

NŐI HULLÁMHOSSZ MAGAZIN

**A gondolatok
teremtő ereje**

**A hónap témája:
A munka újraértelmezése**

**Bemutatkozik:
Az "Ezermester"**

**A tarot és a számok
misztikája**

**6. SZÁM
2024. JÚNIUS**

A SZERZŐK



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, segítsünk, utat mutassunk, és elfogadjuk a kinyújtott kezet. Remélem abban a pár percben, amíg minket olvasol sikerül kikapcsolódnod.

Kellemes időtöltést!



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.



KRISZTA

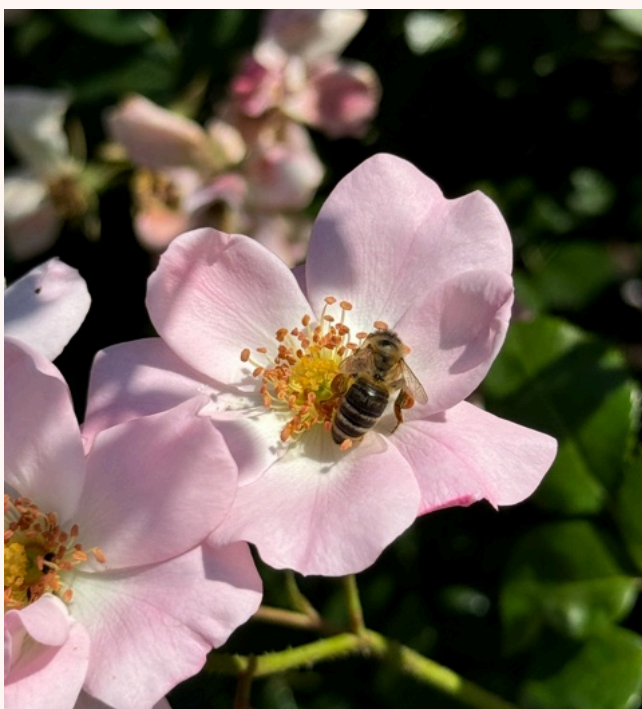
Sokáig elhittem, hogy a világ anyyi, amennyit látok belőle. Aztán szép lassan elkezdtem érzékelni olyan dolgokat, amik a megszokott érzékszerveinkkel felfoghatatlanok. Egy végtelen kozmosz tárult fel előttem, aminek egyszerre vagyok része és egésze. Szervedélyemmé vált a Tarot, ami ezt a két világot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

EMBERI MINŐSÉG A MUNKÁBAN

Az éppen átalakulóban lévő társadalmi helyzetben sok szempontból elérkezett az ideje a munka fogalmával kapcsolatos tényezők újragondolásának. Habár van definíciója a munkának, bennem sok ellentmondást okozott az elmúlt évtizedekben. Van egy szabad, kreatív tér, ahová születésünkkel érkezünk. Még úgy is szabad számunkra a tér, hogy a minket körülvevő dimenzióban a felnőttek munkából, munkával élnek.

A természeti társadalmakban az ember megéli egyedi természetét, veleszületett tehetsége szerint tölti be a helyét, szerepét. Mivel az élet ott a létfenntartásról szól, nem kérdés, hogy részt vállalnak-e benne a tagok. Cselekedeteik értéke benne marad a közösségben, nincs értelme a fizetésnek.

A "modernnek" nevezett társadalmakban már más a helyzet. A cél erőltetett, amit mindenkinek „illik elérnie”, viszont arról nem esik szó, milyen áron. Az árcédula ott van, bármerre nézek, de az emberi élet mennyit ér? Mi a fontossági sorrend?



Sok helyen megadják az ember szabadságát ideje beosztásában (kötetlen munkaidő, home office), kreativitását a problémák megoldásában, valami új létrehozásában, míg máshol – teljesen ellentétesen – érthetetlenül szabályozzák a munkaidőt és a kreativitást. Láthatóan többet ér a szavak kevergetése, mint a megoldásokra való törekvés; az emberek tárgyiasítása, mint megszemélyesítése. Pedig az ember az, aki értéket képvisel: elsősorban saját lényét teszi hozzá az egészhez, új találmányokat, nézőpontokat és újító ötleteket hoz a világba, arcát adja az arctalan, elvont vállalkozási formákhoz.

Tapasztalataimból kiindulva képtelenség naponta, meghatározott nyolc órában folyamatosan száz százalékot teljesíteni, ez valami vákuumban létező, elvont világban lehetséges talán... Nincs két egyforma nap, az ember állapota is változó, teljesen feleslegesen várnak el tőle irracionális dolgokat, de ezzel, végül is elérhető, hogy ne érezze magát értékesnek, elégnék. A méhek se fognak kimenni a szakadó esőben virágport gyűjteni, mert teljesen felesleges erőfeszítés.

Az embereknek is jobban kellene figyelniük saját belső erejükre, így beosztani a munkát. Van olyan nap, amikor kevesebbet teszünk, viszont a következő napon többször annyit is képesek vagyunk, mint esetleg képzeljük. Nem a lustaságról vagy a nemtörődomségről írok, az egy más kategória.

Több odafigyeléssel kideríthetnénk a kötelező iskolaévek alatt, hogy a fiatalok miben tehetségesek, mi áll közelebb hozzájuk, hogy így mehessenek tovább felnőtt létük felé. Megtaníthatnánk nekik, hogy a folyamatos ismeretszerzés, rugalmasság elengedhetetlen saját jólétük szempontjából.

Az állandó lavírozás, helyezkedés, mellébeszélés, odázás tévutakra visz, ahol az ember

önmagának bizonygatja igazát mások hátán felmászva a nemlétező csúcsra, ahonnan fizikai törvényszerűség a lejtmenet.

Sok felnőtt ér el ahhoz a ponthoz, hogy feladja képzelt hivatását, hogy megtalálja mi az, ami felé valódi elkötelezettséggel tud felelősséget vállalni, kreativitását használva tenni magáért és a közösségért. Érdemesebb lenne a hivatás szó használata a munka helyett? Elhivatottnak lenni egy állapot, ami hozzásegít erőnk belső mozgatásához még a zürösebb napokon is. A hétköznapiakba, a munkába emberséget vinni egy új minőség megjelenése, amire nagy szükség van, és egyre inkább az lesz.

Melinda



MUNKA AZ AI KORÁBAN

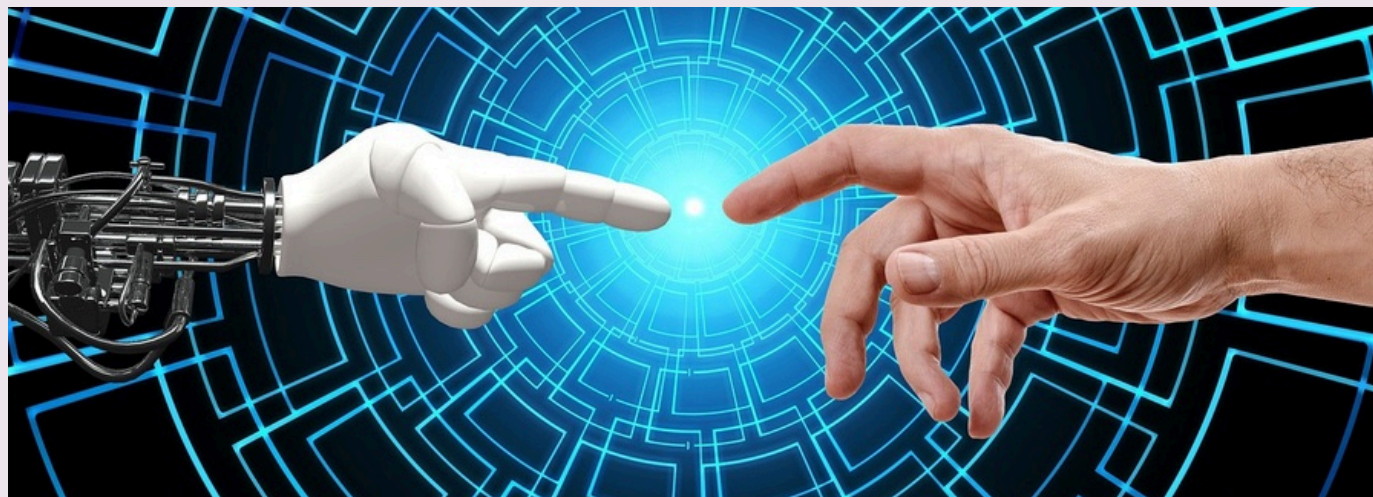
2024-ben szembe kell néznünk a ténnyel, hogy itt az ideje újraértelmezni a munka fogalmát. Talán ahhoz hasonlítható a helyzet, mint amikor az ipari forradalom idején megjelentek a gőzgépek, és átvettek feladatokat, amiket korábban emberek végeztek. A mostani forradalmat az AI egyre erőteljesebb térnyerése hozza el. A mesterséges intelligencia futótűzként terjed az összes iparágban, a szórakoztatóiparban, a művészetben, az egészségügyben, az oktatásban, igazából az életünk minden területén.

