

OBSAH

8 PŘEDMLUVA

KAPITOLA 1 PRÁCE A ŽIVOT

ODCHOD DO DŮCHODU
V SOUVISLOSTECH

12 Konec všeho, nebo nový začátek?

Tváří v tvář budoucnosti

14 Celková situace

Jak přemýšlíme o svém životě

16 Padesátka a šedesátka

Střední věk a období po něm

18 Sedmdesátka

Zlaté desetiletí

20 Osmdesátka

80 je nových 70

22 Práce pro všechny

Různé významy práce

24 Všichni společně

Práce jako společenství



26 Kdo jsem?

Otázka identity

28 Smysluplnost

Smysl a účel života

32 Materiální svět

Peníze z odstupu

34 Záleží na prestiži?

Sestup z kariérního žebříčku

36 Jste workoholik?

Když žijete prací

38 Život založený na hodnotách

Nad rámec základních potřeb

40 Cesta někam vede

Význam životních cílů

42 Význam služby

Respekt a odměna

44 Zlatý věk splněných přání

Sen o důchodu

46 Buďte aktivní

Spokojený odchod do důchodu

48 Čas seniorů?

Pravdy a mýty o stárnutí

50 Volný čas

Jak přemýšlíme o volném čase

52 Vy a vaši blízcí

Odchod do důchodu a rodina



KAPITOLA 2 UŽ SE TO CHYSTÁ

PLÁNOVÁNÍ ODCHODU DO DŮCHODU

56 Výhledy do budoucna

Plánování a improvizace

58 Plán odchodu do důchodu

Diagram vašeho života

60 Ve formě pro budoucnost

Jak si zachovat zdraví

62 Mozek a hry

Udržujte svou mysl v kondici

64 Podívejte se do kalendáře

Správné načasování

68 Budování finanční rezervy

Psychologie peněz

- 70 Je čas odejít?**
Možnost předčasného odchodu do důchodu
- 72 Zůstaňte v zaměstnání**
Možnost pozdějšího odchodu do důchodu
- 74 Nátlak na odchod**
Nedobrovolný odchod do důchodu
- 76 Poznejte své silné stránky**
Osobní inventura
- 78 Do důchodu bez zmatku**
Včasné plánování a komunikace
- 82 Jednou nohou uvnitř, jednou venku**
Postupný odchod do důchodu
- 84 Moudrost na požádání**
Příprava na poradenskou činnost
- 86 Na volné noze**
Jak podnikat v důchodu
- 88 Život v nejistotě**
Jak se vyrovnat s nejistotou
- 90 Naplánujte si, kým budete**
Učte se od vzorů
- 92 Je dobré vědět, kdo jste**
Práce a identita



KAPITOLA 3 KOLA SE ROZTÁČEJÍ

ZAČÍNÁ NOVÉ OBDOBÍ

- 96 Bud'te připraveni**
Psychologické přechody
- 98 Pryč s nálepkami**
Hledání nové identity
- 100 Finalizace financování**
Udržujte si přehled o peněžních tocích
- 104 Závěrečná hra**
Poslední měsíce v práci
- 106 Pusťte se do toho**
Změna a osobnost
- 108 Směrem k obzoru**
Zvládejte svá očekávání
- 110 Předvídejte ztrátu**
Strach, že přijdete o práci
- 112 Společně je to lepší**
Posilujte své sítě
- 114 Zbavte se nechtěného**
Umění pouštět
- 116 Úspěšné předání**
Cesta k bezproblémovému odchodu z práce
- 118 Je můj odkaz v bezpečí?**
Otázka nástupců
- 120 Promyšlené odcházení**
Umění se rozloučit



KAPITOLA 4 ČAS PŘIZPŮSOBENÍ

PRVNÍ ROKY V DŮCHODU

- 126 Doma v pracovní den**
Jak se přizpůsobit novému životu
- 128 Vzestupy a pády**
Mapování spokojených cest
- 130 Na křídlech nadšení**
Zvládání euforie
- 132 Klidné noci**
Hluboký spánek, nebo bezesná noc?
- 134 Zklidněte se**
Zvládání změn a úzkosti
- 136 Promluvte si o tom**
Jak vám mohou pomoci jiní lidé
- 138 Mapování zátěže**
Udržte krok se změnami
- 140 Budoucí růst**
Pěstování zdravého postoje k životu
- 142 Kam patřím?**
Jak se vyrovnat se změnou role

144 Samé změny
Odchod do důchodu
a stěhování

146 Dovednosti zvládání
Dlouhodobé výzvy

148 Online podpora
Jak internet pomáhá

**152 Všechno vypnout
a honem pryč**
Nastal čas na dlouhou
dovolenou?

KAPITOLA 5 SPOKOJENÝ ŽIVOT

PEČUJTE O SEBE I SVÉ BLÍZKÉ

156 V zrcadle
Chraňte své zdraví

158 Krásný nový svět
Jak pomáhají technologie

160 Udržujte se v rovnováze
Jak se vyhnout přetížení

162 Společně strávený čas
Jak zvládat změny ve
vztazích



164 Pracující partner?
Přizpůsobte se rozdílům

166 Jednoduše se propojte
Sex a přátelství

170 Společně je to lepší
Kdo jsou vaši skuteční
přátelé?

172 Výhody rodiny
Pozdní odměna za
rodičovství

174 Napříč generacemi
Aktivní prarodič

176 Loučení
Jak se vyrovnat se ztrátou

178 Být někomu k dispozici
Péče o druhé

180 Přijměte omezení
Řešení zdravotních problémů

**182 Když jste na někom
závislí**
Pomoc, když ji potřebujete

KAPITOLA 6 VAŠE NOVÉ JÁ

JAK SE ZNOVU NAJÍT

186 Kam dál?
Zhodnoťte svůj potenciál

188 Společenské akce
Seznamte se s dalšími
důchodci

190 Místo práce
Něčím přispívejte

192 Příjemné chvílky
Staré a nové koníčky

196 Skutečné štěstí
Definujte nově spokojený
život

198 Zpátky do školy
Učení po šedesátce

200 Předávejte nadšení dál
Učte novou generaci

202 V zeleném prostoru
Zahradničení a příroda

204 Důchodce znovu v akci
Podnikatel v důchodu

208 Mír v duši
Duchovnost a klid

210 Jak to uskutečnit
Řízení času v důchodu

214 Jak vám to jde?
Pravidelné sebehodnocení

216 Hledejte to nejlepší
Jak žít do budoucna

218 REJSTŘÍK

224 UŽITEČNÉ ODKAZY

