

Hol a királyfi és a ló?

Nelli sajnos nem hitte el, hogy csak ez csak a mesében létezik. Kitartóan kapaszkodott abba az elképzelésbe, hogy létezik valahol a Varázslatos Igazi, a Tökéletes Férfi, aki majd rendbe hozza az életét; egy lelki társ, aki majd felépíti, amit régen leromboltak benne, aki ott lesz, amikor szüksége van rá, aki kitalálja a gondolatait, és mindig tudni fogja, hogy ő mit akar. Még 32 évesen sem látta be, hogy ezek valójában egy jó szülő jellemzői, nem egy társé.

A Sorsvonalak szinte minden történetében ott van az a (megrázó) alapvetőség, hogy a legkorábbi gyerek-szülő élményeink formálják bennünk a képet arról, hogy milyenek vagyunk, hogy milyen legyen a másik, és hogy milyen egy párkapcsolat. Jung azt mondja, ha egy belső helyzetet nem tudatosítunk, akkor az sorsként jelenik meg, rajtunk kívül. Önmagunkba nézés nélkül sosem tudhatjuk, hogy milyen energiák működnek bennünk, és hogyan húzzák rá az illúzió fátylát a világunkra.

Nellit érettségiző fiatal lányként szülte az édesanyja. Sajnos az izgalmas, bohém srác, akitől Nelli fogant, két éven belül felelőtlen, csapodár, alkohol-és játékfüggő férjnek bizonyult, a vágyott főiskola lehetőségét pedig maguk alá temették a hétköznapiak.

Nelli anyja mindenért a kislányával akarta kárpótolni önmagát, ő lett anyja életének egyetlen felmutatható értéke. Zongorázott, hegedült, táncolt, úszott, szavalt, és versenyeken szerepelt már óvodás korában. Apja hamarosan elűnt, az anyja rátarti és gögös viselkedése pedig fokozatosan mindenkit elidegenített tőlük. Rosszul sikerült választása miatt az asszony meggyűlölte a férfiakat, több kapcsolatot többé nem engedett be az életébe.

Nelli tehát természetesnek vette, hogy az ő létezésén és teljesítményén múlik anyja boldogsága. Emiatt szétbogozhatatlanul összekeveredett benne saját rendkívüliségének, különlegességének értéke, és a nyomasztóan nagy felelősség terhe.

Nellinek sosem volt komoly párkapcsolata. Apja elhagyta, csalódást okozott neki, és anyja mellett, otthon nem látott egyetlen férfit sem, így fél tőlük. Vágyaiból, ábrándjaiból és elvárásaiból olyan védőfalat épített, ami mögé egy valódi férfi, tartósan sosem léphetett be. Őt ez nem zavarta – sőt hitt abban, hogy az Igazi majd

megérkezik, és ő közben nem késik le semmiről. Azt hajtogatta, hogy „van, amikor az ember egyszerűen csak tudja, hogy ki az igazi”. Hogy „a másikat egy pillanat alatt meg lehet ismerni, főleg azt, akit szeretni tudunk”. Nelli gyermekkorából hozott, láthatatlan komplexusai mondatok ezt vele. És ezek épp olyan veszélyesek voltak, mint a Titanic vesztét okozó jéghegy.

A komoly párkapcsolatokban a kölcsönös bizalom és felelősségvállalás, a kölcsönös egymásért való élet az alapja mindennek. Ezeket nem lehet tartós viszonyok nélkül megtanulni, különösen nem, ha valaki még önmaga elől is titkolja azokat az értékeket, amelyekre vágyik, és amelyeket a másiktól elvárna. Nelli hajlamos

a szerelmet aránytalanul felnagyítani és az üdvözülés egy formájának tekinteni. Ez pedig csak elkeseredéshez és ürességérzéshez vezet, mikor végül feleszmél a délibábos képzelgéseiből. A gondok ugyanis akkor kezdődnek, mikor néhány hónap múlva a fehér lóra odaképzelt királyfiról kiderül, hogy „csak egy halandó ember”. Elhúzódik a függöny, és Nellinek mindig meg kell látnia a másikat a maga valóságában.

A valódi kapcsolat, minden felvállalt felelősségével, realitásával és szépségével ekkor kezdődhetne el. És ad-

dig tart, amíg a két ember úton van, ameddig valahonnan valahova tartanak.

Mindannyiunknak megvan a választása, hogy a szerelmi kapcsolat az álom, vagy az ébrenlét felé halad-e. Párkapcsolatunkat használhatjuk érzelmi mankónak, belső bizonytalanságunk enyhítésére, kereshetünk benne gyógyírt önértékelési zavarainkra, vagy akár megkísérlelhetjük az állandóság bástyájává tenni, az élet változékonyságával szemben. Ám az ilyen állóvízben tudatunk idővel egyre mélyebb álomba süpped.

Nelli éveit ábrándozással, álmogyártással telnek, ahelyett, hogy valóban élne és megérintődné. A félelmei miatt félredobott lehetőségei különös szellemjárást hoztak létre az életében. Így nem kell csalódnia. Hisz csak a fizikai valóságban meg nem élt szerelem lehet tökéletes, de egy hús-vér ember nem.

Szerző: Bíró Rita life coach
Forrás: Életszépítők c. oldal

Mosolyogj, és megváltozik az életed

A MOSOLY: Semmibe se kerül, de sokat ad. Gazdagabbá teszi azokat, akik kapják, és mégsem juttatja koldusbotra azokat, akik adják. Egy pillanatig él csak, de az emléke örökké megmarad.

Senki sem olyan gazdag, hogy meglehetne nélküle, és senki sem olyan szegény, hogy ne

lenne gazdagabb tőle.

