

női hullámhossz

M A G A Z I N

**FÓKUSZBAN:
AZ EGYSZERŰBB
ÉLET**

**Bemutatkozik:
Révay Dóra, Egyszerűbb
gyermekkor tanácsadó**

**ÚJ
ROVAT!**

**Egyszerűbb élet,
egyszerűbb kert**

Az Asszony

Februári tarotszkóp

EGYSZERŰBB ÉLET = BOLDOGABB ÉLET?



Amikor kisgyerek voltam a 80-as években, az élet sokkal egyszerűbb volt. Reggel mindegy, mit vettem fel az iskolába, a kék köpeny úgyis jóindulatúan eltakarta a ruhámat. Akkoriban még nem is igen volt mit mutogatni rajta, a környezetemben senki nem hordott márkás ruhaneműt vagy cipőt, amit érdemes lett volna kivillantani. A Corvin áruházban is egyforma matrózbúzokat és lakkcipőket árultak. A legtöbb lányszoba Réka bútorral volt berendezve, a családok java része pedig Skodán, Zsigulin vagy Trabanton járt vasárnaponként a nagyszülőkhöz húslevest és rántott húst enni. A fagyizóban választhattunk csoki, vanília és puncs közül, uzsonnára parizeres, májkrémes vagy szalámis zsömle közül. Ha találkozni akartunk a barátainkkal, lementünk a legközelebbi játszótérre, és előbb-utóbb valaki biztos felbukkant. Otthon fel kellett állni és kézzel átkapcsolni a tévécsatornát, mert még távirányító sem volt - sőt, hétfőnként műsor sem. Olyankor römiztünk vagy *Gazdálkodj okosan*-t játszottunk.

Aztán váratlan hirtelenséggel ráncszakadt a technikai fejlődés, beözönlöttek a nyugati termékek, mindenből ezer félélt választhattunk. A bőség zavarában csak kapkodtuk a fejünket, figyeltük a többieket és irigykedtünk, ha valaki megengedhette magának a legújabb, legszuperebb dolgokat. Mindent akartunk egyszerre, őszintén hittük, hogy a bőséggel együtt a boldogság időszaka köszöntött ránk. Élveztük a választás lehetőségét, hogy immár nemcsak azt lehet eldönteni, hányas méretű cipőt veszek, hanem azt is kiválaszthatom, milyen márkát, milyen anyagból, milyen színben akarom. Maga volt a SZABADSÁG!

Most, felnőtt fejjel, látva a gyerekeim és a saját életem, úgy vélem, ez az egykori szabadság mára egyfajta rabságba fordult. A nap minden egyes percében döntenünk kell hol erről, hol arról, a választási lehetőségek szinte cunamiként árasztanak el bennünket. A mai fiataloknak nemcsak azt kell eldönteni, hogy mit vegyenek fel, mit egyenek, vagy mit nézzenek a tévében, hanem hogy milyen alkalmazást töltsenek le, milyen influenzszert kövessenek, vagy hogyan illeszkedjenek egy állandóan változó, tökéletességet hajszoló világba.



Ez a fajta állandó döntéskényszer és a ránk zúduló információ- és árudömping nem szabadság, hanem teher. Úgy érzem, hogy valahol útközben elvesztettük a lényegét: az egyszerűség örömét, azt a könnyedséget, amit a kevesebb, de értékesebb dolgok hoznak az életünkbe.

Néha elgondolkodom azon, hogyan vezethetjük őket vissza egy kicsit az egyszerűbb élet örömeihez. Hogyan taníthatjuk meg nekik, hogy a boldogság nem a legújabb okostelefonban vagy a trendi ruhákban rejlik, hanem abban, hogy jelen vagyunk egymásnak, figyelünk egymásra, és érté-

keljük azt, amink van. Én magam is ezen dolgozom most. Próbálom egyszerűsíteni a környezetemet, és újra felfedezem azokat az örömeket, amelyek gyerekkoromban természetesen voltak. Egy közös társasjátékozás a családdal, egy vasárnapi kirándulás az erdőben, vagy csak az, hogy leülök egy jó könyvvel, és nincs körülöttem egyetlen képernyő sem.

Felnőttként rájöttem, hogy a boldogságot nem az határozza meg, hogy mennyi mindent birtoklunk, hanem az, hogy hogyan éljük az életünket. És ez nem arról szól, hogy visszatérjünk a múltba, hanem arról, hogy tanuljunk belőle, és a technológia, a választások bősége közepette is képesek legyünk helyet találni az egyszerűségnek. Nem az a dolgunk, hogy fejvesztve átadjuk magunkat a modern világ diktálta tempónak, sem az, hogy mindent megtagadva magunktól aszketikus életet éljünk. Sokkal inkább az a feladatunk, hogy megmutassuk az utánunk következő generációnak, hogyan lehet megtalálni az egyensúlyt. Hogy igen, választhatunk, de nem kell mindent akarnunk. Hogy a kevesebb néha tényleg több. És hogy az egyszerűség nem unalmas, hanem felszabadító.

Lehet, hogy amikor az egyszerűbb élet útjára lépünk, eleinte kevesebb lesz: kevesebb holmi, kevesebb étel, kevesebb csillogás. Ám utána észrevesszük, hogy más dolgokból viszont egyre több lesz: több idő, több egészség, több szabadság. Mert az élet, ha minden felesleges dolgot levetkőzünk róla, végső soron nem más, mint szeretet, kapcsolatok és a pillanatok, amelyeket együtt élünk át. És ez az, amit soha nem szabad szem elől tévesztenünk – sem magunk, sem a gyerekeink számára. Hívd, ahogy akarod: egyszerűség, minimalizmus, slow life. A lényeg az, hogy ne hagyjuk, hogy az állítólagos “bőség” illúziója eltakarja előlünk azt, ami igazán fontos.

Kriszta

Minimalizmus: “A minimalizmus egy esztétikai és életstílus irányzat, amely a legegyszerűbb és legletisztultabb formákra és koncepciókra törekszik. A cél, hogy megszabaduljunk a felesleges dolgoktól, és csak a lényeges, funkcionális elemek maradjanak meg. Ez a szemlélet nemcsak a művészetekben, hanem az élet számos területén, például a divatban, a lakberendezésben, vagy akár a gondolkodásmódban is megjelenik. A minimalizmus lényege, hogy kevesebb, de minőségi dolgokkal vegyük körül magunkat, és ezek általában időtállóak, funkcionálisak és esztétikailag tetszetősek.” (forrás: www.szolexikon.hu)

Egyszerű életmód: “Számos különböző, önként vállalt cselekvés és stratégia gyűjtőfogalma, amellyel az egyén tudatosan szembehelyezkedik a fogyasztói társadalom tendenciájával és a konzumizmussal. Jellemzője, hogy az egyén megelégszik azzal, amire szüksége van, szemben azzal, amit meg akar szerezni magának. Az önkéntes egyszerűség tudatos részvétel egy olyan világban, amely nagyobb lábon akar élni, mint amit a Föld tartalékai lehetővé tesznek számára.” (forrás: www.wikipedia.org)

AZ ASSZONY

Ismertem egy csodás asszonyt, akinek habár sosem születtek gyermekei, mégis rengeteg embernek lett anyja helyett anyja és nagynyja. Sosem végzett egyetemet, mégis kivételesen tisztán látta az életet, a valóságot. Nem jógázott, mégis úgy tudott a sarkán ülni hosszú percekig, mint egy jógimester. Sosem tanulta a kommunikációt, üzeneteit mégis megértették, mert azt soha nem körmondatokban fogalmazta meg. Nem mutogatta magát, szépsége a szemén keresztül folyamatosan áradt kifelé.

A világ minden tájáról érkeztek hozzá az emberek. Megszentelt hely lett az egyik helyiség a házában a falu szélén, ahol kivételes képességét használva sokaknak segített abban, hogy meghallják a nekik szóló üzenetet. A hozzá forduló ember belső, személyes üzenetét tolmácsolta, amelyet sokszor ő maga összefüggéseiben nem is értett, a tőle távozók viszont életre szóló útravalóval, tanáccsal, segítséggel távoztak. Jelenlétével tanított és gyógyított.

Jártam nála párszor. Olyankor, amikor tanácsalanságom olyan magaslatokba emelkedett, hogy azt hittem, becsavarodok, és olyankor, amikor egyszerűen csak azt éreztem, mennem kell. Szerénysége és jelleme minden alkalommal magával ragadott, folyton más, új oldalát ismertem meg, ahogy beszélgettünk. Sokat mesélt az életéről. A képességet, amivel másokon segíteni tudott, egy zarándokúton „kapta” meg, ahová gyógyulni ment. Ezután kezdtek el megtalálni az emberek, majd egy idő után szinte a világ minden részéről keresték azok, akik elég bátrak voltak ahhoz, hogy meghallják saját legbelső (sokszor letagadott vagy elfeledett) hangjuk üzenetét és vezetését, amelyet ez az asszony tisztán, egyszerűen és hangosan fogalmazott meg, szinte vallásos tisztelettel.



Nem volt közösségi média oldala, a marketinggel sem kellett foglalkoznia, cselekedetei magáért beszéltek. Egyszerűen az volt, aki. Tartózkodott a feltűnéstől, falunapokon népviseletbe öltözött, legtöbbször kendőben és otthonkában láttam, de a szeme mindig különösen csillogott, jó volt a szemébe nézni. Örültünk egymásnak, és őszintén, kertelés nélkül beszélünk magunkról, figyelmesen hallgattuk a másikat, befejeztük egymás mondatát, jól megértettük egymást. Nem várt semmit azért, amit adni tudott, nem érdekelték ilyen szinten az anyagi javak, sem a külcsín, valahogy mégis megvolt mindenük a férjével. Átélt a szolgálat valóságát, és ez olyan többlettel, fénnel és erővel árasztotta el lényét, amit a külvilágból talán lehetetlen megkapni. Sokan segítették őket pont azért, amit ott tapasztaltak.

