



OSOBNÍ ROZVOJ

Život po padesátce

Cesta ke stáří plnému radosti a
osobního rozvoje

IDEAIFY
idea beauty

Pavel Hrejsemnou

Život po padesátce

Cesta ke stáří plnému radosti a osobního
rozvoje

Pavel Hrejsemnou

Název knihy: Život po padesátce

Podnázev: Cesta ke stáří plnému radostí a osobního rozvoje

Autor: Pavel Hrejsemnou

Nakladatel: IDEAILY s.r.o. **Adresa nakladatele:** Na Studních 71, 284 01
Kutná Hora **Web:** www.idealify.cz **E-mail:** info@idealify.cz

Rok vydání: 2024 **Vydání:** První elektronické vydání **Počet stran:** 33 A5

Autorská práva a právní doložky

© 2024 Pavel Hrejsemnou a IDEAILY s.r.o.

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována, ukládána v rešeršním systému, ani přenášena jakýmkoli způsobem a v jakékoli formě (elektronicky, mechanicky, nahráváním či jinak) bez předchozího písemného souhlasu autora a nakladatele.

ISBN (PDF verze): 978-80-909314-4-2

ISBN (ePub verze): 978-80-909314-5-9

Upozornění: Informace obsažené v této knize jsou určeny pouze pro vzdělávací a informační účely. I když bylo vynaloženo veškeré úsilí k zajištění přesnosti a aktuálnosti obsahu, vydavatel ani autoři nenesou odpovědnost za případné chyby nebo opomenutí, ani za výsledky plynoucí z použití zde uvedených informací. Čtenář by měl vždy ověřit informace z více zdrojů a přizpůsobit je svým konkrétním potřebám.

Tvorba a produkce

Jazyk: Čeština

Grafický design, návrh obálky a sazba: IDEAILY s.r.o.

Obsah

Obsah.....	5
Předmluva.....	6
Proč je osobní rozvoj po padesátce důležitý	8
Sebepoznání a sebehodnocení.....	11
Fyzický zdravotní stav.....	14
Duševní a emocionální zdraví	16
Sociální vztahy a komunikace	18
Osobní rozvoj a učení	20
Finance a plánování důchodu	22
Volný čas a zájmy.....	24
Změny v kariéře a práci.....	26
Inspirace a příběhy úspěchu.....	28
Cesta ke kvalitnímu stáří	30
O autorovi	32

Předmluva

Život je neustálá cesta, na které procházíme různými etapami, každá z nichž přináší své vlastní výzvy, radosti a možnosti. Padesátka, často vnímaná jako určitý mezník, představuje období, kdy se mnozí z nás začínají zamýšlet nad tím, co jsme již prožili, a zároveň se ptáme, co nás ještě čeká. Pro mnohé může být tato životní fáze obdobím bilancování, ale také příležitostí k novému začátku, k objevení dosud neprozkoumaných cest a možností.

Kniha, kterou držíte v rukou, není jen průvodcem po tom, jak prožít druhou polovinu života co nejlépe. Je to výzva k tomu, abyste se odvážili zkoumat sami sebe, poznávat nové věci, rozvíjet své schopnosti a nacházet radost ve věcech, které vás obklopují. Padesátka totiž není koncem, ale začátkem nové éry plné osobního růstu, naplnění a radosti.

Pavel Hrejsemnou ve své knize propojuje teoretické poznatky s praktickými radami a inspirativními příběhy, které vám mohou pomoci nalézt správný směr na vaší cestě ke kvalitnímu stáří. Jeho cílem není jen předat vám informace, ale především motivovat vás k tomu, abyste se nebáli změn, zůstali aktivní a otevření novým možnostem.

Osobní rozvoj, sebepoznání, péče o zdraví, budování sociálních vztahů, finanční plánování a hledání

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Život po padesátce.
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.