Még fel sem tudjuk fogni, milyen változásokat hoz ez az új technológia, az azonban biztos, hogy sok új kérdést vet fel a munkára, a társadalomra és a magánéletre gyakorolt hatását illetően. Milyen lesz a munka jövője egy olyan világban, ahol az AI egyre meghatározóbb szerepet tölt be? Milyen új munkakörök jönnek létre? Milyen munkakörök szűnnek meg? Milyen értékekre, készségekre lesz szüksége a modern munkavállalónak? Hogyan alkalmazkodjunk az új körülményekhez? Féljünk ettől az új technológiától, vagy kíváncsiságtól hajtva ugorjunk bele fejest?

A mesterséges intelligencia kétségkívül átalakítja a különböző foglalkozásokat és iparágakat. Az új technológiák képesek automatizálni a rutinfeladatokat, csökkentve az emberi beavatkozás szükségességét. Bizonyos

feladatokat gyorsabban és precízebben hajtanak végre, ami javítja a minőséget, a termelékenységet, csökkenti a munkára fordított idő szükségességét, az erőforrások felhasználását és a költségeket. Az AI gyorsabban hoz döntéseket, pontosabb előrejelzéseket ad, fenntarthatóbbá teszi a termelést, és képes heti hét nap és huszonnégy órában dolgozni megállás nélkül. Az előnyök mellett azonban számolni kell a kihívásokkal is.

Az egyik legnagyobb kihívást véleményem szerint az emberek ellenállása jelenti majd. Az AI integrációja – mint minden változás – először félelmet fog kelteni a munkaadókban és a munkavállalókban egyaránt. Mivel nincs tapasztalatunk, ismeretlen vizeken evezünk, ami kockázatot jelent. Egyre fontosabbá válik az új technológiához és a változó foglalkoztatási környezethez való alkalmazkodás képessége. A szervezeteknek és az egyéneknek prioritásként kell kezelniük a folyamatos tanulást és átképzést, hiszen az AI rendszerek hatékony bevezetéséhez és kezeléséhez is megfelelő képesítésű emberekre van szükség. Bár az AI hosszú távon hatalmas előnyökkel kecsegtet, az új rendszerek bevezetése és integrálása rövid távon plusz költségekkel és kockázatokkal járhat, ami elsősorban a kisebb vállalkozásoknak jelenthet gondot.



És végül megemlíteném a biztonsági, etikai és emberi aggályokat. Kit terhel a felelősség, ha az AI mondjuk hibás döntést hoz, vagy akkor, ha csupán objektív adatokra támaszkodva társadalmilag vagy emberileg elfogadhatatlan következtetésre jut? Hogyan akadályozzuk meg, hogy valaki visszaéljen ezzel a technológiával? Mi történik, ha sérül a személyes adatok védelme? Az emberi interakció veszít-e jelentőségéből, és ha igen, ez milyen hatással lesz az emberek viszonyára? Ez csak néhány példa azok közül az aggályok közül, amelyek felmerülhetnek az AI bevezetése során. Fontos, hogy mind a fejlesztők, mind a munkáltatók kellő figyelmet fordítsanak a megfelelő etikai irányelvek és gyakorlatok kialakítására. Én alapvetően optimista vagyok a jövőt illetően. Hiszem, hogy a változás fejlődéssel jár, még akkor is, ha eleinte kihívásokba, nehézségekbe ütközünk is.

Kétségtelen, hogy bizonyos munkakörök megszűnnek, ugyanakkor számos új feladatkör jön létre. Talán a rutin- és fizikai feladatokról eltolódik a fókusz a kreatív, motivált munkavégzés felé. A megélhetésért folyó küzdelem helyett lehetőséget kapunk a fejlődésre, az egyéni képességek kifejezésére. Lehet, hogy több idő marad a társadalmi munkák elvégzésére, amik ezáltal felértékelődhetnek. Az órákig tartó ingázás helyett dolgozhatunk otthonunk kényelméből – ahogy ezt már most is sokan teszik. Több időt fordíthatunk egymásra vagy szabadidős tevékenységekre, amik feltöltenek, és ezáltal magasabb életminőségre tehetünk szert. Új – eddig elképzelhetetlen – dolgokat hozhatunk létre azáltal, hogy a mesterséges intelligenciával közösen dolgozva kitérjük a képzeletünk és a képességeink határait. A kulcs szerintem a nyitottságban, a tanulási hajlandóságban és a változáshoz való alkalmazkodásban rejlik. Amit nemrég jövőnek hittünk, már itt áll az előszobában. Te kezeted nyújtasz a változásnak?

Kriszta



“Ahhoz, hogy sikeresek legyünk ebben az új világban, kreatívabbnak, kíváncsibbnak kell lennünk, és az élethosszig tartó tanulásra kell törekednünk”

Arianna Huffington

BEMUTATKOZIK:

Virág Tibor, az "Ezermester"

Tibi számomra – azon kívül, hogy közeli családtag – jó példa annak bemutatására, hogyan kell bátran, a megérzésekre hallgatva országot, esetleg szakmát váltani egyedülállóként vagy családdal együtt. Felfedezte magát olyan munkakörökben, amikről nem feltétlen ábrándozott gyerekként, de nyitottsága miatt mégis olyan lehetőségek felé vitték, olyan ajtókat nyitottak, amelyek a munkát benne hivatássá változtatták. Érdeklődése, az új megismerésének vágya hajtja, előrejutása nem a törtetésének vagy másokon való áttaposásának köszönhető, kitartása és tettvégya ennél jóval erősebb. Eredményei önmagukért beszélnek.

Azok közé az ezermesterek közé sorolnám pluszban, akiből kevés van. Azt szoktam mondani, hogy ő a gépek igazi barátja, velük együttérezve karbantartja vagy javítja őket. Legyen az kerékpár, autó, mosogatógép, vagy bármilyen más eszköz, valamiféle titkos kapcsolatban áll velük, ebben biztos vagyok. Szerettem volna az ő emberi, szakmai történetén keresztül bemutatni egy olyan nem konvencionális utat a munka világában, ami reményt adhat. Az út korántsem ért véget, minden percben írja magát, talán pár évtized múlva újra rákérdezek, hogy a történet további része is megmaradjon. Addig is, kérek, fogadjátok szeretettel a vele készült riportot!

Melinda



 [Virág Tibor](#)

M: Mit gondolsz a munkáról?

T: A munkának számomra üres jelentése van a mai szempontok szerint. Változó, mert például nekem mást jelentett tizennyolc, huszonöt évesen és előreláthatóan mást fog jelenteni nyugdíjasként. Körülbelül harminc munkakörből próbáltam a hivatásomat megtalálni. Például, amikor fagyit árultam a Budai Várnál, habár nem tartozott a feladatok közé, én letisztítottam a lépcsőt, hogy tiszta környezetben fagyizhassanak a népek. Minden egyes munkában úgy tettem a dolgomat, hogy beleadtam mindent. Amikor mosogattam, minden egyes tányérnak tisztának kellett lennie.

Ha be mersz nézni a dolgok legmélyére, és nem félsz attól, amit láatsz, érzésre tudod, hogy mire van szükség. Az étteremben még a tulaj is ámuldozott a tisztaságon, amit a konyhában hagytam, én „csak” úgy éreztem, hogy egy munka-környezetet olyan tisztasággal hagyom ott a következő napra, hogy jó legyen újra bemenni. Egy ideig a csodájára jártak. Azzal is tisztában vagyok, hogy mi az, amit nem tudok bevállalni, ezt is onnan tudom, hogy kipróbáltam, mint például a csirkegyárat. Az munka volt.



A munka számomra a mindenkori önmagam kifejezését is jelenti, mert lehettem kizárólag önfenntartó, átmenetileg abban is kifejezhettem magam. A lényeg az, hogy nem muszáj beleragadnom semmibe, bármikor továbbmehetek.

Sokan a munkát munkának, egyfajta szenvedésnek fogják fel, ami szükséges és elkerülhetetlen, én lehetőségnek. A pincérkedést is lehetőségnek gondoltam, ha jól csináltam, annak anyagi vonzata lett. Amikor elértem a toppot, amikor az összes folyamatot megismertem és uraltam, számomra nem volt izgalmas, monotonná vált, munkává, ezért már nagyon nehéz volt bemenni dolgozni ezzel a tudattal. Az IT-ban nem tudsz úgy fejlődni, sem pénzben, sem szakmailag, hogy nem keresed a kihívásokat, – valószínűleg ezért is vagyok benne már több, mint tíz éve.

“...nem muszáj beleragadnom semmibe, bármikor továbbmehetek...”

M: Mesélj, légy szíves, a karrieredről!

T: A kíváncsiság hajt, és bármiben vagyok, nagyon szeretném megismerni. Emlékszem, amikor apámmal a kamiont lemostuk, és belül lesöpörtem a platót, az jó volt. Árut szállított az egész ország területén és nyári szünetben néha elmehettem vele. Ismételni tudom csak, hogy a lépcső lesöprése volt az első fontos lépés a karrieremben.