Emlékszem, egy nyáron, a nagy melegben baktattam hozzá, és az árnyékos kertben ült. A kertje számomra varázslatos, tele virágokkal, bokrokkal, zöldekkel, tyúkokkal és rendezetlenséggel. Mintha olvasott volna a gondolataimban, mesélni kezdte, mennyire távol állnak tőle a kiszámított, rendbe tett kertek. Szerinte a gyógynövény megtalálja a helyét a virágok, bokrok és fák mellett, felesleges a rend túlságos fenntartása, az a ló túloldala. Zavarta a világ üres magamutogatása, az emberi kapcsolatok sekélyes megnyilvánulása, fizikálisan is hatással volt rá. Őszintén beszélt a problémáiról és örömeiről, ahogy én is. (Mi értelme van másképpen az életnek? Hatalmas energiába telik lehazudni és eljátszani a szerepeket...) Vele egyszerűen megbeszéltük és kifejtettük a témákat, sokat nevetett, sokat neveltünk. Keveset panaszkodott, de az utolsó években látszott, hogy elfáradt, belefáradt az életbe.

Azután jött egy furcsa nap. Mintha valaki az arcomat cirógatta volna, pedig egyedül voltam, majd este intenzívvé vált az érzet. Ültem magamban, könyvvel a kezemben, és folyton az arcomhoz nyúltam, nem értettem, mi lehet ez. Később kiderült, hogy azokban az órákban távozott erről a világról. Jelen voltam az utolsó útján, és előtte abban a megtiszteltetésben részesültem, hogy „kettesben” lehettünk, így köszöntem el tőle a ravatalozóban. Aznap felkerekedett a szél, amikor megérkeztem, hangosan csapkodta a ravatalozó ajtaját. Miután kiiktattam a zajt, „beszéltünk”. A koporsóban már nem ő feküdt, az esszencia távozott, vele a szívemben beszélgettem, ahogy azóta is.

Életem egyik legfontosabb szereplője marad, aki egyszer szóról-szóra, és abban a sorrendben adott át egy fontos üzenetet, ahogyan bennem hetek óta forgott. Akkor és ott éreztem, hogy létezik a kapcsolat, ami egyszerűbb, mint hinnénk. Létezik közöttünk és bennünk. Megtapasztaltam, milyen rálépni arra az útra, ahol a jelen őszinte, nehéznek tűnő döntése leegyszerűsíti és megkönnyíti a jövőt. Ő volt az az Asszony, aki egyszerűen volt nagyszerű... Az Asszony, aki átlátott az álarcokon.

Köszönöm. Most is.

Melinda



BEMUTATKOZIK: RÉVAY DÓRA, EGYSZERŰBB GYERMEKKOR TANÁCSADÓ



✉ [dorevay\[kukac\]gmail.com](mailto:dorevay[kukac]gmail.com)

👍 [revay.dora.csaladkonzulens](https://www.facebook.com/revay.dora.csaladkonzulens)

☎ 0620/552-9903

PROFIL

Révay Dóra kétgyermekes családanya, feleség. Egyszerűbb gyermekkor tanácsadó, párkapcsolati- és life coach, aki család Konzulensként segíti a hozzá fordulókat.

Alapelve, hogy a család egy organizmus, amiben minden mindennel összefügg, de a felnőtt, a szülő az, aki képes tudatos változásokat véghezvinni benne. Célja abban segíteni a szülőket, hogy megtalálják magukban azt a részüket, amelyik ösztönösen tudja, mi a jó a családjuknak, gyermeküknek. Segít felismerni a szülő-knek, hogy a világ, amiben élünk, hogyan viszi el a fókuszot arról, ami a családjuk számára EGÉSZséges, hogy aztán megtalálhassák a visszavezető utat az otthonuk falain belül.

Kriszta: Mesélnél egy kicsit magadról, és hogy hogyan ismerkedtél meg az *Egyszerűbb gyermekkor* módszerével? Mi az, ami megfogott benne?

Dóra: Férjemmel és két gyermekünkkel Székesfehérváron élünk. Eredetileg műszaki menedzserként diplomáztam, de hamar megéreztem, hogy az emberek sorsa, élete, segítése az, ami igazán megmozgatja a lelkemet. Ezért a munkám mellett természetgyógyásznak tanultam, majd egy saját párterápiás folyamat után úgy éreztem, ez az, amivel segíteni szeretnék. Így a következő két évben rendszerszemléletű családterápiát tanultam, ami nagy hatással volt arra, hogyan tekintek a munkám során a családokra. 2010-ben lettem life coach, majd született egy kislányunk, és egy kisfiunk. Második gyermekem születése után végeztem el a párkapcsolati coach képzést 2017-ben.

Kim John Payne *Egyszerűbb gyermekkor* című könyvét már megjelenésekor olvastam. Nagyon megfogott a szemlélet, de a gyakorlatba csak kevés dolgot tudtam elsőre átültetni. Aztán beiratkoztam egy más témájú tanfolyamra, ami az otthon rendszerezésében segített, ahol az egyik előadó, Faragó Ági (a *szimplan.* blog szerzője – a szerk.) volt. Ági kifejezetten a gyerekek körüli egyszerűsítésről tartott nekünk egy blokkot Kim John Payne módszere alapján. Megtudtam, hogy Kim John Payne *Egyszerűbb gyermekkor* tanácsadói kurzusát akár én is elvégezhetem online, így hát beiratkoztam. A három hónapos tanfolyam során rengeteget egyszerűsítettünk, akkor, ott a gyakorlatban végre kézzelfogható lett számomra a módszer. Emelett sok segítséget kaptam abban is, hogyan adhatom át másoknak ezt a tudást. Nagy lendületet adott ahhoz, hogy átnyergeljek a segítő foglalkozásra, és immár hat éve tartok szülőcsoportoknak ilyen foglalkozásokat. Azóta elvégeztem még egy családi coaching tanfolyamot is, és amikor megjelent Payne új könyve, az *Állóképes gyerekek* bullying témában, rögtön elvégeztem az ehhez kapcsolódó *Care Professional* szemináriumot, hogy kompetensen tudjak segíteni ezen a területen is szülő-knek, tanároknak egyaránt.



K: Én is olvastam a könyvet, rengeteg hasznos tanácsot ad az olvasónak. Mivel kap többet az, aki részt vesz egy *Egyszerűbb gyermekkor* tanfolyamon nálad?

D: Ahogy az én esetem is mutatja, a könyv elolvasása segít ugyan megérteni a koncepciót, és átalakul az ember szemlélete a gyereknevelésről, a családi értékekről, de ahhoz, hogy ezt a módszert sikeresen tudd alkalmazni a mindennapokban, nélkülözhetetlenek a szülőcsoportban kapott konkrét példák, feladatok, személyre szabott cselekvési tervek, gyakorlatok. Itt egy egész receptgyűjteményt kapnak a résztvevők, és mindenki azt főz belőle, ami az ő családjának fontos, ami az adott élethelyzetükre megfelelő. Vannak kiscsoportos beszélgetések, ahol a szülők megbeszélhetik, mik a nehézségeik. Coaching szemlélettel végignézzük ezeket a helyzeteket. Azt is megbeszéljük, ki hogy oldott meg hasonló szituációt, így egymástól is tanulhatnak. Mindenki a saját családjának a témájával foglalkozik a gyakorlatok során, és a találkozó végén megállapodunk, hogy ki mit fog megtenni a következő alkalomig.

Nagyon felemelő érzés ott lenni a szülők között, és figyelni, mi az, ami megragadja őket, és hogyan formálódik át a tanfolyam végére a szemléletmódjuk. A legfontosabb hozadéka egy ilyen tanfolyamnak, legalábbis a legtöbbször ezt említik meg konklúzióként, az az, hogy hasonló gondolkodású családokkal ismerkedhetnek meg, és hogy mekkora megkönnyebbülést jelent számukra, hogy nincsenek egyedül a gondjaikkal. Mások is hasonló nehézségekkel néznek szembe. Szóval ez a közösségre találás jelent legtöbbször a szülők számára egy ilyen szülőcsoportban. Ezért is tartjuk a kollégáimmal fontosnak, hogy ne csak cikkeket írjunk, meg előadásokat tartsunk, mert ott ezt az érzést nem tudjuk átadni, ezt csak személyesen lehet megtapasztalni.

K: Mesélnél nekünk arról, hogy ki az a Kim John Payne, és hogyan jutott arra a felismerésre, hogy a gyerekeink életét egyszerűsíteni kellene?

D: Kim John Payne meglepő módon egy ausztrál férfi, és nem kínai vagy japán nő, ahogy a nevéből sokan gondolják. Nagyon izgalmas az élettörténete. Miután szociális munkásként végzett az egyetemen, dzsakartai és kambodzsai menekülttáborokban önkénteskedett. A több százezer lakosú táborokban főleg gyerekekkel foglalkozott, akik közül sokan ott is születtek, tehát semmi mást nem ismertek a világból, csak a nyomorúságos körülményeket, a félelmet és a betegséget. Nem csoda, hogy ezek a gyerekek a poszttraumás stressz-szindróma tüneteit produkálták: kényszeres viselkedés, folyamatos éberség, pótcselekvések, bizalmatlanság, ingerlékenység.

