

NŐI HULLÁMHOSSZ

M A G A Z I N

ÁLOMBÓL
VALÓSÁG

ÚJ ÉV,
ÚJ CÉLOK

REMÉNY –
AVAGYA
JÖVŐBE
VETETT HIT

Tarot:
jövendőmondás
vagy eszköz
önmagunk
megismeréséhez?

1. SZÁM
2024. JANUÁR

MI, NŐK



MELINDA WWW.TANLEYMILET.HU

Megtiszteltetés, hogy ilyen hölgykoszorúban írhatok, hogy egy lehetek közületek. Egy álom megvalósulása, ami most megjelenik ezeken a digitális oldalakon. Fontosnak érzem, hogy pár mondatban megemlítem a közös pontokat, ami egyben a láthatatlan összetartó erő is.

Mindhárman beszélünk nyelveket, bejártuk a világ nagy részét, éltünk külföldön is, elvállaltunk különböző munkákat, szóval nyugodtan kijelenthetem, hogy van tapasztalat és kaland a hátunk mögött. Miközben megéljük a napjainkat, az önismeret alapvető szükségletünk, mint, hogy iszunk vagy eszünk, vagyis fennmaradásunk elengedhetetlen része.

Biztosan azért is hozott össze minket a sors és tartott közel egymáshoz, mert hasonló törekvésekkel vagyunk mi hárman hasonlóak, mégis különbözőek és egyediek.



Melinda

Az élet egy kaland, és tapasztalatom szerint, nem feltétlen csak könnyű, de aki az úton jár, az már kalandor. Ezekről a kalandokról szeretek írni, mesélni, beszélgetni. Mindannyiunknak van története, azért is vagyunk itt, hogy megosszuk egymással. Remélem abban a pár percben, amíg minket olvasol sikerül kikapcsolódnod.

Kellemes időtöltést!

Felnéztek rátok hatalmas energiátok, kreativitásotok és kitartásotok miatt, felnéztek rátok, mert csodás nővé értetek, mert annak ellenére, hogy a nehézségekből bőven kijut, mégis mosolyogtok és kedvesen fordultok idegenek és ismerősök felé. Felnéztek rátok, mert nem vagytok címlapsztori, sem sztárok, még csak a küllemetek sem mutogatjátok üzleti indíttatással, mégis elértetek rengeteg apró és nagyobb célt, állomást az életetekben. Felnéztek rátok, mert folyamatosan szembenéztek az apátiával, a reménytelenséggel, a rosszindulattal és gyűlölettel, mégsem azt választjátok.

Tiszteletem nektek és azoknak a nőknek, akik a világ külső nyomása ellenére fontosabbnak tartják a nyugalmat, az örömet és a békét, mint a versenyt és a folyamatos magamutogatást, és ezért hajlandók tenni.



Együtt alkotjuk ezt a masszát, amit nagy messzeségből egyetlen összefüggő organizmusnak, Földgolyónak lát az, aki nézi, mert abból a távolságból eltűnik az egyén, a vagyon és még a hierarchia is. Rajtunk áll, hogy mihez adjuk életenergiánkat, figyelmünket és erőnket. Az válik a valóságunkká, amit mi magunk választunk, amihez közben hozzáadjuk az erőnket és hitünket.

Meddig hagyjuk, hogy versenyeztessenek minket, és kirakatemberek lufi eszményképei lebegjenek körülöttünk? Milyen világban szeretnénk élni és cselekedni? Olyanban, ahol összefogunk és felemeljük egymást, vagy ahol tapossuk és kinevetjük a másikat, miközben reménytelenül magányosak vagyunk?

Melinda www.tanleymilet.hu

REMÉNY – AVAGY A JÖVŐBE VETETT HIT

Melinda www.tanleymilet.hu

A spanyolviasz már készen van, nem szeretném újra feltalálni ebben a témában. (Tehát amiről írok, az a tapasztalataim megosztása, az egyetlen szándékom.)

Matek órán azt tanultuk, hogy az egyenes tart a végtelenbe. Sokszor meg akartam kérdezni, de nem volt bátorságom hozzá, hogy a tanárom honnan tudja ezt olyan biztosan, miért beszél ennyire egyértelműen a végtelenről, de mégis mit jelent a végtelen? Mi az a végtelen? Emberi agyammal felfoghatatlan, számomra egy lapon szerepel a csodával. Ha pedig ilyen könnyen megérkeztem a csodához, akkor megérkeztem a lehetőségekhez, bizalomhoz és a reményhez is, mert ezek a fogalmak ugyanazon az oldalon szerepelnek a gyűjteményemben. Talán a végtelen kopogtat be a véges agyamba olyankor, amikor a fenti fogalmakkal játszom.

Az ember a csodát várja, szeretné átélni, ahogy a jövőt is várja. (A jövő előttem kicsit hasonlít a végtelenhez, soha nem érkezik el, és mégis létezik.)

