

# NŐI HULLÁMHOSSZ

M A G A Z I N

2025 a számok  
tükrében

**FOGADOM?**

Januári Tarotszkóp  
Évtervező Munkafüzet

Visszatekintés

2. Évfolyam 1. Szám  
2025. JANUÁR



# ITT VAGYUNK

Új év, új évkezdés.

Úgy gondoltuk, hogy a friss írások mellett érdemes belelapozunk az előző év cikkeibe is, mintegy visszatekintésként. Vannak témák, amelyek nem évülnek el, és az is előfordul, hogy az ember egy könyvet, vagy cikket újraolvasva új értelmet, összefüggést ismer fel. Reméljük, hogy az idei évben is sikerül felkeltenünk figyelmeteket, részesei lehetünk kikapcsolódásoknak, tanulni vágyásoknak, válaszolunk kérdéseitekre, és tanulhatunk tőletek. Velünk is történtek változások, dehát ilyen az élet, alkalmazkodunk, ahol tudunk, és elfogadjuk, amin nem tudunk változtatni. Új számaink terveink szerint minden hónap nyolcadikán jelennek meg, és szerkesztés alatt áll weboldalunk, ahol hamarosan megtalálhattok minket.

Kérlek, fogadjátok szeretettel januári számunkat!

Melinda



# 2025 A SZÁMOK TÜKRÉBEN

$$2 + 0 + 2 + 5 = 9$$

**A 2025-ös év egyetemleges energiáját a 9-es szám jelképezi.**

## A 2025-ös év általános elemzése

A 2024-es évben sokan tapasztalhatták meg, hogy emberek, helyzetek és hiedelmek, amelyek nem illeszkedtek a lélek legmagasabb minőségéhez, drámai módon távoztak az életükből. Ez jelenthette emberek elvesztését, munkahelyek elhagyását, betegségek megjelenését, kapcsolatok összeomlását vagy költözést.

Ami az előző évben elkezdődött, az a 2025-ös évben még intenzívebben folytatódik. 2025-ben nagy változások következnek be, amikor a régóta fennálló, idejétmúlt hiedelemrendszerek leomlanak. Ezek az évtizedek óta fennálló hitrendszerek vagy önként távoznak, vagy drámai módon, azaz kikényszerítve. Az év számait összeadva a 2025-ös év száma a 9-es, ami egy ciklus végét jelenti, egyben a spirituális megvilágosodás, belső bölcsesség szimbóluma is. A nagy változások és a lezárás előtt azonban számítanunk kell a 9-es szám felforgató energiájára: káosz, halálesetek, balesetek, betegségek, viszálykodás, háború, természeti katasztrófák előzik meg az átalakulást.



A 9-es számhoz tartozó bolygó a Mars, amely harmonikusan az erőt, energiát, tetterőt, törekvést, elszántságot, küzdőképességet, merészséget, a célratörő lendületet képviseli, ugyanakkor diszharmonikusan a harc, az uszítás, az agresszivitás, a kockáztatás, a pusztítás, a gorombaság, a kegyetlenség, lázadás, felforgatás, zsarnokoskodás, bosszúállás energiáját hordozza. Az emberek tudatossági szintje határozza meg, hogy ezeknek az energiáknak melyik minőségét élik meg. Az biztos, hogy a régi felfogás hívei foggal-körömmel próbálnak ragaszkodni megszokott hatalmukhoz, pozíciójukhoz, és minden eszközt megragadnak majd a megtévesztésre, az elnyomásra. Tudatosnak kell lennünk ahhoz, hogy átlássunk a hamisságon, és ne zsigerből reagáljunk a minket érő ingerekre, ne essünk a játszmák csapdájába. Nehéz időkben emlékeztessük magunkat arra, hogy ez csupán a vég előtti kétségbeesett próbálkozás, káosz, és közeleg egy új korszak.



## A 2025-ös év a személyes megélés tükrében

A 2025 mindenki számára sorsdöntő év lesz. A numerológiában a 9-es év egy ciklus lezárását, befejezését, spirituális növekedést, átalakulást és egy új, erőteljes fejezet kezdetét jelképezi az életedben. Itt az ideje, hogy búcsút ints a múltnak, s megnyílj a jövő felé. Engedj el minden negatív energiát, hiedelmet, kapcsolatot, amely gátolja a spirituális fejlődésedet.

Hogy ki mennyire könnyen vagy nehezen éli meg a változásokat, a lezárást, attól is függ, mennyire tudatos, és mennyire volt tudatos az elmúlt nyolc évben, illetve eddigi életében. Most már nincsenek kifogások, nem halogathatjuk tovább a kellemetlen dolgokat, eljött a "nagytakarítás" ideje. Ha magadtól nem teszel lépéseket, ez az év bizonyosan rákényszerít, hogy letedd a csomagjaidat. Most érdemes véget vetni a toxikus szokásoknak, kapcsolatoknak, megszabadulni régi tárgyaktól, hamis ideológiáktól, amikhez görcsösen ragaszkodsz, de már nem szolgálják a fejlődésedet.

Ha időt szánsz az önreflexióra és életed mérlegelésére, megértésére, a 2025-ös esztendő lendülete segítségedre lesz a tisztulásban és a fejlődésben. Aki ezt elmulasztja, ellenállásba ütközik, és betegséget, konfliktusokat, tragikus helyzeteket élhet meg - miközben mindezért a külvilágot és a környezetét hibáztatja. Lehet, hogy a végén ő is magasabb szintre lép, de az odavezető út rögzesebb, kíneservebb lesz.

A lezárás, a búcsú, az elválás, a megbocsátás amúgy sem egyszerű, legtöbbször fájdalommal jár és veszteségként éljük meg. Lehet, hogy megszűnik a munkahelyünk. Lehet, hogy egyedül maradunk, mert egy régóta fennálló, de már nem működő kapcsolatunk véget ér. Igyekezzünk ezt az időszakot kihasználni önmagunk megismerésére, a tanulságok levonására. (Gondoljunk csak a tarot IX-es lapjára, a Remetére.) Lehetőség szerint várjunk az új párkapcsolat megkezdésével, legalábbis, ha hosszú távban gondolkodunk. A 9-es energiája ugyan lehet heves, de nem ígér tartós boldogságot.

Egészségi szempontból érdemes fokozottan odafigyelnünk magunkra ebben az évben. Ha eddig halogattuk a vizsgálatokat, akkor most mindenképpen látogassuk meg az orvosunkat. Aki nem lép időben, a betegség majd rákényszeríti a kezelésre, de akkor már nehezebben gyógyul fel. 2025 remek időszak arra, hogy felhagyj a dohányzással, túlzott alkoholfogyasztással vagy egyéb káros szenvedéllyel, és kialakíts egy egészségesebb életmódot.