Ez után az élmény után Angliába költözött, ahol Waldorf pedagógusként és nevelési tanácsadóként dolgozott. A praxisában a bevándorlók gyerekétől kezdve a középosztálybeli gyerekeken át a tehetős családok gyerekeiig mind megfordultak, és hosszú idő után merte csak bevallani magának azt a következtetését, miszerint a tehetős, fejlett társadalomban élő gyerekek ugyanazokat a poszttraumás stressz-szindrómás jeleket mutatták, mint a tragédia sújtotta menekülttáborok kis lakói. Ez a felismerés indította el a kutatás útján, aminek eredményeként megszületett az *Egyszerűbb gyermekkor* című könyv.



K: Mire jött rá a kutatás során? Mi volt a tüneteket kiváltó ok az angliai gyerekek esetében?

D: Arra jutott, hogy az angliai gyerekeknél nem egyetlen traumatikus esemény a kiváltó ok, hanem az őket folyamatosan érő apró stresszélmények, amik aztán összeadódnak. Ezt a jelenséget Payne **kumulatív stresszreakciónak** nevezte el, ami azóta elterjedt fogalom lett a pszichológiában. Úgy gondolja, hogy a mai világ háborút folytat a gyerekek ellen a túlfogyasztással, a túl sok játékkal, a túlingerléssel, a túl sok programmal, a túl sok – és sokszor nem az életkoruknak megfelelő – információval. Ez még a felnőttek idegrendszerét is mérhetetlenül megviseli, nem hogy a gyerekekét. A gyerekek idegrendszere ilyen körülmények között növekszik, fejlődik, aminek hosszú távú következményei vannak. Ezért Payne azt a célt tűzte zászlajára, hogy óvjuk meg a gyermekkort a gyerekeink számára, aminek legfontosabb eszköze lehet az egyszerűsítés.

K: Milyen jelekből lehet észrevenni, hogy a gyerekünk túl stresszes, túlstimulált?

D: Payne a tünetek leírására kitalált egy másik fogalmat: **lelki láznak** hívja azt az állapotot, amikor a gyerek kibillen a lelki egyensúlyából. Látszólag nincs különösebb ok, amiért kiborul, nyugtalan, rosszul alszik, ingerlékeny, feszült, vagy éppen sír, ha mondjuk nem a megszokott étel van vacsorára. Minden gyereknek van valami "bogara", de lelki láz esetén szélsőségesé válhat ez a viselkedése, és nem bírja elviselni, ha másképp van. Elveszik belőle a rugalmasságát.

Az extrovertált gyerekek ilyenkor csapkodnak, hisztiznek. Az introvertált gyerekek épp ellenkezőleg, méginkább befelé fordulnak, makacssá válhatnak. Gyanakodhatunk, hogy ilyenkor a háttérben a túlterheltség húzódik. És ilyenkor pont ugyanúgy kell eljárunk, mint testi láz esetén: egy ideig otthon maradunk vele, több figyelmet fordítunk rá, könnyebb ételeket főzünk neki, csökkentjük a fényeket és megszüntetjük a zajokat. Nyugalmas, puhább környezetet biztosítunk számára, mert ösztönösen tudjuk, hogy ilyen körülmények között tud gyógyulni. Megvárjuk, hogy a láz bejárja a maga útját, mert a gyerekünk megerősödve kerül ki belőle. Azt tudja utána mondani magáról, hogy én ezt kibírtam, túl vagyok rajta, és sajátjának érzi az erőfeszítést.

A gyerekek életének vannak főbb területei, ahol amikor kontrollvesztettnek érzik magukat, az a belső késztetésük, hogy ezeken a területeken visszaszerezzék az irányítást. Ezek a főbb területek az evés, az alvás és a kakilás. Tehát egy lelki lázas gyerek válogatóssá válhat, vagy kifejezetten nem hajlandó megenni dolgokat, amiket egyébként normálisan megeszik, esetleg elkezd ahhoz ragaszkodni, hogy mindennap ugyanazt egye, mert ez biztonságot nyújt számára. A szenzoros gyerekeknél látjuk, hogy a kekszet jobban szeretik az áfonyánál, mert az egyik áfonya savanyú és kemény, a másik áfonya puha és édes, és sose lehet tudni, hogy milyen lesz a következő. Ezzel szemben a keksznek mindig ugyanolyan íze van. Egy feszült, állandóan készenlétben lévő lelki lázas gyerek nehezen tud elaludni, vagy többször felébred éjszaka. A szorongó gyerek pedig – tudattalanul ugyan, de – visszatarthatja a székletét. A tanfolyamon megvizsgáljuk ezeket a helyzeteket, és megbeszéljük, mi mindent lehet tenni ilyen esetekben. Payne hangsúlyozza egyébként, hogy – főleg óvodás vagy kisiskolás korú gyermekek esetén, akik még nehezen tudják megfogalmazni érzéseiket – nem fogjuk tudni egyértelműen kideríteni, hogy valójában mi váltotta ki a feszültséget, de az a szép az *Egyszerűbb gyermekkor* módszerében, hogy ahhoz, hogy segíteni tudjunk neki, nem is kell feltétlenül pontosan tudnunk.

K: Mik azok az eszközök, amikkel segíteni tudunk ilyenkor a gyerekünknek?

D: A kiindulópont az, hogy olyan társadalomban élünk, ahol túl sok inger vesz minket körül. Túl sok információ, tárgy, program, fény, zaj. Egy bizonyos mennyiségű stressz normális, ám a folyamatos stressz állandó feszültségben tartja a gyereket, és ha valami váratlan, plusz nehézség adódik az életében, annak feldolgozására már nem képes, mert szó szerint túlcsoordul. Éppen ezért az a cél, hogy egyszerűsítsük az életét. Payne jól körülhatárolható területekre osztotta az egyszerűsítést. A hozzá érkező családokkal is mindig úgy kezdi a közös munkát, hogy még a terápia megkezdése előtt végigvezeti őket ezen a folyamaton. Ha végigcsinálták az egyszerűsítést, és ezáltal a gyerek életében csökkennek az ingerek, akkor fog látszódni, hogy valójában mi a problémája, mi az alaphelyzet, és hogy milyen segítségre van szüksége.

K: Ez az egyszerűsítés csak a gyerek életére vonatkozik vagy az egész családra?

D: A kettő nem működik egymás nélkül. A család egy organizmus, egy rendszer, tehát az egyik tagjának bármilyen változása hatással van a többiek életére is. Ha a gyerek rosszul van, akkor arra a szülőknek reagálni kell, és hogyha a szülők vannak rosszul, akkor arra a gyerek is reagál. Mivel Payne gyerekeket kezelt, ezért nyilván az ő életükből kiindulva kezdte az egyszerűsítést, ami természetesen kihat az egész családra.

K: Mik ezek a terület? És hol kezdjük az egyszerűsítést?

D: Az egyszerűsítést általában a fizikai környezetünkkel kezdjük, aztán a második terület a ritmus, a harmadik az időrend, a negyedik pedig a felnőttvilág kiszűrése. A Payne által javasolt elemek tulajdonképpen már ismertek a minimalista- és a mostanában divatos "slow life" mozgalmakból. Gondoljunk például a kapszulagardrób kialakítására. Azt is réges-régen leírták a pszichológusok, hogy a körülöttünk lévő fizikai környezet hatással van a jóllétünkre.

Tehát a fizikai környezetünk egyszerűsítése elsősorban a gyerekszobával kezdődik, de egyébként a család élőhelyére, az otthonunkra is kiterjedhet, mert ez az a terület, amire hatással vagyunk. Ha tanároknak tartok tanfolyamot, akkor az osztályteremről is beszélgetünk, de a szülőcsoportban az otthonon van a hangsúly. A cél a **vizuális zajcsökkentés**. A sok tárgy, a mintás tapéta, a mesehősös függöny, az erős fény vagy a rendetlenség vizuális zajként hat a gyerekünkre, aminek folyamatos feldolgozása elfárasztja, feszültté teszi. A kicsik esetén ráadásul általában egy szoba tölti be mind a játszási, mind az alvási funkciót. Ha szanaszét vannak a játékaik, az rossz hatással lesz az alvására is. Még véletlenül se kacsingasson rá a tűzoltóautó elalváskor, hogy milyen jó lenne játszani! Épp ezért például érdemes a játékokat egységes, kis kosárkákban tárolni, és elfüggönyözni a polcot, vagy zárt szekrényt használni. A szoba kialakításánál előnyösebb natúr színeket használni, ami neutralitást, nyugalmat áraszt. Egy semlegesebb környezetben a gyerek könnyebben kibontakoztathatja azt, ami benne van, ahelyett, hogy az hatna rá, amit készen lát kívülről.





A gyerekszoba egyszerűsítésének legnagyobb területe nyilvánvalóan a játékszerek mennyisége. Kim John Payne-t “zsáros dokinak” is becézik Amerikában, ahol jelenleg praktizál, mert úgy kezdi, hogy a hozzá forduló családoknak ad egy csomag szemeteszsákot, hogy szanálják ki a gyerekük játékeinak ötven százalékát. A következő alkalommal megkéri őket, hogy a maradéknak is válogassák ki a felét. A szülők először levegő után kapkodnak, elképzeldhetetlennek tartják a dolgot. Az esetek többségében viszont a gyerekek észre sem veszik, hogy eltűntek bizonyos játékok, ám megörülnek egy-egy ezer éve nem látott játéknak, ami addig elveszett a rendetlenségben. A válogatásban vannak konkrét szempontok, amik segítenek, például, hogy megfelelő-e a korának, sérült vagy hiányos-e, több is van belőle, idegesítő, megfelelő-e az értékrendünknek, vagy hogy milyen anyagból készült.

