Sposoby na ulepszenie starości

Przechodzimy na emeryturę w wieku około 60 lat. Mamy przed sobą 20 lat życia. Przecież to bardzo dużo czasu, w dodatku takiego, który możemy wykorzystać tylko dla siebie. Nie siedźmy więc z założonymi rękami, czekając na śmierć. Zastanówmy się, co możemy zrobić aby ulepszyć własne życie.

1.Nauczmy się nie żałować tego, czego nie udało nam się osiągnąć.

Nic na to nie poradzimy. Kiedyś, wiele lat temu wybraliśmy określoną drogę życia i nie da się już tego odkręcić. Jeśli już dawno temu doszliśmy do wniosku, że był to niewłaściwy wybór, to teraz na emeryturze pozostaje nam tylko jedno: pogodzić się z tym, co mamy. Nie zatruwać się zawiścią, zazdrością, rozpamiętywaniem „co by było gdyby…" …Chyba, że na podstawie tych rozpamiętywań uda nam się napisać świetnie sprzedającą się powieść.

2. Nie unikajmy seksu.

Jest to rada, którą starsi państwo słyszą coraz częściej od lekarzy. Miłość bowiem podnosi poziom substancji, które przedłużają życie. Są to endorfiny, hormony wzrostu i DHEA. Obniża natomiast poziom hormonów stresu, adrenaliny i kortyzolu. Seks jest gimnastyką dla serca i środkiem na dobry nastój.

3. Zaprzyjaźnijmy się z naszymi sąsiadami.

Zróbmy to nie tylko po to, by w razie czego dobry sąsiad służył nam pomocą (albo my jemu). Dzięki dobrym sąsiadom wzrośnie nasze poczucie bezpieczeństwa, co z pewnością poprawi nam samopoczucie.

4. Puśćmy w niepamięć krzywdy i przykrości.

Mam kuzynki, teraz już panie po sześćdziesiątce, które nie rozmawiają ze sobą od „czasów Gierka", gdy cielęcinę kupowało się od baby, sprzedającej ją po mieszkaniach. Otóż jedna z kuzynek podkupiła cielęcinę przeznaczoną na drugiej. Do dziś nie mogą sobie tego wybaczyć, choć, prawdę mówiąc, powód tego nieporozumienia stał się już śmieszny.

Wiele osób, tak jak moje kuzynki, wlecze za sobą bagaż złych doświadczeń, a im częściej o nich myślą tym bardziej się denerwują i czują chorzy. Trudno o krzywdach i przykrościach zapomnieć, ale spróbujmy to zrobić dla własnego dobra. Skutecznym sposobem jest wyśmianie tych starych krzywd.

5. Przypomnijmy sobie o tolerancji.

Za młodu większość z nas akceptowała wszelkie odmienności a nawet dziwactwa. Ba… wielu z nas kreowało się na oryginałów, szokując otoczenie.

Z czasem zapomnieliśmy o tym. Odmienności zaczęły nas drażnić. Dziwactwa dzisiejszej młodzieży stresować.

Spróbujmy zatem wrócić do naszej starej, kochanej tolerancji. Zaoszczędzimy sobie zdenerwowania, a może nawet dostrzeżemy we współczesnych dziwactwach coś kształcącego

lub zabawnego.

6. Polegajmy głównie na sobie.

Nie pozwalajmy by inni robili za nas to, co możemy zrobić sami. Codzienne czynności są cenną formą aktywności. Zresztą wykonuje się je inaczej niż kiedyś i warto się tego uczyć. Chodzi tu o korzystanie z komputera, telefonu australian pokies download komórkowego, różnych nowych sprzętów i środków do sprzątania itp.

7. Nie unikajmy kontaktu z rzeczywistością. Wycofywanie się w zacisze domu, sprawia, że stajemy się coraz bardziej lękliwi, coraz mniej odporni na niegrzeczne zachowanie się ludzi czy tłok na ulicach, coraz więcej sytuacji nasz denerwuje. Wszystko to sprawia, że żyjemy w stresie, który sami sobie fundujemy.

8. Nie wmawiajmy sobie, że musimy być potrzebni.

Przede wszystkim dobrze zajmujmy się sobą. Wielu emerytów uwija się niczym w ukropie, żeby czuć się potrzebnym. Przeważnie polega to na tym, że próbują za wszelka cenę uszczęśliwiać swoje dzieci. Przyjmują zobowiązania, które ich męczą, a w dodatku mają pretensje, że dzieci nie okazują im wystarczającej wdzięczności.

Spróbujmy robić to, co dla nas jest dobre, mówić nie, gdy zobowiązania przerastają nasze możliwości. Pamiętajmy, że jesteśmy na emeryturze – to czas, który mamy prawo przeznaczyć głównie dla siebie.

9. Mówmy o swoich uczuciach.

Tłumiąc w sobie złość, żal lub niezadowolenie powodujemy, że nasz organizm pozostaje w ciągłym stresie, a stres, jak wiadomo, jest przyczyną wielu chorób łącznie z nowotworami. Mówmy więc o tym, co nas złości, przyznawajmy się do niezadowolenia, nie udawajmy przed

bliskimi, że wszystko jest OK. skoro nie jest. Mamy prawo wyrażać swoje uczucia.

A jeśli nie mamy się komu wyżalić, lub w żaden sposób nie potrafimy tego zrobić, zróbmy tak: wieczorem na kartce wypiszmy wszystkie nasze złości i niezadowolenia. Przyjrzyjmy się im dokładnie, podumajmy o nich przez moment, a potem spalmy kartkę.

10. Medytujmy z kolorami.

W naszej kulturze nie docenia się medytacji jako sposobu na dbanie o własne zdrowie. Chińczycy twierdzą jednak, że moc medytacji jest ogromna zwłaszcza, gdy towarzyszą jej spokojne, wolne, głębokie oddechy.

Dla początkujących polecam medytację Pięć Obłoków. Polega ona na wizualizacji pięciu kolorów „opiekujących" się pięcioma najważniejszymi organami. Są to: czerwień, która odpowiada sercu, żółty – śledzionie, zieleń – wątrobie, niebieski – nerkom, biały – płucom. Siadamy lub kładziemy się wygodnie, wyobrażamy sobie obłok w danym kolorze, spowijający odpowiadający mu organ. „Trzymamy" przez kilka sekund, a jeszcze lepiej przez kilka oddechów organ w tym obłoku (np. serce w czerwonym), po czym wyobrażamy sobie obłok w następnym kolorze spowijający następny organ (np. zielony otulający wątrobę). Na koniec wyobrażamy sobie pomarańczowy – kolor zdrowia, który nas całych otacza. Oddychamy głęboko i wolno. Taka medytację warto robić co dziennie przed zaśnięciem.

Babcia Zosia {fcomment}