

Segíts magadon és az élet is megsegít

A boldogabb, minőségibb élethez gyakran nagyon kevés dolog kell. Néha semmi sem akar úgy sikerülni, ahogyan szeretnénk. Most csak három dolgot említünk meg, amit tudatosan beépíthetünk a mindennapjainkba, ezzel lényeges javulást idézve elő.

Az alázat – nem tévesztendő össze a megálázkodással, ami negatív és emberi méltóságot nélkülöző viselkedés – a tisztelet – nem tévesztendő össze a bálványserű imádatlással, ami nélkülözi az emberek közötti egyenlőséget – és végül a hála, ami annak átérzése nélkül semmit sem ér.



Alázat

Az életben gyakran jönnek olyan események, amik alázat nélkül nem feldolgozhatók. A szó magában foglalja az elfogadást és a dolgok mélyebb értelmét is. Bármilyen munkát is végzel alázat nélkül biztosan nem lehetsz hiteles benne (pl.: egy orvos a szakma és a betegek iránt érzett alázat nélkül csak hatalommal visszaélő ember).

Az alázatos ember nem emelkedik senki felé és nem becsmerli le a világ dolgait, ezáltal helyén kezeli a vele történt eseményeket és megoldást talál annak feldolgozására.

Tisztelet

Tisztelni valakit vagy valamit nem jelenti azt, hogy bálványként nézünk fel rá. Tisztelni lehet valakit azért, amit elért, valamint azért amiben ő jó. Sajnos az emberek nagyon nehezen tudják a tiszteletet mások iránt kifejezni, mert gyakran megelőzi az irigység és az elfogadás hiánya. Szerintem megtiszteltetés hiteles emberektől tanulni, jó emberekkel együtt lenni és még sorolhatnám.

Tiszteld magad azokért a dolgokért amiket elértél, – legyen az bármekkora is – mert csak így tudod a másik emberben is tisztelni azt, aki ő valójában.

Mellesleg nő az önbecsülésed is és a céljaidat is könnyebben el tudod majd érni.

Dicsérrettel tartozol magadnak

Veregesd magad hátba, ha úgy érzed, hogy egy nehéz szituációt oldottál meg.

Sokszor természetes az, hogy egy nő dolgozik, gyereket nevel, vezeti a háztartást...

Tiszteld magad azért, hogy ha nem is 100%-osan, de megoldod a feladataidat legjobb tudásod szerint.

Teljesítményed nem mérhető másokéhoz, hiszen nem vagyunk egyformák, és nem terhelhető mindenki ugyanúgy.

Hála

Sokszor hangzik el az emberek szájából, hogy milyen hálátlan a másik, mert ő annyit mindent megtett érte, a másik még sem értéke-

li. Mi tudjuk mit jelent valójában a hála?

Sajnos sokszor annyira természetesnek vesszünk dolgokat, és nem adunk hálát érte, hogy ez a szó lassan tartalom nélkülivé válik. Sokat gondolkodtam rajta, hogy a kisfiamnak hogyan adjam tovább a hála érzését anélkül, hogy erkölcsi papolás lenne belőle.

Először magamnak tettem fel a kérdést, hogy én valójában hálás vagyok-e, és ha igen, akkor miért, és mit érzek.

A szüleimtől gyakran hallottam, hogy legyünk hálásak azért, hogy étel van az asztalunkon és egészségesek vagyunk, mert sok embernek ez nem adatott meg. Ennél biztosan többet jelent a hála, hiszen semmit sem ér akkor, ha nem társul mellé érzés. Természetesen ez nem lehet a másik ember sorsának függvénye, hiszen nem leszek jobban, ha neki rossz és ez fordítva sem igaz.

Az első érzés igazán szívből akkor jött, amikor megérttem rá. Sok célt tűztem ki magam elé és elértem őket. Folyamatosan tettem azért, hogy jobb és minőségibb legyen az életem, és egyre hálásabb lettem mindazoknak akik segítettek ezt, és természetesen magamnak is.

Tanuljuk meg megköszönni magunknak az addig kicsinek hitt dolgokat – pl.: otthon rendbe tétele – és észre fogjuk venni, hogy a környezetünk is felfigyel majd ezekre. Hogyan várhatunk valamit kívülről, ha magunknak nem adjuk meg? – Hálás vagyok azért, hogy a szüleim éjt-nappallá téve dolgoztak, hogy megadják nekem azt, amit tudnak. Hálás vagyok azoknak, akikől tanulhatam és akik segítettek az életem bizonyos szakaszait. – Ha az ember elindul a megoldások felé, akkor mindig megkapja a segítséget az égiektől.

Gyakorlás a mindennapokban

Egyszer mondta az egyik ismerősöm, hogy úgy zárja le a napot, hogy hálát ad minden jóért és rosszért, ami történt vele. Elkezdte egyből lefekvés után és azon vette észre magát, hogy már több perce sorolja a dolgokat és nem akar vége szakadni.

Természetesen aztán nagyon jól aludt.



Próbáld ki ha van hozzá kedved, és hamarosan jön mellé az érzés is.

Az az ember, aki képes hálát adni a rossz dolgokért is, az tud igazán tanulni és fejlődni.

Hálát adni és kapni éppoly fontos, mint a szeretet.