A félretett játékokat egyébként nem feltétlenül kell kidobni vagy elajándékozni. Nagyszerű ötlet például a “játékkölcsönző”. Egy dobozba félreteszünk játékokat, amikkel a gyerek szeret játszani. Ha az elől lévő játékokból megun valamit, azt kicserélheti egy másikra a dobozból. Így mindig ugyanannyi játék marad elől. Arra a kérdésre pedig, hogy mennyi az ideális játék, ami elől lehet, az a válasz, hogy annyi, amennyit a gyerek öt perc alatt el tud egyedül pakolni. Ezzel kapcsolatban végeztek is egy tanulmányt, és azt találták, hogy minél kevesebb játéka van egy gyereknek, annál hosszabban és elmélyültebben játszik velük. Míg ha sok játéka van, rövid időn belül átvált egyikről a másikra, mert mindegyikkel akar játszani, elvonja a figyelmét, és így egyiket sem élvezi igazán.

Amit még Payne javasol a játékokkal kapcsolatban, az az, hogy ne csak a játékok mennyiségére figyeljünk oda, hanem a minőségére is. Részesítsük előnyben a nyílt végű játékokat. A nyílt végű játékszer olyan, amivel sokféleképpen lehet játszani. Egy kommandós helikopterrel csak katonai bevetéseset lehet játszani, de mondjuk az építőkockából bármit építhetünk, vagy egy bot a kertből válhat karddá, varázspálcává, sétabottá. A szerepjátékra ösztönző játékok szintén fejlesztik a fantáziájukat, és segítenek feldolgozni a velük történt eseményeket. Erre kiváló példa a baba, a kiskonyha, a szerszámok vagy a különféle jelmezek.

Ha a játékok válogatásával végeztünk, jöhetnek a ruhák. Itt is az az elv érvényesül, hogy a kevesebb több. Gondoljunk csak arra, mennyivel gyorsabb a reggeli készülődés, ha a gyereknek kevés ruha közül kell választania. Az agyuk nem tesz különbséget a döntések súlya között, és ha kevesebb döntéshelyzet elé vannak állítva, csökken a stressz.

K: Ez érdekes, én pont azt hallottam, hogy érdemes a gyerekeket döntéshelyzetek elé állítani, mert ezáltal kialakul a felelősségérzetük, és határozottabb felnőttek lesznek.

D: Ez igaz, amennyiben a korának megfelelő és mennyiségű döntési helyzetről van szó. A tanfolyamon erre is kitérünk. Korának megfelelő döntés például, hogy a reggelinél megkérdezed, pirítóst kér-e vagy kukoricapelyhet. De nem kérdezzük meg tőle, hogy hova menjünk nyaralni, Korfura vagy Máltára, mert fogalma sincs arról, hogy melyik hely milyen. Nem az ő hatáskörébe tartozik, nem az ő felelőssége. Ez olyan, mintha mi beülnénk az orvosi egyetem harmadéveseknek szóló előadására, és megkérdeznének minket egy egészségügyi témáról. Amit egy ilyen kérdéssel elérünk, az az, hogy frusztráljuk őt. Arról nem is beszélve, ha mindig minden kérdésben kikérjük a véleményét! Képzeld el azt a szituációt, amikor a strandon van a szülő a gyerekkel és kérdegeti: “Petike, szőlőt kérsz vagy müzliszeletet?” “Most menjünk be a tengerbe vagy majd evés után?” “A csíkos fürdőnadrágodat szeretnéd felvenni vagy inkább a pöttyösöt?” “Akarsz megtörölközni vagy nem?”... Te hogy éreznéd magad ennyi kérdéstől? Szóval ügyeljünk rá, hogy ne essünk túlzásba!

K: Az egyszerűsítés csak a körülöttünk lévő tárgyakra vonatkozik, vagy mondjuk tevékenységekre is? Mi, modern szülők előszeretettel járattuk ilyen-olyan különórákra a gyerekeket.

D: Ezzel a kérdéssel az időrend témakörén belül foglalkozunk. Az időrendet szándékosan nem időbeosztásnak hívja Payne, mert nem az a cél, hogy beleszuszakoljunk az időbeosztásunkba még több dolgot, hanem pont az, hogy rendet teremtünk az időnkben. Tudatosan nézzük meg azt, hogy mivel tölti a család vagy a gyerek az idejét. Ha túl sok programod van, akkor egyikben sem leszel igazán jelen. Egy kisgyerek pedig teljesen kontrollvesztett egy ilyen helyzetben. Ő maga nem tudja megfogalmazni, hogy azért borul ki este az asztalnál, mert három különórán volt aznap délután, és csak vacsorára ért haza, és nincsen egy órája sem, amit otthon tölthet elmélyült játékkal vagy kreatívoskodással.

A kisgyerekek számára ez az úgynevezett **szabad játék** nem más, mint pszichoterápia. Minden szülő jól tudja, hogy annak a kisgyereknek, akinek valamelyik szerette vagy netán ő maga kórházban volt, előbb-utóbb elkezd orvososát játszani, mert egyszerűen a játékon keresztül dolgozza fel az őt ért élményeket. Ehhez viszont szüksége van mindennap annyi időre, amit strukturálatlanul tölthet el. Ez azt jelenti, hogy senki nem osztja be számára az idejét. Elmélyedhet abban, ami benne van, és kijátszhatja magából a feszültségeket. A kezdő iskolásoknak eleve olyan sok az iskolai inger, hogy kell nekik a szabad délutáni idő ahhoz, hogy feldolgozzák mindezt.

A nagyobb gyerekeknél **strukturálatlan szabadidőnek** hívjuk ezt az időt. Kiskamasz, kamaszkorban ez a bambulás, meg a molyolás, meg az igazából nem csinállok semmit ideje, amikor valójában legbelül nagyon sok minden történik. A kamaszok már eléggé jól gazdálkodnak a saját idejükkel, de egy kamasz is lehet lelki lázas, és nála is a szülőnek kell tudni azt mondani, hogy úgy látom, hogy most nem vagy jól, beszéljünk róla, mi a nehézséged. Kell tudni a szülőnek azt mondani, hogy most akkor legyen az, hogy az elkövetkezendő két hétvégén a versenyeket kihagyod, mert muszáj pihened. Egy csomó felnőttnek is ugyanez a nehézsége a mentális állapotával, hogy soha nincs idejük kikapcsolni, mert túlszűfölik a naptárukat.

Payne úgy fogalmaz, hogy lehet a gyerekeknek különórája, de iktassunk be a héten olyan napokat, amikor sehova sem kell mennie, és legyen minden napban olyan ideje, ami nincsen számára strukturálva. Természetesen fontos, hogy se a család, se a szülők értékrendje ne sérüljön. Nyilván, ha egy családban központi szerepet tölt be a sport, mert mondjuk a szülők is sportolók, akkor fontos lesz a rendszeres sport és a versenyzés. Ugyanakkor figyeljük a gyerekünket, hogy ő hogy van mindebben.





K: Hogyan segít az egyszerűtésben a ritmus?

D: A ritmus a legnehezebben megfogható területe az egyszerűsítésnek. Főleg kisgyerekeknél van jelentősége, alsósoknál és annál fiatalabbaknál. Viszont náluk ez a legeslegfontosabb terület. A ritmus arról szól, hogy a gyerekek akkor vannak jól, ha a család életének van egy ritmusa, egy olyan visszatérő minta, ami számukra felismerhető. Mindegy, hogy ez a ritmus micsoda, csak legyen felismerhető a kisgyereknek. Vekerdy is azt mondja, hogy nagyon fontos a következetesség, de ez legyen rugalmas és alkalmazkodjon a való élethez, és ne merevedjen be.

A kedvenc példám a felismerhető ritmusra Payne-től egy olyan kisgyerek esete, akinek pilóta volt az apukája. Ami azt jelentette, hogy az édesapa teljesen random időszakokban repült, tehát nem volt kiszámítható, hogy mikor és hol dolgozik. Hogy tudott ez az apa mégis felismerhető ritmusban részt venni a gyereke életében? Úgy, hogy ha éppen nem dolgozott, akkor mindig elment a fia edzéseire vagy a focimeccseire, drukkolt, és együtt örült vele, jelen volt abban, ami a kisgyerekének fontos. Amikor úton volt, akkor fizikailag ugyan nem tudott jelen lenni, mégis, amint apa leszállt, az első dolga mindig az volt, hogy felhívta a kisfiát, és megkérdezte, hogy milyen volt az edzés vagy a meccs. A kisgyereknek ennyi elég volt, mert mindig számíthatott rá, hogy ez így fog történni. Vagyis a ritmusban a kiszámíthatóság a fontos, nem pedig az időbeli eloszlás. A tanfolyamon végzünk egy vicces gyakorlatot, amin keresztül a szülők átérezhetik, milyen magabiztosságot és jó érzést ad a kiszámítható ritmus, és milyen elbizonytalanító és frusztráló a felismerhetetlen ritmus követése.

Ezért is fontos – főleg kisgyerekek esetén –, hogy a dolgoknak meglegyen a sorrendje. Tudja, hogy mi után mi következik. Annál is inkább, mert ebben a korban még az idő fogalmával sincsenek teljesen tisztában, gyakran keverik például a tegnapot a holnappal. Hiába is kérdeztem volna az óvodás lányomtól, hogy csütörtökön szokott-e menni Petike oviba. De mivel minden nap valamilyen konkrét tevékenységhez volt kötve, ami hétről-hétre ismétlődött, azt meg tudta mondani, hogy cipósütés napján Petike mindig ott szokott lenni.

