

Ideje elengedned a múltat

Folyton azt halljuk, hogy foggal-körömmel illik ragaszkodni az elért eredményekhez, a párkapcsolatokat pedig minden áron meg kell menteni. Vannak azonban helyzetek, amikor a régi kötöttségek már csak fájdalmat hoznak és hátráltatnak. Ahhoz, hogy az új lehetőségek megérkezzenek az életedbe, helyet kell csinálnod azoknak. Jó, de hogyan?

1. Olyasmit várnak tőled, ami nem te vagy

Minden emberi kapcsolat két alappilléren nyugszik: az egyik lényege az, hogy örülsz a hasonlóságnak, a másik pedig arról szól, hogy tiszteletben tartod a különbségeket.

Kompromisszumokra természetesen szükség van, annak azonban nincs értelme, hogy te folyamatosan másnak akarj tűnni, mint aki és ami valójában vagy.

Ha valaki – legyen szó egy barátról, a párodról, a főnöködről stb. – újra és újra olyasmit vár tőled, amivel te nem tudsz azonosulni, hátrálj ki mielőbb a helyzetből!

Sokkal jobban jársz, ha elengeded a lehetősé-

get, mintha megerősöskölnád magadat, és lassanként nem maradna semmi, amire büszke lehetsz. Hidd el, egyszerűbb dolog a hiányzó személy után támadt űrt betölteni, mint a saját magad után maradt űrrel szembenézni...

2. Mást mond a másik ember, mint amit tesz

Vigyázz azokkal az emberekkel, akik mindig csak azt mondják, amit hallani szeretnél.

Elképesztően könnyű a nyelve alá beszélni valakinek, ha egy kicsit is ismered, de vajon összhangban vannak az illető cselekedetei a mondataival? Arra ügyelj, hogy mit tesz, ne pedig arra, hogy mit ígér.

Ha egy hozzád közel álló személy mindig mást tesz, mint amit mond, ideje elgondolkodnod azon, van-e helye az életedben.

Ne feledd, még mindig jobban jársz, ha egyedül vagy, mintha rossz társaságban lennél. Egyedül esélyed van egészséges kapcsolatokat kialakítani, egy romboló körben azonban csak a páncélszöszöknek van helyük, és te hullasz darabokra az idő előrehaladtával.

3. Állandón magadat hibáztatod és sajnálsz

Ha nem tetszik valami, változtass a dolgon! Ha erre képtelen vagy, akkor változtass a nézőpontodon.

Nem tudod elkerülni a csalódást és a fájdalmat, de egyáltalán nem mindegy, hogyan éled meg ezeket az érzéseket.

Szembenézel velük, kezeled és feldolgozod őket, majd a megfelelő tanulságok levonását követően továbblépsz, vagy saját magadat kezded bántani, esetleg mártírszerepbe helyezni, amíg a depresszió meg nem fojt?

A negatív gondolkodás törvényszerűen negatív eredményeket szül.

Nem kell hinned ebben, ugyanúgy hat rád a törvény, mint a gravitáció. Nem az számít, hogy mit vett el tőled a világ, hanem inkább az, hogy te mit teszel mindazzal, amid maradt.

4. Elhitted, hogy ennyit érdemelsz csupán

Kiegyensúlyozott emberré válni minden, csak nem egyszerű dolog, de mindenképpen megéri a sok kellemetlenséget és lemondást.

Többek között azt is, hogy elhiszed: igenis tudsz szeretni és szerethető vagy, ezért a „ló nincs, szamár is kincs” kapcsolatok helyett kölcsönös tiszteleten alapuló társulá-

sok várnak rád, amint felszabadítod magadat a korlátozó hiedelmek elnyomása alól.

Talán most nem érted, miért úgy történtek bizonyos dolgok, ahogy történtek, de idővel látni fogod, hogy minden kihívás hozott egy megélést vagy egy megértést, melynek segítségével előbbre tudtál lépni az utadon.

5. Nem érzed jól magadat a bőrödben

Ha az életet egy létrához hasonlítjuk, kétség sem fér hozzá, hogy jobb az általad megmászni kívánt létra alján lenni, mint egy olyan létra tetején, amit semmi kedved nincs megugrani.

Bátran vállalj kockázatot, ha nem érzed jól magadat ott, ahol éppen vagy: ha a változástól való félelem miatt a langyos pocsolyában maradsz, soha nem tapasztalhatod meg mindazt, amire igazán vágysz.

Van, hogy már nem tudod megjavítani azt, ami elromlott, és inkább új dologba kell fognod.

Előfordul, hogy kicsit ki kell lépned a komfortzónádból, hogy messziről figyelj mindazt, ami eddig körülötted. A megszokott világodon túl tágas, színes világ vár, rengeteg új lehetőséggel. Miért mondanál minderre nemet?

