

2018. // I. évfolyam // I.szám (nyár)

Ár: 990 Ft
Előfizetői ár: 890 Ft



bella

ÉRTÉK + SZÉPSÉG + ÉLET CÉL

girl

magazin

LÁTNÍ A LÁTHATATLANT // EGY EXMODELL VALLOMÁSA
A SZÉPSÉG FÖLDRAJZA // A KERESZTÉNY RANDIZÁS 10 NEMJE
IGAZ SZERELEM? // S.O.S.! ÖNBIZALOMHIÁNY! // KI VAGYOK ÉN?
SZABADULÁS A BULIMIA RABSÁGÁBÓL // LESZBIKUS VAGYOK?

Helló, Kedves Bella-lány!

Isten hozott a Bella Girl Magazin hasábjain! A magazin alapító főszerkesztőjeként az a megtisztelő feladatom, hogy a Bella Girl szerkesztőivel közösen olyan dolgokról beszéljek, amelyek igazán fontosak egy fiatal lány életében: a valódi ÉRTÉKRŐL, SZÉPSÉGRŐL és ÉLETCELRŐL.

Ez a kiadványunk három fő alappillére, melyekről édesanyaként kislányomhoz, Abigélhez is szólok. Bár ő még csak idén ősszel fogja elfűjni az első szülinapi gyertyáját, de hiszem, hogy már most is hatással lehetnek rá a kimondott szavaim, a viselkedésem, az öltözködésem és még a végtelenségig sorolhatnám, mi minden formálja az ő kis

bimbódzó személyiségét.. Ha mégis egy mondatba kellene összefoglalnom mindezt, akkor az mondanám, hogy Krisztus jó illata szeretnék lenni.

Nem is olyan régen, még én is tinilány voltam, és sokszor eszembe jut, hogy akkor milyen jó lett volna, ha valaki nekem is beszélt volna az élet dolgairól egy olyan megvilágításban, ahogy most ezt mi itt a magazin hasábjain tesszük.

Legfőbb vágyam, hogy a cikkeink elolvasása után Te is elhidd, hogy ISTEN GYÖNYÖRŰ ALKOTÁSA VAGY, és Ő sokkal nagyszerűbb és csodálatosabb dolgokat tervezett neked, mint amit valaha is el tudtál volna képzelni.

Ha valaki tinédzser koromban azt mondta volna, hogy egy keresztény női missziós szervezet vezetője és egy tinilányoknak szóló magazin főszerkesztőjeként nők felé fogok szolgálni, biztosan kinevetem. Néhány évvel ezelőtt azonban egyértelműen beláttam, hogy Isten gyakran arra kér bennünket, hogy azt az utat kövessük, amit mi magunktól sohasem választanánk.

Isten ajtókat kezdett nyitni nekem a szolgálatra, s amikor végre megtettem az első lépéseket az engedelmesség felé, Isten közbenjárása által bepillantást nyerhettem az Ő nagyszerű tervébe. Teljes békességgel a szívemben -két kisfiút és a férjemet itthon hagyva- elrepített Ausztráliába, ahol két héten át bepillantást nyerhettem egy ausztrál női missziós szervezet, és az ausztrál bella magazin életébe. Ez volt az a pont, amikor teljesen bizonyos lettem afelől, hogy Isten új útra hív, 24 órányi repülő távolságra lenni a gyermekeimtől, komoly kihívást jelentett számomra.

Mert az én gondolataim,

nem a ti gondolataitok.

Útjaitok sem az én útjaim!

— mondja az Örökkévaló. —

*Amennyivel az ég magasabb a földnél,
annyival magasabbak útjaim útjaitoknál,
és gondolataim gondolataitoknál.*

(Ézsaiás 55:8-9)

Már Abigéllel a szívem alatt kezdtem el megálmodni ezt a lapszámot, s ahogy a

pár milliméteres kis sejtéből napról-napra egy gyönyörű és kész kisemberré fejlődött az anyaméhben, a magazin tartalma is folyamatosan formálódott, készült a megszületésre. Amikorra ez a magazin kézbe vehető lesz, Isten csodálatosan elrendezte, hogy - Abigélnek hála - szinte minden gondolatom a lányos témák körül forogjon, és a kedvenc színem is természetesen a pink lett. :)

Számos olyan hétköznapi fiatal nő történetét olvashatod, akiknek az életük gyökeresen megváltozott azáltal, hogy Isten útját választották a tömeg útja helyett.

Ahogy felnőtél, a döntéseid komolysága is nőtt. Bizonyára te is azt tapasztalod, hogy a világ tálcán kínál neked mindenféle lehetőséget - bármit, amihez csak kedved van, bárhogy, ahogy kedved van. A világ azt mondja, hogy megválaszthatod, mi az igazság. Azonban ami számodra igaz, lehet, hogy számomra nem az. De tudod ... minden egyes döntésednek meg van a maga következménye. Ahogy egy napon majd a kamaszodó Abimmal leülök, s a szemébe fogok nézni, s megpróbálom elmondani neki, mennyire fontosak a döntéseink, most hasonló módon szeretnék hozzád is szólni! Te következel abban, hogy elhatározd: Isten szerint fogsz élni! Te következel abban, hogy jó döntéseket hozz már a mai naptól kezdve, hogy ne kelljen a súlyos hibákat később kijavítanod! Te következel abban, hogy kikutasd, milyen különleges áldásokat tartogat számodra Isten!

MIRE VÁRSZ? HAJRÁ!

Kérlek, ne csak olvasd ezt a magazint, hanem hagyd, hogy jó irányba változtassa meg az életed! Ahol kell, hagyd hatni az életedre! Garantálom, ha egyszer rászánod magad, hogy Isten által vezetett nővé válj, nem akarsz többé visszatérni a korábbi énedhez, hanem Istennek tetsző életet akarsz majd.

Szeretettel,
Niki





TOP 10 BELLA GIRL
HELY BUDAPESTEN
37



20
ŐSZINTÉN SZÓLVA...
JOBBAN SZERETLEK
SZEMÉLYESEN



32 TALÁLD MEG
AZ ÖRÖMET!

helló, kedves Bella-lány! // 2

látni a láthatatlant – avagy a kiegyensúlyozott
élet egy kulcsa // 4

10 életbölcesség // 6

egy exmodell vallomása // 8

a szépség földrajza // 13

útravaló gondolatok az életmódváltó
utazáshoz // 16

egyszerű lépések a szép szemöldökért // 18

kedves gyermekkori énem! // 19

őszintén szólva...
jobban szeretlek személyesen // 20

az igazi barát 22 ismérve // 22

a keresztény randizás 10 nemje // 23

igaz szerelem? // 26

s.o.s.! Önbizalomhiány! // 29

ki vagyok én? // 31

találd meg az örömet! // 32

4 kulcs Isten hangjának meghallásához // 35

top 10 Bella Girl hely Budapesten // 37

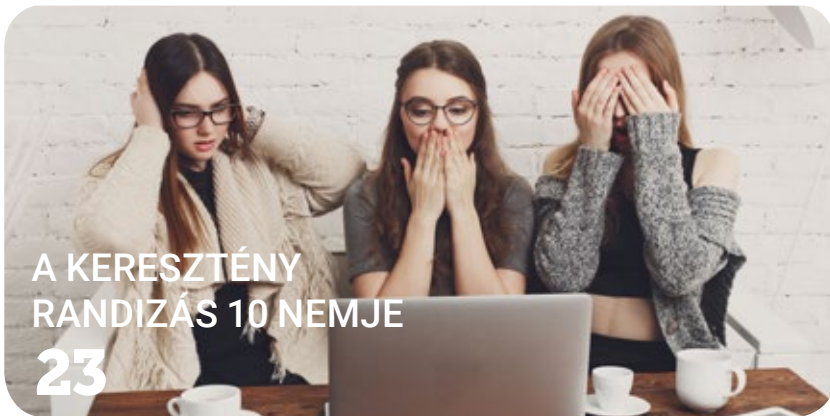
szabadulás a bulímia rabságából // 40

majdnem meghaltam, mielőtt megszülettem
volna // 46

tisztátalan gondolatok kísértésében // 48

leszbikus vagyok? // 52

megtérő ima // 54



A KERESZTÉNY
RANDIZÁS 10 NEMJE
23

Alapító főszerkesztő és felelős kiadó:

Tóth-Surányi Nikoletta

A LAP KÉSZÍTÉSÉBEN KÖZREMŰKÖDTEK:

Címlapfotó: Modell: Thamó Barbara // **Fotó:** Török Anna Photography www.torokannaphotography.com

Szerzők: Erdei Flóra // Fannygirl // Gersei Csenge // Gyémánt Tímea // Kovács Annamária //

Madarász Anna // Nagyné Végh Csenge // Tóth-Surányi Nikoletta // Sabrina Peters: sabinapeters.com

bella rae team: Henrietta Lee // Emma Wynne // Madeleine Wiedemann // Sarah Kronk // Vita Adam,
www.bellaraemag.com // **Fordítók:** Bartha Katalin // Berecz Júlia // Györffy Anita // Katona Brigitta // Sipos Dorka

Teológiai lektor: Kálai Erika // **Olvasószerkesztők:** Török-Németh Anita // Kovács Anna

Korrekterok: Horváth Gabriella // Ónodi Krisztina-Adrienn // Loment Viola // Trinka Johanna

Interjú fotók: Török Anna Photography // www.torokannaphotography.com

Főszerkesztői köszöntő fotó: Bogár Zsanett // **Fotók:** shutterstock.com

Nyomtatás: PrintPix Nyomda és Grafikai Stúdió // www.printpix.hu // Felelős vezető: Szakáll Tamás

Kiadványszerkesztés, grafikai tervezés: 3 Mangó – Grafikai szupport // www.3mango.hu

A Bella Girl 2. száma megjelenik 2018. decemberében

Előfizetésben terjeszti a Magyar Posta Zrt. Megrendelhető az ország bármely postáján, a hírlapot kézbesítőknél,

www.posta.hu WEBSHOP-ban (eshop.posta.hu), e-mail-ben a hirlapelofizetes@posta.hu címen,

telefonon 06-1-767-8262 számon, levélben a MP Zrt. 1900 Budapest címen.

Előfizetési díj: 1780,-Ft

ISSN 2630-8991



E-mail cím: hello@bellagirlmagazin.hu // Alapító főszerkesztő: Tóth-Surányi Nikoletta // Bella Girl Nagykövet: Kovács Annamária // Közösségi média koordinátorok: Fannygirl, Galambos Eszter, Kovács Annamária, Madarász Anna // Képszerkesztők: Galambos Eszter, Illisz Luca, Madarász Anna, Nagy Vivien // Fordító koordinátor: Bartha Zsuzsanna // Önkéntes fordítók, írók, szerkesztők // Tárhelyszolgáltató: ProfiTárhely Kft., székhely: 6000 Kecskemét, Liszt Ferenc u. 17/b. III/10. // Kiadó: Igaz Női Értékekért Alapítvány, 2330 Dunaharaszti, Deák Ferenc utca 56. Tel.: +36-30-24-24-890 // E-mail: info@citywomen.hu // www.citywomen.hu // Adószám: 18732694-1-13, Cégjegyzékszám: 13010003726 // Kurátor: Tóth-Surányi Nikoletta // Értékesítés: Igaz Női Értékekért Alapítvány // Hirdetésekkel kapcsolatos információ: Tóth-Surányi Nikoletta // e-mail: hello@bellagirlmagazin.hu
Utánnyomás és egyéb jogok: Kizárólag a kiadó, az Igaz Női Értékekért Alapítvány írásos engedélyével! A bella rae Magazin cikkeinek és a SabrinaPeters.com blogbejegyzések fordítása és kiadása a szerzők engedélyével történt. Copyright 2018 by City Women Hungary



Bella Lány

szerző: Kovács Annamari

látni a láthatatlant – avagy a kiegyensúlyozott élet egy kulcsa

Mostanában úgy érzem magam, mintha burokból élnék. Egy napfényes vidámság-burokból, amely védelmezően vesz körül és amin csak nehezen törnek át a negatív gondolatok, kétségek és félelmek.



Ha körülpillantok, gyakran túlstresszelt, kimerült, feszült embereket látok magam körül, akik panaszkodnak a múlt és a jelen miatt, és aggodalmakkal telve méregetik a jövőt. (Különösen amikor közeledik a tanév vége, vizsgák, zh-k, témazárók, érettségik – kinek mi.)

Ilyenkor érzem azt, hogy én egy burokból vagyok. Mert hozzám ez nem ér el. Vagy legalábbis nem ilyen mértékben. Ahogy rohanunk át az életen, könnyű elveszni a mindennapok forgatagában vagy éppen unalmában. Könnyű elmerülni az önsajnálat, a panaszkodás vagy az aggodalom mocsarában is. Nem tagadom, hogy időnként engem is feszítenek kétségek és megtréfálnak érzelmek, a hormonok által kiváltott hangulatingadozásokról meg jobb nem is beszélni. De mégis eltűnődtem: Mitől vagyok én ilyen...jól? Vajon velem van

a baj? Túlságosan érdektelen vagyok? Vagy az előrelátás hiánya miatt tudom fenntartani a belső békességemet?

Aztán rájöttem, hogy mi a különbség köztem és azok között, akik a gondokat és nehézségeket látják maguk előtt: Ők csak a sok láthatót figyelik. Én pedig a láthatatlanokra nézek. A láthatatlanokra nézek még akkor is, ha éppen a láthatókra tekintek. A láthatóban is a Láthatatlant látom. És ez nem paradoxon: A nyíló virágok fölött táncoló pillangókban, a virágillattól nehéz és rigódaltól zajos hajnalban, a tiszta csillagos égboltban, az emberek mosolyában, a napsütésben, a kedves szavakban, a dalokban, a finom ízekben, az élénk színekben, az apró pillanatokban, a „szerencsés véletlenekben”, a próbákban és feladatokban – mindenben Őt látom, Istent.

"Tehát mindenkor bizakodunk, mert hitben járunk, nem látásban"



Az Ő ujja nyomát. Az Ő csodáját. Az Ő mosolyát. Az Ő kedvességét. Az Ő szépségét. Az Ő hatalmát. Az Ő kreativitását. Az Ő jóságát.

A szívem megtelik hálával, dalra fakadok és ima tör fel a szívemből. Dicsőítem Őt, azért aki, és megköszönök mindent.

Mert Benne teljes vagyok. Boldog. És elégedett. Mert a Láthatatlanra tekintek. És mert ezekre nézek, bizakodhatok: Ha egy ILYEN Isten tartja a kezébe az életemet, akkor az a lehető legjobb helyen van. Csak jóra számíthatok, mert Ő tudja, hogy mi válik hasznomra. (Róma 8:28)

Akármi történjen, Ő mellettem lesz, és tudja mit csinál: formál engem, egyre inkább az Ő hasonlatosságára.

Így hát akár az örökkévalókra nézek, akár a földiekre, bizonyosságom van, hisz megígérte, hogy a földi élet után Vele leszek, és azt is, hogy Velem lesz minden napon a világ végezetéig.

(Máté 28:20)

„Mit mondjunk tehát erre? Ha Isten velünk, ki lehet ellenünk?”

(Róma 8:31)

Tudom hát, hogy az álmaim jó helyen vannak. Tudom, hogy Ő még nálam is nagyobbbat álmodhat. Mindezt végiggondolva megtelek reménnyel. Az aggodalmak sötét fellegei eloszlanak. És tele vagyok örömmel. Tele vagyok Hálával.

Mert a láthatatlanokra nézek a láthatókban is.

„Nem csüggedünk. Ha a külső emberünk megromlik is, a belső emberünk mégis megújul napról napra. Mivel nem a láthatókra nézünk, hanem a láthatatlanokra, mert a láthatók ideig valók, a láthatatlanok pedig örökkévalók.

Tehát mindenkor bizakodunk, mert hitben járunk, nem látásban.”

(2Korinthus 4:16-18; 5:6-7)





bella girl 10 ÉLETBÖLCSESSÉG

1. „Isten az egész teremtést szeretetből hozta létre. Azért létezőnk, mert szeretett lények vagyunk.”
(**RUFF TIBOR**)



2. „Senki nem képes magasabbra jutni annál, mint amikor Isten előtt térdel.”
(**REINHARD BONNKE**)

3. „Tényleg azt gondoljuk, hogy Istennek nem vagyunk ugyanannyira fontosak, mint a madarak és a virágok?”
(**JOYCE MEYER**)



4. „Ne mondd Istennek, hogy nagy problémád van. Mondd meg a problémádnak, hogy Nagy Istened van!”
(**LOUISE L. HAY**)

5. „Kétféle szépség létezik. Az a szépség, amelyet a születésünkkor ad Isten, amely, mint virág, elhervad, és az a szépség, amelyet akkor ad Isten, amikor újjászületünk. Ez a fajta szépség soha nem múlik el, az örökkévalóságban is virul.”
(**ABRAHAM KUYPER**)



6

„Hogyha tudod, ki vagy Krisztusban,
már nem fog annyira számítani, hogy
mások mit gondolnak rólad.”

(JOYCE MEYER)



7

„Arra születtem, hogy nő legyek. Az a tény, hogy nő
vagyok, nem tesz engem másfajta kereszténnyé,
de az a tény, hogy keresztény vagyok, másfajta
nővé tesz. Ezért elfogadtam Istennek rólam alkotott
elképzelését, és egész életem mindenestől felajánlom
neki – én aki vagyok, és akivé formálni akar.”

(ELISABETH ELLIOT)

8

„Ha Isten és köztünk ezer lépés
távolság lenne, ő megtenne értünk
kilencszázkilenvenkilencet - de az utolsó
lépést ránk hagyná. A döntés a miénk.”

(BOB GASS)



9

„Miért kapkodsz emberi
szeretetmorzsák után, ha
Isten teljes szeretetet ad
neked?”

10

„Ha népszerű keresztény akarsz lenni,
csak azt mondd a Bibliából, amit az
emberek szívesen hallanak. Ha nem, akkor
mondd az igazat.”

(ALEX FAIRY)





interjú

szerző: Tóth-Surányi Nikoletta

egy exmodell vallomása: Thamó Barbara

Szinte minden lány titkos vágya, hogy egyszer belekóstolhasson a modellkedésbe. Téged is vonz a kifutók világa? Thamó Barbival készült interjúnk segít betekintést nyerni a divatszakma és a modellkedés rejtelmeibe.

Barbi egy nagyon kedves, vidám, nyitott lány. Szabadidejében sokat olvas, de a közösségi programokban is állandó résztvevő. Szeret utazni, időt tölteni a természetben, túrázni. Érdeklí a kultúra, a történelem. Példaként áll előttünk abban, ahogyan kezdeményez az emberek felé, amilyen szeretettel, őszinte törődéssel fordul hozzájuk.

23 éves vagyok. Légiutaskísérőként dolgozom, idén tavasszal államvizsgáztam. Érettségi előtt hagytam abba a modellkedést, mert rájöttem, hogy a világi siker nem ad igazi boldogságot. Mióta megtértem, folyamatosan vezetek bibliát a FÉK-en belül, nagyon

fontosnak tartom a tanítványozást is. A szolgálatot Isten nagyon a szívemre helyezte, kifejezetten az evangelizálást. Háromszor voltam Speak Out-on, ami egy keresztény nyári tábor, többször voltam házigazda a FÉK-en, heti alkalmon és táborokban is. Tartottam világnézetekről szóló előadást is (mielőtt megtértem, szinte az összes létező vallást megismertem, egyikben sem találtam meg azt, amit kerestem, Istent. Emiatt mindig is érdekelt az apologetika.) A diósi gyülekezet ifjében tartottam egyszer egy estét, ahol a modellkedésről, a megtérésemről, Istenről és a női szívről beszélgettünk. Ezért külön örülök, hogy ez a magazin a fiatalokat szólítja meg, hálás vagyok, ha a történetemmel tudok segíteni a fiataloknak!

BG: Mesélnél nekünk arról, hogy mikor kezdett el érdekelni a modellkedés? Mikor és hogyan csöppentél a modellkedés világába? A divat és a nőiesség mindig is érdekelt, igazi „lányos kislány” voltam gyerekként, de sose gondoltam, hogy valaha modell lehetne belőlem. 15 éves voltam, amikor egy ügynök megállított az egyik bevásárlóközpontban. Nem hittem el, hogy ez velem tényleg megtörténhet. Két héttel később mégis Milánóban találtam magam, ezt követően sorra kaptam a szerződéseket.

BG: Mennyire volt nehéz a kezdeti időszak? A családod mennyire támogatta az elhatározásodat? Nem tudom azt mondani, hogy minden egyszerűen ment. Minden nagyon gyorsan történt, első utamnál, amikor 2 hónapra mentem

Olaszországba, még nem beszéltem angolul, az ügynökség szerint nem voltam elég vékony, és a bőröm sem volt hibátlan, folyamatosan kritizáltak, és semmi mást nem hallottam mint, hogy fogynom kell „még egy kicsit”, „még egy kicsit”... A távolság is nehéz volt, hiszen azelőtt sose voltam több hónapig távol otthonról. Furcsa volt tiniként a felnőttek világába beleszöppenni, és nem csak a kezdet volt nehéz, a folyamatos megfelelés, az elérhetetlen elvárások és bizonytalanság (hogy vajon jövőhéten is fogok-e dolgozni) a szakma természetes velejárója. Ez folyamatos stresszt jelentett.

A családom kezdetben nem igazán támogatta, hogy a modellkedést választottam. Nagyon idegen és ismeretlen volt számukra, és nagyon féltettek, ami teljesen érthető. Később, amikor látták, hogy ez nem csak egy kezdetleges, könnyen jött, könnyen ment ötlet, elfogadták, és támogattak benne.

BG: Volt példaképed, akinek a nyomdokaiba szerettél volna lépni?

Amikor régen interjúkban megkérdezték ezt tőlem, mindig mondtam valakit, mert elvárták. De őszintén soha nem volt igazi példaképem. Amit egyébként sajnáltam, mert mindig szerettem volna felnézni valakire, de kinézet alapján nem nagyon tudtam példaképet választani. Valahogy sose érdekelt más modell élete. És a külsőségeken túl, valljuk be, a legtöbb sikeres modell élete nem igazán tartalmas. Fontosnak tartom, hogy legyen egy jó, pozitív példaképünk, mert ez segít továbbblendülni a nehézségeken.

BG: Mesélj kicsit a divatvilágról! Milyen volt belülről látni az egészet? Milyen volt egy átlagos napod modellként?

Mik a jó és a rossz oldalai ennek a szakmának? A divatpiac nagyon összetett világ, kívülről talán annyit lehet látni, hogy szép, magas lányok sok pénzt keresnek, és folyton utaznak, nagy eseményeken vesznek részt, és az egész életük csillogás. A valóságban

mindez csak részben igaz. A divat világa folyamatosan változik szezonról-szezonra, és így változik szépség is, így egy-egy modellt általában egy szezonig felkapnak, és ha nincs szerencséje, akár már a következő szezonban kiesik a piacról, és nem kap több munkát, ami elég keményen hangzik, de ez az igazság.

