ANTI-AGE-HALTUNG	PRO-AGE-HALTUNG
Alt zu werden bedeutet, dass alles zu Ende ist.	Alt zu werden bedeutet, Erfahrung und Weisheit anzusammeln.
Es gibt nur eine Wahrheit: Alt zu werden ist schlimm.	Die Wahrheit ist eine Frage der Perspektive. Es gibt unterschiedliche Sichtweisen.
Nur wenn ich gegen das Älterwerden ankämpfe und entsprechende Maßnahmen ergreife, kann ich etwas erreichen.	Mein Bewusstsein erschafft meine Realität. Meine gelebten Jahre sind meine Trophäen. Wenn ich für etwas bin anstatt dagegen, lebe ich konsruktiver.
Wertvolle Mitglieder der Gesellschaft müssen jung und belastbar sein.	Werte können sehr unterschiedlich sein. Reife und Weisheit sind ein wertvoller Beitrag zur Gesellschaft.
Ich muss mir meinen Platz in der Gesellschaft erkämpfen, sonst werde ich unsichtbar.	Durch meine innere Erfüllung und Freude entsteht mein Platz in der Gesellschaft von ganz allein.
Die Anerkennung der anderen ist für mein Glück ausschlaggebend.	Mein Schlüssel zum Glück ist meine Selbstachtung und Selbstakzeptanz.
Ich bin nur schön, wenn ich jung bin. Wenn ich alt werde, werde ich hässlich.	Es gibt verschiedene Arten von Schönheit. Jugend und Alter sind auf ihre Weise unterschiedlich schön. Innere Schönheit ist altersunabhängig.
Um im Alter besser auszusehen, muss ich hart an mir arbeiten.	Indem ich mir meine Zeit besser einteile, habe ich mehr Zeit, um mich liebevoll um mich selbst zu kümmern.
Frauen altern schlechter als Männer.	Wenn Falten gut aussehen können, gibt es keinen Unterschied zwischen Männern und Frauen.
Körper und Geist haben insofern etwas miteinander zu tun, als dass es mir schlecht geht, wenn es mit meinem Körper bergab geht.	Das Altern ist ein unabwendbarer Prozess. Über meinen Geist kann ich meinen Körper positiv beeinflussen.
Krankheit und Verfall sind ein unabwendbarer Prozess im Älterwerden.	Bis ins hohe Alter hat mein Körper die Fähigkeit zur Selbstheilung.
Zu sterben bedeutet zu scheitern, denn der Tod ist endgültig.	Mein wahres Selbst, mein Geist, stirbt nicht.
Der Tod muss unbedingt verhindert und verdrängt werden.	Ein ganzheitliches Leben bezieht den Tod mit ein.
Für Veränderungen ist es im Alter zu spät.	Das Wesen des Lebens ist Veränderung. Alles verändert sich. Auch ich kann jeden Tag bewusst damit anfangen.