Angliában egész fiatalon, angol nyelvtudás és tapasztalat nélkül vettem fel több helyre, először egy thai étterembe pincérnek. Semmit nem értettem, de nem törődtek vele, és sikernek éltem meg, hogy pár szavas angol tudásommal az angol vendégeket ki tudtam szolgálni, és olyan pénzt kaptam, amit itthon a minimálbérrel sem lehet összehasonlítani. Két alkalom után otthagytam, mert felvettek mosogatni egy latin amerikai étterembe, fix munkaidővel, hétvégéken egész napokra. Hétköznap takarítottam egy vitorlás klubban, és olyan dolgokat tapasztaltam ott, amit azelőtt soha. Korábban a Műszaki Egyetemre járni, majd külföldön mások által megvetett munkát végezni nem tűnt nagy kontrasztnak magamban, mert a kulturális különbség hozzá tett az élményhez. Ezt mondom úgy, hogy a világból még addig alig láttam valamit. Tavasz végén kezdtem, négy hónapnál nem dolgoztam ott többet, visszagondolva a mai napig megérint az a nyár...

Egy huszonéves tapasztalatlan fiatal voltam, aki szerette megvenni a Daily Mailt nyomtatva, angol szavakat és kifejezéseket tanult, és közben elérhetővé váltak olyan dolgok, amelyek itthon szinte elérhetetlennek tűntek egy fiatalnak. Magyar fejjel elképzelni, hogy húsz perc alatt megkerestem egy meki árát, elég nehéz volt akkoriban. A boltok kínálata is azt mutatta, hogy kinyílt a világ. Olyan élmények váltak elérhetővé, amik itthon nem, mert nem volt ekkora kínálat. Ami Magyarországon számomra luxus terméknek tűnt, azt a borraalómból fizettem ki ott. A Morrisonsban, ami egy áruházlánc, a pénztáros egyszer megkérdezte, melyik országból érkeztem. Amikor válaszoltam, ő nemes egyszerűséggel az felelte: „Welcome to England!” Sokat jelentett.

A kíváncsiság, a kívárási és a türelem vitt előre a mosogatástól a konyhai ranglétrán. A tulajdonos és a főszakács a kezdetektől tanították az előkészítést és a különböző fogásokat, így alig vártam, hogy haladjak, mert tudtam, hogy jó leszek. Mosogatóként kezdetleges angol tudással egy Taittinger pezsgőt kaptam születésnapomra a főnöktől, azt nagy elismerésnek éltem meg. Minden előírást maradéktalanul betartottam, megismertem, mekkora jelentősége van a profi takarításnak egy olyan iparágban, ahol emberéletek függenek a lelkiismeretes munkától.

Ahogy a személyzet változott, úgy a furcsa véletlenek sorozatának köszönhetően elkezdhettem szakács pályafutásomat. Úgy történt, hogy az étterem két szakácsa egyszerre ment szabadságra három hétre, csak a tulaj maradt, aki átadta a végső simításokhoz szükséges ismereteket.

A három hét alatt annyira jól sikerült belerázódnom a főzésbe, hogy a főszakácsot szabadsága után áttették egy másik éttermükbe. Elkezdtem a konyhában kiérezni az illatokat, kreatívan tudtam használni ezek után az ízeket. A számok magukért beszéltek, fizetésemelést kaptam, és főszakács lettem. Visszanézve, tulajdonosi szemlélettel álltam hozzá a feladatokhoz, úgy, hogy közben fogalmam sem volt arról, hogy ez pontosan mit jelent.

A szerelem ezután messzire repített. Észak-Írországból átmenetileg egy hullámvölgyben találtam magam. Hiába vettem fel egy szállodába dolgozni, nem vállaltam el. A nagy szállodák monotonitása egyáltalán nem érdekelt. A csirkegyár egy új szintjét képviselte a monotonitásnak, amit körülbelül két óra hosszán keresztül bírtam, azután angolosan távoztam. Az alkalmi munkák sorából kiemelkedett a kertészkedés, aminek során több száz fát ültettem el.



Írországban dolgoztam egy autókölcsönzőben, szakmai féltékenységből nem vettek fel egy jó szállodába, majd megkaptam az álommunkát egy kreatív, jól fizető árnyékolás-technikai vállalkozásnál, amiben még az utazás lehetősége is benne volt. Ekkor viszont Magyarországra költöztünk, hogy a lányunk itt szülessen meg. Alkalmi munkákat vállaltam, amit csak lehetett, és végül az IT-ban, a service desken kötöttem ki, ahol az érdekelt, hogy megtanuljam, hogyan működnek a dolgok, egy hálózat például.

Nem feltétlen úgy alakult az élet, ahogy szerettem volna, ezért kis idő elteltével kalandvágyból családostól visszaestem Angliába, ahol a pult másik oldalán landoltam, egy étterem üzletterére kerültem. A pincérséget nulláról kezdve szerettem volna kitanulni, és üzletvezető helyettes pozícióig jutottam. Ahogy az a három év lezárult, és visszajöttünk, folytattam az IT-s munkámat, amiben megtaláltam azt a részt, a vállalatok IT szolgáltatásának fejlesztésében és karbantartásában, amit nagyon szeretek, és amiben azóta is tudok fejlődni. Tíz év után itt vagyok technikai vezetőként, több világcégnek és mindenféle szektorban dolgoztam. Folyamatosan keresem azokat a területeket, amikkel lépést tudok tartani a technológia gyors változása miatt munkaidőn kívül is. Ez egy izgalmas kihívás hosszú távon. A mai napig előnynek érzem a felszolgáló tapasztalatom, mivel emberekkel kell napi kapcsolatot tartanom. Rugalmas időbeosztással dolgozhatok, kitalálhatok megoldásokat összetett problémákra, és ez sokat jelent.



“A minőségi, a személyes kontaktus fel fog értékelődni...”

M: Hogyan látod a jövőt? Esetleg van bármi üzeneted?

T: A TV-ről is sok mende-monda keringett a negatív hatásaival kapcsolatban, amikor megjelent, csakúgy, mint a rádiótelefonnal. A mai technológiát egyelőre nem használjuk jól, de ha elfogadjuk, hogy fejlődik és van, akkor megtanulhatunk tudatosabban, felkészültebben együtt élni vele. Olyan változások jönnek, amik az elmúlt évtizedekben sokkal lassabban történtek meg, viszont az informatikai technológia betörése a piacra évről-évre exponenciális növekedést mutat.

A minőségi, a személyes kontaktus fel fog értékelődni, fordítva, mint a gyorsétermekben ma, amikor sokszor a gépet választod. A profik fognak profitálni, akik emberek tudnak maradni. Kelleni fog neked egy olyan ügyvéd, orvos, ügyintéző, aki emberként tud gondolkodni, aki hozzáteszi a szakértelmét. Összességében azok dolgoznak majd, akik a szakmájukba emberi érzelmi intelligenciát visznek bele.

A munkaerőpiacon nagy lejtmenet lehetséges, valószínűleg robotokat fogunk vásárolni, esetleg bevezetik az alapjövedelmet. A jelenlegi munkák nagy részét átveszik a robotok. Ötven év távlatából visszanezve, amit ma csinálunk, jelentéktelenné válik, a művészeteken és a tudományon kívül. Hosszabb távon az lehet a pozitívum, hogy az emberiség túléli az elkövetkező időszakot. Az üzenetem pedig az egyik kedvenc idézetem Steve Jobstól: „Stay hungry. Stay foolish.” („Maradj kíváncsi és nyitott az újra.”)

VISSZATEKINTÉS

A munkapiac képlékeny, még akkor is, ha próbálják szabályok közé szorítani. Biztosan a koromnak is köszönhető, hogy így látom, negyven felett az ember túl van pár tapasztalaton. Ha még nem tette tönkre magát fizikálisan és érzelmileg, egy teljesen új korszak várhat rá. Miért írom ezt? Mert ezt látom magam körül. Csodás, tapasztalatokkal teli embereket, akik erejük teljében, éretten gondolkodnak, készek tenni.

Hozzáállásomból fakadóan, esetleg egy csipetnyi megfelelni vágyásból, versenyszellemből adódóan, nem elégedtem meg a félmegoldásokkal, amikor egy adott munkakört betöltöttem. Meg akartam ismerni a feladataimat, meg akartam érteni a cég működését, átlátni a kapcsolatokat, jó viszonyt kialakítani a partnerekkel. Ez a hozzáállásom nem csak a munkában van így, alapvetően ez a hozzáállásom az élethez is.

Saját magamra kíváncsian tettem fel a kérdéseimet fontos élethelyzetek, körülmények és feladatok változásakor. Belső sugallat és indíttatás játszott közre munkáim megszerzésében és a közös elköszönésekkor is. Ez a belső sugallat vezet a magánéletemben, amit szerintem tévesen akarunk teljesen különválasztani a munkától. Nincsenek olyan éles határok, mint azt láttatni szeretnék, hiszen oda-vissza hatással van egyik a másikra. A gazdasági szereplők a piacon egyelőre érző emberek, sok esetben nem a tények alapján döntenek.

Gyerekkoromban elengedhetetlennek éreztem, hogy megtanuljak angolul, addig mentem, amíg meg nem történt, végül külföldön kötöttem ki egy intenzív nyelvtanfolyamon. A nyelvet a mai napig aktívan használom, és folyamatos hálát érzek annak az énemnek az irányába, aki nem hagyta, hogy az angolt feladjam, vagy a vizsgát esetleg megvásároljam. Visszanézve látom belső indíttatásaim értelmét.

A kétezres évek elején az online szállásfoglaló mamutcégek megjelenése előtt home office-ban dolgoztam, hotelszobákat értékesítettünk országszerte. Hatalmas szabadságom volt, felelősségem, és rengeteg készséget kellett használatba vennem.