A ritmushoz hozzátartozik az alvás és az evés ritmusa is. Könnyebben alszik el az a gyerek, akinek megvan az esti rutinja, és nagyjából ugyanabban az időben fekszik le mindennap. Az étkezésbe úgy vihetünk ritmust (ez még válogatós gyerekeknél is hatásos), ha például a hét egyes napjain mindig ugyanazt a féle ételt főzzük. Hétfőn tésztát, kedden főzeléket, szerdán halat, és így tovább. Ettől is kiszámíthatóbb lesz a gyerekek élete.

Fontos, hogy nem kell belefeszülnie a családnak abba, hogy mindig minden ugyanúgy történjen. Viszont lelki láz esetén nagyon sokat tud segíteni a gyerekek a kiszámíthatóság, hogy visszatérjen önmagához, illetve, ha eleve megvan egy követhető ritmus, kevésbé válik túlterheltté.

K: Mi az, amivel mi, szülők még túlterheljük a gyerekeinket?

D: A nem gyerekeknek való információkkal. Ez már az egyszerűsítés negyedik területéhez kapcsolódik, csakúgy, mint a "képernyő-tisztogatás", ami kritikus pont szokott lenni a családok életében. Gyakran előfordul, hogy a gyerekek feje felett beszéljük meg partnerünkkel a munkahelyi problémáinkat, vagy ebéd közben szól a rádió, és bemondják a híreket, vagy családi összejövetelen a beszélgetés politikai csatározásba csap át. A mai gyerekek a tévé és az internet által még inkább ki vannak téve a koruknak nem megfelelő információ-áradatnak. Mennyire vagyunk tudatában annak, hogy milyen információ-foslányokat kap el a gyerekünk, miközben a barátnőnkkel beszélgetünk telefonon, és azokat ő hogyan fogja a kis fejében összeilleszteni? Sokszor egészen abszurd következtetéseket vonnak le. Vagy vegyük azt az esetet, mikor a gyerek füle hallatára szidjuk az országot, amiben élnek, és az embereket, akik azt vezetik – ez nagyfokú bizonytalansággal és szorongással töltheti el őket. Ezek az információk ráadásul szüretlenül és megmagyarázás nélkül jutnak el hozzájuk.

A könyvben Payne ír arról, hogy a gyerekek úgy tíz éves kor körül kezdik megérteni az ok-okozati összefüggéseket. Azt mondja, hogy a gyerekeket olyan információkba érdemes beavatni, amiben értik ezeket az összefüggéseket. Ha egy négy évesnek próbálsz elmagyarázni, hogy azért nem vesztek előre csomagolt élelmiszert, mert a sok műanyag szemét a tengerekbe kerül és meghalnak tőle a teknősök, ez a kisgyerek egyből pánikba esik, mikor meglátja a szomszéd nénit a műanyagba csomagolt felvágottal. Mert arra gondol, hogy most azonnal meg fog halni egy teknős. Még nem képes teljes mértékben felfogni a két dolog közötti kapcsolatot.

Amennyire tudjuk, igyekezzünk a hétköznapokban kiszűrni a nem nekik való információkat. Arra nincs befolyásunk, hogy mit hall az iskolában vagy a nagyszülőknél, de arra igen, hogy otthon mit hall. Épp ezért, amíg a gyerekek ébren vannak, lehetőleg ne nézzünk tévét, vagy ha ez elképzelhetetlen, akkor legalább a műsort válasszuk meg tudatosan. Minimalizáljuk a kütyühasználatot, korlátozzuk azt, hogy milyen tartalmakhoz fér hozzá. Az otthoni beszélgetések alkalmával pedig lehetőleg kerüljük a felnőtt témákat és a felnőtt gondokat.

K: Mennyire hajlandóak a szülők ezt a sok változtatást az életükben végrehajtani?

D: A szülőket rendszerint a gyerekeik iránti szeretetük, aggodásuk motiválja a változásra. A könyv, de a tanfolyam még inkább rengeteg ötletet, praktikát tanít a szülőknek. Akik részt vesznek a tanfolyamon, egy egész kincsesládányi eszközzel távoznak. Viszont azt minden család maga dönti el, hogy ezek közül mikor és melyiket alkalmazza. Nem kell minden ideálnak megfelelni, és figyelembe kell venni, hogy mi az, ami a hatáskörünkbe tartozik és egyáltalán tudunk rajta egyszerűsíteni, változtatni. Minden család más.



A szülőcsoportokban tudatosítjuk azokat az elemeket, amiket már eleve használnak a családok, megvizsgáljuk a ritmusukat, a környezetüket, a család méretét, dinamikáját, az értékrendjüket, és ehhez igazítjuk a kitűzött célokat. Nyilván nem kell mindent egyszerre megváltoztatni. Érdemes végiggondolni, hogy mi az, ami nem túl nagy erőfeszítés a család számára, és meg tudjuk tenni. A játékok szanálása például nem kerül pénzbe, és viszonylag egyszerű feladat, míg a gyerekszoba átfestése költségekkel és több munkával jár. Ha apuka él-hal a meccsnézésért, valószínűleg nem fog lemondani a nagyképernyős tévéről a nappaliban, de a többi helyiségből eltávolíthatjuk a készülékeket.

Ahogy nőnek a gyerekek, folytonosan változnak az igények és a szükségletek. Nagyobb változások is beállhatnak egy család életében: kistestvér érkezése, iskolaváltás, költözés vagy haláleset. Ilyenkor érdemes belenézni a kincsesládánkba, hogy milyen eszközzel tudnánk tompítani a változás okozta feszültséget, félelmet. Természetesen mindenki csak a saját kompetencia-határán belül fog tudni ezekkel dolgozni, és az egyik család teljesen mást fog tudni megvalósítani, mint a másik. Az a klassz benne, hogy bármennyit is egyszerűsítünk, annak érezhető hatása van. Az egyik ilyen hatás, hogy ahogy csökkennek a zavaró tényezők, több tér és idő marad a kapcsolatokra, a játéokra, önmagunkra.



K: Tehát ez nem egy olyan módszer, hogy egyszer végigcsinálom, és utána hátradőlhetek.

D: Nem. Időközönként érdemes újraértékelni, hogy amin egyszerűsítettem, az működik-e még, vagy kell helyette valami más. A változó élethelyzetekben is célszerű újratervezni. De semmiképpen se essünk túlzásba! Nem kell a családi élet minden egyes másodpercét tudatos szintre emelni. A cél az egyszerűsítés, nem pedig az, hogy még több dolog miatt aggódhassunk. A könyvben és a tanfolyamon tanult módszerek legyenek eszközök, amiket elővehetünk amikor és ahol szükségünk van rájuk.

K: Ha szeretne valaki részt venni egy tanfolyamon vagy előadáson, hol talál meg téged?

D: A szakmai Facebook oldalamon ([revay.dora.csaladkonzulens](https://www.facebook.com/revay.dora.csaladkonzulens)) mindig felrakom, hogy mikor és hol lesz a következő tanfolyam vagy előadás, de megkereshetnek e-mailben vagy telefonon is. Lehetőség van egyéni konzultációra is, ami akár működik online is. Megbeszéljük, hogy mi az az élethelyzet, amiért felkeres a szülő, miért foglalkoztatja most ez a téma, és akkor végigvesszük az egyszerűsítés négy területét négy ülés alatt. Megnézzük, milyen módszerek vannak, és mi az, amit a család szeretne vagy tud megtenni, azért, hogy egyszerűbb legyen otthon a helyzet. Ez nem terápia, nem vagyok gyerekpszichológus, de az egyszerűsítés folyamatát egy coaching folyamat keretében végig tudjuk vinni egyénileg is.

K: Milyen hosszú egy ilyen tanfolyam és milyen rendszerességgel találkoztok?

D: Eredetileg hét alkalomból áll egy tanfolyam, de az a tapasztalat, hogy kevés szülő tud a család mellett ilyen hosszú időre elköteleződni. Így most négy alkalmas szülőcsoportokat szervezek. Szoktam délelőtti, kisbabás kurzust tartani, ahova az anyukák gyerekekkel is el tudnak jönni. Egy-egy alkalom között az az ideális, ha legalább két hét telik el, mert szükség van ennyi időre, hogy ki tudja próbálni a gyakorlati feladatokat.

VÁLASZTÁS

Amikor rájövünk, hogy mindennapi apró választásainkkal, ha akarjuk, ha nem, befolyásoljuk nemcsak a saját, de mások életét is, akkor ezekkel a kis választásokkal összességében jól is járhatunk. Nyugodtabb, örömtelibb percekét élhetünk át, amelyekből órák és napok lehetnek. Az ember élete számít, nem igaz, hogy bárki is kevés, hogy erőtlén.

A hétköznapiakból állnak össze a hónapok, évek, az élet, a hétköznapiak vezetnek el az ünnepekhez is. Mi egyenként és mindannyian tudjuk egyszerűbbé és örömtelibbé tenni az életünket, ha valóban ezt szeretnénk. Ezért, ha látjuk az irányt, az első lépés elkerülhetetlen. Az első lépés pedig az, hogy a bennünk lévő „valami nem stimmel” érzést tettekre váltjuk. Kevés fájdalmasabb dolog van az életben, mint azt érezni, hogy áldozatok, tehetetlenek, bábuk vagyunk.

