قابل توجه جوانان ؛

وقتی همسرتان از شما توجه می‌خواهد

نیاز انسان به دیده شدن و توجه خواستن غیر قابل انکار می باشد و در این میان توجه به همسر بسیار مهم می باشد که شناخت علائم نیاز همسر به توجه بسیار می تواند به حفظ رابطه کمک کند.
صادقانه باید بگوییم ازدواج و زندگی مشترک چالش ها و مشکلاتی دارد که در زندگی مجردی به هیچ وجه با آنها روبرو نمی شویم پس باید در این دوران مدام آگاهی و دانش خود را در زمینه رفتار با همسر افزایش دهیم و بدانیم چه موقع همسرمان به چه چیزهایی نیاز دارد . ممکن است گاهی یکی از زوجین دوست داشته باشد اوقاتی را تنهایی سپری کند و بنابراین فرد دیگر نادیده گرفته می شود پس ممکن است یکی از آن ها به اندازه کافی توجه را از دیگری دریافت نکند و این نیاز خود را غیرمستقیم به همسرش ابراز کند غافل از اینکه او این علائم را نمیشناسد ، پس لازم است دراین مورد بیشتر بداند تا از سردی رابطه جلوگیری کند .به همین دلیل در این قسمت از خانواده پلاس نمناک علائمی را به شما معرفی می کنیم که نشان می دهد همسرتان از سمت شما دچار کمبود توجه شده است.
یکی از آسان ترین راه هایی که نشان دهنده درخواست توجه از سمت شما به همسرتان است ، این است که این جمله را به شما می گویند مثلاً "ما به اندازه کافی کنار هم نیستیم" یا "دلم برات تنگ شده" . او با چنین جملاتی نیازش را کاملا به طور واضح بیان می کند.
* به شدت به شما می چسبد
شاید احساس می کنید که همسر شما از لحاظ فیزیکی به شدت به شما می چسبد. احتمالاً نیاز به توجه بیشتری دارد و به طور مداوم ترس از دست دادن شما را دارد و سعی می کند اوقات خودش را در کنار شما سپری کند.
آیا قبلا همسرتان مدام برای آخر هفته برنامه ریزی می کرد که در کنار شما باشد و اکنون دیگر این کار را انجام نمی دهد ؟ این می تواند یکی از علائم کمبود توجه در مدت زمان طولانی باشد. یعنی او دیگر از توجه شما ناامید شده و برای آن تلاش نمی کند.
* گوشه گیر شده است
بر عکس چسبیدن بیش از حد به شما ممکن است گاهی اوقات همسرتان در اوقاتی که کمبود توجه را احساس می کند ، گوشه گیر شود و سعی کند از شما دوری کند زیرا احساس می کند که دیگر فایده ندارد و به اندازه کافی محبت و توجه شما را دریافت نمی کند.
اگر همسر شما مدام برای چیزهای کوچک نگران می شود ، نشان دهنده این است که از چیزی ترس دارد و توجه بیشتری از شما می خواهد . رفتار همراه با استرس و اضطراب و ناراحتی ، عاملی برای علامت کم توجهی شما نسبت به همسرتان است.
* زود رنج شده است
بسیاری از زوج ها هنگامی که مدام کم توجهی را احساس کنند ، زودرنج می شوند و از هر چیز کوچکی ناراحت می گردند. گذراندن اوقات و مدت زمان طولانی بدون توجه به همسر باعث می شود که آن ها دیگر از چیزی خوشحال نشوند و از حرف های هرچند کوچک هم دلخور شوند.
* حسودی میکند
آیا همسرتان همیشه به شما اعتماد داشت اما هم اکنون احساس می کنید زمانی که در کنار دیگران هستید ، به شما حسودی می کند ؟ این یک علامت هشدار است که همسرتان دچار احساس کم توجهی از سمت شما شده است.
* به رابطه جنسی علاقه ای ندارد
زمانی که همسرتان به رابطه جنسی علاقه نشان نمی دهد ، یعنی توجه خوبی را از سمت شما دریافت نکرده است . مانند گذشته عشق را در درون خودش احساس نمی کند و در نتیجه همین عامل باعث می شود که اعتماد خود را به رابطه جنسی از دست بدهد.
