

## Párkapcsolati önértékelés

Szinte észre sem vesszük, amikor bekerülünk abba a bizonyos ördögi körbe, és időről időre olyan pasikba botlunk, akik valamiért alkalmatlanok arra, hogy hosszú távra tervezünk velük. Ha te is így vagy ezzel, akkor tedd fel magadnak az alábbi kérdéseket. Ha mindegyikre „igen” a válasz, akkor bizony arról van szó, hogy rendszerint rosszul választod meg a partnereidet. De aggodalomra semmi ok, most azt is megtudod, hogyan kászálódhatsz ki ebből a borzasztó ördögi körből.

### 1. Hajlamos vagy arra, hogy egyik kapcsolatból lépj a másikba?

Sokan büszkék arra, hogy az elmúlt 5 évben nem voltak 1 hónapnál tovább szinglik. Nos, ezen nők többsége hosszabb-rövidebb együttélés után szakítanak partnerükkel, és néhány nap – esetleg hét – elteltével más találtak is egy másikat. Te is ezek közé a nők közé tartozol?

### 2. Már-már a közös jövőt tervezitek, egyszer csak hirtelen faképnél hagy, vagy éppen te lépsz le?

Gyakran esik meg veled, hogy az összes ismerősödnek boldogan újságolod: végre megtaláltad az igazit? Ők azonban ezt meghallván csak csóválják a fejüket, és azon gondolkodnak, vajon ez a kapcsolat meddig fog tartani? Előfordult már veled, hogy már az esküvőt, a közös otthont terveztétek, amikor rádöbentél, hogy mégsem ilyen lovat akartál? Mert az illető túl rendetlen, túl féltékeny, túl anyagias stb? Megesett már veled, hogy az utolsó pillanatban ismerkedtél meg az igazival, és szakítottál az előzővel?

### 3. Hajlamos vagy arra, hogy egyből összeköltözz az új pasival?

Úgy képzeld a kapcsolatot, hogy minden pillanatot együtt töltötök ezentúl? Ilyenkor képes vagy arra is, hogy teljesen megszakítod a kapcsolatot régi barátaiddal, barátnőiddel, és csak és kizárólag az új pasira összpontosítasz?

### 4. Minden klappol, de valójában semmi sincs rendjén?

A pasi jól néz ki, sikeres, és rendkívül vonzó? A család és a barátok véleménye az, hogy fantasztikusan mutattok egymás oldalán? Csak egy apró bökkenő van: nincs közös témátok, nincs miről beszélgetek egymással. Ilyenkor is képes vagy arra, hogy meggyőzd magad: akkor is Ő az igazi?

### 5. Egymás tökéletes ellentétei vagytok?

Vannak párok, akik szokásaik, vérmérsékletük alapján pontosan egymás ellentétei, tehát látszólag nem illenek egymáshoz, mégis remekül működik a kapcsolatuk, mert ennek ellenére azonos értékrend szerint élnek. Az még azonban nem ad okot arra, hogy általánosítsunk. Ha a család és a barátok egyaránt figyelmeztetnek rá, hogy a kedves nem éppen hozzád illő, érdemes elgondolkozni egy pillanatra. Legalább azt vedd számba, mi az, ami közös bennetek. A különbség ugyanis az évek során megmarad, sőt egyre nagyobb szakadék lesz kettőtök között, ami egyszer csak elviselhetetlenné teszi az együttélést.

### És most jöhet az értékelés

Ha a fenti kérdések közül legalább egyre igennel választottál, akkor bizony ideje szembenézni a tényekkel: nem a pasiba vagy szerelmes, hanem pontosan a szerelemben. Vagyis annak érzésébe. Imádod az érzést, amikor fejest ugrasz egy kapcsolatba.

