

## Szeretet és birtoklás

Ha már nagy nehezen miénk lett az imádott személy, mindent meg is teszünk annak érdekében, hogy ne veszítsük el őt. Ám könnyen előfordulhat, hogy szegénykét teljesen ki is sajátítjuk. Legtöbbször nem akarunk rosszat, egyszerűen csak ügyetlenül próbáljuk fenntartani a szerelmi viszonyt, melyet éppen önzésünk tehet végérvényesen tönkre.

Hajlamosak vagyunk azt hinni, hogy aki szeret, az birtokol is. A ki-sajátításra való törekvésünkben azonban saját gyöngeségünk mutatkozik meg. Nem bízunk eléggé a párunkban? Attól félünk, hogy ha nem tartjuk elég rövid pórázon, esetleg jobbat is találhat magának? Ezek szerint végül is saját magunkat illetően vannak komoly kétségeink.

Öszinteség minde-  
nekelott

Mindig is arra kell összpontosítanunk, hogy bennünket miért érdemes szeretni. Mivel sikerült meghódítanunk kedvesünket? Gyakran, főleg a viszony első időszakában nagyon ügyesen titkoljuk gyöngeségeinket. Nincs ezzel nagy baj, hiszen végül is ki ne akarná fontos helyzetben a jobbik énjét megmutatni? Sajnos azonban a konfliktusokban mutatkozik meg igazi karakterünk. Hosszú távon jobb, ha már az elején kimutatjuk a fogunk fehérlését. Ebben az esetben partnerünk örülni fog, ha látja rajtunk a fejlődés szándékát. Fontos tehát az őszinteség. Ehhez azonban szükséges a komoly önismereti háttér is. Értékeink és hibáink tudatosítása nagyon sok kellemetlenségtől kímélhet meg bennünket. Ha tisztában vagyunk saját lényünkkel és helyzetünkkel, azt is tudni fogjuk, hogy mivel keltettük fel a szeretett személy érdeklődését.

Előfordulhat, hogy kínos kérdéseket kell feltennünk magunknak. Vajon párunk nem csak jobb híján van mellettünk? Bennünket szeret igazán? Vagy inkább csak az általunk nyújtott biztonságot értékeli? Valójában rengeteg kapcsolatot tartanak fenn a felek csupán azért, mert

valamiképpen egymás mellé sodródtak. Sokan vélik úgy, hogy az egyedüllétnél még a rossz kapcsolat is jobb megoldás. Érdekes módon egyébként a kényszeres kompromisszumokon alapuló viszonyok akár még jól is működhetnek, amennyiben a partnerek tisztában vannak a háttérrel, valamint azon munkálkodnak, hogy a lehető legtöbbet hozzák ki a helyzetből. Normális esetben azonban valódi érzelmekre és kötődésre vágyunk. Nincs

baj azzal, hogy érezni akarjuk a szeretett személy közelségét. Ha viszont állandóan a nyakán lógunk, nagy bajokat okozhatunk. A jó viszonyhoz kell a távolság, már csupán azért is, hogy legyen miről beszélni. Nem jó, ha csak és kizárólag közös élményeink vannak.

Ha azért birtokoljuk partnerünket, mert nem bízunk meg benne, akkor sürgősen át kell gondolnunk, hogy érdemes-e a viszony fenntartásával bajlódni. Lehet, hogy valójában többet szeretne, mint amit mi nyújtani tudunk számára. Ha tényleg jót akarunk neki, akkor szépen elengedjük.

A mai felfogás szerint nincs valódi szeretet, csupán kötődésről, birtoklásról, kihasználásról, valamint – legjobb esetben – érzékazonosságról beszélhetünk. Mármost az nem kérdéses, hogy az érzelmi megnyilvánulások visszavezethetők-e bizonyos elemibb készletre. A szeretet értékét azonban éppen az adja, hogy általa ki tudunk lépni magunkból, hiszen feltétele az együttérzésben ragadható meg. A kereskedelmi szempontok által vezéreltek talán el sem tudják képzelni, hogy a másik ember boldogsága is képes hatalmas örömet okozni, és pedig nem csak és kizárólag azért, mert közünk van hozzá. Az önző szemléltre való kondicionálás hatása alól nehéz szabadulni. Már eszményeinkkel is komoly gondok vannak, amennyiben a törtető, nagyképzű, csak magával törődő karaktert tekintjük a kívánatos modellnek.

Hihetetlen Magazin

## Milyen legyen az első bicikli?

Néhány ügyes gyermek már korábban, de a legtöbben az ötödik életévükben képesek arra, hogy jól egyensúlyozzanak egy lábbal, és a motoros képességeik zömét is teljes ellenőrzésük alatt tartásák.

Minden gyermek boldog, amikor megkapja élete első kerékpárját, ezért igyekszünk is örömet okozni neki. Az, hogy a kicsi milyen életkorában, milyen biciklit kap, teljes mértékben a szülő felelősségén múlik.

