

## Az önbecsülés túlzott hiánya

Minket nőket napjainkban a legjobban az alacsony önbecsülésünk tesz a legboldogtalnabbá. Még a látszólag boldog házasságban vagy párkapcsolatban élő fiatal nők is a személyes kisebbség érzésétől szenvednek.

A legmélyebb sebeket azok a – szeretett férjítől (férjítől, apától, kedvestől, testvértől) kapott - megjegyzések okozzák, amelyek az alkalmatlanság érzését keltik bennünk, mert ezek az önmagunkban való kétséget erősítik. De rombolják az önértékelésünket a munkahelyen, vagy az utcán kapott kritikák is.

Mit érez az, akinek alacsony az önbecsülése? Alkalmatlanságot. Zavart érez, mert alkalmatlannak látja magát az adódó feladatok elvégzésére. Úgy érzi, hogy mások ügyesebbek, okosabbak, sikeresebbek mindabban, amikben ő rendre kudarcot vall. Csodálkozik, hogy mások miért képesek több mindenre, és miért sokkal tehetségesebbek.

Ismered azt a lelkiállapotot, amikor fekszel az ágyban, amikor mindenki más már elaludt, és belül hatalmas, tátongó ürességet érzel? Azon gondolkodsz, hogy csúnya vagy, feleségként és anyaként is kudarcot vallottál, munkádnak a súlyát érzed inkább, mint az eredményét, úgy érzed, hogy téged nem is lehet szeretni, és nagyon sajnálod önmagadat, s a megvalósulatlan álmaidat.

A kisebbségi érzés a nők között járványszerűen terjed. A hagyományos női szerepek már nem számítanak tiszteletre méltónak, s a háziasszonyok gyakran válnak élcelődések céltáblájává. A gyermekevelés és a háziasszonyi teendők ellátása alacsony megbecsülést élvez.

A női önbizalom csökkenésében jelentős tényező a vonzó megjelenés társadalmi szerepe. Társadalmunk az erotikát hangsúlyozó társadalom, amely jutalmazza a szépséget és bünteti a csúnyaságot. A reklámok hihetetlen mértékben hozzájárultak ahhoz a félelemhez, hogy a legkisebb testi hiba, a nem tökéletes arcbőr, a nem tökéletes alak, a nem eléggé „szálkásított” izmok iszonyú szégyenfoltként csúfoskodnak viselőjüknél.

Ugyanakkor gondoljunk bele, a világ számos igazi bajához képest mit számít néhány ránc, szeplő vagy pattanás az arcunkon? Mégis mindannyian izgatottan vizslatjuk reggelente



Forrás: lelkititkaink.hu

## Szüntesd meg a káoszt magad körül!

A legjobb szándék és legkomolyabb elhatározás ellenére, mindenkinek ismerős lehet az érzés, hogyan uralkodik el a káosz a környezetében. Papírfecnik, poharak és ott-honról hozott személyes tárgyak kavalkádja az irodai íróasztalon. Mosatlan tálak, kanalak, receptkönyvek a konyhában – hiszen „majd megcsinálom, vannak most ennél fontosabb dolgok” – hajtogatjuk magadban.

Figyelem! Először agyban kell lerendeznünk, hogy ne essünk kétségbe, ha nem sikerül mindent megoldanunk egy nap-, vagy egy hét alatt. A lényeg nem ez, hanem az aprólékos, céltudatos és rendszeres lépések. Első lépésként határozzunk meg egy kicsi és konkrét területet, ahol rendet szeretnénk tenni. Szánjunk erre mondjuk fél órát, amikor csak ezzel tudunk foglalkozni. Az üzenet egyértelmű, ne markoljunk túl nagyot.

Ne hagyd, hogy bármi is eltértsen a feladattól és ne menj el a kiszemelt területről sehova, mert a gondolataid azonnal máshol járnak majd. Bármilyen nehézségbe is ütközöl, tarts szem előtt a kitűzött célt és lépésről lépésre számold fel a káoszt.

### A káosz egészségromboló hatása

A legtöbb ember nincs tudatában annak, hogy a körülötte lévő káosz tulajdonképpen mennyire befolyásolja az életét. A rendrakás közben derül ki, hogy az addig természetesnek vett káosz nélkül mennyivel jobban érezzük magunkat.

### A környezetben lévő rendetlenség fáradttá, letargikussá tehet

A káoszban élő legtöbb ember arra hivatko-

zik, hogy egyszerűen energia hiányában képtelen a rendrakásra. Folyamatosan fáradtak. A takarítás energiát szabadít fel a lakásban és a szervezettedben egyaránt.

**A zűrzavar a múltban tart**  
Minden egyes négyzetcentimétert jegyzetek, tárgyak és emlékek foglalnak el. Esélyed sincs arra, hogy valami új költözzön az otthonodba. Gondolataid állandóan a múlton járnak. Megrekedsz olyan problémáknál, amelyek életed egy bizonyos szakaszában akadályozták téged. A rendrakás pszichológiailag a múlttal való kiegyezést is jelentheti, így pedig már lehetőség van a jövődön rágódnál és feladatokat megoldani.