### Lépj ki az ördögi körből!

#### Ne félj az egyedüllétől!

Állj meg egy pillanatra, és gondolkodj el, azon, hogy mit is vársz el egy új kapcsolattól. Nagyon sok nő fél az egyedüllétől, ezért választja meg rosszul a partnerét. Ezért képesek olyan érzésekhez ragaszkodni, amelyek nyilvánvalóan sehová sem vezetnek, és valljuk be, nem is léteznek. Úgy érezhetik, képtelenek lennének élvezni az egyedüllétet, sőt, valójában már elviselni is nehezebbre esik. Esetükben az a baj, hogy keveset tanulnak a régebbi kapcsolataikból, hiszen minden erejükkel azon vannak, hogy valaki mellettük legyen. Pedig az egyedüllétől nem kell félni, mert az önmagában még nem azt jelenti, hogy magányos vagy. Gondolj arra, hogy sokkal könnyebb rendezni a gondolataidat, ha csend és béke vesz körül, és nem kell közben másokhoz alkalmazkodnod. Sokkal magabiztosabb leszel, kiegyensúlyozottabb, és kevésbé fogsz függeni a körülményektől. Tudni kell váltani, és meg kell találni az egyensúlyt a saját életed, és a szerelmed között. Csak úgy tudsz jobb partnert választani, ha bebizonyítod magadnak, hogy senkire sincs szükséged ahhoz, hogy boldog légy – csakis saját magadra. Nem lehet egyszerűen olyan mértékben szükséged egy partnerre, mint amennyire szert akarsz tenni rá, és görcsösen ragaszkodsz ahhoz, hogy valaki legyen melletted.

#### Elengedni és elengedni

Ha már túl vagy egy szakításon, az nagyon jó dolog. Még akkor is, ha jelen pillanatban nem így érzel. Visszatér az életkedved, újra van erőd emberek közé menni, ismét szalon- és partiképes leszel. Érthető, hogy ilyenkor megpróbálsz mihamarabb feledni a sérelmeidet, és egy életre kivenni a fejedből mindazt, ami bántott. Mire túl vagy a csalódáson, valószínűleg már úgyis épp eleget gondolkogtál, azonban a dühből vagy szomorúságból morfondírozni nem biztos, hogy olyan célravezető, mint hideg fejjel, lecsillapodva. Amíg benne vagy a bajban, hajlamos vagy csak a dolgok sötét oldalát látni, és teljesen elkeseledni. Ha azonban elengeded a fickót, minden értelemben és higgadtan újragondolod mindazt, ami történt, elképesztő tanulságokat vonatsz le.

#### Amikor elkerülhetetlen az önvizsgálat

Akadnak olyan nők is szép számmal, akik azért választanak rosszul, mert tudat alatt félnek az igazi kötődéstől. Ideje egy kis önvizsgálatot tartani! Ha rögtön az első nehézségeknél úgy érzed, hogy szíved szerint kilépnél a kapcsolatból, biztos lehetsz benne, hogy nem vagy szerelmes. De akkor sem, ha csak egyszer is megfordul a fejedben: jobb lenne nélküle. Az egészséges párkapcsolat legnagyobb ismérve ugyanis az, hogy túléli a nehéz időköt, sőt általa még meg is erősödik. Egy kapcsolat lényege az, hogy a felek számíthatnak egymásra minden téren – történjék bármi is az életben.

#### A jó pap is holtáig tanul

Természetesen bármennyire is szeretnéd, az nem valószínű, hogy egy hibába csak egyszer esel bele. Hiszen mindnyájunknak vannak gyengéi és gyengeségei. Ha azonban valóban képes vagy végiggondolni, miért mentek tönkre a korábbi kapcsolataid, rengeteget tanulhatsz, mégpedig saját magadtól. Te pedig elég szimpatikus tanítómester vagy saját magad számára.

forrás: noiportal.hu

## Paleolit finomságok

### Gránátalmás mákos muffin

**Hozzávalók:** 4 tojás, 2,5 dl víz, 10 dkg xilit, 4 ek. kókuszolaj, 1/2 tk. szódaikarbóna, 15 dkg darált mák, 1 citrom reszelt héja, 20 dkg friss gránátalma.

**Elkészítés:** A tojásokat elektromos habverővel habosra keverjük a xilittel és az olajjal. Hozzákeverjük a vizet, majd a citromhéjat és a szódaikarbónás máklisztet, 15 dkg gránátalmaszemet. 5 percig állni hagyjuk, ezalatt besűrűsödik. 12 darab muffinformát kibélelünk papírkapszlikkal, és elosztjuk a tésztát bennük. A tetejüket alaposan telerakjuk gránátalma-szemekkel, és előmelegített sütőben 170 fokon sütjük 30 percig.

