

ИСТОЧНИК ВЕЧНОЙ МОЛОДОСТИ В ВАШИХ РУКАХ  
СЕМИДНЕВНЫЙ ПЛАН ОМОЛОЖЕНИЯ

Джо Слейт — лицензированный психолог, доктор философии университета штата Алабама, почетный профессор, основатель научно-исследовательского института парапсихологии, автор нескольких книг, посвященных здоровью, гармонии, исцелению и омоложению. Занимался изучением различных целительных техник, ауры человека и возможностей реинкарнации.

Молодость и здоровье — то, к чему стремится каждый человек. Как сохранить энергию и бодрость на долгие годы? Эта книга — неиссякаемый источник, из которого вы почерпнете советы и рекомендации о том, как не растратить жизненную силу и продуктивность. Стратегии омоложения, представленные в этом издании, помогут расширить ваши возможности. Гипноз, сны, мысли, астральная проекция, аура, природа — вы научитесь получать энергию из окружающей среды и всего, что спрятано внутри вас.

[www.bookclub.ua](http://www.bookclub.ua)  
ISBN 978-617-12-4528-0



ДЖО СЛЕЙТ

ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ ТЕХНИКА ОМОЛОЖЕНИЯ

ДЖО СЛЕЙТ

# ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ ТЕХНИКА ОМОЛОЖЕНИЯ

КАК ПРОЖИТЬ ДОЛЬШЕ В МОЛОДОМ  
И ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ  
ПОДРОБНЫЙ ПЛАН





**Joe H. Slate**

**REJUVENATION**  
**STRATEGIES FOR LIVING**  
**YOUNGER, LONGER AND BETTER**

**Llewellyn Publications**  
Minnesota

**Джо Слейт**

**ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ  
ТЕХНИКА ОМОЛОЖЕНИЯ  
КАК ПРОЖИТЬ ДОЛЬШЕ В МОЛОДОМ  
И ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ**

**ПОДРОБНЫЙ ПЛАН**

УДК 821.111(73)  
С47



Никакая часть данного издания не может быть скопирована  
или воспроизведена в любой форме без письменного  
разрешения издательства

Published by Llewellyn Publications Woodbury, MN 55125 USA  
www.llewellyn.com

Переведено по изданию:  
Slate J. Rejuvenation. Strategies for Living Younger,  
Longer and Better / Joe H. Slate. — Minnesota :  
Llewellyn Publications, 2001. — 240 p.

Перевод с английского *Владимира Скоробогатова*

Дизайнер обложки *Алина Ачкасова*

ISBN 978-617-12-4528-0  
ISBN 978-1-56718-633-8 (англ.)

© Joe H. Slate, 2001  
© Nemiго Ltd, издание на русском  
языке, 2018  
© Книжный Клуб «Клуб Семейного  
Досуга», перевод и художествен-  
ное оформление, 2018

## Содержание

От автора.....	6
Предисловие .....	8
Глава 1. Омолаживание и жизненная энергия.....	10
Глава 2. Стресс и омолаживание.....	24
Глава 3. Гипноз и омолаживание .....	42
Глава 4. Сон и омолаживание .....	72
Глава 5. Омолаживание и взаимодействия высшего плана....	83
Глава 6. Астральная проекция и омолаживание .....	100
Глава 7. Омолаживание и аура человека .....	123
Глава 8. Инструменты омолаживания.....	145
Глава 9. Омолаживание силами природы .....	178
Глава 10. Семидневный план омолаживания.....	193
Глава 11. Заключение .....	221

## От автора

Будучи профессором колледжа штата Алабама в Афинах (теперь это университет штата), я несколько лет преподавал студентам психологию долголетия, и с каждым годом мне все яснее становилось, что процесс старения является скорее изменчивым, чем постоянным. Для меня стало очевидным, что основные факторы, определяющие скорость старения, не являются ни абсолютными, ни бесповоротными и легко поддаются нашему сознательному вмешательству. Мы можем управлять этими факторами и менять их влияние на душу и тело. Поиск факторов, способствующих омолаживанию и долголетию, а также проблемы качества жизни стали моим главным увлечением и темой многих исследовательских работ, которые легли в основу методов, представленных в этой книге.

