

**KOVÁSZOLJ  
AZ EGÉSZSÉGES  
KENYÉRÉRT!**

**KÉSZÍTSÜNK  
ASZALVÁNYOKAT  
HÁZILAG!**

**AZ ÖNSZERETET LÉPÉSEI**

**MIT AKARSZ,  
TE NŐ?**





# Gyere el tanfolyamainkra!

Tanfolyamaink 2016. szeptembertől

## Ízek, imák, India

4 részes főzőtanfolyam sorozat



1. Alapok okt. 15., dec. 4.

1 x 4 óra 11.990 Ft



2. Szabdszik főételek nov. 5., dec. 17. 1 x 4 óra 11.990 Ft



2. Csatnik és sós csemegék nov. 12.

1 x 4 óra 11.990 Ft



4. Édességek

1 x 4 óra 11.990 Ft

A kurzusok bármelyikét külön is elvégezheted, de természetesen a legteljesebb képet és a legtöbb gyakorlati tapasztalatot akkor kapsz, ha mindegyikben részt veszel.



Ájurvédikus főzőtanfolyam

nov. 26-27. 2 x 4 óra 14.000 Ft



Indiai kenyérfélék

okt. 16. 1 x 4 óra 11.990 Ft



Vegán főzőtanfolyam

nov. 13. 1 x 4 óra 11.990 Ft

Részletes információért és jelentkezésért kattints a tovább gombra vagy érdeklődj e-mailben, telefonon.

A programváltoztatás jogát fenntartjuk. A tanfolyamokat csak megfelelő jelentkezésszám mellett indítjuk.





# Tartalom

- 4 **Készítsünk aszalványokat házilag!**
- 6 **Barcelona 3 nap alatt**
- 8 **Hogyan hat a gyermekkorod az életedre?**
- 12 **Az önszeretet lépései** – Hogyan szeressem magam?
- 14 **Kovácsolj az egészséges kenyérért!**
- 16 **Táncolj, neved, élj!**
- 18 **A felelősség, mint tanult erény**
- 20 **Ízek, imák, India** – 4 részes főzőtanfolyam sorozat
- 22 **Receptek** – Soba tészta zöldségekkel; Nyers körteleves; Ínyenc vega grill; Nyers barackos szelet; Mustár házilag; Zöld gazpacho.
- 28 **Mit akarsz, te Nő?**
- 31 **A 108.hu áruház kínálatából**
- 32 **A cickafarkfű** – Teacseppek
- 34 **Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!**
- 38 **Snatam Kaur először Budapesten**
- 39 **Meditáció**
- 40 **Néztél már a lábad elé?** – Gyere, játszunk egyet?!

**108.hu Magazin** – 2016/8. szám

A 108 Életmódközpont havonta megjelenő kiadványa, mely a környezetvédelem érdekében csak elektronikus formában publikált.

A kiadványban megjelent fizetett hirdetések és cikkek nem feltétlenül képviselik a szerkesztőség nézeteit.

KÉPFORRÁS: Fotolia.com, dollarphotoclub.com

A LAP MUNKATÁRSAI:

Felelős szerkesztő: Kozák Mihály

Szerkesztő: Hémani

Tördelés: Jakab Sándor

KIADJA: © Lalita Kft.

1137 Budapest, Szent István krt. 6. III/12.

Tel.: (30) 464-7760, info@108.hu

Lájkolj bennünket  
Facebook oldalunkon.

Az interaktív magazin letölthető iPad, android típusú készülékekre is. Együttműködő partnerünk: Dimag.hu

## 108 ÉLETMÓDKÖZPONT

1137 Budapest, Szent István krt. 6., III/12. (27-es csengő),

Tel.: (30) 464-7760, E-mail: info@108.hu, Honlap: www.108.hu



# Készítsünk aszalványokat házilag!



A nyár végén és az ősz elején időszerű téma az aszalás. Sorra érnek a finomabbnál finomabb gyümölcsök, a kertünk roskadozik a terményektől, és felmerül a kérdés, vajon milyen módon tartósítsuk a fölösleget, tároljuk el a vitaminszegény téli időszakra? Milyen formában legjobb ezt megtenni környezet- és egészségtudatos, fenntartható módon? A válasz adja magát: aszaljunk!

Az aszalás nem csupán egészséges és környezetbarát formája a gyümölcsök és zöldségek tartósításának, de a megfelelő technikákat alkalmazva, és itt a hagyományos módszerekre illetve a hagyományos módszerek modern, környezetbarát technikákkal való ötvözésére gondolok, pénztárcakímélő megoldás is. A kereskedelmi forgalomban kapható aszalványokat sajnos sok esetben egészségre ártalmas módon kezelik, tartósítják. És akkor még nem is esett



szó a tartósítás eme formájának közösségépítő szerepéről – a több évszázados múltra visszatekintő aszalás hazánkban is társas tevékenység volt –, amely ugyancsak nem elhanyagolható szempont. Érdekes tehát feleleveníteni a tartósítás hagyományos módjának számító aszalást-szárítást.

## Az aszalásról

A gyümölcsök és zöldségek hagyományos tartósítási módjai közül az egyik legfontosabb, teljes értékű eljárás az aszalás. Nagy előnye a többi házi tartósítási praktikával szemben, hogy itt nincs szükségünk plusz „adalékanyagra”, így cukorra és tartósítószerre. Mivel a gyümölcs (és a zöldség is) az eljárás során elveszíti víztartalmának, így tömegének jelentős részét (felét-háromnegyedét), de megőrzi az értékes tápanyagokat, például vitaminokat, (szemben más tartósítási eljárásokkal, például a befőzéssel, melynek során az összetevők nagyobb arányban lebomlanak), az összeaszott gyümölcs a nyers változathoz képest koncentráltan tartalmazza az értékes összetevőket. Az aszalt gyümölcs tehát kiváló vitamin-, ásványi anyag és rostforrás, emellett koncentrált cukortartalmának köszönhetően valóságos „energiabomba”. Az önellátásban egyébként a méz mellett jobbára az egyetlen édesítőszer. Csodálatos ízű, valóságos gyógyszernek számít a téli vitaminszegény időszakban.



## Mi aszalható?

Nemcsak gyümölcsöt, de zöldséget, gombát is lehet aszalni. Magyarországon a leggyakrabban így módon tartósított gyümölcsök a szilva és az alma, továbbá a körte, a meggy, kajszibarack és a csipkebogyó. A kereskedelmi forgalomban nagy mennyiségben kapható még aszalt ananász, szőlő (mazsola) és füge. Jól aszalható a birs, a cseresznye, az őszibarack és a bogyótermésűek is.

Létezik durva- és finom aszalvány. Az előbbi mindenféle előkészítés nélkül készül, tehát rajta marad a héja, illetve benne marad a mag/magház is. A szilva sorolható leginkább ebbe a kategóriába. Finom aszalványt a megfelelően előkészített gyümölcsből nyernek. Ide sorolható pl. a főszeletelt almakarika, a prünella (hámozott, magozott, lapított szilva), stb. A finom aszalvány természetesen értékesebb, a szilva kivételével a többi gyümölcsből általában ilyet készítenek.

A gyümölcsök mellett zöldségekből is készülhet aszalvány, leggyakrabban például hagymából, sárgarépából, petrezselyemgyökérből készítenek szárított változatot. De aszalható még a zöldborsó, a zöldbab, a cékla, a spenót és a sóska, a paradicsom, a paprika, a tök, a zeller- és petrezselyemzöld, a majoránna, a kapor, a tárkony és a gomba is. Az előkészítés során mossák, tisztítják, és szükség szerint felezik, szeletelik, kimagozzák az aszalásra szánt terményt.



Hári Beáta • okovolg.hu



A man in a plaid shirt is holding a black camera up to his eye, taking a photo. The background is a blurred city street with trees and other people.

# Barcelona

## 3 nap alatt

Az utazásnak minden létező fajtáját ki kell próbálni, a több napos nyaralástól a néhány napos városnézésen keresztül az egy napos kirándulásig. Mindegyik formának megvan a maga varázsa, és könnyen alkalmazkodhatunk az előttünk álló rövid időhöz is.

### **Rapid randi Barcelonával**

Ha három nap alatt akarsz megcsodálni a város szépségét, akkor minden idődet előre meg kell tervezned és be kell osztanod. Olyan járással kell indulnod, ami kora reggel megérkezik, az utolsó nap pedig délutáni időpontban ajánlott hazarepülni.



A legjobb, ha összeírod, hogy milyen nevezetességeket akarsz megnézni. A városon belül nincsenek túl nagy távolságok és a közlekedés is teljesen kiismerhető.

Miután felírtad a pontokat, vegyél elő egy térképet, és készíts útitervet. Mi is ezt tettük!

Az ELSŐ NAP a városban reggeliztünk, majd végigsétáltunk a La Rambla sétányon. Volt némi időnk a szállás elfoglalásáig, ezért kényelmesen meg tudtuk nézni a standokat. Amíg elsétáltunk a szállásra, megnéztük a környéket, és megcsodáltuk a városra jellemző atmoszférát.

A szállásunkhoz legközelebb a Güell palota volt, így oda vitt az utunk. A legjobb, ha a jegyeket online foglalod le. Mivel városnézést csak a második napra terveztünk, az egész délutánt a tengerparton töltöttük. Megebédeltünk a teraszon, végigsétáltunk a partvonal mentén, és megnéztük a kikötőt is. Ezen kívül még napozásra és pihenésre is volt időnk.

A MÁSODIK NAP rögtön a Nou Camp-el kezdtünk. Ez volt a legmesszebb a szállástól, ezért ezzel

indítottunk. Minden más látnivaló majdnem egy kupacban volt a belvárosban. A stadion után megnéztük a mágikus szökőkutat, a gótikus negyedét, a Picasso múzeumot, a Katedrálist és a Citadella parkot is. Este újabb tengerparti napfürdő következett.

A HARMADIK ÉS EGYBEN UTOLSÓ NAP délelőttjén betértünk a La Ramblán található piacra, megnéztük a Sagrada Famíliát és a Güell parkot is. A legtöbb helyre gyalog mentünk, persze sokkal hamarabb végig lehetett volna járni, ha a távolabbi látnivalókhoz busszal vagy metróval utazunk.

Ha Barcelonában jársz, ne hagyd ki:

- a mézédességek jégborát
- a piacon kapható friss sárkánygyümölcsöt
- a piacon kapható juice-okat
- a frissen facsart narancslevet
- a tapast
- a La Rambla élő szobrait és művészeit

Ludányi Bettina

<http://melaniavilaga.blogspot.hu/>







# Hogyan hat a gyermekkorod az életedre?

Érezted már, hogy újra és újra megtörténik veled ugyanaz? Lehet, hogy mással vagy másképpen, de lényegében újra és újra belelépsz ugyanabba a helyzetbe?