Pozitívuma, hogy bejárhattam a világot, megismerhettem különböző kultúrákat, és rengeteg élménnyel gazdagodtam. Nyelveket tanulhattam, és sok barátságot kötöttem. Másik oldalról nézve viszont, akkor is meg kellett jelennem egy-egy bulin, ha előtte 13 órás fotózáson voltam éppen túl, és alig bírtam nyitva tartani a szememet az álmoságtól, ráadásul mindenki ismeretlen volt a számomra. Lehet, hogy sokat utaztam, de ezek az emlékek egyedül és kizárólag az én emlékeim maradnak, nem tudom megosztani másokkal. A folyamatos egyedüllét hosszútávon elég nagy kihívást jelent. Lehet sok barátod, de ezek a kapcsolatok általában ideig-óráig tartanak. Az egész világ az üzletről szól. Mindenki nagyon kedves és elérhető, addig amíg érdekek fűzhetnek hozzá. Amit sokan nem tudnak, hogy a modellek sokszor ingyen dolgoznak, a magazinok például nem fizetnek a divatbemutatókon, a tervezők sokszor egy-egy tervezői darabbal fizetnek az egész napos show-ért. Mégis el kell vállalniuk a modelleknek, mert fontos esemény, és meghatározó egy modell karrierjében. Érdekes az is, hogy nem találkoztam még olyan modellel, aki ne lett volna önbizalom-hiányos. Ebben a világban soha nem lehetsz elég tökéletes. De nem is tökéletesnek születünk, hanem annak, hogy amit kaptunk abból a legjobbat hozzuk ki.

Egy átlagos napom külföldön általában úgy nézett ki, hogy egy térkép segítségével eljutottam a különböző válogatásokra, és ha valahol kiválasztottak, akkor arra a munkára mentem. Ezek lehetnek katalógusfotózások, bemutatók, reklámfilmek, magazinifotózások... A hétvégék általában

szabadok voltak. Olyankor turistáskodtunk a lakótársaimmal. Esténként edzeni, és vacsorázni jártunk el. Sokszor volt olyan is, hogy utazni kellett egy munka miatt egy másik városba vagy országba. Volt hogy Milánóból kimentünk Párizsba egy bemutatóra, onnan tovább Veronába, és csak utána mentem vissza Milánóba, ahol éppen laktam. De Törökországból is hívtak már Londonba, soha nem tudtam, hogy mire számíthatok legközelebb.

BG: A külföldi tartózkodásod során távol a családotól kire számíthattál? Biztonságban éreztél magad?

Valahogy mindig biztonságban éreztem magam, de azt hiszem ez a tinikor sajátossága. Ma már nem biztos, hogy lenne bátorságom az ismeretlenbe egyedül utazni. A szüleim kiskoromtól fogva az önállóságra neveltek, így nem volt különösebben nehéz helytállnom. A nagymamámmal és anyukámmal szinte mindennap Skype-on telefonáltunk. Jó volt hallani a hangjukat, megnyugtató. Még főzni is a skype-on keresztül tanultam meg a nagyim segítségével. Az internet sokat segített, hogy a barátaimmal is tudjam tartani a kapcsolatot. Szerencsés voltam, mert amikor hazajöttem mindig kitörő örömmel vártak, és ugyanolyan volt a barátságunk, mint mielőtt elkezdtem volna modellkedni. Külföldön a lakótársaimra számíthattam a leginkább, kifejezetten





örültem, ha magyarokkal lakhattam együtt.

BG: Hogyan alakult az életed a hazajövedeled után? Általában a reptérről egyenesen az iskolapadba vezetett az utam, ahol vizsgákat kellett leadnom azokból a tananyagokból, amiket addig vett az osztályom, amíg külföldön voltam. Ezért mindig nagyon keményen kellett tanulnom, amikor csak akadt egy kis szabadidőm. Ha végeztem a vizsgákkal, általában a következő héten utaztam tovább a következő munkám miatt.

BG: Milyen áldozatokkal jár ez a szakma? Utólag visszagondolva, hogy látod, megérte kipróbálnod? Számos áldozattal jár, talán kevés más szakma van, ami a sikerért ilyen sokat kér cserébe. Amikor nem tudsz ott lenni a legjobb barátaid születésnapján, amikor nem tudsz a családdal együtt ünnepelni karácsonykor, akkor döbbsz rá, hogy ezeket az elmulasztott pillanatokat, semmilyen földi siker nem fogja pótolni. Nekem kimaradt az összes iskolai kirándulás, és alig vannak emlékeim a középiskolából. Sokszor lehet hallani, hogy a médiában el kell adnod a lelkedet, ha sikeres akarsz lenni. És ez így is van, hiszen teljesen elveszíted a személyiségedet, fel kell adnod azt, aki vagy, és el kell játszani

egy rád ruházott szerepet a sikerért. Az élet azonban sokkal többről szól, mint a kinézetről és a sikerről. Nagyon veszélyesnek gondolom azt, amikor mások határozzák meg a te értékeidet és elvárásaidat magaddal szemben. Hálás vagyok, hogy megtapasztalhattam ezt a világot, hiszen vannak pozitív oldalai is, de őszintén boldog vagyok, hogy már nem vagyok a részese.

„És ne szabjátok magatokat e világhoz, hanem változzatok el a ti elméteknek megújulása által, hogy megvizsgáljátok, mi az Istennek jó, kedves és tökéletes akarata.”

Róma 12:2

BG: Modellként mi volt a legjobb élményed? És a legrosszabb? Nagyon sok jó élményem volt, például amikor először láttam meg magam magazinban, vagy amikor egy márka arcként óriásplakáton szerepelt a fotóm. Számomra mégis az apró dolgok sokkal meghatározóbbak voltak, mint a luxus és a csillogás. A legboldogabb pillanatom, azt hiszem az volt, amikor a legjobb barátnőmmel együtt Isztambulban dolgoztunk néhány hónapot, és az egyik hétvégén a tengerparthoz utaztunk. Egyik este csak feküdtünk a tengerparton, és néztünk együtt a csillagokat. Annyira békés és csendes

esténk volt! Fantasztikus érzés töltött el, azt kívántam bárcsak abban a pillanatban maradhatnék örökké!

A legrosszabb emlékem az volt, amikor Londonban a hotelszobámba visszaérkezve egyedül, egy buliból, fáradtan a tükörbe nézve, nem ismertem fel azt a lányt, aki a tükörből nézett vissza rám. Úgy tűnt, hogy mindene megvan, és még több is, de valahol elveszítette önmagát. A divatvilágban mások alakította elvárásoknak kell megfelelni napról napra, így nagyon könnyű elveszíteni önmagadat. A siker pedig segít, hogy elfeledtesse a belső ürességet. Azt hiszem, ez volt az a pont, amikor elsírtam magam, és rájöttem, hogy én nem akarok ide tartozni, de fogalmam sem volt arról, hogy hogyan tudok ebből kiszállni, és mihez kezdjek ezután. Szembe kellett néznem a valósággal, azzal, hogy az, amitől vártam a boldogságot, a munka, a siker és az elismerés nem elég ahhoz, hogy igazi boldogságot és elégedettséget adjon. Megijedtem, és össze voltam zavarodva. Elég régóta voltam benne a szakmában, tudtam, hogy ha abbahagyom, igazából az identitásomat veszítem el. Nagyon nehéz éjszakám volt, de Isten kegyelme nagyobb lett minden sötétségnél. Nem ismertem Istent, de arra jutottam, hogy az élet sokkal több

a világi sikereknél. Ekkor kezdtem el keresni Istent.

BG: Modellként mi volt a jövőbeli titkos álmod, célod? Hogy egy árvaházat hozhassak létre a rászoruló gyerekek számára Indiában.

BG: Miért fordítottál hátat a modellkedésnek? Mennyire volt nehéz ezt meglépned? Nem szeretek dolgokat félbehagyni, de rá kellett jönnöm, hogy különbség van aközött, hogy feladok valamit, és aközött, hogy egyszerűen eljött a továbblépés ideje. Az egész szakma rugalmasságot követelt, azt hiszem, amikor hátat fordítottam az egésznek, akkor kellett a legrugalmasabbnak lennem. Visszaszoknom egy átlagos gimnazista lány szerepébe, aki épp az érettségi előtt állt. Nagyon keményen tanultam, végül bejutottam a Budapesti Corvinus Egyetemre. Próbáltam új célokat keresni, de nem igazán találtam olyat, amivel teljesnek érezhettem volna magam újra. Az egyetemen találkoztam a FÉK (Fiatalok az Élet Küszöbén) nevű keresztény diákszervezettel, és elmondták, hogy Isten létezik, és nagyon szeret engem. Azt is elmondták, hogy Istennek terve van az életemmel, és szeretne segíteni nekem és személyes kapcsolatba kerülni velem, hogy ne egyedül hordozzam a terheit, de a hibáim, a bűneim miatt el vagyok választva tőle. És hogyha én ezt szeretném, nem kell mást csinálnom, mint elfogadnom Megváltómnak Jézust, és átadni neki az életem feletti irányítást. Fél évig jártam bibliatanra, és minden éjjel kutattam Jézus és a Biblia hitelessége után. Mindenre kíváncsi voltam, és tudnom kellett az igazságot. Végül meghoztam életem legjobb és legfontosabb döntését. Egy szempillantás alatt teljesen megváltozott az életem, ezúttal csak és kizárólag jó értelemben. Mint egy kirakós játék, úgy álltak össze az életem darabjai. Ez a kegyelem, ami Isten meg nem érdemelt ajándéka mindannyiunk számára. A kegyelem mindenkié, aki elfogadja Istentől és imádságban

kijelenti, hogy Istent a teremtetőjének vallja Jézus által.

„De aki engedelmesen hallgat rám, biztonságban fog élni, félelem nélküli nyugalomban, távol a veszedelemtől”
Példabeszéd 1:33

BG: Hogy látod, mi a legnagyobb kihívás a mai fiatal lányok számára?

Megkülönböztetni a valóban fontos dolgokat attól, ami csak a világ hazugsága. Szerintem kihívás a mai fiatalok számára az, hogy megértsék, mennyire értékesek és szeretetreméltók! Úgy gondolom, hogy a helytelen önkép és önbizalomhiány ennek a felismerésnek a hiányából fakad. Ha mindenki felvállalná a tökéletlenségét, és önmaga merne lenni, nem lenne szükség arra, hogy különböző pótcselekvésekbe meneküljenek, mint például az internet vagy káros szenvedélyek, vagy hogy olyan kapcsolattól várják a szeretetet és az elfogadást, ami nem Istentől való.

BG: Tinilányként számodra mi volt a legnehezebb? Mi segített neked, hogy kijuss ebből a válságból? Tiniként nekem meg kellett küzdenem azzal, hogy értékesebb vagyok, mint a ruhák vagy a smink, amit hordtam, és hogy bátran lehetek önmagam, és nem kell egy szerepet eljátszanom, amit a környezetem megkíván tőlem. Mivel akkor még nem voltam keresztény, és nem volt kivel beszélnem mélyebb témákról, ezért a legtöbb, amit tenni tudtam az az volt, hogy sok pszichológiával kapcsolatos előadást hallgattam, és magazinokat olvastam.

Szerettem jegyzeteket készíteni, ha értékes gondolatokkal találkoztam, és naplót vezetni a céljaimról és álmairól. Ez segített abban, hogy céltudatos legyek, és megerősödjön a személyiségem. Rengeteg erőt merítettem belőle, az igazi gyógyulás azonban Jézustól jött, miután megtértem.

BG: Mivel telnek a hétköznapjaid?

Légiutaskísérőként dolgozom, amit nagyon élvezek. Mellette tanulok, sportolok. Próbálok minél több minőségi időt tölteni a családommal és a barátaimmal.

BG: Szabadidődben mivel foglalkozol?

Van valamilyen szenvedélyed, hobbid, szolgálat, amiért ég a szíved? Igen, van, persze! Sokféle szolgálatban ki tudtam próbálni magam a FÉK-nek köszönhetően. Diákként elsősorban diákok felé szolgálva, kiscsoportos bibliatan és evangelizációs programok állnak közel hozzám. Nyaranta a Speak Out angol táborban szoktam önkénteskedni. Az elmúlt nyáron pedig Dél-Ázsiában szolgáltam szintén diákok felé. Vasárnaponként pedig egy nemzetközi gyülekezet istentisztelete alatt kisbabákra szoktam vigyázni. Nagyon szeretem a babákat, mindig kikapcsol, ha velük lehetek! Hobbiként a sportot említeném, úszás, futás és kosár a kedvencem. Nagyon szeretek tervezni, rajzolni és otthoni dekorációkat készíteni. És nem utolsósorban nagyon szeretek olvasni is! Nem igazán megy el úgy egy nap, hogy ne olvasnék könyvet.

BG: Mit jelent számodra a valódi szépség? Te milyennek látod magad?

Melyek a legfontosabb külső és belső tulajdonságaid? Szerinted mi tesz egy nőt valóban széppé? A szépség egy szubjektív fogalom, mindenki számára mást jelent. Mindig a kor ideálja az, ami éppen meghatározza a szépséget a világban. Ahogy a divat folyamatosan változik szezonról szezonra, úgy változik a szépség is. A külső változik, ahogy a test öregszik.



Ezért a valódi szépség semmiképpen nem lehet csupán a kinézet. Természetesen fontos az ápoltság, tisztaság és az igényesség, de számomra szép az, aki mer úgy élni, amilyennek Isten megalkotta, aki Istenben bíz, így nem kell aggódnia a holnap miatt, tehát nem a félelem irányítja. Szép az, akinek a szépsége belülről, a kedvességből, az alázatosságból és a szeretetből, tehát az emberi szívből fakad. Ha az ember szíve szép, akkor mások is szépnek fogják látni. A Biblia is azt mondja:

"Mindennél jobban őrizd a szívedet, mert abból fakad az élet forrása!"

Példabeszéd, 4:23

BG: Mi életed vezérgondolata / a legkedvesebb bibliai versed, történeted?

Nehéz egyet kiválasztani, legszívesebben az egész Bibliát mondanám! Kedvenc ígém a János 13: 34-35, „Új parancsot adok nektek: Szeressétek egymást! Amint én szeretlek benneteket, úgy szeressétek ti is egymást. Arról tudják majd meg rólatok, hogy a tanítványaim vagytok, hogy szeretettel vagytok egymás iránt.”

Az Ige azt mondja, hogy ha egymást szeretjük, felismerik az emberek, hogy Istenhez tartozunk. Igyekezem úgy élni, hogy mindennap ajándék lehessen azok számára, akikkel találkozom az életem során. Szeretném bemutatni Istent az ismerőseimnek, és egyben inspirálni őket arra, hogy egymást építsék, segítsék és támogassák a nehéz helyzetekben is.

BG: Ki az a bibliai nőkarakter, aki hozzád a legközelebb áll? Miért? Eszter a kedvenc női bibliai karakterem. Isten magas pozícióba helyezte Esztert, rövid időn belül királynő lett, miközben mindvégig hűséges volt Istenhez és a népéhez, a zsidókhoz. Böjtölve és imádsággal felkészülve, a saját életét kockáztatta a népe megmentéséért! Amikor minden veszni látszott, Eszter kitartott, és bátor volt, és ezzel történelmet írt. Számomra lenyűgöző Eszter bátorsága, ereje és hite. Közel érzem magamhoz ezt a bibliai részt, mert eddigi életem során megtapasztaltam, hogy Isten okkal helyez bizonyos helyzetekbe, és bátornak kell lennem ahhoz, hogy megtegyem azt, amire Isten elhív.

BG: Mit üzennél azoknak a lányoknak, akik most készülnek belevágni a modellkedésbe? Tedd fel magadnak a kérdést, hogy miért szeretnél valójában modellekedni, beszélj meg egy nálad idősebb személlyel, és kérj tanácsot tőle!

Kérd Isten vezetését a döntéssel kapcsolatban! Ne feledd, Isten céllal teremtett, és biztos lehetsz benne, hogy megéri az Ő tervét választani, hiszen Ő teremtett téged, Ő tudja, hogy mi számodra a legjobb dolog!

"Figyelj arra, amit a bölcsek mondanak, hallgasd meg szavaimat! Hasznodra válik, ha jól megjegyzed, és segítségedre lesz, amikor mondogatod. Bízz az Örökkévalóban, higgy benne, és őrá támaszkodj!"

„Mert amennyivel magasabb az ég a földnél, annyival magasabbak az én utaim a ti utaitoknál, és az én gondolataim a ti gondolataitoknál.”

Ézsaiás 55:9

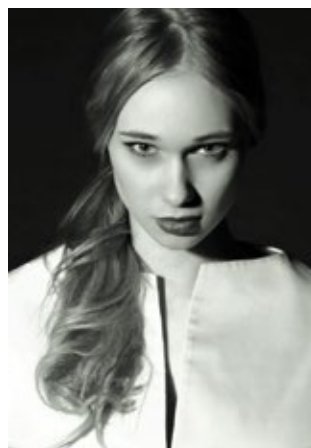
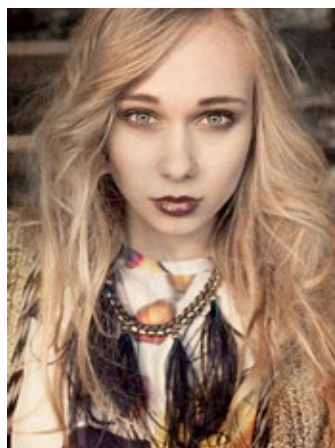
„Ha pedig valakinek nincsen bölcsessége, kérjen bölcsességet Istentől, aki készségesen és szemrehányás nélkül ad mindenkinek, és meg is kapja.”

Jakab 1:5

Írd le egy papírra azokat az érveket, amelyek mellett szólnak, hogy belevágj, és azokat is, amik ellene, így könnyebb mérlegelni, és döntést hoznod! Ha úgy döntesz, hogy belevágasz, győződj meg arról, hogy egy profi ügynökséget választottál! És végül figyelj oda arra, hogy kikkel töltöd az idődet, és mit csinálsz a szabadidődben, mert ez fog később meghatározni téged!

BG: Mit lehet tudni a jövőbeli terveidről?

Tervben van, hogy folytassam a tanulmányaimat mesterképzésen. Nem titkolt vágyam, hogy családom legyen, és egyszer egy békés, kertvárosi életet élhessek.





szépség

szerző: Madeleine Wiedemann – illusztrálta: Sarah Walker

a szépség földrajza

Hol van a TE szépséged?

Tudtad, hogy a különböző országokban élő lányok a testük más-más részeit tartják a legszebbnek?

Az arab országokban a lányok szemét tartják a legnagyobb kincsnek, amelynek nagynak és sötétnek kell lennie! Ez onnan ered, hogy az ókorban a nők szemeiket sötét szemfestékekkel festették körbe, hogy megóvják érzékeny bőrüket a napsugárzástól. Mauritániában, Afrikában csak nevetnek a zsírleszívás ötletén, mert náluk ugratják az iskolában azt, aki sovány. Ehelyett a lányokat "zsírtáborokba" küldik, hogy felhízalják őket. Dél-Etiópiában a karo lányok vagdossák a bőrüket, hogy hegek legyenek rajta. Néhány balinéz nő a fogait is lereszeli,

és fájdalomcsillapítás nélkül!

Ha úgy véljük, hogy a szépség a néző szemében van, akkor hogyan lehetséges, hogy a különböző szemek a szépséget egymással ellentétes dolgokban látják meg? A szépséget nyilvánvalóan azon a szemüvegen át nézzük, amelyet az egyes kultúrák adnak nekünk.

A szépségideálok mögött sokszor áll a háttérben szomorú történet, de ha egy kicsit jobban megértjük a történetüket és a kulturális hátterüket, talán boldogabbak

leszünk, hogy azok vagyunk, akik. Az ausztrál lányok nagyra értékelik a napbarnított bőrt, de amikor ellátogattam Kambodzsába, minden lány a vakítóan fehér bőrt simogatta (Nem tudok lebarnulni, mindig inkább leégek), és azt kérdezték, hogy vajon ők is szépek és fehérek lennének-e, mint én, ha Ausztráliába költöznének? Nem romboltam le az álmaikat, nem magyaráztam el nekik, hogy csak barnábbak lennének Ausztráliában, de megütözttem azon a tényen, hogy olyan testi jellemzőt szerettek volna, amire én mindig is

szépséghibaként tekintettem. Ők azt mondják, hogy a fehér bőr sokkal szebb. Ez a régi időkből származik, amikor a földeken dolgozó nők nagyon barnák voltak, szóval a sötét bőr azt mutatta, hogy egy lány szegény, míg a gazdag lányok, akik egész nap bent tartózkodtak, fehérebbek voltak.

Másrésről a lányok gyakran úgy vélik, hogy fontos eltakarniuk testük különböző részeit.

Ha éppen fürdőznél, és valaki belépne hozzád, mit takarnál el magadon?

- A köldököd?
- A nemi szerveidet?
- A bokádat?
- Az arcodat?
- A térdedet?
- A lábadat?

Biztos azt gondolod, a válasz egyértelmű, de az óceán túloldalán a lányok nagyon különböző választ adnának. Az Egyesült Királyságban egy lány valószínűleg a nemi szervét takarná el, egy szumátrai a térdeit sietne eltakarni, míg Szamoából származó levelezőtársad alaposan elfedné a köldökét. Mindegyikük más részt védene, mert a világon mindegyik kultúrának igen eltérő elképzelése van arról, hogy egy női testnek melyik része szép, és melyik tartozik az ő privát szférájába.

Talán most azt gondolod, hogy: és akkor mi van? De egy kultúrában, amely a szépség megszállottja, és állandóan arra akar rávenni minket, hogy vásároljunk (abban a hitben, hogy ez sokkal szebbé tehet minket), szuper fontos megérteni, hogy miről is szól a szépség valójában! Szinte örjítő, hogy milyen messzire

vagyunk képesek elmenni, hogy szebbnek érezzük magunkat.

A női testről alkotott elképzelés nőről nőre változik, attól függően, milyen a testtípusa, személyisége, melyik országban él, miben hisz, melyik korban született és hány éves. Szóval ahelyett, hogy azt találgatnánk, mi tehet minket szebbé, inkább tanuljuk meg értékelni azt, amink van. Körül kell néznünk, és meg kell tanulnunk értékelni a nőket, és képessé kell tenni őket arra, hogy törődjenek a testükkel. Azáltal, hogy meglátjuk a szépségüket, elismerjük az erőt, amit ez ad nekik, és az irántuk való tiszteletből megőrizzük ezt a szépséget számukra, és mindazok számára, akik körülöttük élnek.

AFRIKA



1970-ben miniszoknya-tilalmat vezettek be Malawiban, mert kétséget kizáróan a közlekedési balesetek számának emelkedését okozták. A nőket, akik a tilalmat figyelmen kívül hagyták, deportálták.

A "nagyobb darab lettél" kifejezés az egyik legnagyobb bók, amit egy nő kaphat Zambiában, és azt jelenti, hogy

mindenki irigyli és óhajtja az ő alakját.

"Ha van jellem, a csúnya széppé válik; ha nincs, a szép válik csúnyává."
(Nigériai közmondás)

"A szépség nem valakinek a sajátja, hanem csak kultúrájának a visszatükröződése."
(Zambiai mondás)

KÖZEL-KELET



A közép-keleti országban, Iránban az orrplasztikát tartják a legjobb módnak, hogy szebbek legyenek. A nők a sebeiket eltakaró kötéseket büszkén viselik, és néhányan még álkötéseket is használnak, hogy felhívják a figyelmet újonnan tökéletesített orrukra. Más szépségtrendek a kihúzott szemekre és a tökéletes formára alakított szemöldökre összpontosítanak. Néhány izraeli nő sheitelt hord (paróka), hogy tisztességből eltakarják saját hajukat.

"Mindenki fiatal és vékony akar lenni. Ez szörnyű. A domborulatok csodálatosak. A ráncok hipnotikusak. Miért nem vagy boldog, hogy az vagy, aki?"