Хочу от всей души поблагодарить студентов, принимавших участие в моих изысканиях в области старения. Некоторые из них помогали проводить интервью, полевые исследования и социологические опросы, позволившие получить важные данные об омолаживании и долголетьи. Другие студенты стали лабораторными ассистентами и внесли неоценимый вклад в разработку целого ряда структурированных методик, от практики измененных состояний сознания до омолаживания с помощью инструментов вполне материальных. Я всегда буду у них в неоплатном долгу за тот энтузиазм, с которым они отдавали свое время и энергию изучению новых подходов к омолаживанию и долголетию.

Хочу выразить сердечную благодарность всем участникам экспериментов, которые добровольно вызвались помочь в моей исследовательской программе. Без них этот проект никогда не осуществился бы.

Я также хочу выразить искреннюю благодарность моим ученым коллегам, делившимся со мной своими идеями и помогавшим ценными советами и критическими замечаниями. Хочу выразить особую благодарность двум бывшим президентам Афинского университета штата, докторам Фрэнку Филпоту и Сиднею Сэндриджу, за ободрение и поддержку моих трудов. Оба они, похоже, победили старение и были для меня источниками вдохновения с самого начала изысканий в области омолаживания. Я навсегда останусь им обязан. Я также благодарен доктору Кларку Шмидту, президенту «Небесных видений метафизического искусства», за его глубоко продуманные замечания и предложения. Кроме того, хочу поблагодарить Брайана Форбса из компании *Slate Security Systems, Inc.* за бесценные технические советы и помощь.

И в завершение выражаю самую искреннюю благодарность сотрудникам и сотрудницам издательства *Llewellyn Publications* за их неустанную поддержку и интерес к моей работе.



## Предисловие

Эта книга посвящена тому, как почувствовать себя моложе и жить дольше и лучше. Благодаря множеству новых эпохальных открытий в области омолаживания мы можем наконец забыть известный афоризм «Слишком быстро мы стареем, слишком поздно учимся». Никогда не поздно научиться новым увлекательным способам омолаживания и улучшения качества жизни. Пусть биологические карты сдает природа, лишь от нас зависит, как ими сыграть. Теперь мы можем взять на себя руководство процессом.

Омолаживание по определению — это возвращение молодости с помощью восстановления или обновления сил, препятствующих старению. Омолаживание — это новая передовая технология, которая является комбинацией искусства и науки и которая связывает *качество* и *продолжительность* жизни так тесно, как никогда раньше. Будучи искусством, эта технология предлагает креативные концепции и практические методы, предназначенные для активирования процессов омолаживания и максимального увеличения их способности улучшать нашу жизнь. Будучи наукой, она является развивающимся комплексом знаний, основанных на многолетних исследованиях, большинство которых было проведено в контролируемых лабораторных условиях.

Успешное омолаживание, подобно самосовершенствованию, является непрерывным феноменом, таким же оптимизированным, как каждый его составной элемент. Оно привлекательно для всякого человека, поскольку

обещает более насыщенную, более счастливую и более полную жизнь. Оно устанавливает новый стандарт, который позволяет изо дня в день жить качественно, с душой, наполненной непрестанной радостью.

Наконец-то наслаждение омолаживанием доступно и вам. Отныне старение больше не является вашим неизбежным будущим. Вы сразу можете начать процесс омолаживания и дать толчок своим внутренним механизмам, определяющим биологический возраст. Все, что для этого нужно, — это иметь реальную программу действий и страстное желание измениться. Вот почему методы омолаживания, которые представлены в этой книге, требуют умело сочетать конкретные цели с непреклонной мотивацией.

