

К НОВОЙ  ЖИЗНИ!

«Твой ум находится в тебе».

Дипак Чопра

Мариса Пир

ЕЖЕДНЕВНЫЕ МЕДИТАЦИИ И ПРАКТИКИ



Мариса Пир
Ежедневные медитации и практики.
10 шагов к вечной молодости
Серия «К новой жизни!»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9091660
Ежедневные медитации и практики. 10 шагов к вечной молодости / Мариса Пир; пер. с англ.
Аптулаева Т.Г.: АСТ, Кладезь; Москва; 2015
ISBN 978-5-17-088175-8

Аннотация

Чтобы в пятьдесят выглядеть на сорок без пластических операций, дорогостоящей косметики и изнуряющих диет, нужно совсем немного – позитивный взгляд на мир, всегда хорошее настроение и сияющий взгляд. И достигнуть этого так просто! Найдите всего 10 минут в день, сделайте 10 шагов навстречу самой себе – и вы увидите, как меняется ваше восприятие жизни, а вместе с этим возвращается и собравшаяся было уходить молодость. Одна из лучших учениц Дипака Чопры расскажет вам, как победить время!

Содержание

Благодарности	5
Введение	6
Наука старения	9
Приготовьтесь стать моложе	12
Виды старения	14
Ваш возраст – не приговор	18
Ступень первая	21
Ум действует в соответствии с нашими мыслями	22
Замена негативных мыслей на положительные	23
Мысли создают образы, которые становятся реальностью	24
Объяснять свои поступки возрастом – ошибка	25
Самосбывающееся пророчество наследственности	26
Постройте новый диалог с самими собой	27
Мы можем расставаться с давними убеждениями	29
Старение в современном мире	30
Сила внушения	31
Болезнь и ее связь с системой наших убеждений	32
Наши мысли тесно связаны с нашим телом	33
Как исследовали силу разума	35
Словесные ассоциации	37
Мозг способен активизироваться перед лицом испытания	38
Становитесь моложе, изменяя вашу установку и язык	39
Используйте образы, напоминающие вам о молодости	40
Укрепите ваш иммунитет	41
Возьмите контроль на себя	42
Польза счастья	43
Ваше воображение способно укреплять иммунитет	44
Оставайтесь сконцентрированными для максимальной пользы	48
Начните изменять свое мышление сейчас	50
Примеры негативного мышления	51
Примеры позитивного мышления	52
Ступень вторая	54
Ваши мысли и убеждения в конфликте	55
Подвергайте ваши убеждения сомнению	56
Убеждения постоянно меняются	57
Будьте гибки в отношении убеждений и используйте для обучения опыт других культур	58
Нужно ли быть состоятельным, чтобы оставаться молодым?	59
Мы можем изменять то, как мы стареем	60
Существующие образы для подражания в области благополучного старения	61
Великие умы	62
Конец ознакомительного фрагмента.	64

Мариса Пир

Ежедневные медитации и практики.

10 шагов к вечной молодости

Marisa Peer
YOU CAN BE YOUNGER

Печатается с разрешения издательства Little, Brown Book Group Limited и литературного агентства Nova Littera SIA.

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Перевод Т.Г. Антулаевой

© Marisa Peer, 2014

© Оформление. ООО «Издательство АСТ», 2015

Эта книга посвящена памяти удивительной Одри Пастернак, которая бросила настоящий вызов старости.

Дорогая Одри, нам очень не хватает тебя, но так как ты живешь в наших сердцах, то никогда не будешь забыта.

Также эта книга посвящается моему замечательному мужу Джону – ты самый веселый, милый, добрый и любимый муж в мире; каждый день ты даешь мне почувствовать, что я любима, – и моей обожаемой дочери Федре, которая всеми возможными способами дарит мне молодость и счастье.

Мариса Пир изучала гипнотерапию в Институте обучения гипнозу в Лос-Анджелесе, самом авторитетном заведении этого направления психологии в мире. Список клиентов, с которыми она работала в течение 25 лет, впечатляет: члены королевской семьи, рок-звезды, актеры, директора крупнейших организаций, спортсмены-профессионалы и участники Олимпийских игр. Марисса обладает собственным уникальным стилем, который часто называют жизнеизменяющим. Ее предыдущие книги «Вы можете похудеть» и «Непоколебимая уверенность» были опубликованы в 2007-м и 2009 годах.

Также она проходила обучение у Дипака Чопра в Центре долгожительства Притикина в Калифорнии по программе «Терапия программированием клеток» – доказавшую свою эффективность технику, суть которой заключается в том, чтобы давать клеткам организма установку на замедление старения. Она много работает на телевидении и радио, а также принимала участие в ряде телепрограмм в США и Великобритании. Ее имя было упомянуто в гиде «250 лучших докторов Великобритании», выпущенном издательством Татлер, и по результатам голосования она была признана лучшим британским психотерапевтом. Мариса Пир читает лекции и проводит мастер-классы по всему миру.

Вы можете посетить сайты Марисы Пир по адресу: www.marisapeer.com

Благодарности

Прежде всего я хотела бы поблагодарить своего мужа Джона, который неизменно меня поддерживает и делает все, чтобы облегчить мою жизнь – спасибо, что делаешь меня такой счастливой.

Я благодарю всю свою семью: чудесную дочь Федру, а также Бри, Лукаса, Карлисс, Фрею, Айзека, за невероятное количество безусловной любви и веселья, которыми они меня наполняют; Сиан, мою особенную, замечательную сестру; моего отца Рона Пира, который всему меня научил; мою мать Ди, а также Сиси, потому что вы дали мне все.

Особую благодарность и признательность я выражаю своим потрясающим друзьям: Клавдии Розенкранц, Даниэле Ньюман, Элен Барбур и Марку Стокеру, Джессике Ричардс, Чарльзу Монтегю, Филиппе Хардман, Лес и Глину Робинсон, Марии и Гордону Томпсон – спасибо за то, что читали и перечитывали мои рукописи, поддерживали, мотивировали, утверждали меня в своих намерениях, и более всего за то что верили в меня и мою книгу. Это настоящий подарок – иметь таких друзей, как вы.

Моей особенной Peeg¹ – спасибо за «peer pressure», это великолепно.

Я благодарю своего агента Клаудию Уэбб и редактора Энни Лоуренс за то, что направляли меня.

Благодарю Рози Спинкс за то, что она неизменная РА.

Доктора Сюзан Хорсвуд Ли – за неизменную и чуткую поддержку.

Всех моих учителей, и в особенности – Жиля Бойна, эта книга не увидела бы свет, если бы мне не повезло встретить вас на своем пути, вы изменили мою жизнь, и я никогда этого не забуду.

Если хотя бы одному человеку на свете легче дышится из-за вас, ваша жизнь имеет смысл. Все люди, перечисленные выше, делали это для меня – и я благодарю их.

И самая большая благодарность – вам, за то, что у вас есть желание измениться, замедлить старение – эта книга создана именно для вас.

¹ Игра слов. По-английски «peer» – ровесник, приятель, «peer pressure» – социальное давление, и Peeg – фамилия автора. (Прим. пер.)

Введение

*Вчерашнее мрет без возврата —
мир в новой мечте возрожден².*

Артур Уильям Эдгар О'Шоннеси (1844–1881)

Существует множество изданий, обещающих, что вы станете выглядеть моложе, но эта книга отличается от них. Уже существующие книги, призванные помогать в борьбе со старением, убеждают вас изменить то, как вы одеваетесь или едите, или поменять средства ухода, которые вы используете, чтобы выглядеть моложе. Я же собираюсь показать вам, как изменить способ мышления и образ жизни не только для того, чтобы вы выглядели и чувствовали себя моложе, но и реально становились моложе физически. Эта книга расскажет о том, как помолодеть на десять лет внутренне и внешне всего за несколько недель. Поверьте мне, это действительно возможно – увидеть результаты настолько быстро. На самом деле вы станете так выглядеть и ощущать себя даже в более короткие сроки.

Удивлены? Давайте вспомним: случалось ли когда-нибудь, чтобы вы, уехав на неделю – или даже на выходные – отдохнуть, по возвращении слышали от окружающих о том, как вы помолодели? Замечали ли вы, что, когда кто-то из ваших друзей влюбляется, она начинает выглядеть гораздо привлекательней и моложе, словно лучится изнутри? Или, возможно, вы знаете, что после чувственного секса с вашим любимым человеком вы светитесь, или даже когда вы просто веселитесь, смеетесь, танцуете под любимую музыку, то начинаете выглядеть и чувствовать себя лучше?

Люди устроены так – и в этом вся причина, – что когда они делают определенные вещи, то их тело и психика получают сигнал о том, что они молоды или становятся такими. Когда мы посылаем подобные сигналы своему организму, то в буквальном смысле способны обернуть время вспять, замедлить старение и помолодеть. Это связано с тем, что мы делаем, но также и с тем, что мы думаем, чувствуем и говорим, – все это имеет антивозрастной эффект. В своей книге я покажу вам несколько способов, как вы можете взаимодействовать со своим подсознанием, чтобы становиться моложе. Я продемонстрирую, что эти эффекты не будут являться временными и не исчезнут, потому что вы легко и естественно измените свое мышление так, что его влияние на ваш организм станет постоянным и исключительно для вас благоприятным. Далее из книги вы узнаете больше о том, как извлечь из этого максимальную пользу.

Верите ли вы, что старость – это то, что непременно должно с вами случиться? Вы чувствуете, что ничего не можете с этим поделать? Вы думаете, что потеряете привлекательную внешность, память, умственные способности и даже возможность легко перемещаться в пространстве? Если это так, книга вам действительно необходима. Вы обладаете достаточными возможностями, чтобы влиять на то, какими становитесь с годами, – возможностями, о которых пока даже не подозреваете. Вы способны сохранить свой внешний вид, память и подвижность, делаться старше, но все же выглядеть, чувствовать и вести себя молодо. Я обещаю вам, что, занимаясь по этой программе в течение всего нескольких дней, вы уже почувствуете разницу, и вместо того, чтобы воспринимать свой возраст со страхом и ужасом, вы сможете взять дело в свои руки и становиться старше, не старея.

² Пер. В. Кормана. (Прим. пер.)

Мы живем в обществе, полном стереотипов о старении. Люди оцениваются в соответствии с их возрастом, и мы начинаем сильно беспокоиться о том, сколько нам лет и как в связи с этим мы себя чувствуем и выглядим. Одной из причин этого беспокойства является то, что мы живем дольше и являемся при этом физически моложе, чем наши предки. Всего несколько столетий назад ожидаемая продолжительность жизни составляла менее 50 лет, и сама жизнь при этом была куда тяжелее. Люди, преодолевавшие пятидесятилетний рубеж, чувствовали усталость, и их тела были измождены. Жить дольше и выглядеть моложе хотели лишь очень немногие, но в последнее время все существенно изменилось. В наши дни 50 лет – это еще молодость, и лишь около половины прожитой жизни. Люди,

справляющие сегодня пятидесятилетний юбилей, имеют совсем другое тело, чем их ровесники в начале XX века. На самом деле теперешние 50 лет соответствуют примерно 35-летнему возрасту тех времен – мы рассмотрим это более подробно чуть позже. Сейчас я хочу, чтобы вы осознали: мы так беспокоимся о возрасте, потому что для нас открываются все новые и новые возможности, чтобы сохранять молодость, невзирая на годы.

После прочтения книги вы узнаете, как оставаться молодыми и великолепно себя чувствовать на каждом этапе своей жизни; вы начнете понимать, отчего некоторые люди стареют так быстро, тогда как другие вечно молоды.

Люди, сохраняющие молодость, оставляют нам подсказки. Все мы знаем кого-нибудь, кто выглядит фантастически для своих лет, и имеем перед глазами примеры тех, кто и в восемьдесят остается бодрым, активным и молодым. Многие люди не отдают себе отчета в том, что то, что они делают, сохраняет им молодость, но я это ясно понимаю. Всю свою профессиональную жизнь я посвятила изучению старения и способности мозга замедлять его, поэтому счастлива поделиться с вами своими знаниями. Когда вы узнаете, что нужно делать, чтобы становиться моложе, у вас будет стимул полюбить этот процесс и превратить его в привычку на всю жизнь. Скоро вы будете одними из тех, на кого с восхищением смотрят другие люди, называя образцом вечной молодости.

Американский комик Джордж Бернс сказал: «Вы не можете прекратить становиться старше, но способны сказать «нет» старению», и был совершенно прав. Это в ваших силах – продолжать выглядеть чувствовать и вести себя молодо, и книга расскажет вам, как легко этого достичь.

Все техники, представленные в ней, очень легко освоить – возможно, вы обнаружите, что они самые легкие и приятные перемены из тех, что вы когда-либо совершали. И это отличное вложение, потому что новые привычки изменят вашу жизнь. Используя книгу, вы повысите качество своей жизни. Вы сможете выглядеть и чувствовать себя моложе, независимо от возраста; в ваших силах жить дольше, лучше и сохранять великолепное самочувствие. Благоприятная генетика способна добавить

лишь три года к продолжительности жизни, в то время как методы, которые мы рассматриваем здесь, позволят вам жить гораздо дольше, а также оставаться умственно и физически активными так, чтобы вы смогли насладиться каждым своим прожитым годом.

Одна из моих клиенток, очень успешная актриса, когда ей исполнилось сорок, услышала от своего агента, что стала слишком стара для той роли, на которую претендовала, и ей необходимо занижать свой возраст, если она хочет продолжать играть главные роли. Я работала с ней и помогла изменить ее убеждения так, что она начала воспринимать себя в своем возрасте очень сильной, активной и яркой. Она продолжала сниматься в очень успешных сериалах, играя при этом главные женские роли, и хотя ей было сорок, на самом деле это обеспечивало гораздо больше внимания публики. Она играла сильных, сексуальных, независимых женщин, которые знали себе цену. И поскольку сама идея сексуальной женщины средних лет является на телевидении достаточно новой, ее работы вызывали огромный интерес.

Другая моя клиентка очень хотела родить ребенка, но все вокруг говорили, что 44 года – слишком поздний возраст. На наших сессиях мы работали с тем, что рожаящие после сорока – это не новость. В прошлом, когда женщины жили в очень больших семьях, они продолжали рожать детей и будучи старше. Кроме того, мы пришли к выводу, что биологически она гораздо моложе своих лет и может дополнительно использовать ресурсы своей психики, чтобы производить молодые, здоровые яйцеклетки высшего класса. Опираясь на новую систему убеждений, эта женщина родила здорового ребенка, при этом беременность и сам процесс родов были на удивление легкими.

Еще один мой клиент, которому исполнилось 50, чувствовал себя весьма некомфортно на своем рабочем месте, потому что его тридцатипятилетний начальник постоянно отпускал шутки про стариков. Мужчина волновался, что недостаточно сообразителен и расторопен, чтобы хорошо справляться со своими задачами, и очень переживал, что его память начнет ухудшаться. Мы довольно быстро с этим справились, и он увидел, что его

мозг, как и весь его организм, способен превосходно функционировать, если он будет их соответствующим образом тренировать. Следуя моей программе всего несколько дней, клиент сообщил, что его память, как и его представления о себе, серьезно улучшились. Он начал понимать, что его начальник таким способом справляется с собственной тревогой, и постепенно неприятные комментарии прекратили его беспокоить.

Читая книгу и работая со специальными программами для омоложения, вы, как и мои клиенты, ощутите вдохновение и получите в свое распоряжение все необходимые средства для того, чтобы выглядеть и чувствовать себя моложе, физически и душевно, а самое главное, дать себе на это разрешение.

Нам всем нужно *знать*, что старение – в гораздо большей степени есть результат выбора, чем нас научили об этом думать. Не существует четкого понимания, что такое нормальное старение, поэтому все, что мы с ним ассоциируем, не норма как таковая, а совокупность негативных стереотипов, которые мы усвоили. На самом деле этот процесс индивидуален и уникален, и не так легко предсказать, каким оно будет для каждого. Все мы встречали или хотя бы слышали о людях, которые состарились и внутренне угасли в 30, и тех, кто сохранил молодость в свои 80.

