

női hullámhossz

M A G A Z I N

**FÓKUSZBAN:
AZ ÚJ ÉV**

Rugalmasság

**A Yellowstone farkasai
avagy minden mindennel
összefügg**

**A jövő
bizonytalansága**

**Numerológiai
előrejelzések 2026-ra**

**Válogatás 2025
mondtaiból**

**Kert rovat:
Újévi fogadalmak
a kertünk számára**

Januári tarotszkóp

RUGALMASSÁG

Évet talán még nem kezdtem ilyen vegyes érzésekkel. Először is, mintha kiszakítottak volna belőlem egy darabot (vagy többet), szétziláltan mégis valamiféle bizonyossággal álltam szilveszter éjszakáján kezemben a pezsgővel az előttem tornyosuló idő előtt. Nehéz megfogalmazni. Mint amikor kiesünk a megszokott kerékvágásból, és nem látjuk a kapaszkodót, a következő lépést, ami talán hasonló a születéshez. Minden olyan ismeretlenül ismerős, zordul kényelmetlen, mégis érdekes. Átélttem párszor a váltást és a változást is, túl vagyok pár újévi fogadalmon és ünneplésen. Átléptem az új évbe, mert nem maradt más választásom, az idő nem vár. Idén viszont elmaradtak még az apró fogadalmak is, nem akartam, nem volt hozzájuk kedvem. Amikor nekiláttam volna feltenni a kérdéseimet, hogyan tovább, mik a célok, valahogy el sem indult bennem a tervezési folyamat. Nem álltam neki ellent, egyszerűen nem találtam magamban ehhez kedvet, és valahogy nem zavart.

Közelebbről magamba néztem, mi lehet az ok: átmeneti depresszió, tagadás, lustaság, és egyéb hasonló indok miatt történik-e így? Nem éreztem magam rosszul, semlegesnek éreztem magam, így nem firtattam tovább, hagytam, hogy ez az év másképpen kezdődjön, mint általában. Tehát nincs terv, se fogadalom, nincsenek hatalmas célok, elvárások, fals tagadás, érzelmileg túlfűtött hajtóerő valami nagy dolog létrehozására... Persze mindezek mellett hazugság lenne azt mondanom, hogy korábbi cselekedeteim nem hordoznak magukban bizonyos lehetőségeket. Ha mondjuk az ember lánya tanfolyamra jár, leginkább azért teszi, hogy azután használja a megszerzett tudást, vagy mondjuk veszünk egy új sütőt, hogy megsüssük vele kedvenc ételünket. Ez rendben van. A jelen talaján állva ezt belátom. A jövő talaja azonban ki lett húzva a lábam alól.



A zajt, ami belengte az ünnepeket csend követett az új év első napjaiban. Honnan tudhatnám mit tartogat a jövő? A távolabbi jövő számomra általában egy évet jelentett, arra szövögettem terveket életem szőnyegén. Tervezek, és azután valami felborul, összekuszálódik, és alkalmazkodom kénytelenül, vagy kényelmesen. Filozofikus megközelítésem lényege, hogy napokon keresztül azt éreztem, ez lesz az az év, amikor rugalmasabbnak kellene lennem, mint valaha. Miután az ünnepek alatt leszedtem magam az online világról, gyorsan hozzászórtam annak nemlétéhez. Ez az állapot hozzásegített szimplán csak ráérezni, mi várhat rám, ránk ebben az évben. Legnagyobb meglepetésemre, mint azt korábban említettem gyenge körvonalakat láttam csak arra vonatkozóan, hogyan tudnám hasznosítani magam.

Mit jelent a rugalmasság? Rám vonatkozóan mindenképpen azt jelenti, hogy ne ragaszkodjak mindenáron az elképzeléseimhez, helyzetekhez, hanem hagyjam, hogy az út is vezessen. Nem ragaszkodhatok régi gondolatokhoz, berögzött hitekhez és reakciókhoz sem, hagynom kell, hogy lássam az ellenkezőjét is annak, amit látni szeretnék, esetleg erőltetek. Ilyen egyszerű dolgokat találtam ma, január ötödikén a saját magam által teremtett felhőmben. És még valami! Itt kavargott bennem napokig az a bizonyosság, hogy én vagyok a saját filmem főszereplője, mellékszereplője, rendezője stb. Egyszemélyes színházam felelőssége rám van bízva. Mit kezdek a történettel? Mit engedek meg? Mit engedek el? Meddig megyek? Hol húzom meg a határokat? Kinek játszok? Hagyom, hogy menet közben táruljon elém a válasz a kérdéseimre. Jöjjön tehát a kétezer-huszonhatos darab!

Amikor ehhez a cikkhez hozzáláttam, támadt egy gondolatom az egy hetes offline létem után: meglátom, mi az az információ, ami erőfeszítés nélkül elér. Ekkor jött velem szembe a beérkezett leveleim között a Shaumbra Magazin, így meghallgattam a Crimsoncircle.com oldalán található legújabb, havonta megjelenő üzenetet, és érdekesen rezonált azzal, ami napok óta ködösen kavargott bennem.



Melinda

A YELLOWSTONE FARKASAI avagy minden mindennel összefügg



2025 számomra annak az évnek bizonyult, amikor igazán megtapasztaltam: a világ nem különálló események sorozata, hanem finoman hangolt, egymásba fonódó rendszerek hálózata. Amit különálló problémának, véletlennek vagy káosznak látunk, az gyakran csak azért tűnik annak, mert túl közelről nézzük. Egy lépéssel hátrébb állva kirajzolódik az összefüggés, a rend.

Ez a felismerés nem egyetlen nagy eseményből született, hanem sok-sok apró tapasztalatból. És persze semmi újdonság nincs benne, csak visszaneézve ez a fő motívum szötte át az elmúlt évet.

A “minden mindennel összefügg” elmélettel kapcsolatban eszembe jut egy igaz történet, ami jól illusztrálja a lényegét. A 20. század elején a Yellowstone Nemzeti Park területéről teljesen kipusztították a szürke farkasokat. Akkoriban úgy hitték, ezzel biztonságosabbá válik a park. Eleinte az elmélet igaznak is tűnt: kevesebb ragadozó, több növényevő, békés együttélés. Csakhogy ez a látszólag tökéletes egyensúly illúziónak bizonyult.

A farkasok eltűnésével ugyanis a szarvasok és vapitik száma drasztikusan megnőtt. Korábban nem mertek a nyílt, sík területeken legelészni, mivel félték a ragadozóktól. Természetes ellenségük nem lévén azonban egyre lejjebbi területekre merészkedtek, és túllegelték a folyópartokat, ami miatt eltűntek a fiatal fák és visszaszorultak a bokrok. A növénytársulások ritkulásával együtt eltűntek a madarak, a hódok, rágcsálók, megváltozott a folyók medre, erodálódtak a partok. Egyetlen faj hiánya végül oda vezetett, hogy az egész ökoszisztéma dinamikája átrendeződött.

1995-ben aztán úgy döntöttek, hogy visszatelepítik a farkasokat, ezzel újra beavatkozva a park élővilágába. Az intézkedés lassú, de pozitív folyamatokat indított be: nemcsak az állatvilág változott meg, hanem maga a táj is kezdett magára találni. A növényevők viselkedése átalakult, számuk lecsökkent, a növényzet regenerálódott, a hódok, madarak, rágcsálók visszatértek, a folyók medre stabilabbá vált. A változás ismét hullámszerűen végigfutott az egész rendszeren – helyreállítva némiképp a régi rendet.

Ami pedig a természetben történik, az általában pontos metafora az emberi életre is. Mi is rendszerekben élünk: családokban, közösségekben, munkahelyeken, országokban. Ráadásul a gazdaságnak vagy az internetnek köszönhetően összeköttetésben vagyunk az egész világgal. Egyetlen apró döntés, egy új szokás, egy kimondott vagy épp elhallgatott mondat képes megváltoztatni az egész rendszer működését.

