

## Egy édesapa levele kislányához az igaz szerelemről

Dr. Kelly Flannagan terapeuta rengeteg olyan nővel találkozott már, akik a tökéletes férfiről álmadoztak. Ez ösztönözte arra, hogy írjon egy levelet az összes nőnek címezve, de mindenekelőtt kislányának szánva gondolatait, tökéletesen megfogalmazza mindazt, amit egy férjnek nyújtania kell szíve választottjának. Íme a megható levél!



„Drága Aranybogaram,

Édesanyád és én nemrég felütröttük a Google-t egy választ keresve. Félig begépelve a kérdést, kidobta a legnépszerűbb keresések listáját - ez állt a lista tetején: hogyan tartjuk fenn a férfi érdeklődését?

Riasztó volt. Számos cikket átfésültem, ami arról adott tanácsokat, hogyan legyél nőies és kívánatos, hogy mikor vigyél neki szendvics helyett inkább sört, és hogyan éreztesd vele okosságát és felsőbbrendűségét.

Ez felháborított.

**Kicsim, nem a te feladatod, nem is volt és soha nem is lesz az, hogy „fenntartsd az érdeklődését.”**

Kislányom, a te feladatod egyedül csak az, hogy tudd mélyen a lelkedben - ott azon a megingathatatlan, elutasítástól, veszteségtől és egótól zavartalan helyen -, hogy te megérdemled az érdeklődést (ha még emlékszel arra, hogy mindenki más is megérdemli az érdeklődést, az étellel vívott harcód már megnyerted - de ezt majd egy másik levélben mesélem el).

Ha tudsz bízni ebben az értékedben, akkor a szó legszorosabb értelmében vonzó tudsz lenni és egy olyan fiút találhatsz, akit nem csak érdekszel, hanem aki egész életét hajlandó ebbe az érdeklődésbe befektetni.

**Kicsim, most arról a fiúról szeretnék beszélni, akinek nem kell fenntartani érdeklődését, mert tudja, hogy érdekes vagy:**

Nem érdekel, ha felkönyököl az ebédlőasztalra - hacsak nem veszi észre a ráncot az orrodnál mikor nevensz, és nem tudja majd levenni róla a szemét.

Nem érdekel, ha nem tud majd velem golfozni - ha tud játszani a gyerekekkel, akiket adsz neki, és kedvét leli mindabban, amiben rád hasonlítanak.

Nem érdekel, ha nem a pénztárcájának él - ameddig a szívét követi, ami mindig visszavezeti hozzád.

Nem érdekel, ha izompacsirta - ha ad neked teret, hogy fejlesztesd azt az erőt, ami a szívedben van.

A legkevésbé sem érdekel, kire szavaz - ameddig minden reggel téged választ az otthon becsületének és a tisztelet helyének a szívében.

Nem érdekel a bőrszíne - ameddig életetek vásznára a türelem, az áldozat, a kiszolgáltatottság és gyengédség ecsetvonásaival fest.

Nem érdekel, ha ilyen vagy olyan vagy semmilyen vallásban nem nevelkedett - amennyiben arra nevelték, hogy értékelje azt, ami szent és tudja, hogy az élet minden pillanata és minden pillanat veled szent.

És végül Kicsim, ha belebotlasz egy ilyen emberbe és semmi közös nem lesz benne és bennem, a legfontosabb dolog mégis közös lesz:

TE.

**Mert végül is Drágám, a legfontosabb dolog, amivel „fenntarthatod érdeklődését”, az az, hogy önmagad vagy.**

Az örökké érdekelt srác,

Apu."

*Forrás: femcafe.hu/drkellyflanagan.com*

## Egészséges finomságok

### Banános csokihab

**Hozzávalók:** 2 érettebb és 2 normál banán (az sem baj, ha egyformák, csak így jobb lesz az állaga és az édessége), 5-6 evőkanál holland (legalább 20-22%-os natúr kakaópor).