Наука старения

Во всем мире ученые работают над тем, чтобы понять, что заставляет нас стареть и как такой процесс можно замедлить и предотвратить. Это больше не сюжет для научно-фантастической литературы. Это реальность – вы *можете* замедлить процесс старения, и я расскажу, как именно. Существует огромное количество новой информации, которая поможет вам в этом.

Я люблю жизнь и хочу жить настолько долго, насколько это возможно, наслаждаясь при этом каждым днем. Я покажу, каким образом сделать это реальным для каждого из вас.

В сфере борьбы со старением появляется множество нового, и вам есть из чего выбрать. Ученые всего мира постоянно совершают прорывы в этой области. Сегодня существует много возможностей, которые позволят вам отсрочить этот процесс, обернуть его вспять, бросить вызов той модели старения, к которой мы привыкли. Вы можете делать ставку на диету, спорт, употребление витаминов или специальных гормонов, таких как мелатонин или дегидроэпиандростерон (ДГЭА), или даже использовать практики терапии горным воздухом, дабы притормозить старение внутренних органов. Вам предлагается широчайший ассортимент различных средств, однако некоторые из них весьма дороги, а другие еще не достаточно подробно исследованы, чтобы считаться безопасными.

Однако существует продукт, который поможет вам в борьбе с возрастом и при этом не стоит вам ничего, одновременно является абсолютно безвредным и безопасным; его легко и весело использовать, он приносит быстрые и устойчивые результаты – и, что очень важно, он предельно прост. Вам не нужно идти и покупать его, потому что вы уже им обладаете – это средство находится внутри вас, и это ваша собственная психика. Ваше подсознание и способность к изменению того, что вы думаете о старении, могут – и сделают – вас моложе. Я могу пообещать вам, что следование принципам предлагаемой мной программы непременно принесет результаты. Она содержит в себе все необходимое, чтобы вы стали моложе: техники, при помощи которых вы будете настраивать свою психику на омоложение, представленные в специальном формате, который облегчит их использование.

Они позволят вам не только выглядеть моложе своих лет, но также и сохранить острый ум и крепкую память. Вы понимаете старение как процесс, в течение которого ваше тело становится все более хрупким, и вы не можете передвигаться с былой легкостью? Ничего из этого вас не коснется. Вы сможете поддерживать мышечный тонус и продолжать заниматься спортом вплоть до восьмидесяти – и далее.

Существует множество возможностей, которые изменят то, какими вы становитесь с годами и что чувствуете по поводу старения. Если вы действительно хотите выглядеть и чувствовать себя моложе настолько долго, насколько это возможно, и становиться старше, не становясь при этом старыми, тогда вы уже готовы сделать следующий шаг – предпринять действия, которые сделают все это реальностью.

Самое важное средство в борьбе с этим – ваша психика. Человеческий ум – самая мощная целебная сила. Никакое лекарство в мире с ним не сравнится, и если было бы возможно сделать компьютер, по мощности равный человеческому мозгу, то, только ради того, чтобы разместить его, потребовалось бы как минимум два самых высоких из существующих в мире небоскреба. Самое важное изменение, которое вам необходимо совершить, чтобы выглядеть и чувствовать себя моложе, – это начать иначе мыслить, потому что:

- Изменение образа мыслей сделает вас моложе.
- Изменение образа мыслей продлит вам жизнь.
- Изменение образа мыслей сделает вас физически более привлекательными.

- Изменение образа мыслей позволит вам сохранить крепкую память до девяноста лет и далее.
- Изменение образа мыслей позволит вам оставаться активными, подтянутыми и здоровыми на протяжении всей вашей жизни.

Я страстно увлечена проблемой борьбы со старением и тем, как жить дольше и счастливее, но вся моя работа и исследования подкрепляются данными, демонстрирующими способность психики создавать реальные физические изменения *в теле*. Медицинская школа Университета Тафтса провела серию испытаний, доказывающих, что сила мысли способна омолодить организм на 5–10 лет.

Каждый шаг, который вы совершаете во имя борьбы со старением, должен быть непременно подкреплен убеждением, что *в ваших силах замедлить старение и стать моложе*. Витамины, диета и спорт будут эффективны – и намного более эффективны – только тогда, когда для омоложения вы используете силу своего ума и систему определенных убеждений.

Одной из причин, по которым невозможно точно определить, что же такое старость, является неуклонно растущая продолжительность жизни. Во времена Римской империи она составляла 28 лет, в начале XX века – 43 года для мужчин и 47 для женщин, и лишь 10 % всего населения доживало до 65 лет.

Сегодня средняя продолжительность жизни для женщин достигла 86 лет (особенно во Франции и Японии), для мужчин – 79 лет. Рекорд долгожительства – 120 лет – был побит француженкой Жанной Кальман, скончавшейся в 1997 году в возрасте 122 лет. Чуть больше, чем за 50 лет, средняя продолжительность жизни удвоилась и продолжает стремительно расти. Каждые три месяца к ней добавляется еще месяц, а каждые три года – еще один год жизни. При этом люди не просто дольше живут, они действительно моложе физически, поэтому сегодняшний сорокалетний человек не может сравниться со своим ровесником сто лет назад, их тела и состояние внутренних органов будут поразительно отличаться. Они также будут непохожи внешне. Сто лет назад человек в свои 40 лет обычно выглядел старым, уставшим и изможденным, в то время как его ровесник сегодня вполне способен сойти за 29-летнего.

Для предыдущих поколений поддерживать молодость не являлось жизненным приоритетом, потому что в большинстве своем люди жили довольно тяжело. И к 50 годам они хотели отойти от дел и вести спокойный и малоподвижный образ жизни, потому что все жизненные задачи в то время состояли главным образом в том, чтобы выжить, вырастить детей, иметь жилье и еду.

В современную эпоху многое изменилось. Улучшение жилищных и санитарных условий, медицины, разнообразие пищевых продуктов, облегчение условий работы и развитие транспорта привели к тому, что мы можем достигнуть пенсионного возраста с ощущением, что пока совсем не готовы исключать себя из активной жизни – да и стоит ли нам так поступать? Мы все еще в хорошей форме, обладаем желанием жить и не хотим быть старыми, потому что несем с собой все те негативные ассоциации, которыми обычно наделяют этот период в жизни. Мы не хотим чувствовать себя старыми и чтобы другие люди не воспринимали нас в этом качестве.

Пенсионный возраст в наше время не означает, что вы должны сложить крылья и приготовиться встречать свои последние годы. Напротив, он может знаменовать собой начало нового и удивительного жизненного этапа, когда мы активно живем, что-то делаем и получаем от этого удовольствие. Если мы выходим на пенсию в 60, после чего живем еще 30 лет, это означает, что пенсия отмеряет лишь две трети нашей жизни. Это знание может дать нам стимул, чтобы наслаждаться этим этапом и видеть все преимущества, которые он приносит с собой. Так как наша жизнь чрезвычайно изменилась, то вместе с этим меняется и

привычный образ старения. Выход на пенсию не означает отход от жизни, и мы можем становиться старше, но оставаться при этом молодыми душой, телом, мировоззрением, а также быть наполненными энергией и страстно любить жизнь.

В 2011 году первые представители поколения «бумеров» достигли 65 лет. И сегодня на нашей планете больше всего людей, чей возраст колеблется между 55 и 65 годами. К 2000 году каждому третьему человеку на рынке труда было больше сорока, что заставило работодателей пересмотреть политику, реализуемую в отношении возраста сотрудников. Предубеждения против старения существуют практически в любом виде спорта, в медиа, искусстве и области карьеры, но, поскольку теперь все мы стареем иначе и обладаем потрясающим потенциалом оставаться молодыми, невзирая на количество лет, они постепенно станут неприемлемыми. Это не самое выдающееся событие в мире шоу-бизнеса, но когда *Rolling Stones* давали в 2012 году гастроли, 69-летний Мик Джаггер проводил на сцене, бегая и танцуя по 2,5 часа, это многое изменило в нашем понимании того, что есть старость и какой она может быть.

Мы – первое поколение, способное сохранять молодость, становясь старше, и это очень воодушевляет. У нас есть возможность улучшать эту способность и получать от нее еще больше выгоды, ведь в нашем распоряжении есть огромное количество информации и возможностей. Эта книга снабдит вас и тем и другим, и расскажет, как достичь желанной цели – молодеть и сохранять молодость на протяжении всей жизни.

Приготовьтесь стать моложе

Если, как и у многих других, старение вызывает у вас беспокойство, тогда вам стоит узнать кое-какие факты. Знаете ли вы, что на самом деле ваше тело не стареет так, как вы привыкли об этом думать, потому что 98 % его атомов год назад не существовало в принципе. Большинство клеток вашего организма обладают способностью к самообновлению, и это означает, что вы постоянно находитесь в новом теле, и большинству клеток в нем не более 10 лет, в каком бы возрасте вы ни были. Предположим, вы достигли возраста 95 лет: клетки лишь в трех областях вашего организма будут вашими ровесниками – клетки мозга, сердечных мышц и глаз. Абсолютное большинство всех остальных обладает уникальной способностью регенерироваться. Даже наш скелет обновляется примерно раз в десять лет.

Наши тела непрерывно меняются, и каждая ткань обновляется в своем собственном режиме. Например, ткань полости желудка из-за постоянного использования воссоздается заново один раз в пять дней, верхний слой кожи – один раз в две недели. Единственная причина, по которой мы стареем, состоит в том, что организм содержит большое количество специализированных клеток, которые со временем теряют способность постоянно обновляться. Мы стареем из-за того, что клетки, не способные к делению и отвечающие за восстановительные процессы в организме, в конечном счете изнашиваются. Из моей программы вы узнаете о том, как влиять на эти клетки, что позволит вам замедлить старение и его последствия.

- Наше тело постоянно обновляется.
- Новая кожа появляется каждый месяц.
- Новая печень – каждые шесть недель.
- Новые ткани полости желудка – каждые 4–5 дней.
- Новые клетки, ответственные за ощущение вкуса, – каждые 10 дней.
- Новая кровь – каждый месяц.
- Новые клетки глазной роговицы – каждые 48 часов.
- Новые составляющие ДНК – каждые шесть недель.
- Новый скелет – каждые десять лет.
- Клетки нашего тела – всегда новые.

Даже ваше сердце способно к самообновлению. Исследователь Пьеро Анверса выяснил, что клетки сердечных мышц обновляются примерно раз в двадцать лет. В 1999 году Йонас Фрисен объявил, что в результате исследований ему удалось обнаружить стволовые клетки (способные генерировать новые) в структуре мозга. Полость нашего кишечника покрыта особыми ворсинками, которые обеспечивают процесс усвоения питательных элементов. Клетки этих ворсинок обновляются каждые три дня.

Последние исследования доказывают, что к самовоспроизводству способны и клетки легких – их поверхность обновляется каждые две-три недели.

От трех до шести лет занимает процесс полного обновления волос. Ресницы и брови обновляются куда чаще – от шести до восьми недель. Широко известна уникальная способность печени к восстановлению. Жизненный цикл ее клеток составляет около 150 дней. Если в ходе операции 70 % печени удаляется, то в течение двух месяцев восстанавливается 90 % ее структуры.

Каждый из нас уникален, и организм каждого человека стареет в соответствии со своим собственным расписанием, и мы наделены уникальной способностью оказывать влияние на этот процесс.

Маленькие дети проходят примерно одни и те же фазы в своем развитии. Если взять сотню шестилеток, то их внутренние органы будут находиться в более или менее одинаковом состоянии: сердце, легкие, мускулы, кишечник. Если же изучить сотню шестидесятилетних взрослых, то состояние их сердец, легких, мускулов, кишок и прочих внутренних органов будет существенно различаться. Кто-то будет биологически моложе своих шестидесяти, кто-то – старше, и все это зависит от их образа жизни, а также тех убеждений и ожиданий в отношении старения, которыми они обладают.

Когда находят неопознанный труп, для установления личности обнаружится информация, в которой предполагаемый возраст всегда дается с диапазоном в десять лет. К примеру, в новостях могут сообщать о женщине между 35 и 45 или о мужчине между 50 и 60, потому что точный возраст определить невероятно сложно. А насколько точно вам удастся определять возраст на глаз? Просто посмотрите на людей, которые вас окружают. Будут ли ваши догадки правильными?

Виды старения

Ваш возраст, измеряемый прожитыми годами, часто не соответствует действительности, потому что у каждого из нас есть три возраста:

1. Хронологический возраст.
2. Биологический возраст.
3. Психологический возраст.

Наш хронологический возраст указывается в свидетельстве о рождении. Но мы придаем ему слишком большое значение, тогда как он лишь отчасти отражает реальность.

Биологический возраст отражает физическое состояние организма. Внутренние органы и клетки нашего тела стареют в соответствии со своим собственным расписанием, и оно может иметь широкий диапазон. Биологический возраст спокойных, уравновешенных людей, а также тех, кто практикует медитацию, обычно на 10–12 лет меньше их хронологического. Это означает, что биологически они моложе, чем указано в их свидетельстве о рождении. У бегунов часто бывают молодое сердце и легкие. Однако внутренние органы могут быть и старше своих владельцев, в особенности это относится к людям, чья жизнь наполнена стрессами, а также тех, кто много пьет, курит, принимает наркотики или злоупотребляет лекарствами, выдаваемыми по рецепту. Исследование, проведенное недавно в США на особой группе 35-летних, показало, что из-за саморазрушительного образа жизни все они обладали печенью 50-летних. Люди, которые заботятся о себе, обычно биологически моложе. Женщины, которые обзаводятся детьми в позднем возрасте, могут иметь довольно юные репродуктивные органы. В то же самое время многие молодые женщины слишком рано вступают в период менопаузы, и их внутренние органы биологически старше своего возраста.

Я уже рассказывала вам о клиентке, которой удалось забеременеть в 44 года, после того, как она прошла мою программу. Ее доктор была изумлена тому, насколько молод был ее организм. Другая клиентка использовала программу перед процедурой искусственного оплодотворения, внушая себе, что способна производить идеально здоровые яйцеклетки, и когда во время процедуры пересадки сделали снимок, эмбриолог сказал, что для женщины ее возраста было практически невозможно получить эмбрион такого высокого качества.

Наш психологический возраст отражает то, как мы себя чувствуем, и, разумеется, наше настроение время от времени меняется. Слушая музыку прошлых лет, танцуя, смеясь, радуясь, как ребенок, прыгая по лужам и веселясь, мы способны мгновенно почувствовать себя моложе. Это ощущение – сигнал для нашего организма, который в ответ начинает молодеть в буквальном смысле слова, продуцируя соответствующие гормоны и химические элементы. Этот факт был неоднократно доказан и зафиксирован.

С другой стороны, стресс заставляет нас выглядеть и ощущать себя старше, поскольку связанные с ним переживания посылают организму совсем иной сигнал, который ведет за собой соответствующие химические реакции, результатом которых может быть ускорение процесса старения.

Когда мы счастливы или расслаблены, химические процессы внутри нашего организма отличаются от тех, которые происходят в состоянии несчастья или тревоги, и это может нас старить или омолаживать. Ваша кожа чутко реагирует на то, что происходит у вас внутри. Когда мы влюбляемся, то чувствуем себя молодыми, беззаботными и счастливыми. Замечали ли вы, что влюбленность переживается абсолютно одинаково, будь вам 17 или 70? Это удивительное чувство посылает нашим внутренним органам благоприятные сигналы. Мы чув-

ствуем и ведем себя моложе, внутренне расцветаем, наша кожа светится изнутри, а иммунитет повышается. Мы громко поем, устраиваем танцы на кухне, улыбаемся незнакомцам и ощущаем блаженство. Было доказано, что люди, страдающие определенными недугами, такими, как проблемы с кожей, мигренями, болями в суставах, способны полностью забывать о них в начале влюбленности.

И напротив, когда мы пребываем в депрессии или горе, наши органы получают иные сигналы, которые выражаются в том, что мы чувствуем и ведем себя старше, наша кожа выглядит увядшей, неровной и серой; страдает и наш иммунитет, потому что он тоже переживает подавленность. Это не случайно, что счастливые, оптимистичные люди в целом склонны болеть реже, чем люди, склонные к пессимизму и депрессии.

