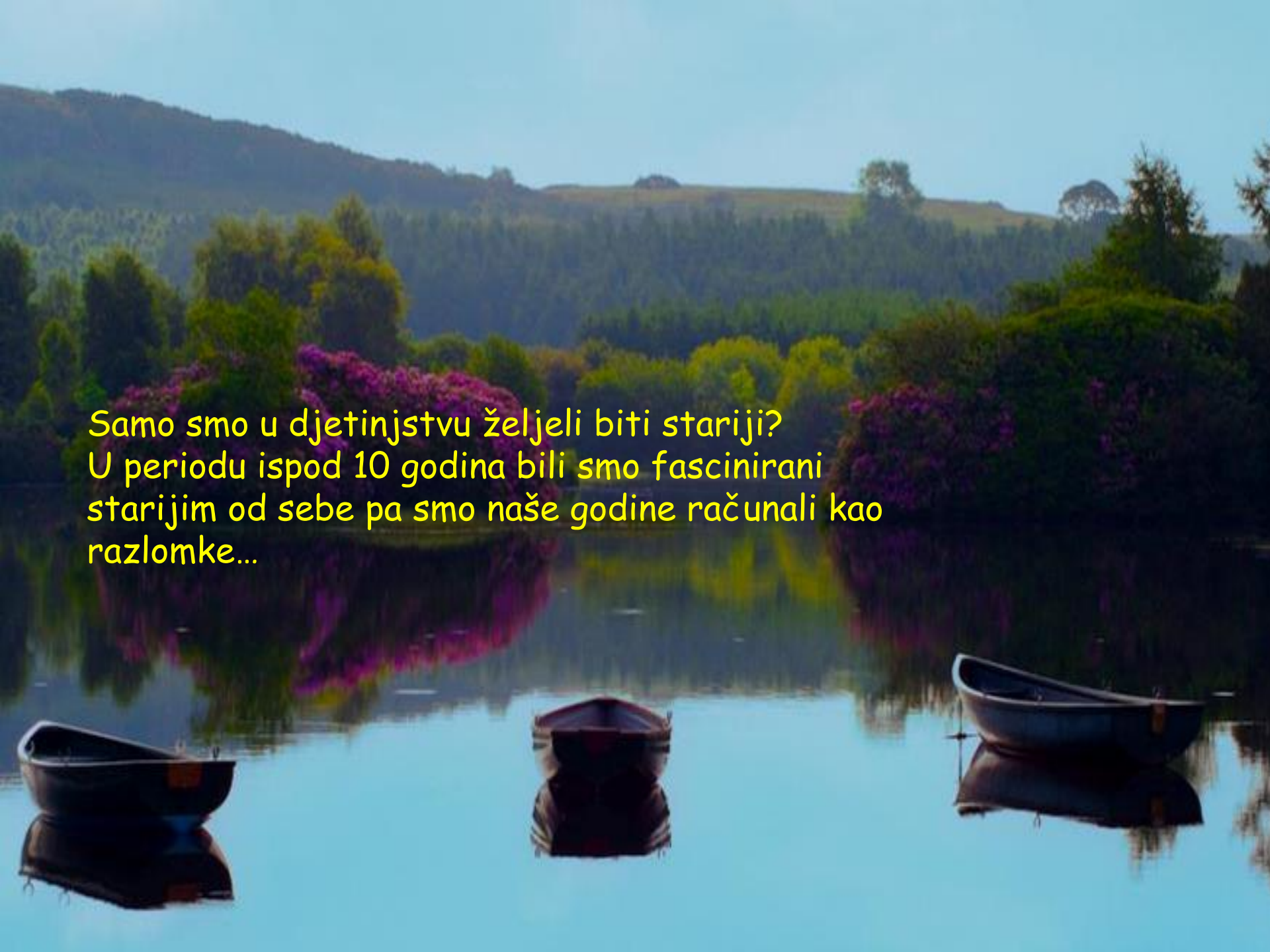


*Do živjetí 100-tu!*

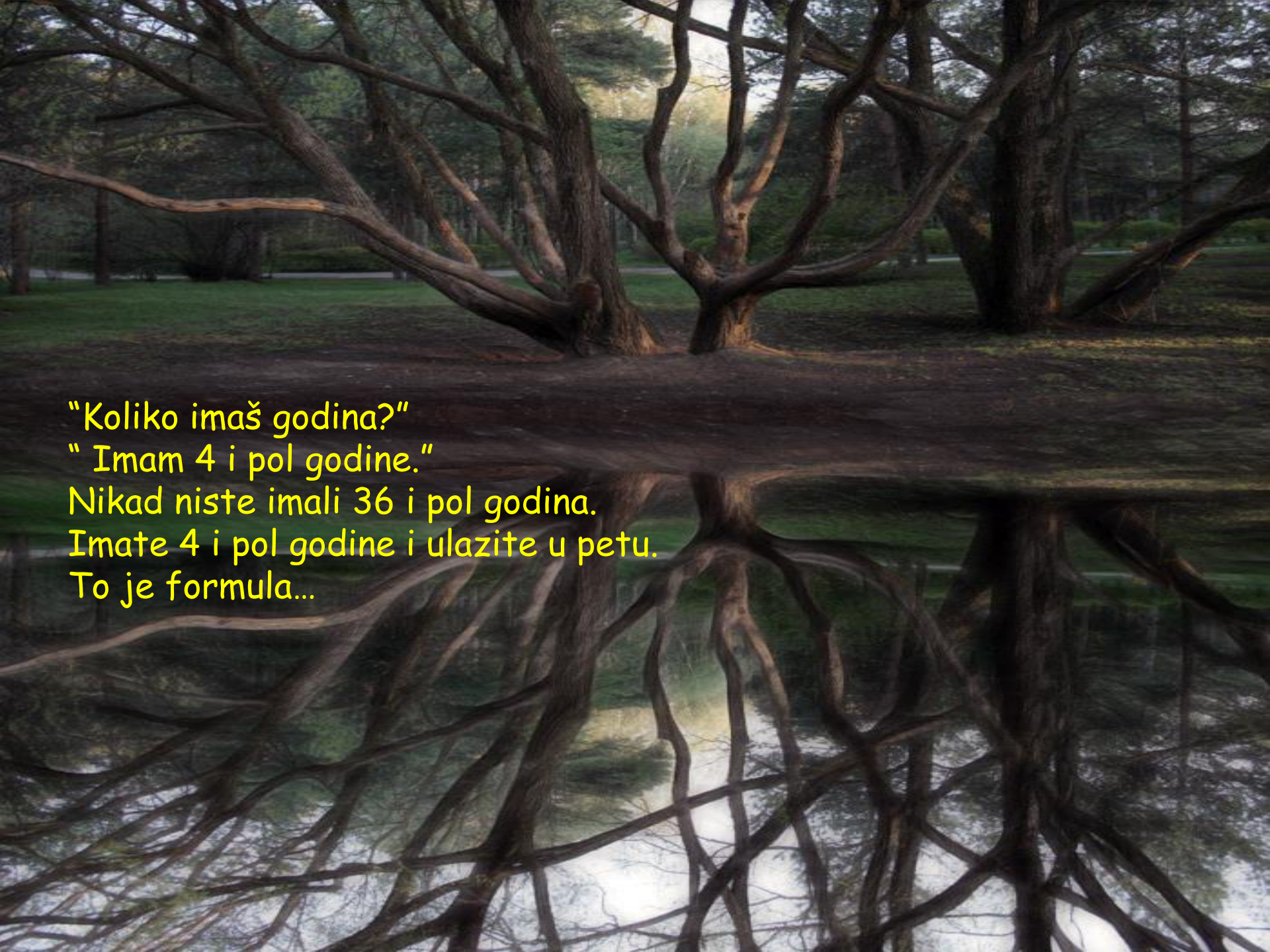


*Music: Ernesto Cortazar "Eternal Love Affair"*

*He Yan Jan 2010*



