

Mgr. Jana STREICHSBIEROVÁ

**Jak vstoupit do penze vědomě, s radostí a
vytěžit z této životní fáze maximum.**

BUDOUCNOST JE



**Tato kniha vznikla v rámci projektu
Úspěšně do penze**



OBSAH

O KNIZE

ÚVOD

KAPITOLA PRVNÍ: PRÁCE

KAPITOLA DRUHÁ: FYZICKÉ ZDRAVÍ

KAPITOLA TŘETÍ: DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

KAPITOLA ČTVRTÁ: BUDOUCNOST

KAPITOLA PÁTÁ: VZTAHY

KAPITOLA ŠESTÁ: VLASTNICTVÍ, FINANCE A ADMINISTRATIVA

KAPITOLA SEDMÁ: INSPIRATIVNÍ ŽIVOTNÍ PŘÍBĚH

ZDROJE

ZÁVĚREM



BUDOUCNOST JE ... O KNIZE

Jak vstoupit do penze vědomě a s radostí. Jak vytěžit z této životní fáze maximum.



Jednou z největších životních změn, kterou člověk prochází, je ukončení pracovní kariéry a odchod do penze. Toto v současnosti velmi opomíjené téma je mojí specializací. Pomáhám jednotlivcům i skupinám připravit se vědomě na tuto novou etapu, a to jak z pohledu psychiky, vztahů a emocí, tak i po praktické stránce nutné administrativy a finančního aspektu. Pokud ještě pracujete nebo už jste do tohoto jedinečného období života vstoupili, zaslouží si jistě tento krok Vaši pozornost.

Protože věřte mi, **BUDOUCNOST JE** to, co začíná právě dnes.



Prohlášení: Tento materiál je informačním produktem. Jakékoliv šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky je zakázáno a je porušením autorského zákona, které může být stíháno. Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení. Pokud chcete knihu doporučit, odkažte další čtenáře na **www.uspesnedopenze.cz**. Děkuji.



ÚVOD

Dělat věci stejně přináší stejné výsledky. Chcete-li dosáhnout něčeho nového, musíte se vydat novou cestou.

DŮCHOD- LUXUS MODERNÍ DOBY

Není to tak dlouho, co začaly státy vyplácet určitou pomoc lidem, kteří již v pokročilém věku nemohli pracovat. Lidé často pracovali až do smrti a pokud už toho nebyli fyzicky schopní, musela se o ně buď postarat jejich rodina nebo upadali do naprosté chudoby. Otto von Bismarck, německý kancléř, zavedl v roce 1889 první systém důchodového sociálního pojištění, většina států ale zná pojem starobní důchod až od 20. století.

V Československu byly první důchody vyplaceny v roce 1924. Odchod do penze byl stanoven na 65 let věku, přestože byla průměrná délka dožití daleko nižší než dnes. Později, v roce 1948, byl tento věk odchodu do důchodu snížen na 60 let, pokud bylo sociální pojištění placeno alespoň 20 let.

V současnosti je nutné splnit pro vyplácení důchodu dvě podmínky, tou první je dosažení důchodového věku (nejvyšší hranice je u obou pohlaví 65 let) a druhou je alespoň 35 let placeného sociálního pojištění. Tyto podmínky se tolik nezměnily, co se ale změnilo naprosto zásadně je doba, po kterou je tato dávka pobírána. Zdravotní péče, trend předcházení nemocem a aktivnější způsob života do vyššího věku nám zabezpečily mnohem vyšší střední délku života.



Odejde-li někdo do důchodu v 65 letech, má před sebou ještě v průměru dalších 20 let života. To rozhodně není málo a v žádném případě takovou etapu nelze jen "doklepat". Stojí za zvážení, zda si takový časový úsek, tedy tato životní etapa zaslouží vaši pozornost.

O ČEM SE NEMLUVÍ, ALE ASI BY SE MLUVIT MĚLO

Někdy je třeba se dotknout i nepříjemných stránek, abychom si je dokázali uvědomit a začít je buď řešit a nebo se jim snažili vyvarovat.