Tehát én vagyok az alany, aki remél, vágyakozik, tapasztal. A remény velem van, nem áll kívül rajtam és bizonyos szempontból érzésében változatlan, a formája viszont módosul.

„A remény a – wikipédia egy megfogalmazása szerint – az az optimisztikus elmeállapot, amely pozitív eredmények elvárásával kapcsolatos valaki életének eseményeire vonatkozóan, illetve általánosságban. Egy vágy eredményére várakozunk.”

Esetleg mondhatom azt is, hogy bizalom a lehetőség bekövetkezésében? A remény és a bizalom kéz a kézben jár. Az ember hisz, bízik és remél.

Az év eleje alkalmas lehet a dolgok újragondolására, ahogy minden új nap alkalmas rá. Erre nincsenek szabályok, a megújulás nincs kötve időhöz. Például: remélem ez az év jobb lesz, mint az előző, remélem lesz elég abból, amiből csak szeretném. Remélem... és a sort végeérhetetlenül lehet folytatni.



Hogy a szíved mélyén élő vágyaidat meglásd, ahhoz szükség van a csendre, a befelé fordulásra is, nemcsak a kinti zajra, úgy lehet közelebről megvizsgálni, hogy valóban a sajátjaid, vagy mások próbálnak meg rád erőltetni bármit. Egy baráti beszélgetés is segíthet ennek felderítésében, egy bizalmas beszélgetés, ahol tényleg figyelnek rád, és te kifejezheted szavakban is vágyaidat. Esetleg egy darab papír, ahol leírod, mik azok a reményteli dolgok vagy események, amelyeket szeretnél átélni.

Nézz magadba, hogy elégedettebben és örömtelibben teljenek a napjaid, hogy ne másokat hibáztass.

A remény segít a vágyak valóra váltásában, amihez továbbá bátorságra, képzelőerőre és tevékeny részvételre is szükség van. A mi felelősségünk megnézni, kibe vetjük el hitünket, mert a rajtunk kívülállók is emberek. Semmivel nem többek vagy kevesebbek nálunk. Ha mi nem akarunk tevékenyen benne lenni a saját történetünkben, kevés az esély, hogy teljesüljenek a kéréseink.

A remény érzését általában azok használják fel ellenünk, akik úgy ígérnek vágyott állapotot, hogy közben azt sugallják, hogy nekünk szinte ott sem kell lennünk, majd ők megcsinálják helyettünk. Ha helyettünk elintézik, akkor mi tényleg nem leszünk a közelben sem.

Mikor a legegyszerűbb kihasználni reményvesztett embert? Amikor sötét órákat él meg, amikor fél. Mindannyiunknak vannak sötét percei, órái, napjai. Ezek viszont elmúlnak, eltűnnek, minél kisebb az ellenállásunk. Mi magunk vagyunk rá a bizonyítékok, a múltunk.

Végezetül kérek, sose add fel, mert születési jogon a tiéd: A remény.

A hírnők

A nő beteg volt, sokat szenvedett fájdalmától, és egy napon a kórházban meghalt. Lebegő érzés fogta el, könnyűvé vált és siklott a fény felé. Amikor megérkezett határtalan szeretetet és elfogadást élt át, amely színesen, reményteljesen tündökölt körülötte. Pár pillanatig élvezte ezt a felhőtlen, örömteli állapotot, amikor kíváncsiság lett úrrá rajta.

Kérdések merültek fel benne, de nem kellett beszélnie, mert a válaszok szinte egyszerre jelentek meg a kérdéseivel. Átmeneti helyre érkezett, ahol átélhette a létezés egy másik formáját, ahol megtapasztalhatta, hogy az élet után is van valami. Nem tudta teljesen érthetően megfogalmazni azt a létet, mert könnyebb volt átélni, mint hosszan magyarázni. Tündökölt kívül és belül, öröme egyre nőtt, habár tudta, hogy ez élete végét jelenti, a tény nem gyakorolt túl nagy hatást rá. Elindult egy új, csodálatos tapasztalat útján. A fény és a derús színek először masszává, majd emberi alakká álltak össze, arc nélkül. A következő beszélgetés telepaticusan zajlott le az emberalak és a nő között:

–Mebízásunk van a számodra.

–Hallgatlak – mosolygott a nő.

–Metamorfózisod könnyen és gyorsan alakul, az állapotod hamarosan visszafordíthatatlanul ideköt. Még mielőtt végleg átjössz, lehetőséged van visszamenni.

–Nem akarok visszamenni, ott fájdalom és gyötrem vár minden szeretet ellenére. Megértettem a lényegét, látom, hogy a szeretet van és összeköti azokat, akik benne élnek, nincsen mit veszítenem.

–Segíthetnél másoknak.

–Fájdalmammal biztosan nem.

–Nem lesz fájdalom.

A nő szemében könnyek jelentek meg. Megértette az üzenet lényegét.

