

Az élet maga a változás

Nem tudhatjuk, mi az, ami éppen megváltozott az életedben, de az biztos, hogy a változás zavart okozott. Hogy miért? Mert minden változás valamiféle zavart okoz, még a pozitív változás is. Tehát nincs okod kiborulásra, ha a helyzet nagyon mélyen érint. Ez teljesen normális.

Felkavart érzelmek

Hogy miként éled meg a változást, azon múlik, hogy milyen érzelmekkel fogadod. Szinte minden változás félelmet ébreszt az emberben. Tudtad ezt? Tehát nemcsak a kellemetlen változások, hanem, azok is, amelyekből jobbá válhat az életed. Átrendezed a bútorokat a nappaliban – és azonnal megjelenik benned a félelem. Mi lesz, ha a párodnak nem tetszik majd? Mi lesz, ha nem érzed majd elég otthonosnak? Talán az lenne a legjobb, ha mindent szépen visszatennél a szokásos helyére...

Egyes emberek még a frizurájukat sem képesek félelem nélkül megváltoztatni. Mi lesz, ha időtlenül fogok kinézni? Lehet, hogy még azt a kevés vonzerőmet is elveszítem, ami volt? Teljességgel örült dolog így gondolkoznunk. Pedig ezt tesszük. Te is, én is, és mindnyájan. Mert a megszokás kényelmes. Még az a megszokás is, ami egyébként megölné bennünket, vagy ami unalmas. Jó lesz megjegyezni: az élet ott kezdődik, ahol a komfortzónánk véget ér! Tehát, ha most éppen kényelmetlenül érzed magad, tudd, hogy a változás, ami most történik az életedben, valójában kezdet, és nem vég. Na, jó, valamiféle vég is, ne csapjuk be azért be magunkat. Valamit fontos véget ért, valami jelentőségteljes dolog nincs többé. Te nagyon is tisztában vagy azzal, hogy mi történik az életedben, úgyhogy mondd ki, úgy ahogy van. De miután kimondtad, ne feledd: bármi is az, ami most véget ért, egyben egy új dolog kezdetét jelenti.

Lehet, hogy túlságosan korai még az új kezdetről beszélni, hiszen az életkörülményeid egyelőre nem is teszik ezt lehetővé, ahhoz azonban nincs túl korán, hogy elültessük ezt a magot. Mindannyian százszor hallottuk már, és nagyon közhelyesen hangzik, de... akkor is igaz... Ha egy ajtó bezárul, egy másik kinyílik. Mindegy, mi az, amit elveszítettél – a munkád, a házad, a társad, a

hiteled, az álmod, a reményeid... Nem számít, hogy mit veszítettél el, vagy mi változott meg, olyan drasztikusan körülötted, újrakezdheted az életedet, és még magasabbra juthatsz! Ezt soha ne feledd!

Az élet maga a változás

Ha nincs változás, élet sincs. Minden élő dolog mozgásban van, és ebbe minden beletartozik, ami létezik. Még egy szikla is mozgásban van. Minden mozog! Az élet is egy mozgás. A mozgás pedig változás. A változás tehát elkerülhetetlen, ez az élet természete. Az élet trükkje nem az, hogy megpróbáljuk elkerülni a változásokat, hanem éppen az, hogy megteremtjük azokat. Hogy az a változás olyan legyen, amit mi választunk. De most, ebben a pillanatban te éppen egy olyan változás közepén vagy, amit nem te teremtettél, legalábbis nem tudatosan, és az általa felkavart érzéseiddel küzdesz. Ezek között az érzések között minden bizonnyal megtalálható valamilyen mértékben a félelem, és talán a szomorúság is, sőt, talán még egy kis harag is. De az biztos, hogy a három közül legalább az egyik jelen van most benned. Úgyhogy vizsgáljuk meg ezt egy kicsit jobban, nézzük meg közelebbről is, mi a félelem.

Vedd észre, hogy teljesen normális vagy!

Ez egy jó módszer arra, hogy törődj magaddal. Figyeld meg, mit csinálsz éppen, ebben a pillanatban – állj meg, és csak figyeld, hogy mit teszel. Aztán tudatosan dönts el, hogy mit szeretnél csinálni a következő pillanatban. A félelem egyetemes – és érthető. Amitől valójában félünk, az nem más, mint az ismeretlen. Ez a legnagyobb félelem, amivel az embernek szembe kell néznie. És a legtöbb változás éppen az ismeretlenbe taszít bennünket. Ezért aztán aggalommal a szívünkben megyünk előre az úton. De mindez teljesen normális! Érthető, ha így érzed magad. Végül is, az élet valóban megtette ezeket a dolgokat egy részét. A kár pedig mindig valamilyen változás formájában érkezett.

