内容

导言

有什么新的学习

这本书是给谁的 前言

理论史前史在俄罗斯创造心理美容的背景心理美容的本质是什么反年龄心理学的七个法律早衰的七个原因老化是如何开始的？我们这个时代的主要压力如何在未来多年保持青春和美丽？ 实践

神经学：激活大脑的全部功能能量补品：提高活力水平

恢复自然苗条:

心理学的成功减肥。

精神运动面部体操：你会看起来比你的年龄年轻

五到十岁。 最好的:

吸引力的心理秘密。

幸福的心理化妆品：青春和美丽

的情绪。

快乐学习 自我创造的幸福 幸福是

创造的喜悦幸福是一个作者 幸福在一起谢谢！

生命的创造者，宇宙和爱的灵感！

叶卡捷琳娜杰尼索娃为她精彩的设计

书籍封面。

我感谢康斯坦丁%icetc·S为他的发展心理美容在俄罗斯。

我的在线和离线培训的所有参与者

«超越年龄的青春»

PIXABAY网站美丽的照片。

内容每个人都有机会有意识地模拟自己的脸和身材，消除年龄的第一痕迹，摆脱多余的体重，弥补缺乏生命和亲密的力量只需使用大脑，意识和PХA的全部潜力。 但不是每个人都利用这些机会。

这就是为什么我们经常在百分之九十的人口中看到下面的图片:

• 慢性疲劳和低迷的生活在"僵尸启示录"的风格»

• 超重（据统计，今天超过十亿半的二十多岁的人超重，而这些数

字只是在增长)

• 慢性压力，破坏免疫系统，其所有后果。

• 松弛的皮肤，打破了脸的椭圆形

• 衰老的早期迹象（面部皱纹，不是一个健康的肤色)…

但很少有人明白，这一切只是主要问题的后果。 地球上许多人过早

衰老的主要原因是什么？

«健康和美容产业»的数十亿美元的市场根本不会从你的健康和美丽中受益！

内容因此，您被要求暂时暂停后果，而不是找到问题的根源并修复它。

毕竟，如果人们不那么生病和受苦，他们将支付较少。

因此，现代«专家»的做法是：多余的体重？ 不要吃，而是去健身房，在那里你的工作，直到你失去力量。 皮肤松弛？ 没关系，我们会切断它的！

老年真的存在?

科学进步的理解所有的秘密和人体的可能性目前的水平不允许我们不幸的是，今天老(说，老年不存在。)化是一个不可避免的过程。 但我们知道每个人的«年龄»不同：五十岁的人看起来三十岁，三十岁的人看起来五十岁。

让我们考虑一下。 为啥?

• 为什么有些人«年龄»到三十年，而其他人看起来年轻，适合，在六十年代？

• 为什么有些人吃尽可能多的，因为他们想要和保持苗条，而其他人吃了一个额外的面包开始明显增加体重？

内容

•为什么有些人有足够的精力用于家庭，工作，爱好，旅行，与朋友交往，自我发展，而其他人醒来已经累了？

•为什么有些人缺乏通常的滋养霜，使皮肤健康发光，而其他人则购买昂贵的化妆品，并最终-什么是涂抹，什么是不涂抹？

•为什么有些人吃的食物的正常部分，但对于其他人来说，它成为一个痛苦的瘾？

•为什么有些人乐呵呵地度过生活，而其他人每天都有冒险，唉，不是最愉快的？

你认为原因是生态不良，坏习惯或疯狂的生活节奏？ 是的，当然，

这一切都不会以最好的方式影响我们。

领先的科学家和着名心理学家一直在努力理解这些主要原因。 事实证明，一切辉煌很简单。 一如既往然而，来到这个«简单»，花了不是一年的科学工作，一个研究实验室和一个专家团队。

科学家们认为，有更多的人性化和自然的方式来保持青春和美丽比那些积极提供给我们的时尚杂志的页面。他们相信和工作并不是没有！他们的努力催生了整个科学-心理美容！内容他们能够证明，身体老化，年龄在脸上的第一个迹象的外观开始与某