–A reményről kell mesélnem, ugye?

–Pontosan, csodálatos feladat, nem?

A lény közelebb lépett a nőhöz, akit beborított fényével és csodás színeivel. A nő döntött, és újra a kórházban találta magát. A fájdalma elmúlt, csodás gyógyulása megtörtént.

–Élek? – kérdezte férjét, amikor elég ereje lett hozzá.

Férje csak bólogatni tudott.

–A reményt kell hirdetnem... – sóhajtotta.

Azóta is hirdeti, csodás színes öltözékével.



(A fenti történet lelki szemeim előtt jelent meg, majd egy hölgy jutott eszembe, akit követek az Instagramon. Jobban utánanézttem a dolgoknak, és ez kicsit az ő története is.)

megfontolandó gondolat az év elejére



1. Az egészség a boldogság felé vezető út első lépése.

2. Az egészségünket senki sem veheti el tőlünk, csak mi magunk tehetjük tönkre.

3. Ha mi nem teszünk egészségünkért, senki sem fog.

4. Az egészség - ahogy az életünk is - egyszerű. Ha nagyon drága, akkor az élet nem igazságos.

5. Mivel az egészség egyszerű és olcsó, ezért számunkra nincs értéke.

6. A nagy dolgok sokszor értéktelennek látszanak.

7. Nincsenek csodaszerek, csak munka és veríték, aminek az eredménye csodásan ragyog.

8. Csak egy életünk van.

Életünk az egyetlen érték, amivel rendelkezünk.

Használjuk és gazdálkodjunk vele bölcsen.

9. Minden nap ajándék. Ma még nincs holnap, használjuk ki a ma lehetőségeit és éljünk boldogan.

10. Gondolataink tesznek boldoggá és megelégedetté, de szegénnyé és megalázottá is. Legyünk bölcssek!

EDINA

Fontos számomra, hogy ember maradjak, aki hálás a mindennapokban, aki képes újra meg újra érzékszervein keresztül rácsodálkozni a földi kincsekre, a természet csodáira. A Gyógyító Illatok oldalt azért keltettem életre, hogy mindazt a tudást, tapasztalatot, amit a mögöttem álló évek adtak, megosszam Veletek. A Gyógyító Illatok háziasszonyaként fogadjátok szeretettel az írásaimat a Magazinban.



Álmokból valóság

Elindult egy új év, és talán van valami kis bizsergető késztetés a levegőben, hogy tervezek, tiszta lappal indítsak, bár sokszor csak kavarnak bennem a gondolatok.



Mi az, ami generálja a vágyaimat?
Honnan erednek? Melyek azok, amik
tényleg belőlem, a szívemből fakadnak?
Hogyan lesz az álmokból valóság?
Hogyan lehet kristálytiszta célokat
kitűzni és megvalósítani?

A csapongás kontra tiszta fejhez régen
legtöbbször papírt és tollat ragadtam,
mostanában viszont nyitok egy új
dokumentumot a számítógépen, és
összegyűjtök minden olyan gondolatot,
információt, ami segítheti az utam, a
céljaim pontos megfogalmazásához,
kidolgozásához, majd eléréséhez.

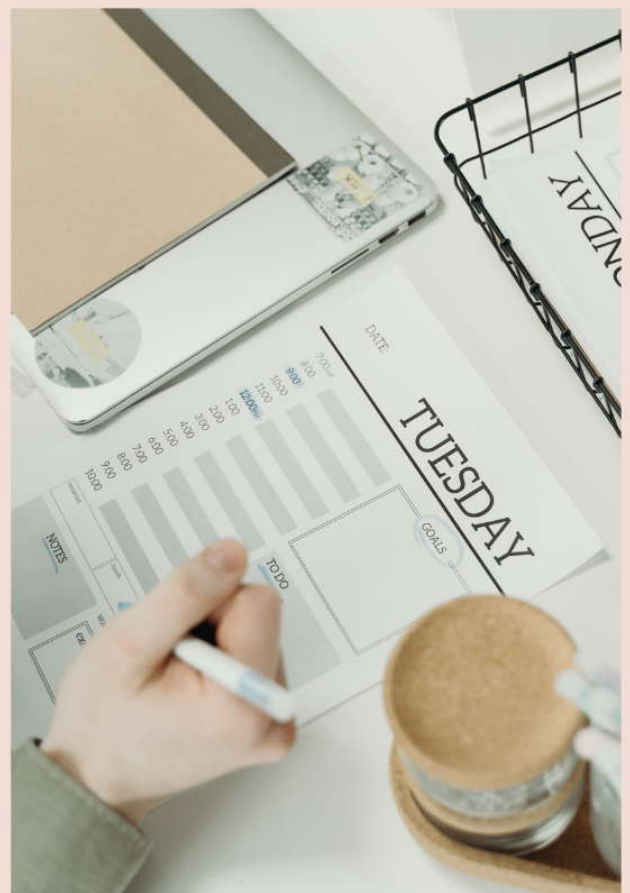
Ez mindig egy utazás az ismeretlenbe.
Azért ismeretlen, mert még sosem
jártam rajta. Tartogat meglepetéseket
akár magammal kapcsolatban is.
Viszont adottak a lehetőségek a
tanulásra, tapasztalásra, önfejlesztésre.
Az életem végtelennek tűnő ok-okozati
láncaiban van olyan, hogy kellemetlen
tünetekkel szembesülök, olyanokkal,
amikkel hirtelen nem tudok mit
kezdeni, de sokszor még csak szavakba
sem tudom önteni őket. Ilyenkor a
célzott kérdésekre adott válaszok
módszere sokat segít, legfőképp, ha
kegyetlenül őszinte vagyok magamhoz.
Pár órás írás, elmélkedés után
könnyedén kirajzolódhat maga a
diszharmónia, amivel már lehet kezdeni
valamit.

