

SISUKORD

Sissejuhatus	Küpsus: vabadus otsustada 9
Esimene peatükk	Ole oma elu peremees: võta vastu uus otsuseid 25
Teine peatükk	Samm uue mina poole: otsusta muuta oma rolle 53
Kolmas peatükk	Leia tööst rõõmu: otsusta oma karjäärile elu sisse puhuda või proovi uut ametit 69
Neljas peatükk	Sõpruskonnad: otsusta sõbrasuhetele keskenduda 83
Viies peatükk	Üks õun päevas: otsusta terveks jääda 101
Kuues peatükk	Pane oma raha kasvama: otsusta kindlustada oma majanduslikku olukorda 117
Seitsmes peatükk	Kunagi pole liiga hilja: otsusta hakata selliseks inimeseks, nagu sa oleksid kogu aeg olla võinud 139

Sisukord

Kaheksas peatükk	Too oma ellu rõõmu: otsusta elu nautida	155
Üheksas peatükk	Miks sa siin oled? Otsusta leida oma elule mõte	169
Kümnes peatükk	Jaga seda, mis sul on: otsusta anda midagi inimestele enda ümber	187
Autorist	200

Küpsus: vabadus otsustada

Ja siis, täiesti ootamatult, oled jõudnud keskikka... Oled saavutanud imelise vabaduse. See on hea.

Doris Lessing

Neljakümnenda eluaasta paiku on meil tekkinud uued ootused. Nelikümmend tähendab keskiga. Psühholoogid kasutavad terminit "keskea kriis" üldiselt meeste kohta. Igapäevaelus tähendab keskea kriis seda, et mehel tekib vajadus osta kallis auto ja vahetada oma naine noorema vastu. Aga milles väljendub keskea kriis naistel? Naised, kes kardavad vananemist, lähenevad neljakümnele hirmuga, kuid paljud naised, kes on pühendunud elu laste kasvatamisele ja teiste eest hoolitsemisele või tööle, näevad salamisi neljakümnendates uut võimalust. Neljakümmeselt on võimalik näha elu uues perspektiivis. On veel eesmärke ja püüdlusi, mida saavutada, kuid samas teame, et noorus ei tule enam iial tagasi. Nelikümmend on aeg uutmoodi kohaneda ning elu terviklikumalt võtta. Kui nii teed, kaob ka hirm, mis tekib neljakümne piiri ületades, ja avaneb väljavaade vabaduseks ja uuteks võimalusteks.

Naise kümme tarka otsust pärast neljakümnendat

Suurem osa naised jõuab eelmenopausi (hormonaalsete muutuste algus, mis viib täieliku menopausini) neljakümne viiendaks eluaastaks ja neljakümneselt hakkavad paljud neist mõtlema, mida menopaus endaga kaasa toob. Juhul, kui sa ei ole üks neist vähestest naistest, kes kavatseb kasutada meditsiini hiljutisi avastusi, mis võimaldavad ka vanematel naistel kunstliku viljastamise teel lapsi ilmale tuua, siis võimalus lapsi saada ja taas emakohuseid täita kahaneb.

ELU MUUTUVAS ÜHISKONNAS

Keskeas naised on alati teinud läbi füüsilisi muutusi, kuid tänapäeval peavad nad toime tulema ka sotsiaalsete muutustega. Areneva tehnoloogia ajastul on üle neljakümnesed naised, tahtlikult või mitte, olnud sotsiaalse ja tehnoloogiliste muutuste teerajajad. Olles palju haritumad kui nende emad või vanaemad, on paljudel naistel pikk tööelu seljataga ja mõnel veel selline, millest nende eelkäijad unistadagi ei osanud. Tänapäeva neljakümnesel naisel on rikkalikud elukogemused, kaasa arvatud kogemused ise otsustada ja sellest johtuvalt ka vastutada. Võid olla üksikvanem, iseenda tööandja või edukas oma ametis, eesrindlikult mõtlej ja kaasaegset tehnoloogiat tundev naine. Oled ju terve elu otsuseid teinud, miks sul siis üldse sellist raamatut vaja on? Sest otsustamine pole iialgi kerge, olgu kogemused millised tahes. Olen töötanud tuhandete igas eas naistega kaksikümne viis aastat – olen õpetanud kõrgkoolis, ravinud patsiente, pidanud loenguid ja viinud läbi seminare. Minult küsitakse kõige sagedamini: “Kuidas ma võin kindel olla, et mu otsused on õiged?”