Tizenhat évesen lehetőségem nyílt Angliában nyaralni, ott megígértem magamnak, hogy visszatérek egy napon. Megtettem, sőt ott is éltem és dolgoztam

évekig, szállodai recepciósként feljavítva nyelvtudásomat, értékes embereket ismertem meg, életre szóló barátságokat szereztem.

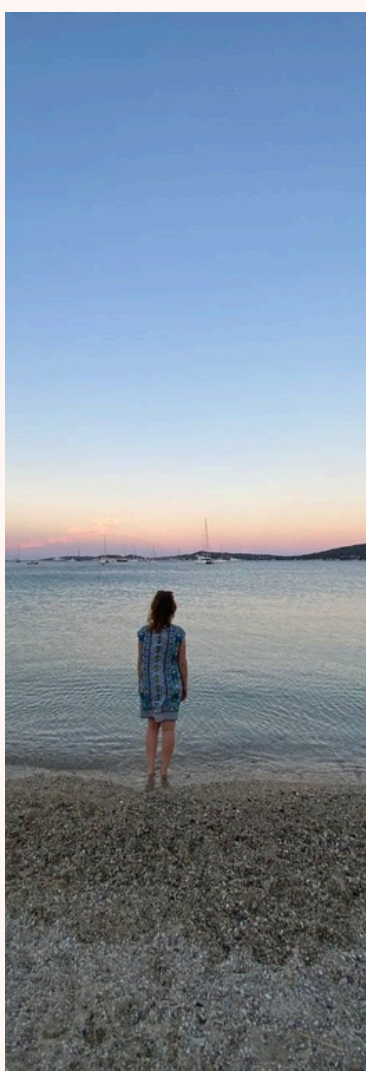
Nem mindig könnyű szembe menni az alapvető elvárásokkal, mégis ezt az utat választom. Feltettem a kérdéseket, és nem mindig tetszettek a válaszaim, de mégis követtem a belső iránymutatást. Számomra a legfontosabb érték, hogy olyan embereket sodort utamba az élet, akiknek megléte sokkal fontosabb bármilyen kincsnél, sőt, valójában ők maguk a kincseim. Az embernél nincsen nagyobb érték.

Mindenknek meg kell fizetni az árát hosszú távon, és van, aminek az értéke nem mérhető pénzben. A belső bizalom elengedhetetlen, az pedig némi önismerettel és önkapcsolattal lehetséges. Mindegy a téma, ide lyukadok ki folyamatosan. Nyitott vagyok a világra és a megoldásokra, annak ellenére, hogy úgy látom, néhányszor kapok furcsa, értetlen pillantásokat ezért. Nem állítom, hogy folyamatosan rendületlenül menetelek, mert előfordul, hogy eltűnik a cél a

szemem elől, de olyankor egy pici pihenő engedélyezése után megyek tovább az ismeretlenbe.

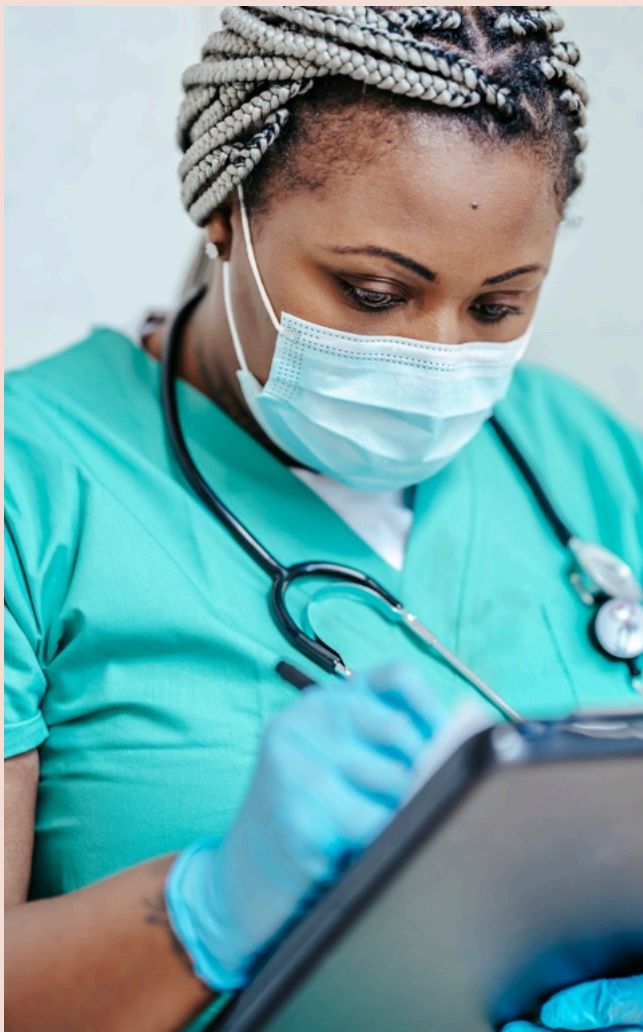
Egyszer egy nagyon bölcs hölgy azt mondta nekem: „Az vagy a munkában is, aki akkor vagy, amikor senki nem lát, amit olyankor teszel, amikor egyedül vagy egy szobában.”

Melinda



A GONDOLATOK TEREMTŐ EREJE

Amikor kicsi gyerek voltam, édesanyám sokszor elmesélte, hogy a családi kötelékek miatt nem mehetett továbbtanulni Veszprémbe az egyetemre, nem lehetett sem vegyész, sem gyógyszerész. Gondoltam, ha őneki nem sikerült, majd én beteljesítem az álmát. Gimnáziumban már a speciális kémia tagozaton heti hét órában és délutánonként még kettőben kémiát tanultam. A tanárom szeretett a maga módján, de tudta, belőlem nem lesz versenyló, viszont a gyöngybetűkkel írt füzetemből majd készítek egy kémia jegyzetet az utókornak. Tizenhat évesen már én is tudtam, hogy belőlem nem lesz se vegyész, se gyógyszerész.



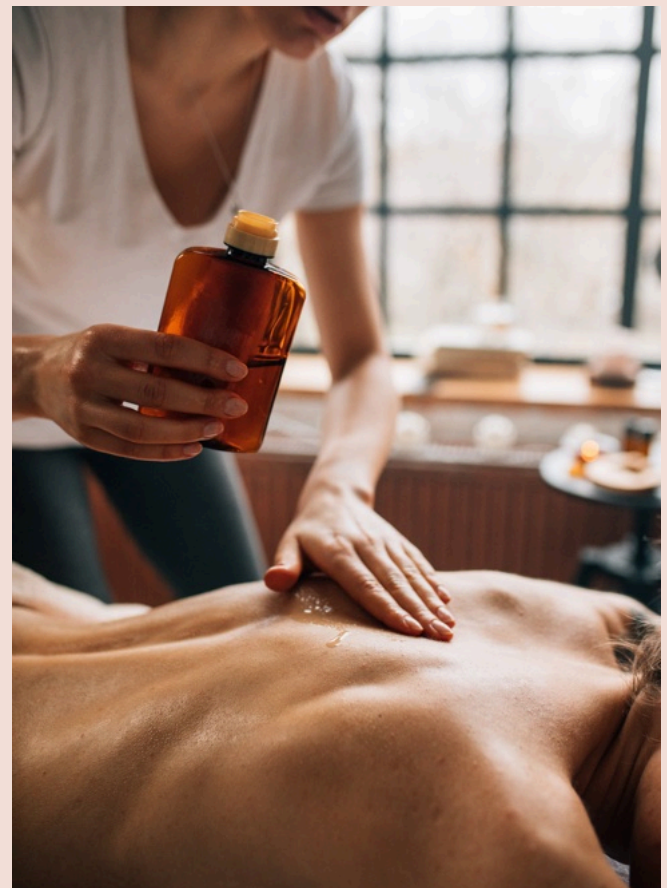
Édesapám fogorvos vagy orvos szeretett volna lenni, de a családi kötelékek miatt ő sem mehetett továbbtanulni, érettségi után be kellett állnia a mezőgazdaságba és az állattenyésztésbe. Ő azt akarta, hogy belőlem legyen orvos, hisz ő csak akkor lesz boldog, ha én beteljesítem ezt az életutat, és biztos egzisztenciát teremtek magamnak. Én tudtam, hogy nincs meg bennem az a fajta elhivatottság, ami ahhoz kell, hogy valakiből jó orvos váljon, nem tudtam elképzelni magamat, hogy nap mint nap emberek gondjával, bajával foglalkozom, vagy emberi testekben javítom meg az elromlott dolgokat, szagolom mindenfajta kipárolgásukat.

Látva viszont az édesapámat küszködve a mezőgazdasági munkákkal, kiszolgáltatva az időjárásnak, a megbízható munkaerő hiányának, a változó piaci körülményeknek úgy gondoltam tizenhét évesen, hogy én vidékfejlesztő leszek, és segítem a gazdálkodókat. Talán Budapesten vagy Kecskeméten fogok dolgozni, talán a minisztériumban vagy az agrárkamaránál. A családom nem örült a döntésemnek, de az egyetemi felvételikor én mégis csak egy helyre adtam be a jelentkezésemet, a gödöllői agráregyetemre, vidékfejlesztés szakirányra.