Alber Elbaz (Izraeli divattervező)

SPANYOLORSZÁG

A spanyol lányok egy másik szinten öltözködnek. Nem ritka, hogy egy spanyol belvárosi étterembe belépve gyönyörű estélyibe öltözött nőket találunk bármelyik este. És a férfiak is háromrészes öltönyt viselnek. Csak semmi rövidnadrág vagy melegítőalsó ezeken a helyeken!

Spanyolországban hoztak egy törvényt, hogy mindenki, aki csupán strandöltözékben van a stranddal nem szomszédos utcán, 1000 dollárig büntethető, szóval a strandot ne hagyjátok el fürdőruhában!

"A szépséget nem felszínesen kell szemlélni, hanem a felszín alatti, szívben levő dolgokat kell nézni."

(Spanyol közmondás)



INDIA



A nők a tradicionális szárikban gondolkodás nélkül megmutatják a hasukat (rekeszizmukat), de sosem tennék ezt meg a vállukkal vagy a térdükkel, mivel ezeket a területeket tartják fontosnak védeni és értékelni.

"A szárihoz legjobban illő kiegészítő nem egy ékszer, hanem a mosolyod."

(Sunny)

JAPÁN

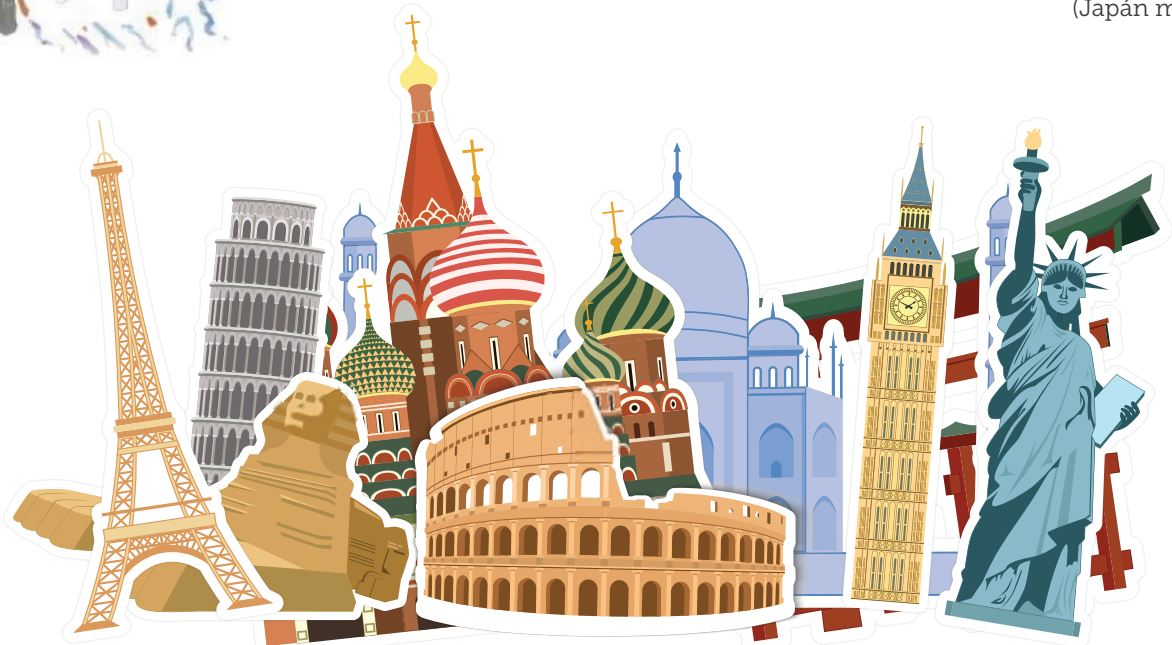
Ázsiában menő dolog a műfogsor (kwaii vagy cuki metszőfogak), és az emberek még fogorvosi eljárásnak is alávetik magukat, hogy egyedi kialakítású műfogaik legyenek, amelyek töröttek vagy kiállóak.

A japánok extrém módon ragaszkodnak ahhoz, hogy megőrizzék tejfehér (bihaku) bőrüket, annyira, hogy fehéritő krémeket használnak, vagy kesztyűt viselnek, ami eltakarja a karjukat és mindig visznek magukkal esernyőt, különösen a nagyon forró napokon.



"A hiányosságok tesznek minket széppé."

(Japán mondás)



szépség

szerző: Madarász Anna

útravaló gondolatok az életmódváltó utazáshoz

„SEMILYEN SZÉL NEM KEDVEZ ANNAK, AKI NEM TUDJA, MELYIK KIKÖTŐBE TART.” (SENECA)

Talán a legkézenfekvőbb és legnyilvánvalóbb célja az életmódváltásnak a fogyás. Ezzel nincs is semmi baj, de nézzünk kicsit jobban a dolog mélyére. Mi motiválja azt a célt, hogy fogyni szeretnénk? Igazi indokok vannak mögötte vagy egy nyomás, ami a külső környezettől jön? Ebből a szempontból nagy veszélyt rejthet magában a szociális háló. Az ott megszűrt, megvágott, kicsinosított képek láttán elsőre jó ötlet lehet belefogni egy átváltozás programba, de valójában a Facebook vagy az Instagram nem jó tanácsadó. Azért, mert szerinted valaki csodásan néz ki az Insta képeken, és te is szeretnél ilyen alakot, ez a tény nem fog téged reggel kirángatni az ágyból, hogy edzésre menj.

TISZTÁZZUNK VALAMIT!

„Ha vékony leszek, jobban fogom szeretni magam.”

„Ha lefogyok, akkor mások is jobban fognak kedvelni.”

„Ha lefogyok, akkor szebbnek fogom látni magamat.”

Ezek hazugságok, és legalább olyan rossz indokok az életmódváltásra, mint a közösségi médiában való szereplés. Az önbizalmazkodás kevés köze van a testsúlyodhoz, ezért arra is figyelmet kell szentelni, hogy az is fejlődjön.

Értékes és szép vagy, most is! Biztos vagyok benne, hogy gyönyörű a szemed és a mosolyod, abban is biztos vagyok, hogy kedves vagy, és törödsz másokkal. Elhiszem, hogy a mostani életviteledből adódóan van súlyfelesleged vagy olyan vonásod, amit nem szeretsz magadon. Mindezek ellenére összpontosíts arra, amit szeretsz magadon vagy magadban! Ez a nulladik lépés a változáshoz. Láss tisztán! Ha most nem tudod szeretni a testedet, később sem fog menni, türelmetlen leszel, és az életmódváltásra tett próbálkozásaid nem lesznek mások, csupán önutálatod ostorai. Tanuld meg szeretni a testedet, mert amit szeretsz, arra figyelni és vigyázni fogsz! Kezdd azzal, hogy belenézel a tükörbe, és szépen végigveszed, hogy mi az, ami szerinted szép rajtad, adj hálát érte!

Ezek után tedd fel magadnak a kérdést: Miért akarok változni/változtatni?

Ha kell, írd le valahova! Naplóba, faliújságra, hűtőszekrényre stb. Lehet, a későbbiekben jól fog jönni. Visszanézni, és látni az utat, amin addig a pontig végigmentél, és látni azt is, hogy miért indultál el ezen az úton.

Lehet, hogy időközben a cél változni fog, módosul, vagy ha elérted, akkor támaszthatsz új célokat. Viszont csakis olyan cél tud elindítani a változás útján, amiért igazán tudsz égni.

Tudom, hogy sok minden gátat szabhat a változásra tett kísérleteidnek. Anyagiak, támogatás hiánya, váratlan élethelyzetek, akár betegség vagy költözés. Lehet, az a legjobb, ha ezeken túllendülsz, és utána kezdesz bele a változásba. Igenis ez nagy munka, ami időt és figyelmet kíván! Te tudod, hogy mikor van a legmegfelelőbb időszak erre, aztán majd az élet ügyis kipróbál. Hogy az új munkarended mellett is tudsz-e úgy étkezni, ahogy



elkezdted, vagy tudsz-e akkor is időt szakítani a sportra, ha új feladataid lesznek. Szabad elbukni és újrakezdeni. Egy valamit nem szabad: feladni.

A célok kitűzése, és a motiváció megtalálása után van pár gondolat, ami segíthet fókuszban maradni. Az egyik egyetemi tanárom egyszer próbált minket (rakoncátlan egyetemistákat) kicsit a tudatosság felé terelni. Azt mondta, ha kell, tetováltassuk a kezünkre, hogy el ne felejtjük. Bár, nem tetováltattam semmit magamra, a szavai továbbra is itt csengenek a fülemben. Tudatosság. Úgy vélem, hogy a rengeteg vásárlásra buzdító reklám, amik ráadásul az ösztöneinkre próbálnak hatni, ezek ellen az egyik védekezőeszköz lehet: a tudatosság. De mit is jelent pontosan? Tervezni, felkészülni az elkövetkező időszakra, felkészülni az esetleges problémákra, lehetséges megoldásokat keresni rá. De nézzük meg ezt az életmódváltás szemszögéből:

1. AZ ÉLETMÓDVÁLTÁS ALAPKÖVE AZ ÉTREND.

Mivel mindenki táplálkozik, ezért mindenkinek van étrendje.

Az étrend összetett dolog. Erről később lesz szó, és itt az útravalóknál két dolgot szeretném, ha magaddal vinnél. Az egyik, hogy az evés élvezet, még akkor is, ha változtatásra adod a fejed. Csakis azok az ételek fognak működni, amelyek ízlenek, és szívesen készíted el őket. Arra bátorítalak, hogy próbálkozz! Nem

biztos, hogy ami másnak bejött, az neked is működni fog. Legyél nyitott, és hallgass a tested jelzéseire. Ezek a jelek lehetnek, például ha ölni tudnál egy kígyóuborkáért, vagy ha megkívánsz egy kis sós rágnivalót, de az is jelzés, ha sokszor megy a hasad, vagy épp fáj a fejed. Minden pozitív és negatív dolgot vizsgálj meg az étrended tükrében kezdve a hangulatodtól, a hajad és a bőröd állapotán át, egészen a testi tünetekig. A második, hogy lakj jól azzal, amit eszel. Találd meg azokat az ételeket, amelyek eltélenek. Az nem jó, ha étkezés után éhes maradsz, vagy állandóan sóvárogsz. Ez kapcsolódik az előbbiekhöz, legyél elégedett az új kajáiddal, így fognak az étled részévé válni, és hosszútávon segíteni a céljaid elérésében.

2. ADJ MAGADNAK IDŐT!

Két dologban biztosan fogsz fejlődni, az önfegyelemben és a türelemben. Barátkozz meg azzal a gondolattal, hogy el fog telni egy kis idő, ameddig megszokod az új étletedet és látni is fogod az eredményét. Adj időt magadnak, hogy keresgélj és próbálkozz, és szintén adj időt magadnak arra is, hogy belerázódj. Szóval, türelem. Először úgyis a lelkesedés fog előrevinni, aztán majd az eredmények. Ahogy korábban írtam, ne hasonlíttasd össze magad mással, haladj a saját léptéked szerint.

Egészséges fogyásnak azt tartjuk, ha heti 1 testtömeg-kilogrammot veszítünk. Az egyenletes, lassú fogyás nem veszélyezteti az egészséget, és kisebb az esélye,

hogy elindul a jojó-effektus. A hirtelen és drasztikus fogyás nyomot hagy az emberi szervezeten, hiánybetegségek alakulhatnak ki, gyengíti az immunrendszert, depressziót, hangulatingadozást okozhat, nem beszélve arról, hogy a bőr nem tudja követni a hirtelen változást, ezért megereszkedhet.

Itt hadd említsek meg egy fontos dolgot. Zajlik az élet, és ez azt is jelenti, hogy lesz vendégség, céges buli, vakáció, születésnapozás, közös meccsnézés, azaz lesz közös étkezés is. Úgy vélem, hogy azzal babrálunk ki magunkkal a leginkább, ha ezekben nem veszünk részt. Lehet, hogy akkor azt fogjuk érezni, hogy „na, ezzel a sütivel/grill kolbásszal/hamburgerrel/sörrel most felborítottam hetek munkáját, és kitartását”. De ez nincs így, még akkor se, ha hozzám hasonlóan utána rejtélyes módon elkezdsz szorítani a nadrág. Az adott esemény után ott kell folytatni, ahol abbahagytuk, és büntudat ellen pedig lehet egy plusz kört futni, vagy úszni. Mindegy hol voltál, és mit ettél, folytasd az utadat, hogy elérd a jobb önmagadat!



egyszerű lépések a szép szemöldökért

Szemöldökszedéssel kezdünk, majd profi szintre jutunk gyantázásból, ami forradalmi gondolatokhoz vezet a szemöldökigazításról... Ne aggódj, ez egy elég széles világ egy pár szemöldöknek! Itt találsz néhány tippet ahhoz, hogy hogyan tedd rendbe a szemöldököd.

Azt mondják, a szemöldök keretezi az arcot, és képes megváltoztatni a kinézeted, szóval ne hagyd csak úgy magára! Én leszek az első, aki bevallja, ha túlszedtem, túlságosan kihúztam és teljesen túltöltöttem, de szerintem (csak szerintem!), végül is megértettem, hogyan érhetem el, hogy úgy nézzen ki, ahogy kéne, hogy kinézzen.

Ne értsetek félre! Az egyáltalán nem a nőiesség bukása, ha úgy döntesz, hogy nem formázod a szemöldöködet! Néhányunknál az bátrabb döntés, ha úgy hagyjuk őket. A természetes szépség soha nem megy ki a divatból.

Mindenesetre itt van néhány tipp, ha mégis úgy döntesz, hogy megnyerő szemöldököt szeretnél.

ELSŐ LÉPÉS

Vállald fel a korlátaidat, és nézz velük szembe! Nincs ötleted arra, hogyan kezd el kiszedni a szemöldököd?

Nagyon sok YouTube videó, és "Hogyan csináljam" blog van a témában, de még így is megeshet, hogy nincs meg a magabiztosságod ahhoz, hogy egyedül kiszedd magadnak a szemöldököd. Ha nem tudod, mit csinálsz, inkább ne csinál! Ugyanis ha túlságosan kiszeded a szemöldököd, nagyon nehezen nő vissza.

Kérj meg inkább valakit, aki tudja, mit csinál, hogy tegye rendbe

neked is! Félelemmel vegyes tisztelettel nézem azokat a lányokat, akik győzik cérnával a szemöldökük megigazítását. Egy igazi profi követni fogja a szemöldököd természetes vonalát, és nem változtatja meg azt semmilyen módon. Ha alpból olyan természetesen erős szemöldököd van, mint Cara Delevingné-nek, hiába mész be egy kozmetikushoz, és kérsz gyengéd Taylor Swift-es szemöldököt... ez nem fog működni. Ha szép szemöldököt szeretnél, az első lépés az, hogy ismerd a színed, az alakod és az egyéniséged.

MÁSODIK LÉPÉS

Én a természetes smink híve vagyok. Ez az úgynevezett "semmi smink" smink! Szeretek felvinni a szemöldökcsontra (rögtön a szemöldököd alatt) egy kis világosítót, hogy a szemöldökömet szebbé varázsoljam. Ha szükséges kitölteni őket, akkor ehhez felszínesen egy kis szemöldökpúdert használok. Ez sokkal finomabb, mint a ceruza, és egy kis kielezett ecsettel könnyen használható. Bevallom, kicsit csalog, mert olyan szemöldökpúdert használok, ami sablonnal együtt van. Így igaz. Egy sablon! Csak egyszerűen ráhelyezem a sablont a szemöldökömre, és befestem. Ennyire egyszerű.

DÍSZÍTSD KI!

Különleges alkalmakkor, amikor a fények haloványak, a kamerák felvillannak, és nagy színpadok várnak rád, érdemes megmutatnod, amid van. Szóval kezeld a szemöldököd ugyanúgy, mint ahogy napközben szoktad, de sötétítsd be egy kicsit jobban, mint máskor, így nem fog a fények alatt elmosódni. Lehet, hogy azt gondolod, eltitkolok előled valamit, de ez tényleg csak ennyi! Ne felejtse el, hogy – hacsak nem mész Angry Birds-ös jelmeztben, a kevesebb több! Legyen jókedvetek!



érték

szerző: Erdei Flóra

kedves gyermekkori énem!

Milyen jó lett volna, ha korábban írhatok neked! :) Néhány biztató gondolatból sok mindent máshogy láttál volna. Emlékszem, mennyire éhezted valamilyen útmutatásra... Ebből kifolyólag voltál sokszor határozatlan, döntésképtelen...

A lenti mondatok a legtöbbet jelentették volna neked, mert morzsák lettek volna az előtted álló ösvényen. Mégis... ha végigolvasod, látni fogod, hogy ilyen gondolatokat csupán a már megélt mélységekkel és magasságokkal üzenhetek neked...

Légy bátor! Körültekintó! Tedd félre a buta forrásból érkező impulzusokat, amik elnyomják az álmaid! Lehet, hogy tucatnyian nem állnak ki melletted, és nem barátkoznak veled, de akiknek kell, azok időben megtalálják. Egy terv része életed minden napja, amit Isten egészben lát.

Tanulj önmagadért, szelektáld a tudásanyagot, amit el kell sajátítanod, kritikus szemmel bújd a könyveket, de az emberekről a jót feltételezd! Akkor is szeress, amikor Te nem érzed, hogy bárki is szeretne!

Kérlek, több időt tölts a természetben, és próbáld ki minél több sportot! Menj az összes iskolai kirándulásra azért, hogy Te légy az, aki nem részesedik le, aki büszkén nem csinálja azokat, amik annyira népszerűek! Ellenben elmondja az embereknek Jézus Krisztus csodálatos üzenetét, és felhívja a figyelmet az önpusztító hiábavalóságra, ami például az egyetemi gólyatáborokban folyik.

Ne nézz televíziót, de olvass minél többet, szánj időt azokra, akiknek szüksége van rád, mert előbb-utóbb elsodor benneteket az élet!

Hidd el, nem szégyen vállalni a véleményed, kiállni amellett, amit a szíved mélyén helyesnek gondolsz! Egyáltalán nem attól válik igazzá az Igazság, hogy a többség rábólint.

**SZERESS! TANULJ ZENÉT!
ÉNEKELJ!**





érték

szerző: Emma Wynne

őszintén szólva... jobban szeretlek személyesen

Képzeld csak el, milyen lenne, ha ugyanúgy hatnánk egymásra a való életben, mint a közösségi oldalakon! Épp le akartam tenni a telefonom, a szokásos közösségi oldal áttekerés után, mikor megakadt a szemem egy YouTube klipen.

Megnyomtam a lejátszást, és hátradőltem a kanapén - ott hagyva a ruháimat a szobám padlóján újabb 7 perc 14 másodpercre. A klip embereket mutatott, akik eljátszották a saját online reakcióikat, úgy, ahogy valóságban csinálnák. Fantasztikusan nevetséges volt!

A klip megtekintése óta elkezdtem gondolkodni. Valóban mondanánk olyasmiket a "barátainknak", mint amiket időnként egy-egy képük vagy posztjuk alá írunk? Remélem, hogy én olyan módon kommunikálok az interneten,

ahogy a valóságban is. Egyenes és hiteles akarok lenni.

Láttam az általános TBH (To Be Honest - Őszintén szólva) kérést jó pár online barátomtól, csak úgy, mint az Értékelj-t az adott kép mellett, amit feltettek. Kíváncsi vagyok, hogy ez hogy nézne ki a való életben, ha azt kérnék, hogy Légy őszinte vagy, hogy Értékelj szemtől szembe, ugyanúgy, ahogy a közösségi oldalakon tesszük. Ha ezek az interakciók teljesen esetlenek személyesen, mitől lesznek rendben online?

Persze normális, ha egy kis megerősítést és megnyugtatót várunk azoktól, akikben megbízunk, hogy kedvesen mondják el az igazat. De érkezne-e úgy egy buliba, hogy azt kéred az emberektől, hogy értékeljék a kinézeted? Légyszi, mondd, hogy nem; légyszi, mondd, hogy nem! Kizárólag azoknak az embereknek kellene megadni a jogot, hogy a szívedhez szóljanak, akik jóindulatból mondják el az igazat, és kiérdemelték, hogy ezt tegyék.



Odasétálnál az utcán egy idegenhez és kérnéd, hogy értékelje a megjelenésed? Talán azt megkérdezheted, hogy nem ragadt-e a spenót a fogad közé, de nem hiszem, hogy hagynád magad kritizálni olyasvalaki által, aki nem is ismer.

Ha idegenek le- vagy felnéznek rád nyilvánosan, az hátborzongató! Kérlek, ezt ne engedd online!

A másik oldalról, mi lenne, ha egy idegen odajönne hozzád és kérné, hogy értékeld... Kiveséznéd a kinézetét, vagy elmotyognál egy "Jól nézel ki"-t és próbálnál lelépni? (Futáás!)

Nekem mindig azt tanították: Ha nem tudsz jól mondani, ne mondj semmit! Kiáltás az összes anyukának, aki ezt ismételtette, amikor még kislányok voltunk - valójában az anyém még most is tudatja ezt!

Szóval, egy TBH kérés vagy egy Értékelj kidobja ezt az egészet az ablakon, és azt jelenti, hogy mehetünk, azzal, amit ténylegesen gondolunk?

NÉHÁNY GONDOLAT TŐLEM:

Milyen klassz lenne, ha mi, csajok, egy online és egy valós világban élnénk egyszerre!

- ahol csak építenénk egymást
- ahol az online szavaink mindig kedvesek, szeretők és biztatóak lennének
- ahol nem mondanánk ronda dolgokat a csajszinak, aki Likeolta az állapotunkat egy TBH-ért. Helyette két olyan dologra gondolunk, ami aranyos benne, és azt elmondjuk neki.
- ahol nem azon alapszik az értékünk, hogy hány Like van egy posztunkon, vagy azon a számon, ahányan a közösségi oldalunk követői közül Értékeltek a képünket.

Többet érsz, mint a világ összes gyémántja - függetlenül attól, amit azok a nem túl barátságos TBH üzenetek mondtak; vagy az Értékeléstől, amit kaptál és alacsonyabb volt, mint remélted.

A kreativitásod és a segítőkész természeted, az intelligenciád, a nagyszerű humorérzéked, a vakmerő magabiztosságod és állhatatosságod - ezek azok a gyöngyök, amik azzá az egyedi királynővé tesznek, ami vagy - és nincs az az Értékelés vagy TBH, ami ezeket a csodálatos dolgokat benned elhalványítja. Hidd el, barátném - és ne feledd emlékeztetni a többi csajszit is az életedben erről, amikor a következő alkalommal, TBH-t adsz nekik, vagy szemtől szembe kéred őket!



érték

szerző: Nagyné Végh Csenge

az igazi barát 22 ismérve

Haverokat könnyű találni, barátokat meglepően nehéz. Lássunk
22 olyan jelet, amelyek azt mutatják, hogy igazi barátra találtál!

