

Nekem is jár a boldogság

Anyám azt mondta, hogy azok a boldog emberek, akik nem ismerik a szerelmet - meséli egy negyven feletti családanya, aki tudja, hogy belső korlátai miatt hagyta elmenni a nagy ő-t. Félelmeinkkel nehéz szembenézni, ezért legtöbbször inkább meg sem próbálják kihozni magukból a maximumot. Pszichológus szakértőnk azt is elmondja, hogyan lehet a korlátozó hiedelmeket segítő gondolatokká alakítani.

A legtöbb korlátozó hiedelem vagy abból ered, hogy valamire nem érezzük képesnek magunkat ("én ezt úgysem tudom megcsinálni"), vagy abból, hogy valahol a tudatalan szinten nem tartjuk méltónak saját magunkat a boldogságra ("úgysem lesz soha normális kapcsolatom" vagy "soha nincs elég pénzem"). Vannak teljesen alaptalan félelmek is, amik akár a hétköznapijainkat is ellehetetlenítik: ezek lehetnek különböző fóbiák, babonák, vagy szélsőséges esetben akár kényszerbetegségek is.

A korlátozó hiedelmek elengedésének legjobb módja, ha szembe megyünk azzal, amitől félünk, és megbizonyosodunk róla, hogy képesek vagyunk helyt állni. Brigi (31) azt mondja, neki hatalmas erőt adott, mikor rájött, hogy tulajdonképpen bármire képes, ha bele mer vágni.

„Sokáig rettegtem az egyedülléstől, így éveket pazaroltam el olyan kapcsolatokban, amik csak leépítettek. Eljutottam egy olyan pontra, hogy ugrani kellett, és ugrottam is - életemben először egyedül, biztosító kötélen nélkül. Hihetetlen dolgok történtek velem, jobban éreztem magam, mint valaha. Rájöttem, hogy egyedül is képes vagyok felépíteni az életem, hogy el tudom tartani magam, hogy meg tudom oldani a problémáimat. Hatalmas erőt nyertem abból a felismerésből, hogy nincs szükségem arra, hogy valaki másnak a hátán igyekezzem túlélni az életem. A szerelem is újra rám talált, de ebben a kapcsolatban már nem támaszt, hanem partnert keresek. A magánéletem után a szakmai életem forgattam fel, belevágtam abba, amit mindig is akartam: felmondtam a munkahelyemen, és saját vállalkozást indítottam. Rengeteg nehézség volt, és az elején nagyon féltem, hogy sosem leszek igazi üzletasszony, de végül rájöttem, hogy ezek alaplan félelmek voltak.”

Hagyni kell, hogy beérjenek a dolgok Csehák Hajnalka szerint a pozitív gondolkodás, az önmagunkba vetett hit mellett azért nagyon fontos az is, hogy reális célokat tűzzünk ki magunk elé, illetve, hogy kisebb lépésekben haladjunk.

„Ha túl sokat akarunk, irreális elképzeléseink vannak arról, hogy holnaptól asszisztensből vezérigazgatóvá válunk, akkor csúfos kudarcot fo-

gunk vallani. Időt kell hagyni arra, hogy beérjenek a dolgok bennünk és körülöttünk is. Elég, ha a következő lépcsőfokot látjuk, és arra felküzdjük magunkat. Ahhoz, hogy a céljaink reálisak legyenek, nem árt tisztában lenni az értékeinkkel, erősségeinkkel, és ismernünk kell a gyenge pontjainkat is. A korlátozó hiedelmekkel nem egyszer, hanem nap mint nap, újra és újra meg kell küzdenünk, mire belső, pozitív meggyőződés tudjuk őket alakítani. Ehhez idő, kitartás, türelem, és sok-sok munka kell, és utána jönnek csak a kézzel fogható eredmények.”

Nem érdemlem meg a boldogságot

Korlátozó hiedelmek nem csak a képességeinkre vonatkozóan élnek bennünk, hanem az egész személyiségünket meghatározhatja egy-egy mélyre elültetett gondolat, ami aztán önbeteljesítő jóslatként működik. Katalin (41) példás családi életet él, mindene megvan, amit az ember kívánhat, mégsem volt sosem igazán boldog.