Szerző: BE
Forrás: men.hu

Paleolit finomságok

Húsgombócós székelyleves

Hozzávalók: fél kiló darált sertéshús, 4 szál murek, 2 szál petrezselyemgyökér, 1 kis zeller, 1 karalábé, 2 hagyma, 2 paradicsom, 1 paprika, 2 babérlevél, só, bors, 1 tojás, 1 csokor petrezselyemzöld.

Elkészítés: A darált húst sózzuk, borsozzuk ízlés szerint és gombócokat formálunk belőle, majd másfél liter enyhén sós fővő vízbe dobáljuk. Megtisztítjuk, megmossuk a zöldségeket, kockákra vágjuk és hozzáadjuk a fővő húsgombócokhoz. (mehet bele főzőtök, padlizsán, karfiol, brokkoli, csak ezeket később adjuk a többihez, mert nem igényelnek sok főzést).

Miután a zöldség is megfőtt, a tojást felverjük három kanál vízzel és besűrítjük vele a levest. Ezután már csak egyet lobban és ízesíthetjük friss petrezselyem zöldjével, de illik hozzá a friss vagy ecetes tárkony is.



Gyümölcsös túrófagyi

Hozzávalók: 30 dkg édestúró, 3 kanál méz, 50 dkg idénygyümölcs: eper, cseresznye, kajszibarack, meggy.

Elkészítés: Tegyük a gyümölcsöt a turmixgépbe és pépesítsük simára. Adjuk hozzá a túró és a mézet és kis sebességgel keverjük jó alaposan össze. Hűtőbe tehetjük 1-2 órára és máris kész a vegyszermentes házi fagylaltunk.

Rakott kelkáposzta

Hozzávalók: 1 nagyobb fej kelkáposzta, 1 fej vöröshagyma, 1 ek pirospaprika, 40 dkg darált sertéshús, 10-15 dkg füstölt kolbász vagy darált füstölt hús, 15 dkg hajdina, só, őrölt bors, 4 dl tejföl, 15 dkg reszelt sajt.

Elkészítés: A hagymát kockára vágjuk, és kevés zsíron üvegesre megfuttatjuk. Beletesszük a kockára vágott füstölt kolbászt és a darált húst, ezt megpirítjuk. Elkeverünk benne egy csapott kanál pirospaprikát. A hajdinát sós vízben megfőzzük.

A kelkáposztákat jól megmossuk, felszeletljük, és enyhén sós vízben puhára főzzük. Ha kész, a vízből kiszedjük, jól lecsepegtetjük. Egy tepsi kivajazunk, és a kelkáposzta felét elhelyezzük az alján. A hajdinát belekeverjük a darált húsba, sózzuk, borsozzuk, és a káposztán egyenletesen elterítjük. A kel másik felével letakarjuk. Erre tesszük a tejfölt, majd a reszelt sajttal megszórjuk. Előmelegített sütőben aranybarnára sütjük.



Jó étvágyat!

A szépségről

Mostanában bármit nézek az interneten, mindig a szépség kérdésébe botlom... Minden arról szól, hogyan nézzünk ki. Hány kiló az optimális, mit vegyünk fel, hogyan tüntessük el a ráncokat, hány kiló festéket kenjünk magunkra, szőrösök legyünk, vagy ne legyünk szőrösök, mennyi fitness az optimális naponta, és milyen márkát hordjunk. (Mondjuk bennem rendszeres felmegy a pumpa, amikor egy táskáért valaki képes kifizetni félmillió forintot, bármilyen gazdag legyen is az illető, amikor emberek éheznek az országban.)

Szóval engem a dolog rendkívül irritál.

A test ugyanis csak egy különleges "ruha", ami lehetővé teszi a léleknek, hogy ebben a földi közegben éljen, érzékeljen. A lélek nem azért hozta létre ezt a "ruhát", hogy állandóan azzal foglalkozzunk, hanem azért, hogy megtegyük, amiért a Földre születünk. Ha közben kopik a ruha - na és akkor mi van?! A léleknek nem



az a fontos, hogy néz ki a "ruhája", hanem az élmények, amit az élete során szerez. A barátai, a családja, az emberi kapcsolatai, no és persze az alkotás. Létrehozni valamit, ami sok embernek szerez örömet. Pocakosan, vagy soványan, tökmindegy.

Tudjuk egyáltalán, hogy nézett ki Michelangelo, Van Gogh, vagy Beethoven?!

Talán... De egyébként érdekel valakit..?

No és hány szépségkirálynő maradt meg az emberiség emlékezetében?!

Egy sem?!

Nahát, milyen érdekes...

Ha a testi szépség az életcélunk, nem alkothatunk maradandót, mert nem fontos. Ha valakit a szépségéért szeretnek, valójában nem szeretik. A királykisasszony képes volt szeretni a ronda varangyos békát, mert látta benne a királyfit...Ha mindig csak a külsőt nézzük, SOHA nem látjuk meg senkiben sem a királyfit vagy éppen a királylányt, és ne csodálkozzunk, ha a testi szépség ellenére boldogtalanok leszünk.

Forrás: szinia.blogspot.ro