Raamatus “Naise kümme tarka otsust enne neljakümnendat” kirjutasin järgmist:

Sissejuhatus

Isegi kõige haritumad ja teadlikumad inimesed kõhklevad vahel, kui neil tuleb olulisi otsuseid teha, ja palju on ka neid, kes tunnevad end otsustamisel üldse ebakindlalt. Sageli on räägitud meeste pingetest, mis viivad stressi, läbipõlemise, südameatakkide ning muude füüsiliste ja emotsionaalsete probleemideni. Vähem on kuulda, kui raske on otsuste tegemine tänapäeva naistele. Tänu kaasaegsele tehnoloogiale ja mugavustele elatakse kiiremas tempos kui eelnevad põlvkonnad ning seetõttu oleme palju keerulisemas olukorras kui meie vanavanemad või isegi vanemad.

See kõik kehtib ka naise kohta, kes on neljakümne künnise ületanud.

Enamik naisi, keda lapsena tundsid, kaasa arvatud su ema, tahtsid täisealisena lihtsalt abielluda ja emaks saada. Sellised oli naiste rollid meie kultuuris. Kuid suuremal osal tänapäeva täiskasvanud naistest on nii lapsed ja töö. Neljakümnesed ja üle selle naised on pidanud elama äärmiselt pingeliselt ja kohustusterohkelt suurema osa oma teadlikust elust. Ajal, mis jääb su lapsepõlve ja täisea vahele, on naiste olukord seega täiesti teiseks muutunud.

Neljakümneselt avaneb võimalus oma eelistused üle vaadata. Kui sul on lapsed, siis tõenäoliselt on nad suured ega vaja sind enam nii palju kui väiksemana. Oled piisavalt kaua töötanud, et end kogenuna tunda, ning ilmselt võid oma eakate vanemate ja sugulaste varal näha, et kunagi tuleb aeg, mil su võimed ja võimalused pole enam need, mis praegu. Kui oled selline üle neljakümne naine, keda ma oma töös kohtan, siis igatsed kindlasti arendada neid külgi, mis on unarusse jäänud või mida oled ignoreerinud. Kui jõuad neljakümneandatesse, kerkib mitmeid küsimusi: Mis on mu elu mõte? Kas mu töö pakub piisavalt rahuldust? Kuidas ma end

Naise kümme tarka otsust pärast neljakümnendat

vanana tundma hakkam? Kas ma olen siis sellega rahul, mis ma teinud olen? Need küsimused nõuavad teistsugust otsustamisoskust.

TULEVIKKU EI SAA ETTE ENNUSTADA

Elu on sulle kindlasti õpetanud, et tulevikku ei ole võimalik ette ennustada. Erinevatel eluetappidel saad aina uusi kogemusi, su rollid ja suhted muutuvad pidevalt. Elu on lakkamatu hoovus ja niipea, kui tunned, et oled ühe rolli, töö, või suhte päris selgeks saanud, juhtub midagi ning sul tuleb ümber otsustada.

Kui oled veel vallaline, tööle ja sõpradele keskendunud, maailmas ringi reisinud, siis ehk igatsed rahulikult paigale jääda ja pere lähedal viibida. Kui oled üksikema ja su lapsed hakkavad suureks saama, tunned uutmoodi vabadust. Kui oled abielus ja käid tööl, siis ootad võib-olla pensioniaega ja teed selleks plaane. Kui rahaliselt on raske olnud, siis võib mõte pensionist muuta sind murelikuks – võib-olla tuleb sul tahtmine tulevikku silmas pidades oma rahaasjad üle vaadata. Kõik need muutused nõuavad uusi, arukaid otsuseid, võib-olla selliseid, millest sa varem mõelnudki pole.