**Összefoglalva,** a 2025-ös év nem az új kezdeményezések és az ambíciózus tervek megvalósításának ideje, hanem a lezárásé, az önvizsgálaté, a váratlan eseményeké, és a változásé. A 9-es szám energiája elősegíti az elmúlt ciklus tanulságainak levonását, az események megértését, ezáltal a tanulást és a spirituális fejlődést. Globálisan nézve ez az év a régi rendszerek, struktúrák lebomlását hozza magával, előkészítve ezzel egy új korszak eljövételét.

Kriszta



## FOGADOM?

Éveken keresztül próbálkoztam fogadalmakkal. Körülbelül tizenöt év után beláttam, hogy nálam nem működik, felesleges. A külső hajkurászása, a megfelelni vágyás, a beilleszkedés vágya távolabb sodort attól, aki úgy gondoltam, hogy lenni szeretnék. Ezekbe a fogadalmakba sokszor szenvedést kevertem, teljesíthetetlen határidőket, az pedig hozzásegített az elbukáshoz. Az előbbi erősebb fogalmazás kizárólag rám vonatkozik, mert így éltem meg a beteljesületlen fogadalmaimat, néhány alkalommal pedig teljesen megfeledeztem róluk.

Az apró részletek, azokban bújik meg a nagyság. Nem az a lényeg, hogy szenvedjek, és a jövőben bolyongjak, amikor majd jobb lesz, szebb leszek, okosabb, vékonyabb, vastagabb, akármi.

Az apró részletek, és a hozzáállásom. A kisebb eredmények, amiket reggel, délben és este is megvalósítok. Ha például le szeretnék adni pár kilót, akkor egész nap figyelni erre, mert a napokból és hetekből fognak érkezni az eredmények. A türelem fontos összetevője a hosszú távú eredményeknek, és közben csak az adott nap létezik.

Hogyan lehet kitartóan megvalósítani valamit? A legkönnyebben úgy, hogy találok benne örömet, még akkor is, ha önmegtartóztatást igényel az eredmény, amit el szeretnék érni. Nem csak a szenvedés részre koncentrálok, átélem az örömet hozó részeket is, így érkeznek az apró sikerek. A sok apró siker összeadódva válik mérhető, látható eredménnyé.



Amikor mondjuk szeretném megváltoztatni a fejemben ismétlődő gondolatot, lecserélni valami felemelőbbre, vagyis tegyük fel észreveszem, hogy újra megjelent bennem a mondat: „Kevés vagyok.” Itt van, négy percre kering a fejemben, a kedvem is elkezd változni, egyre sötétebben látom a világot, és egyszer csak észreveszem, hogy már öt perccel ezelőtt győtröm magam. Ráébredek, hogy ezzel a gondolattal harminc éve nem jutottam előrébb, tehát semmi értelme az ismétlésnek. Ez már egy hatalmas lépés a változáshoz vezető úton, siker. Majd jöhet a következő fázis, amikor legközelebb két perc után észreveszem, hogy feltettem az ismétlő lemezt a fejemben, és abbahagyom, mert ráébredek, hogy negyven éve nem jutottam előrébb, és semmi jót nem hoz számomra az a fals gondolat, hogy értéktelen vagyok. Elterelhetem a figyelmem, vagy behelyettesíthetem valami mással, mondjuk azzal, hogy van helyem a saját világomban, vannak értékeim. Esetleg le is jegyezhetem őket, hogy a következő alkalommal a lemez felrakásakor már olvashassam is az értékeim listáját. Ez is siker.



Ehhez nincs sok köze az új évnek, persze, ha úgy akarom, rásegíthet. Elsősorban saját magamra van szükségem, és arra a logikus tényre, hogy a szenvedéssel nem jutok sehová, zsákutcában keringek, ami fokozatosan válik egy belső térben táguló, sötétebb helyé.

Ez persze nem azt jelenti, hogy nem lehetnek rossz perceim, óráim, napjaim vagy heteim. Inkább azt jelenti, hogy önszántamból nem húzom le magam, nem engedem, hogy mondvacsinált indokok visszatartsanak attól, hogy jól érezzem magam. Felelősséget vállalok az érzéseimért, nem fogom rögtön másra, hiszen én élem meg, én választom meg a reakciómat.

Nem könnyű, mert nem így lettünk programozva, de nem is lehetetlen, mert önmaga felett csak egyetlen ura van mindenkinek: önmaga.

Naponta megengedve a lelassulást, a körülöttünk lévő szépséget és rútságot látva, a saját létünk csodáját és korlátait átélve – látunk, hallunk, tapintunk - megnyitunk egy új ösvényt. A lehetőségek ösvényét. Rohanás közben nehéz nem szenvedni, az állandó rohanás nem támogatja az életet és limitálja a választási lehetőségeket. Néha muszáj leállni, mert az a látszat ellenére több erőt ad, mint gondolnánk.

Fogadj meg bármit, vagy ne fogadj meg semmit, szabadságodban áll, csak emlékezz:  
A változás összetevői (teljesség igénye nélkül): Te, a kitartás, öröm, türelem, apró sikerek, apró lépések és botlások.

Róma sem egy nap alatt épült fel.

Melinda









### **OROSZLÁN - Botok VII**

Az Oroszlán jegyben születetteknek lételemük a küzdés, örülhetnek hát, hogy a január elegendő kihívást hoz számukra, ahol megmutathatják erejüket. Lehet, hogy meg kell védenek magad valakik támadásától, akik maguknak akarják azt, amit te sok küzdelem árán elértél. Emlékezz rá, hogy az igazi erő a csendes belső erőben rejlik, amivel szemben a barbár fegyverek tehetetlenek.

### **SZŰZ - A Remete**

A Szűz jegy szülöttei ebben a hónapban jól teszik, ha kicsit elvonulnak a világ zajától. A magaddal töltött idő lehetőséget nyújt rá, hogy átértékeljed a dolgokat, az életed vagy az elért eredményeidet, és újra megtaláld a belső békét. Ez segít, hogy a visszahúzódás után újult hittel, önbizalommal és lendülettel menj tovább az utadon. Ezt az elvonulást a belső egyensúlyod visszaállítására használd, és ne ess az önsajnálat vagy az áldozati szerep csapdájába.

### **MÉRLEG - Kardok II**

A Mérleg jegy szülöttei januárban nehéz választást elé kerülhetnek. A döntés súlyossága megbéníthat, pedig nagyon fontos, hogy valamilyen irányba elindulj. A túlgondolkodás csak megrekeszti az energia áramlását. Talán megnyugtat a tudat, hogy bármelyik utat is választod, mindegyik úton egyaránt lesznek kihívások és nyereségek. Ráadásul a szíved mélyén már rég tudod a választ, igaz? Csendesítsd le az elmédet, és bízz a belső hangodban!

