

Színlelek a munkában, színlelek az ágyban – a harmincas nők csapdái

Látzólag Zsuzsának semmi oka a panaszra, a munkahelyén megbecsülik, a házassága kiegyensúlyozott, mindene megvan, szeretik és sikeres. Ha azonban kicsit mélyebbre nézünk, a fő probléma az, hogy nem a saját életét éli. Coach szakértőnk szerint egyre több magasan képzett harmincas nő érzi úgy, hogy nehezen tud érvényesülni az életben. Zsuzsa történetén keresztül megérthetjük a jelenleg főbb összetevőit.

Zsuzsa egy nagy cégnél dolgozik, középvezető. Az egyetemen a legjobbak között volt, aktívan sportol, folyamatosan továbbképzései, tanul, odafigyel az étkezésére is. A mai kor fogalmai szerint nagyon tudatosan él, megtervezi csaknem minden percét és így tartalommal képes megtölteni a napjait. Még a magánéletben sem volt sikertelen, kevéssel az egyetem elvégzése után férjhez ment egy hasonlóan sikeres üzletemberhez. Nagyon jól megvannak és mindenki az ideális párt látja bennük.

Mégis úgy érzi, az élete válságban van

Zsuzsa mégis úgy érzi, egy csódtömeg az élete. Egész élete a megfelelésről szól, holott alkatilag, lelke mélyen korántsem az a kemény üzletasszony, akinek környezetét hiszi. Valójában őt mindig is a művészet érdekelte, nagyon szeret festeni, imád utazni, emberekkel ismerkedni, különböző kultúrákat megismerni. Jelenlegi életvitele mellett azonban sajnos ezt nem teheti meg, sem az üzletasszony homlokzat, sem pedig a családi és egyéb kötöttségek miatt.

Mindig is egy laza embert szeretett volna férjnek, soha nem akart olyat, aki még hétvégén is öltönyben van. Ottthon is folyamatosan azt mutatja, milyen boldog, ám egyre nagyobb a belső feszültsége. Látzólag semmi oka a panaszra, hiszen munkahelyén megbecsült, társadalmi státusa stabil, férjével való kapcsolata kiegyensúlyozott, tehát kívülről nézve mindene megvan, szeretik és sikeres. Ha azonban kicsit mélyebbre nézünk, a fő probléma az, hogy nem a saját életét éli.

Senki sem tudja, mit is szeretne

Mindenütt szerepet játszik, a munkahelyen és a magánéletben egyaránt, egy kemény üzletasszonyt, aki megfelel környezetének elvárásainak. Színlel a munkahelyen, színlel otthon, színlel az ágyban. Senki nem tudja, mit is szeretne, mert ezt még saját magának is csak az utóbbi hetekben kezdte, merre bevallani. Több hete rendszeresen találkozunk, és

most kezdi felismerni, mi mindenre lenne szüksége ahhoz, hogy teljesebb életet élhessen.

Kezdi megismerni önmagát, fokozatosan megtanul figyelni az igazi érzéseire, és kezd megnyílni mások előtt is. Elmondja környezetének, mit szeret és mit nem. A környezete számára természetesen eleinte ez szokatlan, valószínűleg egy kevés idő kell hozzá, hogy elfogadják őt szerepjátszás nélkül.

Van egy közös hiba

Minden élethelyzet más és más, ugyanakkor mégis lennie kell bizonyos női sorsokban valami közösnek, ami hasonló gondokhoz vezetett. Gyakran igen sok külső körülményt találunk, amelyekre a sikertelenség visszavezethető. A hátráltató, külső körülmények lehetnek valóságok, ám mégsem ez a sikertelenség igazi oka.

A beszélgetéseimnek az egyik első eredménye éppen ennek a felismerése. Noha kétségtelenül nem alaptalanok azok a tapasztalatok, miszerint egy nőnek nehezebb érvényesülnie ebben az egyre kevésbé férfiközpontú világban, ám a férfi-női társadalomban, és e kettőnek éles szembenállásában személy szerint én nem hiszek. A társadalom szerves egész még akkor is, ha olyan világban élünk, amelyben a férfiaké volt az irányító szerep, és ez a történelmi tapasztalat valószínűleg sokáig meg fogja szabni gondolkodásunkat.

Igy kezdődnek a játszmák

A nők (is) korán megtanulják – már a gyermekkorban, hogy ha érvényesülni szeretnének, vagy el szeretnék kerülni a melőlőzést, a megjegyzéseket, illetve az üzletasszony-homlokzat összeomlását, nem szabad kimutatniuk a valódi érzéseiket. Játszmákba kezdenek, amelyeket könnyebb elfogadniuk tudat alatt, semmint megküzdeni az igazi problémákkal.

