



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
TLUMACZENIE: 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

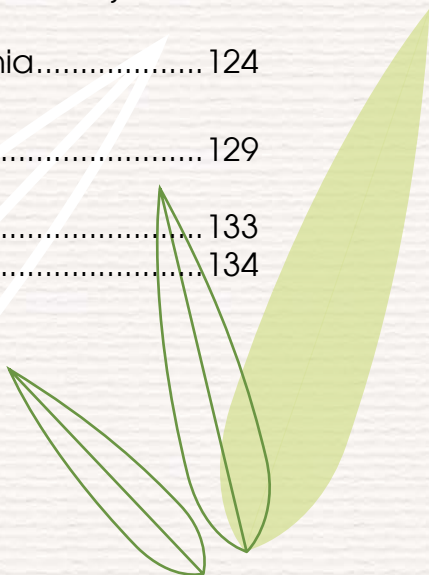
Tekst zwoju o zachowaniu wiecznej młodości	54
Jak uzyskać największą korzyść z tej książki	66
Twój kalendarzyk osobistych sukcesów.....	77

Codziennie ćwiczenia

Stojąca medytacja z tai chi chuan.....	94
Podstawy odmładzania w wymiarze subtelny 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, zszedł 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.