

## Mi a sikeres és boldog nők titka?

Vajon, ha találnánk olyan nőket, akik „nem álltak be az elégedetlenkedők sorába”, akik igazán sikeresek, és boldogok, akik úgy élték meg, hogy a döntéseik, és választásaik erősítették őket, és egyre csak boldogabbak, és elégedettebbek lettek a koruk előrehaladtával, akkor mit válaszolnának ezek a nők a kérdéseinkre?

Marcus Buckingham és kutató csoportja végzett kutatásokat azzal kapcsolatban, hogy a boldog nőknek vannak-e közös, vagy hasonló jellemzőik.

Ahhoz, hogy meghatározhassák, kik a legboldogabbak, több ezer nőnek tették fel ugyanazt az öt kérdést. Aki az öt kérdésből négyre, vagy ötre válaszolta azt, hogy minden nap, azokkal további mélyinterjúkat készítettek.

**Ha ki akarod próbálni, hogy Te vajon ezek közé a nők közé tartoznál-e, akkor megpróbálhatod magad „diagnosztizálni”:**

**1. Milyen gyakran végzel olyasmit, amit tényleg szeretsz csinálni?**

**2. Milyen gyakran tölt el aktív várakozással a rád váró nap?**

**3. Milyen gyakran vonódsz be olyan mélyen abba, amit éppen csinálsz, hogy elveszted az időérzéked?**

**4. Milyen gyakran érzed magad még mindig erősnek egy hosszú, pörgős nap végén?**

**5. Milyen gyakran érzed magad érzelmi magasságokban az életben?**

Azok a nők, akik a fenti öt kérdésre pozitívan tudtak válaszolni, úgy tűnt, egyszerűen eldöntötték, hogy boldogok lesznek. Ezt választották.

A legszerencsésebbek közülük azok voltak az életben, akik képesek voltak felismerni, hogy a boldogságot választhatják is, és ezt meg is tudták tenni.

Hogyan sikerülhetett ez nekik? Mik voltak ezeknek a nőknek a közös jellemzőik?

**A boldog nők sokkal inkább a pillanatokra fókuszáltak, mint a célokra, tervekre, vagy az álmokra.**

Vannak bizonyos pillanatok az életünkben, amelyek erős pozitív érzéseket keltenek bennünk.

Ezek azok a pillanatok, amiket mindenki biztosan megérez, amikor előtörnek. Élénken élő, teljesen részletes pillanatok, és emlékek, és ahogy most felidézed őket, ugyanúgy érzed magadban az erőt, és változást, mint akkor.

Talán egy kicsit egyenesebben ülsz, mint az előbb, talán kihúztad a vállad, talán egy lehelletnyit a légzésed is lelassult. Lehet, hogy mosolyogsz magadban. Ezek a pillanatok, ahogy felidézed őket magadban: megmutatják, ki vagy valójában.

Megmutatják az igazi éned.

Amikor úgy döntesz, hogy őszinte leszel magadhoz, a saját életed fogod élni, akkor nem homályos, nehezen elérhető célokra kell gondolnod, hanem ezekre az „erős pillanatokra”, az adott pillanat igazságára. Minden racionális indok nélkül ezeknek a pillanatoknak az emléke fog feltölteni téged.

**A boldog nők elfogadták azt, ami jutott nekik**

Ha az életed „erős pillanatait” keresed, nem mindig fog tetszeni az, amit találsz.

Az egyik megkérdézt szavaival élve:

„Csak akkor tudtam visszanyerni a saját életemet, mikor megtagadtam, hogy „tökéletes anya” legyek, és elfogadtam annak a valóságát, hogy vannak pillanatok, amelyek feltöltöttek, és vannak, amik nem.”

Az elfogadás nem beletörődést jelent, vagy azt, hogy feladjuk az álmainkat. Valójában sokkal gyakoribb, hogy ha el tudjuk fogadni, melyik pillanatok erősítenek minket, és melyik nem, az sokkal jobban meg fogja mutatni, hogyan éljünk az álmainknak megfelelően otthon, és a munkánkban egyaránt.