### **SKORPIÓ - Kardok V**

Az élet néha igazságtalan. Ebben a hónapban lehet, hogy vesztésként kerülsz ki egy konfliktusból, vagy fel sem mered vállalni az összetűzést, mert félsz a vereségtől. Gondolj arra, hogy egy csata elvesztése még nem jelenti azt, hogy teljesen reménytelen a küzdelem. Ám ha hagyod, hogy az energiádat az önsajnálat feleméssze, biztosan semmi esélyed. A vereség épp olyan fontos része az életnek, mint a nyereség, amiből tanulhatunk és felkészülhetünk a következő megmérettetésre. Azt is hasznos megfontolni, hogy melyik konfliktusba érdemes belemenni, és melyiket érdemes inkább elengedni.





**NYILAS - A Szerencsekerék**

A Nyilas jegyűek valami nagy fordulatra számíthatnak ebben a hónapban. Valami már rég megérett a változásra az életedben, és most eljött az idő, hogy a sors kereke kikényszerítse ezt a változást. Ne is próbáld befolyásolni a sorsot, inkább ülj fel a hullámvasútra és élvezd a menetet. Az átalakulás lehet negatív vagy pozitív, de tudd, hogy ez csak egy átmeneti időszak, és bármi is történik veled, az érted történik, és a fejlődésedet szolgálja.

**BAK - Az Akasztott ember**

Ahogy Popper Péter pszichológus mondta, "vannak az életnek olyan aspektusai, amelyeket csak földön fekvő lát az ember". Vagy éppen fejjel lefelé lógva, olyan szemszögből, ahonnan normális esetben nem látjuk a dolgokat. Az Akasztott ember lába alól kihúzták a talajt, elvesztette az irányítást a dolgok felett. Most az a legjobb, ha hagyod, hogy maguktól történjenek a dolgok, és nem ragaszkodsz a megszokotthoz. Meg fogsz lepődni, milyen csodák várnak rád a kontrollzónán kívül!

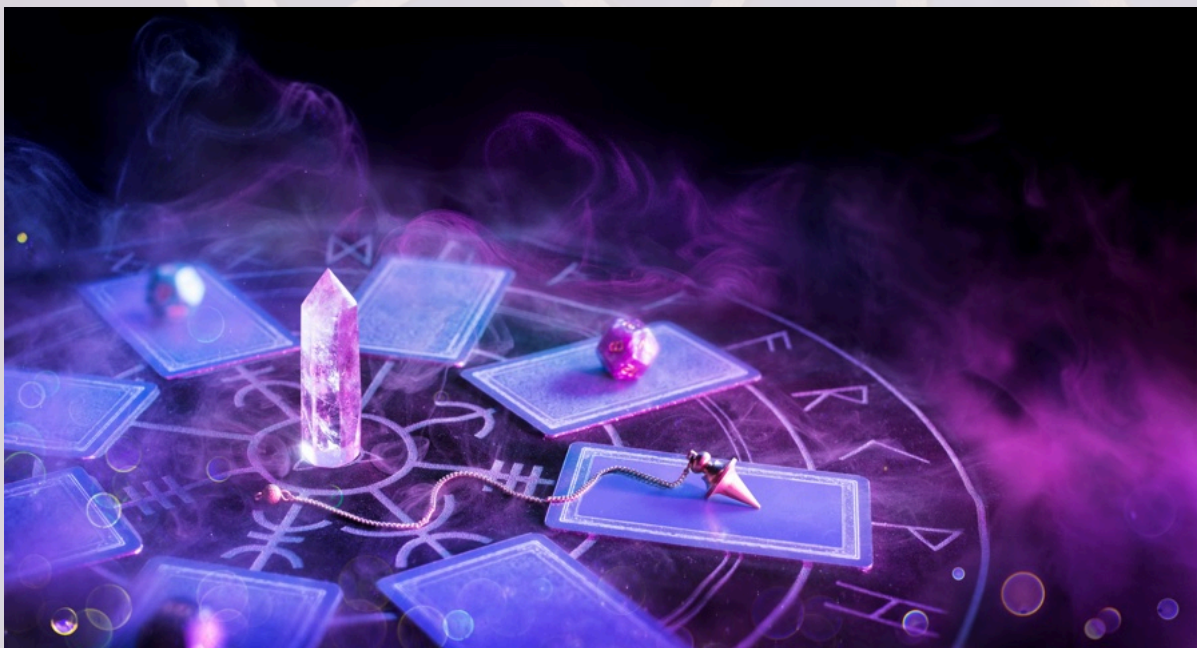
**VÍZÖNTŐ - Érmék V**

A Vízöntők számára megpróbáltatásokkal teli hónap lesz a január. Pénzügyi, egészségügyi, párkapcsolati vagy egyéb problémákkal kell megküzdened, és az aggodás, a reményvesztettség, a félelem csak ront a helyzeteden. Ha előntenek is ezek a negatív érzelmek, emlékeztess magad rá, hogy minden helyzetben van választásod, és minden problémára van megoldás. Mi az, amit megtehetsz, hogy javíts a helyzeteden? Ha kell, tedd félre a büszkeséged, és kérj segítséget, illetve fogadd el, ha felajánlják.

**HALAK - Érmék lovagja**

A szétszórt és álmodozó Halaknak most össze kell szedniük minden erejüket, hogy kitartóan és elszántan a vágyuk megvalósításán munkálkodjanak. A vágyak ugyanis célok és előre eltervezett lépések nélkül csupán álmok maradnak. Bármit is csinálsz, találd meg a motivációt, hogy mindennap tegyél a célod érdekében. Éld át az élményt, hogy a terved már meg is valósult, és meglátod, a befektetett energia eredményeként az elvetett magok gazdagon virágoznak majd.

Kriszta





## KÉT BARÁT BESZÉLGET

- Újra itt vagyunk. Nem gondoltam volna, hogy ilyen hamar elmennek az ünnepek!

- Ne is mondd! Számomra ez volt a leggyorsabb december, amit valaha átéltem! Az ünnepeket egyébként is várom, a pihenés és szabadság ígérete teljesen felvillanyoz, de ez a mostani! Szinte kettőt pislogtam, és huss! Hihetetlen, egyszerűen hihetetlen! - kontrázt a barát.

