

A homlokomra van írva, hogy csak futó kalandnak vagyok jó?

Miért lépnek le mellőled a pasik az első randevűk után? Tervezni szeretnél, megállapodni, de folyton csak kalandorok kerülnek az utadba? Lehet, hogy a lelked legmélyén szabotálod a tudatos vágyaidat? Derítsd ki, milyen rejtett összefüggések akadályozhatnak meg abban, hogy végre rád találjon a számodra ideális társ.

Mari mostanában már igyekszik biztosra menni. A 28 éves lány egy magánnyomozó alaposságával deríti fel annak a férfinak szinte minden életkörülményét, aki randevúra hívja őt.

Előzetes kutatást végez az interneten, sőt, ha sikerül kiderítenie az illető lakáscímét, még oda is elmegy, hogy megnézze, milyen nevek vannak kiírva az adott levelesládára.



Miss Marple szindróma

Mintha a híres krimiíró, Agatha Christie renyhősének pontos másává lépett volna elő: a kedves vénlány, Jane Marple mindenkiről a legrosszabbat feltételezte, ami aztán persze mindig beigazolódt. Mari furcsa bizalmatlanságának azonban van előzménye is.

Az elmúlt években többször is belefutott olyan pasikba, akik nőek voltak, vagy vőlegények, esetleg tengerentúli kiküldetés előtt álltak, épp elváltak, és csak szórakozni, felejteni akartak. A nehezítő körülményekről persze egyikük sem számolt be, ahogy azt is elhallgatták, számukra már az első pillanatban egyértelmű volt, hogy egy kellemes, ám rövid viszonyt kezdtek az eközben házasságról, gyerekekről álmódózó Marival. - De miért ezt látják bennem a férfiak? - tette fel a kérdést a lány egy családállítási csoportban.

Apádra ütnek

Annak, hogy valaki egészen más üzenetet küld magáról a külvilágnak, mint amire valójában vágya, sokféle oka lehet. Szívügyekben nagyon gyakran a szülőkhöz fűződő viszonyt érdemes nagyító alá venni. A nők életében az apa számít ugyanis az első férfinak, azaz a férfimintának. A későbbi társvalasztás függhet tehát attól is, mennyire szeretted az apját, mennyire ragaszkodik hozzá, avagy épp ellenkezőleg, félt tőle, haragudott rá, hiányzik neki.

Ilyenkor vagy az apja tökéletes mását, vagy pedig az ellentétét próbálja megtalálni a lány. Az a tudattalan érzés vezérli, hogy, ami a gyerekkorában nem jól sikerült, azt talán a felnőtt párkapcsolatában pótolhatja, újra megélheti, és ideálisra alakíthatja. Mindez azonban lehetetlen küldetés. A feladat azonban annyira lefoglalja a lelkében, hogy közben nem választható nővé válik. Épp a kitűzött célja miatt kerülnek el a számára megfelelő férfiak, hiszen ők nem akarnak, és nem is tudnak megfelelni az elvárásainak. A nem választható - beteljesülő párkapcsolatra alkalmatlan - pasik viszont vadásznak rá, mert azt hiszik, ő a tökéletes számukra, mással elfoglalt, tehát valószínűleg elvárások nélküli. Erre a félreértésre sok évtizednyi boldogság mehet rá.

Anyádat követed

Lehet az is, hogy a női családi minta továbbvitele hajt a tudattalanodban. Ha a nagymamád és édesanyád is sokat csalódott a férfiakban, ha boldogtalanok voltak a házasságukban, ha úgy érzik, a pasik csak kihasználták őket, akkor - bár tudatosan te mást szeretnél megélni - szolidaritásból mégis ebbe a sorba igyekszel beállni. - Ha nekik nem sikerült, én sem lehetek boldogabb, mint ők - esetleg ez vezethet a lelked legmélyén, és ennek megvalósítására vonzod be a kalandorokat.