* کمتر مهربانی میکند
ممکن است همسرتان بر اثر بی توجهی شما دیگر مانند گذشته مهربان نباشد ، علائق خود را مثل گذشته ابراز نکند و سکوت کرده و کمی از شما فاصله بگیرد.
* غر زدنش بیش از حد شده
اگر همسرتان مدام از شما انتقاد می کند و می خواهد چیزی را به شما یادآوری کند ، احتمالاً احساس کم توجهی را از شما دریافت کرده و دیگر کنترل غر زدن و نق زدن خود را ندارد زیرا احساس منفی به او غلبه کرده است.
* تغییر کرده است
مدل موی جدید ، میکاپ جدید ، مدل لباس جدید و حتی یک برنامه روتین برای تناسب اندام ممکن است نشان دهنده این باشد که همسرتان قصد دارد توجه شما را جلب کند. هوشیار باشید ! آیا همسرتان از این که از ظاهرش تعریف می کنید، لذت می برد؟ پس این کار را انجام دهید . احتمالا او با این کار می خواهد احساس ناامنی و بی توجهی شما را جبران کند.
* تهاجمی شده است
ممکن است نوع رابطه با هر کسی در طول زمان تغییر کند اما تغییراتی که عامل ایجاد تهاجمی شدن همسرتان می شود ، شما را عصبانی می کند که می تواند نشان دهنده کمبود توجه از سمت شما به او باشد.
* مکرر سوال میپرسد
شاید قبلا تجربه نداشته باشید که همسرتان مدام در مورد هر کاری که انجام می دهید از شما سوال بپرسد اما این سوال های مداوم می تواند نشان دهنده کمبود توجه شما باشد و او قصد دارد که توجه تان را جلب کند.
* از خود نیاز به تایید شدن نشان می دهد
آیا همسرتان مدام از شما می پرسد که هنوز او را دوست دارید یا نه ؟ نیاز به تایید شدن و مطمئن شدن از عشق و علاقه ای که بین شما وجود دارد ، نشان دهنده کمبود اعتماد به نفس و گاهی اوقات بی توجهی زیاد شما نسبت به همسرتان است.
* از موبایل زیادتر از قبل استفاده میکند
اگر بخواهیم جامعه مدرن را در نظر بگیریم ، کاملا طبیعی است که بسیاری از زوج ها زمان زیادی را در گوشی و شبکه های اجتماعی سپری می کنند اما گاهی اوقات همسر قصد دارد که با انجام این کار حواس خودش ر از بی توجهی شما پرت کند.
اگر احساس می کنید که جدیداً بیش از حد با گوشی کار می کند ، احتمالا سعی دارد کمی از شما فاصله گرفته و کم توجهی شما را جبران کند.
* دیگر از شما کمک نمی گیرد
اگر مدت زمان طولانی است که همسرتان برای انجام امور خانه ، امور فرزندان و کارهای معمولی، خرید کردن و غیره از شما کمک نمی خواهد ، احتمالاً دیگر از توجه شما ناامید شده است و سعی می کند تمام این کارها را خودش انجام دهد و این درخواست ها را از شما نکند.
* از تلاش دست کشیده است
زمانی که همسرتان در مورد موضوعات مختلف از خودش بی علاقگی نشان می دهد و علائم افسردگی در او ظاهر شده، احتمالاً می تواند نشاندهنده نادیده گرفتن توسط شما باشد. یعنی دیگر خودش را تسلیم چنین شرایطی کرده و سعی ندارد برای این رابطه تلاش کند.
* بیش از حد به بعضی مسائل اهمیت می دهد
اگر احساس کردید که همسرتان بیش از حد هر چیزی را در منزل برایتان فراهم می کند و مراقبت غیر عادی از شما دارد نشان دهنده این است که تمرکزش روی این رابطه است و سعی دارد که هرچه بیشتر توجه شما را جلب کند. شما هم باید سعی کنید در مقابل به این میزان از توجه او پاسخ دهید .

