

Tartalom

- Gyakorlat teszi a mestert / 5
- Készítsünk nyugitortát! / 6
- Higgy magadban! / 7
- Nincsenek rövidebb utak! / 8
- Az én kívánságom mikor teljesül? / 9
- Ne hasonlítsd az általad járt utat máséhoz! / 10
- Mi is a türelmetlenség? / 11
- Mi az a türelem, és hogyan legyek türelmes? / 12
- Minden kezdet nehéz! / 13
- Mi is az igazi türelem? / 14
- Ha más kulcs nem jó hozzá, majd a türelem nyitja / 15
- A dolgok egymás után következnek / 16
- Ez valóban olyan fontos, hogy elrontsa a napod? / 17
- Hallgasd meg, amit mondanak neked! / 18
- Engedd el a szorongást! / 19
- Mit láttál útközben? / 20
- Ne félj a kudarctól, tanulj belőle! / 21
- Nem a cél fontos, hanem az út / 22
- Legyen öröm a várakozás is! / 23
- Tegyük mérhetővé az időt! / 24
- Mindennek eljön az ideje! / 25
- Vezess türelemnaplót! / 26
- Ne add fel, ha nem sikerül elsőre! / 27
- A türelem választás kérdése / 28
- Játszd azt, hogy türelmes vagy! / 29

Ha belefér, bele, ami nem, az nem /	30
Legyél példakép! /	31
Légy jelen! /	32
Fókuszálj! /	33
Ne másokhoz mérd magad! /	34
A türelem jót tesz az egészségnek /	35
Vedd észre, amikor sietsz, és tudatosan lassíts! /	36
Értsd meg a másikat! /	37
Mindenhez idő kell! /	38
A szeretet türelmes /	39
Az idő begyógyítja a sebet /	40
A várakozás varázsa /	41
Mindenki megérdemel egy esélyt! /	42
A természet türelemre int /	43
Minden bent kezdődik /	44
A fejlődés időbe telik /	45
A barátsághoz idő kell /	46
A türelem türelmet vonz /	47
Álmaink a megfelelő időben érkeznek /	48
Mikor a legnehezebb, akkor van a legnagyobb szükség rá /	49
A türelem meghozza az ihletet /	50
Döntsünk türelemmel! /	51
A türelemmel időt takarítunk meg /	52
Mindennek megvan a maga ideje /	53
Fogadd el, hogy különbözőek vagyunk! /	54

- Válassz megfelelő motivációt! / 55
- A befektetett energia megtérül / 56
- Állítsunk észszerű határidőket / 57
- Nyugodjunk meg! / 58
- Ne veszítsd el a türelmedet olyan dolog miatt,
ami felett nincs hatalmad! / 59
- A türelem termést hoz / 60
- Töltsd hasznosan a várakozás idejét! / 61
- Gyűjtögess türelemmel! / 62
- Türelemmel könnyebb alkalmazkodni / 63
- Van olyan élmény, amire várni kell! / 64
- A félelem legyőzéséhez is türelem kell / 65
- A szépséghez idő kell / 66
- Emlékeztess magad a türelemre! / 67
- Türelmes élet = örömteli élet / 68
- Használjuk a kreativitásunkat! / 69
- Hogyan lehet betegen türelmesnek lenni? / 70
- A türelem meghozza gyümölcsét! / 71
- A hála segít türelmesnek lenni / 72
- Képzeld el! / 73
- Ha nem tudod megváltoztatni... / 74
- Csak figyelj! / 75
- Hosszú az út? Játssz végig! / 76
- Légy türelmes önmagaddal! / 77
- Örökítsd meg a pillanatot! / 78
- Lépj ki a forgó hörcsögkerékből! / 79

Készítsünk nyugitortát!

Szilasnak nagyon rossz napja volt. A kedvenc délutáni elfoglaltságát, a fociedzést el kellett halasztani, mert ömlött az eső. Ráadásul a legvidámabb dinós zoknija sem száradt meg a párás idő miatt. Uzsonnaidőre nemhogy jobbnak, egyenesen rosszabbnak tűnt a helyzet. Ugyanis a konyhaasztalnál ülve olyan türelmetlenülült a szendvicserért, hogy az a kezéből kirepült, és egyenesen a földön landolt, természetesen a vaj-szalámis-sajtos részével lefele nézve.