A Yellowstone története arra tanít: egy rendszer egészét egy mozzanattal meg lehet változtatni akár negatív, akár pozitív irányban. Néha elég egyetlen kulcselem. Mi van, ha ez a kulcselem mi magunk vagyunk? Ha a világot akarjuk megváltani, talán elég, ha magunkban változtatunk meg valami aprót. Ahogyan a pillangó szárnycsapása is vihart indíthat el a világ másik felén, úgy egy belső döntés is továbbgyűrűzhet a kapcsolatainkban, a környezetünkben, és végső soron a világban.



A Yellowstone park farkasainak története számomra egy másik, legalább ilyen fontos tanulságot is hordoz. Arra emlékeztet, hogy amit közelről nézve káosznak látunk, az egy tágabb nézőpontból gyakran egy rendkívül összetett, mégis logikus rendszer része. Egyetlen esemény sem önmagában történik. Közelről kegyetlennek tűnik, hogy a farkas elejti és felfalja a fiatal őzet. Távolabbról szemlélve azonban ez nem pusztán brutalitás, hanem az ökoszisztéma egyik alappillére. Egy szükséges mozzanat, amely nélkül az egyensúly felborulna, és végül az egész rendszer sérülne. A természet nem erkölcsi elvárások szerint működik. Ami egyetlen élet szintjén tragédia, az a teljes egész szempontjából a fennmaradás feltétele.

Az, hogy egy nagyobb összefüggésben próbáljuk értelmezni az eseményeket, természetesen nem jelenti azt, hogy érzéketlenné válnánk, elvitatnánk a szenvedés valóságát, vagy elfogadhatónak tartanánk a kegyetlenséget. Inkább arra ösztönöz, hogy a nehézségeinket ne kizárólag igazságtalansággként vagy végzetes csapásként éljük meg, hanem lehetőségként is: olyan tapasztalatként, ami – bár fájdalmas – formál, tanít és tágítja a látásmódunkat. Amikor valami rossz történik velünk, természetes az első reakció: a düh, a szomorúság, az értetlenség. Ezeket meg kell élni, nem elfedni. A kérdés inkább az, mit teszünk ezután. Megmaradunk-e az áldozati szerepben, vagy képesek vagyunk idővel feltenni egy másik kérdést is: mit tanít ez rólam, az életemről, a határimról, a valódi értékeimről? A tágabb perspektíva irányt ad, segít abban, hogy a történetek ne csak megtörjenek, ne csak elszenvedjük őket, hanem hozzá is járuljanak ahhoz, akivé válunk.

A történet harmadik tanulsága így év elején pedig az lehet, hogy egy új korszak nem egyik napról a másikra születik meg. Mindaz, amiben most élünk, a korábbi döntéseink, törekvéseink, apró – sokszor láthatatlan – erőfeszítéseink hullámhatása. Még rengeteg út van előttünk, amit ki kell taposni, és sok régi struktúra van, aminek le kell omlania ahhoz, hogy valami új és életképes megszülethessen. Ha tudom, hogy minden apró választásomnak jelentősége van az egészre nézve, akkor felelősségteljesebb döntéseket hozok.

Minden ember, aki egy kicsit tudatosabban él, felelősebben dönt, nyitottabban gondolkodik, már önmagában változtatja az egész rendszer hangolását. Nem látványosan, nem hangosan, de mégis érezhetően. A hangsúly egyre inkább az összehangoltságon és a szolgálaton van. Hogy mennyire tudunk összhangba kerülni azzal, akik valójában vagyunk, és úgy kapcsolódni másokhoz. Hogy a döntéseink nemcsak nekünk jók-e, hanem tágabb értelemben is szolgálják-e a közösséget, az emberiséget. Hogy tudunk-e úgy jelen lenni a világban, hogy a jelenlétünk egyszerre emeljen minket és másokat is. Ideje megértenünk, hogy a világon senki és semmi sem létezik elszigetelten, csupán önmagáért. Kívánom, hogy az új évben ez a szemlélet vezessen egyre több embert a mindennapi választásaik során!

Kriszta



Válogatás 2025 mondataiból

“A csendes, fagyos téli estéken van valami egészen varázslatos abban, amikor az ember két kezébe fog egy csésze forró teát. Ahogy a gőz finoman felszáll, és a meleg lassan átjárja az ujjaimat, valahogy minden kinti hideg, rohanás és szürkesség távolinak tűnik. Számomra ez az élmény még különlegesebb, mert a legtöbb teában, amit iszom, ott rejlik a saját kertem illata, a nyári napsütés és az erdei séták emléke. Tavasztól őszig lelkesen gyűjtöm és szárítom a gyógynövényeket, minden levelet és virágot gondosan elteszek a téli napokra, amikor a természet már pihen, de az ízek és illatok mégis visszahozzák a meleg évszakok emlékét és energiáját. Egy korty a saját készítésű teából egyszerre ad megnyugvást, egészséget és azt a mély, otthonos érzést, amit csak a tél és egy jól megérdemelt forró ital tud nyújtani.

Bár a saját gyűjtésű, szárított teáim adják a legnagyobb örömet, szívesen választok más gyógyteákat attól függően, mire van szüksége a szervezetemnek. Ha fáradtnak érzem magam, vagy érzem, hogy kapar a torkom, jól esik egy csésze gyömbértea. Ha az emésztésem lassabb a szokásosnál, jöhet egy melegítő, fűszeres főzet. És persze olykor csak a hangulatom vezet: van, hogy egy nyugtató kamillát vagy orbáncfűvet kívánok, máskor egy élénkítő borsmentát.

Az Ayurveda bölcsessége különösen sokat adott nekem ahhoz, hogyan válasszak teát a mindennapokban. Ez az ősi indiai módszer nem csupán azt tanítja meg, hogy milyen növény melyik panaszra jó, hanem azt is, hogyan figyeljünk a testünk jelzéseire: mikor milyen energiák vannak túlsúlyban bennünk, és hogyan teremthetünk egyensúlyt akár egy egyszerű csésze teával. Az Ayurveda szerint a tél a hideg és száraz minőségek időszaka, ezért ilyenkor a melegítő, fűszeres, keringést serkentő italok – mint a gyömbér, a fahéj vagy a kardamom – különösen jótékonyak.

Az Ayurveda rendszere a gyógyítás mellett nagy hangsúlyt fektet a megelőzésre. A gyógyteák nemcsak akkor hasznosak, amikor már érezzük magunkon a megfázás első jeleit vagy a fáradtságot, hanem abban is segítenek, hogy erősítsük az immunrendszert, támogassuk az emésztést, és általános egyensúlyban tartssuk a testünket. A teázás így nem csupán élvezet, hanem mindennapi öngondoskodás is. Egy szeretetteljes rituálé, ami összeköt a természettel, és harmóniát teremt a tél legzordabb napjain is.” **Kriszta** írása, teljes cikk a 2025. **decemberi** számban: *Forró tea a testnek és léleknek.*



“Amikor kérünk egy jelet vagy valamilyen megerősítést, gyakran meg is kapjuk, csak nem mindig ismerjük fel. Például lehet, hogy reggel felteszel magadban egy kérdést, aztán a boltban az eladó pont olyasmit mond, ami választ ad rá, és te érzed, hogy az neked szól. Vagy bekapcsolod a tévét, és elhangzik egy mondat, ami pontosan a gondolatodra felel. Vagy az interneten kattintasz valamire, és az adja meg a választ. Ilyenkor azt mondjuk: „Nahát, micsoda véletlen!”, pedig valójában minden összefügg mindennel.

Az ilyen helyzetek azt mutatják, hogy mindannyiunkban ott van a képesség, csak sokszor nem figyelünk rá. A félelmek, a szomorúság, a rohanás elnyomja, hogy meghalljuk a belső hangunkat. Pedig ezek a jelek mindenhol ott vannak körülöttünk, a mindennapi élet apró pillanataiban is.” Interjú **Zubor Enikő** kristálygyógyással, 2025. **novemberi** számban.

