

Paul Bragg – spisovatel a propagátor zdravého životního stylu. Jako první tvrdil, že naše tělo je připraveno žít 120 let. Sám zemřel ve věku 95 a nám zanechal odkaz jako žít co nejdéle.

Kdo se chce dožít alespoň stovky, má šanci, pokud se bude držet jeho rad a od rodičů dostal tuhou kořinek. Základem je samozřejmě vytvoření jednoty fyzického, psychického a duševního zdraví a spojení s rytmem přírody.

Zde je několik konkrétních rad jak na to:

1. **Skončete jednou provždy s plýtváním své životní energie!**
Meditujte, osvobodte své vědomí od starostí, strachu a negativních myšlenek a emocí. Místo toho se soustředte na konkrétní cíl: staňte se takovým člověkem, jakým byste chtěli být ve svých představách, věřte, že svůj cíl dosáhnete.
2. **Vytvořte si pozitivní postoj k životu, to také příznivě ovlivní proces formování silné životní energie.**
Dbejte, abyste každou noc spali osm hodin hlubokého, regeneračního spánku, a pokud vám to okolnosti dovolí, dejte si po obědě siestu.
3. **Vyvarujte se jídel a nápojů, které neobsahují žádné vitamíny, vyvarujte se umělých stimulantů jako tabák, káva, čaj, kokakola, rafinovaný cukr a pod.**
Dejte přednost ovoci a zelenině, ať už v syrovém stavu, nebo tepelně upraveným zdravým způsobem. Zdravý jídelníček kombinujte s pravidelnou hladovkou (jednou týdně). Nevynechávejte ani dlouhodobé sedmidenní až desetidenní hladovky (zařaďte jich několik dvakrát do roka). Detoxikujte organismus. Při očištění hladovkou se zvyšuje schopnost organismu vstřebávat kyslík.
4. **Každý den cvičte nebo chodte na čerstvém vzduchu a nezapomínejte ani na ostatní sporty a aktivity: jogging, plavání, tanec či kolektivní hry.**
Dbejte na to, aby všechny svaly vašeho těla byly aktivní.
5. **Zhluboka dýchejte, protože kyslík má blahodárný vliv na nervy a napomáhá formování životní síly.**
Při hlubokém dýchání se krev očistí od kysličníku uhličitého a nasytí se kyslíkem, který se dále dostane do všech částí těla, ke každé buňce vašeho organismu.
6. **Každý den se kupte nebo sprchujte v teplé i studené vodě a kombinujte lázně se slunečními lázněmi.**
Dodržujte pitný režim.
7. **Mějte emoce pod kontrolou.**
8. **Nevystavujte své nervy nadměrné zátěži, pokud možno se jí vyhnout.** Uvolněte se: přirozený rytmus života spočívá ve střídání napětí a uvolnění, i naše srdce se jím řídí. Naladte sami sebe tak, aby se váš organismus po každé práci spojené s napětím automaticky uvolnil.
9. **Těšte se ze života a nezapomínejte, že jeho součástí jsou i hry a zábava.**
Přišli jste na Zemi, abyste se naučili mít radost ze života. Úspěch a bohatství jsou dobré věci, ale důležité je, abyste se uměli radovat z každého nového dne. Klidně se zasmějte žertem, zatančete si, zazpívejte nebo si pískejte do rytmu hezké písničky.
10. **Vyhýbejte se styku s mrzutým a melancholickými, zda věčně nespokojenými lidmi.**
Dělejte všechno pro to, aby svět kolem Vás byl lepší.
11. **Nevěnujte čas činnostem, které poškozují váš organismus.**
12. **Najděte si čas na 12 činností, které podporují dlouhověkost:**
 - Pracovat, protože to je cena úspěchu.
 - Myslet, protože to je zdroj moci.
 - Hrát se, protože to je tajemství mládí.
 - Číst, protože to je základ znalostí.
 - Respektovat, protože úcta ke správným věcem a lidem vymývá zrnka písku z očí a otevírá jejich.
 - Pomáhat ostatním a těšit se ze společnosti přátel, protože to je pramen štěstí.
 - Rozdávat lásku, milovat, protože to je jediná svátost života.
 - Snít, protože to duši pomáhá vzlétnout ke hvězdám.
 - Smát se, protože radost a smích usnadňují všechny těžkosti života.
 - Všímat si krásu, protože je v přírodě a všude kolem nás.
 - Starat se o zdraví, protože to je naše největší bohatství a poklad života.
 - Plánovat, protože to vám zaručí, že si najdete čas na jedenáct výše uvedených činností.