

Hol marad a boldogság?

Oly korban élünk, amely gyorsan száguld, és arra tanít minket, hogy mindig többet, jobbat akarjunk. Alig van időnk észrevenni a szivárványt, vagy elmosolyodni...

Van kiút, van rá esély, hogy visszavegyünk a tempóból, és átéljük az igazi boldogságot. Nem, nem kell ehhez jobb állás, menőbb lakás, lottóötös vagy egy új szerelem!

A válasz bennünk rejtőzik!

„Akkor leszek boldog, ha lefogyok 2 kilót, ha jobb munkát kapok, ha elköltözöm, ha párkapcsolatom lesz stb.” Álljunk meg, és gondolkodjunk el! Ha(!) úgy érezzük, most nincs meg mindenünk, mikor leszünk elégedettek?

A boldogság a pillanatban rejtőzik. Abban, ahogy a gyermekünk csak úgy megölel minket, ahogy elrepül felettünk egy madárraj, ahogy a rádióban megszólal a kedvenc dalunk, vagy az első tavaszi virágok kibontják szirmaikat. A boldogság nagyszerű pillanatok sorozata. A titka az, hogyan tekintünk a világra.

BOLDOGSÁGPRÓBA

Gyakran csak hosszú távú céljainkra koncentrálnak, és észre sem vesszük, hogy a boldogság az orrunk előtt van. Válaszoljunk őszintén a következőkre!

1. Állandóan csinálnom kell valamit? Sosincs időm kikapcsolódni? Amikor nyaralni megyek, mindig programot szervezek, várost nézek, vásárolok, új sportokat próbálok ki? Amikor otthon „pihenek”, a tévé vagy rádió mindig be van kapcsolva? Több dolgot csinálok egyszerre?

2. Rászoktam a dohányzásra, ivásra, evésre, nyugtatókra? Sok ember a függőséggel csempezés kis boldogságot az életébe.

3. Cinikus, pesszimista, szarkasztikus vagyok? Ezek a fájdalom klasszikus álcái, melyek az életben és embereken való mély csalódást leplezik. Ítélezem? Lehetetlen átélni a boldogságot, ha az ember mindig bírálja az embereket, és elhatárolódik tőlük.

4. Másokon keresztül élek? A partnerem, gyermekem vagy barátaim állnak életem középpontjában önmagam helyett?

Ha bármelyik kérdésre igennel válaszoltunk, akkor nagy eséllyel nem adjuk meg magunknak az esélyt a boldog életre.

TIPP: vajon miért utasítaná el egy épeszű ember az örömet? Eleinte nagyon nehéz lazítani és boldognak lenni. Ha viszont nyitottá válunk, felszínre kerülnek mélyen eltemetett érzelmeink, emlékeink. Ettől megváltozik az életünk.

Senkivel sem találkozunk véletlenül

Az intimitástól való félelem miatt is elutasíthatjuk a boldogságot. Féltünk attól, hogy tartalmas kapcsolatokat alakítsunk ki, akár teljesen idegenekkel is. (Például ahelyett, hogy semmibe vennénk a buszon mellénk huppanó nőt, beszélgetni is kezdenénk vele, hiszen senkivel sem találkozunk véletlenül.) Igyekezzünk beszélgetni, lépünk túl a hétköznapi banalitásokon, és alakítsunk ki meghitt kapcsolatokat – bármi lehet belőlük! Az a legkevesebb, hogy pár percig jól érezzük magunkat – ahelyett, hogy paranoiásan bezárkóznánk magunkba.

Legyen időnk önmagunkra!

Sétáljunk nagyot nyugodt helyen, vezessünk naplót, vagy alkossunk, teremtsünk valamit: elég egy torta is, vagy levél a barátunknak, de újíthatunk a munkahelyünkön, vagy kertészkedhetünk is. Kényeztessük magunkat: vegyünk egy fürdőt, sétáljunk, heverjünk el egy könyvvel, szunyókál-

junk! Teremtsünk magunkra időt, nem is kell erre olyan sok!

Munkahelyi örömök

Nem kell új munkahelyet keresnünk, hogy boldogok legyünk. Elég, ha a hozzáállásunkon változtatunk. Bármi is a munkánk, végezzük szívvel-lélekkel! Ha folyton csak magasabb fizetésre, más munkahelyre vagy milliomos férjre áhítozunk, eltaszítjuk a boldogságot. Figyeljünk oda, fogadjuk el az életet, és kicsit ússzunk az árral! (Ez nem azt jelenti, hogy ne legyenek céljaink: de az életünk és a munkánk sokkal boldogabb lesz, ha igyekszünk belőle a legjobbat kihozni, ahelyett, hogy mindig a sorsunkon keseregünk.)

Szerelmi ideál

Ne akarjuk megváltoztatni a párunkat! Túl sokan ábrándoznak arról, hogy átlagos partnerük egy napon csodálatos superhőssé változik át, aki minden pillanatban erős és vagány, de gondoskodó és odaadó is.