Старая дзенская поговорка гласит: «Путешествие — это награда». Начав прямо сейчас, вы окажетесь на скоростной магистрали, ведущей к омолаживанию. Более того, вы сможете полностью контролировать свою жизнь.

## Глава 1

\* \* \* \* \*

# Омолаживание и жизненная энергия

Наше существование во вселенной можно описывать разными способами, но ближе всего к истине тот простой факт, что мы являемся *энергетической силой*. Независимо от того, приходим ли мы из активизированной массы космической пыли, которая со временем породила жизнь, или же появились благодаря трансцендентной воле, у нас есть общий для всех первоисточник энергии, без которого нас не существовало бы. Выражаясь языком Писания, «от одной крови (энергии) Он произвел весь род человеческий для обитания по всему лицу земли». Более того, у всех нас есть одна общая нужда — понять свое место во вселенной и реализовать наивысший потенциал личного роста и совершенствования. Только тогда мы сможем полностью ощутить величие нашего личного бытия и грандиозность коллективного космоса, интегральной частью которого мы являемся.

Если принять во внимание космическую природу нашего происхождения, не потребуется квантовый скачок сознания, чтобы понять непобедимую, несокрушимую природу нашего бытия. Будучи бесконечной жизненной силой, мы являемся временными обитателями этой планеты, но при этом постоянными гражданами необозримого кос-

моса со свободным доступом ко всем его неисчерпаемым ресурсам. Подобно той динамической энергии, которая поддерживает саму вселенную, мы — вечная сила в рамках высшей космической системы. Мы не *обладаем* энергией, мы и *есть* энергия. Это сущность нашего существования. Это жизненная сила, у каждого из нас уникальная. Это архитектурный проект, благодаря которому наше существование — психическое, физическое и духовное — находит смысл и подлинность. Его эволюция на протяжении всей жизни позволяет нам делать выбор, приспосабливаться к изменениям, создавать новые возможности и инициировать новый рост личности — другими словами, позволяет исполнить высшее предназначение в нашем стремлении к величию.

Наш взгляд на человеческое существование включает представление о том, что мы обладаем заранее установленным запасом энергии, который расходуется в течение жизни. Как только запас энергии иссякает, наше существование в этой жизни прекращается. Согласно этой концепции, некоторые люди наделены минимальным запасом энергии, который обычно растрачивается за короткий срок. Будущие воплощения потребуют дополнительной энергии, количество которой определится заранее установленными жизненными целями и тем, что потребуется для их достижения. Хотя такая концепция предполагает предопределенность, она подчеркивает, что слишком щедро расходовать свою энергию — это и расточительно, и неэффективно. Она предполагает, что наше существование в данном воплощении можно, с одной стороны, сократить, а с другой стороны — продлить и обогатить посредством осознанного вмешательства и овладения надлежащими методами сохранения и использования энергии.

Иная концепция человеческого существования утверждает, что всякий человек наделен неиссякаемым потенциалом творения энергии, которую может получать в изобилии. Однако, в соответствии с этой точкой зрения, неограниченный потенциал не обязательно воплощается

в неограниченный запас доступной энергии. Необходимо выработать и поддерживать внутреннюю энергетическую систему. Необходимо овладеть методами эффективного производства и сохранения энергии, освоить действенные техники потребления энергии.

Общим для обеих концепций является утверждение о способности человека к вмешательству и контролю. Представление о том, что для прекращения старения и упразднения его эффектов мы можем сделать немного, если можем что-то сделать вообще, является глубоко пессимистичным и, к счастью, неверным. Это все равно что сказать, будто мы можем сделать немного, если можем вообще что-то сделать, для сохранения окружающей среды. Подобно глобальному выживанию, наше личное благоденствие требует решительных действий. Помимо здорового питания, физических упражнений и должного медицинского обслуживания, нам помогут новые методы, которые мы можем освоить и которые продлевают жизнь и излечивают раны, нанесенные временем.