1. Megbízatsz benne, nem kell félned attól, hogy kifecsegi a titkaidat.
2. Őszinte veled, akkor is, ha kritikát fogalmaz meg.
3. Nem jön zavarba, ha éppen rossz a hangulatod, hanem tudja, hogy ilyenkor mire van szükséged.
4. Megtartja az ígéreteit.
5. Fontos vagy neki, érdeklődik utánad.
6. Képesek vagytok könnyesre nevetni magatokat valami kis hülyeségen.
7. Előtte nem kell megjátszanod magadat.
8. Akkor sem sértődik meg, ha éppen nem érsz rá vele foglalkozni.
9. Számíthatsz rá, ha baj van.
10. Tiszteletben tartja a párkapcsolatodat, még akkor is, ha szerinte rosszul választottál.
11. Támogat és hisz benned, de megmondja a véleményét akkor is, ha valami hülyeségre készülsz.
12. Akkor is melletted áll, ha saját hibád miatt kerültél rossz helyzetbe, és ő előre szólt.
13. Vannak dolgok, amit csak ti ketten érthettek.
14. Észreveszi, ha csak színleled a vidámságot.
15. Elvárások nélkül igényli a társaságodat.
16. Tudtok hallgatni egymás mellett.
17. Nem okoz gondot ajándékot keresni neki.
18. Nem akar megváltoztatni és nem emlékeztet állandóan arra, amit szerinte rosszul csinálsz.
19. Nem hazudik.
20. Kíváncsi a véleményedre és igényli az elismerésedet.
21. Nem éget le mások előtt.
22. Ha hosszú ideje nem találkoztatok, onnan tudjátok folytatni, ahol abbahagytátok.

A barátságot ugyanúgy ápolni kell, mint egy párkapcsolatot, ha nem figyelsz oda, hamar elsorvadhat.

HA IGAZ BARÁTRA TALÁLTÁL, AKKOR BECSÜLD MEG ŐT,
MERT RITKA KINCS BIRTOKÁBAN VAGY!



érték

szerző: Sabrina Peters

a keresztény randizás 10 nemje

A kapcsolatok lehetnek zavarosak, a szerelem pedig bonyolult. Itt van most a keresztény randizás 10 nemje. Őszinte gondolatok, amelyeket a saját életem hibái, valamint a közösségi bölcsesség alapján gyűjtöttem össze.

Emlékezz arra, hogy a kapcsolatokat Isten tervezte. A házasság, a szerelem, a család, a szex valóban nagyon jó dolgok, és Isten azt szeretné, hogy te is (csakúgy, mint én) tapasztald meg a teljességüket. Azonban ez néha azt is jelenti, hogy el kell kerülni a csapdákat és a veszélyeket, amelyek a következők:

1. NE MENJ HOZZÁ VALAKIHEZ AZÉRT, MERT CSAK LE AKARSZ FEKÜDNI VELE.

Őszintén, ez egy nagyon rossz ok arra, hogy kapcsolatba, vagy házasságra lépj valakivel. Igen, a szex csodálatos (hangsúlyozom CS-O-D-Á-L-A-T-

O-S) része a házasságnak, de csak egy része. Ha elsődlegesen a szex gondolata hajt a házasság felé, akkor az egy katasztrófát jelent majd később. A szex olyan, mint a cukormáz a tortán, de ha a többi hozzávaló nem jó, akkor az egész torta csak rossz lehet. Ezért, ne állapodj meg valaki mellett, akihez egyszerűen csak fizikailag vonzódasz. Áss mélyebbre. A kinézet idővel megfakul, és a vonzalom ingadozhat. Keress valaki olyat, aki Istentől kapott elhívásod felé segít téged, aki feltölti a lelkedet, azonosul az alapvető értékeiddel. Keress valaki olyat, akivel összeilletek, akivel együtt tudsz nevetni, akivel tudsz

álmodni. A legfontosabb pedig, hogy imádkozz, hogy Isten vezessen el téged a személyiségednek leginkább megfelelő személyhez. A házasság egy olyan társas kapcsolat, amelynek barátságon, vonzalmon, elköteleződésen, egységen, és – remélhetőleg – az Istentől rendelt cél egységén kell alapulnia. Több, mint egy engedély arra, hogy hozzáláthassunk a dolgokhoz. Ne járj valakivel csak azért, mert tetszetek egymásnak, vagy, mert látni szeretnéd hogyan alakul. Úgy kezdj járni valakivel, hogy van róla jövőképed, meggyőződésed, célod.

2. NE VÁLJ ÉRZELMILEG FÜGGŐVÉ

Nagyon fontos egészséges határokat felállítani. Sok párt láttam (és néhányszor én magam is belekerültem ebbe a helyzetbe), akik érzelmileg teljesen a másik embertől váltak függővé. Ekkor a másik válik életed elsődleges örömforsrásává. Ahelyett, hogy önálló személyként élnél, minden körülöttek, egy pár körül forog. Nemrég láttam, ahogy egy barátom kapcsolatában is ez történt. Órákon át beszélgettek és szinte állandóan sms-eztek. Sajnos, amikor 9 hónappal később szakítottak, nagyon zavaros helyzet állt elő. Annyira mélyen egymásba fonódtak, hogy a szakítás olyan volt, mintha egy ragadós pókhálót kellett volna kibogozni. Fiatal emberek ne osszák meg egymással a legmélyebb titkaikat, félelmeiket vagy álmaikat a kapcsolat kezdeti szakaszában. Tim Keller nagyon jól fogalmaz, mikor ezt mondja: „Ne engedd, hogy a dolgok túl gyorsan túlságosan szenvedélyessé váljanak. – Az érzelmek nagyon erősek lehetnek a kapcsolat elején. Az elvakultságot gyakran mély szerelemként értelmezik, és akik nem látják egymás hibáit, kiábrándulnak. Engedj időt annak, hogy mindenre kiterjedő vonzalom épüljön ki közöttetek, amely sokkal ellenállóbb, erősebb szeretetet jelent majd a házasság éveiben.”

3. NE PRÓBÁLKOZZ ÉS KERÜLJ A VONALHOZ KÖZEL ANÉLKÜL, HOGY ÁTLÉPNÉD

Amikor ifjúsági lelkész voltam, a fiatalok sokszor megkérdezték tőlem: „meddig mehetek el?”. A tanácsom továbbra is az, hogy fuss el attól a vonaltól, barátom! Olyan ez, mint a szikla szélén állnánk, remélve, hogy nem csúszunk meg. Szeretnéd visszatartani, amennyire csak lehet, mert elkerülhetetlenül közelebb fogsz csúszni. Bizz bennem! Lehet, hogy nem mindent jártam végig, de egy-két alkalommal határozottan a vonal szélén álltam. És attól még mert (technikailag) nem szex, nem jelenti, hogy ne lenne kapcsolat. A lényeg nem az érintkezés elkerülése, hanem

az, hogy ne kapcsolódj érzelmileg, fizikailag, lelkileg és szexuálisan valaki olyanhoz, aki nem a házastársad! Mert akár tetszik, akár nem, minden tönkrement kapcsolatnak vannak továbbgyűrűző hatásai. A szex a legerősebb kötőanyag, ezért óvatosan bánj vele.

Kérdezd meg magadtól: „hogyan érinti ez a választás majd a jövőmet?”

Kérdezd meg magadtól: „mennyt tudok majd megtapasztalni a jövőbeli házastársammal?”

Kérdezd meg magadtól: „az, amit teszek, a javára lesz a másik embernek, akkor is, ha szakítunk?”

4. NE OSTOROZD MAGAD, HA HIBÁT KÖVETSZ EL

Ahogy már említettem, a kapcsolatok lehetnek zavarosak és mindannyian elrontjuk, de annyira boldog vagyok, mert Isten irántunk érzett szeretetének nincsenek feltételei! Szeret bennünket, amikor jók vagyunk, és akkor is, mikor elbukunk. Szereti azt az énünket, akit mindenki ismer, és azt is, aki csak a sötétben látható. Semmi, amit a múltban tettünk, nem választhat el bennünket az Ő irántunk érzett szeretetétől. Tehát, amikor elvéted a célt, vagy átléped a határt (akármelyik is legyen az), ne maradj lent, kelj fel. Nem a választásaid határoznak meg és a hibáid nem zárnak ki. Isten teremtett téged és engem. Tudja, hogy ember vagy, ismeri a gyengeségeidet. Ha hibáztál, ne emészd magad. Fuss Istenhez, ne pedig el Tőle. A lényeg a bűnbánat, ami egyszerűen azt jelenti, hogy megváltoztatod a gondolkodásodat, teljes fordulatot teszel. Felismered, hogy Jézus a kegyelem megtestesítője. Legyél őszinte Vele. Ismerd el a hibáidat. Vállald a felelősséget a tetteidért és engedd, ne vétkezz többé

5. NE ZÁRKÓZZ EL A TANÁCS ELŐL

Néhány ember jelmondata: „Ez az én életem, azt teszek vele, amit akarok.” Igen, ez igaz, ez a te életed, és azt tehetsz vele, amit akarsz. De ha bölcs vagy, keresni fogod az isteni bölcsességet és kéred a Szentlelket, hogy vezessen. Van

egy vers a példabeszédekben, ami azt mondja: „Vezetés nélkül elbukik a nép, de segítséget jelent, ha sok a tanácsadó.” Amikor a szüleid, a lelkészeid, vagy éppen a legközelebbi barátaid próbálnak a kapcsolatodról beszélni veled, ne húzódj el és zárkózz el attól, amit mondanak. Gyakran azért zárkózunk el, mert mi magunk is tudjuk, hogy nem hozunk jó döntést. Az ostoba emberek nem veszik figyelembe a tanácsokat és egyszerűen csak azt teszik, ami jól esik. De te légy bölcs és hallgass a jó tanácsra. Amikor a Szentlélek a szívedre helyez valamit, vagy érzed a gombócot a gyomrodban, ne akard nem észrevenni a buzdítását vagy figyelmeztetését. Gyakran láttam embereket, akik teljesen figyelmen kívül hagyták a lelkészeiket, szüleiket, barátaikat, vagy éppen Istent, és mérgező kapcsolatban (vagy ami még rosszabb, házasságban) találták magukat, amelyek összetörték a szívüket, és amelyre nézve csak sajnálkozás volt bennük. Nem arra lettünk teremtve, hogy egyedül éljük, ezért arra a kapcsolatra alapozz, amelyet Isten eltervezett a számodra.

6. AMIKOR ELKEZDESZ RANDIZNI, NE HAGYJ FEL AZ ÁLMAIDDAL ÉS NE HAGYD ABBA A SZOLGÁLATOT

Az, hogy randizni kezdesz valakivel, még nem jelenti azt, hogy minden mást hátrébb kell sorolnod az életedben. Ha az a célod, hogy lediplomázz, vállalkozásba kezdj, elvégezz egy bibliaiskolát, vagy egy adott karriert befuss, ne adj fel mindent azért, mert kapcsolatod lett. Maradj motivált, keresd Isten útmutatását az életedre nézve, dolgozz keményen, érezd jól magad, szolgálj Istennek. Amikor megtalálod az igazi társad, ő az elhívásod felé fog segíteni téged, nem pedig lehúzza a középszerűségbe. És őszintén, ne legyél kevésbé jelen a gyülekezeted életében csak azért, mert lett egy barátod vagy barátnőd. Komolyan? Elképesztő, mennyi fiatal vezetőt láttam, akik visszaléptek Isten házának a szolgálatából azért, mert randizni kezdtek, vagy megházasodtak. Mindnyájunknak vannak kötelességeink,

és aktív életünk. Legyen Isten háza az elsődleges fontosságú számodra, az életed bármelyik szakaszában is járj.

7. NE RANDIZZ VALAKI

OLYANNAL, AKI NEM HISZ ABBAN, AMIBEN TE

Ha keresztény vagy, akkor ne ugorj bele egy kapcsolatba valaki olyannal, aki nem az. Ez nem csak az én véleményem, a Biblia is erről beszél a II. Kor 6:14-ben: „*Ne legyetek hitetlenekkel felemás igában.*” Lehet, hogy ő a legvonzóbb ember, akivel valaha is találkoztál, de ha nem szereti Jézust, akkor állj meg. Időnként látok keresztényeket, akik összejönnek kedves és jó emberekkel, de végül szakítanak, vagy azért, mert nem egy irányba néznek, vagy a keresztény fél visszatér ahhoz, amiben korábban hitt. Ez nem jelenti azt, hogy valaki, aki nem keresztény, rossz ember. Biztos vagyok abban, hogy mindannyiunknak vannak barátaink vagy családtagjaink, akik nem azok, és néhányan közülük a legszebb, legkedvesebb és legviccesebb emberek a világon. Ez nem azt jelenti, hogy lenézzük a másikat azért, mert hisz abban, amiben én, sokkal inkább arról, hogy olyanhoz kötöm az életemet, aki abban hisz, amiben én. Azért, mert nagyon nehéz teljes szívvel Jézust követni, közben pedig együtt lenni valakivel, aki egy teljesen más irányba néz.

8. NE LEGYENEK IRREÁLIS ELVÁRÁSAID

Ne ragadj le a „tökéletes” kapcsolat mellett, vagy, hogy a „tökéletes” emberré válj. Figyelj ide, senki nem tökéletes (annak ellenére, hogy mennyire elképesztő az Instagram feedje, vagy az az kép, amelyet Hollywood próbál eladni nekünk). Az igazság az, hogy még Hollywood sem tud megfelelni a saját elvárásainak (vajon miért szakítanak mind?). Nem az a lényeg, hogy mit vágsz ki, vagy photoshoppolsz, a kapcsolatod egy valódi emberrel lesz, nem egy képpel. Akivel randizol (és akihez utána hozzámész) valódi ember. Nem lesz tökéletes (ahogy én sem vagyok az). Ezért tégy magadnak egy szívességet és

engedd el az irreális elvárásaidat. Mert „amikor az elvárásoknak nem felelnek meg, beköltözik a csalódottság”. Legyél kedves, őszinte, irgalmas a másikkal. A kapcsolat azt jelenti, hogy látjuk a másikat a legrosszabb pillanatában, és annak ellenére is szeretjük. A házasságban a jóval, a rosszal és a csúnyával is szembe kell néznünk. Amikor randizol valakivel elrejtetheted a hibáidat, tökéletlenségeidet, bizonytalanságaidat. A házasság viszont azt jelenti, hogy teljes valódnkat fedjük fel. Teljes sebezhetőség: fizikailag és érzelmileg. Érettségre van szükség, hogy a másik mellett maradj, mikor látod, hogy teljes egészében ki is ő. De ez az, aminek a házasságban meg kell történnie: átölelni a szerelmedet, a hibáival együtt, teljes valójában. „A házasság a megharcolt barátság vigasztalását és annak az örömét jelenti, hogy mélyen ismernek.” – Imogene Stubbs

9. NE VISELKEDJETEK ÚGY, MINT A HÁZASPÁROK

Ameddig nem vagytok valójában házasok, ne viselkedjétek úgy. Ne aludjatok együtt, ne éljétek együtt, ne tervezzétek az egész életeteket egymás köré. A média szerint ezek a dolgok nem fontosak, és ezek a most már alapvető dolgokká váltak szerelmi kapcsolatokban, azonban keresztényként az iránymutatást a Bibliából vesszük, és nem a popkultúrához igazodunk. A Róm 12:2 ezt így mondja: „Ne igazodjatok annyira a kultúrához, hogy gondolkodás nélkül megálltok benne. Ehelyett, figyeljétek Istenre. Teljes egészében meg fogtok változni. Készségesen ismerjétek fel, mik kíván Ő tőletek és gyorsan tegyétek meg. Habár a kultúra, amelyben éltek folyamatosan próbál lehúzni a saját éretlen szintjére, Isten a legjobbat hozza ki belőletek, és érettséget nevel bennetek.” Amíg összeházasodsz valakivel, ne vedd magadra az ezzel a családi állapottal járó előnyöket és kihívásokat sem. Tehát, állítsátok le a rakétákat és kezeket a csípő fölé. A másik nem a játszótér vagy a bankautomatád. Ne várd el, hogy mindenért ő fizessen, vagy, hogy mindent

megtegyen. Még nem vagytok „egy test”, ezért ne utánozzátok a körülöttetek élő házaspárokat. Tiszteljétek és értékeljétek egymást. Tiszteljétek Istent és alkalmazzátok az Ő parancsait.

10. NE GONDOLD, HOGY EGY ROMANTIKUS KAPCSOLAT (VAGY A HÁZASSÁG) TESZ MAJD TELJESSÉ

Tudod, egy lyukas vödörbe akármennyi vizet önthetsz, mindig üres marad. Függetlenül attól, hogy mennyire tökéletes Mr Igazi (vagy Mrs Igazi), nem tehet mindig boldoggá, és az igazság az, hogy nem is ez a feladata. Ez a tiéd és az enyém. Ezért tanuld megszeretni magad úgy, ahogy Isten szeret téged. Egy házastárs nem teszi teljessé az életed, csak kiegészíti azt. Ha azt várod, hogy egy személy töltsön be téged, akkor keserűen fogsz csalódni. Isten az egyedüli, aki teljessé teheti az életünket. Istennek kell az identitásunk, biztonságunk és örömünk forrásává lennie, máskülönben elégedetlenek maradunk. Ahogy már többször is mondtam, a házasság jó (vagyis valójában nagyszerű), azonban az IGAZI SZERETET, az örökké tartó szeretet, a teljes szeretet Jézusban található. Nem egy személyre van szükséged, hanem életed minden napján szükséged van rá. Te és én mindig is Isten gyermekei leszünk, minden más dolog vagy személy előtt.



érték

szerző: bella rae

igaz szerelem?

Kamasz voltam, amikor belehabarodtam egy srácba,
akit a szüleim nem szerettek, és a barátaim sem kedveltek.

Aztán, ahogy kezdtem felnőni, én akartam meghozni a döntéseket, a saját sorsom Kovácsa akartam lenni. Belementem a kapcsolatba, amiről azt gondoltam, hogy majd menet közben jobb lesz. De nem így történt. Jobb lett volna, ha inkább várok addig, amíg jobban megismerem őt.

A barátom egyre féltékenyebb lett, folyton ellenőrzött. Kiderült, hogy a féltékenység nem is hízogó és egészen veszélyessé válhat. Egyszerűen nem tudtam megfelelni az elvárásainak. Elvárta, hogy mindent eldobjak, és azt csináljam, amit ő akar, akkor menjek, amikor ő mondja, és oda, ahova ő akarja.

Légy résen! Ha a párkapcsolatod korlátozza anyagi javaidat, megváltoztatja a másokkal való kapcsolatodat, elveszi a függetlenségedet – változásra van szükség. Megtanultam, hogy ha a párod tisztel és őszinte veled szemben, türelmes lesz, teret és időt ad neked, nem siettet a dolgokat.

Ha azok, akik ismernek téged és törődnek veled, aggódnak érted, meg van rá az okuk, hogy miért teszik. Lehet, hogy ezt nem jól kommunikálják, mégis lehet, hogy igazuk van. Bárcsak hallgattam volna ezekre az emberekre!

Nem tudtam, hogy családon belüli erőszak áldozata vagyok. Soha nem ütöttek meg, soha nem volt feldagadva a szám vagy a szemem. Nem értettem, hogy az erőszak több, mint kék-zöld foltok.

Ha most visszatekintek, már tudom, hogy ez a fiú mennyire elszigetelt a barátaitól és a családomtól, ellenőrzött, használta a pénzemet, lebecsült, megfélemlített, megalázott és tulajdonképpen fizikailag és szexuálisan is bántalmazott. De kérek, figyelj, ez fokozatosan történt, mindig csak valami kicsi dolog – mindenféle látható sérülés nélkül. Az erőszak elhatalmasodott rajtam. Utólag vettem csak észre a figyelmeztető jeleket. Nagyon nehéz megérteni, hogy egy intelligens, magabiztos fiatal nő, mint én is, hogyan tud egy ilyen szituációban lenni. De egy idő után belefáradtam. Nem egyszerre történtek a dolgok.

Olyan aljas dolgokat mondott nekem, hogy összezavarodtam és bizonytalan lettem. Elkezdtem kételkedni mindenben és tulajdonképpen azt gondoltam, hogy minden csúnya dolog, amit rólam mond, az igaz. Meggyőződtem arról, hogy minden az én hibám.

Ezenkívül, arra kényszerített, hogy igyak, partidrogokat használjak, ami kényelmetlen volt számomra. Azóta megtanultam, hogy a kábítószerrel való visszaélés és a függőség (beleértve a pornót) sohasem elfogadható indok a sértő és megalázó viselkedésre. A félreértés elkerülése végett, egyáltalán nem normális az, ha valaki arra kényszerít, amit nem akarsz megtenni. Remélem, sohasem fogsz ehhez hasonlót tapasztalni, de ne hagyd, hogy elfajuljanak a dolgok, ne ess kétségbe, keress kiutat belőle!

Amikor végre kiszabadultam ebből a kapcsolatból, és segítséget kértem, a szívem elkezdett gyógyulni. Először nehéz volt bevallani, hogy tulajdonképpen bántalmazás és erőszak áldozata voltam. De miután kikerültem ebből az egészből és végre nem kellett többé semmiért sem bocsánatot kérnem, hirtelen láthatóvá vált az igazság.

Nem gondolom, hogy egyedül kellett volna megszabadulnom ettől. Szükségem volt szerető, támogató emberekre, hogy elmondják az igazságot arról, hogy ki is vagyok, miután ő annyi szörnyűséget hitetett el velem. Amint erőt kaptam ezeknek az embereknek a segítségével, én voltam az egyetlen,

akinek meg kellett hoznia a döntést a változásról. Én voltam az, aki ilyen mélyre került, így nekem is kellett megtalálni a kiutat.

Kérlek, tanulj tőlem! Ne engedd, hogy tisztelenül bánjanak veled! Megérdemled a tiszteletet, az őszinteséget, a könyörületet és a türelmes szeretetet.

