

SUPER LK

Erretiroa bizitzeko
hamaika modu



10 AHOLKU ERRETIROA PRIMERAN BIZITZECO

Erretiroak aldaketa dakar pertsonen bizitzara. Horregatik, **tresna egokiak** eskuratu behar ditugu erretiroa hobeto kudeatzeko, eta errazagoa eta onuragarriagoa izateko. Eta beti **modu indibidualizatuan**, bakoitzaren egokitzapen-erritmoak, gustuak, gaitasunak, nahiak... errespetatuz

1. **Argi izatea etapa-aldaketa bat dela** eta lehenago edo geroago horretara egokitu behar dugula.
2. Prozesuan zehar sortzen diren **emozio guztiak kudeatzea**, bai positiboak, bai negatiboak.
3. **Nire balioekin, sinesmenekin, bizimoduarekin... konektatzea**, zer egin nahi dudan jakiteko eta helburu egingarriak finkatzeko.
4. Neure buruari hainbat aukera **aztertzeko eta esperimendatzeko baimena ematea**, errealizatuta, eroso eta baliagarri sentiarazten nauen hori aurkitu arte.
5. **Nire gaitasun eta ahalmenetan konfiantza izatea**, eta orain arteko lorpen guztiekin konektatzea.
6. Nire lorpenak partekatzeko edo makalaldietan **nire euskarri izateko norbait bilatzea**.
7. **Bidea egiteko denbora hartzea**, nor bere erritmoa du eta guztiok ez dugu berdin jokutzen.
8. Prozesu horretan dauden **beste pertsona batzuei begiratzea**: nola egin dute? Zer baliabide erabili dituzte?
9. Ematen dudan **urrats bakoitzaz gozatzea**.
10. Eta, galduta sentitzen banaiz, **laguntza profesionala bilatzea**.

Gogoan izan erretiroa **bizitzako etaparik zoriontsuenetako bat dela**, eta lasaitasunak, atsedanak eta denbora libreak **ongizate emozionala eta fisikoa** ekarriko digutela.

Eta zuk, nola bizi nahi duzu erretiroa?