

AGNIESZKA

ORNATOWSKA

BOGUSŁAW

STĘPIEŃ



# FANTASTYCZNA CZTERDZIESTKA!

Poradnik

pozytywnego

życia

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Ewelina Burska  
Projekt okładki: Jan Paluch  
Ilustracja na okładce i wewnątrz książki: Marcin Rzycki

Wydawnictwo HELION  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE  
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!  
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres  
<http://sensus.pl/user/opinie/omatko>  
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-246-9150-0

Copyright © Helion 2015

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

---

# Spis treści

Wprowadzenie. Czterdzieści lat minęło jak jeden dzień .....	5
Rozdział 1. Śmierć — życie wieczne czy „pstryk” i koniec? .....	17
Rozdział 2. Ciało — Ups! Grawitacja jednak działa .....	29
Rozdział 3. Związek — nowy, stary czy w ogóle? .....	41
Rozdział 4. Dzieci — ekspansja genów .....	53
Rozdział 5. Rodzina — najlepiej wychodzimy z nią na zdjęciu? .....	65
Rozdział 6. Seks — a może komputer lub telewizja? .....	75
Rozdział 7. Praca — doświadczenie kontra młode wilczki .....	85
Rozdział 8. Przyjaciele — zadzwonić, spotkać się czy „złajkować” na FB? .....	95
Rozdział 9. Pokusy i kryzysy — osiemnastki, motory, zakupy i lifting .....	105
Rozdział 10. Realizacja celów — cofam się czy idę do przodu? .....	117
Rozdział 11. Oczami innego pokolenia — co Ty wiesz o życiu? .....	127
Rozdział 12. W poszukiwaniu sensu życia — medytować czy wypić za błędy? .....	135



WPROWADZENIE

---

# Czterdzieści lat minęło jak jeden dzień



*Czterdzieści lat minęło jak jeden dzień,  
już bliżej jest niż dalej, o tym wiesz.  
Czterdzieści lat minęło, odeszło w cień,  
i nigdy już nie wróci, rób, co chcesz.*

*A świat w krąg ci roztacza uroki swe i prosi, żeby brać.  
Na karuzeli życia pokręcisz się,  
byleby tylko nie za wcześnie spaść.*

(słowa: Jan Tadeusz Stanisławski)

Tak się zaczynała piosenka z serialu *Czterdziestolatek*, który pamiętamy z dzieciństwa. Wtedy wydawało się, że czterdzieści lat to bardzo odległy wiek, właściwie to już starość ☺. Z perspektywy dziecka tak to właśnie wygląda, ale czas mija i nagle, niekiedy zupełnie niespodziewanie, pojawia się ta magiczna liczba na Twoim kalendarzu... Dla jednych jest tylko datą kolejnych urodzin, dla innych wrotami do czasu zmian, dla niektórych — ostrzeżeniem lub tragedią. Przez całe życie uczymy się różnych rzeczy — faktów, umiejętności, rozwiązywania problemów, ale zazwyczaj nie potrafimy sobie poradzić z upływem czasu i jego wpływem na nasz wygląd, nasze samopoczucie i funkcjonowanie. I chociaż latka lecą, to większość z nas zatrzymuje się mentalnie na dwudziestce, maksimum trzydziestce, i nie zauważa upływu czasu. Zegar jednak nieubłaganie tyka, odmierzając kolejne tygodnie, miesiące, lata i ni stąd, ni zowąd — bum! — kolejne okrągłe urodziny!!! Jak to jest, gdy masz czterdzieści lat?

Jeszcze nie starość, już nie młodość... Chociaż osoby koło dwudziestki patrzą na Ciebie tak, jakby było Ci bliżej do zejścia z tego świata, a osoby, które są po sześćdziesiątce, na Twój widok wdychają, widząc w Tobie młodego człowieka. A jak Ty się czujesz? Twoje ciało powoli przestaje być sprężyste i gładkie, częściej coś boli i niedomaga, w życiu niby powinno się mieć już wszystko osiągnięte i poukładane — ale często gdzieś tam w środku jakiś cichutki głosik domaga się czegoś więcej... Trudno niekiedy odnaleźć się w tym wszystkim i jeżeli tak właśnie jest z Tobą, ta książka jest dla Ciebie!