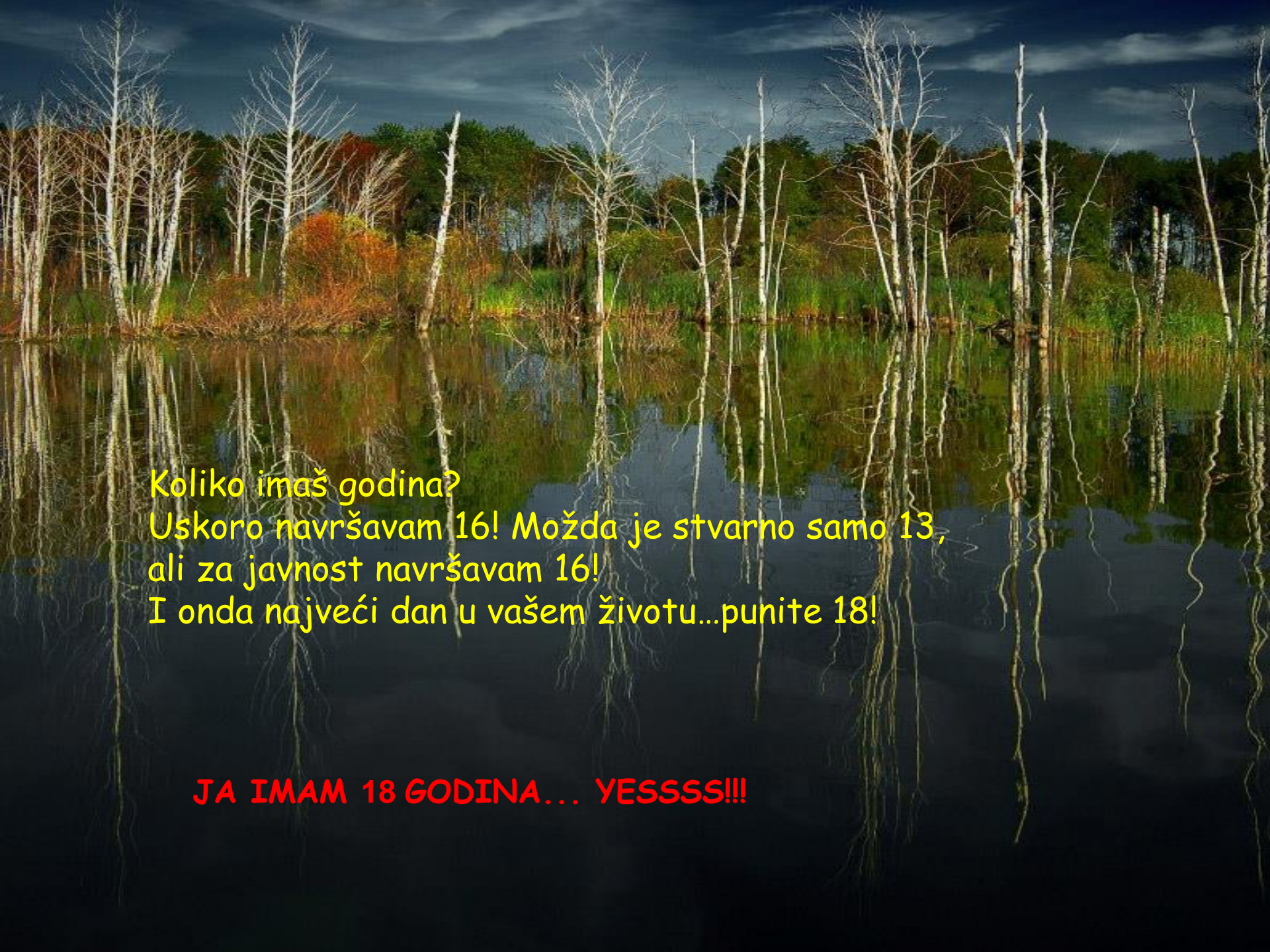
Samo smo u djetinjstvu željeli biti stariji?  
U periodu ispod 10 godina bili smo fascinirani  
starijim od sebe pa smo naše godine računali kao  
razlomke...



"Koliko imaš godina?"  
" Imam 4 i pol godine."  
Nikad niste imali 36 i pol godina.  
Imate 4 i pol godine i ulazite u petu.  
To je formula...