- Ne mondja nekem senki, hogy ez az élet értelme! Öt napon keresztül robotolok, majd a hétvégén foglalkozom a családommal, a kerttel, a házzal, intézzem az ügyeket, és akkor még magamat meg sem említettem, a rokonaimat és a barátaimat pedig figyelmen kívül hagytam. Itt valami eléggé el van cseszve, nem gondolod? Nézd meg, itt ülünk a kávénk felett, és közben lopott perceknek éljük meg, büntudattal keverve, mert olyan időbeosztással élünk, amit egyszerűen lehetetlen tartani! Akkor ez az élet értelme? Komolyan? Ne érts félre, szeretem a családomat, még a munkámmal is elvagyok, az időbeosztás az, ami kikészít. Este tíz után is tudnék dolgozni, sőt! Hogyan csináljam, ha a munkaidőm nyolctól négyig tart, és esélyem sincs otthonról folytatni? Egyszerűen képtelen vagyok abban a kijelölt nyolc órában minden nap megfelelni, és szerintem nincs ember, aki erre képes. Egy nagy hazugság ez az egész, amit mások felé és önmagunknak mutatunk.



- Nem lennél túl népszerű ezekkel a gondolatokkal - nevette el magát a barát. - Vigyázz öregem, hogy miket hadoválsz és kinek!

- Na tessék, még te is ezzel jössz! Annyit kérek tőled, hogy hallgass meg, hátha lenyugszom azzal, hogy kiengedem a gőzt.

- Nem fogsz - nevetett újra egy jóízűet a barát.

- Nem segítesz... - jelentette ki halkán és frusztráltan.

- Ne érts félre, teljesen igazad van. Egyetértek veled. Ha szeretnél másféle életet élni, akkor változtass! Keress más munkahelyet, ahol például van lehetőséged otthonról is dolgozni. Ez egy megoldás lehet a problémádra. A panaszkodásoddal nem sokra mész. A világ nem tökéletes, az már biztos, de hidd el, hogy van lehetőséged másképpen élni, ha tényleg szeretnél.

- Ja, persze. Most, hogy mondd! Annyira igazad van! Otthagytok mindent, a biztos munkámat, hogy azután valami teljesen ismeretlenbe kezdjek, miközben dolgoznom kell a családomért! Hogy ez eddig nem jutott eszembe?! - folytatta gúnyos felhördüléssel a hangjában.



- Ne higgy nekem! Kérdezek inkább.
  - Csupa fül vagyok! – röhögött tovább.
  - Így volt vagy nem? Ledolgoztam tíz évet egy helyen, majd váltottam, mert többre vágytam és rugalmatlan munkaidőben dolgoztam, miközben gondoskodtam magamról és a családról? – kérdezte türelmesen a barát.
  - Így volt.
  - Majd összetojtam a gatyám, de annál sokkal frusztráltabb voltam, hogy maradjak. Emlékszel, mennyit gondolkodtam? Már az agyadra mentem...
  - Így volt.
  - Nincs több kérdésem. Azóta meg ismered az életem. Egy percig sem bántam meg, hogy váltottam. Neked ráadásul még élnek a szüleid, és segíteni is tudnak, ha kellene... Ha más nem, pár jó szóval. Én már ezt sem mondhatom el. Szóval te döntöd el, hogy maradsz a panaszkodásnál, vagy megpróbálsz. Igazad van, így semmi értelme az életnek. Egy így csak egy börtön, amiben el akarják hitetni veled, hogy boldog vagy. Az vagy? – kérdezte a barát.
  - Igen és nem. A napom nagyobb részében nem... Mi lesz, ha nem jön össze?
  - Mi lesz, ha igen? – mosolygott a barát. – Ha mégsem akarsz változtatni, akkor meg fogadd el a helyzetet és kész.
  - Basszus, ennyi az idő? Vissza kell mennem, rohanok, lejárt az ebédiőm. Majd hívlak!
- A barát csendben elmosolyodott, elköszönni sem volt ideje.

Melinda





# VAN ÉRTELME EGÉSZSÉGRŐL BESZÉLNÜNK?

Mikor azon gondolkodtam, miről szóljon az egészségről szóló cikkem, rengeteg ötlet kavargott a fejemben. Az egészség témája annyira szerteágazó, szinte végtelen módon megközelíthető. Hirtelen jött lelkesedésemnek aztán megálljt parancsolt egy kérdés: Abban a korban, amikor 325 darab mikroműanyag részecskét iszunk egy palack ásványvízzel, vegyszerekkel "védett" élelmiszereket fogyasztunk, vegyszerekkel tisztálkodunk, takarítunk, szívjuk a szennyezett levegőt, és a napunk nagy részét valamilyen gép előtt ülve töltjük a négy fal között másoktól elszigetelve, van-e egyáltalán értelme egészségről beszélni?



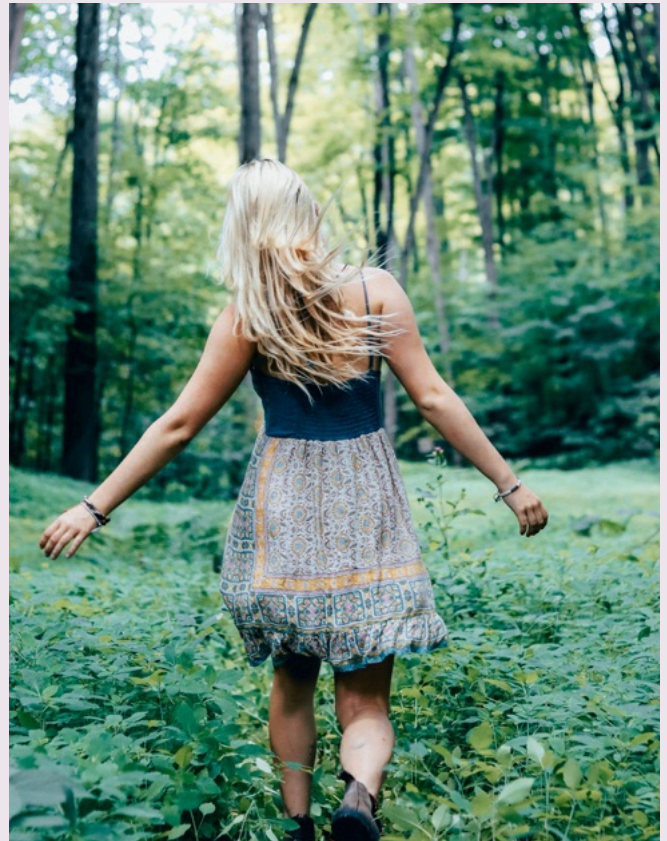
A kényelmes életérzés kedvéért nap mint nap (f)eladjuk a legbecsesebb kincsünket, az egészségünket. Még fizetünk is azért, hogy silány minőségű, egészségre káros anyagokkal tömjük tele magunkat! Az egészséges, bio vagy vegyszermentes élelmiszerek ára pedig az egekben van, sokak számára megfizethetetlen vagy elérhetetlen. A média is sokat tesz azért, hogy elhiggyük, a hetekig illatozó öblítő csodássá teszi a reggeli ébredést, miközben az igazság az, hogy egész este belélegezzük az ágyneműből áradó, aszt-

