją, jakie należy podjąć kroki, aby skutecznie odwrócić ten bieg spraw.

Oczywiście od każdego zależy, czy chce się pogodzić z taką sytuacją lub związanymi z nią problemami psychicznymi, uznając uzasadnienia w stylu: „Tak to już jest, w moim wieku większości ludzi wcale nie idzie lepiej”, czy też zechce proaktywnie przeciwdziałać procesowi starzenia się albo może wręcz w dużej mierze odzyskać duchową i fizyczną młodość.

Tak, dobrze przeczytałeś: można w znacznym stopniu przywrócić niegdyśszą świeżość i fizyczną witalność. Wymienione wyżej stany psychiczne wcale się dzięki temu nie zagnieżdżają w umyśle, a jest też całkiem możliwe, że w wieku sześćdziesięciu pięciu lat będziesz jeszcze ruchliwy jak dziecko. Jeśli nie wierzysz mi w tej kwestii, to zachęcam cię, abyś poszedł kiedyś na pokaz tai chi chuan i pooglądał starych mistrzów tej sztuki walki, którzy jeszcze jako 80-latkowie poruszają się z kocią gracją, zachwycając widzów pięknem formy ruchowej i niewiarygodną aurą.



Zalicz się więc sam do klasy tych charyzmatycznych i wysportowanych „osób w najlepszym wieku”. Ludzie wyczuwają wówczas w tobie intensywną siłę życiową, podziwiają cię, a widząc cię po długim czasie, mówią coś w stylu: „To niewiarygodne. Przez tyle lat prawie się nie zmieniłeś. Wciąż taki sam!” albo: „Hej, świetnie wyglądasz. Nieźle ci idzie, jak to robisz?”. A ty uśmiechasz się swobodnie i odpowiadasz, mrugając okiem: „Przecież mam dopiero pięćdziesiąt pięć lat i wcale nie jestem coraz starszy, tylko z każdym dniem coraz lepszy”. Wśród fachowców mówi się, że wiek biologiczny jest wyraźnie młodszy od chronologicznego. Zatem nawet w wieku osiemdziesięciu lat można mieć psychiczną sprawność i formę fizyczną 50-latka.

Pytasz, czy aby nie obiecuję za wiele? Nie, ponieważ zaraz ci objaśnię, jak możesz w prosty, a jednak skuteczny sposób uzyskać odmłodzenie psychiczne, a w rezultacie także fizyczne. Wyjawię też, jak całkiem przy okazji, możesz w pełni rozwinąć drzemiący w tobie potencjał.

Sam miałem to szczęście, że już jako młody człowiek poczułem wewnętrzną potrzebę intensywnej lektury na temat samourzeczywistnienia, aby nadać memu życiu pasjonujący i pełen sukcesów kierunek. W okresie, gdy moi koledzy spędzali czas na prywatkach, ja aktywnie formułowałem i organizowałem moją przyszłość, pochłaniając całą, względnie skąpą jeszcze wówczas, dostępną na rynku literaturę tematu. Ponadto już jako 14-latek ćwiczyłem sporty walki (wtedy było to karate). I to nie tylko po to, by wychodzić zwycięsko z potyczek na szkolnym dziedzińcu. Raczej dlatego, że

wcześniej zrozumiałem, iż jest to wartościowa metoda rozwoju osobowości i życiowego ducha walki. Trenując przez dwadzieścia lat karate, nauczyłem się podczas zawodów znosić także porażki i wychodzić z takich sytuacji jeszcze silniejszym dzięki nowym doświadczeniom. Przy okazji zacząłem się dodatkowo intensywnie zajmować technikami medytacji, które także w prowokujących codziennych sytuacjach mogą w każdej chwili przywrócić psychiczny spokój i harmonię. W wieku dwudziestu sześciu lat, praktykując reiki i chi kung, a potem kwantowe uzdrawianie, wkroczyłem w świat energetycznych sztuk leczenia i odmładzania. Ukończyłem także półroczny kurs programowania neurolingwistycznego, które pozwala skutecznie pokierować sobą na płaszczyźnie psychicznej. Czułem, że dzięki tym metodom mogę rozbudować w sobie dodatkową wewnętrzną siłę i witalność. Coraz bardziej rosła też we mnie chęć do życia i energia twórcza, odnosiłem też więcej sukcesów w świecie zewnętrznym, a więc zawodowym i prywatnym. Z upływem lat nabrałem poczucia stałego wzrostu siły życiowej. W roku 2001 odłożyłem do szafy mój strój treningowy do karate, ażeby poświęcić się chińskim wewnętrznym sztukom walki. Zrozumiałem bowiem, że te praktyki obejmujące elementy technik mnichów z klasztoru Shaolin, taoizmu oraz tradycyjnej medycyny chińskiej, stanowią optymalną kombinację dla mego rozwoju fizycznego, umysłowego i duchowego. Po tym, jak swoje dalsze sukcesy przypisałem między innymi, choć nie wyłącznie ćwiczeniom tai chi chuan, znanej sztuki walki, ale też dyscypliny odmładzającej, chciałem zrozumieć, jakie są najważniejsze zasady i komponenty moich skutecznych metod, i zebrać je w formie efektywnej

instrukcji. Przy okazji zadałem też sobie pytanie, które to nastawienia lub techniki pozwoliły mi uzewnętrznic mój niezmienne młodzieńczy sposób myślenia i energię życiową.