Sama mám pocit z praxe, že o důchodu se buď nemluví, protože "to přece nestojí za pozornost", nebo "zvládli to ostatní, tak to nějak překlepu taky", a nebo se na něj naivně pohlíží jako na nekonečnou dovolenou, skvělé období bez vstávání do práce, nepříjemných šéfů a se spoustou smysluplně stráveného času. Poslední část je částečně pravdivá, ale bez správného načasování a určité přípravy vám nalezení této rovnováhy může pár let trvat. Důležitých, aktivních let.

DOVOLTE MI MALÉ SROVNÁNÍ S RODIČOVSTVÍM

Ty fotky znáte všichni: krásná upravená maminka, spící novorozenec nebo tiché hrající si batole, otec buď vydělávající v úžasném zaměstnání nebo podporující maminku, všichni rozesmátí a žádné mraky na obzoru.

Jak daleko to je od reálného života? Všichni souhlasíme s tím, že děti změní váš život k nepoznání na dalších 15 let, poté nás ještě dalších 5-10 potřebují. Jedná se o 20 let, před kterými se chodí na kurzy, kdy je naprosto normální hledat odpovědi u odborníků nebo v naší sociální bublině; je přirozené, že se všichni snaží naučit o rodičovství co nejvíc a zvládnout toto období co nejlépe.

Důchod trvá v průměru 20 let. Podobný časový úsek, že? Ta změna se týká všech stránek vašeho života a je spojena s obdobím v lidském životě, kdy se mohou projevat další stresové faktory, třeba zdravotní potíže. Ještě pořád si myslíte, že není třeba věnovat vstupu do penze pozornost?



Důchod často přináší napovrch to, jak žijeme již nyní a prohlubuje naše potenciální problémy:

- **Odchod do důchodu je řazeno na 10. místo ze 43 nejvíc stresujících životních zkušeností**
- **Lidé mají v prvních letech po vstupu do penze větší pravděpodobnost depresivních stavů nebo začátku závislostí**
- **Ztráta pracovní identity a sociálních kontaktů je mezi penzisty zmiňováno jako větší problém než projevy stárnutí nebo nedostatek financí**
- **Odchod do důchodu může spouštět zásadní problémy po stránce mezilidských vztahů**

Strach z penze ale určitě není namístě. Jedná se pouze o změnu nastavení z pasivního - přijímacího na aktivní - tvůrčí.

Pokud ale čtete tyto řádky, zřejmě nejste ti, kteří zavírají oči před budoucností. Blahopřeju, máte za sebou už teď obrovský kus práce, protože uvědomit si, co je moje cesta je první předpoklad toho se po ní vydat. **Co chci, to můžu! Nemusíte ztratit svůj hlas ani kontrolu nad tím, jak chcete žít a nemusíte jen "následovat" zaběhané společenské koleje.**

Tato kniha by měla vzbudit vaši zvědavost, pozornost, spustit myšlenkový proces a následnou akci. Měla by Vás potěšit, ale ne ukonejšit, měla by ve vás vzbudit touhu po hledání sama sebe, svého nového smyslu a významu.

Pusťte se do toho, můžete začít jakoukoliv kapitolou, můžete se k nim vracet nebo některou nechat na později. Každá kapitola se skládá z teorie a pracovních listů. Pokud máte rádi (tak jako já:) papír, můžete si stáhnout Myšlenkové listy v samostatném souboru a vytisknout. Nebo si rovnou pořídte tištěnou verzi této knihy.

Přeji Vám příjemné čtení a krásný vstup do penze!