Każdy z nas czasem skupia się zbyt mocno na swoich problemach, niepowodzeniach, stresach i tym, czego nam brakuje do szczęścia, nie zauważając tego wszystkiego, co w życiu dobre. Czasem walczymy z tym, czego nie da się zmienić, i akceptujemy jako pewne to, na co mamy wpływ. *Mądra Modlitwa o pogodę ducha* mówi:

*Boże, użycz mi pogody ducha,  
abym godził się z tym,  
czego nie mogę zmienić,  
odwagi,  
abym zmieniał to, co mogę zmienić,  
i mądrości,  
abym odróżniał jedno od drugiego.*

*Pozwól mi co dzień  
żyć tylko jednym dniem  
i czerpać radość z chwili, która trwa,  
i w trudnych doświadczeniach losu  
ujrzeć drogę wiodącą do spokoju.*

Ta książka pomoże Ci zmienić to, co możesz, a także pokaże, jak nie tylko pogodzić się z tym, czego nie możesz zmienić, ale nawet jak odnaleźć w tym coś pozytywnego. Większość z nas, gdy spotyka na swojej drodze przeszkody, patrzy na nie, skupiając się tylko na tym, jak bardzo utrudniają

*życie, i kiedy je zapamiętuje, robi mentalne „zdjęcie” jak turysta: cyk, i jest fotka! Prawdziwy artysta fotograf postępuje inaczej: kiedy już znajduje obiekt wart uwiecznienia, zaczyna oglądać go pod różnymi kątami, przybliża się, dzięki czemu zauważa detale, oddala się, szukając odpowiedniej perspektywy, aż w końcu znajduje taki sposób patrzenia, który sprawia, że człowiek się uśmiecha, podziwiając jego zdjęcia. I Ty możesz zostać właśnie takim artystą swojego życia ☺.*

*Znajdziesz tu prawdziwe historie ludzi w Twoim wieku i pozytywne rady autorów, które być może pomogą Ci poradzić sobie w trudnych sytuacjach albo zrozumieć coś ważnego, albo — po prostu się uśmiechnąć, bo w końcu w życiu chodzi o to, abyśmy byli szczęśliwi ☺.*

***Dorota: Do czterdziestych urodzin przygotowywałam się długo i z planem w rękę. Zaczęłam rok wcześniej, gdy z przerażeniem zauważyłam, że moje ciało nie jest już takie piękne, że podbródek zwisa, a zmarszczki wokół oczu są naprawdę widoczne. Zaczęłam od chodzenia na fitness — na początku męczyłam się okrutnie na każdych zajęciach, ale uparłam się, że na swoją czterdziestkę będę w doskonałej kondycji! I w rozmiarze co najmniej o jednej mniejszym niż zwykle ☺. Zaczęłam też regularnie dbać o swoją twarz — zainwestowałam nie tylko w drogie kremy, ale też w kosmetyczkę raz na tydzień! Wydałam na to fortunę, ale opłaciło się! Bo kiedy spojrzałam w lustro w dniu moich czterdziestych urodzin, byłam z siebie naprawdę zadowolona — byłam szczupła, ładnie umięśniona, a moja twarz promieniała blaskiem i tylko leciutkie zmarszczki wokół ust pokazywały, że to nie są dwudzieste urodziny!!! Ten ostatni rok był dla mnie wyzwaniem, bo kiedy się pracuje w korporacji, ma męża i syna, to trudno znaleźć czas dla siebie, ale to właśnie chciałam dla siebie zrobić — wyglądać wspaniale, by czuć się młodo. Gdybym mogła cofnąć czas, zaczęłabym dbać o siebie wcześniej, bo gdy człowiek ma dwadzieścia lat, to po prostu dobrze wygląda, w okolicach trzydziestki trzeba już sobie „zrobić” twarz, a przy czterdziestce... twarz bywa zaskoczeniem... Nie wiadomo skąd i dlaczego pojawiają się opuchnięte oczy, odciska się poduszka... A ciało? Tu boli, tam strzyka,***



*skóra jakaś taka obwisła się robi — dlatego żałuję, że nie dbałam o siebie tak bardzo wcześniej, ale zamierzam teraz utrzymać swoją kondycję i wygląd! Tylko są sprawy, których chyba nie da się odwrócić — moje ręce wyglądają na czterdzieści lat.*

Żyjemy w świecie, w którym młody wygląd jest najważniejszy. Wszystko wokół wręcz krzyczy, że trzeba wyglądać doskonale: twarz gładka jak pupcia niemowlęcia, aksamitna skóra, jędrne ciało — masz do dyspozycji cały przemysł, który ułatwia Ci uzyskanie takiego właśnie wyglądu: od całej baterii odmładzających kosmetyków, poprzez kosmetyczki, fryzjerów, których zadaniem jest ukrycie wszelkich objawów starości — wygładzenie zmarszczek, zlikwidowanie wszystkiego, co obwisłe, no i oczywiście tych okropnych siwych włosów!!! One przestały już być oznaką mądrości, oznaczają tylko starość... Kiedy rozejrzysz się po jakimkolwiek osiedlu, znajdziesz tam zawsze kosmetyczkę, fryzjera i fitness — to miejsce, gdzie ćwiczymy w pocie czoła, aby jak najdłużej wyglądać jak najlepiej! Odrzucamy wszelkie objawy upływu czasu, traktując je jako oznaki słabości... Bo na to przyjdzie czas później, na emeryturze ☺. Co prawda medycyna poczyniła postępy i mówi się, że ludzkie ciało może spokojnie funkcjonować przez co najmniej sto pięćdziesiąt lat, ale czy warto się katować, aby utrzymać się w tej pogoni za młodością? Owszem, rozsądnie jest dbać o siebie, ale gdzie jest granica?