Даже с чисто экономической точки зрения долгая жизнь и хорошее здоровье влекут за собой серьезные последствия. По иронии судьбы, в нашем обществе умереть молодым стоит дороже, чем умереть старым. Это может показаться невероятным, но расходы на медицинское обслуживание в течение последних двух лет жизни для семидесятилетних вдвое превышают те же расходы для столетних старцев. Из этого примечательного феномена следует, что столетние старцы, возможно, открыли для себя многие секреты долгой здоровой жизни. Поэтому неудивительно, что ученые уже давно изучают долгожителей в попытке раскрыть их секреты. Действительно, некоторые методы омолаживания, представленные в этой книге, основаны на таких исследованиях. Максимально увеличив свои способности к омолаживанию, многие долгожители, по-видимому, открыли методы профилактики разрушительных болезней, которые обычно появ-

ляются с возрастом. Главная цель омолаживания — избежать хронических заболеваний, отравляющих порой долгие годы существования, и зависимости от других людей вплоть до смертного часа.

Сорок пять методов омолаживания, которые представлены на последующих страницах, основаны на простой предпосылке: вместо того чтобы становиться игрушкой в руках неумолимой старости, мы можем замедлить бег крылатой колесницы времени и жить дольше и полноценнее. Все желающие развить свои способности к омолаживанию и долгожительству вправе рассчитывать на профилактику генетических мутаций, которые вызывают болезни, на сохранение артерий эластичными и свободными от тромбов и на продление способности клеток к репродукции.

Согласно общепринятым представлениям, генетический предел продолжительности жизни составляет около ста лет. Однако большинство людей не используют этот потенциал. Возможно, это обусловлено нашим восприятием старения и сопутствующей тенденцией к уменьшению умственной и физической активности на склоне лет. Есть и более вредоносный фактор: мы считаем, что *должны* стареть, мы ожидаем старения и полагаем, что с этим ничего поделать нельзя. К этому можно добавить, что по мере старения мы *должны* смиряться с особенностями, присущими старости. Предполагается, что нам следует мириться с дискриминацией по возрастному признаку, распространенному стереотипу нашей культуры. Достаточно всего-навсего постареть, чтобы испытать резкое снижение своего статуса и уровня официального признания. Это снижение зачастую оказывается особенно болезненным, когда сопровождается выходом на пенсию. В рамках наших культурных представлений мы не видим иных вариантов, кроме как принять неизбежность и необратимость старения. В наихудшем случае мы становимся похожими на баранов, покорно идущих на бойню, пассивных

жертв превосходящих сил, которые, как нам кажется, находятся вне нашего контроля.

В широком масштабе мы, возможно, внесли свою лепту в культурные стереотипы старения, бессознательно запрограммировав в молодости наши физические тела на определенную продолжительность жизни, обусловленную культурными ожиданиями. В следующем столетии мы, вероятно, будем с изумлением взирать на эту странную практику. Известный пример эффекта ожидания своей смерти дает нам Марк Твен. Рожденный в год появления кометы Галлея, он предсказал, что умрет при следующем появлении кометы, — и, к несчастью, запрограммировал себя на это. Другое проявление того, как эффект ожидания влияет на продолжительность жизни, — это отсрочка смерти, которая иногда наблюдается у безнадежно больных людей. Сознательно или бессознательно, они часто откладывают смерть до какого-нибудь примечательного жизненного события, например юбилея или праздника. Эти наблюдения позволяют предположить, что мы можем осознанно управлять и жизнью, и смертью. Сильная внутренняя энергетическая система вкупе с новыми навыками омолаживания и долголетия позволят нам контролировать старение и определять наш жизненный удел.

К существенным условиям развития мощной энергетической системы относятся позитивная самооценка и обостренное чувство собственной значимости. Однако даже при наличии этих факторов нас часто атакуют негативные силы, которые угрожают нашему личностному росту и наносят тяжелый урон общему благоденствию. Примерами таких сил служат изматывающий долговременный стресс, вызовы повседневной жизни, неразрешенные личные конфликты, а также такие глубокие кризисы, как, например, смерть близкого человека, разрыв отношений, тяжкая болезнь, безработица, финансовые трудности. Все это может кардинально менять направление и скорость вашего роста — психического, физического и духовного.