mát okozó illatanyagokat, a bőrünkön keresztül pedig felszívódnak olyan anyagok, amik bőrirritációt, allergiás tüneteket okozhatnak. A testünknek egyre több mérgező vagy káros anyaggal kell megküzdenie, amiket legtöbbször észre sem veszünk, csak szép lassan raktározódnak el a szervezetünkben. Hogy megőrizzük egészségünket, kapszulás vitaminokkal és étrend-kiegészítővel tömjük magunkat, ha megbetegszünk, a tüneteket gyógyszerekkel igyekszünk elnyomni, anélkül, hogy az okot szüntetnénk meg. És akkor még nem érintettük az ipari szennyezés és az erdőirtások témáját. Kérdelem én újra: Van értelme egészségről beszélni a mai világban?

A logikus válasz az, hogy nincs. Mégis, az ember nem adja fel, remél, küzd. Bízunk a jobb jövőben, a túlélésben. Hogy sorsunk jobbra forduljon, én a megoldást részben a nagyobb tudatosságban és a szemléletváltásban látom. Felelősséget kell vállalnunk saját testünkért, jóllétünkért, és a környezetünkért, amiben élünk. Bár kétségtelen, hogy a modern világ számos kihívást állít elénk, mindennapi döntéseink még mindig jelentősen befolyásolhatják az egészségünket. Ha megtehetjük, gondolkodjunk, tervezzünk hosszú távra. A következetesség segít a betegségek megelőzésében, és kevésbé csabulunk el a az egészségtelen megoldások, szokások felé. Tájékozódhatunk a különböző termékek összetevőiről, azok hatásáról, és az elérhető alternatívákról. Nemet mondhatunk a tömeggyártásban készült silány élelmiszerekre, fogyaszthatunk kevesebb, de minőségibb ételt, választhatjuk a biciklit a dízelautó helyett, vagy helyettesíthetjük a műanyag termékeket természetes anyagokból készült dolgokkal.

Nehéz ugyan teljesen elkerülni a vegyi vagy egészségre káros anyagokat és a gyenge minőségű élelmiszereket, de lehetőségünk van tudatosabb vásárlásra: Léteznek olyan applikációk, amik segítenek eldönteni egy-egy termékről, hogy tartalmaznak-e ilyen anyagot, vagy megadják az ételek tápértékét. Helyi termelőktől vásárolhatunk, organikus termékeket választhatunk, vagy saját ételleinket is megtermelhetjük. Ugyanígy, a tisztítószeres esetében is választhatunk természetes, környezetbarát alternatívákat, amelyek kevésbé ártalmasak az egészségünkre, és sok esetben töredék áron beszerezhetők. Dönthetünk úgy, hogy kevesebbet használunk az egyes tisztítószerkből, ezzel is csökkentve a ránk gyakorolt káros hatásukat.

A minennapi szokásaink megváltoztatása szintén nagy hatással lehet az életminőségünkre. A rendszeres testmozgás, a megfelelő pihenés, a stresszkezelés és a kiegyensúlyozott étrend olyan tényezők, amelyekkel képesek vagyunk ellensúlyozni a környezetünk káros hatásait. Talán mára az már evidencia, hogy az egészség nemcsak fizikai, hanem mentális és lelki jóllétet is jelent. A tudatos jelenlét gyakorlása, a pozitív kapcsolatok ápolása és a belső harmónia keresése mind-mind hozzájárulhatnak ahhoz, hogy jobban érezzük magunkat a testünkben és a lelkünkben, megelőzzük a betegségeket. A természetben töltött idő erősíti kapcsolatunkat a környezetünkkel, javítja a mentális és fizikai egészségünket, csökkenti a stresszt, valamint növeli a belső harmóniát és a jóllét érzését. A városi kertészkedés, közösségi kertek vagy akár a természetjárás hozzásegít az egészségesebb életmódhoz, emellett növeli a környezetünk iránti felelősségérzetünket. Az új szokások kialakításában nagy segítségünkre lehet, ha csatlakozunk olyan közösségekhez, akik támogatják az egészséges és fenntarthatóbb életmódot. Az információ megosztása, a tapasztalatok cseréje és a közös kezdeményezések mind hozzájárulhatnak ahhoz, hogy a változás szélesebb tömegeket és nagyobb hatást érjen el.



Bár valóban nagy kihívásokkal nézünk szembe, igenis van értelme egészségről beszélni és törekedni rá. Az apró, tudatos döntések és változtatások összeadódnak, és hosszú távon jelentős javulást eredményeznek az életminőségünkben. Ha pedig egyre többen választjuk az egészségtudatos és fenntartható megoldásokat, és utasítjuk el a testünk-lelkünk számára károsakat, az hosszú távon pozitív változást hozhat globális szinten is, és lehetőségünk lesz egy élhetőbb környezet kialakítására. Fontos megértenünk, hogy az egészség nem egy végcél, hanem egy folyamat, amelyet mindennap formálunk, alakítunk gondolatainkkal, cselekedeteinkkel.

Kriszta

*“Az egészség nem egy végcél, hanem egy folyamat”*

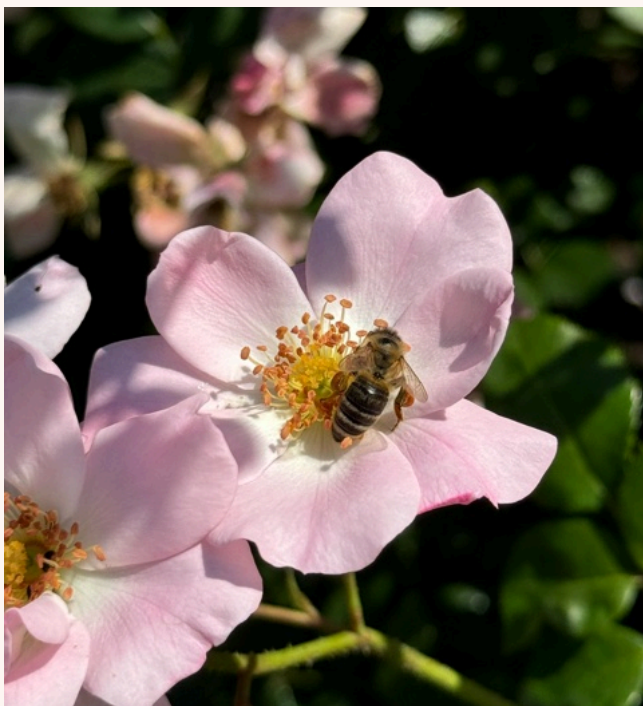


# EMBERI MINŐSÉG A MUNKÁBAN

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, elégnek. A méhek se fognak kimenni a szakadó esőben virágpontot gyűjteni, mert teljesen felesleges erőfeszítés.





