

## Mutass őszinte érdeklődést!

Teljesen természetes, hogy azok az emberek, akik harmonikus kapcsolatra vágnak családtagjaikkal (vagy akár barátaikkal, kollégáikkal), erőfeszítést tesznek annak érdekében, hogy kicsit beleássák magukat a másik érdeklődési körébe.

Hiszen ezzel nemcsak arról van szó, hogy közös pontot teremtsünk magunk és egy másik ember között, hanem kimutatjuk, hogy érdeklődünk a másik iránt.

Azonban ez az „érdeklődés” nagyon gyakran csupán felszínes gesztus, mert vagy nem akarjuk megbántani a másikat az unott visszautasítással vagy jó esetben csak szeretnénk neki örömet szerezni – és ezért inkább meghallgatjuk. Teljesen más, amikor őszintén, némi beleéléssel és lelkesedéssel veszünk részt a másik szenvedélyében.



Gyakran azon kapom magam, hogy más emberek érdeklődési körét lekicsinyelem, vagy esetleg értelmetlennek tartom, pedig biztosan sokan vannak, akiket totál nem érdekelnek a lovak, a futás, a babaruhák, a botanikai illusztrációk vagy a country stílusú lakberendezés. Mindannyian mások vagyunk, és persze nemtől, korosztálytól függően az is nagyon változó, hogy ki mit tart érdekfeszítőnek.

Amennyiben őszinte érdeklődést mutatsz a másik hobbjára, szenvedélye iránt, akkor a másikhoz ezzel sokkal közelebb kerülhetsz, értékes közös pillanatok tölthetsz el, és még az is elképzelhető, hogy rád ragad némi ismeret a másik érdeklődési köréből.

Mindezt megteheted anélkül, hogy feláldoznád magad, azaz lehetséges az is, hogy mindközben hű maradj önmagadhoz. Nincs más dolgod, mint hogy megtaláld az egyensúlyt, és tudd,

hol kell megszabni a határokat.

A gyerekekre ugyanígy vonatkozik ez a gondolatmenet. Hiszen bármilyen kicsi is egy gyerek – de a későbbiek folyamán ez még inkább érvényes – arra vágyik, hogy komolyan vegyék.

Már a hároméves kisfiának sem mindegy, hogy érdektelenül tologatom a Chuggington mozdonyokat, vagy a játékba beleélve magam újabb és újabb helyzetet, érdekes fordulatot eszelek ki.

Kisfiam is mindennél jobban vágyik arra, hogy meghallgassák, megértsék, „felnőtt számba” vegyék. Amikor elmagyarázza, hogy mi jár a fejében, és épp nagyon fáradt vagyok vagy elfoglalt, gyakran nagy a kísértés, hogy leintsem, vagy esetleg automatikusan hümmögve reagáljak – miközben teljesen máshol jár az eszem.

Ez azonban két okból sem túl jó reakció.

Az egyik oldalról saját magamat fosztom meg attól, hogy valóban megismerjem a saját gyerekeim gondolatmenetét, lelki-világát, hogy megosszák velem örömeiket, ötleteiket, vágyaikat. A másik oldalról pedig ők is érzik, ha az ember „félgözzel” van velük.

Persze nem azt mondom, hogy állandóan „jelen” kell lennünk a nap 24 órájában, mert ez lehetetlen. (Főként ha egész nap a gyerekekkel vagyunk, miközben ott a házimunka és egyéb teendők.) Vannak olyan pillanatok, amikor sokkal nagyobb gondok és bajok foglalkoztatnak, mint az, hogy miről szól a kedvenc rajzfilmjük, vagy épp ki mit mondott az oviban.

Leginkább arra gondolok, hogy próbálkozzunk, és tudatosan fordítsuk a figyelmünk gyerekeink felé, még akkor is, ha ez (főként az esték folyamán) plusz energiával jár.

Az ő világukban tényleg az a legfontosabb, hogy melyik gyerek mit mondott az óvodában, hogy miről is szól az a bizonyos rajzfilm, vagy hogy milyen vicces dolgot láttak az imént.

Ha unottan, kedvetlenül erőltetjük magunkra más érdeklődési körét, akkor sokkal nehezebb lesz élveznünk az adott helyzetet, mintha eleve lelkesen vetnénk bele magunkat az együtt töltött időbe.

Azt hiszem, hogy ez a kis gyakorlat nagyon jó példa arra, hogy miként is mutassuk ki a szeretetünket és törődésünket a mindennapok folyamán azok iránt, akikkel együtt élünk. Ez pedig mindenképp hozzájárul a boldog otthon légköréhez!

*Forrás: napiboldogsag.com*

## 8 dolog, ami elvezet a boldogsághoz

A Boldogság Művészete című könyvében, a Dalai Láma számos titkot árul el a beteljesült életről. A lenti 8 pontban bemutatjuk azokat a pontokat, amelyekről ez a szép lélek úgy gondolja, elengedhetetlen a boldogsághoz. Képet kapunk arról, hogy miért olyan fontos az együttérzés és az intimitás, valamint, hogy hogyan tudod átlépni a nehéz pillanatok.

### 1. A külsőségekkel nem érdemes foglalkozni

Az anyagi világ dolgai ugyan rövidtávon okozhatnak némi boldogságot, hiszen ki ne örülne ma annak, ha megnyerné a lotó főnyereményt. De ez a boldogságérzet elég hamar képes tovatűnni. Az igazi boldogság nyitja a gondolatokban, az agy bugyraiban rejlik, hiszen ha tudatosan mindennap megpróbáljuk a rossz gondolatokat kizárni fejünkéből és csak a jóknak engedünk teret, akkor boldog életünk lesz, függetlenül a „külső” világ körülményeitől.

