

Ne elemezd, inkább szeresd!

„Miért nem hív? Miért ezt válaszolta az SMS-emre? Mit gondolhat rólam? Miért mondta ezt a haverja? Kellek én ennek a pasinak egyáltalán?”

Ismerős? Már veled is előfordult, hogy egy kapcsolat elején (és sokszor közben is) folyamatosan próbáltad megfejteni az apróbb és nagyobb dolgokat? Gyakran töprengsz azon, vajon mit gondolhat a párod, miért teszi ezt vagy azt, és hogy igazán szerelmes-e beléd...



A pillanat varázsa

Amikor minden apróság képes beindítani a fejedben az elemzős lavinát, bajban vagy. Ez nemcsak rettentően fárasztó, hanem a kapcsolatokra is igen rossz hatással van. Az összes energiádat elhasználsz az aggodásra és a töprengésre ahelyett, hogy élveznéd és megélnéd a pillanatot.

Mindig azon nyavalyogsz, mi nincs? Mi nem jó? Mi kéne, hogy másképp legyen? Mi lenne, ha egyszer azzal lennél elfoglalva, ami van, ami jó, és ami végre jól van úgy, ahogy van – még ha apróságról is van szó. És szeretnéd a párodat.

A depressziós fiatalok

Kutatók szerint a mostani huszonévesek az eddigi legkevésbé boldog generáció. Az ok: úgy élhetünk, ahogy csak akarunk. De akkor miért nem boldogok a fiatalok? Mert akkora szabadság van, hogy senki nem tudja, mihez tartsa magát. Nagyanyáink még nem utazgathattak körbe-körbe a bolygón, főleg nem építettek önállóan vállalkozást, húszévesen férjhez mentek, majd menetrend-szerűen születték a gyerekeket.

Bár a társadalom elvárásai erősek voltak, jó-

val egyszerűbb volt az élet. Most annyira kevés dolog köt bennünket, hogy a nagy szabadságunkban elfelejtünk kicsit aláztosnak lenni a párkapcsolatok és az ellenkező nem irányába. Eldobható cikk lett a partner, így aztán végképp nehéz eldönteni, kivel hányadán állunk. Vagy mégsem?

Hogyan hagyhatod abba az örökös analízist?

Szemléletváltással. Egyrészt, fontos megértened, hogy aki bizonytalanságban tart, talán nem a megfelelő partner számodra. Majdnem minden sikeres és tartós kapcsolatban arról számolnak be, hogy kezdetől fogva egyértelmű volt, mikor mit tesznek, mit gondol és érez a másik, és hogy mi fog történni a kapcsolatukban. Másrészt, a kommunikáció mindenható: sokkal egyszerűbb megkérdezni valamit, mint napokig pörögni rajta.

Természetesen nem a nyaggatásra gondolunk, és vannak dolgok, amiket tényleg érdemes csak úgy hagyni megtörténni, de ha nyugtalanít valami, inkább kérdezz.

Tipppek megrögzött analízálóknak:

1. Legyél tudatában az ilyen gondolatoknak: mikor érkeznek, milyen természetűek. Tudatosítsd, hogy ebben semmi valódi nincs, mindössze te kreálsz magadnak.

2. Tanuld meg, hogyan helyettesítsd a negatív gondolatokat pozitívakkal. Ha rád tör a „Nem tudom, igazán tetszem-e neki” vagy az „Akar-e még találkozni velem”, gyorsan csejeld le arra a gondolatra, hogy „Jól érzetem magam, szeretnék megint találkozni vele.”

3. Ahányszor aggodalmaskodáson kapod magad, mondd, hogy „stop!”, és tereld el valamivel a gondolataidat. Olvass, blogolj, vagy tégy olyat, amit élvezel, és amire eléggé koncentrálni kell ahhoz, hogy elterelje a gondolataidat.

4. Ne beszélj róla a barátjoddal! Minél többször beszélsz róla, annál jobban megszilárdítod, és annál nagyobbak, fontosabbnak és rémisztőbbnek fog tűnni. Ha már beszélni kell róla, beszéljétek a megoldásokról.

5. Élvezd az életet, és mosolyogj! Minél többet analizálgatsz, annál savanyúbb lesz, és annál kevésbé fogják élvezni a társaságod, és akkor egyre több okod lesz aggódni, és az egész ördögi kör csak hízik, csak hízik...

Nem lehetne, hogy elfoglald magad mással is, mint a férfiak? Akkor foglalkozz velük, amikor épp randizol. És akkor is inkább a férfiúra koncentrálj, mint a gondolataidra, különben kimaradsz az egészéből, hiába tűnik úgy, hogy jelen vagy...

Forrás: kiskegyed.hu

Ételed legyen a gyógyszered

Rebarbaraleves

Hozzávalók: 60 dkg rebarbaraszár, 10 dkg cukor, 15 dkg zsemlemorzsa, 1 db tojás, 2 dl aludt tej /vagy tejföl, vaníliás cukor, őrölt fahéj, 2 db szegfűszeg.

Elkészítés: A rebarbara szárát megtisztítjuk, megmossuk, és kisebb kockákra vágjuk. 1,5 liter vizet felforraltunk egy csipet őrölt fahéjjal és a szegfűszeggel. A forró vízbe tesszük a cukrot, a rebarbarát és a morzsát, 1-2 percig forraljuk, majd levesszük a tűzről.