Oma elu jooksul oled vahetanud tavatelefonid mobiiltelefonide vastu ja hakanud internetti kasutama. Tavaliseks on saanud sagedased tööreisid ja sülearvutid. Et tänapäeva kiire elutempoga sammu pidada (või end selle eest kaitsta), tuleb osata uut moodi otsuseid vastu võtta.

Lisaks sellele, et tehnoloogia arenguga tuleb kursis olla, on sul kohustusi nii kodus, tööl kui isiklikus elus. Kui tunned end vahel nii hõivatuna, et pole aega kogu tervikust pilti saada, siis pole sa sugugi ainuke. Igapäevastele piasjajadele keskendudes unustad kavandamise, ei arvesta muutusi ning nii ongi varsti mõni su isikliku või pereelu unarusse jäänud külg kriisis.

Sissejuhatus

On aeg korraks peatuda ja vaadata, millises olukorras sa antud ajahetkel oled. Kui teed järgnevate peatükkide nõuannete järgi ja kulutad mõne tunni, et hinnata oma olukorda ja kaaluda, kuhu edasi minna, siis muutub elu sinu ja su lähedaste jaoks palju rahuldustpakkuvamaks ja tähendusrikkamaks.

Et elu selles eas paremaks muuta, tuleb vaadelda mitmeid olulisi mõjureid.

1. **TULEVIKU KINDLUSTAMINE.** Praegu on oluline tulevikku kindlustada, kui sa seda veel teinud ei ole. Selleks, nagu näha 6. peatükist, tuleb hankida vajalikku finantsnõu ja osata rahaga ümber käia, "teatud eas" naised tunnevad sageli, et nad pole selleks valmis. Kuid raha ei ole veel kõik. On oluline hoolitseda, et su elustiil, harjumused ja suhtumine sobiks kokku, et säiliks tervis ja püsiks heaolu, nii et järgnevad aastad oleksid vääriline tasu su raske töö eest. Informatsioon ja näited, mida selles raamatus tuuakse, aitavad sul teha paremaid valikuid oma tuleviku kindlustamiseks.
2. **ROLLIDE MUUTUMINE.** Antud eluetapil märkad muutusi oma pereelus. Su lapsed saavad täiskasvanuks ja eelnev põlvkond jääb järjest vanemaks. Su eakaaslastel on käes suurima vastutuse aeg. Paljud naised leiavad, et just siis, kui neil on veidi vähem kohustusi oma laste ees, tuleb võtta oma õlule vastutus vananevate vanemate ja vanavanemate eest. See mõjutab su pere- ja isiklikku elu väga oluliselt. Järgnevatel lehekülgedel leiad juhtnööre ja näpunäiteid, mis aitavad uute kohustustega edukalt ja tõhusalt toime tulla, elu tasakaalustada ning võibolla esmakordselt sellist tasakaalu nautida.

Naise kümme tarka otsust pärast neljakümneandat

3. **RAHULOLU.** Pärast pikki vastutusrikkaid tööaastaid, hoolitsemist koduste, sugulaste ja sõprade eest leiavad paljud naised, et ei teagi, mida nad ise tahavad. On aeg õppida tegema otsuseid, mis viivad su sellise rahuldustpakkuva eluni, millest oled alati unistanud. Sellest raamatust saad teada, mida rahulolu sinu jaoks tähendab ning kuidas peaks oma elu ümber korraldama nii, et see veelgi rohkem rahuldust pakuks.
4. **NAUDING.** Su võime elu nautida, särama lüüa, lihtsatest hetkedest rõõmu leida on ehk aastate jooksul hääbunud. Mõne naise jaoks võib aidata elus rõõmu leida lihtsalt suhtumise muutus; teistel läheb tükk aega, enne kui oma elu lihtsamalt osatakse võtta. Sinule võib see tähendada ka segu nii esimesest kui teisest suhtumisest. Järgnevates peatükkides saad teada, kuidas teha otsuseid, mis vabastavad liigsest tõsidusest ja aitavad elu mõnusamalt võtta.

