

Vidi Rita

9 kihagyhatatlan, azonnali teendő a 100 évig briliáns elméért

Avagy hogyan őrizd meg a penge agyadat legalább 100 éves
korodig?

Ebook



[BriliánsElme](#)

Kiadja: Agena System Kft.
Minden jog fenntartva

Ajándék: Ha az [oldalamon](#) bármit is vásárolnál az anyagaim vagy könyveim közül, három vásárlás erejéig kihasználhatod a Briliáns Elme olvasóinak biztosított 50%-os kedvezményt. Ehhez csak egy kuponkódot kell megjegyezni és a vásárláskor majd beírni: **brilianselme**

A kosárérték bármekkora lehet, összesen háromszor használhatod fel, lejáratí idő nélkül ezt a kuponkódot. Használd briliáns elmével! 😊

Hát szia! 

Nálam jobban senki sem tudja, hogy az idő pénz: ugyanis az első könyvemet - [Hagyd a dagadt ruhát másra!](#) - az időgazdálkodásról írtam, ez máig a második legsikeresebb könyvem. És bár 100 éves korig tervezünk a Briliáns Elme projekttel és ezzel a kis könyvvel, mégsem szeretném az időt felesleges szócsépléssel húzni.

Az alábbiakban NEM arról fogok írni, hogy **miért érdemes** épen megőrizni az elmédet. Nyilván te is tudod, hogy ez mennyire fontos számodra, és egyébként erről mindent megtalálsz a [Briliáns Elme](#) oldalon a cikkekben és a podcastekben (rendszeresen bővül a repertoár).

Itt most tényleg a legletisztultabb formában lesz arról szó, hogy mi az a **9 kihagyhatatlan, szükséges, azonnali és majdan mindennapi teendőd**, hogy az elméd életed legvégéig fiatalos, rugalmas, éles, és briliáns maradjon.

Nem tudom, hogy milyen állapotúnak érzed a kognitív képességeidet jelen pillanatban.

- Lehet, hogy gyorsan elfáradsz, amikor összpontosítani kell, de az is lehet, hogy órákon, sőt, egész napon át vág az eszed, kihagyások és szünetek nélkül, és te vagy a családod és az ismeretségi köröd zsenije.
- Lehet, hogy agyi köd jellemző rád olykor vagy épp rendszeresen, de az is lehet, hogy naponta vannak AHA élményeid, és folyamatosan áramlásban vagy.
- Lehet, hogy érzed már a képességeid romlását bizonyos területeken – akár gondolkodás, akár a mozgásfunkciók terén –, de az is lehet, hogy éppen most tanulsz új dolgokat, és éppen épülnek ki új készségeid.
- Lehet, hogy felejtesz már dolgokat, de az is lehet, hogy éppen feltalálsz valamit.
- Lehet, hogy a múlton rágódsz, és a jövőért aggódsz, de az is lehet, hogy képes vagy folyamatosan megélni a pillanatokat.
- Lehet, hogy 20 éves vagy, lehet, hogy 99.

Nem tudok rólad semmit, de azt tudom, hogy ember vagy, ráadásul meg is van a magadhoz való eszed, máskülönben nem olvasnád ezt itt...

A lényeg, hogy bármi is a kiindulási pontod éppen, bármilyen is az egészségi vagy szellemi állapotod, bármi is a célod, és tartson az bármennyi ideig is, **az alábbi tanácsok** gyakorlatilag **arany szabályok** az olyan emberek számára, akik sokáig szeretnének élni, és végig meg szeretnék őrizni a szellemi frissességüket.

A következő oldalon szereplő tanácsok között lesznek egyszerűek és könnyen kivitelezhetőek, sőt, lehet, hogy némelyik már igaz is rád, mert ösztönösen ráérezted valaha, hogy az a jó neked.

Nyilván, ami már megvalósult, azzal csak az a dolgod, hogy fenn is tartsd! Pipa, aztán lehet tovább haladni a többivel.

De lesznek nagyon kemények is. Rögtön azzal is fogom kezdeni, talán a legnehezebbel. Ahogy a mondás is tartja: "Essünk túl a nehezen!"

Intelem: ha már van egészségügyi problémád, krónikus betegséged, rendszeres fájdalmad, beszűkült mozgástartományod, vagy irtózatok gondok nyomják a válladat (pl. beteg hozzátartozód vagy beteg kisállatod van, netán gyászolsz), akkor egy percig se habozz bevetni az összes tippet.

Ha makkegészséges vagy, akkor még molyolhatsz... Nem azonnal, hanem elég lesz 5 perc elteltével alkalmazni a tippeket 😊.

Hát akkor kezdjük a nehezével!

#1 - Viszlát gabonák! Örökre!

Így az elején szeretnék a legradikálisabb lenni, aféle sokk-terápiaként: nem tudom, mi volt az utolsó étkezésed, de ha szeretnél 100 évesen is keresztretjtvényeket meg sakkeladványokat megoldani, és vitákban is kiharcolni az igazat, akkor **mostantól, ettől a perctől kezdve, soha többé nem közelíthetsz a szádhoz gabonát.**

Azért kezdem ezzel az egész anyagot, mert ha csak ezt az egyetlen egy tanácsot betartod, holnapra már egy tisztább elmével ébredsz, és egy sokkal tisztább elmével bíró, sokkal okosabb ember fog visszanézni rád reggel a tükörből.

Ne higgy nekem!

Én csak egy gondolkodásmód tanácsadó vagyok, aki 24 órán keresztül, álmában is képes kigondolni dolgokat (ma éjjel például sakkeladványokról álmodtam, azokat oldottam meg félálomban).

De nyugodtan hihetsz a [Gabonaagy](#) és a [Plant Paradox](#) életmód programról szóló könyveknek, meg az összes gurunak, tanácsadónak és gasztro influenszernek, aki azt mondja, hogy a gabona – az összes fajta gabona – rossz, káros, mérgező. Én is ezt mondom.

Mindenkinek. A gyerekeimnek is. A kutyáimnak is. A macskáimnak is. Minden élőlénynek.

Miért kell elhagyni a gabonát?

Szakirodalom szempontjából [Steven Gundry Plant Paradox módszert](#) és megközelítést tárgyaló könyve(i) szerintem a szentírás(ok).

Ha nagyon röviden akarom összefoglalni, akkor két dologra kell összpontosítani:

- a **lektin** nevű anyagra, ami a gabonákban relatíve hatalmas mennyiségben megtalálható,
- és ami konkrétan azért van a növényben, hogy **elpusztítsa az őt fogyasztó állatokat.**

Nem tudom, újat mondok-e számodra, de mi rendszertanilag igazából állatok vagyunk, így a lektin pusztító hatása ránk is vonatkozik és hat.

Mi az a gabona?

Búza, rozs, árpa, zab, kukorica, és sajnos a rizs is ide tartozik.

Sokan étkeznek már gluténmentesen, de a glutén az csak egy lektinfajta, amit persze tökéletes, ha kiiktatsz, de majdnem az összes többi növényben is ott van a lektin, olyasmikben is, amikre álmodban sem gondolnál (még én sem, a sakkfeladványokról álmodás közben): a paradicsomban, paprikában, borsóban, uborkában...