مطالعات نشان می‌دهد ؛

مصرف قهوه عمر شما را بیشتر می‌کند!

وب سایت سلامتیسم: بسیاری از راهنماهای معتبر می‌گویند که مصرف ۳ تا ۵ فنجان قهوه در روز مشکلی ندارد، اما ویژگی‌های فردی و تحمل‌پذیری کافئین، دو عامل مهمی هستند که نقش تعیین‌کننده‌ای ایفا می‌کنند.
مطالعات زیادی نشان داده‌اند که مصرف منظم قهوه علاوه بر تقویت تمرکز و بالا بردن سطح هوشیاری واقعا می‌تواند طول عُمر را افزایش بدهد. با این‌حال، این واقعیت را هم نمی‌توان نادیده گرفت که بعضی از افراد بیش از حد به قهوه اتکا می‌کنند و مصرف قهوه در زندگی آن‌ها به نوعی اعتیاد تبدیل شده است که پیامدهای منفی و مخربی هم دارد. با توجه به روند روبه‌رشد این عادت، دکتر فریدا هاریو (متخصص تغذیه) نکات مهمی را برای داشتن رابطه سالم با قهوه در اختیار ما قرار می‌دهد.
* میزان استفاده را بدانید
علاقه‌مندان به قهوه وقتی که احساس خستگی یا کمبود انرژی می‌کنند، نمی‌توانند وسوسه استفاده از قهوه را شکست بدهند. با این‌حال، حفظ تعادل در میزان مصرف قهوه واقعا مهم است، چون در غیر این صورت باید منتظر پیامدهای ناخوشایندی باشیم.
بسیاری از راهنماهای معتبر می‌گویند که مصرف ۳ تا ۵ فنجان قهوه در روز مشکلی ندارد، اما ویژگی‌های فردی و تحمل‌پذیری کافئین، دو عامل مهمی هستند که نقش تعیین‌کننده‌ای ایفا می‌کنند. زیاده‌روی در مصرف قهوه می‌تواند به لرزش دست، اختلال خواب، احساس استرس و حتی اضطراب کاذب منجر شود.
* صبح را با قهوه خالی شروع نکنید
دوستداران قهوه معتقدند که شروع عملکردهای ذهنی در ساعات اولیه صبح بدون مصرف قهوه واقعا غیرممکن است، اما چند ساعت صبر کردن تا نوشیدن قهوه واقعا برای بدن بهتر است. برخلاف تصور رایج، بهترین زمان برای مصرف قهوه، بلافاصله پس از بیدار شدن نیست، بلکه چند ساعت پس از شروع روز است. این زمان‌بندی به هورمون کورتیزول در بدن ارتباط دارد که زمان بیدار شدن و شروع حرکت‌های بدن را به مغز اطلاع می‌دهد. وقتی که سریعا پس از بیدار شدن قهوه می‌نوشید، مانع از ترشح کورتیزول به‌مقدار کافی می‌شوید. درنتیجه به‌جای برخوردار شدن از فواید قهوه، ریتم شبانه‌روزی بدن خودتان را مختل می‌کنید.
* قهوه را با معده خالی مصرف نکنید
همه ما می‌دانیم که مصرف ترکیبات اسیدی با معده خالی می‌تواند به مشکلات گوارشی منجر شود، اما نمی‌دانیم که قهوه نیز شامل همین قاعده می‌شود. نوشیدن قهوه با معده خالی می‌تواند تولید اسید هیدروکلریک را که برای هضم غذاها استفاده می‌شود، در بدن افزایش بدهد. تولید بیش از حد این ماده، سطح اسید معده را از محدوده طبیعی پایین‌تر می‌آورد و درنتیجه هضم پروتئین را با اختلال مواجه می‌کند. این مشکل، با نفخ شدید و بیماری‌های التهابی روده مرتبط است.
معمولا توصیه می‌شود که افراد مبتلا به زخم معده یا بیماری کرون نیز از قهوه استفاده نکنند، چون ترکیبات قهوه می‌توانند معده این بیماران را تحریک کنند و باعث مشکلات ناخوشایند شوند.

