

Fly Lady:

## Kívül - belül rend

A Fly Lady program, amit röviden "hogyan rakjunk és tarsunk rendet kellemesen és gyorsan" -ként lehetne jellemezni, de ennél azért több. A Fly Lady egy életmód.

A Fly Lady programot egy Marla Cilley nevű észak-karolinai hölgy hozta létre, mert nagyon rendetlen volt és ez egy idő után zavarni kezdte, no meg nem tudott nyugodt szívvel fogadni kollégát, váratlan vendéget. Ezért kitűzött magának egy célt (elsősre csak egyet, hisz egy életmód változtatást nem lehet hirtelen és mindent fenekestül felforgatva elkezdni, azt tűzte ki, hogy minden este fényesre sikálja a mosogatóját. Innen indult az egész, ami alapján végül az élményéből 2001-ben megszületett a Sink Reflections c. könyv, melyet Marla két hét alatt írt meg. Majd az interneten létrehozott egy levelezőlistát, ahol a beceneve FlyLady lett, magyarul "Légy Nő"-t jelent, amit a szép magyar nyelvnek és asszociációknak köszönhetően úgy is lehet értelmezni, hogy "legyél nőies", ami lehetsz még takarítás közben is...

A kidolgozott programjának az alapja a "kis lépésekben haladás", azaz, hogy 15 percig bárminek az elvégzését el tudja viselni az ember, legyen az testmozgás, egy előadás meghallgatása, vagy akár a mosogatás, szelektálás, wc takarítás. Mindehhez egy egyszerű házi "főzős" csipogót, ébresztőórát vagy akár beállított mobiltelefont lehet használni.

Es, hogy könnyen követhető és egyszerűen alkalmazható legyen a munka, azaz végképp "szét ne szóródjunk" a teendők közt, ezért arra alapozva, hogy egy új szokás kialakulása általában mindenkinek 21 napig tart, így minden hónapban más-más a "feladat". Az első hónapban pl. a mosogató fényesítése a "cél" és az, hogy 15 percig lomtanítsunk minden nap...

A program főleg annak jó aki bepánikol, ha túl nagyok látja a feladatot maga előtt, és inkább neki se kezd. Bele lett nevelve, hogy csak akkor jó valami, ha tökéletesen megcsinálja, ezért inkább meg se csinálja. Tehát a szétszórt, „soha nem érek rá” embernek. De kiváló annak is aki-nél minden élére van állítva, és neki teljesen evidens, hogy kell rendet tartani egy lakásban, el se bírja képzelni, hogy másnak miért nem megy. Az ő fő problémája az, hogy képes túllihegni a dolgot, és a tökéletességre való törekvésben kiég. A kis lépések segítik őt a mértéktartásban, és abban, hogy ne a tökéletesség uralja az életét. A gyerekeknek sem jó példa a kényszeres rendrakó.

### A program néhány alappillére

Akkor jöjjön a két legfontosabb, mindennapos rutin (a rutinok lépésekre bontott elsajátítását szintén a 30 napos programomban találhatók (a [www.FlyLady.net](http://www.FlyLady.net) oldalon), ez itt csak egy izé-

tőnek szánt felsorolás.

### Lefekvés Előtti Rutin

– Készítsd ki a ruhádat másnapra (kiegészítőket, mindent), hogy reggel ne kelljen kapkodni, hogy "nincs egy göncöm sem"

– Nézd meg a naptárat, hogy mik a feladataid holnapra

– Készítsd ki amit reggel vinned kell induláskor - lakáskulcs, mobiltelefon, iratok, vagy bármi, amire a másnap során szükséged lesz. Hogy ezek mik, azt a naptár alapján tudod.

– 2 percet szánj arra, hogy valamelyik (csak egy!!) kritikus területet semlegesítsd. Kritikus terület minden olyan terület, ahol szeretnek gyülekezni a cuccok - pl. egy alpból üres szék a hálóban, ahol gyakran a levetett ruhák kupacolódnak, a konyhai ebédlőasztal, a kisasztal a nappaliban; Te tudod a legjobban, melyek azok.

– Fényesítsd ki a mosogatót. (Alapjaiban meghatározza a reggelt, ha a csillogó mosogató köszönt, komolyan.

– Moss arcot és fogat.

– Emberi időben térj aludni.

### Reggeli Rutin

– Öltözz fel rendszeresen, és vegyél cipőt (papusot). A rendes ruha azt jelenti, hogy nem lyukas, foltos, stb. Alapvető tisztelget érdemelsz annyira, hogy normálisan felöltözz, akkor is, ha "csak" otthon vagy. Nem kell drága és puccos ruhának lenni, elég, ha tiszta, és kényelmes, és nyugodt lélekkel ki bírod benne nyitni az ajtót a postásnak.

– Moss arcot, moss fogat, fésülködj meg, és végezd el a reggeli bőrápoló rutinodat (ha sminkelsz, akkor azt is most).

