

## Ex-kérdés

Minden kapcsolatban eljön az a fordulópont, ahol feltárára kerül az "ex akta". Valamikor előbb, valamikor később, de egy idő után minden pár mesél egymásnak a múltbéli szerelmeiről. Feltétlenül szükséges a volt kapcsolatunkról beszélni? Előrebb viszi-e a kapcsolatunkat, vagy újabb kérdéseket vet fel?

Kedves nő társaim valljuk be őszintén, hogy mi azért igen is kíváncsiak vagyunk ki volt előtünk. Ha tehetjük azonnal csekkoljuk a nőszemélyt a közösségi portálokon, majd később kivesszük a látottakat a barátnőinkkel. Ha a nőt szépnek találjuk, azért valami kritikát kell rá mondanunk, tőlünk biztos nem lehetett jobb. Ha pedig a hölgyeményt alul értékeltük, nem értjük mit evett rajta életünk párja. Összegezve szerencsésnek érezzük magunkat, hogy most miénk a barátnő státusz.

Az „ex akta” feltárással élénk tál sok minden jelenlegi partnerünkről. Hogyan tudja kezelni a problémákat, tud-e civilizáltan lezárni egy kapcsolatot, tiszteli-e a volt barátnőjét. Ez nagyon fontos, mert valaha, ha fáj is belegondolunk, de szerette azt

a nőt, tehát megérdemli a tisztelet a kapcsolatuk emlékére. Ha a volt barátnőjét emberszámba sem veszi, nem sok jót ígér ez az ember.

Szakítani lehet békésen, barátként elválni, de lehet tányértörő szakítás, mely után kerülünk minden kínos találkozást az exel. Barátként elválás?? Azaz, hogy rendszeres kapcsolattartás, születésnapkor, névnapkor, karácsonykor gondolunk a másikra, plusz még ezen felül a közös kávézások, emailek, telefonbeszélgetések. De az ilyen kapcsolatok valóban lezárultak, vagy csak fenntartjuk annak a lehetőségét, hogy a jól beválthoz bármikor visszatérhetünk. Közben ide-oda kacsingatunk, lehet egy jobb party-ra lelünk, ha nem jön be a dolog, sebaj még mindig ott az ex. Na, igen lehet sokan gondolkodunk így, de mi van a másik féllel, az ő érzéseivel.



Ott egy szerelmes nő, aki végre normális kapcsolatra vágyik, de szerelmétől azt kapja, hogy - „néha beszélök a volt barátnőmmel, tudod drágám barátként váltunk el, de semmi különös, remélem nem gond”. Sokaknak ismerősen csenghet ez a mondat. Ha fájjaljuk ezt a baráti viszonyt, akkor mi vagyunk a féltékeny nők, és ha így folytatjuk tényleg lesz okunk rá. Tehát mivel mi nem szeretnénk osztozni az ex-sajjal a pasinkon, ezáltal sodornánk bele a férfiakat más nő, vagy az a bizonyos ex karjaiba, aki végig képből volt.

Hol húzódik az a képzeletbeli határ, mikor már az exbarátnő túllép mindent? Amikor betelik a pohár és féltékenységi jelentben törünk ki. Vajon ez tényleg féltékenység, vagy féltés, vagy mivel mi is nők vagyunk és ismerjük a nőt, ezért értjük eme cselszövést? Persze ezt a teremtés koronái máshogy látják, hisztinek értékelik.

Barát vagy nem barát?

Akihez valaha gyengéd érzelmek fűztek és szinte minden porcikáját ismerjük, nem lehet csak úgy simán a barátnak. Normális esetben az ember a barátjával nem szeretkezett. A szex a barátságot más síkra tereli. Lehet, hogy előbb volt szex és utána jött a barátság, vagy fordítva, de mindenképpen változást hoz két ember viszonyában.

Nehéz kérdés az a bizonyos ex kérdés a párok életében. Ez egy olyan konfliktusforrás, amit meg kell tanulni kezelni minden párnak. Tiszteletben kell tartani a múltat, de ezt csak úgy lehet, ha már lezárult. Egy kapcsolat végével, ahogy az emlékeinket betesszük egy dobozba a szekrény mélyére, úgy a fejünkben lévőket is a szép emlék polcra kell helyezni. Jelenlegi párunkra kell koncentrálni. Ő a jelen és lehet a jövő is, a múlt pedig hozzásegített minket a jelenhez, de a kettő együtt párhuzamosan nem működhet.