* آب بیشتری بنوشید
درحالی که آب موجود در قهوه می‌تواند در آبرسانی به بدن نقش داشته باشد، اما کافئین موجود در قهوه کاملا این تاثیر را معکوس می‌کند. بنابراین، زیاده‌روی در مصرف قهوه می‌تواند باعث کم‌آبی بدن شود. برای جلوگیری از این مشکل، باید میزان نوشیدن آب را در روزهای استفاده از قهوه افزایش بدهید.
* شب‌ها قهوه مصرف نکنید
اگرچه کافئین قهوه، تاثیر چندانی بر عادت‌های خواب بعضی از افراد ندارد، اما واقعا می‌تواند ساعت بدن بسیاری از افراد را مختل کند. بعضی از مطالعات نشان داده‌اند که نوشیدن قهوه قبل از خواب شبانه، می‌تواند ساعت شبانه‌روزی بدن را حداقل ۴۰ دقیقه به تاخیر بیندازد. شاید این زمان به نظر شما زیاد نباشد، اما در درازمدت با تاثیرات منفی زیادی بر بدن و ذهن همراه می‌شود.

با راهکارهای ساده ؛

راز ثابت قدم بودن در مسیر زندگی را بیاموزید

بسیاری از افراد خواهان ایجاد ثبات و پایداری در زندگی خود هستند اما از روش های رسیدن به این مهم بی اطلاع هستند، راهکارهای ساده موثر برای ثابت قدم بودن در هر مسیری وجود دارد.
طبق مطالعات انجام شده معمولا افراد در تمام کشورهای دنیا به دلیل مشکلات موجود دچار استرس های شدیدی هستند و این استرس در ۵ سال گذشته افزایش پیدا کرده است. اگر شما هم جزء این دسته از افراد هستید که مدام با استرس دست و پنجه نرم می کنید، پس بدانید که تنها نیستید.
قبل از این که بخواهید به دنبال راه حل بگردید، حتما این بخش از سبک زندگی نمناک را تا انتها مطالعه کنید تا بتوانید از طریق راهکارهای موجود ثبات و پایداری خود را در زندگی افزایش دهید.
۱. از اشتباه درس بگیرید
اگر می خواهید ثبات زیادی در زندگی داشته باشید، اولین مرحله این است که درس هایی را از اشتباهات گذشته یاد بگیرید و برای آن برنامه ریزی کرده و خودتان را آماده کنید. البته نباید بیش از حد به خاطر اشتباهات گذشته خودتان را آزار دهید. سعی کنید الگو برداری کنید و به عنوان مسیر مثبت در آینده آن ها را به کار بیندازید.
۲. به موارد پایه توجه کنید
بسیار مهم است که مراقب وضعیت جسمانی خود باشید. استرس یک بخش طبیعی در زندگی است. استرس شدید می تواند اثرات جانبی بسیار جدی مانند ضعف سیستم ایمنی، فشار خون بالا، بی خوابی و سر درد را به همراه داشته باشد.
برای پیشگیری از این اثرات حتماً باید موارد زیر را رعایت کنید:
غذا خوردن – یک رژیم غذایی سالم را دنبال کنید که به نیازهای بدن شما پاسخ دهد.
ورزش کردن – ورزش منظم برای مقابله با استرس می باشد.
خوابیدن – روتین های خود را مربوط به خوابیدن انجام دهید و حداقل ۷ ساعت در شب یک خواب با کیفیت داشته باشید.
۳. وضعیت اقتصادی خود را سالم کنید
وضعیت مالی سالم یک راه برای ثبات ذهنی است. مجبور نیستید همه قرض ها و بدهی های خود را یک شبه پرداخت کنید. بلکه باید عادت های مالی هوشمندانه ای را در خودتان به کار بیندازید تا همیشه یک تعادل مالی در زندگی شما وجود داشته باشد.