– Ez nem igazság! – kiáltott fel Szilas elkeseredve. – Ma semmi sem sikerül!

Dühösen felvette a szendvicset a földről, közben krokodilkönnyek folytak az arcán.

– Ez valóban nem a te napod, kicsim – mondta anya együttérzőn, aki egész nap figyelte a kisfiút. – De tudod, a türelmetlenség ritkán vezet jóhoz. Van, hogy az embernek várnia kell a jó dolgokra. Ez azonban egyáltalán nem rossz dolog, mert így közben türelmet tanulhatunk.

– De olyan nehéz – szipogta Szilas.

– Tudom. De van valami, ami segíthet megnyugodni. Mi szólnál ahhoz, ha készítenénk együtt egy nyugitortát?

– Nyugitortát? Az meg milyen? – kérdezte a kisfiú, mert ilyen tortáról még sosem hallott.

Anya elmagyarázta neki, hogy a nyugitorta egy nagyon különleges torta. Minden tortacikkbe olyan tevékenység kerül, amit Szilas szeret csinálni, és segít neki megnyugodni. Például egy nagy ölelés, vagy egy családi fogócska, vagy birkózás apával, esetleg elvonulás az alvókájával a szobájába, vagy éneklés, és így tovább.

Uzsonna után anya és Szilas meg is rajzolták a tortát, majd mágnessel a hűtőre illesztették. Ezután, ha Szilas dühös lett a türelmetlensége miatt, rámutatott arra a szeletre a nyugitortán, ami abban a pillanatban a legjobban segítene neki megnyugodni.



Mi az a türelem, és hogyan legyek türelmes?

Apa 45. születésnapján összeült a család. Aznap Domonkos rengetegszer hallotta a következő intelmeket: „Csak türelem!” „Légy türelmes, hidd el, nem érdemes rohanni!” Mindenki folyton ezt mondogatta neki, anya, apa, nagymami, nagypapi, de még a nagynéni is. Most már tényleg dühös volt. Miért mondogatják folyton ezt neki, mikor azt sem tudja, mit jelent türelmesnek lenni? Mi az a türelem egyáltalán, és ő hogyan tudna az lenni? Úgy döntött, a végére jár a dolognak! Elsőként a nagyszüleihez fordult a kérdésével:

– Mondjátok csak, mi az a türelem? – kérdezte.

– Számomra a türelem nyugodt várakozást jelent – válaszolta a nagymama elgondolkodva. – Ha türelmes vagyok, akkor bízom benne, hogy valami előbb vagy utóbb, de biztosan megtörténik. És épp ezért nem siettetem, hisz úgyis megtörténik.

– Szerintem a türelem az elfogadás gyakorlata – tette hozzá a nagypapa fejét vakarva. – Elfogadni a dolgokat, az eseményeket és az embereket is úgy, ahogy vannak.

– Hát ez nem tűnik túl egyszerűnek... – szomorodott el Domonkos. – Hogy legyek türelmes, ha ez ilyen bonyolult?

Ezt hallva apa odament kisfiához, az ölébe ültette, és így szólt hozzá:

– Tudod, kicsim, a türelem az egyik legértékesebb képesség, amit elsajátíthatunk az életben. A türelmességet tanulni és gyakorolni kell! Ne add fel tehát, ha kezdetben nehezen megy, higgy önmagadban, és tapasztald meg, hogy minél többet gyakorlod a türelmességet a mindennapokban, annál jobban fog menni. Ugyanúgy, mint például a biciklizés. Emlékszel? Nem ment elsőre, de nem adtad fel, türelmesen gyakoroltad, most meg milyen ügyesen közlekedsz már két keréken!

Domonkos sóhajtott, és magában elhatározta, hogy a mai nappal elkezdni gyakorolni a türelmességet. Első gyakorlata pedig az lesz, hogy nem kérdezi meg újra és újra, mikor kóstolhatja meg végre apa születésnapjára tortáját. Türelmesen várakozik, hiszen előbb vagy utóbb úgyis eljön a tortaevés ideje.