Ilyenkor egy kis segítséggel – pont
amilyenek a motivációs napló kérdései,
feladatai - könnyedén össze tudok
állítani egy új napirendet, új étrendet,
új mozgásformát, amelyekkel a
harmónia irányába mozdulhatok.

Ha egyszer elhatározom magam, akkor az gyakorlatilag azt jelenti, hogy új életet kezdek. Ami régen volt az elmúlt, íme minden újjá lett. Új év, új élet! Bár ettől a kijelentéstől úgy megretten az évek alatt szépen kifejlődött és megerősödött egom, hogy az év eleji fogadalmakat csak pár napig, hétig tartja meg a lendület, aztán kipukkadnak, és az egom örül, hogy megmaradhat a már jól ismert kis kedves diszharmonikus mocsarában, még akkor is, ha bűdös és poshadt. A változás félelmetes, rémíszítő, ismeretlen, ezért rettenetes. Egyszerűen a változtatás nem megy mindig egyszerűen. Mégis mit lehet tenni? Hogyan fogom megszervezni napom, az egészséges ételek főzését, az egészségemet szolgáló mozgást, a tanulást, az önfejlesztést, a munkát, az emberi kapcsolataimat, sorolhatnám, hogy egyfajta harmonikus egység és egészség felé mozduljak? A legfontosabb dolog a türelem. Nos, azt sem osztogatják minden sarkon, főleg ebben a felfokozott világban. A dolgokat ráadásul könnyebb elrontani, mint helyrehozni. Számtalanszor szembesítem magam a kisebbrendűségi érzésemmel, önbecsülési problémáimmal, az elbátortalanodásommal, a fásultságommal. A változás ezen démonairól kicsit bővebben is érdemes elmélkedni. Ezekkel mind meg kell barátkoznom, és megtalálni a gyökerükhöz vezető utat.

Az idő: Ha valamire nincs időm, akkor tudom, hogy az nem elég fontos számomra. A nincs időm az udvarias elutasítás egy lehetősége. A kifogás a felelősség nem vállalása.

Kisebrendűségi érzés: Minden változáshoz akarat és idő szükséges. Mindegy, hogy ki csinálja, ez mindig így van. Az első pár hét talán könnyű, mert fellángol bennem a változás tüze, de ahogyan a legtöbb ember, én is, mikor rájövök, hogy ez talán egy életre fog szólni, elbátortalanodok. A jelenlegi életforma megváltoztatásánál nincsen jelentősebb dolog. Ezért nem számít, honnan kezdem, csak az számít, hogy csinálom. Az a fontos, ahová majd érkezem.



Elbátortalanodás, a „nekem úgy sem megy” életérzés: Ez egy olyan dolog, ami előbb vagy utóbb meglátogat majd az utam során, nem kerülhetem el. Az elbátortalanodás ellenőrzi életemben az útvonalat. Az elbátortalanodás megkérdezi tőlem, hogy kitűztem-e a célt, világos -e a célom, végig gondoltam-e a lépéseket? Megkérdezi, hogy terveztem-e, és felteszi a legfontosabb kérdést is, hogy nem bonyolítottam-e túl a változás programját, magát az életemet?

Fásultság: A változás ereje az elmémbe rejlik, nem a való világban. Minden tettem unalmas és fárasztó. Az életem monoton. Az egyik nap olyan, mint a másik. Miért van az, hogy az egyik nap csodálatosan sikerült, a másik nap meg pocsék lett? A különbség a gondolat. Biztosan lesznek hullámok a változásokban. Ez csak annyit jelent, hogy még az elején járok az elme fegyelmezésének művészetében. De már járom az utam. És csak ez számít. Ilyenkor nem feledem, hogy a fásultság csak átmeneti állapot, amit unalomnak is hívhatok, és csak a gondolataim műve.

