Giriş

Hayat, kontrol etmeye çalıştıkça daha fazla kontrolden çıkar. İnsan çoğu zaman iyi niyetle, sevdiklerini korumak için işleri yoluna koymak amacıyla her şeyi üstlenir. Ne var ki, bunu yaparken farkında olmadan zihinsel ve duygusal enerjisini tüketir. Maalesef günün sonunda ne kadar çabalarsan çabala, başkalarının düşüncelerini, seçimlerini ve davranışlarını belirleyemezsin.

Oysaki, her ne kadar çabalarsan çabala, başkalarının düşüncelerini, seçimlerini ve davranışlarını belirleyemezsin. Bu, hayattaki en temel gerçeklerden biridir. Her birey kendi yolunu çizer ve senin kontrol çaban, yalnızca seni yorar.

Gerçek güç, kontrol etmeye çalışmaktan değil, kontrolü bırakmaktan gelir. Bıraktığın an kendine ait bir alan yaratırsın. Bu alan senin mutluluğun, özgürlüğün ve huzurundur.

Bırak Yapsınlar

Gün içinde harcadığın enerjinin ne kadarını aslında hiç kontrol edemeyeceğin şeylere ayırıyorsun farkında mısın? Birinin seni neden dışladığını anlamaya çalışmak, mesajına cevap vermeyen arkadaşına içerlemek, birinin seni yanlış anladığını düşündüğün için saatlerce ne demek istediğini açıklamak... Bunların hepsi seni tüketiyor çünkü aslında başka insanların kararlarının, duygularının ve düşünce şekillerinin yükünü taşıyorsun.

Hayatının büyük kısmını kontrol etme çabasıyla geçiriyorsun ama farkında değilsin. Belki iyi niyetlisin, belki sadece birilerinin seni sevmesini, anlamasını ya da yanında olmasını istiyorsun. Bir süre sonra zihinsel ve duygusal olarak tükendiğini hissettiğinde, nedenini başkalarında arıyorsun. Oysa tüm bu yorgunluk, senin kendi sınırlarını çizmemenden kaynaklanıyor. Herkesin düşüncesine, davranışına, niyetine hâkim olmaya çalışırken en önemli şeyi kaybediyorsun: Kendinle ilgilenme hakkını.

İşte tam bu noktada *“Bırak yapsınlar.”* demek devreye giriyor. Biri seni yanlış mı anladı? Bırak öyle sansın. Seni davet etmedi mi? Bırak çağırmasın. Garip mi davrandı? Bırak öyle olsun. Kontrol etmeye çalışmayı bıraktığın anda hem hafifliyorsun hem de özgürleşiyorsun. Öte yandan, asıl farkı şu soruda yaşıyorsun: *“Peki şimdi ben ne yapacağım?”*

Buradaki mesele sadece onların ne yaptığı değil, senin artık neye odaklanacağın. Diğerlerini bırakınca ortaya bir boşluk çıkıyor ve o boşluğu doldurması gereken kişi sensin. O alan senin için var. Kendi ilgi alanların, kendi hedeflerin, dinlenmen, öğrenmen ve büyümen için.

Birilerini kontrol etmekten vazgeçtiğinde, aslında kendinle ilgilenmeye başlıyorsun. Bu, bir tür duygusal gelişim. Artık dışarıya değil, içeriye bakıyorsun. Ne hissediyorsun? Ne yapmak istiyorsun? Ne seni yormuyor? Ne seni besliyor? Bu sorularla hareket ettiğinde gücünü geri kazandığını hissedeceksin. Artık yalnızca hayatta kalmıyor, kendi hayatını kuruyorsun.

Bunun en güzel tarafı da şu: Kimseyi değiştirmek zorunda değilsin. Sadece kendinle ilgilenmen yeterli. Gerisi zaten kendiliğinden olur.

Ortak Bir Sistem Nasıl Kurulabilir?

Ev işleri ve aile sorumlulukları çoğu zaman belirsiz bir şekilde paylaşılır, bu da dengesizliklere ve iş yükünün tek bir kişinin sırtlanmasına neden olur. Ortak bir sistem yaratmak, bu sorunun çözümünde kilit bir rol oynar. Herkesin katkıda bulunduğu ve işlerin eşit bir şekilde paylaşıldığı bir düzen, yalnızca adaleti sağlamakla kalmaz, aynı zamanda ilişkilerde daha fazla anlayış ve iş birliği geliştirir.

