

**Karin Majtánová (43)**

**„Už nie som naivná husička, ktorú niekto opije rožkom.“**

Život ako taký je zázrak a snažím sa využiť každý deň, pretože sa teším, že som dostala túto šancu. Vetu, že vek je len číslo, nepovažujem za kliše, ale úprimne s ňou súhlasím. Každý vek so sebou prináša niečo nové, krásne a zaujímavé. Teším sa, že mám veľa energie a užívam si život so všetkými radosťami a starosťami. Moje deti sú zo dňa na deň samostatnejšie (Kaja bude mať 22 a Samko má 11) a ja sa môžem venovať viac sebe, priateľovi Peťovi a kamoškám. Môj pohľad na život je pomerne racionálny, ale stále pozitívny a môj vek a všetko, čo ma v živote zatiaľ stretlo - dobré aj zlé, ma naučilo pokore. Už nie som naivná



husička, ktorú niekto opije rožkom. Považujem sa za zrelú ženu, sem-tam trochu pojašenú, ale úprimnú a samostatne zmyšľajúcu bytosť. Teším sa na každý jeden deň, kedy sa zobudím. Uvidím blízkych, urobím niečo zmysluplné, prijmem výzvy, posuniem sa o krôčik dopredu. A teším sa aj na to, kedy bude zo mňa šarmantná stará mama, ktorá sa bude s láskou starať o vnúčatá, ale bude aj s radosťou cestovať s kamoškami.

**Silvia Lakatošová (44)**

**„Vek ženy po štyridsiatke je úžasný!“**

Môj vek by som nemenila. Prežívam nádherné obdobie, kedy „dozrievam“. Užívam si svoje deti a manžela plnými dúškami. Vek ženy po štyridsiatke je úžasný! Mam nadhľad nad niektorými vecami, skúsenosti ma naučili rozlišovať, čo je v živote dôležité. A na čo sa teším? Že uvidím svoje deti dospievať a starnúť. Chcem byť s nimi čo najdlhšie!



**Katarína Jesenská (46)**

**„Je veľmi oslobodzujúce zistiť, že všetko je tak, ako má byť.“**

Kúzlom spočíva v tom, že už neriešim nepodstatné veci a netrápim sa pre maličkosti. Viem, že nemôžem ulahodiť každému a nie každý ma musí mať rád... a to je v poriadku. Snažím sa každú voľnú chvíľu využiť efektívne a zároveň zmysluplne. Naučila som sa aktívne oddychovať, lebo pohyb a čerstvý vzduch ma nabíjajú energiou viac ako polihovanie. Vážim si čas, už ho nepovažujem za samozrejmosť. Moje deti už nepotrebujú primárnu starostlivosť, starší syn je už dospelý a mladší bude mať 15. Práve toto životné obdobie si užívam viac ako ktorékoľvek predtým. Cítim sa oveľa slobodnejšia, uvoľnenejšia a viac „svoja“. Budem sa tešiť, keď mi to vydrží čo najdlhšie. Je veľmi oslobodzujú-



**Miriam Jarošová (48)**

**„Vďaka skúsenostiam si dokážem vychutnať aj daždivý deň.“**

Som spokojná a vyrovnaná so svojím vekom. Som šťastná, že som relatívne zdravá, aj napriek mojej chorobe. Nechcem nič iné, len aby to v takomto stave ešte chvíľu vydržalo. Už mám dosť rokov na to, aby som vedela rozlíšiť podstatné od nepodstatného, pekné od škaredého a najmä úprimné od falošného. Skúsenosťami som získala určitý nadhľad a vďaka nim si dokážem vychutnať aj daždivý deň. V každom ohľade súčasné obdobie považujem za výborné. Nemusím si dokazovať, na čo mám a na čo už nie. V práci zúčujem svoje skúsenosti a vedomosti, nepotrebujem tlačiť na pílu, lebo už dokážem zhodnotiť, či sa to oplatí alebo nie. Mrzí ma len jedno, že takto „upratané“ som nemala pred takými asi 15 rokmi. Bola by som ušetrila mnoho starostí, teraz už viem, že zbytočných. Teším sa na všetko, čo ešte príde. Mám taký zvyk, že ráno poďakujem, že som sa zobudila a mám možnosť prežiť nový deň. A večer zase poďakujem, že som prežila. Teším sa na to, keď si pokojne sadnem vonku pod strom do kresla, otvorím si knihu, nalejem si pohár vína a budem sa tešiť z prítomnosti... a je mi srdečne jedno, či to bude o rok alebo o desať... Teším sa na to, že budem s ľuďmi ktorých mám rada a oni majú radi mňa.



**Iveta Malachovská (52)**

**„S manželom sa ľúbime viac ako pred rokmi.“**

Myslím, že som si užívala každý vek, nielen tieto roky. Odkedy vnímam, tak som a čo robím, každý deň, mesiac či rok sú šťastným obdobím. Som tzv. slnečné dieťa narodené v júli, ktoré sa stále usmieva a má dobrú náladu. Ak sa predsa len pýtate na súčasný vek, tak ten je spojený aj s radosťou, keď ma nič nebolí. (úsmev) Lebo predsa len som si aj vďaka športu či rýchlemu tempu telo trochu „zhumplovala“ a keď nebolí, deň je krajší. Som rada, že mám pri sebe úžasných ľudí, manžela, rodinu, pár skutočných priateľov a veľkú množstvo skvelých

môj vzťah s manželom. Mám pocit, že sa možno ľúbime ešte viac ako pred 27 rokmi. Ako nám vyletela dcéra z „hniezda“, užívame si spoločné chvíle intenzívnejšie. Som šťastná, že sme dokázali prekonať všetky nástrahy a starosti a dopriala by som to každému manželskému páru. Keď rodičia vychovávajú deti a budujú si kariéru, veľa času na lásku či pozornosť nezostáva. Ale keď sa deti vytratia, a vy stále máte čo povedať, je to najviac na svete. Len je dôležité si to povedať keď máme 25: Žime tak, aby sme boli aj o 15 rokov pre seba dôležití. Nám