Zsu - Női portál

Ismerkedés a neten

Egy ismerősöm boldogan meséli, hogy találkozott egy fantasztikus emberrel. „Szimpatikus vagy neki?” – kértem. „Nem tudom, de majd megnézem a neten, hogy éppen szabad-e.” Nos, ilyen válasza nem voltam felkészülve. Rádöbentem, hogy elszaladt mellettem a világ: az emberi viszonyok nagyot változtak.

Szóval netes nyomozás a kiszemelt delikvens után? Na jó, belátom én, hogy a direkt rákérdezés a kínos helyzet lehetőségét is magában foglalja. Mert ugyebár könnyen megeshet, hogy visszautasítanak. Pirulás, toporgás, feszengés... Egyedül, a számítógép előtt nem kell tartanunk a következményektől. Mondjuk a kiszemelt személy a kérdésünket követően mindenkinnek elmondja, hogy „bepróbáltunk” nála... Kellemtelen!

Milyen törekeny a személyiségünk! A visszautasítást alig tudjuk elviselni. Pedig sokkal korrektebb és karakánabb eljárás, ha személyesen vallunk érzéseinkről. A netes nyomozásról csak annyit, hogy sokan a zaklatások elkerülése végett nem vállalják fel társtalanságukat. Megtudtam azt is, hogy egyesek elektronikus üzenetek formájában vallanak szerelmet. Ide jutottunk volna? Még a szakítási szándék levélben történő közlését is nehezen tudom elfogadni...

Rengetegen bevágták a fogyasztói társadalom első leckéjét: az őszinteség legtöbbször nem kifizetődő. Hölgyismerősöm egy kisebb medve mé-

reteivel rendelkezik. Szegényke negyvenes éveiben jár, pár nélküli nevelő gyermekét. Gondolta, hogy megpróbálkozik az internetes társkereséssel. Fényképet keresett magáról: a fiók legálján talált egy nagyon réggit, mely őt felettébb csinosnak és kívánatosnak mutatja. Legfeljebb tizenöt éve készült! Igazán semmisség... Feltöltötte régi fotóját, majd várt a jelentkezőkre. Nem hiába: sokaknak megtetszett a csábosan mosolygó, némileg mediterrán-beütésű szépasszony. Jöttek-mentek az üzenetek, aztán a legkitartóbbak ragaszkodtak a személyes találkozáshoz. Hősnőnk vállalt minden kockázatot: kicsípte magát, majd elcsörtetett a randevú színhelyére. Nem kell mondanom, hogy a jelentkezők csalódottak voltak. Néhan csak visszafogottan adtak hangot bánatuknak, ám akadtak olyanok is, akik felháborodásukat leplezetlenül juttatták otromba kifejezésre. Hát érdemes volt csálni? Nos, igen. Akadt ugyanis egy fiatal, sportos úriember, aki rádöbent, hogy neki tulajdonképpen tetszenek a természetes nők. A randevúig ilyesmi nem fogalmazódott meg benne, viszont az asszonyosság személyisége roppant erővel hatott. Azért a legtöbb csaló nem ilyen szerencsés. Nem biztos, hogy érdemes kockára tenni becsületünket.

Forrás: Női Portál
Hihetetlen Magazin

Gyümölcs kavalkád

Hideg cseresznye krémleves

Hozzávalók: 50 dkg magozott cseresznye, 2 púpos ek zabpehely, 1,5 dl tej, kb. 20 dl kefir vagy aludttej, 1-2 ek méz, őrölt fahéj, 1-2 mentalevél.

Elkészítés: A tejből áztassuk be a zabpehelyt, hogy jól megpuhuljanak a pelyhek. A cseresznyét magozzuk, és mossuk meg.

Tegyünk minden alapanyagot turmixgépbe, és amennyire lehet, pépesítsük. Ha túl sűrű a leves, további tejjel hígíthatjuk. Cseresznye helyett meggyel is kipróbálható.

Eper fagyalt

Hozzávalók: 50 dkg földieper, 10 dkg porcukor, 2 cs vaníliás cukor, 1 ek citromlé, 50 dkg mascarpone sajt, 125 ml tejszín.