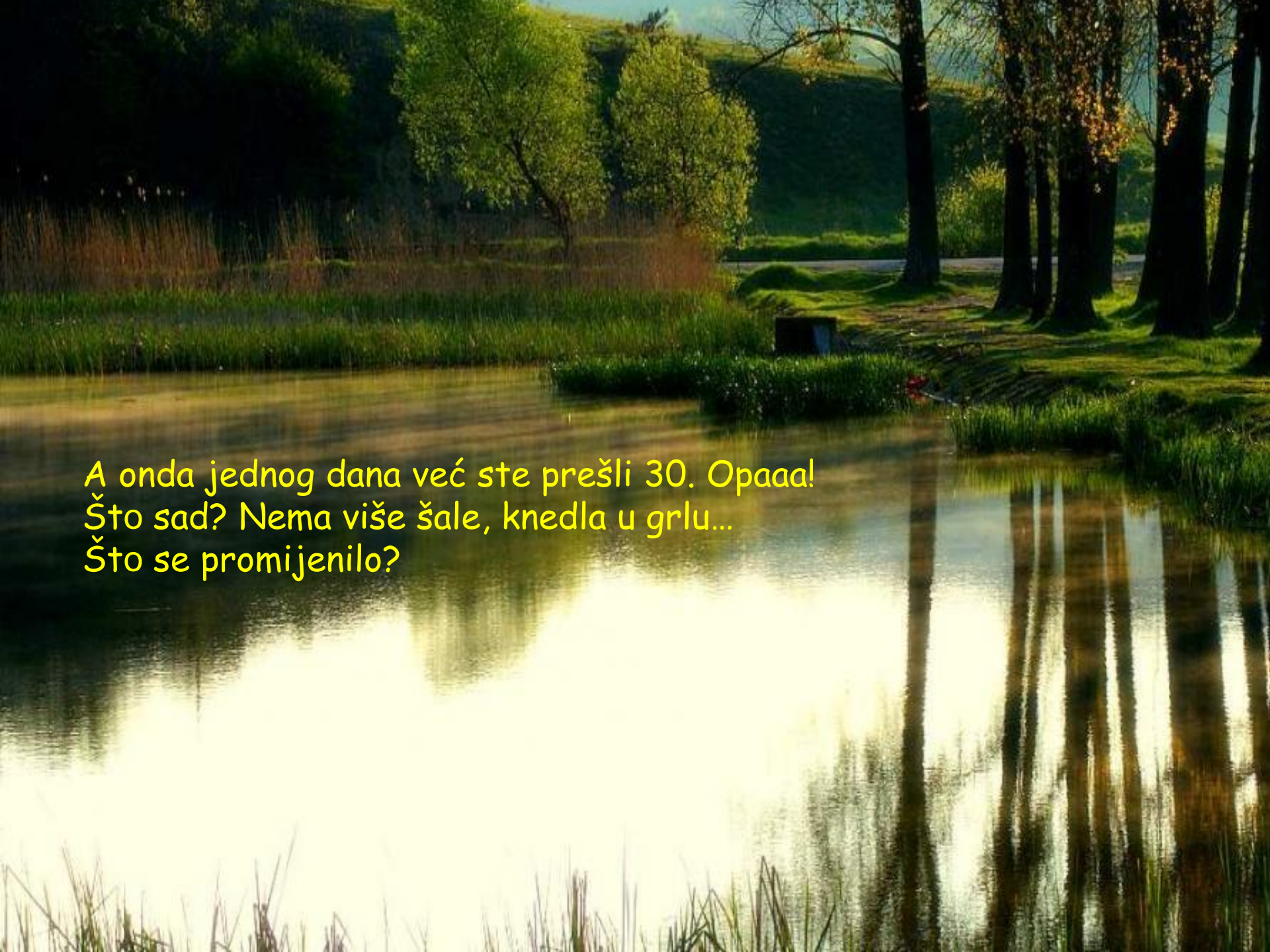


Onda dolaze tzv. Teen-age godine...  
Sad preskačete prvi sljedeći broj,  
ponekad i dva ili tri...žuri Vam se...




