

RÈGLES POUR LES SENIORS ET LEURS ANNÉES D'OR



Proposé par Yvonne Hui Bon Hoa MC 65

Pour ceux d'entre nous qui ont atteint nos années d'or, voici une belle collection de matière à réflexion. Ces suggestions ont été collectées par bon nombre d'ainés Certaines vous les connaissez, certaines peuvent vous surprendre, et certaines vous rappellent ce qui est important.

20 règles à appliquer

1. Il est temps d'utiliser l'argent que vous avez économisé. L'utiliser et en profiter. Ne le gardez pas juste pour ceux qui ne peuvent avoir aucune notion des sacrifices que vous avez faits pour l'obtenir. N'oubliez pas qu'il n'y a rien de plus dangereux qu'un fils ou une fille avec de grandes idées. Profitez de l'instant présent. Le sable pourrait s'échapper à tout moment du sablier !

2. Arrêtez de vous inquiéter au sujet de la situation financière de vos enfants et petits-enfants. Vous avez pris soin d'eux pendant de nombreuses années, et vous leur avez appris ce que vous pouviez. Vous leur avez donné une éducation, la nourriture, l'abri et la prise en charge de leurs frais. Ils sont maintenant responsables d'eux-mêmes.

3. Maintenir une vie saine avec un exercice modéré (comme marcher tous les jours), bien manger et respecter votre sommeil. Il est facile de devenir malade, et il devient plus difficile de rester en bonne santé. Restez en contact avec votre médecin, faites le test même lorsque vous vous sentez bien. Restez informé.

4. Toujours acheter les meilleurs et les plus beaux éléments pour vous. Le principal objectif est de profiter de votre argent avec votre partenaire. Un jour l'un d'entre vous va manquer à l'autre, et l'argent ne donnera pas tout le réconfort

5. Ne pas insister sur les petites choses. Vous avez déjà surmonté tellement de choses dans votre vie. Vous avez de bons souvenirs et des mauvais, mais l'important, c'est le présent. Ne laissez pas le passé vous tirer vers le bas ou l'avenir vous effrayer.

6. Indépendamment de l'âge, toujours garder l'amour vivant. L'amour de votre partenaire, une vie amoureuse, l'amour de votre famille, aimez votre voisin, votre environnement, votre pays. Nous ne serons jamais vieux tant que nous aurons de l'intelligence et de l'affection.

7. Soyez fiers, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur. Ne cessez pas d'aller à votre salon de coiffure, faites vos ongles, allez chez le dermatologue et chez le dentiste, gardez vos parfums et crèmes habituels. Lorsque vous entretenez bien l'extérieur, ça s'infiltré en vous et vous fait sentir fiers et forts.

8. Ne perdez pas de vue les tendances de la mode pour votre âge, mais gardez votre sens du style. Il n'y a rien de plus bête qu'une personne âgée en train de porter la mode actuelle des jeunes. Vous avez développé votre propre sens de ce qui semble bon pour vous : gardez cette trajectoire et soyez-en fier. Cela fait partie de votre personnalité.

9. Lire les journaux, regarder les nouvelles. Écoutez et lisez ce que disent les gens. Assurez-vous que vous avez un compte de messagerie actif et essayez d'utiliser certains de ces réseaux sociaux. Vous serez surpris de voir qui vous allez rencontrer, même de vieux amis. Restez en contact avec ce qui se passe et avec les personnes que vous connaissez, c'est important à tout âge.

10. Respectez les jeunes générations et leurs opinions. Ils ne peuvent pas avoir les mêmes points de vue que le nôtre, mais ils sont l'avenir et aligneront le monde dans leur direction. Donnez des conseils, non des critiques et essayez de leur rappeler la sagesse d'hier qui s'applique encore aujourd'hui.

11. Ne jamais utiliser les mots: "de mon temps". Votre temps c'est maintenant. Tant que vous êtes vivants, vous faites partie de ce temps. Vous avez été plus jeune, mais vous existez toujours maintenant, amusez-vous et profitez de la vie.

