

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.

– folytatás –

13. Adj feladatot a gyermekeidnek. Manapság nagyon kevés gyermek veszi ki a részét a családi feladatokból, és ez az emberiség történetének bizarr fordulatát jelzi. Ha úgy látod, hogy a gyerekek csak a saját dolgaikkal törődnek, kérdezd meg magad, hogy te milyen mértékben vártad el tőlük a hozzájárulást a komolyabb dolgokhoz. Ha nem tudod őszintén mondani, hogy "Haver, örülök, hogy rávettem a fiam/lányom X házkörűli munka elvégzésére, így nem nekem kell még ezzel is foglalkozni...", akkor megfeledekeztél felelősségre, megbízhatóságra, más emberekkel való együttműködésre, együttélésre nevelni a gyerekeid.

14. Kapcsold ki a számítógépet / internetet / TV-t / telefont / mobilt / személyhívót / okos telefont / faxot minden nap egy rövid időre, hogy addig is zavartalanul együtt lehess azokkal, akiket szeretsz. Éld meg jutalomként azt az időt, mikor a világ legfontosabb emberei leülnek melléd, hogy csak rád figyeljenek, megnyílnak előtted, és kikapcsolódnak a társaságodban. Tanúsíts kemény ellenállást a technológiával szemben.

15. Alaposan mérlegeld, hogy megéri-e túlorázni, ahelyett, hogy ezt az időt egy élhetőbb élet kialakítására fordítanád. A pénzeszköz az első számú alapcsékvésnek tekintjük, de talán itt az ideje, hogy megkérdőjelezzük ezt az elgondolást. Ha holnap igazán komolyan beútna a válság, felkészülten néznél vele farkasszem? Raktál félre élelmiszert? Van egy kis zöldegeskerted? Elég jól kijössz a szomszédjaiddal ahhoz, hogy segítséget kérj tőlük (segítségét nyújts nekik)? Kapcsolatban állsz vallási vagy civil szervezetekkel, akik képesek szélesebb körű támogatást nyújtani? Elsimítottad a házasságod problémáid? Megtanultál igazán örülni a gyerekeidnek? Nem kétséges, a pénz fontos, de mégis az idő a legértékesebb tulajdonunk. Jól gondold meg, mire használod.

16. Képzeld magad elé egy képet egy olyan jövőről, ami-ben szívesen élnél. Ismered azt a frázist, hogy az ember nem élhet remény nélkül? A legboldogabb családoknak van egy határozott elképzelése arról, hogy mi célból élnek és dolgoznak. Ez az elképzelés átsegíti őket a nehéz időkön is. Rajta, gondold a legrosszabbra. Ezután képzelj el, hogyan tudnál mégis egy kielégítő életet élni mindezen rossz közepette is, és képzelj el, mi tenné értékessé az életet számodra. Erről a képről írd egy történetet, benne főszerepben veled, rajzolj róla egy képet, énekelj meg. Valósítsd meg!

17. Készíts egy listát a céljaiddal. A legtöbbünk túlságosan optimista, ha arról van szó, hogy mit lehet elérni egy éven belül, de túlságosan pesszimista, ha az időtáv tíz év. Készítsd el a nagy tervet, és válassz ki néhány dolgot, amin valóban dolgozni kezdesz (így van, n.e.h.a.n.y. dolgot...). Minden egyes nap foglalkozz mindegyikkel egy kicsit, vagy egy ideig koncentrálj csak az egyikre, míg meg nem untad, utána válts egy másikra.

18. Tartsd szem előtt a hosszútávot, és vedd figyelembe, hogy az út közben adódó dolgok hogyan segítenek elérni a nagy célt. Add meg magadnak a lehetőséget olyan kitérőkre, amelyekről tudod, hogy nem nyílegyenesen visznek előre. Például, ha semmit sem tudsz a barácsolásról, akkor az elektromos szerszámok nagyban megkönnyíthetik a tanulást. Ha már rájöttél, hogyan rakj össze dolgokat, ezt a tudást később kamatoztathatod, mikor kézi szerszámokat használasz.