### Fokhagymás lángos

**Hozzávalók:** 6 szál közepes petrezselyemgyökér, 2 tojás, 1 gerezd zúzott fokhagyma, só, bors, 4 ek. kókuszszír.

**Elkészítés:** A megtisztított, felszeletelt petrezselyemgyökereket főzzük puhára, majd szűrjük le, és törjük össze egy krumplitoróval.

Adjuk hozzá a fokhagymát, a tojást és a fűszereket, és alaposan keverjük össze.

Bő, forró zsírba tegyünk egy-egy evőkanálnyi, lapítsuk le kicsit, és süssük ropogósra mindkét oldalát. Reszelt sajttal tálaljuk.



### Sajtos pogácsa paleósan

**Hozzávalók:** kókuszliszt, 3 tojás, 10 dkg parmezánsajt, kevés szódaikarbóna, csipet só.

**Elkészítés:** Egy kevés lisztet öntsük egy tálba, majd a tojásokat kicsit verjük fel, öntsük a liszthez, ezek után az összes többi hozzávalót adjuk hozzá, s keverjük össze. Ezután folyamatosan adagoljuk hozzá a lisztet, addig, míg elég rugalmasnak és "keménynek" nem érezzük a tésztát.

Ezután nyújtjuk ki a tésztát, s szaggassuk ki pogácsa-szaggaival, sorakoztassuk egy sütőpapírral bélelt tepsibe!

Előmelegített sütőben 15-20 perc alatt süssük aranybarnára!

### Aszalt szilvás kókusz puding

**Hozzávalók:** egy maréknyi aszalt szilva, 1/2 bögre kókusztej, 1/2 bögre finom kókuszreszelék, 1 teáskanál mandulaliszt, 1/4 teáskanál fahéj, 1/4 teáskanál kardamom, 1/2 teáskanál citromlé, néhány tökmag díszítésnek.

**Elkészítés:** Az első lépés, hogy az aszalt szilva szemeket áztassuk be a kókusztejbe félóra. Adjuk hozzá a kókuszreszeléket, a mandulalisztet, a fűszereket, majd az egészet jó alaposan keverjük össze egy villával. Adjuk hozzá a citromlevet, majd díszítjük fel az előzőleg megpírt tökmag szemekkel.

Azok akik esetleg sűrűbben szeretik adhatnak hozzá 1/2 teáskanál chia magot is (vagy útifű maghéjat). Ebben az esetben hagyjuk állni a pudingot kb. egy órát, hogy besűrűsödjön.

Jó étvágyat!

## A hüvelyesek közül a legkerülendőbb a szója

Ha nem ismered még, úgy képzeld el, mint egy krémszínű babot, melyből később számtalan étel készíthető: tofu, szójatej, szójafahéj, szójaszós, sajt utánzatok. Nagyon népszerű az ázsiai konyhában és a vegetáriánusok körében, mint fő fehérjeforrás.

Miért kerül?

1. Mert leggyakrabban feldolgozott formában elérhető, mint a tofu vagy a szójatej, magas toxintartalommal.

2. Mert nagy mennyiségben tartalmaz lektint, fitátot, fitoösztrogéneket, amelyek hormonális problémákat okoznak.

Férfiaknál a mellék növekedésével, meddőséggel járhat az elváltozás, nőknél szintén meddőség és menstruációs problémák merülhetnek fel. Egy sor más probléma, mint például a húgyhólyag rák, asztma és az Alzheimer kór is hozadéka lehet a szója fogyasztásnak. A szója alapú tápszereket bizony kisbáknak sem ajánljuk.

3. A szójafogyasztás agykárosodást is okozhat. Még nem világos, hogy elsősorban a fitoösztrogének a felelősek, vagy az a tény, hogy a szójafogyasztók nem jutnak elegendő B-12 -hez, melynek az egyik fő forrása a hús.

4. A fentiekben túl az Amerikában található szója többsége genmódosított.

Forrás: <http://paleomagazine.com/why-is-soy-not-paleo>