

Váratlan kérdés: Milyen nőnek lenni?

Váratlan kérdés ért egyik nap: Milyen csajnak lenni?

Szereted?

A válaszom igen, persze! Nagyon jó.

Hogy mit szeretek benne? Majdnem mindent.

De azért kipróbálnám azt is, hogy milyen pasinak lenni. A kérdésre, hogy mire lennék kíváncsi, akkor nem tudtam hirtelen válaszolni, azóta sokszor jutott ez eszembe.

Az első, ami felöltött bennem, hogy milyen formában lenne ez jó. A következőre jutottam: Úgy lennék egy férfi testében, hogy közben tudjak jegyzetelni. Ő csinálna mindent, ahogy szokott, én meg csak, mint megfigyelő lennék jelen, persze mindent érzékelnék a gondolkodásából, az érzéseiből, érezném minden rezdülését, de közben saját tudatom is jelen lenne.

Kíváncsi lennék az alapvető biológiai különbségekre. Milyen az, ha valami van a lábam között, milyen borostát, szakállat viselni, milyen lehet rövid hajjal, amit én személy szerint nőként félnék kipróbálni. Vagy igazán erősnek és magasnak lenni, milyen egy nagyon jó pasiként végigmenni az utcán, egy igazán nagyot bulizni, vagy gyermekien játékosnak lenni. Ránézni egy csajra, mik az első gondolatok, érzések. Mit néznek, és mennyire kritikusak. Milyen érzés az első randi, a készülődés, milyen szerelmesnek lenni belénk, és milyen szerelmeskedni velünk.

Ezek alapvető különbségek, de érdekelne, hogy kik is ők valójában...

Miről beszélhetnek egymás között csak úgy, vagy intimebben mondjuk a szexualitásról, a barátnőkről, feleségről, gyerekekről, az életéről.

Nekem sokáig az volt az elképzelésem, hogy nagyon különböznek tőlünk. Csukva volt a szemem, nem volt alkalmam mélyebbre nézni. A sors úgy hozta, hogy több férfi ismerősömmel, barátommal beszélgettem nyíltan, őszintén, szívükbe láthattam.

Miért nyíltak meg? Mert érezték, hogy nem ítélek meg, elfogadó és igazán nyitott és érdeklődő vagyok.

Döbbenetes dolgokat hallottam, tapasztaltam. És anélkül, hogy kiadnám őket, bizton állíthatom, nem különbözünk tőlünk, nőktől igazán. Ugyan olyan érző szív dobog bennünk, ugyanolyan lélek.

Ugyanúgy éreznek, sírnak, fáj nekik, örül-

nek, izgulnak, boldogok, nevetnek, viccelnek.

A mai világban a férfi azt jelenti, hogy családfenntartó, erős, kitartó, kemény, érzelmentes, macsó. Mutatniuk kell egy képet magukról, mely a legtöbb esetben nem valódi.

A társadalmi elvárások, a szülők és a család nyomása megpecsételi legtöbbjük életét. Belefásulnak, érinthetlenné válnak. Lehet, hogy ők szeretnék megmutatni az érzelmes oldalukat is, de félnek a negatív visszajelzésektől. Tartanak attól, ha egy kicsit is kiadják magukat, akkor gyengének hisszük őket, alkalmatlannak a férfi szerepre.

Iszonyatos teher van rajtuk, hogy megfeleljenek a szülőknek, a munkahelyen, a társuknak, a gyerekeiknek, a haveroknak, önmaguknak. Nem lehetnek gyengék, esendők, mert az szégyen.

Őket is érte gyerekkorukban csalódás, rosszindulatú megjegyzés, visszautasítás egy lánytól. Tele vannak sebbel, rossz beidegződéssel.

Igenis kell nekik a pozitív visszaigazolás, a biztatás. Egy kapcsolat elején nem elég, hogy udvaroltatunk magunknak, mert szép dolog, ha egy férfi meghódít egy nőt, és ez így is van jól, de ne esünk át a ló túloldalára.

