

Nezostaňte nikomu na krku


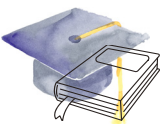


Prečítajte si tipy, vďaka ktorým budete pripravený prežiť starobu na vlastných nohách a naplno.

Priemerný vek, ktorého sa dožívajú ľudia v Európe, sa predlžuje. Vďaka modernej medicíne každá generácia žije o pár rokov dlhšie, ako tá predošlá. Aj na Slovensku vedci predpovedajú, že väčšina dnešných pracujúcich sa dožije 80 a viac rokov. Na dlhý život je dobré sa pripraviť, aby ste si mohli užívať starobu naozaj naplno. Tak, aby ste ju prežili v zdraví, na vlastných nohách a s dostatkom peňazí.



4 kľúčové oblasti prípravy

Tipy, ktoré vám pomôžu s prípravou na dlhší život

Finančná príprava	Vypočítajte si výšku očakávaného dôchodku	Nechajte si vypracovať osobný finančný plán	Zhodnocujú sa vaše úspory efektívne?	Chráňte sa pred stratou príjmu
Peniaze a nehnuteľnosti 	Naša online dôchodková kalkulačka vypočíta očakávanú výšku vášho dôchodku. Ak máte obavu, že váš dôchodok bude nízky, zväzte všetky možnosti, ako si svoj budúci dôchodok vylepšiť (II. pilier, III. pilier).	Nenechajte nič na náhodu. Osobný finančný plán zmapuje vašu aktuálnu finančnú situáciu a vypočíta, koľko peňazí budete potrebovať na dôchodku. Odborníci radia, že na dôchodku budete potrebovať 65 %-nú mieru náhrady vášho priemerného celoživotného príjmu. Spoločne s finančným agentom si naplánujte, ako môžete ušetriť požadovanú sumu.	Jednoduchá zmena dôchodkových fondov vám môže v II. či III. pilieri priniesť vyššie zhodnotenie a teda aj lepší dôchodok. So správnym nastavením dôchodkových fondov v súlade s vašim rizikovým profilom vám opäť poradí finančný agent. Takisto môžete vyskúšať náš online investičný barometer . Pomôže vám zistiť, či máte svoje príspevky a majetok v správnom dôchodkovom fonde.	Čo sa stane, ak by vám choroba či úraz zabránili ďalej pracovať? Práve v týchto situáciách vás ochráni životné poistenie . Vďaka nemu získate peniaze, ktoré vám pomôžu prekonať náročné životné obdobie. Majte svoju osobnú finančnú situáciu vždy pod kontrolou. Vytvorte si rezervu na neočakávané výdaje. Začať môžete napríklad tým, že si každý mesiac odložíte aspoň 10 % svojho čistého príjmu.
Intelektuálna príprava Vedomosti a zručnosti 	Ako sa vraví, vedomosti sú moc. Vedomosti však budú strácať na aktuálnosti. Celoživotné vzdelávanie a školenia vám pomôžu zlepšiť a prehĺbiť vaše zručnosti, aby ste držali krok s dobou. Vďaka nim si takisto zabezpečíte stabilnú pozíciu na trhu práce.	„Jedna práca na celý život“ je fenoménom minulosti. Vývoj je stále rýchlejší. V budúcnosti budete riešiť viac kariérnych zmien ako generácia vašich rodičov. V niektorých odvetviach sa dokonca možno budete musieť preškoliť na úplne iný typ práce.	Nebojte sa spomaliť a odvázte sa častejšie vraviť „nie“. Myslite na rovnováhu medzi prácou a súkromím vo všetkých fázach života. Nečakajte s užívaním si života až na dôchodok. Zabráňte tomu, aby vaše telo začalo štrajkovať a povedalo „stop“ v podobe vyhorenia.	Stáva sa vaša práca s pribúdajúcim vekom náročnejšia? Už vás to v práci nebaví? Vydajte sa iným smerom. V mnohých odvetviach trhu práce je dopyt po ľuďoch taký veľký, že existuje množstvo príležitostí pre uchádzačov bez priamych skúseností.
Sociálna príprava Život a práca 	Ak chcete dlhšie žiť, byť aktívni a pracovať dlhšie, musíte si v živote systematicky naplánovať chvíle odpočinku. V Japonsku je najprírodzenejšou vecou chodiť do prírody vyčistiť si hlavu. Nazývajú to šinrin-joku - v preklade „lesné kúpanie“.	Zabudnite na priateľstvá či známosti, ktoré vám ubierajú energiu. Investujte čas a energiu do ľudí, na ktorých vám skutočne záleží. Zamerajte sa na úprimné priateľstvá a pestujte ich.	Robte si v práci prestávky. Keď celé hodiny sedíte nepretržite pred počítačom, vaša produktivita klesá. Trpí tým aj vaše telo. Choďte na čerstvý vzduch alebo si počas popoludnia zacvičte. Čo i len 30 minút chôdze každý deň môže zlepšiť vaše zdravie, spríjemniť vám život a pomôcť vám žiť dlhšie.	V jednoduchosti je krása Skromnejší a jednoduchší život vám pomôže ušetriť čas i peniaze. Starostlivosť o prebytočné veci, ktoré nepotrebujete nutne k životu, býva zbytočne náročná. Ak sa uskromníte, získate viac času a peňazí. Tie použite na to, čo robí váš život šťastným - napríklad rodinu, priateľov, cestovanie, šport či iné záľuby.
Psychická príprava Vzťahy a zmena 	Radi by ste sa dožili šťastnej staroby? Starajte sa o seba a svojich blízkych. Užívajte si život a umožnite svojej rodine a priateľom, aby boli jeho súčasťou. Priateľstvo a láska sú na nezaplatenie!	Kto povedal, že zvedavosť je zlá vlastnosť? Zvedavosť vám umožňuje spoznávať nové veci (jazyky, kultúry, športy atď.) a meniť vaše zaužívané postupy. Udržiava mozog v pohybe, čo vám pomáha udržať si dobré zdravie.	Naplánujte si budúcnosť Zamyslite sa nad tým, čo by ste chceli v živote robiť a čo vás robí šťastnými. Podľa toho si pripravte vlastný plán pre budúcnosť. Vďaka tomuto plánu budete môcť vykonávať cieľené rozhodnutia nezávisle od ostatných.	Experimentujte Ste v ideálnej pozícii, aby ste zo života vyťažili maximum. Nebojte sa zmeny v každom veku! Nechodte po vyšliapaných chodníkoch, ale nechajte sa viesť svojou vášňou. Oslovte lásku svojho života, choďte na vysnívaný výlet, uchádzajte sa o prácu, o ktorej ste sa predtým ani neodvážili snívať. Je lepšie ľutovať, že niečo nevyšlo, ako ľutovať, že ste to nikdy neskúsili.