



### **Boldog Új Évet!**

Bizonyára mindannyiunk életében vannak nagyon fontos dátumok, sorsfordító időpontok amik eléggé meghatározóak, amikre szívesen emlékezünk és jóérzéssel töltenek el. Ilyenek a születésnapok, a különböző évfordulók (például a házassági), valamint az évkezdetek is. Ezekre valamilyen módon mindenki készül és általában ünnepel is. Érdeemes ilyenkor kicsit megállni, visszanézni, emlékezni, értékelni és előre is nézni, tervezni, hiszen lezárul egy év, egy időszak. Ilyen kezdet az új év első napja is.

A köztudatban vannak szokások, rítusok, amiket azt gondolom érdemes betartani az óév utolsó és az új év első napján. Ezeket szedtem össze, sorolom fel. Szemezgesse és hited szerint tartsd be amelyikről azt gondolod jó szokás és hasznos lesz számodra az elkövetkező évben.

Január első napjához számos néphagyomány kapcsolódik még ma is. Ezekkel főleg tilalmak, vagy ajánlások formájában találkozhatunk. Biztosan hallottad, esetleg be is tartod azt a szokást például, hogy az újév első napján mindenkinek kötelező lencsét enni.

E szokás szerint, ha újév első napján szemes terményeket (például lencsét, rizst, kölest) fogyaszt valaki, annak egész évben bőségesen lesz pénze. Úgy tartották, hogy ami az újév első napján történik, az egész évben meg fog ismétlődni. Így, ha valaki orvoshoz megy, egész évben betegeskedni fog. **Tilos** még e napon a mosás, teregetés, és a varrás. Tilos kivinni a szemetet is, mert akkor kiviszik egész évre a szerencsét is a házból. Nem ildomos pénzt kölcsönadni sem. A baromfi evése helyett (ami elkaparja a szerencsét) a malachús fogyasztását javallták ezen a napon (az befelé, a házba túrja a szerencsét). De tilos volt a hal fogyasztása is, mivel az elűsztatja a szerencsét egész évre. Úgy tartották, hogy aki e napon korán reggel a kútnál hideg vízzel mosakodik meg, az egész évben friss és üde lesz.

### Tippek az év utolsó napjára:

- ma ehetsz baromfit (hátrafelé kapar, így a rossz dolgok is a múlt részei lesznek, nem viszed azokat tovább)
- mosd ki a szennyest (ha nincs mosnivalód valamit öblíts át), szárítsd is meg, hogy ne maradjon szennyesed a következő évre, tisztán kezdhesd az új évet
- rakj rendet, takaríts ki (ha rend és tisztaság van, akkor csak porszívózz ki egy helységet, vagy törölgess át egy szekrényt, esetleg rakj rendet a táskádban) - itt is a szimbolikus renden és tisztaságon van a hangsúly
- selejtez, vagy dobj ki valamit, amire már nincs szükséged, régóta áll és foglalja a helyet (gondolataid közt is selejtez!)
- ma már lehetőleg keveset költ, csak a legszükségesebb dolgokat szerezd be, ne is foglalkozz a pénzzel
- öltözz fel (kicsit "ki"), ne melegítőben várd az Új Évet (még akkor sem, ha kisbabád van)
- légy egész nap boldog, ünnepelj, búcsúzz el az évtől méltóképpen
- a nap folyamán szánj egy kevés időt arra, hogy átgondold az éved és azt, hogy mit szeretnél a következőben (akár le is írhatod) - ha úgy gondolod nincs erre alkalmad, idő, akkor jó alkalom erre egy délutáni meleg fürdő, vagy amikor a gyermeked alszik (most légy egy kicsit önző!)
- este áztasd be a lencsét (ebből készülhet másnap főzelék, saláta, leves - turmixot én kerülöm, a szemek jobb, ha egészben maradnak)
- éjfélkor én kívánni szoktam (persze a család ezt nem érti, de a fogadalmakat eddig nem nagyon sikerült betartanom, ezért kívánok és próbálok törekedni arra, hogy a kívánt célokat elérjem - ezt is kívánom, hogy legyen elegendő erőm, kitartásom egész évben)
- próbálj meg úgy lefeküdni, hogy kérj álmot, vagy üzenetet (ez mindig bejön nekem is)
- készülj már este a reggelre (imádkozz, és gondolj arra, hogy reggel kipihenten, üdén, frissen ébredsz, tele energiával, új ötletekkel, tervekkel a jövődre vonatkozóan)

### Tippek az év első napjára:

- ébredj jól, csakis jó és kellemes gondolatokkal, érzésekkel (ezt már este jó eséllyel megalapoztad!)
- a fehér ruha a tisztaság jelképe, kezd "tisztá lappal" az új évet
- ma a disznóhúst válaszd, ha nem vagy vegetáriánus (ez lehet például sült bacon is a lencsefőzeléken - ne gondold túl, ne töltsd az egész napodat a konyhában)
- a mondás azt tartja, amilyen a kezdet, olyan a folytatás - így tedd ma azt, amit szeretnél egész évben és csináld azt úgy, ahogyan azt szeretnéd (ha sportosabbra váltanál, valamit mozogj, ha diétázni szeretnél, ma már óvatosabban egyél, a lényeg hogy kezd el)
- előbbihez kapcsolódva: légy egész nap lelkes, vidám, gondtalan, próbálj maximális energiával tenni-venni, érezd hogy energikus vagy (ha ez nem megy, mert fáradt vagy, szánj időt a pihenésre is - inkább aludj egy órát napközben, minthogy egész napod enerváltan, frusztráltan teljen)
- ma ne adj kölcsön pénzt, ne vidd ki a szemetet és lehetőleg tényleg ne csinálj semmit (hiszen rend és tisztaság van körülötted és így benned is)
- egész nap gondolj úgy az elkövetkező évre, mint egy szerencsés és kivételes, élményekkel, új tapasztalatokkal, lehetőségekkel teli évre, ami csak jót hozhat neked
- kívánj minél több embernek boldog új évet (legjobb személyesen, telefonon ezt megtenni)

Napfényes, boldogsággal és örömmel teli Új Esztendőt kívánok! Legyen szerencsés éved, légy erős és egészséges, legyen mindig annyi amennyire szükséged van. Tudj adni érzelmeket és anyagiakat. Ne félj kimutatni érzelmeidet, ne félj kifejezni érzéseidet, mond ki ahányszor csak tudod, hogy szeretlek. Tanulj és taníts, hiszen van tapasztalatod, amit érdemes megosztanod a nélkül, hogy sok lennél. Tudd hol a határ és a másiknak mire van szüksége. Ismerd meg magad, hogy megismerhesd a másikat. Légy aktív de pihenj is. Szánj időt az esti naplezárásokra, az esti és reggeli kis imákra. Adj hálát a sorsnak minden nap, élvezd hogy létezel, hogy épp ebben a világban élsz és tapasztalsz meg csodákat. Mert minden csoda, ahogyan te magad is az vagy!

Fotó: internet