

Já a moje stáří

PhDr. Blanka Čepická, Ph.D.

Co nám věk přináší – co se říká:

- Moudrost?
- Rozvahu?
- Úctu?
- Zkušenosti?
- Obdiv?
- Nadhled?
- Znalost historických souvislostí?
- ???

A co nám hmatatelně přináší

- Bolesti všeho možného na těle
- Poruchy paměti
- Poruchy spánku
- Menší frustrační toleranci vůči zátěži
- Prožívání úbytku sil
- O naši moudrost a zkušenosti a znalost historie nikdo moc nestojí
- O úctu k našemu věku se musíme často hlásit
- Lpíme na lepších „starých časech“ a učit se novému, což se po nás chce, je problém.
- Jsme považováni za neperspektivní, tudíž jsme znevýhodňováni
- ...

A co s tím?

Hledáš-li pomocnou ruku, najdeš jí na konci své pravé paže.

Co pro sebe děláme, nebo co bychom dělat mohli

- Naše physis (tedy tělo)
- Kognice, (myšlení, vnímání, paměť)
- Příprava na nemocnice (nahrávky, načtené knihy, písničky...)
- Vztahy a jejich trvalé budování
- Vztahy a jejich srovnání, umění odpouštět

Zákonitost změn

Stará garda je přesvědčena, že s ní odchází

lepší svět, mladá je přesvědčena o tom, že s ní

lepší svět přichází.

Musíme se o sebe postarat sami
tak moc, jak můžeme

Nikdo jiný to totiž za nás neudělá

A jaká doporučení máte Vy?

Tedy – co funguje Vám?

Blanka Čepická