“A határ egy olyan korlát, amit azért állítunk fel, hogy megvédjük a tulajdonunkat, az időnket, illetve az érzelmi, mentális és fizikai jóllétünket. A világosan meghúzott és tiszteletben tartott határok teret adnak számunkra, hogy működni tudjunk, és hogy kapcsolatainkban a saját szükségleteinket is kielégíthessük. Sajnos sokan mégsem állítanak fel határokat, hanem addig hajszolják magukat, amíg a testük vagy az elméjük nem kényszeríti ki helyettük. A kiégés egyre gyakoribb jelenség. Pedig nem kellene összeomlanunk ahhoz, hogy végre odafigyeljünk magunkra. Azt gondolom, hogy a valódi megoldásnak szervezeti és kulturális szinten is meg kellene történnie. Mivel azonban a rendszerszintű változás rendkívül lassan halad, a kiégés megelőzésének felelőssége nagyrészt az egyénre hárul. Végtére is ki vállaljon felelősséget értünk, ha nem saját magunk?” **Kriszta** írása, teljes cikk az **októberi** számban: *Láthatatlan határaink*.

“Hogy követjük-e gyerekkori álmainkat, egyáltalán voltak, vannak-e álmaink, vágyaink, hogy kinek a céljaiért dolgozunk, és hogy az mennyire van összhangban velünk? Jó kérdések. Vállalhatjuk, elfelejthetjük, vagy letagadhatjuk. Az élet sok példát tesz elénk, ami viszont azt mutatja, hogy kitartással érdemes követnünk a belső motivációnkat, az indíttatást, ami nem hagy minket nyugodni. Akár Diana Nyad, aki hatvanévesen kísérelte meg először, hogy Kubából Floridába elsőként átússzon, vagy egy régi jó barátom, akinek az álma húsz évvel ezelőtt az volt, hogy műkörmös legyen, és a családja hozzáállása ellenére szakmát váltott. Ott van még Etká Anyó, az Etká Jóga megalkotója, és a barátnőm, aki nem adta fel, hogy megtalálja a szerelmet, ami megérkezett hozzá. A példák sokaságai mindannyiunk előtt ott vannak.” **Melinda** írása, teljes cikk a **szepemberi** számban: *A motiváció*.



“A férfiak általában merevedési zavarral, a nők orgazmus hiányával, késői orgazmussal fordulnak leginkább hozzám. Az esetek nagy részében – ami az én kompetencia határom – egyegy edukatív, felszabadító mondat sokat segíthet, emellett elmondom, hogy mi, hogyan működik. Azt képviselem, amit a párkapcsolati tanácsadás során is: minden úgy van jól, ahogy van, innen indulunk ki. Ahogy mi magunk, a párkapcsolatunk, úgy a szexualitásunk is változik, tehát ez a rész teljesen rendben van, és ami éppen van, azt tekintjük kiindulási pontnak. Ha például egy ötvenéves férfi hozzám fordul, mert a libidója már nem olyan, mint húszévesen, akkor törekszem arra, hogy belül elfogadja, hogy ez a helyzet, esetleg próbáljon máshogyan örömet okozni a párjának. Ragaszkodunk a libidónk csúcsán lévő teljesítményekhez, viszont ez felesleges, mert későbbi életkorban egyáltalán nem kell ragaszkodnunk korábbi teljesítményekhez. Hagyhatjuk változni, és ilyen esetben lényeges ennek az elfogadása, tehát a pozitív oldalt is megnézzük, hogy az adott helyzetben mi a jó.” Interjú **Dr. Poór Judit**, párkapcsolati és szexuális tanácsadóval, teljes cikk, a **júliusi** számban.

“Az önmagamnak tett ígéret felülírta és a mai napig felülírja azt, ami valójában nem számít. Amikor az ember elindul az önismeret útján, felfedez egy régi-új kapcsolatot, az önmagával való kapcsolatot. Abban benne van minden: árulás és hűség, szeretet és gyűlölet, hazugság és igazság, veszteség és nyereség, bánat és öröm, semmi nincs a másik nélkül. Viszont megjelenik az öröm ez az egész felett. Nem a hatalom és az irányítás öröme. A szeretetbe csomagolt életöröm. Olyan sokáig nem értettem, hogyan lehetnek szépek a szürke hétköznapiak? Hogyan? Persze voltak boldog pillanataim, nem erről van szó. Inkább arról, hogy ráébredtem arra, mennyi felesleges ősi, rámrakódott elvárás, fájdalmat, utálatot, gyűlöletet, gondolatot hordozok feleslegesen magamban...” **Melinda** írása, teljes cikk a **júniusi** számban: *Egy különleges kapcsolat.*

“Az anyaság nem csupán egy biológiai állapot vagy társadalmi szerep. Mély szimbolikus jelentéssel bír, amely évezredek óta jelen van az emberi gondolkodásban. Az anyaság az élet forrását, fenntartóját és védelmezőjét testesíti meg. Ugyanilyen archetípus jelenik meg a természeti világban is: a Föld, amely életet ad, táplál, elnyel és újraalkot. Nem véletlen tehát, hogy az emberi kultúrákban újra és újra visszatér a Földanya, mint az őszanya szimbóluma. A párhuzam az anyaság és a föld között mélyen gyökerezik a nyelvünkben is. A szülőházakat gyakran anyaföldként emlegetjük. Ez a képzetvilág a mitológiákban is testet öltött. Az egyik legősibb és legismertebb ilyen alak a görög mitológia Gaia nevű istennője, aki a Föld megszemélyesítőjeként az élet minden formájának eredője. Azon gondolkodtam, vajon hogyan változott az évezredek során Gaia megítélése, és milyen tanításokat hordoz számunkra az anyaság természetéről.” **Kriszta** írása, teljes cikk a **májusi** számban: *Gaia, az őszanya üzenete.*



“Valószínűleg te is kerültél már olyan helyzetbe, amikor olyasmit tettél, ami gyökeresen ellent mondott az elveidnek, vagy annak, ahogyan magadat látod. Például fogyókúra közben elcsábultál egy nagy adag tiramisura, vagy rágyújtottál egy cigarettára, holott tudtad, mennyire káros. Esetleg határidős munkád volt, de te mégis inkább a TikTok-ot görgetted órákon át, vagy nemet mondtál egy barátodnak, aki segítséget kért tőled, mert éppen nem értél rá. Ilyenkor a fellépő két ellentétes erő feszültséget kelt bennünk, amit a tudatunk mindenáron megpróbál feloldani, de legalább is csökkenteni.” **Kriszta** írása, teljes cikk az **áprilisi** számban: *Amikor önmagunkkal sem értünk egyet.*

“A pénz is egy termék, csak nem az a kézzel megfogható és felpróbálható, mint egy ruha. Amikor ruhát veszünk, ott is megnézzük, ha tudatosak vagyunk, hogy mi az összetétele, miből van, hányszor fogjuk hordani, mihez áll jól, mihez illik. Ugyanígy, ha befektetünk, gondoljuk át, hogy mennyi időre tudjuk nélkülözni azt a bizonyos összeget, mekkora kockázatot vállalunk, ami azt jelenti, hogy mérlegeljük azt is, ha úgy alakul nyerhetünk nagyot, de esetleg, ha mégsem, akkor mennyit veszíthetünk. A hitelnél pedig tegyük fel a kérdést, hogy valóban szükségünk van-e arra a hitelre és számoljuk ki: ha ennyit veszünk fel ilyen kamattal, ha annyit veszünk fel ilyen futamidőre, akkor mennyit kell fizetnünk. Inkább kérdezzünk, és gondolkozzunk rajta két-három napot, és ha tudunk, kérjünk tanácsot ne csak egy embertől, mert ezek fontos döntések.” Interjú pénzügyi szakértőnkkel a **márciusi** magazinban.