12. Certaines personnes embrassent leur âge d'or, tandis que d'autres deviennent amères et hargneuses. La vie est trop courte pour gaspiller vos journées dans l'amertume. Passez votre temps avec des gens positifs, joyeux, ils vont déteindre sur vous et vos jours sembleront beaucoup plus positifs. Passez votre temps avec des gens amers vous rendra plus âgé et déteindra sur vous.

13. Ne pas céder à la tentation de vivre avec vos enfants ou petits-enfants (si vous en avez la possibilité financière). Bien sûr, être entouré de la famille sonne bien, mais nous avons tous besoin de notre vie privée. Ils doivent vivre leur vie et vous avez besoin de vivre la vôtre. Si vous avez perdu votre partenaire, alors, trouvez des amis ou aidez les autres...

14. N'abandonnez pas vos loisirs. Si vous n'en avez pas, organisez-vous des loisirs. Vous pouvez voyager, faire de la randonnée, cuisiner, lire, danser. Vous pouvez adopter un chat ou un chien, cultiver un jardin, jouer aux dames, aux dominos, aux échecs, aux cartes, faire du golf. Vous pouvez peindre, faire du bénévolat dans une organisation. Trouvez quelque chose que vous aimez et passez du bon temps, amusez-vous.

15. Même si cela ne vous enchante pas toujours, acceptez les invitations : baptêmes, fêtes, anniversaires, mariages, conférences. Essayez d'y aller. Sortez de la maison, rencontrez des gens que vous n'avez pas vu depuis un moment. Mais ne vous fâchez pas lorsque vous n'êtes pas invité. La chose importante est de quitter la maison de temps en temps. Allez au musée, allez à pied à travers un champ. Sortez de là.

16. Parler moins et écouter davantage. Certaines personnes parlent du passé, pas de problème si les auditeurs sont vraiment intéressés. Écoutez d'abord et répondez aux questions, mais ne racontez pas des histoires longues sauf si on vous le demande. Prenez la parole sur un ton courtois et essayez de ne pas vous plaindre ou de critiquer sauf si vous le devez vraiment. Essayez d'accepter les situations comme elles sont. Tout le monde passe par les mêmes difficultés, et les gens ont une faible tolérance pour les plaintes. Trouvez toujours de bonnes choses à dire.

17. Si vous avez été offensé par d'autres, pardonnez-leur. Si vous avez offensé quelqu'un – excusez-vous. Ne créez pas de ressentiment autour de vous. Cela vous rendrait triste et amer. Il n'importe pas qui avait raison. Quelqu'un a dit : « Garder une dent contre l'autre c'est comme prendre du poison ». Ne prenez pas ce poison. Pardonnez et passez votre vie.

18. Si vous avez une forte conviction, conservez là. Mais ne perdez pas votre temps à essayer de convaincre les autres. Ils vont faire leurs propres choix, peu importe de ce que vous leur dites, et cela vous apporterait seulement de la frustration. Vivez votre foi et montrez l'exemple. Vivez en étant fidèle à vos croyances et laissez les leurs aux autres.

19. Rire. Rire beaucoup. Rire de tout. N'oubliez pas, vous êtes l'un des plus chanceux. Vous avez réussi à avoir une vie, une longue vie. Beaucoup n'arrivent jamais à cet âge, ils n'ont pas eu une vie pleine. Mais vous l'avez eue. N'est-ce pas agréable ?

20. N'ayez aucune attention de ce que les autres disent de vous et encore moins de ce qu'ils pourraient penser de vous. Ils le feront de toute façon, et vous devriez avoir la fierté d'être vous-même et de ce que vous avez accompli. Laissez-les parler et ne vous inquiétez pas. Ils n'ont aucune idée de votre histoire, de vos souvenirs et de la vie que vous avez vécue jusqu'à présent. Il y a encore beaucoup à écrire, alors occupez-vous en écrivant et ne perdez pas de temps à réfléchir à ce que d'autres pourraient penser. Il est maintenant temps d'être libre, en paix et heureux !

ET N'OUBLIEZ PAS :

La vie est trop courte pour boire du vin bon marché !!!