**A boldog nők igyekeztek kerülni az egyensúlyt**

„Egyensúly? Az meg hogyan működik? Minden óra plusz munka után találjak egy plusz órát otthon is? Minden egyes újabb gyerekkel pont annyit csökkentsék a munkaidőmön, mint amennyire az újabb gyerekekre szükséges? Minden miatt, amire igent mondtam, valami másra nemet kell mondanom? Ez jelenti az egyensúlyt?”

Az interjú alanyai szerint nem.

Ők egyáltalán nem is beszélnek egyensúlyról. Úgy tűnt, ők elfogadták, hogy a tökéletes egyensúly megtalálása nem lehetséges. De még ha kísérletet tettek is arra, hogy ezt megtegyék, nem feltétlenül elégítette ki őket. Mert amikor kiegyensúlyozott vagy, akkor mozdulatlan is vagy egyben. Visszatartod a lélegzetet, és az a legfontosabb, hogy egyetlen hirtelen rándulás, vagy rándítás se mozdíthatson ki túlzottan egyik irányba sem. Ilyenkor szélcsend van. Az egyensúly nem az igazi életcél.

Ehelyett ezek a nők boldogok voltak az egyensúly hiányának állapotában is.

Inkább találd meg életed minden területén az „erős pillanatokot”, és

aztán fokozatosan ezeket célozd meg, ezeket igyekezz elérni minél gyakrabban.

Ez azt jelenti, hogy egyre megfontoltabb leszel, mikor hagyod, hogy ezek az „erős pillanatok” újra, és újra megtörténjenek. Azt is jelenti, hogy mindig megvizsgálod őket, mikor megjelennek, új nézőpontból szemléled őket, és idővel talán meg is ünnepled őket.

És mindenek fölött azt jelenti: erőt adsz az erős pillanatoknak azzal, hogy rájuk fókuszálsz. Megváltoztatod a figyelmed tárgyát.

**A boldog nők, ellentétben a nagy többséggel, megtanultak „IGEN”t mondani.**

Annyiszor hallottad már: „Tanulj meg NEM-et mondani.”

De ahhoz, hogy a legerősebb pillanatokkal teli életed élhesd, az ellenkezőjét kell tenned.

Tanulj meg „IGEN”-t mondani.

„IGEN”-t az életed összes területén az „erős pillanatokra”.

„IGEN”-t azokra az emberekre, akik segítenek neked megteremteni ezeket a pillanatokot.

„IGEN”-t az erős pillanatokban támadó érzéseidre.

Ha elég figyelemmel, és erővel mondasz „IGEN”-t, akkor az életed nem „csak” kiegyensúlyozottá válik, hanem teljessé is.

Neked mik jelentik a boldog, és „erős pillanatokot” az életedben? Gondolkodtál már rajta, hogy mik lehetnek ezek, és hogyan tudnád még jobban erősíteni ezeket a pillanatokot, helyzeteket?

forrás: Anyamentő.hu

## Paleolit finomságok

### Kolbászos leves csicseriborsóval

**Hozzávalók:** 200g vörös/zöld lencse, 100g csicseriborsó, pár karika füstölt kolbász, 1 ek. kókuszszír, 1 vöröshagyma, 2 gerezd fokhagyma, só, bors, 1 kk. őrölt koriander, 1kk. őrölt kömény, 1/2 kk. őrölt csili.

**Elkészítés:** Ez egy olyan étel, ami ha akarom leves, ha akarom főzelék: frissen egy sűrű leves, de másnapra a lencsék/borsók felszívják a levét, és inkább főzelék állagú lesz, főleg akkor, ha vörös lencsével főzzük.

A csicseriborsót és a barna lencsét előző este be kell áztatni, a vöröslencsét viszont nem.

A kókuszszíron megpirítjuk az apróra vágott vöröshagymát, a préselt fokhagymát és a kolbászkarikákat. Ha üveges a hagyma, hozzáadjuk a fűszereket, és kb. fél percig kevergetjük, hogy felszabaduljanak az illatok. Hozzáadjuk a csicseriborsót és felöntjük annyi vízzel, hogy ellepje. Sózzuk, borsozzuk, és fedő alatt kb. 20 percig főzzük. Végül hozzáadjuk a vörös, vagy a beáztatott barna lencsét is, újabb 20 percig főzzük, és kész is van.