۴. برنامه ریزی کرده و خودتان را آماده کنید
یکی از بهترین راه ها این است که همیشه برای آینده خودتان را آماده کنید. همیشه نتیجه هر کاری را بسنجید و خودتان را مجهز کنید. ابزار های لازم را به کار بگیرید و در هر کاری که وارد می شوید، اول موارد پایه را خوب یاد بگیرید و خودتان را به خوبی برای کارهای بزرگتر آماده کنید. تمام هزینه ها را نیز در نظر بگیرید.
۵. لیست داشته باشید
لیستی از انجام کارها می تواند بهترین دوست شما در زمان شلوغی باشد. این لیست را می توانید روی کاغذ یا به صورت دیجیتالی انجام دهید و یک نقشه ذهنی ایجاد کنید که یک راه عالی برای انجام این کار، توجه به اولویت های زندگی است.
۶. به دنبال مکانیزم ها بگردید.
در نهایت که استرس خود را بیرون کردید، حتماً باید تلاش کنید تا مکانیزم های خوبی را به کار بیندازید و انواع مختلف آن ها را کشف کنید. ممکن است این مکانیزم ها برای افراد مختلف متفاوت باشد اما پیشنهادات آن شامل موارد زیر هستند:
۷. روابط مخرب و منفی را پایان دهید
بعضی از روابط مخرب و آسیب زا هستند برای همین حتما باید آن ها را ترک کنید و در سریع ترین زمان ممکن هم این کار را انجام دهید. شاید دوری از افرادی که مدتها با آنها بوده اید سخت باشد اما این سختی آغاز رسیدن به راه مثبت موفقیت هاست.
۸. واکنش تند نداشته باشید
بیش از حد دراماتیک فکر نکنید یا خیلی خشمگین و ناراحت نباشید. دیگران را قضاوت نکنید و به رفتارتان تسلط داشته باشید.
۹. دوستان ثابت پیدا کنید
با افرادی وقت خود را سپری کنید که دوستان قابل اعتمادی هستند و رفتارهای مثبت را در آن ها پیدا کنید و همیشه در دوستی با آن ها ثابت قدم باقی بمانید.

آشپزی

بادمجان با سس

مواد لازم :
روغن زیتون برای سرخ کردن :۱/۲ پیمانه
بادمجان بزرگ :۲ عدد
نمک و فلفل سیاه :به مقدار لازم
برگ ریحان تازه :۱/۴ پیمانه
سیر خرد کرده :۳ حبه
دانه کاج :۲ قاشق غذاخوری
پنیر پارمسان رنده شده :۲ قاشق غذاخوری
طرز تهیه :
برای تهیه بادمجان با سس پستو، ابتدا فر را روشن کنید تا داغ شود (دمایی که تنها فر را داغ کند، درجه اهمیت ندارد.)
به میزان ۱/۲ پیمانه روغن زیتون را در یک تابه بزرگ بریزید و روی حرارت متوسط قرار دهید.
پادمجان ها را از درازا به نصف کنید و پوست آن را به صورت یک درمیان بگیرید. این کار اجازه خواهد داد که گرما و روغن به آن بهتر نفوذ کند.
به آرامی بادمجان را با نمک و فلفل آغشته کنید و به آرامی از دراز و از قسمت پوست، بادمجان را در روغن داغ قرار دهید و پوست آن را سرخ کنید تا طلایی رنگ شوند (۱۰ دقیقه).
بادمجان را برگردانید و از طرف دیگر تنها به مدت ۲ تا ۳ دقیقه سرخ کنید و از روی حرارت بردارید.
برای تهیه سس پستو، ریحان، سیر، دانه کاج ، پنیر پارمسان و در حدود نیمی از روغن زیتون را در مخلوط کن بریزید و خوب هم بزنید تا صاف و یکدست شود.
این سس را بر روی بادمجان بریزید و به مدت ۷ تا ۱۰ دقیقه در فر قرار دهید.
بادمجان با سس پستو را از فر خارج نموده و سرو کنید.

