

"Birisinin size çiçek almasını beklemeyin. Kendi bahçenizdeki çiçekleri kendiniz ekin ve kendi ruhunuzu kendiniz süsleyin." Mario Quintana

İzin Verin, Her Gün Sizin Gününüz Olsun!

Yaşamlarımıza baktığımızda, çoğumuzun günlük koşuşturmacalarımız içerisinde yorulup o günü güzelleştirmeye odaklanmak yerine mutlu olabilmek için doğum günlerini, anneler gününü, babalar gününü, sevgililer gününü ve kutlanabilecek başka günleri veya hafta sonunu sabırsızlıkla beklediğine şahit oluyoruz.

Eşimizden, ailemizden, arkadaşlarımızdan, iş arkadaşlarımızdan çiçekler veya hediyeler almak elbette bizlere sevildiğimizi ve değerli olduğumuzu düşündürüyor. Dolayısıyla da bizleri oldukça mutlu ediyor.

Sevdiklerimiz ve bizi sevenler tarafından hediyeler alıyor olmak, hatırlandığımızı, bize değer verildiğini, sevildiğimizi hissetmek gerçekten de çok güzel ve çok mutluluk verici. Fakat tam da bu noktada bir soru geliyor aklıma. Her günün özel olduğunu hissedebileceksen neden mutlu ve hayat dolu hissetmek için herhangi bir özel kutlama gününü beklemek zorunda olalım?

Mutlu olmak için kafamızda beliren o özel günleri beklediğimizde hayatımızı beklemeye alıyoruz aslında. Çünkü bugün yaşayabileceklerimizi göz ardı edip sadece o özel günlerde yaşayacağımızı düşündüğümüz o büyük güzelliklerle neşemizin yerine geleceğine ve tatmin olacağımıza inanıyoruz.

Farkına varıyorsunuz değil mi, çoğumuz nasıl da mutluluğu kovalıyoruz ve tek gerçek yaşam anı şu anken mutluluğu hayalini kurduğumuz gelecekte arıyoruz.



Sıklıkla bu tip düşüncelerimiz olabiliyor:

- Evlendiğim gün mutlu olacağım.
- Yeni bir eve taşındığım zaman mutlu olacağım.
- O arabayı satın aldığım zaman mutlu olacağım.

Çoğumuz yıllarca aynı şeyi yapıyoruz. Olduğumuz noktada kendimizin ve sahip olduklarımızın değerini hafife alıp daha fazlasının ve daha iyisi olduğunu düşündüğümüzün peşine düşüyoruz. Kıymetli zamanlarımızın büyük bir kısmını yeterince zamana, yeterince paraya, yeterince sevgiye vs. sahip olmadığımızı düşünüp şikayet ederek harcıyoruz.

Son zamanlarda artış gösteren şeker bağımlılığına baktığımızda, bir çoğumuzun şekere veya tatlılara bu denli bağımlı hale gelmesi de aslında pek garip değil. Çünkü gerçekte arzuladığımız, özlemimizi duyduğumuz o şey şeker veya tatlı değil, iyi hissetme duygusu.

Oysa, size pozitif enerji yükleyecek küçük küçük keyiflerle günlerinizi tatlandırmaya başladığınız gün, hayatınıza şeker ilave etmeye ihtiyacınız olmadığını fark edeceksiniz. Gün geçtikçe günlerinizin size nasıl da daha farklı hissettirmeye başladığını ve her anın sizin için eşit derecede değerli ve önemli hale geldiğini farkına varacaksınız.

Her günü, her anı; anlamlı kılmak için...


- Öncelikle bir insan olarak doğal olarak uyumanız, dinlenip rahatlamanız ve kendinizi (bedeninizi ve zihninizi) şarj etmeniz gerektiğini kendinize hatırlatın. Çoğu zaman farkında olmadan sanki süper kadın veya süper adammışız gibi yüklenebiliyoruz kendimize. Süper kadın veya süper adam olmadığınızı hatırlamak size iyi gelecektir.
- Ne kadar yoğun olursanız olun iş saatleriniz arasında küçük aralar verdiğinizde emin olun. Robot olmadığınızı, 5 dakikalık bile olsa o araya ne kadar ihtiyacınız olduğunu unutmayın.
- Kendinize herhangi bir özel gün olmasını beklemeden masaj armağan edin.
- Hobilerinizi yapmak için zamanınız olmadığında o zamanı kendinizi önceliklendirerek siz yaratın.
- Ara sıra doğada veya sahilde yürüyüşe çıkın.
- İlginizi çeken güzel bir film izleyin veya bir kitap okuyun.
- Gözlerinizi kapayıp youtube'dan rahatlatıcı ses kayıtlarını dinleyin.
- Evinizdeyken kokusunun size iyi hissettirdiği bir mum veya tütsü yakın.
- Size keyif veren çaylar ve/veya kahveler alıp için.
- Evinize taze çiçeklerle renk katın.
- Suyunuzu içine limon/elma/portakal/greyfurt dilimi ekleyerek su bardağı dışında başka bir bardakta için (örneğin, bir şarap bardağında).
- Sabah kahvenizi veya çayınızı size üzerinde yazan yazı, olan şekil veya rengiyle iyi hissettiren bir kupada için.
- Sosyal çevrenizi size pozitif enerji veren, sizi destekleyen, beraber zaman geçirmekten keyif aldığınız ve sizi eleştirmeden olduğunuz halinizle seven kişilerle donatın.
- Daha çok gülümsediğinize, daha çok güldüğünüze ve daha çok eğlendiğinize emin olun. Çünkü bu sayede mutluluk hormonu olan serotonin vücudunuzda daha çok salgılanarak sizi daha mutlu biri yapacak.
- Misafirleriniz için saklamak yerine güzel nevresimleri ve havluları kendiniz için kullanın.
- Özel bir gün olmasını beklemeden size iyi hissettiren kıyafetlerinizi, ayakkabılarınızı, takılarınızı, iç çamaşırlarınızı kendiniz için giyin. Çok değerli olduğunuzu ve bu değeri kendinize göstermeyi unutmayın.





Hayatın her gününü keyfini çıkarabileceğiniz ve kutlamasını yapabileceğiniz bir hediye olarak görüp o yönde davranmak aslında kısacası kastettiğimiz. Artık yaşadığınızı hissetmek için hafta sonlarını beklemeyin. Oldukça yoğun olduğunuz ve yapılacak bir çok işinizin daha olduğu, vaktinizin olmadığını düşündüğünüz zamanlarda bile kendinize kendi mutluluğunuzu önceliklendirdiğiniz minik zamanlar yaratmanızın önemi gerçekten çok büyük. Her sabahı yeni şeyler öğrenip gelişebilmeyi sağlayacak mükemmel fırsatlarla dolu yepyeni bir başlangıç olarak görmeyi seçin. Kendi hayatınıza onu uzaktan pasif olarak izleyen bir seyirci şeklinde değil, başroldeki oyuncu olarak dahil olduğunuz günler dileklerimizle...



Adres: Bağdat Cad. Çatalçeşme Palas Apt. B Blok No:478/16 Çatalçeşme / Suadiye
Telefon: 0216 380 76 85
Faks: 0216 380 78 02
Cep Tel: 0506 323 78 85

 www.guncedanismanlik.net

 facebook.com/guncedanismanlik

 twitter.com/guncedanismanlik