

Een uitgave van **DE LANTAARN**

© 2020 De Lantaarn b.v., Ede

Auteur: Fiona Huisman

Redactie: Vitataal

Opmaak: Indruk Grafisch Ontwerp

Afbeeldingen: Shutterstock

ISBN 978-94-6354-431-3

NUR 370

www.lantaarnpublishers.nl

Niets uit deze uitgave mag worden gereproduceerd door middel van elektronische of andere middelen, met inbegrip van geautomatiseerde systemen, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Vermenigvuldiging en verspreiding zijn, behalve voor private, niet-commerciële doeleinden, verboden en worden civiel- en strafrechtelijk vervolgd. Dit geldt in het bijzonder voor verspreiding van het werk via fotokopieën, film, radio en televisie, elektronische media en internet alsmede voor commercieel gebruik van de getoonde beelden en teksten.

INLEIDING



HET LEVEN BEGINT BIJ VIJFTIG

POEH



Ondanks dat leeftijd maar een getal is, voelt vijftig toch bijzonder. Ervan uitgaande dat je hartstikke oud wordt, ben je nu zo ongeveer op de helft. Nog een heerlijk lang leven te gaan dus! Maar dingen veranderen natuurlijk wel, je bent tenslotte geen twintig meer.



In dit boekje vind je 101 dingen die je echt zou moeten doen, nu je vijftig of ouder bent. Niks moet, alles mag, laat je inspireren!



**KOM OP
EN LEEF!**

.....
101 HANDIGE TIPS
.....

Zoek een vriend of vriendin op met wie je gebrouilleerd bent. Bedenk waarom je ook alweer ruzie kreeg. Lag het niet ook een beetje aan jou?



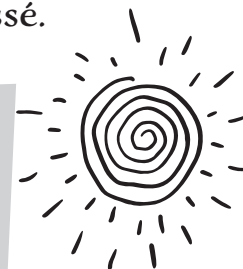
Gedaan?

Wees juist dankbaar voor de leeftijd die je nu behaald hebt. En dat je het al die tijd overleefd hebt.



Gedaan?

Liften en op een luchtbed crashen is inmiddels wel een beetje passé.



Gedaan?

Wees trots op wie je bent geworden

Kijk eens met liefde naar jezelf. Wat heb je allemaal overwonnen?



LOVE YOURSELF
More.

Gedaan?

Doe iets (anders) met je geld

Inmiddels ben je op een leeftijd waarop je de meeste materiële dingen wel zult hebben. Ga dus iets anders met je geld doen, iets waardoor je een beter mens wordt. Een opleiding, reizen, een sabbatical.



Gedaan?



Je hoeft niet hét medicijn voor alzheimer uit te vinden, maar het behalen van (ook kleine) successen zorgt voor een geluksgevoel.



Gedaan?



Ook al is de dag nog zo vervelend, er gebeurt altijd iets om dankbaar voor te zijn.



Waar ben je dankbaar voor?

Gedaan?

Denk eens na over wat je kernwaarden zijn en in hoeverre je daarnaar kunt leven. Is onafhankelijkheid een van je kernwaarden, maar heb je het gevoel dat je vastzit op kantoor? Doe er wat aan. Desnoods met een coach of een loopbaanadviseur.



Gedaan?

Tolstoj zei: 'Als je naar perfectie streeft, zul je nooit tevreden zijn.' Het is tijd om dit ter harte te nemen.



Gedaan?