



Mind News

Informativo para seu bem-estar emocional – n° 45

Lições para a aposentadoria

Quero passar alguns ensinamentos que aprendi quando me aposentei. Esta agora é uma nova fase de vida, que exige algumas transformações. A aposentadoria traz diversas vantagens:

- Você terá mais tempo para fazer o que gosta, você terá a agenda mais livre
- Pode diminuir os “tem que” (que tem origem nos pais, professores, sociedade) e curtir mais o “eu quero”.
- Pode dedicar mais tempo à família e aos amigos
- Você poderá estudar, viajar, investir em seu próprio autodesenvolvimento
- Poderá resgatar coisas que teve de deixar de lado, por exemplo, tocar um instrumento, dedicar-se a um hobby, cozinhar, ou qualquer outra coisa que te dê prazer
- Com a aposentadoria, você não terá mais um chefe e colegas chatos

Mas, como tudo na vida, existem “custos” que terão de ser administrados:

- Você perde o teu “sobrenome organizacional”. Você não é mais o “Fulano de Tal, da empresa XYZ”. Você agora é o “Fulano de Tal”. Você terá de reinventar-se.
- Você sentirá os impactos do preconceito do etarismo.
- Não ter agenda e ter poucas obrigações, poder acordar mais tarde, pode gerar um sentimento de “tornei-me um inútil”. Se “sou aquilo que faço”, na aposentadoria eu não faço (ou faço menos), portanto não sou (ou sou menos).
- Cuidado com melancolia e depressão. Às vezes é preciso de um apoio profissional
- Cultivar relacionamentos compensadores é uma necessidade. Não fique só em casa.
- Ajude e apoie em sua residência, mas não queira ser o administrador.
- Faça exercícios físicos, academia, caminhadas, natação, jogos, o que queira.
- Alimentação saudável é importante, evite alimentos ultraprocessados
- Cultive a dimensão espiritual da vida, abra espaço para meditação e orações
- Mantenha a cabeça ativa, leia, estude, pesquise, traduza. Menos TV e Séries
- Um trabalho voluntário pode ser uma boa possibilidade.

A vida de aposentado é uma caminhada em uma região desconhecida, com trilhas que não conhecemos, onde novas demandas surgem e não sabemos muito bem como lidar com elas. Defina **novos propósitos** para os próximos anos. Isto te dará um norte que ajudará nas decisões que precisarão ser tomadas.



Gustavo G. Boog é mentor, coach, escritor e consultor na Boog Consultoria. É Engenheiro, Mestre em Administração de Empresas e finaliza o 5° ano de Psicologia. É especializado em Mentoria e Coaching Sistêmico. Conduz projetos de desenvolvimento para que o potencial de cada organização e de cada pessoa se realize, sejam jovens, adultos ou idosos.



+55 11 99137-7691



gustavo@boog.com.br
www.boog.com.br

Se puder, compartilhe o Mind News, para apoiar o bem-estar emocional das pessoas.