Koliko imaš godina?  
Uskoro navršavam 16! Možda je stvarno samo 13,  
ali za javnost navršavam 16!  
I onda najveći dan u vašem životu...punite 18!

**JA IMAM 18 GODINA... YESSSS!!!**

A scenic landscape featuring a calm pond in the foreground, reflecting the bright sky and surrounding greenery. The pond is bordered by tall reeds and grasses. In the background, there are rolling green hills and a line of trees, including several tall, slender trees on the right side. The overall atmosphere is peaceful and natural.

A onda jednog dana već ste prešli 30. Opaaa!  
Što sad? Nema više šale, knedla u grlu...  
Što se promijenilo?

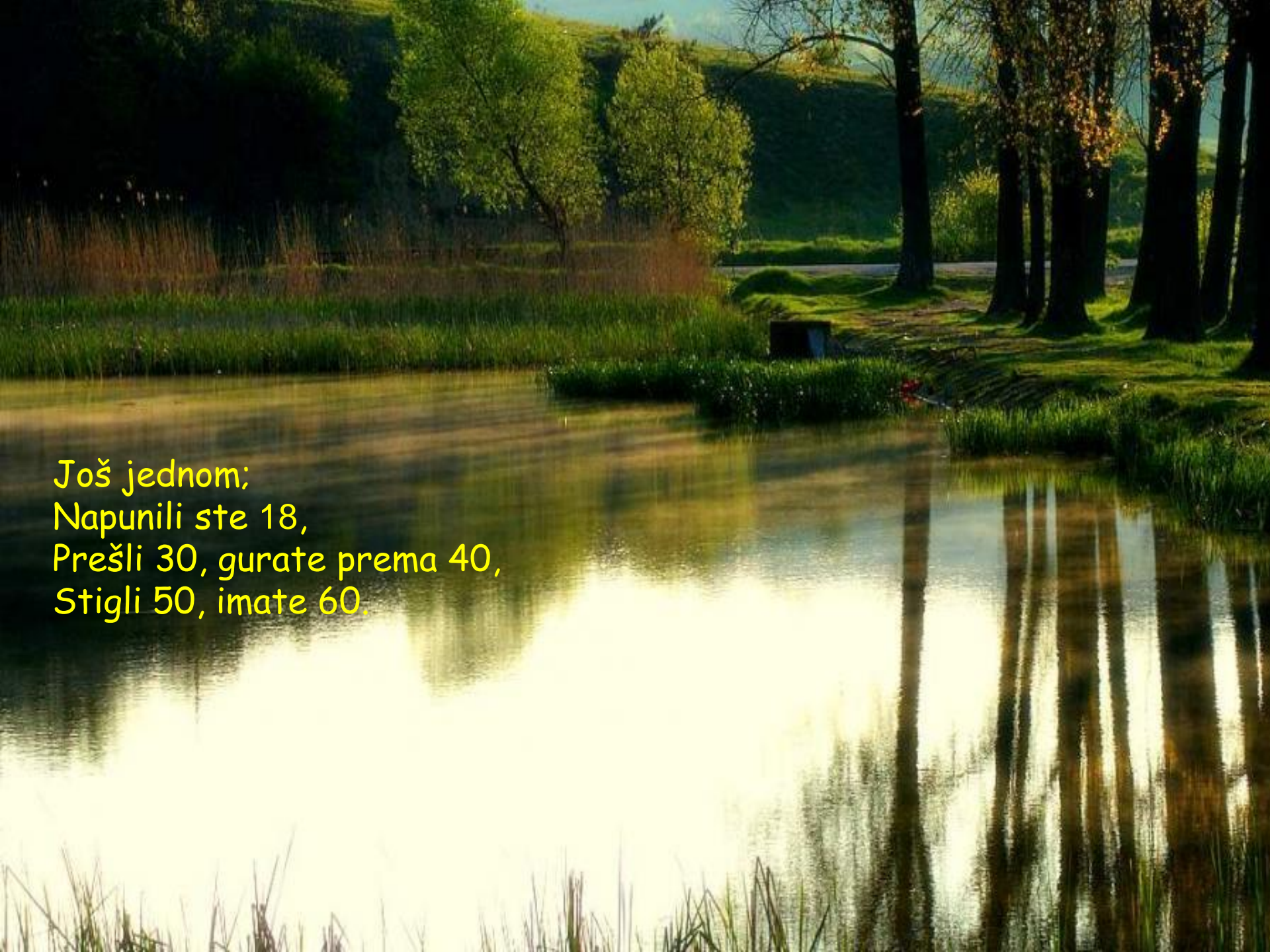
A scenic landscape featuring a river in the foreground, a stone dam or bridge structure in the middle ground, and a forest of trees with vibrant autumn foliage in shades of yellow, orange, and green in the background. The scene is reflected in the calm water of the river.