A részletek fontosak. A részekből áll össze az egész, ugyanúgy, ahogy az életünk másodpercekből, percekből, órákból, napokból, hónapokból és évekből. A részletek, a részek a mindennapjainkban vannak, ott, ahol mi is vagyunk. A mindennapjaink nagy része pedig hétköznapi. A hétköznapiak szürkék... Lehet. A hétköznapiak nehezek... Lehet. A hétköznapiak egyhangúak... Lehet. A hétköznapiakban pont ezért egyszerűbb a megvalósítás? Igen. Akkor kezdhethetünk velük, a bennünk lévő pillanatokkal: csak most nem beszélek feleslegesen, csak most nem költök feleslegesen, csak most nem teszem fel a fejemben keringő sehová nem vezető lemezt, csak most időt töltök azzal, akit szeretek, csak most csendben maradok, csak most segítek valakinek egy apróságban, ha mást nem, kinyitni egy ajtót, mert épp itt vagyok. Minden aprónak tűnő cselekedet számít, és összeadódik.

Túl egyszerű? A megoldás nem a múltban és nem a jövőben van. A megoldás itt van, most élünk. Persze lehet arra várni, hogy valaki majd megoldja, könnyebbé teszi az életünket, de előfordulhat, hogy sokáig kell várnunk. Az is lehet, hogy életünk végén jövünk rá, hogy már nincs több időnk várni. Ha például szeretnék mozogni, de túlbonyolítom fejben, mert ezer kifogást találok arra, miért nem fogok, akkor nem fogok mozogni. Végül is a mozgás hiánya is egy elhatározás. Sok mindennel van ez így, mint például evés, ivás, munka, kapcsolatok stb.



Körülbelül másfél éve újra szeretek futni – télen, nyáron, melegben, hidegben. Úgy szeretek futni, ahogy nekem jó, nem mérem magam mások eredményeihez, olyan tempót és távot választok, ami számomra kellemes. Nincsenek méregdrága cuccaim, magasról nem érdekel, mit gondolnak mások, ha futni látnak, mert magam miatt teszem. Ma reggel terveztem menni, de alig aludtam, a reggel sötétben, borongósan kezdődött, és fáradtan ébredtem. Azt gondoltam morcosan, hogy nem megyek sehová, majd holnap... Azonban egy óra múlva, reggel nyolc körül mégis készen álltam, félretettem a fejemben keringő kifogásokat, futottam, és így folytatom tovább ezt a cikket és a napomat.

Szóval vannak gyenge pontjaim, lesznek is, de helyettem más nem szedi össze az erőmet, az erőt, amit előfordul, hogy a legmélyebb pontomon talállok. Nem nyertem meg semmilyen versenyt, de futás közben énekeltek a madarak, és a szívem megtelt örömmel. Ha nem futok el saját magam elől, akkor törvényszerű, hogy egyszerűbbé és örömtelibbé válik ez a pillanat és a következő a „szürke” hétköznapiakban. Pár örömteli perc átírja a világom, átírja a jövőmet.

Néhány ötlet az egyszerűsítéshez:

- Kacifántos, végeérhetetlen kifogások helyett, cselekedet. Tedd, amit szeretnél, vagy azt, amit nagyon félsz megtenni;
- Nagyjából tervezd meg a napjaidat, de közben rugalmasan írd át, ha úgy alakul. Legyen a hetedben pihenés, mozgás, tölts időt egyedül és társaságban (kinek melyik a nehezebb vagy könnyebb). A minőség a lényeg;
- Nyugodj meg, állj meg, tegyél el minden eszközt pár percre és lélegezz. Csukd be a szemed és képzelj el, hogy egy gömbben vagy és arra repkedsz, amerre csak szeretnél. Határ a csillagos ég. Ez már meditáció is;
- Ne mérd magad folyton másokhoz, vedd észre, amikor teszed. Ha mégis méred magad, találj benne értelmet;
- Ne higgy el mindent, amit láatsz, hallasz, gondolsz és olvasol. A hírek olvasása közben figyelj arra, hogy érzelmileg maradj távolabb. Nincs értelme tönkremenni olvasás közben;
- Minél intenzívebben figyelsz rövid időn keresztül a gyerekekre, párodra, otthoniakra, szobatársadra, annál kevésbé fognak nyaggatni. Minőségi idő után mindenki könnyebben megy a dolgára;
- Egyértelműen kifejezheted, mit szeretnél, hogy érzed magad, könnyebben megértene a körülötted élők;
- Vezess hálanaplót, vagy egy sima naplót, foglalkozz magaddal, magadra is figyelj;
- Bármit is válassz, légy büszke rá;
- Táncolj, kapcsolódj ki, szeress!

Melinda



+10 EGYSZERŰSÍTÉSI ÖTLET 2025-RE

1 Legyél kedves önmagadhoz!
Minden belőled indul ki, úgyhogy kezd magaddal az egyszerűsítést! Bánj önmagaddal olyan kedvességgel és megértéssel, mint azokkal, akiket szeretsz. Emlékeztess magad rá, hogy nem vagy egyedül sem az örömdobban, sem a fájdalomban, mindannyian egy csónakban evezünk, és összetartozunk. A negatív élményeidhez igyekezz anélkül viszonyulni, hogy elfojtanád őket vagy túlzottan azonosulnál velük. Kérdezd meg magadtól: „Mire van szükségem?”, „Hogyan törődhetnék most magammal?”, „Mit mondanék ebben a helyzetben a legkedvesebb barátomnak?”

2 Tarts szünetet!
Nagyobb változtatások helyett kis lépésekben haladj, és időnként állj meg értékelni az elért eredményedet. Senki sem tud folyton száz százalékon pörögni, ha elfáradtál, adj magadnak egy kis pihenőt, utána újult erővel, nagyobb kedvvel tudod folytatni a dolgod. Sokkal jobban csinálod, mint gondolnád!

3 Tervezd meg előre az étkezéseidet!
Sok időt és pénzt spórolhatsz meg magadnak, ha hetente egyszer vagy kétszer leülsz, és megtervezed, milyen ételleket fogsz főzni, és összeírod, milyen alapanyagokra lesz szükséged. Érdeemes kipróbálni a “meal prepping”-et, amikor előre összekészíted a főzéshez való hozzávalókat, esetleg több adag ételt lefőzöl egyszerre, amiket aztán a hét folyamán csak ki kell vened a hűtőből és felmelegíteni.

4 Egyszerűsítsd a ruhatárad!
Alakíts ki kapszulagardróbót, vagy legalábbis szabadulj meg azoktól a ruháktól, amiket már évek óta nem hordtál. Meglátod, mennyivel egyszerűbb lesz reggel a készülődés, és az állandó választás okozta stressz is csökken. A kevesebb ruhát pedig könnyebb rendben tartani, lerövidül a mosás utáni elpakolás ideje is.

5 Ne ragaszkodj minden tárgyhoz!
Próbáld meg kevésbé ragaszkodni a tárgyakhoz. Ha túl sok dolgot halmozol fel magad köré, nyomasztani fog a sok inger, ráadásul a rendet és tisztaságot is időigényesebb tartani. Ha nehezedre esik elengedni bizonyos tárgyakat, íme egy egyszerű trükk: Tedd a tárgyakat egy dobozba, és rejtse el 30 napra. Ha az alatt az idő alatt nem hiányoztak, könnyebben megváltasz tőlük. Azt is lehet, hogy félévente cserélgeted a tárgyakat, mint egy emlékkölcsönző, így egyszerre mindig csak kevés dolog van elől.



6 Vásárolj tudatosan!

A dolgok felhalmozását úgy lehet legkönnyebben megelőzni, ha meg sem veszed, amire nincs igazán szükséged. Mielőtt beteszél valamit a kosárba, kérdezd meg magadtól: Tényleg szükségem van rá, vagy csak érzelmi úrt töltök ki vele? Javul tőle az életminőségem, ha megveszem? Megengedhetem magamnak? Van már hasonló tárgyam, ami megfelel a célra? Tartós és jó minőségű termék, ami sokáig elkísér? Sok időt, pénzt vagy energiát igényel a tárgy fenntartása, karbantartása? Visszavihetem, ha nem megfelelő?

7 Mondj nemet!

Tanuld meg, hogyan lehet udvariasan, de asszertíven visszautasítani meghívásokat, és felkéréseket, amik nincsenek összhangban a prioritásaidal. Nem kell mindig mindenkinek megfelelned, húzd meg a határaidat, meglátod, még jobban tisztelni fognak érte.

8 Tisztítsd meg a közösségi média oldalaidat!

Töröld azokat az oldalakat vagy embereket, amik vagy akik követése rossz érzéssel tölt el, vagy nem egyeztethető össze a saját értékrendeddel. Nyugodtan törölj le olyan alkalmazásokat a telefonodról, amik túl sok időt vesznek el a napjaidból, vagy legalább állíts be időkorlátot.

9 Tölts kevesebb időt levelek olvasásával!

Ha folyton pittyeg a telefonod vagy a számítógéped, valahányszor üzenetet vagy emailt kapsz, ez eltereli a figyelmedet arról, amit éppen csinálsz, és nehezebb visszatérni a tevékenységedhez, ettől romlik a hatékonyságod. Ha megteheted, kapcsold ki az értesítéseket, vagy legalábbis egy részüket. Az is bevált módszer, ha csak meghatározott időpontokban ellenőrzöd az üzeneteidet. Szintén ajánlott leiratkozni azokról a hírlevelekről, amiket sosem olvasol el, de ott sorakoznak az olvasatlan levelek listáján, foglalva a tárhelyet.

10 Ne csinálj semmit!

Több okból is hasznos lehet semmit sem csinálni. Ha elégedett vagy az életeddel, és hálás vagy azért, amid van, nem kell különféle programokkal, tevékenységekkel kitöltened az úrt. Ha az életed amúgy is túlzsúfolt, pont a semmittevés lehet az, ami egyensúlyba hoz. Néha a lelkednek időre és térre van szüksége ahhoz, hogy feltöltődjön, vagy hogy a nyugalomban meghalld saját belső hangodat, és megérkezzenek a válaszok, és letisztuljanak benned a dolgok.