**Felhízlal**  
Annie B. Bond az egyik blogjában arról ír, hogy korábban éveket foglalkozott a káoszban élőkkel és azt találta, hogy legtöbbször túlsúlyos. Véleménye szerint a felhalmozott tárgyak és a testen lévő zsír is az önvédelem egyik formája. A vizsgált személyek úgy vélték, hogy ha „kipárnázzák” magukat és az életüket, képesek olyan védőburkot felépíteni, ami mindentől megvédi őket.

**Mitől védik magukat a káoszban élők?**  
Elsősorban az érzelmekkel szemben akarják megvédeni magukat a hasonló emberek. Ilyen következményei lehetnek, ha elhanyagoljuk a környezetünket, vagy ha olyan mértékben ragaszkodunk a múltunkhoz, hogy nem vagyunk képesek új élményeket befogadni.

Forrás: www.kiskegyed.hu

## Pompás finomságok

### Töltött hagyma

**Hozzávalók:** 4-5 fej nagyobb vöröshagyma, 25 dkg darált hús, 1 tojás, só, bors, pirospaprika, tejföl, petrezselyem, olaj.

**Elkészítés:** A hagymákat meghámozva forrásban lévő vízbe tesszük 2 percre.

A végeket levágjuk, a belsejét ügyesen kikaparjuk (2-3 külső réteg maradjon).

A hagymabelsőt apróra vágjuk, olajon megpirítjuk a hússal és a felvert tojással - fűszerezük ízlés szerint.

A fűszeres darált húst belekanalazzuk a hagymákba, tetejére tejfölt és aprított petrezselymet szórunk.

Előmelegített sütőben aranybarnára sütjük.

### Krumplival töltött csirkemell

**Hozzávalók:** 40 dkg csirkemellfilé, 20 dkg bacon, 10 dkg új-hagyma, 1 kis csokor petrezselyemzöld, 10 dkg trappista sajt, 1 tojás, 1/2 kg krumpli, só, bors.

**Elkészítés:**

A krumplit kis kockákra vágva, sós vízben megfőzzük, majd leszűrjük, lecsepegtetjük.

Miközben a krumpli fő, egy őzgerincformát kizsí-

rozunk, és keresztben sorra beleterítjük a baconszeleteket, hogy a szélek kilógiának oldalt.

A húst hosszúság szeletekre vágjuk, kissé kiklopfoljuk, enyhén sózzuk (de ez el is maradhat, mert minden sós körülötte), és a baconszeletekre simítjuk. A hússzelek ugyanúgy kilóghatnak az őzgerincből, mint a bacon.

Az újhagymát felkarikázzuk, a petrezselyemzöldet felaprítjuk, a sajtot apró kockákra vagy kis rudacsákra vágjuk.

Mindent összekeverjük egy tojással, a főtt krumplival, egy nagyon kicsi sóval, kevés borssal.

A húsrá halmozzuk a töltelékkel, jól lenyomkodjuk, és ráhajtjuk a hús- és baconszeleteket.

Az egész őzgerincet cérnával spirál alakban átkötözhetjük, hogy süléskor a baconszalonna ne perdüljön fel.

Igy sütjük 30 percig, majd óvatosan peremes tepsire vagy tűzálló tárlra fordítjuk (vigyázat, leve van és forró!). Az őzgerincet leemeljük róla, és kb. 10 perc alatt az étel másik felét is megpirítjuk.

### Téli gyümölcssaláta

**Hozzávalók:** 1 db friss, érett ananász, 3 db közepes alma, 4 db kivi, 1 db narancs, 5 db mandarin, 1 db gránátalma, 2 db banán, 3 ek citromlé, 3 ek méz (vagy ízlés szerint édesítőszer).

**Elkészítés:** Készítsünk elő egy méretes, lezárható műanyagtálat.

Az ananász, narancs, mandarin, kivi héjrészét távolítsuk el, majd daraboljuk őket közel azonos nagyságúra, s tegyük az előkészített tála. (Az ananász középső, fás részét se felejtsük el kivágni!)

Szemezzük rá a gránátalma magjait, ügyelve arra, hogy fehér rész ne maradjon rajtuk, mert az nagyon keserű.

Mossuk meg almákat is, magházukat távolítsuk el, majd ezt is szeleteljük fel. Ugyanígy járjunk el a banánnal is. (Ezek a levegőn gyorsan megbarnulnak, ezért csak a többi gyümölcs után daraboljuk őket.)

Kanalazzuk egyenletesen a saláta tetejére a citromlevet, majd a mézet, és óvatosan forgassuk össze az egészet.

Lezárva, hűtőben legalább egy éjszakán át hagyjuk érni.

Fogyasztás előtt, még egyszer alaposan keverjük össze az egészet.

Jó étvágyat!