I czy liczy się tylko to, co na zewnątrz? A co z Twoim wnętrzem? Czy nie warto zadbać też o wewnętrzną równowagę? Zamiast do kosmetyczki pójść po prostu na spacer i nie myśleć o swoich problemach, ale zobaczyć — naprawdę zobaczyć — jak piękne są drzewa, cieszyć się zielenią czy bielą w zależności od pory roku?

Gdyby popatrzeć na swoje życie jak na pory roku, to około czterdziestki jesteśmy w samym środku lata, kiedy plony dojrzewają, a wszystko wokół robi się spokojne, dając rzeczom po prostu się dziać. I to wydaje się najbardziej rozsądnym podejściem do tego czasu w Twoim życiu — po prostu umieć odnaleźć w sobie spokój...

Ale co zrobić, gdy życie nie układa się pomyślnie?

**Marta: Czterdzieste urodziny zdołowały mnie totalnie...**

*Pomyślałam sobie: „Jesteś stara, samotna i będzie już tylko gorzej...”. Miałam ochotę schować się przed całym światem, ale jak zwykle uratowała mnie moja córeczka Zuzka, która — jak piękny motyl — wleciała do mojego pokoju z bukietem kwiatów i złożyła mi życzenia. Tylko ona trzyma mnie przy życiu i tylko ona potrafi sprawić, że jeszcze chce mi się uśmiechać. Więc nie schowałam się w łóżku, zjadłyśmy razem śniadanie i wyprawiłam ją do szkoły. Ja pracuję na uczelni, dlatego miałam jeszcze czas, żeby się zastanowić nad swoim życiem; materialnie nie jest źle — pracuję, były mąż płaci duże alimenty, Zuzka jest zdrowa, dobrze się uczy, tylko ja... od pamiętnego dnia cztery lata temu, gdy dowiedziałam się, że były mąż mnie już nie kocha i znalazł sobie inną, czuję się stara, brzydka, zraniona, smutna... Jakoś ciągle nie mogę się zdobyć na odwagę, żeby pójść do psychiatry i dostać cudowne pigułki, po których świat znów będzie piękny, jak mi doradzają moje koleżanki.*

*Wolę usiąść wieczorem z kieliszkiem wina i rozpamiętywać przeszłość — co zrobiłam źle, w którym momencie nie zauważyłam, że mój ukochany się ode mnie oddala... Ciągle pamiętam, jak był ze mną, jego głos, zapach, dotyk... Wiem, że już nigdy nikogo nie pokocham tak jak jego, i nie chcę już nikogo innego w swoim życiu. Gdybym tylko mogła zmienić przeszłość — dostrzec ten krytyczny moment i inaczej zareagować, częściej mu mówić, jak go kocham, i częściej się z nim kochać, częściej robić jego ulubione dania... Byłam zbyt mało idealna, zbyt mało się starałam i tak się skończyło. Oddałabym duszę, żeby móc cofnąć czas i dostać w dniu moich czterdziestych urodzin kwiaty od córki i piękny pierścionek z brylantem od męża... A tak... Czekał mnie wieczór z Zuzką przy torcie dla nas, przy winie dla mnie i potem pusta sypialnia...*

Bywa i tak — układasz swoje życie wokół innej osoby, a ona odchodzi... Niektórzy potrafią się po tym odnaleźć — pocierpią, popłaczą, pokrzyczą, a potem otrząsną się i żyją dalej. Czasami takie właśnie zdarzenie dodaje

siły i optymizmu. Dla innych utrata najbliższej osoby oznacza koniec — radości, szczęścia, zadowolenia. Tacy ludzie ukrywają się w swoim świecie, rozdrapując ciągle i na nowo swoje rany, rozpamiętując przeszłość... Zrozumiałe jest, że takie zdarzenie boli, że człowiek cierpi... Jest takie mądre powiedzenie: „Każdy człowiek pojawia się w twoim życiu jako cud albo lekcja”. Czasami wydaje się, że ktoś jest cudem, a po czasie okazuje się, że był bolesną lekcją. Warto pamiętać, że lekcje są po to, by się czegoś nauczyć! Więc można albo spędzić resztę życia, przeżywając tę lekcję, rozpamiętując to, co było, albo wyciągnąć wnioski i żyć dalej. Niektórym trudno jest samodzielnie pójść dalej, dlatego warto poszukać pomocy specjalistów, bo szukanie zapomnienia w kieliszku jest kiepskim pomysłem w perspektywie czasu, choć bardzo powszechnym w naszej kulturze. Gdy boli ząb, zazwyczaj po prostu idzie się do dentysty, więc gdy boli Cię dusza i serce — warto poszukać pomocy. Ta książka może być taką pomocą, bo to poradnik pozytywnego życia ☺.

