

Így vitázzunk okosan a párunkkal!

Hajlamosak vagyunk a párkapcsolaton belüli veszekedéseket szükséges rosszként elkönyvelni, pedig ha okosan vitázzunk, hozzájárulunk a kapcsolat harmonikusabb működéséhez. Lássuk, hogyan is történik ez!

Kell a vita

Sokan határozottan állítják, hogy egy kapcsolatot csak úgy működhet kiegyensúlyozottan, ha a felek mindenben egyetértenek és soha, egyetlen hangos szót sem váltanak egymással. Pedig ez nem igaz! Igenis szükség van a vitákra, mert csak így juthatunk közös nevezőre és oldhatjuk meg a felmerülő problémákat. Nincs olyan pár, akik sosem veszekszenek, ez csak városi legenda. Biztos, hogy náluk is előfordul időnként kisebb-nagyobb perpatvar. Azonban nem mindegy, hogy ezek a szóváltások építik vagy éppen rombolják a kapcsolatot.



Hogyan lehet okosan veszekedni?

Ha azt szeretnénk, hogy a nézeteltérés eredményesen záruljon, tartsuk be a kapcsolatépítő veszekedés szabályait! Először is válasszunk megfelelő helyet és időpontot a vitára! A helyszín legyen csendes, mi pedig nyugodtak és befogadóképesek! Egy zajos helyen, idegesen és feszülten nem lehet dűlőre jutni. A következő fontos szabály, hogy szánjunk elég időt a problémák megbeszélésére! Kapcsoljuk ki a telefont, a tévét, rádiót, ne hagyjuk, hogy bármilyen külső tényező megzavarja a kommunikációt. Ha valami ok miatt mégsem sikerül közös nevezőre jutni vagy elfáradunk, akkor inkább halasszuk későbbre a vita folytatását, ha nem teszünk így, biztosan nem találunk megoldást. Gondolkodjunk

el azon is, hogy milyen módon szeretnénk megbeszélni a konfliktust a párunkkal.

Ha van egy előre felépített stratégiánk a vita menetéhez, máris összeszedettebbek vagyunk. Ne hibáztassuk se magunkat, se a párunkat! Az ebből fakadó támadás és védekezés csak felesleges feszültséget szül, amire semmi szükség. Ne vádoljunk a másikat azzal, hogy mit nem csinál jól, ez nagyon nagy hiba! Beszéljünk a saját érzéseinken keresztül arról, hogy miért vagyunk dühösesek a párunkra! Ezt úgy kell elképzelni, hogy a „Már megint megígérted, hogy előbb érsz haza, de nem tetted, ezért megbízhatatlan vagy!” mondat helyett mondjuk inkább azt, hogy „Rosszul esett, hogy nem tartottad be az ígéreted és megvárakoztattál!”

De azt se hangoztassuk, hogy nincs igaz a másíknak. Ne kritizáljuk az álláspontját, inkább próbáljuk megérteni és elfogadni azt! Végül, de nem utolsósorban határozottan mondjuk ki a véleményünket, de tudatosítsuk magunkban, hogy nem hatalmi harcot vívunk egymással, csupán szeretnénk, ha eredményesen meg tudnánk oldani a problémáinkat.

Forrás: Bien.hu

Mik a hibák?

Férfi és nő rengeteg dolgon képes összeveszni, ami legnagyobb részben a két nem mentális különbségeiből fakad. Akár jelentéktelen apróságokon is, mint a WC-ülőke felhajtva hagyása vagy a koszos ruhadarabok szétdobálása a lakásban, csak hogy a klasszikus példákat említsük. Aztán ott vannak a komolyabb problémák, legyen szó pénzügyekről vagy a szexuális élet gondjairól. A leggyakoribb hibát ott követik el a párok, hogy rossz vitastratégiát választanak.

Ahelyett, hogy okos érveléssel a közös, mindkét fél számára kielégítő megoldásra törekedjenek, csak mindketten a saját sérelmeiket puffogatják. Így teljesen elbeszélnek egymás mellett, míg végül egy céltalan vádaskodássá fajul az eredetileg közös nevezőre jutást szorgalmazó veszekedés. A végén oda jutnak, hogy már nem is tudják, hogy pontosan min vitáznak, pedig a legfontosabb dolog azt meghatározni, hogy tulajdonképpen mi is a vita tárgya.

