

HOGY AZ ÉLET KÖNNYŰ LEGYEN!

Horváth Patrícia egy vidéki lány, aki diplomáit pesten szerezte, ám egy súlyos autoimmun betegség pillanatok alatt forgatta fel az addigi életét. Több évi kórházi kezelés és megannyi reménytelen próbálkozást követően hozott egy döntést, hogy elkezd másként élni és gondolni önmagára, így ezáltal egészséges, boldog és sikeres lesz. Mostanra közel tünetmentes, a NEWWAYDIET program létrehozásával pedig valóra váltotta az álmát, amellyel nagyon sok embernek segít visszatérni önmagához.

- Mikor megcsörrent a telefon az újság szerkesztőségéből, hogy készíthetnek-e egy interjút velem, szinte el sem akartam hinni. Sikeres Nők Lapja... Biztos engem akartak hívni? – *kezdi a beszélgetést szerényen az interjúnk kezdetén, pedig az utóbbi években már nagy sikere van a NEWWAYDIET programnak, amit ő álmodott meg és hozott létre a párja, Nervetti Péter támogatásával.*
- **Kérem mondja el, hogy indult az élete? Mindig életmód tanácsadónak készült?**
- Egy vidéki származású „egyszerű” lány vagyok, aki felkerült a nagy fővárosba egyetemre, majd itt ragadt dolgozni.

Mindig is azt tanultam, hogy „a sikernek ára van és nem titka”, így ennek mezején haladva szorgalmasan tettem a dolgom, még ha épp a körülmények nem is voltak gyakran szerencsések. Az Élelmiszeripari Egyetem végeztével egy kenyérgyárnak lettem az igazgatója, az életmód tanácsadás, mint hivatás jóval később került be az életembe.

– **Mi hozta meg a gyökeres életmódváltást?**

- 2002 áprilisáig szinte eseménytelenül telt az életem, aztán egy pillanat alatt örökre megváltozott. Egyik nap még vidáman bicajoztam be a gyárba dolgozni, míg másnap egy (utána évekig tartó) véres hasmenés és kóros fogyás kopogtatott be életem legnehezebb szakaszának ajtaján. Hiába a sok szteroid kúra, a többféle biológiai eljárás, tükrözés, szondás táplálás, újabb és újabb gyógyszerek kipróbálása, az áttörés és az ezzel járó gyógyulás csak nem akart jönni. És persze közben hol 39, hol pedig 78 kiló voltam. Egy lelki- és fizikai hullámvasúton ültem.

Sokszor eltöprengem azon, hogy az adott pillanatban lévő történeteket néha nem tudjuk értelmezni.

Ha nehézség jön, azt miért kaptunk? Miért pont mi? Az értetlenség, a harag, a tehetetlen düh, az átzokogott éjszakák, és néha az üvöltve összetört tényér.

Aztán ahogy haladunk előre az időben, ezeket a pontokat visszanezve mindig kiderül (szép lassan, türelemmel), hogy ez a mi fejlődésünket, ezáltal jobb- és gazdagabb jövőnket szolgálta. De csak akkor, ha képesek vagyunk ezekből tanulni.

– **A több évig tartó gyötrelmes betegsége miatt – kihívásként – egyre több tudást és tapasztalatot szerzett az élelmiszeripari diplomája mellé?**

- A 2002-ben történt autoimmun betegség okán 4 évig kórházból ki-be jártam. Akkor ennek hatására ástam bele magam mélyen a táplálkozás rejtelseibe. Mert

hiába a korábban megszerzett élelmiszeripari, majd táplálkozás tanácsadási diplomám – ez a betegség még mélyebb, még speciálisabb tudást követelt meg tőlem. És hitet. Rengeteg HITET.

A betegség egyfajta kihívásként „kényszerített rá” arra az útra, ahol a mentális változásom elindult (agykontroll, prananadi, családállítás, Esszencia szeminárium, majd később a hosszútáv futás – ami azóta is az egyik lelki mentsvárom) és amelynek egy pontján, szemben az orvosok minden előrejelzésével (nem futhatok többet, nem lehet gyerekem, soha nem húzhatok magassarkút a kialakult mélyvénás trombózisom miatt stb.) a műtőasztalon fekve, egy súlyos és kockázatos műtetre várva hoztam meg a döntést; mostantól egész másképp gondolkodom majd az életemre, a betegségemre – új útra lépek! És leléptem a műtét előtt. Szó szerint...