Amikor még kisgyermekek vagyunk, nem alakulnak ki bizonyos szűrők az életünkben. Nem mérlegeljük, hogy ez most jó vagy rossz, ami történik, nem szelektáljuk, hanem nagyjából mindent elfogadunk úgy, ahogy van, és elraktározunk, mint tapasztalat.

Erich Berne, a kanadai származású híres pszichiáter szerint, a gyermekkorunkban szerzett viselkedésminták olyanok, mint egy film forgatókönyve, ami előírja a színészek számára a szerepüket. Ha akarjuk, ha nem, beépül a tudatalattinkba, ahol aztán később valamilyen „hívó szóra” vagy bizonyos helyzetekben aktiválódik, és ösztönösen cselekszünk. Például, ha sietni kell, vagy stressz helyzet áll fenn, akkor ez nagyon igaz. Ilyenkor nem gondolunk át tudatosan reakciókat, döntéseket, és ezek a programok határozzák meg a cselekedeteinket.

Ha már érezted többször, hogy tudod, mit kellene tenned, de ha ott a helyzet, mégsem azt teszed, akkor biztos lehetsz abban, hogy a tudatalattidban futó programok irányítanak. Ha felismered ezeket a programokat és tudatosítod magadban azokat, akkor meg is tudod változtatni.

**Vegyünk erre most egy gyakorlatot!** Ne ijedj meg, 10 perc alatt bőven megoldható!

Pontozd egyesével 1-től 5-ig a mondatokat a következők szerint: 1 – nem igaz, 2 – ritkán, de előfordul, 3 – inkább igaz, mint nem, 4 – igaz, 5 – nagyon igaz, pont ilyen vagyok.

## 1. csoportba tartozó mondatok:

Mindig alaposan végzem a dolgom.

Nehezen tolerálom a pontatlanságot.

A véleményemet meg szoktam magyarázni.

Többször ellenőrzök mindent.

Lehetnék jobb is a feladataim elvégzésében.

Fontosak számomra a részletek is.

Gyakran mondom magyarázás közben, hogy először, másodszor, harmadszor...

Általában komoly vagyok.

Gyakran mondom: Pontosan! Logikus!

Szeretném mindig túlteljesíteni a velem szembeni elvárásokat.

Hány pontod lett összesen ebben a csoportban?

## 2. csoportba tartozó mondatok:

Mindig csinállok valamit.

Ha valamit eldöntök, gyorsan nekilátok és megvalósítom.

A lassú emberek fel tudnak idegesíteni.

Beszélgetés közben gyakran előfordul, hogy nem várom meg, míg a másik befejezi a mondandóját, hanem beleszólok, átveszem a szót.

A feladataimhoz gyorsan nekifogok.

Tudom értékelni, ha a kérdéseimre gyors, egyértelmű, hasznos választ kapok.

Gyakran rázom a lábam türelmetlenül.

Gyakran vagyok türelmetlen.

Gyakran noszogatom az embereket, hogy haladjunk már.

Ha telefonálok, közben gyakran még mással is foglalkozom.

Hány pontod lett összesen ebben a csoportban?

### 3. csoportba tartozó mondatok:

Nem könnyű számomra, hogy csak úgy legyek, anélkül, hogy valami hasznosat csinálnék.

Nem szeretem, ha valaki csak úgy elterül a kanapén, és naphosszat tévézik.

Kitartó vagyok, a feladás nem az én stílusom.

Nem tudom megérteni azokat, akik tétlenül sodródva élnek.

A sikerért keményen meg kell dolgozni.

Ha valamibe belekezek, azt végig is viszem.

Szerintem a legtöbb helyzet sokkal bonyolultabb, mint mások gondolják.

Sokat dolgozom, hogy elérjem a céljaimat.

Gyakran mondom: azért ez nem olyan egyszerű.

Erőfeszítéseim ellenére is sokszor nem úgy alakulnak a dolgok, ahogy elterveztem.

Hány pontod lett összesen ebben a csoportban?

### 4. csoportba tartozó mondatok:

Sokat beszélek.

Fontosnak érzem, hogy a társaságomban jól érezzék magukat az emberek.

Fontos számomra, hogy elfogadjanak.

Meg akarok felelni másoknak. Érdekel, hogy mit gondolnak rólam.

Mások érdekében könnyen lemondok a saját igényeimről.

Nem szoktam másokat kritizálni.

Beszélgetés közben bólogatni szoktam.

Szerintem diplomatikus vagyok.

Azt vallom, hogy érdemes legalább megpróbálni, mielőtt lemondunk valamiről.

Hány pontod lett összesen ebben a csoportban?

### 5. csoportba tartozó mondatok:

Titkolom a gyengeségeimet.

Nehezen mutatom ki az érzelmeimet.

Erősnek látszom, de belül érzékeny vagyok.

Inkább egyedül oldom meg a dolgaimat.

Távolságtartó vagyok.

A butaságot nem tolerálom, sem a hibákat.

Gyakran azért vagyok kemény másokkal, hogy megvédjem magam.

Nem nagyon hatnak meg a dolgok, legalábbis így tűnik kívülről.

A problémáim nem publikusak, semmi köze másnak hozzá.

Összekapom magam, ha kell, és kibírok bármit!

Hány pontod lett összesen ebben a csoportban?

## A feladat kiértékelése:

Ha minden igaz, akkor most van öt pontszámod, minden csoporthoz egy-egy. Ezek a számok 10 és 50 között vannak, attól függően, hogy 1-től 5-ig hány pontszámot adtál mondatonként egy-egy csoportban.

Azokkal a csoportokkal, amikre kevesebb, mint 30 pontot kaptál, nem kell foglalkoznod, mert ahhoz, hogy bekapcsoljanak a hozott programjaid, és ösztönből cselekedj, különleges helyzetnek kell történnie, így ritkán fordul ilyen elő.

Azokra a csoportokra, amikre 30-35 pontot kaptál, érdemes odafigyelned, mert aktívan jelen vannak az életedben, és ha nincs időd vagy lehetőség átgondoltan

cselekedni, vagy nagyobb stressz hatása alatt állsz, akkor bekapcsolnak, és eszerint cselekszel.

35 pont felett már érdemes coach segítségét kérni, 40 pont felett pedig mindenképpen ajánlott, keress meg bátran, mert ilyenkor már nagyon intenzíven vannak jelen az életedben ezek az ösztönös reakciók, ami miatt nem hozol mindig megfontolt döntést, nem úgy reagálsz, ahogy szeretnéd, hanem elragadnak az érzelmeid, és ez problémát okozhat a mindennapokban is. Akár munkában, akár magánéletben, de legtöbbször minden életterületeden megmutatkozik.



## 1. csoport: „Légy tökéletes!”

Ha a szüleid mindig többet vártak el tőled, vagy úgy érezted, hogy így van, akkor ez az utasítás megjelenhet a felnőtt életedben is. Gyerekként ugyanis megtanulod, hogy a négyes osztályzat az nem jó, csak a „jeles” az értékelhető teljesítmény. Vagy egy versenyen csak az első helyezés ér valamit, a többi már nem számít. A 100 százalék az elfogadható, az ennél kevesebb már semmit nem ér. Ezért rengeteg energiát mozgósítasz, hogy mindig tökéleteset nyújts. Ez azonban gyakran pont a tökéletességre törekvés miatt nem jön létre, vagy csak túlzott energiaráfordítással.

Mindent leellenőrzöl többször is, mielőtt kiadnád a kezedből? Túlzottan precíz vagy és maximalista? Előfordul, hogy azért késed le a határidőket, mert túlságosan elveszel a részletekben?

Amit meg kell tanulnod, hogy lehet úgy is jó és igényes valami, ha nem tökéletes. Lazítani kell a gyeplőn, mert rengeteg energiád megy el a tökéletesség hajszolására. Hidd el, más észre sem venné az apróbb hibákat, vagy tökéletlenségeket!

## 2. csoport: „Siess!”

Szoktál kapkodni? Idegeskedni, hogy elkésel? Sokszor siettetek gyerekkorodban? Tudom, hogy úgy érzed, hogy képes vagy egyszerre több dolgot is csinálni, többfelé figyelni, de ez gyakran fölösleges hibákat okoz. A kapkodás nem old meg semmit, a nyugodt ember nem lassabb, mint a feszült, és ideges.

Meg kell tanulnod, hogyan legyél úgy gyors, hogy belül nyugodt és fókuszált maradsz. A cél, hogy gyorsan, hatékonyan, pontosan, ugyanakkor nyugodt és laza lélekkel végezd el a feladataidat, és így éld az életet.

## 3. csoport: „Erőlted meg magad!”

Állandóan pörögsz és csinálsz valamit? Úgy gondolod, hogy csak kemény munkával lehet bármit is elérni? Addig hajtod magad, amíg csak bírod? Túlterhelt vagy? Hallottad a szüleidtől, hogy az élet kemény, és mindenért keményen meg kell dolgozni?

Sok szülő aggódik a gyermeke eredményeiért, ezért a rossz jegyért, vagy akár egy négyesért is képesek büntetni: nincsen tévénézés, nem mehetsz játszani a barátaiddal. Ha azonban a gyerek „látványosan” tanul, akkor a szülő elégedett. Így már gyerekkorban elsajátítható az a nézet, hogy nem az eredmény számít, hanem az, hogy folyton csinálunk valamit, tegyünk erőfeszítéseket. A lényeg csak az igyekezet, nem az eredmény. A szülő, ha látja, hogy a gyerek sokat tanul (vagy legalábbis úgy csinál), akkor nem számít, ha ennek ellenére sem kiemelkedő a teljesítménye.

A feladatod, hogy megtaláld az egyensúlyt, harmóniát és az örömet az életedben. Lehet örömteli is a munkavégzés. Sőt, kevesebb órászámmal még eredményesebb is lehet. Törődnöd kell magaddal, töltődnöd is kell, és örömteli dolgokban is részt vened. Nem attól vagy „hasznos”, hogy minden pillanatot próbálsz úgy eltölteni, hogy „legyen értelme”. Lazíthatsz is, sőt, élvezheted is az életet! Megengedheted magadnak!

## 4. csoport:

### „Úgy csináld, hogy másnak jó legyen!”

Te biztosan egy segítőkész mintagyerek voltál. Próbáltál minden elvárásnak megfelelni, ahogy valószínűleg most is vannak problémáid a túlzott megfeleléssel. Szeretetet, odafigyelést, törődést és elismerést szeretnél volna kapni azáltal, hogy mindenkinek megtettél mindent. Most is így próbálsz elérni? Tudsz nemet mondani? Magaddal szoktál foglalkozni?