Esetleg nagyon félsz a házasságkötéstől, a szexualitás megélésétől, netán a gyerekszüléstől - ezek az érzések, noha nem magyarázhatók a saját életed történéseivel, szintén kényszerítő erővel hathatnak rád, és befolyásolhatják a sorsod alakulását. A családfelállítás arra jött rá ugyanis, hogy minden olyan esemény, mely a felmenőkkel történt - például házasságtörés, nemi erőszak, gyerekhalál -, és komoly hatással volt az életükre, érzések formájában elraktározódik, majd megjelenhet a későbbi generációk tagjainak tudattalanjában is.

A gyerek úgy hiszi, segíthet azzal az édesanyjával, ha ő is szenved, ezért próbál meg átvállalni az anyja fájdalmából. Ez azonban megint csak lehetetlen feladat, tévedés. És ezt tudja helyretenni a családállítási módszere, mely megmutatja, mi tartozik a gyerekekre, és mit kell meghagynia a szüleinek. Így kerülhet valaki valódi döntési helyzetbe, így tudja például azt a férfit megtalálni, aki különösebb szempontok nélkül lehet az igazi társa.

Az első szerelem

Mari története azonban egyik, eddig említett összefüggésben sem állja meg a helyét. Van még egy eset ugyanis, ami nem választhatóvá tehet valakit. A családfelállítás nála azt derítette ki, hogy a lány nem tudta elengedni, lezárni az első komoly párkapcsolatát, élete első szerelmét. Minden vegyértéke oda volt lekötvé, mintha az lett volna kiírva a homlokára: még nem állok készen egy újabb, komoly kapcsolatra. Ezért jöttek vele szembe csak komolytalan szándékú férfiak.

A családállítási után megírta azt a levelet a



volt barátjának, amit öt éve tervezgetett. Furcsa módon már az utolsó betű leütése óriási megkönnyebbülést hozott számára. Választ ugyan nem kapott, ám egészen más szemmel kezdte nézni a világot, no és a férfiakat. Hét hónappal később pedig úgy tudott elmenni egy randevúra, hogy képes volt bizalommal arra figyelni, amit a fiú mondott. Nem volt szüksége többé internetes keresőre, belenézett a pasi szemébe, és elhitte, amit hallott.

Szerző: Féderer Ágnes
Forrás: Femina.hu

Konyhatündér

Almás sertéscomb

Hozzávalók: 40 dkg sertéscomb, 1 fej hagyma, 1 db paradicsom, 1 db alma, 2 dl tejszín, 3 dl húsleves, 1 evőkanál liszt, 2 kiskanál curry, só, bors, 1 kanál vaj.

Elkészítés: Vajon üvegesre pároljuk a kockára vágott hagymát, majd hozzáadjuk a lehéjazott, feldarabolt paradicsomot és a magházától megtisztított, felszeletelt almát. Meghintjük curryvel, és fedő alatt összepároljuk. Lábosban felforrósítjuk a maradék vajat, barnára pirítjuk rajta a csikokra vágott húst. Sózzuk, borsozzuk, összekeverjük az almás masszával. Felöntjük a húslevesel, és lefedve 10-15 percig pároljuk. A lisztet csomómentesre keverjük a tejszínben, a lábasba öntjük, és még 5 percig főzzük. Párolt rizszel kínáljuk.

Kókuszos-kólás sütemény

Hozzávalók: A tésztahoz: 2 db tojás, 30 dkg cukor, 12 evőkanál kóla, 1 csomag sütőpor, 20 dkg rétesliszt, 1 evőkanál kakaópor. A krémhez: 2 csomag vaníliás pudingpor, 4 evőkanál cukor, 5 dl tej, 20 dkg vaj, 15 dkg kókuszreszelék. A mázhoz: 1 csomag csokoládés pudingpor, 2 1/2 dl kóla, 2 evőkanál cukor.

Elkészítés: A tésztahoz a tojást a cukorral habosra keverjük, majd hozzáadjuk a sütőporral elkevert lisztet, a kakaóport, és a kólát. Sütőparral bélelt tepsibe öntjük, és előmelegített sütőben, közepes lángnál megsütjük (kb. 25 perc). Közben elkészítjük a krémet: a vaníliás pudingport a cukorral, és a tejjel megfőzzük, hagyjuk kihűlni. Ha kihült összekeverjük a vajjal és a kókuszreszeléssel, és a kihült tészta kenjük. A tetejére mázat készítünk: a csokis pudingport a kólával és a cukorral felfőzzük, ha kihült a kókuszos krémre kenjük.