“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 túlcsordul. Éppen ezért az a cél, hogy egyszerűsítsük az életét.” Interjú **Révay Dóra**, egyszerűbb gyermekkor tanácsadóval, teljes cikk a **februári** számban.



NUMEROLÓGIAI ELŐREJELZÉS 2026-RA

A 2026-os év az 1-es szám rezgését hordozza: $2+0+2+6 = 10$, $1+0 = 1$

Ez egy új, kilencéves ciklus hajnalát jelzi a karmikus ciklusok lezárását követően. Az 1-es év nyugtalan, mégis kollektíven felemelő új energiát hoz, ami arra ösztönöz bennünket, hogy felvállaljuk egyéniségünket, kilépjünk a burkunkból, és új hatásokat indítsunk el. Így 2026-ban az innováció és az önállóság válnak a fejlődés kulcsaivá. Akik mernek másként álmodni és bátran cselekedni, új ajtók megnyílását tapasztalják meg. Akik viszont haboznak vagy a múlthoz ragaszkodnak, felesleges késedelmeket idézhetnek elő. Ez az év a kezdetekről, a bátorságról, az erőről és a cselekvésről szól, világszintű változásokat hozva:

Új találmányok, új technológiák

Jelentős politikai átrendeződések

Erős globális vezetés

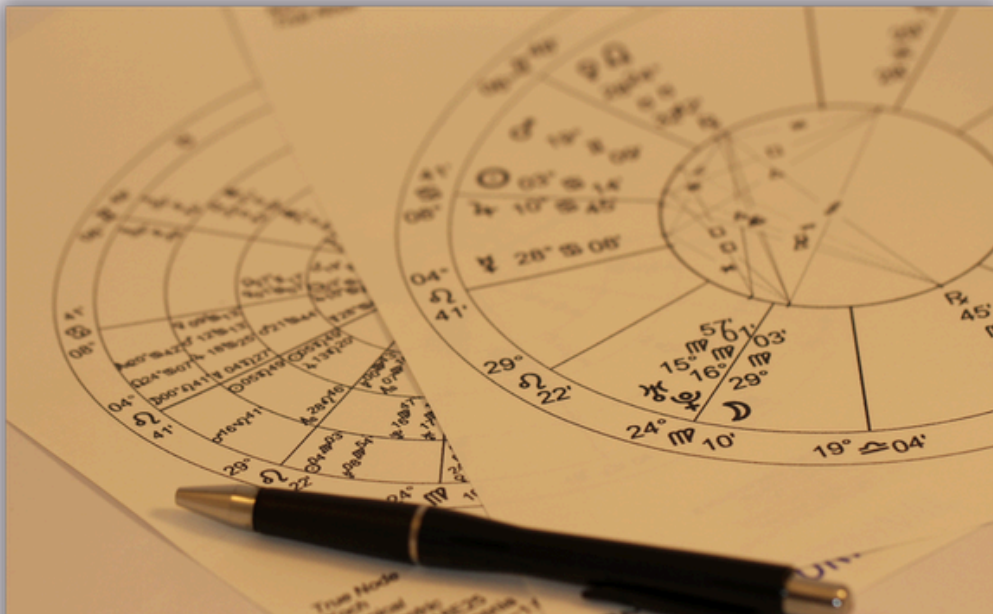
A vállalkozók felemelkedése

Nagyszabású karrierváltások

Fokozott hangsúly a személyes szabadságon

Bátor döntések a párkapcsolatokban

Az emberek új utakra lépnek



Globális szinten 2026-ban új vezetők felemelkedése, újszerű kormányzási formák, úttörő innovációk és rendszerszintű átalakulások jelenhetnek meg. Az egyéniséget, szabadságot és kreatív reformokat középpontba állító mozgalmak nagy figyelmet kapnak. A világot áthatja majd az újdonság érzése, de – mint minden új kezdet – ez is kitartást, tisztánlátást és hitet követel.

Mindenekelőtt a 2026-os év, az „1-es éve”, emlékeztet arra, hogy ideje új történeteket írunk. A szeretettel, karrierrel vagy belső fejlődéssel kapcsolatos döntéseid megalapozzák az elkövetkező éveket. Közelítsd meg ezt az évet bátorsággal, hitelességgel és vízióval, és hagyd, hogy 2026 legyen az a vászon, amire a sorsod a legmerészebb ecsetvonásait festi fel.

2026 alapvetően az újjászületésről szól, amikor új lehetőségek gyűlnek körénk és bontakoznak ki. Ez az energia mindenki számára érezhető lesz, kollektív és egyéni szinten egyaránt. Mindez azt jelenti, hogy előtérbe kerül a vezetői szerepvállalás, a cselekvés és a felelősség mindenki életében. Kollektív szinten ez azt is jelenti, hogy nagyobb hangsúly kerülhet a közjóra. Az egyes számhoz egyfajta humanitárius szemlélet is társul, ami arra az alapigazságra emlékeztet minket, hogy emberi felelősségünk túlmutat a szűk határokon, és hogy embertársainkat méltósággal kezeljük. Megjelenik benne az egység és egységesség teremtő ereje.

A karrier és a szakmai élet terén 2026 új áttöréseket hoz. Sokan késztetést érezhetnek új vállalkozások indítására, az önálló vállalkozói lét kipróbálására, vagy arra, hogy jelenlegi pozíciójukban erőteljesebb hatást gyakoroljanak, esetleg feljebb lépjenek a ranglétrán. Az energiák egyértelműen támogatják a vezetői szerepet, az eredetiséget, a szokásostól eltérő megközelítéseket és a bátor döntéseket. Ez nem az az év, amikor vakon követni kell másokat, hanem amikor előre kell lépni, határozottan irányítani és megmutatni magunkat, vigyázva persze arra, hogy ezt ne agresszióval, mások elnyomásával tegyük. A belső erő sokkal hatásosabb és tartósabb eredményt hoz, mint a fizikai erő.

Anyagi szempontból 2026 az önmagunkba való befektetést, a készségek fejlesztését és az új kezdeményezéseket ösztönzi. Ez az az év, amikor a körültekintően felmért kockázatok nagy jutalmakhoz vezethetnek. A valódi bőség a kreativitásból és a bátorságból fakad.

A kapcsolatok terén az 1-es rezgése időnként magányosnak hathat, arra ösztönözve az egyéneket, hogy kiálljanak a saját igazságuk mellett. Ugyanakkor egészségesebb dinamikákat is támogat, ahol a függetlenség és a kölcsönös tisztelet fontosabb, mint a függőség. Ez az év alkalmas a kapcsolatok újrakalibrálására, annak érdekében, hogy összhangban legyenek az autentikus éneddel. Új kapcsolatok kialakítására is remek időszak. Olyan emberekkel vedd magad körül, akik támogatják az irányt, amerre tartasz.

Spirituális és érzelmi szinten 2026 a önfelfedezésről, az elavult hiedelmek elengedéséről, az önbizalom megerősítéséről és az intuíció belső hangjának elfogadásáról szól. A meditáció és az önismeretet ébresztő gyakorlatok különösen hasznosak lehetnek ahhoz, hogy a személyes áramlást összhangba hozd az egyetemes áramlással.

Mi a te személyes éved?