ARUKAD OTSUSED ÜLE NELJAKÜMNESTE NAISTE JAKS

Kui peatud hetkeks ja mõtled naistele, kes teevad kaalutletud otsuseid, ja nendele, kes lasevad elul end pillutada, siis näed selget vahet. Tunned ilmselt inimesi, kel hoolimata raskustest ja halbade aegadest läheb ikka hästi, ning inimesi, kel näib olevat kõik olemas, kuid kes ikkagi ei saa omadega ei puile ega maile. Tunned ju inimesi, kelle elu tundub olevat saavutusterikas ja rahuldustpakkuv, nagu ka neid, kes vaevlevad, et pole midagi märkimisväärt saavutanud. Viimased aina kahetsevad ja hädaldavad.

Kui elu pakub uusi väljakutseid, kohanevad mõned inimesed kiiresti, aga teised on kramplikult kinni harjunud rollides ja tegemistes. Mõned

naised teavad täpselt, mida tahavad, maksku see, mis maksab, ning teised ei leia kuidagi õiget suunda.

Kas tunnend naisi, kes tahavad, et teised nende eest otsustaksid? Nad järgivad oma abikaasa või mõne teise pereliikme nõu ja teevad täpselt seda, mida neilt oodatakse. Kui õnnelikud ja rahul nad sinu arvates on? Mis juhtub, kui enam ei ole kedagi, kes kõik asjad joonde ajaks? Koos tegutsemine ja vaimusugulus inimestega, kellest hoolid, teeb elu palju hõlpsamaks (vähemalt pealtnäha on see nii).

Aga kui loobud oma õigusest ise otsuseid teha, siis kannatab su enesehinnang, sa tunnend, et ei saa milleski kaasa rääkida ning isegi su enda elu ei sõltu sinust.

Kui mõtled oma tuttavate peale, kas näed siis, kui erinevad on naised, kes teevad häid otsuseid, ja need, kes ei tea, mida teha. Keegi meist pole alati kindel, mida elus teha tuleb, aga need, kes saavad aru, et nende otsustel on tagajärjed, ja kes kaaluvad otsuseid hoolikalt, tunnevad enamasti end palju kindlamini.

Ületanud neljakümne künnise, jõuad naisena ajajärku, kus on rohkem vabadust ja suuremad kohustused iseenda suhtes. Aastate ja olukordade muutudes muutub ka su roll elus. Lapsed vajavad sind ilmselt vähem, sul on rohkem kohustusi vananevate vanemate vastu ja sa tajud, kui üürrike on elu. Võid end sageli tunda üksiku, masendunu või võõrandununa.

Sulle võib tunduda, et töö, mis oli kord nauditav, pakub nüüd vähem rahuldust. Ilmselt oled töös vilunud, oled teinud seda piisavalt kaua, ning oled nüüd tüdinud või kurnatud. Sul võib tulla ka tahtmine oma raske vaevaga saavutatud oskused teistele edasi anda ning õpetada neile seda, mida oskad.

Naise kümme tarka otsust pärast neljakümnendat

Oled elanud piisavalt kaua, omandanud elu põhitõed ja -oskused ning kaalud, kas üldse miski võib veel üllatada. Paljudele keskeas naistele ei piisa enam sellest, kui päev päeva järel keskenduda vaid elu materiaalsele küljele või hetkeülesannetele. Sellesse punkti jõudnuna hakkavad paljud naised otsima elule teistsugust mõtet. "Mis mu elu mõte siis on?" küsivad nad. "Mul on peaaegu kõik, mida tahan. Miks sellest siis ikka ei piisa?"