Az egyik legfőbb feladatod, hogy megtanulj nemet mondani. Ki kell állnod magadért, ha szükséges. A megfélemlési kényszeredet is át kell alakítani úgy, hogy tudd, hol a határ, és anélkül húzd ezt meg, hogy „keménykedned” kellene, és megbántanál másokat.

Ha azért szeretnek vagy kedvelnek, mert megteszel valamit, elintézel vagy megcsinálsz mások helyett ezt vagy azt, az jó neked? Szerinted akkor is kedvelnének, ha nem így tennél? Érdemes ilyen kihasználó, kizsákmányoló kapcsolatokat építened? Végezd el a saját munkád, és segíts, ha jól esik másoknak is, de ne mindenáron.

Bármilyen kiábrándító lesz, amit most írok, de gondolkodj el rajta: az emberek gyorsan felejtnek. Amíg megteszel értük mindent, addig számíthatsz rájuk, de mi történik, ha neked lenne szükséged segítségre? Vagy egyszerűen csak nem bírsz el többet, és nem csinálsz meg valamit, amit már el is várnak tőled? Megmondom: nagy valószínűséggel azonnal átalakul a kapcsolatotok, amint nincs a másiknak ebből valamilyen haszna. Azaz nem áll már érdekében, hogy veled fenntartsion olyan kapcsolatot, mint korábban.

Sokszor ez a másokban sem tudatos, mégis így alakul.

Sőt! Az sem ritka, hogy mivel már nem adod meg azt, amit eddig, még meg is haragszanak rád, és te leszel a rossz... Ugye volt már ilyen? Próbálj kilépni ezekből a játszmákból!

## 5. csoport: „Légy erős!”

Ha itt kaptál magas pontszámot, akkor nagy valószínűséggel mindennel egyedül bírkózol meg. Nem szoktad feladni, néha annyira nem tudod elengedni a dolgokat, hogy akár az egészségedet is kockáztatva mész tovább a kimerülésig. Kizsákmányolod magad.

Úgy érzed, hogy nincs szükséged támogatásra? Hogy egyedül vagy a legerősebb? Nincs szükséged senkire? Ezek az érzések tipikusak ebben a programban. Miért nem jó, ha benne maradsz? Mert addig feszítetted a húrt, amíg pszichoszomatikus betegségeket gyártasz magadnak, vagy egyszerűen összeomolsz a sok teher alatt.

Tudom, Te egy szó nélkül elbírsz mindent. Legalábbis ezt gondolod magadról. Anélkül, hogy kétségbe vonnám a teherbírásiadat, azért kérek, gondolkozz el azon, hogy tényleg ennyire sokat kell vállalnod? Tényleg minden terhet neked kell cipelned?

**Ez az 5 alapprogram, amivel röviden szerettelek volna megismertetni, de természetesen még nagyon sok létezik ezen kívül is.**

**Miért fontos, hogy ne ragadj benne ezekben a hitrendszerekben, ha túl magas pontszámuk van? Mert nem szolgálnak, nincs belőle „hasznod”, kifejezetten hátráltatnak, és konfliktusokat generálnak magadban is, és a környezeteddel is. Tedd le, amire nincs szükséged, fölösleges tovább cipelned!**

**Polgár Lili – coach**  
**[www.oromterapia.hu](http://www.oromterapia.hu)**







# *Az önszeretetet lépései*

## **Hogyan szeressem magam?**

**Elfogadod magad? Fogadd el magad!** – halljuk gyakran, és mi nem tudjuk biztosan a választ.

Néha megesik, hogy a pszichológusnál – ahogy Delphoiban – jóslást kérnek a páciensek. Az ókorban a jövőjükre voltak kíváncsiak, a manapság azt kérdik, hogy mit csináljanak másképp, hogy jobban érezzék

magukat, hogy jobb legyen a kapcsolatuk másokkal és önmagukkal. A jós azt felelte régen: „Ismerd meg és fogadd el önmagad!” Fogadd el magadat, és el tudod majd fogadni sorsodat is.

A pszichológusok hasonlóan mondanak, csak más szavakkal: ha megismerjük lelki működésünket,



sajátos gondolkodás- és viselkedésformáinkat, akkor képesek leszünk másképp látni a környező világunkat is. Nem külső erők uralkodnak rajtunk, hanem személyiségünk alakítja, formálja jövőnket. Ha változtatunk magunkon és hozzáállásunkon, változni fog a sorsunk is. Ezt úgy is fordíthatnánk, hogy szeressük meg magunkat!

Ugyanakkor az is igaz, hogy fontos megbékélni azokkal a dolgokkal, amiken nem tudunk változtatni, ami jellemünk tartós része. Vagyis fogadjuk el azt a személyiségünkben, ami annak természetes és veleszületett tulajdonsága, még ha nem is tetszik nekünk. Pl. ha világ életünkben csendes természetünk volt, akkor ne akarjunk a társaság közepe lenni, és ne is irigyljünk másokat azért, mert neki megy.

Az önszeretetnek az alapja, ha elfogadjuk magunkat, ha együtt tudunk érezni magunkkal. Mindenkinek saját életútja van, ami senki máséhoz nem hasonlítható, így önmagunk elfogadása is annyi-féle lehet, ahányan élünk a Földön. Az elfogadás paradoxona az, hogy először meg kell ismerni és elfogadni önmagunkat, aztán leszünk képesek – ha még akarunk – változni.

Az önellfogásnak lehet az a célja, hogy megszeressük magunkat és azzá válhassunk, akivé szükséges az életben. Sonja Lyubomirsky az önmagunkkal való együttérzést emeli ki, mint az önellfogás alapját, amelynek három fontos összetevője:

**EGYÜTTÉRZŐ KEDVESSÉGGEL** viszonyulok magamhoz: Ha épp átélek egy negatív érzést, akkor is elfogadom azt és nem próbálok meg elmenekülni előle (pl. mint oly sokan – szó szerint: „alkoholba fojtják bánatukat”), hanem meg merem élni. Ha például a hozzám legközelebb álló személyt elvesztettem, akkor nem fojtom el a könnyeimet, hanem merek sírni és gyászolni.

**TUDATOSÍTÁS:** tudatában vagyok annak, hogy a tapasztalataim általános emberi érzések, nem vagyok egyedül velük, hanem az emberiség részeként élem meg magam, aki másokhoz és önmagához is tartozik, egységben van. Átélehetem, hogy amit érzek azok emberi érzések, érzelmek, és a világ másik felén is ugyanolyan dühös lehet egy ember, ha pl. igazságtalanul bántak vele a munkahelyén. Ez persze nem zárja ki, hogy én is dühös lehessek, csak célszerű tudnom azt, hogy a haragom átalakulhat idővel, ha hagyom, és ha teszék érte. Az aktuális érzelmeimtől függetlenül a legjobban érzem magam, ahogy tudom a jelenben.

Felismerem, hogy az életem nem tökéletes, de lehet teljes értékű és jól érezhetem magam. Tudatosítom, hogy senkinek az élete nem lehet tökéletes, mert olyan, hogy Tökéletes Élet nem létezik a Földünkön, ez csak egy pozitív illúzió vagy romantikus ideál, mint a „szőke herceg vagy hercegnő”.

**MEGENGEDÉS:** megengedem az érzéseknek, hogy legyenek, és együttérzek magammal. A fenti példát alapul véve, az aktuális haragomat virtuálisan, vagy akár karjaimmal átölelhetem magam, és mélyeket lélegezve megélhetem azt az érzést is. Majd átgondolhatom, hogy kire és mi miatt vagyok mérges. Vajon tényleg arra a személyre vagyok dühös, aki most kiváltotta haragomat? Ha módom van rá, csendben maradhatok és a légzésemre koncentrálni eltölthetek egy kis időt. Vagyis önmagam támasza lehetek és gondoskodhatom magamról. Megszeretem magam...

Bende Katalin  
pszichológus

[www.egy-pszichologus.hu](http://www.egy-pszichologus.hu)



# Kovácsolj!

## az egészséges kenyérért!

*A kovászos kenyerek fogyasztása kedvező az emberi szervezet számára, ugyanis élesztő és cukor nélkül süthetünk természetesen kenyeret, péksüteményeket. Az ilyen kenyerek nem puffasztanak, nem tartalmazzak adalékanyagokat, fogyasztásukkal hozzájárulhatunk egészségünk megtartásához és az emésztés javításához. Egy jó kovász akár évtizedekig eltartható és nem kell hozzá más, mint víz és liszt, valamint egy kis türelem.*

### **Készítsünk kovászt!**

Egy tiszta befőttes üvegbe tegyünk egy nagy evőkanál lisztet és hozzá ugyanennyi vizet (20g víz, 20 g liszt), keverjük össze és takarjuk le az üveget a fedővel, de ne zárjuk le teljesen.

Ismételjük ezt a folyamatot 7 napon keresztül, napi kétszeri víz-liszt hozzáadással. A 3. nap környékén



már buborékos lesz a kovászsunk, és kellemes savanykás illatot áraszt. A 7. napra pedig elkészül az aktív kovászsunk, mellyel könnyen elkészíthetjük kedvenc egészséges kovászos kenyereinket.

## Öröljünk frissen lisztet!

Érdemes a tésztát házimalomban őrlött friss lisztből készíteni (én Salzburgi gránitköves malmot használok). Jobban kijönnek az ízek, egészségesebb lesz a kenyér! A friss őrlésnek köszönhetően a lisztben benne marad az értékes korpa és az életet jelentő csíra, mely tele van esszenciális zsírsavakkal és vitaminokkal. Érdemes kovász indításhoz is ilyen lisztet használni.

## A recept:

Előtészta:

- 30 g aktív kovász
- 30 g frissen őrlött rozsliszt
- 30 g víz

Egy tálban összekeverjük az előtészta hozzávalóit, letakarjuk és 8-12 órát pihentetjük, addigra szép buborékos lesz.

Főtészta:

- 200 g BL80 liszt
- 320 g langyos víz
- 205 g frissen őrlött búzaliszt
- 25 g frissen őrlött rozsliszt
- 9 g só
- egy marok frissen szedett és apróra vágott fűszernövény (rozsmaring, kakukkfű, oregánó, zsálya)

Elkészítés:

A frissen őrlött lisztet összekeverjük a BL80-as

liszttel, majd a vízzel együtt hozzáadjuk a kovászhoz. Letakarva fél órát pihentetjük.