# A SZÉPSÉG ÉS A TAROT

Hogy mi a szépség? Nehéz lenne megfogalmazni. Annyira szubjektív, függ az egyéni látásmódtól, függ a kortól és a társadalomtól, amiben élünk. Nem merül ki csupán a fizikai tulajdonságokban vagy az esztétikai élményekben, annál sokkal mélyebben gyökerezik. Az ember mindig is törekedett rá, hogy megértse és kifejezze a szépséget, művészeti alkotásokban, irodalmi művekben, zenében, matematikában vagy bármely más formában. Megérteni talán sosem fogjuk tudni, de ha felismerjük, azonnal zsigerileg megérint és inspirál minket.

A szépséget felismerni nem mindig egyszerű. Van, hogy ott hever előttünk, mégsem vesszük észre, mert nem vagyunk befogadóak rá. Vannak emberek viszont, akik ott is felfedezik a szépséget, ahol mások csak szürkeséget látnak. Lehet valami önmagában szép anélkül, hogy a „néző” annak látná? Hány embernek kell valamit szépnek találnia, hogy az elfogadottan az is legyen? Ha csak én látok valamit szépnek, de a társadalom értékrendje ettől különbözik, akkor az most tényleg szép?

Felismerni azért is nehéz, mert olykor rongyos ruhába bújlik, hogy csak azok vegyék észre, akik a szépséget nem csupán felszínes, külső tulajdonságként élik meg, hanem a tudat és a lélek mélyebb rétegeibe is hatolnak. Máskor a külső szépség álruhája alatt valami számítás, ámítás, hazugság, romlottóság, fájdalom, halál rejtőzik. A természet világában számtalan faj létezik, amelyek legfőbb csalétke a szépség. Gondolj csak a tündöklő medúzákra, az illatos húsevő növényekre, a rikító színű mérges-gombákra. Vagyis ami szép, nem mindig igaz, és ami nem szép külsőre, még lehet szép más értelemben. A tarotra ez a kettősség teljes mértékben érvényes. Vannak lapok, melyek félelmetes képet festenek, ám ha belemerülünk a kártya mélyebb mondanivalójába, rájövünk, hogy valójában áldást hordoz magában.



És vannak az idilli állapotot megjelenítő lapok, amik egyúttal valamilyen veszélyre, hiányra hívják fel a figyelmünket. A tarot alapvetően nem polárisan közelíti meg a világot, hanem magában foglalja a dolgokat a két véglet közötti tartományban is. Ilyen értelemben nincs szép és csúnya, hanem minden van a szépségtől a csúnyáig, ugyanúgy, mint a prizmaiban a szivárvány összes színe. Egyik sem jobb vagy több a másiknál, egyszerűen csak létezik. Ugyanolyan fontos mind, kiegészítik, kiegyenlítik egymást.

A harmónia, a szimmetria, az arányosság – amiket a szépség kritériumainak tartanak –, fontos eleme a tarot olvasásnak is. Valamiből túl sok vagy túl kevés éppoly gondot okoz, ezért leginkább arra bátorítanak a lapok, hogy találjuk meg az egyensúlyt, a középutat. A Kiegyenlítődé, a Szeretők vagy az Igazságszolgáltatás lapja kifejezetten erre utal, de a többi lap is magában hordozza ezt az aspektust. Az Erő lapjának alakja ura önmagának, gondolatainak, érzelmeinek, bátran és magabiztosan néz szembe a kihívásokkal, mert tudja, belső erejét semmi nem ingathatja meg. Ha ez az erő túl kevés, közönyössé, kiszolgáltatottá válhat, elveszíti a hitet önmagában, és visszaretten a legapróbb akadálytól is. Ha viszont ez az erő túl sok, zsarnokká válik, aki mindent és mindenkit uralni akar, visszaélve hatalmával.

Az esztétika és a harmónia mellett a szépség megítélése sokszor összefonódik a környezettel, helyzettel, amiben az megjelenik. Ahogy a görög filozófus, Xenophon is megfogalmazta: „Hiszen minden ott jó és szép, ahol helyénvaló, rossz azonban és rút, ahol helytelen.” A Diadalszekér lovasának kikezdhetetlen elszántsága, céltudatossága például csodálatra méltó, ám rúttá válik, ha olyan eszközökkel küzd a céljáért, amivel könyörtelenül átgázol másokon. A Kardok Királya esetében az objektivitás, a logikus megközelítés nagy segítség lehet egy jogi vita eldöntése során, ám ugyanez az érzelemmentesség távolságtartást, ridegséget eredményezhet a gyermekével való kapcsolatában.

Összegezve továbbra is nehéz lenne szavakba önteni, mi is a szépség, mégis, ha látom, tudom, felismerem, mert valamilyen érzelmi és kémiai folyamatot indít el bennem, aminek hatására eltölt egyfajta boldogságérzés, harmónia. Vagy éppen a bennem lévő harmónia és boldogság tükröződik vissza azokon a dolgokon, amikre rávetül a tekintetem.



“...a szépség igazából nem csupán egy tulajdonság, sokkal inkább egy tudatállapot.”

Tehát a szépség igazából nem csupán egy tulajdonság, sokkal inkább egy tudatállapot. Az biztos, hogy nem létezhet önmagában, kell hozzá egy befogadó, akivel létrejön egyfajta kapcsolat. A tarot szépsége is abban rejlik, hogy kapcsolatot teremt az ember és az univerzum között, visszatükrözi a bennünk rejlő értékeket, és egyensúlytalanság esetén segít helyreállítani a belső harmóniánkat.

Kriszta



# REMÉNY – AVAGY A JÖVŐBE VETETT HIT

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 kívülállóak 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 kérlek, sose add fel, mert születési jogon a tiéd: A remény.