Just sellised ongi küsimused, mida küpsed naised mult küsivad, ja niisugused mõtted suunavad neid otsuseid tegema. Mõistes selle elufaasi tähtsust, peadki ümber hindama oma eesmärgid, otsima elu mõtet ja tegema uutmoodi otsuseid. Sellest, kuidas sa väljakutsele reageerid, sõltub, kui rahuldustpakkuvaks ja väärtuslikuks su ülejäänud elu kujuneb. On teada, et tulevikku ei saa täielikult ette näha. Aga sa võid kontrollida oma reageeringuid ning tegusid konkreetsetes olukordades. Kui su mõtted on selged, hoolimata elus ettetulevatest probleemidest, üllatustest ja ootamatustest, ning kui oskad teha häid valikuid ja otsuseid, siis saad ka kõigi asjadega hästi hakkama.

Sa võid oma eesmärgid muuta, et hoolitseda enda eest nii füüsiliselt, emotsionaalselt kui majanduslikult, vaatamata sellele, mis olukorda sa elus sattunud oled. Saad muuta oma elu paremaks, viia täide ammused unistused ning leida elu mõtte ja tähenduse.

LOO OMA MÕÕDUPUU

Hoolimata sellest, et naistel on kõikides eluvaldkondades palju saavutusi, hinnatakse meid ikka veel rohkem välimuse kui saavutuste järgi. Kui naine suudab avalikkuse silmis olla nii veetlev kui edukas, siis kommentaarides tunnustatakse teda paraku ikka rohkem selle eest, et ta nii hea välja näeb, mitte selle eest, kui suur on tema aktsiapakk või kui hästi ta oma

firmat juhib. Oprah' kaalukõikumised ja tema foto Vogue'i kaanel on rohkem meedia tähelepanu paelunud kui tema hämmastavad ärilised kordaminekud. Vaimsetele saavutustele ja eeskujulikult elatud elule pööratakse veel vähem tähelepanu, kui sellega ei kaasne just printsess Diana hiilgus, rikkus ja kuulsus või ema Theresa pühaklikkus. Ainsad omadused, mida tänapäeval näikse hinnatavat, on need, mida TVs hästi eksponeerida saab.

Oma elu puudutavate tarkade ja heade otsuste tegemine sõltub sellest, kuidas osatakse olulisi väärtusi mõõdupuuks võttes välja töötada oma kriteeriumid, selle asemel et järgida meedias propageeritavaid küsitavaid ja sageli vastuolulisi väärtusi. Ümbritseva elu jälgimine näitab suurepäraselt, kuidas erinevad väärtussüsteemid toimivad ning neist on abi oma enese väärtuste kujundamisel.

Rollimudelid elust endast

Kõige õpetlikumad elud, millest eeskuju võtta, on sinusarnaste naiste elud. Nende naiste jälgimine, kel on sinuga sarnane elukogemus, annab parima võimaluse õppimiseks ja arukate otsuste tegemiseks. Järgnevates peatükkides saad jälgida mitme naise elu, need naised on sinu sarnased ja neil on samalaadsed probleemid kui sinulgi. See raamat võimaldab heita pilku teiste naiste ellu ja näha, milliseid otsuseid on nemad pärast neljakümndat eluaastat vastu võtnud – ja ka nende otsuste tagajärgi. Viisid, kuidas need üle neljakümnesed naised kasutavad oma elus kümmet tarka otsust, aitavad paremini mõista, kuidas sel eluetapil uute kogemustega toime tulla: kuidas tuua oma ellu rohkem kindlust, kuidas muutuvate rollidesse sisse elada ja kuidas isiklikku rahulolu ja naudingut suurendada.

Kaheksa naise lood

Julie, kuuskümmend kolm, on töötanud elukutselise postiljonina alates keskkooli lõpetamisest. Ta on olnud tööl edukas ja oma pensionipõlve rahaliselt täielikult kindlustanud. Julie'le meeldib reisida. Just nüüd, kui ta on valmis pensionile minema, on tema vanemad juba väga vanad ja neil on tervisega probleeme. Tema isal ilmnevad dementsuse tundemärgid ja ema ei suuda enam isa eest hoolitseda. Julie on nende pärast mures ja mõtleb, mida teha, et neid raskel ajal aidata. Kas ta peaks pensioniplaanid edasi lükkama ja tööle jääma? Või peaks ta leidma isale päevahoolduse, mis lubaks tal elada pensionipõlves nii, nagu ta unistanud on, ning laseks samas kindel olla, et vanematega on kõik korras? Millise otsuse peaks ta tegema, et oma isiklikku elu ja armastatud inimeste vajadusi tasakaalu viia?