些精神和情绪状态！

我们的心理态度总是反映在我们的身体。 因此，影响皮肤和身体老

化过程的主要因素是心理学领域和人类大脑的细节。

负面情绪，压力和消极态度往往是多余的体重，身体缺陷，面部皱

纹，眼睛下方的«瘀伤»问题的主要原因。.. 和过早衰老的许多其他外部表现。

信仰在你的生活中发挥比你想象的更重要的作用。 事实上，它们不

仅决定你的生活水平和质量，还决定你的外表和健康状况。

你不相信? 并记住安慰剂效应。 只是相信一个人正在接受治疗就足以使他们恢复。 什么力量！

内容 这就是为什么心理美容学研究心理手段和方法来改善人的外貌，身材苗条和整体吸引力。

虽然传统医学一段时间拉直脸部的«门面»，心理测量学消除了导致其

加速老化的原因。

心理测量学不仅可以延长青春，还可以摆脱已经发生的问题（皱纹，肌肉弹性丧失，皮肤松弛，体重过重）。

不像化妆品或整形手术，这只是掩盖问题，心理测量技术消除过早衰老的原因，因为它们包括身体的隐藏资源。

阅读这本书后，您将学习如何:

一。 «关闭»影响身体和脸部过早老化的主要因素。

二 。«关闭»我们这个时代的主要压力和«打开»一个有趣和忙碌的生活。

三。 重新发现沟通，亲密关系和创造力的喜悦。

内容

四。 忘记慢性疲劳是什么。

五。 消除超重的真正原因，使它稳步建立在适当的水平为您服务。

六。 明显改善皮肤的肤色，紧实度和弹性。

七。 防止深皱纹的出现（摆脱面部表情）和第二下巴（并改变这种

情况，如果它已经存在)

八。 «推回»老化的迹象在脸上多年,

为了尽可能长时间保持你的青春，不花费数十万美元的整形外科服务，昂贵的化妆品和药品。

这本书对谁特别有用？

一. 对于那些谁想要看起来比他们的护照年龄年轻五-十岁，而不诉诸整形外科医生昂贵的服务，并有效地利用自己的身体和大脑的资源二. 对于那些谁努力从生活中获得越来越多的喜悦每年新的一年（而不是根据普遍接受的原则，如果你是四十-五十-六十岁的生活-所有最好的岁月都在你身后)

内容

三. 对于那些谁想要«关闭»他们的程序过早衰老和体重增加。

四. 对于那些明白所谓的«中年危机»不是常态的人来说，达到一定年

龄后不一定会发生

五. 这本书是为那些谁想要自己决定是否生病或健康，抑郁或快乐，在个人«危机»或成功

内容

作者的序言。

这本书本质上是现场和三十天的在线培训«青年超越年龄»的迷你版本。 在这里，您可以找到培训的最佳和最重要的理论和实践方面。

电子书格式的最重要的优点是材料的价格和紧凑性，这就是所谓的«阅读和做»，但这本书的巨大缺点是你在练习过程中没有得到反

馈。

当采取在线课程或辅导，一个人写一个小型的报告，每个实际块后完成的工作，提出问题，得到答案，并移动到一个新的主题，只有在充分理解前一个块的理论，并成功地完成实际任务。

此培训程序是使用心理测量学方法在复兴，身体和面部矫正领域取得

最佳效果的基础。

这本书的主要思想是，一个人开始年龄过早时，他不再生活在全力。

你不生活在充分的力量，如果你已经停止爱，学习新的东西，被惊

讶，感觉快乐，需要。

内容如果你已经失去了对世界的兴趣，是和熟悉的事情和事件的狭窄走廊关闭的喜悦。 健康，青年和美丽的主要敌人是慢性压力。压力是一种特定的身体，精神和情绪状态，破坏健康的生物化学并阻止PХA水平的身体更新的创造性过程。

你的身体是你的灵魂的一面镜子，你的独特和独特的情感生活的反

映。 你在二十五三十岁之前的外表是大自然的礼物，三十岁之后它是你内心世界日常状态的反映！

我说«激活»生活是什么意思？ 你不是每天都活着? 当生活似乎在单调的画面中冻结时，它不会发生在我们所有人身上? 每天都一样? 它不会发生，你被吸进一个不高兴的例程，你觉得有越来越多的消极，压力，和越来越少的快乐，真正幸福的时刻？ 当然，它发生在我们每个人。 我也不例外

生命是创造的音乐，是宇宙不同层次的更新，发展，进化的持续过程。 每天，我们的世界，自然界的一切都在更新。生活的现实是一个新的机会流。 儿童，有创意的人，快乐的人，爱好者，世界上最成功和最富有成效的人在他们生活的最佳时刻和日子里感受到这个现实。