Даже воспоминание о влюбленности, так же, как и воспоминание о каком-либо травмирующем событии, способно повлечь за собой выброс благоприятных или разрушительных гормонов, которые вырабатывались организмом в то время, когда происходили эти события. Все это происходит потому, что наш организм способен реагировать на происходящее в нашей голове точно так же, как на происходящее в реальности. На самом деле на нас влияют не сами по себе события, а то, как мы их воспринимаем и какими смыслами их наделяем.

Пройдя мою программу до конца, вы сможете изменить свое понимание старения.

Наш психологический возраст очень субъективен. Всего за несколько мгновений наше настроение способно измениться. Это влияет на нашу физиологию и находит свое отражение в языке тела и жестах, а это, в свою очередь, воздействует на внутренние органы. Например, так происходит, когда мы расстроены или злимся, и вдруг что-то заставляет нас расхохотаться. Между прочим, смех потрясающе способен нас омолаживать. Если вы чувствуете усталость, но слышите музыку, которая вам нравится, это заставляет вас проснуться, и вот, вы уже танцуете по комнате, и речь вашего тела в корне отличается от речи уставшего человека, каким вы были несколько минут назад, потому что посылаете своему организму совсем иные сигналы.

В своей программе я продемонстрирую вам, что происходит с вашим организмом, когда вы начинаете вести себя, как старый, больной, усталый и подавленный человек. Сутулясь, спотыкаясь, шаркая и горбясь, вы посылаете своему мозгу неверные сигналы, а будучи активными, энергичными, полными жизнью, радуясь, танцуя, распевая и смеясь, вы транслируете благоприятные послания, провоцирующие выработку полезных гормонов, которые позволяют вам оставаться молодыми.

Неизменен лишь хронологический возраст, но мы вольны не принимать его в расчет, потому что он не столь важен и не имеет особого отношения к задаче поддерживать молодость. Наш биологический возраст тесно связан с психологическим, поэтому когда мы чувствуем и ведем себя, как молодые, то и наши органы функционируют соответствующим образом. Они начинают молодеть в прямом смысле. Но, ощущая и ведя себя старше своего возраста, мы тем самым ускоряем процесс старения, в том числе в наших внутренних органах.

Все вышесказанное позволяет предположить: то, как мы стареем, в гораздо большей степени зависит от того, какими людьми мы являемся, а не от того, какая у нас генетика, и наша личность подвластна нашему влиянию. Мы не способны изменить гены, но в наших силах изменить себя; провал или успех в сфере борьбы со старением – в наших руках, он определяется тем, как мы мыслим, чувствуем, реагируем и ведем себя. Все мы способны меняться – и мы меняемся. Способность изменять установки и убеждения – дар, которым обладают только люди. Животные не имеют такую степень осознанности. Они не могут оказывать влияние на процессы, происходящие в их психике. Главное преимущество и одновременно слабое место человечества в том, что оно обладает возможностью выбора. Для вас это хорошая новость, если вы выбираете быть молодыми, и плохая новость, если выбираете

не верить в то, что способны сохранять молодость и влиять на процесс старения. Вы можете сделать очень многое для того, чтобы становиться старше иначе.

С тех пор, как я изучаю человеческое поведение и развитие, я настолько изменилась, что порой едва узнаю себя в том человеке, каким была раньше. Также мне сложно поверить, что когда-то я придерживалась негативных идей и убеждений. Раньше мысль о старости вселяла в меня ужас, но теперь я смотрю в будущее без страха, потому что знаю, как могу на него повлиять. Изменения, которые произойдут с вами, будут иметь гораздо более глубокую природу, нежели простое улучшение внешнего облика и самочувствия; вы станете счастливее, когда усвоите новую концепцию старения, которая позволит вам понять, что можно стареть и иначе, и намного медленнее, чем другие люди, не владеющие этой информацией.

Очень важно уделять внимание тому, что вы думаете и говорите по поводу старения. Наши клетки внимают мыслям и словам. Если вы говорите, что слишком стары для чего-то, ваша психика и организм трактуют это буквально. Убежденность в том, что вы слишком стары, естественным образом приведет к тому, что вы будете чувствовать и вести себя старше, чем вы есть. И напротив, если вы лишь немного скорректируете свою речь и скажете, что просто чувствуете себя слишком усталыми для чего-либо, это окажет совсем иное воздействие на ваш организм.

Теперь людям, которые говорят вам: «Ты становишься слишком стар для этого» или «Чего еще можно было ожидать от тебя в твоём возрасте», вы, зная о трех способах изменения возраста, всегда можете искренне отвечать так: «Вы имеете в виду хронологическую, биологическую или психологическую старость?»

Рассмотрим все сказанное на примере. Представим себе 50-летнюю женщину по имени Сара, которая занимается спортом, ест здоровую пищу и большую часть времени чувствует себя довольной и спокойной. Она также практикует йогу и способна глубоко расслабляться при помощи глубокого дыхания, медитации или самогипноза. Она твердо верит в силу позитивного мышления и хорошо ладит с другими людьми.

Хотя Саре 50, ее телу может быть не больше 35. Если бы мы осмотрели ее легкие, сердце, кожу, волосы, зубы, печень, кишечник, глаза и другие органы, то не все они соответствовали бы ее хронологическому возрасту. Скорее всего, их возраст варьировал бы между 50 и 35. Ее волосам, ногтям и зубам было бы меньше 50, легким и сердцу – тоже, поскольку она тренируется, а если допустить, что она ограничивает пребывание на солнце, то и ее кожа будет моложе. Меньше 50 лет ее кишечнику, если Сара пьет много воды, а если знает меру алкоголя, то и ее печень также моложе ее лет. Эта женщина не фанатична, но прекрасно руководит процессом старения. У нее нет проблем с иммунитетом, кровообращением и пищеварением, и она находит время для того, чтобы правильно дышать.

Теперь представьте себе ее коллегу, которой тоже 50 лет. Назовем ее Джилл. Она не занимается спортом, ее рацион нельзя назвать здоровым, и она постоянно подвергается воздействию стресса. Ее работа и семья все время заставляют ее нервничать. Возможно, она пытается найти расслабление в курении, алкоголе или солнечных ваннах.

Хотя хронологически Джилл, как и Сара, 50 лет, биологически она гораздо старше. Если бы мы исследовали состояние ее легких, сердца, кожи, волос, зубов, печени, кишечника, глаз и других органов, то их возраст не был бы равен этому возрасту: в более редких случаях он был бы меньше 50, но чаще всего превышал бы эту цифру. Ее ногтям и зубам биологически могло быть все еще меньше 50, однако сердце и легкие были бы старше из-за того, что она курит и не занимается спортом.

Если мы также допустим, что она не пользуется солнцезащитными средствами и регулярно загорает, ее коже будет существенно больше 50 лет. Она пьет мало воды и много алкоголя, поэтому ее легкие, как и печень, также старше этого возраста. Из-за уровня стресса ее иммунная система не в порядке. Неправильное дыхание, в сочетании с нездоровой ди-

той, приводит к нарушениям пищеварительных процессов, которые могут способствовать разладу всех систем организма и вести к преждевременному старению.

Как показывают эти примеры, ваш хронологический возраст не равен биологическому, поэтому вы можете прекратить уделять так много внимания цифрам. Если бы вы могли жить, потеряв свое свидетельство о рождении и не зная, какая цифра в нем записана, как бы это повлияло на вас? Существуют удивительные племена, в которых люди действительно не знают своего возраста, потому что он для них неважен, и они обладают гораздо большей силой, потому что не беспокоятся о количестве прожитых лет. Биологический возраст имеет гораздо больше значения, чем ваш хронологический, измеряемый годами.

Представьте, что Сара чувствует себя молодой и убеждена в этом: она много смеется, поет, ведет себя, как молодая женщина, получает удовольствие от игры в теннис, походов на танцы и слушает музыку, которая наполняет ее жизненной энергией, бодростью и радостью. Она – хозяйка своего мировоззрения и имеет позитивную установку в отношении жизни, изыскивая положительные стороны в любых ситуациях. Если ее автомобиль застревает в пробке, она слушает музыку, затевает беседу или просто принимает решение не расстраиваться из-за этого, потому что никак не может повлиять на скорость движения. Однако она вполне может контролировать и выбирать то, что думает, и успешно реализует эту способность. Она твердит самой себе, что молода, и выглядит и чувствует себя чудесно. Она чувствует себя внутренне молодой и не позволяет размышлениям о возрасте заставлять себя отказываться от каких-то поступков. А поскольку Сара ощущает себя молодой, это оказывает благотворный эффект на ее внутренние органы, которые реагируют замедлением процессов старения.

Джилл в свою очередь остро ощущает, что становится старше, и позволяет мыслям о возрасте влиять на свою жизнь. Она уверяет себя, что слишком стара для каких-то вещей, от которых могла бы получить море удовольствия, слишком часто упоминает свой возраст и размышляет о нем. Это первое, о чем она задумывается, сталкиваясь с какими-либо возможностями или приглашениями. Если у нее болят ноги, она говорит себе, что стареет, не понимая, что тем самым лишь ускоряет этот процесс. Если ее зовут в путешествие, она начинает думать, что слишком дряхлая для прогулок, которые, возможно, предусматриваются, а кроме того, в силу возраста ей будет сложно найти общий язык с другими туристами, которые, вероятно, окажутся моложе ее. Она уверяет себя, что в свои годы будет выглядеть глупо, катаясь на роликах или занимаясь «горячей йогой»³. Она делает тише громкую музыку, убеждая себя, что выросла из этого. Если ее автомобиль застревает в пробке, она чувствует себя несчастной и беспомощной. А если Джилл что-то забывает, она и это объясняет возрастом. Она не научилась контролировать свое мировоззрение, и ее установка по отношению к жизни негативна. Это оказывает отрицательный эффект на внутренние органы Джилл, которые реагируют на ее поведение и ощущения себя старше своих лет.

³ Горячая йога (Бикрам-йога) – комплекс асан, которые, в отличие от обычной йоги, выполняются в нагретом помещении. (Прим. пер.)

Ваш возраст – не приговор

Тот факт, что мы можем иметь сразу несколько разных возрастов одновременно, свидетельствует, что количество прожитых вами на земле лет может не соответствовать возрасту вашего организма или внутренним ощущениям. Почему же в таком случае вы придаете такое большое значение цифрам в вашем паспорте?

Когда я впервые появляюсь перед аудиторией и начинаю вести свой семинар, то чувствую невероятный прилив энергии, как будто мне снова 20. Когда я играю с детьми, то чувствую себя на десять лет моложе, но когда мне нужно решать задачи с повышенной ответственностью или когда мне не нравится новая музыка, которую слушает моя дочь, я внутренне становлюсь гораздо старше.

Когда вы познакомились с примерами Сары и Джилл, то могли подумать: «Я люблю загорать, употребляю алкоголь, мое питание нельзя назвать здоровым, так какой для меня смысл в этой программе? Я уже биологически старше, чем следовало бы». Идея состоит в том, что силы вашей психики и обретение иного образа мыслей помогут вам с этим справиться. Должно быть, вы слышали о людях, чей жизненный стиль был далек от идеального, и все же они оставались молодыми, потому что обладали неисчерпаемой энергией и потрясающей установкой по отношению к жизни. Вы можете стать такими же, потому что позитивное мышление способно пересилить некоторые вредные привычки. Кит Ричардс⁴ – не лучший образец здорового образа жизни, но музыка и постоянный контакт с аудиторией сохранили его молодым, вот почему в свои 70 он все еще активно выступает. Однажды я была приглашена на 80-летие художницы Молли Паркин. Она была в замечательной форме, излучала энергию и радость и веселилась до поздней ночи. Когда ей было пятьдесят, она много пила и курила, как паровоз, но прекрасно сохранилась, оставаясь молодой в душе. Если вы всерьез намерены стать моложе, разумеется, определенные изменения в образе жизни пойдут вам на пользу и в последней главе этой книги вы увидите некоторые примеры такого рода изменений, которые легко осуществить и которые способны усилить эффект внутренних перемен, которые вам предстоят.

Одной из миссий моей книги является задача снабдить вас рядом фактов, иллюстрирующих, что наши представления о старости часто оказываются неверными. Вы также пройдете специальные тесты, которые позволят вам изменить свои идеи и убеждения. Первая глава позволит вам расчистить пространство для предстоящих изменений. Она подготовит вас к тому, что вы будете становиться моложе и психически и физиологически. Если вы знаете способ, то способны влиять даже на биохимические процессы своего организма.

Когда вы поймете, как работает ваша психика, и научитесь общаться со своим организмом так, чтобы замедлять процессы старения, все средства для сохранения молодости будут в вашем распоряжении.

Следуя инструкциям программы постепенно, шаг за шагом, вы поймете, что вам следует делать, но, пожалуйста, не пропускайте упражнения, потому что они – важнейшая часть этой книги. Если вы посвятите им необходимое время, это принесет вам пользу на долгие годы вперед.

Книга написана таким образом, чтобы разбудить ваше воображение и подсознание, а также сделать вас готовыми – и восприимчивыми – к психологическим и физиологическим изменениям. Подсознательный ум – отличное подспорье, когда вы стремитесь к благоприятным и стойким изменениям в вашей жизни. Поскольку большинство перемен носит ретроактивный и накопительный характер, вы можете не сразу их заметить, и тем не менее они

⁴ Гитарист группы Rolling Stones, известный своим эпатажным поведением. (Прим. пер.).

будут происходить. Мы не улавливаем момент, когда головная боль начинает стихать, но замечаем, когда она уходит совсем; мы можем лежать в кровати, слушая, как на улице работает автомобильная сигнализация, и лишь спустя некоторое время осознать, что больше ее не слышим, но сам момент окончания обычно не фиксируем. Это примеры, подтверждающие ретроактивную природу изменений. Люди осознают, что чувствуют себя лучше, только когда им *уже стало* лучше, но не замечают переход от одного состояния к другому. Это касается болезней, страдания, горя. Обычно мы замечаем только уже произошедшую перемену, оглядываясь назад, поэтому так сложно отыскать конкретную точку отсчета.

Когда вы будете читать книгу, помните, что когда вам удастся замедлить старение и обернуть время вспять внутри вашего организма, тогда это повлечет за собой и процесс очевидных внешних изменений. Выросшие на ценностях западной культуры, мы очень чувствительны именно к внешности, и хотя, разумеется, важно заботиться об этом, гораздо важнее начинать изменения изнутри, чем концентрироваться только на том, что заметно окружающим.

Если вы хотите чувствовать себя моложе и соответствующе выглядеть, то, следуя инструкциям книги, вы достигнете своей цели, но при этом вам нужно понимать, что самые важные изменения – те, что позволят вам замедлить процесс старения – будут происходить *внутри* вашего организма. Эти результаты могут быть видны вашим глазам не сразу, и тем не менее они будут на вас работать. Некоторые самые важные перемены, которые позволят вам сохранить слух, зрение и цепкость ума на всю жизнь, могут себя не обнаруживать явно в течение многих лет. По мере того, как вы будете менять убеждения и способ мышления, а также корректировать свои идеи и образы старения на более позитивные, ваше подсознание сформирует совсем иную картину того, что означает возраст. А так как оно влияет на ваше тело, вы будете способны меняться физически и психологически, становясь при этом моложе.

Чтобы достичь результатов, вы должны тщательно выполнять все упражнения в той последовательности, в которой они представлены в этой книге. На то, чтобы освоить каждое из них, вам понадобится совсем немного времени. Если у вас есть четкое *убеждение*, что вы способны замедлить процесс старения, *желание* следовать моей программе до конца, а также *вера* в то, что она будет для вас эффективной, то вы уже обладаете способностью изменить свое тело, и моя программа поможет вам в этом. Если вы проявите настойчивость в изменении образа мыслей, то преуспеете в том, чтобы стать моложе.

Возможно, сейчас непросто в это поверить, если изначально вы не придерживаетесь подобной точки зрения, но вы поймете, о чем я говорю, когда закончите работать с этой книгой. Ее нельзя просто читать – ее нужно использовать. Оставляйте заметки на полях и работайте с упражнениями прямо в тексте. Письменные практики очень важны, наиболее успешные люди выписывают на бумагу то, что все остальные держат в голове. Когда нечто присутствует в вашем сознании, то может быть желанием, мечтой, фантазией, но как только вы берете ручку и доверяете это бумаге, все становится гораздо намного реальнее, потому что вы получаете возможность взглянуть на то, о чем вы грезите, со стороны и оценить. Кроме того, когда вы что-то записываете, то позволяете подсознанию легче впитывать эту информацию, и оно начинает работать над тем, чтобы ваше желание реализовывалось. Осуществляя необходимые изменения и позволяя им становиться естественной частью жизни, вы обретаете способность быть молодыми.

