

# 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
<b>Třetí krok: ZMĚŇTE JAZYK .....</b>	<b>115</b>
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
<b>Čtvrtý krok: ZJISTĚTE SVŮJ BIOLOGICKÝ VĚK A ZMĚŇTE JEJ .....</b>	<b>137</b>
Změňte své návyky a buďte jako děti .....	138
Mladistvá hudba.....	140
Zamilovanost .....	142
Omlaďte svůj mozek.....	147
Zjistěte, kolik let je vašemu tělu .....	154
Testy pro určení vašeho biologického věku.....	155
Shrnutí – Čtvrtý krok .....	160
<b>Pátý krok: ŘÍDTE SE PODLE PRAVIDEL SVÉ MYSLI .....</b>	<b>161</b>
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 .....	
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 SVÉHO OMLÁDNUTÍ.....	
Nepotřebujete vědět, jak funguje vaše tělo.....	213
Soustřeďte 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 .....	
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
Přikážte 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
Elektrína 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