Ezután hozzáadjuk a sót és a fűszereket, majd összedagasztjuk pár perc alatt a tésztát. Fél óránként hajtogatjuk, összesen 6x. Ez azt jelenti, hogy a tészta külsejét mindig a közepe felé behajtogatjuk, aztán elfordítjuk a tálat és újra elvégezzük ezt a mozdulatot, kb. 4-5-ször, amíg körbe nem érünk, aztán letakarva pihentetjük a következő hajtogatásig. Az utolsó hajtás után a tésztát pulton megformázzuk, majd kilisztezett szakajtóba tesszük és egy éjszakán át hűtőben pihentetjük konyharuhával szellősen letakarva. Utána előmelegített, párás légterű sütőben megsütjük, összesen 45 perc alatt: először 250 fokon sütjük 20 percig, majd 230 fokon további 25 percig.

Zeliska Orsi, a Péklány

<https://peklanyleszek.com/>





Éppen, hogy csak túl vagyunk a XXXI. Nyári Olimpiai Játékokon és még javában a magyar sikerekről beszélünk, jóleső büszkeség tölti el a mi szívünket is honfitársaink eredményeit látva, de mindez alatt elsiklik egy fontos tanulság az orrunk előtt.

Ákár a sportközvetítésekbe belepillantva vagy a nyitó és záró ceremóniát nézve meggyőződhattünk róla, hogy a brazil egy életvidám nemzet és nem kell nekik sok a boldogsághoz. Pedig az életkörülményeik nem adnának mindenhol okot a mosolyra. Ők még is ezt teszik. Táncolnak, nevetnek, élnek. Vajon át lehet-e ezt a fajta életfelfogást ültetni egy olyan kontinensre is, ahol egyszerűbb elzárkózni és a negatívumokat látni? És ránk, magyarokra? Kutatások mutatják, hogy Magyarország igen csak a sereghajtók mezőnyében kullog azon a listán, amin az országok elégedettségét sorolták fel. A listát egyébként Svájc vezeti, majd jönnek a Skandináv országok.

De mit csinálnak ők másképpen, mint mi? És mit a brazilok? Egyszerű: élvezik az életet, örülnek minden apróságnak és megpróbálnak a közösség részesei lenni, nem magukban búslakodni. Ez utóbbi ismerős, ugye? Vizsgálatok alátámasztásával bizonyított tény, hogy a nevetés életet hosszabbít és a közérzetnek is jót tesz. Ugyanis a nevetés – vagy csak egy szívből jövő mosoly – boldogsághormont termel a szervezetben, ez pedig jótékonyan hat a vérnyomásra, a belső szervekre és csökkenti a stresszt. És, ha kevesebb feszültség nyomja a vállunkat, a gondjainkat is más perspektívából látva, könnyebb megtalálni a megoldást.

A nevetés mellett a tánc is segíthet a jobb közérzet kialakításában. Ugye mindenki látott már felvételeket a riói karneválról? A táncosok jókedve, szenvedélye szinte átragad a pusztá szemlélőre is, akárcsak az olimpián. Több tízezer ember táncolt egyszerre, mert ott, csak az számított, hogy együtt vannak és ünneplik az életet. Szóval nevetni és táncolni kell, és ha nem is oldódik meg minden problémánk egy szempillanásra, mégis magabiztosabban tudunk szembenézni vele. Így, ha legközelebb valami elsőre bosszantó vagy kínos helyzetbe kerülsz, ne szitkozódj, inkább neved! Merj nevetni az ügyetlenségeden, merj táncolni fogmosás közben, merj boldognak lenni, mert semmit nem veszítesz vele, viszont annál többet nyersz!

Bene Andrea



*Táncolj,  
neved, ég!*



## A 108.hu Magazin

2010-es indulása óta lehetőséget ad,  
hogy bemutasd a branded  
a dinamikusan fejlődő egészség  
és környezettudatos közösségnek.  
Változatos megjelenési lehetőségeinkkel  
elérheted az újdonságra nyitott olvasókat.

### LÉLEK

kultúra  
könyvek  
pszichológia  
wellness  
spiritualitás



### EGÉSZSÉG

jóga  
baba-mama  
ájurvéda  
gyógyítás  
megújulás



### ÍZEK

szezonális  
vegetáriánus  
ínycsiklandozó  
természetes  
alakbarát



[www.108.hu/hirdetes](http://www.108.hu/hirdetes)





# A felelősség, mint tanult erény

## A felelősség kialakulása: élethelyzetekből való tanulás eredménye

A felelősség nem más, mint vállalni a következményeket, előre, vagy utólag. A karma, avagy az ok-okozati összefüggés alapszintű megértése nélkül csak szenvedéssel alakul ki a felelősség, márpedig ki akar szenvedni? Nyilván minden kedves olvasó – velem együtt – tapasztalja átgondolatlan döntésekből adódó okoknak negatív következményeit. Ezek általában abból adódnak, hogy egy adott tethez szükséges ismeretünk még tapasztalat hiányában nem áll rendelkezésünkre.

## A felelősség kialakítása: ismeretlen helyzetekben való tudatos elmélyedés

**Gyermekkorban** egy kutya, kamaszkorban egy év külföldi élet, felnőtt korban egy hivatás vagy egy gyerek is ki tudja hozni az emberből a szunnyadó felelősséget.

*Tetteinkért felelősséget vállalni nem velünk született tulajdonság, sokkal inkább egy tanulandó emberi erény, melyet nem adnak aranytálcán ingyen. Legtöbbször némi szenvedéssel, gondolkodással, tudatossággal kifejlődő rendkívül hasznos tulajdonsággá válhat, mely megszabadíthat felesleges fusztrációktól, ha már preventíve alkalmazzuk. Különböző fejlettségi szinteket ismerünk, melyek különböző megoldásokkal hamarabb elérhetőek.*

Ki tudjuk alakítani a felelősségérzetet úgy, hogy annak még gyermekünk is kifejeztem örül. Amikor lányom kapott egy kiskutyát nyolcadik születésnapjára, eszméletlen boldog volt! Viszont tudattuk vele sokszor, heteken keresztül, hogy mire is vállalkozunk. Mindannyian, közösen! Tudtuk, hogy nyaralásokra el kell majd vinnünk, és hogy gyakorlatilag egy új kisgyermeket vállalunk a már meglévő

## *A felelősség nem más, mint vállalni a következményeket, előre, vagy utólag.*

kettő mellé. Felelősségteljes döntés volt, mégsem volt teljesen profi: ha tudtuk volna hogy a mini pincser milyen idegtépően hiperaktív...

**Kamaszkorban** sok mindennel elő lehet segíteni a felelősségérzet kialakulását, mint például egy hosszabb külföldi munkavállalás. Rá kellett jönnöm, mekkora felelősség a ruhák kimosására gondolni, bevásárolni... elkezdtem értékelni szüleim munkáját, mind az apai családfenntartást, mind az anyai háztartás-vezetést.

**Felnőtt** korban egy gyermek születése teljesen megváltoztatja a felelősségről korábban alkotott fogalmunkat. Édesanyám a rossztettekre remegve csak annyit mondott: „majd meglátod, ha szülő leszel...”. Igaza volt! Hiszem, hogy ha nincs valaki vagy valami az ember életében, ami igazán fontos, addig a teljes felelősségérzetet, ami már teljesen ösztönös, nem ismerheti meg részleteiben, idegsejtig hatolóan. Ahogy a róka mondja a Kis Hercegből: „Te egyszer s mindenkorra felelős lettél azért, amit megszélídítettél.”

### **Különböző szintjei a felelősségvállalásnak:**

**Tudattalan: nagyon ritkán** gondolkozik el azon, hogy a számára vagy környezetésre negatív hatással bíró dolgok igen gyakran saját tetteinek következményei. Az ilyen emberek élete általában frusztrációval teltek, borúsak és gyűlölködők, másokra mutogatnak. Irigységük a koncentrációjukat mások sikerességére irányítja negatív módon, nem saját sikertelenségük okait és okozatait elemezgetik, ezért nem jutnak egyről a kettőre.

**Kezdő:** tetteiért, gondolataiért **utólag** nemcsak vállalja a következményeket, és elismeri hibáját akár milyen százalékban is, de még tudatosan vissza is gondol milyen tettek vezettek ide pontosan. Ehhez tudatosan kell elemeznie a szituációt, akár egész gyermekkoráig visszavezetve. Hátlutóje lehet, főleg kék aurájú emberek esetében, hogy olyan dolgok miatt is önmagát hibáztatja, amik teljesen természetesek. Például, ha egy 8 éves gyerek a kint hagyott pénzből lopkod, abban hibás a szülő, hogy a „mézesmadzagot” kint hagyta látható helyen, de abban nem hibás, hogy a 6-10 év közötti gyerekek 95%-a kipróbálja a lopást (kutatási eredmény alapján objektív tény). Ez természetes, ezen nem kell rágódni, nem kell magában a felelősséget keresni, mondván: „hol rontottam el?”. Ez esetben már kettéválik az, hogy miben voltam felelőtlen, és mi az, amiről nem tehetek, hanem a dolgok természetére felírható.

**Haladó:** aki **előre** gondolkozik tetteinek következményein. Ha ad ajándékba kutyát gyermekének, előre alaposan át kell gondolnia olyan dolgokat is, amikről még fogalma sincs: eléggé érett a 8 éves gyermek ahhoz, hogy télen hajnalban is levigye a kutyát? Nem. Akkor vállalom a felelősséget, hogy néha nekem kell majd levinnem, vagy ha ez nem megy, akkor nem vállalom a kutyát. Ez a típus sokkal ritkábban ütközik felvállalhatatlan élethelyzetekkel, ez által szabadabb és kiszámíthatóbb az élete.

Nem lehet kategorikusan kijelenteni, hogy valaki tudatlan, kezdő, haladó vagy egyéb, hiszen ez egyéni szituációk, és az ahhoz való hozzáállásunk függvénye, illetve mindenki minden szintet magában hordoz.

Bognár Tas

[www.auraszakerto.hu](http://www.auraszakerto.hu)



# Ízek, imák, India

4 részes főzőtanfolyam sorozat

## 1. India alapozó - Bevezetés a fűszerek hasz- nálatának világába

Bevezetés az indiai konyhakultúrába, az étkezési szokásokba, majd egy teljes menüsor elkészítése.

Nézd meg, szagold meg, ismerd fel a fűszereket! Tanuld meg megfelelő használatukat, hogy tökéletes eredményt érj el a konyhában!

*Tarts egy csodálatos utazásra  
Hémangival, s válj az indiai  
konyhaművészet mesterévé!*

Az évkezdés mindig újdonságokat tartogat, így van ez nálunk is: megújult a 108 Életmódközpont indiai főzőkurzusa. A tanfolyam 4 részes lett, egy alapozóból és 3 tematikus részből áll.

A kurzusok bármelyikét külön is elvégezheted, de természetesen a legteljesebb képet és a legtöbb gyakorlati tapasztalatot akkor kapod, ha mindegyiken részt veszel.