Csirke mézes-mustáros szószban

Hozzávalók: 80 dkg csirkemell filé, 2 fej hagyma, szükség szerint olaj, 6 gerezd zúzott fokhagyma, 2 dl tejföl, 2 evőkanál méz, 3 evőkanál mustár, 1 evőkanál vaj, oregano, bazsalikom, só, bors.

Elkészítés: A hagymát apróra vágjuk, kevés olajon megpirítjuk, hozzáadjuk az apróra vágott húst, fűszerezük, kevés vizet öntünk hozzá. Fedő alatt puhára pároljuk. Levesszük a fedőt, beletesszük a zúzott fokhagymát, zsírára sütjük. Egy másik edényben a tejföhhöz keverjük a mustárt, a mézet, a vajat, az oregánót és a bazsalikomot. A szósz a húrra öntjük, felforraljuk. Krumplipürét adunk hozzá.

Jó étvágyat!

Szépnek lenni hidegben is

A hideg idő mintha a nedvesség utolsó cseppjét is kiszívna a bőrünkől és hajunkból. Körünk is könnyebben letörik, amikor csökkenni kezd a hőmérséklet.

Amikor az időjárás a legzordabb, szépségápolási módszereink akkor legyenek a legkíméletesebbek. Ime néhány változtatás, amit érdemes bevezetned. Váltás krémes arctisztítóra, dúsabb hidratálóra és testápoló olajra. A száraz, hámolt bőrt finoman radírozd le, így jobban felszívja a hidratáló anyagokat. Ha nem nagyon zsíros a bőröd, a reggeli arctisztításhoz csak tiszta vizet használj. Az arctisztítót csak este vedd elő. A túl sok tisztítás lemossa a bőr természetes védőrétegét. Használj kézkrémet, és néhány hetente kényeztesd hajadat mélyhidratáló pakolással.

A száraz repedezett bőrű kéz érzékenyebb a fertőzésekre, hiszen a baktériumok könnyebben bejuthatnak a repedéseken át. Kenj a kezre és körömre kézkrémet, húzz rá műanyagzacskót, majd tekerj rá 15 percre meleg törülközőt.

Az 1800-as években az európai nők rózsavízzel, mandulaolajjal és tojássárgájával átitatott kesztyűben aludtak. Néhányan még nyers hússzeleteket is tekertek a kezükre éjszakai „lágylítóként”. Ma már rengeteg kézkrém közül választhatsz. Keress glicerines vagy növényi olajat tartalmazó krémet, ez gyorsabban beszívódik a bőrbe, és nem hagy nyomot. Legalább naponta kétszer használj, főleg kézmosás után.

Ha arcodon hámolt folt jelent meg, ápolj tejsavas krémmel. Óvd a hajadat is! Többek között a hideg levegő összehúzza az ereket, és feszülő, viszkető érzést okozhat a fejbőrön. Samponozás előtt dörzsöld át a fejbőrt természetes anyagú kefével. Ez serkenti a vérkeringést, enyhíti a viszketést.

Samponozás előtt öblítsd le a hajad és a fejbőrt almaecettel. Ez lágyan ápolja a feszülő, száraz fejbőrt, és eltávolítja a hajformázó szerek maradványait. Ha szeles nagyvárosban élsz, de nem tetszik a szélfúttá frizurád, tegyél a hajadra indulás előtt egy kis nem kimosandó balzsamot, és köss laza lófarkat. Amikor beértél az irodába, elég kibontani, és egy kicsit megrázni a hajadat.

Fogj egy rugalmas pamut zoknit, és vágd ki az ujjaknál. Lefekvés előtt kend be térdedet és könyöködét zsíros, tápláló testápolóval, és húzd rá a zoknit. Ha még ezek után is hámlik a térded és a könyököd dörzsöld le a száraz bőrt természetes anyagú kefével vagy régi fogkefével. Melegíts fel egy kis olíva- vagy édesmandula-olajat, öntsd két kis tálba, és áztasd benne könyöködöt 10 percig. Töröld szárazra, és kend be gazdag ápolószerrel.