Дополнительными факторами, влияющими на энергетическую систему человека, являются наши взаимодействия с другими людьми. Как правило, позитивное общение порождает позитивную энергию, которая способствует личному благоденствию, тогда как негативное общение быстро опустошает наши запасы положительной энергии. Этот кардинальный принцип относится не только к индивидуальному и групповому взаимодействию, он справедлив и в международном масштабе. Взаимодействия между странами, признающими ценность человеческой личности, порождают силу, которая способна пронизывать весь земной шар позитивной энергией. Из этого следует, что глобальный мир может быть установлен не в результате разрушительных войн, а благодаря позитивной энергии, генерируемой в глобальном масштабе. С чисто практической стороны, если энергию и ресурсы, которые тратятся на войну, расходовать в мирных целях, то земной шар станет более безопасной, комфортной и здоровой средой обитания для каждого человека. Денег, которые тратятся на вооружение, вполне достаточно для полного искоренения голода и бедности в глобальном масштабе. Во имя себя и всех детей мира мы должны раз и навсегда покончить с ужасами войны.

## **Успешное омолаживание и раскрытие внутреннего потенциала**

Все мы наделены жизненной энергией и силой самосознания. Омолаживаясь, живя дольше и лучше, мы можем искать новые подходы к достижению своих целей, преодолевать препятствия, успешно справляться с превратностями судьбы и повышать свою продуктивность. Сохраняя свой разум молодым, креативным и динамичным, мы можем найти более эффективные способы приобретения



новых знаний, исследования наших внутренних ландшафтов, оживления нашей умственной деятельности и, наконец, реализации нашего высшего потенциала. Одним словом, мы можем обрести *внутреннюю силу*. Обретя ее, мы, в свою очередь, сделаем мир лучше для нас и наших детей.

Однако в реальном мире борьба за достижение благороднейших целей часто стопорится, а все усилия оказываются тщетными. Мы забываем о своих сильных сторонах и приносим их в жертву своим слабостям. Мы впадаем в уныние и часто, nepозволительно часто теряем веру в себя и надежду на светлое будущее.

Методы омолаживания, представленные в этой книге, структурированы таким образом, чтобы открыть новые изобильные источники силы как внутри нас, так и вовне. Стремясь омолодиться, в ходе этого процесса мы обнаружим, что в состоянии управлять своей жизнью и силами, которые воздействуют на наше бытие. Мы выясним, что можем ставить перед собой цели и достигать их. И, что еще важнее, мы также поймем, что способны сами распоряжаться своей судьбой.

Поиск новых способов омоложения и продления жизни является одним из важнейших вызовов, стоящих перед нами в начале нового тысячелетия. Разумеется, мы знаем, что можем поддерживать хорошую физическую форму, ведя здоровый образ жизни, включающий правильное питание и подходящие физические упражнения. Однако не следует на этом останавливаться. Необходимо дополнить эти основополагающие вещи надежными способами борьбы со старением, эффективно омолаживающими разум, тело и душу. На более же высоком уровне мы должны овладеть сложными механизмами, которые управляют самим процессом старения.

Согласно упрощенному взгляду на человеческое существование, старение представляет собой естественный биологический феномен, который в значительной мере является саморегулирующимся и не поддающимся созна-