A MOTIVÁCIÓS NAPLÓ
INGYENESEN LETÖLTHETŐ A
WWW.GYOGYITOILLATOK.HU -
OLDALRÓL

Rendkívüli szerepe van a gondolataimnak. Sokszor eszembe jut az a tanmese, amelyben a Mester kérdést intéz Tanítványához:

Mester: „A fejedben egy fehér jóságos és egy fekete gonosz kutya viaskodik egymással. Melyik fog győzedelmeskedni?”

Tanítvány: „A fehér!”

Mester: „Biztos vagy benne? A fekete gonosz kutya nagyobb, erősebb, tapasztaltabb, könnyedén legyőzi a fehér jóságos kutyát!”

Tanítvány: „Akkor a fekete!”

Mester: „Véletlenül nem az a kutya győzedelmeskedik majd, amelyet a gondolataiddal táplálsz?”





Ha rossz, lehúzó, negatív gondolatok jönnek, emlékezni kell a céljaimra, és a miértjeimre. Erre az esetre előszedhetem újra és újra a motivációs naplóm. Kitűzhetek akár új célokat és újra kitűzhetem a régi céljaimat. Ellenőrizhetem magam, és akár kezdhetem az egészet előről, újragondolva a tervet. Változott valami? Hol tartok most? Ha van elmozdulás, az nem a véletlen műve volt! Ezért mielőtt nekifogok az életem tervezésének, majd a céljaim megvalósításnak, végig kell gondolnom a lépéseket, hogy mi lesz a következő állomás, mi fog történni, mindent apró elemekre bontva, mikroszkóp alá helyezve a részleteket, hogyan fogok cselekedni és megvalósítani azt, amit szeretnék. Az Ego ilyenkor kicsit megnyugszik, hiszen, ha már vannak konkrét mikro lépések, amelyek közül sokat ismer is, azzal a folyamat is ismerős lesz, azaz nem is lehetetlen, hogy megvalósuljon, s már nem gördít akadályokat elé.

Természetesen lesznek váratlan nehézségek az úton, de azok kezelése is a mikro lépések elve szerint történhet.

Az élet nem igazságos, mindig lesznek kihívások, problémák. Nem mindegy, hogyan kezelem a problémákat. A nehézségekkel úgy lehet megküzdeni, hogy van hit és remény a szívemben. Töretlen a hitem abban, hogy a nehézségek ellenére a végén úgy mennek a dolgok, ahogyan azokat elterveztem, de szembenézek a mindenkori aktuális, brutális, kegyetlen valóságom fekete-fehér tényeivel, bármik is legyenek azok. Nem maradhatok az optimista rózsaszín felhők között. Nem hagyhatom, hogy elvakult hitemtől ne lássam meg a valóságot.

Hiedelmeim határozzák meg tetteimet, és azok eredményét is. Ha valamiről nem tudom elképzelni azt, hogy menni fog, az sohasem fog eredményt hozni számomra az adott kérdéskörben. Mondhatnám újra, hogy a gondolataim rabszolgája vagyok. Szeretném azt hinni például, hogy az új évben könnyedén lefogyok, de közben azt gondolom, hogy az irtózatosan nehéz lesz, reggel nem is tudok úgy felkelni, hogy rögtön beiktassak egy fél óras edzést, délután meg már fáradt vagyok hozzá, az egészséges táplálkozás sosem ment jól nekem, nincs időm főzni magamra, nem jutok hozzá jó minőségű zöldségekhez és gyümölcsökhöz, meg különben is, ha szomorú, ha ideges, ha boldog vagyok, kell ennem valamit, mert az étel mindenre megoldás, pont úgy, mint mikor csecsemőként sírtam, mert valami diszkomfort érzésem volt, és azonnal enni kaptam, mert biztos éhes vagyok vagy mint mikor csak akkor voltam jó gyerek, ha mindent megettem a tányérról.



Ezek csak a hiedelmeim töredéke, a belém ivódott, az évek során részemmé vált gondolatfolyam-minták, amelyek fogva tartanak az étellel és a fogyással kapcsolatban. És minden marad a régiben?! – kérdi a jójózás nagymestere. Mit tehetek ellene? Megváltoztathatom a tetteimet. Megváltoztathatom a hiedelmeimet.

Cselekedeteim megváltoztatása. A belső hang felerősítése: „Csak csináld! Láss hozzá!”

Ezzel szoktam kezdeni. Eddig éltem valahogy és ez akut vagy krónikus tüneteket okoz. Most változtatok meggyógyulok. Mostantól másképp lesz. Ez jó dolog, de van egy kis probléma vele, sokszor beletörik a bicskám.

