

Dr. Mark Goulston

# A boldog párok tíz szokása

*Mitől lesz boldog egy párkapcsolat? Ha éppen azon munkálkods, hogy javíts a házasságodon/párkapcsolatodon, akkor hasznos lehet megismerkedned a boldog párok alábbi 10 szokásával.*

## 1. Egyszerre mennek lefeküdni

Emlékszel még, amikor a kapcsolatok elején alig vártatok, hogy ágyba kerüljétek és szeretkezzetek? A boldog párok ellenállnak a kísértésnek, hogy eltérő időben menjenek lefeküdni. Ugyanakkor fekszenek le, akkor is, ha egyikük később felébred, felkel, és tesz-vesz, amíg a másik alszik. Jó utoljára még összebújni, és úgy elaludni, hogy magad mellett érezheted a másikat.

## 2. Ápolják a közös érdeklődési területeket

Miután a szenvedély lecsillapodik, gyakran azon kapják magukat a párok, hogy nincs közös érdeklődési területük. Ne minimalizáljuk az olyan közös tevékenységek fontosságát, amelyek mindkettőnk számára élvezetesek. Ha nincs közös érdeklődésük, akkor a boldog párok kialakítanak ilyeneket. Ugyanakkor, az is nagyon fontos, hogy meg legyen a saját érdeklődési területünk, mert ez a társunk számára érdekesebbé tesz minket, és megkímél minket attól, hogy túlzottan alárendeltnek tűnjünk.

## 3. Kézen fogva vagy egymás mellett sétálnak

A boldog párok kényelmesen, kézen fogva vagy egymás mellett haladnak, és nem az egyik a másik mögött lemaradva kullog, vagy húzza maga után a párját. Tisztában vannak vele, hogy fontosabb a társukkal való együttlét, mint az, hogy minden nevezetességet lássanak útközben.

## 4. A bizalom és a megbocsátás a kapcsolat alapja

Ha és amikor nézeteltérés vagy vita alakul ki, ha nem tudják megoldani, a boldog párok a bizalmat és a megbocsátást gyakorolják, és nem a bizalmatlanságot és a sértődést.

## 5. Inkább arra összpontosítanak, amit jól csinál a társuk és nem arra, amit rosszul

Ha azt keresed, hogy mit csinál rosszul a társad, mindig tudsz találni valamit. Ha azt keresed, hogy mit csinál jól, hát, akkor is mindig tudsz találni valamit. Az egész azon múlik, hogy mire koncentrálsz. A boldog párok a pozitív dolgokra helyezik a hangsúlyt.

## 6. Munkából hazatérve egyből megölelik egymást

A bőrünknek van "jó érintés" (szereket), "rossz érintés" (durva bánásmód) és "nulla érintés" (elhanyagoltság) emléke. Azok a párok, akik egy öleléssel üdvözlik egymást, a bőrüket a "jó érintésben" fűrésztik, amely beolthatja a lelküket az elszigeteltség érzése ellen.

## 7. Minden reggel örülnek egymásnak

Ez nagyszerű módja a türelem és a tolerancia építésének, mikor mindkét fél nap mint nap kilép a közlekedési dugókkal, hosszú sorban állással, és egyéb bosszúságokkal teli világba.

## 8. Minden este "jó éjszakát" mondanak egymásnak, függetlenül attól, hogy épp hogy érzik magukat

Ez azt jelzi a párodnak, hogy attól még, hogy éppen mérges vagy rá, változatlanul részt szeretnél venni a kapcsolatban. Ennek az az üzenete, hogy te és a partnered fontosabbak vagytok, mint az alkalmoszerű összekapások.

## 9. Napközben nem árt egy "előrejelzés"

Hívd fel a párodat napközben otthon vagy a munkahelyén, hogy megérdeklődd, milyen napja van.

Ez egy nagyon jó módja az elvárások helyreigazításának, hogy a munka utáni találkozáskor összhangban legyetek. Ha például a párodnak szörnyű napja van, akkor kevésbé elvárható, hogy lelkesedjen valami jó iránt, ami veled történt.

## 10. Büszkén jelennek meg a párukkal

A boldog párok szeretnek együtt mutatkozni, és gyakran valamilyen gyengéd érintéssel kapcsolódnak össze - kéz a kézben vagy egymást átkarolva állnak, a kezét a másik térdén vagy nyakán nyugtatva ülnek. Nem demonstrálnak semmit, csak kifejezik, hogy összetartoznak.

A boldog pároknak eltérő szokásaik vannak a boldogtalan pároktól. Egy szokás az egy olyan automatikus viselkedésminta, amit kis erőfeszítésbe kerül fenntartani. 21 napig tartó mindennapos ismétléssel egy új viselkedésforma szokássá alakulhat. Tehát, válassz ki a fenti listából egyet, ismételd 21 napig, és íme, szokássá alakul és boldogabb párrá tesz benneteket. Ha kiesel a szerepből, ne csüggedj, csak kérj elnézést a párodtól, kérj bocsánatot, és határozd el újra, hogy elkötelezed magad az új szokásnak.

A boldogulás kulcsa a szerelemben, az életben és talán még a sikerben is, hogy minden beszélgetésbe fenti szabályok szem előtt tartásával menjünk bele.

Forrás: [tenyek-tevhitek.hu](http://tenyek-tevhitek.hu)  
Fordította: Mezedi Elmira



# Pirosló hunyor

(Helleborus purpurascens)

## Leírás és előfordulás:

élvő növény. Hegy- és dombvidéki faj. Középhegységeinkben honos, és nyirkos, sziklás hegyi erdőkben, bükkösökben, cserjésekben tenyészik. Védett, eszmei értéke 2000 Ft. Sötétbarna gyöktörzse és gyökerei vannak. Tenyeresen szeldelt leveleinek átmérője 15-25 cm, a levélszeletek még 2-5 hasábra osztottak, fonákjuk többé-kevésbé szőrös. A 20-30 cm-es száruk csúcsán vagy levélhóonaljakban ülő, 4-5 cm átmérőjű virágokban a virágtakaró kívül világos vagy sötét ibolyaszínű, esetleg éréskor változik zöldessé. Virágzási ideje március-április. Termése tüsző.

## Felhasznált része:

a gyöktörzs a gyökerekkel (*Hellebori rhizoma et radix*).

## Főbb hatóanyagok:

szívre ható glikozidok és szaponinok.

## Főbb hatások:

fájdalomcsillapító.

## Ajánlott napi adagja:

erre vonatkozóan a gyöktörzs gyökereket tartalmazó készítmények leírásai adnak útmutatást.

## Felhasználás:

a hunyorok gyökérkivonataiból és hatóanyagaiból izom-, ízületi- és idegfájdalmak csillapítására alkalmas gyári készítményeket állítanak elő. Ma már kevésbé használatosak.

## Megjegyzés:

a drogok erős hatású anyagokat tartalmaznak, használatuk háziszerként nem ajánlott!

A pirosuló hunyornál gyakoribb faj a bükkös és gyertyános erdőkben honos kisvirágú hunyor (*H. dumetorum* W. et K.), melynek virágai kisebbek és zöldek.

