

# cidadedopoker - symphonyinn.com

**Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: cidadedopoker**

---

As desvantagens de viver até 100 e além são numerosas. Mas também as vantagens, a vida **cidadedopoker cidadedopoker** essência é 1 mais tempo – hora para morar; o momento da risada: um pouco do amor -- muitos daqueles que alcançaram uma 1 idade com três dígitos estão vivendo suas melhores vidas como centenários!

Enquanto exploro no meu novo livro, The Big 100: O 1 Novo Mundo do Super Envelhecimento estamos experimentando o que as Nações Unidas chamam de "revolução da longevidade", e não 1 há como voltar atrás. Em 2050 é projetado um aumento oito vezes maior para 3.7 milhões pessoas - aproximadamente equivalente 1 a todos os habitantes **cidadedopoker** Connecticut ou Los Angeles E metade dos jovens com cinco anos vivos agora devem viver 1 até aos cem mil dólares!

O que podemos fazer para tirar o máximo proveito dos nossos anos de bônus? Aqui está 1 alguma sabedoria daqueles quem já esteve lá.

## **Trabalho, aposentadoria e questionamentos: uma história pessoal**

Trabalhei no ensino superior por mais de 25 anos. Meu plano era me aposentar aos 60 anos, mas pouco antes disso, fui convidado para uma posição de ensino prestigiosa no exterior. Agora viajo entre lá e o Reino Unido, onde mora meu marido (recentemente aposentado). Estivemos juntos por mais de 20 anos e ele sempre foi muito suportivo.

Há tantas coisas que amo no que faço, mas aos 63 anos, estou ficando cansado. A pressão para constantemente estar no topo do meu jogo é exaustiva. Às vezes sinto que não estou aproveitando ao máximo as oportunidades que tenho porque estou muito cansado.

A distância é um fardo. Meu marido e eu estamos nos sentindo muito inquietos. Recentemente, tenho percebido que nenhum de nós sabe quanto tempo mais teremos neste mundo, e me pergunto o que estou fazendo nessa roda d'água **cidadedopoker** vez de passar tempo de qualidade com a pessoa que amo. A aposentadoria **atrai e assusta-me ao mesmo tempo. O que farei? Vou me arrepender?**

Meu marido diz que adora estar aposentado, mas também posso ver que ele sente falta de fazer parte de algo maior. Tanta parte de minha própria identidade pessoal está ligada à minha profissão. Como me definirei?

Também percebi que negligenciei muito do que me dá alegria verdadeira: cultivar meu eu criativo, meu amor por animais e a natureza, ter tempo para visitar amigos e familiares - apenas "**ser**" em oposição a "**alcançar**".

Não temos filhos, então não temos o próximo passo óbvio [de cuidar de netos]. Não temos o desejo de continuar morando onde estamos no Reino Unido e apenas nos movemos por causa de nossos empregos anteriores. Temos os recursos para nos aposentarmos e, por enquanto, temos nossa saúde. Somos muito privilegiados. Então, por que estamos achando essa próxima etapa tão difícil?

**Porque é difícil; você está pensando cidadedopoker deixar algo que você sabe, que é muito estruturado, cidadedopoker que é definido e celebrado, por algo que é uma desconhecido total. É muito difícil se dar bem com algo que você não sabe a forma que terá.**

Consultei a psicoterapeuta registrada do Reino Unido Meeri Rebane, que se perguntou se seria

uma decisão todo ou nada: "Qual é a forma de aposentadoria que você realmente quer? É possível trabalhar **cidadedopoker** tempo parcial?"

Tendemos a pensar **cidadedopoker** termos de tudo ou nada quando estamos exaustos, mas a resposta para você pode ser uma casa do meio. Percebo que isso pode não ser possível - por exemplo, trabalhar, digamos, três dias **cidadedopoker** vez de cinco - porque seu lugar de trabalho está no exterior. Mas vale a pena explorar. Como você lida durante as longas férias que o ensino oferece? (Eu sei que você tem correção!) Você floresce ou se desmancha? Isso pode dar-lhe uma dica de como será para você.

Rebane e eu falamos sobre como você pode se sentir desconfortável no início da aposentadoria porque tudo é novo. Mas também é espaço para descobrir quem você é agora e o que deseja fazer. Se você passou **cidadedopoker** vida **cidadedopoker** instituições (você mesmo se chamou de "institucionalizado" **cidadedopoker cidadedopoker** carta mais longa), essa liberdade pode parecer assustadora: nenhuma data limite, ninguém para dizer o que fazer. Mas este espaço também pode ser incrivelmente produtivo. Quem sabe o que há por aí?

"Aposentadoria", disse Rebane, "não é fácil e pode trazer ansiedades e inseguranças, especialmente quando a identidade está ligada ao trabalho há tanto tempo. Você também pode experimentar tristeza e perda **cidadedopoker** relação à **cidadedopoker** vida profissional anterior."

Acho que se você olhar para **cidadedopoker** vida agora e o que a torna significativa, verá que é sobre ter estrutura, propósito, interação social, ser parte de, como você disse, "algo maior". Você pode replicar isso na aposentadoria?

---

#### **Informações do documento:**

Autor: [symphonyinn.com](http://symphonyinn.com)

Assunto: cidadedopoker

Palavras-chave: **cidadedopoker - [symphonyinn.com](http://symphonyinn.com)**

Data de lançamento de: 2024-09-14