Minden évnek megvan a maga sajátos energiája, feladata és üzenete. Ezen túl mindenkinek megvan a maga saját személyes éve, ami az adott időszakra vonatkozik, hiszen minden év egy fejlődési szakasz része. Ha tisztában vagy vele, melyik évnél jársz, sokkal könnyebben értheted meg, hogy miért történnek most veled bizonyos események, milyen lehetőségek nyílnak meg előtted, és mire érdemes fókuszálni a figyelmed, hogy a legtöbbet hozd ki ebből az időszakból. A személyes éved tehát rávilágít azokra a témákra, amelyek az adott év során kibontakoznak. Minden évnek megvannak a maga kihívásai és lehetőségei. Ezek az évek egy kilencéves ciklusban haladnak, amely az 1-es évvel kezdődik. Az 1-es év az új kezdet, míg a 9-es év a célba érés, a lezárás ideje. Egy 2-es év a párkapcsolatokról és a határok kérdéséről szólhat, míg egy 7-es év magányosabb, elmélyültebb, ugyanakkor megvilágosító lehet. Amint tudod, melyik személyes évben jársz, nagyobb tudatossággal haladhatsz végig az éven, felismerve a lehetőségeket és az akadályokat egyaránt.

Fontos, hogy a személyes év a születésnaptól kezdődik és a következő születésnapig tart, tehát nem január 1-től december 31-ig!

Így számold ki a személyes évedet

Add össze a születési hónapodat és napodat az aktuális évvel (vagy azzal az évvel, amelyikre kíváncsi vagy). Például, ha március 14-én születtél, és a 2026-os év rezgését szeretnéd megtudni (ami ebben az esetben 2026 március 14-től 2027 március 14-ig érvényes), így számoldj: $3 + 14 + 2 + 0 + 2 + 6 = 27$
Mivel a numerológia kilencéves ciklusokkal dolgozik, ezt a számot tovább kell egyszerűsíteni: $2 + 7 = 9$.
Most, hogy kiszámoltad a személyes évedet, nézzük, mit jelent ez számodra.



Személyes év jelentése – Egyszerűsített numerológiai útmutató

Személyes év	Téma/Fókusz	Jelentés és útmutatás
1	Új kezdetek	Egy kilencéves ciklus kezdete. Tűzz ki új célokat, fogj új vállalkozásba vagy lépj feljebb a ranglétrán, vezess be új szokásokat, módszereket. Köss új ismeretségeket, vállald fel az önállóságodat, és tegyél bátor lépéseket a személyes fejlődés felé. Használd ki a felmerülő lehetőségeket! Költözésre, utazásra is ideális időszak.
2	Együttműködés	A kapcsolatok és az együttműködés kerülnek előtérbe. Az együttműködés, a diplomácia és az érzelmi egyensúly a siker kulcsa. Az előző évben elindított tervek, projektek megvalósítására érdemes koncentrálni. A felmerülő akadályok csak céltudatosabbá tesznek, megerősítenek.
3	Kreativitás, kibontakozás	Az önkifejezés, az alkotás és a kommunikáció örömteli éve. Társasági életed felpezsdülhet. Élvezd a gondtalan szórakozást és az utazásokat, persze azért tarts mértéket! Ha lehetőség van, bővítsd a tudásod, fejleszd a képességeidet!
4	Kemény munka	Az erős alapok megteremtésének ideje. Légy kitartó, szervezett, fegyelmezett és türelmes, erőfeszítéseid hosszú távú stabilitást hoznak. Most nem ajánlott új dolgokba kezdeni, viszont érdemes tőkét gyűjteni, tartalékot képezni.
5	Változás	A nyugodt 4-es év után átalakulás és mozgás várható. Számíts váratlan eseményekre, hirtelen fordulatokra. Szükséged lesz az alkalmazkodóképességedre. Önszántadból váltani most nem előnyös, de ha mégis változásra kényszerülsz, tudd, hogy az a te érdekedben történik.

6 Felelősség,
kötődés

Ne a karrierre és az anyagiakra koncentrálj, most a család, az otthon és a kötelességek kerülnek középpontba. Erősítsd családi kapcsolataidat, törődj szeretteiddel, és gondoskodj a környezetedről. Erős vágyat érezhetsz egy tartós kapcsolatra, házasságra, vagy az otthonod felújítására, hogy kellemes környezetet biztosíts magadnak. Ne költs többet, mint amennyit megengedhetsz!

7 Elmélyülés

Spirituális és befelé forduló év. A tanulás, a pihenés és a belső fejlődés hangsúlyos. Ez az időszak kedvező az elmélyült munkára, tudományos kutatásokra is. Hallgass a belső bölcsességedre, és kerüld az áldozati gondolkodást, a sérelmeken való bánkódást.

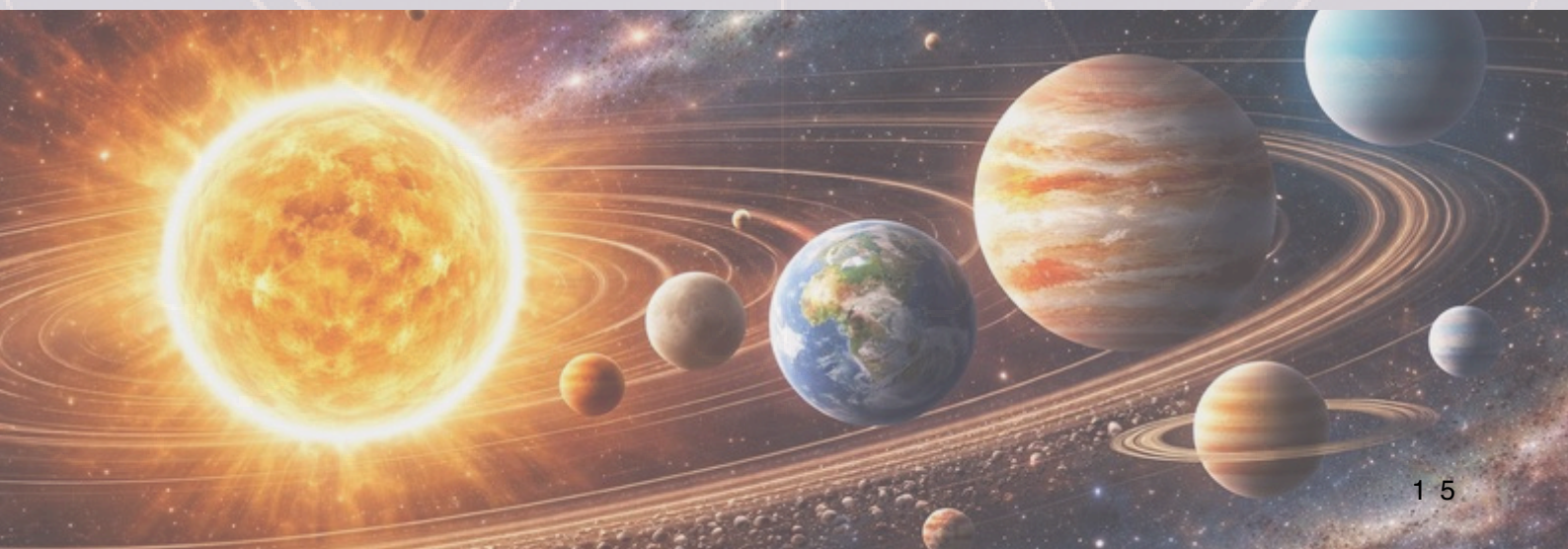
8 Siker

A karrierépítés és anyagi gyarapodás időszaka. Az ambíció, a kitartó munka és a magabiztosság kézzelfogható eredményeket hoznak, ha jól használtad ki az előző hét évet. Befolyásos személyek is segíthetik az érvényesüléset. Tartózkodj az igazságszolgáltatással való összeütközéstől!

9 Lezárás

A kilencéves ciklus befejező fejezete. Számolj fel minden nemkívánatos ügyet, kapcsolatot, szabadulj meg felesleges dolgaidtól. Teremts tiszta helyzetet mind fizikai, mind szellemi téren, hogy előkészítsd a terepet az új ciklus számára.