### Tarka téli saláta

**Hozzávalók:** 1-1 kisebb fehér és vörös káposzta fele vagy harmada, (kb. 30-40 dkg mindkét káposztából), 1 sárgarépa (kb. 20dkg), 1 alma (kb. 150g)

Az öntethez: 4 ek. majonéz, 2 ek. (szója)joghurt, 2 kk. mustár, só, bors, pár csepp édesítő.

**Elkészítés:** a zöldségeket és az almát megmossuk, meghámozzuk, majd lereszeljük/legyaluljuk. Az öntet hozzávalóit összekeverjük, sóval, borssal, édesítővel ízlés szerint igazítunk rajta. A salátát tányérra halmozzuk és az öntettel díszítjük. Tényleg nincs szükség többre, mint ami a képen van. Könnyű ebéd, uzsonna vagy vacsora is lehet.

### Diópiskóta

**Hozzávalók:** 100g dió, 3 tojás, 3 ek. nyírfacukor (45g), 1 kk. fahéj.

**Elkészítés:** A diót megpirítjuk, majd kb. a felét ledaráljuk (3 evőkanálnyira van szükség), a maradékot durva darabokra vágjuk és összekeverjük a fahéjjal.

A tojásokat szétválasztjuk, a sárgáját habosra keverjük a nyírfacukorral. A fehérjét jó keményre verjük (megfordítva nem folyhat ki az edényből), majd óvatosan beleforgatjuk a nyírfacukros tojássárgájába a darált dióval együtt.

Ezt a masszát sütőpapírral bélelt tepsiben szétterítjük, és a tetejét megszórjuk a fahéjas dióval. 180 fokos előmelegített sütőben tűpróbáig, kb. 15 percig sütjük.

### Almás adventi keksz

**Hozzávalók:** 60g darált mandula, 35g barna rizsliszt, 35g hajdinaliszt, 30g kukoricaliszt, 1 ek. mézskalácsfűszer, 1 csipet só, 60g kókuszszír, 1/2 kk. szódadikaribóna, 80g cukornak megfelelő édesítőszer, 20g méz, 1 kisebb alma meghámozva.

**Elkészítés:** Az almát meghámozzuk, kockákra vágjuk, és a saját levében kicsit megpuhítjuk. Ha az alma megpuhult, egy mérőpohárban összeturmixoljuk a mézzel, édesítőszerrel, kókuszszírral. Közben a liszteket, a darált mandulát, a sót, a szódadikaribónát, a fűszert összekeverjük egy tálban.

A folyékony hozzávalókat összegyűrjük a szilárdakkal, hűtőbe tesszük pihenni kb. fél órára.

Kézzel kis golyókat formázunk, majd villával lelapítjuk őket sütőpapírral kibélelt tepsire, de akár különböző formákat is lehetne szaggatni belőle.

160 fokon kb. 20-25 percig sütjük, amíg kezd megbarnulni.

### Kertész pulykamell

**Hozzávalók:** 50 dkg pulykamell, 4 paradicsom, 2 paprika, 1 nagyobb vagy 2 kisebb hagyma, egy csokor petrezselyem, olívaolaj, só, bors.

**Elkészítés:** Vágjuk vékony szeletekre a mellet, sózzuk és borsozzuk ízlés szerint, s hagyjuk pár órát állni! Egy jéni vagy teflonos tepsi aljára fektessük a pulykaszeleteket, rakjuk rá a hagyma és paradicsomkarikákat, szórjuk meg a paprikakockákkal és petrezselyemmel! Mielőtt betennénk a sütőbe, locsoljuk meg egy kevés olívaolajjal! Fedjük le alufóliával, s tegyük be az előmelegített sütőbe, s kb. 1 órán át süssük 180 fokon!

Jó étvágyat!



**Péter Szabó Szilvia – Egy szép arcú, tiszta homlokú, jó hangú lány, aki a Nox színeiben évekig sikert sikerre halmozott**