A gabonákban relatíve sok lektin van, főleg a közkedvelt teljes kiőrlésű gabonákban. Azokkal konkrétan ölni lehet... (Erről nagyon sok szó esik Gundry könyveiben. Szerezd be, amit tudsz, több könyve is van, jelenleg a fent belinkeltet lehet megvásárolni, magyarul az a címe, hogy **A bél-agy paradoxon**.)

Iszonyatosan sok dologról le tudnák tiltani, amit minden nap esznek az emberek, mert egészségesnek gondolják. (Például a hüvelyeseket. Úristen...)

De kezdésnek és legradikálisabb megoldásnak az **ÖSSZES** gabonától kell távol tartanod magad.

Mostantól.

Miben van gabona?

A lisztekben, lisztkeverékekben, darákban.

A kenyerekben, pékárukban.

Péksüteményekben.

Tésztákban.

Pizzákban.

Müzlikben.

Gabonapelyhekben.

Fagylaltokban.

Lángosban.

Kürtőskalácsban. (Hogy a balatoni kajákra külön kitérjek.)

Panírokban.

És bármiben, amit készen vagy félkészben tudsz venni. Mindenben IS.

Mit fogsz tapasztalni, ha mostantól nem eszel gabonát?

Változatos, hogy éppen kinek milyen problémái vannak, de a teljesség igénye nélkül:

- Fejfájás megszűnése.
- Frontérezékenység megszűnése.
- Allergiás reakciók visszaszorulása.
- Evés utáni kajakóma megszűnése.

- Testszerte itt-ott szurkáló enyhe fájdalmak megszűnése.
- Agyi köd enyhülése, megszűnése. !!
- A restség, lustaság megszűnése, halogatás elmúlása.
- A gondolkodásmód nyitottá válása, boldogság külső befolyás nélküli megélése. !!

Egy *még* gabonát evő ember számára nagyon nehéz elmagyarázni azt egyszerűen és röviden, hogy mennyire meg fog változni az élete a jó irányba, ha azonnal és örökre leáll az összes gabonáról. Nagyon nehéz leállni, mert a gabona függőséget okoz.

Steven Gundry könyvei azért is zseniálisak, mert elkezded olvasni gabonaevőként, és a 80. oldalra már Plant Paradox életmód mániás leszel, annyira meggyőzőek a könyvei - nem csoda: tele vannak esettanulmányokkal.

Tudom, hogy furcsa egy ingyenes, gyors tippeket tartalmazó ebookban olyan első tanáccsal szembesülni, hogy *“További információkért mindenképp olvass el egy könyvet!”*, de hát ez itt ugye a **Briliáns Elme** projekt, itt azért illik nem hátrahőkölni az olvasás lehetőségétől



Alapvetően az egy fontos feladat, hogy tisztában legyél a lektinek okozta ártalmakkal, amiktől az egész világ szenved.

Ha megjegyzed azt a szót, hogy **lektin**, és kezded ezzel a radikális lépéssel, hogy nemet mondasz az ÖSSZES gabonára, akkor holnapra már egy fiatalosabb agyad lesz, ezt garantálom.

Így az összes többi tipp már sokkal könnyebben fog menni, mert eltűnik az agyadból az a folyton gomolygó gabonaköd.

“Jó, de mit lehet egyáltalán enni???” – Rengeteg finomságot, Gundry megírta a könyveiben, olvasd el :* Kezdsnek tökéletes, ha mostantól lenullázod a gabonafogyasztásodat. Az összes gabonára vonatkozóan. [Ezen a linken átfogó leírást kapsz a módszerről](#), ha nem tudnál a könyveihez jutni esetleg.

#2 - Lefekvés előtt 4-5-6 órával már (lehetőleg) ne egyél!

Az agyunknak van egy nagyon jól szervezett, ütőképes takarítóbrigádja – ez az agy limfatikus rendszere –, ami csak akkor tud funkcionálni, ha nem eszünk és már nem is emésztünk.

Egyébként is a testünk összes regenerációs folyamata az évések közti időszakban tud csak megtörténni, és ha folyamatosan eszegetünk egész nap, akkor ez az időszak nagyon gyorsan a SOHA verzióra redukálódik.

Manapság egyre inkább terjed az időszakos böjt elve, talán már te is hallottál róla, vagy alkalmazod is. Az már nagy előny, azt csak árnyalja az, amit most mondani fogok.

Vannak, akik éjjel felébredve is esznek, talán biztosra akarnak menni az elbutulás és a fiatalon öregedés tekintetében...

Az agyunk takarító brigádja persze éjjel, alvás közben a legaktívabb, de emésztés közben nem tud bekapcsolni azonnal, tehát ha lefekvés előtti órákban még eszel, akkor hiába alszol, a takarítók még csak várnak a sorukra.

Ha tudatos akarsz lenni az agyadat érintő, mindennapi megújítási folyamatokban, akkor csak annyi a trükk, hogy elalvás előtti 4-5-6 órával eszel (vacsorázol) utoljára.

Ha kiszámolod, vagy pontosan tudod (mert úgy szoktad), hogy például este 10-kor szeretnél majd lefeküdni és mondjuk az azt követő 15 perc múlva már szeretnél édesdeden aludni, akkor ha nagyon ügyes vagy, akkor 18:00-kor már befejezted az evést (nem akkor kezdod, akkor fejezted be), de ha még okosabb akarsz lenni másnapra, akkor ezt már 16:00-kor lezártad. Mivel egy-egy étkezés akár fél óráig is eltarthat, ne az evés kezdő időpontját vedd alapul, hanem a vélhető záró időpontját. (Nyilván nem kell rágörcsölni a percekre 😊.)

Ez nem azt jelenti, hogy aztán majd éhesen kell lefeküdnöd! Dehogy!

Annyit ehetsz az utolsó étkezésnél, amennyi beléd fér – gabona nélkül és lehetőleg a plant paradox elveket figyelembe véve –, akár dugig is eheted magad. Nincs éhezés!

Nem leszel éhes, egyszerűen csak kiszámított módon, nem randomizálva fogyasztod el az aznapi utolsó, kalóriát tartalmazó étkeket, hanem megfontoltan, átgondoltan.

Ráadásul ez olyan tipp, amit **nem is kötelező minden nap alkalmazni. Minél többször alkalmazod, annál jobb, de heti 2-3 ilyen korán vacsorázás este már rendkívül sokat tesz az agyad egészségéért.**

Simán lehet olyan napod, hogy lefekvés előtt, este fél 10-kor érzed azt, hogy fel kell zabálnod a hűtő – lektinmentes kajáit –, mert úgy korog a gyomrod, hogy még a szomszédba is áthallatszik.

Ez rendkívüli agyi képességekkel bíró embereknél simán előfordulhat, hogy **estére farkaséhesek lesznek**: az agyi munka, a szellemi elfoglaltság nagyon sok kalóriát és tápanyagot igényel, és mivel amikor az agyunkat használjuk, akkor rengeteget vagyunk flow állapotban, így simán elfelejthetünk eleget enni.

Amikor én például regényt – vagy ilyesmi ebookokat – írok, akkor **mindig lefogyok 3-4 kilót (ma reggelre tartok -2.7 kilónál, pedig még sütiztem is tegnap.) Viszont az agyam napok óta 100%-on pörög.**

Közben annyit eszem, mint amennyit szoktam egyébként is, de egész nap flow állapotban vagyok, így nem érzem, hogy egyébként milyen intenzív agymunkát végzek.