Napunili ste 18, prešli 30, gurate  
prema 40. Uuuu...pritišćete kočnicu,  
no i dalje klizite ... prije nego što  
shvatite o čemu se radi eto 50- te...I  
raspršiše se snovi...

Ali čakajte!!!  
Nastavljate prema 60.  
Ili o tome još ne  
razmišljate...






A peaceful landscape featuring a calm pond in the foreground. The water reflects the surrounding greenery and the sky. On the right side, a row of tall, slender trees stands on a grassy bank, their reflections clearly visible in the water. To the left, there are patches of reeds and other aquatic plants. The background shows rolling green hills under a clear sky. The overall atmosphere is tranquil and natural.

Još jednom;  
Napunili ste 18,  
Prešli 30, gurate prema 40,  
Stigli 50, imate 60.

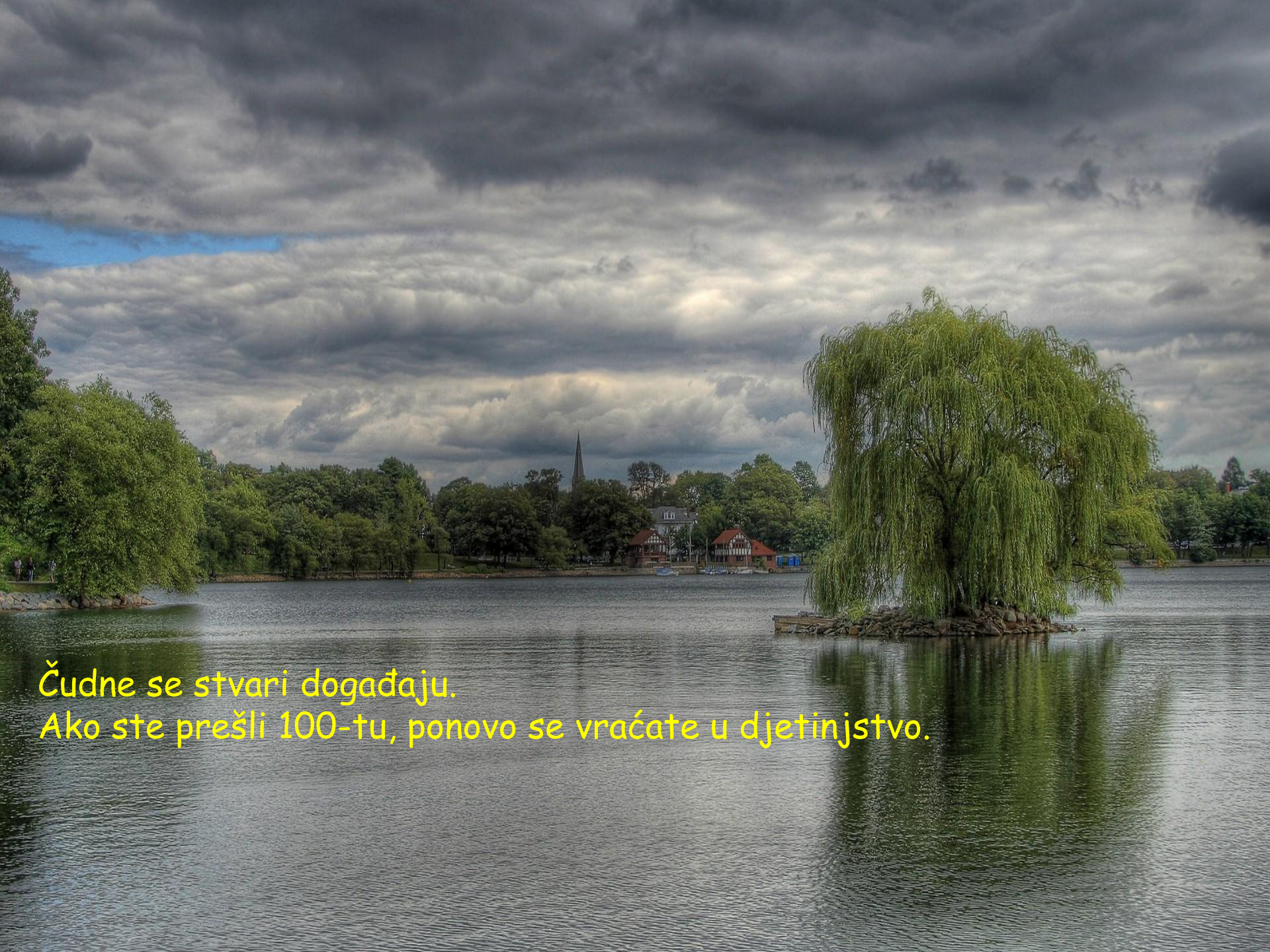


S tolikom energijom dostižete 70!



Odjednom već ste u 80-tima i svaki dan  
je bonus!

U 90- tima vraćate se unazad.  
Imao sam 82 godine...



Čudne se stvari događaju.  
Ako ste prešli 100-tu, ponovo se vraćate u djetinjstvo.

# KAKO S OSMJEHOM DOŽIVJETI 100-tu:

A scenic landscape featuring a calm lake in the foreground, reflecting the sky and surrounding mountains. The mountains in the background are covered in snow and partially shrouded in mist. A large, leafy tree stands on the right bank, its reflection clearly visible in the water. The sky is filled with soft, pinkish clouds, suggesting a sunrise or sunset. The overall atmosphere is serene and peaceful.

## 1. Odbacite nebitne brojeve.

To uključuje godine, težinu i visinu. Neka o tome brine Vaš liječnik.