– Ágyazz be.

– Egy gyors mozdulattal töröld le a tükröt és a mosdót a fürdőben (akár ugyanazon papírtörölközővel, amin egy kis tisztítószert van), illetve kanyarodj egyet a vécében a vécékefével. A mindennapi kis törődés megkímél attól, hogy hétfévente vakarni kelljen a fogkrémet a tükrőről, és vízköoldózni a gyanús, sárga izét a klo-tyóban.

– Indíts be egy adag mosást.

– Nézd meg a határidő-naplódat.

– Igyál egy pohár vizet és reggelizz rendszeresen.

– Gondold ki, mi lesz a vacsora.

Az egészsnek az a lényege, hogy a frusztráció és a stressz ritka vendég legyen az otthonban, és nem kell magunkat agyon szekírozni, ha valami nem sikerül "tökéletesre."

*Forrás: urban-eve.hu*

## Bálint-napi receptek

### Szerelmes csirke

**Hozzávalók:** 50 dkg csirkemellfilé, 1 kis doboz konzerv ananász (darabos) kb. 200g, 2 gered fokhagyma, 30 dkg sajt, 2-3 dl tejszín, só, bors, vegeta, 2 evőkanál liszt.

**Elkészítés:** A csirkemellet sóval, borssal, vegetával fűszerezzük, majd kivajazott tepsibe helyezük. A tejszínt, a lisztet és a zúzott fokhagymát összekeverjük. A csirkemellre rászórjuk az ananászdarabokat, ráöntjük a teljesínes szószot, és ráreszeljük a sajtot, majd előmelegített sütőbe helyezük, és addig sütjük, míg a sajt szépen megpirul.



### Bálint-napi finomság

Kezdő szakácsok is bátran nekiállhatnak ennek a finomságnak, mert tényleg nagyon egyszerű elkészíteni. Most ráadásul jól is jön valami, ami édes és kicsit pikáns... ideális meglepetés szívünk hölgyének/urának ez a mazsolával és mogyoróval töltött főtt alma.

**Hozzávalók:** 2 alma, 5 dkg mazsola, 5 dkg mogyoró, 1 dl rizling, 0,5 dl tejszín, fél citrom, 1 kk kristálycukor, csipet fahéj.

**Elkészítés:** Az almákat megmossuk, és a közepüket kikaparjuk, majd meglocsoljuk citromlével, hogy ne barnuljanak meg. A magház részét kivágatjuk és kidobjuk, a maradék gyümölcshúst apróra vágjuk, és összekeverjük a kristálycukorral. 10 perc után kinyomkodjuk a levét. A mogyorót durvára vágjuk, és száraz serpenyőben kissé megpirítjuk. Egy tálban összekeverjük a cukrozott almát, a mazsolát, a mogyorót és a fahéjat. Visszatöltjük az almákba, és hőálló üvegtálba állítjuk. A rizlinget összeforraljuk a tejszínnel, és az almákra öntjük. 180 fokra előmelegített sütőben 20-25 perc alatt készre sütjük.

### Epres golyók

**Hozzávalók:** 35 dkg darált keksz, 25 dkg mascarpone, 2 cs vaníliás cukor, 3-4 ek porcukor, kevés vanília aroma, 2-3 evőkanál mandula likőr, 3 ek keserű kakaópor, 3 ek porcukor, 20-30 db apró szemű eper.

**Elkészítés:** A kekszet, a mascarpont, a porcukrot, a vanília aromát, a mandula likőrt és a vaníliás cukrot összedolgozzuk.

Az epreket megmossuk.

Diónyílnál egy kicsit nagyobb golyókat formálunk úgy, hogy az epret a közepébe tesszük.

Kakaóporba vagy porcukorba meghempergetjük. 1-2 órára hűtőbe tesszük.

*Jó étvágyat!*



## Jellem és betegség

– folytatás –

Bármi manifesztálódik is tünetként a testünkben, az mindig egy láthatatlan folyamat látható kifejeződése, mely jelző funkciója által arra kíván figyelmeztetni bennünket, hogy szakítsuk meg utunkat, mert valami nincs rendben. A tünetre haragudni ostobaság. Nem kell megakadályozni megjelenésében, hanem feleslegessé kell tenni. Ehhez azonban tekintetünket el kell fordítanunk a tünetről, és mélyebbre kell néznünk, hogy megtanuljunk megérteni, mi az, amire a tünet figyelmeztet.

