

A titok sohasem tartható!

A gyerekek előtt egy nagy horderejű, a család életét befolyásoló esemény sohasem tartható titokban. „Benne van a levegőben”, és mérgezi azt. A gyerekek hatalmas mesterei a megfigyelésnek, és mindent megéreznek, annak ellenére, hogy az nincs kibeszélve, szavakba öntve. Átjön számukra az elpirulásból, a pillanatnyi hezitálásból egy-egy válasz előtt, a megrebbenő tekintetéből, a történethez kapcsolódó szomorúságból, vagy dühből, esetleg szégyenérzetből. Generációkon át hat, és sort formál minden elhallgatás.

Mártának és Istvánnak már volt egy másfél éves kislánya, Zsófi, amikor Dávid megszületett. Halmozottan sérült kisbabaként jött a világra és annyira beteg volt, hogy csak egy éves koráig lehetett otthon ápolni, azután kórházba került, és meghalt. Néhány évvel később született még egy kislánya a családba, Csilla.

A szülők sohasem beszéltek a lányoknak a testvérükről,

és bíztak benne, hogy Zsófi sem emlékszik rá. A várandós és kisbabakori képeket eltüntették, a nagyszülőket és rokonokat pedig megeskették, hogy sosem hozzák szóba a tragédiát. Márta és István szívének egy része megfagyott, és végérvényesen (a lányaik számára hozzáférhetetlenül) Dáviddal maradt. Sajnos sosem dolgozták fel a veszteséget, és egymással sem beszéltek róla. De hiába, mert Zsófi és Csilla megérezte ezt, és szülei helyett – testükben és lelkükben – hordozzák, hordozták el az ő fájdalmukat.

Zsófi jó kislány volt, érett, okos gyerek, akivel sosem volt semmi gond, teher, vagy feladat. Végzetlenül maximalista, teljesítménycentrikus nő lett, aki az eredményeivel igyekezett (tudattalanul) kompenzálni a szülei veszteségét.

Csilla különösen szép és kedves kislány volt. Ő azt választotta „feladatul”, hogy nap-sütést és kacagást hoz Mártáék életébe. Minden igyekezetével azon volt, hogy elhessegesse azt a láthatatlan, nyomasztó felhőt, ami a családon ült. Önmagát hibáztatta



azért, ha édesanyja mosolyában maradt egy kis szomorúság. Elhitette magával, hogy ennek ő az oka, hogy vele van a gond, hogy ő nem csinálja megfelelően a dolgokat.

Zsófi kutató lett; a tények és számok embere. Ő a fizikaiban kereste mindarra a választ, amit gyerekkorában nem kapott meg. Nem született gyermek. Zsófi meddő lett... Embertelenül sok próbálkozás, beavatkozás, elvesztett magzatok, és végül a feloldozhatatlan ítélet, hogy nem szülhet. Zsófiiban így hagyott nyomot, így adódott tovább az édesanyja, Márta fájdalma. És saját vesztesége is, hisz másfél éves korában már érzekelte a Dávid érkezésével járó izgalmat és készülődést! És egy éven át a mindennapjai része volt a beteg kistestvér gondozásának fájdalma és terhe.

Csilla nőként olyan párkapcsolatokat választott, ahol nem „fenyegette” a házasság, az anyaság, így annak a fájdalma sem. Ő volt az, aki önismeretei munkába kezdett, és nála bukkant fel az, hogy a családban egy hatalmas, elhallgatott, feldolgozatlan veszteség lappang. Végül Márta és István mindent elmesélt, így a felszínre került történet érzelmi terhe már nem rombolt tovább.

A szülők végre igazán elgyászolták a kisfiukat, Zsófi és Csilla pedig az öccsüket.

Zsófi azóta csodálatos édesanyja az örökbe fogadott gyermekeinek. Míg ő lágyul, Csilla önértékelésében és nőiségében erősödik.

Írta: Bíró Rita life coach

Forrás: izekesivek.hu

Fotó: Hide & Seek by Adrian Murray

15 meglepő felhasználási módja a hidrogén-peroxidnak

Ez a halványkék színű folyadék, híg oldatban színtelen, gyenge sav, voltaképpen egy erős oxidálószer. A legtöbünknek a hidrogén-peroxidról a hajszőkítés, illetve a fog fehérítés jut eszünkbe, de még számtalan más területen is segítségünkre lehet.

A következő tippelnél 3%-os hidrogén-peroxidot ajánlott használni.

Konyha

Tisztítsuk meg a falapítót

Egy használt, alaposan összevagdostott falapító remek búvóhely a baktériumok számára. Használjuk az olcsó hidrogén-peroxid és az ecet erejét a hatékony fertőtlenítésre.

Segít a gombatenyésztésben

Hihetetlen, de valóban elősegíti az úgynevezett osztriga gomba növekedését, amelynek zsákját a hűtőben kell tárolni.

Zöldségek tisztítása

Tegyünk 3 százalékos hidrogén-peroxidot egy vízzel teli szórófejes flakonba, majd fújjuk be a zöldségeket és hagyjuk 5 percig, hogy elpusztítsa a baktériumokat. Ezután öblítsük le a zöldségeket.

Mosogatószivacs tisztítása

A mosogatószivacson millió baktérium telepszik meg egy idő után. Egy üvegben vegyítsünk össze hidrogén-peroxidot és meleg vizet fele-fele arányban, majd öntsük rá a szivacsunkra és hagyjuk állni 15 percet. Ezután alaposan öblítsük le a szivacsot.