És ilyenkor – vagy bármikor, bármi más elmélyült elfoglaltság után – simán előfordulhat, hogy kevés a táplálék, ezért éhes vagyok este is.

Ezt a tippet nem kell szigorúan alkalmazni minden nap.

De minél inkább rászoksz, hogy mondjuk koraeste vacsorázol és utána figyelsz arra, hogy még **innivaló formájában se menjen be kalória**, annál könnyebb lesz a másnapod, mert az agyad felfrissül, megújul és fiatalodik majd alvás közben.

Ha farkaséhség törne rád, akkor egyél, és majd másnap jobban odafigyelsz az időzítésre. Nem börtönben akarunk 100 évig élni, hanem okosan és boldogan, briliáns elménket villogtatva.

Kapcsolódó kérdés: Kell mániákusan figyelni az alvásminőségünket, mindenféle kütyükkel?

Válasz: Nem, nem kell.

Az alvásminőség iszonyatosan sok mindentől függ, olyasmitől is, amire semmilyen ráhatásod nincs, például napkitörésektől, Holdfázisoktól, stb.

Az alvásminőség az 1. pont után azonnal jobb lesz, de nem biztos, hogy mérhetően.

Erre ne pazarolj se agykapacitásokat, és stresszt se termelj magadnak ezzel, hogy méricskéled az alvásodat. A mérés már maga befolyásoló lehet a rossz irányba. (Sokan okosórával mérnek... szerinted az nem HAT rád semmilyen szinten, miközben rádióhullámokkal össze is van kötve az okostelefonnal?)

Egy személyes példa: mióta az itt tárgyalt elvek alapján élek, bármilyen kevés alvással is beérem, és minden reggel 6 és 7 között magamtól felébredek. Ez korábban úgy nézett ki, hogy hajnali 1-kor feküdtem és 11-nél előbb nem keltem fel. **Egyik napról a másikra változott meg a teljes alvástípusom. Bagolyból pacsirta lettem, de érdekes!** Ha nem tapasztalom meg, el sem hinném, hogy van ilyen. Ez nálad is változni fogd, de ha görcsösen méregeted is a mindenféle, megbízhatatlan kütyükkel, akkor az csak stresszt okoz. Ne hajszold a stresszt!

#3 – Minden nap tanulj valamit! (Akár régit is)

Annak idején, mikor végeztem az iskolával, megfogadtam, hogy soha többé nem tanulok! Ahhoz képest azóta naponta tanulok meg magamról, másokról, az életről, az engem érdeklő rengeteg dologról annyit, amik főiskolai tanulmányoknak is beillene. Naponta.

A mindennapi tanulás azért szükséges, mert az új információ, és az új és régi információk közös rendszerbe szervezése konkrétan új agyi idegi kapcsolatokat épít ki.

Új agyi idegi kapcsolatokat. Ez kell nekünk! Minden nap.

Mivel emberként tudatosan tudunk gondolkodni, szándékaink szerint tudunk cselekedni, így ezt **az új agyi idegpálya kiépítést is tudjuk támogatni, tudatosan.**

Irányítani egészen pontosan nem tudjuk azt, hogy melyik idegsejtek kapcsolódjanak össze konkrétan, de tudjuk **támogatni magát a folyamatot.**

Ami a rendkívül érdekes, az az, hogy az előző pont – **agyi takarítóbrigád** támogatása a lefekvés előtti kiszámított idejű evéssel –, **és ez a pont – az új szinapszisok** kialakulásának támogatása –, **külön kis rendszert alkotnak együtt.**

Nemrég jelent meg tanulmány arról, hogy fényt derítettek arra, hogy az agy regenerációs folyamatának lehet egy hátulütője: a kis takarítóbrigádok képesek megszakítani agyi idegi kapcsolatokat is, így akár tudott dolgokhoz való hozzáférést is meg tudnak akadályozni az agy memóriatárájában, vagy a napi rutinokhoz szükséges tárolókban.

Talán ez áll a háttérben **a régen hallott-látott-tapasztalt-tanult dolgok lassú homályba kerülésének is.**

Ezért nem emlékszünk világosan arra, hogy mi volt 30 évvel ezelőtt, mert azóta annyi takarítás történt az agyban, hogy

- csökkentek vagy akár teljesen meg is szűntek olyan konkrét idegi kapcsolatok,
- amik az emlék felidézését,
- jelentőségének áttekintését,
- vagy a mában történő adaptálását szolgálták volna.

Ezért KÖTELEZŐ minden NAP tanulni, és nemcsak új dolgokat!

Régieket is!

Érdeemes elővenni fotókat, emléktárgyakat, leveleket, régi csetbeszélgetéseket vagy emaileket visszaolvasni, vagy a réges-régi, vagy nem is olyan régi naplónkat visszaolvasni.

Egy aktív agynál is teljesen természetes, hogy régi ismereteket is érdemes felújítani benne. De mivel a takarítás révén új kapacitási is lettek az agysejteknek, ezért érdemes újat is tanulni egyidejűleg.

Tehát mit érdemes tanulni minden nap?

Mindent és bármit is, ami új vagy akár régi.

Tippek:

– Szánj időt **régi emlékek átböngészésének**, régi jelentős vagy kevésbé jelentős eseményekhez kapcsolódó tárgyi vagy digitális emlékek felidézésével. Először kezd azzal, hogy végiggondolod, mire emlékszel, aztán nézd vissza a visszanézhető adatokat, és vedd össze a fejedben lévőkkel. Érdekes lesz látni, hogy hogyan koptak meg bizonyos részek, és hogyan maradtak meg élénkebben mások. **Nosztagliázz! Az nem üres időtöltés, hanem memóriafriessítés!**

– Szánj időt **minden nap valami új megtanulására**. Ez lehet új információ is, de lehet új készség gyakorlása is.

Ha pl. naponta csak átfutod a híreket, akkor olykor-olykor egy-egy elemző vagy oknyomozó cikket, vagy akár egy nagyinterjút egész nyugodtan olvass-nézz végig és próbálj végig odafigyelni rá. Ha felkelti az érdeklődésedet benne egy nem teljesen ismert információ ezek által, akkor nézz utána könyvben, vagy a neten.

A könyvolvasás egyébként lefedi az új információk befogadásának feladatát. Akár olyan könyv is lehet, amit régen már olvastál, így egy régi könyvvel ezt a két lépést egyszerre pipáld ki, hiszen **egyszerre lesz felidézős, szinapszis-megerősítő, meg új idegkapcsolat kiépítő a folyamat**. Ez zseniális eredmény egyetlen művelettel!

– Ha **készség szinten** szeretnél fejlődni valamiben, az ugyebár azt jelenti, hogy nemcsak gondolatban, hanem tettekben – cselekvésben – is gyakorlod. Egy új tánc lépés, egy új jóga-ásana gyakorlása, egy új nehézségi szint a szokásos napi sétába, egy új kötésminta, egy új fűrógép kiismerése, egy új hobbi következő szintjére való lépés, mind-mind csodát tesznek az elmével.