Если вы начинаете программу тренировок, которая позволит вам получить плоский живот или упругие бедра, то не бросаете ее, как только достигнете желанных результатов. Вы будете продолжать занятия в поддерживающем режиме, чтобы сохранить то, к чему вы пришли. Так же дело обстоит и с этой программой.

Вы сможете сохранить результаты, достигнутые с помощью этой книги, если будете следовать той концепции и видению старения, которую она предлагает. Время от времени полезно перечитывать отдельные главы, чтобы напомнить себе о силе, которой обладает мысль, и об эффекте, который она способна производить. Также вы можете регулярно пересматривать свои записи, чтобы освежать их в памяти.

Когда вы осуществляете внутренние изменения и работаете над своим мышлением, вам не нужно перетруждаться, на самом деле этот процесс вообще не требует напряженных усилий. Это не похоже на спортивные тренировки. Принцип, по которому происходят такие изменения, противоречит известной поговорке «Без труда не вытащишь и рыбку из пруда». Вы меняетесь настолько, насколько вы открываетесь для этого. Даже те идеи, которых вы придерживались в течение многих лет, могут измениться за считанные секунды – и вы сами в этом убедитесь. Все, что вам необходимо, просто впитывать новые убеждения, быть готовыми меняться и открываться навстречу новым возможностям. Наш организм уже запрограммирован так, это наша вторая натура, ведь именно подобным способом наш вид эволюционировал в течение многих миллионов лет.

Хорошая новость в том, что самые простые перемены, которые описаны в этой книге, окажут на вас наибольшее воздействие и позволят сбавить ту скорость, с которой вы стареете. Вы способны выглядеть и чувствовать себя бодрыми, здоровыми и активными, невзирая на то, сколько вам исполнилось. Вы можете справлять новые и новые дни рождения и при этом оставаться моложе многих своих сверстников, и вы способны помочь им изменить представления о старении, которые основаны на ложных убеждениях. Это в особенности важно для женщин, потому что в отличие от мужчин их привыкли ценить за внешний вид и молодость. Однако ситуация постепенно меняется, и вы способны внести в это свой вклад, потому что прежде внешних изменений мы должны перемениться внутренне сами.

Некоторые удивительные женщины уже изменили наши представления о женском возрасте: Голди Хоун, Фелисити Кендалл, Хелен Мирен, Лулу и Джоанна Ламли, находясь в периоде от 50 до 60, все еще сексуальны и молоды. Тина Тернер появилась на обложке Vogue в 73 года, в том же возрасте Джейн Фонда выпустила новый диск с занятиями по аэробике, и тем самым все они переворачивают наши представления о том, что к старости мы теряем энергию и былую фигуру. Только представьте себе – вы сможете производить на других людей такое же впечатление, когда измените свои собственные убеждения. Вместе мы можем сделать мужчин и женщин «без возраста» правилом, а не исключением.

Вы уже на пороге того, чтобы совершить нечто удивительное и масштабное. Вы навсегда перемените взгляд на то, какими видите себя сами, и то, какими вас воспринимают окружающие. Также вы полностью измените свое самочувствие, потому что готовы следовать инструкциям в этой книге. Все это станет реальностью, если вы будете в точности придерживаться программы. Эта система доказала свою эффективность – теперь ваш черед в этом убедиться.

Итак, начнем.

Ступень первая

Измените ваши мысли

Воображение сильнее знания.
Альберт Эйнштейн (1879–1955)

На Первой ступени вы измените все свои мысли о старении. Вы будете учиться тому, как правильно думать и при этом молодеть.

Пожалуй, это самая важная задача в замедлении процесса старения: изменить ваши мысли. Это абсолютно доступно и при этом довольно легко, потому что вам не нужно посвящать этому много времени. Когда вы начнете видеть, как легко изменить мысли о возрасте, то обнаружите, что начали мыслить иначе и о других сферах вашей жизни, с прекрасными результатами.

Все наши мысли имеют последствия. Каждая мысль, которую вы думаете, даже прямо сейчас, имеет следствие. Мысль – это установка, определяющая наше действие. Когда вы по-настоящему вдохновитесь этой программой и поверите тому, что я говорю, ваши реакции уже будут отличаться от реакций тех, кто не вполне уверен, а их реакции, в свою очередь, будут отличаться от тех, кто отказывается верить в эту концепцию. В отношении старения влияние мыслей, убеждений и идей огромно, потому что наше тело с *необходимостью* отражает то, что происходит в нашем сознании.

Ум действует в соответствии с нашими мыслями

Самая сильная и наиболее мощная сила в вашей психике – это ее потребность действовать так, чтобы соответствовать вашему мышлению. Самой мощной силой в человеческой личности является необходимость последовательно оставаться тем, какими мы себя определяем. Другими словами, ваш организм отвечает образам, которые вы создаете в своем уме, и постоянно работает, чтобы им соответствовать. Ваше подсознание имеет мало возможностей рассуждать и поэтому верит тому, что вы говорите. Подсознание также не имеет чувства юмора. Давайте представим, что сегодня ваш день рождения, и вы видите наряд, который хотите купить. Вы примеряете его, смотрите на себя в зеркало и говорите: «Я выгляжу в этом такой древней!»

Возможно, вы шутите сами с собой на тему того, что становитесь старше, может быть, вы смеетесь с друзьями или надеетесь, что они станут уверять вас, что вы отлично выглядите. Они, вероятно, станут, но будет поздно, потому что ваше подсознание уже принимает в буквальном смысле произносимые вами слова, поскольку это то, на что оно настроено и для чего предназначено. Оно не может делать ничего другого. Теперь ваш ум должен создать мыслеобраз слова «древний», который, вероятно, будет выглядеть как нечто очень старое и хрупкое, и это совсем не то, как вы хотели бы выглядеть. Кроме того, ваш ум должен работать так, чтобы вы соответствовали этой картине и физически чувствовали то, что отражает слово «древний». Я знаю, что, скорее всего, вы не желаете видеть себя такими, поэтому вам стоит остановить подобные мысли, а также использование этих слов.

Одна из моих подруг отправила приглашения на свой день рождения, в которых сообщила каждому, что она становится «антикварной ценностью». Это было очень забавное приглашение, за исключением того, что ее разум буквально верил, что она становится древностью и сейчас он *должен* заставить ее соответствовать этому. Так как же подсознание видит антиквариат?

Это выглядит как очень старое и очень хрупкое. Разумеется, антиквариат – это не просто старье, он может быть поистине бесценным, но вы не антиквариат, так что не используйте это слово, если хотите оставаться молодыми. Помните все эти забавные остроумные поздравительные открытки о том, как уходит время, на которых, например, два чернослива в миске, и подпись: «Вы понимаете, что стареете, когда ваша грудь выглядит вот так?» Да, они смешные, и я не утверждаю, что вам стоит потерять чувство юмора. На самом деле смех – одно из лучших лекарств в мире, он заставляет нас чувствовать себя молодыми, поэтому смейтесь над шутками, но даже на мгновение не верьте им, не шутите о старении и не связывайте их с собой. Большинство людей шутят о старости, потому что нервничают и боятся этой перспективы, но после прохождения моей программы вы сможете развеять свой страх и ужас, так что вам не нужно будет шутить по этому поводу.

Замена негативных мыслей на положительные

Многие из вас, слыша мой разговор об изменении мыслей, подумают: «Но как я могу остановить мысль, если она мгновенна?» Постепенно это будет осуществляться все легче, я обещаю, и вы можете способствовать этому, уничтожая каждую негативную мысль о старении, заменяя ее новой, конструктивной. Ваши мысли принадлежат вам. Зачем же вы сохраняете их, если они нежелательны и вы не хотите им верить? Но ваши мысли вы также должны изменить.

Мы становимся тем, что мы видим, и тем, что думаем все время, так думайте о том, чтобы быть молодыми, и вы будете моложе. Это звучит слишком просто, не так ли? Но это работает. Сила мысли может быть простой, но сами мысли чрезвычайно мощны и эффективны. Мысли и чувства не существуют сами по себе, без их телесного выражения. Вы не можете чувствовать себя грустными или счастливыми, энергичными или уставшими, несчастными или воодушевленными, чтобы все эти состояния не проявлялись в теле. Когда вы ощущаете себя старыми, это отражается на физическом уровне, и именно поэтому я никогда не использую слово «старый», а вместо этого говорю «я чувствую себя уставшей или испытываю стресс», потому что для тела это временные чувства, а «старый» – постоянные.

Мысли создают образы, которые становятся реальностью

Мы все можем взять на себя ответственность за программирование нашей психики, потому что то, как мы себя чувствуем, является результатом только двух вещей: образов, которые мы создаем в нашей голове, и слов, которые мы используем. Подсознание особенно остро реагирует на мысли, слова и образы, которые являются символическими. Я знаю, вы думаете: «С чего бы все обстоит именно так?» и «Как такое может быть?», но есть вполне конкретный пример: когда вы описываете кому-либо свою любимую еду, то в вашем организме сразу начинают выделяться слюна и пищеварительные ферменты, вы даже можете почувствовать себя физически голодными, потому что психика реагирует на слова и картинки, которые вы создаете.

Хорошие новости заключаются в том, что вы способны выбирать картинки, которые создаете в своем уме, а также выбирать, что говорить, думать и чувствовать о возрасте. Благодаря силе вашего выбора, вашей возможности выбирать свои мысли и убеждения об этом вы можете добиться успеха в том, чтобы становиться и оставаться моложе на каждом этапе вашей жизни.

Привычка думать соответствующим образом предшествует привычке действовать. Так, если вы считаете, что должны курить, чтобы сосредоточиться, или вам нужно пить, чтобы расслабиться, то ваша вера в конечном итоге станет более мощной, нежели привычка сама по себе. Вот почему, меняя привычки, вам необходимо изменить и *убеждения*, связанные с ними, гарантируя тем самым, что вы к ним не вернетесь.

Если вы собираетесь идти в группу для занятий физическими упражнениями, чтобы сохранить фигуру молодой, а мышцы – в тонусе, или если вы принимаете антиоксиданты, чтобы бороться с возрастом, но сомневаетесь в каждом упражнении или способности антиоксидантов быть действенными, или если верите, что старость неизбежна, несмотря ни на что, все эти мысли могут и будут сводить на нет всю ту работу, которую вы совершаете. И напротив, если вы верите, что способны влиять на то, каков ваш возраст, и именно вы решаете изменить мысли, а затем – ваши привычки думать и действовать, чтобы усвоить здоровый образ жизни вкупе с более здоровым питанием, то можете рассчитывать на то, чтобы добиться прекрасных результатов, которые останутся с вами на протяжении всей жизни.

Причиной этого является способность вашего ума верить и принимать без вопросов, как абсолютный факт, все ваши мысли и разговоры, включая внутренние диалоги с самим собой, которые происходят внутри нашей головы, и это значит, что если вы постоянно говорите себе, что становитесь старыми, то будете двигаться в этом направлении. Верно и обратное: если вы продолжаете говорить себе, что остаетесь молодыми, то будете таковыми оставаться.

Объяснять свои поступки возрастом – ошибка

Если вы говорите о себе, что забывчивы или неуклюжи, то будете такими в любом возрасте. Даже говоря это маленьким детям, можно заставить их так себя вести. Если вы говорите себе, что забывчивы, потому что стареете, то вы начнете идентифицировать себя и действовать в соответствии с этими мыслями. Если вы считаете, что у вас проявляются ранние признаки болезни Альцгеймера или старческой деменции, вы должны немедленно оставить эти мысли. Даже не допускайте таких идей, слов или соответствующих образов в вашем уме. Это нормально, забывать вещи – дети всегда забывают делать свои домашние задания, оставляют пальто в школе или ланч в коробке в доме друзей, но мы никогда не говорим про них: «Ты такой забывчивый. Это должно быть твой возраст».

В любом возрасте мы можем вернуться из магазина, что-нибудь забыв там купить, но как только нам стукнет 40, мы объясняем это забывчивостью. В чем же была причина вашей забывчивости, когда вам было 16 или 24? В то время вам не было стыдно из-за вашего возраста, когда вы забывали что-то, то воспринимали это просто как факт.

Однажды я встречала Новый год с моими друзьями с детьми в Греции, и все мы легли спать очень поздно. На следующий день одна из моих подруг произнесла по крайней мере десять раз: «Я слишком стара сейчас для поздних ночей, я чувствую себя ужасно. Я не могу ложиться поздно, как делала это раньше». Затем она добавила: «Я сильно раздражена, потому что мне действительно нужно спать так, как нужно в моем возрасте». Я обратила ее внимание на то, что наши дети были такими же уставшими и даже еще более раздраженными, чем мы, потому что им также был нужен сон, но мы не могли сказать им, что они такие старые для поздних ночей, вместо этого мы сказали: «Они недостаточно выспались, потому что легли спать слишком поздно для них и чувствуют себя не лучшим образом, но завтра мы вернемся к нормальному графику».

Самосбывающееся пророчество наследственности

Некоторые доктора верят в то, что когда в нескольких поколениях распространены мигрени, депрессии и боли, то это происходит потому, что подсознание членов семьи приняло эти явления как неизбежность и организм действует в соответствии с этой установкой. В самом деле, когда я работаю со своими клиентами, они часто говорят мне подобные вещи: «У каждого члена нашей семьи есть аллергия», «Все женщины в нашей семье имеют проблемы с зачатием», «Моя мама ужасно страдала от болей в носовых пазухах, и я такая же, как она», и так далее, без осознания того, что они идентифицируют себя с симптомом. Конечно, существуют заболевания, которые являются наследственными, но очень важно не отождествлять себя с чем-то, чего вы не хотите, особенно в области нашего здоровья и старения. Если, когда речь заходит о детях, вы говорите: «У него характер как у его отца» или «У нее есть проблемы правописания, как у меня» или «У него нервная сыпь, как у бабушки», то это проецируется внутрь их личности, и вряд ли вы хотите достичь такого эффекта.

Как вы увидите позже, на личные убеждения влияет все, что мы делаем, и они являются чрезвычайно мощными. Тело *должно соответствовать* тому, что происходит в психике, – и никогда не бывает наоборот. Разум *не хочет* соответствовать тому, что происходит с телом, потому что мысли всегда идут впереди, и каждая из них в конце концов находит свое телесное воплощение.

Старение стало тем, чего мы ожидаем, готовясь к нему сперва внутренне *и только потом* – телесно. Ваши ожидания по поводу того, как вы будете стареть, и убеждения о возрасте, которые у вас есть, оказывают громадное влияние на то, какие вы есть *уже сейчас*.

Как уже было сказано, тело, которым вы обладаете сегодня, – это результат ваших мыслей о возрасте десятилетней давности, а тело, которое вы будете иметь через десять лет, станет результатом ваших мыслей о возрасте, которые есть у вас сейчас.

Постройте новый диалог с самими собой

Это может вас испугать или, напротив, успокоить, в зависимости от мыслей, которые у вас есть, но то, что вы думаете, — это исключительно ваша ответственность, а потому вы обладаете возможностью изменить содержание мыслей, и, однажды начав, совершить эти перемены очень легко. Мы постоянно размышляем и поддерживаем диалоги с самими собой о повседневных вещах, говоря примерно так: «Я должен не забыть зарядить свой телефон», «Я голодный», «Сколько времени?», «Куда я положил свои ключи?» и так далее. В ходе этой программы вам совершенно точно не потребуется делать то, чего вы уже не делаете. Однако, она научит вас делать это наиболее оптимальным образом, чтобы вы управляли своим разумом, а не наоборот.