Fuchs Franciska – Családinét

## Szüleink bűnei?

Sok pszichológiai könyvvel a hátam mögött rá kellett ébredjek: rehabilitálnunk kell végre a szüleinket.

Ha az embernek lelki gondjai vannak, és ezért elindul az önfelfedezés útján, akkor hamar megkapja a feloldozást: az én problémáimról a szüleim tehetnek. Rádásul ez tényleg igaz, mert az első 7 életévben mást sem teszünk, mint szivausként szívjuk be az ő pozitív és negatív mintáikat. Na persze a pszichológiai iskolák jellemzően a negatívval foglalkoznak, mert hát azok okozzák később a problémákat. És ez mind így igaz.

Mi végre akkor a feloldozás?

A szüleinket mi választjuk. Van olyan ismerősöm, aki átélte révüléssel utazásban a fogantatását. Egyértelmű volt számára, hogy hová kell érkeznie. Nem az agyával tudta, nem kiokoskodta, az érzés ereje szívpantotta be őt a megfelelő helyre, ami az ő rezgésmin-tájának megfelelt.

Egyrészt nem tiszta lappal kezdtük az életet, másrészt a magzatként, születéskor és később elszenvedett lelki sérüléseket mind bevonzottuk magunknak. Hiszen voltak korábbi életeink, és természetesen a halállal nem szüntek meg a meg nem oldott feladatok.

Nagy csapda, hogy az okosok – köztük sok spirituális tanító is – meggyőződéssel szajkózza, mi az ideális egy gyerek számára. Ezzel komoly büntudatot vagy haragot ébreszthetnek az emberben a vélt igazságtalanság miatt. Valójában mindenki a saját ideálisába születik, akkor is, ha bántalmazták tettel vagy szóval, akkor is, ha nélkülöznie kell, akkor is ha valami nagyon negatív mintát kap a szüleitől, és akkor is, ha könnyen és készen kap mindent. A saját életútjában ez a feladata. Korábról, megszületés előttről hozza a vágyat, hogy azt az adott helyzetet megoldja.

A karmát sokan tekintik büntetésnek, finomabb esetben kiegyenlítésnek. Én személy szerint egy har-

madik változatot érzek igaznak. A karma a saját vagyunk terméke, hogy egy adott helyzetben hogyan is állnánk meg a helyünket, illetve a karma begyűjtésének másik módja, hogy akár jót, akár rosszat kívánunk másnak, az mindig visszazárul ránk.

Meggyőződésem – így a családállítás korában -, hogy nagyon sokszor mi magunk vagyunk sok-sok élet múltán, akik immár megfelelő eszközökkel felvértezve, megoldjuk a generációk óta görgetett problémát, aminek az elindítóit talán mi voltunk. Mert lehet, hogy én voltam a saját ük-ük-ükanyám. Vagy valahol valaki a sorban, akinek akkor ott nem sikerült kiugrani a mókuserékből és ugyanúgy adtam tovább az akkori fiamnak-lányomnak, mint ahogy most kaptam apámtól-anyámtól.

Természetesen ez nem mindig ilyen egyértelmű, az élet nagy szöttevénye számai nem feltétlenül bogo-zhatóak ki ilyen egyszerűen. De nem vagyunk ártatlan áldozatai a szüleink ránk örökített bajainak ez biztos.

Rádásul sokszor nem is az okozza a problémát, amit tesz valaki velünk, hanem az, ahogyan megérezzük. Erre mondott valamikor igen szemléletes példát az asztrológia tanárom. A horoszkópból kiolvasható, ki hogyan éli meg a szüleit. Az ő egyik gyereke a horoszkópja szerint azt éli, hogy az anyja eltaszítja. Na de az anyja szereti, és esze ágában nincs őt eltaszítani. Mit tesz erre a gyerek, hogy mégis megélessen? Hát a nap 24 órájából 23 és felet az anyján csüngve tölt, és mivel öten testvérek, és egyébként is van egy anyának sok más dolga a gyerekek babusgatásán kí-

vül, így nap, mint nap éli, hogy nem kellek az anyámnak. Akkor is, ha az anya fél napig csak vele foglalkozik.