A könnyen-tekerhetőség mellett célszerű olyan kerékpárt választanod, amin pneumatikus gumi van (azaz a kerék felpumpálható), és azt is ellenőrizni kell a megvásárlás előtt, hogy a jár-

gány kontrafékes-e, és az valóban alkalmas-e a szerkezet megállítására.

A kézfék lehet tartozék, de nem szabad csak arra támaszkodni! Ebben a korban (6-7 éves kor alatt mindenképpen) a gyermekek többségének még akkor sincs elég ereje a hatékony fékezésre, ha a fékrendszer a felnőtt kerékpárokra megszokott minőségű lenne.

Nem érdemes a legrosszabb minőségű kerékpárt venni a gyerekeknek (még akkor sem, ha azt egy-két év alatt kinövi), mivel ez elveheti a kedvét a kerékpározástól.

Figyeld oda a megfelelő méretű kerékpár kiválasztására, és ne bízz abban, hogy a jövő hónapra a gyermek belenő a kezdetben kissé nagy kétkerekűbe. A kezdeti lelkesedés után a legtöbb gyermek fél a túl nagy kerékpáron való közlekedéstől.

A kerékpárt megvásárlás után állítsd be a megfelelő méretre – a gyermek nem tudja, számára mi a legjobb, ezt a szülőnek kell látnia

Kezdetben mindig legyél mellette, biztassd és biztosítsd őt a támogatásodtól, hogy minél hamarabb sikerélménye legyen.

Magyarázd el a közlekedés alapvető szabályait, és figyelmeztess arra, hogy mindig viseljen bukósisakot (a jó bukósisak nem csúszkál sem a nyak, sem a homlok irányába), és lehetőség szerint könyök- és térdvédőt.

Forrás: nana.hu



## Fejfájás? Stop!

### Keresd a 4 csodapontot!

**Ki ne szenvedett volna eddigi életében már fejfájástól. Néhány szerencsés embertől eltekintve bizonyára mindenkinek volt része hosszabb vagy rövidebb ideig ebben a kínzó gyötrelemben. Most bemutatunk 4 csodapontot a testen, melyek ingerlésével a fejfájás a legtöbb esetben azonnal enyhíthető!**

A fejfájás az egyik legkínzóbb fájdalom. Lehet tompa, éles, lüktető, vagy folyamatos, elviselni bárhogy nehéz. Ha tehetjük ne nyúljunk azonnal a gyógyszeres ládához. Létezik más megoldás is, mint az, hogy szervezetünket teletömjük a károsabbnál károsabb gyógyszerekkel. Ennek egyik módja az akupresszúra alkalmazása, mely egyszerűen, otthon kipróbálható, és végezhető.

### Az akupresszúra az egyik legősibb gyógymód.

Ugyanazokból a keleti gyökerekből fejlődött ki, mint a siacu és az akupunktúra. Ez a gyógy-mód, a többi keleti orvoslással egyetemben a szervezetünk energiaszintjének és –áramlásának felborult egyensúlyát kezelik.

Nagyon egyszerűen, könnyen és hatékonyan használhatjuk az akupresszúrát a hétköznapi bajainkra, gyorsan enyhítve vele a fájdalmat és a kellemetlen tüneteket.

Ha tudjuk, hogy testünk mely pontját nyomjuk, úgy pillanatok alatt feloldhatunk egy-egy energiablokkot, és máris jobban érezzük magunkat.

A nyomáspontok azok a helyek, ahol a Chi (éltető energia) vezetékai, más néven meridiánjai a felszínhez közel futnak. A pontok kezelésével tetszés szerint erősíthetjük, vagy csillapíthatjuk a csit.

Természetesen az akupresszúra nem helyettesítheti bizonyos esetekben a hivatásos orvosok munkáját. Lehetővé teszi viszont, hogy saját magunk könnyíthessünk akár a komolyabb betegségek kellemetlen tüneteinek is.

### Lássuk a fejfájás enyhítését szolgáló pontokat:

A cél az, hogy eloszlassd a fejedben feltorlódt Chit, és szabályozd az energiákat a szervekben.

Ha nagyon erős a fejfájás, úgy akkor érdemes borsmenta teát fogyasztani, és a masszírozáshoz pedig levendula, kamilla, majoranna olajat használni.

1. pont(GB-20): Ez a koponya-alapnál, a hajás fejbőr határánál, az elülső és hátulsó nyakizom mélyedésében, a fül mögötti csontos kidudorodás mögött található. A masszírozás iránya az orr felé történjen, közben másik kézzel meg lehet támasztani a fejet a homloknál.

2. pont: Ez a pont a homlok közepén a két szemöldök között van. Enyhe nyomással eloszlatható a pangó energia, és enyhül a fejfájás.

3. pont(St-36): Ennek a pontnak a helye négyujjnyival a térdkalács alatt a sípcsont külső részén található. Ingerlése serkenti az emésztőrendszert, és enyhíti a homloktáji fejfájást.

4. pont(Liv-3): Ez a lábfejen, az 1. és 2. ujj között, a lábközép-csontok találkozásánál van. Masszírozásával egyenletessé teheted az energiaáramlást.

Domak Nikolett  
Harmonet

