

## **Молодість - це стан душі**

*Хто скаже, коли закінчується молодість? У кожного своя межа. Часто зустрічаються люди, що уміють зберігати до старості юнацьку енергію і свіжість сприйняття життя. Але буває, що порівняно молода людина ніби притиснута тягарем прожитих років. Тому хронологічний вік виявляється для людини не таким важливим, як вік душі або психологічний.*

*Біологічна старість настає у момент, коли ви їй дозволите. Швидкість реакції, гладкість шкіри, тонус м'язів, рухливість суглобів - тільки від вас залежить, володієте ви всім цим чи все кудись ділось. І не має значення, двадцять вам чи п'ятдесят. Насправді всі ці числа - умовність, лише етапи дорослішання в хронологічному порядку. Єдине про що вони говорять -це скільки разів ви з планетою Земля обернулися навколо Сонця. Набагато важливішим є вік біологічний і психологічний.*

*Правда кожен наш вік пов'язаний один з одним. Біологічний показує, у якому стані наш організм, психологічний визначає, ким і як ви себе відчуваєте. І лише дата народження в паспорті примушує вас тверезо дивитися на світ, оцінити минулі роки і скласти плани на майбутнє. Але лише у кожній четвертій людини психологічний вік відповідає кількості прожитих років. Доречі, це співвідношення можна легко змінити.*

*Колись психологи поставили експеримент. Зібрали в замиському будинку пенсіонерів і влаштували так, ніби час повернув назад. Все, від газет до музики, відтворювало обстановку 20-річної давнини.*

*Учасників експерименту фотографували і ці фото потім показували людям, які не знали про дослідження.*

*Практично всі сторонні спостерігачі плуталися в хронології і казали, що на пізніх знімках зображені більш молоді люди, а в самих «піддослідних» покращився зір, слух і пам'ять, зросла м'язова енергія. Так що, скорочуючи психологічний вік, можна реально зменшити біологічний.*

*Спеціалісти стверджують, що «силою думки» реально розгладити невеликі зморшки і взагалі примусити вас помолодшати.*

*Багато людей у стресових ситуаціях «скочуються» до того віку, в якому почували себе найбільш комфортно. Та це не «психологічна молодість», а інфантилізм. І лише психологічно зрілі люди сприймають світ таким, яким він є, змінюючись у відповідності до його вимог. Недаремно вишукана баронеса Надін де Ротшильд закликає у молодості робити все, щоб зморшки не з'явилися, а коли вони є -радіти новому іміджу.*

*Дотримуйтесь цієї поради, і настрої завжди буде гарним, а психологічний вік - менший за паспортний. І як бачите, досягти, щоб тіло і душа перебували в гармонії, а життя забарвлювалося у приємні рожеві тони - завдання абсолютно реальне!*

*Тому бажаємо всім тривалої душевної і фізичної молодості!*