Sokáig büntudatom volt, mert láttam, ahogy a 15 éves nagyfiam viszi tovább a puttonyt, amibe jó néhány követ én raktam bele. Már túl van azon a koron, amikor még megúszhatta volna, ha én rájövök...nem jöttem rá. A 13 éves lányomnak talán kisebb köveket

csomagoltam, de ez majd valószínűleg csak a párkapcsolatából derül ki igazán. Én főleg az anyai nagymamám köveit hurcolom. Persze a hátizsákba mindig több személy pakol, de a terheket kivenni belőle csak magunknak tudjuk. Ezért jöttünk: mi kértük, hogy pakolják meg nekünk ezzel és ezzel. Hogy megoldhas-suk, hogy megéljük, milyen ügyesek is vagyunk.

Ami a gyerekeinket illeti: könnyíthetünk a motyó-jukon azzal, hogy megold-

juk a saját problémáinkat, mert ezzel megmutatjuk az utat, akkor is, ha már átadtuk a csomagot, akkor is ha már felnőttek.

Végül azért elgondolkodtató, hogy az ember kicsi korában, kiszolgáltatottan pont akkor gyűjti be a mintákat, amikor a szülei még kellően éretlenek, és bizonyosan nem oldották meg a bajukat. Biztosan nem véletlen, hogy az emberiségre nem a 40 év feletti szülő-lővé válás a jellemző.

Bocsássuk meg végre a szüleinknek, hogy azt adták nekünk, amit mi kértünk tőlük.

Edina

lekkunyhoblogspot.com

## Paleo - ételed legyen a gyógyszered

### Kölessaláta sült zöldségekkel

**Hozzávalók:** 10 dkg hántolt köles, 20 dkg víz, 20 dkg tisztított sárgarépa, 20 dkg tisztított cékla, 20 dkg tisztított sütőtök, 3 ág kakukkfű, 1 tk borsikafű, só, 1 ek olívaolaj.

**Elkészítés:** A kölest dupla annyi vízzel, kevés sóval feltesszük a tűzre. Amikor felforr, lefedjük, és eloltjuk a gázt (a gőzben meg fog puhulni).

A megtisztított zöldségeket 2x2 cm-es kockákra vágjuk, tepsibe terítjük, egy kanál olajat rászórunk, enyhén sózzuk, megszórjuk kakukkfűvel, borsikafűvel, sütőben fél óra alatt megsütjük.

A sült zöldséget összekeverjük a kölessel, ízlés szerint még ízesíthetjük.



### Diós piskóta rumos szilvával

**Hozzávalók:** 8 tojás, 8 ek édesítő, 20 dkg darált dió, 10 dkg aszalt szilva, 1 tk fahéj, 2 késhegynyi szóda-bikarbóna, 1 csipet só, 1 dl rum.

**Elkészítés:** Az aszalt szilvát meglocsoljuk a rummal, és félre tesszük.

A diót összekeverjük a fahéjjal és a szóda-bikarbónával. A tojássárgát 7 evőkanál édesítővel addig keverjük, míg krémes-habos nem lesz, majd a dióhoz adjuk.

A fehérjét egy csipet sóval elkezdjük verni, majd belekeverjük a maradék egy kanál édesítőt, és kemény habbá verjük. Ha kész, óvatosan, adagonként a diós masszába forgatjuk.

Keresünk egy kisebb méretű tortaformát vagy jénait, kibéleljük sütőpapírral, és beleöntjük a masszát.

Végül megszórjuk a tetejét a rumba áztatott, lecsepegtetett szilvával, és előmelegített sütőben készre sütjük.

### Ízletes cukkini-tészta

**Hozzávalók:** A tésztához: 2 db cukkini, A paradicsomszószhoz: 3 nagy paradicsom, 1 paprika, 1/2 vöröshagyma, 1 db fokhagyma, só, bors

**Elkészítés:** A cukkinit megpucoljuk, és legyaluljuk. Ha van spirál zöldségszeletelőnk, azzal szeleteljük fel. A lényeg, hogy az állaga tésztára hasonlítson. A magos részét nem használjuk fel a tésztához, csak a cukkini húsos részét. Szobahőmérsékleten tároljuk, amíg az szószot készítjük. Öntsük a szósz hozzávalóit egy turmixgépbe, és pépesítjük.

Vigyázzunk a sóval, ízlés szerint adagoljuk a fűszereket.

A cukkini tésztára öntjük a szószot, jól összekeverjük, langyosan tálaljuk.