Ortak bir sistem oluşturmanın ilk adımı, görünmez yükleri görünür hale getirmektir. Hangi işlerin yapıldığını, kimin yaptığını ve bu sorumlulukların ne kadar zaman ve enerji gerektirdiğini anlamadan işleri eşit bir şekilde bölmek mümkün değildir. İnsanlar genellikle evde yapılan işlerin farkında bile olmaz çünkü bu işler doğal bir düzenin parçasıymış gibi görünür. Öte yandan, bu görünmez yükleri listelemek ve somut hale getirmek, herkesin bu yüklerin ne kadar büyük olduğunu anlamasına yardımcı olur.

Bir sistem yaratmak için herkesin fikir birliğine varması gerekir. Herkesin sorumlulukları net bir şekilde belirlenmeli ve bu sorumluluklar tam anlamıyla sahiplenilmelidir. Örneğin, yemek yapma görevi sadece mutfağa gidip yemek hazırlamaktan ibaret değildir. Malzeme seçimi, alışveriş, tarife karar verme gibi aşamaları da içerir. Bir işin tüm süreçleriyle bir kişiye devredilmesi, işleri daha verimli ve adil hale getirir. Böylece, bir tarafın sürekli “hatırlatma” görevini üstlenmesi gibi gizli yükler de ortadan kalkar.

Bu tür bir sistem, yalnızca evdeki işlerin adil bir şekilde bölünmesini sağlamaz. Aynı zamanda bireylerin kendilerine daha fazla zaman ayırmasına olanak tanır. Örneğin, bir eş çocukların okul programını tamamen üstlenirken, diğeri evin temizlik işlerini organize edebilir. Herkes kendi görevine odaklanarak daha etkili olabilir ve gereksiz streslerden uzaklaşabilir.

Adil bir sistem, iletişimi ve anlayışı güçlendirir. İnsanlar birbirlerinin çabalarını daha iyi görür ve takdir eder. Bu düzen, yalnızca işleri paylaşmakla ilgili değildir; aynı zamanda bir ekip olarak çalışmayı

öğrenmek ve birbirine destek olmayı teşvik eder. Böyle bir sistemde, herkes hem bireysel hem de aile olarak daha mutlu ve dengeli bir yaşam sürebilir. Ortak bir sistem yaratmak, sadece evdeki sorumlulukların değil, aile içindeki bağların da güçlenmesini sağlar.

Stresi Yönetmek Senin Elinde

Hayat başlı başına streslidir. Zihni sürekli meşgul eden düşünceler, yapılacak işler, yetişilmesi gereken sorumluluklar, bitmeyen beklentiler… Tüm bunlar zaten var. Bu kadar yoğunluk varken, bir de başkalarının davranışlarını, duygularını ya da düşüncelerini kontrol etmeye çalışmak, insanı sessizce tüketir. Birinin mutsuzluğu senin suçunmuş gibi hissettiğinde ve biri surat astığında *“acaba ne yaptım?”* diye düşündüğünde, yükün iki katına çıkmaya başlar.

Birisi öfkelendiğinde hemen kendini düzeltme ihtiyacı duyarsan, birinin seni yanlış anladığını düşündüğünde kendini açıklamaya zorlarsan, zamanla kendi sınırlarını unutursun. Oysa herkesin duygusu kendine aittir. Birinin öfkesi onun sorumluluğudur. Birinin hayal kırıklığı, senin omuzlamak zorunda olduğun bir yük değildir. İnsanlara bu alanı tanımak, onlara iyi davranmamak anlamına gelmez. Ama onların duygusal dalgalanmalarına karışmak, seni yıpratır.

Başkalarının senin hakkında ne düşündüğünü sürekli olarak kafanda kurmak, hem zihinsel enerjini emer hem de seni olduğun kişiden uzaklaştırır. Biri seni sevmeyebilir. Yanlış anlayabilir. Yargılayabilir. Tüm bunlar seni tanımlamaz. Herkesi memnun etmeye çalışmak, kendi ruhundan vazgeçmek anlamına gelir. İnsanları etkilemek için uğraştıkça, içindeki özgün sesi bastırırsın. O ses sustuğunda ise, gerçek benliğini kaybetmeye başlarsın.