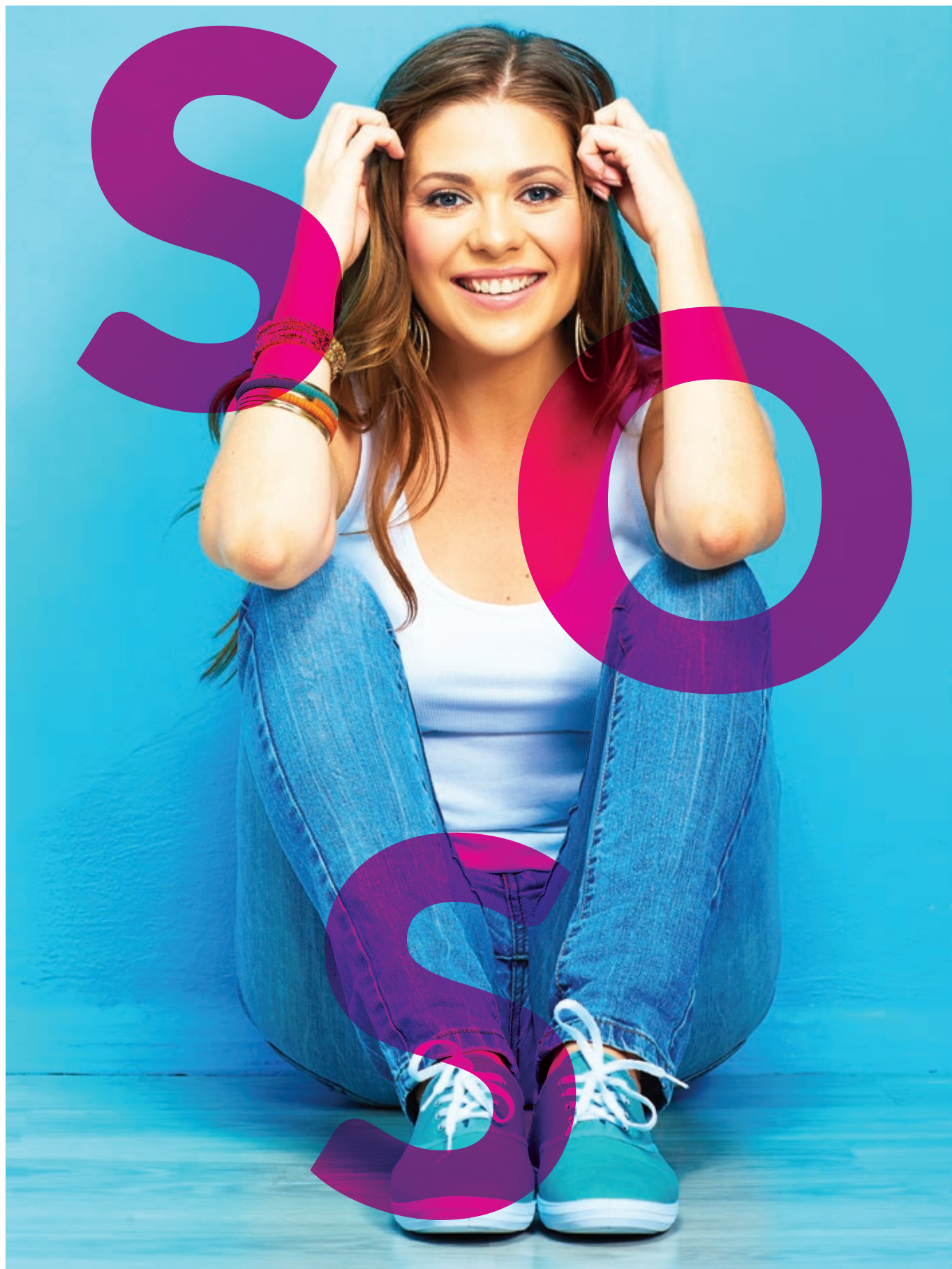
Már megtaláltam az igaz szeretetet, és ígérem, neked is sikerülni fog. Csak légy türelmes!

Ne legyél bárkié, függetlenül attól, mennyire sármos az fiú!

Ha úgy érzed, hogy te is hasonló cipőben jársz és szeretnél beszélgetni vagy csak kérdésed van, írd nekünk bátran a

hello@bellagirlmagazin.hu
email címre!

Vagy hívhatod ingyen, körzetszám és előhívó nélkül a 116 111-et, mely a KÉK VONAL Gyermekkrízis Alapítvány Lelkisegély vonala!





életcél

szerző: Nagyné Végh Csenge

s.o.s.! önbizalomhiány!

Jelentkezzen, akinek nincsen gond az önbizalmával!

Hát... nem tolongtok...

DE SEMMI BAJ, EZ RÉSZBEN A KOROSZTÁLYOTOKRA JELLEMZŐ SAJÁTOSSÁG.

Másrészt pedig: kezelhető.

NA DE HOGYAN?

Ha érdekel, hogy mit tehetsz az önbizalomhiány ellen, próbáld ki az alábbi javaslatokat!

1. ISMERD MEG MAGADAT!

Mielőtt elkezded magad ostromozni azért, amilyen nem vagy, nem árt feltérképezni, hogy valójában milyen is vagy. Szánd rá az idődet, hogy kitölts egy személyiségtesztet, esetleg elolvass egy önismereti könyvet, és rájössz: ki is vagy valójában. Így tisztábban láthatod az erősségeidet, elfogadhatod a gyengeségeidet. Rájössz majd, hogy csomó fölösleges dolog miatt emészted magad.

2. NE HASONLÍTGASS!

Nagyon nehéz feladat, de szokj le arról, hogy másokhoz hasonlítgatod magad. Az a másik ember, aki most úgy tűnik, fényével jobb, szebb, ügyesebb, okosabb nálad, valójában teljesen más kezdőcsomaggal lépett az életbe, mint te. Mások a körülményei, mások az adottságai, és – akármennyire is nehéz elhinni – vannak gyengeségei is, olyanok, amik neked nem. A hasonlítás becsap és megnyomorít, ideje megszabadulni tőle!

3. LÉPJ KI A KOMFORTZÓNÁDBÓL!

A komfortzóna az a terület, ahol minden úgy megy, ahogy szokott, és ahol nem kell különösebben megerőltetned magadat. Minden kényelmes, és nem ér váratlan meglepetés. Nagy a kísértés, hogy amíg lehet, a komfortzónádban maradj, de az igazság az, hogy soha nem fejlődhetsz, ha nem lépsz ki onnan. Próbáld ki magad új helyzetekben, kényszerítsd magad olyan szituációkba, amilyenekbe alapesetben nem szívesen mennél. Például: kezdj el egy új sportot, keress egy új hobbit, vállalj kiselőadást órán, ülj le spontán valaki mellé a szünetben, és beszéljess vele stb... A lényeg, hogy olyasmi legyen, ami valami új helyzetben való helytállásra kényszerít téged.



4. TÖLTSD OLYASMIVEL AZ IDŐDET, AMIBEN JÓ VAGY!

Az új helyzetekben való helytállás fontos dolog. Ennél is fontosabb viszont, hogy sokat foglalkozz olyasmivel, amiben jó vagy. Mielőtt még elkezdenél nyafogni, hogy neked nincs ilyen, figyelmeztetek, hogy ezt nem hiszem el. Mindenki jó valamiben. Nem kell feltétlenül olyan dolgokra gondolni, mint a művészetek, a sport, vagy a tanulás, ha te éppenséggel a növénypreparálást űzöd mesterfokon, akkor csináld azt. A lényeg, hogy amit csinálsz, az kikapcsoljon, feltöltsön és építsen. Ha sokat csinálsz azt, amit szeretsz, és ami jól is megy, akkor az a "nemszeretem" dolgokra is hatással lesz, nem is beszélve az önbizalmadról és magabiztosságodról!

5. OLYANOKKAL BARÁTKOZZ, AKIK JÓ HATÁSSAL VANNAK RÁD!

Ha azt veszed észre, hogy a baráti társaságod megpróbál beolvasztani, és rávenni, hogy ugyanolyan legyél, mint ők, esetleg kigúnyolnak, vagy kinevetnek, akkor ne félj otthagyni őket. Olyan barátokra van szükséged, akik értékelik azt, aki vagy, és támogatnak abban, hogy egyéniség legyél.

6. ÉRTÉKELD A LEGKISEBB FEJLŐDÉST IS!

Hasznos lehet, ha valamilyen módon rögzíted a saját fejlődésedet. Például egy naplóban. Vagy bizonyos időközönként ellenőrzöd magad abban, amiben fejlődni szeretnél. A fejlődés ugyanis törvényszerű.

Állandóan változol, formálódsz, és egyre közelebb kerülsz ahhoz az emberhez, akivé válni szeretnél. Ha ezt valahogy nyomon tudod követni, akkor kis idő után te is látni fogod a fejlődést. Értékeld minden apró pozitív változást! És ne szégyelld adott esetben meg is jutalmazni magad érte!

Az önbizalom megerősítése nehéz, de fontos feladat, hiszen ez lesz az egyik kulcsa a kapcsolataidnak, a párkeresésnek és a pályaválasztásnak is, nem mindegy tehát, hogy milyen kapcsolatot ápolsz magaddal.

**MINDENKÉPPEN MEGÉRI,
SZÓVAL HAJRÁ!
ÉN BIZALMAT SZAVAZOK
NEKED, MEG TUDOD
CSINÁLNI!**



**Mindenképpen megéri,
szóval hajrá!
Én bizalmat szavazok neked,
meg tudod csinálni!**

életcél

szerző: Fannygirl



ki vagyok én?



A szakemberek szerint a tinédzserkor velejárója az identitás keresése, a változás és az addig megszokott dolgok megkérdőjelezése. Számomra ez a kérdés okozott a legnagyobb fejtörést:
KI VAGYOK ÉN?

Te gondolkodtál már el ezen a kérdésen? Milyennek gondolod magad? Szerethetőnek? Vagy olyannak, akivel mindig csak a probléma van? Különlegesnek? Vagy csak egynek a több ezer átlagos diáklányból?

Mindig is érdekelt, mit gondolnak rólam mások. A suliban a tanárok egy jól nevelt, okos és kedves diákot láttak; a barátaim egy kissé félénk, de folyton csacsogó tinit; a szüleim pedig.... a szemük fényét. És ezek a vélemények határoztak meg engem. Ha nem a legtrendibb ruhában voltam, az osztályban nem figyeltek fel rám, amikor rosszabb jegyet kaptam a dolgozatra, láttam a tanárok szemében a meglepődést, és persze a kamaszkori hisztik sem maradhattak el itthon. Szóval, sokszor éreztem azt, hogy semmirevaló és értéktelen vagyok. Persze senki nem mondott ilyet nekem, én mégis így gondoltam. Aztán egy nap megtorpantam és feltettem a kérdést magamnak: Biztos, hogy jó helyen keresem a válaszokat a kérdéseimre? Tényleg ilyen vagyok? Csak ennyi?

Ekkor odafordultam Istenhez. Istenem, Te mit gondolsz rólam? Meghökkenő módon az Ő véleménye egyáltalán nem hasonlított a magamról alkotott képhez. Míg én egy levételen, kicsike fát láttam, addig Ő egy rügyező, zöldellő csodát. Én egy átlagos tinit láttam a tükörben, Ő pedig egy gyönyörű teremtményt. Azt mondta, hogy az Ő választott nemzetségének tagja vagyok (1 Péter 2) és egyáltalán nem tart gyengének vagy szürke kisegérnek, sőt! „Erő és méltóság árad róla, és nevetve néz a holnap elé.” (Péld 31:25) Hüüüü, teljesen

ledöbbsentem. De ugye nem viccelsz, Atyám? Persze, hogy kételkedtem, hiszen Ő jobban ismer engem, mint én saját magamat. Ennyire szeretsz? Tényleg ilyennek látsz engem? Hiszen annyi hibám és hiányosságom van! Ezt aztán végképp nem érdemlem meg! De Isten újra és újra kijelentette, hogy milyen fontos vagyok a számára.

„Kiválasztottalak, nem vetlek meg! Ne félj, mert én veled vagyok, ne csüggedj, mert én vagyok Istened! Megerősítelek, meg is segítek, sőt győzelmes jobboldal támogatlak.” (Ézs. 41:10)

Többé nem tudott érdekelni, hogy mit gondolnak rólam mások, hiszen tudtam, csak egy Valaki határozhat meg engem. A Teremtőm, aki már anyukám méhében látta, hogyan formálódok (Zsolt 139:13) és céllal teremtett olyannak, amilyennek. Miért is hadakoznék az Ő terve ellen?

Lehet te is kételkedtél már a saját értékeidben, elgondolkodtál már azon, hogy milyen is vagy valójában, vagy mi a célod az életben. Bátorítalak arra, hogy merj kérdezni! Merj bátran odamenni ahhoz, Aki megalkotott Téged a saját képmására és tedd fel a kérdéseidet! Nyisd fel Isten ígését és olvasd figyelmes szívvel, mit is mond rólad az Úr! Meg fogsz döbbsenni a szavaitól. Aztán pedig tedd fel magadnak a kérdést újra: Ki vagyok én?

Kíváncsi vagyok a gondolataidra. Mit éreztél, amikor az Ézsaiás könyvéből idézett ígét olvastad? Újdonság volt számodra Isten szemszögéből látni az életed? El mered hinni mindezt Istennek?

találd meg az örömet!

Olyan izgalmas a jövőről álmodozni! Olyan sok minden vár rám! Vajon hová fogok utazni? Ki lesz a férjem? Hol fogunk élni? Hány gyerekünk lesz?

.....
Már most boldog vagyok attól a gondolattól, hogy majd körbetáncoljuk együtt a konyhát, kirándulni megyünk és nagyokat éneklünk az autóban! (Igen, az én családom ilyen divatjamúlt és hangos lesz, de nagyszerű lesz!)

Milyen nagyszerű emberek lesznek a jövődöbeli barátaim? Milyen értékes munkát fogok végezni? Mivel járok munkába?

És aztán hirtelen.....Ideges vagyok....Mivan, ha...?

De várjunk csak! Álljunk meg egy pillanatra! Azt gondolom, hogy oka van annak, hogy megszületél, akkor és ott. Ha megpróbálsz futni, mielőtt sétálnál, akkor nagy valószínűséggel orra esel. Két évig dolgoztam egy kávézóban, mielőtt menedzser lettem és örülök annak, hogy ez így történt. Akkoriban a pörgős reggeli műszakot vittem és úgy ismertem a helyet, mint a tenyeremet. Boldog voltam, mert a dolgomat csináltam.

Néha nagyon mélyen tudunk lenni, és van, amikor azonnal meg kell tanulnunk úszni. De csak azért, mert nem vagy mindig az első sorban, még nem azt jelenti, hogy nem tartasz valahová. A mára fókuszálj, hogy mi az, amit ma jól tudsz csinálni!

Nagyszerű dolog azt érezni, hogy a ma elég – élvezd ezt a napot, mert most vagy itt.

Nagyszerű elfogadni azt, amit a mai nap tartogat számunkra, és felismerni azt, hogy nem tudod mi fog történni.

Már most örülök annak, hogy egyszer majd találkozom a társammal, de addig is nagyszerűen érzem magam a bőrömben. Szeretek arra gondolni, hogy egyszer majd lesznek gyerekeim, de ma – ha belöknének egy gyerekekkel teli autóba, tuti kiugranék az ablakon. De ha eljön a megfelelő idő, akkor biztosan nagyszerű lesz.

Nagyon sok múlika mindennapi kis dolgokon.

Tedd fel a következő kérdéseket magadnak: Hogyan tegyem nagyszerűvé a mai napomat? Hogyan tehetek jót ma a körülöttem levő emberekkel? Ez a könnyű része a dolognak. De most jön a neheze, mert nem tudsz mindent jól csinálni.

Íme, 5 tanács, ami bár parányinak tűnik, mégis hatással lehet a jövődöbeli énedre:

1. Ágyazz be minden nap! Egy egész cikket tudnék erről írni, de kérek, bízz bennem!
2. Mozogj legalább 20 percet naponta! Válassz olyan mozgásformát, amit szeretsz!
3. Barátkozz! Beszélj! Érdeklődj a barátaidról, meséld el nekik, te mit érzel!
4. Olvass valami értelmeset! Egy cikket, egy fejezetet. Egy oldalt. Ne gondold túl, csak csináld!
5. Adj hálát! Köszönd meg! Tarts szünetet! Figyelj: a földre, amin jársz; a harmat cseppjeire, amint megcsillannak a napfényben; valaki mosolyára; egy almára; egy dalra. A mai nap ajándék, ami neked adatott - légy boldog, örülj ezeknek a dolgoknak!



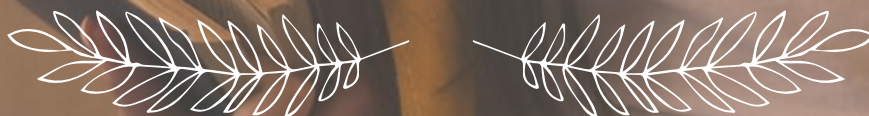


Nagyon sok múlik a
mindennapi kis dolgokon.





"HA FELVONOD A VITORLÁKAT,
LEHETETLEN, HOGY A
SZENTLÉLEK NE JÖJJÖN"



4 kulcs Isten hangjának meghallásához

Az emberek gyakran megkérdezik tőlem, „Hogyan hallod meg Isten hangját? Hallható hangon szól hozzád?”

Nos, nem feltétlen! Igazából csak egyszer hallottam Őt hallható hangon szólni hozzám, a legtöbbször halk hangon szól a szívemben. Az Igéjén, képeken, látomásokon, és természetesen álmokon keresztül is szól hozzám. Az évek során azt tapasztaltam, hogy Isten nagyon kreatív, szinte mindenben és mindenkin keresztül, illetve mindenféle módon szól azokhoz, akik figyelnek rá.

ISTEN EGYSZERŰEN ARRA VÁGYIK, HOGY KAPCSOLÓDJON HOZZÁNK.

Az idők kezdete óta így van ez. Szerettem Leif Hetland idézetét:

„Az evangélium egy olyan apának a története, aki elveszítette a gyermekeit az Éden kertjében, és aki a lehető legnagyobb árat fizette azért, hogy visszaszerezze őket.”

A Mózes első könyve azt mondja, hogy Ádám Istennel járt az esti alkonyatkor. A második Ádám, Jézus, aki példát állított az Istennel való kapcsolat terén, azt mondta: „...látja, hogy mit tesz az Atya, és ő is ugyanazt teszi.” (János 5:19, EFO)

Az Istennel való „közelség” a teremtett voltunk tervrajza és eredeti célja. Isten nem szolgákat és rabszolgákat szeretett volna maga körül, hanem barátokat és családot.

Hadd vigyelek el magammal oda, ahol az én történetem kezdődött! Ha őszinte akarok lenni, akkor azt mondom, hogy gyermekként úgy éreztem, hogy értéktelen vagyok Isten számára. Miért is akarna engem Isten, arról nem is beszélve, hogy

miért akarna megszólítani? Keresztény családban nőttem fel, de sokkal inkább úgy éreztem, mintha ez szabályokról és irányelvekről szólna, semmint a feltétel nélküli szeretetről és őszinte egymáshoz kapcsolódásról. Valaha úgy gondoltam, hogy Isten alávaló. Úgy éreztem, hogy annyira sok mindent kell megtennem annak érdekében, hogy megtartsam az üdvösségemet, Ő pedig csak arra várt, hogy bakizzak egyet, hogy kárhoztasson érte. Ez a gondolatmenet pedig uralta az életemet. Emlékszem, hogy minden alkalommal úgy féltem, amikor imádságért előre lehetett menni a gyülekezetben. Az egyik felem menni szeretett volna, és érezte, hogy ez milyen fontos lenne, de mindig úgy gondoltam, hogy ha Isten bármit is mondana nekem, akkor biztosan azt mondaná, hogy mennyire elégedetlen velem.

Nem is tudtam akkor, hogy a „szemüveg”, amin keresztül Istent szemléltem, igen repedezett volt.

A mostohaapám és köztem lévő kapcsolat sok félelemből táplálkozott, így az otthoni, hiányos működésű családi közeg által kreált eltorzított látásmódon keresztül szemléltem Istent, amelyből nem tudtam kitörni. Mindeközben viszont azt nem tudtam, hogy Isten elképesztő módon szeretett volna szólni hozzám, sokkal inkább, mint ahogyan én szerettem volna Őt meghallani – csak hogy ezzel akkor még nem voltam tisztában.

Amennyire emlékszem, tíz éves lehettem, amikor először hallottam Isten hangját

hozzám szólni. Egyik este, egy hatalmas családi vita tört ki, a szívem pedig összetört. Teljesen összeomolva leszaladtam a földszintre, és hangtalanul elkezdtem Istenhez kiáltani, mintha előttem állt volna. Megmondtam Neki, hogy újra és újra cserben hagyott. Elmondtam neki, hogy hányszor éreztem úgy, hogy elhagyott. Sírva roskadtam össze, addig a pillanatig, míg valami meg nem változott a szobában. Átalakult a légkör, én pedig Isten jelenlétét, mint láthatatlan takarót, hatalmas súllyal éreztem rám nehezedni. Tényleg éreztem valaminek a súlyát, amiről most már tudom, hogy Isten Dicsősége volt. Majd ezeket a szavakat hallottam, belül vagy hallható módon, tán még most sem tudom, de amelyek sokkal hangosabbak és valóságosabbak voltak, mint maga az élet. „Nate, minden rendben lesz.” S én azonnal megnyugodtam. Sok éven át, ha megterheltnék éreztem magam, leszaladtam a földszintre, és addig voltam ott, míg megéreztem a jelenlétét és meghallottam a szavát.

Hogyan hallhatjuk Istent szólni hozzánk? Álljon itt most 4 olyan pont, ami a helyes irányba terel bennünket.

1. HÍVD BE ISTENT A MINDENNAPI ÉLETEDBE

Hívjuk meg Istent, hogy naponta beszéljünk, és idővel majd azt tapasztaljuk, hogy felismerjük a szelíd suttogását. Minél több időt töltünk valakivel, annál inkább felismerjük a hangját, igaz? Ha a feleségem hív telefonon, azonnal felismerem a hangját.

Felveszem a telefont, és miközben beszél, nem mondom neki: „Elnézést, ki beszél?”. Ismerem a feleségemet; és Istent minél inkább behívjuk a hétköznapijainkba, annál többet fog szólni hozzánk, mi pedig egyre inkább hallani fogjuk Őt. Az egyik hely, ahol Isten rendszeresen szólt hozzám, a munkahelyem volt. Ültem az íróasztalomnál, és hallottam, hogy konkrét dolgokat közölt egy kollégával kapcsolatban. Először nem tudtam, hogy mit kezdjek vele, mivel nem akartam furcsa keresztény fickó lenni (tudjátok, hogy miről beszélek). Szerettem volna úgy megosztani a szívemet, hogy ne valami furcsa vagy különc fazonnak tartsanak. Úgy döntöttem, hogy emailen küldöm el az embereknek ezeket a bátorításokat, és úgy közlöm velük tapintatosan, hogy mit láttam vagy érzékeltem, közben pedig nem tűnök vallásosnak. Először egy nagytermetű férfinak küldtem emailt. Kívülről keménynek és komolynak tűnt, mégis tudtam, hogy a személyiségében belül lágy és érzékeny. Egy órával azután, hogy elküldtem az emailt, odajött az íróasztalomhoz, az arcán lecsorduló könnyekkel. Egy idő után az emberek várták az emailjeimet, és így lehetőségem adódott Jézusról nyíltan beszélni, illetőleg imádkozni értük. Számos gyógyulást láttam, valamint rendszeresen kaptam álmomagyarázatot is. Isten azt szeretné, ha megismernénk Őt, és ráhangolódnánk. Istent nem lehet a vasárnapi istentiszteletekre korlátozni! Szeretne beszélni és mozdulni a mi megszokott, mindennapi életünkben.

2. KÉSZÍTS HELYET A TALÁLKOZÁSNAK

Évekkel ezelőtt úgy döntöttem, hogy a TV és az ehhez hasonló dolgok nem kaparinthatják meg az időm legjavát. Szándékosan készítettem helyet az Istennel való találkozásra az életemben, és úgy osztottam be az időmet, hogy hallhassam Isten hozzám intézett szavát. Úgy döntöttem, hogy este szakítok időt arra, hogy keressem Őt. Természetesen,

mivel mindannyian más életet élünk, vannak kötelezettségeink és feladataink. Lényeg, hogy ne próbáljunk meg rátalálni egy „csoda módszerre”, hanem a fontossági listánk tetején szerepeljen az Isten jelenlétének keresése. Találjuk meg az időt és a helyet ahhoz, hogy osztatlan figyelmünket az Úrra fordítsuk. Lehet, hogy kicsival megyünk munkába? Lehet, hogy szülők vagyunk, és csak éjszaka tudunk elcsendesedni. Lehet, hogy diákok vagyunk, és 30 perccel korábban fel tudunk kelni. Bármilyen legyen az, amit meg kell tennünk, tegyük meg! Mindig lesznek olyan dolgok, amelyek a figyelmünkre pályáznak, de ha hallani szeretnénk Istent, akkor ehhez helyet kell készítenünk az életünkben.

