

## Hányszor döntünk?

A hétköznapi problémák, a megoldandó napi feladatok törvényszerűen megváltoztatják a kapcsolatot. A kezdeti érzelmi vihart felváltja a megszokás, s elég egy kritikus helyzet, hogy felvetődjön a kérdés: vajon tényleg ő az igazi, biztos jól döntöttem, amikor hozzámertem?

Szakértők szerint ugyanis nem csak akkor döntünk a párunk mellett, amikor kimondjuk a boldogító igent, hanem minden kritikus helyzetben.

### Allandó szemrehányások és bosszantó apróságok

A férfi ruhái a padlón hevernek, a nőre várni kell a mozi előtt - ismerős gondok, a legtöbb kapcsolatban előfordul az ilyesmi. De sajnos egyikük sem változik az idők során!

Megoldás: Ezek ugyan apróságok, ám sokszor nagyon bosszantóak. Miről van szó tulajdonképpen? Ha egy kapcsolatban feszültség van, az első adandó alkalommal robban a bomba, akár ilyen piszlicsáré dolgok miatt is. De ahelyett, hogy a problémák gyökeréig ásánánk, és megkeresnénk a valódi okot, megmaradunk a felszínen - mert így könnyebb és kevésbé fájdalmas.

Próbálj meg a dolgok mélyére nézni, és őszintén válaszolj arra a kérdésre, mi zavar a kedveseddel kapcsolatban valójában. Kerüld az olyan általánosításokat, mint a "mindig", a "már megint" és az "ez aztán jellemző rád". Ezzel csak célkeresztbe állítod, aki egész biztos nem fog változtatni a viselkedésén.

### Kevés az idő

Tedd a szívedre a kezdet: tényleg minden a partnereken múlik? Ha igen, akkor se vedd elő a határidőnaplóját, és húzd ki a programok felét. Gyakran az is elég, ha megpróbáljátok jobban besztani azt a kevés időt, amit kettesben tudtok tölteni. Tegyétek intenzívebbé ezeket a percek, órákat. Hívd meg magad vacsorázni vagy készíts reggelit, és szervírozd fel az ágyba. Sokszor ez többet ér, mint a hosszú kettesben töltött idő.

### Elvesztett beszélgetések

A kommunikációban mindig voltak, vannak és lesznek félreértések, félrehallások. Tipikus hiba, ha A mond valamit, B-nek pedig már meg is van rá a kész válasza, holott meg sem hallotta, mint mondott a másik. Felmérések szerint a házastársak az ötödik év után már csak napi tíz percet beszélnek egymással, akkor is pusztán azt beszélnek meg, mit kell venni a boltban, ki hozza el a gyerekeket az óvodából.

### Túl nagy elvárások

El egy vágyalom a nő fejében az ideális férfiről, s ezt várja a hús-vér embertől. Sajnos az idealizált képnek a valósághoz nem sok köze van, ám valamiféle ideálra mégiscsak szükség van, hogy bele tudjunk szeretni valakibe. És amíg megvan ez a bizsergető érzés, addig minden csodálatos. Addig a partnert úgy bálványozzuk, mint egy hollywoodi sztárt.

De amint a hormonszintünk - úgy két év múlva - a normálisra csökken, hirtelen egy teljesen átlagos, hétköznapi ember áll előttünk. Ebben a fá-

zisban dől el, a pár át tudja-e menteni a szerelmet, át tud-e alakulni kapcsolatuk szeretetté.

Megoldás: A férfinak vannak más tulajdonságai is, olyanok, amelyeket eddig a szerelem rózsaszín ködén át nem láttunk. Ilyen a megbízhatóság, az érzés, hogy mindenben számíthatunk a másikra. Ha az érdeklődési kör, az életszemlélet és a célok azonosak, ha a férfi gyengéd és megbízható, akkor az sem számít, ha nem úgy néz ki, mint George Clooney. A humor pedig szinte mindenben átsegít.

### Nem szeretsz eléggé

Gyakran előfordul, hogy az egyik fél - általában a férfi - kevésbé mutatja ki az érzelmeit, ezzel elbizonytalanítja a másik felet...

