

## Miért bukik meg olyan sok párkapcsolat?

Életünk egyik legfontosabb területe a párkapcsolatunk, hiszen az ember társas lény. Ki ne szeretné öreg napjait családban tölteni, vagy egy társ mellett leélni az életét.

Az alábbiakban leírunk pár dolgot, amelyeket pszichológiai tanulmányok, ismerősök, illetve saját párkapcsolataink során tapasztaltunk, melyek között voltak nagyon jól működőek, és kevésbé pozitívak.

Először is nézzük meg, mi a minimum, amit tennünk kell ahhoz, hogy ideális társat vonzhassunk. Legtöbb ember arról számol be, hogy akkor találta meg az igazán hozzáillőt, amikor egyedül is jól érezte magát a bőrében. Fontos tehát, hogy összhangban legyünk magunkkal, és egyedül is remekül érezzük magunkat, ne göröcsöljünk rá arra, hogy minden áron társra van szükségünk. Mert minél jobban akarunk egy kapcsolatot, annál kevésbé jön össze hosszútávúra. Érdekes megfigyelés, hogy miközben az ismerőseim sorban komoly kapcsolatot akartak, többnyire csak kalandokban volt részük. Én 1-2 rosszul sikerült párkapcsolat után elhatároztam, hogy inkább egy darabig a kalandok érdekelnek, sorban jöttek a komoly kapcsolatra is alkalmas partnerek, akik hosszú távon is szerettek volna velem lenni. Ezzel nem azt mondom, hogy tűz-

zük ki célul, hogy inkább kalandozunk, abban reménykedve, hogy megtaláljuk az igazit. Az univerzumot amúgy sem lehet becsapni. Ha nem őszintén így érzünk, nem fog működni a történet. A lényeg amúgy is abban áll, hogy ne akarjunk minden áron, hiszen amit nagyon akar az ember nem kaphatja meg, egyrészt mert az "akarom" állapotát vonzza magához, másrészt, mert minél jobban akarja, annál jobban rágörcsöl, és a görcs rossz energiát szül.

Fontos, hogy jól érezzük magunkat, és elengedjük korábbi sérelmeinket, hiszen ha sérültek vagyunk, és nem vagyunk magunkkal kibékülve, hasonló partnert vonzunk, hiszen hasonló a hasonlót vonzza. Továbbá minél több sérelmet halmozunk fel, annál jobban elkezdjük utálni a másik nemet, amiért nem vonzódnak hozzánk, és amiért nem szeretnek minket. Az pedig a lehető legrosszabb, amit tehetünk. Egy időben nem érttem, hogy miért van az, hogy abnormálisan negatívan viselkednek velem a nők. Mentorom hívta fel rá a figyelmem, hogy a korábbi sikertelenségeim miatt tudat alatt utálom őket, (sőt magammal sem voltam akkori állapotomban kibékülve igazán) és ezért olyan nőket vonzok, akik utálják a férfiakat vagy engem... ez fordítva is működik. Az ilyen sérelmek pedig ezer okból lehetnek. Gyerekkorában fiatalon molesztált valakit a másik nem, vagy hosszú évekig sikertelen volt a párkapcsolataiban, stb.

Fontos tehát, hogy korábbi sérelmeinket megtanuljunk elengedni, és önvizsgálatot tartunk, feltegyük magunknak a kérdést, miben voltam én a felelős, amiért nem működtek, vagy tönkre mentek a párkapcsolataim? Megcsaltam a partnereim, nem törődtem velük eleget, elhanyagoltam magam, elhíztam és ápolatlan voltam? Egész nap panaszkodtam a partnereimnek? Tudat alatt utálom az ellenkező nemet? Egész nap azt hajtogatom, hogy az összes férfi egy szemét disznó, vagy csak akkor lesz jó nőm, ha sok pénzem lesz? Az energia oda

áramlik, ahová a figyelmet fordítjuk, ha azt hajtogatjuk, hogy az összes férfi szemét disznó, vagy hűtlen, hölgyeim, önök szerint milyen férfit fognak az életükbe bevonni? Vagy ha mi férfiak azt hajtogatjuk, hogy csak akkor lesz szép barátnőm, ha sok pénzem lesz, mert a nők a pénzre mennek... Ezzel két dologban is ártunk magunknak, egyrészt állítunk egy felesleges korlátot, ami esetben a vágyott kapcsolatot a pénztől tesszük függővé, kialakítunk egy blokkot, hogy pénz nélkül tuti nem lesz gyönyörű barátnőm, másrészt, ha esetleg sikerül elérnünk az áhított anyagi célt, vajon milyen nő fogunk bevonni? Aki a pénzünkért szeret minket...?