Az élet aztán úgy hozta, hogy valamilyen formában a negyvenes éveimre minden kívánságot beteljesítettem. Épp a kecskeméti irodám ablakából néztem a galambot a fenyőfán, ami eszembe juttatta a gimnáziumi éveim tanulószobáját, amikor a Tisza-parti galambokat néztem a jegenyefán a tanulás helyett, majd megjelentek az akkori énem gondolatait a jövőről. Akkor és ott egyszerre volt jelen az életemben minden, amit a munkával kapcsolatban kívántam magamnak.

A minisztérium osztályvezetőjeként számos pályázati felhívás elkészítésében vehettem részt, közreműködhettem a pályázatok elbírálásában, ezáltal segítettem a gazdálkodókat forrásokhoz jutni, együttműködtem a kamarával Budapesten. Szabadidőmben, délutánonként mint alternatív mozgás- és masszázsterapeuta táncfoglalkozásokat tartottam, enyhítettem a test és a lélek fájdalmait, és masszíroztam azokat, akiknek szükségük volt egy kis felfrissülésre. Megérkeztem, megvan minden, amit kívántam magamnak. Aztán jött a kérdés: valóban ez az én igazi utam? Hogyan és merre tovább?

Edina



FÉLÚTON A TÖKÉLETESSÉG FELÉ



Sokszor azt éreztem életem során, hogy céltudatos vagyok, néha lavírozok, vagy épp sodródok az árral, próbálom megteremteni a tökéletes harmóniát az életemben, és törekszem a munka, pénz, család, párkapcsolat, egészség, boldogság egyensúlyára, ahol életem minden területén összhang van. Az évek alatt rájöttem, hogy ez számomra csacsiság. Olyan nincs, hogy minden tökéletes legyen. Olyan csak a filmekben van. Amúgy is, mi az, hogy tökéletes? Mihez viszonyítva válik valami azzá?

A tökéletes élet ideális állapotok sokasága, pont olyan, amelyet a média zúdít rám? Majd elkezdem magamat és a helyzetemet ezekhez a sokszor profitorientált szolgáltatók által generált mesterséges ideákhoz közelíteni, vagy az életemet mások tökéletesnek tűnő életéhez hasonlítani? Megteremtve ezzel elvárások sokaságát magam felé, hogyan és mit kellene tennem, hogy elérjem én is azt, amit mások mosolyogva képviselnek? Mert hirtelen megjelent az igényem rá? Aztán a csendes pillanatok egyikén jön a kérdés a belső hangomtól: Ezt miért is csinálom? Miből fakadnak az igényeim: egóból vagy szívből?

Olyan sokfélék vagyunk! Minden ember egy külön univerzum, egyedi, megismételhetetlen csodája a világnak; pont úgy, ahogyan van, erről már írtam korábban is. Hogyan is lehet mindannyiunk számára egyféle tökéletes út a boldogsághoz?

A világ azt próbálja belénk sulykolni, hogy az embernek az az ideális állapota, ha megtalálja az életére szóló hivatását, a munkát, amelyben örömet leli és kiteljesedik. És igen, valóban, van olyan ember, aki úgy születik, hogy pontosan tudja, mivé vagy kivé szeretne válni, kristálytiszta céljai vannak, és el is éri azokat. Boldog, mert a mindennapjait annak szenteli, ami a hivatása, nem a kőkemény munkát, hanem a kreatív énjének kiteljesedését éli meg a mindennapokban. És ez rendjén van így. Ezerarcú világunkban viszont ez csak egyetlen visszatükröződése a valóságnak.

A valóságunkban rendjén van az, hogy valakinek csak bizonyos életszakaszaiban adatik meg a világos és kristálytiszta út és harmónia a tökéletes munkához és karrierhez, és teljesen rendjén van az is, ha valaki egész életében utakat keres a hivatásához, de sosem találja meg azt. Ahány ember, annyi életút. Így kerek az élet.

Edina

A VAKON HÍVÓ

Utolsó napját töltötte a munkahelyén. A majdnem két hét felmondási idő alatt kénytelenül elkezdett hozzászokni a gondolathoz, elkészönt a tárgyaktól és attól a pár embertől, aki még maradt, még maradhatott. Láttá, hogy merre menetel az ipar, de kényelmesnek hitt munkahelyében nem érezte meg a változás szelét. Persze, ha teljesen őszinte szeretne lenni magával, akkor csak homokba dugta a fejét, nem hitte, hogy vele is megtörténhet, ami annyi kollégájával.

Régebben ilyen szintű elbocsájtások egy cég csődjét mutatták, azóta megváltoztak az idők. A cége köszöni szépen, tökéletesen működik. Elnézést, nem az ő cége, még úgy sem, hogy évtizedeken keresztül személyesítette meg, nevezte magát az új jelöltek kiválasztásakor annak, aki száz százalékban megtestesíti képviselőjét. Visszagondolva sajnálja, hogy nem vett fel olyan embereket, akikben rizikót érzett, akik nem illettek be apró kis dobozába, mert most lehet, hogy mégsem ez a sors jutna neki. Persze ez nem fog kiderülni, mert holnap már nélküle működik tovább a vállalat, amelyért oly sokszor idejét és életének egy fontos szakaszát áldozta. Amikor például betegen jött be, mert a halaszthatatlanul fontos tárgyalást nem hagyhatta ki, vagy amikor a nyaralását kellett átszervezni, arról nem is beszélve mennyi családi eseményt mondott le munkája javára, utólag nézve, hiába.

Igen, kockáztathatott volna többet, amikor segítségként felajánlották az új, kísérleti programot, ami nagy mértékben segített bele a különböző pozíciókra jelentkezők előszűrésébe, többségében számára teljesen alkalmatlannak tűnő jelölteket válogatva a csoportokba. Legnagyobb meglepetésére viszont alig pár hónap alatt különlegesen kiemelkedő eredményeket mutatva. Még ekkor sem sejtette, hogy veszélyben lehet saját pozíciója. Az értekezletek alkalmával kifejtette aggályait a kísérleti programmal szemben, mondván, hogy hosszú távon egyáltalán nincsenek értékelhető mérési eredmények. Hitte, hogy ez az egyetlen érv elég ahhoz, hogy biztosítsa helyét. Lojalitásáért cserébe lojalitást várt. A teljes képet nem látta, nem akarta elég messziről szemlélni. Látásmódja folyamatosan szűkült az évtizedek alatt, és közben bizonyos embertípusok kiestek a szórásból, személyes, negatív tapasztalatai miatt. Ha valaki valahol megbántotta, konfliktusba keveredett, öntudatlanul kizárta a hozzá hasonló embertípust a jelentkezők közül. Minél nagyobb volt az egy pozícióra jelentkezők száma, annál többen végezték a kukában, kizárólag a fotóik alapján. Nem csinált ebből különösebben problémát, mert magában jól meg tudta magyarázni, alátámasztani döntéseit. Érzelmiei észrevétlenül vezették az orránál fogva.

Teltek az évek, és szentül meggyőződött arról, hogy nála tapasztaltabb, felkészültebb kolléga nem igazán létezik, de tévedett. Tévedése pedig olyan belső láncreakciókat indított el, amelynek hatására újra kellett gondolnia saját értékrendszerét, számára is elérkezett a pillanat, képtelen volt ezt az élethelyzetet a szőnyeg alá söpörni. Könnyes szemekkel sétált ki az irodából. Átengedte helyét a robotoknak.



A veszteség, ami látszólag érte, kinyitott egy másik ajtót számára. Az emberek felé fordult, és közömbös elutasítás helyett sorstársiasságot vállalt, közösséget érezve új ismerősöket és barátokat szerzett. Olyan énjét ismerte meg, aki már a dobozát kihajtogatva, bátrabban nézett szét a világban.

(A történet kitalált, a valósággal való bármilyen egyezés kizárólag a véletlen műve, vagy az lesz.)

Melinda

A MUNKA MEGBETEGÍT VAGY GYÓGYÍT?

A tartós munkahelyi stressz az egyik leggyakoribb oka a munka okozta megbetegedéseknek. Az állandó nyomás, a túlzott munkaterhelés, a határidők betartása és a folyamatosan magas elvárások könnyen vezethetnek krónikus stresszhez. Ez a stressz hosszú távon fizikai és mentális egészségügyi problémákat okozhat, gondolok itt például a szív- és érrendszeri betegségekre, a pszichés problémákra, szorongásra, depresszióra, kiégésre, az immunrendszer legyengülésére.

Sok munkahelyi tevékenység, különösen az irodai munka, hosszan tartó ülőmunkát jelent. A mozgáshiány és a helytelen testtartás számos egészségügyi problémát okozhat, mint például az elhízást vagy az ízületi megbetegedéseket is.

A munkahelyi közösség és a társas támogatás hiánya is negatívan befolyásolhatja az egészséget. A rossz munkahelyi légkör, a konfliktusok, a zaklatás vagy a magányosság érzése mind hozzájárulhatnak a pszichés és fizikai egészség meggyengüléséhez.

A munka és a magánélet közötti egyensúly hiánya szintén komoly dilemmát okozhat egy ember életében. Ha valaki túl sok időt tölt munkával, netalán munkamániás is egyben, és nem jut elegendő ideje a pihenésre, családra és hobbijaira, az hosszú távon kimerüléshez és egészségügyi problémákhoz vezethet.