### Szemproblémák

A szem nemcsak benyomásokat enged be, ki is bocsát valamit: hangulatunk, érzéseink tükröződnek benne. A szem a lélek tükré. Ha a szemet könnyek borítják el, az a belső léleállapotról tudósít. A szem leggyakoribb zavarai a rövid- és távolbátás. A rövidlátás általában fiatal korban lép fel, míg a távollátás az időskor zavar. A felosztás magáért beszél: az ifjúság valóban inkább saját szűkebb köret látja, hiányzik az áttekintés, a széles látókör. Az öregség a dolgoktól való eltávolodás kora. A rövidlátó mindent saját szemüvegén keresztül néz, minden téma által személyesen érzi érintve magát. Csak a saját orráig lát, szűk látóköre azonban nem vezet önismertettséghez. Ebben rejlik a nehézség, hiszen azt, amit látunk, magunkra kell vonatkoztatnunk ahhoz, hogy jobban láthassuk magunkat. Ez a folyamat azonban saját ellentétbe fordul át, ha beleragadunk a szubjektivitásba. Ez konkrétan azt jelenti, hogy bár mindent magunkra vonatkoztatunk, mégsem vagyunk hajlandók a dolgokban önmagunkat látni és megismerni. A rövidlátás arra kényszerít,

hogy nézzünk körül közelebről saját világunkban. Azt, hogy a rövidlátó milyen erősen áll ellent annak, hogy önmagát olyanannak lássa, amilyen, könnyű leolvasni szemüvege dioptriázámáról. A kontaktlencse csalásnak számít, hiszen a rosszul látás tényét az illető el is titkolja.

### Fejfájás

A fej a testtel igen világos polarításban áll. Ő a testi intézményrendszer legfelsőbb hatalma. A fej az a hely, ahol az értelem, az ész, a gondolkodás székel. Aki fejtenül cselekszik, az értelmetlenül cselekszik. A feszültség okozta fejfájás hirtelen kezdődő, diffúz fejfájás, többnyire nyomás, mely órákon, napokon, heteket át is tarthat. Általában olyan élethelyzetekben lép fel, amelyekben erős teljesítménykényszer nyomása alatt állunk, kritikus felemelkedési helyzetekben, a melyek erőnköt fenyegetően túlfeszítik. A fejfájás mögött gyakran találunk olyan becsvágyó személyt, aki akarátát mindenáron keresztül akarja vinni. Az ilyen embereknek a becsvágy és a hatalomvágy könnyen a fejébe száll, aki ugyanis csak a fejet tartja figyelemre méltónak, aki csak a racionális, ésszerű, értelmes dolgokat fogadja be, és csak ezek szerint akar élni, az hamarosan elveszíti kapcsolatát az alsó pólussal, és így elveszíti gyökereit, melyek tartást adnak az életben. Mivel legérzékenyebb figyelmeztetőnk a fej, fájdalom azt mutatja, hogy gondolkodásunk hibás, vagy azt hibásan használjuk fel, hogy céljaink kérdésesek.

### Menstruációs panaszok

A havi vérzés a nőiesség, a termékenység, a fogékonyság kifejezése. A nő kiszolgáltatott ennek a ritmusnak. Engedelmeskednie kell mindannak, a korlátozásnak, akadályoztatásnak, amit ez jelent. Ez az engedelmesség a nőiség egyik központi területét érinti: az odaadás képességét. Általában minden menstruációs zavar, illetve a leg-

több szexuális zavar hátterében az áll, hogy nem tudunk megbékélni saját nőiességünkkel. Az odaadás, az egyetértés mindig nehéz feladat, hiszen le kell mondanunk az „én-ezt-akaromról”. A vérvesztéssel a nő életerőt áldoz. A menstruáció egy kis terhesség, egy kis szülés. Amilyen mértékben nem törődik bele ebbe a szabályozásba a nő, olyan mértékben lesznek cikluszavarai, vagy egyéb panaszai.

Aki fájdalmasan éli meg a menstruációt, az fájdalmasan éli meg a nőiességet is. Így a zavarokból mindig szexuális zavarokra is következtethetünk, az az odaadás elleni tiltakozás, amely a menstruációs zavarban mutatkozik meg, a nemi életben is megakadályozza azt, hogy a nő elengedje magát.

### Depresszió

A depressziós személy aktivitása teljes mértékben gátolt, hangulata nyomott, és egy sor testi kísérő tünete is van, úgymint fáradtság, alvászavarok, étvágytalanság, székrekedés, fejfájás, heves szívdobogás, stb. A depressziós beteget erős lelki furdalás gyötri, tele van szemrehányással önmaga iránt, és állandóan jóvá akar tenni valamit. Az aktív élet bűnös és felelősséggel jár, éppen ez az, amit a depresszióval el akar kerülni. A felelősségvállalás egyben a projekciókról való lemondást, és magányunk elfogadását is jelenti. A depresszív személyiség szorong ezektől, és szüksége van olyan emberekre, akikre támaszkodhat. A depresszió külső kiváltó oka gyakran a vonatkozási vagy referenciaszemély elvesztése vagy a tőle való elválás. A depressziós ember nagyon magányos – de nem akar egyedül élni, és nem akarja vállalni a felelősséget.

*Forrás: Noi Portál - részlet: Thorwald Derhlfesen, Ruediger Dahlke – Út a teljességhez című könyvből*