A tojássárgáját összekeverjük az aludt tejjel, lassan és állandóan keverve adjuk a leveshez.

A tojásfehérjéből vaníliás cukorral habot verünk, és tálaláskor 1-1 kanállal teszünk belőle mindegyik adag tetejére. Egyhén hűtve fogyasszuk.

Sajtos-szezámos ropogós

Hozzávalók: 3 tojás, 6 ek. szezámag, só, bors, 1/2 tk. fűszerpaprika, 1/2 tk. kurkuma, 1-2 gerezd zúzott fokhagyma, 1 hosszú szál póréhagyma, vékonyan felkarikázva, 2 maréknyi reszelt kemény sajt.

Elkészítés: A szezámagot összekeverjük a fűszerekkel. A tojásokat habosra verjük, összekeverjük a fűszeres szezámaggal és a masszát sütőpapírral kibélelt tepsibe terítjük. Megszórjuk a póréhagymával és a sajttal, 165 fokra előmelegített sütőbe toljuk, és 25 perc alatt készre sütjük. Rácsra tesszük, hagyjuk kihűlni. Lepénykenyérként is használhatjuk.

Narancsos csokitorta

Hozzávalók: A piskóta alaphoz: 3 tojás, 3 ek. eritrit, 1 ek. kakaó, 1/2 kk. vanília, másfél ek. mandulaliszt

A krémhez: 8 dl tejszín, 20 dkg keserűcsokoládé, 5-6 dkg eritrit, 1-2 ek. reszelt bio narancshéj, 1/2 kk. vanília, 1 csipet őrölt fahéj, 1 ek. zselatin.

Elkészítés: A tojásokat kettéválasztjuk, a fehérjét felverjük habnak, a sárgáját kikeverjük az eritrittel és a kakaóval. A fehérjehabból kiveszünk két kanállal és a sárgájához keverjük, hozzászítaljuk a mandulalisztet és a maradék fehérjehabot. Egy kerek, csatos tortaformába öntjük és 170 fokon kb. 15 perc alatt megsütjük. Kihűtjük.

A krémhez felteszük melegedni a tejszínt, beletördeljük a csokoládét, hozzáadjuk az eritritet, a narancshéjat, a fűszereket, és egy kevés vízzel kikevert zselatint. Egneműre kevergetjük, kihűtjük. A piskóta alapra öntjük (a tortaformában), és a hűtőszekrényben pár óra alatt megdermesztjük.



Jó étvágyat!

Paleolit zsírok

Ha hidegen használjuk a zsiradékot, akkor extra szűz olajokat érdemes választani. Ide tartozik például az olívaolaj, a lenmagolaj, melyekről tudni kell azt is, hogy igen magas az omega-3 zsírsavtartalmuk.

Azonban ha hevíteni kívánjuk ezeket az olajokat, akkor elemeire esnek szét, ami káros szabadgyökök képződéséhez vezet, éppen ezért tilos velük sütni és főzni.

Ehhez telített zsírsavakban gazdag anyagokat kell felhasználni, például sertészsírt, kacsa- vagy libazsírt. Ezekkel azonban az a gond, hogy megemelik a koleszterinszintet, ezért jobban járunk, ha helyettük kókuszolajat használunk, ami 92%-ban telített zsírsavakat tartalmaz ugyan, de ezek a zsírsavak közepesen hosszú szénláncokat tartalmaznak, melyek előnyösen hatnak a szívre, a koleszterinszintre, a keringésre és még a súlyunkra is.

A magassarkú cipő fokozza a szexuális aktivitást

Érdekes felfedezéssel állt elő nemrég egy olasz urológus, aki azt állítja, hogy a magassarkú cipőknek a közhiedelemmel ellentétben sokkal több jótékony hatása van, mint negatív. Állítása szerint nem káros a nők egészségére, viszont hatékonyan javítja a szexuális problémákat és fokozza a szexuális aktivitást.

Korábban rengeteg rémhír terjedt el a magassarkú cipő káros hatásairól - a tyúkszemtől a skizofréniáig. Egy újabb kutatás szerint a magas sarok - kivéve talán a túsarkat - nem csupán a medence izmait fejleszti, hanem jótékonyan hathat szexuális életünkre is. Mindezt egy olasz urológus, Maria Cerruto állítja, aki 66 ötven év alatti nőt vizsgált ezzel kapcsolatban. Ahogy a doktornő fogalmaz - ideje kiállni a magassarkú mellett - és felállni a magassarkúra!

Kutatásai során ugyanis megállapította,

hogy azok a nők, akik a földtől 15 fokos szögben emelkedve járnak, nos az ő testtartásuk a helyes. A lapos talpú cipőt viselő nőknek éppen ezért sokkal kevésbé aktívak a medenceizmaik. Tehát a magas sarkú cipő jótékony hatással van a medence táji szervekre és jótékonyan befolyásolja az altáji izmok működését - a hólyag, a belek és a méh izmai tartoznak ide -, amelynek bizonyítottan fontos szerepe van a szexuális aktivitásban. Ezek a területek fontos részét képezik a női testnek, ám a szülést követően gyakran veszítik el rugalmasságukat.



Vannak ugyan olyan gyakorlatok, amelyekkel fejleszthetőek ezek az izmok is, de Cerruto doktornő azt reméli, felfedezése ennél egyszerűbb megoldást kínál.

Egészségtükör