

СТРАНИЧКА ПСИХОЛОГА

КАК НАДО ЖИТЬ Золотая пора.

Некоторые из нас уже достигли золотой поры (кому за 50), другие – нет, но прочитать это должны все!

Наступило время использовать отложенные сбережения. Наслаждайтесь ими. Не надо держать их для тех, кто может быть, понятия не имеет о том, чем вы пожертвовали для этого. Нет ничего хуже, чем оставить эти деньги зятю, дочери, сыну, снохе или родственнику с большими планами на то, что вы скопили.

Перестаньте беспокоиться по поводу финансовой ситуации ваших детей или внуков, не стыдитесь тратить свои деньги на себя! Вы поддерживали детей долгие годы, научили их многому и давали им приют. Теперь настала их очередь начать зарабатывать самим.

Ведите здоровый образ жизни, обязательно занимайтесь физически, но не переутомляйте себя. Легко заболеть, гораздо труднее оставаться здоровым. Поддерживайте себя в форме, посещайте врачей, ищите информацию о том, что надо делать, чтобы остаться здоровым.

Не переживайте по поводу мелочей! Вы так много уже всего пережили за свою жизнь; можно вспомнить много хорошего, можно вспомнить плохое. Не позволяйте грузу прошлого мешать сегодня и в будущем. Почувствуйте прелесть наступающего!

Независимо от возраста, любите жизнь.

Гордитесь собой – внутренне и внешне. Не переставайте ходить к своему парикмахеру, косметологу, стоматологу, покупайте себе свой любимый парфюм. Если вы ухожены снаружи, то внутри рождается чувство самоуважения и силы.

Всегда будьте в курсе последних событий. Читайте, смотрите новостные передачи. Поддерживайте контакт со своими старыми знакомыми, это важно в вашем возрасте.