## 2. Zadržite samo vedre prijatelje.

Mrzovoljci Vas vuku na dno.

A scenic landscape featuring a calm lake in the foreground, a dense forest of trees with vibrant autumn foliage in shades of yellow and orange in the middle ground, and rugged, rocky mountains with patches of snow in the background. The sky is clear and blue. The overall scene is peaceful and majestic.

### 3. Nastavite s učenjem.

Naučite više o kompjuterima, energiji, biljkama, bilo čemu...ne dopustite da vam mozak ne radi, jer to je onda vražji posao, a vrag se zove Alzheimer.

### 4. Uživajte u malim stvarima.



5. Smijte se često dugo i glasno.  
Smijte se dok Vam ne nestane daha.

6. Naravno, biti će i suza.  
Izdržite, tugujte i krenite dalje.  
Jedina osoba koja je s Vama cijeli  
život ste Vi sami. Uvijek izaberite  
život!



**7. Posvetite se onome što volite.**

Obitelji, kućnim ljubimcima, uspomenama, muzici, cvijeću, sportu, hobiju..svemu što volite.

**8. Brinite o zdravlju.**

Ako je dobro, sačuvajte ga. Ako je nestabilno, poboljšajte ga. Ako je nešto ozbiljnije zatražite pomoć.





**9. Izbjegavajte neugodna putovanja.**

Putujte na mjesta gdje niste bili, ali ne tamo gdje ćete se osjećati neugodno ili depresivno.

**10. Koristite svaku priliku da kažete prijateljima da ih volite.**




**ZAPAMTITE:**

Kvalitet života se ne mjeri brojem udisaja koje činimo da bi živjeli, nego trenucima kad nam je zastao dah.



Ove pozitivne misli i osjećaje  
podijelite s nekim tko vam je drag...



DOŽIVIMO  
STOTU I  
UDAHNIMO  
ŽIVOT PUNIM  
PLUĆIMA!