Boldoggá teszi az otthont, táplálja a jóakaratot a családi életben, és a barátság biztos jele.

...Nyugalom a megfáradtnak, napfény a csüggedőnek, világosság a szomorkodónak, és a természet legjobb orvossága a bajok ellen.

Mégsem lehet megvenni, elkérni, kölcsönadni vagy ellopni, mert nem áru, csak önként lehet adni.

....
Mert senki-nek sincs annyira szüksége a mosolyra, mint annak, aki maga már nem tud mosolyogni!



Paleolit finomságok

Karfiolpizza

Hozzávalók: 1 kisebb fej karfiol, 2 tojás, 5 dkg reszelt sajt, só, bors. Feltétnek amit csak akarunk – kolbász, sonka, zöldségek, ki mit szeret, a tetejére reszelt sajt.

Elkészítés: A karfiolt aprítógéppel vagy reszelőn morzsásra aprítjuk. Nagyon kevés vízben, kis sóval egy edényben fedő alatt 5 percig pároljuk. Leöntjük róla a vizet, és hagyjuk kihűlni. A kihűlt karfiolt összekeverjük a tojással, a sajttal és a sóval, borssal, majd sütőpapírral borított pizza(torta)formába egyengetjük a masszát. 10 percig sütjük 200 fokban.

Megrakjuk a feltéttel, és még visszatesszük a sütőbe, nagyjából 10 percre.

Almás-diós zellersaláta

Hozzávalók: 1 nagyobb zellergumó, 2 közepes alma, 1 nagy marék dió, citromlé, esetleg balzsamecet.

Elkészítés: A zellert vékony csíkokra vágjuk, párolóbetétben egy megfelelő méretű lábasba tesszük, kevés vizet öntünk alá, és öt percig fedő alatt pároljuk. Az almát nem muszáj meghámozni, a lényeg, hogy reszeljük le a nagylyukú reszelőn, és öntözzük meg citromlével. A diót törjük durvára, és száraz serpenyőben pár pec alatt pirítsuk meg kissé.

Keverjük össze a hozzávalókat; ha klasszikus Waldorf-salátát szeretnénk, adjunk hozzá majonézet.

Ha nem, megöntözzhetjük balzsamecettel.

Bounty torta

Hozzávalók: a tésztához: 3 tojás, 3 ek nyírfacukor/eritrit, 15 dkg kókuszreszelék, 1 kk szódabikarbóna, 2 ek kakaópor.

A kókuszos krémhez: 4 dl tejszín, 4 ek nyírfacukor/eritrit, 30 dkg kókuszreszelék.

A tetejére: 5 dkg nyírfacukor/eritrit, 5 dkg víz, 5 dkg kókusz-szír, 5 dkg kakaópor.

Elkészítés: A tésztához a tojásokat gépi habverővel nagyon habosra verjük a nyírfacukorral, majd belekeverjük a száraz hozzávalókat (kókuszreszelék, kakaópor, szódabikarbóna), de innentől nagyon gyorsan dolgozunk, mert a kókuszreszelék olyan sunyi, hogy képes beszívni az összes tojást, még mielőtt elérünk a sütőig. Szóval, gyorsan összeforgatjuk, nem dögönyözzük, beleöntjük a formába, és már dobjuk is a sütőbe, 20-25 percre. Ha megsült, hagyjuk kihűlni.

A tejszínt kis lábaskában melegíteni kezdjük a nyírfacukorral, ha utóbbi feloldódott, belekeverjük a kókuszreszeléket. Ezt a masszát szépen elegyengetjük a tortaalapon.

5 dkg vizet felforralunk, beletesszük a nyírfacukrot, keverjük, hogy feloldódjon. Jöhet a kókuszszír, ezt is jól elkeverjük, majd a kakaópor, innentől vagy kézi, vagy gépi habverőre váltunk, úgy keverjük sűrűsödésig. Bevonjuk vele a hideg tortát.

Jó étvágyat!

Így tisztítsuk meg a falapítót

Nem is tudjuk elképzelni a konyhai életet lapító nélkül, hisz hol máshol vágnánk fel a hagymát, fokhagymát, a petrezselymet, a húsokat, a zöldségeket és gyümölcsöket.

Éppen azért, mert ennyi mindenre használjuk, a lapító használat után elszíneződhet, foltosabb lehet. A mosogatószivacs nem képes csodát tenni, ahhoz hogy úgy nézzen ki, mint új korában egyéb titkokra is szükség van.

A szeder, cékla, paprika vagy egy szaftos hús által okozott foltokra használjuk a só és a szódabikarbóna vizes keverékét. Töltsük rá a foltra és egy törülközővel, vagy ronggyal jól dörzsöljük át. A kellemetlen szagok elűzésére a lapítót locsoljuk be ecettel, ami a kellemetlen aromákkal együtt elpárolog.

A lapító napi tisztítását forró vízzel végezzük, de ne hagyjuk benne a mosatlannal teli kagylóban. Ha sokáig ázik a vízben előfordulhat, hogy kárt teszünk benne. Ahogy elmostuk, töröljük szárazra, és hagyjuk a levegőn, ne tegyük be a szekrénybe.

Alkalmi tisztítás esetén durva sóra, egy fél citromra és egy kevés olajra van szükségünk. Szórjuk meg gazdagon sóval a lapító felületét, majd kenjük be citrommal, végül egy tiszta kendővel töröljük meg. Csepegtessünk rá néhány csepp olajat, majd kenjük be a felületet a törülközővel. Tíz perc után távolítsuk el a felesleges olajat.