**Elkészítés:** A banánokat tegyük egy magasabb falú tálba, turmixoljuk őket jó habosra. Keverjük hozzá a kakóport és már kész is van. Hűtve vagy szobahőmérsékleten egyaránt kitűnő.

### Sajttal rakott padlizsán

**Hozzávalók:** 2 db padlizsán, 4 db nagyobb paradicsom, 2 fej hagyma, 25 dkg sajt, só, bors, kis vaj.

**Elkészítés:** A padlizsánt meghámozzuk, és 1 cm.-es karikákra felvágjuk. A hagymát és a paradicsomot felkarikázzuk, a sajtot fel is felszeleteljük. A tűzálló tálat kivajazunk, és sorban lerakjuk a padlizsánt, a paradicsomot, a hagymát és a sajtot, a végén padlizsánnal befedjük. Sózzuk, borsozzuk, és megszórkjuk ételízesítővel. A tetejére rakjuk a sajt szeleteket, és meglocsoljuk olvasztott vajjal. Közép meleg sütőbe tesszük és kb. 20-25 percig sütjük. A végén tejföllel tálaljuk.

### Narancsos csirke

**Hozzávalók:** 1 ek. zsír, 70 dkg csikokra vágott csirkemell filé, só, bors, egy csipet csili, őrölt koriander és pirospaprika, 1 kk. méz, 1 ek. balzsamecet, fél narancs leve.

**Elkészítés:** A zsíron megpirítjuk a csirkecsíkokat, sóval, borssal és a fűszerekkel ízesítjük, további két percig pirítjuk. Meghintjük a mézzel, a balzsamecettel és a narancslével. Egyet forralunk rajta, jól átkeverjük és tálaljuk.

### Fűszeres sült karfiolpüré

**Hozzávalók:** 60 dkg vízgőzben megpárolt karfiol, só, bors, szerecsendió ízlés szerint, 4 tojás, 1 ek. vaj + a kenéshez, 3 nagy gezerd fokhagyma, aprítva, a tetejére sok fűszer: csili, oregánó, szárított hagyma, fokhagyma, ami van és amit szeretnek.

**Elkészítés:** A karfiolt a tojással, sóval, borssal, szerecsendióval robotgépbe tesszük és simára turmixoljuk. Hozzáadjuk a vajon megfuttatott fokhagymát (a vajjal együtt). Egy tűzálló tálat kikenünk még egy

kis vajjal, beleöntjük a masszát, a tetejét jól megfűszerezzük és 180 fokban sütőben szépen megpirítjuk. Bármilyen hús mellé nagyon finom, de önmagában is jó, salátával.

*Jó étvágyat!*



## Az elvárások művészete

Mindannyiunknak konkrét elképzelési vannak, hogy mit várunk el egy párkapcsolattól, párunktól. Megengedhető, hogy szerettünket rávegyük arra, amit csak mi szeretnénk?

Milliószor megfogalmazódtak akár bennünk vagy barátnőnk szájából a szokásos mondatok: "bár elvinné színházba", "bár többet akarna velem lenni", "bár nem lógna annyit a haverjaival". Valójában miért zavar ez minket? Miért akarjuk sokszor annyira görcsösen párunkat olyanná változtatni ami nem ő valójában? De ami a legfontosabb kérdés: Miért vagyunk dühöse, ha nem kapjuk meg azt amit akarunk?

Sok olyan eset van, amikor bizonyos kompromisszummal befolyásoljuk párunkat. "Elmehetsz minden pénteken a haverjaiddal sörözni, cserébe viszont minden vasárnap a szüleimnél ebédelünk". Gondolom te is voltál már ehhez hasonló helyzetben. Viszont lássuk be az esetek többségében, ha túl sok ilyen egységre van szükség, nagyrészt a párkapcsolat bedől, és utólag látjuk csak azt, hogy egyikünk sem volt valójában boldog ezektől a helyzetektől.