19. Figyeld meg, hogy a csordaszellem milyen hatással van rád, és még azelőtt próbáld meg átvenni a vezéres szerepét, mielőtt eltaposnak.

20. Védj a lelked egészségét, ugyanannyira, ahogy azt a tested egészségével is teszed. Depresszió, paranoia, drogok, családon belüli erőszak, alkoholizmus, apátia, átkozódás, rögeszmés szokások - mint a zabálás, szerencsejátékok, kyber-szex, névtelen-szex ... Ezek mint a túlhajszolt élet tünetei. Rántsd meg a gyeplőt, ha elsza-

ladnak veled a lovak, hallgass meg az embereket, akik kifejezik aggodásukat érted és a viselkedéseddel kapcsolatban. Találj valakit, lehetőleg közeli barátokat vagy családtagokat, akik segítenek levenni a válladról a rád nehezedő terhek egy részét, akik meghallgatják az aggodalmaid, akikkel megoszthatod a legmélyebb félelmeid is. Ha segítségre van szükséged, kérj. Tarts néhány "lelki-egészség" napot. Tudod, olyat, amikor csak azért veszel ki néhány szabadnapot, hogy belélegezd a rózsák illatát, délig aludhass, teljesen kikapcsolj, vagyis nem másért, hogy élj.

21. Tanulj meg különbséget tenni az egészséges élvezetek és azok között, amelyek kielégítik az agyad és tönkreteszik az egészséged. Nyomás alatt a legtöbbünk személyiségének meghatározó jegyei túlzottan markánsává válnak. Néhányunk teljesen elvonul a világ elől és bezárkózik. Néhányan alávetjük magunkat olyan tevékenységeknek, amelyekben másokat szolgálunk ki, és magunkról teljesen megfeledkezünk. Megint mások akciófüggők lesznek, hogy képesek legyenek kezelni a szorongásukat, közben elfelejtik mérlegelni, hogy mit miért tesznek, van-e értelme annak, amit művelnek. Van, akit elhagy az önbizalma, képtelenné válik akár a legegyszerűbb döntések meghozatalára is, attól való félelmében, hogy hibázik. Van, aki egocentrikussá válik, mások, ellenkezőleg, elhagyják magukat. Másokat uralmuk alá hajtának a negatív gondolatok, és elvesztik a tisztánlátás képességét. Olyan is előfordul, aki világnézetét intellektualizálja, elvágyva a másokkal és saját magával való érzelmi kapcsolatokat.

Ismerd fel, hogy melyik irányba csúsztal le az útról, és állítsd meg a folyamatot, mielőtt az árokban kötne ki. Vonj be embereket az életedbe, akik ellensúlyozzák a rád jellemző tendenciákat. Ha minden miatt aggódsz, keress egy laza embert. Ha viszont hajlamos vagy túldrámáztatni minden helyzetet, akkor legyen melletted valaki olyan, aki előbb gondolkodik, aztán érez. És készülj fel a sűrűdésekre, amik az eltérő személyiségek találkozásából eredhetnek.

22. Legyen egy átlak, amivel foglalkozol. Az emberek 85%-ának van kedvence állata, legyen az akár vándormadár, mókus, aranyhal, kutyta, macska, vagy más háziállat. Tudományosan igazolt tény, hogy törődni valakivel (vagy valamivel) jót tesz a lelki és a testi egészségünknek.

23. Törődj kevesebbet a Hírekkel. Ha azt veszed észre, hogy naponta többször is átböngészöd a híreket, állítsd le magad, a saját érdekedben. Tarts hír-szünetet. Menj, és merítkezz meg valami szépben, a művészetben, de rád vár a természet lágy öle is.

24. Készíts egy húszas listát azokról a dolgokról, amiket a legjobban szeretsz csinálni, és rakd ki egy olyan helyre, ahol minden nap látod. Minden egyes dolog mellé írd oda, hogy mikor csináltad utoljára, és hogy gyakrabban (GY) vagy kevesebbet (KG) szeretnéd csinálni. A következő rubrikába jegyezd fel, hogy a szüleid is csinálták-e, azután pedig, hogy 85 évesen is képes leszel-e csinálni (85). Ha pénzbe kerül, jegyezd fel azt is, illetve, hogy kell-e hozzá egy barát, vagy egy speciális barát társasága.