Karen, nelikümmend kuus, on uhke oma saavutuste üle. Ta kasvatas üksinda üles kaks last, kellest on nüüdseks saanud edukad inimesed. Ta on kaua töötanud toidukaupade kassiirina ning igatseb nüüd teha kõike, mida laste nimel edasi on lükanud. Ta muretseb, kas ta pole mitte liiga vana, et püüda uut suhet leida, kas ta pole liiga kaua oodanud, et ihaldatud lauljakarjääri proovida. Kas Karenil on mingit võimalust oma unistused ellu viia?

Laurie, nelikümmend neli, on kõvasti vaeva näinud, et saada soovitud meditsiiniharidus. Talle meeldib inimesi aidata, haigeid ravida ning terveid nõustada. Ta tunneb, et näeb tööl palju huvitavaid juhtumeid. Aga hiljuti kaotas ta oma vanavanemad, siis põdesid nii tema ema kui mitmed tema patsiendid rasket haigust ja surid. Ta on nii rusutud patsientide pärast, kel on valud, selliste haigete pärast, keda enam kuidagi aidata ei saa. Ta teab, et on suures stressis, ning näeb juba esimesi märke depressioonist. Milliseid otsused aitaksid Laurie'l oma elu raskete momentidega toi-

me tulla – nii isikliku leina kui meeleheitelise lootusetute patsientide pärast? Mida ta peab õppima, et aidata rohkem neid inimesi, kellest ta nii väga hoolib?

Marian, viiskümmend neli, on advokatuuri kuuluv jurist, kes töötab suures õigusbüroos, kuid hakkas pärast tütre sündi tööle osalise tööajaga. Töötades ajutise nõuandeadvokaadina on ta hästi teeninud ning tal on olnud ka piisavalt vaba aega üksinda lapse kasvatamiseks. Kas ta peaks otsustama, et ei ole veel liiga hilja juristikarjääri jätkata, mõne hea firma osanikuks saada või koguni iseseisvat praksist alustada?

Mary, viiskümmend üks, on olnud õpetaja kõrgkooli lõpetamisest saadik. Ta armastab oma tööd ja tal ei ole plaaniski varakult pensionile minna, kuid ta tahaks töös edasi areneda. Ta võiks juhtimist õppida ja direktoriks saada või hakata nõustamisega tegelema. Mõlemal juhul peaks ta edasi õppima, aga Mary mureseb, et kui ta ei tee õiget otsust, siis võib ta sattuda vähem rahuldust pakkuvale tööle kui otsene suhtlemine õpilastega. Kuidas otsustada, et tulevik oleks rahuldustpakkuv?

Rose, nelikümmend kaks, õppis kosmeetikuks ja on töötanud juuksurina. Oma töö juures meeldib talle kõige rohkem klientidega vestelda ja neid probleemides aidata. Ta tunneb, et võiks neid, kel on muresid, veelgi rohkem toetada, ning on otsustanud uuesti kooli minna, et omandada alkoholisminõustaja kutse. Ta ei tea veel, kas tahab töötada nõustamiskeskuses või oma firmas. Ta kardab, et on juba hilja õppima hakata ja et see kõik võtab liiga kaua aega. Ta ei tea midagi nõustamisest ega oma firma loomisest. Mida peaks Rose tegema, et vastav haridus saada ja kust võiks saada ärialaseid teadmisi, et oma firma rajada?

Ruth, nelikümmend üks, on olnud abielus keskkooli lõpust alates, tal on kaks last, kahekümne ühene ja üheksateistkümnene. Tema abikaasa Paul on edukas äriees ja plaanib mõne aasta pärast pensionile minna.