*“A remény a képzelet  
leghátrább tette.”  
Edith Eger*



# INTUITÍV TAROT

A tarot és az intuíció egymástól elválaszthatatlan, a kártyaolvasás nem is létezhetne megérzések, belső iránymutatás nélkül. Emlékszem, amikor először kezembe vettem az első tarot paklimat és végignéztem egyenként a lapokat, még fogalmam sem volt a kártyákon szereplő szimbólumok jelentéséről, mégis, mintha mindegyik kép beszélt volna hozzám. Ahogy a kezemben tartottam egy-egy lapot, megelevenedtek rajtuk a szereplők, tudtam, mit gondolnak, hallottam, mit mondanak, és éreztem, min mennek keresztül. Ahogy a képekre koncentráltam, az egészen aprónak tűnő részletek is életre keltek, és üzenetek számomra.

A tarot-olvasás igazából a tudás, az intuíció és az értelmezés ötvözte. A kártyáknak vannak standard jelentéseik, amiket érdemes megtanulni, de az olvasás igazi mélysége abból fakad, hogy az olvasó képes ráhangolódni intuitív képességeire, és olyan történeté fűzi össze a lapok üzenetét, ami a kérdező élethelyzetére és tapasztalataira reflektál. Tehát egyrészt szükség van az intuícióra a kártyák értelmezésekor, és szükség van rá ahhoz is, hogy a számtalan jelentésből azt válasszuk ki, ami a kérdező helyzetében a legrelevánsabb. Ehhez a kérdezőre is rá kell tudni hangolódni, és a megérzés abban is segít, hogy tisztábban lássuk magát a kérdést. Sokszor ugyanis nem az a fő kérdés, amivel a kliens hozzánk fordul. Egy tapasztalt olvasó ezt azonnal megérzi, és segít a kérdezőnek megfogalmazni azt a kérdést, ami tényleg előrébb viszi az életében. Előfordulhat az is, hogy a tarot kártyavető visszautasít egy klienst, mert rossz érzése támad vele kapcsolatban, vagy olyan kérdést tesz fel, amire nem szívesen válaszol, például halállal, egészséggel, befektetéssel, ártással kapcsolatos témákban. A kártyaolvasáshoz tehát elengedhetetlen, hogy bízzál az intuíciódban.

A bizalom az intuitív tarot-olvasás alapköve. Az a lényeg, hogy higgy a saját meg-látásaidban. E nélkül az alapvető bizalom nélkül az intuitív hangot könnyen elnyomhatják a kételyek és a bizonytalanság, ami elhomályosítja az olvasás tisztaságát.

Ugyanígy a mindennapi életünknek is elengedhetetlen részét képezi a megérzés. Gondoljunk csak arra, ahogy a körülöttünk lévő emberek nonverbális jeleit vesszük és értelmezzük, majd az ebből leszűrt információ alapján reagálunk. Ha például megkérdezel valakit, hogy hogy van, ő pedig azt feleli: "Minden rendben." A hangja, a testtartása, a kisugárzása alapján te mégis úgy érzed, valami nincs rendben. Ahogy felnövünk, a tapasztalataink alapján egyre kifinomultabb lesz ez a fajta szociális intuíciónk, ami azt támasztja alá, hogy egy tanulható, fejleszhető képességről van szó.

Én úgy gondolom, hogy nem az intuíciós képességünk javul, sokkal inkább az a képességünk fejlődik, hogy meghalljuk a belső iránymutatásunkat, és megengedjük magunknak, hogy elfogadjuk azt. A mesterséges intelligencia korában vannak, akik döntési helyzetben előbb kérnek tanácsot az AI-tól, mint hogy befelé figyeljenek.





Bárhogy is legyen, számos módszer létezik arra, hogy magabiztosabban használjuk az intuíciónkat. A tarot például egy remek eszköz erre. Meditálhatunk az egyes kártyákkal, vagy húzhatunk mindennap egy lapot, és lejegyezhetjük a gondolatainkat, érzéseinket azzal kapcsolatban. Este vagy másnap aztán visszatérhetünk a jegyzetünkhöz, és megvizsgálhatjuk, mi az, ami megvalósult belőle, mennyire voltak helyesek a megérzéseink. Egy másik játékos módszer, ha színnel lefelé húzunk egy lapot, és a kezünket fölé tartva próbáljuk meg kitalálni, melyik az a lap, milyen érzések, képek jelennek meg bennünk vele kapcsolatban. Ha nincs tarot kártyád, Dixit kártyákat is használhatsz hozzá.

Ez utóbbi játék azt is megtanítja nekünk, hogy hogyan beszél hozzánk az intuíciónk. Van, aki képeket lát, van aki hangokat hall, van akinek csak megjelenik a tudat az elméjében, de olyan is van, aki a teste valamely pontján érez bizsergést, melegséget. Ha ezt kitapasztalod, később könnyebben felismered, amikor az intuíció próbál sugallni valamit.

Az intuíció a logikán és a tanult válaszokon túl egy "ösztönös", belső választ ad kérdéseinkre. Nem (csak) a földi életünk során megszerzett tudásunkat tükrözi, benne van az univerzális tudat minden bölcsessége, amiből bármikor meríthetsz - csak úgy, mint a tarotban.

Kriszta





---

# Női Hullámhossz Magazin

## Évtervező munkafüzet

Összeállította: Szigeti Krisztina



“Remélheted, hogy a vágyott dolgok csak úgy megtörténnek veled, vagy tehetsz azért, hogy létrehozod a kívánt változásokat az életedben.”

---

## A 2024-ES ÉVEM

1. Írj le három pozitív dolgot, ami 2024-ben történt veled, és hogy milyen érzést váltottak ki belőled ezek az élmények?

.....  
.....  
.....

2. Írj le három olyan dolgot, amik nehézséget okoztak a tavalyi évben, és hogy hogyan kezelted ezeket a helyzeteket?

.....  
.....  
.....

3. Mi a legnagyobb lecke, amit tanulságként levontál a tavalyi évedből?

.....  
.....  
.....

4. Mire vagy a legbüszkébb, amit tavaly megvalósítottál?

.....  
.....  
.....

5. Milyen új készséggel/szokással gazdagodtál 2024-ben? Mit fedeztél fel magadban?

.....  
.....  
.....



---

## ITT TARTOK MOST

Vizsgáld meg az életed különböző területeit. Karikázd be azt a számot, ami leginkább jellemzi, mennyire vagy elégedett. (1=egyáltalán nem, 10=teljesen elégedett) Röviden foglald össze ennek okát: Mi az, ami már megvan, mi az, ami hiányzik, miből van túl sok vagy hol stagnálsz? Ha inkább vizuális típus vagy, használhatod a következő oldalon található élettortát!

**EGÉSZSÉG, ÉLETMÓD**      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

.....

.....

**ÖNÉRTÉKELÉS**              1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

.....

.....

**MUNKA, ÖNFEJLESZTÉS**    1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

.....

