

## ČTI POZORNĚ JAKO JÁ:



Poprvé v životě jsem zjistila,  
že už se nemohu počítat mezi nejmladší.

Ne, nemluvím o svém těle.

I když... pokud se občas podívám do zrcadla,  
mohla bych upadat skoro do zoufalství!

Vrásky na obličeji, jizvy na těle,

břicho, které trochu každý rok povyroste...

Ale přesto není důvod před zrcadlem slzet.

Protože teď mám přece fantastické kamarády,  
tichý a klidný život, dobré vzpomínky z minulosti.

Nikdy bych neměnila své šedivé vlasy

ani nic jiného za ploché břicho... Nebudu se trápit tím,  
že jsem někdy jedla příliš mnoho dobrot nebo že jsem si  
občas koupila něco, co pravděpodobně nikdy nepoužiji...

Dovolím si čas od času chovat se tak, jak se mi líbí,  
tvářit se na svět tak, jak ho cítím.

Mnoho mých přátel a známých zemřelo dřív,  
než mohlo poznat svobodu, kterou věk přináší...

Koho například zajímá,  
že si čtu dlouho do noci,  
sedím u počítače nebo u televize,  
a pak mohu spát dlouho dopoledne?

Ano, někdy doma zpívám staré písničky z mládí... Ano,  
mohu se jít projít, kam se mi zlíbí... Prožívám vlastně  
období, kdy ještě hodně mohu, ale málo musím...



Štěstím ve stáří je harmonie se sebou samým...

Štěstím ve stáří je netrpět bolestí...

Štěstím ve stáří je nesbírat věci, ale zážitky...

Stáří patří k životu tak, jako k lesu patří i staré stromy.

Mladé i staré stromy rostou pohromadě, nepřekázejí si, ale doplňují se.

Ano, život přináší i bolestné chvíle, různé smutky a bouře.

Bolest je něco, co patří k životu, a bránit se jí je dětinské. Bolest je prožitek a v něm je obsažen lidský úděl. Ve stáří se nám ale takové chvíle jeví daleko méně významné, protože vždy nakonec najdeme sílu se s nimi vyrovnat.

Naším úkolem je žít ve stáří tak hezky a spokojeně, aby to bylo příkladem pro mladší lidi.

Neskuhrat stále, ale intenzivně prožívat to, co nám život ještě poskytuje.

Setkání s moudrým starým člověkem je obohacující. Musí ale být moudrý, nesmí to být tlachal...

Život starého člověka se dá přirovnat ke galerii, v níž člověk prohlíží vše, co prožil.

Byl-li život dobrý, jsou i obrazy uchované v jeho paměti (galerii) hezké.

Žil-li mizerně, bez hlubšího zájmu o cokoliv, ani ta „galerie života“ není pak hezká.



Na stáří je nejkrásnější ta svoboda! Teprve teď mohu říci ANO nebo NE. Nikdo mě už nehoní, pracovat mohu, ale také nemusím...

Proto se nelitujeme, že jsme staří. Je to výsada! Ti méně šťastní už tu nejsou...

Pohoda, láska a hezké vztahy

- to je odměna za dobrý život!

Být starý není žádná zásluha, ani přednost, ale být příjemný starý člověk - to je umění. Zatímco pro mladého člověka je měřítkem jeho možností vlastní tělo, pro staré lidi je tělo HRANICÍ možností...

Co mám tedy dělat dál? Je to snadné!

Spoléhat na to, co ještě v mém těle funguje dobře!

Každé ráno si mohu vybrat:

Pamatovat si problémy a hořké chvíle v minulosti...

anebo cítit vděčnost za každý krásný okamžik, který je mi dán ještě dnes!

Nebudu tady žít navždy

- dostatečný důvod, abych neztrácela čas pláčem a nářkem...

Není také vhodné zabývat se příliš nemocemi. Někteří staří jsou na své nemoci dokonce pyšní a chlubí se jimi.

Nemoc je jakousi omluvou za jejich špatnou náladu, vymáhají si tím ohledy okolí...

Jak málo je těch okamžiků, kdy se vzájemně s druhými potřebujeme, kdy jsme si blízcí, kdy se můžeme rukou dotknout a pohládit..

Kolik takových chvil mi ještě zbývá, kolik z nich jsem už propásla a nevyužila k tomu, abych druhého úsměvem potěšila a sama byla potěšena!?

Čas ve stáří už není „tichý a neměnný oceán“,  
ale spíše „pádící jezdec“.

Proto si času musí člověk ve stáří vážit víc než v mládí,  
kdy ho má dostatek a může leccos začít znova.

Ve stáří n e m ů ž e být člověk repetent!

Už má karty v rukou, musí tedy hrát co nejlíp: dobře,  
účelně, elegantně a nepromarnit žádnou  
příležitost ještě něco hezkého prožít a udělat...

A ještě pár slov o důchodu:

důchod přece není žádný milodar, který nám dávají mladší  
generace, ale část daní, které jsme celý život platili.

Je to část naší mzdy, kterou jsme si nevybrali, ale  
ponechali ji státu.

Společnost naše peníze používala, investovala, měla z nich  
úrok. A nyní, ve stáří, nám je jako důchod  
po částkách vrací.

Kdyby předchozí generace, předchozí politici s těmito  
penězi dobře zacházeli a dobře je investovali, měli by  
jich dnes dost.

Pro sebe i pro nás staré.

Není přece naše vina, že to neudělali!

Šperk, hodnotný obraz, váza - zůstanou krásné,  
i když jsou staré...

Bez stáří by náš život nebyl celý  
a bez smrti by nebyl ukončen...



## **Toto napsala 83letá žena své přítelkyni.**

**Poslední řádek mluví za vše:**



**Moje milá,**

**více čtu a méně uklízím. Sedím na lavičce a obdivuji výhled na podzimní barevnou přírodu.**

**Trávím více času s přáteli a méně času prací. Nic neschraňuji, a už používám svůj nejlepší porcelán a sklo při každé příležitosti,**

**Na nákup nosím své nejlepší sako. Neschovávám svůj nejlepší parfém a používám ho pokaždé, když chci.**

**Slova jako je "někdy" a "jednou" se z mého slovníku vytrácejí. Pokud existuje něco, co stojí za to vidět, slyšet nebo dělat, CHCI to vidět, slyšet a dělat nyní !!**

**Všichni bereme svůj život jako samozřejmost.**

**Nejsem si jistá, co by dělali lidé, kdyby věděli, že je nečeká žádný zítřek - myslím, že by volali svým rodinám a nejbližším přátelům.**

**Možná by volali bývalým přátelům, omluvili se a zavřeli dveře za minulostí.**

**Možná by byli naštvaní a bylo by jim líto, že svému manželovi a rodičům neříkali dost často, jak moc je mají rádi.**

**Každé ráno, každá minuta, každé nadechnutí je opravdovým darem.**



**Pokud obdržíš tento dopis, je to proto, že někomu na Tobě záleží. Pokud nemáš čas poslat toto poselství dál, mohlo by to být poprvé, ale ne naposledy, co odložíš nějakou maličkost, která by mohla změnit Tvůj život.**

**Najdi si pár minut a pošli tento e-mail pár lidem kolem sebe, dej vědět, že na ně myslíš a že Ti nejsou lhostejní.**

**Nevěřím na zázraky, ale spoléhám na ně.**



**Život možná není takový, jak jsme doufali, ale pokud už jsme tady, měli bychom ho žít**