سالاد تاکوی بوقلمون

سالاد تاکوی بوقلمون، غذایی کم کالری و مناسب علاقه مندان خوراک های مکزیکی تند است. در این سالاد به جای گوشت چرخ کرده می توانید از لوبیای پخته شده نیز استفاده کنید.
مواد لازم:
گوشت چرخ کرده بوقلمون ۴۵۰ گرم
کدو سبز کوچک ۱ عدد
فلفل دلمه ای قرمز ۱ عدد
سس سالسای سبز ۱ و ۱/۲ پیمانه
نمک و پودر فلفل سیاه مقدار لازم
برگ کاهو پیچ تعدادی
ترتیلای خرد شده ۱ و ۱/۲ پیمانه
گوجه گیلاسی ۱ پیمانه
پنیر رنده شده (پنیر چدار سفید و یا پنیر پروسس) ۱ پیمانه
روغن زیتون ۴ قاشق غذاخوری
طرز تهیه:
دو قاشق غذاخوری روغن زیتون را روی حرارت متوسط گرم کنید. پیاز را به صورت نگینی خرد کنید و آن را به روغن اضافه نمایید و به مدت ۵ تا ۷ دقیقه تفت دهید تا نرم شود. سپس گوشت چرخ کرده بوقلمون را به پیازها اضافه کنید و آن را نیز به مدت ۵ تا ۷ دقیقه تفت دهید تا رنگش عوض شود.
کدو سبز و فلفل دلمه ای را نیز نگینی خرد کنید و آن ها را با ۱ پیمانه سس سالسا به مخلوط پیاز و بوقلمون اضافه نمایید. تمام مواد را به مدت ۵ تا ۶ دقیقه با هم تفت دهید تا سبزیجات ترد شوند. سپس به آن ها مقداری نمک و فلفل سیاه بزنید. مخلوط را در بشقابی بریزید و اجازه دهید تا خنک شود.
در یک کاسه کاهو، چیپس های ترتیلا، گوجه گیلاسی های از وسط دو نیم شده، نصف باقی مانده از سس سالسا و ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون را با هم مخلوط نمایید. مخلوط کاهو را در بشقاب های سرو غذا بریزید و روی آن گوشت، سبزیجات و پنیر رنده شده قرار دهید.

نان انبه

میزان بالای ویتامین C و A در نان انبه به اضافه انواع مختلف کاروتنوئیدها سیستم ایمنی بدن شما را سالم و قوی نگه خواهد داشت.
مواد لازم:
آرد ۲ پیمانه
جوش شیرین ۲ قاشق چایخوری
دارچین ۲ قاشق چایخوری
نمک ۱/۲ قاشق چایخوری
تخم مرغ ۳ عدد
کره نرم شده ۳/۴ پیمانه
شکر سفید ۱ ۱/۴ پیمانه
وانیل ۱ قاشق چایخوری
انبه خرد شده ۲ پیمانه
نارگیل خرد شده ۱/۲ پیمانه
گردو خرد شده ۱/۴ پیمانه
طرز تهیه :
برای تهیه نان انبه، ابتدا فر را روی حرارت ۳۵۰ درجه فارنهایت (۱۷۵ درجه سانتیگراد) تنظیم کنید.
سینی یا ظرف مخصوص فر را چرب کنید و کمی آرد بپاشید.آرد را الک کنید و همراه با جوش شیرین، دارچین و نمک در یک کاسه بزرگ، به خوبی هم بزنید.
تخم مرغ، کره، شکر، وانیل را با هم در یک کاسه دیگر خوب بزنید. انبه، نارگیل و گردو را به مخلوط تخم مرغ اضافه کنید. مخلوط انبه را به آرامی در مخلوط آرد بریزید و به تناوب هم بزنید.
خمیر را در سینی یا ظرف مخصوص فر بریزید و به مدت ۲۰ دقیقه در دمای اتاق قرار دهید. سپس آن را در حدود ۱ ساعت در فر قرار دهید، تا زمانیکه اگر خلال دندان را درون آن وارد کنید، مواد به آن نچسبد.
نان انبه را از فر خارج کنید و به مدت ۱۰ دقیقه اجازه دهید خنک شود و سپس برش دهید.

