



Organizacja Starszego Harcerstwa

W Kręgu Granatowej Lilijki – *Gawędy*



Masz tyle lat ile myślisz że masz

Kilka lat temu przeprowadzono fascynujące badanie na osiemdziesięciolatkach.

Zostali oni podzieleni na trzy grupy.

Pierwszą grupą była grupa kontrolna która żyła bez żadnych zmian.

Drugiej grupie powiedziano aby spędziła następny tydzień na rozmowach ze sobą kiedy tylko będą mogli o wszystkim co robili 20 lat temu i by dzielili się wszystkimi swoimi historiami.

Trzecią grupę osiemdziesięciolatków zaprowadzono do domów które zostały zaprojektowane tak aby wyglądały dokładnie tak jak wyglądałyby 20 lat temu.

W domach tych wisiały zdjęcia w ramach tych ponad 80-latków z czasów kiedy oni byli po sześćdziesiątce, i nawet gazety sprzed 20 lat leżały wokół domu.

Kiedy przybyli powiedziano im że mają żyć tak jak żyli dwadzieścia lat temu.

Musieli nawet wносить do domów własne bagaże tak jak robiliby to dwadzieścia lat temu.

Po tylko tygodniach życia sposobem jakim żyli dwadzieścia lat temu, ludzie w tej grupie stali się wyżsi niż tydzień wcześniej ponieważ ich postawa się poprawiła.

Mieli też lepszą koordynację mięśniowo-szkieletową niż tydzień wcześniej.

Ponadto, gdy innym osobom które ich nie znały pokazano zdjęcia tych osób zrobione przed i po badaniu, ocenili osoby na zdjęciach zrobionych po badaniu jako młodsze niż tych ze zdjęć zrobionych przed badaniem.

Druga grupa która mówiła o tym co robiła dwadzieścia lat wcześniej również wykazała pewną poprawę ale nie tak dużą jak trzecia grupa która żyła tak jak żyli dwadzieścia lat wcześniej.

Dlatego to co myślisz i jak żyjesz jest tak ważne do tego jak się dzisiaj czujesz.

Czy już czujecie się trochę młodszy?