S láskou



KAPITOLA PRVNÍ: PRÁCE

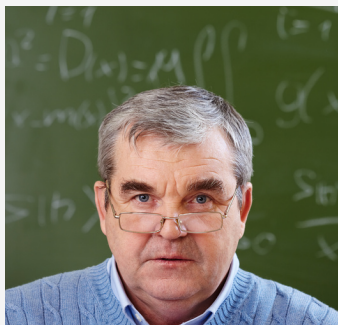
...a po práci legrace :)

PRÁCE, ZAMĚSTNÁNÍ, PROFESE, POSLÁNÍ....

... je něco, čím jste během svého života strávili opravdu velké množství času. Ať už jste to odpracovali v jedné, dvou firmách, měnili jste práci častěji nebo řídili vlastní firmu, faktem zůstává, že po opuštění pracovních povinností zůstane prázdný prostor jak časový, tak sociální. Bez alespoň malé vědomé akce se nedá čekat, že se tento prostor sám vyplní smysluplnými aktivitami. Už nyní můžete začít plánovat a rozhodnout se, co budete dělat po své ranní kávě místo každodenní cesty do práce.

Pořád vás to baví?

Nikde není psáno, že do penze musíte dle nějakých tabulek. Pokud Vás práce stále baví, naplňuje a příliš fyzicky nebo mentálně nevyčerpává, pracujte klidně dál. Pokud to nejde ve stávajícím zaměstnání, zkuste se už nyní porozhlédnout, kde jinde by to šlo, možná na jiné pozici, možná snížený úvazek, možná úplně v jiném sektoru nebo jako dobrovolníci. Odchod z pracovního života si určujete vy sami.





PENZE NEZNAMENÁ KONEC PRÁCE, ALE JINÉ ZAMĚŘENÍ PRÁCE

Celý život jste si osvojovali dovednosti a znalosti důležité pro výkon Vašeho povolání. Ať šlo o technické novinky, výzkum, obsluhu nějakého stroje nebo nová pravidla, zřejmě jste se nad nutností vašeho růstu a vzdělávání moc nepozastavovali. Nyní je na čase osvojit si nové dovednosti, potřebné do další fáze života a rozhodnutí zda to udělat nebo neudělat je čistě na Vás.

Jaké dovednosti budete potřebovat?

- **Nové sociální dovednosti** - jak je to dlouho, co jste byli někde večer venku za zábavou a povídali si třeba i s lidmi, které neznáte?
- **Nové vztahové dovednosti** - máte nyní s partnerem tolik času být spolu, umíte to ještě? Dokážete ještě komunikovat?
- **Dovednost plánovat, držet se plánu a neztrácet vnitřní motivaci**- v práci máte motivaci vnější a ta vás často žene kupředu, ale umíte se namotivovat k akci i sami?
- **Nové návyky k udržení fyzického zdraví**
- **Nové návyky k udržení mentálního zdraví.**

*A teď vy!
Myšlenkové listy
k tomuto tématu
na konci kapitoly.*

Velkým mýtem je černobílé vidění toho, že chození práce je špatná věc a volný čas je dobrá věc. Tak černobílé to není, práce je pro nás daleko víc než příjem. Práce nás nutí se hýbat, dbát o svůj vzhled, zdraví, sociální kontakt, společenský přehled. Také nám umožňuje kvalitní interakce a komunikaci s ostatními lidmi. Údajně máme v pracovním prostředí kolem 11 kvalitních interakcí s denně. Mimo práci pouze 3 nekvalitní, povrchnější. Velký rozdíl, který vám dá snadno pocit, že hloupnete a jste méně potřební. Vědomé udržování kvalitních mezilidských kontaktů je opravdu velice důležité.



POSLEDNÍCH 5 LET DO PENZE

Nyní je Vám zřejmě kolem 56 - 60 let. Chodíte do práce; důchod je sice již blízko, ale stále máte pocit, že máte dostatek času.

Někdy už býváte unavení, někdy máte pocit, že přestáváte stíhat některé rychlé změny, ale všeobecně dokážete ještě držet krok. Drobná školení vám dávají smysl jen pokud přímo ovlivní vaše každodenní činnosti. Do obsáhlých tréninků a změn systémů se často už tolik nehrnete. Přistihnete se občas, že už si užíváte spíš ty klidné dny v práci bez velkého vypjetí.