Kriszta



A JÖVŐ BIZONYTALANSÁGA

Hogyan is kezdhethném, kedves bizonytalanság, hiszen nem ismerlek. Ez az egyik legbiztosabb tudásom rólad. A jövő folyamatosan magában hordoz téged, megfoghatatlanul, elérhetetlenül. Amikor azt hiszem, hogy pontosan ismerem a lépéseimet, hogy irányítom az életem, akkor váratlanul bekopogtatsz, és felfogtad a biztosnak hitt utakat. Ki vagy te? Egyáltalán miért létezel?

Az is lehet, hogy a kérdést fordítva kellene feltennem. A bizonyosságtól megkérdezmem, valóban létezik-e? A bizonyosság egyenlő a teljes kontrollal, állandósággal is? Most, hogy írok erről, egyre jobban látom azt, hogy minden bizonyosságban, a biztosban, amit annak hittem ott lapult egy kevés bizonytalanság. Mi a biztos? Mondhatnám azt, hogy biztos az, ami megtörtént. Miért hisszük általában rosszabbnak a bizonytalanságot, mint a bizonyosságot?



Az életem során sokszor pont a bizonytalan, ismeretlen tényezők vittek el egy probléma megoldásához, egy élethelyzet jobbra fordulásához. A kész válaszok kevés esetben vittek előre, sőt. Az élettapasztalatok tisztán mutatják, milyen sokat számít a saját hozzáállásom, ha a jövőmről van szó. A bizonytalanság nem egy megoldandó feladat, ahogy az élet sem – mi örömöm lehet a folyamatos feladatmegoldásban? Minél inkább szabályok közé akarom kényszeríteni az eseményeket, annál nagyobb ellenállással találkozom. Az iskolában erről nem tanultam.

Az iskolában megtanuljuk, hogy van egy szabály, ami köré felépítjük a tananyagot, mondjuk matekból, és azután otthon elvégezzük a házi feladatot. A megoldóképletek, a nyelvtani szabályok segítenek elhithetni velünk, hogy az életben mindenre felírható egy megoldóképlet... Igen, viszont, amikor én, mint ember belekerülök a képletekbe, az ismeretlenek száma akkorára dagad, hogy nincs az a képlet, amivel meg lehetne oldani az életem. Mi erre a bizonyíték? Hogy nem ismerem a halálom napját. Nincs az a képlet, ami kiszámítaná az események pontos kimenetelét.

Egy jó példa még a nyelvtanulás, amikor a nyelvtan, a maga törvényszerűségeivel oda lett rakva elém készen (a szabályok mellett rengeteg kivétellel a szabályok alól). Biztos lehettem benne, hogy a szabályok segítségével megtanulom a nyelvet, írásban levizsgázok. Volt igazsága, mert levizsgáztam, de amikor megérkeztem Angliába, és egy kukkot nem értettem abból, amit a boltban összehordott nekem az eladó, akkor sírhatnékam támadt. Ott álltam tanácstalanul, hiába tudtam a nyelvtani szabályokat. Hónapokban telt, amire használni tudtam az élő nyelvet.

Mikor akarok biztos lenni valamiben? Amikor számomra kellemetlen helyzetbe kerülök, és úgy szeretném irányítani annak kimenetelét, hogy a kedvem szerint történjen. Máskor pont azt szeretném, hogy ne tudjam, mi fog történni, mert rábízom magam a sorsra, hogy ne kelljen döntést hoznom. A mindennapi életben is állandó a változás, ami növeli a bizonytalanságot, mint például: árak, szabályozások, népesség, vagy éppen a környezet változása. A világ nem állandó körülöttünk. Valahol olvastam, hogy a bizonytalanság az információhiány és a változás együttese. Miért hisszük, hogy a túl sok információ és az állandóság jobb? Tényleg így van?

A jövő bizonytalansága talán nem is annyira rossz? A bizonytalanságban benne van a lehetőség bármire, a jóra, az események jobb kimenetelére is. A bizonytalanságból a bátor és bizalmas hozzáállás képes kihozni a jobbat is, tehát a hozzáállás kulcsfontosságú. Az élet a bizonyíték erre. Létezik állandóság? Mi a biztos? Mit szeretnék? Jó lenne előre látni a jövőt? Ha jót akarok magamnak, azt csak az állandóságban találom, vagy pont nem ott? Állandóság? A tükör mit bizonyít, mit mutat?

Melinda



A CSODÁLATOS HÓPEHELY

Sokaktól hallok a kifejezést, hogy a hóesés csodálatos. Egyetértek. Mindezek mellett azt is érzem, hogy a levegő másképpen tisztul meg, amikor esik a hó, friss, tiszta, más az illata. A képzeletemben a hópehely különös módon tisztítja a levegőt. Ahogy ezt leírtam, gyorsan rákerestem az interneten, és igazán érdekes magyarázatot találtam a megérzésemre. Később még visszatérek rá. Szerettem volna megosztani néhány érdekes tulajdonságát ennek a végtelen formában megjelenő fagypon alatti felhőből képződő, apró mag köré felépülő (porszem, korom, pollen), levegőben lévő fagyott vízpárának. A hópehely tehát tudományos értelemben egyetlen jégkristály (vagy több kristály összetapadása), amely a légkörben alakul ki, amikor a vízpára közvetlenül jéggé fagy. A páratartalom befolyásolja a kristály ágainak bonyolultságát, a hőmérséklet pedig a meghatározza az alapformát.



A hópehely kialakulása közben másodpercenként változik a hőmérséklet és a páratartalom, ezért az útja során minden apró körülmény beleszól a formájába. Elméletileg lehetséges két azonos... gyakorlatilag esélytelen. A „hópehely” valójában több jégkristály összekapcsolódása. Ahogy lefelé hullik, minden apró légmozgás, hőváltozás, páracsepp nyomot hagy rajta. Olyan, mintha a hópehely „életrajtot” írva érkezne meg a földre, mint egy apró hó-család. Bár tiszta jégből állnak, sok apró felületük szórja a napfényt, ezért tűnnek fehérnek.