孩子们比任何人都更有可能感受到生活的现实，因为他们还没有过去的经验，感知的心理棱镜。 儿童仍然可以自由地行动和感受世界的

真实面貌。

内容你也经常有时刻，当熟悉的世界融化的界限，你开始感受到生活的新

机会流。

不要紧，你在做什么在这些时刻：与心爱的人沟通，绘画，写一篇文

章，参与谈判，提出一个新的产品，或玩运动。

如果没有障碍，心理«垃圾»里面，你开始感受到行动，沟通，感知，创造力，生活的真正快乐！ 在生活的这些时刻会发生什么？

你有意识或无意识地与生活现实和谐地行事！ 正是在这些时刻，你生活在充分的力量！ 感觉，做或创造新的东西在你自己或你周围的打开生(世界！)活意味着开始生活在充分的力量，感受到更新的连续过程的喜

悦，创造不同层次的性质（包括你的身体）。

当你生活在和谐与生活的现实，你觉得生活的所有颜色，世界上所有的乐趣在这里和现在！

内容大多数的一天，你感到快乐，很少有可以带你走出你内心的平衡。

与生活的现实和谐可以让你保持最好的内部状态，这不可避免地对身

体的生物化学和你的外表产生积极的影响！当我停止生活在和谐与现实或失去生活在全力的愿望，那么生活冻结然后例程(在单调。)像锈开始«破坏»每一个新的一天的独特本质，把最好的日子变成一个灰色的，单调的印象质量。

内容

然后有内部和外部的我的冲突。 我开始生活在不断的压力，消极。然后身体的自然«药房»被阻止，过早衰老的过程被激活，对外观和生活质量产生所有后果。

事实上，老化过程是什么？ 这是当身体破坏的过程主宰创造和更新的过程。 这是混乱和无序开始主宰和谐与秩序的时候。 这是当冷漠，无聊和绝望取代爱，喜悦和信仰。

什么是青春的本质，如果你看起来比健康和美丽更深？ 这些都是生活和爱的全部力量的机会和能力！

содержание

在俄罗斯创造心理美容的序幕。

萨马拉国立大学心理学院院长康斯坦丁\*利斯茨基（Konstantin

Lisetsky）最好告诉俄罗斯心理测量学的创建背景。

心理学的目的是帮助人们了解自己，并选择最好的。 心理学有很多科学领域：一般心理学、特殊心理学、法律心理学、人格心理学、老年心理学、经济心理学等。

到现在为止，还没有一个心理产业，将专门处理保护人们的美丽和青春的问题。 我们在心理科学和实践中创造心理美容方向的尝试比我们预期的更成功。

早在九十岁年代初，萨马拉国立大学心理学院的许多毕业生开始积极

与城市的开放美容院和美容中心合作。

然而，他们的主要功能是交谈过于焦虑或过于苛刻的客户，解释后果或皮肤护理的脸部或身体的前景。

随着时间的推移，这项活动对他们来说越来越不感兴趣，而他们对美容技术和程序的知识变得越来越深刻。

心理学方法的主要开始是教职员工讨论心理学家这一专业活动领域的可能前景。

与此同时，我们问了两个简单而天真的问题：为什么有些女性比其他女性早多年出现皱纹？ 面部皱纹的起源和皮肤的自然老化有什么区别？

之后，我们决定向全世界证明，预防面部皱纹不应该通过医学和美容，而是通过心理学来完成。

从这一刻开始胆小，然后在当时不存在的学科«心理测量学»领域越来越深入的研究。

在我们的指导下，学生完成课程和论文，毕业生尝试自己并尝试实现最新的想法。

在接受第二次高等教育的学生和毕业生之后，那是三十多岁的人，它变得更有趣和更有效。

有几个研究领域的心理支持整容手术。

一. 面部和身体的正面形象的形成，这有助于人类福祉的改善。

二. 纠正个人的情绪领域，这允许扩大一个人的情绪反应的范围。 研究表明，情绪单调有助于面部皱纹的快速形成。

三. 在脸部皮肤和肌肉敏感性的自我调节过程中使用生物学显着反馈。

四. 使用现代信息技术，以减少面部皱纹和面部和身体的营养紊乱。为了获得更完整的创作历史，请阅读K.S.Lisetsky心理美容的书：理论与实践的书。 萨马拉出版社«Univers两千零六