тельному контролю. Такой взгляд либо преуменьшает, либо вообще не принимает во внимание кардинально важные психические и духовные составляющие процесса старения. В противоположность этому, концепция внутренней силы, признавая критическую значимость биологических факторов, делает упор на способность человека осознанно воздействовать на процесс старения и подспудные составляющие, которые его стимулируют. Эта концепция признает влияние избыточного стресса, депрессии, безнадежности и низкой самооценки, которые ускоряют старение, уменьшая наши запасы позитивной энергии. Она признает силу духовного знания, частью которого является убежденность в нашем высшем предназначении. Она делает упор на нашей способности взаимодействовать с собственным биологическим материалом таким образом, чтобы омолодить физическое тело и улучшить общее качество существования. Она недвусмысленно утверждает, что мы можем осознанно управлять всеми негативными составляющими, которые ускоряют старение. В результате качество нашей жизни улучшается, процесс старения замедляется и во многих случаях влияние старения на разум и тело буквально сводится к нулю. Вместо того чтобы поддаваться процессу старения, мы находим способы подчинить его и победить. Одна из целей этой книги состоит в выявлении факторов, ускоряющих старение, и выработке процедур, которые нейтрализуют эти факторы.

Будучи человеческими существами, мы должны расти, а не ветшать. Физическое тело жаждет молодости и здоровья. Оно всегда реагирует на наши усилия оставаться молодыми и сопротивляться старению. Омолаживание — это естественный процесс обновления и личностного роста. Мы обладаем внутренним потенциалом восстановления, воссоздания и омолаживания себя. Развивая этот потенциал, мы, вполне вероятно, можем жить и расти бесконечно, одновременно улучшая качество нашего существования. Однако очень часто мы отвергаем внутренние

и внешние источники омолаживания. В результате наши биологические системы постепенно приходят в упадок, наши тела со временем изнашиваются, и все это происходит в пределах искусственно установленной фиксированной продолжительности жизни, которую мы принимаем как абсолютную и непреложную. Из-за того что ожидаем старения и смерти, постепенно мы сами разрушаем себя. Мы закрываем глаза на безграничные возможности непрерывного роста и самореализации.

Основная тема этой книги — это самоутверждение и самосовершенствование. Нам некогда ждать, пока наука найдет какую-нибудь волшебную формулу омоложения. Хотя со временем могут появиться доступные и действенные «молодильные пилюли», мы уже сейчас знаем об омолаживании и долголетию достаточно, чтобы взять на себя инициативу и самим определять продолжительность своей жизни. Теперь каждому человеку доступно великое множество новаторских омолаживающих методов, многие из которых разработаны в нашей лаборатории или открыты в ходе наших полевых исследований. Освоив эту новейшую технологию, в которой основной упор делается на невероятную мощь человеческого разума и духа, каждый из нас будет решать, как долго продлится эта его жизнь. Еще важнее то, что мы в состоянии непрерывно совершенствоваться полноту своего бытия.

Хотя травмы, ранения, болезни и страдания являются частью жизни, они не в силах поколебать нашу волю. Мы можем на них учиться, а затем идти вперед еще настойчивей, еще уверенней, еще смелее. В конце концов смерть, конечно, придет, однако вместо затяжных хронических болезней нас будет ждать плавный и радостный переход на ту сторону. Мы можем уйти из этого измерения не побежденными, но триумфаторами. Смерть становится дивным переходом, который венчает наш личностный рост в одном измерении, в то же время открывая дорогу к бесконечному росту в иных мирах.

## Золотые правила омолаживания

Какого бы возраста мы ни были, на каких бы стадиях персонального роста мы ни находились, существует несколько золотых правил, справедливых для всех наших усилий по омолаживанию. Эти правила основаны на убеждении, что каждый человек имеет право на достойное существование. Однако, чтобы достичь этого состояния, нужны усилия и решимость. Принимая все изложенные ниже принципы, мы можем максимально увеличить наш потенциал, и не только ради успешного омоложения, но и ради полноценной и плодотворной жизни.

**Правило 1. Откройте высшую силу своего разума.** Физическое тело со всеми его процессами, в том числе с механизмом старения, охотно откликается на воздействие силы разума. Ему покорны даже так называемые автономные функции тела. Используйте свой разум, чтобы понимать свое тело. Внимательно вслушивайтесь в то, что оно вам говорит.