Kendi varlığına değer vermek, dışarıdan gelen sesleri kısmayı öğrenmekle başlar. Birisi seni anlamadığında, onaylamadığında ya da senden uzaklaştığında, bu boşluğu hemen doldurmaya çalışma. Dur, kendine bir bak, *“Ben ne hissediyorum?”* diye sor. Günün sonunda senin ne hissettiğin, başkalarının ne düşündüğünden daha kıymetli. Dışarıdan gelen her düşünceye cevap vermek zorunda değilsin. Bazen sadece *"Bırak ne düşünürlerse düşünsünler."* demek yeterlidir.

Gerçek özgürlük, başkalarının zihninde değil, kendi kalbinde huzur bulabildiğinde gelir. Bu da başkalarının taşıdığı stresle, kendi varlığını tanımlamamayı öğrendiğinde başlar. İç huzuru, dışarıdaki karmaşaya tepki vermemeyi öğrenmekle gelişir. Bu öğrenme süreci, zamanla seni en güçlü hâline dönüştürür.

Doğru Kararlar Yanlış Gibi Hissettirebilir

Bazı insanlar hayatına girer ve her şeyi zorlaştırır. Anlamaya çalışırsın, açıklama yaparsın, sabredersin ama yine de değişmezler. Bu noktada en büyük hata, onları değiştirmeye çalışmak olur çünkü kimse, değişmek istemediği sürece değişmez. Zor insanlarla başa çıkmanın yolu onları değiştirmeye çalışmak değil, onların zor olduğunu kabul etmektir. Sevgi, onaylamak anlamına gelmez. Bazen sevgi, kendi sınırlarını çizmek ve karşındakinin sınırlarını olduğu gibi kabul etmektir.

Bir insanın davranışları seni yoruyorsa, bu senin görevin hâline gelmek zorunda değil. Sürekli huzursuzluk yaratan biriyle ilişki kuruyorsan, yapabileceğin en iyi şey onu olduğu hâliyle kabul etmek ve bu durum karşısında kendi tutumunu belirlemektir. Bu, mücadele etmekten daha etkili bir yaklaşımdır. Kimi insanlarla mesafeli bir sevgi kurmak hem onları hem de kendini yormamanın bir yoludur.

Bazen en çok kriz çıkaranlar, en olgun görünümlerinin ardında en çok baş etmeye çalışanlardır. Yetişkinlik, yaşla birlikte gelir ama duygusal olgunlukla gelmeyebilir. Kimi zaman etrafındaki insanlar yaşları ne olursa olsun duygusal patlamalar yaşar. Kırılırlar, bağırırlar, dağıtırlar… Sen ise bu anlarda ne yapacağını bilemez hâle gelirsin.

İşte bu gibi anlarda, yaşlarına değil, duygusal kapasitelerine odaklanmak gerekir. Dramın içine çekilmeden, oyunlarına dâhil olmadan, sakinliğini koruyarak durabilmek sana gücünü hatırlatır. Bazı insanlar sana bir şey yapmak istemez; sadece kendi fırtınalarında savrulurken seni de içine çekerler. Onlara karşı sakin kalmak, kendine olan sadakatindir.

Hayat bazen öyle bir noktaya gelir ki, alman gereken karar barizdir ama hissettirdikleri yüzünden kararsız kalırsın. İçten içe ne yapman gerektiğini bilirsin ama kalbin sıkışır, miden bulanır, zihnin gürültüyle dolar çünkü doğru karar her zaman rahatlatıcı hissettirmez.

Seni gerçek anlamda özgürleştirecek olan adımlar, başta seni rahatsız edebilir. Seni mutlu etmeyen bir ilişkiyi bitirmek, tükenmiş hissettiğin bir işi bırakmak, sana zarar veren birine mesafe koymak… Tüm bunlar doğru olsa da içinde suçluluk, belirsizlik ve korku duyguları uyandırabilir. Bu hisler, kararın yanlış olduğunu değil, cesaret gerektirdiğini gösterir.

Kararın sana ne hissettirdiğine değil, seni nereye götürdüğüne bak. Zihnini değil, ruhunu özgürleştiren yollar bazen acıyla başlar. Öte yandan bu yollar seni, hak ettiğin içsel huzura götürür ve bir gün dönüp baktığında, ne kadar zor hissettirse de o kararı aldığın için kendine teşekkür edersin.

