



# „NEM ENGEDEM MEG MAGAMNAK, HOGY SZOMORÚ LEGYEK.”

HOL IS TALÁLKOZHATNÁNK EGY NYOLCHÓNAPOS KISMAMÁVAL ÉS KISFIÁVAL STÍLUSOSABBAN ÉS LENDÜLETESEBBEN, MINT EGY JÁTSZÓTÉREN. „EGY IDEJE MÁR EZ A KEDVENC HELYÜNK, HELYES ÉS BARÁTSÁGOS ITT MINDENKI, IMÁDOK IDE JÁRNI.” AHOGY MEGLÁTJÁK, A NYAKÁBA UGRANAK, KÖRÜLVESZIK, POCAKJÁT MÉREGETIK. GUBÁS GABIT LEHET SZERETNI.

**S.L.:** *Úgy néz ki, mint egy huszonéves lányka. Anyukám szerint nem érdemes bevallani a korunkat, mert akkor rögtön annyinak is tűnünk majd, amennyik vagyunk...*

**Gubás Gabi:** 37 vagyok, és szeretem ezzel meglepni az embereket, mert példát szeretnék mutatni. Annak az életmódnak vagyok az élő reklámja, amit tiszta szívvel képviselek és hirdetek. Mondhatnám úgy is, arra gyúrok, hogy aki lát, meglepődjön: jé, így is lehet.

**S.L.:** *Jé, de hogyan? Edzés minden nap?*

**G. G.:** A „gyúrás” kívül-belül értem. Testi-lelki harmóniára törekszem. Persze tornászom is, hetente egyszer-kétszer még mindig lejárok, ahogy időm engedi, de mindennek az alapja az, hogy mit eszem és hogyan gondolkodom.

**S.L.:** *Saját receptje van?*

**G. G.:** Nagyon sokat köszönhetek a páromnak, aki természetgyógyász, és voltaképp rajtam kísérletezett ki egy kismamának való étrendet is, ami nagyon bevált. Négy évvel ezelőtt Attila babámmal is összesen 8 kilót híztam, ebből 3 kiló 45 deka volt a gyerek. Végig nagyszerűen éreztem magam, soha nem éheztem, soha nem voltam terhes. A titok pedig egy minden reggel éhgyomorra elfogyasztott koktélt, amit a párom állít össze nekem hidegen sajtolt olajokból.

Egy kiskanállal gyakorlatilag beviszek minden szükséges vitamint és tápanyagot, amire szükségünk van a babával.

**S.L.:** *Olyan szenvedélyesen és sodrón adja át, amit tud, mintha ez lenne a foglalkozásod...*

**G. G.:** Ez az életem. És az életem a foglalkozásom. A természetgyógyászat ugyanarról szól, mint a színészet: önismeretről és példaadásról. Megtalálni a békét, a gyógyító harmóniát magadban, és megteremteni a környezetben is, ráébredni a benned rejlő erőre, és amit megtanulsz, és megtapasztalsz, azt átadni. Ez a legnagyobb csoda. A csodát pedig nem lehet megenni. Azért lelkesülök ennyire, mert nap mint nap átélhetem ezt a csodát.

**S.L.:** *Ez valami új tudás?*

**G. G.:** Volt egy nagy változás az életemben néhány évvel ezelőtt. Egy színpadi baleset döbentett rá, hogy nem a saját utamon járok, hogy nem állnak össze a dolgok, hogy nem jó irányba halad az életem.

**S.L.:** *Sokan gondolják, hogy a betegségek, balesetek soha nincsenek véletlenül.*

**G. G.:** Én is vallom. Ezek a végső jelek, hogy állj le, gondolkodj, változtass, mert önsorsrontó életet élsz. Az ember kapja a jeleket, de nem törődik velük, nem tudja, nem akarja érteni a figyelmeztetést egészen addig, míg valami tragikus be nem következik, és ott

„ANNAK AZ  
ÉLETMÓDNAK  
VAGYOK AZ ÉLŐ  
REKLÁMJA,  
AMIT TISZTA  
SZÍVVEL  
KÉPVISELEK  
ÉS HIRDETEK.”

a vége. Nekem akkor lezárult egy korszak. Rossz kapcsolatban, rossz munkákban, nem nekem való helyzetekben vergődtem, és ez a baleset kellett, hogy ráébredjek arra, elegendem van a szenvedésből. Megmártóztam a pokolban, de elég volt, mert bedugult az életem. A természetgyógyász, aki testben és lélekben is segített felépülni, később a férjem lett. Egy év elteltével beleszerettünk egymásba, amikor már én is erős voltam, és álltam a lábamon.

