

УДК 615.89+612.67  
ББК 88.44.-8  
С50

Переводчик Ксения Артамонова  
Редактор Антон Рябов

**Смит Х.**

С50 55+: Полезные советы для нескучной жизни на пенсии /  
Хайрам Смит ; Пер. с англ. — М.: Альпина Паблишер,  
2018. — 198 с.

ISBN 978-5-9614-6540-2

Выход на пенсию всегда связан с большими переменами. Высвобождается много свободного времени, и не всегда понятно, чем его занять. Изменяется привычный круг общения, уровень дохода и отношение к жизни в целом. Как не заскучать без работы, не поддаваться хандре и наполнить радостью каждый день заслуженного отдыха? Какие новые виды деятельности можно освоить? Как зарабатывать больше, если не устраивает размер пенсии? Как поддерживать себя в тонусе, заниматься здоровьем и оставаться в хорошем настроении? Как завязать новые знакомства, если есть потребность в активном общении?

Мудрые советы Хайрама Смита, писателя, бизнесмена и пенсионера, не считающего себя таковым в классическом понимании этого слова, помогут вам сделать счастливыми себя и окружающих, смотреть в будущее с интересом и оптимизмом.

УДК 615.89+612.67  
ББК 88.44.-8

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу [mylib@alpina.ru](mailto:mylib@alpina.ru).*

© Нурум W. Smith  
© Издание на русском языке,  
перевод, оформление.  
ООО «Альпина Паблишер», 2018

ISBN 978-5-9614-6540-2 (рус.)  
ISBN 978-1-63353-503-9 (англ.)

# СОДЕРЖАНИЕ

---

Предисловие.....	7
От автора .....	11
Введение	
Отставка «по фон Бисмарку».....	13
Глава 1. Два лагеря .....	19
Глава 2. Меняем название.....	29
Глава 3. Выявляем ценности, распределяем время .....	47
Глава 4. Планируем, исходя из целей.....	57
Глава 5. Учим и учимся.....	69
Глава 6. Приносим пользу .....	79
Глава 7. Выходим на пенсию вместе.....	109
Глава 8. Ищем компанию.....	129
Глава 9. Бережем себя.....	147
Глава 10. Принимаем решения .....	169
Глава 11. Держим курс на счастье .....	177
Послесловие	
Эти годы могут оказаться лучшей частью всей вашей жизни! ...	189
Об авторе .....	193
Примечания .....	195