Tartsunk önvizsgálatot, és vállaljuk a felelősséget, még akkor is ha nehéz, még akkor is ha áldozatnak érezzük magunkat. Ha azt akarjuk, hogy megváltozzanak a körülményeink, előbb önmagunkat kell megváltoztatnunk, belülről kifelé haladva, nem másokat hibáztatva, hanem önvizsgálatot tartva vállalva a felelősséget.

Összefoglalva: hogy megalapozzuk az ideális társ vonzását, kerüljünk harmóniába önmagunkkal. Sportoljunk, érzük el azt a szintet, ahogy a testünkben jól érezzük magunkat, legyünk ápoltak, ve-

gyünk új feszülős ruhákat, amelyek egy sportos, formás testen növelik a szexuális vonzalmat. Engedjük el a sérelmeinket, és legyünk pozitívak, hogy egy lelkileg is egészséges hozzánk illő partnert vonzhassunk. Koncentráljunk arra, amit szeretnénk, ne azt mondogassuk, hogy ebben a partneremben ezt nem szerettem, a másikban meg azt, meg hogy milyen rossz volt a viselkedésük velem. Koncentráljunk azokra a dolgokra, az olyan tulajdonságokra, amelyeket szeretnénk az ideális partnerünkben. Ha meglátunk egy szép párt, ne azt mondjuk, hogy bárcsak nekem lenne ilyen pasim, vagy barátnőm, meg miért neki van, mikor ötször jobban nézek ki, mert ezzel eltaszítjuk magunktól az ideális párunkat. Gondoljunk inkább arra, mikor meglátunk egy másik párt, hogy de jó lesz, ha majd nekem is ilyen társam lesz. Ha egy partnerünkben, akivel találkozunk legalább egy olyan dolog van amit ideális társunkban keresünk, akkor ne bosszankodjunk, hanem adjunk hálát, hogy milyen közel kerültünk álmaink társához.

A pozitívítás és a szeretet megszépít minket, ráncaink kisimulnak, hajunk dús és egészséges lesz, bőrünk ragyogó, mosolyunk varázslatos, tekintetünk igéző. Minél boldogabb vagy annál jobban vonzódnak hozzád más emberek. Bizony a külsőnk is sokkal szebb lehet természetes módon. Ezt sporttal és vonzó öltözködéssel kiegészítve, már is növeltük az esélyeinket az ideális társához.

Hogyan vonzzuk a lehető leghamarabb az ideális társat?

Váljunk olyanná, amilyenné azt szeretnénk, hogy ideális társunk legyen. Egy időben elég kövér voltam, és nem érttem, hogy miért a kövér partnereket vonzom, mikor sportos társra vágytam, na de kövéren... Mikor hasonló a hasonlót vonzza. Ha hűségesebb társat szeretnénk legyünk mi is hűségesebbek, stb...

Forrás: tudasfaja.com



## Egészséges finomságok

### Sajtos pogácsa liszt nélkül

**Hozzávalók:** 5 tojás, 15 dkg durvára reszelt júsajt vagy parmezán, 5 dkg füstölt kolbász, virsli vagy sonka, só, bors.

**Elkészítés:** A kolbászt minél kisebb darabokra vágjuk, lereszeljük a sajtot, a tojásokat habosra verjük. Mindent gyorsan összekeverünk és zsírozott muffinformákba meregetjük. Előmelegített sütőben kb. 20 percig sütjük.