Pozitív visszaigazolás kell nekik is, mert bármilyen meglepő, lehet az a férfi helyes kis pofival megáldott, ideál, neki is lehet önbizalomhiánya, vagy éppen fél a visszautasítástól, vagy, hogy nem elég jó nekünk. Tehát tegyünk lépéseket az irányba, hogy érezzék, kellene nekünk úgy, ahogy vannak. Simogassuk a lelküket dicsérettel, engedjünk teret nekik. Adjunk szeretetet bármilyen formában, és ne csak a mi elvárásunk legyen ez. Éreztessük velük, hogy meghallgatjuk őket ítékezés nélkül. Szeretnének ők is kilépni onnan, ahová beskatulyázta őket a társadalom, szeretnének szabadok és önmaguk lenni.

Felejtjük el annak fejtegetését, kinek nehezebb, kinek van több problémája, kin van nagyobb teher. Ezeket mi találjuk ki, mi hozzuk létre, majd csodálkozunk, amikor nem tudunk továbblépni a problémákon. Ez rengeteg energiát von el tőlünk, melyeket sokkal jobb dolgokra fordíthatunk. Mondjuk arra, hogy megvalósítsuk önmagunkat, és segítségünk ebben nekik is. Adjuk meg egymásnak a boldogságra való esélyt, hiszen mind a nagy egész részei vagyunk együtt, egymás kezét fogva.

Szerző: Kromek Hetti
Forrás: noivilag.hu

Út az új élethez: Engedd el a régi tárgyakat!

A belső harmónia megteremtéséhez szükségünk van környezetünk megtisztítására is.

Épp úgy, ahogy elménket, lelkünket tisztítjuk a fölösleges dolgoktól, szekrényünkben, lakásunkból is ki kell dobni minden porosodó holmit, ami nem kell már oda.

Erezted már, hogy kicsúszik kezéd közül az irányítás és egyre nagyobb benned a káosz?

Hogy már nem szeretsz hazamenni valamiért? Nézz szét otthonodban. Mit látsz? Ez is tükrözi azt, hogy mi van benned.

Gondoljunk bele, mi is kell ahhoz, hogy teljes életet élhessünk. Szinte semmi. A sok-sok eltett, félretett dolog, ami majd jó lesz valamire, a régi élethez fűződő, rossz emlékekhez kötődő tárgyak hátráltatnak a fejlődésben. Ki kell szelektálni ezeket, meg kell újítani a körülöttünk lévő teret.

A múlt elengedéséhez és feldolgozásához ez

fontos. Hiszen, ha szembetalálkozunk ezekkel a tárgyakkal, felszakítják a sebeket, előjönnek a hozzá tartozó érzések. Negatív rezgéseket bocsájtanak ki. Miket pakolnál az emlékeid közül egy kis bőröndbe, amit elvinnél magaddal, ha most kéne indulni? Pont ennyire van szükséged.

Ezeket tartjuk meg, a többitől szabaduljunk meg. Ami fontos volt a múltunkban, az bennünk van, a szívünkben, eggyé vált velünk.

Egy tiszta, levegős, harmonikus, felesleges holmiktól mentes környezet lélegzethez segít, felszabadít, új dolgokat hozhat az életedbe. Által, hogy kidobod, elengeded. És ez jó.

Ha szeretnéd az újrakezdés örömét átélni, tedd meg ezt a lépést. Jobban fogod látni a lényegét, elkezdhet áramolni hozzád minden, ami a boldogságodhoz vezet.

Szerző: Kromek Hetti
Forrás: noivilag.hu

Paleolit finomságok

Fokhagymás sütőtökrém

Hozzávalók: 1-1,50 kg sütőtök, só, bors, 5 cikk fokhagyma, 4 ek olaj.

Elkészítés: A tököket nagy darabokban, héjjastól forró sütőben megsütjük. Kb. másfél órát kell sütni, félóránként mérsékelve a lángot. Ha megsült, megszabadítjuk a héjjától, kisebb darabokra vágjuk és egy öblös edénybe tesszük. Sózzuk, borsozzuk, hozzáadjuk a fokhagymát és az olajat és botmixerrel simára dolgozzuk.