Tamás Jenő: Láncszemek

Várakozni csak a hűség tud,
megérteni csak a türelem,
hinni csak az alázat,
szeretni csak az önfeláldozás,
és célba érni csak az engedelmesség.

Forrás: lifeisgrace.com

Paleolit finomságok

Banános hajdina palacsinta

Hozzávalók: 200 g hajdina liszt, 3 evőkanál kukorica keményítő, 400 ml víz vagy növényi tej, csipet szójabikarbóna, 3 db banán, 1 kk őrlött fahéj, kókusz olaj a sütéshez.

Elkészítés: A lisztet, kukorica keményítőt, szójabikarbonát elkeverjük vízzel, palacsinta vagy kerámia sütőben felhevítjük az olajat és kisebb palacsintákat sütünk ki. Amikor a tésztát adagoljuk a tetejére karikára vágott banán szeleteket teszünk amelyekre fahéjjal megszórunk. Majd megfordítjuk a palacsintát és a banános felét is megsütjük.

Zöldséges fasírt

Hozzávalók: 3 nagy sárgarépa, 1 kisebb zeller, 3 nagyobb alma, 1 nagy fej lilahagyma, 1 maroknyi medvehagyma, 3 tojás, 4-5 ek hajdinaliszt, só, bors, kókuszszsír.

Elkészítés: Lereszeljük a zellert, az almát, a sárgarépát. Apróra vágjuk a medvehagymát és a lilahagymát. Ezeket összekeverjük, hozzáadjuk a tojást, sót és borsot, majd a hajdinalisztet. Kókuszszsíron kisütjük és máris tálalhatjuk.

Rakott karfiol

Hozzávalók: 3 nagy fej karfiol, 1 kg darált sertéshús, 3 ek disznósőr, 1 nagy fej vöröshagyma, 1 gerezd fokhagyma, só ízlés szerint, bors ízlés szerint, 3 g szárított natúr zöldségkeverék (1 tk), 2 teáskanál fűszerpaprika

Az öntethez: 3 db tojás, 2 dl tejföl, 4 dkg amarántliszt (2 ek), 0.5 citrom leve, szerecsendió.

Elkészítés: A karfiolt rózsáira szedjük, és sós vízben addig főzzük, amíg megpuhul, de még ne essen szét! Leöntjük róla a vizet, és parkolópályára állítjuk további felhasználásig.

Apróra vágjuk a hagymát, és a felhevített zsiradékon megfuttatjuk, sózzuk és üvegesre pároljuk, ekkor beletesszük a fokhagymát, majd ha már illatozik, jöhet a darált hús. Fűszerezünk, és barnára pirítjuk.

A tepsit kikenjük zsiradékkal, és egyenesen beleterítjük a karfiol felét, majd a darált hús fele következik, ismét karfiol és a végén a maradék darált hús.

A tetejére egy tálban sóval felferjük a tojást, hozzáöntjük a tejfölet, belecsavarjuk a citrom levét, és hogy ne folyjon le az egész a tepsi aljára, hozzátehetünk 2 ek. amarántlisztet.

Végül reszeljük bele szerecsendiót ízlésünk szerint, majd öntsük le vele a tepsi tartalmát, és 200 °C-ra előmelegített sütőben alsó-felső sütéssel 30 perc alatt süssük készre.

Jó étvágyat!



Kerüljük a fluorid tartalmú fogkrémeket, szájvizeket!

Minden egyes fogmosás alkalmával egy jó adag mérget vesszünk magunkhoz anélkül, hogy tudnánk róla. A fogkrémekben található fluorid nem más, mint súlyos mérgező. Bár minden fluoridról szóló információ annak jótékony hatásáról szól, ez ne tévesszen meg! Ez is csak egy hazugság a sok közül, amit el akarunk hitetni velünk.

A fluor nem része a szervezetünknek: egyszerűen nincs rá szükségünk. A fluorid nem más, mint ipari melléktermék, ami korábban semmire sem volt használható, ezért ki kellett találni valamit. Így az egészség szolgálatába állítottak egy olyan anyagot, ami mérgező az emberi szervezetre nézve!

...az idegvégződések is károsodnak és az első fázisokban az égés fájdalom mentes. A hidrogén-fluorid reagálhat a csont kalciumával és idült csontkárosodást okoz. Ennél veszélyesebb, a szervezetben lévő kalcium megkötése, ami szívritmuszavart okoz és szívmegeállás következhet be.

1943. szept. 18-án „Kronikus fluor mérgezés” című cikkében az Amerikai Orvosi Szövetség Lapja többek között ezt írta: „A fluoridok általános protoplazma mérgek azáltal, hogy megváltoztatják a sejthártya áteresztőképességét bizonyos enzimek megbénításával. A fluor mérgezés forrásai az 1 ppm-et vagy annál többet tartalmazó fluoros ivóvíz, rovarirtásra használt fluor összetevetek, ... [stb.]”

Bármelyik lexikonban kikeresve, a leírásban szerepelni fog, hogy a fluor és ennek egyéb formái (fluoridok) rendkívüli módon mérgezőek és csak a legnagyobb elővigyázatossággal kezelhetők. A „mérgező” szó a fogkrémek csomagolásán is megjelent, melyekre egy 1997-es törvény óta figyelmeztető címkét kell nyomtatni.