Erre nincs szükséged a boldogsághoz

Egy nő élete a 21. században nem habostorta: szépek, gazdagnak, műveltnek lenni, miközben jó családanya és feleség? Ne törd magad, a boldogság nem ezen múlik.

1. Nagy esküvő

Ha vannak olyan barátaid, akik fiatal koruktól házások, hatalmas lagzit csaptak, majd 20 év után elváltak, akkor beláthatod, hogy nem az esküvő nagysága a fontos, hanem a boldogság, megértés és szeretet. Az emberek összeházasítása óriási pénzbe kerül és sok stresszel jár.

Minimális költséggel is családdá válhattok, szűk családi és baráti körben. Gondoljunk bele, mennyivel olcsóbb és meghittebb, mint hatalmas lagzit csapni. A mai nőknek nem pompára van szükségünk, hanem igaz érzésekre, hogy házasságuk stabil alapköve lehessen későbbi életüknek.

2. Gyémánt gyűrű

Semmi esetre sem a gyémánt teszi a nőt. Egyáltalán mi ez az új hóbort? Sok lánynak akkora gyémántgyűrűje van, hogy a kő nem látszik ki a gyűrűből, de elmondhatja, hogy GYÉMÁNT.

Valóban ennyire fontosak a külsőségek? Van sok más mód, ahogyan meg lehet erősíteni egy kapcsolatot. Persze, kellenek az értékes ékszerek, de nem minden áron. A boldogság nem fizikai értékek halmozásán múlik, hanem a belső értékeink szerint élni az életet.

3. A tökéletes test

Valóban, jó lenne! Nincs az a nő, aki tökéletesen elégedett alakjával. De a "tökéletes" egy csúnya szó, és lehetetlen elérni ezen a földön.

Ezért kár ezen görcsölni. A szeretteid minden formában és méretben szeretnek, a boldogságod pedig attól függ, Te hogyan látod magad.

Gondolj arra, ha megkaptad álmaid alakját, akkor teljesen boldog lennél? Mindannyan tudjuk a választ, hogy nem. Szeresd tested, mert ez a fajta önbizalom kihát az élet minden területére.

4. Ezer barát és ismerős

Mind a facebookon és az iwiwen...természetesen. Nem is tudom nagyanyáink, hogy tudtak élni szociális média nélkül, komolyan! Az elején sok időt töltünk el profilunk létrehozásával, napi rendszerességgel látogatunk fel ezekre az oldalakra, hogy "ápoljuk kapcsolatainkat". De miért kellene ezek az erőfeszítések és miért kell mindig megosztani mindent másokkal?

Csak akkor lehetsz elismert, ha bizonyos számú barátod van neten? Lehet, hogy évezredek óta nem ültetek be egy kávéra és nem beszélgetetek személyesen...van ennek értelme? Persze jó érzés tudni, hogy mások, hogy vannak, de a barátság ennél többről szól. Egy jó barát 1000 ismerősnél többet ér.

5. Nagy mellek

Úgy vagy szép, ahogyan a természet megteremtett. Valaki attól válik széppé, hogy egyedi jellegzetességei vannak. A mell is úgy szép, ahogy van.

Egy jó tartású, gyönyörű, csipkés melltartóval pedig mindig szexinek érezheted magad.

Szerző: Kovács Andrea
Forrás: Bien.hu

Csülkös rakott krumpli

Hozzávalók: 1 db főtt, füstölt csülök, 2 kg krumpli, 2 pohár tejföl, 1 pohár tejszín, 2 fej vöröshagyma, 20 dkg dália sajt, 6 db főtt tojás, olaj, mustár, ketchup, bors.