A hiedelem-ciklusban nem egyenrangúak az egyes elemek. Tehát a hiedelmek, a tettek és az eredmények nem egyenrangúan vannak hatással egymásra. Ahhoz, hogy megváltoztassam a viselkedésemet és a tetteimet úgy, hogy semmi más nem változik, iszonyatos akaraterő és önfegyelem szükséges. Néhányan biztosan képesek rá, és meg tudják tenni, de ennek a hatása rövid távú. Ezért fuccsol be olyan sok „hirtelen felindulásból elkövetett” életmódváltás. A hiedelmek erősebbek a racionális énünknel és előbb utóbb legyűrik azokat a változásokat, amelyek nem állnak velük összhangban! Hogy mit is jelent ez? Hát csak annyit, hogy hiába változtatja meg a tetteit vagy a cselekedeteit az ember, ha a hiedelmei – amelyek az eredeti viselkedése forrását jelentették – ugyanazok maradnak, akkor csak idő kérdése, hogy a hiedelmei felülkerekedjenek. Ez az oka annak, hogy olyan nehéznek tűnik minden változás, és ez az oka annak, hogy sok embernél nem tartós. De akkor mit lehet tenni?

Természetesen a hiedelmeimen kell változtatni.

Az előző példánál maradva, amin változtatnom kell, hogy azt hiszem, hogy irtózatosan nehéz változtatni akár csak egy kicsit is, hogy a gyógyulás lassú folyamat. Önvizsgálatot kell tartanom arról, hogy mit gondolok egyáltalán a fogyásról, az életmódváltásról, a céljaim eléréséről vagy az egészségesebb életmódra történő áttérésről. Mélyen önmagamba nézve kell tisztáznom magammal, hogy miért is akarom ezt, sőt, akarom-e egyáltalán!

Lehet, hogy nem is szeretnék változtatni igazán a jelenlegi életmódomon, és akkor végre megszabadulhatok a tehertől, ami nyomja a szívemet ezzel kapcsolatban. Ha tudnék boldogan, megbánások nélkül élni anélkül, hogy egészségügyi céljaimat valaha is elérném, akkor lehet, hogy nem is akarom igazán. Ha meg kiderül, hogy mégsem lennék felhőtlenül boldog, és igenis akarom a változást, akkor pontosan tisztáznom kell önmagammal, hogy miért. Nincs más út! És ekkor végre elkezdhetek dolgozni azon, hogy felismerjem, pontosan milyen hiedelmek akadályoznak, és hogyan lehet azokon változtatni. Tényleg el akarom érni azt a célt, amit magamban kitűztem, vagy csak valami külső dolog kényszeríti ezt rám? Mi akadályozott eddig, hogy elérjem? Mit tehetek, hogy ezeken változtassak? Amit a saját magam erejéből értem el, annak sokkal nagyobb az értéke, és sokkal pozitívabb hatással van az önértékelésemre.

Velem tartasz a változásban?
Ha igen, hát kalandra fel! Csak csináld!
Láss hozzá!

Edina, www.gyogyitoillatok.hu



GYAKORLATI TANÁCSOK

1. Készülj fel a változásokra. Határozd meg, az életed mely területén szeretnél változást.
2. Szerezd be és készítsd össze az alapanyagokat, eszközöket. Töltsd le és készíts motivációs naplót, évtervezőt, egészséges élelmiszereket, súlyzót, jógamatracot...
3. Rendezd át a kamrát, a konyhát, takarítsd ki a hűtőszekrényt. Alakítsd ki az új életmódhoz a legfontosabb helyiségeket (konyha, kamra, edzősarok). Dobd ki, ajándékozd el azt, ami kísértésbe hoz. Szabadulj meg azoktól a dolgoktól, amik megbetegíthetnek.
4. Szelektálj a gondolatok között. Kezdd el tudatosan alkalmazni a pozitív gondolkodást. Mindig azt nézd, hogy mi sikerült, ne azt, ami nem.
5. Mindig legyenek céljaid! A céltalan élet halott élet. A célok először csak az egészség és az életmód kérdésben legyenek, ahogy alakul az egészséged úgy szélesítheted a céljaid területét.
6. Gondolkozz eredményekben! Higgy a sikerben. Az apró eredmények is számítanak! A hozzáállásod lesz a sikered záloga.
7. Sose add fel könnyen. Ha elrontottál valamit, vagy épp bűnöztél, az nem a világ vége. Már a következő pillanatban is képes vagy változtatni. Ha felálltál az esésből, az már újra egy tiszta lap.
8. Ami eddig volt az a következő pillanatban teljesen megváltozhat.
9. Az elért eredmények számítanak csak!
10. Légy magaddal türelmes!

TAROT: JÖVENDŐMONDÁS VAGY ESZKÖZ ÖNMAGUNK MEGISMERÉSÉHEZ?

Mióta megismerkedtem a tarot-val, (ejtsd: [taró]) a téli napfordulókör vagy december 31-én mindig elveszem kedvenc tarot-kártyámat, kirakom a

a lapokat, és számot vetek azzal, mit tanultam az előző évben, mi volt a legnagyobb sikerem és kihívásom, mit kell magam mögött hagynom, és mi az a tudás vagy energia, amit érdemes átvinnem a következő évre. Január első napján pedig az elkövetkező tizenkét hónapra húzok kártyákat, hogy lássam, milyen energiák uralják majd az újévet, mire érdemes odafigyelnem. Nem mintha január elseje jelentene bármit is az univerzum időn túli világában, mégis, a mi fizikai síkunkon egy fordulóponthoz érkezünk ilyenkor. (Más népcsoportok ettől eltérő időszámítás szerint élnek az életüket, ám a mi kollektív tudatunkra ez a naptári rendszer van hatással.)