Kriszta



MIÉRT? – AVAGY EGYSZERŰ VÁLASZOK KOMPLIKÁLT KÉRDÉSEKRE...

Ha szeretnéd élezni az elmédet, újragondolni a fogalmakat és egyszerű magyarázatokkal előállni a semmiből, akkor erre a legjobb alkalom beszélgetni a két- és háromév közötti gyermekekkel, akik percenként többször is felteszik a kérdést bármilyen témával kapcsolatban. Megosztom egy ismerősöm történetét, amely történet egyébként szinte bármelyikünké lehetne, aki átélt hasonló helyzetet egy apró gyermekkel.

Az úgy kezdődött, hogy a lánya kétéves múlt, amikor megkezdődött a fent említett kérdező korszaka. Korábban figyelmeztették rá, hogy ne legyen türelmetlen, dühös és fáradt sem, mert ez az időszak egyszeri és soha vissza nem térő élmény. Ő meg is fogadta a tanácsot, mi több, rengeteget tanult ez alatt az idő alatt.

A kislány babákkal játszott, rajzolt, festett, de autója, vonatok, egy-két „fiús” játéka is volt. Az anyukája hetekig válaszolt az utcán az autótípusokra vonatkozó kérdésekre: “Ennek a jelnek mi a neve?”, “Annak mi a neve?” – szóval a parkoló autók között különösen lassan haladtak. Ezek a kérdések addig tartottak, amíg pár hónapon belül a kislánynak olyan szeme lett az autótípusokhoz, hogy apukája kérdésére – visszanyalt a fagyit – felismert oldalról egy új Jaguárt menet közben. A szülők ámultak és bámultak! Micsoda megfigyelési képesség! Pár hét befektetett energia meglepően váratlan eredményeket hozott, és ez csak az autópiac...

Az anyuka sokat mesélt még további meglepő és váratlan kérdésekről, ami nem csak a témák nehézségi foka miatt bizonyult bajosnak (úgy mint élet, bolygók stb.), hanem azért, mert újszerűen, kreatívan kellett fogalmaznia, hogy a gyermek is megértse. Ez pedig nem is olyan egyszerű művelet, mint amilyenek elsőre hallatszik. Azon felül, hogy az ember olyan helyekről hív elő új tudást, ahol nem is gondolta, hogy van (saját fejéből), maga is sokat tanulhat abból, amit mond. Sőt, olyan elvontabb fogalmakat is szavakba önt, amiről pláne nem hitte, hogy képes lehet rá. Jó játék. Persze néha fárasztó, és idegesítő, de akkor is jó, mert érdekes, hogy milyen indítatásból kifolyólag történik. Érdekes azt látni, hogy mennyi minden érdekli a gyerekeket...



A fogós kérdés az idő meghatározásával kapcsolatban érkezett. Alanyunk sosem gondolkodott el arról, mit jelentenek a 'ma', 'holnap' és 'tegnap' szavak, egészen addig, míg meg nem kapta a kérdést. Törte a fejét, agyalt mindenfélekén, miközben kért egy kis időt. Azután vett egy nagy levegőt, és azzal együtt valahogy elindult a válasz is. A lényeg az, hogy a Nap mozgásához kötötte. A napszakokkal kezdte, és így érkezett meg a 'ma' fogalmához, amiből azután tovább szötte magyarázatát a múlt és a jövő felé.

Legnagyobb meglepetésére saját szájából hallott egy olyan magyarázatot, amit még nem olvasott és nem hallott azelőtt. Ráadásul rájött, hogy a dolgok magyarázata az egyszerűségben keresendő. Amíg a nehézkes körmondatok a semmibe vezették, addig egy teljesen váratlan, egyszerű napjának végig gondolása többlet segített.

Tehát jó tanulságként szolgál, hogy amikor bonyolult élethelyzethez vagy nehéznek látszó problémához jut, próbálja megtalálni az egyszerű magyarázatot, a legegyszerűbb megoldást, vagy legalábbis annak az első lépését. A bonyolultság, bonyolult helyzetek és magyarázatok csak elveszik az ember kedvét és erejét, lehangolják.

Lehet, hogy az egyes ember kevésbé komplikált hozzáállása a dolgokhoz az,
ami egyszerűbbé teszi az életet?

Melinda



EGYSZERŰBB ÉLET, EGYSZERŰBB KERT

Hogyan teremtsünk harmóniát a kertünkben, és ezáltal önmagunkban?



Sipos-Kozák Krisztina
kertészmérnök rovata

Rohanó világunkban sokan vágyunk egy nyugodtabb, természetközelibb életre, de sokszor beleesünk abba a hibába, hogy a kertünket is túlbonyolítjuk. Sok olyan kerti munka van, ami rengeteg időt és energiát emészt fel, és nem biztos, hogy annyit nyerünk általuk, mint amit veszítünk. Pedig a kert lehet egyszerűbb, ezzel együtt fenntarthatóbb és élvezetesebb is.

Az egyszerűbb kert előnyei:



Kevesebb munkát és energiát igényel – Ha nem kell folyamatosan gondozni a kertet, több idő jut arra, hogy egyszerűen élvezzük, például kávézzunk a saját teraszunkon vagy tanulmányozzuk a természetet a gyermekünkkel. Ez már önmagában is előnyt jelenthet számunkra, de az egyszerűbb kert, kevesebb költséggel is jár, hiszen kevesebb öntözést és tápanyagutánpótlást igényel.



Fenntarthatóság – A fenntartható kert nemcsak nekünk, hanem a madaraknak, méheknek és más hasznos élőlényeknek is otthont ad, ezzel hozzájárulva a biodiverzitás megőrzéséhez.



Nyugalmat adó tér – A kertünk azért van, hogy megpihenjünk benne. Ha itt is csak a feladatok végelethetetlen sorát látjuk, az senkinek sem használ. Minden olyan feladatot, ami frusztrál vagy túlon túl nagy terhet jelent, egyszerűsítsünk le.



Néhány ötlet, hogyan tudjuk a kertünket egyszerűbbé tenni:



Növényválasztás: Ha jól válogatjuk össze a kertünk alkotóit, például alacsony gondozási igényű növényfajokat válogatunk össze a kertünk kialakításakor, akkor minimális munkával is csodálatos látványban lehet részünk.



Kevesebb gyeper: Többek között gondoljuk végig, hogy valóban szükséges-e az a hatalmas intenzíven gondozott, hetente többször nyírt és öntözött gyepterület a házunk körül. Nem szebb és fenntarthatóbb egy vadvirágos gyeper, ami töredék annyi energiát igényel?



Egyszerű, időtálló anyagok használata: Természetes kő és fa, ezek az anyagok nem csak esztétikusak, hanem tartósak is. Előnyük továbbá a mesterségesen előállított anyagokkal szemben, hogy jól illeszkednek a természetes környezetbe és nem igényelnek gyakori cserét vagy felújítást.



Kevesebb mesterséges beavatkozás: Hagyjuk, hogy a természet is tegye a dolgát! Például ősszel nem kell minden levelet összegyűjteni, hagyjuk őket egyszerűen az ágyásokban, vagy gereblyézzük őket a fák-bokrok alá. Tavasszal megdöbbenve fogjuk tapasztalni, hogy a 90 %-uk lebomlott csodás komposztot hagyva maga után.



Talajtakarás alkalmazása: Ez hatalmas jelentőséggel bír egy egyszerűbb kert kialakításában, hiszen a mulccsal vagy talajtakaró növényekkel borított ágyások csökkentik a gyomok növekedését, ezáltal minimalizálják az időrabló gyomlálások számát, egyúttal pedig megőrzik a talajnedvességet, és javítják a talaj szerkezetét. Fontos, hogy a mulcsot megfelelő vastagságban (7-8 cm) terítsük, mert csak így tudja kifejteni jótékony hatásait.

A kert és az élet egyszerűsítése kéz a kézben jár. Amikor egyszerűsítjük a kertünket, valójában a saját életünket is egyszerűsítjük. Kevesebb stressz, több szabadidő, harmónia a természettel – mindez egy tudatos döntés eredménye. Az egyszerűség nem feltétlenül jelent lemondást, inkább a lényeges dolgokra való fókuszálást.



FEBRUÁRI TAROTSKÓP

Hogy mi az a tarotszó? Nem más, mint a tarot és az asztrológia ötvözése, amikor a csillagjegyek sorsának alakulását tarot kártyák segítségével jelenítjük meg.

Kíváncsi vagy, mit hoz neked ez a hónap, és mire érdemes odafigyelned?



Kos
(március 21. – április 20.)

A Botok Hármas alakja bizakodóan néz a távolba, mert tudja, hogy tervei kezdenek szárba szökkenni. Látja maga előtt a célt, és kész megbirkózni a kihívásokkal most, hogy a tettek mezejére lép. Most még van lehetőség mérlegelni, és módosítani a kivitelezés módján, vagy másik partnert keresni, ha úgy látod jónak. Előfordulhat, hogy utazással jár a rád váró feladat.



Bika
(április 21. – május 20.)

Az Érmék Lovagja azt tanácsolja, lassan haladj. Akár kapcsolatról, akár munkáról van szó, ne hamarkodj el a következő lépést, ha hosszú távú eredményt akarsz elérni. Törekedj a biztonságra, és vezéreljenek a belső értékeid. Ne ragaszkodj dolgokhoz csökönységéből, inkább kérdezd meg magadtól, hogy tényleg észszerű-e a ragaszkodásod az álláspontodhoz.