Elkészítés: Az epersemeket megmossuk, megtisztítjuk. Botmixerrel, vagy turmix géppel pürésítjük. A tejszínből habot készítünk, majd hozzákeverjük a mascarpone-t. Az elkevert tejszínhabhoz hozzáadjuk a pürésített epret, vaníliás cukrot, cukrot, és a citromlevet. Fagyaltgépbe öntjük, majd hűtőbe tesszük. Ha nincsen fagyaltgépünk, keverjük el alaposan, s úgy helyezzük a mélyhűtőbe. Eperkockákkal- vagy szeletekkel díszítjük, tejszínhabbal tálaljuk.

Meggyes tekercs

Hozzávalók: 6 tojás, 6 kanál liszt, 6 kanál cukor, csipet szóda-bikarbóna, 70 dkg magozott meggy, 2,5 dl tejjel, 3 lap zselatin, 2 zacskó vaníliás cukor, 5 dl tejszínhab.

Elkészítés: A tojássárgáját, a cukorral habosra keverjük, és hozzáadjuk a fehérjéből készített kemény habot, óvatosan összekeverjük, és apródonként belekeverjük a lisztet. Alufóliával kibélelt nagy gázsütőbe öntjük a masszát, és előmelegített sütőbe sütjük, amíg szép aransárga nem lesz. Ha kihűlt a tészta, konyharuhára kiborítjuk, és óvatosan lehúzzuk róla a fóliát.

Krémkészítés: A zselatint hidegvízbe feloldjuk. A tejfelt a cukorral krémesre keverjük, hozzáadjuk a zselatint, és kemény habbá vert tejszín több mint háromnegyed részét.

Összekeverjük a hozzávalókat. A kihűlt piskótát a krémmel kenjük. A kimagozott meggyet szépen elterítjük a krémen, és a konyharuha segítségével feltekerjük a piskótát. Tálalásig hűtőbe tesszük. Tejszínhabbal és meggysemekkel díszítjük.

Jó étvágyat!

David Sulik: Anasztáziáról

Az Anasztáziáról szóló eddig megjelent 8 könyvnek főhőse és ugyanakkor szerzője Vlagyimir Merge, novoszibirszki orosz vállalkozó, egy pragmatikus, ügyes, bizonyos mértékig kalandor jellemű, erős akarátú és egészséges „paraszti észjárású” ember, aki 1994-ben egy üzleti expedíciót indított a szibériai Ob folyón.

Az expedíció üzleti csődjét követően Megre nem adta fel, megmagyarázhatatlan vágytól hajtva folytatta útját a sűrű erdőségeken át hőmpölygő Ob folyón anélkül, hogy világosan tudta volna, egyáltalán mit keres. S itt valahol hirtelen megtörtént a sorsdöntő találkozás Anasztáziával. Ez a találkozás teljesen feje tetejére állította Megre gondolati világát és értékrendszerét, ami következtében gyökeresen megváltoztatta teljes további életét.

Anasztázia már várta. Hiszen ő maga, érzése, szándékai tisztaságával kialakította, megalkotta a feltételeket ahhoz, hogy találkozhasson valakivel, aki a számára külvilágból érkezik, valakivel, aki képes lenne megérteni vágyait, és aki segítene neki azokat kint a külvilágban meg is valósítani.

És Anasztázia éppen Megre-ben találta meg a legmegfelelőbb embert, aki nem nagykaliberű intellektuel, sem nem filozófus, tudós vagy ráadásul még nem is valamilyen szellemi tudomány követője, hanem egyszerű, köznapi ember, aki abban hisz, amit lát és kézzel meg tud tapintani, s aki keményen megküszködik mindeért, amit birtokol.

Anasztázia következetesen, lépésről lépésre haladva, szeretetteljes módon képes volt kettejük közé – két lélekben annyira eltérő emberi szellem közé - hidat verni: a megértés hídját.

Anasztázia, aki hihetetlenül szép és azt is mondhatni róla, hogy szépsége szinte földön túli, a sűrű erdő mélyén lakik 80 éves nagypapájával és 120 éves dédapapájával. Nincs semmilyen tulajdona, nem birtokol semmit úgy, ahogy azt mi értjük, de tulajdonában van ugyanakkor az egész világegyetem, mely bármikor bármilyen kérését teljesíti.

Ez csupán olyan embereknek adott meg, akik tökéletes érzéssé, gondolatbeli, szándékbeli és cselekvéssébi tisztasággal rendelkeznek, a tökéletesé kifejlődött emberi szellemeknek, akik korlátlanul tudnak meríteni az Univerzum határtalan adottságaiból.

Forrás: www.anasztazia.hu