Tehát összességében naponta érdemes foglalkozni az emlékekkel, az információkkal és a készségeinkkel is.

Az ismétlés tényleg a tudás anyja?

Tényleg.

Úgy működik a dolog, hogy amikor kialakulnak az agyi idegkapcsolatok az elképesztően okos kis idegsejtek között, akkor ha ezek tartósan fennmaradnak – mert sokszor találkozunk az infóval vagy tapasztalással, tehát ismétljük –, akkor az agy is észleli, hogy ez lényeges és fontos összeköttetés, amire más is rá tud épülni, ezért **bevonja egy kis védőburokkal**, hogy még tartósabban fennmaradjon, tehát a mindennapi nagytakarítás során nehogy véletlenül ki legyenek seprve ezek a kapcsolódások.

Az ismétlés ezt csinálja: tényleg tartósítja a tudást.

A kellemetlen az, hogy ha olyasmit akarsz megtanulni, ami baromira nem érdekel, vagy valakik előírták számodra (pl. iskolában), azt is tudja az agy, hogy ezerszer is elismételheted, akkor sem fog úgy beépülni, hogy ahogy egy számodra érdekes és releváns információval történne.

Szóval ennek is vannak árnyalatai: **az öncélú biflázás értelmetlenségét** az agyad fel fogja ismerni. Ezért az ilyen kötelező információkat érdemes már meglévő információkhoz kötni – kapcsolni –, vagy pedig érzékszervi támogatással memorizálni. (Mondókát kreálni belőle, ami a ritmust alkalmazza, ábrákat készíteni róla, ami a vizuális képességek révén segít megjegyezni, lerajzolni, mozgással összekötni és úgy memorizálni, stb.)

#4 – Legyél bölcs: meditálj!

Bár a meditációt sokan csak egy relaxációs, megnyugtató technikának tartják, rengeteget kutatták az agyra gyakorolt hatását az elmúlt évtizedekben, sőt, talán már azt is mondhatjuk, hogy az elmúlt évszázadban.

A rendszeresen végzett meditáció konkrétan és mérhetően növeli az IQ-t.

[Itt mindent leírtam a meditációról](#) ha mélyebben érdekel, és ne feledd, hogy 50% kedvezményt tudsz felhasználni a [brilianselme](#) kuponkód használatával.

Azon túl, hogy a meditáció az egyik leghatékonyabb stresszoldó módszer, **a tudatosság legmagasabb szintjének eléréséhez is ez egy királyi út.**

Szokták mondani, hogy a matematikában nincs királyi út, mint ahogy a sakkban sincs, de a tudatosságban a meditáció az. Királyi út. A legjobb módszer, ami bárki számára elérhető.

A meditáció egyik azonnal jelentkező hatása egyébként a hétköznapi bölcsesség megjelenése. Tudod, ez az a jelenség, mikor nem is tudod, hogy honnan tudod valamiről, hogy helyes vagy helytelen – illetve milyen módon helyes IS és helytelen IS egyidejűleg 😊 –de valahogy pontosan tudod.

Nem tudnád felvázolni a logikai láncot, nem biztos, hogy tudnál mellette érvelni, de magabiztosan tudod, hogy az amit kigondoltál, az jó, vagy épp nem jó, vagy milyen árnyalatok futnak köztük.

Ez a bölcsesség: mikor túlságosan nagy erőforrásigény nélkül automatikusan, számodra a legkedvezőbb módon működik az agyad a mindennapi helyzetekben.

Tudod amit tudsz, használod, amit kell, és elengeded, ami nem lényeges.

Ezt külön erőbefektetés és agyalás nélkül.

A meditációval ez a bölcsesség ez mindennapossá válik. Magasabb szinteken ez már konkrétan megérzés és jövőbelátás képességként is megjelenik, erről is ejtettem szót a [meditáció tanfolyamon](#).

#5 - Alkoss!

Sokan azt hiszik, hogy alkotni csak művészek szoktak, és csak nekik szabad az alkotás szót használniuk a cselekedeteikre.

Nos, aki ezt a gondolatmenetet kitalálta, az biztosan egy zárt vagy éppen záruló elme volt.

Az alkotás ugyanis nem művészet.

A művészet az művészet.

A művészet az egy teljesen más kategória, de természetesen minden művészet alkotás, csak nem minden alkotás művészet.

Az alkotás meg azt jelenti, hogy létrehozol valamit, ami abban a formában addig nem létezett.

Például különböző ALKOTÓrészekből megfőzöl egy pompás csirkehúslevest (és nem teszel bele sem tésztát, sem grízgombócot, tudod. 😊)

Ez alkotás.

A magyar nyelv tökéletessége által tényleg a lehető legkönnyebb úgy definiálni az alkotás folyamatát és tényét, hogy “alkotórészekből” indul ki.

- Lehet, hogy az alkotásod alkotórészei azok a fejedben lévő gondolatok, plusz egy klaviatúra, amivel például megírsz egy szöveget.
- Lehet, hogy színes ceruzák, hófehér papírok és a kezed mozdulatainak alkotórészei kellene ahhoz, hogy létrejöjjön egy ügyes kis rajz, amit mondjuk a konyhád falára majd kiteszel, hogy legközelebb a húsleves főzés közben abban gyönyörködhes.
- Mikor takarítasz, akkor rendet alkotsz.
- Amikor kertészkedsz, akkor virágok és majdan termés alkotásában segédkezel az anyatermészetnek.
- Amikor leszüretelez a termést, akkor ennivalót alkotsz.
- Amikor megjavítasz valamit, akkor felszámolod a káoszt és harmóniát alkotsz.
- Amikor építesz, akkor alkotsz.
- Amikor rombolsz, akkor is alkotsz: letisztult helyet az újnak.
- Amikor játszol, akkor flow állapotot alkotsz magadnak.
- Amikor beszélgetsz, akkor új tudást, és szintén flowt alkotsz.
- Mikor dühöngsz, hisztizel, akkor is alkotsz, csak annak az eredményét nem teszed a kirakatba... 😊
- Mikor rejtvényeket oldasz meg, akkor új idegkapcsolatokat alkotsz az agyadban.
- Mikor művészkedsz, akkor boldogságot alkotsz – nemcsak magad, de akár mások számára is.
- Ha kirándulsz, akkor új élményeket alkotsz.
- Ha pihensz, akkor a megújulás lehetőségét alkotod meg.

Minden cselekvés, aminek van valami eredménye vagy következménye, az alkotás.

Minél többértűbbek, minél sokszínűbbek és minél bonyolultabbak a napi cselekvéseink, annál több agyterület kell hozzájuk, és annál sokrétűbb idegi hálózati kapcsolódás jön létre vagy erősödik meg általuk.

Ahhoz, hogy valaki maximálisan kihasználja a briliáns elméjét, ahhoz nem az kell, hogy egy hintaszékben ringatózva naphosszat agyaljon a világ nagy dolgain.

A hétköznapi, magasan funkcionáló intelligenciának tevékenységekre van szüksége a folyamatos és állandó, jövőbemutató kiteljesedéshez.

Amit ma MEGTESZEL, az holnap is jó hatással lesz az agyadra.

Amit ma megalkotsz, az holnap is szolgálja a briliáns elmédet.

Tegyél minél több mindent egy napon belül, változatosan, különböző mélységekben!

