

OBSAH

O AUTORCE	9
PODĚKOVÁNÍ	11
ÚVOD	13
Věda, která zkoumá stárnutí	18
Připravte se na to, že omládnete	23
Druhy stárnutí	26
Nenechte se omezit svým věkem.....	35
První krok: ZMĚŇTE SVÉ MYŠLENÍ.....	41
Mysl se přizpůsobuje našim úvahám	42
Nahrazení negativní myšlenky něčím pozitivním ..	44
Myšlenky tvoří představy, jež se stávají realitou ...	45
Chyba, jíž se dopouštíme, když přisuzujeme určité věci věku.....	46
Očekávání ohledně dědičných chorob, které samo přivodí své naplnění	47
Nalezení nového dialogu	49
Můžeme se zbavit i hluboce zakořeněných představ ..	51
Stárnutí v moderním světě	53
Síla sugesce.....	53
Nemoc a její spojitost s naším systémem přesvědčení	55
Test síly myšlenek.....	58
Omládněte díky tomu, že změníte vyjadřování a to, nač se zaměřujete	62
Posilte svůj imunitní systém	64
Neustále se soustřeďte na maximální přínos	71
Začněte se změnou myšlení už nyní	73
Shrnutí – První krok.....	76
Druhý krok: ZMĚŇTE SVÁ PŘESVĚDČENÍ.....	79
Naše myšlenky a přesvědčení si odporují.....	80
Zpochybňujte svá přesvědčení	81
Průběh svého stárnutí můžeme změnit	86

Nenechte se ovlivňovat médii.....	93
Vytvořte si ohledně své identity pozitivní přesvědčení	94
Role představitosti při uchování zdraví	98
Naše přesvědčení se v průběhu času mění.....	99
Cvičte svou představitost.....	102
Shrnutí – Druhý krok.....	112
Třetí krok: ZMĚŇTE JAZYK	115
Pečlivě volte popisná slova.....	116
Pocit ztráty	119
Uvědomte si sílu svých myšlenek.....	120
Rychlé výsledky díky změnám ve vyjadřování	123
Rozšiřte svou slovní zásobu o pozitivní stránky života.....	125
Znovu se zamysleme nad tím, jak používat negativní výroky	128
Klíčem je vytrvalost.....	131
Shrnutí – Třetí krok.....	136
Čtvrtý krok: ZJISTĚTE SVŮJ BIOLOGICKÝ VĚK A ZMĚŇTE JEJ	137
Změňte své návyky a buďte jako děti.....	138
Mladistvá hudba.....	140
Zamilovanost	142
Omladte svůj mozek.....	147
Zjistěte, kolik let je vašemu tělu.....	154
Testy pro určení vašeho biologického věku.....	155
Shrnutí – Čtvrtý krok.....	160
Pátý krok: ŘIĎTE SE PODLE PRAVIDEL SVĚ MYSLI	161
Pravidla mysli jsou... ..	162
Používejte afirmace, abyste se cítili mladší.....	173
Shrnutí – Pátý krok	177

Šestý krok: UMĚNÍ VIZUALIZACE, JEŽ POVEDE K POZITIVNÍMU PRŮBĚHU STÁRNUTÍ.....	179
Jak naprogramovat své podvědomí ke zpomalení stárnutí.....	180
Postup, jak naprogramovat podvědomou mysl k uchování mládí.....	187
Připravte se na skvělé výsledky	196
Jaký jste typ?.....	197
Shrnutí – Šestý krok.....	198

Sedmý krok: STANOVENÍ CÍLŮ PRO POZITIVNÍ PRŮBĚH STÁRNUTÍ	199
Identifikujte své cíle.....	200
Vezměte na vědomí, že stanovování cílů směřuje k úspěchu.....	202
Naše mysl přirozeně pracuje v souladu s cíli.....	204
Krok za krokem směrem k vašim cílům	205
Shrnutí – Sedmý krok	209

Osmý krok: ZVOLTE SI SCÉNÁŘ SVĚHO OMLÁDNUTÍ.....	211
Nepotřebujete vědět, jak funguje vaše tělo.....	213
Soustředte se v jedné chvíli vždy jen na jeden scénář.....	214
Test na oddálení stárnutí	224
Shrnutí – Osmý krok.....	228

Devátý krok: JAK PRODLOUŽIT ŽIVOTNOST SVÝCH BUNĚK	229
Co děje při degeneraci buněk?.....	231
Mysl může regenerovat naše buňky	233
Naše emoce mají moc způsobit nemoc, nebo udržet dobré zdraví	235
Informace se předávají z jedné buňky na další generaci	241
Jak vznikala má terapie buněčné regenerace	242

Jak jsem využila samoléčebné techniky	246
Přikážete svému tělu, aby se samo opravilo	247
Kultivujte a obnovujte svůj obraz sebe sama	255
Zaměřte se na pozitiva	255
Nevšímejte si kritiky ze strany druhých	259
Jak nás ovlivňuje móda.....	262
Naučte se sami sebe milovat.....	263
Zabraňte negativní kritice	267
Vnímejte sami sebe jako zázrak	268
Láska posiluje, uzdravuje a omlazuje.....	270
Shrnutí – Devátý krok.....	273

Desátý krok: ZMĚŇTE SVŮJ ŽIVOTNÍ STYL

A ZVYKY	275
Vytvořte si správné návyky.....	277
Jídelníček a stárnutí	279
Životodárná voda	299
Vitaminy, doplňky výživy a stárnutí	300
Vitaminy	304
Minerály.....	307
Ostatní doplňky.....	308
Trávení a stárnutí	311
Elektřina a stárnutí.....	319
Tělesný pohyb a stárnutí.....	327
Kartáčování pokožky a stárnutí	339
Spánek a stárnutí.....	344
Aktivita – ideální cesta k omládnutí	348
Co mají společného století lidé.....	349
Plnohodnotný život, přirozená strava	349
Fyzická aktivita a silná mysl.....	351
ZÁVĚR	353
Základ této knihy představují cvičení.....	354
Navždy se vám změní život.....	354
Pozitivní duševní postoj.....	355
Takže co dál?	356
POZNÁMKY	358