فال روزانه

فروردین
از اینکه به دیگران بگویید چه حس می‌کنید نترسید، اما مهربانی و با محبت بودن را فراموش نکنید. چراکه در غیر این صورت آنها ازتان فراری می‌شوند! اگر همین طوری ادامه دهید روز خوبی در انتظارتان است، فقط نباید خیلی هیجان زده شوید، زیرا قبل از اینکه بتوانید به هدفتان برسید بی خودی خودتان را خسته خواهید کرد. اگر بخواهید با آرامش کارهایتان را به تاخیر بیندازید تا چیزهای بهتری نصیبتان شود به مشکل برخواهید خورد، اما اگر شروع به کار کنید تا چند روز آینده آنها رابه دست خواهید آورد.
اردیبهشت
اگر امروز کارهایتان خیلی کند پیش می‌رود زیاد ناراحت نشوید. فقط در حالی که سرعت خودتان را بیشتر می‌کنید از کار کردن نیز لذت ببرید. اگر شما سعی کنید که خیلی سریع برنامه هایتان را مرتب کنید ممکن است ناامید بشوید، برای اینکه در عین حال که احساس خستگی می‌کنید انرژی‌تان نیز تحلیل می‌رود. در حال حاضر سعی کنید که نکات مبهم را برای خود از بین ببرید تا همه چیز خوب به نظر برسد؛ شما بعداً هم می‌توانید به کارهایتان برسید.
خرداد
شما برنامه‌های بزرگی در سرتان می‌پرورانید. مثل اینکه به سرزمین رویاها سفر کرده‌اید. اما امروز واقعیات روزمره زندگی مانع رویاپردازی‌های شما می‌شود.
اجازه ندهید که دوباره این اتفاق بیفتد. اگر فکر می‌کند که می‌توانید این رویاها را به واقعیت تبدیل کنید اشتباه کرده اید برای اینکه به اندازه کافی زحمت نکشیده‌اید.
تیر
شاید این روزها شما دوست داشته باشید که رابطه نزدیکتری با افراد خانواده تان داشته باشید. ممکن است شما فکر کنید که در تصمیم‌گیری‌هایتان شکست خورده‌اید، برای اینکه زندگی طبق انتظارات شما پیش نمی‌رود. اما مقایسه کردن آرزوهای قبلی تان با واقعیت حاضر کار اشتباهی است؛ این دو مقوله کاملا با هم متفاوتند. زندگی کردن در زمان حال بهتر از سفر کردن در گذشته است.
مرداد
شما امروز می‌توانید خیلی پر انرژی و فعال باشید، اما از نظر فکری زیاد خوش بین نیستید. شما می‌دانید که لازم است خود را به سمت جلو هل بدهید؛ و به خاطر همین ظاهرا خودتان را خوشحال نشان می‌دهید. وقتی به گذشته فکر می‌کنید، احساس می‌کنید که قایق‌های نجات خود را از دست داده‌اید و این موضوع باعث ناامیدیتان شده است. شما باید از فکر کردن به گذشته دست بردارید، فقط در این صورت است که می‌توانید واقعا شادی را تجربه کنید.
شهریور
امروز تفکرات فلسفی می‌توانند شما را به دور دستها ببرنند، ولی برایتان لازم است که مثبت اندیشی خود را تقویت کنید. قبول کردن یک مسئولیت جدید برایتان مفید است، به خصوص اگر هم دارای جنبه‌های مادی و هم معنوی باشد. یوگا، فعالیت‌های هنری و مسابقات ورزشی به رشد شما کمک می‌کنند.