Dodatkowo przestudiowałem też nastawienie i zasady życiowe ludzi długowiecznych z całego świata, zwłaszcza z Azji. Ku mojej radości potwierdziły się moje kompleksowe założenia, zgodnie z którymi żyję na co dzień i których nie zamierzam przed tobą ukrywać.

Zakładam, że skoro trzymasz w ręku tę książkę, to jesteś osobą w wieku średnim. Prawdopodobnie podobnie jak Meng z naszej opowieści, powiedziałeś sobie, że chcesz teraz raz jeszcze dodać gazu i do późnej starości podtrzymać, a może nawet wzmocnić siłę życiową, zdrowie, atrakcyjność i zdolność osiągania sukcesów.

Może jednak chcesz też niezależnie od swego obecnego wieku kultywować radość i psychoduchowy rozwój, aby od razu skutecznie przeciwdziałać pierwszym oznakom wypalenia zawodowego czy kryzysu wieku średniego, a może nawet w ogóle nie dopuścić do ich wystąpienia.

Aby ci uzmysłowić, jak postępują ludzie odnoszący sukcesy i zachowujący młodość, chciałbym jeszcze pokrótce opowiedzieć o moim przyjacielu Brusie z Monachium. Bruce jest człowiekiem w średnim wieku, renomowanym chirurgiem plastycznym. Dopomógł wielu mężczyznom i kobietom, w tym także licznym prominentom uzyskać młodszy czy bardziej atrakcyjny wygląd dzięki przeszczepowi włosów, liposukcji albo powiększeniu piersi. Co ciekawe jednak, jeśli

chodzi o niego samego, to swoje myślenie i działanie dotyczące procesu starzenia się oparł na wartościowej zasadzie, którą już od dawna wyznaje. Mówi ona, że dogmat o nieuchronności starzenia się może się zmaterializować tylko wtedy, gdy człowiek jest przekonany o jego prawdziwości. Młodym zaś pozostaje ten, kto w myśleniu i działaniu hołduje poglądom swoich najlepszych lat i sam się do tego zaprogramował.


Właśnie dlatego Bruce co roku obchodzi swoje trzydzieste ósme urodziny. Godne uwagi jest w nim to, że sam wygląda co najmniej dziesięć lat młodziej, niż ma w rzeczywistości. Jego wiek biologiczny jest zapewne jeszcze znacząco młodszy.

Mógłbyś tu zauważyć, że mój przyjaciel jako specjalista od estetyki medycznej może trochę poprawiać sobie aparycję. Jednak zgodnie z moją najlepszą wiedzą raczej bym temu zaprzeczył, wskazując dodatkowo na jego fizyczną sprawność i nastawienie psychiczne, pasujące raczej do młodego dorosłego. A tego nawet dziś nie załatwi żaden skalpel.

Ponieważ znam jeszcze innych ludzi, których wiek biologiczny jest wyraźnie młodszy od metrykalnego, chciałem się dowiedzieć, co łączy wszystkie te osoby.

Mówiąc jak najkrócej: wszystkich tych znajomych cechuje, podobnie jak Bruce'a, niezwykle fundamentalne przeświadczenie, że na zawsze zachowają młodzieńczą werwę. Z ich wewnętrznego nastawienia wyrosło przekonanie o wiecznej młodości i witalności. Ponadto przyswoili oni sobie typowy sposób postępowania ludzi, którzy podtrzymując młodość, jednocześnie zachowują jednak mądrość i dojrzałość, jakie zyskali przez lata życia. Większość z nich uprawia medytację





albo takie praktyki jak trening autogeniczny, joga, pięć rytuałów tybetańskich czy tai chi chuan i kierują się pryncypiami i regułami, które sami stale rozwijają. To, że odnoszą też oni często niezwykle sukcesy, stanowi logiczną konsekwencję ich sztuki życia i działania.

W gruncie rzeczy wszystkie te osoby żyją według pewnego programu, który uwewnętrzniłi świadomie bądź nieświadomie. Obejmuje on mądrości zawarte w naszym zwoju. Również ty możesz się dzięki niemu w prosty sposób zaprogramować, aby uzyskiwać bogatszą i bardziej trwałą nagrodę w każdym okresie życia. Jedyne, co musisz zrobić, to przeczytać nasz zwój, przemyśleć go, wprowadzić w czyn jego inspiracje i – jeśli zechcesz – odnotować swoje osiągnięcia. Nic ponadto!

Jeśli masz ochotę popracować nad swoją stroną duchową, wykorzystując ćwiczenie obserwacji myśli, to polecam praktykę stojącej medytacji, jak również energetyczne ćwiczenie odmładzające oraz kompleksową natychmiastową odnowę opisane w kolejnych rozdziałach.

Czy to postępowanie nie wydaje się dziecinnie łatwe, biorąc pod uwagę rezultat: mnóstwo emocjonujących chwil, nowo uzyskaną wewnętrzną siłę oraz wszystkie te wspaniałe rzeczy, których już niebawem możesz się w życiu spodziewać niezależnie od tego, w jakim jesteś teraz wieku?

Przeczytaj w następnym rozdziale, dlaczego także tobie opłaci się ten mentalny program zapobiegania starzeniu się.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
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!

Nieliczona 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:

NATURA I TY

DOLCEVITA
celebruje życie