„Nagyon hosszú út vezetett odáig, míg felismertem, hogy a legnagyobb korlátozó hiedelemem az, hogy az én életemben nem jön el a szerelem. Nem is vágytam soha semmire, csak egy normális férfira, akivel családot alapíthatok, és nevelhetem a gyerekeimet. A házasságom sosem volt szerelmi kapcsolat, egyszerűen két józan, racionális ember megfontolt döntése nyomán született. Aztán pár éve jött egy férfi, aki minden elképzelésemet felborította - egyszer csak az én életembe is megérkezett a nagy ő, akit sosem vártam. Hosszas vívódás, hatalmas lelki tusák nyomán született meg bennem a döntés, hogy a családommal maradok. Nagy árat fizettem ezért: még mindig nem hiszem el legbelül, hogy nekem is jár a boldogság, hiszen hagytam őt elmenni.

Egy terápia során bukkott ki belőlem egy mélyre temetett mondat, ami az egész életemet meghatározta: édesanyám azt mondta nekem, hogy azok a boldog emberek, akik nem ismerik a szerelmet, mert ők nem csalódnak. Úgy érzem, mire erre az egészre rájöttem, már túl késő, mert már elköteleződtem a normális polgári életem, a családom mellett, és ezt nem dobhatom oda egy bizonytalan érzésért. Az is lehet, hogy csak újabb és újabb korlátok közé szorítom magam, mert csak ezek között tudok élni.”

A gondolatok önbeteljesítő erejéről egyre több szó esik, hiszen minden változás belülről indul el. Hiába vágyik valaki karrierre, hangos sikerekre, ha legbelül egy szürke kis egérnek érzi magát. A siker nagyon nagy százalékban azon múlik, mennyire hisszük el magunkról, hogy mindenre képesek vagyunk.

Sudár Györgyi - Divány

Két lépés a csodás lábakért

1. Első lépés: ápolás

A lábápolás legfontosabb előkészítése a megfelelő (általában 15-20 perces) lábáztatás. Készíthetünk fürdőt, citromos vagy levendulás fürdőszóval, s tehetünk a vízbe egy kis folyékony szappant is. Keverhetünk illóolajos lábfürdőt is. Az illóolajat mindig oldjuk föl, ne rakjuk közvetlenül a vízbe, mert csak a víz felszínén fog úszni. A legjobb oldóanyag a tejszín.

Amikor a víz hatására már felpuhult a bőrünk, akkor könnyen használhatjuk a sarkkreszelőt vagy a habkővet.

Vágjuk és reszeljük megfelelő formára és fazonra körmünket. Ügyeljünk rá, hogy egyenes formája legyen, mert így elkerülhetők a benövésék. A nagy lábujjon mindig egyenesre vágjuk, a többi ujjon mandulaformájúra, vagy egyenes végűre. A körömágyra nőtt bőrt (a cuticulát) ne távolítsuk el, csak toljuk vissza. Ápoljuk toll alakú, applikátoros körömágyápolóval.

A körömök ápolása után az egész lábfejről kenjük be tápláló krémmel. A legjobb a mentolt is tartalmazó hidratáló krém, amely puhává varázsolja és felfrissíti lábunkat. Használhatunk spe-

ciális sarkpuhító krémet is.

2. Második lépés: lakkozás

Az igazi nő fürdőszobájában sorakozik néhány darab körömlakk. Sokat nem használunk túl gyakran, a meleg hatására pedig besűrűsödhet a lakk. Időről időre válogassuk át körömlakk készletünket. Tartsuk sötét szekrényben, távol a fűtőtesttől.

Mielőtt felkenjük az első réteg körömlakkot, mindig töröljük át a köröm felszínét lakklemosóval. Elkerülhető az elszíneződés, ha először egy réteg alaplakkot (színtelen) kenünk fel a körömre. Utána fessük két rétegben a kiválasztott fedőlakkal, majd fixáljuk egy réteg szintelen lakkal. A lakkozást mindig a köröm közepén kezdjük, a körömágy felől indulva. Ezután húzzunk egy-egy vonalat az

ecsettel, ügyelve arra, hogy a köröm két szélén maradjon 1-1 mm-nyi szabad hely. Akkor lesz tökéletes a festés, ha egy réteghez elég csak egyszer az üvegsébe mártani az ecsetet. A második réteg lakkot akkor vigyük fel, amikor az első megszáradt.

Kiskegyed

Nyári inyencségek

Almás-sajtos rakott csirke

Hozzávalók: 2 db csirkemell, 3 db alma, 20 dkg füstölt sajt, 10 dkg bacon szalonna, 2 dl tejföl, só, bors, liszt.

Elkészítés: A csirkemelleket szeletekre vágjuk, kiklopfoljuk, sózzuk, borsozzuk. A szalonnaszeleteket a tűzálló edény aljára tesszük, rárajuk a lisztben megforgatott csirkemell szeleteket.

