

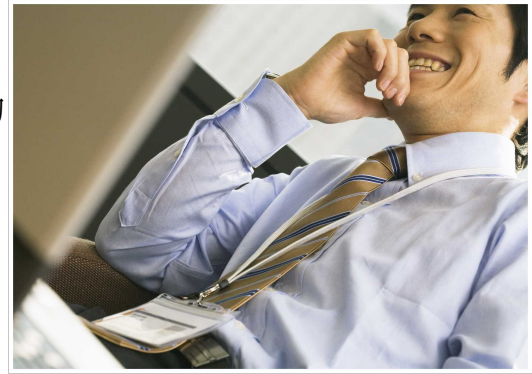
## 若返りの薬は、日常生活にたくさんある。

若返りの薬はありますか。

肉体的に若返る不老不死の薬は知りませんが、精神的に若返る薬なら、知っています。

ここだけの話です。

**「わくわく」です。**



わくわくする経験は、必ずあなたの心を若返らせます。

若返りの薬は、病院にいかなくても、日常にたくさん存在しています。

- ・恋愛をする
- ・話したこともない人に話しかける
- ・新しい習い事を始める
- ・好きな本を読む
- ・海外旅行をする

わくわくする経験は、日常にたくさんあります。

ただ私たちは、恥ずかしがったり、怖がったりして、手にしていないだけです。

すべては、自分しだいです。

「怖くてできない」という人は、それまでです。

だんだん精神的に衰えていきます。

わくわくする経験を自分から求めていく人は、いつまでも老いることはありません。

肉体的に衰えることはあっても、精神的に衰えないのです。

年を取っても初体験をしようとする人を、私たちは「お年寄り」とは呼べません。

「まだまだお若い」と感じます。

そういう人は、事実、精神的に若いのです。

新しい刺激が脳を活性化させ、若返らせる薬になるのです。

## 頭の回転を速くする方法 その4

**恥ずかしがらず、怖がらず、わくわくする経験をする。**