A "nem szeretsz eléggé" szemrehányás volta-képpen a szülői szeretet hiányára vezethető vissza - állítják szakértők. A mágikus "szeretlek" szóban benne van mindaz a vágy, ami már gyerekkorunk óta kísért minket, benne vannak a lelki sérülések, fájdalmak, amelyek felnőtté válásunkig értek minket. Ha ezt tudatosítjuk magunkban, máris megtettük az első lépést a lelki gyógyulás felé. Gyakran nehéz kimutatni sebezhetőségünket - ez főleg a férfiak számára okoz problémát. De a nő megteheti az első lépést, és ha őszinte érdeklődést mutat partnere gyerekkora és lelki sérülései iránt, feloldhatja azt a blokádot, ami miatt akadozik közöttük a párbeszéd és a szoros érzelmi kötődés. Ugyanakkor nem szabad erőszakosan fellépni, meg kell hagyni a másik szabadságát, a titkokhoz való ragaszkodás szabadságát is. Érett szerelem csak akkor tud kialakulni két felnőtt között, ha mindkettjüknek megmarad a saját személyisége.

### Elégedetlenség az ágyban

Tudod még egyáltalán, mi az a szex? Nem más, mint kommunikáció. Beteljesült szerelmi élet és egymás megértése szóban, érzelmeiben egyaránt. Ha a kommunikáció nem stimmel egymás között, ha nem meritek vagy nem tudjátok kimondani, mi az, ami bánt, azt előbb-több az ágyban is megsínyli a kapcsolat. A nők gyengeséget várnak el a férfitől, és ha nem kapják meg, bojkottálják a szexet. A férfiak pedig reklamálnak.

### A legnagyobb próba: szülővé válni

Amikor három- vagy többtagúvá bővül a család, semmi sem lesz többé már ugyanolyan, mint korábban. Megoszlik a figyelem, sőt, a baba sokkal többet kap, mint a partner. A gyerekvállalás csodálatos dolog, de az is biztos, hogy próbára teszi a szerelmet. Sok szülő nincs felkészülve az előtte tornyosuló feladatok elvégzésére.

Megoldás: Különösen a nők jeleskednek abban, hogy tökéletes szülővé váljanak. Csakhogy a gyerekek olyan szülőkre van szükségük, akik jól érzik magukat, és nem olyanokra, akik a család áldozatává válnak. Tudatosan szakítsatok időt arra, amikor kettesben lehetnek, amikor csak egymással foglalkoztok. Időnként utazzatok el egy romantikus hétvégére nagyszülők, barátok segítségével igénybe véve.

Forrás: kiskegyed.hu

## A változás szele...

- folytatás az előző lapszámból -

Ahogy Maria Robinson egyszer mondta: "Senki sem mehet vissza és nem kezdheti elölről az egészet, de elkezdheti a mai napot és más véget hozhat ki belőle." Semmi sem lehetne közelebb az igazsághoz. De mielőtt megkezdénénk az átalakulás folyamatát, le kell szoknod azokról a dolgokról, amelyek visszatartanak.

Folytatódnak a jó tippek:

11. Ne légy link! Ne gondolkodj túl sokat, különben még ott is problémát hozol létre, ahol eleve nem is volt. Érteld a helyzetet, dönts és cselekedj! Nem tudod megváltoztatni azt, amivel nem vagy hajlandó szembenézni. A haladás kockázattal jár. Nem tudsz egy lépést sem tenni előre, ha nem mered felemelni a lábadat.

12. Ne gondold azt, hogy még nem állsz készen! Soha senki nem érzi úgy, hogy 100%-ban készen áll, amikor

egy lehetőség adódik. Ez azért van, mert a legtöbb nagy lehetőség az életünkben arra kényszerít bennünket, hogy túlnőjünk a komfortzónánkon, ami azt jelenti, hogy eleinte nem fogjuk teljesen kényelmesen



érezni magunkat.

