

## Written by a 90 year old - Napsáno devadesátiletou

This is something we should all read at least once a week!!!! Make sure you read to the end!!!!

Tohle je něco, co bychom si všichni měli přečíst nejméně jedenkrát týdně !!!! Určitě to dočti do konce !!!!!

Written by Regina Brett, 90 years old, of the Plain Dealer, Cleveland , Ohio ...

Napsala devadesátiletá Regina Brett, z Plain Dealer v Clevelendu, stát Ohio, USA...

"To celebrate growing older, I once wrote the 45 lessons life taught me. It is the most requested column I've ever written.

Na oslavu stárnutí jsem jednou napsala 45 ponaučení, které mi uštedřil život. Je to nejžádanější novinový sloupek ze všech, které jsem kdy napsala.

My odometer rolled over to 90 in August, so here is the column once more:

Můj měřič ujetých kilometrů se v srpnu překulil přes devadesát, tak tady je ten sloupek ještě jednou:

1. Life isn't fair, but it's still good.

1. Život není spravedlivý, ale je pořád dobrý.

2. When in doubt, just take the next small step.

2. Když jsi na pochybách nebo v nejistotě, učiň jenom další krůček.

3. Life is too short to waste time hating anyone.

3. Život je příliš krátký na to, abychom marnili čas nenávisí ke komukoliv.

4. Your job won't take care of you when you are sick. Your friends and parents will. Stay in touch.

4. Tvoje práce se o tebe nepostará když budeš nemocen. Tvoji přátelé a rodiče ano. Udržuj s nimi kontakt.

5. Pay off your credit cards every month.

5. Vypláť svoje kreditní karty každý měsíc.

6. You don't have to win every argument. Agree to disagree.

7. Nemusíš vyhrát každý spor. Souhlas s nesouhlasem.

7. Cry with someone. It's more healing than crying alone.

7. Plač s někým. Je to mnohem hojivější, nežli pláč o samotě.

8. It's OK to get angry with God. He can take it.

8. Je v pořádku dostat vztek na Boha. On to vezme.

9. Save for retirement starting with your first paycheck.

9. Začni šetřit na důchod od první výplaty.

10. When it comes to chocolate, resistance is futile.

10. Když přijde na čokoládu, odpor je marný.

11. Make peace with your past so it won't screw up the present.

11. Usmiř se s minulostí. Tak ti nebude kazit přítomnost.

12. It's OK to let your children see you cry.

12. Je v pořádku dovolit svým dětem aby tě viděly plakat.

13. Don't compare your life to others. You have no idea what their journey is all about.

13. Neporovnávej svůj život s jinými. Nemáš představu o tom, čím vším museli projít.

14. If a relationship has to be a secret, you shouldn't be in it.

14. Jestliže vztah musí být tajný, neměli byste v něm být.

15. Everything can change in the blink of an eye. But don't worry; God never blinks.

15. Vše se může změnit během mrknutí oka. Ale nebojte se, Bůh nikdy nemrká.

16.. Take a deep breath. It calms the mind.

16. Zhluboka se nadechni. Uklidňuje to mysl.

17. Get rid of anything that isn't useful, beautiful or joyful.

17. Zbavte se všeho, co není užitečné, krásné nebo radostné.

18. Whatever doesn't kill you really does make you stronger.

18. Co tě nezabije, to tě posílí.

19. It's never too late to have a happy childhood. But the second one is up to you and no one else.

19. Nikdy není pozdě na to , mít šťastné dětství. Ale to druhé záleží jenom na tobě a nikom jiném.

20. When it comes to going after what you love in life, don't take no for an answer.

20. Když přijde k tomu, jít za tím co v životě miluješ, neber ne jako odpověď.

21. Burn the candles, use the nice sheets, wear the fancy lingerie. Don't save it for a special occasion. Today is special.

21. Rozsviř svíčky, natáhni hezké prostěradlo, oblékni si svůdné prádélko. Nešetři si to na slavnostní příležitost. Dnešek je slavnostní.

22. Over prepare, then go with the flow

22. Přípravy přeháněj, potom ale jdi s proudem.

23. Be eccentric now. Don't wait for old age to wear purple.

23. Buď výstřední teď. Nečekej na stáří abys oblékl purpur.

24. The most important sex organ is the brain.

24. Nejdůležitější pohlavní orgán je mozek.

25. No one is in charge of your happiness but you.

25. Nikdo nemůže za tvé štěstí kromě tebe.

26. Frame every so-called disaster with these words 'In five years, will this matter?'

26. Zarámuj každé tzv. neštěstí těmito slovy „ bude to mít nějaký význam za pět let?“

27. Always choose life.

27. Vždycky zvol život.

28. Forgive everyone everything.

28. Odpusť každému všechno.

29. What other people think of you is none of your business.

29. Co si o tobě myslí ostatní lidé tě nemusí zajímat.

30. Time heals almost everything. Give time time.

31. Čas léčí téměř všechno. Dej času čas.

31. However good or bad a situation is, it will change.

31. Ať je situace jak chce dobrá nebo špatná, změní se.

32. Don't take yourself so seriously. No one else does.

32. Neberte se tak vážně. Nkdo jiný to taky nedělá.

33. Believe in miracles.

33. Věřte na zázraky.

34. God loves you because of who God is, not because of anything you did or didn't do.

34. Bůh tě miluje, protože je Bohem, ne pro to co jsi udělal či neudělal.

35. Don't audit life. Show up and make the most of it now.

35. Nebilancuj život. Ukaž se a dělej většinu z něj teď.

36. Growing old beats the alternative – dying young.

36. Stárnutí poráží jinou možnost - zemřít mlád.

37. Your children get only one childhood.

37. Tvoje děti dostanou jenom jedno dětství.

38. All that truly matters in the end is that you loved.

38. Všechno, na čem nakonec doopravdy záleží je, že jsi miloval.

39. Get outside every day. Miracles are waiting everywhere.

39. Dostaň se ven každý den. Zázraky čekají všude.

40. If we all threw our problems in a pile and saw everyone else's, we'd grab ours back.

40. Když my všichni naházíme naše problémy na hromadu a uvidíme ještě někoho, měli bychom si ty svoje vzít zpátky.

41. Envy is a waste of time. You already have all you need.

41. Závist je mrhání časem. Už máš všechno co potřebuješ.

42. The best is yet to come...

42. To nejlepší teprve přijde...

43. No matter how you feel, get up, dress up and show up.

43. Bez ohledu na to jak se cítíš vstaň, oblékni se a ukaž se.

44. Yield.

44. Dávej.

45. Life isn't tied with a bow, but it's still a gift."

45. Život není spojen s ohýbáním se, ale je to pořád dar.

Its estimated 93% won't forward this. If you are one of the 7% who will, forward this with the title '7%'.  
I'm in the 7%.

I'm in the 7%.

Odhaduje se, že 93% příjemců tohoto mailu jej nepošle dál. Jestliže jsi jeden ze 7% kteří to udělají, přepošli ho s názvem „7%“. Já jsem mezi těmi 7%.

Friends are the family that we choose

Přátelé jsou rodina, kterou jsme si vybrali