

ALLE HAR BEHOV FOR Å FØLE SEG NYTTIGE. VI VIL BLI BRUKT

Å FÅ BIDRA: Det er godt for helsen å føle at man er til nytte og glede for andre enn seg selv.

og hjernen blir obdusert etter deres død. Jeg anbefaler ikke at vi alle skal bli nonner og munk, men det er noe ved den livsstilen som har sunne rytmer, samtidig som de hele tiden blir utfordret på det å være aktiv. De har en aktiv livsstil og lever i tråd med sine verdier, sier Myskja.

Nonnene må drive veldedig arbeid selv om de er syke. De har en tro på noe større enn seg selv. Ved obduksjon av hjernen viser det seg at mange av dem har hjerneforandringer som skulle tilsi en mye større funksjonssvakhet enn de faktisk har. Men de får fortsette å gjøre det de elsker, de blir ikke parkert.

– Dette sammenfaller også med mine funn. De som klarer seg best er de som har noen verdier, og som får lov å bidra. Alle har behov for å føle seg nyttige. Vi vil bli brukt, sier Myskja.

I boken beskriver han utfyllende hvilke 12 gode valg som

kan hjelpe oss alle til et godt liv. Av disse punktene er det fire punkter han vil trekke frem som de aller viktigste: *Vær alltid nysgjerrig, tren balansen, velg gleden – og finn kjærligheten.* •

hjemmet@egmont.com



EKSPERT:

– Jeg vet at rådene virker, for jeg lever etter dem selv også, sier forfatteren og legen Audun Myskja.



GODE RÅD:

Boken inneholder gode råd og historier fra pasienter og legens eget liv.

HER ER DE 12 UNGDOMSKILDENE

1 AKTIV OG NYSGJERRIG: Det er helsebringende å være aktiv, og da menes ikke bare trening, men alle former for aktivitet. Gå i teater og på konserter. Vær interessert i det som skjer rundt deg. Hva holder barnebarna dine på med?

2 GODE VALG: De som lever lengst og best kjennetegnes ved at de lever i miljøer som gir naturlige og varierte bevegelser, de spiser seg aldri mer enn 80 prosent mett, og de setter familien høyt.

3 MESTRE STRESS: Sørg for at du ikke er som en døgnåpen bensinstasjon. Tren opp evnen til å koble fra det som stresser deg, om det så bare er et øyeblikk.

4 TØY OG BØY: Start dagen med strekk og tøyøvelser. Da motvirker du aldri-gens stivhet. Smidige kroppsbevegelser er et av de mest effektive anti-aldringstiltakene som finnes.

5 BALANSE: Tren balanse hver dag, det er fallforebyggende.

6 RYTME: Finn rytmen i bevegelsene dine. Når du finner flyten, blir hverdagslige oppgaver, som å ta oppvasken, mer lystbetonte.

7 TENK DEG UNG: Tenk virkelighetsnært. Fokuser på faktiske forhold, ikke tolkninger og anklager. Tenk: Jeg er meg. Du er deg. Jeg er god nok som jeg er. Du er god nok som du er.

8 VELG GLEDEN: Evnen til å glede seg over livet, den kommer gjennom motgang.

9 LÆR AV LIVET: 70 åringer opplever høyere livskvalitet enn 40 åringer. Tenk på deg selv som gullgraver. La alt du har opplevd være sand som renner gjennom hendene. Så sitter du igjen med noen gullklumper. Det er livsvisdommen din.

10 INDRE RO: Jo eldre vi blir, desto mindre har vi råd til å sitte fast i det uvesentlige. Lær deg meditasjon. Det er en naturlig prosess der bevisstheten blir klar over seg selv og sin natur.

11 VERDIER: Hva betyr noe for deg? Skriv det ned. Det å være i kontakt med det som betyr noe for deg er en god pensjonsforsikring for alderdommen.

12 KJÆRLIGHET: Velg å elske. Kjærligheten er i oss selv, først og fremst. Og tilgi! Å gjøre tilgivelse til en daglig øvelse, det legger grunnen for varig kjærlighet. Å tilgi er også et valg. De parene som holder flammen levende gjennom flere tiår har også dette til felles: De tar på hverandre!