

Dieses Buch ist für Dich geschrieben – wer immer Du sein magst .
Lies es nur dann , wenn Du wirklich jünger werden willst .
Spätere Reklamationen sind zwecklos .
Darin wirst Du vieles entdecken , was Du ohnehin schon weißt .
Manches hast Du schon immer gewusst .
Vielleicht hast Du es weggeschoben , weil es Dir nicht logisch vorkam .
Oder Du hast es für unwichtig gehalten und Dich nicht getraut , Deine Ideen
auch umzusetzen .

Das ist kein Anti – Aging Buch .

Vielmehr geht es hier um eine echte Vorbeugung im Sinne einer optimalen
Vorbereitung durch eine natur- und menschengerechte Heilkunde , die alle
Wesen der Schöpfung achtet und sie liebevoll behandelt .
Mit jeder anderen Vorgangsweise schaden wir letztendlich uns selbst am
meisten .

Deine neue Devise lautet also :

Vergiss alles Schreckliche , Bedrohende , was man Dir über das Altern erzählt .
Das sind ANTI – Erfolgs- Strategien ohne jegliche vernünftige Grundlage .
Mach Dir Deine eigene Betriebsanleitung für Dein Älterwerden.
Ich jedenfalls , will mich verjüngen – und das auf allen Ebenen .
Machst Du mit ?

Verjüngen heißt Verändern

Au weh ! Wer will das schon ? Wo Du doch ohnehin alles aus bestem Wissen und Gewissen durchführst . Brav Deine Pillen schluckst , die Dir in letzter Zeit vielleicht gar nicht mehr helfen oder gar unangenehme Nebenwirkungen bescheren . Alle meinen es ja soo gut mit Dir , was Du alles nicht tun sollst , worauf Du in Zukunft unbedingt verzichten musst usw.

Auch Dein Arzt scheint Dich besser zu kennen als Du selbst .

Strikt musst Du seine Anordnungen befolgen ! Weil sonst . . .

Man nennt das übrigens Compliance . Klingt zwar sympathisch und ist in gewissen Ausnahmesituationen auch logisch .

Im Grunde genommen ist Gehorsam widernatürlicher Unfug .

Eine echte Compliance , das heißt wortwörtliches Befolgen und Einhalten diverser Vorschriften , macht nur dann Sinn , wenn Dein Körper mitspielt und Du Dich dabei auch rundherum wohlfühlst . Alles andere führt irgendwohin , aber nicht zu Deinem Wunschziel .

Sicher gehörst auch Du zu den Menschen , denen man tausende Male vorplapperte , wie es zu sein hat , wie Du Dich verhalten musst , wem Du alles gehorchen musst usw. usw.

Wenn Du es gerne anderen Leuten nachmachst , ihre Vorschriften befolgst und Dich dabei noch zu 100% wohlfühlst , okay . Bleib Deiner Linie treu .

Wenn Du aber häufig von schlechtem Gewissen geplagt wirst , stimmt mit Dir irgendetwas nicht .

Schlechtes Gewissen ist nämlich schlecht .

Es dient Dir nicht . Es macht Dich nur abhängig von irgendwelchen Weltanschauungen und Glaubenssätzen , denen offenbar ein wichtiger Bestandteil fehlt :

Der Weg zu Deinem Wunschziel in Deinem Stil , Deinem Rhythmus und mit Deinem Tempo .

Such Dir dafür Deine passenden Richtlinien und Signalpunkte .

Schreib sie auf .

Du weißt bereits **4 D 4 YOU** , 2 rechte Daumen , Daumenabdruck , . . . und das alles mit Daumenfreude .

Über Sichtweisen und Weltanschauungen könnten wir uns lange unterhalten . Heute nennt man so was Paradigma – Talk . Klingt etwas hochtrabend , nicht ? Mach Dir Dein eigenes Konzept für Dein Leben .

Dein Leben ist einzigartig . Jedes Remake ist ausgeschlossen .

Bilde es mit Herz und voller Begeisterung . Es wird Dich belohnen .

Mach nun eine Pause – so wie ich .

Ein kleiner Spaziergang ist jetzt genau das Richtige . Frische Luft atmen .
Ein kleiner Park ist doch wohl in Deiner Nähe ?
Über all das nachdenken , was Dir gerade durch den Kopf saust .
Spiel Dir auch Deinen kurzen Wunschfilm ab – am besten vor Deinem 3. Auge .
Doch gib Acht auf Dich – halte beim Gehen im Freien die beiden anderen Augen
offen . Du darfst dazwischen auch stehen bleiben .
Hebe Deine Arme ganz hoch und strecke sie zum Himmel .
Tu so , als ob Du nach den Sternen greifen würdest .
Ich bin sicher , Du hast Deinen eigenen Lieblingsstern .
Greif danach und lege anschließend Deine Hände auf Dein Herz .
Bedanke Dich bei Deinem Herz , dass es 24 Stunden ununterbrochen
für Dich schlägt . Wer sonst täte so was noch für Dich ?
Spüre hinein in Dein Herz , lerne von Ihm . Es hat Dir viel zu sagen .
Vor allem will es Dir Mut geben ,
Dich anspornen . Mach weiter so . Du wirst schon sehen ,
bald bist Du ein Musterschüler Deines Herzens .