Viděli jste se v některém z předchozích bodů? Je to naprosto běžné a podobné pocity mohou mít i lidé daleko mladší.

Posledních pět let v práci je ještě dlouhý časový úsek. Zkuste si sami určit (pokud je to možné) pracovní směr, kterým se budete dál ubírat. Vymyslete způsob, abyste byli stále stejně platní pro svého zaměstnavatele nebo firmu, ale zároveň si dovoluňte do jisté míry zvolnit v soutěži s mladými. Pamatujte si, že mladší ročníky mají možná více moderních dovedností, ale vaše zkušenosti nejen v práci, ale celkově v životě jsou něco, co mít prostě nemůžou. Nekoukejte na poslední roky jako na nutné zlo, ale na skvělou příležitost cvičit ještě mozek, učit se a být v každodenním kontaktu s lidmi z oboru.

Své zkušenosti můžete bohatě využít. Můžete například:

- nabídnout vedení, že budete pomáhat nově příchozím kolegům se zorientovat ve firmě, umožnit jim poznat lidi v nové práci, zorientovat se v běžném chodu oddělení, pozvat je ke společnému obědu a tím jim zjednodušit jejich první týdny
- navrhnout, že vytvoříte manuály toho, co umíte nejlépe
- předávat své zkušenosti, ale pozor, nikdo nemá zájem o neustálé a nevyžádané rady; zkuste ale naznačit ostatním, že pokud chtějí, můžete jim pomoci



V soukromém životě je toto fáze, kdy byste měli začít pomalu uvažovat o tom, z jakých částí se bude váš čas v penzi skládat a jakým způsobem chcete žít, až přestanete pracovat. Je čas vydat se na "průzkum" svých budoucích možností. Chcete víc číst? Zařídte si už teď průkazku v knihovně. Chcete prochodit Česko? Už nyní hledejte turistický klub a staňte se členem, dejte si čas na to zjistit, zda vám skupina vyhovuje a pokud ne, nic se neděje. Najděte jinou. Pokud chcete cestovat, možná si už teď začnete vytvářet konkrétní plány na to kam, jakým způsobem a s kým. **Protože máte ještě pořád dostatek času, ale už věk na to, abyste věděli, co opravdu chcete.**

Toto nenásilné přecházení z pracovního světa do nových aktivit a nového období vám pomůže nevnímat odchod do penze jako šok, nebude to neznámý a prázdný prostor. Prostě si začněte tu svou cestu pomalinku prošlapávat už nyní.

V této době už byste měli mít celkem jasný finanční plán, ale pokud ne, možná by bylo dobré si nějaký vytvořit, kontaktovat spolehlivého poradce, projít si pořádně veškerá spoření, pojistky a dát věci do pořádku. Po administrativní stránce se můžete zeptat na SSSZ na to, jaké dokumenty musíte ještě doložit, zda jim nechybí něco z let minulých a také na to, jaký je váš přesný věk odchodu do penze. Pokud už tohle všechno víte, výborně, o starost míň.

ROK DO PENZE

Začíná přituhovat. :) Některé uzávěrky už děláte naposledy. Naposledy řešíte letní dovolenou nebo vánoční služby. Úleva může střídat obavy.

Určete si přesné datum Vašeho odchodu a pokud to dokážete ovlivnit, zvolte tento moment na jaro nebo léto. Přejít do volného času bude příjemnější a vy aktivnější hned od začátku. Děláte-li si plány, dělejte si konkrétní plány nejen na čas před penzí, ale také na první rok po vstupu do penze. Zamezíte tím tomu, že najednou nebudete vědět, co dál. Zní vám to teď nepravděpodobně? Stává se to ale poměrně často.