### 2. Fejlesszük az együttérző-készséget

Ha valakivel szemben együttérzőek és segítőkészek vagyunk, akkor ez a fizikailag és lelkileg is feltölt bennünket. Hogy sikeresen fejlesszük ezen készségünket, igyekezzünk minél mélyebben megismerkedni a körülöttünk lévő emberekkel.

### 3. Építsünk ki szoros emberi kapcsolatokat

A teljes élet, és boldogság nagyban függ attól, hogy hány közeli embert, barátot tudhatunk magunk mellett. A Dalai Láma szerint törekedjünk szoros emberi kötelékek kialakítására, amely úgy a fizikai, mint a mentális egészségiünknek is jót tesz.

### 4. Evezzünk a spiritualitás vizeire

Az embereknek meg kell ismerkedniük azzal a nézettel, vallással, látásmóddal, amelyben hinni tudnak, ez egy nagyon fontos kérdés, hogy valaki boldog tud-e lenni. A legtöbb boldog, lelki egyensúlyban élő ember, vallásos családból származik.

### 5. A szenvedés is az élethez tartozik

Egyes emberek nem képesek megérteni, elfogadni a szenvedést. Mindenki egyszer megöregszik, amikor már jönnek a betegségek, szervi bajok, nehézségek, de ez hozzátartozik az élethez. Aki ezt nem tudja elfogadni, és inkább nem foglalkozik ezzel a kérdéssel, csak ideiglenesen képes enyhíteni saját szenvedésén.

### 6. Iktassuk ki a negatív érzelmeket

A gyűlölet, a félelem megakadályoznak abban, hogy boldogok legyünk. Inkább koncentráljunk a jó dolgokra, az együttérzésre, szeretetre, türelemre, jószívűségre.

### 7. A pohár félig van tele

Az optimizmus nagyon sok nehézségen képes átsegíteni. Az élet nem nevezhető igazságosnak, de nagyjából egyforma arányban történnek velünk jó, illetve rossz dolgok. Gondoljunk a pozitívumokra, lássuk meg azokat is a mindennapjaink során, hiszen léteznek.

### 8. Becsüld önmagadat

A tibeti szerzetesek előtt ismeretlen fogalom az önutálat. Meditációval csakis a jó dolgokra koncentrálnak. A Dalai Láma szerint mindenkinek értékelnie, becsülnie kellene magát. A ember nem csak hibából, negatívumokból áll, hanem sok jó tulajdonsággal is rendelkezik, és ezt kell észrevenni.

*Forrás: filantropikum.hu*



## Éjszakai nassolás

Mindenkivel előfordul néha, hogy bekap valami apróságot a vacsoraidő után is. Ez még nem probléma, a baj akkor van, ha ez rendszeressé válik, és az elfogyasztott étel mennyisége is folyamatosan nő. Téged is érint ez a kérdés?

### Falásroham éjnek idején

Nemcsak azokkal fordulhat elő, hogy áldozatul esnek az éjszakai evés szindrómának, akiknek súlyproblémáik vannak, de a felmérések szerint a legnagyobb eséllyel a túlsúlyos tinédzser lányoknál és fiatal nőknél alakul ki a gond. A dolog eleinte csak egy kis csipegetéssel kezdődik elalvás előtt, majd egyre nagyobb adagok elfogyasztásával folytatódik.

Az evési kényszer rád törhet lefekvés előtt, de súlyosabb esetben felkelt álmodból is. Ilyenkor úgy érezheted, hiába minden önuralmad, és bár nem korog a gyomrod, mégis muszáj valamit enned. Hajlamos vagy felfalni bármit, ami a hűtőben található, mindegy, hogy maradékról vagy nassról van szó.

Az idő múlásával a kezeletlen probléma odáig fajulhat, hogy már többször is felkelsz éjszaka, és ez kialvatlansággal, majd jelentős súlygyarapodással jár. Minél később ismered fel a gondot, annál nehezebb megoldást találni rá.

### Mi okozza?

Ahhoz, hogy sikeresen orvosold a problémát,

először meg kell keresni annak gyökerét. A tudomány mai állása szerint szinte biztos, hogy az éjszakai evés szindróma kialakulása a stresszes életmód számlájára írható. A stressz önmagában is veszélyes az egészségre, de az éjjeli falásrohamokkal kiegészülve kifejezetten káros, mert felborítja a hormonháztartás egyensúlyát.

Ha eszel elalvás előtt, meggátolod a növekedési hormon termelődését, valamint a jóllakottság-érzetért és az elalvásért felelős hormonok termelése is felborul. Így azonban kialakul egy erős hormonzavar, és emiatt egy ördögi kör, amiből nagyon nehéz kiszállni.

### Mit tehetsz ellene?

Mint a legtöbb függőség vagy zavar esetében, itt is a legfontosabb, hogy felismerd és beismerd a bajt. Az éjszakai evés szindróma kialakulásának esetén az önfegyelem, önuralom sajnos már nem elég a probléma leküzdéséhez. Először is érdemes feltárni, mi a legnagyobb stresszforrás az életedben, és a lehető legkisebbre csökkenteni azt. Szakember segítségével ez még könnyebb, ezért jó, ha orvoshoz fordulsz. Pszichoterápia, speciális diéta és sok kitartás segítségével van kiút.

*Szerző: Marton Adrienn  
Forrás: Femina.hu*