Addig maradsz aktív agyilag, amíg aktív vagy fizikailag is.

De ez nem azt jelenti, hogy kötelező súlyokat emelgetni. Lehet súlyokat emelgetni. De igazából az a kötelező, hogy minél több mindent csinálj egy nap ÉS/VAGY minél nagyobb ívű, minél távlatosabb legyen.

Például, amikor regényt írok, akkor napi 16 órán át is képes vagyok ezt művelni. Ez teljesen egysíkúnak, sőt, monotonnak tűnik, de közben nagyívű, hiszen az alkotás volumene hatalmas: több tucatnyi oldalnyi szöveg jön így létre, a történet pedig mélyül és bővül. Növekszik. Vagyis nagyobbodik, tehát nagy-ívűvé válik.

Más napokon meg másként szervezem az életemet: telefonálgatok, számlázok, ügyeket intézek, hosszan beszélgetek egy ügyféllel, elugrom a boltba, a macskát állatorvoshoz viszem, közben a burkolóval egyeztetek, beszélek pár percet a szomszéddal, nemzetközi szállítmányt veszek át, elindítom a mosást, a mosogatógépet is, levágom a kutyák karmát, főzök, sütök is valamit, elmegyek biciklizni, unokákra vigyázom, míg hozzájuk utazom, addig énekelek az autóban, sakkozom, sakkfeladványokat oldok meg, kiülök a kertbe, de nem bírom ki, hogy csak úgy üljek, így letépek a túlburjánzó fűvet és odarendezgetem a leander cserepébe a növény tövéhez, madarakat fotózok, pillangókhoz beszélek, naplementében gyönyörködöm, távcsővel repülőket figyelek meg, stb, stb, stb. (Ez pl. a tegnapi napom egy része volt.)

Az "Alkoss!" utasítás úgy is hangozhatnak, hogy CSINÁLJ valamit!

Bármit. Csak szerintem az "Alkoss!" az elegánsabb 😊. Az esztétika sem mellékes egy briliáns elme esetében.

Feladat:

- Írd össze, hogy mi mindent csináltál tegnap (vagy ha mondjuk most este van, akkor ma egész nap), és azok a tevékenységek milyen értelemben tekinthetők alkotásnak. A definiálás képessége magas szintű szellemi munka. Tehát ha eddig nem is alkottál, majd most fogsz 😊.
- Írd össze azt is, amit csináltál, de nem tekinthető alkotásnak: dugóban veszteglés, sorban várakozás, parttalan vita már megint valamelyik komment szekcióban...

Sok olyan tevékenységünk lehet, ami teljesen értelmetlen, vagy csak nagyon nehezen lehet értelmet társítani hozzájuk. A várakozás ilyen, és a hiábavalóságokkal való időtöltés is.

De érdemes kihasználni a várakozást is alkotásra. Például míg vársz, egész nyugodtan sakkozz online 😊, vagy játszd szójátékot, vagy pasziánszt, vagy rajzolgass a mobilodon, vagy mindenhol vigyél magaddal jegyzetfüzetet és jegyzeteld le az ötleteidet, vagy nézegetsd át az évekkorábbi fotókat, hogy felidéződjenek az emlékek, tudod 😊.

Egy briliáns elménél tipikus, hogy mindig alkot.

Ha mindig alkotsz, akkor egyértelműen briliáns elme vagy. Már csak az a dolgod, hogy 100 éves korodig az is maradj.

#6 - Vissza a természethez!

Erdőmerülés, faölelés, kapálás (vagyis helyette inkább mulcsolás) vízmegőrzés, muskátlik keresztezése, leanderek gyökereztetése, tyúk tartása, disznók nevelése, kecskefejes, birkabégetés, trágyaszag, földszag, rothadó növényi részek élettel teli SZAGA.

Eső előtti illat. Eső közbeni illat. Eső utáni illat.

Felnők. Csillagok. Nap. Hold. Évszakok. Folyók, kiszáradt medrek, mezők, virágok. Zümmögők és hangtalan rovarok, pillangók, szenderek, denevérek, árvaszúnyogok.

Vízcsobogás, fény vízfelszínen csillanása.

Fizika, kémia, biológia ismeretek felelevenítése, és közben teremtés:

- magról magonc,
- magoncból oltvány,
- oltványból növény,
- növényből gyümölcs,
- gyümölcsből magvas gondolatok, amik majd kicsíráznak a szellemi térben. 😊

Nincs mindenkinek kertje, vagy erdő a kertje mellett, vagy madarak inváziója az udvaron. De lehet a lakásban is természetközeli állapotokat teremteni: növényekkel, még több növényel, és akár kicsi állatokkal is.

Egyszer találtunk egy sérült imádkozó sáskát. Egy terráriumban lakott, arra gondoltunk, hogy addig tartjuk, míg meg nem erősödik. Legyeket fogtunk neki. Egyre nőtt a potroha. Aztán a sarokban fészket épített, mintha vattapamacsot rejtett volna oda, és napokon keresztül odajárt gondozni, igazgatni, rendezgetni.

Aztán kikeltek a csodálatos, mini imádkozó sáskák. Az imádkozó sáskák nem olyanok, mint a katicák, hogy ilyen fura imágóik vannak, hanem az imádkozó sáskák úgy bújnak ki a petezsákból, hogy teljesen átlátszóak, és olyan picik, mint egy pici hangya, de teljesen imádkozó sáska formájuk van. Mint ahogy az ember is születik: tökéletesen, csak kisbabásan.

Rengeteg kis sáska született, mire észrevettük, hogy elkezdtek kikelni, voltak vagy negyvenen. Aztán minden nap csökkent a számuk, mivel ha nincsenek körülöttük muslicák, akkor egymást eszik meg. Az Anyatermészet csodálatos, de nem a mi értékrendünk szerinti morált tartja szem előtt.

Maradtak tízen. Mind a tíznek saját egyénisége volt: felosztották a terráriumot egymás között. A legvagányabb, aki mindig középen egy bot alján trónolt, megkapta a "Kisbot" nevet is. Illett rá. Úgy tudott figyelni, hogy mindig azon nevettünk, hogy a vesénkbe lát. Szemmel tartott minket. Aztán végül mind elpusztult. Hiába próbáltuk etetni őket, ők szeretnek vadászni, így a sérült vagy épp már holt legyek nem érdekelték őket. Élő rovar meg meglehetősen nehéz befogni, mert mikor megfogsz egy muslicát, az garantáltan elpusztul.

Kisbot körülbelül 12 milliméteres volt, mikor megtaláltuk a terrárium avarján, örökre elaludva. De ők igazából sosem haltak meg, mert örökké emlékezni fogunk rájuk. Most már te is, mert elmeséltem a történetüket.

Hálás vagyok a sorsnak, hogy tanúja lehettem a természet eme csodájának.

És milliónyi ilyen csoda van.

Idén például teljesen véletlenül nyári orgonák nőttek a kiskertemben, egy rózsaszín és egy lila. Vannak csodák, és a természetben a legkönnyebb őket észrevenni.

Feladat/tipp:

- Írj csodanaplót a természetről – akár egy fűszálról is lehet, vagy egy tücsökről –, akár csak jegyzetömbbe a mobilodon, vagy a telefonod naptár alkalmazásába, röviden, címszavakkal.
- Fotózz! Mentsd el a csodákat!