Vnitřně se už smířte s tím, kým jste v práci byli, kým už nebudete, s úspěchy i nezdary během vaší kariéry a udělejte si v sobě prostor na další nová dobrodružství. Neodnášejte si do důchodu žádné špatné pracovní vztahy, smířte se nebo nechte věci plavat. Přestaňte kontrolovat věci, které už může kontrolovat někdo jiný; naučí vás to důležité věci: že **jste nahraditelní a že je to tak v pořádku**. My všichni jsme a jednou budeme nahrazeni, ať se nám to líbí nebo ne.

Vyberte si dovolenou, nenechávejte si tyto dny na začátek své penze. Využijte své zasloužené dny volna k výletům, otestujte dochvilnost českých drah, procvičte si angličtinu na víkendovém výletě za hranice. Najděte si kurzy, které byste rádi od dalšího roku navštěvovali a již teď si rezervujte místo. Může se vám totiž stát, že vstupem do důchodu dočasně ztratíte nit, kontakt sám se sebou a dnešní plány najednou nebudou relevantní nebo se vám tak nějak zvláště ztratí z dohledu.

Projděte si měsíční platby a rozhodněte, které můžete snížit, zastavit, kde můžete být nyní skromnější. Máte-li doma dvě auta, zamyslete se, zda budete opravdu využívat obě. Budete stále žít ve stejném domě, bytě, nebo plánujete stěhování? Pokud potřebujete koupit nějaký větší spotřebič nebo máte jiný nutný výdaj, udělejte to nyní, když máte ještě pravidelný příjem. Pokud plánujete pracovat i pár let v penzi, naplánujte si nějaký spořicí plán, tato kombinace důchodu a příjmu může být velmi dobré finanční přilepšení. Pokud Vám někdo dluží, domluvte se na splácení tak, aby jste peníze dostali do určitého věku, kdy je ještě aktivně využijete a zároveň zvažte moudře pokaždé, bude-li chtít od vás někdo peníze půjčit (a to včetně vlastních dospělých dětí).





POSLEDNÍ MĚSÍC

Odpočítáváme! Smiřte se s faktem, že jste nyní "důchodce" jsem si jistá, že už se těšíte. Naplánujte si první dny, ideálně s přáteli nebo s partnerem, na chatě, jeďte na víkend do hotelu nebo pozvěte někoho na kávu, oběd nebo sklenku něčeho dobrého. Udělejte si čas sami na sebe, nechce se třeba i hýčkat na masáži nebo si kupte nějakou drobnost. Pořídte si nový diář bez ohledu na to, jaký je zrovna měsíc a rovnou si tam zapište nějakou pravidelnou aktivitu. Do tohoto diáře si zaznamenejte veškeré Vaše další plány, naplánujte schůzky třeba ohledně dobrovolničení, koníčků, studia, rodiny nebo cestování.

Loučení jako rituál nového začátku

Nezapomeňte se rozloučit. A to jak v práci, tak i s pracovním životem. Rozloučení, potřesení rukou těm, se kterými jste dlouho pracovali je velice důležitý moment pro vykročení do nové etapy. Připravte si i pár vět, které můžete kolegům poslední den říct. Zpětně na to budete dobře vzpomínat.

A v soukromém životě oslavte vstup do důchodu po svém...s partnerem na večeři nebo s kamarády na výletě, skleničkou vína, prostě tak, jak vám to vyhovuje. Nemávněte nad tím rukou, bude to jedna z hezkých a velice důležitých vzpomínek.

V PENZI

Je to tady, první týdny v penzi. Každý to zvládne jinak, věřím ale, že většina s radostí z nově nabyté svobody a času navíc. Neztrácejte spojení se světem a užívejte si i malé, jindy nevýznamné činnosti s tím, že nemusíte neustále spěchat. A užívejte si tento čas, je zasloužený, nedovolte si žádné negativní pocity z nicnedělání. Naopak zkuste občas časem vědomě plýtvat dlouhou snídaní nebo odpolednem s knížkou.

Plánujte! Nyní jste pány svého času a nedovolte ostatním, aby to dělali za vás.