

## A szorongás leküzdése

Ha még nem aggódsz a holnap miatt, nyilván nem olvasod a híreket. Ha viszont a naponta rád ömlő hírek már megrémítettek, bizony jól jön néhány tetterre sarkaló gyakorlati tanács.

1. Ne a bevételeid akard növelni, a kiadásaidat faragd le. Előbb - 10%, 20%, majd 30% vagy akár 50%-al csökkentsd a kiadásaidat. Tervezd meg hogyan teheted ezt. Hidd el, jóval egyszerűbb a költségeid csökkentésével növelni a jövedelmed, mint a bevételi oldal felturbózásával.

(pl. Hetente egyszer vásárolj! Tervezd meg a heti élelmiszered, szerezz be hozzá mindent. Akár a bio-piacon. Hidd el, ezzel a módszerrel olcsóbbá teszed a saját élelmiszered, és egészségesen fogsz táplálkozni. Csak ne engedj a 48-ból. Ha hét elején rosszul számolsz, akkor se vásárolj, húzd ki azzal, amit vettél. A következő héten majd jobban figyelj.)

2. Gondold végig, mennyi pénzt pazarolsz el anélkül, hogy bármi hasznod lenne belőle. Az égve felejtette lámpák, az éjjel-nappal működő számítógépek, a "fantom-fogyasztók", vagy például a mikro órája, ami több energiát használ el, mint a mikrózás maga, mind-mind apróságok, de végül összeadódnak. Kapcsold ki ezeket a fantom fogyasztókat, majd ellenőrizd a villanyórát. A fogyasztási adatok bizonyítani fogják, hogy pénzt takarítottál meg.

3. Állíts fel három kategóriát a vásárlásaid ésszerűsítéshez:

- alapvető fogyasztási cikkek;
- komfort javak;
- egyéb.

Egy héten át mindent, amit megvásárolsz, illessz a rendszer valamelyik kategóriájába, majd elemezd a listát. Tegyük fel, hogy a múlt héten ruházatot vásároltál, ezen belül pedig zoknikat és egy pár elegáns cipőt. A zoknikat a legtöbb ember az a) vagy a b), az elegáns cipőt pedig az egyéb kategóriába sorolná - hacsak nem munkaruháról van szó. A Nagy Ésszerűsítési Verseny ezenel kezdését vette. Gondoskodj róla, hogy az általad vásárolt termékek egyidejűleg minél több kategóriába besorolhatóak legyenek.

4. Fontold meg az ételek összetevőikben történő megvásárlását, mindezt úgy, hogy nagyban vásárolsz. Például egy mirelit pizza helyett vegyél lisztet, élesztőt, sót, húst, stb. Az összetevőkben történő vásárlás nemcsak azt biztosítja, hogy tudod, mit teszel az ételbe, hanem töredékébe kerül, mint az előre elkészített mirelit pizza, hiszen a késztermékekkel nem csak magát az ételt fizeted meg, hanem az előállítás hozzáadott költségeit és az előállító profitját is. (Ehhez tedd hozzá az 1. pontban hozzáfűzött példánkat. Ha egy héten csak egyszer vásárolsz, kevesebb lehetőséged adódik megszédülni, ha pontosan megtervezed a heti "ellátmányt" kevesebb felesleges dolgot vásárolsz majd.)

5. Egyszerűsíts. Mindig gondold át vásárlás előtt, hogy van-e olyan termék, ami ugyan úgy tökéletesen megfelelő az adott célra. Arra kell itt gondolni, hogy a fogyasztói társadalom előállította specializált cikkek ugyan megteremtik a maguk keresletét - de arra is, hogy minél speciálisabb egy ilyen cikk, annál egyszerűbbé válik a fogyasztó zsebéből a hozzá kapcsolt árat kihúzni, ami szintén specializált lesz. Borotválkozó géll a jó öreg szappanhab helyett. Ablakpucoló az ecet helyett. Nézz vissza a múltba. Az őseid vajon hogyan voltak képesek leélni a bőrápolók és pipereszek nélküli emberöltöt? Egyszerűsíts, és vásárolj nagy mennyiségben.

