

Turiny

PADÉKOS 9

IŽANGA 11

PIRMAS ŽINGSNIS

Pakeisk mintis 33

ANTRAS ŽINGSNIS

Pakeisk įsitikinimus 61

TREČIAS ŽINGSNIS

Kalbék kitaip 87

KETVIRTAS ŽINGSNIS

Nustatykite savo biologinį amžių ir pakeiskite jį 105

PENKTAS ŽINGSNIS

Klausykite proto 125

ŠEŠTAS ŽINGSNIS

Kaip vizualizacija padeda gražiai senti 139

SEPTINTAS ŽINGSNIS

Numatyk sveiko senėjimo tikslus 155

AŠTUNTAS ŽINGSNIS

Pasirinkite jaunėjimo scenarijų 165

DEVINTAS ŽINGSNIS

Kaip pailginti laštelių gyvenimą 181

DEŠIMTAS ŽINGSNIS

Pakeiskite gyvenimo būdą ir įpročius 217

ŠIMTAMEČIŲ BRUOŽAI 277

IŠVADA 280

PAAIŠKINIMAI 284