13. Ne keveredj kapcsolatokba rossz indokból! A kapcsolatokat bölcsen kell megválogatni. Jobb egyedül lenni, mint rossz társaságban. Nincs ok a sietségnek. Ha valaminek meg kell történnie, akkor az meg fog a megfelelő időben, a megfelelő személlyel és a legjobb okból. Akkor legyél szerelmes, amikor készen állsz rá, és ne akkor, amikor magányos vagy!

14. Ne utasítsd el az új kapcsolatokat csak azért, mert a régié nem működtek! Rá fogsz jönni az életered során, hogy minden egyes emberrel való találkozásodnak célja van. Egyesek próbára tesznek, egyesek kihasználhatnak, egyesek pedig tanítanak. De a legfontosabb, hogy egyesek ki fogják hozni belőled a legjobbat.

15. Ne próbálj mindenki mással versenyezni! Ne aggodj amiatt, hogy mások milyen jobbak, mint te! Koncentrálj arra, hogy a saját eredményeidet javítsd minden nap! A siker a TE és ÖNMAGAD közötti ütközetben dől el.

16. Ne légy féltékeny másokra! A féltékenység annak a művészetének, hogy valaki más jószerecséjén meditálsz a sajátod helyett. Tedd fel magadnak a kérdést: "Mi az a valami, ami nekem van, és mindenki más akar?"

17. Hagyd abba a panaszkodást és az önsajnálatot!

## Egyszerűen - finoman

### Tejszínes rakott hús

**Hozzávalók:** 70 dkg csirke - vagy pulykamell, 2 cs bacon, 2 cs szeletelt sonka, 0,5 l tejszín, 40 dkg sajt, kevés liszt a húshoz, 2-3 tojás, só.

**Elkészítés:** Felszeleteljük a húst, majd kiklofoljuk. Egy tálba lisztet szórunk, egy másikba pedig beleütjük a tojásokat.

Vesszünk egy közepes tepsit, és lerakunk egy sor baconot. A tetejére sonkát teszünk, majd megszórujuk sajttal.

A húst lisztbe, majd tojásba forgatjuk, és behelyezzük a tepside. A tetejét megszórujuk sajttal.

Majd megint bacon következik, aztán sonka, hús és sajt. Addig folytatjuk, amíg minden hozzávalónk el nem fogy. Legfelül hús legyen. Ráöntjük a tejszínt, lefóliázzuk, és sütőbe rakjuk 30 percre. Az idő mennyisége a sütőtől is függ.

Levesszük róla a fóliát, megszórujuk sajttal, és rápirítjuk.

### Gyors gesztenyetorta sütés nélkül

**Hozzávalók:** Tésztához: 500 g darált keksz, 200 g vaj vagy margarin, 5 ek porcukor, 5 ek kakaópor, 1,5 dl kávé, rum aroma, 100 g étcsokoládé összedarabolva, meggybefőtt leve, 250-300 g magozott meggy vagy meggybefőtt.

Krémhez: 600 g gesztenyemassza, rum aroma, 4 dl habtejszín, 10 g zselatin,

Díszítéshez: 1 dl habtejszín, 12 szem meggy, 36 szem franciadrazsé, tortadara, 12 db bonbonetti ostarud.

**Elkészítés:** A tészta hozzávalóit a meggy kivételével össze gyúrjuk és egy tortaformába belenyomkodjuk egyenletesen. Ha kész a tetejére rakjuk a kimagozott, lecsöpögtetett meggyet vagy meggybefőttet. Amíg a krémet elkészítjük, a tésztát hűtőbe rakjuk.

Elkészítjük a zselatint. A gesztenyemasszához hozzáadjuk a rum aromát, a felvert habtejszínt és a zselatint. Miután összedolgoztuk a krémet, megkenjük vele a tésztát. 20-25 percre a hűtőbe rakjuk.

Ha letelt az idő, a maradék felvert habtejszínnel megkenjük a torta tetejét. Oldalának alját, ahol a tészta látszik tortadarával bevonjuk. Tetejét meggyel, franciadrazsával, bonbonettivel és tortadarával díszítjük.

Jó étvágyat!



- folytatjuk -

Forrás: tudatbazis.hu