

Obáváte se stáří?



Bojíte se stáří a smrti? Nechcete ani pomyslet na to, jak váš život bude vypadat v důchodu? Často se s mými klienty dostáváme k tématu stáří a konce života. Jak jsem z jednání s lidmi vyzorovala, většina z nás má ke stáří následující synonyma: bezmocnost, nemoc, ležení na posteli, samota, chudoba. Jak je možné, že poslední generace prožívají na konci života spíše utrpení, místo radování se z rodiny, volného času a užívání si peněz? Zjistila jsem, že si lidé kolem stáří vytvářejí dogmata, která se jim ve finále skutečně potvrzují v reálném životě. Pokud však tato celospolečenská dogmata zboříme, můžeme mít aktivní, příjemné a šťastné stáří.

Dogma #1 – Ke stáří patří nemoc

Když dnes vidím současné české důchodce, chce se mi brečet. Samý prášek, samý lékař, LDNky, zhroucená těla a smutek v obličejích. Na současné generaci českých důchodců se bohužel podepsaly minulé režimy, které jim znemožnily svobodně podnikat a vydělat si peníze na zajištění svého stáří. Stejně tak je poznamenaly zdravotně, o psychické stránce jedince ani nemluvíme.

Současná generace čtyřicátníků však minulým režimem nebyla natolik postižena, navíc mohla po revoluci začít se zdravým životním stylem. Mnozí s ním také začali, mnoho z nás se dnes snaží starat o své tělo, zdravě jíst a pohybovat se. Přesto v našich hlavách utkvělo dogma, že ke stáří patří nemoc, a i přesto, že se o sebe valnou většinu života staráme, ve stáří nemoc přichází. Pokud i vy cítíte, že máte takové dogma zakořeněné, zkuste si do emoční části své osobnosti zapsat následující tvrzení (nebo jim podobná):

I ve stáří jsem zdravý/á.
Stále pečuji o své zdraví bez ohledu na věk.
Mé tělo je stále zdravé.
Bez ohledu na věk pociťuji vitalitu.

Jak víte, nejedná se o nic jiného, než o emoční programování ([Emoční rovnice](#)), pomocí kterého se zbavíte obrovského dogmatu.

Dogma #2 – Ke stáří patří samota

Smrt blízkých patří mezi nejvíce stresující životní události. Mnozí z nás se obávají samoty a izolace ve stáří. Znam také starší dámy, které si po smrti chotě již nikoho nenalezly, přestože byly ve věku, kdy mohly partnerský vztah prožívat stejně intenzivně jako v mládí.

Je jasné, že i v 60 letech pociťujeme emoce a můžeme vytvářet partnerské i sexuální vztahy. Pokud tedy doopravdy chceme, i v tomto věku si můžeme hledat nové partnery a

nové přátele, nikoliv se izolovat doma a cítit se osamělí. Současný systém také umožňuje mnohem vyšší socializaci starších lidí prostřednictvím zájmových činností, zábavných večerů a podobně. Chce to jen chtít a nesedět doma se založenýma rukama, prostě je možné nebýt sám!

Dogma #3 – Ke stáří patří chudoba

Jak jsem již zmiňovala výše, generace dnešních sedmdesátníků zažila v minulosti ztrátu majetku a peněz a proto je typický český důchodce na pokraji finančního zhroucení. Málomocný český důchodce má dostatečné úspory, aby mohl cestovat a užívat si života. To však neznamená, že i pro vás bude staří spjata s chudobou. Již dnes můžete začít spořit peníze pro důchod, podnikat a vydělávat peněz, kolik chcete. Dogma, že ve stáří budete chudí, není pravdivé. Naopak, ve stáří si můžete užívat bohatství nabytého během života a dokonce je dále rozvíjet.

Dogma # 4 – Staří jsou mimo

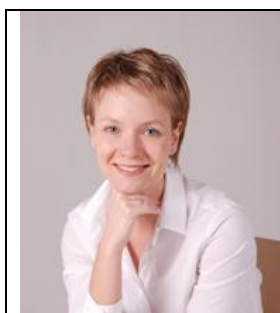
Obáváme se, že s přibývajícím věkem budeme ztrácet zdravý rozum a náhled. Přitom staří byli v hluboké minulosti to nejvzácnější, co společnost měla. Staří byli uznávanou autoritou kvůli své moudrosti a zkušenostem. Staří lidé nejsou mimo a je jasné, že nemusíte být mimo ani vy. Staří lidé mají stejný mozek jako v mládí, jen je obohacen o moudrost a zkušenosti, kterých však nikdo nevyužívá. Pokud se tedy domníváte, že s věkem budete „hloupnout“, jste na velkém omylu. Naopak, budete o životě přemýšlet ještě více, než nyní. Jen si dejte pozor, aby vaše životní bilance byla pozitivní.

S koncem života a neodvratitelnou smrtí se smiřujeme těžce. Vždyť to vyplývá z našeho primárního naprogramování – tam, kde nevidíme jistotu, se bojíme. A protože mnoho z nás neví (či nevěří), co za pomyslným koncem života čeká, stáří a smrti se bojí. I když nemáme jistotu, co nás po té smrti vlastně čeká, stáří jistě máme. A to si můžeme udělat hezké, aktivní a bohaté. Jen to chce vzít jiné brýle a pohlížet na stáří přes nová skla našeho vnímání místo starých brýlí našich pradědů a dědů.

Přečtěte si také:

[Neverbální komunikace](#)

[CD „I ty se můžeš cítit dobře“](#)



© Napsala **Lenka Černá**

Kouč v oblasti osobního rozvoje
(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: cerna@mindsoft.cz

www.muivztah.cz www.mamdepku.cz www.muikouc.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)