

Hvað er framundan við 60/65/70?

Sumir velta starfslokum fyrir sér um fimmtugt og finnst þá jafnvel ekki taka því að gera breytingar á starfsvettvangi því það sé svo stutt eftir. Aðra dreymir um að hætta að vinna til að komast í golfið af fullum krafti. Síðan eru þeir sem hafa enn brennandi áhuga á vinnunni sinni og hryllir við því að hætta að vinna til að spila golf næstu áratugina. Hefur þú velt fyrir þér hvað þú átt mikinn tíma framundan?

Líflína

1 _____ 50 _____ 100

Merktu inn á líflínuna hvaða aldri þú heldur að þú náir

- Smelltu á Líflínuna hér að ofan til að sækja Líflínu fyrir þig.
- Gott viðmið fyrir hvaða aldri er líklegt að þú náir er að miða við ævilengd afa/ömmu/foreldra (þó ekki ef um ótímabært andlát var að ræða) og bæta svo við 5 – 10 árum því okkar kynslóð lifir lengur og heldur lengur góðri heilsu.
- Ef afar/ömmur/foreldrar lifðu að meðaltali til 80 ára er líklegt að þú lifir til 85-90 ára aldurs. Þá myndir þú merkja við 85/90 á tímalínunni. Tíminn frá 0 – 85/90 er þá líklega líflínan þín (gæti farið yfir 100 í fjölskyldum sem ná háum aldri).
- Merktu nú við aldur þinn á líflínunni. Sértu t.d. 65 ára merkir þú við 65 á tímalínunni.
- Horfðu nú á tímabilið frá þínum aldri til áætlaðs aldurs (t.d. 65 – 90). Hvað eru þetta mörg ár sem þú átt eftir?

Tíminn framundan í samhengi við fyrri tíð

- Horfðu nú til baka og teldu XX (20/25) ár í þá áttina. Hvað varstu þá gamall/gömul fyrir XX árum síðan?
- Jú þú varst hugsanlega 40/45 ára (ef 20/25). Hvað varst þú að gera þá? Hvað hefur á daga þína drifið síðan?
- Er þetta langur eða stuttur tími? Þetta er t.d. jafn langur tími og fyrstu 25 árin í lífi þínu (ef 20/25) – sem var æskan, skólagangan og fyrstu árin á vinnumarkaði.
- Já 25 ár eru drjúgur tími eða um þriðjungur af fullorðinsárum þínum.
- Góðar líkur eru því á að þú eigir heilmikinn tíma framundan og getir gert ráð fyrir að vera nokkuð hress stóran hluta hans með skynsamlegum lífsstíl.
- Nóttu lífsins og veldu vel! – Þú finnur 200 hugmyndir fyrir starfslok á velvirk.is