## 2. Indiai főételek (szabdzsik)

### Az ájurvéda és a főzés kapcsolata

A kalandozás során tovább haladunk a szabdzsik területére. Megismerkedünk a különböző masalákkal, fűszerpasztákkal, azok felhasználásával. Beszélgetünk az ájurvédán alapuló főzésről, az ételről, mint ájurvédikus gyógymódról, az évszakonként változó étkezésről.



### **3. Indiai sós csemegék, csatnik Jóga és meditáció az étkezésben**

A nagy népszerűségnek örvendő, nyugaton is egyre ismertebbé váló csatnik területe következik, látványos és népszerű sós csemegékkal. Beszélgetünk a főzésről, mint jóga-folyamatról, és megismerjük azt a meditációt, ami az indiai konyhakultúra hátterét adja.



#### **HOGY MIÉRT TANULJ ÉPP NÁLUNK?**

- ▶ A 16 órás képzés teljeskörű, az indiai vegetáriánus konyha minden területét felöleli.
- ▶ Ha kedved van, elvégezheted az egész sorozatot, ha akarod, csak egy-egy részt.
- ▶ Nálunk 24 autentikus receptet tanulsz, nem „indiai ihletésű” ételeket. Ha elvégzed az összes kurzust, kezdőből profivá válhatsz!
- ▶ A mesés indiai ízvilágot családod, barátaid számára is elérhetővé teszed.
- ▶ Megtanulhatsz a fűszerek használatának megfelelő módját, az indiai konyhakultúra alapjait, ezáltal nem csupán a tanult receptek elkészítését sajátíthatod el, hanem idegen receptekkel is jól boldogulsz majd.
- ▶ Járatos leszel az ételfajták, a menüsorok összeállításában az ájurvéda javaslata alapján.
- ▶ Betekintést kapsz India kultúrájába, a főzési és étkezési szokásokba, a tájegységek jellegzetességeibe.

## ***Ne késlekedj! Tanulj nálunk, s válj az indiai konyhaművészet mesterévé!***

### **4. Indiai édességek Tájégségek konyhái**

India az édességek hazája. Vannak egyszerűbben elkészíthető, illetve bonyolultabb, időigényesebb desszertek is. Minden területről készíten néhányat. Képzletben körbeutazzuk Indiát, és megismerkedünk az országon belül változó konyhakultúrák jellemzőivel.



*A tanfolyamokat a népszerű [www.vegavarazs.hu](http://www.vegavarazs.hu) gasztroblog írója, kedvelt vegetáriánus szakácskönyvek (A kertetől a konyháig, Vegetáriánus kalandozás a magyar konyhában, Ízek, imák, India, Percek alatt lakomát) szerzője, Hémangi tartja.*



**További információ és jelentkezés  
[fozoiskola.108.hu](http://fozoiskola.108.hu)**



# SOBA TÉSZTA ZÖLDSÉGEKKEL

## HOZZÁVALÓK:

- 15 dkg soba tészta (hajdina lisztből készült)
- 1 hüvelykujnyi gyömbér reszelve
- 1 gerezd fokhagyma reszelve
- 1 nagy marék kesudió
- 1 nagyobb sárgarépa
- 3 szál angol zeller
- kis darab kelkáposzta vagy kínai kel
- szójaszószt
- rizsecet
- szecsuáni bors
- chili pehely

## ELKÉSZÍTÉSE:

- A zöldségek előkészítésével kezdtem: a sárgarépát nagy lyukú reszelőn lereszeltem, az angol zellert és a káposztát pedig felszeleteltem.
- A tésztát sós vízben 2-3 perc alatt megfőztem, majd szűrőben hagytam lecsepegni.
- A wokba kevés olajat öntöttem, erre dobtam a reszelt gyömbért, reszelt fokhagymát és a chili pelyhet. Néhány keverés után a szecsuáni borsot is beleszórtam, és már ment is rá először a sárgarépa, utána a zeller és a káposzta, végül a kesudió is. Pár perces pirítás után hozzáadtam a szójaszószt (a világos jobb, mert nem színezi el az ételt) és a rizsecetet.
- Elkevertem, ráborítottam a tésztát és jól összeforgattam.
- Pillanatok alatt kész, rizstésztával vagy wokhoz való tésztával ugyanígy készülhet. A soba tészta nagyon kiadós, a 15 dkg két hatalmas adaghoz volt elegendő. Kicsit diós-kesernyés ízével különlegessé tette az ételt.

# NYERS KÖRTELEVES

## HOZZÁVALÓK 2-3 ADAGHOZ

- 100 g hántolt (blansírozott) mandula
- 4 érett körte
- 40 g nádcukor
- 1/2 citrom leve
- 2 csipet vaníliapor
- 2 csipet reszelt citromhéj

## ELKÉSZÍTÉSE:

- A mandulát áztassuk be meleg vízbe legalább 3 órára. Időszükében bő vízben forralhatjuk is 15 percig, de akkor a leves már nem lesz teljesen nyers.
- A levest robotgéppel állítsuk össze. A mandulát turmixoljuk el másfél dl vízzel, majd amikor elégedettek vagyunk a krémes-ségével, adjuk hozzá a többi hozzávalót is.
- Nyers körteszeletekkel tálaljuk.

**Szaluter Edit** / [kertkonyha.hu](http://kertkonyha.hu)







# INYENC VEGA GRILL

## HOZZÁVALÓK 2-3 ADAGHOZ

A grill

- 300 g tofu (1 kocka)
- 1 db körte
- 1 szál fehérrépa

A pác

- 3 evőkanál olívaolaj
- 2 evőkanál balzsamecet
- 1 evőkanál szójaszós

## ELKÉSZÍTÉSE:

- A tofut vágjuk 1 cm vastag szeletekre, és papírtörőln nyomkodjuk ki belőle a nedvességet.
- Készítsük elő a körtét: hámozzuk meg és csumázzuk ki. A fehérrépát is hámozzuk meg, majd vágjuk fél centis szeletekre a zöldségeket.
- Ezután alaposan forgassunk meg mindent a pácban, és süssük ki. Ha van, használjunk grillserpenyőt.
- Minden szelet tofura tegyünk fehérrépát és körtét is. Semleges körettel tálaljuk.

**Szaluter Edit** / [kertkonyha.hu](http://kertkonyha.hu)

## HOZZÁVALÓK:

### Tészta

- 2 maréknyi beáztatott dió
- 5 evőkanál őrölt zabpehely
- 3 evőkanál zabkorpá
- 3 evőkanál nyers hajdinaliszt
- 2 evőkanál beáztatott mazsola
- 3 evőkanál kókuszreszelék (előre beáztattam)
- kevés méz
- citromlé
- kevés víz, ha kell

### Krém:

- 50 dkg sárgabarack
- méz
- útifűmaghéj
- kevés méz, ha kell
- kevés citromlé

### Csokimáz:

- kevés kakaóvaj
- kevés kókuszszír
- bio kakaó vagy karob por

## ELKÉSZÍTÉSE:

- A diót, mazsolát, kókuszreszeléket kevés vízzel összeturmixolom, majd hozzáteszem a többi összetevőt. Mindenből annyit teszek hozzá, hogy tészta keménységet kapjak. A tésztát egy tepszi aljába tettem.
- A krémhez a sárgabarackot kevés vízzel összeturmixoltam, majd hozzátettem a többi hozzávalót és a tésztára tettem. Betettem a hűtőbe egy éjszakára és másnap kapta meg a mázat.
- A mázhoz vízgőz felett összeemelegítettem az összetevőket és a sütire tettem, majd visszatettem a hűtőbe. Tálaláskor felszeleteltem és porcukor helyett darált kókuszreszelékkel hintettem meg!

# NYERS BARACKOS SZELET

**Nagyné Szalai Melinda** / [melinda-angel.blogspot.hu](http://melinda-angel.blogspot.hu)





**HOZZÁVALÓK:**

- 10 dkg mustármag
- 1 dl almaecet
- 2 dl víz
- fél kk kurkuma
- fél kk asafoetida
- fél kk őrölt bors
- 1 kk őrölt koriander
- 1 kk őrölt római kömény
- 2 kk nyírfacukor
- fél citrom leve és héja
- 1,5 kk só

# MUSTÁR HÁZILAG

**ELKÉSZÍTÉSE:**

A mustármagot őröljük finomra. A legjobb egy kávédaráló, ha nincs, a fűszerdaráló is megteszi, de azzal jó sokáig eltart. Ha megvan, keverjük hozzá a fűszereket és a cukrot, a citromhéjat és levet. Öntsük bele az almaecetet és a víz felét, alaposan keverjük össze, és egy kicsit hagyjuk állni. Fél óra múlva a mustár megszívja magát a folyadékkal, és jóval szárazabb lesz. Ha szükséges, öntsük hozzá még vizet, és várjunk újabb fél órát. Ezt érdemes kétszer-háromszor eljátszani, hogy megfelelő állagú mustárt kapjunk. Az én mustárom nagyon csípős volt, hogy ezen enyhítsek, egy lábosban feltettem főni, és 5-6 percig főztem, közben sokat vesztett az erejéből. Szárazabb is lett, úgyhogy még tettem hozzá egy kis vizet. Végül elégedett voltam az állagával és ízével, úgyhogy lezárható kisüvegben a hűtőbe került.

**Hémangi** / [vegavarazs.hu](http://vegavarazs.hu)

# ZÖLD GAZPACHO

## HOZZÁVALÓK:

- 1 db érett avokádó
- 1 kisebb kígyóuborka (hámozva)
- 1 db zöld kaliforniai paprika
- 4 bazsalikomlevél
- 2 ek olívaolaj
- 1 szelet szikkadt kenyér
- ½ kk aszafoetida
- egy csipet őrölt feketebors
- 1,5 kk só
- 1 db lime leve

## ELKÉSZÍTÉSE:

Megmossuk és előkészítjük a zöldségeket. A kígyóuborkát meghámozzuk és kockára vágjuk, a pritamint és az avokádót is felkockázzuk. Egy turmixolásra alkalmas edénybe tesszük az uborkát, a paprikát, az avokádót és a darabokra tépet kenyeret. Hozzáadjuk az olívaolajat, a bazsalikomot, az aszafoetidát és a lime levet, sózzuk, borsozzuk. Belemerítjük a botmixerünket és szép simára mixeljük. Ha tálalásig van időnk, rövid időre behűtjük.