**Правило 2. Примите космическую природу своего существования.** Когда вы подключаетесь к своим космическим истокам, то становитесь единоличным властелином своей жизни. Многие методы, представленные в этой книге, предназначены либо для активации ваших внутренних космических ресурсов, либо для получения доступа к высшим космическим силам.

**Правило 3. Осознайте свою ценность и ценность других людей.** Это один из важнейших принципов. Лишь признавая собственную ценность, мы можем признавать ценность других людей. Осознание несравненной ценности себя и других является критически важным условием успешного омолаживания.

**Правило 4. Установите крепкие связи с семьей, друзьями и верой.** Они будут служить вам опорой и в хорошие времена, и в плохие. Вера и социальная поддержка семьи и друзей — это универсальная сила.

**Правило 5. Определите цели омолаживания и посвятите себя их достижению.** Установите ясные позитивные цели, в число которых будет входить не только установление режима здорового питания и физических упражнений, но и достижение ваших сокровенных глубин. Единственная причина, по которой омолаживание не удастся, — это тенденция ставить перед собой исключительно материальные цели. Намечая глубоко осмысленные цели, предпринимая решительные шаги для их достижения и отбрасывая сомнения и колебания, вы добьетесь успеха.

**Правило 6. Примите интерактивную природу омолаживания.** Успешное омолаживание является психическим, физическим и духовным процессом. Оно начинается с самого себя и доходит до высших космических уровней. После активации оно генерирует другие мощные ресурсы, что приводит к более позитивному самовосприятию, повышает умственные способности (в особенности память и логику) и укрепляет физическое здоровье.

**Правило 7. Овладейте разнообразными методами омолаживания.** С практикой и опытом к вам придет понимание того, какие именно приемы работают лучше всего. Включите в свой план методы, опирающиеся на разнообразные ресурсы омолаживания. Рассматривайте свои усилия по омолаживанию как персональную инвестицию. Они дадут вам ощущение контроля над своей жизнью. Помните, что одни методы омолаживания дадут немедленные результаты, тогда как другие потребуют недель, месяцев и даже большего времени для достижения полного эффекта.

**Правило 8. Соотносите свои усилия по омолаживанию с другими личными целями.** Процедуры омолаживания могут существенно помочь в других делах, в частности, принести вам карьерные и академические успехи. Побочные эффекты омолаживания могут значительно улучшить вашу жизнь.

**Правило 9. Будьте гибкими.** Откройте свой разум для новых идей и способов обогащения своей жизни. Каждый день учитесь чему-нибудь новому.

**Правило 10. Принимайте перемены.** Очень важно решить, принимать перемены или сопротивляться им. Успешное омолаживание нуждается в переменах — без них не может быть личностного роста.

**Правило 11. Поддерживайте позитивный образ жизни.** Верьте в себя и свой успех. Должным образом заботьтесь о своем разуме и теле. Занимайтесь физическими упражнениями, правильно питайтесь и не курите. Избегайте любых негативных сложностей, которые могут препятствовать вашему личностному росту. Помните, что несгибаемый оптимизм и боевой дух всегда омолаживают. Эти качества способствуют крепкому здоровью и увеличивают продолжительность жизни. Негативные эмоции — враждебность, гнев, обида, беспокойство и тревожность — снижают ваши защитные барьеры и делают вас более восприимчивым к болезням.

**Правило 12. Уделяйте больше внимания своему окружению.** Повышенное внимание порождает сонатроенность. Уделяя больше внимания окружению, вы улучшаете свое психическое, физическое и духовное состояние.

**Правило 13. Получайте удовольствие от простых жизненных радостей.** Ланч с друзьями, вечерняя партия в карты, посещение любимых спортивных соревнований, прогулка при луне, вечер приятных воспоминаний с семьей или с друзьями у камина, просмотр кинофильма, игра на музыкальном инструменте, тренировка в спортивном зале, чтение интересной книги, прогулка по лесу, верховая езда или речной поход с каноэ — все это омолаживает, вселяет энергию и укрепляет здоровье.