*„Ha felvonod a vitorlákat, lehetetlen, hogy a Szentlélek ne jöjjön”
„...kérdessz tőlem, Jeremiás, és válaszolok neked: nagy és hozzáférhetetlen titkokat mutatok, amelyeket máskülönben nem tudhatsz. (amelyeket nem ismernek fel és nem ismernek meg, nem tudnak róla vagy nem értenek)”
Jeremiás 33:3, EFO, magyarázat angolból fordítva – fordító megjegyzése.*

3. NYISD KI ISTEN IGÉJÉT

Oly gyakran elképesztő módon várjuk, hogy Isten szóljon hozzánk, de elfeledkezünk arról, hogy Ő már szólt hozzánk: az Igéjén keresztül. A Zsidók 4:12 azt mondja: *„Mert amit Isten kimond, az a szó, élő, erőteljes és hatékony. Isten szava élesebb, mint a legélesebb kétélű kard. Mélyen belénk hatol, egészen addig, ahol a szellem és a lélek közötti határ húzódik. Isten beszéde behatol a csontjaink találkozásáig, sőt a csontjaink belsejébe is: megítéli és szétválogatja szívünk gondolatait és szándékait.”* A Biblia isteni kijelentés, Isten saját, hozzánk intézett szava. Vegyük hát kézbe! Nyissuk ki, figyeljünk a szavára! Isten mindig szólni fog hozzánk az Igéjén keresztül.

4. LÉGY CSENDEN, IMÁDKOZZ, FIGYELJ, VEZESS NAPLÓT

Lehetséges, hogy ez nagyon gyakorlatias kulcsnak tűnik, de akkor fogjuk meghallani Isten szavát, ha egész egyszerűen megállunk és figyelünk. Időbe telik, míg rendszeresen meg tudunk állni, és csendben, Istennel időt tölteni. Ahogyan a füleinket ráhangoljuk a lélek dolgaira, úgy fogjuk meghallani amit mond, és ahogy meghalljuk, le is írjuk. Gyakran kapok mentális képeket vagy benyomásokat, ahogyan Istennel időt töltök. Mindenképp leírom vagy felveszem őket, hogy később tudjak elmélkedni rajtuk, és emésztetni őket.

Lehet, hogy most azt gondoljátok, amit egyszer én is gondoltam: „Miért akarna Isten szólni hozzám?” Megmondom, hogy miért. Azért, mert értékesek vagyunk neki. Nem vagyunk láthatatlanok a számára, és azt szeretné, ha úgy éreznék, hogy nagyon is szeretne megismerni bennünket, és rajongni értük – mert egyébként pontosan ilyenek is vagyunk. Ma azért imádkozom, hogy kezdjük meghallani Isten szavát minden más, életünkben lévő zajnál előbb, hogy az Istennek megerősítést és szeretetet hozó szavai hallgattassanak el minden más „frekvenciát”, és jó értelemben megtörjék a szívünket.

Isten soha sem szeretett volna egy olyan népet magának, amelyik ismeri a királyságot, de soha sem ismeri meg a Királyt.

MONDJUK MOST EZT:

„Uram, szeretnélek igazán megismerni, és meghallani a hangodat.”

**AZÉRT IMÁDKOZOM, HOGY
ÖRÖKRE MÁS EMBEREKKÉ
TUDJUNK VÁLNI!**





BellaGirl Gyöngyszemek

szerző: Gersei Csenge

top 10 Bella Girl hely Budapesten

Bizonyára nem én vagyok az egyetlen olyan lány, aki imád beülni a barátnőivel valami aranyos kávézóba, és másfél óra alatt egy csésze cappuccino és egy szelet süti mellett megpróbálja megfejteni az élet nagy kérdéseit.

Azonban számomra a társaság mellett az sem mindegy, milyen környezetet vesz körül, ugyanis manapság a budapesti kávézók nagyjából igen zajos és zsúfolt, és nem mindenki tudja megtalálni a nyugis, otthonos helyeket.

Ebben a cikkben tehát megpróbáltam összeszedni nektek a 10 legbellásabb helyet Budapesten, ahova feltétlenül be kell kukkantsatok, ha kicsit ki szeretnétek szakadni a városi rohanásból, és szeretnétek kapcsolódni a barátnőjékhöz.

kotyoGO



„Everything gets better with coffee, cookie, sandwich, tea and love.”

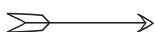
A hely berendezése és színvilága is nagyon kellemes, több apró zug is van, ami kifejezetten barátnős, kiscsoportos trécselésekre lett kialakítva.

Kényelmes fotelek, kávé, aranyos személyzet, 20%-os diákkedvezmény... mi kell még?

Hely: 1055 Budapest, Szent István krt. 21.

Árkatagória: \$

ASZTALKA



„Egy nyitott nappali - tele finomsággal”

„Az Asztalka nem egy hagyományos cukrászda. Inkább olyan, mint egy nyitott nappali, ahol nem csupán finomságokkal kényeztetnek, hanem ahol oda is figyelnek rád. Egy hangulatos, családias fészek, egy barátságos otthon, ahol nem kell többnek látszani, álarcot viselni. Ahol akkor is örülnek neked, ha pocsék napod van. Ahová már korán reggel a friss sütemény illata csalogat be a Döbrentei térről, és ahol munka után egy kicsit leereszthetsz, kapcsolódhatsz.” – írja a hely Facebook oldala. Ha ezek után Ti is kedvet kaptatok, kukkantsatok be, szerintem nem fogtok csalódni!

Hely: 1013 Budapest, Döbrentei u. 15. (bejárat az Attila út felől)

Árkatagória: \$\$

Nem Adom Fel Café & Bar



„Mindenki elég gazdag ahhoz, hogy másoknak segítsen!”

A 2016-ban nyílt hely egyike Budapest legkülönlegesebb kávézóinak, ugyanis a fővárosban ez az első, fogyatékkal élő emberek által alapított kávézó, ahol maguk a fogyatékkal élő és megváltozott munkaképességű emberek készítik, és szolgálják fel az ételeket és italokat. Ha esetleg erre a helyre esik a választásotok, garantáltan vidám és barátságos környezetben kóstolhatjátok meg a kávézó finomabbnál finomabb desszertjeit, kávéit, limonádéit, vagy akár ebédmenüit.

Hely: 1086 Budapest, Magdolna utca 1.

Árkatagória: \$\$

AHOY!



„Chocolate & Lemonade Bar”

Én első látásra beleszerettem a helybe. Aztán a látás után jött a csoki illata, ami az egész helyet körbelengte. Aztán jött az igazi belga csokiból készült forró ital, és a nutellás-banános habos gofri íze. És a végén azt vettem észre, hogy vissza-vissza járok a barátnőikkel, annyira rabul ejtett ez a tengerész tematikájú „édességdoboz”. Csak ajánlani tudom!

Hely: 1053 Budapest, Papnövelde utca 3.
1065 Budapest, Lázár utca 3.

Árkatégória: \$\$

Hadik



Nem tudom, mennyire szeretitek a Nyugatos költőinket, de tudjátok, hogy Karinthy, Kosztolányi, Déry és a kor más ikonikus művészeinek törzshelye volt a Hadik? És azt, hogy ugyanezt az irodalmi kávézót most olyan kortárs művészek látogatják, mint Závada Péter, Kemény Zsófi, Nemes Jeles László vagy Juhász Anna?

Mikor belépek erre a helyre, több dolgot is szoktam érezni: családi légkört, ihletettséget és valami olyan leírhatatlan

dolgot, amit akkor érzek, mikor átfut az agyamon az a rengeteg nagy ember (köztük az egyik kedvenc költőm, Kosztolányi), akik valaha megfordultak itt. Akkor azt érzem, hogy legyen az kávé, vagy egy hidegtál, de van bennünk valami közös. Remélem, Ti is megtapasztaljátok ezt, ha ellátogattok ide!

Hely: 1111 Budapest, Bartók Béla út 36.

Árkatégória: \$

Kelet Kávézó és Galéria



#kávé #könyv #galéria

A 2013-ban egy földrajztanár és egy szociológus által nyitott kávézó több szempontból is egy kincsesláda Budán, a Bartók Béla úton: egyrészt csodás szendvicseik, sütijeik és innivalóik vannak, a hely maga irtó hangulatos, elképesztően családias. A felső szinten egy művészeti galéria található, lent pedig könyvek várják az olvasás szerelmeseit roskadásig pakolt polcokkal, ugyanis a hely használt-könyvcserепont is egyben. A könyvek közt tényleg érdemes böngészni, sok érdekességet lehet találni, és ha épp nincs nálad cserekönyv, félre is teszik.

A kávézó amúgy onnan kapta a nevét,

hogy míg a nyugatosok az utca túloldalán található Hadikba jártak, így ez a „másik oldal”, a Kelet.

Nézzetek be, nem fogjátok megbánni!

Hely: 1115 Budapest, Bartók Béla út 29.

Árkatégória: \$\$

The Donut Library



„Egy fánknál csak egy dolog jobb:
egy doboz fánk.”

Tedd a szívedre a kezed, és úgy mondd, hogy nem engednél egy finom, minőségi és nem mellesleg csodaszép fánk csábításának! Vagy kettőnek? Vagy... talán háromnak? Tizenpár féle fánk közül nem is egyszerű választani. Helyezzétek magatokat kényelembe a bolt valamelyik csendes kis sarkában, és már indulhat is a beszélgetés! Higgyétek el, az órák csak úgy szállnak majd! Amúgy csak halkan szólok, hogy itt is vannak könyvek (és ugyanúgy cserepontként működik a hely), szóval könyvkukacok, nyomás! És különben is, olvasni menő!

Hely: 1137 Budapest, Pozsonyi út 22.

1111 Budapest, Karinthy F. út 18.

1075 Budapest, Károly krt. 7.

Árkatégória: \$\$



Premier Kultcafé



#disability

Épp egyetemre mentem, mikor szemet szűrt nekem ez a kedves hely. És hogy miért? Mert olyan szavakat láttam a bejárat fölött, hogy „kávézó”, „pékség” meg „mozi”. Na, ilyen kombót sem láttam még – gondoltam magamban –, tehát nem kellett sokat gondolkodnom, egyből bementem, és egy nagyon cuki helyre bukkantam! A hatalmas terrasszal rendelkező kávézó nagyon különleges, ugyanis a Premier Kultcafé személyzete (mint a Nem Adom Fel Café-ban) részben fogyatékossgal élőkből áll. És hogy miért kultcafé? Képzeljétek, van egy mozitermük (ahol király filmeket nézhetnek meg – különösen azoknak ajánlom, akik valami más jellegű filmet néznének, mint ami a plázákban megy) szerveznek irodalmi esteket, komolyzenei és akusztikus könnyűzenei koncerteket, képzőművészeti kiállításokat, stand-up comedy esteket, filmbemutatókat és filmfesztiválokat is. Megéri bekukkantani!

Hely: 1085 Budapest, Üllői út 2-4.// Baross utca 1. (a Kálvin térenél)

Árkatégória: \$

THE SWEET by Vintage Garden



„The answer is cake no matter the question.”

Először akkor voltam itt, mikor húgom „sweet sixteen” születésnapját ünnepeltük egy szelet torta és egy kapucsínó keretében. Már akkor a szívembe lopta magát ez a viszonylag picike hely. A kínálat egyszerűen mesés, a süti – mondhatni – már-már művészi alkotásnak számítanak, annyira menyei egy-kettő, az ízükről nem is beszélve! Ha egy borús napon valami igazán kedves (és finom!) élményben szeretnétek részesülni, ott a helyetek!

Hely: 1074 Budapest, Dob utca 21.

Árkatégória: \$\$\$

fekete



Ha Ti is bérház-, és belső udvar-rajongók vagytok, ez a hely nektek való, mivel a kávézó „kiülős” része a ház belső udvarában lett kialakítva. Van reggeli is, meg sok házi süti, meg saját készítésű pékáru, és hát nem véletlenül fekete a hely neve. A lényeg: a kávé – ami nem melleleg nagyon-nagyon finom! Legalábbis, ha számít a véleményem, megkockáztatom, hogy itt találjátok a legjobb kávé Pesten. (Ha azonban valaki tud jobbról, nekem szóljon elsőnek!) Fedezzétek fel, nem éri meg kihagyni!

Hely: 1053 Budapest, Múzeum körút 5.

Árkatégória: \$\$

+ 1 ADNA CAFÉ



Az ADNA Café a Református Drogmisszió kávézójaként egyszerre segíti a függőséggel küzdő fiatalok felépülését, és nyújt közösségi és kulturális teret a belváros szívében.

Koncertek, kiállítások, előadások színesítik a kávézó mindennapjait, a pultban pedig házi sütemények, kávé- és teakülönlegességek teszik teljessé a kikapcsolódást.

Gyere, igyál egy kávé, és segíts egy fiatalnak kiszabadulni a drog fogságából!

Hely: 1093 Budapest, Török Pál utca 6.

Árkatégória: \$





"DE TUDOM, EZEN IS
DOLGOZNI KELL,
S REMÉLEM, JÓ ÚTON
VAGYOK EFELÉ"

thank you

életcél

szerző: Gyémánt Tímea

szabadulás a bulímia rabságából

Mindenkinek megvan a saját története. Mindegy, hogy a külsőség mit mutat, gondok mindenki életében vannak. Bizonyos esetekben azonban ezek a problémák évekig is elhúzódhatnak, amennyiben nem jön segítség.

"A napot szépen indítottam. Virsli, tojás, sajt, paprika. Csuda finom, csuda jó, mégsem hizlaló ;) :D !! A suliban a nap folyamán is minden oké volt, alma meg tea. Ebéd valami leves, a második lekváros gombóc volt. Már itt éreztem, hogy megingok. Meg is inogtam. Megettem a gombócokat, és éreztem, hogy még ennem kell! Édeset, olyat, ami hizlal (szörnyű sorok :S). Vittem haza kekszet, meg chipset. Meg ettem otthon mákos tésztát. Meg sütit. Miközben ezt a bűnös dolgot tettem, tudtam, hogy utána tilos kihagynom

"valamit". Ennek érdekében, miközben tömtem magamba az édességet, jó sok folyadékot is ittam. Na és igen, miért is? Na persze, hogy azért, hogy könnyebben kijöjjön... Nem bírtam volna magamban tartani a sok édes hizlaló cuccot, inkább addig taccsoltam, amíg még jött valami... Bár most is érzem, hogy van még bennem édes...

Lehet, kellene innom egy csomót, és utána a maradékot is kirókázni. Na megyek is, és iszok vizet... Áh! Csak víz jött ki egy kis kajaszínnel megspékelve.

Na de mindegy. Ez azt jelenti, hogy nincs bennem kaja! :) Majd este úgyis futok!"
(részlet a naplóból, 2006. szeptember 14.)

"Nehéz:
A nehéz szót nagyon egyszerű közhelyesen megmagyarázni, ezért erre nem is pazarlom az időt. Inkább azt fejezem ki, hogy számomra milyen jelentéssel párosul ez a szó.

Két irányba tudom elvinni. Az egyik a múltamhoz kapcsolódik. A múltamat,

múltbeli eseményeket nehezen tudom feldolgozni. Ezáltal egy nehéz terhet cipelek. Ez a teher olyan súlyos, hogy gyakran a mindennapjaimat is megnehezíti. A múltbeli kudarcaimat, legyen szó a fogyókúrák csalódásokról, éjszakai kilengéseimről vagy családi nagy veszteségekről, nagyon nehezen tudom feldolgozni, megemészteni. Nehéz a múlt pozitívan visszagondolnom, s ez az egyik fő irányvonal, mely a nehéz szóról eszembe jut.

A másik, nehéz szóból asszociált út a jelenben bontakozik ki, melyből kialakul az általam létrehozott jövő. Itt a nehéz szó a jelenbeli cselekedeteimre, törekvéseimre és akaraterőmre vonatkozik. Nehéz úgy viselkednem, ahogyan elvámam magamtól. Nehéz azt a fegyelmezettséget elérnem, amely megalapozná az általam kívánatos, elképzelt jövőt. Folyamatosan küzdök a jelenbeli nehézségekkel, melyek aztán a múltbeli emlékeket fogják gyarapítani, s ha kudarccal élem meg őket, a terhem általuk csak még nehezebb lesz. Bárcsak könnyedén venném a múlt eseményeit, a hibáimat, s bárcsak a jelenkor megélése sem lenne ilyen nehéz!

De tudom, ezen is dolgozni kell, s remélem, jó úton vagyok efelé..."

(pszichiátriai beszélgetések, részlet az általa javasolt téma kifejtéséből, 2014. május 26.)

Mindenkinek megvan a saját története. Mindegy, hogy a külsőség mit mutat, gondok mindenki életében vannak. Bizonyos esetekben azonban ezek a problémák évekig is elhúzódhatnak, amennyiben nem jön segítség. Vagy mi nem fordulunk időben megfelelő segítségért. Ahogy ez nálam is történt. Körülbelül 13 éve kezdődtek a gondok, melyek 11 éven keresztül hol intenzívebbek voltak, gyakran pedig hónapokon keresztül jelüket sem mutatták a tünetek. Teljesen a bulímiából 2 éve sikerült megszabadulnom. Na de ennyire ne siessünk előre a történetben!

29 éves vagyok, recepciósként dolgozom egy nagy szállodában. Az életem kiegyensúlyozott, boldog vagyok, örömmel végzem a munkám, és hálás vagyok Istennek minden egyes napért, amit megélhetek. Ez azonban nem volt mindig így. Korábban sok gonddal kellett megküzdennem, melyek egy igencsak sötét mélységbe húztak. Ebben a gödörben pedig teljesen egyedül voltam, senkihez sem kiáltottam, és senki nem dobott le olyan kötelet, amivel hajlandó lettem volna magam kimenteni. Néha-néha fel tudtam magam húzni kicsit a földfalból kinyúló gyökereken, de aztán ismét visszaestem a börtönöm legmélyére. Ezek olyan dolgok, melyekről az ember nem szívesen beszél. Sokan az effajta zavart egész életükben eltitkolják, s még ha sikerül is kilábalni az étkezési zavarból, az ember szégyenkezve tekint vissza életének eme szennyfoltjára. Én azért szeretném a történetemet megosztani, hogy segítsek rávilágítani erre a betegségre, s arra, hogy lehetőség van ebből minél hamarabb kiutat találni. Senkinek sem kívánom, hogy a bulímia 11 éven keresztül kísértse az életét, s mindig új erőre kapjon, ahogy ez az én életemben történt.

Tekintsünk bele a történetembe! A szüleim még kiskoromban elváltak. Sokáig apa nélkül töltöttem a gyermek éveket, s a csorba családminta, valamint az elhidegült felnőttek hatására elkezdtem teljesítményorientált diákká válni, hogy azt a szeretetet és figyelmet megkapjam, amit hiányoltam az életemből. Kitűnő tanuló voltam, sportoltam, mindent a lehető legtökéletesebben akartam kivitelezni. Táncoltam, törekedtem vékony maradni, már tízes éveim elején is. Egyre több újság került a szemem elé (akkor még nem volt Facebook vagy Instagram), melyben vékonyabbnál vékonyabb, gyönyörű nők pillantottak az olvasóra, s akaratlanul is elkezdtem magamat hozzájuk hasonlítani. Úgy gondoltam, hogy túl kövér vagyok, pedig akkoriban még a széles csípőm sem alakult ki, mellyel mára már megbarátkoztam, mert

Isten ilyen alkattal áldott meg. Szóval elkezdtem diétázni. Kevesebbet ettem. Nem akartam, hogy elinduljak a növekedés útján, mert vékony és kicsi akartam maradni. Egyre több gondolatom forgott ekörül, s az első gimnazista évemben belefogtam egy nagy diétába. Ebéd után nem ettem semmit. A kezdet nehéz volt, de aztán egyre büszkébb lettem magamra, hogy tudom kontrollálni az étvágyamat, s vele együtt a testsúlyomat is. Így elkezdtem még jobban fogyni. Ezt pár hónapon keresztül csináltam, majd egy hatalmas megrázkódtatás ért. Beteg lettem. Nagyon. Annyira legyengültem, hogy az orvos eltöltött a táncról, a sportról hónapokra, s nem mehettem el a nyári tánctáborba, amit már annyira vártam. Nem tudom, hogy te táncoltál-e, vagy van-e táncfanatikus ismerősöd, ha igen, akkor tudod, hogy egy ilyen hír az embert mennyire földbe tudja döngölni. Nagyon dühös voltam az egész világra, s leginkább magamra, mert tudtam, hogy a legyengülésemet a szigorú diétámnak köszönhetem, mely az egyik nagy álmomat, a tánctáborot vette el tőlem. Elment az életkedvem teljesen. Felhagytam a koplalással.

Lefogadom, hogy diétáztál már. Lefogadom, hogy keményebb diétát is kipróbáltál már. Ha nem, akkor légy boldog, s óva intelek az ilyesfajta próbálkozásoktól. Amennyiben azonban tudod, hogy miről beszélek, minden bizonnyal azzal is tisztában vagy, hogy egy koplalási időszakot mi követ. Az evés. Ami nem mondható normális evésnek. Pláne nem, ha elkeseredett vagy, s elkezdted a csalódottságod az ételbe fojtani. Ez a folyamat kezdődött el az életemben. Elkezdtem enni, s bepótolni az elmulasztott vacsorákat. Mondanom sem kell, hogy minden egyes plusz kalória kérdés nélkül rakódott a testemre. Ez még nagyobb elkeseredettséghez vezetett, amit pedig még több plusz evés követett. Ez egy ördögi kör volt, amelybe belecsöppentem. Egy év alatt 10 kilót szedtem fel, amitől borzalmasan éreztem magam, mert mindenki megjegyzéseket tett a hirtelen

jött változásra - ki burkoltabban, ki nyíltan, gorombán. Persze a kívüllátnak próbáltam mindig viccesen reagálni, belül azonban hatalmas lelki fájdalmakat éltem meg. Nem csak hogy vékony nem maradtam, de át is csapódtam a teltebb kategóriába. Folyamatosan diétákkal próbálkoztam, melyeket mindig csalódottság és túlevés követett. Az egész életem ekörül forgott, és senkivel sem tudtam a fájdalmaimat megosztani. Segítség nélkül akartam ezt a szememben hatalmas bukásnak megélt kudarcot orvosolni, s egyedüli célom a régi alakom visszaszerzése lett. Minél hamarabb, minél extrémebb módon.

Az első hánytatásomra pontosan nem emlékszem. Azt viszont tudom, hogy egyre jobban beleástam magam diétás tanácsokba, melyeket az interneten találtam, ahol sok lány osztotta meg tapasztalatait az anorexia és bulímia kapcsán. A hánytatások elég egyszerűen mentek. Boldogsággal töltött el, hogy akármit megehetek, megszabadíthatom magam a felesleges kalóriáktól. Ez azonban egy szörnyű mókuserék, melyből nem oly egyszerű kiszállni. A tudat, hogy következmény nélkül (ami persze nem igaz, súlyos következményekkel) bármit magamba tömhetek, még több evésre sarkallt, s bármiféle stressz esetén gondolkodás nélkül nyúltam az ételhez. A súlyom azonban nem akart csökkenni. Így még többet ettem, s még gyakrabban hánytattam magam. Téves dolog azt hinni, hogy mindent ki lehet hányni, a bevitt étel bizonyos része a gyomorban marad, sok esetben egy hánytatás után is több kalóriához jut a szervezet, mint normális étkezéskor – ezt persze akkor még nem tudtam, s egyre jobban elkeseredtem a várt eredmény elmaradása miatt.