A csodafigyelés és a természetben levés az agyunkban békesség- és harmóniahormonokat termel. Nagyon nehéz a holnaptól rettegni, miközben egy méh pollengyűjtő tevékenységét próbálja lefotózni az ember, vagy azon morfondírozik, hogy az a zöld hajtás az vajon eperfa, vagy nyugati ostorfa, vagy netán alkörmös lesz?

A longevity csoportokban rendszeres tanács a "földelés" is.

Ha kijutsz a szabadba, ne hagyd ki, hogy mezítláb lépegesd a talajon, fűben, és ha szerencséd van, akár a vízben is. A földelés helyrebillenti a mitokondriumok harmonikus működését is, ami nemcsak az egészséges testhez, de az egészséges agyhoz is szükséges. (Gundry könyvében erről is találsz infókat.)

Nem mellesleg a természetben végzett munka az gyakorlatilag kivált minden sportot. Így a kellemeset össze lehet kötni a duplán hasznossal.

#7 - Gyakorold a fókuszálást

Laikusok azt hihetnék, hogy a minél több információ teszi az embert még okosabbá. Nos, manapság ennek pont az ellenkezője az igaz.

Minél több információt hajkurászunk, azok annál töredezetten, annál rendszerezhetetlenebb módon, így annál értelmetlenebbül épülnek be.

A sok az túl sok lehet.

A sokrétű befogadás is túl sok lehet.

Nagyon egyénfüggő, hogy kinek mi a kevés, mi az elég és mi a sok.

De amennyi információ manapság zúdul ránk, az még a világ legokosabb emberének is sok lenne, csak a világ legokosabb embere – nagyon okosan – nem engedi, hogy bármi túlterhelje feleslegesen az agyát.

Beszéltünk arról, hogy a nyitott, rugalmas elme az, ami briliáns tud maradni száz évig is, és a zárt, szűk elme az, ami hajlamos lehet az egyre elbutulásra.

Természetesen a dolog fordítva is igaz. A már leépülő kognitív képességeknek az a jele a leggyakrabban, hogy az illető gondolkodása zárttá válik, mert képtelen már nyitott lenni: a megújulási képesség nullára redukálódik, új idegkapcsolatok nem épülnek ki, a régiek meg leépülnek. Így következik be az elbutulás, a kognitív képességek minden szerteágazó jellemzője terén.

A tanulás – és újratanulás – fontosságáról is esett már szó, de ne essünk abba a hibába, hogy az információk habzsolását és a minden infómorzsára azonnali rárobbanást tekintjük a briliáns elme kulcsának.

Nem szétszórni kell a figyelmet, hanem fókuszálni kell.

Ezt gyakorolni is kell a tudatos szinten is, mert ez a képességünk is folyamatosan romlik, ha nem vigyázunk rá.

A meditáció alapvetően segíti a fókuszálás képességét, mert az eleve egyfajta fókuszálási művelet – folyamatos befelé fókuszálás –, de a meditáció az egy megváltozott tudatállapot. A meditáló elme nem úgy tudatos, mint amilyen teljes érzékszervi és mentális tudatossággal létezel a mindennapokban, hanem egy másfajta módon.

A meditációban elért fókuszáltság majd kiterjed a tudatos ébrenlét állapotára is, de ez akár hónapokba is beletelhet, mire ez a finom szintekről majd kiszivárog.

Ezért a tudatos ébrenlét állapotában is szükség van a fókuszálásra.

Gyakorlati tippek a fókuszálás gyakorlásához minden nap:

– **Egy pont nézése.** Jelölj ki egy TENYÉRNYI felületet a falon vagy a szobában, vagy ott, ahol éppen vagy, vagy az asztalon (bármi lehet, ami közben nem mozdul el, és ha közel van, akkor legyen egy tenyérynyi nagyságú, ha távolabb, akkor lehet két tenyérynyi is) indíts stoppert – vagy számold közben fejben a másodperceket –, és igyekezz a lehető legtovább a figyelmedet arra az egy pontra irányítani, és nem levenni róla a tekintetedet. Természetesen pisloghatsz, mozoghatsz, de **ne vedd le a tekintetedet! A területen belül mozgathatod a tekintetedet, de azon kívül ne!**

Teszteld le máris, hogy meddig bírod. Ne hagyd, hogy bármi is kizökkentsen a nézésből! Ha nem bírod legalább 5 percig, akkor ezt naponta többször is gyakorolnod kell, ha bírod legalább 5 percig, akkor elég lesz naponta egyszer, de minden nap próbáld azért növelni ezt az időt. Ezt összekötheted a #6-os "Vissza a természethez!" ponttal is: nézz zöld felületeket, mondjuk az ablakból! Az lesz aztán a hormonbomba az agyadnak! Napi 10-15 percet érdemes ezzel tölteni, mondjuk akár úgy is, hogy reggel 5-7 perc, délután 5-7 perc.

Illetve bármikor a nap folyamán ha lehetőséged van ilyen vizuális fókuszálásra, akkor csináld bátran!

Ha a gondolataid közben elkalandoznak, kavarnak az ZSENIÁLIS! Akkor ugyanis megvalósul a meditáció IS. 😊

– **Rizsszámolás.** Brutális figyelem-fókusz fejlesztő az, ha kiborítasz egy fél kiló rizst és megszámolod őket. Ne hagyd, hogy bármi megszakítson ebben a tevékenységben. Ha nincs rizs, akkor lehet bab, gyöngyök, szögek, akármilyen kis apróságok. Bárhogy számolhatsz. A számolás közbeni gondolat-cikázás a meditatív állapot jele, tehát konkrétan egy agyi és idegrendszeri **rehabilitáción** esel át közben.

– **Lépésszámolás, de fejben!** Ha elmész sétálni, számold a lépéseidet, kb. ezer lépésig, fejben. Ha gyorsan mész, számolhatod kettesével is, mondjuk mindig csak a jobb lábad lépéseit számolva. Ha biciklizni jársz, számolhatod a tekeréseket is. Valamilyen mozdulatodat számolj, miközben haladsz a térben! (Én a futópádon is szoktam számolni a lépéseimet egyébként, már annyira megszoktam a számolgatást.)

– **Reels és Youtube Shorts és TikTok elvonókúra egész héten.** A világ leginkább agypusztító három, mindent uraló irtózatossága a Facebook-on a Reels videók, a Youtube-on a Shorts videók, a TikTokon pedig a bármilyen tartalmak nézése, görgetése. Ezek olyanok az elmének, mint neked a szotyizás. Csak hogy a szotyizás az életveszélyes (tudod, gabona). Így az elmének is **ez a nasi-szerű, “rágcsálás de nem táplálkozás” jellegű önszórakoztatása ez – meg merem kockáztatni – konkrétan elhülyíti az emberiséget.** Vond ki magad alóla azzal, hogy megfogadod: hétközben SOHA nem nézed ezeket egy percig sem, maximum csak vasárnap engedélyezed magadnak. Garantálom neked, hogy a második vasárnap már eszedbe sem fog jutni, és aztán soha többé nem fogod ezzel pusztítani az agysejtjeidet.

