

# Cuprins

<b>Introducere. Ani minunați</b>	<b>17</b>
Următorul rit de trecere	18
Vă aflați într-o nouă etapă a vieții?	19
Două femei	20
Cercetare și viziune	22
A ființa și a acționa	24
Cum devenim vizibili	25
<b>1. Dobândirea unei noi atitudini privind bătrânețea</b>	<b>29</b>
Modelarea unei noi atitudini privind bătrânețea	33
Stresul și rolul său de catalizator al spiritului	36
Cum să ne acceptăm vârsta	42
Un cerc de prieteni	49
Cum devenim vârstnici	53
Cum alegem să fim liberi	59
<b>2. Vârsta transformării</b>	<b>65</b>
O perioadă cum n-a mai fost alta	67
Etapele procesului de îmbătrânire	69
Etapa 1: Vârsta transformării	71
Menopauza și andropauza – călătorii spirituale	73
Cum putem să ne învingem teama în preajma vârstei de cincizeci de ani	79
Frânghia și șarpele	89
<b>3. Vârsta distincției și vârsta împlinirii</b>	<b>93</b>
Etapa 2: Vârsta distincției	96
Identificarea distincției și a moștenirii personale	102
Iubirea unei persoane vârstnice	108
Devotament și o viață de bucurie	109
Femei, bărbați și deosebiri specifice vârstei distincției	111

Etapa 3: Vârsta împlinirii	113
Spiritul împlinirii	119
Călătoria finală a renunțării	122
Moise își contemplă trecutul	129
<b>4. Cum îmbătrânesc femeile și bărbații în mod diferit</b>	<b>133</b>
Deosebiri admirabile care ne ușurează existența	135
Cum abordează femeile și bărbații conflictul în mod diferit	140
Cum să analizăm șapte deosebiri fundamentale și să ne bucurăm de ele	147
Deosebiri care se diminuează cu vârsta	157
Ajutați-i pe bărbați să îmbătrânească și ei frumos, vă rog!	159
<b>5. Înțelepciunea păstrării individualității în relațiile apropiate</b>	<b>169</b>
Arta păstrării individualității în relațiile apropiate	171
Relațiile sexuale și paradigma păstrării individualității în relațiile apropiate	184
Gena monogamiei	199
O nouă modalitate de a iubi	201
<b>6. Uluiorul creier de bunic</b>	<b>207</b>
Creierul de bunic	208
Se deosebesc bunicile de bunici?	213
Prețioasele povești ale bunicilor	217
Stresul și uluiorul creier de bunic	221
Dumneavoastră preluați controlul	228
<b>7. O altă perioadă din viață în care ni se oferă a doua șansă</b>	<b>233</b>
„Cântecul Evei”	236
Spiritualitatea împlinirii	244
Locul pe care l-am găsit	255

<b>8. Caracterul magic al morții noastre</b>	<b>259</b>
Nu există o cale perfectă spre moarte, dar există o cale mai bună	261
Spiritualitatea împlinirii și moartea	263
Protejarea caracterului magic al morții noastre	265
Confruntarea cu frica de abandon	271
Zece repere asupra cărora putem să ne concentrăm „Cântecul lui Kathy”	277 280
<b>Epilog</b>	<b>285</b>
Mulțumiri	289
Note și referințe	291
Bibliografie	309
Index	313