Ваши мысли о возрасте влияют на организм в эту самую секунду. Тело полностью подстраивается под них. Каждая идея создает физическую реакцию и эмоциональный ответ в организме, но мысли и убеждения не являются фиксированными, и лишь в нашей власти их изменить. Думая о молодости, говоря себе, что наши клетки молоды, вы заставляете их реагировать, действовать и вести себя так, как поступают молодые клетки. Наши клетки внимают и откликаются на наши мысли, например, если вы пришли домой после длинного или утомительного дня, имея планы выйти вечером на прогулку, и думаете или говорите кому-то: «Я слишком стар выходить по вечерам на прогулки, я не могу поздно ложиться спать», то ваш ум и тело воспринимают это буквально и верят, что вы действительно слишком стары. Это заставляет вас чувствовать и действовать так, словно вы старше.

Совершив же совсем небольшую переменную в ваших мыслях, например, подумав: «Я так устал, чтобы выйти на прогулку этим вечером», будет иметь совершенно другой эффект для вашего организма, потому что это скорее временное, нежели постоянное чувство и убеждение. Ведь это не значит, что завтра вы будете чувствовать себя такими же уставшими.

Наши мысли не всегда меняются автоматически. Иногда мы сохраняем их, потому что слишком привыкли воспринимать старение как нечто неизбежное. Даже я, которая должна знать об этом все, до сих пор ловлю себя на том, что время от времени обвиняю возраст.

Недавно я вышла из тренажерного зала, и мое колено очень сильно заболело — моей мгновенной мыслью было то, что мои колени начинают стареть. Наши мысли настолько мгновенны, что легко почувствовать, будто они управляют нами, но нам стоит относиться к ним более осознанно:

- Откуда пришло такое убеждение?
- Кто вложил его туда?
- Почему я выбираю верить этому?

Например, говоря о моей мысли по поводу колена, я немедленно отбросила ее и заменила другой мыслью, напомнив себе, что суставы могут болеть и повреждаться в любом возрасте. Мое колено могло болеть от неправильно выполненных физических упражнений и не иметь ничего общего с моим возрастом.

Мы можем использовать силу разума, чтобы оставаться молодыми, активными и здоровыми, вне зависимости от того, сколько нам лет. Вы можете выбрать верить в то, что молодость — это энергия, гибкость и мироощущение, и знать, что если вы думаете о старости и в вашем языке много соответствующих слов, то вы будете такими становиться, так создайте противоположную привычку на всю жизнь. Вам придется основательно над этим поработать, но через некоторое время это станет второй натурой и затраченные усилия окупят себя.

Все, что мы делаем и чего хотим, возникает благодаря тому, как это заставляет нас чувствовать. Подумайте прямо сейчас о чем-нибудь, чего вы хотите, и я готова поспорить, что основная причина вашего желания – ваше ожидание того, что вам будет от этого хорошо. Мы хотим деньги, статус и молодость, потому что верим, что они позволят нам чувствовать себя лучше. Изменение мыслей по поводу старения, несомненно, сделает вас благополучнее физически, душевно и эмоционально.

В этой книге я собираюсь показать вам, что наши тела не стареют тем образом, в который мы привыкли верить, и так как наш внутренний ум может не иметь возраста, он способен сделать все убеждения и негативные ожидания, которым мы обучились и ошибочно принимали за истину, бессмысленными и безосновательными. Вы уникальны и стареете тоже уникально, согласно вашему собственному расписанию, однако имеете потрясающую возможность влиять на это наилучшим образом. А поскольку мы все становимся старше индивидуально, то должны навсегда изменить эти самоограничивающие нас убеждения о старении, которые существуют только в нашем воображении. Наши мысли и убеждения полностью принадлежат нам, и в нашей власти их изменить. Мы всегда можем контролировать наши мысли и значения, которые приписываем разным вещам, и в этом случае все становится возможным.

Мы можем расставаться с давними убеждениями

Только из-за того, что мы считали нечто истинным в течение многих лет, это недостаточный повод для того, чтобы продолжать держаться за прежнюю идею. Однажды вы поверили в Санта-Клауса, но затем изменили убеждения, когда получили новую информацию. Моя дочь верила в фей, которые жили внизу нашего сада, и была убеждена, что видела Пасхального кролика, но расставаться с прежними убеждениями, когда в ходе нашей жизни мы получаем новую информацию, легко и естественно. Когда дети внезапно решают, что они больше не верят в Санта-Клауса, то это потому, что они находятся в том возрасте, когда они меняют и все время переосмысливают свои убеждения, так как постоянно наталкиваются на новую информацию. Вы делаете то же самое, когда читаете эту книгу.

Нервная система человека – единственная нервная система, способная осознавать возраст. Животные не способны на это и не могут ничего делать, чтобы замедлить старение, но мы можем. Мы можем использовать это же самое осознание, чтобы влиять на наши клетки так, чтобы замедлить процесс старения. Мы не должны приходить в отчаяние или ужас, становясь старше, поскольку такая мысль может сделать нас старыми еще быстрее. Мы являемся старыми настолько, насколько сами так считаем, поскольку наши клетки реагируют на наши мысли, и в конечном итоге мы воплощаем собственные убеждения о возрасте и старении. То же самое происходит, если мы верим, что забывчивы, неуклюжи или не заслуживаем любви. Мы движемся в направлении мыслей и убеждений, которые имеем, до тех пор пока, не становимся их живым воплощением. Убеждение или чувство, что мы непривлекательны, – общий знаменатель большинства эмоциональных проблем в западном мире, так что если вы думаете, что желанна и привлекательна только молодость – образ, который реклама продает нам неустанно, – то неудивительно, что перспектива старения может приводить вас в ужас.

Старение в современном мире

Сегодня старение является новым и отличается от того, каким оно было в прошлом. Его называли Новая Старость потому, что сейчас пожилой возраст для многих людей – это время благополучия, здоровья и удовольствия от жизни. Я думаю, это могло бы быть еще более приятным процессом, если бы термин «старый возраст» использовался не так часто и не пробуждал столь сильных негативных ассоциаций. «Новая Старость» – звучит гораздо лучше, а «мудреющий» может быть лучшим словом, чем стареющий.

Сегодня больше не нужно бояться старения как периода, когда мы неизбежно разрушаемся или становимся неподвижными и хрупкими. Оно может быть совсем иным, и уже является таким для многих. Джуди Денч, Мегги Смит, Мери Бэрри и даже Брюс Форсайт – вдохновляющие примеры пожилых людей, которых язык не повернется назвать слабыми или пассивными. Одна только сила мысли способна изменить физическое тело и воздействовать на наше ментальное здоровье и иммунную систему. То, что мы думаем, оказывает потенциальное влияние на наш организм. Люди вполне могут «опьянеть» от безалкогольных напитков, полагая, что они крепкие, другие чувствуют, что их симптомы болезни исчезают благодаря эффекту плацебо.

Сила внушения

Мысль обладает еще большей силой, когда дело касается людских скоплений, например, во время перелета сразу многие люди могут ощутить недомогание или когда люди ошибочно полагают, что были заражены инфекцией. На футбольном стадионе Монтерей-парка в Лос-Анджелесе некоторые люди заболели, испытывая симптомы пищевого отравления. Осматривавший их местный врач обнаружил, что все они выпили кока-колу, которая продавалась в торговых автоматах на стадионе, и решил, что брожение или загрязнение могло иметь место внутри торговых аппаратов. Желая, чтобы больше никто не подвергся риску, он сделал объявление с просьбой, чтобы никто не пил из этих автоматов из-за болезни, и объявил описание симптомов по громкой связи. Почти сразу стадион превратился в море рвоты и обмороков, в том числе среди людей, которые ничего не пили из подозреваемых автоматов. Пять машин «Скорой помощи» носили людей туда и обратно между больницей и стадионом, пока не обнаружилось, что торговые автоматы были безопасными и не связаны с болезнью первой группы. В конце концов стабильность была восстановлена.

Вы можете найти много примеров власти внушения и убеждений. Мысли всегда имеют прямые последствия. В Массачусетском главном госпитале анестезиолог доктор Генри Бичер обнаружил, что 30 процентов лекарственных препаратов или врачебного успеха связаны с ожиданиями пациентов желаемого результата, или «эффектом плацебо». Американское общество психосоматической медицины, основанное в 1955 году, глубоко изучило этот эффект. Сегодня фармацевтические компании регулярно отказываются от более 30 процентов лекарственных препаратов по результатам тестирования, потому что если человек верит в их эффективность, это может воздействовать на него сильнее, чем лекарство само по себе. Именно поэтому многие повторные лекарственные рецепты – это плацебо, и по этой причине препарат всегда тестируется на контрольной группе испытуемых, убежденных, что получают настоящее лекарство, но на самом деле получают плацебо.

Болезнь и ее связь с системой наших убеждений

Наши убеждения о лекарствах и препаратах, которые мы принимаем, могут играть большую роль в нашем выздоровлении, чем их фармацевтические компоненты сами по себе. Д-р Бичер прославился, проведя обширные и многочисленные исследования, которые позволили сделать вывод о том, что в то время, как мы верим, что нас вылечил какой-то конкретный лекарственный препарат, в действительности реальной исцеляющей силой была наша система убеждений. В своей статье за 1955 год «Могущественное плацебо» доктор Бичер публично заявил: «Полезность препарата является прямым результатом не только его химических свойств, но также и веры пациента в полезность и эффективность средства». Это может приносить потрясающие результаты. Когда в США был протестирован новый препарат, разработанный для возобновления роста волос, у участников группы, получившей плацебо-таблетки, повторно выросли волосы, несмотря на то, что многие из них были лысыми в течение многих лет. В другом эксперименте, проведенном в Великобритании, 30 процентов группы, считавшие, что получали новую форму химиотерапии, напротив, потеряли все свои волосы только потому, что ожидали этого, но, сами того не зная, они получали плацебо.

Наши мысли тесно связаны с нашим телом

Наш мозг преобразует наши ожидания в химические реалии. Мысли – это вещи, и они всегда оказывают влияние на наш организм. Думы о голоде, сексе или усталости приведут нас к тому, чтобы генерировать чувства и физические реакции, которые связаны с ними. Чтение книги, в которой описывается невероятный холод, может заставить нас дрожать и бегать мурашкам по нашей коже, а просмотр очень страшного или эмоционального фильма способен порождать в нас аналогичные переживания, которые кажутся вполне реальными.

Конечно, рекламные компании знают об этом все и используют эту информацию в своих интересах. Изображения продуктов питания способны заставить нас чувствовать себя голодными, а образы напитков – вызвать желание пить. Как было доказано, даже очень маленькие дети реагируют на рекламу. На самом деле детская телевизионная программа *Улица Сезам* даже использовала тот же успешный формат коротких сообщений, звука и цвета, которые используются при создании рекламы, поскольку это заставляет детей реагировать максимально активно.

Еще больше примеров силы мысли мы видим в телепатии и среди людей, имеющих паранормальные способности. Порой достаточно пообщаться с человеком, который имеет репутацию могущественного, или побывать в таком месте, как Лурд, который оказывает мощное воздействие на систему убеждений, чтобы ощутить в нас самих изменения, независимо от того, что реально, а что придумано.

Много лет назад, ко мне пришел один клиент, который хотел бросить пить. Он сидел по другую сторону моего стола, пока я задавала ему несколько вопросов. Вдруг он посмотрел на меня и сказал: «Я не могу отвечать на вопросы, это слишком сильный гипноз», и затем он откинулся на спинку стула, закрыл глаза и вошел в транс только потому, что он этого ожидал. В действительности я не гипнотизировала его. Поскольку он уже отреагировал своей собственной силой мысли, я использовала ситуацию, чтобы убедить его подсознание в том, что он не будет пить снова, а также для того, чтобы раскрыть причины пьянства и убеждений, которые сделали его слишком пьющим человеком. Он позвонил мне через несколько недель, чтобы сказать, как взволнован от того, что не хочет больше пить, и по сей день приходят клиенты, которых направлял ко мне этот мужчина. Они всегда говорят мне, что он является большим поклонником гипноза и меня лично, поскольку я оказала на него такое мощное влияние. Я даже не нашла в себе смелости сказать ему, что сделала очень мало. Его собственная система убеждений позволила ему прекратить пьянство.

Подобные примеры мы находим в иных культурах, где люди могут считать, что они были прокляты и затем у них начинают развиваться симптомы, связанные с их убеждениями, иногда даже становясь причиной смерти. В Африке у целителей существует практика сотрясания или показывания кости. Если знахарь трясет перед человеком кость, это означает, что того ожидает болезнь и, возможно, смерть. В тех случаях, когда медицинское вмешательство позволило излечить симптомы заболевания, этого иногда было недостаточно, потому что лекарство не всегда может преодолеть систему убеждений человека, который убежден в том, что он проклят и умирает.

Система убеждений – это гораздо более мощная сила и имеет больше власти, чем что-либо еще. Люди, переехавшие с Запада на Гаити, прежде с презрением относившиеся к культу вуду, магии и другим подобным традициям, часто начинают менять свои взгляды, потому что эти верования окружают их со всех сторон. Они оказываются в какой-то степени подвержены влиянию того, что распространено повсеместно.

Другие известные примеры силы мысли – симптомы фантомных беременностей и психосоматических заболеваний. В случае фантомной беременности сама мысль о ней настолько сильна, что генерирует соответствующие физические признаки в организме.

Как исследовали силу разума

Мысль – это сила, которая приводит нас в движение. Как сказано в Библии, «Человек становится тем, во что он верит».

Доктор Эллен Лангер, психолог медицинской школы Гарварда, начала исследования в 1979 году, когда вывезла на отдых группу мужчин старше 75 лет в деревню на семь дней. Перед отъездом их обследовали, чтобы определить биологический возраст их организма. Среди всего прочего у испытуемых проверяли зрение, слух, силу кисти, мышечную массу, плотность костей, точность восприятия, физическую силу, кровь, гормоны и т. д. Место отдыха было сконструировано таким образом, чтобы смоделировать 1959 год. Участники даже носили значки со своими фотографиями двадцатилетней давности. Они смотрели художественные фильмы, комедии, кинохроники и слушали музыку 50-х. Все журналы и газеты также были из 50-х, и участникам запретили привозить с собой что-то из более позднего времени.

Перед группой стояла задача притвориться, будто все, что с ними происходит, происходит 20 лет назад. Беседы и все происходящее вокруг было смоделировано так, чтобы дать возможность каждому участнику и вдохновить его вести себя так, словно ему 55, а не 75. Тем временем контрольная группа отправилась на такой же отдых, однако без необходимости существовать в среде, которая искусственным способом воссоздавала прошлое.

Добровольно участвуя и живя внутри эксперимента, главные участники неосознанно обманывали себя – и, следовательно, клетки своего организма, – веря, что они моложе, чем есть на самом деле. В течение семи дней, а также после окончания эксперимента испытуемых вновь обследовали. Биологический возраст каждого из них уменьшился минимум на семь лет. Чей-то возраст повернулся вспять более чем на десять лет. При этом показатели контрольной группы по нескольким параметрам существенно улучшились, но ухудшились по остальным.

В 2010 году компания BBC попросила доктора Лангер повторить этот же эксперимент с британскими звездами. Среди них оказались актрисы Лиз Смит (88 лет) и Сильвия Симс (76), судья крикета Дики Бёрд (77), танцор Лайонел Блэйр (77) и журналист Дерек Джеймсон (80). Как и в исследовании 1979 года, группа проживала в большом деревенском доме, кухня, мебель и электроприборы, которого полностью воспроизводили типичную домашнюю обстановку 1975 года. Газеты и телепередачи также датировались 1975 годом, спальня каждого участника была декорирована в стиле семидесятых, а личные вещи этого стиля были элементом обстановки.

Эксперимент начался так же, как и прежний, проводившийся в Америке, и участникам с самого начала было необходимо заботиться о себе самим. Когда они приехали в дом, в котором должны были оставаться в течение недели, то должны были сами занести свой багаж наверх. Лиз Смит была единственной, кто оказался на это не способен, поэтому ее определили в комнату на первом этаже. Она была не в состоянии пройти больше нескольких шагов без двух палок и вынуждена была использовать инвалидную коляску, выходя на улицу. В течение считанных дней состояние всех знаменитостей существенно улучшилось. Лиз Смит смогла перемещаться по кухне, используя только одну палку. Ей даже удалось потанцевать! Сильвия Симс, полная юного задора, бегала по саду с двумя собаками. У всех участников наблюдались очевидные изменения по прошествии всего половины недели.