A gimnazista éveimet végigkísérte a bulímia. Volt, hogy naponta többször hánytam, máskor heteken keresztül nem volt ilyesfajta kényszerem. Minden a hangulatomtól függött, s hogy hogyan érzem magam a bőrömben. Sosem voltam elégedett magammal, mindegy,

hogy milyen visszajelzéseket kaptam. A főiskolás éveim során a hánytatások visszaszorultak. Le is fogytam, sajnos azonban nem egészséges módon, hanem az éjszakai életnek köszönhetően (talán egyszer ezt is megosztom veled). A bulímia magjai azonban továbbra is el voltak bennem ültetve, s mikor a tanulmányaimmal végeztem, újból napvilágot látott a betegségem. Mint ahogy az várható volt, ismét elkezdtem hízni, s a depresszió még mélyebben lesújtott rám, mint korábban. Minden az étel és a súlyom körül forgott az életemben, kizártam a családot, a barátokat, nem találtam békét sehol. Egyre több alkoholt és drogot fogyasztottam. Egy ismerősöm tanácsára elkezdtem pszichiáterhez járni, akinek szintén nem tudtam megnyílni, így az alkalma nem hozták el a várt eredményt, én pedig egyre elkeseredettebb lettem.

Egyetlen kiútban reménykedtem az akkori életemből, elhagytam a fővárost, és az ottani munkámat. Reméltem, hogy a zavarok a környezetváltozás hatására egyszerre megszűnnek. Ez az ötlet azonban nem teljesen jött be. Még nagyobb stressz várt rám, teljesen el voltam szigetelve a szeretteimtől, s az ismeretlen szokásokhoz való alkalmazkodás nagyon megviselt. Ennek a következménye még több evés és hánytatás lett. Volt, hogy a koszos, nyílt utcai wc-ben könnyítettem magamon. Mindenki elől titkoltam a problémámat. Egyszerűen nem tudtam, hogyan tehetném le ezt a hatalmas terhet, mely ekkor már több, mint egy évtizede volt jelen az életemben, hol aktívabban, hol pedig a színfalak mögött rejtőzködve.

A bulímia szörnyű betegség, mely rengeteg lány (s egyre több fiú) életét teszi tönkre. Nincsenek külső, látható jelei, melyek felhívnák a családtagok vagy a barátok figyelmét, az esetek legnagyobb részében sikerül teljesen eltitkolni az effajta problémát. Testileg nagy károkat okoz. Sérül a fogzománc, a torok, gyengülnek a fogak, vitaminhiányos

leszel, és még sorolhatnám. Nálam például általános jellemző volt, hogy almaevés közben vérzett a fogam. A testi károknál azonban a belső veszteségek sokkal jelentősebbek. Minden egyes hányás után úgy éreztem, hogy egy darabot kiszakítottak a lelkemből. Ez az ismétlődő önkínzó folyamat az embert teljesen felemészti. Egyre mélyebbre süllyedsz, egyre értéktelenebbnek érzed magad. A saját börtönödbe vagy bezárva, minden ekörül forog, az egészséges értékrended elvész, s nem találsz kiutat.

Terheket cipelünk magunkkal, melyek beteggé tesznek, testileg-lelkileg. Ilyen teher lehet az evés- és testképzavar, szeretethiány, magány, de a meg nem bocsátás is teljesen bezárhatja a szívünket. Oda kell figyelni magunkra, mert mindannyian nagyon értékesek vagyunk, és bármi is történt a múltban, nem szabad azt feldolgozatlanul elásni a hátsó kertben! Mert ki fog törni előbb-utóbb, súlyos következményeket rántva magával.

Minden bizonnyal a történetem vége érdekel, hogy nekem hogyan, milyen úton-módon sikerült kiszabadulnom ebből a borzalmas betegségből. Kérlek, tarts velem a hamarosan megjelenő második részben is, ahol mindenre fény derül, s ahol a sztorim főszereplője címét át fogja venni Isten, a mi csodás Teremtőnk!





életcél

szerző: Gyémánt Tímea

szabadulás a bulímia rabságából

- 2. rész -

.....

"Kedves Jézus!

Már több, mint 10 éve vannak étkezési gondjaim, tudod jól. A finomított szénhidrát iránti függőségemet időnként felváltotta más kényszeres cselekvés... Ezek nagy részét letudhatom magam mögött, de az étkezési zavar még most is jelen van. Persze, ez az a függőség, amelyhez a "normális világ" legegyszerűbben tudja a teret megadni. Egy olyan környezetben vagyok, ahol mindig sok a kaja, a szénhidrát. Csodás pékségek vesznek körül, általában csorog a nyálam az édes, ragacsos vagy épp puha dolgok után. Olyan vagyok, mint egy tanuló kiskutya, aki nem mindig tudja megállni, hogy ne falja fel az őt körülvevő ételeket. Aztán a bűnt követi a bűnhődés. Mivel bűnös dolognak találom ezeket a "tiltott gyümölcsöket", eleve félelmet és egy időben olthatatlan vágyat érzek irántuk. S gyakran a falási rohamaim során ötször annyit eszek, mintha normális ételként tekintenék rájuk. A mérleg két oldalán sasszázok. Középre kellene jutni. Meg kellene változtatni a hozzáállásomat. Tisztelni

kellene az ételt, még ezeket a szénhidrátos élelmiszereket is... Tisztelet... talán ez a kulcsszó?... Tisztelet, szeretet, béke."

"Kedves Jézus!

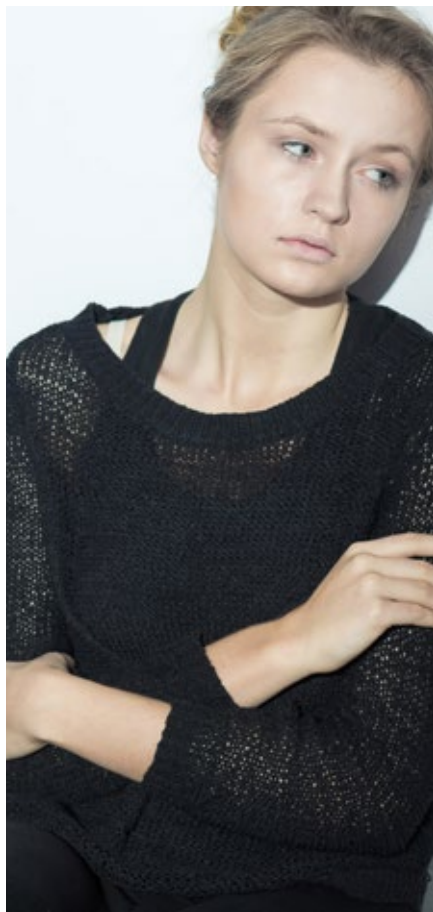
Tudom, hogy az étkezési gondjaimat csak a segítségeddel küzdhetem le. Tegnap újból falási rohamom volt. Egyszerűen képtelen voltam tisztelettel és szeretettel viszonyulni az étel felé. Pedig csak el kell döntenem. Őt szeretem jobban vagy Téged. Az édes íz ad nagyobb örömet vagy Te. A puffadt has, teltségérzet, szégyenkezés útját választom-e vagy Téged. Te vagy a fény az életemben, aki megmentett. Feloldozott a múltam, a töménytelen bűneim alól. Megszabadítottál, s csodás lehetőségeket adtál, hogy mindent újrakezdhessek. Múltbeli sérelmeimet egyre inkább elfeledem, már kevésbé fájnak, mert végre érzem, hogy Te mellettem állsz, érzem a hatalmas szeretetedet. S tudom, hogy bennem is olyan hatalmas szeretet tudna szétáramlani, mely akár az egész Földet is meggyógyíthatná... Mondd, a szeretetteddel tényleg

megszabadulhatok a függőségeimtől? Igen? Igen! :)"

(részletek a naplóból, 2015. március 13-16. Ez év elején kezdtem el komolyabban ismerkedni a kereszténységgel.)

Kedves olvasó, a történetem első részében abba tekinthetél bepillantást, hogy milyen nagy nehézségeken kellett keresztülmennem a bulímia miatt .

Az ilyen zavarok, mint az önhánytatás, vagy anorexia, különösen veszélyesek, hiszen a legtöbb betegségnek külső nyomai vannak, valamint a beteg próbál minél hamarabb kigyógyulni abból, s újból normális életet élni, nem úgy azonban az étkezési zavaroknál, melyeket az érintett személy éveken, sőt akár évtizedeken keresztül is magával cipelhet, megkeserítve ezzel az élete mindennapjait.



Kíváncsi vagy, hogy hogyan szabadultam meg a több mint tíz éve mindig visszatérő betegségemből? Talán színesíthetném, vagy rejtélyesebbé tehetném a megoldás kulcsát, három szóban össze tudom azonban ezt foglalni neked: Isten szeretete által.

Amikor már nagyon padlón voltam, és sehol sem találtam a kiutat, egy fiatal keresztény csoporttal találkoztam a városközpontban, akik kedvességükkel és szelíd zenéjükkel felkeltették a figyelmemet arra, amiben hittek és amit követtek. Az a boldogság és béke teljesen magával ragadott, amit ők képviseltek. Elkezdtem én is időt tölteni Istennel. Elkezdtem olvasni a Bibliát. Elkezdtem keresztény személyekkel barátkozni. S a gyógyulás is elkezdődött bennem. Isten szeretete egyre jobban elárasztott, s teljesen megváltozott a Róla alkotott véleményem. Az addig képzeletemben lévő nagyon távoli, szigorú, hideg, büntető istenkép egy szerető Apává

alakult át, aki engem egyedire és sok-sok szeretettel tervezett meg, s akinek én, a bűnös és szégyenletes múlttal rendelkező Timi nagyon is fontos vagyok. Az önhánytatásból végülis teljesen úgy szabadultam meg, hogy egy imaalkalom során egy kedves ismerősömnek bevallottam, hogy még mindig étkezési zavarral küzdök, amire ő megbotránkozás nélkül, hatalmas szeretettel elkezdett értem imádkozni, mely ima központjában a jóakarató Istenünk gondviselése kapott helyet. A gyógyulásomra akkoriban én is már mindennél jobban vágytam, s hittem is benne! Ez olyan 2 éve történhetett. Azóta nem jött elő a zavar, egyszer sem. Én pedig csak építem a kapcsolatokat Istennel, s a szeretetét egyre gyakrabban és egyre mélyebben megélem. Már eszembe nem jutna meghánytatni magam, mert értékes vagyok. A testem túl nagy kincs ahhoz, hogy ilyen rombolást még egyszer elkövessek rajta. Egy kincs vagyok, Isten szemében - egy igazi gyémánt.

Vajon mi vezetett a betegségemhez? Feltételezem, hogy sok tényező együttesen. A szüleim válása, talán, hogy kevesebb figyelem fordult rám gyermekkorban, a függőségre való hajlam, a külső ingerek, az idealizált nők látványa, a túlzott tökéletességre és megfelelésre való vágyódás... önmagam nem elfogadása... Nagyon fontos azonban, hogy soha ne keress bűnbakot! Szerepet játszhatnak a külső körülmények, de ez a Te csodás életed, melyben a problémák megoldásán elsősorban Neked kell fáradoznod. Én igenis le akartam tenni ezt a betegséget az utolsó fázisban, s Isten érintése feltette a pontot az i-re. Tedd meg a tőled telhetőt, s ne aggódj, Isten be fogja fejezni a munkát!

A bulimiáról, annak kialakulási okairól, s jellemzőiről nagyon sok hasznos és tartalmas információt találsz az interneten, így "hivatalosan", orvosi szemmel megközelítve nem szeretném bemutatni a betegséget, s annak kezelési

lehetőségeit. Inkább pár jellegzetességet osztanék meg veled, hogy visszagondolva milyen sajátosságok voltak jelen az én életemben, s milyen tanáccsal látnálak el ezzel kapcsolatban:

- Sokaknál, akik falásrohamokkal küszködnek, korábban az anorexia, vagy komoly diétázási hajlam tünetei voltak jelen. Ez nálam is így volt, ahogy olvastad, elég kemény fogyókúrával sanyargattam magam, mielőtt áttértem volna a hánytatásra. Kérlek téged, hogy soha ne fogj radikális diétába, mert csak szenvedés vár rád komoly eredmények nélkül. Egy jó (egészséges értelemben vett jó!) alakhoz, melyet meg akarunk tartani, tartós életmódváltás szükséges! Egyél sok friss gyümölcsöt és zöldséget, igyál sok vizet, és fogj bele olyan sportágba, ami örömet okoz neked!

- Akkoriban állandóan bújtam az újságokat, bikinis lányok fotóját vágtam ki, és saját motivációs albumot készítettem magamnak. Nem múlt el nap, hogy nem hasonlítottam volna magam hozzájuk. Pedig már akkor nagy divatja volt a retusálásnak, a fények helyes alkalmazásának, és a profi smink-és fodráziparnak. Hidd el, ezek a nők a való életben sem úgy néznek ki, ahogy őket a címlapokra "előkészítik". Ne dőlj be az effajta csillogásnak, próbálj olyan nőket példaképeddé fogadni, akik igaz értékekkel rendelkeznek, s nem a kisebbségi komplexusodat ébresztik benned! Hagyj fel a közösségi oldalakon lévő kirakatbabák követésével, nem tesznek jót neked!

- Soha nem úgy keltem fel reggel, hogy ma tele akarom enni magam, majd a wc-n kikötni, de a nap során bizonyos stressz hatására jött rám a "roham", különösen, amikor éhes voltam, s gyakran úgy tértem be a legközelebbi boltba, hogy édességet, pékárut veszek, amit amúgy bűnös, tiltólistás ételeknek neveztem. Érdekes azonban, hogy amikor szépen előre elkészítettem az egészséges, megfelelő

mennyiségű ételmet az egész napra, amikor rendezettség volt az életemben, ezek a hirtelen felindulásból elkövetett falások és hánytatás sem voltak jelen. Ha neked is problémád van, fegyveremre van szükséged, hogy nem éheztesd magad, hanem előre eltervezed az étkezéseid. Ez sokat segíthet, hogy ne borulj ki a nap során. Egy leírt tervet szem előtt tartani és követni megakadályozhat abban, hogy koplalj, vagy falásrohamot kövess el.

Talán még sok tanáccsal láthatnálak el téged, de amint írtam, az interneten és szakkönyvekben gyakorlati segítségék sorozatát találod meg, s használd, próbáld ki őket bátran, vagy kérj segítséget külső személytől! Ha azonban ezeken már túl vagy, és mégsem sikerült letenni a terhed, fontos, hogy tudd, valakinél biztos, hogy megnyugvásra, és segítségre találsz. A te szerető Istenednél. Ahogy a történetemben olvashatod, nálam is az áttörés az Ő szeretete által történt meg.

Véleményem szerint akármilyen nehézséggel is kell megküzdenünk, Istennél mindig menedékre lelhetünk. Ő alkotott minket, tudja minden gondolatunkat, s a problémáink során együttérez velünk. Ha te is súlyos terheket

cipelsz, javaslok neked, hogy csapd fel a Bibliát, például az ószövetségi Zsoltároknál, és az ott olvasottakat ültess bele a szívedbe! Higgy Istenben, és hidd el, hogy Ő megszabadít Téged! Ha pedig most van egy kis idő, kérlek téged, hogy olvasd el lassan és hangosan a következő sorokat, s figyeld meg, hogy ezek a bátorító szavak milyen irányba mozgatják meg a lelked!

"Ha a halál árnyéka völgyében járok is, nem félek semmi bajtól, mert te velem vagy." Zsolt 23,4

"Áldott az Úr, mert meghallgatta esedező hangomat. Erőm és pajzsom az Úr, benne bízok szívem. Ő megsegített, ezért vidám a szívem, és énekelve adok neki hálát." Zsolt 28,6-7

"Mert nálad van az élet forrása, a te világosságod által látunk világosságot." Zsolt 36,10

"Isten hazahozza az elhagyottakat, kihozza a foglyokat boldog életre." Zsolt 68,7

"Tollaival betakar téged, szárnyai alatt oltalmat talál, pajzs és páncél a hűsége. Nem kell félned a rémségektől éjjel, sem a suhanó nyíltól nappal." Zsolt 91,4-5

"Amikor kiáltottam, meghallhattál engem, bátorítottál, lelkembe erőt öntöttél." Zsolt 138,3

"Ha a hajnal szárnyaira kelnék, és a tenger túlsó végén lagnék, kezéd ott is elérne, jobbod megragadna engem." Zsolt 139,9-11

Hidd el, Isten nagyon szeret Téged, akármekkora bűnt vagy betegséget is cipelsz. Ne vádold magad, ha elbúsz! Kelj fel mihamarabb, és bízz a szeretetében! Ő nem azért teremtett téged, hogy szégyenkezz bármi miatt is. Az univerzum leghatalmasabb Apukája vigyáz rád és szeret. Fogadd hát el ezt a szeretetet és gondviselést, s meglátod, az életedben a béke és boldogság újból szárnyakra fog kapni! Egy próbát megér, nem igaz?

Ha bármi kérdésed, kérésed van a betegséggel, a történetemmel, vagy a hittel kapcsolatban, fordulj hozzám bizalommal a timea.goodmessage@gmail.com e-mail címen, vagy írhat a szerkesztőségnek is!





életcél

szerző: Sabrina Peters, Teneil Anderso

majdnem meghaltam, mielőtt megszülettem volna

Amikor édesanyám 26 évesen állapotos lett velem, teljes mértékben a drogok rabja volt, minden napja a tűkről szólt. Kéthetente mondogatta magának: „Ezen a héten megyek abortuszra.” De ahogy múltak a hetek, a függősége átvette az irányítást, minden pénzét erre költötte. Az igazság az, hogy az anyukámat nem rettentette vissza az abortusz gondolata, mert nem én lettem volna neki az első, de nem is a második, a harmadik vagy akár a negyedik.

ÉN LETTEM VOLNA AZ ÖTÖDIK ABORTUSZA.

Amint elérkezett az utolsó legális lehetősége arra, hogy megszabaduljon a magzattól (vagyis tőlem, Teneil-től), el kellett döntenie, hogy mire is költi a pénzét – a drogokra, vagy az én életem befejezésére. Hála az Istennek, úgy döntött, hogy megtart engem és nagyon hálás vagyok, hogy itt lehetek ma.

AKKORIBAN EGY „NARKÓS” TERMÉKE VOLTAM, AKI MAJDNEM VÉGET VE-

TETT AZ ÉLETEMNEK. MA PEDIG MÁR EGY FIATAL NŐ VAGYOK TELE REMÉNNYEL, SZENVEDÉLLYEL ÉS ÉLETCÉLLAL.

Boldog vagyok, hogy édesanyám élete 180 fokok fordulatot tett és úgy döntött, hogy megtart engem, bár a körülmények ez ellen szóltak.

Túléltem a méhet. Túléltem a gyermekkoromat. Végre túl vagyok a kamasz éveimen is, és elkezdtem boldogulni az életben.

Örökké hálás vagyok azért, hogy az édesanyám megadta nekem azt a méltóságot, amit megérdemeltem, amit minden élet megérdemel.

Őszintén szólva, az életem kezdete nagyon elfuserált volt. Minden nap egészen addig, amíg át nem adtam a szívemet Jézusnak 14 évesen, az életem tele volt sérelemmel, haraggal és nem tudtam megbocsátani sem az édesanyámnak sem másoknak. De a legnagyobb szerűbb dolog Jézusban, hogy Ő meggyógyít. Helyreállította



a múltamat azáltal, hogy segített megbocsátanom édesanyámnak, hogy segített elengedni a fájdalmat és a reményvesztettségemet. Istenben megtaláltam az Atya szeretetét, és ahol valaha sebek voltak, újra egy egész lett.

Csak úgy, mint az izraelitákat, Jézus ki akar hozni a megkötözöttségből téged is (a keserűség, a fájdalom, és a szégyen megkötözöttségéből, és abból, hogy képtelenek vagyunk megbocsátani másoknak) és be akar vinni az ígéret földjére, ahol aztán helyreáll a szüleiddel a kapcsolatod, ahol meg tudsz bocsátani annak, aki bántott vagy erőszakoskodott veled, és szabadságot kínál neked. Számomra, ez egy kemény utazás volt, de megérte.

Teljes szívemből hiszem, hogy akik Istent szeretik, azoknak minden javukra szolgál, azoknak, akiket elhatározása szerint elhívott. (Róma 8,28)

A TÖRTÉNYEM TANULSÁGA – A MÚLTAM NEM HATÁROZ MEG ENDEM (AHOGY TÉGED SEM HATÁROZ MEG A MÚLTAD, FÜGGETLENÜL ATTÓL, MENNYIRE MOCSKOS.)

Az életed kezdete nem dönti el az életed végét. Értékes vagy. Az életednek célja van és a jövőd mindig jobb lehet, mint a múltad.

Ha állapotos vagy, és elveszettnek, magányosnak érzed magad, nem vagy egyedül. Vannak körülötted olyan emberek, akik törődnek veled, szeretnek téged és támogatnak. Van lehetőséged választani.

Ezen a weboldalon többféle segítség közül is választhatsz:

<http://www.kamaszpanasz.hu/hirek/lelek/3810/lelkisegely>

Ha volt már abortuszod – bocsáss meg magadnak, Isten is megbocsátott neked. Szabadulj meg a bűnösségtől, a kárhoztatás és a szégyen terhétől. Az Ő kegyelme minden reggel megújul.

Oh és a legnagyobb dolog a történetemmel kapcsolatban – az én gyönyörű anyukám most már velem együtt imádja és dicsőíti Jézust! Micsoda?!

Magyarországon működik egy szervezet, amelynek munkatársai segítséget szeretnének nyújtani a válságterhesség-abortusz dilemmájával küzdő fiatal lányoknak és nőknek.

**HÍVD ÖKET
BÁTRAN A 24 ÓRÁS
SEGÉLYTELEFONVONALON:
06 70 225 2525**

BŐVEBB INFORMÁCIÓ:
<http://kialtasazeletert.org/>





kérdések-válaszok

szerző: Kovács Annamária

tisztátalan gondolatok kísértésében

Kedves BellaGirl!

Én is keresztény lány vagyok, 15 éves. Tanácsot szeretnék kérni, s egy elég intim dologról lenne szó. Nem is tudom miért, de talán a kamaszkorral jár, de már egy jó ideje tisztátalan dolgok után kutatok az interneten.

Ez elég gáz dolog, s nem is értettem, hogy én, aki még megis vagyok bémálva, hogyan tehetek ilyet. De ez mintha beszippantott volna. Lassan már nem csak néztem, hanem cselekedtem is a tisztátalant. Volt, amikor rádöbbsentem, hogy ez mennyire nem helyén való, és elmentem gyónni. A pap ellátott tanácsokkal, amelyek egy darabig segítettek, de aztán újra minden kezdődött. Ez, mint egy „ördögi kör” mostanáig ismétlődik.

Arra jutottam, hogy ez nem én vagyok. Találtam egy videót egy apácáról, aki a

fogadalomtétele előtt elég könnyelmű életet élt, de sikerült megváltoznia. Most én is erre törekszem.