– **Ön számára mit jelent a siker?**

- Érdekes szó ez a siker. Olyan megfoghatatlan.

Egyszer egy személyiségfejlesztő tréningben volt egy feladat.

Egy lapra rengeteg szó volt felsorolva. Igék, melléknevek, főnevek, stb. külön-külön csoportban.

Arra kérték minket, hogy karikázzunk be minden csoportból egy-egy dolgot, ami a legjobban megérintett minket.

Majd a legvégén kérték, hogy olvassuk össze az így kapott mondatot és az lesz az életcélunk... Érdekes, tanulságos „játék” volt, az biztos!

Utólag visszanezve a siker talán az, hogy a nehéz helyzetben is képesek legyünk hinni...

Hinni...de miben is?

Talán nincs is igazán egzakt válasz erre.

Valaki magában hisz.

Valaki Istenben.

Vagy Buddhában.

Vagy épp a vonzás törvényében...

Vagy akármiben.

A lényeg a HIT...

HINNI A SIKERES JÖVŐBEN...

A sikernek nincs mértékegysége. Nem megfogható. Nem megszámlálható.

Szerintem a siker egy érzelmi állapot. Hogy egy lehetetlennek tűnő egészségügyi helyzetből sikerül közel 100%-os minőségi életet élni.

Azt mondták nem lehet majd gyermekem. És most kezdi az iskolát a kislányom, akivel fantasztikus kapcsolatom van, és akinek létezéséért minden percben hálát érzek.

Azt mondták, nem fogok tudni sportolni és nem is igazán ajánlott.

A betegségem 10. évfordulóján, azaz 2012-ben futottam életem első maratonját, illetve megadatotott hogy a tizedik maratonomat idén Párizsban teljesíthetem.

Az orvosok azt mondták nem sportolhatok; én minden reggel 5.30 és 5.40 körül már az utcán gyűjtöm a kilométereket. Télen, nyáron....

Ha anno nem lettem volna beteg, akkor lehet, hogy még mindig egy kenyérgyárban lennék vezető és valójában nem azt csinálnám, ami oly boldoggá tesz a mindennapokban.

- A NEWWAYDIET az egészséget kereső, fogyni vágyóknak nyújt iránymutatást. Milyen lehetőséget kínál a NEWWAYDIET?

- Egyedül fogyni nehéz. Tízből kilenc ember legalábbis így érzi. A NEWWAYDIET egy olyan program, ahol egy fehérje alapú, de személyre szabott napi étkezés összeállítása után minden nap kontroll és segítség van a helyes úton maradni. Mindemellett kialakult már egy olyan támogató közösség a velünk fogyó- és lefogyott emberekből, ahol érzi a fogyni vágyó, hogy nincs egyedül. Szakmai- és orvosi háttérrel, mentálhigiénés segítséggel vagyunk jelen folyamatosan az életmódváltás alatt, ahol nem egy unalmas étkezést kell követni, vagy éppen koplalni, hanem 90 féle ízből – és annak kombinációiból! – választhat a vendégünk. Ennek bizonyításaként el is indítottunk a vendégeink között egy olyan versenyt, ahol megmutathatták egymásnak, hogy ezek az ízek hogyan tehetők még különlegesebbé a konyhában. Ez annyira jól sikerült, hogy #NWrecepteD címmel egy szakácskönyv is született belőle.



SIKER A HIVATÁSBAN



És ha nem szabtuk volna magunknak egy határidőt a megjelenésre, akkor valószínűleg mostanra már ez a könyv egy lexikonnyi vastagságúra növekedett volna. Minden hónapban ingyenes közösségi programunk van, ahol lehet eszmét cserélni, kérdezni, barátkozni, nyugósnek lenni, segítséget kérni, találkozni "útítársakkal". A fogyásban munka van. A NEWWAYDIET egy olyan program, ami mögött valódi emberek, valódi történetek és valódi sikerek vannak. Mi ebben hiszünk, mert látjuk hogy működik.

– A 2002-ben kezdődött a betegsége. 20 év távlatából nézve most már Ön segít másoknak. Kik keresik fel elsősorban?