Az egészségtelen munkakörnyezet, mint például a rossz levegőminőség, zaj, rossz világítás vagy ergonómiailag nem megfelelő munkahelyek, szintén hozzájárulhatnak az egészség romlásához.

Az érem túoldalán viszont ott vannak a munkat lelkiállapotunkra gyakorolt pozitív hatásai. Az aktív tevékenység ugyanis keretet és célt ad a napjainknak, segít levezetni a fölösleges energiáinkat, és a környezetünk számára hasznosnak érezhetjük magunkat. A megfelelő munka sikerélményt ad, az elvégzett feladat pedig növeli az önbizalmunkat, önértékelésünket. Ezen túlmenően a munka segíthet túljutni nehéz életszakaszokon. Gondoljunk például a földdel való foglalkozásra, a szép és egészséges növények nevelésére, a színes, illatos virágok között eltöltött időre, a saját kezünkkel, gondoskodó energiáinkkal nevelt zöldségek és gyümölcsök éltető erejére, ami mind gyógyító hatású. Nem véletlenül ír hasonló inspiráló környezetéről James Redfield „A mennyei prófécia” című könyvében, de számos függőbeteg gyógyító központ is alkalmazza a kert-terápiát a páciensek felépülése során.

A passzív életvitel, a tétlenség, az ingerzegény környezet, a rövid- és hosszú távú célok hiánya könnyen vezethet depresszióhoz, hajlamossá tehet a nyomott lelkiállapotra. A munka – amellet, hogy hasznosnak érezzük tőle magunkat – egyfajta keretet ad a mindennapjainknak, amitől aktívabbá válunk, ami lendületben tart minket.

A munka ezen kívül szorongás, pánikbetegség vagy trauma utáni stresszállapot esetén is gyógyír lehet, mivel a tevékenységre való fókuszálás, az abban való elmélyülés kizökkenti a pácienszt a szorongást okozó negatív gondolatok ördögi köréből. A cél az, hogy a figyelmüket és az energiájukat a destruktív, önpusztító gondolatokról és cselekedetokről valamilyen konstruktív tevékenységre irányítsák.

Munkaterápia

A munkaterápia, más néven foglalkozásterápia, egy olyan módszer, amely segít az embereknek visszanyerni vagy megtartani képességeiket és készségeiket a mindennapi életben és a munkahelyen. Különösen fontos szerepe van azok számára, akik valamilyen betegség, sérülés vagy pszichés probléma miatt veszítették el munkaképességüket, vagy nehézségekbe ütköznek a mindennapi tevékenységek elvégzése során.

A munkaterápia célja, hogy az emberek visszanyerjék önállóságukat és életminőségüket különböző tevékenységek révén. A terápia során a terapeuta és a páciens közösen dolgoznak azon, hogy az egyén képes legyen újra elvégezni mindennapi feladatait, munkáját, és részt venni közösségi tevékenységekben. A munkaterápia alapelvei közé tartozik az egyéni szükségletek és célok figyelembevétele, a személyre szabott tervek készítése, valamint a mindennapi élethez szükséges készségek fejlesztése.

A nők számára a munkaterápia különösen fontos lehet, mivel gyakran találkoznak olyan kihívásokkal, mint a munka és a család közötti egyensúlyozás, a menopauza és más egészségügyi problémák, valamint az életközépi válság.

A nők gyakran stresszként élik meg, hogy egyszerre kell megfelelniük a munkahelyi és családi kötelezettségeiknek. A munkaterápia segíthet az időgazdálkodásban, a prioritások meghatározásában, a hatékony munkavégzésben, az erőszakmentes kommunikációban, a stresszkezelésben.

A menopauza időszaka sok nő életében jelentős változásokat hoz. A fizikai tünetek, mint a hőhullámok, az éjszakai izzadás, a fáradtság és az érzelmi változások, vagy a hangulatingadozás, szorongás és depresszió gyakran megnehezítik a mindennapi életet csakúgy, mint a munkavégzést. A munkaterápia szintén segíthet ezeknek a tüneteknek a kezelésében és az életminőség javításában.

Sok nő – különösen a gyerekek kirepülése után – gondolkodik karrierváltáson vagy újrakezdésen. Ilyenkor megjelenik bennük az igény az érzelmi űr kitöltésére és az önmegvalósításra. A munkaterápia ilyen esetben is hasznos lehet az új készségek elsajátításában, az önbizalom növelésében, a lehetőségek feltérképezésében, vagy akár a munkaerőpiacra való visszatérésben. Elősegítheti még a meglévő kapcsolatok erősítését és új kapcsolatok teremtését.



A munkaterápia során számos különböző tevékenységet alkalmaznak, amelyek célja a fizikai, mentális és érzelmi képességek fejlesztése. Ezek a tevékenységek személyre szabottak, és figyelembe veszik a páciens egyéni szükségleteit és érdeklődési körét.

A **fizikai tevékenységek** célja a mozgékonyság, erő és koordináció javítása. Ezek közé tartozhatnak a tornagyakorlatok, rehabilitációs gyakorlatok és különféle sportok.

A **kognitív tevékenységek** segítenek a mentális képességek fejlesztésében, például a memória, a figyelem és a problémamegoldó képességek javításában. Ezek lehetnek logikai játékok, memóriafejlesztő gyakorlatok és számítógépes programok.

A **kreatív tevékenységek**, mint a kézművesség, festés, írás vagy zene, segítenek az érzelmek kifejezésében és a stressz csökkentésében. Ezek a tevékenységek lehetőséget adnak a kreativitás kibontakoztatására és az önkifejezésre.

A **szociális tevékenységek** célja a szociális készségek fejlesztése és a közösségi részvétel erősítése. Ezek lehetnek csoportos terápiás foglalkozások, közösségi programok vagy önkénteskedés.

Számos kutatás bizonyítja, hogy a munkaterápia hatékony módszer a fizikai és mentális egészség javításában, valamint az életminőség növelésében. Különösen fontos szerepet játszik azok számára, akik valamilyen betegség, sérülés vagy pszichés probléma miatt veszítették el munkaképességüket. A munka tehát nemcsak megbetegítheti az embert, de megfelelően alkalmazva, terápiás módszerként gyógyító hatású is lehet test és lélek számára.

Edina és az AI

A munkaterápia fő területei

Fizikai rehabilitáció:

Segít a fizikai sérülések, betegségek után visszanyerni az erőt, mozgékonyt és a mindennapi tevékenységek elvégzéséhez szükséges készségeket.

Pszicho-szociális támogatás:

Támogatja a mentális egészség helyreállítását, segít a stressz kezelésében, az önbecsülés növelésében és a szociális kapcsolatok erősítésében.

Munkahelyi rehabilitáció:

Segít az embereknek visszatérni a munka világába, új készségeket tanulni vagy adaptálni meglévő képességeiket az új körülményekhez.

Közösségi részvétel:

Segít az embereknek aktív részeseivé válni közösségeiknek, hozzájárulva a társadalmi integrációhoz és a közösségi jóléthez.



A TAROT ÉS A SZÁMOK MISZTIKÁJA

A tarot kártyákat számok nélkül is lehet intuitíven értelmezni, ám a rajtuk lévő számok segítségével mélyebb megértést, plusz jelentést kapunk az egyes lapokhoz. A tarot úgy lett megalkotva, hogy ez a két misztikum összefonódik egymással, egymást kiegészítik. Ahogy az asztrológia a bolygókat használja szimbólumként, a számmisztika a számokat, a tarot pedig egyszerre több szimbólum-rendszert is magában foglal, többek között az asztrológiát, a numerológiát, a színeket, alkímiai jeleket, betűket. Természetesen az asztrológia sem értelmezhető számok nélkül, és a numerológia is összeköthető további szimbólumrendszerekkel, hiszen minden mindennel összefügg.

A számmisztika rendszerét követve a tarot-ban is 1-től 9-ig vesszük a számokat (kivéve a Bolond lapját, aminek számértéke 0), utána az egyes számjegyeket összeadva addig egyszerűsítjük, míg egy számjegyet nem kapunk. Léteznek mesterszámok, mint például a 11 vagy a 22, amelyekre egyszerre lehet érvényes a mesterszámra és az összevont számra vonatkozó leírás. A tarot-ban a nagy arkánum minden lapja számozott 0-tól 22-ig, és a kis arkánum lapjai is (Ásztól 10-ig). Egyedül az udvari lapokon nem szerepel szám. Egy-egy olvasás végén még a kirakott kártyák összegét is össze szokták adni, így kapjuk meg az úgynevezett *kvintesszenciát**, ami összefoglalja a kirakás fő üzenetét, lényegét.



***Kvintesszencia:** Lényeg, sűrítmény, tömény kivonat. A latin quinta essentia ("ötödik létező") összevont alakja; a quintus ("ötödik") a quinque ("öt"), az essentia pedig az esse ("lenni") származéka. Az ókori felfogás szerinti négy alapelemhez (föld, víz, tűz, levegő) a püthagoreus filozófusok egy ötödiket tételtek fel, a világteret átható és mindennek lényegét alkotó „étert”; ez kapta utóbb a latin quinta essentia nevet.

/forrás: Arcanum.com/

A legtöbb numerológus a görög filozófust, Pitagoraszt tartja a numerológia atyjának. Pitagorasz és követői, akiket *püthagoreusok*-nak neveznek, matematikát, zenét és filozófiát tanultak, és vizsgálódásaik során arra a következtetésre jutottak, hogy a világ-egyetemben minden leírható számokkal.