Kriszta

Sokáig elhittem, hogy a világ annyi, amennyit látok belőle. Aztán szép lassan elkezdtem érzékelni olyan dolgokat, amik a megszokott érzékszerveinkkel felfoghatatlanok. Egy végtelen kozmosz tárult fel előttem, aminek egyszerre vagyok része és egésze. Szenvedélyemmé vált a Tarot, ami ezt a két világot köti össze kifinomult szimbólumaival. A célom, hogy a lapok üzeneteit közvetítve bepillantást nyújtsak ebbe a varázslatba.



Egy viszonyítási pont, ami segít rálátni arra, honnan hova jutottam, miben változtam. Megállok az utamon, és egy külső szemlélő nézőpontjából rápillantok magamra. Egy semleges perspektívából könnyebb észrevenni az összefüggéseket, felismerni a nehéz élethelyzetek tanításait. Egyúttal felkészülhetek arra, ami előttem áll egy belátható időintervallumon belül. Ez az időkeret biztonsággal tölt el, mivel az értelmem nehezen boldogul a végtelen megértésével. Az önismeret remek módja ez a rituálé, mindig tanulságos összevetni az előző évi kirakásokat a valódi megélésekkel, és kíváncsisággal, várakozással indulok neki az új esztendőnek.

A tarot-ról mindenki hallott, de csak kevesen ismerik igazán a titkát. Mint minden misztikus dolgot, ezt is sok tévhit övezi. Az egyik leggyakoribb tévhit, amit leginkább szeretnék eloszlatni, az az, hogy a tarot megmásíthatatlanul megjósolja a jövőt, amire semmilyen hatásunk nincsen. Ezzel az a legnagyobb gond, hogy ha ezt elhisszük, kiadjuk a kezünk közül a saját életünk irányítását, lemondunk a legalapvetőbb jogunkról, a szabad akaratunkról, és eldobjuk a jövőnket. Mert ha tudjuk, mi a jövő, akkor az igazából múlttá válik. Megtörtént, nem lehet változtatni rajta. „A jósnő megmondta, akkor az így is lesz.” „Nem kerülhetem el a sorsomat.”



A valóság ezzel szemben sokkal összetettebb. A tarot kártyák egy tükröt tartanak elénk, képek és szimbólumok formájában feltárnak azt, ami bennünk zajlik, azt, amit talán csak tudat alatt érzékelünk. Igazából egy pillanatképet mutatnak, kirajzolják az összefüggéseket, és előrejeltenek egy lehetséges végkimenetelt. Ez a végkimenetel azonban nincs köbe vésvé, csupán egy tendenciát jelent. Annyit mond, hogy ha a jelenlegi energiák maradnak fent, ha úgy éled az életed, ahogy most, akkor ez egy bizonyos ponthoz vezethet. Viszont a kártyák mindig nyitva hagyják számodra a lehetőséget, hogy letérj erről az útról, dönts másképp, indulj más irányba, és a jövőd máris átrajzolódik. Ha bizonytalanok vagyunk, a lapoktól természetesen tanácsot is kérhetünk, amit szabadon elfogadhatunk vagy mellőzhetünk. Minden tőled függ. A tarot tehát nem foszt meg sem az életed irányításától, sem a felelősségtől - hacsak nem adod át neki ezt az erőt. Ez is a te döntésed.

Számomra a tarot rendszeres alkalmazása tudatosságot, mélyebb önismeretet és megértést adott. Megtanított ráhangolódni a belső hangomra, bízni az intuíciómban. Emellett rendkívül szórakoztató és izgalmas dolog összefűzni a lapok közötti láthatatlan fonalat, és a végén egy csokorba kötni a történetet. Amikor másoknak olvasok a kártyákból, hihetetlen élmény látni az emberek arcán a felismerést, a megértést, a megkönnyebbülést. Kívánom, hogy írásaimon keresztül te is megízlelhess a tarot bölcsességét, lenyűgöző világát, és közelebb kerülj valódi önmagadhoz. A következő hónapokban felfedem előttetek a tarot egy-egy apró szeletét, és bemutatok egy-egy lapot, ami az adott időszak energiáit legjobban tükrözi. Erre a hónapra a Bolond lapját választottam, induljunk hát el együtt az új kalandok útján!



