

## Miniszótár

hogy állnak ...-val / -vel?: how do you feel about ...? / que signifie pour vous ...? / was halten Sie von ... / wie sieht es aus mit ...?

bocsánatkérés: (the act of) apologising / (le fait de) s'excuser / das "Sich-Entschuldigen"

fogcsikorgatva: by the skin of one's teeth / à reculons / mit Hängen und Würgen

esetleg: perhaps / peut-être / vielleicht

jót teszünk valakinek: to act in sb.'s Interest / agir dans l'intérêt de qn / in js Interesse handeln

le nem rendezett dolgok: unsettled matters / des affaires non réglées / ungeklärte Sachen, ngelegenheiten

gyűlik: to accumulate / s'accumuler / sich anhäufen

gyűlölet: hatred / haine / Haß

megnyilvánul: it manifests itself / se manifester / zum Vorschein kommen, erscheinen

előbb-utóbb: sooner or later / tôt ou tard / früher oder später

túlérzékenység: oversensitivity / sensibilité excessive / Übergeföhligkeit

rugalmas: flexible / flexible / flexibel

## Kérjünk bocsánatot!



Önök hogy állnak a bocsánatkéréssel? Könnyen megy? Vagy fogcsikorgatva? Esetleg még sohasem próbálták? Hadd mondjak erről valamit! A bocsánatkérés nem azért fontos, mert jót teszünk vele a másoknak. Legalábbis nem elsősorban. Magunknak teszünk vele jót. A le nem rendezett dolgok ugyanis bennünk dolgoznak, gyűlnek. Talán innét ered a "gyűlölet" szó.

A meg nem bocsátott dolgok részünké válnak, és különféle formában nyilvánulnak meg: Agresszió, túlérzékenység, sőt előbb-utóbb betegségek formájában. Ezeket a negatív érzelmeket az orvosok is felelőssé teszik sok betegség, például az allergia, a rák kialakulásáért.

A megbocsátás önvédelem, sőt, gyógymód. Ha kértek már igazán bocsánatot, vagy bocsátottak meg, biztosan érezték az ezzel járó megkönnyebbülést. A könnyen bocsánatkérő, megbocsátó emberek általában rugalmasabbak, nyugodtabbak, könnyedebbek és egészségesebbek.

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