Szilvakrémes paleo süti

Hozzávalók: A tésztahoz: 25 dkg darált mandula, 8 dkg kókuszolaj, 1,5 kg szilva, nyírfacukor ízlés szerint, illetve a szilva édességétől függően, 2 dkg zselatin.

A csokimázhoz: 5 dkg nyírfacukor, 5 dkg víz (igen, deka...), 5 dkg kókuszolaj, 5 dkg kakaópor.

Elkészítés: A szilvát megmossuk, kimagozzuk, és egy megfelelő edényben feltesszük főni, mintha lekvárt készítenénk.

Főzzük addig, amíg a nedvességtartalma elég jól el nem párolog, de azért ne égessük oda. Közben adjunk hozzá nyírfacukrot az ízlésünknek megfelelően, de akár el is maradhat, ha jó édes a gyümölcs. Járassuk meg benne a botmixert. Ha kész, hagyjuk hűlni.

A sütőt melegítsük elő 180 fokra. Dolgozzuk össze a mandulát a kókuszszírral és kb. 2 ek. vízzel (kell bele a víz!), majd nyomkodjuk a masszát vékonyan a piteformába, ne csak az aljára, az oldalára is. Süssük 13-15 percig, amíg a széle kicsit pirulni nem kezd. Hagyjuk hűlni, ha kész.

Ha már csak langyos a szilva, keverjük bele a zselatint. Öntjük a masszát a piteformába, és tegyük hűtőbe a sütit.

Készítsük el a csokimázát: egy kisebb edénybe mérjük bele a nyírfacukrot és a vizet. Forrósítsuk fel, majd addig keverges-

sük, amíg a cukorszemcsék fel nem oldódnak. Ekkor adjuk hozzá a kókuszolajat, ha szilárd, hagyjuk felolvadni benne, majd a kakaóport, és gépi habverővel addig keverjük, amíg szép fényes mázat nem kapunk. Ezt kenjük a szilvakrém tetejére. Dermesszük hűtőben.



Jó étvágyat!

Mit tud a vadgesztenye?

Az őszi séták egyik legkedvesebb szórakozása, hogy terméseket gyűjtünk.

Valljuk be, még minket felnőtteket is lázba hoz egy-egy szép gesztenye, a simasága, a formája, no meg a gyűjtése.

Valóban érdemes gyűjteni őket, nemcsak játékokat készíthetünk belőle, hanem fontos tinktúrát, de akár moshatunk is vele.

Vadgesztenye visszérre

A visszér és véraláfutások egyik legjobb ellenszere a vadgesztenyéből készült kivonat. Legyen ez krém, borogatás, vagy épp méz. A vadgesztenye jótékony hatással van az erekre, a vénákra - pont ezért kiváló hatású a visszérproblémákra, illetve vérkeringési zavarok esetén.

Ezért is érdemes házilag is elkészíteni a tinktúráját. Tavasszal a virágját kell leszedni, legalább 30 darabot, s azt áztatjuk be alkoholba. Hat hétig hagyjuk ázni, majd szűrjük le. Az így kapott tinktúrát csak külsőleg használjuk fel - borogatásként.

Ősszel ugyanúgy készíthetünk tinktúrát - de ilyenkor a vadgesztenye termését vágjuk fel, s áztatjuk bele alkoholba. A hatása ugyanolyan!

Vadgesztenye mosásra

Azok, akik az alternatív mosás hívei, azoknak ajánlom, hogy mindenképp próbálják ki a vadgesztenye terméséből készült mosószert. A kis gesztenyét vágjuk fel, pucoljuk meg, majd a fehér belsejét szárítsuk ki. Mikor kiszáradt őröljük össze, s ezt adagoljuk a ruhákhoz - érdemes egy kis zacskóba beletenni, úgy mint a mosódiót. Hatása ugyanolyan jó, mint a mosódiónak!

Ha illatos ruhákat szeretnétek, akkor használjatok házilag készített öblítőt: 1 liter vízhez adjatok hozzá 1 dl. almaecetet, s egy pár csepp illóolajat - olyat, amelyet szerettek.