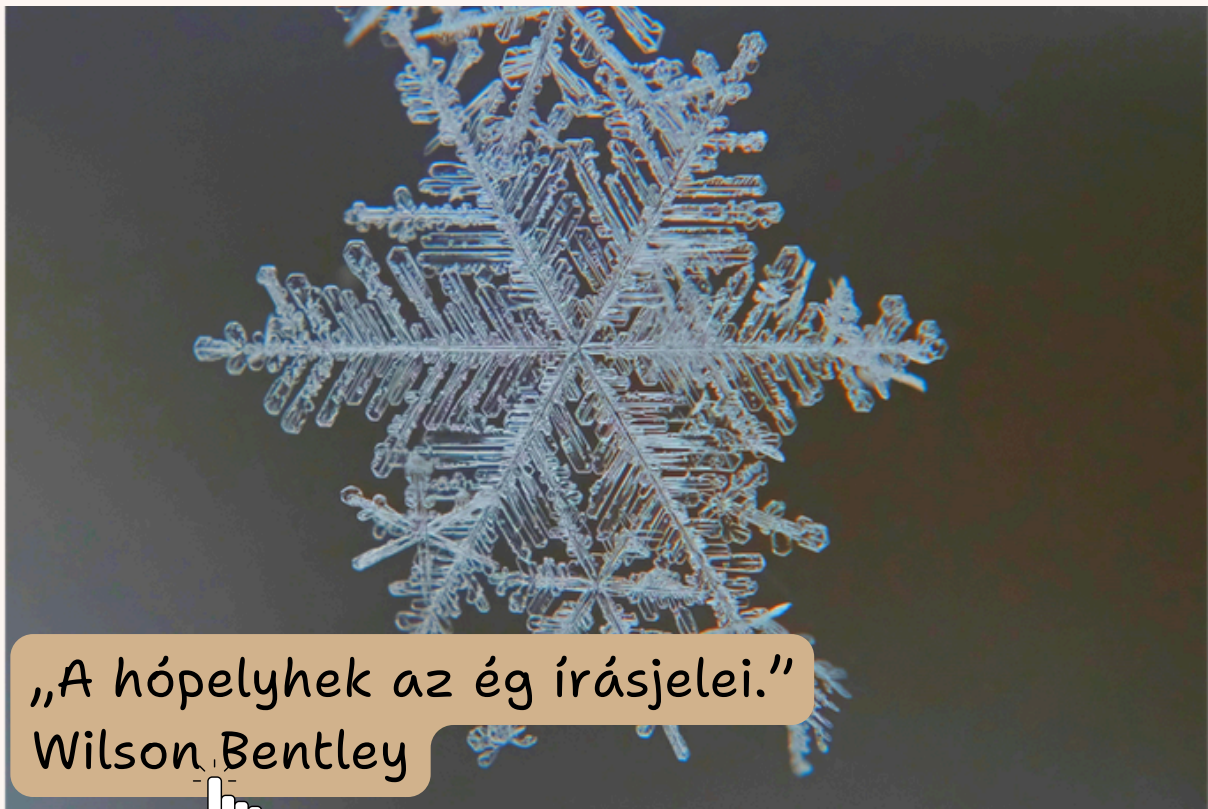
Bármilyen bonyolult is a formája, a hópehely alapja mindig hatágú. Ez a vízmolekulák szerkezetéből jön: amikor megfagynak, hatszögletes rácsba rendeződnek. A természet egyik legkövetkezetesebb szabálya. A hatszög az egyik legerősebb és legstabilabb forma a természetben és a mérnöki szerkezetekben. A méhek azért építenek hatszögletű lépeket, mert ez a forma teszi lehetővé a legkisebb anyagfelhasználással a legnagyobb hely lefedését, optimális helykihasználást biztosítva. A hatszög tehát olyan szabályos sokszög (a háromszög és a négyzet mellett), amellyel hézagmentesen és átfedés nélkül lefedhető a sík. A Szaturnusz bolygó északi pólusán egy hatalmas, állandó hatszög alakú légörvény található, amelynek kialakulása a mai napig kutatások tárgya.

A hópelyhek bonyolult, elágazó szerkezete és nagy felülete sokkal több szennyeződést képes megkötni, mint egy sima esőcsepp. Zuhanás közben gyakran elektromos töltést vesznek fel, ami segít magukhoz vonzani és csapdába ejteni a levegőben lévő apró aeroszoloikat és koromrészecskéket. A por mellett a hó képes elnyelni olyan mérgező gázokat is, mint a benzinből, a gépjárművek kipufogógázából származó benzol vagy toluol. Kutatások szerint egy hópelyhely akár hétszer hatékonyabb lehet a légszennyező anyagok kiszűrésében, mint egy esőcsepp. Mivel a hó magába gyűjti a mérgező anyagokat, a frissen esett hó gyakran jelentős mennyiségű kormot, nehézfémeket és vegyszert tartalmaz, ezért nem tanácsos megenni, különösen városi környezetben. Minél tovább esik a hó, annál tisztább lesz utána a levegő, mivel a folyamatos csapadék fokozatosan „mossa ki” a szálló port (PM2.5) és csökkenti a légszennyezettségi indexet (AQI).

A hideg „lecsendesíti” a levegőt. A hóeséssel járó hideg csökkenti a légmozgást, „lecsendesíti” a levegőt, visszafogja egyes kémiai reakciókat (pl. ózonképződést).

Léte hasonlít a létemhez, talán ezért is találok ennyire megkapónak a hóesést. Testem, aminek nagy része víz, alakul, változik ahogy életem ideje ketyeg. Megszületek a párából, magamba gyűjtöm a tudást, ismereteket, tapasztalatokat, majd elmúlásommal egy részem visszakerül a körforgásba, a földre. Amíg itt vagyunk, földre szállt csillagként tündökölhetünk tehetségünkkel, családot alapíthatunk, kapcsolódhatunk másokkal, majd elköszönünk innen, hogy újra részesei lehessünk egy számunkra láthatatlan dimenzióknak, akár csak a hópelyhek.

Melinda, ChatGPT és Gemini



„A hópelyhek az ég írásjelei.”

Wilson Bentley



Újévi fogadalmak a kertünk számára



Sipos-Kozák Krisztina
kertészmérnök rovata

Mindannyian szoktunk újévi fogadalmakat tenni a magánéletben, üzleti életben, magunk és a családuknk számára. Gondolok itt olyan fogadalmakra, hogy ebben az évben életmódot váltok, vagy új munkahelyet fogok találni, mert megőrjíít a főnököm. A sor végtelen hosszúra nyúlhat. Ezek a fogadalmak legtöbbször rólunk szólnak: arról, hogyan szeretnénk élni, változni, fejlődni. Ritkábban gondolunk azonban azokra a terekre, amelyek nap mint nap körülvesznek bennünket – pedig ezek is hatással vannak a közérzetünkre.

Mi lenne ha idén nem csak magunk, hanem a kertünk számára is tennénk újévi fogadalmat? És ezeket ténylegesen be is tartanánk.

Mielőtt a 2026-os célokra fókuszálnánk, érdemes végiggondolnunk az előző évek tapasztalatait:

- Mi az ami működött a kertünkben az előző években és mi az ami nem?
- Mi okozta a legtöbb örömet a kertészkedés során, és mi fárasztott minket a leginkább?
- Mi okozta a legnagyobb kihívást a kertben?
- Mennyi időt és energiát tudunk a kertünk ápolására szánni?

Ezek a kérdések segítenek abban, hogy reális képet kapjunk a kertünkről és saját lehetőségeinkről is. A múlt tapasztalatainak összegzése után fókuszálhatunk csak a jövőre. Hiszen minek vesződnénk olyan dolgokkal, amik eddig sem működtek? Nem ideális, de betarthatatlan megoldásokat keresünk, hanem olyanokat, melyek hosszú távon működtethetők számunkra. A kertünk nem azért van, hogy egy újabb stresszforrást jelentsen számunkra. Ezévi céljaink is inkább iránymutatásul szolgáljanak, ne legyenek kőbe vésve. Hajlamosak vagyunk a célok feladására akkor, ha valami nem úgy alakul mint terveztük. Ha megengedjük magunknak a rugalmasságot, a kertészkedés nem kötelező feladattá, hanem feltöltő tevékenységgé válhat.



És most jöjjön ízelítőül egy lista, hogy milyen fogadalmakat tehetünk a kertünk számára:

- Zöldséges kert kialakítása: Hiszen semmi sem egészségesebb, mint a saját kertünkben megtermelni azt, ami a család asztalára kerül. Ez lehet akár egy kisebb magasságyás vagy néhány dézsában nevelt zöldség is – nem a méret, hanem a szándék a fontos.
- A kertdesign módosítása: A korábbi évek forró nyarai után érdemes újragondolni kertünk kialakítását. A nagy vízigényű füves területek méretének csökkentésével helyet adhatunk olyan évelőágyásoknak vagy fás-ligetes területeknek, amelyek jobban alkalmazkodnak az időjárási kihívásokhoz. Egy jól átgondolt kert nemcsak fenntarthatóbb, hanem hosszú távon kevesebb gondozást is igényel.
- Kémia növényvédőszeres és műtrágyák használatának elhagyása: Miért is használnánk ilyen szereket, amikor van más megoldás is? A természetes megoldások általában lassabban hatnak, de a kert hosszú távú egészségét szolgálják.
- Esővíz gyűjtése: Itt az ideje átgondolni, hogyan hasznosíthatjuk hatékonyabban a természet adta lehetőségeket. Az esővíz gyűjtésével nemcsak a növényeinket segíthetjük, hanem a hálózati vízfelhasználásunkat is csökkenthetjük. Már egy egyszerű hordóval is jelentős mennyiségű vizet spórolhatunk meg egy szezon alatt.
- Kerti feladatok jobb megtervezése: Egy jól átgondolt ütemezéssel nemcsak időt takaríthatunk meg, hanem hatékonyabban is dolgozhatunk a kertünkben. Így elkerülhető a kapkodás, és a kertészkedés jobban illeszkedik a mindennapjainkhoz.
- Feladatok delegálása: Érdemes megosztani a kerti munkát. Ha bevonjuk a családtagokat vagy barátokat, nemcsak a teher csökken, hanem közös élményeket is szerezhethetünk. A kert kiváló közösségi tér lehet, ahol a munka mellett a kapcsolódás is helyet kap.