– Elsősorban akik fogyni, változtatni szeretnének... Jönnek hozzánk a fogyni vágyó hölgyek, urak, párok, barátnők, van, hogy teljes családok; és látom őket kinyílni, magabiztosabbá, egészségesebbé válni, elkezdni sportolni. Látunk házasságot újra lángra lobbanni, mert elkezdik önmagukat és egymást is újra szeretni a felek. Látunk nagymamát az unoka után futni és élvezni a nyugdíjas kort. Látunk fiatalokat a fogyás miatt önbizalommal teli nővé, vagy épp férfivá válni és értékes kapcsolatban élni, akik „egy kis szeretetért” nem vesztik el a méltóságukat, a megmaradt önbecsülésüket. Látunk nagyon komoly túlsúly után elkezdni fokozatosan mozogni valakit, akivel

aztán majd az élete első félmaratonjának a céljában együtt sikítunk, kacagunk, sírunk, mert tudjuk; egy újabb élet lett igazán élet a segítségünkkel. Talán ez a siker.

– Mindig többes számban beszél...

– A tanácsadók azt szokták mondani, hogy én vagyok a NEWWAYDIET anyja. Ha ez így van, akkor kedvesem pedig – Nervetti Péter – az apja. Én vagyok a folyó, ami rohan, ő pedig az, aki ennek medret ad. Mert olyan ez a program nekünk, mintha a saját gyerekünk lenne. Péterrel együtt álmodtuk meg ezt a csodát és mivel ő mentálhigiénés szakember, így az úton nem csak a táplálkozás megváltoztatásával fogynak a vendégeink, hanem a lelki elakadásokban is tudjuk egyengetni az útjukat. A hozzánk fordulókat az önmaguk által épített útvesztőből segítjük kivezetni egy támogató hátteret biztosítva.

– Milyen módon tudják segíteni, motiválni az Önökhöz fordulókat?

– Az úton mindenkinek magának kell végig menni, de ott vagyunk segíteni, közösségi programokkal, receptekkel, személyi edzővel, mentálhigiénés szakemberrel, és egy olyan támogató közösséggel, akikre nagyon büszkék vagyunk. Mert mertek egy nehéz, vagy talán kilátástalan helyzetben is döntést hozni. És mertek letérni a régi, de „biztos” és ismerős útról egy bizonytalan új útra. Mertek „lelépni a saját műtétjükről”. És ezáltal mertek sikeresek lenni...

Mi csak az útjelző tábla vagyunk az úton, esetleg iránytű, vagy néha a vándorbot, de aki velünk indul el, az idővel nemcsak a célt várja, hanem elkezd élvezni magát az utat is. És talán ez a legfontosabb. Visszatérni önmagunkhoz. Jól érezni magunkat a bőrünkben - és ez nem számok kérdése. Mert ebben a mostani forrongó világban mi lenne annál biztosabb pont, mint önmagunk szeretete? Ebben támogatjuk azokat, akik minket felkeresnek. HOGY AZ ÉLET KÖNNYŰ LEGYEN...

– Elárulná, mi volt az Ön mondata azon a bizonyos önismereti kurzuson, ami hozzásegítette, hogy rálépjen a változtatás útjára?

– Példamutatással változni vágyó embereknek segítetek.

– Vannak közelebbi és távolabbi céljai, célkitűzései, amiket szeretne megvalósítani?

– Nem tudom szétválasztani a közelebbi és távolabbi célokat, mert rajongásig imádom ezt a küldetést. Így csak egy célom van; napról-napra egyre több embernek segíteni kijutni az önmaga által épített útvesztőből. Azt gondolom ez 10 év múlva pontosan ugyanolyan aktuális lesz, mint a mai napon.

– Minden szavából érződik, hogy nagyon szereti a munkáját. Hogy éli meg a hétköznapokat?

– Sikerkem élelem meg, hogy nap mint nap azt csinálhatom, amit szeretek. És azokkal, akiket megszeretek. Talán egy kicsit ők is szeretnek engem, mert nem spártai módszerrel történik a változás. Sokkal inkább szeretettel és hittel...

– Bízom benne, hogy egyre többen fordulnak önökhöz segítségért, hogy az ő életük is könnyebb legyen...

– Mi is ebben bízunk, mert egy igazi küldetés számunkra, hogy minél több boldog és önmagával elégedett ember éljen az országban.

Kiss Zsuzsanna
Fotó: Kántor Kata

