



Что самое желанное для человечества со дня его сотворения? Конечно, вечная молодость, а продлить ее может... сон. Существует методика, которая может заставить ваш организм не просто спать, а работать на омоложение.

Что самое желанное для человечества со дня его сотворения? Конечно, вечная молодость, ведь когда молодость всегда несет с собой такие понятия, как красота, свежесть, здоровье. Как часто приходится любоваться молодостью, как высшим произведением творения, которое нельзя сравнить со всеми шедеврами искусства, вместе взятыми. Иногда вы замечаете одинокую старушку, которая часами сидит возле дома и просто смотрит на людей. Но вряд ли вы подумаете о том, что посмотреть на людей, особенно молодых, для нее все равно, что для вас пойти в кино. Старушка даже получает от этого удовольствие, ибо знает цену молодости и видит ее красоту. Когда вы присмотритесь к людям, то увидите, что далеко не все выглядят одинаково, одни - старше своих лет, другие - гораздо моложе. Причина же - во внутреннем вашем содержании, сознании и силе Духа. И прежде всего необходимо помнить, что самая большая мудрость - это твердое желание. Для того чтобы помолодеть, вы должны работать над собой.

Что такое наше физическое тело? Это самая дорогая наша частная собственность. Это дом, где живет наш Дух. Когда вы заезжаете в село, то видите разницу между домами. Один стоит, как игрушка: ухоженный, покрашенный, в частоте и порядке, другой же - перекошенный, неухоженный, с прохудившейся крышей, но и в тех, и в других живут люди. Дело в том, что за одним ухаживают, а за другим - нет, так и ваше физическое тело. В неухоженном теле и вид, как у перекошенного дома, и живот висит, да и органы некоторые "прохудились". Голодание один раз в неделю - это очищение вашего дома от мусора, обливание холодной водой - это внешнее очищение и укрепление дома, да и к тому же это является русским религиозным обрядом, дыхание - это проветривание и вентиляция вашего дома.

А теперь перейдем к основному методу омоложения. Если вы просыпаетесь утром уставшие, разбитые, то обратите внимание, с какими мыслями вы ложитесь спать. Если вы засыпаете с мыслями о работе или заботе, или же думаете о любовных делах, то после засыпания ваше сознание настроено на то или иное действие и отражает это направление на физическом теле, хотя вы и спите, и тело ваше утром по этой причине

будет выглядеть уставшим.

Для омоложения вам необходимо перед сном мысленно представить себя лет на 15-20 моложе. Если вам 50 лет, представьте себя в тридцатилетнем возрасте. Чтобы вспомнить себя, можете посмотреть на свою фотографию тех лет, и держите свой образ в мыслях до тех пор, пока не уснете, и это делайте каждый день. Если вы будите делать это каждый день, то вам уже через неделю скажут ваши сотрудники, что вы гораздо помолодели. Кстати, все эти методы проверены длительным временем и результат стопроцентный. За два месяца ежедневных занятий люди выглядят на 15 лет моложе. Вы в этом убедитесь сами. У многих людей начинают работать и внутренние органы так же, как работали в молодые годы, и волосы становятся гуще и красивее, т.е., изменяется к лучшему не только внешний вид, но и внутренние органы. Но следует помнить, что если вы выбрали какой-то свой прошедший возраст, вспомните, в это время у вас не было каких-то неудач и серьезных заболеваний. Это очень важно. Если вам семьдесят, не представляйте семнадцатилетний возраст, будьте поскромнее, очень большой разрыв, представьте себя лет на пятьдесят.

Некоторые люди не могут мысленно представлять какие-либо картины. Это зависит от внутреннего состояния организма, но тем не менее, вы должны тренироваться и стремиться к этому, и у вас это получится, главное ваше желание.

Те, кто молодой сейчас, сохраняйте свою молодость всю жизнь, для этого зафиксируйте свой образ сейчас и засыпайте с представлением этого неизменного возраста всю жизнь и будет чудо - до старости вы сохраните себя в молодом и бодром виде. Подобными секретами пользуются йоги и сохраняют свою молодость до старости. Но данные секреты более совершенны и эффективны. Я желаю вам вечной молодости.

Материал подготовила Регина Райтова <http://arabio.ru/>