A lista természetesen folytatható, hiszen minden kert és kertész egyedi. A lényeg, hogy olyan célokat tűzzünk ki, amelyek valóban megvalósíthatók. Apró lépésekkel haladva nagy változásokat érhetünk el.

Nem a tökéletes kert a cél, hanem az, amely jól illeszkedik az életünkhöz.

Legyen 2026 egy olyan év, amikor a kertészkedés nemcsak eredményesebb, hanem élvezetesebb is lesz számunkra.



JANUÁRI TAROTSKÓP

Hogy mi az a tarotškóp? Nem más, mint a tarot és az asztrológia ötvözése, amikor a csillagjegyek sorsának alakulását tarot kártyák segítségével jelenítjük meg. A lapok most azt mutatják meg, milyen energiákkal indul számodra a 2026-os év első hónapja.



Kos
(március 21. – április 20.)

A NAP: A Nap felerősíti a Kos veleszületett kezdeményező és vezető képességét, ezért januárban érdemes bátran kilépni a fényre és megmutatni önmagad. A siker könnyebben érkezik, mint máskor, de fontos, hogy az önbizalom ne csapjon át túlzott egóba vagy türelmetlenségbe. A tudatos, szívből jövő vezetés most hosszú távú elismerést hozhat, és másokat is inspirálhat.



Bika
(április 21. – május 20.)

A CSILLAG: Januárban a Csillag lapja reményt, gyógyulást és finom megújulást hoz a Bika jegyűeknek. Lehet, hogy nemrég minden összedőlt az életedben, de egy nehezebb időszak után most újra megjelenik a belső béke és a hit abban, hogy jó irányba haladsz. Ne siettesd a folyamatokat: a lassú, tudatos építkezés és a rugalmasság most stabil jövőt ígér. Tekints a csillagra és meríts belőle hitet!



Ikrek
(május 21. – június 21.)

KARDOK APRÓDJA: Az Ikrek jegyűeknek ez a hónap az információgyűjtésről, tanulásról és új gondolatokról szól. Januárban kíváncsibb és nyitottabb vagy, de még nem minden áll össze teljes képpé. Figyelj a részletekre, és kérdezz bátran, ha valamit nem értesz! Ugyanakkor kerüld az elhamarkodott következtetéseket, a meggondolatlan kijelentéseket, és a nem megfontolt, felszínes döntéseket.



Rák
(június 22. – július 22.)

KARDOK 10: A Rák jegyűeknek ez a lap egy fájdalmas, de elkerülhetetlen lezárást jelez januárra. A kérdéses helyzet véget ér, már úgyis régóta tudod, nincs lehetőség arra, hogy helyrejöjjenek a dolgok. Világossá válik, mit nem lehet tovább cipelni érzelmileg vagy gondolatilag. Bár nehéznek tűnhet, ez már a mélypont vége: az elengedés felszabadulást és tisztább jövőt hoz.



Oroszlán
(július 23. – augusztus 23.)

BOTOK 3: Az Oroszlánok fix tűz modalitását a Botok 3 kezdeményező ereje tüzei még tovább januárban. A jövőbe tekintve látod a terveid megvalósulását, a növekedést, a kibontakozást. Eljött az ideje a konkrét tetteknek. Nyugodtan lehetsz merész. Talán az új év új tájakra is visz téged. Ha utaznál, gondosan tervezd meg a részleteket!



Szűz
(augusztus 24. – szeptember 23.)

KELYHEK 8: A Kelyhek 8 lapját a Szaturnusz bolygó uralja, ami komoly életleckékre utal. Felismered, hogy valami már nem ad eleget, még ha biztonságot is nyújtott idáig. A változás és az elengedés elkerülhetetlen, még akkor is, ha az ismeretlenbe kell fejest ugranod. Hallgass a belső hangodra, mert egy őszintébb, tartalmasabb irány felé vezet.



Mérleg
(szeptember 24. – október 23.)

KELYHEK KIRÁLYNŐJE: Januárban az érzelmi érzékenység és az empátia kerül előtérbe a Mérleg jegyűek életében. Könnyebben hangolódsz másokra, támogató és megértő szerepbe kerülhetsz. Fontos azonban, hogy miközben gondoskodsz másokról, a saját érzelmi határaidat is tiszteletben tartsd. Kerüld a túlzott érzelmi függést akár személyekről, akár dolgokról van szó.



Skorpió
(október 24. – november 22.)

KARDOK 7: Ez a kártya titkokat, kerülőutakat jelez, amit a lap uralkodó bolygója, a Hold sejtelmesen eltakar. Lehetséges, hogy becsapod saját magad? Vagy nem mered vállalni a felelősséget valamiért? Az új év jó alkalom arra, hogy tiszta vizet önts a pohárba, és szembenézz a dolgokkal, még ha kellemetlen is. Így megkönnyebbülve folytat-hatod az előtted álló hónapokat.



Nyilas
(november 23. – december 21.)

A REMETE: A lap üzenete az év elejére az, hogy a magányos pillanatok erőforrássá válhatnak. Ha az előző éved nagyon mozgalmasan telt, egy kis pihenő jól jöhet, hogy átgondold, mit is szeretnél valójában. A jó lövész is lelassítja a légzését lövés előtt, mert tudja, higgadt, nyugodt fejjel könnyebben célba talál. A Remete arra hív, hogy átmenetileg elvonulj a zajtól, és a saját válaszaidat keresd.



Bak
(december 22. – január 20.)

BOTOK APRÓDJA: A botok tüze friss lelkesedést és új inspirációt hoz a Bak jegy szülőtteinek. Bár még kezdeti fázisban vagy, januárban megjelenik egy ötlet vagy lehetőség, ami új tüzet gyújt benned. Engedd meg magadnak a kísérletezést, még akkor is, ha nem látod azonnal a végeredményt. Fedezd fel a világot, számtalan kaland vár rád ebben az évben.



Vízöntő
(január 21. – február 19.)

ÉRMÉK 9: A Vízöntők függetlenséget kedvelő természetével összhangban áll az Érmék 9 lapjának alakja, aki elégedetten élvezi elért eredményeinek gyümölcsét. Ez a lap az önállóság, anyagi és belső függetlenség jelképe. Te is élvezheted munkád gyümölcsét. Ez az időszak megerősít abban, hogy saját erődből is képes vagy biztonságot és kényelmet teremteni magadnak.



Halak
(február 20. – március 20.)

ÉRMÉK 3: Ez a lap az együttműködésről, a készségeink finomításáról és az elhivatottságról szól, ami megalapozza a majdani sikereinket. Januárban tehát a Halak számára a tanulás, a közös munka vagy a szakmai fejlődés kerül előtérbe. Álmaid gyakorlati formát ölthetnek, ha hajlandó vagy csapatban gondolkodni, új dolgokat tanulni, és elfogadni mások támogatását, tanácsát.

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, megállnod egy pillanatra és feltöltődnöd.

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, akiktől és amikből tanulhatunk. Amik közelebb hoznak minket egymáshoz és önmagunkhoz.

Melinda



[/tanleymilet](#)



[@tanleymilet](#)



<https://tanleymilet.com>

Kriszta



[/noihullamhossz](#)



[tudatossagtarot](#)



NŐI HULLÁMHOSSZ MAGAZIN



noihullamhossz.hu



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