

CUPRINS

Introducere		5
Capitolul 1	Evadarea din închisoarea condiționării	11
Capitolul 2	Întinerești biologic prin schimbarea percepțiilor tale	25
Capitolul 3	Întinerești biologic prin două tipuri de odihnă profundă: conștiința liniștită și somnul odihnitor	45
Capitolul 4	Întinerești biologic hrănindu-ți trupul cu alimente sănătoase	65
Capitolul 5	Întinerești biologic folosind cu înțelepciune suplimentele nutriționale	87
Capitolul 6	Întinerești biologic sporindu-ți integrarea minte-corp	111
Capitolul 7	Întinerești biologic prin exerciții fizice	131
Capitolul 8	Întinerești eliminând toxinele din viața ta	147
Capitolul 9	Întinerești cultivându-ți flexibilitatea și creativitatea în conștiință	169
Capitolul 10	Întinerești cu ajutorul iubirii	189
Capitolul 11	Întinerești păstrându-ți mintea tânără	209
Epilog		225
Despre Ayurveda		233
Mulțumiri		235
Despre autori		237

INTRODUCERE

În 1993, a apărut prima ediție a cărții *Trup fără vârstă, minte eternă: Alternativa cuantică la îmbătrânire*. Mesajul esențial al cărții a fost că trupul omenesc nu este o mașinărie biologică ce se deteriorează constant și inexorabil, în timp. Dimpotrivă, ființele umane sunt rețele de energie, informații și inteligență, magnific organizate și într-un schimb dinamic cu mediul lor, complet capabile de transformare și înnoire. De la publicarea volumului *Trup fără vârstă, minte eternă: Alternativa cuantică*, mii de pacienți din Centrul Chopra pentru sănătate au trăit experiența unor schimbări profunde în calitatea vieții lor, aplicând principiile prezentate în acea carte, care, la această dată, se află la a unsprezecea ediție. Conform multor cititori și recenzenți, *Trup fără vârstă, minte eternă: Alternativa cuantică* rămâne o abordare clasică, bazată pe o conștiință a întineririi.

Cartea de față, *Întinerește și trăiește mai mult: 10 pași pentru a întineri*, extinde această abordare bazată pe conștiință și include 10 pași practici care pot deveni un început pentru a-ți forma obiceiuri care să-ți permită să îți resetezi ceasul biologic (vârsta ta biologică sau funcțională) cu până la 15 ani mai

puțin față de vârsta cronologică. În mod intenționat am făcut ca această nouă carte să fie simplă și practică, astfel încât să poți începe imediat implementarea abordărilor prezentate.

Prin integrarea acestor viziuni și practici în stilul tău de viață, vei observa îmbunătățiri imediate în starea de sănătate fizică și emoțională. Pe măsură ce începi să-ți reduci vârsta biologică, vei resimți nevoia de a te alimenta de la resursele interne de energie nelimitată, creativitate și vitalitate. Te vei simți mai tânăr și vei și funcționa ca o persoană mai tânără.

Generația noastră este recunoscută pentru voința sa de a înfrunta prejudecățile predominante ale societății. În loc să vedem a doua jumătate a vieții ca fiind timpul unei deteriorări progresive a corpului și minții, noi vedem îmbătrânirea ca oportunitate pentru o mai mare înțelepciune, iubire, creativitate, semnificații și capacitate mentală și fizică mărită. Din ce în ce mai mulți oameni ajung la 80 de ani, 90 de ani și chiar mai mult cu corpul sănătos și mintea limpede.

Această carte este concepută ca un manual pentru reînnoire. Pentru fiecare dintre cei zece pași sunt sugerate trei recomandări foarte practice. Te încurajăm să implementezi în fiecare săptămână pașii de acțiune, astfel încât, la sfârșitul a zece săptămâni, să beneficiezi de toate resursele ce îți sunt disponibile. Deși conștientizarea este primul pas esențial în orice transformare, a citi această carte nu este, din nefericire, suficient pentru a începe să întinerești, ci trebuie să execuți zilnic toate recomandările pentru a culege rezultatele acestui program.