Ikrek
(május 21. – június 21.)

A Botok Lovagja heves érzelmeket, szenvedélyt ígér erre a hónapra. Ha kalandokra vágysz, itt az ideje, hogy lóra pattanj, és kihasználd a lehetőségeket. Legyen szó szerelemről vagy tervekről, most nagy lendületet kapsz. Vágj bele, valósítsd meg az álmod! Ha viszont olyan dolgot csinálsz, ami iránt nem érzel lelkesedést, lehet, hogy itt az ideje váltani, vagy megtalálni benne azt, ami kezdetben lázba hozott.



Rák
(június 22. – július 22.)

A Kardok Hatos lapja azt üzeni, magad mögött kell hagynod a régi életed, munkád, kapcsolatod, amire nehezen szánod rá magad. Mégis, eljött az ideje a továbblépésnek, de legalábbis annak, hogy kiszakadj a környezetből. Arra figyelj, ami vár rád a túloldalon, ne pillantgass a múltba! Ha nehéz a búcsú, nyugodtan támaszkodj barátok vagy egy szakember segítségére. Mindannyian egy csónakban evezünk, biztosan együttérzésre találsz.



Oroszlán
(július 23. – augusztus 23.)

Az Uralkodónő lapja bőséget, termékenységet hoz ebben a hónapban. Ha eddig másokat helyezettél előtérbe, kivételesen kényeztesd magad, szánj időt a pihenésre, feltöltődésre. Ha gyermekre vágysz, most ideális az időzítés. Ha vezető beosztásban dolgozol, az oroszlán harciassága helyett ezúttal a lágyabb, nőiesebb megközelítés vezet a cél eléréséhez.



Szűz
(augusztus 24. – szeptember 23.)

A Kelyhek Hetes a bőség zavarát hozza el neked. Talán most jutottál arra a felismerésre, hogy az univerzum végtelen lehetőséget kínál számodra, és el kell döntened: "Mit akarok valójában?" Ne hagyd, hogy a sok lehetőség összezavarjon! A logikus érvek helyett figyelj befelé, és a belső hangod egyértelműen rávezet a számodra legideálisabb válaszra.



Mérleg
(szeptember 24. – október 23.)

A Diadalszekér lapja arra hív, hogy vedd kezébe a gyeplőt, és haladj előre. A kulcs a célod eléréséhez az összpontosítás, ne hagyd, hogy bárki vagy bármi elterelje a figyelmedet. Most neked kell felvenni az irányító szerepet, mert te vagy az a személy, aki tisztábban látja az erősségeket és gyengeségeket, és képes józanul mérlegelni a lehetőségek közül. Lehet, hogy több önkontrollra lesz szükséged, de tudd, hogy képes vagy rá. Csak kövesd a szándékod!



Nyilas
(november 23. – december 21.)

A Nyilasok fegyvere ezúttal a kard, ami kétélű, ezért nem árt vele vigyázni. A Kardok Apródja arra figyelmeztet, hogy a szavainkkal, cselekedeteinkkel éppúgy segíthetünk, mint árthatunk másoknak. Az elhamarkodott tetteket vagy kijelentéseket nem tudjuk meg nem történné tenni, ezért aztán inkább gondold meg, mielőtt cselekszel! Bizonyos helyzetekben azt is jelentheti, hogy a fiatalok nyitottságával és kíváncsiságával közelítsd meg a helyzetedet.



Vízöntő
(január 21. – február 19.)

A Vízöntő jegyűeket új ismeretek vagy készségek elsajátítására buzdítja az Érmék Hármass lapja. Akár fiatal vagy, akár már tapasztalt, ahhoz, hogy lépést tudj tartani a világgal, folyamatosan fejlesztened kell magad. És a világon annyi tudás érhető el! Mi az, ami mindig is érdekelt, de eddig halogattad? Iratkozz be egy tanfolyamra, és elégítsd ki a kíváncsiságod! Meglátod, száz új kapu tárul fel előtted.



Skorpió
(október 24. – november 22.)

A Kardok Királya egy kard élességével lát át minden hazugságon, és érzelmek nélkül képes józan döntést hozni kritikus helyzetekben. Úgy látszik, most ezekre a minőségekre és képességekre lesz szükséged jelenlegi élethelyzetedben. Lehet, hogy valamilyen vitás ügyben kell bíraskodnod, vagy egy fontos kérdésben kimondani a döntő szót. Minden esetben maradj objektív, és ragaszkodj az igazsághoz!



Bak
(december 22. – január 20.)

A Bak jegy szülőtteinek kellemes hónapot ígér a Kelyhek Tízess lapja, főleg a családi életüket tekintve. Biztonságos környezetet teremtettél családotod részére, akik ezt szeretettel hálálják meg. Lehet, hogy egyiküknek szüksége van támogatásra, amit csak te tudsz megadni neki. Ha esetleg te szorulnál segítségre, ne szégyellj a családotodhoz fordulni, minden megoldódik, ha összetartotok. Ha családalapításon vagy házvásárláson gondolkodsz, most ideális az idő.



Halak
(február 20. – március 20.)

Az Érmék Nyolcas ebben a hónapban a munkára összpontosítja a figyelmed. Ne hagyd, hogy a lustaságod legyőzzön, dolgozz kitartóan! Ha feladnád, mert nem megy, kérj támogatást, és gyakorolj, gyakorolj! A kitartás és az elvégzett munka öröme növelni fogja az önbecsüléset. Találd meg az örömet abban, amit csinálsz, akkor kevésbé fog munkának tűnni. Gondolj például arra, hány embernek teszed szebbé az életét a munkád által.

A SZERKESZTŐK



FEHÉRVÁRI 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 kezét. Remélem abban a pár percben, amíg minket olvasol sikerül kikapcsolódnod.

Kellemes időtöltést!



SZIGETI KRISZTINA

Sokáig elhittem, hogy a világ annyi, amennyit látok belőle. Aztán szép lassan elkezdtem érzékelni olyan dolgokat, amik a megszokott érzékszerveinkkel felfoghatatlanok. Egy végtelen kozmosz tárult fel előttem, aminek egyszerre vagyok része és egésze. Hiszem, hogy mindannyian hordozunk üzenetet egymás számára, épp ezért a magazinban igyekszem olyan embereket és történeteket bemutatni, akikről és amikből tanulhatunk. Amik közelebb hoznak minket egymáshoz és önmagunkhoz.

Melinda



[/tanleymilet](https://www.facebook.com/tanleymilet)



[@tanleymilet](https://www.instagram.com/tanleymilet)



<https://tanleymilet.com>

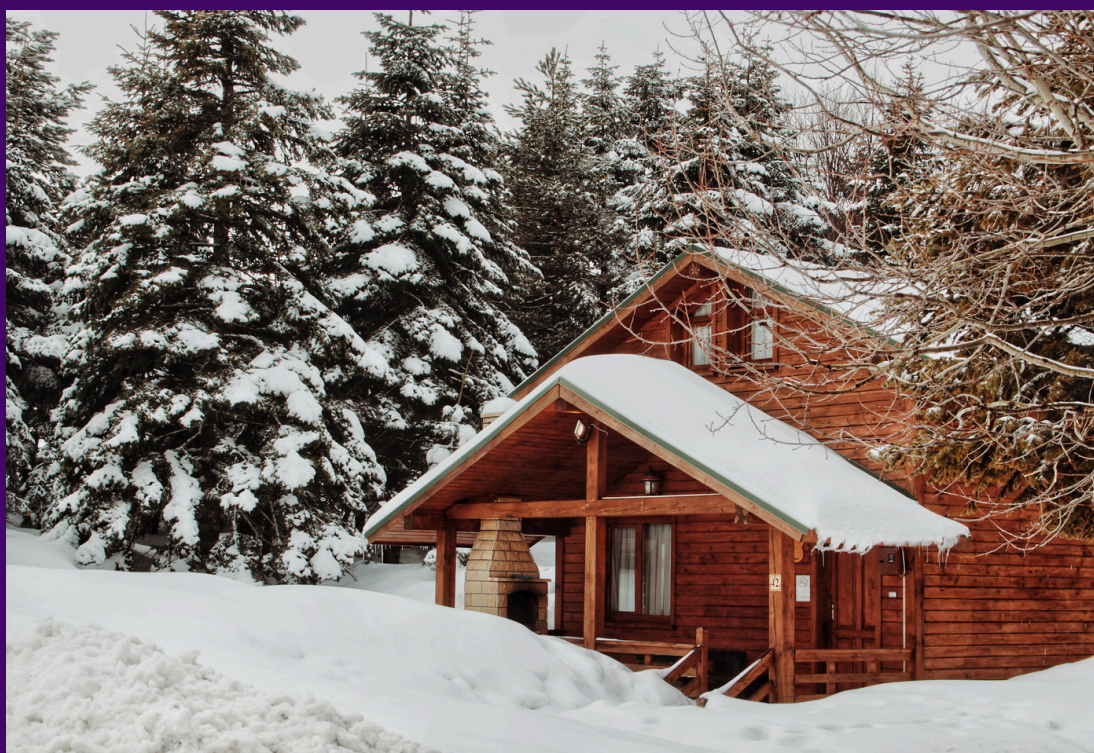
Kriszta



[/zidkozosseg](https://www.facebook.com/zidkozosseg)



tudatossagtarot



NŐI HULLÁMHOSSZ MAGAZIN



noihullamhossz.hu



[info\[kukac\]noihullamhossz.hu](mailto:info[kukac]noihullamhossz.hu)