**S.L.:** *Hogyan tudott kibújni az életéből, és újraépíteni mindent?*

**G. G.:** Tudatos lettem. Nem járom újra és újra ugyanazokat a rossz köröket, amik elgyengítettek korábban. Ha bejön egy rossz gondolat, elhessegetem. Arra gondolok, hoppá, fel akarnak ültetni egy lóra, aminek nem vagyok az ura, és elvihet messzire, ahonnan nehéz visszatalálni. Nem engedem meg magamnak a kétségbeesést, a depressziót, mert tudom, ha elhatalmasodik, rossz dolgokat vonz be. Nem engedem meg magamnak, hogy rossz kedvem legyen. Megtanultam szeretni magam, és büszke vagyok arra, amit elértem. Mások sikerei nem hervasztanak, hanem erőt adnak, és hitet, hogy nekem is sikerülhet, amit eltervezek.

**S.L.:** *Nincsenek kudarcai, nehéz napjai, nem győzri elégedetlenség?*

**G. G.:** Egyrészt ma már azt is tudom, hogy sokszor a rosszkedv, az elborultság egyszerű kémia. Mondjuk a megfelelő mennyiségű magnézium hiányzik a szervezetünkben, és ez pótolható. Persze vannak nem várt események, olyan fordulatok az életben, amelyek megviselik az embert, engem is. Ugyanúgy megélem ezeket, csak hamarabb túl tudok lenni rajta. Eredményesebben dolgozom fel. Van egy belső mutatóm, amely kileng mindkét irányba, érnek pozitív és negatív hatások is, de ez a mutató jó helyen van alul egy ponton rögzítve ahhoz, hogy mindig visszataláljon középre.

**S.L.:** *Az anyasághoz is kell egyfajta kizökkenthetetlen nyugalom.*

**G. G.:** Azért a kislányom ki tud hozni a sodromból. Van türelmem, de ő arra kíváncsi, hogy mégis mennyi. Most ezt próbálgatjuk közösen. Nagyon intenzív gyerekek, nekem való, szükség van minden energiámra és kreativitásomra, hogy bírjam a tempót, amit diktál. Nagyon élvezem. Két és fél éven át maradtam vele otthon úgy, hogy csak a régi szerepeimet játszottam esténként, de semmi újat nem kezdtem el próbálni, mert nemcsak neki volt szüksége rám, hanem én is soha nem tapasztalt élményeket szereztem magamról a vele való együttlétemben.

**S.L.:** *Az új baba is megkapja majd ezt a figyelmet?*

**G. G.:** Nem tudom, hogy lesz, nem szeretek tervezni. Leszoktam arról, hogy előre kimódolt programokat erőltessenek. Figyelem, hogy vagyunk, kinek mire van szüksége, és úgy igazítjuk majd, hogy jó legyen.



## „MÁSOK SIKEREI NEM HERVASZTANAK, HANEM ERŐT ADNAK”

**S.L.:** *Úgy érzi, hogy a megtalált lelki békéből már kizökkenthetetlen?*

**G. G.:** Nem vagyok készen, ha erre célzol, haladok egy úton, ami sok örömet és erőt ad, nemcsak magamnak, jut belőle másoknak is. Nem az a lényeg,

hogy éppen hol tartok a saját fejlődésemben, hanem hogy már tudom, merre megyek, és mit szeretnék.

**S.L.:** *Mit szeretne?*

**G. G.:** Minden pillanatát élvezni az életemnek.

Pataki Katalin