#8 - A redukálás művészete

Hosszan taglaltam a jelentkezési oldalon, hogy túlságosan leegyszerűsítve próbálnak gondolkodni az embertömegek. Kifejtettem, hogy ez miért aggályos.

Most meg arra próbállak rávenni, hogy igenis, amit csak lehet, egyszerűsíts!

De ne a gondolkodást! Hanem a minden mást.

A gyártósorokon működő minőségbiztosításnak van egy olyan arany szabálya, hogy a jól kiegyensúlyozott – optimalizált – gyártási folyamatoknál a mennyiség irányába való eltolódás végül biztosan a minőség kárára fog menni.

Van egy gyártósorod, ami 100 darab terméket tud gyártani, és annak a 100 terméknek a minősége 100%-os. **Kitalálod**, hogy végül is miért ne lehetne olyat csinálni, hogy 105 darabot gyártasz? Kicsit gyorsabban kell dolgozni, de menni fog az!

Nos, a 100 darabra optimalizált, 100%-os minőségű gyártósorod, a pusztán 5%-os többletgyártás révén nem hogy 5%-kal fog rontani a saját minőségén, de akár még katasztrófába is sodródhat. Beleáll a földbe.

A gyártóiparban sok ilyen *“Nyomjuk meg még egy kicsit!”* motivációból szoktak lenni olyanok, hogy hetekre lebénulnak a gyártósorok, mert úgy elromlik minden.

Ha van egy optimális, kiegyensúlyozott, harmonikus szintje az életednek, és te például abba még TÖBB, szerinted JÓT próbálsz beemelni, akkor **ez a többlet jó, mint mennyiségi eltolódás**, összeségében már biztosan életminőség romlást fog jelenteni számodra.

Azért, mert minden dolognak van egy figyelemigénye, vagy akár már erőforrás igénye is. (Idő, pénz, áram, plusz alkatrészek, kiegészítők, stb.)

Tehát ha egy optimálisnak tekinthető rendszerbe beleviszel még valamit, akkor pusztán a többlet által minőségromlás fog bekövetkezni.

Jegyezd meg: a mennyiség **hajkurászása** biztosan a minőség romlásával fog együtt járni.

Ezt a minőségbiztosításban csodálatosan lehet mérni és ábrákkal szemléltetni, ettől most eltekintek, így is remélem, hogy nem csukta be az ablakot, mikor a gyártósorról magyaráztam :).

Az életed is egy gyártósor.

Optimalizálni kell a folyamatokat és azokat szinten is kell tartani.

De általában hajkurásszuk a még többet, a még jobbat, a még nagyobb, a még intenzívebbet, mert azt hisszük, hogy attól az életminőségünk jobb lesz.

Azt hisszük, hogy az életünk egy hatalmas kondér, amibe minél több mindent hajigálunk bele, annál ízletesebb lesz a gulyás, ami benne rotyog.

Pedig az optimális hozzávalóktól is tökéletes lesz a gulyásunk.

Persze ez most megfoghatatlan így, konkrét példák nélkül.

De egyébként is annyira egyedi és különleges mindenki élete, hogy én most csak arra biztatlak, hogy a saját életedben rendszeresen tedd fel magadnak a kérdést: **Ez a TÖBB ez vajon mennyiben fog az életem minőségének romlásához hozzájárulni?**

Ez egy kicsit pesszimista megfogalmazásnak tűnhet, de közben meg a fenti információk birtokában **ez a realista hozzáállás.**

Nem az a lényeg, hogy patikamérlegen méricskéld, hogy elmehetsz-e például mondjuk még egy futóversenyre, vagy elég volt annyi az idényre, amennyit már végigcsináltál.

Hanem az a lényeg, hogy ez a kérdés mindig legyen ott a fejedben, mert ha a mennyiség hajhászása miatt nagyon megborul a rendszered, akkor utána hónapokba-évekbe telhet, mire vissza tudod állítani az eredeti állapotot!

Ne feszítsd túl a húrt! - úgy is mondhatnám.

Ez ugyebár némiképp pont ellentmond a longevity elveknek, amiknél kifejezetten sok szó esik a **hormézis** fogalmáról, aminek a lényege a folyamatos, finom túlfeszítés, és ez által a folyamatos és fokozatos fejlődés elérése.

A túlfeszített húrt nagyon könnyű elszakítani.

És manapság nagyon könnyű túlfeszíteni is, ráadásul nem is egy, de életünk több húrját is.

Redukáld a húrokat, és redukáld a feszítés erejét!

Élvezd az életet az optimumon, és az optimum életben használd ki az agyadat a lehető legmagasabb fordulatszámon.

Tipp: Mivel az élet folyton megtalál a következő lehető legjobb ajánlatával, ráadásul sok esetben szuper marketingesek által becsomagolva, és ellenállhatatlan ajánlatként előtárva (a marketingesek legfőbb eszközei manapság az influenszerek...), ezért **a redukálás művészetének egyik legalapvetőbb módja a NEMET MONDÁS KÉPESSÉGE.**

Gyakorold a nemet mondást kicsiben, nagyban, véletlenszerűen, előre kiszámítottan, vicceskedve (hátha komolyan veszik 😊), halálosan komoly arccal, röviden (így: NEM.), vagy hosszú körmondatokba csomagolva, magyarázatokkal megspékelve.

Nem a többtől lesz az életed több. Hanem az optimálistól.

Mert az optimális az a harmónia.

Az, hogy számodra mi az optimális, mi a harmonikus, azt neked kell tudnod. Ehhez persze sokat kell agyalni 😊. De hátha most már majd az is könnyebben megy.

Bónusz tipp: az igazán tapasztaltak azt is tudják, hogy mikor kell nemet mondani a nemet mondásra. Tudod, ez is a bölcsesség egy jele.

#9 - A magányos farkasok bandája

Mindenki, aki kicsit is értelmes, szeret nálánál okosabbak között lenni, hiszen mind ismerjük azt az érzést, mikor valaki *“felemel magához”*, vagy *“felhúz magához”*.

Akár gondolkodásmódban, akár a kisugárzása által, akár az egy húron pendülés érzete révén, akár az általa hordozott, számunkra új információkkal, de embertársaink rendkívüli mértékben tudnak ránk hatni. (Most csak a legjobb forgatókönyveket vettem alapul.)

Egy nagyon okos ember viszont nagyon egyedül tud lenni, ha arra vár, hogy nálánál okosabb emberek majd felemeljék magukhoz. Mert nincsenek ilyenek. Fel kell ismerned, ha te vagy a környezeted legokosabbika, mert akkor új barátkozási stratégiára van szükség.

Az igazán okos emberek egy bizonyos szint fölött mindig valamiféle egyedüllétben találják magukat:

– Egyrészt **mert egyedül is szuperül elvannak**, hiszen ha csak az #5-ös pontra gondolsz – az Alkoss! tanácsomra –, akkor egy közepesen unalmas hétköznapon is ezer a dolgod és mind fontos.

– Másrészt pedig ha nincs is a környéken olyasvalaki, aki felemeljen, olyan biztos van, aki **le akar húzni**. A saját szintjére (tehát nem anyagilag - hanem AGYILAG 😊). Ezt egy okos ember nem hagyja természetesen, ezért önkéntelenül is kerüli őket (mert ez a leghatékonyabb módszer).