25. Ne próbáld megváltani a világot!!! Helyette foglalkozz a szűk környezetteddel. Varázsold szebbé az utcádat. Ültess néhány gyümölcsfát. Barátkozz össze a szomszédjaiddal. Nyisd meg az éléskamrád mások előtt. Hozzatok össze egy közös kis segélyalapot, és támogassátok azokat, akik elvesztették a munkájukat vagy épp nem tudják fizetni a csekkjeiket. Lehet, hogy a következő héten te szorulsz majd támogatásra. Vedd fel a járdán heverő szemetet, akkor is, ha nem te dobtad el.

26. Vessd el a sémákat. Ne kövesd a tömeget, előzd meg. Ha követni kezdenek, akkor te leszel a vezető. Ha nem, akkor megelőzted a korod, vagy a rossz irányba indultál el. Mindenesetre, élvezd az utat, amit választottál, és törd meg a saját magad kialakított rutint.

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

Mit bánnak leginkább a haldoklók?

Külföldön élő barátom hívta fel figyelmemet február elején egy cikkre a Guardian újságban: The Top Five Regrets of the Dying. Azóta is hatása alatt vagyok. Bronnie Ware ausztrál nővér írt egy könyvet a fenti címmel, aki évek óta haldokló betegeket kísér életük utolsó három hónapjában. Megkérdezte őket, hogy mit sajnálnak leginkább elmúlt életükben, mit tettek volna másként. Újra meg újra ugyanazok a válaszok hangzottak el.

1. Bárcsak lett volna bátorságom a saját életemet élni, nem a többiek elvárása szerinti életet!

Ez volt a legáltalánosabb. Az élet végén visszatekintve



látszik tisztán, hogy a legtöbb ember még álmai felét sem váltotta valóra. Azt tudva kell meghalnia, hogy választásai, döntései miatt történt így.

2. Bárcsak ne dolgoztam volna olyan sokat!

Minden férfi betegem elmondta ezt. Nem töltöttek elég időt gyermekeikkel és házastársukkal a mokuskerék miatt.

3. Bárcsak kimutattam volna érzelmeimet!

Sokan visszafojtják érzelmeiket a békesség miatt. Csak-hogy így középszerűek maradtak, nem váltak azzá, amire igazából képesek lettek volna. Sokaknak betegséget is okozott a keserűség és bosszankodás.

4. Bárcsak jobban tartottam volna a kapcsolatot barátaimmal!

Csak a halál közelében ébrednek rá, hogy az élet rohanásában nem tartották meg a régi jó barátokat. Minden haldokló hiányolja barátait.

5. Bárcsak megengedtem volna magamnak, hogy boldogabb legyek!

Meglepően általános. Sokan egészen a halálukig nem ébrednek rá, hogy a boldogság egy döntés. Bennragadtak régi sablonokban, szokásokban. A megszokás kényelmében elégedettnek tűntek, de legbelül vágytak az igazi kacagásra és bohém életre.

Még egy szerzetesnek is tanulságos ez az öt pont. Szent Ignác Lelkigyakorlatos könyvének 186. pontjában ez áll: "Harmadik szabály: Mintha halálos ágyamon volnék, fontoljam meg azt a módot és mértéket, amelyet akkor kívánnék, hogy a jelen választásban alkalmaztam volna, és teljesen ehhez tartva magam, döntsek."