Mi lehet a megoldás?

Mi történne, ha ezt az egészet megfordítanánk? Ha úgy fognánk fel az egész kapcsolatunkat, hogy bármit kapunk a másiktól az csak plusz a mi életünkben? Ha

a például a férfiak nem hagynák magukat bedőlni annak a tévhitnek, hogy a nő feladata, hogy minden este megfőzze a vacsorát. Ha azt mondanánk mi nők, hogy ma este szívesen megfőzöm a kedvencet, mert kedveskedni szeretnék neked. Te is szívesebben megtennéd, valóban szeretetből tennéd meg, a párod pedig imádná érte. Viszont nem várja el tőled, hogy ezt holnap este is megtegyed, mert lássuk be nincs olyan nő akinek minden este van kedve a konyhában robotolni egy fárasztó nap után.

Felesleges elvárásokat támasztunk párunk és kapcsolatunk elé, ami sokszor csak a szülői minta és a társadalmi elvárások hozadéka bennünk. Mert sokszor ha megkapjuk, érezzük, hogy annyira nem is ez tesz minket boldoggá. Ha teljes szabadságot hagysz partnerednek megláthatod, hogy igazán boldog lesz melletted.

De mit tegyél akkor, ha ez téged mégis dühít? Semmiképpen ne rejtőd véka alá, de mielőtt beszélnél róla, tedd fel magadnak a kérdést. Te általánosságban, hogy érzed magad a korlátoktól? Te örülsz annak amikor kell számolnod minden percedről például a főnököddel? Ha elvárod, hogy téged se gátoljanak abban amit szeretsz, te sem teheted meg mással szemben. Az ha nem kapunk meg valamit nem jelenti azt, hogy valójában nem szeretnek minket. A tisztelet és a szeretet fogalma mindenkinél máshol kezdődik és máshol fejeződik be, hiszen tud-

juk, hogy nem vagyunk egyformák.

Tipikus játszmák

Elvárások között és között, hogy mit szeretnénk óriási különbség van. Azt gondolom azzal semmi gond nincsen, ha egyenesen és nyíltan elmondjuk partnerünknek, hogy mi tenne minket boldoggá. Jobb esetben, ahol nyitva vannak a kommunikációs csatornák, erre nincs is szükség, de alapvetően nem vagyunk gondolatolvasók, és ezekről igenis kell beszélni. Még akkor is, ha alapvetően azt érezzük a párkapcsolatunk rendben van. Ha nem elvárásaként állítjuk be kérésünket, csak lekommunikáljuk érzéseinket, a másik félnek meg van a lehetősége eldönteni, hogy ő ezt képes e teljesíteni. Így amikor megkapjuk, sokkal nagyobb örömmel tudhatjuk be a sikert, hisz tudjuk, hogy őszintén teszi azt.

A másik taktika véleményem szerint az igazi kapcsolatgyilkos módszer, amikor bizonyos játszmákkal, manipulációkkal érvényesítjük akaratainkat. Ideig-óráig biztos sikert arathatunk vele, de hosszú távon ez biztos, hogy nem lesz kifizetődő, és az ehhez hasonló kapcsolatok végén érezzük azt tipikusan, hogy hazugságban éltük le az adott időt társunkkal.

A valóság

Természetesen ha ezekre odafigyelünk, és párunk is hasonlóképpen látja a dolgokat, rájöhethetünk, hogy túl sokat nem tudunk adni a másiknak amitől igazán boldog lesz. Fájdalmas ezt belátni, de talán nem is baj, mert így lehetőségünk nyílik arra, hogy eldöntsük, akarjuk-e folytatni vagy sem. Mert azok a tipikus játszmák és tévhit, amivel mi nők is sokszor élünk, csak a valódi intimitás pótlékai. Amire pedig lássuk be, mindannyiunknak szüksége van.

*Írta: Balogh Zsófia  
Forrás: femcafe.hu*