По истечении этого срока в дом были приглашены социальные работники, которые предложили свою помощь во всем. Некоторые из участников согласились и практически моментально вернулись в прежнее состояние. Когда сотрудники ушли, все постепенно вновь вернулось на круги своя. Лайонел Барр сказал, что оказываемая помощь заставила его почув-

ствовать себя гораздо старше. Лиз Смит согласилась с ним, а Сильвия Симс твердо отказалась от любой формы поддержки.

Когда семь дней подошли к концу, стало совершенно ясно, что участники эксперимента справлялись с целым рядом вещей гораздо лучше, чем неделю назад. У них улучшились равновесие и гибкость, тело наполнилось силой, появился более позитивный взгляд на жизнь. Лиз Смит смогла пройти более 140 шагов вдоль сада, используя лишь одну палку для опоры. Когда же настал черед финального медицинского обследования, она смогла удержаться на одной ноге без опоры. Она даже продолжила танцевать, когда вернулась домой. Лайонел Барр принял участие в выступлении с группой степ-танцоров и выглядел очень проворным, не уступая скоростью и точностью движений, мужчинам на треть его моложе. Сильвия Симс начала заниматься благотворительной деятельностью, нацеленной на поддержку пожилых. Она сообщила, что в начале эксперимента страдала от непроходящих болей в спине и отсутствия энергии. По окончании эксперимента боли исчезли, а энергии прибавилось.

Дерек Джеймсон едва мог подниматься по лестнице, но уже в середине экспериментального срока ему стали даваться подъемы на невысокие ступеньки. Вначале он едва справлялся с надеванием носков, настолько пострадала его гибкость, в конце же это стало ему удаваться. Дики Берд почувствовал, будто ему подарили новую жизнь. Его проворство, память, сила существенно улучшились. После инфаркта он почти не контактировал с другими людьми и потерял уверенность в себе, но после эксперимента был преисполнен намерения вновь принимать в жизни полноценное участие. Было особенно приятно видеть, как он смеется и доволен собой, потому что после выхода на пенсию он приговорил себя к добровольному заключению. Когда в конце недели Джеймсон паковал вещи, чтобы ехать домой, то выдвинул предположение относительно того, что заставило их всех почувствовать себя моложе. Он сказал, что забыл о своих 80, потому что вернулся назад в семидесятые и оказался в мире, где он был на 35 лет моложе.

Эти опыты показали, что то, во что вы верите, существенно определяет, как вы стареете и что происходит, если вы убеждены в том, что слишком стары. Если вы мыслите и ведете себя как старый человек, вполне вероятно, что состаритесь преждевременно, однако если вы мыслите и ведете себя, как молодой, то сможете оставаться физически, душевно и биологически моложе.

Словесные ассоциации

В другой телепередаче ВВС зрителей просили составить предложения с определенными словами, чтобы определить их уровень владения языком. Первой группе были даны слова, которые обычно ассоциируются с пожилым возрастом: покорный, принимающий, мудрый, любезный, одинокий, сентиментальный и заботливый. Ее участников снимали на камеру во время того, как они заходили в здание и затем, после тестирования, покидали комнату и шли по коридору. Большинство из них стало двигаться медленнее (в среднем на 10–20 процентов), словно использование слов, связанных со старостью, заставило этих людей вести себя старше. Вторая группа принимала участие в таком же тестировании, но им предлагались слова, традиционно ассоциирующиеся с молодостью, такие как «амбиции», «свобода», «привлекательность», «мода» и «страсть». Большинство участников этой группы после тестирования начинали идти быстрее (в среднем на 10–15 процентов).

Мозг способен активизироваться перед лицом испытания

В другом эксперименте людям говорили, что собираются протестировать их на пригодность профессии военного пилота. Испытуемых нарядили в летную форму, а сама процедура происходила в специальном симуляторе самолета-истребителя. Замерялась острота их зрения до и после тестирования. Большинство участников смогло прочесть большее количество букв на таблице после эксперимента. Физически их глаза ничуть не изменились, но установка заставила их мозг работать активнее – словно все они еще старались выполнять роль военных пилотов. Им необходимо острое зрение, и мозг участников как будто старался обеспечить им его.

Становитесь моложе, изменяя вашу установку и язык

Изменение способов нашего мышления и поведения оказывает непосредственный физический эффект на старение наших душ и тел. Эти исследования показали, что мы можем стать на семь (и даже более) лет моложе биологически и многое из этого вынести.

Вы можете стать биологически и физически моложе, корректируя свои убеждения и представления о том, кто вы и что именно ассоциируете со старением. Изменение вашей установки и речи способно замедлять процесс старения и даже, как показывают исследования, обращивать его вспять.

Как мы увидели, наши мысли оставляют отпечаток на нашей коже, вот почему она имеет сверкающий розовый оттенок, когда мы счастливы или влюблены, и хорошо относимся к самим себе, но становится тусклой и серой, когда мы горюем или глубоко несчастны. Научные исследования показали, что люди, переживающие тревогу, начинали выглядеть старше в течение буквально нескольких месяцев, но, когда им удавалось разрешить тревожную ситуацию, они обращивали вспять свое преждевременное старение и начинали выглядеть моложе в течение даже более короткого срока времени. Начните прямо сейчас переосмысливать то, что вы думаете о старении и о том, что значит ваш возраст. Удалите из своего лексикона все негативные слова, связанные со старением. Если, к примеру, вы смотрите в зеркало и думаете: «Моя кожа выглядит постаревшей», измените формулировку на такую: «Моя кожа выглядит уставшей и обезвоженной». И хотя она в самом деле подвержена процессу старения, но также имеет удивительные способности к самообновлению. Изменяя ваше мышление, вы можете поразительным образом изменить свое тело. Убеждения создают нашу биологию, и разум – самая мощная целительная сила.

Используйте образы, напоминающие вам о молодости

Вы можете создать подобие санатория Элен Лангер в вашем доме, прямо в углу одной из комнат. Используя доску для заметок, прикрепите на нее фотографии, на которых вы полны жизни и энергии, а также из периода вашего детства. Намеренно выбирайте те, на которых вы выглядите беззаботно и спонтанно. Также можете записать строчки и слова ваших любимых песен, которые отражают то, что молодость – это состояние души.

Очень вдохновляющий метод – создать коллаж из различных вырезок, которые символизируют или буквально отражают образ именно той молодости, которую вы хотите достичь. Разместите на коллаже фотографии образцов для подражания – людей примерно одного возраста с вами, которые, однако, ведут себя и выглядят моложе. Отыщите в журналах картинки пожилых людей, занимающихся лыжным спортом или практикующих йогу, и также включите их в коллаж. Прикрепите слова и стихи, которые вдохновляют вас на то, чтобы быть молодыми. Найдите привлекательные цитаты самостоятельно или возьмите их из этой книги. Вы также можете разместить свои девизы, цели и персональную программу омоложения, которую мы рассмотрим чуть позже.

Укрепите ваш иммунитет

Ваши мысли могут оказывать влияние даже на иммунную систему. Изменяя способ мышления, убеждения и язык, а также внося небольшие корректировки в режим питания, сна и поведения, вы сможете значительно повлиять на то, какими будут этапы вашего старения. И все это начинается с того, как вы думаете, – так вы способны прибавить к своей жизни множество лет, наполненных молодостью.

Многие люди не хотели бы жить до ста лет, если качество их существования при этом будет ужасным. Но в наших силах жить долго и оставаться при этом моложе и здоровее. Это возможно, выглядеть и ощущать себя на 5, 10 и в конечном итоге даже на 15 лет моложе, чем есть на самом деле, изменяя мышление и применяя стратегии, представленные в этой книге.

Подумайте: если продолжительность жизни существенно возрастает, то говорить о среднем возрасте, который прежде начинался с тридцати лет, теперь имеет смысл не ранее чем в пятьдесят. Остановитесь и поразмыслите об этом: граница среднего возраста отодвигается все дальше и дальше. Разве само осознание этого факта уже не делает вас моложе? Если вы настроены изменить что-либо в своем возрасте, теле, весе и взаимоотношениях, то прежде всего стоит изменить свое мышление. Все, что происходит с телом, включая процесс старения, имеет отправную точку в вашем сознании. Это верно для любой сферы жизни, над которой вы хотите иметь больше контроля, – начинайте с трансформации ваших мыслей.

- ваши мысли определяют ваши чувства;
- ваши чувства определяют ваши действия;
- ваши действия определяют события вашей жизни.

Если вы убеждены, что ненавидите летать самолетами и страдаете от воздушной болезни, это несомненно повлияет на то, какие чувства вы будете испытывать, поднимаясь на борт авиалайнера. Это, в свою очередь, вероятно, станет причиной того, что вы будете избегать полетов и, следовательно, события вашей жизни станут отличаться от событий тех, кто любит летать. Вот как подобное убеждение повлияет на способ вашего отпуска и, возможно, даже на то, какую работу вы выберете.

Возьмите контроль на себя

Это существенно, чтобы вы могли влиять на то, каким образом вы стареете. Постепенно выясняется, что многие вещи в жизни контролировать невозможно. В действительности единственная возможность контроля, которой мы обладаем, – это свобода определять, что мы думаем о событиях и каким смыслом их наделяем. Сейчас мы стареем иначе – и гораздо лучше, – чем когда-либо раньше, а потому воспринимать годы иначе, думать о них в позитивном ключе, так же как и верить в то, что можно становиться старше, не становясь старым, и что в наших силах выглядеть, чувствовать себя и становиться моложе, – все это способно оказать немедленный, зримый и длительный эффект на наши тела.

Женщины, которым исполнилось тридцать, зачастую обзаводятся вредной и прилипчивой привычкой говорить: «Я уже слишком стара, чтобы это надеть» или «Я слишком стара, чтобы идти туда», или просто «Я слишком стара для этого». Мужчины начинают вести себя подобным образом несколько позже. Тем не менее недавно у меня был клиент, который интересовался, считаю ли я нормальным, что он носит джинсы Levi's, потому что начал ощущать их уже неподходящими для своего возраста. А ему было всего 35! Мы часто слышим вокруг: «Веди себя в соответствии с возрастом», или «В твоём возрасте не следовало бы этого делать», или «Не кажется ли тебе, что ты слишком стара для этого?». Никто не осмелился бы сказать подобное Тине Тернер, которая стала куда привлекательнее и счастливее на пятом десятке, чем на третьем, и сейчас, в свои 74, она все еще цветущая, красивая женщина, недавно вышедшая замуж. Говорят, она исключение, но она не исключение, а великолепный пример того, как изменения в нашем мышлении меняют и реальность вокруг нас.

Откуда нам известно, что Тина Тернер – исключение, а не образец того, как может выглядеть нормальное старение, исключения же – все остальные? Никто не может сказать с уверенностью, но такая возможность существует.

Польза счастья

Состояние счастья удивительным образом отражается на вашем теле. Недавние исследования показали, что, когда молодым влюбленным парам давали микродозу яда, их организмы не реагировали на него. При этом, когда гораздо меньшее его же количество давали грустным, несчастным, одиноким людям, их организм реагировал незамедлительно, и им становилось плохо.

Когда мы влюблены, партнер постоянно твердит нам: «Ты потрясающая, ты великолепная, я люблю тебя, обожаю тебя!» Эти слова оказывают эффект на нашу иммунную систему, и от этого она становится сильнее. Негативные послания имеют обратный эффект, и иммунитет слабеет.

Ваше воображение способно укреплять иммунитет

В детском госпитале Рэйнбоу в Кливленде группе детей показывали кукольное представление. Одна из марионеток символизировала вирус, а вторая – иммунную систему. Кукла-иммунитет, похожая на полицейского, сражалась с бактерией и побеждала ее. Затем детей просили закрыть глаза и вообразить марионеток внутри их организмов, как множество марионеток – защитников иммунной системы – убивают все бактерии. Это продолжалось всего несколько минут, а затем у детей взяли на исследования образцы слюны. Результаты показали существенный прирост уровня иммуноглобулина (это особый белок, вырабатываемый в ответ на угрожающие условия). Иммунная система отреагировала так, словно организм сражался с реальной инфекцией и вирус был настоящим, но в итоге дети стали сильнее, хотя он находился всего лишь в их воображении.

Ученые обладают неопровержимыми свидетельствами того, что мы способны укреплять свою иммунную систему при помощи воображения, думая о ней определенным образом. Вы можете улучшать свое здоровье и замедлять старение, просто думая об этом в положительном ключе.

Сейчас я собираюсь показать вам, как каждая мысль оказывает прямое физическое воздействие и вызывает эмоциональный отклик в вашем теле. Я хочу, чтобы вы выполнили несколько очень простых и абсолютно безопасных упражнений и продемонстрировать таким образом удивительную энергию мысли, чтобы вы смогли почувствовать и пережить это, а не только лишь прочесть.

УПРАЖНЕНИЕ 1: МАГНИТНОЕ ПРИТЯЖЕНИЕ

1. Встаньте, слегка разведя ноги в стороны. Закройте глаза и вообразите, будто за вашей спиной находится огромный магнит, который притягивает и клонит вас назад. Хорошо сконцентрируйтесь на нем. Увидьте огромный красный магнит U-образной формы прямо за вашими лопатками.

2. Практически сразу же вы ощутите, как вас покачивает и клонит назад. Возможно, вы даже почувствуете, как ваши колени смыкаются, а кончики пальцев отрываются от пола.

3. Теперь вообразите, будто магнит находится прямо под вашим подбородком и тянет вас вперед. И снова, когда вы представляете магнитное притяжение, сила мысли заставляет вас качаться, наклоняться и ощущать, как от земли отрываются пятки.

4. Теперь представьте, что этот магнит переместился к вашему правому плечу, и обращайтесь внимание, как ваше тело наклоняется в этом направлении, как бедра и плечи тянутся вправо; затем представьте магнит слева от себя. Чем сильнее вы концентрируетесь на нем, тем ощутимее притяжение. Просто замечайте, как это происходит. Если вам удобно, попросите вашего друга описать магнит сначала за вашей спиной, затем спереди от вас, по обе стороны от ваших плеч, или попросите кого-нибудь зачитать это упражнение вслух.

Разумеется, магнита в действительности нет, но теперь вы начинаете улавливать способность вашего сознания принимать то, что вы ему сообщаете, будь то факт или вымысел. По мере того как сознание усваивает образ магнита, оно заставляет вас реагировать определенным образом, хотя он существует только в воображении.

УПРАЖНЕНИЕ 1: МАГНИТНОЕ ПРИТЯЖЕНИЕ	
1.	Встаньте, слегка разведя ноги в стороны. Закройте глаза и вообразите, будто за вашей спиной находится огромный магнит, который притягивает и клонит вас назад. Хорошо сконцентрируйтесь на нем. Увидьте огромный красный магнит U-образной формы прямо за вашими лопатками.
2.	Практически сразу же вы ощутите, как вас покачивает и клонит назад. Возможно, вы даже почувствуете, как ваши колени смыкаются, а кончики пальцев отрываются от пола.
3.	Теперь вообразите, будто магнит находится прямо под вашим подбородком и тянет вас вперед. И снова, когда вы представляете магнитное притяжение, сила мысли заставляет вас качаться, наклоняться и ощущать, как от земли отрываются пятки.
4.	Теперь представьте, что этот магнит переместился к вашему правому плечу, и обращайтесь внимание, как ваше тело наклоняется в этом направлении, как бедра и плечи тянутся вправо; затем представьте магнит слева от себя. Чем сильнее вы концентрируетесь на нем, тем ощутимее притяжение. Просто замечайте, как это происходит.
	Если вам удобно, попросите вашего друга описать магнит сначала за вашей спиной, затем спереди от вас, по обе стороны от ваших плеч, или попросите кого-нибудь зачитать это упражнение вслух.
	Разумеется, магнита в действительности нет, но теперь вы начинаете улавливать способность вашего сознания принимать то, что вы ему сообщаете, будь то факт или вымысел. По мере того как сознание усваивает образ магнита, оно заставляет вас реагировать определенным образом, хотя он существует только в воображении.

То же самое относится к любой вашей мысли. Если вы считаете, что остаетесь молодыми, будь то ваша внешность или поступки, сознание вынуждено принимать сей факт и работать над этим.