Cititorii familiarizați cu lucrările noastre anterioare s-ar putea întreba dacă e realmente important să întinerim. Dacă, așa cum am afirmat adesea, suntem suflete nemuritoare pe o eternă autostradă cosmică, fără început și fără sfârșit, și dacă natura noastră esențială este realitate transcendentă care nu se supune legilor lumii materiale, atunci contează cu adevărat

dacă întinerim și trăim mai mult? De ce ar trebui să ne îngrijim să ne menținem un aspect tânăr cât mai mult timp? Din vanitate? Ne abate ideea de la adevăratul nostru sine?

Acelora care își adresează aceste întrebări le spunem că, în realitatea profundă, totul este joc. Viața este un joc cosmic de-a baba-oarba, în care ne pierdem pe noi înșine – pentru a ne regăsi. În esență, toți suntem părți ale aceleiași ființe și nu contează dacă suntem tineri sau bătrâni, bandiți sau eroi, păcătoși sau sfinți. Adevăratul scop al cărții este de a vă reaminti, ție și tuturor oamenilor, că această realitate profundă, domeniul potențialității pure, a spiritului, este esența a cine suntem noi cu adevărat. Reducerea vârstei și întinerirea reprezintă astfel de posibilități. Este la latitudinea noastră să alegem să activăm această opțiune și să implementăm această posibilitate.

Credem că primul nostru scop aici este de a căuta potențialul pur spiritual, care e disponibil pentru toți. Ca ființe umane, vehiculele pe care le folosim pentru a ne explora potențialul spiritual sunt corpul uman, sistemul nervos și inteligența umană. Credem, deci, că este justificat să ne concentrăm atenția asupra menținerii funcționalității optime a corpului/minții, astfel încât să ne găsim adevărata natură, ca ființe spirituale.

A trăi experiența vieții printr-un sistem nervos uman este un miraculos dar al Creației. Suntem binecuvântați între specii prin aceea că putem să ne schimbăm percepțiile, interpretările și așteptările de la viață și, în consecință, să ne transformăm realitatea. Ca rezultat al schimbării percepțiilor noastre și a noilor pași de acțiune, putem crea literalmente un nou corp fizic.

Așa cum ne spune o expresie din vechiul sistem ayurvedic de vindecare, pentru a cunoaște experiențele de viață

din trecut ale unei persoane examinează-i corpul de acum. Pentru a cunoaște corpul unei persoane în viitor cercetează experiențele ei de acum.

La baza acestor principii și a acestei cărți stă faptul că, în corpul tău, impulsul experienței este transformat în chimie și electricitate. Cu fiecare gând, senzație și sentiment pe care le ai, sistemul tău nervos suferă modificări subtile în fiziologie, generând mesaje chimice care reglează corpul. Acești comunicatori biochimici îți modelează moleculele care îți alcătuiesc celulele, țesuturile și organele. Domeniul medicinei corpului/minții declară că îți poți influența sănătatea și starea generală prin alegerile pe care le faci. Mentea și corpul tău sunt intim legate, astfel încât schimbările în una dintre ele o influențează automat pe cealaltă.

Experiența noastră personală și profesională de la Centrul Chopra ne dă încredere că aplicarea principiilor și metodelor oferite în acest program îți va îmbunătăți modul în care gândești și simți. Ai capacitatea de a opri îmbătrânirea! Această carte îți pune la dispoziție instrumentele necesare în acest scop.

Îți urăm bun-venit în această călătorie spre reînnoire – și așteptăm vești despre succesele tale.

CUM SĂ FOLOSEȘTI ACEASTĂ CARTE

Îmbătrânirea este reversibilă. Citește această carte cel puțin de două ori și asigură-te că ai înțeles toate principiile. Dacă ceva nu îți este clar, trimite un e-mail la: medical@chopra.com, info@chopra.com, younger@chopra.com.

După ce ești sigur că ai prins esența acestei cărți, fixează-ți o dată în agendă pentru a începe programul în 10 pași

și a te angaja total în el. Realizează programul în 10 pași timp de 10 săptămâni. Vei fi uimit de rezultate!

Cele 10 săptămâni constituie timpul estimat a fi necesar pentru crearea unei obișnuințe. Felicitări! Ești pe cale să arăți mai tânăr, să te simți mai tânăr și să fii mai tânăr ca obișnuință de-o viață.