.....

**PÉNZÜGYEK**                1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

.....

.....

**KAPCSOLATOK**            1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

.....

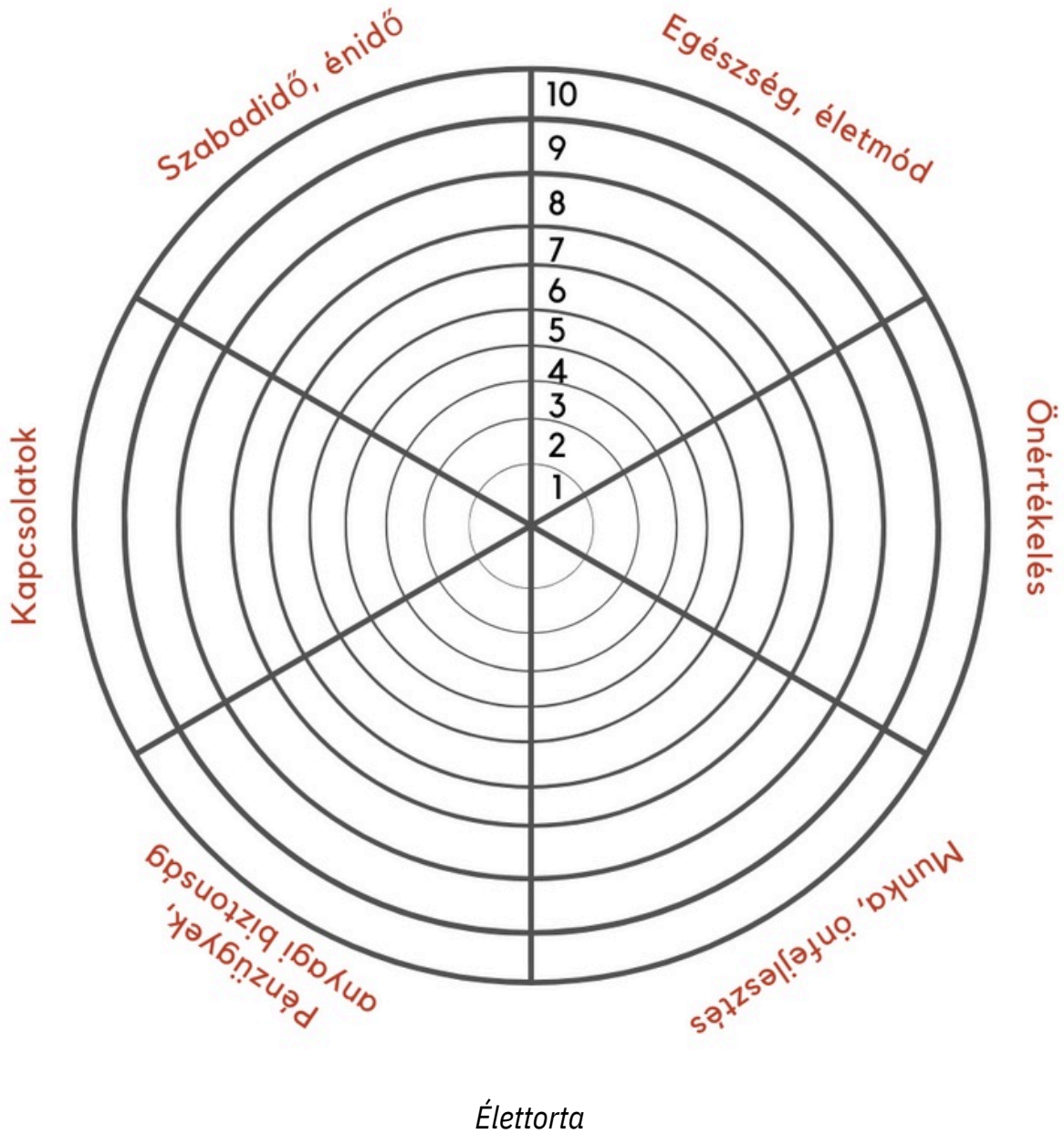
.....

**SZABADIDŐ, ÉNIDŐ**      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

.....

.....

Jelöld be az élettortádon, hogy mennyire vagy elégedett az adott életterületteddel. (1=egyáltalán nem, 10=teljesen elégedett) Színezd ki a megfelelő szeleteket különböző színekkel, majd röviden foglald össze ennek okát a 3. oldalon!





---

## IDE JUTOK EL 2025-BEN

Fogalmazd meg egy dolgot az életed egyes területein, amin változtatsz vagy fejlesztesz az idei évben. (Lehetőség szerint SMART - Specifikus, Mérhető, Elérhető, Reális, Tervezhető - célokat tűzz ki magad elé!) Utána írd le, mi lesz az első lépés, amit megteszel ennek érdekében. Az élettörtén is jelölheted eltérő színekkel, hogy hova szeretnél eljutni az egyes életterületeken.

### EGÉSZSÉG, ÉLETMÓD

Céлом: .....

Első lépés: .....

### ÖNÉRTÉKELÉS

Céлом: .....

Első lépés: .....

### MUNKA, ÖNFEJLESZTÉS

Céлом: .....

Első lépés: .....

### PÉNZÜGYEK

Céлом: .....

Első lépés: .....

### KAPCSOLATOK

Céлом: .....

Első lépés: .....

### SZABADIDŐ, ÉNIDŐ

Céлом: .....

Első lépés: .....

---

## FONTOS KÉRDÉSEK

Mi az, ami a leginkább felvillanyoz, amikor az általad eltervezett változásokra gondolsz?

.....  
.....

Milyen tulajdonságaid, képességeid, tapasztalataid segítenek a céljaid elérésében?

.....  
.....

Hogyan fogod rendszeresen emlékeztetni magad, hogy újra meg újra a célodra fókuszálj? (Pl: naplózás, heti célok kitűzése)

.....  
.....

Mivel motiválsz magad a 2025-ös év során, hogy kitarts az elképzeléseid mellett?

.....  
.....

Foglald össze egy szóval, mottóval vagy szimbólummal a vágyott 2025-as évedet!

.....



# 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 elmélkedni. 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!



## KRISZTA

Sokáig elhittem, hogy a világ annyi, amennyit látok belőle. Aztán szép lassan elkezdtem érzékelné 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.

**Melinda**



[/tanleymilet](#)



[@tanleymilet](#)



<https://tanleymilet.com>

**Kriszta**

[/zidkozoseg](#)

[tudatossagtarot\[kukac\]gmail.com](mailto:tudatossagtarot[kukac]gmail.com)



**NŐI HULLÁMHOSSZ**

M A G A Z I N