### Tárkonyos pulykaleves

**Hozzávalók:** 500g pulykamell, 1 vékony szelet sonka, 200g csiperke, 1 nagyobb szál murok, 1 közepes karalábé, 1-2ek zsír, 1 fej friss fokhagyma, 1dl leves alaplé (pl. csülöklé), 2-4tk friss vagy morzsolt tárkony, 1tk egész bors.

**Elkészítés:** A pulykamellet csikokra vágjuk, a sonkát kockákra vágjuk, a hagymát felaprítjuk, a fokhagymát felekbe vágjuk. A gombák nagyobb darabokra vágjuk. A karalábét kockákra, a murkot félkarikákra vágjuk.

A pulykamellet a sonkával együtt kevés zsíron aranybarnára pirítjuk, majd félretesszük. Első körben a murok került a zsírba, 1-2 percig önmagában pirítjuk, majd hozzáadjuk a karalábét, végül pár perc után a gombát. Amikor a gomba is 'összeesett' kicsit, felöntjük a csülöklével, hozzáadjuk a húst, a fokhagymát, az egész borsot, majd sózzuk, és megszórujuk 2tk tárkonnyal.

Kb. 10-15 perc elteltével összeérnek az ízek és megpuhult minden zöldség. Ekkor igazíthatunk egy kicsit a fűszerezésen, hozzáadunk még 2tk tárkonyt, hagyjuk 5 percig lefődvé.

### Tejszínes gyümölcstorta sütés nélkül

**Hozzávalók:** 15 dkg aszalt datolya, 15 dkg dióbél, 15 dkg kókuszreszelék, 3 kanál kókuszvaj, 2 doboz habtejszín, 1 gránátalma 25 dkg kompót- vagy fagyasztott meggy.

**Elkészítés:** A datolyát 8 órára beáztatjuk. Leszűrjük és az aprítóban krémesre aprítjuk. Összekeverjük a darált dióval és a kókuszreszelékkel, majd hozzáadjuk a 40 fokra felolvasztott kókuszvaját és annyit az áztatóvízből, hogy egy nem túl lágy, gyúrható masszát kapjunk.

Egy közepes kivahazott tortaformát kibélelünk a tésztaival, majd jöhet a habbá vert tejszínhab fele. Erre szórjuk egyenletesen a gránátalma magokat és a magozott meggyet, majd jöhet egy újabb réteg tejszínhab. A gyümölcsökből hagyunk meg a tetejére is díszítés céljából.

Jó étvágyat!



## Ajakbalzsamok házilag

Az arc bőr és különösen az ajkak is fokozottan kitéttek a környezeti hatásainak, hiszen ezek azok a bőrfelületeink, melyeket soha és egyáltalán nem takarnak ruhák. Így lehet tél, vagy nyár, hol az erős napsütés, hol pedig a hideg teszi próbára arcunk, ajkaink tűrőképességét.

### Ajakbalzsam

**Hozzávalók:** méhviasz, kakaóvaj, olívaolaj. Az összetevőket kíméletes, enyhe melegítés során állandó keverés mellett folyékonyá alakítjuk, majd pár csepp illóolaj, például levendula belekeverése után hagyjuk kihűlni, amitől egyben visszazsílárdul.

### Ajkdúsító balzsam

Az előbbtől eltérően ebben olyan összetevők is szerepelnek, melyek ápoló hatásuk mellett helyi vérbőséget okoznak, így használata után egy ideig dúsabb hatásúnak tűnnek az ajkak.

**Hozzávalók:** 1:1 arányban méhviasz, kakaóvaj, sheavaj, olívaolaj, valamint 10-15 csepp fahéjolaj, és 4-5 csepp chili olaj. Az alap alkotórészeket vízfürdőben melegítve (azaz nem közvetlenül a lángon, hanem egy edényben vizet melegítünk és a vízbe lógatjuk a másik edényt amiben a vajak és olajok vannak) összekeverjük, majd a végén adjuk hozzá az illóolajokat. Az alkotórészekkel szembeni allergia esetén ne használjuk a készítményt.

A chili kissé csípni fog, így okozza a helyi vérbőséget és várársolja rúzs nélkül pirossá az ajkakat.

Forrás: herbacio.ezermester.hu