A püthagoreusok nem numerikus tulajdonságokkal is leírták a számokat. Megfigyeléseik szerint az egytől kilencig tartó számok egyedi tulajdonságokkal rendelkeznek, amelyek a bennük rejlő rezgések közvetlen következményei. Nézzük, hogy a különböző számok milyen minőségeket fejeznek ki a tarot-ban.

0 Kiindulópont, végtelen, jelen

Bár értéke nincsen, a nulla valójában nagy lehetőségeket és kihívásokat rejt magában. Ez a szám arra ösztönöz, hogy tudatosságunk fordítsuk a jelen pillanatra. Ez az a pillanat, amiben ott van az összes potenciál, vagyis bármi megtörténhet. Mivel formája hasonlít egy körre, ez az örökkévalóság, a végtelen körforgás szimbóluma is. A nulla egyszerre minden és semmi.

1 Új kezdet, lehetőség, potenciál, teremtés

Valami újnak a kezdetét jelzi, annak minden pozitív és negatív hatásával együtt. A szám jelent még inspirációt, vágyat, olyan dolgokat, melyek hamarosan formát öltenek az egyén életében. Az egyes számot a potenciál jellemzi, mert az egyesek összeadásával bármilyen más szám létrehozható.

2 Egyensúly, kettősség, polaritás, kapcsolat, választás

A kettős szám a dualitást képviseli: Hogyan hozzuk egyensúlyba a két ellentétes pólust, vagy hogyan válasszunk két lehetőség közül, illetve hogyan egyesítsük a két különböző energiát.

3 Mozgás, fejlődés, kommunikáció, kreativitás

A hármas szám a numerológiában a kifejeződést jelenti. Az egyes szám alapján megszületett ötlet elindul a megvalósulás felé. A tarot-ban ennek a számnak fontos eleme a kommunikáció, az együttműködés, a tapasztalatcsere, és az ennek köszönhető fejlődés. Utal még a test-lélek-szellem hármasságára is.

4 Stabilitás, struktúra, megalapozás, stagnálás

A négyes számot egyértelműen a stabilitás jellemzi legjobban. Gondosan megtervezett, tökéletes alap, melyre nyugodtan építkezhetünk a továbbiakban. Negatív értelemben viszont utalhat túlzott ragaszkodásra valamihez, például a részletekhez, tárgyakhoz vagy személyekhez.

5 Változás, konfliktus, instabilitás

Az ötös szám egyértelműen a változást, az instabilitást vetíti előre. Az energia mozgásba lendül, a különböző érdekek, vélemények összeecsapnak. Mindenképpen valamilyen kihívással kell szembenéznünk, ha ilyen számú lapot húzunk.

6 Harmónia, problémamegoldás, kooperáció

Az ötös szám által keltett konfliktus, instabilitás feloldódik, a hatos számban kicsit megpihenhetünk. Sikerül túllépni egy nehéz szituáción, és újra helyreáll a harmónia, egyensúly.

7 Spiritualitás, önreflexió, befelé fordulás

A hetes szám a spirituális tudással van összefüggésben. Arra ösztönöz, hogy egy időre vonuljunk vissza, és a külvilág helyett befelé forduljunk. Ahhoz, hogy tovább léphessünk, szükség van önmagunk és a világ mélyebb megértésére. Visszatekinthetünk az eddig elért eredményeinkre is, és új döntéseket hozhatunk a levont következtetések alapján.

8 Eredmény, konklúzió

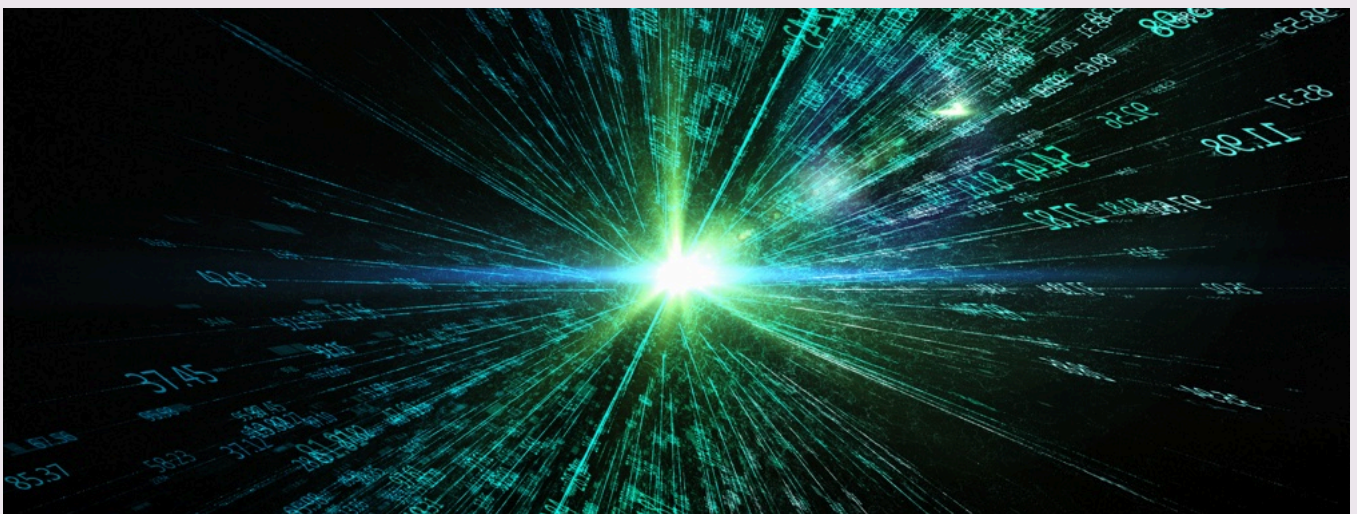
A nyolcas szám ismét egy stabil állapotot tükröz, a négyesnél magasabb szinten. Itt már a kitartó és eltökélt munka gyümölcsét arathatjuk le akár anyagi, akár érzelmi téren.

9 Teljesség, folyamat vége

A kilences szám spirituális jelentése az intellektuális erővel, a találékonysággal, a helyzetekre és a dolgokra gyakorolt hatással foglalkozik. A belső útkeresés során magasabb tudatossági szintre jutottunk. Arra ösztönöz, hogy ismerjük fel saját értékeinket, és használjuk őket arra, hogy pozitív befolyással legyünk a körülöttünk lévő világra.

10 Lezárás, új kezdet

A tízes szám azt üzeni, hogy a világ állandó mozgásban van: ha valami véget ér, valami új kezdődik egy magasabb szinten. Szemünk előtt már ott lebeg a következő cél, hogy új tapasztalásokat, új magasságokat éljünk meg.



Összességében azt mondhatjuk, hogy a numerológia elválaszthatatlan részét képezi a tarot olvasásnak, szimbólumrendszere közelebb visz minket a kártyák finom üzenetének dekódolásához, megértéséhez.

Kriszta

A HÓNAP LAPJA: A NAP

Június hónapot népiesen a Nap havának is nevezik. Az északi féltekén ugyanis június 21. körülre esik a csillagászati nyári napforduló, a 23-ról 24-re virradó éjszaka pedig évszázadok óta a nyári napforduló ünnepe, Szentivánéjnek is szokták nevezni. Már a kereszténység előtti időkben is fontos ünnepnek számított, mivel ekkor van az év legrövidebb éjszakája, és az emberek számára a fény és a sötétség váltakozása mindig is mágikus eredettel bírt. A sötétség az elmúlást, a fény a megújulást jelentette, ezért ezen a napon az emberek nagy tüzeket raktak, hogy elűzzék a sötétséget. A hónap lapjának tehát nem is választhattam volna mást, mint a Nap kártyáját.



Pozitív jelentése: siker, egészség, életerő, önfelelt boldogság, spirituális fejlődés, önmegvalósítás, inspiráció, szeretet, bőség, álmok megvalósulása, egységesség érzése, termékeny időszak

Negatív jelentése: inspiráció hiánya, önbizalomhiány, szeretethiány, betegség, gátló gondolatok, motiváció hiánya, levertség, elkülönülés érzése, túlzott vagy ál-optimizmus, önteltség

Asztrológiai kapcsolódás: Nap

Számmisztikai kapcsolódás:
 $1 + 9 = 10$; $1 + 0 = 1$

Elem: Tűz

Ez a lap a boldogság és a siker lapja. Ha már meditáció vagy bármilyen más tevékenység kapcsán átélted az önfelelt boldogságot, a mindenséggel való kapcsolódást, akkor értheted meg igazán ennek a kártyának az üzenetét. Számomra a *Light Seer's Tarot* kártyája sokkal jobban kifejezi ezt a minden porcikádat átjáró érzést, mint a hagyományos *Rider-Waite-Smith* lapja, ezért most inkább arról írnék.