**Ania: Nawet nie zauważyłam, że to były czterdzieste urodziny.**

*Kiedy ma się w domu trojkę urwisów, czas biegnie odmierzany ich urodzinami. Najstarszy ma już dwanaście lat, najmłodszy dopiero pięć, a średni osiem ☺. Całe dnie mam zajęte, wprawdzie dzieci odprowadzam do przedszkola i szkoły, ale trzeba posprzątać, zrobić zakupy, ugotować, uprać... Praca mamy to więcej niż cały etat, więc tak naprawdę nie mam czasu dla siebie, przez co nie zauważam, jak on mija. Cały czas jestem w ruchu, cały czas jestem zajęta — bardzo to lubię, więc nie narzekam. Czuję się bardziej na dwadzieścia lat, dlatego nie zauważyłam, że to już moje czterdzieste urodziny. Dopiero gdy chłopcy zaczęli mi składać życzenia i zobaczyłam tort, uświadomiłam sobie, że to już czwarty krzyżyk na karku zgodnie z metryką. Czego żałuję? Tego, że nie wyszłam wcześniej za mąż, bo chciałabym mieć jeszcze córeczkę, a ta moja czterdziestka trochę zatrzymała nas z mężem w naszych marzeniach o powiększeniu rodziny... ale tylko na chwilę ☺. Staramy się teraz nawet bardziej, żeby jednak pojawiła się nasza malutka Zofia (już wybraliśmy dla niej imię, po mojej mamie, ale w razie czego mamy też imię dla chłopca), bo to chyba ostatni dzwonek, żeby to zrobić.*



# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



- 1. ZAREJESTRUJ SIĘ**
- 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI**
- 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ**

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA

 **Helion SA**



Chcesz czy nie, kiedyś dopadnie Cię TEN moment – przekroczysz umowny próg pomiędzy młodością i dojrzałością, spojrzysz w kalendarz i zobaczysz, że masz już 40 lat. Wtedy zadasz sobie pytanie: jak chcę spędzić resztę swojego życia? Czterdziestka to świetny czas na refleksję: część życia jest za Tobą, samodzielnie podejmujesz decyzje i odpowiadasz za swoje wybory. Może czas w końcu zrobić pierwsze podsumowanie i przyjrzeć się bilansowi? Co zostawić, co zmienić, a na co szkoda Twojej energii i Twojego czasu? Na te pytania każdy musi odpowiedzieć sobie sam, ale warto wcześniej przeczytać książkę dwojga specjalistów od przywracania życiowej harmonii.

Agnieszka Ornatowska i Bogusław Stępień pokazują, jak można odzyskać kontrolę nad swoim życiem. W tej zabawnej i mądrej książce znajdziesz inspirację, wypowiedzi konkretnych osób oraz rozważania dotyczące najważniejszych obszarów ludzkiej egzystencji: duchowych i fizycznych relacji międzyludzkich, dzieci, pracy, seksu i sensu – wszystko po to, by zorientować się, co można ustawić inaczej i na co spojrzeć z nowej perspektywy. Dzięki temu zmierzysz się ze swoim doświadczeniem i... zaczniesz wreszcie żyć tu i teraz. Przecież chcesz cieszyć się życiem w pełni przez następnych 40 lat?

- Śmierć – życie wieczne czy „pstryk” i koniec?
- Ciało – ups! Grawitacja jednak działa
- Związek – nowy, stary czy w ogóle?
- Dzieci – ekspansja genów
- Rodzina – najlepiej wychodzimy z nią na zdjęciu?
- Seks – a może komputer lub telewizja?
- Praca – doświadczenie kontra młode wilczki
- Przyjaciele – zadzwonić, spotkać się czy „złajkować” na FB?
- Pokusy i kryzysy – osiemnastki, motory, zakupy i lifting
- Realizacja celów – cofam się czy idę do przodu?
- Oczami innego pokolenia – co Ty wiesz o życiu?
- W poszukiwaniu sensu życia – medytować czy wypić za błędy?

Porzuć rutynę, pozwól sobie na zmiany i po prostu spraw,  
zeby Twoje życie było fantastyczne!

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

Nr katalogowy: 24791

Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>

Zamówienia telefoniczne:  
0 801 339900  
0 601 339900

sensus

Sprawdź najnowsze promocje:  
• <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
• <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
• <http://sensus.pl/nowosci>

Hellon SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

Cena 34,90 zł

ISBN 978-83-246-9150-0



9 788324 691500