مهر
شما اعتقاد دارید یکی از مسیرهایی که برای تمام کردن کارهایتان باید طی کنید به روابطتان بستگی دارد. درحال حاظر شما کارهایی که باید انجام دهید را تجزیه و تحلیل می‌کنید، اگر شما برای خود اهداف کوتاه مدت تعیین کرده باشید می‌توانید به مقصد برسید. به جای اینکه در شک و بدبینی سیر کنید، جمله « من می‌توانم » را مدام به کار برید.
آبان
شما این روزهای در خانه تان احساس کمبود می‌کنید. این احساس می‌تواند بازتاب یکی از اتفاقاتی باشد که در دوران کودکیتان اتفاق افتاده است. برای مثال ممکن است شما آرزوی داشتن همسر، فرزند و خانواده را داشته باشید. رویا پردازی و آرزو کردن می‌تواند برایتان مفید باشد، اما شما نباید آنها را با واقعیت اشتباه بگیرید و باید در زمان حال زندگی کنید تا شاد باشید.
آذر
امروز خواهر و برادرانتان و یا دوستان نزدیکتان می‌توانند برای شما گرفتاری درست کنند. با وجود این اگر این مشکلات موقتی باشند برایتان بهتر که بهشان رسیدگی کنید. نگرانی‌هایتان به خاطر مسائلی که مستقیماً به شما مربوط نمی‌شود می‌تواند به شما انگیزه بدهد که به مشکلات حل نشده خودتان هم توجه کنید.
ولی اکنون زمان مناسبی برای مطرح کردن مشکلات خود و پیچیده تر کردن اوضاع نیست.
دی
فکر و خیالات شما مانع از رسیدنتان به مقصود دلخواه شده است و امروز شما هر کاری که انجام می‌دهید فکر می‌کنید مطابق با با انتظارات‌تان نبوده است. امروز برایتان مفیدتر است که راه و روش‌های شخصیتان را امتحان کنید تا محرک‌هایی که باعث رسیدن شما به موفقیت می‌شوند را بهتر بشناسید. درنهایت شما به مقصود خود خواهید رسید.
بهمن
شاید شما امروز نتوانید خواب ناراحت کننده‌ای که دیشب دیده‌اید را به یاد بیاورید. اما به راحتی در مورد خود قضاوت کرده و خودتان را دست کم می‌گیرید. این حس ریشه در دوران کودکی شما دارد، زمانی که یکی از والدینتان، معلم‌تان یا یکی از دوستانتان به شما حرفی زده است که دلتان نمی‌خواسته آن را بشنوید. قبول داشتن خود به معنای این است که نقص‌های خود را بشناسیم ولی به آنها فکر نکنیم. یک بار که این کار را بکنید شک و بدبینی تان برطرف شده و اعتماد به نفستان نیز بیشتر می‌شود.
اسفند
شما ارتباط زیاد بین توانایی‌های معمولی هر فرد و کارهایی که انجام می‌دهیم را درک کرده‌اید. هم اکنون رویاهای شما کاملاً زنده هستند و وقتی به واقعیت تبدیل می‌شوند وضوح‌شان نیز بیشتر می‌شود. به جای اینکه وقتتان را صرف فکر کردن به اتفاقات بدی که در زندگی و در خانواده‌تان افتاده است بکنید، بر روی کارهایی که می‌توانید انجام دهید تمرکز کنید. و به جای اینکه تلاش کنید چیزهایی که قابل تغییر نیستند را تغییر بدهند، چیزهایی را که می‌توانید اصلاح کنید.