BELLA GIRL TANÁCSA: Először is szeretném még egyszer elmondani, hogy nagyon örülök, hogy segítséget kérsz ebben a témában. Mert azt írod, hogy ez „elég gáz dolog”, és tényleg ugye a tisztátalanság bűn Isten szemében, de az mindenképpen jó, hogy ezt te is tudod, és nem nyomod el a lelkiismereted. Különbösen mind küzdünk a szexuális kísértések ellen. Csak éppen - azt hiszem -

a lányok sokkal nehezebben beszélnek erről, mint a fiúk. Mert valahogy az olyan „alap”, hogy a fiúk úgy vannak kódolva, ők jobban ugranak a szex témára, és a kísértések is őket jobban érintik. Pedig ez nem igaz, mert a lányoknak ugyanolyan nehéz manapság a szexualitással átitatott kultúránkban tisztának maradni testileg is, gondolatban meg pláne.

Megpróbálom pontokba szedni, hogy mi segíthet tisztán tartani magadat és megszabadulni a függőségtől, illetve a bűntől, ami az életedbe férközzött.

1. Tudatosítsd, hogy a tisztátalanság -legyen itt szó szexuális képzelgésről, pornóról vagy maszturbációról- bűn Isten előtt. Egyrészt már a tízparancsolat is azt mondja, hogy ne paráználkodj, és ez az eredeti szövegben nem csak a házasságtörést jelenti, hanem mindenféle házasságon kívüli szexuális cselekedetet. Sőt, Jézus segít Isten szemeivel látnunk a tisztaságot, amikor értelmezi kicsit nekünk ezt a verset:

"Hallottátok, hogy megmondatott: Ne paráználkodj! Én pedig azt mondom nektek: aki kívánsággal tekint egy asszonyra, már paráznaságot követett el vele szívében." (Máté 5:27 -és nyilván ez akkor is igaz, ha az asszony helyett férfit helyettesítünk a szövegbe.) Ez erős. Látnunk kell, hogy Isten mércéje a tisztaságról nagyon magasan van. Valószínűleg nem tudunk "túl tiszták" lenni előtte. És Isten arra hív minket a Bibliában, hogy mi is tiszták legyünk: mivel Ő, a Szent hívott el titeket - magatok is szentek legyetek egész magatartásokban, úgy, amint meg van írva:

"Szentek legyetek, mert én szent vagyok."
(1Péter1:16)

2. Tudatosítsd, hogy Jézus meghalt a kereszten a Te bűneidért és tisztátalanságodért. Így ezzel az áldozattal, a vérével, eltörli a bűneidet, a "számlát" a vétkeidért, HA elismered és teljes szívből elfogadod ezt az áldozatot. Ekkor Isten úgy tekint Rád, Jézuson keresztül, mint aki szent és tiszta. Isten gyermekévé válsz.

"Ha vétkeitek skarlátpirosak is, hófehéreké válhattok, ha vörösek is, mint a bíbor, fehéreké lehettek, mint a gyapjú."
(Ézsaiás 1:18)

3. Tudatosítsd, hogy Jézus nem csupán a bűneid büntetését vette el, hanem Ő teljes győzelmet aratott a bűn felett. Nem "csak" azért jött, hogy a bűneink következményét elvegye, hanem, hogy MEGSZABADÍTSON minket a bűnök

hatalmából és vonzásából is. Ő erőt adhat arra, hogy letörje a függőségek, a rossz szokások, a maguktól feltörő tisztátalan gondolatok láncát. Felszabadíthat a bűn alól: nem kell többé tisztátalanságban élned.

Hogy hogyan veheted fel a kesztyűt és harcolhatsz a kísértések ellen és hogyan győzheted le a bűnt?

1. OLVASD A BIBLIÁT!

Nem tudom, hogy mennyire szerepel ez a napi rutinodban, mennyire forgatod Isten Szavát, de ez tényleg döntő fontosságú. Isten ígéjének az olvasásával megláthatod, hogy Ő hogyan gondolkodik dolgokról, megismered, hogy mit jelent Őt követni, hogy mire hív el. Ígéjén keresztül megszólít téged, tanít, megfedd, int, megerősít.

"A teljes Írás Istentől ihletett, és hasznos a tanításra, a feddésre, a megjobbításra, az igazságban való nevelésre; hogy tökéletes legyen az Isten embere, minden jó cselekedetre felkészített."

(2 Timóteus 3:16-17)

2. IMÁDKOZZ,

kérd Istentől, hogy segítsen megszabadulni ettől a bűntől, amit le akarsz rakni. Ne akard egyedül harcolni ezt a harcot!

Azt hiszem sokszor ott bukunk el, hogy azt gondoljuk "Összeszedem magamat, most megfogadom, egy kis önuralom, és legyőzöm. Holnaptól tényleg nem csinálom többet." A hiba csak ott van, hogy emberek vagyunk. Gyengék, kísérhetőek, tele vágyakkal és önerőnkből előbb- utóbb elbukunk. Isten azonban megajándékozta a keresztyény embereket, akik befogadták Jézust a szívükbe a Szentlélekkel. Ő bennünk él. És a Biblia azt mondja, a Galata levél 5-ben:

"A test cselekedetei azonban nyilvánvalók: házasságtörés, paráznaság, tisztátalanság, bujálkodás, (stb.) A Lélek gyümölcse pedig: szeretet, öröm, béke, ÖNMEGTARTÓZTATÁS (stb.)"

A test kívánsága a Lélek ellen tör, a Léleké pedig a test ellen, ezek viaskodnak egymással, hogy ne azt tegyék, amit szeretnétek. (pontosan ez történik ugye, mikor elhatározzuk, hogy soha többet, aztán elbukunk.) Akik pedig Krisztus Jézuséi, a testet megfeszítették szenvedélyeivel és kívánságaival együtt."

Szóval kérd Isten és a benned élő Szentlélek segítségét, hogy tiszta maradj. Hogy adjon erőt, hogy érezhesd a saját életedben is, hogy Jézus legyőzte a bűnt. Istentől szabad ezt is kérni, nem csak azt hogy bocsásson meg. Hisz a Miatyánkban is ott van: "ne vigy minket kísértésbe, szabadítsd meg a gonosztól"

3. VÉDD AZ ELMÉD!

Ha már "ne vigy minket kísértésbe" - Ne vidd magadat kísértésbe! Akármilyen bűn, tisztátalanság is az, ami ellen harcolsz, biztos vagyok benne, hogy az elmúlt próbálkozásaid során már pontosan megtanultad, hogy mikor vagy sebezhető, mi az ami elcsábít, mikor buksz el. Ismered a saját gyenge pontjaidat, ezt pedig tökéletesen fel tudod használni arra, hogy megvéd magad.

Tedd nehezzé a magad számára, hogy kísértve légy illetve azt is, hogy amikor jön a kísértés, akkor engedj neki!

Ha vannak olyan eszközeid, amik erre irányulnak dobd ki, semmitsd meg őket! Ha vannak olyan tartalmaid akár gépen, akár könyvben vagy újságban, amiket a tisztátalanságot támogatják és megingatnak- töröld ki őket, szabadulj meg tőlük! Ha van olyan magazin, vagy akár oldal, ami mondjuk nem pornográf oldal, de valamiért a tartalma mégis kísértésbe visz, vagy ugyanez mondjuk filmnél, sorozatnál, zenei klippnél- akkor szabadulj meg tőlük. Véd magad az olyan weboldalaktól, amik beszippantanak, keress hozzájuk egy jó blokkoló programot, ami letiltja őket (most épp nem tudok javasolni, de tudom, hogy vannak, úgyhogy ha kell, szívesen keresek és linkelek neked)



Talán egy kicsit drasztikusnak tűnhet ez a lépés és vannak dolgok, amiktől nehéz megszabadulni, mert az ember szereti őket, vagy mert pénzt költött rájuk vagy bármi más miatt, de ha tényleg győzni akarsz a harcban, akkor jobb, ha nem állítasz fel körös körül csapdákat magad előtt a csatatéren.

Jézus ezt mondta erről: *“Ha a jobb szemed visz bűnre, vágd ki, és dobd el magadtól, mert jobb neked, ha egy vész el tagjaid közül, mintha egész tested vettetik a gyehennára. Ha pedig jobb kezed visz bűnre, vágd le, és dobd el magadtól, mert jobb neked, ha egy vész el tagjaid közül, mintha egész tested vettetik a gyehennára.”* (Máté 5:29-30) Azt hiszem ez elég egyértelmű.

4. NE HARCOLJ EGYEDÜL!

Ha lehet, keress egy segítőt, valakit, akiben megbízol, aki az elszámoltatható partnered lehet és megerősíthet, tanácsot adhat és melletted állhat, amint próbálsz megszabadulni. Az elszámoltathatóság nagyon nagy segítség lehet, mert magunkban ugye könnyen rábeszél minket a testünk egy “forró helyzetben”, hogy “Áhh, most az egyszer még belefér.

Isten meg már úgyis tud róla.” De ha valaki más rákérdez, hogy “Na, mi volt a héten, meg tudtál állni? Akkor az jó segítség, mert így cikibbnek érezzük és van még egy plusz “fék”, ami segít megállnunk.

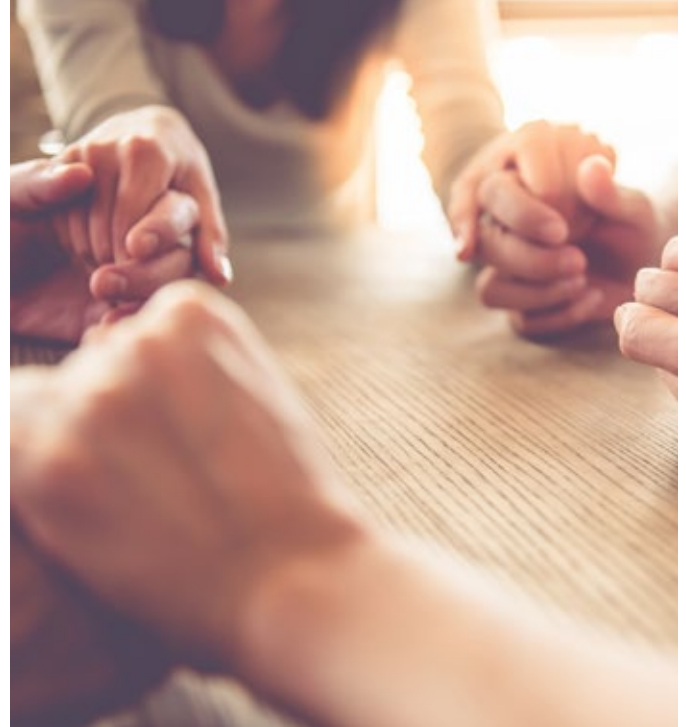
5. VEDD KÖRÜL MAGADAT TISZTA TARTALOMMAL!

Ne csak számúzd azt, ami a rosszra csábít, hanem reklámozd magadnak a jót. HA tudsz vásárolj magadnak olyan könyveket, kövess olyan oldalakat (a magazin ugye pont jó erre) amelyek segítenek az igazságnál megmaradnod, hallgass tiszta zenét, és inkább hanyagold a filmeket, ha épp semmi tisztának mondhatót nem találsz. Vannak pl. csodálatos könyvek, amelyek segítenek abban, hogy felfedezd, hogy mennyire nagy ajándék a tisztaság, hogy milyen gyönyörű Isten terve a házasságra és a szexualitásra nézve, hogy milyen értékes dolgok ezek. Ettől becses lesz a szemedben ez a téma, új szemmel tekinthetsz rá, és megcáfolhatod azokat a hazugságokat amiket eddig sugalltak neked a kísértő tartalmak. Pl. maga pornó csomó hazugságot sugall, mondjuk azt, hogy a futó kalandok

beteljesüléssel és jó szex-szel járnak, vagy, hogy minél több dolgot próbálsz ki annál jobb lesz. Vagy mások azt hazudják neked, hogy akkor lesz jó a szexuális életed majd, ha megismered magad. Hogy az önkielégítés nem bűn, mert az nem mással történik. A Biblia ezt mondja: *“Kerüljétek a paráznaságot! Minden más bűn, amit elkövet az ember, kívül van a testén, de aki paráználkodik, a saját teste ellen vétkezik.”* (1Korinthus 6:18) Ismerd meg és tudatosíts, hogy milyen hazugságokat sugároznak feléd azok a dolgok, amiket nézel, hogy milyen károsak ezek rád! Így nehezebben adod majd be a derekadat.

Könyvnek tudom ajánlani pl Joshua Harris- Nem a szex a baj - hanem a bujaság c. könyvét, (szívesen küldök akár neked egy példányt) vagy az online Bella Girl Magazinunkban is olvashatsz két cikket ebben a témában:

- BOLYONGÁSOK A FANTÁZIA VILÁGÁBAN
- PORNÓ KONTRA VALÓSÁG
- HAMAROSAN MEGJELENIK EGY ERRŐL SZÓLÓ VLOG IS



6. MEMORIZÁLJ IGEVERSEKET, ÉS HASZNÁLD FEL ŐKET FEGYVERKÉNT!

Pál írja az Efézusi levél 6. részében: *„vegyétek fel az Isten fegyverzetét, hogy mindent leküzdve megállhassatok. Vegyétek fel a Lélek kardját, amely az Isten beszéde” (...)* Isten harcosának egy nagyon fontos eszköze maga az Ige, ezzel lehet jól odasuhintani az ellenségnek, amikor jön a támadás.

Keress és tanulj meg olyan igeverseket, amelyek bátorítanak ezen a téren, vagy felszólítanak a tisztaságra. Lehet hogy találatsz most azok közül, amiket már fent idéztem, pl: *„Kerüljétek a paráznaságot! Minden más bűn, amit elkövet az ember, kívül van a testen, de aki paráználkodik, a saját teste ellen vétkezik. Vagy nem tudjátok, hogy testetek, amit Istentől kaptatok, a bennetek levő Szentlélek temploma, és ezért nem a magatokéi vagytok?”* (1Kor 6:18-19)

Vagy további tippek: 1Péter 1:14-16, 2:11; 1Kor 6:9-1; Kolossé 3:5, Efézus 4:24; 5:3,5,10

A végére még annyit mondanék, hogy az, hogy kísértve vagy, az még nem bűn. A kérdés az, hogy mit kezdesz vele, hogyan felelsz rá, megadod magad vagy ellenállsz.

Isten erejével tényleg ki lehet jönni mindenféle megkötöttségből. Hallottam már én is nem egyszer pornófüggők bizonyágtételét.

Hogy egy kicsit bátorítóan zárjam le: *„Embereknél ez lehetetlen, de Istennél minden lehetséges.”*

(Mát. 19:26)

Bocsánat, hogy ilyen hosszú voltam. Ha ilyesmire kérnek, akkor általában nem vagyok rövid, mert szeretnék tényleg segíteni és legjobb tudásom szerint, kimerítően válaszolni a kérdésre.

Remélem nem bánod a sok bibliai idézetet, egyrészt azért másoltam be őket az egyes pontokhoz, hogy fel tudd használni őket magadnak emlékeztetőül vagy fegyverként, másrészt, hogy lásd, hogy a válaszomat az Igére alapoztam, arra amit Isten szavából megértettem ezzel a témával kapcsolatban.

Remélem tudtam segíteni. Ha bármi további kérdésed van bármiről, amit itt írtam, vagy akár ellenvetésed nyugodtan tedd fel!

VÉGEZETÜL EGY UTOLSÓ GONDOLAT:

„Hogyan tarthatja tisztán életútját az ifjú? Úgy, hogy megtartja ígédet.

Teljes szívből kereslek téged, ne engedd, hogy eltérjek parancsolataidtól!”
(Zsoltárok 119:9-10)



kérdések-válaszok
szerző: Kovács Annamária

leszbikus vagyok?

Kedves BellaGirl!

Mióta az eszemet tudom, keresztény vagyok, és mostanában kezdem úgy érezni, hogy a lányokhoz vonzódok úgy, ahogy a fiúkhoz kellene. Tudnál tanácsot adni, hogy keresztényként mit csináljak?

BELLA GIRL TANÁCSA:

Fontos, hogy tudd, hogy Isten nagyon szeret Téged. Jézus meghalt a bűneidért és ha ezt tudod és elfogadtad, akkor Ő megígérte, hogy tisztára mos és megbocsátja a megbánt bűnöket. Ne gondold azt, hogy Isten elfordul tőled amiatt, hogy úgy érzed, a lányokhoz vonzódasz és ilyen gondolatok kísértenek. Ettől nem leszel Isten szemében tisztátalanabb, mint mi, a többi lány, akik férfiakhoz vonzódunk és bűnös gondolatokkal, kísértésekkel szembesülünk. De ez egy harc, amit meg kell harcolni, hittel, kitartással, imával, az Ige és a Szentlélek ereje által, bölcs tanácsadó és elszámoltató segítségével. Nem az a bűn, hogy kísértve vagyunk, hanem az, ha engedünk neki. Ha teret adunk neki és megéljük a bűnt, akkor már elbukunk.

Azt mondják, hogy gyakoriak a tinédzser lányok körében a hasonló gondolatok, hogy úgy érzik, a lányokhoz vonzódnak inkább és velük tudnának belsőleges kapcsolatot kialakítani. Ez lehet tehát akár az életkorral járó sajátság is, ami pár kósza gondolat és hónap után eltűnik az életedből.

A homoszexualitás és az azonos neműekhez való vonzalom legtöbbször különben pszichológiai okokra vezethető vissza. Legalábbis én is ezt láttam az ismerőseimnél illetve ilyen bizonyágtételeket hallottam. (Tudom, hogy ezzel sokan nem értenek egyet a világban, mert az uralkodó elképzelés az, hogy az emberek így születnek, de úgy látom az Igében, hogy ez nem így van.)

/A YouTube-on van fenn egy interjú film, amit tudok ajánlani, hogy nézz meg a témával kapcsolatosan. Homoszexuális férfiak és nők tucatját szólaltatja meg, akik mind elmesélik a történetüket, hogy hogyan alakult ki bennük, mik voltak az okok, hogyan élték meg, hogyan találták meg Istent és hogyan szabadította fel Isten őket ebből. Mert igen, szerintük van kiút ebből. Nagyon tanulságos és érdekes. Volt homoszexuálisok, akik megszabadultak -címmel találhatod meg./

 Youtube: [Volt homoszexuálisok, akik megszabadultak](#)



A KÖVETKEZŐ TIPPEKET TANÁCSOLOM:

- 1.** Ne félj Isten elé vinni a dolgot, és Vele megbeszélni, Neki feltenni a kérdéseket: "Uram, honnan van ez? Mit kezdhetek vele? Vezess ki ebből! Mutass rá, hogy te mit gondolsz erről és hova forduljak ezzel?"
- 2.** Keresz olyan keresztény forrásokat, amelyek megválaszolhatják a kérdéseidet, vagy olyan keresztények történeteit olvasd, akik hasonlókon mentek át. Semmiképp se a világi portálokon nézelődj, mert azok csak elmossák a kétségeket, megállapítják, hogy ilyennek született és elhallgattatják a lelkiismeretet és a kérdéseket!
- 3.** Ragaszkodj Isten ígéjéhez, írd ki és memorizálj igeverseket, amelyeket fegyverként használhatsz a harcban! (Pl.: 1Péter 1:14-16, 2:11; 1Kor 6:9-1; Kolossé 3:5, Efézus 4:24; 5:3,5,10 stb.) Ezek segítenek, ha jön a kísértés vagy a gondolat, megvédeni az elmédet és a szívedet a tisztátalan gondolatoktól és cselekedetektől.
- 4.** Segíthet az is, ha megvizsgálod, hogy mit láthatsz a Bibliában, mi Isten elképzelése és terve a nőkkel, a párkapcsolatokkal és a nemi szerepekkel kapcsolatosan. Szerezz be pár olyan könyvet, ami a nőiességet tárgyalja keresztény alapokon vagy amelyek a keresztény párkapcsolatok szépségéről írnak. Nyerj egy bepillantást abba, hogy Isten milyen csodálatos ajándékot akar nekünk adni ezeken a területeken! Hagyd, hogy rabul ejtse a szíved és a gondolataidat az Ő álma a jövődről!

Ehhez tudom például javasolni John és Stasi Eldredge: Elbűvölő – A női szív szabadsága c. könyvét.

- 5.** Ne harcolj egyedül! Keresz egy tanácsadót, elszámoltatót. Valakit, aki - ha lehet - idősebb, akiben megbízol, akinek alapos bibliaismerete van, vagy esetleg aki maga is ment már át ilyeneken. Vagy esetleg egy keresztény pszichológust. De mindenképpen jobb és hasznos, ha nem egyedül vagy ebben, hanem van valaki, akivel tudsz erről beszélni, személyesen.





megtérő ima

NEM TUDSZ EGYEDÜL ISTEN SZERINT
ÉLNI. AZ ÚJ ÉLETED AZZAL INDUL,
HOGY JÉZUSSAL SZOROS BARÁTSÁGOT
KÖTSZ. MINT A SAMARITÁNUS ASSZONY
TÖRTÉNETÉBEN IS, A TALÁLKOZÁS ÖTT
TÖRTÉNIK, AHOL MOST ÉPP VAGY:



1. Kérd meg Jézust, hogy bocsássa meg neked a bűneidet és kérd meg, hogy legyen a szíved Ura.

2. Kérd meg a Szentlelket, hogy vezessen téged minden nap és minden döntésedben.

3. A Szentlélek segítségével tarts ki a szabályok mellett, amiket meghatároztál és ne fordulj vissza.

4. Örülj annak, hogy az életed kiegyensúlyozott, életerős és szilárd lesz. Nincs más hátra, mint hogy élvezd!

Ha most először döntöttél úgy, hogy Jézussal éled az életed, hadd gratuláljak! Írd fel ezt a napot a naptáradba vagy a lap aljára, hogy mindig emlékezz rá és számolhasd az eltelt éveket Jézussal.

Ha rossz útra tértél de most úgy döntöttél, hogy újra Krisztussal akarsz jární, akkor gratulálok! Írd fel ezt a napot a naptáradba vagy a lap aljára, hogy mindig emlékezz erre a fontos napra a lelki életedben.

JELENTKEZZ A **BellaGirl** MAGAZIN 2018-AS PÁLYÁZATÁRA!

Mindannyian szeretjük az úti beszámolókat! Ha olvassuk
(vagy hallgatjuk), úgy beleéljük magunkat, mintha mi
magunk is ott járnánk! Ha egy jó kis kalandban volt részed,
akkor írd ki magadból az élményeidet!

TOVÁBBI RÉSZLETEK:

bellagirlmagazin.hu/palyazat



A pályázatokat a hello@bellagirlmagazin.hu címre
várjuk Word formátumban.

JELENTKEZÉSI HATÁRIDŐ:
2018. szeptember 15.

IGAZ NŐI ÉRTÉKEKÉRT ALAPÍTVÁNY



CSATLAKOZZ HOZZÁNK
ÖNKÉNTESNEK!

WWW.CITYWOMEN.HU



A páratlan egyéni szépség, az igaz női értékek és a célok szószólója.



bellagirlmagazin.hu

minden HÉTFŐN és PÉNTEKEN új cikkek
CSATLAKOZZ A BELLA GIRL KÖZÖSSÉGHEZ!
IRATKOZZ FEL HÍRLEVELÜNKRE!

facebook.com/bellagirlmagazin

napi bátorító üzenetek, cikkek,
vlogok, gondolatébresztők, dalok, tanácsadás
KÖVESS MINKET ÉS LÁJKOLD FACEBOOK OLDALUNKAT!

instagram.com/bellagirlmagazin

kétnaponta **#SpeakTheTrue** üzenetek

BellaGirl VLOG

minden SZERDÁN új videó
IRATKOZZ FEL A BELLA GIRL MAGAZIN YOUTUBE CSATORNÁNKRA!

KÖVESS BENNÜNKET
#ONLINE!