**Hémangi** / [vegavarazs.hu](http://vegavarazs.hu)



# Mit akarsz, te



*Hajtunk, megyünk, teszünk-veszünk – sokszor esztelen és féktelen – tervezünk, építünk, kiállunk, felszólalunk, irányítunk, vezetünk, cipelünk, előre törünk, megoldunk, kibogozunk, kiáradunk...Tényleg ezt akarjuk? Így akartuk? Versenyezni, megfelelni, elismerésre várni, vagy végre csendben a méltó helyünket elfoglalni?*

A nő ugyanis nem ezekre való! De látható: mégis megy neki. Megy, de mire megy vele? Semmire, de azért megy tovább...! Megállni, az például nőies. Egy nőt ciklusa vezérli és éppen ezért 28 naponta pihenésre ösztönzi. Ilyenkor újulunk meg, veszünk újra erőt, hogy ismét lendületbe kerüljünk és tudjuk

táplálni a földet (de ne szaladjunk ennyire előre), táplálni, ápolni a párunk, a gyermekeinket, a családuk. A férfi az, aki non-stop, megállás nélkül megy és kiárad, épít, alkot, megvalósít, előretör, irányít, vezet, felszólal, kiáll és hajt. Majd kissé megfáradva hazatér, ahol és ahonnan energiát vesz fel. Ez az energiatelep a nő. A töltő, amire rácsatlakozik a férfi. De nemcsak a férfi, hanem az egész pereputty ebből él.

Ennek felelőssége tényleg nincs akkora, mint a férfitetteknek? Ennek szükségessége tényleg nem ér fel a férfierővel? Dehogynem! A kettő lesz egyé. A kiegészülés tehát nem csak az ágyban következik be, bár való igaz, ott ölt igazán testet. De vajon csak ezért az egy dologért lettünk különbözők és megkülönböztethetők? Miért vagyunk örök elégedetlenek? Miért akarunk nőként férfimód bizonyítani a teherbírást, a súlyemelést, az elismerést? Mitől olyan mostoha ez a női szerep, hogy inkább a férfivilágban keressük a helyünk?

Ha az előttünk lévő mintákból indulunk ki, akkor azt látjuk, kevés nő adhatta tovább a nőiség mibenlétét. Voltak háborúk, forradalmak, csaták, rombolások. Ők- és nagymamáinknak nem volt sok választásuk, a túlélésért nadrágot kellett húzniuk és részt venni az újjáépítésben. És ha nem maradt a családban férfi, akkor minden rájuk, az asszonyokra hárult, a félárván maradt gyermekek mellett. A külső körülmények, mondhatni az élet, megkeményíti a nőt! De vallom, az igazi nőt, csak a felszínen, külsőségekben lehet megkeményíteni. Ahogy visszajön a férfierő, visszatér a női pályára.

A ma generációja pályát, medret és sodrást téveszt. Keres, kutat, harcol, csak éppen nem a jó irányban teszi mindezt. Egyenjogúságot kiáltunk, egyenlőséget kívánunk mindenben: elismerésben mind anyagilag, mind erkölcsileg és ezzel egyenlő terheket, hatalmas stresszt, bosszantó politikát.

Női szerepeink gyakorlására a férfi terheink mellett már nem marad energiánk. Ezen nincs is mit csodálkozni, hiszen a napi hajtás végére a férfi is elfárad és megpihen, szeretne töltekezni. A lestrapált nő vajon mennyi energiát képes átadni az éhes férfinak? Jó esetben egy mirelit pizzát bedob a mikróba, hogy legyen közben pár perce átnézni a gyerek leckéjét.

És tényleg nehéz ebben a fogyasztói, anyagi világban egy fizetésből megélnie a családnak. Merthogy a többségünk mégis a városi életformában szeretne boldogulni, ahol kényelem van és stressz. Csak az marad ki a képletből, hogy mivel háttérben van a női energia a családban, akármennyire is hajtanak mindketten, a férfi és a nő; nem mennek sokkal előbbre. Lendületet venni abból a pozícióból lehet, amikor rend van. Ha a nő befogad, gondoskodik, táplál, energiával lát- és tölt fel, akkor a férfi szárnyra kap és a hegyet is elbírja a hátán. De mikor a nő akarja bizonyítani erejét, a férfi vagy versenyez még az elején, vagy összetöpörödve feladja, hiszen őt még arra tanították, hogy egy nőt védelmezni kell, de ha erősebb nála, mit védjen rajta?



Férfi és nő együtt csodákra képes! Együtt. A kiáradó és a befogadó. A férfi szerep és a női szerep. Nőként már levizsgáztunk a férfi szerepből: megtanultuk és tudjuk. A női viszont háttérbeszorult. Ennek felszínre hozására van most szükség. És nincs ebben semmi szégyellnivaló, hogy tanulnunk kell a nő-séget, azt, hogy hogyan fogadjunk be. Amiben nincs gyakorlaltunk, azt még nem tudjuk, de gyakorlással és tudatossággal felébredszhető a bennünk szunnyadó ősi nőerő! Az a mágikus energiamező, ami minden nőt összekapcsol egy szemmel láthatatlan szállal. A nővérség ereje nemcsak családon belül munkálkodik, hanem idegen asszonyok között is jelen van. Ezért is állítottam, hogy a nő táplálja a Földet. Végül is minden a nőből indul ki. Hát nem fantasztikus lehetőség az, amit nőként kaptunk?

Nem érdemes vitába szállni a tyúkkal vagy a tojással. Mindegy is mit csinál a férfi, ha a nő a helyére kerül, a férfi is követi és beleáll az övébe, és nemcsak a férfi, hanem a gyermekek is megtalálják helyüket, szerepüket, ez pedig óhatatlanul is kihat a társadalomra. Ha fenn akadunk azon, hogy „megint nekünk kell tenni valamit”, akkor maradhat minden a régiben, lehetünk két dudásként a csárdában, amiből előbb-utóbb az egyikőnk kiszáll. Erre van is sok példa, ha körbenézünk. A kérdés tehát adott: süketül dudálunk tovább, vagy befordulunk a teremítő csendünkbe? Szóval, mit akarsz, te nő?

Ölvedi Réka  
www.remekest.hu





108.hu

Ingyenes  
életmód  
magazin

Regisztrálj most!

[www.108.hu/magazin](http://www.108.hu/magazin)



► **SIBEL FORRÓ OLAJOS  
MASSZÁZSGYERTYA VANÍLIA ILLATTAL**



Egyszerűen használható,  
40°C-on olvadó gyertya  
kerámia kiöntőben,  
amely kiváló lágyító és  
puhító tulajdonságokkal  
bír.

80 g

KEDVEZMÉNY:  
**400 Ft**

~~2.749 Ft~~  
**2.349 Ft**

► **BIO-MAGNÉZIUM KIVÁLÓ  
FELSZÍVÓDÁSÚ KOMPLEX TABLETTA**



Három különböző  
magnézium só keverékéből  
tevédik össze, ezek  
szerves és szervesetlen  
keveréke lehetővé teszi,  
hogy teljesen feloldódjon  
magnézium ionokká  
és így maradéktalanul  
felszívódhasson az ásvány.

30 db

KEDVEZMÉNY:  
**300 Ft**

~~2.399 Ft~~  
**2.099 Ft**

► **SANTE BIO HENNÁS  
VOLUMEN SAMPON**



Értékes bio természetéből származó  
természetes összetevőkkel: mézzel,  
sörrel és szintelen hennával. Erősíti,  
rugalmassá teszi a haját, fényt és és dús  
hatást kölcsönöz. Vegán, minősített  
natúrkozmetikum.

200 ml

KEDVEZMÉNY:  
**200 Ft**

~~1.699 Ft~~  
**1.499 Ft**

► **BIORGANIC BIO FEKETE CHIA MAG**



Természetes szuperélelmiszer: gazdag  
ásványi anyagokban és antioxidánsokban,  
oldhatatlan rostokban, proteinben és  
Omega 3 zsírsavban. Kellemes ízű, az  
ételekhez adagolva nagymértékben  
növeli azok térfogatát, kalóriatartalmát  
viszont alig. Kiváló alternatívája az  
állati fehérjének, beilleszthető a vegán,  
laktózmentes és fogyókúrázók étrendjébe.

500 g

KEDVEZMÉNY:  
**300 Ft**

~~1.999 Ft~~  
**1.699 Ft**

► **LEVENDÁRIUM BIO LEVENDULÁVAL  
TÖLTÖTT CSUHÉBABA**



Kedves, különleges ajándék,  
minden baba ötletes és egyedi  
kézműves alkotás, nincsen két  
teljesen egyforma darab.

KEDVEZMÉNY:  
**300 Ft**

~~1.799 Ft~~  
**1.499 Ft**

Látogasson el  
online webáruházunkba!

**aruhaz.108.hu**

Fűszerek • szakácskönyvek • ájurvédikus termékek •  
bio kozmetikumok • indiai ajándéktárgyak  
... és sok más meglepetés!



# A CICKAFARKFŰ



Fűben-fában orvosság, tartja a mondás. Van néhány gyógynövény, aminek mindenki kamrájában-konyhájában ott kellene lenni. Az egyik ilyen a cickafarkfű.

## Gyógyhatása széleskörű

Teaként elkészítve alkalmas gyulladáscsökkentésre, hüvely-, méhgyulladásra, fogínygyulladás kezelésére. Hasi fájdalmakra, puffadásra is kiváló, megszünteti a gyomorbántalmakat, de kezelhető vele az epe és májbetegség is. A menstruációs vérzést és a görcsöket csökkenti. A migrénes fejfájást is enyhíti egy csésze kortyonként elfogyasztott cickafarkfű tea. Légzőszervi megbetegedésnél inhalálásra használható. Vértisztító hatása jelentős. Altató hatása is van, mert megtalálható benne egy tujon nevű vegyület, ami kis mennyiségben hipnotikus hatású nyugtató hatást fejt ki.

## Külsőleg is felhasználható

Aranyérre, vérzés csillapítására, nagyobb sebekre borogatásként alkalmazzák. Ülőfürdőként kiváló aranyér és nőgyógyászati megbetegedések orvoslására. Problémás bőrű gyermekeknek a fürdővizébe érdemes keverni cickafark főzetet.

## Teakészítés

2,5 dl vízzel forrázzunk le egy csapott evőkanál teafüvet. Fedjük le, hagyjuk 15 percig állni, majd fogyasszuk el!

Fontos tudni, hogy a gyógynövények lassabban hatnak mint a gyógyszerek, így igazi eredményt kúra 4-6 hét fogyasztás után érhetünk el. Vigyázzunk azonban, mert ha túlzásba vesszük a fogyasztását, az itt leírtakkal ellenkező hatásokat érhetünk el.