A hónap lapja: A Bolond

A tarot-ban több lap is szimbolizálja a kezdetet, a fordulópontot az életünkben, mégis, számomra a Bolond lapja az, ami leginkább kifejezi azt, hogy életünk új szakaszának küszöbén állunk. A Bolond a legártatlanabb figura a pakliban, aki mindenféle korlát vagy félelem nélkül, izgatottsággal telve vág neki az útjának, amiről azt sem tudja, hová vezet. Csak megy hittel és önbizalommal telve, egyszerűen az „itt”-re és a „most”-ra koncentrálni.

A Bolond a Nagy Arkánus első és egyben utolsó lapja, száma lehet 0 vagy XXII. Ő a kezdet és a vég. Mindannyian a Bolond őszinte ártatlanságával indulunk neki az életnek, és fejlődésünk során végigjárjuk a stációkat, átesünk a beavatásokon, és ahogy egyre érettebbek leszünk, egyre tudatosabban éljük az életünket. Végül aztán újra felfedezzük gyermeki énünket, és ha eljön az idő, bizakodó mosollyal születünk ki a világból bele az ismeretlenbe. Nem tudjuk, mi vár ránk odaát, mégis biztonságban érezzük magunkat. Talán emlékeztek arra a gyerekjátékra, amikor háttal kellett dőlni, bízva abban, hogy a mögöttünk álló társaink elkapnak minket. Az életünk is ehhez hasonló bizalomjáték. Behunyjuk a szemünket, és csak belezuhanunk a mélyvízbe.

Kétségtelen, hogy a Bolond egy naiv figura, aki azt sem tudja, hogy nem tudja. Nem feltétlenül gondol bele a cselekedetei, döntései következményébe. Ezt felfoghatjuk gyengeségnek, rossz esetben vakmerőséghez is vezethet, ugyanakkor gondoljunk bele, minket hányszor kötött gúzsba a félelem, amikor valami újat akartunk kipróbálni. Hányszor beszélt le minket új lehetőségekről az a gonosz hang a fejünkben, akit úgy hívnak: kétely. Kétely önmagunkban, a saját képességeinkben, félelem az ismeretlentől. Ugye, milyen jó lett volna ezekben a helyzetekben mit sem törődve belevágni abba, amire vágytunk?

Természetesen vannak dolgok, döntések, amiket komolyan meg kell fontolni, számba venni a konzekvenciákat, de az az igazság, hogy hiába tervezünk meg mindent előre pontról-pontra, sok mindenre nincs befolyásunk. Bízunk kell abban, hogy mindent megtettünk, hogy szembe tudunk nézni a kihívásokkal, és hogy mindig megkapjuk a megfelelő útmutatást, támogatást.

A Bolond lapja arra bátorít bennünket, hogy engedjük el a félelmeinket, az aggodalmunkat, legyünk nyitottak az új lehetőségekre, legyünk merészek, spontánok, és bátran tegyük meg az első lépést, mert bámerre indulunk is, bármilyen vihart is kell kiállnunk, biztosan megérkezünk. Legyen szó egy új kapcsolatról, egy új munkáról, esetleg utazásról, nincs veszténivalónk, az élet kereke folytonos körforgásban van, nekünk pedig mennünk kell előre.

2024-ben pedig nagy szükségünk lesz erre a lendületre és merész hozzáállásra, mert eljött az idő a terveink tényleges megvalósítására. Itt a lehetőség, hogy megtegyük, amit eddig nem mertünk. Ha összeadjuk az év számainak összegét, 8-at kapunk, ami a számmisztikában egy stabil, erős szám. A maszkulin teremtő energia, a dinamizmus, a siker jellemzi. Izgalmasan hangzik, ugye? Kalandra fel, hát, „Bolond” társaim!



Kérdések, amiket feltehetsz magadnak a Bolond lapjával kapcsolatban:

1. Milyen új kezdet áll előttem most az életemben? (Egy új kapcsolat, üzleti lehetőség, életmódváltás, költözés, utazás?)
2. Milyen érzések támadnak bennem, amikor valami újba kezdek? Hogyan kezelem őket?
3. Mennyire fontolom meg a döntéseimet? Elhamarkodott vagyok, vagy netán túlaggódok a dolgokat?
4. Mennyire hallgatok az ösztöneimre, amikor döntést kell hoznom?
5. Milyen félelmeim vannak a jövőt illetően?
6. Mi tart vissza attól, hogy megtegyem az első lépést a tervem felé?
7. Mit vagyok hajlandó kockáztatni azért, hogy megvalósítsam az álmomat?
8. Mennyire bízom magamban, hogy sikeres leszek?
9. Mennyire vagyok kapcsolatban a bennem lévő gyermeki énemmel?
10. Mennyire merek önmagam lenni?

SZERZŐK



Melinda

[/tanleymilet](#)



[@tanleymilet](#)



<https://tanleymilet.com>

Edina

[/gyogyito.illatok](#)

[@gyogyito illatok](#)

<https://www.gyogyitoillatok.hu>

Kriszta

tudatosagtarot@gmail.com



NŐI HULLÁMHOSSZ

M A G A Z I N