

Obsah

Předmluva 11

Dávejte si s kamarádkou gin s tonikem 17

Já a moje nejlepší kamarádka se známe už od osmi let, já žiju ve Stockholmu a Lola v Nice, ale nikdy nevynechám příležitost dát si s ní skleničku, a to ani během pandemie.

Svět v jednom kuse končí 27

Přežila jsem druhou světovou válku, studenou válku, kubánskou raketovou krizi, Černobyl – a teď přežívám změnu klimatu. Nabízím několik doporučení, jak zvládnout osmdesát let ustavičné zkázy a uchovat si smysl pro humor.

Neodcházejte s prázdnou 47

Ačkoli si samozřejmě nikdo z nás nevezme nic do hrobu, každý den máme ve zbývajícím čase nepřeborné množství možností, jak zlepšit svět. Před desítkami let jsem dostala malou radu, která se nakonec ukázala být nad zlato.

Před sedmi lety jsem umřela – ale žiju dál 54

Zážitek blízké smrti změnil můj pohled na život.

Dobrovolničte na plný úvazek 63

S přibývajícím léty možná budete mít víc volného času, než jste čekali. I když svět zrovna nekončí, vždycky se mu šikne malé postrčení správným směrem. Angažujte se – pomůže to vám i celé zeměkouli.

Pečujte o svoje vlasy – pokud je máte 82

Až vám bude osmdesát, budete mít vrásky, všechno vám potrvá déle, zkrátka už vám nebude dvacet. Hezký účes ovšem značí, že ještě nepatříte do starého železa.

**Chovejte se k malým dětem i k velkým dětem
(a k vnoučatům) tak, jak se mají ony chovat
k vám..... 91**

Malé děti mívají ty nejvtipnější průpovídky, a když je budete bedlivě poslouchat, zjistíte, že z nich leckdy vypadne něco opravdu moudrého. Velké děti – dobrá, dospělí – jsou taky rády, když jim někdo naslouchá, a pokud jim sluchu dopřejete, nikdy se nebudete muset bát, že si na vás mladí neudělají čas.

**Nepadejte a další praktické tipy, jak stárnout
s grácií 97**

Spadla jsem a nebyla to legrace. Když už se přece jen skácíte k zemi, uvádím pár tipů, jak si s tím poradit. A co dělat, aby k tomu nedošlo.

Každý den se o něco starejte107

O domácích mazlíčcích a pokojových květinách.

Udržujte si otevřenou mysl 113

Zjistila jsem, že kvůli ničemu jinému já i mí přátelé nestárneme tak rychle, jako když se stavíme odmítavě k novým věcem. A taky jsem si v pokročilém věku uvědomila, že dnes lituju jen toho, na co jsem řekla „ne“. Na všechno přikyvujte a všechno vítejte, abyste *ne regrettiez rien*.

Jezte čokoládu..... 132

Netřeba vysvětlovat.

Osvojte si KÄRT BESVÄR 140

Švédský přístup – no, ve skutečnosti spíš jen můj přístup – ke šťastnému stárnutí.

Noste proužky 145

Proužky sluší mužům, ženám, dětem i mně. Pruhy nikdy nevycházejí z módy – takže díky nim v dlouhodobém horizontu ušetříte. Možná díky nim neomládnete, ale rozhodně nebudete vypadat starší.

Obklopte se mlad(ší)ými neboli *busvissla* na svoje mladší já 151

Spousta lidí si po osmdesátce stěžuje na „dnešní mladé“. Já ne. Jsem mezi nimi ráda. Mají neotřelé nápady: díky nim mi neměkne mozek. Neustále mi připomínají, že nikdy není příliš pozdě se do něčeho pustit, ledaže už je vážně příliš pozdě (a ležíte pod drnem). Do té doby můžu stále doufat, že se naučím stepovat.

Příloha: Pár dalších myšlenek a nápadů, jak si uklidit v domě i v životě..... 160

Jak se svými nejbližšími otevřít jedno z nejdůležitějších životních témat

Svět možná v jednom kuse končí, ale vždycky zase přijde jarní úklid... dokud jednoho dne nebude šmytec

Poznatky o životním úklidu v dobách koronaviru a odpovědi na další otázky, které jsem dostala od zvědavých životních uklízečů-začátečnicků

Poděkování 173