Foltok ellen

Vörösbort-folt ellen

Vegyítsünk össze fele-fele arányban hidrogén-peroxidot és mosogatószer, majd a vegyületet tegyük rá a foltra, jól dörzsöljük be, majd langyos vízzel mossuk át a területet és szárítsuk meg végül a textíliát.

Izzadságfoltok ellen

Sokat verejtékezünk, ami nyomot hagy a kedvenc ruhánkon? Ide kell 2 adag mosogatószer, amelyhez 1 adag arányba öntsünk hidrogén-peroxidot. Tegyük a foltra, hagyjuk egy órát hatni, majd hideg vízben öblítsük ki a ruhánkat.

Vér-folt ellen

A hidrogén-peroxidnak fehérítő hatása van. Ezért a rossz helyre cseppent vér-foltok ellen is hatásos. Öntsünk egy kis adagot a foltra, majd súroljuk, öblítsük ki. Lehet, hogy elsőre nem fog eltűnni a folt, ezért még meg kell ismételnünk a műveletet párszor.

Kőpadló, csempe tisztításra

Sokszor makacs piszkok, szennyeződések jelennek meg a padlón. Ezért liszttel keverve készítsünk hidrogén-peroxidos masszát. Tegyük rá, majd hagyjuk egész éjszaka állni, reggel pedig távolítsuk el a masszát és ezzel a folttól is megszabadulunk.

Egészség és szépségápolás

Körömfehéřítő

Divat a francia manikűr, de nem kell sok pénz fizetni ezért, hiszen ezt a hidrogén-peroxid segítségével is elvégezhetjük.

Megfázás ellen

Kicsit furán hangzik, de ha minden reggel mindkét fülünkbe cseppentünk egy csepp hidrogén-peroxidot, akkor megelőzhetjük a hűlést.

Fogfájás ellen

Fele víz és fele hidrogén-peroxid arányban készítsünk szájöblítő vizet, amely megöli a baktériumokat és a fogakat is fehéríti, és ráadásul a fogfájás ellen is hatékony lehet.

Tisztítás

Fertőtlenítsük az aprító pultot

Csak annyi dolgunk van, hogy ráfújjunk az oldatból a pultra, pár percig hagyjuk állni, majd töröljük ezután fényesre.

A csillogó vécésészéért

Csak öntsük bele egy adagnyi hidrogén-peroxidot a vécébe. Hagyjuk félórát állni, majd sikáljuk ki egy kicsit.

Tartsuk tisztán a hűtőt is

A hidrogén-peroxid nem mérgező, ezért bátran kitorölhetjük a hűtőnket.

Penész ellen

Vessük be a makacs penészfoltok ellen. Nem bánjuk meg.



Mit hagysz magaddal elkövetni?

Amikor szétszakad a szív, amikor nem kapsz levegőt, amikor tényleg és igazán nincs már tovább, akkor a legnehezebb szembesülni a valósággal, hogy azt, ami történt, te hagytad magaddal elkövetni... Hogy a párkapcsolati utatok már az elejétől tele volt figyelmeztető táblákkal. Amiket néztél, mégsem láttál.

Azt hittem, majd megváltozik. Becsapott, hazudott...Vagy magadat csaptad be, és önmagadnak hazudtál?

Elvette az éveimet, az álmaimat, a boldogságomat. Elvette, vagy te adtad oda? És kértél érte bármit cserébe? Vártam, reméltem, türtem. Mikor lett volna elég? Mindent elviseltem, és a végén ő hagyott el! Meddig maradtál volna még? Mekkora árat fizettél a szeretetért? Miért gondoltad, hogy ennyi jár? Miért lettél áldozat? Miért volt könnyebb várni és reménykedni, mint határokat húzni, önmagadat tisztelni és képviselni? Miért féltél kockáztatni, hogy egyedül maradsz? Miért tudott energiát adni a fájdalom, és a megbántottság?

Tisztelem azokat, akik eljönnek hozzám, és hajlandóak szembesülni az ilyen kérdésekkel. Akik kutatják önmagukban a válaszokat, és le akarják tenni a „lúzerkabátot”. Akik nem ragadnak bele végleg a gyászba vagy a dühbe, nem hergelik magukat évekig tartó, rossz helyre kive-

tített gyűlöletbe, bizalmatlanságba. Akik nem zárják be a szívüket teljesen, hanem előbb utóbb felállnak, és másik úton akarják folytatni az életüket. Akiiknek segíthetnek széthordani a romokat, megmenteni a később még felhasználható építőköveket. És újra letenni az alapokat, ha kell...

Például úgy, hogy azt kérem: „vedd elő egy kiskori képedet. Mondjuk egy óvodáskori mosolygós, pajkosat. Nézd meg alaposan annak a kicsinek az arcát, a tiszta tekintetét, és képzelj el, hogy mit mondanál, mit tanítanál neki ahhoz, hogy megőrizhesse a derűjét, és az életigenlését. Ha hatalmadban állna, biztosan nem engedné, hogy becsmérelje magát, hogy alárendelődjön, hogy olyan fájdalmakat és elutasítottságot akadjon elviselni, amiket Te esetleg már megtapasztaltál.

Elmondanád, hogy szeresse és becsülje önmagát.

Hogy önmaga érdekében cselekedjen tisztán és erősen. Mondja ki, amit érez, ne hallgattassa el a rossz érzéseit, és merjen bízni a megtapasztalásaiban. Hogy érdekelje a saját élete, a belső világát pedig a maga színeivel fesse meg!

Folytasd... Mi mindent mondhatnál még neki?

Szerző: Bíró Rita

Forrás: életszépítő.hu

Forrás: filantropikum.hu