6. Keresd a minőséget. Bár a tartós, minőségi termékek többbe kerülnek, de jól vannak elkészítve, ezért tovább tartanak. Továbbá, az olcsóbb változatokat amikor elkoptak, nem tudod olyan könnyen pótolni, miután elhasználtad. Mostantól ne csak az árat, de a várható élettartamot is vedd figyelembe a vásárlásnál. Az a tapasztalat, hogy a polcokra kerülő eredeti, minőségi terméket idővel alacsonyabb költséggel előállított, gyengébb termékre cserélik, az eredeti árat megtartva. Addig vásárolj a minőségi változatot, míg teheted, és légy benne biztos, hogy az a) kategóriába fog tartozni (Isd. 3. pont)

7. Használj kézpénzt. Egyszerűen csak tedd ezt. Számod össze, hogy általában mennyi pénzt költenél (bankkártyákat és csekket használva), majd vedd ki ezt az összeget kézpénzben egy hétre, két hétre, vagy egy hónapra előre. Ha a te és a családtagjaid elköltöttétek ezt az adott keretet az előre meghatározott időszak lejártá elött, maradjatok otthon, és álljatok le a költségekkel egészen addig, míg a következő periódus el nem kezdődik. Felmérések kimutatták, hogy a kézpénzes gazdálkodásra váltva a fogyasztók 20-25%-al kevesebbet költenek, mint bankkártyát használva tették volna. Profitálj ebből az információból. Szokj hozzá a kézpénzhez, felejtse el a műanyagot.

8. Az egész családod vedd rá, hogy szorítsák vissza a b) és c) kategóriás kiadásokat. Miután felállítottál egy 20%-os célszűkítést, vond be a gyerekeket is ebbe az akcióba. Ha ez érinti a különórákat, táncórákat, bevásárló-túrákat, stb., akkor egyeztetsetek a gyerekekkel arról, hogy pontosan mely dolgokra vonatkoznak a megszorítások. Ha hűen viselkedsz a saját elhatározásaidhoz, a gyerekek is tisztelni fogja azokat, és ő maga is megbarátkozik az új körülményekkel. Am ha csak bejelentet a tervedet, de továbbra is c) kategóriás termékeket vásárolsz, elveszíted a hitelességed, és egy családi lázadással kell majd szembenézned. Az egyes kiadások kategóriákba sorolását családkiént tegyétek meg, törekedve a konszenzusra, hogy később ne érjenek váratlan meglepetések.

9. Az utazásaid mértékegysége ezentúl a kilométer, ne a perc legyen, továbbá azt is gondold ki, hogyan tudod ezeket a kilométereket fosszilis üzemanyag felhasználása nélkül megtenni. Mikor valaki csak ennyit mond, hogy ez 30 percre van, tedd hozzá a kérdést, hogy gyalog, biciklivel, vagy autóval? Ez egy olyan hozzáállásbeli változtatás, amelyet mindnyájunknak meg kell tennünk.

10. Tanulj meg otthon maradni. Együgyűen hangzik, de sok embernek az otthon csak egy olcsó motel az élet autópályája mentén, ahol bedob pár falatot és megalszik, mielőtt folytatja az utat. Ha megtanulsz otthon lenni, az talán segít megoldani a problémáid a szeretteiddel. Mivel így többet leszel a szeretteiddel, talán magasabbak lesznek az elvárásaid a gyermekeiddel szemben is, akik így megtanulnak viselkedni.

11. Lassíts le, pihenj többet, és szépítsd meg az otthonod. Itt most nem egy új szőfa vásárlására gondolok. Olyan egyszerű dolgokra gondolok, hogy az útvonalat, amin nap, mint nap vonulsz egyik helyiségből a másikba, és amin szőnyegeket már rojtosra koptak, hozd rendbe, tartsd tisztán. Alakíts ki egy nyugodt zugot a zenehallgatáshoz, olvasáshoz, ahol a rendetlenség nem terelel el a figyelmed. Arra gondolok, hogy a konyhai felszereléseid tarts rendezetten egy meghatározott helyen, hogy a főzés könnyedé, egyszerűvé váljon. Mond ki, hogy "Az otthonon az a hely, ahol az időm java részét töltöm.", ezután pedig figyelj meg az érzelmi reakcióid. Hogy ha ez pánik vagy szörnyűködés, akkor tegyél elene, hogy legközelebb ne így legyen.

12. Hozd egyenesbe a dolgaid a szeretteiddel és azokkal az emberekkel, akikkel együtt élsz. Lezáratlan ügyek, kimondatlan ellentétek, az udvariatlan beszólások, a dühös vagdalkozások nem csak kellemetlenné teszik az otthon-tartózkodást, de az egészségedre is kihatnak. A rossz házasság a jó egészség ellensége. Tedd tisztába a dolgokat, légy őszinte magaddal a saját boldogságod érdekében, ismerd el, ha valami a te számládra írható az adott szituációban. Egy átlagos bajban lévő pár hét évet vár, mielőtt segítséget kérne, és általában ennél a pontnál a problémák már túlságosan elmélyültek. Megpróbálhatjátok magatok legyőzni őket, de ha nem menne, akkor keressetek profi segítséget.