И, что особенно важно, клетки вашего тела и иммунная система также будут резонировать с вашей убежденностью. Если вы уверены, что стареете, это и случается, и, таким образом, одна мысль может вызывать позитивные реакции организма, в то время как другая – негативные. Основаны эти мысли на фактах или нет, подсознанию безразлично – оно не улавливает разницу. Вот еще одно безопасное и простое упражнение, которое докажет вам, что сила мысли удивительна. Можете выполнять его сидя или стоя.

УПРАЖНЕНИЕ 2: ТЯЖЕЛОЕ ВЕДРО И ЛЕГКИЙ ШАРИК

1. Закройте глаза. Вытяните руки перед собой на уровне плеч и сомкните кисти так, будто держите поводья или бруски дерева.

2. Теперь начните представлять, что в вашей левой руке большое красное пожарное ведро, наполненное очень тяжелым мокрым песком. Ощутите его вес в своих пальцах. Почувствуйте, как ощущение тяжести захватывает ваше запястье, локоть и, наконец, плечо. Ощущайте, как с каждой секундой рука становится все тяжелее, и замечайте, как она тянется вниз под весом ведра. Чем сильнее вы концентрируетесь на ведре, его цвете, размере, содержанием, тем тяжелее становится рука и тем сильнее ее тянет вниз.

3. В то время как ваша левая рука продолжает тянуться к полу, вообразите, что в правой руке у вас огромный шарик, наполненный гелием. Представьте яркий голубой цвет шара. Представьте, какой он огромный – почти выше вас. Ощутите в руке нитку, за которую вы его держите. Поскольку гелий легче воздуха, и поскольку вы крепко держите шар в своей правой руке, то начинаете ощущать, как она двигается вверх, взмывает выше и выше, становясь все легче и легче, и почти парит, словно сама по себе.

4. Когда вы думаете о ведре и шарике, замечайте разницу между вашими руками. Одна тяжелая, другая – легкая, одна тянется вниз, другая – вверх. Причина всего происходящего – ваше мышление.

УПРАЖНЕНИЕ 2: ТЯЖЕЛОЕ ВЕДРО И ЛЕГКИЙ ШАРИК	
1.	Закройте глаза. Вытяните руки перед собой на уровне плеч и сомкните кисти так, будто держите поводья или бруски дерева.
2.	Теперь начните представлять, что в вашей левой руке большое красное пожарное ведро, наполненное очень тяжелым мокрым песком. Ощутите его вес в своих пальцах. Почувствуйте, как ощущение тяжести захватывает ваше запястье, локоть и, наконец, плечо. Ощущайте, как с каждой секундой рука становится все тяжелее, и замечайте, как она тянется вниз под весом ведра. Чем сильнее вы концентрируетесь на ведре, его цвете, размере, содержанием, тем тяжелее становится рука и тем сильнее ее тянет вниз.
3.	В то время как ваша левая рука продолжает тянуться к полу, вообразите, что в правой руке у вас огромный шарик, наполненный гелием. Представьте яркий голубой цвет шара. Представьте, какой он огромный – почти выше вас. Ощутите в руке нитку, за которую вы его держите. Поскольку гелий легче воздуха, и поскольку вы крепко держите шар в своей правой руке, то начинаете ощущать, как она двигается вверх, взмывает выше и выше, становясь все легче и легче, и почти парит, словно сама по себе.
4.	Когда вы думаете о ведре и шарике, замечайте разницу между вашими руками. Одна тяжелая, другая – легкая, одна тянется вниз, другая – вверх. Причина всего происходящего – ваше мышление.

	Вам может быть удобнее выучить текст упражнения перед тем, как приступить к его выполнению, или попросить кого-то зачитать его, в то время как вы будете слушать с закрытыми глазами.
--	---

Вам может быть удобнее выучить текст упражнения перед тем, как приступить к его выполнению, или попросить кого-то зачитать его, в то время как вы будете слушать с закрытыми глазами.

Идея в том, чтобы еще раз продемонстрировать вам, с какой легкостью можно влиять на сознание и что мысль оказывает реальное влияние на тело.

Оставайтесь сконцентрированными для максимальной пользы

Так как самая мощная сила в распоряжении нашего ума – это его потребность заставить нас вести себя в соответствии с тем, что содержится в нашем мышлении, – необходимо менять все негативные мысли, убеждения и стереотипы, связанные со старением, а значит, вам следует:

Концентрироваться на том, кем вы хотите быть,
и никогда на том, кем вы быть не хотите.

Иными словами:

Открывайте сознание тому, чего вы хотите

И закрывайте для того, чего не хотите.

Таким образом в отношении старения и всех прочих сфер жизни:

- концентрируйтесь только на том, к чему вы хотите двигаться и чего достигать;
- никогда не концентрируйтесь на противоположном, на том, от чего вы хотите уйти.

Это проще реализовать, когда вы находите оборотную сторону каждой негативной мысли и концентрируетесь именно на ней. Запомните:

- на чем бы мы ни концентрировались, мы движемся в направлении к этому;
- на чем бы мы ни концентрировались, мы испытываем и переживаем это;
- на чем бы мы ни концентрировались, тем более реальным это становится для нас.

Если вы сосредоточитесь на том, как вам делают укол, или на давлении в ушах при снижении самолета на посадку, то можете сделать эти процессы болезненными и даже весьма, а если сосредоточитесь на чем-то еще, вероятно, даже не заметите неприятных ощущений.

Теперь мы готовы к выполнению письменных упражнений, и для этого вам понадобится блокнот.

УПРАЖНЕНИЕ 3: Распознавание негативных мыслей

1. Запишите все негативные мысли о старении, которые имеют к вам отношение. Каждую негативную мысль, которой вы следовали ранее, выписывайте на отдельную страницу, а новые, более подходящие мысли, фиксируйте на ее обороте.

2. Продолжайте писать, пока не расправитесь со всеми негативными мыслями. Однако не удивляйтесь если какие-то появятся позже. Также зафиксируйте их в своем блокноте.

УПРАЖНЕНИЕ 3: Распознавание негативных мыслей	
1.	Запишите все негативные мысли о старении, которые имеют к вам отношение. Каждую негативную мысль, которой вы следовали ранее, выписывайте на отдельную страницу, а новые, более подходящие мысли, фиксируйте на ее обороте.
2.	Продолжайте писать, пока не расправитесь со всеми негативными мыслями. Однако не удивляйтесь если какие-то появятся позже. Также зафиксируйте их в своем блокноте.

Причина, по которой я хочу, чтобы вы записывали свои негативные мысли, заключается в том, что порой мы даже не осознаем их. Мы продумываем их, ведем себя в соответствии с ними, однако не оспариваем, не смотрим на них со стороны, не задаемся вопросом:

«Имеет ли это ко мне отношение? Имело ли это когда-либо ко мне отношение?» Мы освежаем наш гардероб, совершенствуем обстановку дома, но терпим неудачу в попытке обновить собственное мышление. Перед тем как начать менять его, мы должны выявить и исследовать свои мысли. Этот раздел позволит вам становиться все более и более осознанными в отношении своих идей, чтобы пересматривать и переоценивать их.

Посвятите некоторое время исследованию мыслей о том, как вы стареете. Все более четко фиксируйте, что вы думаете. Уделите этому столько времени, сколько необходимо. Отыщите и вырвите с корнем все негативные идеи, после чего замените их или уничтожьте. Когда вы начнете писать, они начнут литься из вас рекой. Не останавливайтесь, чтобы проанализировать, продолжайте писать. Не имеет значения, удастся ли вам зафиксировать большое количество мыслей или лишь несколько, важно, что они именно ваши. Самое главное – выписать все, что вы думаете о старении и какова ваша точка зрения в этом вопросе.

Начните изменять свое мышление сейчас

Эта книга снабдит вас новыми знаниями и фактами, используя которые вы сможете сказать «стоп» своему привычному негативному способу мыслить, а взамен обрести новые, влиятельные позитивные идеи, в которые вы по-настоящему верите и которые могут самым удивительным образом влиять на то, как именно вы будете стареть. Вы можете использовать свой ум, чтобы сказать себе, что остаетесь молодыми, вместо того чтобы убеждать себя, что пора становиться старше.

Ниже приведены примеры, которые позволят вам получить представление о позитивном способе мышления и запустить процесс перемен.

Примеры негативного мышления

Возможно, какие-то из этих фраз вы говорили сами себе: я заметила, что кожа на моих ногах стала сухой, и подумала, что это неизбежно при старении;

- я забыла купить важные вещи, пока была в магазине, и решила, что это от того, что я становлюсь старой и забывчивой;

- я не смогла вдеть нитку в иголку, попросила об этом своего сына и сказала ему: «Мое зрение уже не такое, как раньше. Должно быть, это из-за возраста»;

- у меня была бессонная ночь, я чувствовала усталость весь следующий день; я вспоминаю, как часто говорила своему партнеру: «Я уже не могу бодрствовать ночью, как бывало раньше», «Я становлюсь слишком старой для бессонных ночей», «В моем возрасте необходим сон», «Я больше не способна посещать ночные вечеринки» и так далее;

- выбирая в магазине одежду, я посмотрела на модные вещи и решила, что они мне уже не по возрасту, поэтому остановилась на одежде безопасного старомодного кроя, хотя чувствую, что она заставляет меня чувствовать и выглядеть старше, чем следовало бы;

- я осознаю, как часто убеждаю себя в том, что в моем возрасте не следовало бы делать этого или надевать это.

Примеры позитивного мышления

А вот несколько новых мыслей, которыми можно заменить негативные старые:

- я буду ежедневно увлажнять свою кожу, пить больше воды;
- даже когда мне было 20, я что-то забывала. У меня прекрасная память, и этот странный эпизод никак не связан с моим возрастом;
- мое зрение в порядке, если я не могу что-то разглядеть, скорее всего – из-за слабой освещенности или усталости, но это никак не связано с моим возрастом. Кроме того, в швейном кружке моей бабушки она и ее подруги выполняли самые изощренные стежки, стало быть, у них было неплохое зрение, а ведь сейчас они разменяли восьмой десяток;
- я могу бодрствовать ночью и веселиться. Неважно, что на следующий день я чувствую себя уставшей, мои дети тоже чувствуют себя разбитыми, если поздно ложатся, и я никогда не говорю им, что они слишком стары для ночных вечеринок – ведь им меньше десяти лет;
- я могу следовать моде и выглядеть стильно в своем возрасте. Уместность наряда в большей степени связана с моей фигурой, нежели с возрастом. Я могу носить современные фасоны и яркие цвета, если захочу;
- я ощущаю себя молодо и выгляжу так же. Я верю, что я молода, и потому все, что я делаю или надеваю, мне подходит.

ИТОГИ – СТУПЕНЬ ПЕРВАЯ

Итак, давайте восстановим все, что вы уже узнали на данный момент:

Вы узнали об абсолютной силе мыслей и о том, как менять свое мышление.

Теперь вы знаете, что ваши мысли подобны вещам и каждая из них оказывает физическое влияние на ваше тело, и эмоциональное – на ваше сознание. Все они имеют последствия. У здоровых мыслей – здоровые последствия, в то время как негативные приводят в конечном итоге к таким же последствиям.

Все мысли в вашем сознании рождают определенные отклики в организме, следовательно, применяя техники, описанные в этой книге и обучаясь допускать в сознание только позитивные убеждения и идеи о старении, вы способны запрограммировать свое тело на то, чтобы молодеть.

Вы также узнали, что в вашей власти изменять, пересматривать, переоценивать собственные мысли и отказываться от них, когда они перестают быть подходящими для вас.

Теперь вы знаете, что старение невозможно определить объективно, а значит, способны переосмыслить его в позитивном ключе.

Вы узнали о том, как разительно меняется восприятие жизненного пути в современном мире.

Выполняя практические упражнения из этой главы, вы доказали силу и влияние своих мыслей по отношению к вашему телу. Это даст вам необходимый стимул, чтобы брать контроль над ними, вместо того чтобы позволять им контролировать вас.

Примите поздравления: вы совершили первый шаг по дороге, ведущей к молодости.

Какая чудная вещь – молодость.

Какая жалость, что молодым она не впрок.

Бернард Шоу (1856–1950)

Ступень вторая

Измените ваши убеждения

Человек есть то, во что он верит.
Антон Чехов (1860–1904)

Перед тем как мы начнем, мне необходимо убедиться, что вы выполнили письменные упражнения Первой ступени в своем блокноте. Если нет, вернитесь к ним сейчас и завершите. Вам стоит переходить ко Второй ступени только после того, как вы закончите Первую, поскольку процесс устроен так, чтобы ваше мышление и, следовательно, отношение к возрасту менялись шаг за шагом. Вы должны полностью разобраться с одним этапом, прежде чем переходить к следующему.

В этой главе вы узнаете о том, что:

- вы не верите в существование чего-то, даже когда видите это;
- вы способны увидеть что-либо, только когда поверите;
- вы становитесь тем, во что верите и что видите.

На первом этапе мы работали с вашим мышлением, теперь пришло время поработать с вашими убеждениями. «Но разве мысли и убеждения – не одно и то же?» – спросите вы. Не совсем. Многие люди думают одно, а верят совсем в другое, и таким образом их сознание находится в состоянии конфликта. Очень важно, когда ваши мысли и верования совпадают и работают вместе, дополняя друг друга, в особенности, если речь идет о вашем желании стать моложе.

Ваши мысли и убеждения в конфликте

Ваши мысли и убеждения могут различаться и таким образом конфликтовать друг с другом. Если, к примеру, вы думаете, что хотите стать богаче, в то время как убеждены, что состоятельные люди даже не знают по именам своих друзей, и вообще от денег – одни проблемы, или если вы хотите заключить брак, но уверены, что браки не длятся вечно или в конечном счете мужчины и женщины изменяют друг другу, все это – конфликтующие между собой мысли и убеждения.

Мысль – это нечто, содержащееся в нашем разуме, то, чему мы придаем форму при помощи языка и образов. Убеждения, в свою очередь, могут быть совершенно беззвучными и при этом настолько быстродействующими, что мы даже не успеваем осознать, как уже подвергаемся их влиянию. Например, если вы убеждены, что боитесь собак, то ваше тело реагирует сразу же, как только вы замечаете собаку, и вам совсем не обязательно успеть о ней что-либо подумать. Ваше убеждение запускает немедленную реакцию страха в организме. Он может отреагировать сердцебиением, дрожью, выделением пота и даже ощущением тошноты. В то же время на уровне мышления вы можете твердить себе: «Это всего лишь маленькая собачка, она на поводке и не способна причинить мне никакого вреда и находится далеко». Но мысли сами по себе оказывают совсем незначительное, а то и вовсе не оказывают никакого влияния на то, во что вы верите.

Точно так же дело обстоит с вашими убеждениями про старение. Мы можем не отдавать себе в них отчета, они почти не обозначают свое присутствие, но реагируем мы на них очень активно, и они руководят нашим поведением 24 часа в сутки, вот почему вы будете делать специальные упражнения, выявляя свои убеждения. Они могут выглядеть похожими на упражнения в предыдущей главе, но на самом деле они различаются.

Подвергайте ваши убеждения сомнению

Мы без труда можем изменить мысли, регулярно практикуясь и упражняясь, однако с убеждениями это занимает несколько больше времени. И основной способ изменить убеждение – это сомнение. Если у вас есть какие-либо убеждения, которые вы хотели бы изменить, задайте вопрос, откуда они у вас появились и почему они важны для вас. Подвергните сомнению их обоснованность. Каждый раз, когда вы задаете какой-либо вопрос в отношении убеждения, вы даете проявиться голосу сомнения и в дальнейшем будете уже не так сильно убеждены в том, что то, во что вы верите, есть безусловная истина. И чем больше вопросов, тем больше у вас сомнений про свои убеждения.

Эта книга позволит вам усомниться и оспорить многое из того, чему вас учили про старение. По мере того, как вы будете подвергать сомнению старые убеждения, ваш разум станет более восприимчив и откроет доступ к новым, которые выгоднее скажутся на вашей способности стареть иначе и оставаться молодыми. Порой, чтобы изменить убеждение, нужно всего несколько секунд, и это одна из причин, по которой фильмы с неожиданным финалом так популярны – в течение просмотра мы верим в одну версию событий, но в конце все оборачивается иначе.