**Правило 14. Выработайте здоровое чувство юмора.** Юмор — это святой Грааль омолаживания. Он способствует обновлению и бросает вызов старости. Каждая методика, представленная в этой книге, усиливается добродушным юмором.

Этот список из четырнадцати правил отличается от принятых в нашей культуре перечней, таких как «лучшая

десятка», «лучшая дюжина» или «лучшая сотня», поскольку отвергает принцип, по которому число правил, целей, указаний и тому подобных вещей должно быть округлено для соответствия заранее заданному формату. В этой книге без сожаления отбрасываются традиционные конструкции, практики и убеждения. Например, неукоснительно отвергаются представления о том, что молодость со временем проходит или что долгая, здоровая и насыщенная жизнь доступна лишь привилегированному меньшинству. Теперь мы знаем о сознании и теле достаточно, чтобы изменить жесткую программу, ставящую предел личностному росту и способствующую процессу старения. Мы можем вливать новую жизнь в слабые нейронные связи и при необходимости создавать связи совершенно новые. Мы можем искоренять пагубные установки и создавать абсолютно новые возможности для роста. Мы можем активно отвергать негативные культурные стереотипы, которые ведут к старению. Мы можем научиться увлекательным способам останавливать старение и поворачивать вспять его воздействие на разум и душу.

Даже когда тень смерти упадет на наш путь, молодость будет торжествовать. Всегда за тенью есть свет. Все достижения нашего личностного роста немедленно возродятся в момент перехода на другую сторону. Мы сразу же преобразимся, и весь накопленный нами жизненный опыт обновится. К счастью, преобразующая сила будущего перехода доступна нам здесь и сейчас. Наконец-то всякий может оставаться молодым и жить более долгой и более продуктивной жизнью.

## Резюме

Омоложивающий потенциал нуждается в реализации. Культивируя его, вы утолите свою жажду полноценной жизни и в полной мере насладитесь ее радостями. С по-

Популярне видання

СЛЕЙТ Джо

**Цілоща техніка омолодження.  
Як прожити довше в молодому і здоровому тілі.  
Детальний план  
(російською мовою)**

Керівник проекту *С. І. Мозгова*  
Відповідальний за випуск *Н. О. Мищенко*  
Редактор *А. О. Колобакина*  
Художній редактор *А. В. Ачкасова*  
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*  
Коректор *О. С. Калмикова*

Підписано до друку 08.05.2018.  
Формат 84x108/32. Друк офсетний.  
Гарнітура «Petersburg». Ум. друк. арк. 11,76.  
Наклад 4000 пр. Зам. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»  
Св. № ДК65 від 26.05.2000  
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а  
E-mail: cop@bookclub.ua

Віддруковано з готових діапозитивів на ПП «ЮНІСОФТ»  
Свідцтво ДК №3461 від 14.04.2009 р. www.unisoft.ua  
61036, м. Харків, вул. Морозова, 13Б

**UNISOFT**

---

Популярное издание

СЛЕЙТ Джо

**Целительная техника омоложения.  
Как прожить дольше в молодом и здоровом теле.  
Подробный план**

Руководитель проекта *С. И. Мозговая*  
Ответственный за выпуск *Н. А. Мищенко*  
Редактор *А. А. Колобакина*  
Художественный редактор *А. В. Ачкасова*  
Технический редактор *В. Г. Евлахов*  
Корректор *О. С. Калмыкова*

Подписано в печать 08.05.2018.  
Формат 84x108/32. Печать офсетная.  
Гарнитура «Petersburg». Усл. печ. л. 11,76.  
Тираж 4000 экз. Зак. № .

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»  
Св. № ДК65 от 26.05.2000  
61140, Харьков-140, просп. Гагарина, 20а  
E-mail: cop@bookclub.ua

Отпечатано с готовых диапозитивов на ЧП «ЮНИСОФТ»  
Свидетельство ДК №3461 от 14.04.2009 г. www.unisoft.ua  
61036, г. Харьков, ул. Морозова, 13Б

**UNISOFT**