Elkészítés: Nagyon nehéz elkészíteni, csak erős idegzetűek tervezzenek be effajta edelt. A dolog, bosszantóan nehéz kivitelezhetősége abban rejlik, hogy nincs az a füstölt csülök, amit, ha megfőznek (finom, illatos, puhára, ahogy illik, hogy leváljon a csonttól), ne fogyna el azon melegében. Legfeljebb némi bőr-darabka marad belőle egy óra múlva, de ez sajnos nem elég a rakott krumpliba. Pár módszer azonban mégis kínálkozik e hatalmas nehézség áthidalására: Főzz két csülköt, vagy a megfőtt és kicsontozott csülköt jó szorosan tekerd be alufóliába és vidd át a szomszéd hűtőjébe, vagy kérd meg a szomszédot, hogy ő főzzön neked egy csülköt és őrizze másnapig, vagy jól vacsoráztasd be a családot, és amíg alszanak, az éj leple alatt főzd meg a csülköt.

Ha valamilyen csoda folytán mégiscsak sikerült valamilyen alattomos módon megőrizned egy klassz, kicsontozott, kihűlt, főtt csülköt, nyert ügyed van. Innen kezdve a kaja elkészítése nagyon egyszerű.

Szeleteld fel a csülköt, karikázd fel a nyers krumplit, meg a hagymát. Főzd meg a tojást. Tegyél némi olajat egy jó nagy tepesibe és kezd rétegezni a dolgokat.

Egy réteg krumpli, ezt sózd meg egy kicsit, szórd meg borssal, tedd rá a hagymát. Jön rá a csülök, ezt kend meg mustárral és ketchuppal, karikázd rá a főtt tojást, ezt hintsd meg reszelt sajttal és tedd rá az egyik pohár tejfölt. Következik a krumpli, pici só, bors, a maradék reszelt sajt, a másik pohár tejföl. Az egészet pedig öntsd le egy pohár tejszínnel, takard le alufóliával és tedd be sülni.

Ha a felső réteg krumpli megpuhult, vedd le a fóliatakarást, és pirítsd még egy kicsit, feltéve, ha kibírja addig a család. Ha nem, hát nem.

Haloványan is pont olyan isteni finom.

Jó étvágyat!



Szépülünk szőlővel

A szőlő nemcsak finom, de nagyon hasznos is. Rengeteget tehetünk szépségünkért, ha a következő időszakban sok szőlőt fogyasztunk külsőleg és belsőleg egyaránt.

Kiváló antioxidáns

Különösen a kék szőlő, annak is főleg a héja, de a többi fajta is remek antioxidáns.

Mint ilyen, nagyban hozzájárul szervezetünk egészségének megőrzéséhez, megköti a szervezetben található szabadgyököket, megelőzve ezzel akár a rákbetegségek kialakulását.

Méregtelenít

Ha még ősszel méregtelenítő kúrát szeretnénk tartani, úgy az egyik legalkalmasabb gyümölcs erre a szőlő. Látványos eredményt érünk el vele, bőrünk simább, puhább és finomabb lesz tőle.

Elég akár egyetlen nap, mikor kizárólag szőlőt, és hozzá sok vizet fogyasztunk, és máris méregtelenítettük a szervezetünket az egész ősze.

Ráncatlanít

A nyár valószínűleg alaposan igénybe vette bőrünket, és nem csak az arcunk bőrét. Ráfér ezért bőrünkre, hogy törődjünk vele alaposabban. A szőlő magas vitamin- és víztartalma segít megőrizni bőrünk feszségét és fiatalosságát.

Ehhez járul még a szelén, cink és kálium, amik mind rendkívül hasznosak a bőrünk számára. Néhány nagyobb szemű szőlő húsát 20 percre helyezzük az arcunkra és meglátjuk, milyen látványos eredményt érhetünk el.

Fogyaszt

Ha néhány napig kizárólag szőlőt és sok folyadékot fogyasztunk, akkor az a méregtelenítésen kívül felgyorsítja anyagcserénket is, és fogyaszt bennünket.

Érdeemes kipróbálni, hiszen így egyszerre használhatjuk ki az összes pozitív hatását, vagyis fogyás közben egyszerre veszünk magukhoz antioxidánsokat, méregtelenítünk, és ráncatlanítunk is.

Wealthy&Healthy