Nagybőjtben különösen is elgondolkodhatunk arról, hogy milyen szempontok, értékek, döntések vezérelnek minket és életünket. Hiszen Isten szeret minket, és a javunkat akarja. Jézus azért jött, hogy életünk legyen és bőségben legyen.

forrás: jezsuita.blog.hu



HOROSZKÓP	KOS (03.21.-04.20.) Minél többet küzdene, annál inkább csak belegabalyodna a kusza szálakba. Csak semmi pánik, ha nem stresszel rajta, győzni fog. Ezek a napok több stabilitást és kevesebb illúziót hoznak szerelmi ügyekben.	RÁK (06.22.-07.22.) Kicsit agyonhajszoltnak érezheti magát, valahogy senki kíméli, ha munkáról van szó. A legtöbbet persze önmaga tehetne magáért: meg kéne tanulnia néha nemet mondani. Az sem biztos, hogy családja valamennyi tagja anyagi és egyéb gondjairól egyedül csak ön a felelős.	MÉRLEG (09.23.-10.22.) Április végén egy távoli utazás adhat új reményt az életében. Ha a társkapcsolata megerősítésére vágyik, egy közös út nagyszerű ötletnek bizonyulhat. Az ifjabbaknak a tanulás is kapcsolatban lehet a szívükben éledő érzelmeikkel.	BAK (12.22.-01.20.) Téveszmék, illúziók, sőt szándékos átverés áldozata lehet (akár úgy is, hogy maga csapja be önmagát). Célserű most mindent kicsit kételkedve fogadni, különösen szerelmi ügyekben. Vagy legalábbis lazábban állni a kapcsolathoz. Pénzügyei legalább jól alakulnak.
	BIKA (04.21.-05.20.) A pénzügyek terén nagy lehetőségek kínálkoznak. Am fel kell készülnie rá, hogy a vártnál nagyobb energiákat kell mozgósítani. A Húsvét nem múlik el kelemes meglepetés nélkül! Engedje, hogy mások is szabadon kifejtsek a véleményüket, és tanuljon is belőle!	OROSZLÁN (07.23.-08.22.) A következő időszakban világnézete gyökeresen megváltozhat. Ehhez most indító lökést kedvesétől kap, aki a szokottnál rámenősebben segíti új utakra. Mielőtt ezért neheztelni kezdene, gondoljon arra, hogy ez a változás voltaképp önnön lelkéből ered.	SKORPIÓ (10.23.-11.22.) Rengeteg felesleges erőködtől kíméli meg magát, ha megpróbál rangsorolni, és némely feladatokat nem állja beosztottaira, avagy egyszerűen az időre bízni. Társkapcsolati problémáit fogja fel úgy, mint amiből inkább tanulnia kell, semmint idegeskedni miatta.	VÍZÖNTŐ (01. 21.-02.19.) Esetleg szóba kerülhet a gyermekvállalás kérdése, akár kényszerítő körülmények következtében is. Az egyszirtencia házában álló Szaturnusz tudatosítja bennünk végességünk, korlátozottságunk gondolatát. S hogy most kell előrelépni.
	IKREK (05.21.-06.21.) Ha hivatalosan nem is vállal vezetői pozíciót, egy szűkebb közösség akkor is annak tekint, szava követőkre talál. A nagy érzelmi kavargásban csak arra vigyázzon, hogy el ne veszítse azt az egyet, akiben bízván bízhat.	SZŰZ (08.23.-09.22.) A hónap közepén vigyázzon, mert félrevezetheti egy amúgy kedvezőnek tűnő lehetőség. A karrier házában járó Vénusz új állásajánlatot hozhat. Még ha nem is érzi most aktuálisnak, ne mondjon azonnal nemet!	NYILAS (11.23.-12.21) A kapcsolatok hónapja lehet az április önnél. Vigyázzon, nehogy túlszerveze magát, mert ha valakit ígérete ellenére mégis elhanyagol, annak sértődés lehet a vége. Különösen a legfontosabbról – élete párjáról ne feledkezzen meg. Legjobb, ha beiktat egy hétvégét kettesben	HALAK (02.20.-03.20) Most nagyon meg kell gondolnia, mibe fekteti pénzét, ha van. Ha nincs, akkor megoldást találhat, ami a közeljövőben majd kivezeti pillanatnyi filéres gondolj győtről hálójából. Sajnos egyelőre nincs más megoldás, mint kicsit szorosabba húzni a nadrágszíjat.