Ezeknek a játszmáknak a felismerése és vizsgálata Eric Berne nevéhez fűződik. Berne és tanítványai kutatásai szerint ezek a viselkedésminták már a gyerekkor első 6 évében kialakulnak és később visszahívó erőit jelentenek az élet legtöbb területén. Ezeknek a viselkedésmintáknak az az egyedüli értelme, hogy igazolják a világról kialakított képünket. Újra és újra hasonló helyzeteket teremtünk magunknak és gondoskodunk arról, hogy a legtöbb esetben hasonlóan – vesztésen kerüljünk ki belőle. Ezzel is igazolást gyártani saját magunknak magunkról, a helyzetéről, a világról.

Jankulár László
www.coachforyou.hu

Pár szó a rákról - másképpen

Nem szabad elhithetően hogy kizárólag az egészséges életmóddal meg lehet gyógyulni a rákból. Erre rengeteg ellenpélda akad! Mint rák-érintett, volt szerencsém jópár áldozattal találkozni, akik különböző diétákkal, léböjttel, táplálék kiegészítőkkel, gyógynövényekkel és kuruzslókkal kezelték magukat, és ugyanúgy meghaltak mint azok, akik akiket agyon kemőztak! Ugyanakkor vannak, akik kizárólag kemo, sugár és ősejt transzplantációval gyógyulnak meg!

A RÁK elsősorban lelki betegség!! Illetve a lélek soha nem lehet beteg, mert ő maga a tökéletesség. Ez csak egy rossz szóhasználat, ami beépült a köztudatba! Ami beteg az valójában az érzelem és gondolatvilágunk!

A rák már évekkkel azelőtt kialakul mielőtt megjelenne a szervezetben!!! Hogy miért gyógyulnak meg mégis annyian különböző módokon? Egyetlen oka van: mert ÉLNI akarnak, és megértik, hogy változtatniuk kell, mert valamiért megbíósodott a "gépezet". Ha ez sikerül, akkor mindenki a maga módján, de eléri a teljes gyógyulást!!

Igaz, sok haszna van a természetes szerekeknek, segítik a gyógyulást, és erőben tartanak, segítenek megújulni! De hazudik, aki azt állítja, hogy egy kialakult leukémián természetesen tud segíteni! Pár nap alatt meghalnak a drasztikus kezeléseknél, sőt így is még sokan reménytelenek, de enélkül esélyük sincs!

Nagy döntés elutasítani az orvostudományt, de ugyan ekkora elfogadni is!! Én nem akarok szembe szállni senkivel, nem jogom és nem tisztem, de

azt hiszem a tisztesség és a lelkiismeretem átadni, amit a bőrömről is megtapasztaltam személyesen!! Igazi gyógyulást csak akkor lehet elérni, ha megértjük a betegség igazi gyökerét, feloldjuk és megváltoztatjuk az életünket! És egyetlen gyógyír van mindenre: a SZERETET!!!

A Rák gyógyszerét sosem fogják feltalálni, mert olyan egyszerűen nincsen, lesznek majd szélesebb és hatékonyabb módszerek, de ezek soha nem hozzák el azt a felszabadulást, mint amikor rájössz, hogy a betegség sohasem ÁTOK hanem ÁLDÁS!! Aki ezt megéli az meggyógyul és soha többé nem fél a kiújulástól!!!

És még egy fontos dolog, amit tudnotok kell!! A rákosok fele még mindig meghal, és ezt nagyban eldönti az a pillanat, amikor közlik, hogy meg fog halni. Erre az emberek kétféleképpen reagálnak:

1. szarok rá, én élni fogok, mert akarok!
2. meg fogok halni!!!!

Azt hiszem már magatoktól is rájöttetek, hogy az utóbbinak esélye sincs!!!! Mindenkit megkérném, hogy rák esetében, ha már dönteni akar, hogy milyen módon gyógyul, kizárólag a belső hangjára hallgasson, és senki másra, és hagyja, hogy az vezérelje lépésről lépésre, és vegye az akadályokat sorban egészen addig, amíg el nem jut a teljes megvalósulásig!!!!

NAPCSI (egy hodgkin lymphómás, akinek a professzor azt mondta, hogy rajtam csak az ISTENI CSODA segíthet!!
ISTENI CSODÁK MÁRPEDIG LÉTEZNEK!!

Nyersen és finoman

Hajdinás-csokis golyók

Hozzávalók: 1/2 csésze csíráztatott hajdina, 1/2 csésze dió, 1/2 csésze datolya beáztatva, 1/2 csésze aszalt meggy beáztatva, 1 csésze olvasztott csokoládé, 1 csésze csíráztatott hajdina.

Elkészítés: Az első 4 összetevőt összeaprítjuk és masszává gyúrjuk. Nem kell turmixgépben, mert akkor túl sima lesz, ez akkor jó, ha kicsit darabos marad.