- folytatjuk -

Szerző: Kathy McMahon  
Forrás: <http://ffek.hu>

## A magyarság küldetése

Ahogy az egyes embereknek, úgy minden népnek is van küldetése a Földön. Amikor az ember megszületik, mindig figyelembe kell venni azt, hogy milyen néphez születik, mert az ember a saját egyéni életfeladatát összehangolja annak a népnek a feladatával, ahol testet ölt. Tehát azért is fontos, hogy az ember megismerje annak a népnek a küldetését, ahol él, ugyanis ezzel összhangban kell a saját feladatát is megvalósítani. A magyar nép egyik legfontosabb feladata, missziója a szeretet megtanítása.

Közismert dolog, hogy a Föld szívcsakrája Dobogókőn található, s ugyanúgy, ahogy az emberben a szívcsakra a szeretettel és a szeretni tudással függ össze, a Föld szívcsakrája is a szeretettel, a szeretni tudással, az áldozatkész szeretettel áll leginkább összeköttetésben. Az a nép, akinek megadatott, hogy a szívcsakra közelében lakjon, éljen, annak van a legfontosabb feladata a Föld szívcsakrájával kapcsolatban. A magyarságnak kellene egyfajta példát mutatni más népek felé az áldozatkész szeretet megvalósításában.

A szeretetnek három fokozata van:

- a testi szeretet, az erosz,
- a lelki szeretet, a filia, a baráti szeretet,
- a szellemi szeretet, a legmagasabb szintű szeretet, az agapé.

Az agapé megvalósítására csak az ember képes!!!

Az első kettőre az állatok nagy része is képes, főleg az emlősök. Az állatoknak van teste, lelke, de szellemmel, éntudattal nem rendelkeznek. Ez utóbbi csak az ember adománya.

Az állatok azáltal, hogy van fizikai testük, képesek az eroszra; azáltal, hogy van lelkük, képesek egymással olyan szeretetbe lépni, amit a filia szó jelez, viszont az áldozatkész szeretetre, az agapéra csak az ember képes. Sokszor elhangzik, hogy az embert az különbözteti meg az állatoktól, hogy képes a felegyenesedett járásra. Ez a tulajdonsága a fizikai testéhez köthető. Képes értelmes beszédre, ez az értettség köthető, és képes problémamegoldó, logikus, értelmes gondolkodásra, intellektuális képességgel rendelkezik, ez az asztráltesthez köthető, de ami a legfontosabb, amitől az ember ember, ezt a képességet a szelleme, az Énje révén kapta meg az ember, és ez nem más, mint a szellemi szeretet, az agapé.

Csak az ember képes ingyen kegyelmet gyakorolni. Az állatvilágban az üss vagy füss reakció működik. (A megtámadott állat nem tartja oda a másik pofáját is az őt megtámadó vadállatnak). Az ember viszont megteheti, hogy egy harmadik megoldáshoz folyamodik, ez az ingyen kegyelem adása. Az ember az, aki a szelleme révén képes a megbocsájtásra, és képes a rosszat is jóval viszonzni.

Amíg az embert csak az önérdék vezeti, csak az üss vagy füss szintjen működik, addig nem rendelkezik azzal a fő princípiummal, ami őt kiemeli az állatvilágból. Ez nemcsak egy adott egyénre, hanem egy egész népre is igaz. Egy adott nép is gyakorolhatja az áldozatkész szeretetet más népek felé. Ugyanúgy elmondható, hogy ha egy nép, egy ország megreked az önérdék szintjén, akkor mint nép megreked az állatvilág szintjén. A magyarság az a nép, ahol legelőször megjelent ennek a legmagasabb szintű szeretetnek a tanítása, jelképe, az agapének a gondolata, s ezért a magyar népnek az egyik ősi jelképe a turulmadár.

Az ősmagyaroknak volt egy olyan zászlója, ami a turulmadarat ábrázolta, méghozzá úgy, hogy saját magát tépte ez a madár, és saját húsával, vérevel táplált más állatokat. Ez egy nagyon szép jelképe az áldozatkész szeretetnek, amikor valaki saját magát feláldozva próbál másokat segíteni. Ebből alakult ki a későbbi krisztusi jelkép, a pelikán, az a madár, aki saját vérevel táplálja kicsinyeit.

A magyar népnek ebben kellene példát mutatnia más népeknek, hogy képes érdekmentes, önzésmentes szeretetre, az agapéra.