Naiste kümme tarka otsust pärast neljakümne aastat

Ruth oli lastega kodus seni, kui need koolis käisid. Vahelduseks ja lisaraha teenimiseks käis ta tööl naisterõivaste kaupluses. Et Ruth tahtis alati kodus olla, kui lapsed koolist tulid, ei saanud ta tööle pühenduda nii, et teda oleks edutatud. Nüüd on tal võimalus töötada täiskohaga, kuid nad kaotavad Pauliga varsti reisima minna, sest Paul tahab pensionipõlve nautida. Mida peaks Ruth otsustama ja kuidas saaks ta oma eelistusi arvesse võtta?

Sally, nelikümmend viis ja lahutatud, on olnud suurepärase ärijuht, on end pidevalt täiendanud ning magistrikraadi omandanud. Nüüd on töö tema jaoks oma põnevuse kaotanud, talle ei meeldi tema tööalal toimuvad muutused, ta tunneb, et on stressis ning läbi põlenud. Sally kaalub: "Kas on liiga hilja midagi uut alustada? Kes ma õieti olla tahan?"

Nagu sul, on ka neil naistel kuhjaga elukogemusi, ja kuigi neil on hästi läinud, tunnevad nad kõiki, et on teinud ka vigu. Kõigil neil on eesmärged ja unistusi, kuid ka küsimusi tuleviku suhtes. Nad tahavad oma ellu muutusi, kuid ka võitlevad enda ümber toimuvate muutustega. Uus eluetapp, mis neil ees seisab, nõuab oskust teha varasematest erinevaid otsuseid. Vaatleme selles raamatus nende lugusid ja uurime, mis juhtub, kui nad peavad langetama mõned oma elu kõige tähtsamad otsused.

SEE RAAMAT ON SINU ELUST TÄNA

Erinevalt tavalisest "naiste teemadest", mida käsitletakse enamikus naistele mõeldud raamatutes, leiad selles raamatus väga praktilist nõu elu oluliste asjade: tervise, rahalise seisukorra, perekohuste ja isikliku heaolu kohta.

Otsused, mida siin käsitletakse, puudutavad elu igat aspekti, ja osku-

Sissejuhatus

sed, mida siin õpetatakse, sobivad kasutamiseks igas vanuses inimestele, kes tahavad teha tarku otsuseid. See raamat on mõeldud üle neljakümnele naistele seetõttu, et siin on välja toodud neid puudutavad konkreetset otsustamist nõudvad olukorrad. Kui seda raamatut loed, saad aru, et need on tõepoolest need olukorrad ja probleemid, millega praegu kokku puutud või millega lähiaastail tuleb tegemist teha; kuid sul tuleb ka tõdeda, et raamat on piisavalt ulatuslik ning aitab paljudel järgnevatelgi aastatel.

Sa arutad otsuseid teiste omavanuste naiste, vanemate naiste ja isegi nooremate naistega, kel veel ei ole sinu elukogemust. Siin raamatus paja-
tatud lood kajastavad sinu ja su sõprade elu. Siit leiad vastused oma küsi-
mustele ja inspiratsiooni uuteks tegudeks. Kui jagad oma mõtteid tuttava-
te naistega, siis ehitad vastastikuse tugisüsteemi, mis aitab otsuseid vastu
võtta.

Päevikust, mida sul palutakse esimese ülesande juures pidama hakata ja kogu raamatu lugemise jooksul jätkata, saab uute ideede hindamise allikas, sinu edu ja kasvu tunnistaja ning elumuudatuste kavandamise vahend. Et võid seda teha endale sobivas stiilis, siis on see sulle terveks eluks väärtuslik ja kasulik abimees.

Raamat koondub järgneva kümne otsuse ümber, mis hõlmavad praktiliselt kõiki tähtsamaid probleeme iga naise, ka sinu, elus, siin arvestatakse, kuidas need otsused su ellu praegu sobivad ja kuidas saaksid neid tulevikus rakendada.