A masszából kis golyókat formázunk, megforgatjuk olvasztott csokiban. Amíg még ragad a csoki, addig megforgatjuk friss, csírázott hajdinában.

Sütőtök spagetti

Hozzávalók: 1 sütőtök, 1/2 cukkini héjastul, pár levél spenót, pici só, 1 kanál tökmag olaj, 1 kanál citromlé, 1 kanálnyi beáztatott napraforgó mag, 2 paradicsom.

Elkészítés: A tököt és a cukkinit is vékony csíkokra vágjuk, szeleteljük, vagy késsel... Kicsit besózzuk, félretesszük.

Negyed óra múlva, amikor már felpuhult a tök és a cukkini, leöntjük róla a keletkezett vizet, jól nyomkodjuk. Meglocsoljuk a tökmagolajjal, citromlével, kézzel jól belemasszírozzuk. Spenót leveleket apróra vágunk, azt is hozzákeverjük. Már lehet is tálalni, apróra vágott paradicsommal.



Spenótos céklasaláta

Hozzávalók: 4 db cékla, 25 dkg spenót, 2 fej vöröshagyma, olívaolaj, balzsamecet, cukor, só, bors.

Elkészítés: Mossuk meg és tegyük fel a céklát forrásban lévő vízbe főni. Ha puhára főtt, hűtsük ki: hámozzuk meg és szeleteljük. Vágjuk fel a hagymát, mossuk meg a spenótleveleket. Készítsük el az öntetet: 3 evőkanál olívaolajat keverjük el jól 1 kanál balzsamecettel. Ízesítsük sóval, cukorral és borssal. Halmozzuk egy tálba a spenótlevelet, vöröshagymát, céklát, majd locsoljuk le az öntettel.

Cukkinis spenótsaláta

Hozzávalók: 2 db cukkini, 30 dkg spenótlevél, 2 szál murek, 1/2 fej hagyma, 2 gerezd fokhagyma, olaj, só, bors.

Elkészítés: Olajon pirítsuk meg az apróra vágott hagymát és a zúzott fokhagymát. Vágjuk karikákra a cukkinit és szálakra a mureket, azután főzzük elő pár percre. Az előfőzött cukkinit és a mureket helyezzük a hagymás olajba és pirítsuk meg a zöldségeket. A spenótleveleket mossuk meg, csepegtessük le és helyezzük tányérra őket. A megsült zöldségeket tálaljuk az előkészített spenótlevelekre. Enyhén sózzuk és borsozzuk a salátát.

Jó étvágyat!

5 nyersétel, amitől szebb leszel

A nyersételhívők szerint a hosszú, egészséges élet titka abban rejlik, hogy semmit sem eszünk főzve.

hogyha az alábbi 5 élelmiszert nyersen eszed, sokkal szebb, feszebb és egészségesebb leszel a bőröd.

Ha elsöre esetleg rosszul hangzik, hogy a spenótot főzés nélkül fogyaszsd, ne keseredj el, nagyszerű recepteket is ajánlunk, amelyek élvezhetőbbé teszik a nyersen kevésbé vonzó ételek fogyasztását is.

1. Paradicsom

C-vitamint és ötféle B-vitamint tartalmaz (ezek rendkívül fontos hatással vannak a bőr állapotára), gazdag ásványi anyagokban, nagyon erős antioxidáns, és magja fényvédő anyagokat tartalmaz. Ráadásul finom, nyersen és főzve is, így kerülhetett listánk élére.



2. Spenót

A- és E-vitamintartalma kimagasló, ami azért is fontos, mert nagyrészt ezek kiegyensúlyozott bevitelétől függ, hogy milyen állapotban van az arcunk. Igazi szuperoxidánsok, így az idő előtti öregedést is megakadályozhatják - például ha nyersen eszed vagy iszod a spenótot.

3. Murek

Karotint (ez az A-vitamin elővitaminja), valamint B1-, B2-, B6-, C-, és K-vitamint is tartalmaz. A problémás bőrűek számára különösen ajánlott, mert nemcsak megelőzi a bőr kiszáradását, de serkenti az új sejtek termelését és védi a külső bőrréteget is.

4. Feketeribizli

Rengeteg gyógyszer alapanyagául szolgál, nem véletlenül: érelmeszesedés, ízületi gyulladás, reuma, prosztatarák kezelésében is alkalmazzák. A bőrre gyakorolt hatása különösen fontos azok számára, akik zsíros, pattanásos bőrrel vannak megáldva. A levele és az érett gyümölcs nagyon gazdag C-vitaminban, 100 g gyümölcsre 130-170 mg C-vitamin jut.

5. Napraforgómag

Értékes olajokat tartalmaz, és már egy maréknyi is olyan mennyiségű B1- és E-vitamint van, ami majdnem a teljes napi szükségletet fedezi.



Forrás: MTI