A képen azt látjuk, ahogy a Nap kozmikus fénye elárasztja a nő testét, aki engedi, hogy ez az isteni energia a koronacsakráján belépve átjárja egész lényét, beleértve a fizikai és az éteri testet is. Szívcsakrájával a fény felé fordul, ő maga is árasztja magából a forrástól kapott energiát. A Napból érkező fénycsugárzás csodálatos mintázatokat hoznak létre az égen, kirajzolódik belőlük az univerzum minden tudása és bölcsessége, ami a kapcsolódás által az ember számára is elérhetővé válik. Ebben az ihletett állapotban minden értelmet nyer, mindent ért, átéli a bizonyosságot. Megéli a feltétel nélküli szeretetet, az egység és az egységesség állapotát, tudja, hogy ez az energiaforrás mindig a rendelkezésére áll, soha többé nem kell nélkülöznie vagy mástól elvenni az életerőt. Érzem, ahogy végigcikázik testén ez a túláradó energia, és szinte a levegőbe emeli.

Ha ezt a lapot húzzuk, biztosak lehetünk benne, hogy az életünkben pozitív időszakok következnek, amit a boldogság, a siker és az elégedettség jellemez. Olyan mértékben felerősödtek benned a teremtéshez szükséges energiák, hogy a bizonyosság elégedett érzésével száguldasz a siker, a megvalósulás felé. Tudod, hogy minden úgy történik, ahogy számodra a legjobb, bízol magadban és az univerzum támogatásában. Bátran lehetsz hát optimista és magabiztos. Ez a pozitív hozzáállás pedig csak még inkább felerősíti ezeket a felfelé ívelő energiákat, és hirtelen csodálatos módon minden a kezvedre játszik, minden darabka szinte magától a helyére kerül.

Ha eddig beteg voltál, állapotod javulni fog, visszanyered életerőd és egészséged. Ha párkapcsolatban élsz, felhőtlen boldogságra számíthatsz az elkövetkező időszakban. Esetleg magasabb szintre lép a párkapcsolatod, akár eljegyzés, esküvő is lehet. Ha párkeresésben vagy, jusson eszedbe, hogy a meleg, pozitív kisugárzás vonzza az embereket, így könnyebben megtalálod, akit keresel. Ha gyermeket szeretnél, most ideális az időzítés.



The Light Seer's Tarot

*“A teljesség
fényében fürdöm,
boldog és elégedett
vagyok.”*

Negatív helyzetben a lap azt üzeni nekünk, hogy annyira elmerültünk a mindennapi élet forgatagában, hogy teljesen megfeledkeztünk az örömről, a játékosságról, elfelejtettük, hogyan élvezzük az életet. Ideje megtalálni és szabadjára engedni a bennünk élő gyermeket, aki önfelédten, aggodás nélkül képes megélni a legegyszerűbb pillanatokot, és megtalálni a legapróbb dolgokban is az élvezetet, meglátni a csodát.

Lehet, hogy mostanában borús gondolatok homályosítják el az elmédet, elvesztetted motivációdát, kiégtél a munkádban, vagy elmaradnak a várt sikerek. Amit eddig élvezettel csináltál, már nem okoz örömet többé. Ilyenkor emlékezz rá, hogy a Mindenség energiája kimeríthetetlen és folyton a rendelkezésedre áll. Átmenetileg valamiért megrekedt az áramlás, a legfontosabb teendőd tehát az, hogy újra rákapcsolódj a forrásra. Keress olyan dolgokat, amik örömmel töltenek el: táncolj, énekelj, biciklizz, menj ki a napra, sétálj az erdőben, mártózz meg a tengerben (vagy a Balatonban), tedd be a kedvenc lemezed, és tombolj rá féktelenül! Emlékezz rá,



Crowley Thoth Tarot



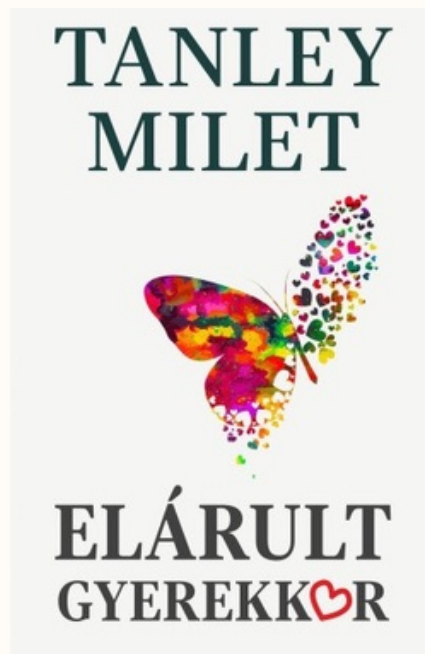
Divine Feminine Tarot

hogy tökéletes vagy, egész vagy és szeretve vagy. Ha beengeded a fényt, az megvilágítja szíved-lelked legrejtettebb zugait, és új lehetőségekkel, inspirációval tölt fel.

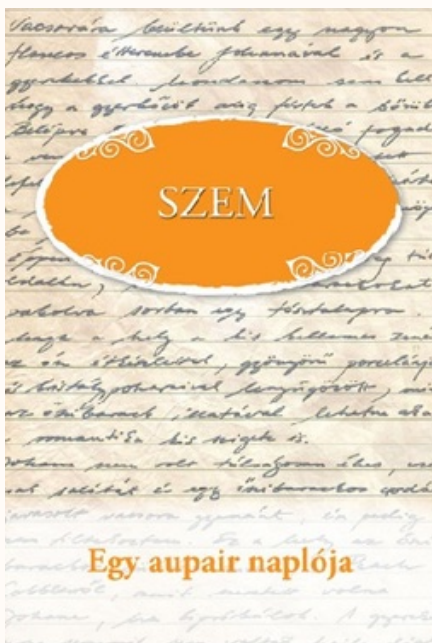
Párkapcsolatban élőknek a fordított Nap kártyája azt sugallja, hogy kapcsolatukból eltűnt a kezdeti lelkesedés, szenvedély, játékosság. Természetesnek veszik egymást, és már rég elfelejtették, mi volt az, ami összehozta őket. Ilyenkor érdemes több energiát fektetni a kapcsolatba, együtt új dolgokat felfedezni, megünnepelni az apró pillanatokot is, feléleszteni a szikrát.

Kriszta

Ahol még megtalálsz minket:



WWW.TANLEYMILET.COM



WWW.GYOGYITOILLATOK.HU

Melinda



[/tanleymilet](#)



[@tanleymilet](#)



<https://tanleymilet.com>

Edina

[/gyogyito.illatok](#)

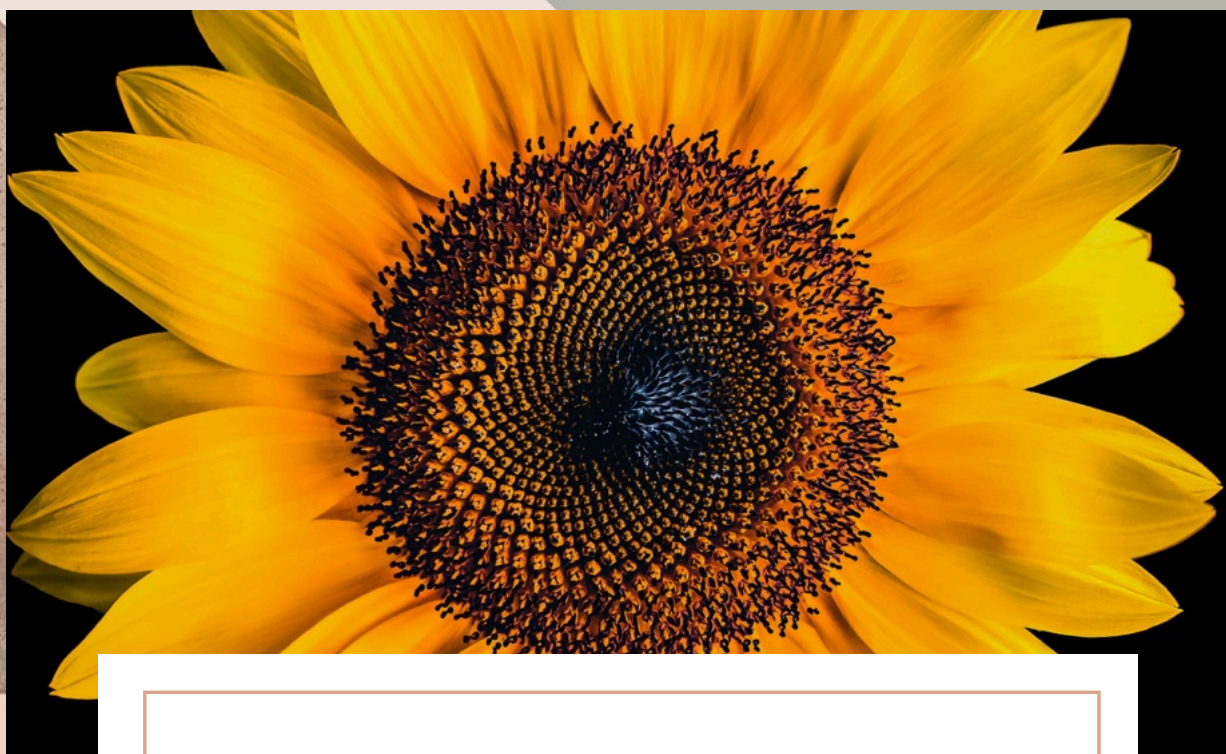
[@gyogyito illatok](#)

<https://www.gyogyitoillatok.hu>

Kriszta

[/zidkozosseg](#)

tudatossagtarot@gmail.com



NŐI HULLÁMHOSSZ
MAGAZIN