Az almát káposztareszelőn a húrra reszeljük, majd az almára szórjuk a lereszelt sajtot, végül az egészet meglocsoljuk tejföllel. Sütőbe tesszük, ahol 30 perc alatt elkészül. Vajas burgonyapürével kínáljuk.

Tonhalas spagettisaláta

Hozzávalók: 20 dkg spagetti, 25 dkg tonhalkonzerv (összetörve), 2 paradicsom (kockázva), 3 gerezd fokhagyma (zúzva, aprítva), 1 evőkanál olívaolaj, 1/2 kávéskanál bazsalikom, 1/2 kávéskanál kakukkfű, 10 szem magozott olajbogyó, szeletelve, ízlés szerint citromlé, bors, só.

Elkészítés: A spagettit sós vízben megfőzzük, majd hideg vízzel leöblítjük, 1 evőkanál olajjal összekeverjük. A halkonzerv olaját leszűrjük, a visszamaradt olajban megfuttatjuk a fokhagymát, majd hozzáadjuk a tört halat és az olajbogyó szeleteket, fűszerezünk. Egy-két percnyi pirítás után a tészára öntjük a halas keveréket, a paradicsomot, majd citromlével ízesítjük. Összeforgatjuk, behűtjük.

Cserezsnyés pite fahéjjal

Hozzávalók: 14 dkg sütőporos liszt, fél teáskanál őrölt fahéj, 5 dkg kristálycukor, 1 tojás, 4 evőkanál tej, 8,5 dkg olvasztott vaj, 35 dkg lédús, érett cserezsnye, leszárzva és kimagozva; a tetejére: 2,5 dkg finomliszt, negyed teáskanál őrölt fahéj, 2,5 dkg kristálycukor, 2,5 dkg vaj, kockákra vágva és megpuhítva.

Elkészítés: A sütőt 180 fokra előmelegítjük. Kivajazzuk vagy kibélelünk sütőpapírral egy kb. 20 cm átmérőjű, kerek, szétszedhető tortaformát. A lisztet, a fahéjat és a cukrot összekeverjük. A közepében mélyedést alakítunk ki, beletesszük a tojást és az olvasztott vajat, majd összekeverjük és alaposan kidolgozzuk, hogy sűrű, sima keveréket kapjunk. Akkor jó, ha kemény, és nem folyós. Tortaformába kanalazzuk és óvatosan elegyengetjük a tetejét. Rászórjuk a cserezsnyét, és óvatosan belenyomkodjuk. A tetejéhez valókat tálba borítjuk, összeolvasztjuk a vajjal, hogy morzsához hasonló keveréket kapjunk. Összedolgozzuk, amíg borsó nagyságú darabokká áll össze, és a cserezsnye tetejére morzsoljuk.

35-40 percig sütjük, amíg a közepébe szúrt hústűre már nem ragad a massa. A tortaformában hagyjuk addig, amíg olyan megre hűl, hogy meg tudjuk fogni. Ezután kivesszük a formából, kihűtjük és fahéjas porcukrot szitálunk a tetejére.

Jó étvágyat!

Megvan az ősz haj ellenszere!

A tudósok felfedezték az őszi ellenszerét, amivel a haj megtartja eredeti színét és ragyogását idős korban is.

A Bradford Egyetem kísérletsorozata közben az általuk azonosított WNT nevű fehérjéről kiderült, hogy létfontosságú a haj színének termelésében - írja a Dailymail.

Az áttörés óriási, mert a jelenleg kapható samponokkal és krémekkel korántsem érhető el a kívánt eredmény a haj eredeti színének visszaállításában. Arról nem is beszélve, hogy a kereskedelemben kapható vegyszerek mennyire károsak és mennyire macerás maga a hajfestés.

A WNT- nek a haj növekedésében is létfontosságú feladata van, amellyel a haj eredeti, sötét színének megtartását, annak elvékonyodását is megakadályozza, és az új hajtüszők előbújásában is meghatározó szerepe van.

Ugyanakkor a Bradford Egyetem tanulmánya azt is megállapította, hogy az őszi és a hajhullás problémája mögött igen gyakran a magashidrogén-peroxid (hajfestés) áll, ami meggátolja a pigmentképződést. A kutatók szerint a fiatalkori hajfestés még nem olyan káros, idősebb korban azonban felgyorsítható vele az őszi folyamat. Ugyancsak hozzájárul a korai őszi elszíneződéshez a stressz, az alkohol, a dohányzás és a rossz táplálkozás is.

Forrás: nana.hu