TIPP: adjuk át teljesen magunkat a társunknak és a pillanatnak! Vagyis: a jó dolgokra koncentráljunk, ne a rosszakon rágódjunk, meglátjuk, ettől a helyzet és a partner is megszépül.

A boldogság választás. Ha irigyen, kimerülten, cinikusan nézzük a világot, halálra bosszant minket. Váltsunk szemléletet, lássuk meg a kis dolgok szépségét! Találjunk örömet másokban, és a világ szebbnek látszik majd.

ÚTVONAL AZ ÖRÖMHOZ

Szánjunk rá egy kis időt, hogy kiderítsük, mit akarunk az élettől!

1. Tegyük fel magunknak egyszerű kérdéseket, és gondoljuk át nagyon a választ!

Boldog vagyok? Mi tenne boldoggá?

Mit kell tennem az életemmel, hogy szabad

más várja tőlem? Mi az, amin változtatnom kéne, hogy az életem közelebb kerüljön a vágyaimhoz?

2. Figyeljünk az érzéseinkre, arra, mitől érezzük jól magunkat a világban – attól kezdve, mikor kelünk, egészen odáig, mit eszünk és milyen zenét hallgatunk!

Ne éljünk szigorú szabályok szerint! Ami a múlt héten vagy múlt évben még jó volt, lehet, hogy mostanra már nem az. Merjünk változtatni – merjünk önmagunk lenni, nem pedig a főnökünk, párunk kedve szerint élni! De legyünk magunkkal türelmesek!

3. Meditáljunk aktívan, hogy átéljük a pillanatot!

Az is elég, ha tudatosan lélegzünk ki és be. Bármit is csinálunk, figyeljünk oda rá! Mondjuk magunkban: „Most a fák alatt fekszem... most a madarakat hallgatom... most mélyen lélegzem... most nyújtózom...” Lélegezzünk mélyen minden „most” között! Folytassuk 5 percen át, és végezzük legalább egyszer naponta! Mindig így fejezzük be: „Most itt vagyok, éppen most!”

4. Vezessünk naplót – ne az eseményekről, hanem az érzéseinkről, megfigyeléseinkről, boldog pillanatainkról, rácsodálkozásainkról!

Nem kell mindennap írni, de mindig legyünk őszinték, és gátlások nélkül írjuk le gondolatainkat!

Forrás: Ideál Magazin

Szerelmi bájételek

Szerelmi bájételek

A gyomor és a gyengéd érzelmek között fennálló szoros kapcsolatra számos szólásmondás utal. Ezek közül a legismertebb: a férfi szívéhez a gyomrán át vezet az út. Az évszázados tapasztalaton túl, napjainkra már tudományosan is beigazolták egyes fűszerek, ételek szerelem gerjesztő hatását. Az ösztönző hatású fogások készítésének igen nagy mesterei az indiaiak. Sajnos, ismereteiket mi csak nehezen kamatoztathatjuk a különleges hozzávalók miatt. Azért egy varázsreceptet elárulunk: a nyers tojássárgája kockára vágott hagymával állítólag csodákra sarkall.

Kínában ma is esküsznek az évszázadok óta hatásosnak hitt szerre: az őrlött rinocérosz szarvra, beszerzéséért minden gonoszságra képesek. Ezzel szemben a görögök hagyományát és sárgarépát falatoznak, ha hosszabbítani kívánják a meghitt együttlét perceit. Ugyan csak ők gondolják úgy, hogy az édeskömény magjának ajzóképesége nagyon jó, s ezt a tapasztalatukat más ország természetgyógyásza is megerősítik. Amerikában az osztrigának, a fűszerek közül a borsnak, mustárnak és a fokhagymának tulajdonítanak varázserejét. A francia piros lámpás házak gyakran vendéglük meg látogatóikat a következő menüvel: ráklevés és rántott borjúvelő. A lecitinben gazdag fogások is beváltják a hozzájuk fűzött reményeket. A vanília áldásos hatását első sorban az angolok igyekeznek kamatoztatni.

Nálunk régebben igen kedvelt fűszer volt a zsombor, mivel jó ízén kívül jelentékeny felvilágosító hatással is rendelkezett. Manapság a zeller közkedvelt, bár azt kevesen tudják, hogy igazán jó hatást csak a nyers fogyasztásától remélhetünk.

Forrás: www.betegvagyok.hu



legyek?

Milyen tulajdonságaimat rejtettem – és rejtem – el a többiek elől azért, mert félek, hogy nem tetszene nekik? Mit titkolok még magam előtt is?

Miben hiszek? Ha 100 százalékgig eszerint élnék, milyen lenne az életem? Hogyan reagálnának a hozzám közel állók?

Ott és úgy élek, ahogy akarok, vagy ahogy