*/részlet Váradi Tibor, "Isten áldd meg a magyart..." előadásából, a Napfényes Élet Alapítvány kiadása alapján/*



<b>HOROSZKÓP</b>	<b>KOS (03.21.-04.20.)</b> El kellene végre gondolkodnia azon, hogy a saját "tökéjét" fektesse be. Szeretne beszélni partnerével erotikus vágyairól, és nagyon szívesen megfogalmazná neki, mikről is fantáziál valójában, de valami az utolsó pillanatban visszatarthatja, és mégsem nyílik meg előtte.	<b>RÁK (06.22.-07.22.)</b> Valóban, sorsfordító időköt él most át, de talán a teljes visszavonulást még elkerülheti. Ha irodában dolgozik, figyeljen jobban a határidőkre. A héten valahogy nem bír ellenállni a szerelmi kalandoknak, és ez bizony komoly törést okozhat stabil párkapcsolatában.	<b>MÉRLEG (09.23.-10.22.)</b> Kicsit lobbiznia kell most munkahelyi céljai eléréséért. Egész lényéből árad a nagylelkűség, ami vonzza az ellenkező neműeket. Mivel nehezen tud különbséget tenni a hízélgés és az őszinte rajongás között, most könnyen csapdába csalhatják, kihasználhatják.	<b>BAK (12.22.-01.20.)</b> Minden jó lehetne, csak önnön akaratosságát, és a háza táján tapasztalható visszasságokat kellene kordában tartania. Ha bizonytalan az érzéseiben, és nem akarja lekötöni magát, most azt reméli, hogy a kalandok pótolhatják a valakihez tartozás érzését.	<b>HOROSZKÓP</b>
	<b>BIKA (04.21.-05.20.)</b> Itt az idő, most álmódjon szebb, jövödelmezőbb jövőt magának! Kitünően egymásra tudnak hangolódni a párijával, de néha beszéd helyett jobb volna végre a tettek mezejére lépni, hiszen ha nem is mondja ki, kommunikáció helyett sokkal inkább forró erotikára vágya.	<b>OROSZLÁN (07.23.-08.22.)</b> Minden eddiginél nagyobb erőfeszítéseket követelhet öntől pénzügyi helyzetének egyensúlyban tartása. Szerencsére, önnél erőben aztán nincs hiánya. Sok változtatásra kerülhet sor a munkahelyi körülményeit illetően, szerencsére a legtöbb pozitív.	<b>SKORPIÓ (10.23.-11.22.)</b> Ez nem a komoly döntéshozatalok ideje, ám annál alkalmasabb a társasági életre, a kapcsolatok ápolására. Fájón éles kritikája mögött jó adag belső vívódás, kétkedés húzódik. Saját bizonytalanságát próbálja ellensúlyozni azzal, hogy mások (főként társa) hibáira terelel a figyelmet.	<b>VÍZÖNTŐ (01. 21.-02.19.)</b> Végre sikerülhet olyan változásokat végrehajtania, amik segítségével jó irányba terelelheti munkáügyeit. Ha a párkapcsolatát szeretné rendbe tenni, egyszer végre rá kellene szánnia magát egy őszinte beszélgetésre. Ne tegyen ígéreteket, ha nem tartja be!	
	<b>IKREK (05.21.-06.21.)</b> Az a kényszerképzet nyomasztja, hogy mindenki más szerencsésebb önnél. Persze ez nem igaz, habár, az kétségtelen tény, hogy a tettei gyümölcsét még mindig nem tudja learatni. De ár nem kell sokáig várnia. Vigyázzon, Kedvese fülébe juthat egy munkahelyi fiórt híre.	<b>SZŰZ (08.23.-09.22.)</b> Ne bízzon semmit a véletlenre: készítsen minél konkrétabb terveket és listát fontosság sorrendben! Megéri a fáradozást. Szemvédelmével lenyitja a környezetét, és azt is sikerül meghódítania, akit eddig csak álmaiban mert megszólítani.	<b>NYILAS (11.23.-12.21)</b> A támogatók hiánya, vagy a gazdasági körülmények miatt kerülhet nehéz helyzetbe. Szerelmi kapcsolata nehéz próba előtt áll. Csak okos érvekkel lehet úrrá az esetleges kritikus helyzeteken. A pénzszerzés és a családi élet nehezen egyeztethető össze, de azért megoldható.	<b>HALAK (02.20-03.20)</b> Ezekben a napokban még az egyértelmű szavakat is félreérti, minden mögött hátsó szándékot keres. Féltékenység ellen legjobb gyógyszer a bizalom. És nem is a másikban kell bízni, hanem főleg önmagában.	