Ugyanakkor egyre több kutatás zajlik a Föld úgynevezett kék zónáiban is – amely területek arról híresek, hogy ott található meg egyidejűleg a legtöbb 100 éves, illetve ott élnek a legtovább az emberek –, és ezekben a kék zónákban végzett kutatásokban van egy nagyon furcsa közös nevező annak ellenére, hogy a föld totálisan más földrészein helyezkednek el.

A közös nevező az, hogy az ott élő emberek, köztük az idősök is, **nagyon élénk társadalmi életet élnek. Nem azért teszik, hogy sokáig éljenek, hanem mert ott egyszerűen úgy élnek és kész.**

Rengeteg a barátjuk, és minden alkalmat meg is ragadnak a közösségi együttlétre. Konkrétan minden napot.

A közösségeknek eleve megtartó erejük van helyrajzi szempontból, de úgy tűnik, hogy biológiai szempontból is.

Persze ezekben a kék zónákban az is közös, hogy mind tenger vagy óceán mellett vannak. *(Steven Gundry is egy ilyen kék zónába költözött egyébként, amit úgy hívnak, hogy Loma Linda, és közelről vizsgálja a rendkívül sok 100 éves titkát, ehhez is igazította egyébként az étrendi ajánlásait.)*

A tengerhez költözés nem adott bárki és mindenki számára.

De megfelelő barátokat és közösségeket azért lehet keresni.

Hisz tudod, nem a mennyiség a fontos, hanem a minőség.

Ezennel szeretnék is meghívni a Facebook csoportomba, amit Briliáns Elmék számára hoztam létre. A neve azt hiszem, kézenfekvő: Briliáns Elme Klub.

A csoport nyitott, és az a célja, hogy szabadon lehessen beszélgetni minden olyan témáról, ami akár lazán, akár szervesen kapcsolódik az éles elme és vele a hosszú, boldog, egészséges élet témaköréhez.

A csoportot itt találod, lépj be bátran (természetesen semmiféle kötelezettséggel nem jár a belépés, csak az alapvető emberi együttélésre vonatkozó szabályokat kell majd elfogadni).

A Briliáns Elme Klub - FB csoport linkje:

<https://www.facebook.com/groups/brilianselmeklub/>

Ebben a csoportban szeretném, ha mindannyian inspirálnánk egymást: akár az apró sikerek elérésével, akár kudarcok kibeszélésével, akár csak dolgok megvitatásával az IS-IS elvet mindig szem előtt tartva.

Az, hogy mi lehet a csoportból, az mindenkin IS múlik. Én, mint főkolompos és értelmi szerző, nem fogok ellenállni semminek 😊.

Az ördög ügyvédje megszólal

Nézzük végig az eddig tárgyalt pontokat az ellenkező oldalról!

Mi van akkor, ha egyiket sem tartod be?

Mi vár rád egy olyan holnapon, amikor semmit nem teszel a briliáns elmédért?

– Továbbra is eszed a gabonákat. Fejfájással ébredsz, minden frontot megérzel, az agyad elnehezül, lelassul és csökevényesedik a gondolkodásod, miközben lángolnak a gyulladások a testedben. Az agyadban is.

– Ha még elalvás előtt közvetlenül is eszel – értsd: kalóriákat viszel be, bármilyen formában –, akkor az agyad sosem tudja rendszerezni az információkat és nem tudja tartósítani a valóban fontos adatokat a tartós tárho. Miközben a lektinek pusztító hatásai ellen sem tud tenni semmit. Így a gyulladós és öregedési folyamatok egyre gyorsulva eszkalálódnak a szervezetedben.

– Ha nem tanulsz, akkor elbutulsz, ez ilyen egyszerű. A kérdés még ilyenkor is a "Milyen gyorsan?" Ez egyéni, de a lejtőn lefelé egyszercsak beindul a száguldás, és aztán nem lesz megállás. A vége nagyon csúnya lehet.

– Ha nem meditálsz, akkor az idegrendszer és az agyat folyamatosan terhelő külvilági ártalmakat nem tudod kiegyensúlyozni. Helyette először altató, aztán nyugtató, aztán antidepresszáns, aztán végül Alzheimerre való kísérleti gyógyszerek fognak sorakozni a szekrényeden.

– Ha értelmetlenségekkel töltöd a napjaidat, például alkoholizálsz, dohányozva beszélgetsz teljesen felesleges dolgokról a számodra ártalmas emberekkel, akkor a pusztulás még intenzívebbé válik. A tekinteted pedig kiüresedik.

– Ha a természetet nem tudod értékelni, akkor benne önmagad létezését sem tudod. Sajnos ez a hozzáállás aztán folytonosan önpusztító tevékenységekben fog kicsúcsosodni. Az VAGY, amit gondolsz. Mindegy, miről gondolsz...

– Ha nem fókuszálsz, akkor nemcsak szétesel, de atomjaidra hullasz szét. Ez már a bomlás folyamata, csak még ver a szív... Jut eszembe, ezt hívják zombi állapotnak.

– Ha szerinted minden jár neked és mindent megérdemelsz, köztük olyasmiket is, amik ártanak neked, akkor igazából a holnapokból már nagyon gyorsan nem lesz semmi...

– Ha olyanokkal veszed körbe magad, akik nem felemelnek, hanem lehúznak, akkor is van jó hír: majd együtt veszítitek el az emberi méltóságokat (egyszerre).

Ezek rémes lehetőségek.
De mindennapos lehetőségek!

Na, pontosan azért vagyunk itt, hogy ezeket elkerüljük!
És te hatalmas lépéseket tettél önmagadért és azért, hogy 100 évig okos legyél. Okos! Tudod te, milyen nagy szó ez manapság?
Őrizd is meg!

Akkor ez ennyi?

MÁRA ennyi.

A következő évtizedekben, míg a 100. születnapodat nem ünnepeljük

- minden nap kerülheted a gabonát,
- minden nap befejezheted az evést lefekvés előtt 4-6 órával,
- minden nap tanulhatsz valami újat és újratanulhatsz a régit,
- minden nap meditálhatsz,
- minden nap alkothatsz,
- minden nap figyelheted a természet csodáit,
- minden nap gyakorolhatsz a fókuszálást,
- minden nap redukálhatsz a pusztító anomáliákat az életedben,
- és minden nap barátkozhatsz a hozzád hasonló gondolkodásúakkal.
- Ja, és Steven Gundry könyveit is kellene tanulmányozni.

Utána – a 100. születnapod után – már egye fene, lazulhatsz kicsit ezekben a dolgokban. Ja, de nem akarsz majd 😊.

Most itt befejezem.

Lesznek még tippjeim, mert fejből tudok százat, csak úgy gondoltam, hogy kezdő löketnek elég lesz ennyi.

Innen folytatjuk a következő, legalább ötven évben!

Szeretettel,

Vidi Rita

Briliáns Elmék felbujtó és értelmi szerző 😊

Ajándék: Ha az [oldalamon](#) bármit is vásárolnál az anyagaim vagy könyveim közül, három vásárlás erejéig kihasználhatsz a Briliáns Elme olvasóinak biztosított 50%-os kedvezményt. Ehhez csak egy kuponkódot kell megjegyezni és a vásárláskor majd beírni: **brilianselme**

