Ile lat żyje człowiek?

Jako psycholog mogę powiedzieć, że długość życia człowieka zależy od wielu czynników, takich jak geny, styl życia, dostęp do opieki zdrowotnej i warunki środowiskowe. W Polsce średnia długość życia wynosi około 78 lat — kobiety żyją średnio około 82 lata, a mężczyźni około 74 lata. Oczywiście są osoby, które żyją krócej, ale też takie, które dożywają nawet ponad 100 lat. Na przykład pani Tekla Juniewicz, jedna z najstarszych Polek, dożyła aż 116 lat!

Ważniejsze jednak od samej długości życia jest to, **jak je przeżywamy**. To, czy czujemy się spełnieni, szczęśliwi i w zgodzie z samymi sobą, ma ogromne znaczenie. Każdy dzień, który spędzamy na budowaniu relacji, realizacji pasji i dbaniu o swoje zdrowie, dodaje wartości naszemu życiu. Dzięki temu nasze życie jest piękne, bez względu na to, ile lat mamy.