Muszka Evelin

## BÖNGÉSZTÜNK A NETEN



- Ha nem tudsz elaludni  
(tovább: [hazipatika.com](http://hazipatika.com))
- Az immunerősítő propolisz  
(tovább: [babaszoba.hu](http://babaszoba.hu))
- A terhességi cukorbetegségről  
(tovább: [eletforma.hu](http://eletforma.hu))
- Fáj a dereka?  
(tovább: [vital.hu](http://vital.hu))

### Zöldségek:

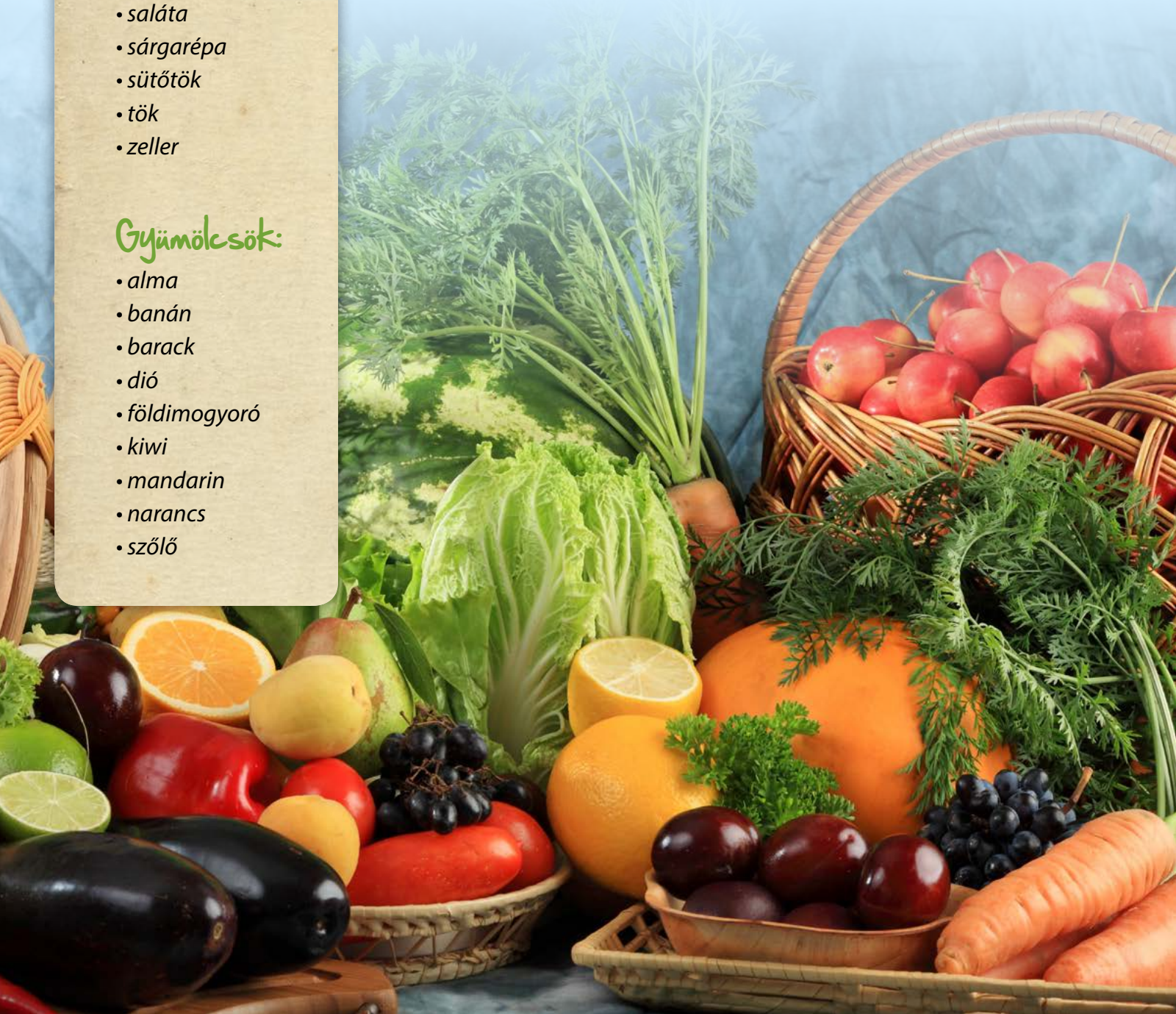
- brokkoli
- burgonya
- cékla
- cukkini
- fejes káposzta
- karalábé
- karfiol
- kelbimbó
- kelkáposzta
- kínai kel
- patisszon
- saláta
- sárgarépa
- sütőtök
- tök
- zeller

### Gyümölcsök:

- alma
- banán
- barack
- dió
- földimogyoró
- kiwi
- mandarin
- narancs
- szőlő

# Étkezz és főzz szezonálisan!

Szeptember





# Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!



63 Megtekintés



62 Megtekintés



61 Megtekintés



60 Megtekintés



59 Megtekintés



58 Megtekintés



57 Megtekintés



56 Megtekintés



55 Megtekintés

**Tetszenek a 108.hu magazinok?** Szeretnéd, hogy saját szolgáltatásod, terméked és üzleted is ilyen színvonalasan jelenjen meg? Segítünk plakátod, szórólapod, reklámanyagaid elkészítésében. Keresz bennünket az alábbi elérhetőségeken. [info@108.hu](mailto:info@108.hu) 06-30-464-7760, [www.108.hu/grafikai-munka](http://www.108.hu/grafikai-munka)



**A korábbi számok itt tekinthetők meg**  
[www.108.hu/108-hu-magazin/archivum](http://www.108.hu/108-hu-magazin/archivum)



**54** Megtekintés



**53** Megtekintés



**52** Megtekintés



**51** Megtekintés



**50** Megtekintés



**49** Megtekintés



**48** Megtekintés



**47** Megtekintés



**46** Megtekintés





**Úgy érzed, hogy elakadtál az életedben?**

**Nem tudod kezelni a nagy stresszt, ami rád nehezedik?**

**Úgy érzed, hogy az életed csak eltelik és nem tudsz előrelépni?**

**Úgy érzed, hogy saját magad vagy a sikered és boldogságod legnagyobb akadálya?**

**Szeretnéd újra felfedezni, hogy milyen ki nem aknázott lehetőségek szunnyadnak benned?**

Ha a fenti kérdésekre legalább egy igen válaszod van, ne aggódj, mert

1. Ez teljesen normális. Sokan érzik így magukat, még ha nem is kürtölik világgá.
2. Tudok neked segíteni, egyszerűbben és gyorsabban, mint gondolnád.

Próbáld ki, hogy milyen lenne egy life coach-csal dolgozni. Egy 20 perces, ingyenes life coaching konzultációt ajánlunk skype-on vagy vezetékes telefonon.

Ne hagyd ki ezt a lehetőséget. Hozd ki te is a maximumot az életedből! Jelentkezz most az ingyenes life coachingra!

Mindössze annyit kell tenned, hogy küldesz egy emailt a [m@108.hu](mailto:m@108.hu) címre. Ebben írd egy pár sort magadról, és arról, hogy miben tudna neked Manórád segíteni. Add meg az elérhetőségeidet is, ahol időpont egyeztetés miatt keresni fogunk.

Ha pedig már most kedvet kapsz és szeretnél life coachingra jelentkezni, akkor azt a [www.kozakmihaly.com](http://www.kozakmihaly.com) linken teheted meg.

További információ: (30) 231-8722.



# 108.hu

Életmódközpont és Magazin

**Hirdesd Te is** az egészséges életmóddal kapcsolatos szolgáltatásaidat, vagy céged termékeit a 108.hu magazinban!

További infó:

**[www.108.hu/hirdetes](http://www.108.hu/hirdetes)**

**Termet keresel foglalkozásaidnak?**

Ha már megvan, hogy mit szeretnél csinálni, de még nincs meg hozzá a helyszíned, akkor gyere és nézd meg a termeinket.

Jógaórák 10-12 fő, 30-40 fős előadások, pszichodráma csoportok, családállítás, egyéni konzultációk stb

Központi, könnyen megközelíthető helyen (Jászai Mari térnél, 2, 4, 6-os villamos, 75, 76-os trolis)

**Érdeklődni lehet:** (30) 464-7760, [info@108.hu](mailto:info@108.hu), **[www.108.hu/teremberlet](http://www.108.hu/teremberlet)**



**[www.108.hu](http://www.108.hu)**



## CIKKÍRÓK JELENTKEZÉSÉT VÁRJUK!

Keresünk bloggereket, lelkes írókat, akik a honlapunkhoz és magazinunkhoz közelálló témákról írnának cikkeket.

### **Területek:**

- Vegetáriánus konyha
- Vegetáriánus receptek
- Öko és zöld tippek
- Biokertészeti tanácsok
- Természetes házi praktikák, szépségmegoldások
- Gyógynövények, fűszernövények
- Ájurvéda
- Natúr élet
- Egyszerűség a mindennapokban
- stb

### **Hol jelenik meg a cikk?**

A cikkek elsősorban a 108.hu portálon jelennek meg. A jól sikerült cikkek, amik témájukban elnyerik a tetszésünket és úgy gondoljuk, hogy az olvasóknak hasznos lenne, a 108.hu magazinban is megjelentetjük.

### **Mit kapsz cserébe?**

Megismerhet a világ, rajongóid lehetnek, elindulsz az írói karrier útján... Na jó, viccet félretéve. Mivel ez az újság ingyenes, ezért a cikkekért nem tudunk fizetni. Egy nagy köszönetet kapsz tőlünk.

– A magazinban berakjuk a neved és a blogod, oldalad linkjét.

– A 108.hu portálon a neved, blogod/oldalad linkje mellé egy pár soros életrajzi leírást, ahol szerepelhet a blogod neve, címe, akár a termékeid is. Vedd figyelembe, hogy az emberek nem szeretik, ha direkt hirdetésekkel bombázzák, szóval, kérjük, kezeld ezt érzéssel.

Fontos, hogy mielőtt belekezel egy cikkbe, egyeztess velünk, hogy biztosan fel tudjuk-e használni, mivel nem szeretnénk, hogy a lomtárnak dolgozz.

További információ:

**www.108.hu/cikkiras**, Email: [info@108.hu](mailto:info@108.hu)  
vagy hívj bennünket a 06-30-464 7760 számon.







Érdekel a meditáció, a mantrák misztikus világa? Szívesen töltöd az idődet jó energiákkal átitatott eseményeken, szeretetteljes emberek között? Akkor idén ne hagyd ki a Magyarországon először fellépő világhírű művész, Snatam Kaur koncertjét!

