

LES MEILLEURS CONSEILS DE VIE DES FEMMES DE + DE 60 ANS

Le temps est sûrement notre plus grande crainte car il ne pourra jamais être changé ou rattrapé, alors beaucoup de femmes paniquent à l'idée de vieillir. Elles se sentent désarmées et ignorent comment faire pour vieillir correctement, ou passer le cap des 60 ans sans angoisses. Il faut croire que nulle n'est de meilleur conseil que plus âgée que soi, quelqu'un qui est « déjà passé par là » a tendance à fortement nous rassurer. Margaret Manning est déjà « passée par là », elle a déjà eu 30 ans, 40 ans, 50 ans, elle s'en souvient et veut être utile. C'est pour ça qu'elle a dressé cette liste de 60 conseils que les femmes âgées de 60 ans adressent à celles qui en ont 30 !

« Quand à 60 ans, j'ai quitté mon job, je voulais réinventer ma vie et trouver un mode de vie plus flexible. J'ai été surprise de voir que mes collègues de 30 ans étaient anxieuses à l'idée de vieillir. Alors, j'ai décidé de partager cette expérience avec ma communauté, « *Sixty and Me* », en leur demandant quels précieux conseils elles pourraient donner à des femmes qui ont la moitié de leur âge. » – Margaret Manning

Voici 30 conseils tirés des 60 conseils du merveilleux travail de la communauté « *Sixty and Me* » créée par Margaret Manning de femmes de + de 60 ans pour celles de 30 ans.

1. Essayez d'être positive et cherchez le bon côté dans chaque expérience de vie.
2. Pensez à l'ici et maintenant.
3. Apprenez à vivre dans l'instant. Si vous pouvez le faire quand vous êtes jeune, cela vous aidera lorsque vous aurez 60 ans.
4. Chercher un passe-temps ou un emploi qui vous fera expérimenter les différentes sensations de chaque phase de votre vie.
5. Soyez vous-mêmes. Vieillissez avec dignité.
6. Soyez toujours honnête avec vous. C'est un processus d'apprentissage lent, mais il en vaut la peine.
7. Oubliez les stéréotypes que la société a sur le vieillissement.
8. Ne vous inquiétez pas du vieillissement. Inquiétez-vous de l'ennui.
9. L'âge est juste un nombre, il ne définit pas qui vous êtes.
10. Vivez de manière humble et économisez. Entraînez-vous, cultivez-vous, lisez et voyagez.
11. Ne remplissez pas votre vie avec des choses ou des personnes inutiles !

12. Soyez vous-mêmes; brillez avec votre propre lumière. Montrez-vous présentes, réelles, vivantes et conscientes à tout moment.

13. Ne soyez pas obsédée par les rides. Quand elles commencent à apparaître sur votre visage, pensez qu'elles sont comme une carte de votre vie.

14. Vivez avec passion et amour, les yeux et le cœur ouverts. Soyez simplement heureuse.

15. Aimez et respectez votre partenaire et vos enfants de la même manière que vous voulez qu'ils vous aiment et qu'ils vous respectent.

image: <http://femmedinfluence.fr/wp-content/uploads/2016/08/grey-hair-woman.jpg>

16. Donnez votre amour librement et inconditionnellement.

17. Faites preuve d'empathie avec vous-même et ceux qui vous entourent.

18. Apprenez à pardonner.

19. Oubliez vos colères, et laissez la gratitude et la joie faire la loi dans votre vie.

20. N'allez jamais au lit en colère contre vous-même ou contre une autre personne.

21. Dites à votre partenaire, vos amis et votre famille que vous les aimez tous les jours.

22. Appréciez votre beauté.

23. Sortez le plus tôt possible d'une mauvaise relation, vous ne pouvez pas changer l'autre personne.

24. Faites confiance à votre instinct et ne dites jamais du mal de vous.

25. Apprenez à rire de vous-même. Ne soyez pas si sérieuse !

26. Soyez une guerrière; apprenez à avoir vos propres ressources et à être auto-suffisante.

27. Ne vous laissez pas guider par la peur.

28. N'arrêtez pas d'apprendre et renforcez votre esprit.

29. Ne laissez personne vous dire que vous êtes trop vieille ou trop jeune pour faire quelque chose !

30. N'ayez peur de rien, la nature fait toujours parfaitement bien les choses !