

Giovani per sempre

(Liberamente tratto da "Giovani per sempre" di Marcello Cesa-Bianchi, 1998 - Laterza)

1. Sorridi e ,se puoi, ridi delle vicende che ti accadono. *Nel nostro complicato mondo, avere senso dell'umorismo è importante. Prenditi il tempo di farti una bella risata, ricorda ciò che ti ha fatto ridere e raccontalo agli altri. Potrai godere più volte di una stessa occasione comica.*
2. Il sesso va bene ? *L'attività sessuale è il modo naturale migliore per scambiarsi felicità, tenersi in forma, rilassarsi e mantenere la salute. Oggi si possono curare quasi tutte le disfunzioni sessuali, per cui se ritieni di avere un problema in questo ambito, comincia a pensare di chiedere un aiuto.*
3. Coltiva l'ottimismo. *Angosciarsi per ciò che deve ancora accadere è di poca utilità. Lascia scorrere le cose, concentrati su quanto vi è di buono e positivo nel momento presente, anziché pensare ai problemi reali o immaginati. Pensa ai problemi solo quando si presentano e solo per il tempo necessario.*
4. Esci di i più e svolgi attività sociali coi tuoi amici e familiari. *Le persone socialmente attive e interessate alle cose che contano, conducono un'esistenza più salutare e hanno abitudini più sane delle persone solitarie, ritirate o solo... telespettatrici.*
5. Tieniti occupato. *Alla gente che si tiene occupata piace andare in pensione molto più tardi di quelli che, in vecchiaia, ritengono di aver ormai dato il meglio di sé. L'età , e come la si vive , dipende veramente dallo "stato mentale".*
6. Non usare l'età come scusa per evitare gli stimoli per l'intelletto e l'apprendimento di qualcosa di nuovo. *L'esercizio mentale è altrettanto importante dell'allenamento fisico per una longevità in buona forma. Leggi, informati, fai i cruciverba ...*
7. Prova il Training Autogeno. *È un metodo di distensione per ottenere calma interiore e modificare in maniera definitiva l'atteggiamento di fronte alle tensioni della vita. Il T. A. insegna a dominare le proprie emozioni , avvalendosi di un approccio psicosomatico, equilibrando mente e corpo. È considerato lo yoga occidentale.*
8. Prendi, se puoi, un animale domestico in casa. *Avere un animale da coccolare riduce lo stress, attenua i disturbi fisici e tiene lontano il senso di solitudine. Forse non te ne renderai conto, ma un cane , un gattino, un canarino ...possono farti del bene.*
9. Ricordati di respirare. *Apprendere a respirare profondamente usando il diaframma è un'abitudine che produce molti benefici effetti, come la riduzione dello stress in particolari momenti di tensione.*
10. Dormire o non dormire. *Se soffri di insonnia, cerca prima di tutto di evitare le cause più ovvie come il consumo di alcol, tabacco e caffeina. La quantità di riposo di cui si ha bisogno diminuisce con l'età e i pisolini (fino a 40 minuti) sono rigeneranti e molto efficaci per mantenere freschezza fisica e mentale.*
11. Meglio ricco o povero? Quanto denaro? *Troppi soldi preoccupano, pochi ... pure. L'ideale sarebbe averne abbastanza da non doverci pensare. Certo che cercare di accumularne in continuazione, senza aver tempo di spenderli, è una follia ... o il piacere malsano dell'avaro.*
12. Stringi e coltiva amicizie. *I veri amici sono preziosi per la longevità in buona salute. Spesso le donne sanno gestire meglio degli uomini le amicizie, in parte favorite dall'allenamento alla cura degli altri e dalla capacità di ascoltare e condividere i sentimenti. Che sia questo uno dei motivi della loro maggior longevità ?*
13. Interessati al nuovo e ti sentirai giovane. *Per alcuni l'invecchiamento è una deriva mentale. Non arrenderti all'idea che la senescenza implichi la noia o l'apatia e il disinteresse. Non è necessariamente così. Si può davvero cambiare visione!*
14. Ascolta musica. *La musica rilassa, vince la tristezza e può migliorare lo stato dell'umore. Scegli quella dai toni e dai ritmi più calmi per rilassarti e quella più energetica e stimolante per caricarti. Se ti va, puoi dividerla.*
15. Il meglio che puoi fare è sufficiente. *Fare del proprio meglio, sapendo in coscienza di non poter fare di più, è fonte di grande conforto e soddisfazione, specie in periodi di stress. Il meglio che puoi fare può bastare*