Ami nemcsak egy különleges hangulatú koncert lesz ... Közös mantrázás? Csoportos zenés meditáció egy kis jógával? Igen, mindezek együtt, és még ennél is több. Snatam Kaur művészete a keleti hagyományokból táplálkozó mai zenészek sorában egyedi színfoltot képvisel. Az indiai szikh tradícióban gyökerező zene és szellemiség Snatam tisztaságot és örömet sugárzó lényével párosulva, megalapítva egy kis nyugati fűszerezéssel mára világszerte népszerűvé tette az énekesnőt. Ami nem csoda, hiszen Snatam Kaur egyénisége is különleges: nemcsak zenész, de jógaoktató és békeaktivista is, aki elkötelezetten járja a világot tanításaival és segítő támogatásával.

Snatam Kaur napjaink egyik legnépszerűbb New Age előadóművésze, évente több mint 70 ezer eladott albummal. Zenéjét áhítattal hallgatják világszerte, Amerikától a csendes-óceáni szigetekig, jógaúttól iskolákig, s az énekesnő egyik legnagyobb rajongója maga Oprah Winfrey amerikai televíziós műsorvezető.

Snatam kristálytiszt és ragyogó hangján eredeti szikh mantrákat és szívhez szóló angol szövegeket énekel a legvégső titkokról és igazságokról. A hegedű és a gitár mellett olyan tradicionális indiai hangszereken is játszik, mint a pandzsábi szikh hagyományban elterjedt harmónium vagy a tabla.

Az élőben előadott dalok többsége a kirtanénekelés hagyománya szerint kérdés-válasz jellegű, ami egy tapinthatóan erős energiateret hoz létre a koncertteremben. Snatam gyakran pranayamát (jógikus légzőgyakorlatot) és nyújtó jóga gyakorlatokat is beiktat a koncert közben, amiből nem ritkán szakrális tánc kerekedik. Egyik rajongója igen találóan így fogalmazott: „Azért járunk Snatam Kaur koncertjeire, hogy átéljük azt a csodálatos atmoszférát, amit a hangjával teremt, amiben gyógyulunk és fejlődünk.”



# Snatam Kaur először Budapesten

Snatam Kaur és Barátai koncert

**2016. október 18. Budapest**

Bővebb információ és jegyrendelés:  
**[www.namaste-elmany.hu](http://www.namaste-elmany.hu)**

**GYERE EL ÉS LÉGY RÉSZESE TE IS AZ ÉLMÉNYNEK!**



„Az ember, ki a külsőségeket, a kinti ingereket hajszolta, eltompult, s elvesztette belső fogékonyságát, hallását a csendre, képességét az elmélyülésre. Elfelejtett befele fordulni.”

(Pilinszky János)

# MEDITÁCIÓ

A csendet többféleképpen is lehet definiálni, éppen ezért gyakran az emberek félreértelmezik azt a kijelentést, miszerint egyedül a csend segíthet abban, hogy meglegd a valódi lényedet. Ez a csend minden esetben az elme csendjét jelenti és nem összekeverendő a fizikai csenddel, amikor nem hallasz zajokat. Ugyan a fizikai csend segíthet elérni az elme csendjét, mégis önmagában ez lehet akár riasztó is azok számára, akiknek az elméje tele van gondolatokkal. Az elme csendje a gondolatnélküliség. Ez az az állapot, amikor megpillanthatod a benned rejlő kék eget, amit a gondolataid felhői folyton eltakarnak előled. Ennek az állapotnak a tudatos megteremtésére szolgáló folyamat a meditáció. Ez tulajdonképpen nem más, mint megfigyelés. A gondolataid megfigyelése anélkül, hogy egyetlenre is összpontosítanál. Ez az a látás, amit csecsemőkorban még mindenki ismer, hiszen a csecsemőknek nincsenek gondolataik azzal

kapcsolatban, ami a szemük elé kerül. Minden új számukra, nincsenek előítéleteik, egyszerűen csak látnak. És amikor valaki mindenféle cél nélkül szemlél valamit, akkor szemtanúvá válik. Ez a szemtanúság pedig segít felfedni a valódi lényünket azáltal, hogy a megfigyelőt elválasztja a megfigyelttől. Ebben az apró különbségben rejlik a meditáció titka. Hiszen az a felismerés, hogy nem vagy azonos a benned zajló folyamatokkal és gondolatokkal, szépen, finoman áthangol téged a megfigyelő irányába, és minél többször gyakorlod ezt, annál többször fog feltűnni előtted maga a megfigyelő, míg végül egy napon találkozol vele és akkor minden boldogtalanságod megszűnik.

Eredményes elmélyülést kívánok mindenkinek!

Szabó Andor  
andor.szabo3@gmail.com



# Néztél már a lábad elé?

*„Élj lelked óhajta szerint,  
hogy megtaláld, amit keresel!”  
[Seneca]*

## Gyere, játsszunk egyet?!

Fehér Krisztina, coach és okleveles **Spirit játékvezető** vagyok. A **SPIRIT játék** szavak hallatán sokan kíváncsian kérdeznek vissza, mi is ez pontosan?! Én **az önismeret első lépcsőfokának** nevezem. Egyedülálló önismereti és önfejlesztő játék. Alig pár darab érhető el belőle Magyarországon, és a SPIRIT játék vezetéséhez is nagyon kevesen kaptak minőségi képzést. Különleges és izgalmas dolgokat tudhatunk meg a SPIRIT játék során magunkról. Segíti önismeretünket, és adott esetben – akinek szüksége van rá –, a vállalkozását is.



Játékosan nyitunk az önismeret irányába. Elnézve egy gyermeket, vagy ránézve a gyerekeinkre, unokáinkra, láthatjuk, teljes átéléssel élnek meg a játék minden percét. Játék közben megáll az idő. Mi, gyerekként, **belefeledkeztünk az élménybe**, lehetett szó bármilyen játékról! Akkor még **kimondtuk kendőzetlenül az érzéseinket**, gondolatainkat. Külön világunk volt. Mi éltünk meg a különféle szerepeket, **mi voltunk maga a játék!**

Mi változott, ahogy felnőtté váltunk? **Elfeledkeztünk a könnyedségről.** A játékoságról és a vidámságról. Persze ne csodálkozzunk, hiszen időközben **megismerkedtünk a felelősség és a stressz fogalmával.** Megannyi kérdés, probléma foglalkoztat minket a munkahelyen, egy párkapcsolatban, a családban.



Ezek a kérdések ott motoszkálnak bennünk, némelyikre megtaláljuk a választ, de a nehezebb kérdéseket hajlamosan vagyunk elnapolni, - akár évekig... Miért? Mert súlyosnak, nehéznek, kellemetlennek tartjuk **szembenézni velük**. Mert nincs a **HOGYAN** kérdésre válasz. Hiányzik a jó technika, vagy éppen még nem mutatta meg nekünk senki sem. Pedig a szőnyeg alá söpört megoldatlan kérdések előbb-utóbb visszatérnek, pl. lelki-testi betegségek formájában.

Ebben a szenzációsan összeállított **SPIRIT játékban megismerhetjük és fejleszthetjük önmagunkat**, minőségi időt és teret biztosítva a válaszoknak. **Döbbenetes, hogy a válasz legtöbbször a lábaink előtt hever...** SPIRIT játékvezetőként mindig az a célom, hogy a játékosok megtalálják a **saját belső felismeréseiket**, saját válaszukat. Az igazi megoldás pedig legbelül, a szívben van.



A SPIRIT játékot sokféle formában lehet játszani. Párok, egyének, családtagok és baráti társaságok számára is igazán izgalmas időtöltés. **Coach-mediátor tapasztalataimat szintén alkalmazom, ezért a megszokottnál a játék még izgalmasabb és eredményesebb.**

**Gondolkodtál már azon, mennyi mindent teszel meg a családodért, a gyerekeidért, a szüleidért vagy a barátaidért? Ugye, hogy sokat! A SPIRIT játékot ÖNMAGUNKÉRTjátsszuk!** A jobb közérzetünkért, az egészségesebb testünkért, a harmonikusabb életünkért és a mosolygós, örömteli, boldog mindennapjainkért! Sokan megtették már ezt a lépést, érdemes elolvasni az általuk megfogalmazott gondolatokat a **spiritjatek.feherkriszta.hu** oldalon.

**Van egy klubunk, ez a SPIRIT klub.** Annak ad izgalmas programot, aki döntés előtt áll és megerősítést akar. Akinek van egy égető kérdése (pl. munkával, magánélettel, jövőképpel kapcsolatban), és erre szeretne megoldást kapni. Aki szeretné könnyed, játékos formában megérteni, merre vezet az útja. Aki harmóniát és irányt kíván az életében. Aki tenni akar önmagáért.

**Mert a SPIRIT klub, és a SPIRIT játék** segít megfogalmazni, mi is az, ami most konkrétan foglalkoztat, amire szeretnél mélyebb rálátást. Fejleszti az önismeretet és a kommunikációt, segíti a kapcsolat-teremtést, erősíti a közösségi összetartozást. Megtanít jól kérdezni és válaszolni, saját belső hangodra és másokra figyelni. Teret ad, hogy érzéseidet felvállald és megéld. Leképezi jelenlegi helyzeted, rávilágít az elakadásaidra és a hiedelmeidre. Útmutatást nyújt, hogy változtatni tudj, és megerősíti belső értékeidet. Mindezt a teljes bizalom és titoktartás légkörében.

Gyere és játssz velünk! A SPIRIT klub minden érdeklődőt szívesen lát erre az izgalmas játékra!

A [feher.krisztina@belsotukor.hu](mailto:feher.krisztina@belsotukor.hu) email címen vagy a 70/908-6882 telefonszámon tud bejelentkezni.





## AJÁNDÉK TESTNEK ÉS LÉLEKNEK

Születésnapra vagy más alkalmakra ajándékozz egészséget!

Vásárolj ajándékutalványt bármely tanfolyamunkra, és kápráztasd el családtagjaidat és barátaidat egy különleges meglepetéssel!

Az utalványt e-mailben, telefonon keresztül, vagy személyesen tudod megrendelni és megvásárolni.

Elérhetőségeink: 108 Életmódközpont,  
1137 Budapest, Szent István krt. 6., III/12.  
(27-es csengő), Tel.: (30) 464-7760

E-mail: [info@108.hu](mailto:info@108.hu)

[www.108.hu/ajandek](http://www.108.hu/ajandek)



## 108.hu – a minőségi életmód magazinja



Havonta megjelenő, **ingyenes** magazinunk **40 színes oldalon**, tele izgalmas cikkekkel, PDF formátumban érkezik meg hozzád e-mailben.

- ✓ **Egyszerű, de könnyű tippek a teljesebb életedhez**
- ✓ **Segíti a testi és lelki feltöltődésed**
- ✓ **Mindez környezetbarát módon, papír nélkül a gépeden**

*Szeretnék havonta friss híreket, információkat kapni arról, hogyan tehetem minőségibbé az életemet.*