https://youtu.be/i-Z2BN3-WbY

V 208

Denk dich einfach jung! Ja, es wirkt!

Wenn Sie zu denen gehören, die in ihrem Herzen jung geblieben sind, dann sind SIE gut unterwegs! Für den Satz: „Ja, ich bin noch jung genug!“ oder für „Man ist so alt, wie man sich fühlt“, gibt es weitere, sehr erfreuliche Ergebnisse. Die Wissenschaft bestätigt, was die Volksweisheit sagt!

Bleiben Sie dran! Ich habe fünf wichtige Tipps für Sie. Ich bin Dr.P… ich freue mich… Kanal … Besser leben. Und aus purer Lebenslust werden SIE am Ende des Videos solche Sätze im Kopf wieder neu aktivieren!

Faktum ist: Das subjektive, gefühlte Lebensalter schlägt das tatsächliche Lebensalter. Eine weitere Bestätigung für „Geist über Materie“ (So ist auch der Titel des Buches von Dawson Church) Menschen, die sich jünger fühlen, sind geistig und körperlich widerstandsfähiger und leben länger. Das University College London begleitete knapp 6500 über 65 -jährige über 99 Monate und stellte fest, dass diejenigen, die sich jünger fühlten, seltener kardiovaskuläre Krankheiten hatten, dass sie sich schneller von Krankheiten erholten und stressresistenter waren. Es kommt noch besser! Für viele Menschen ist die Demenz das große Damoklesschwert des Alters. Es ist jedoch die Angst vor der Demenz, die schlimmer wirkt ist als die Gefahr der Krankheit selbst. Die beste Abhilfe sowohl gegen die Krankheiten als auch gegen die Demenz ist es: „**Denke Dich jung“,** das stärkt den Körper und nachweislich das Gehirn. Auch südkoreanische Forscher haben mit MRI-Untersuchungen gezeigt, dass **die graue Masse im Gehirn bei jenen größer war, die sich jünger fühlten als sie waren**.

Hier nun meine 5 Tipps zur Umsetzung dieser Erkenntnisse in den Alltag und das bedeutet für Sie: „einfach besseres leben“ (Kanalbild) Den letzten Tipp unbedingt auch mitnehmen! Bleibe Sie dran!

Tipp 1: Erlauben Sie sich keine Ausrede:

Einen lieben Freund habe ich zu seinem 70er gefragt: Was ist Dein Rezept, damit zu so jugendlich, so schwungvoll, so vital und gesund bist? Und er antwortete nach einigem überlegen: Ich habe mir nie die Ausrede erlaubt: Das kann ich nicht mehr, dazu bin ich schon zu alt. Heute ist der fast 80 und die Aussage stimmt doch immer.

Tipp 2: Momente von high-mind-feeling

High-mind-feeling kann in Tagträumen entstehen, bei einer angenehmen Rast auf der Couch, in der Hängematte, in der Liege. Es entsteht immer in der Meditation; die macht man ja aus diesem Grund. Es kann auch bei einem Spaziergang durch schöne Natur sein! Wesentlich ist, dass Sie dieses Körper-Geist-Empfinden erleben, in dieses Körper-Geist-Empfinden hineinsteigen. In solch einer Situation fühlen wir uns in einer optimalen Verfassung. Wenn wir meditieren, haben wir die klare Absicht, ein **high-mind-feeling** entstehen zu lassen. Wie das bei Ihnen aussieht ist kann ich nicht sagen; es ist immer auch ein recht individuelles feeling. Ich beschreibe es so: Wir spüren Leichtigkeit im Körper, wir spüren die Gelassenheit im Geist, wir spüren etwas vom großen JA zum Leben, wir spüren etwas von unserer eigenen Größe als spirituelles Wesen, wir spüren etwas von unserem Leuchten. Wir spüren eine große Weite und eine Ganzheit von Körper und Geist. Manchmal ist es mehr die große Leere, die gleichzeitig alles enthält, manchmal mehr die Energie aus der Erde und dem Universum und die Energie in uns… Immer sind schöne Emotionen und Gefühle dabei. Dieses Feeling zu kultivieren macht absolut Sinn. Bei diesem Feeling ist das „Denken Sie sich jung!“ ein ganz selbstverständlicher Bestandteil der guten Empfindungen. Ich verlinke noch das Video *„Gönnen Sie sich Meditationen“*

Tipp 3: Seien Sie sensibel für Komplimente:

Wann immer jemand Ihnen ein Kompliment macht, dass Sie gut aussehen, dass Sie flott unterwegs sind, dass Sie etwas toll gemacht und erlebt haben, dann seien Sie dankbar für dieses Kompliment und halten Sie es „in Ehren“. Es bestärkt Sie in Ihrer Grundhaltung: Ja ich bin jung, ich bin energievoll, kraftvoll, ganz lebendig!

Tipp4: Tun Sie aktiv etwas, um den Körper fit und gesund zu halten.

Natürlich sind wir mit 50, 60 oder 70 manchmal müder als in jungen Jahren: Wir halten nicht mehr aus, eine Nacht durchzumachen, wir sind langsamer bei der Bergtour oder beim Skifahren. Alles das gehört zu einem älter werdenden Körper. Aber sich in der Komfortzone herum zu drücken und sich schnell zu sagen: „Da bin ich zu alt dazu!, nur deshalb, weil es uns außer Atem bringt und uns herausfordert, das ist das Gegenteil von „sich jung denken und jung bleiben“. Der Körper braucht zum Jung-bleiben genug, letztlich viel Bewegung. Keinen Wettkampf – weder mit sich selbst noch mit anderen – aber ausreichend Ausdauer, Kräftigung, Gleichgewicht und Mobilisation. Und der Körper braucht Ruhe. Im Video „Gönne dir Ruhe!“ heißt es, es muss die „richtige“ Ruhe sein. Ich verlinke auch dieses Video. Und noch ein Hinweis,

bevor wir zum wichtigen letzten Tipp kommen: Ich persönlich habe auch das Buch von Lumira „Erneuere Deine Zellen“ mit Begeisterung gelesen. Lumira gibt viele Tipps, wie wir unseren Körper jung erhalten können und sie bestärkt unsere mentalen Kräfte zum Jung-Bleiben.

Tipp 5: Das Ergänzungsprogramm:

Von Voltaire haben wir den Spruch: „Da es für die Gesundheit förderlich ist, habe ich beschlossen, **glücklich zu sein**.“ Wenn Sie schon dabei sind für sich viel Gutes zu tun – bis hierher war es eher körperlich und gesundheitsförderlich – dann macht dieser Satz von Voltaire die Sache noch komplett! Sich glücklich denken erschafft Glück und ist eine zusätzliche Stärkung der Gesundheit. Dabei ist ganz wichtig: Lebenskünstler warten nicht, dass etwas passiert, was sie „glücklich macht“. Lebenskünstler treffen die Entscheidung: Ich bin glücklich, ich entscheide mich für Glück. Lebenskünstler begegnen allem im Leben mit dieser Grundhaltung. Und das Leben belohnt diese Menschen mit 1000 Glücksmomenten!

Alt werden, gesund bleiben und glücklich leben! Wer möchte das nicht? Mit diesen 5 Tipps kommen SIE diesem Ziel ganz sicher wieder einen Schritt näher! Alles Liebe!