Итак, еще раз, запомните: для того, чтобы менять ваши убеждения, вы должны задавать вопрос, откуда они взялись и почему верите в них сейчас или почему вообще когда-то решили поверить. Эти вопросы создадут почву для сомнения.

А по мере того, как вы испытываете убеждение на прочность, вы становитесь готовы изменить его, потому что верите в него уже не полностью. И чем больше вы проверяете их, тем в большей степени готовы от них отказаться.

Эта программа продемонстрирует вам множество способов оспаривания и проверки на прочность многих идей про старение, которые вы принимали за истину. И вы расстанетесь с устаревшими идеями, когда ваш разум будет принимать новые убеждения, основанные на других фактах, которые повлияют на вашу способность сохранять молодость в течение всей жизни.

Убеждения постоянно меняются

Иногда изменение убеждения занимает несколько секунд. Взгляните на пример известного бегуна Роджера Баннистера. С тех пор как в мире начали фиксировать рекорды, существовало мнение, что человек не способен пробежать милю меньше чем за 4 минуты. Баннистер был намерен изменить это и начал с коррекции собственной системы убеждений. Прежде всего он рассмотрел 4 минуты как 240 секунд и затем последовательно представлял себе, как пробегает милю за 239 секунд. Он использовал средства самовнушения и визуализации, чтобы сделать это, и в итоге перевернул представления о беге на одну милю. В течение года еще 37 человек пробежали милю меньше чем за 4 минуты, а в следующем количество таких бегунов достигло трехсот.

Вокруг нас множество примеров того, как люди, которые считали нечто истинным в течение многих лет, меняют свое убеждение буквально за одну ночь. Люди узнают о том, что их партнер оказался им неверен, или что их отец не является биологическим родителем. Если взглянуть на светлую сторону, то случается, женщины, которых убеждали в том, что они никогда не смогут иметь детей, беременели, а люди, не верившие в Бога, изменяли свою веру мгновенно и навсегда, когда в их жизни случалось нечто чудесное. Мир верил, что Земля плоская, однако потом выяснилось, что это не так.

До недавних пор мы верили, что Ланс Армстронг⁵ был уникально одаренным атлетом, но допинговый скандал в корне изменил эту убежденность. Паралимпийские игры 2012 года в Лондоне изменили наши идеи о том, на что способны инвалиды и какими глазами на них можно смотреть. Это было так удивительно наблюдать, как атлетов, подобных Джонни Пикоку, наделяют статусом секс-символа, несмотря на отсутствие у него обеих ног. Эмили Симмондс и Дэвид Уэйр приобрели статус героев наряду с другими замечательными и вдохновляющими атлетами. И, напротив, радиоведущего Джимми Сэвилла⁶, которого однажды возвели на пьедестал, теперь стали ненавидеть и презирать.

Убеждения, как и мысли, принадлежат нам, и в нашей власти их менять. Даже полностью определенные и самые устойчивые можно изменить. В том, что связано с возрастом, вам нечего терять, но можно приобрести все, приняв решение последовательно переоценивать и пересматривать свои убеждения, и придерживаться тех, которые являются выгодными для вас и наделяют энергией, а не лишают ее.

⁵ Знаменитый американский шоссейный велогонщик, который был лишен всех главных титулов после обвинений в употреблении допинга. (Прим. пер.)

⁶ Английский ведущий, диджей и благотворитель, после смерти которого разразился скандал, связанный с открывшимися множественными случаями сексуального насилия и домогательств с его стороны, в том числе в отношении несовершеннолетних. (Прим. пер.)

Будьте гибки в отношении убеждений и используйте для обучения опыт других культур

Существуют различные виды убеждений и степеней их силы. Они могут иметь форму мнения или устойчивой веры. У глубоко религиозных людей преобладают сильные убеждения. Они не открыты для сомнения и изменения, так как их мнения гораздо мощнее. Причина в том, что религия учит нас не сомневаться, а безусловно принимать на веру определенные постулаты, какую бы религию мы ни рассматривали. Если вы хотите стареть благополучно, необходимо быть более гибкими в том, во что вы верите, а не проявлять жесткость и некую фиксированность. Мы должны подвергать испытанию все наши негативные убеждения о старении, поскольку они не основаны на фактах и уж тем более не основаны на тех сведениях, которые имели бы к нам непосредственное отношение.

Многие примитивные племена абсолютно свободны от тех примет старения, которые считаются нормальными в западном мире. В некоторых частях света, включая Китай, Японию, Индию, долину Хунза в Пакистане, Грузию, Эквадор, некоторые части Южной Америки, люди живут больше ста лет, и при этом они весьма активны. Они работают, плавают и выполняют физические упражнения, и активно включены в жизнь. У них совсем иная система убеждений в отношении старения, и их глубоко уважают, чтут и ценят.

Кен Хом, знаменитый китайский повар и писатель, говорит: «В Китае верят, что до семидесяти лет вы еще, по сути, никем не являетесь, а опыт старых людей очень ценят, потому что у них можно многому научиться». Так как в этих культурах пожилой возраст чтится, люди верят, что по мере того, как вы становитесь старше, обретаете мудрость и уважение. И благодаря этому они без страха относятся к перспективе старения и воспринимают возраст как благо, со множеством преимуществ и привилегий. Такая система убеждений приводит к тому, что они живут дольше и счастливее, а также выглядят и чувствуют себя моложе своего возраста.

В проекте Гарвардского университета проводилось исследование российских долгожителей, и ученые, к своему удивлению, выяснили, что русские завидуют старикам и воспринимают возраст как роскошь, что, как они заключили, способствует увеличению продолжительности жизни. Если бы вы выросли в Японии и постоянно видели столетних людей, каждое утро практикующих тай-цзы на углу улицы и активно вовлеченных в жизнь, вам бы казалось это нормальным, и именно такие ожидания были бы у вас от собственной старости – и она, скорее всего, была бы именно такой. Все изменения, которые вы совершаете в том, как стареете, должны быть изначально подкреплены убеждением, что это сработает или может сработать. Известные люди и звезды кино являются яркими примерами, убеждающими нас в том, что есть нечто, что можно противопоставить нашим привычным представлениям о старении.

Нужно ли быть состоятельным, чтобы оставаться молодым?

Иногда, когда я читаю лекции, люди говорят мне, что несправедливо ставить в пример, скажем, Джоан Коллинз⁷, все еще притягательную в свои 81, или легендарную 89-летнюю Хонор Блэкман⁸, потому что их статус дает им особые преимущества. Я полностью принимаю этот аргумент, но в то же время существует множество тех, кто выглядит и ведет себя так же потрясающе, не имея при этом финансовых преимуществ звезды. Я вижу их постоянно, однако, поскольку эти люди неизвестны, то их невозможно привести в пример. Тем не менее они существуют и их количество увеличивается с каждым днем. Вы можете присоединиться к ним, используя техники, которые предлагаются в книге.

⁷ Знаменитая британская актриса. (Прим. пер.)

⁸ Британская актриса. Здесь и далее автор приводит имена знаменитостей, которые могут быть не очень хорошо знакомы российскому читателю. (Прим. пер.)

Мы можем изменять то, как мы стареем

В то время, когда я уже писала эту книгу, один из слушателей моей лекции спросил меня: «Как мы можем остановить старение? Разве это не неизбежный процесс?» И я ответила: «В какой-то степени – да. С того самого момента, как мы рождаемся, мы начинаем взрослеть и стареть. Однако нет нужды спорить с тем, что мы стареем. Вопрос в том, *как именно* мы стареем, *почему* мы стареем, а также во что мы *верим*. Некоторые биологические виды, например лосось, запрограммированы природой стареть стремительно и умирать вскоре после метания икры, и их жизни хватает только на то, чтобы произвести потомство, а попугаи и орлы, напротив, могут прожить до 50 лет и дольше, если перенести их из естественной среды обитания. В то же время галапагосские черепахи способны жить до 200 лет без всякого постороннего вмешательства. Люди биологически не запрограммированы умирать сразу после воспроизведения потомства, потому что обзаводятся им на третьем десятке, однако способны оставаться активными и быть в форме и в семьдесят, и в восемьдесят лет.

Старение, может быть, и неотвратимо, но то, как мы стареем, далеко от неизбежности. В конечном итоге если бы вы изучали женщин около семидесяти, то выяснили бы, что каждая из них стареет по-своему и в соответствии с собственным расписанием. А если мы включим в выборку исследования Голди Хоун (68 лет), Салли Филд (67), Дайану Росс (70) и Лорен Хаттон (70), то будем иметь абсолютное доказательство, что старение, каким мы его знаем, не неизбежно. Перед тем как вы воскликнете: «О, но ведь все они – исключение», я еще раз спрошу у вас: «Откуда вам известно, что они – не примеры нормального старения, а исключения – все прочие?» Про каждое убеждение, которое у вас есть о старении, важно спрашивать себя:

- откуда происходит это убеждение?
- от кого я приобрел это убеждение и каким авторитетом обладал человек, передавший мне его?
- откуда он приобрел это убеждение и насколько оно относится ко мне?
- основано ли оно на чем-то реальном и осязаемом? Возможно, какие-то из ответов, которые вы дадите себе, вас удивят.

Существующие образы для подражания в области благополучного старения

Убеждения, связанные со старением, все время меняются. Тридцать пять лет тому назад сложно было вообразить, что секс-символами могут быть женщины в возрасте около сорока лет. Теперь это в порядке вещей, а тридцать лет – молодость. В недавнем опросе о самых желанных голливудских женщинах в десятке оказались Шэрон Стоун, Мишель Пфайффер, Мадонна, Мэрил Стрип и Шер. Сюзан Сэрэндон выглядела великолепно, получая Оскар в свои 50, пятидесятилетняя Фелисити Кендалл появлялась на сцене обнаженной, Шерри Лунги выглядит божественно в шестьдесят и выглядела такой молодой, когда участвовала в «Танцах со звездами», Мэри Хелвин в шестьдесят демонстрировала купальники, а Кристи Бринкли в 58 сыграла роковую женщину, Рокси Харт, в мюзикле «Чикаго». Катрин Денев и Лорен Хаттон работали моделями для лидирующих косметических компаний и модных домов в 69 лет.

В обществе это больше не воспринимается как нечто странное, и в этом не должно быть ничего странного. Дайана Росс, Шерри Блер, Энни Лейбовиц, Джейн Сеймур и Сюзан Сэрэндон завели детей, когда им было около 45. Софи Лорен позировала для обложки календаря Пирелли в 71, Хелен Мирен – секс-символ в 68, Линда Грей выглядит чувственно и сексуально в 73, Брюсу Форсайту – 86, и он принимает участие в «Танцах со звездами». Алану Шугару – 67, сэру Роберту Винстону – 73, и мы видим обоих на наших телеэкранах как весьма активных, увлеченных делом людей. Джейн Фонда в свои 76 недавно выпустила новую книгу и программу по аэробике.

Мы можем отыскать пример, который противоречит любому существующему убеждению о старении. Барбара Картленд и Кэтрин Куксон продолжали писать книги каждый год, когда им было хорошо за девяносто, они никогда не позволяли возрасту остановить их. Знаменитая актриса Мэри Уэсли написала свой первый бестселлер в возрасте 70 лет и позже создала еще восемь. Когда в восемьдесят четыре, после того, как очередная ее книга вышла в свет, ее спросили, как ей удалось создать такой насыщенный сексуальный диалог, она ответила: «Потому что я отказываюсь соответствовать стереотипу пожилой леди». Уэсли является примером того, что нам вовсе необязательно терять умственную и физическую подвижность в любом возрасте. Семидесятидевятилетняя Мэри Бэрри – еще одно прекрасное подтверждение тому.

Великие умы

Если у вас есть основание продолжать творить и оставаться активно включенными в жизнь, ваш мозг никогда не ослабнет, потому что ему постоянно приходится работать над новыми задачами так, что ум сохраняется молодым. В то время, как многие из нас боятся потерять подвижность и молодость, продолжали ли вы бояться, если бы знали, что станете стареть как Кэтрин Хепберн, Марта Грэхем, Марта Геллхорн, Эйлин Фаулер или Фрея Старк, которая оставалась писателем и исследователем в 96, и, как и многие другие люди, стареющие позитивно, она отыскала нечто, что придавало ей заряд и стремление оставаться молодой. Она отыскала в себе нечто, что сделало последнюю треть ее жизни полной смысла и страсти. Британская королева – еще один замечательный пример этому.

Большинство статистических данных о старении было получено из исследований на людях, которые находились в госпиталях и старели не самым лучшим образом, но существует и огромное количество примеров людей, старевших великолепно и даже занимавшихся скалолазанием или пробегавших марафоны на восьмом десятке. Я не предлагаю вам делать то же самое, однако мы можем использовать их в качестве вдохновляющих примеров, образцов для подражания. Вот некоторые из них:

- художники Микеланджело и Пабло Пикассо создавали шедевры в свои восемьдесят и девяносто лет соответственно;
- Тициан создавал свои лучшие работы в 80–90 лет;
- Верди сочинил «Аве Мария» в 85;
- Марта Грэхэм, великолепная балерина, все еще выходила на сцену в 75, а в 95 как хореограф выпустила 180-ю по счету постановку;
- Лучиан Фрейд продолжал рисовать до самой смерти в 88 лет;
- пианист Владимир Горовиц собирал аншлаги в Карнеги-холле в 98;
- Артур Рубинштейн делал то же самое в 90;
- продолжают свои выступления Роллинг Стоунз, которым за семьдесят;
- Род Стюарт записывал свой альбом в 69;
- Николас Парсонс в свои 89 демонстрирует удивительную живость ума, в радиопередаче BBC «Минутку»;
- Брюс Форсайт ясно и гибко мыслит в 86;
- мультипликатор Рональд Серль, который провел годы в японском лагере для военнопленных во время Второй мировой войны, доказывает своим примером, что тяжелые испытания в годы молодости не препятствуют благоприятному старению;
- Уильям Глэдстоун занимал должность премьер-министра в 95 и ежедневно подстригал деревья;
- Оливер Венделл Холмс председательствовал в Верховном суде Соединенных Штатов Америки, когда ему было за девяносто, и утверждал, что вера во что-либо сохраняет молодость духа;
- Гульда Крукс начала заниматься скалолазанием, когда ей исполнилось 70, а 25 лет спустя вошла в историю, став самой старой женщиной, покорившей Фудзи, когда ей было больше девяноста;
- Джуди Денч была изумительна в 77 в фильме бондианы «Агент Скайфолл»;
- британская королева и принц Филипп, Лев Толстой, Ормонд МакГилл, Джордж Бернс, Кэтрин Хепберн, Джейн Фонда, Игги Поп, Бетти Бутройд, Бетт Дэвис, Мэри Уэйсли, Майкл Хиселтайн, Лу Грейд, Ники Хэслэм и Мэри Бэрри – в списке людей, сохранивших свою молодость, как духовную, так и физическую;

- Файуя Сингх начала заниматься бегом, когда ей было 80, а в сто лет приняла участие в нескольких марафонах;
- Дафна Сэлф самая пожилая модель в мире и постоянно работает в свои 85;
- баронесса Трампингтон, член партии консерваторов, все еще принимает активное участие в палате лордов в 91 год;
- Джилиан Линн, бывшая балерина, все еще интенсивно работает как хореограф в 87 лет;
- Жандра Роудс создает модную одежду в 73;
- Джилли Купер недавно опубликовала новую книгу в 77 лет;
- Росита Миссони вышла на пенсию, однако, обнаружив, что ей стало скучно, вернулась к активной деятельности, основала и стала директором Модного дома Миссони в 82 года;

Джордж Бернارد Шоу однажды сказал: «Молодость молодым не впрок». Вы должны верить, что молодость – это состояние души, что ваше тело, как и ваш ум, – не стареет, и у вас есть власть выбирать оставаться молодым на протяжении всей жизни, при этом выглядя и ощущая себя соответственно. А оставаясь молодым, научитесь радоваться обретениям зрелости, потому что вы ничего не потеряете, если не будете убеждать себя в том, что теряете.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.