Hayatın Adil Olmadığı Gerçeği

Hayatın adil olması gerektiğini düşünmek, insanın en büyük hayal kırıklıklarından birini yaratır. Birisi çok çalışır ama terfi başkasına gider. Bir diğeri kalbini verir, ama karşılığı boşluk olur. İnsan içten içe şöyle düşünür: “Bunca emeğe bu mu yani?” Buradaki sıkışmışlık hissi, hayatı bir denklem gibi görmekten kaynaklanır. Sanki her çaba, mutlaka eşit seviyede bir karşılık almalıymış gibi. Ne var ki, gerçek böyle işlemez. Evren adaletli değildir çünkü hesaplı çalışmaz.

İç huzuru yakalamak, adaletsizlikleri inkâr etmekle değil, onlara rağmen güçlü kalmakla mümkündür. Bazı insanlar avantajlarla doğar, bazıları yokluk içinde büyür. Kimileri her şeyi doğru yapar ama yine de haksızlığa uğrar. Bu farkları değiştirmek çoğu zaman mümkün değildir ancak onlara verdiğin tepkiyi seçebilirsin. “Bana düşen nedir?” sorusu, seni mağdur olmaktan çıkarıp gücünü yeniden hatırlamana yardımcı olur. Hayatın adil olmadığını kabul etmek, umudu bırakmak değil, enerjini gerçekten etkileyebileceği yerlere yönlendirmektir.

Zihnin en büyük tuzaklarından biri karşılaştırmadır. Sosyal medya çağında, başkalarının ne kadar mutlu, üretken ya da başarılı göründüğünü izleyerek hayatın eksikmiş gibi hissetmek çok kolay. Herkesin kendi zamanlaması, kendi yolu, kendi hikâyesi vardır. Ne var ki, insan zihni bu özgünlüğü unutup başkalarının temposuna göre yürümek ister.

Karşılaştırma aslında öğretici olabilir. İçinde kıskançlık değil, farkındalık taşıdığında… Başkasının sahip olduklarına bakıp "Benim neden yok?" demek yerine, "Ben ne istiyorum, bu gerçekten de bana uygun mu?" diye sorabilirsin. Karşılaştırmanın verdiği sıkışmışlık duygusu, seni kendi iç sesini bastırmaya yönlendirmemeli. Herkesin öne çıktığı alan farklıdır. Senin zamanın, senin alanın, senin ritmin; hepsi sana özeldir.

Yetişkinlikte dostluklar çocukluktaki gibi kolay kurulmaz. Artık herkesin kendi hayatı, işi gücü, sorumluluğu vardır. Kimse eskisi kadar müsait değildir. Bu yüzden bir arkadaş sana haftalarca mesaj atmadığında hemen

“Artık beni sevmiyor.” dememelisin. Dostluk, sürekli konuşmakla değil, bağın kopmadan devam etmesiyle ölçülür.

Gerçek dostluklar, beklentiler üzerine değil, anlayış ve esneklik üzerine kuruludur. Birlikte çok zaman geçirmek zorunda değilsiniz. Bazen bir mesaj, uzun süre sonra gelen içten bir konuşma aranızdaki bağın hâlâ güçlü olduğunu gösterir. İyi bir arkadaşlık, sürekli temasla değil, kalpten kurulan bir köprüyle yaşar. Zamanla dostluk şekil değiştirir ama değerini yitirmez. Ona bugünün gözlüğüyle değil, duygunun derinliğiyle bakmak gerekir. Gerçek bağlar, görünenden çok daha derindedir.

Bazı Dostlukların Bitmesi Doğaldır

Hayat boyu süreceğini düşündüğün bazı dostluklar bir gün sessizce dağılır. Ne büyük bir kavga olur ne de net bir konuşma. Sadece uzaklaşırsınız. Bir zamanlar her gün konuştuğun kişi artık seni merak etmez, sen de ona ulaşmazsın. Bu mesafe seni düşündürür: “Bir şey mi yaptım? Beni artık sevmiyor mu?” Oysa çoğu zaman kimse kimseye bir şey yapmaz. İnsanlar değişir, yollar ayrılır, öncelikler değişir. Bu, senin değerini ya da onun vefasını sorgulamak anlamına gelmez. Sadece ilişkinin süresi dolmuştur.

Bazen bir dostluk yolculuğunu bitirmiş ve o sayfa kapanmıştır. Sana bir şey öğretmiş, hayatında bir dönem sana eşlik etmiş ve zamanı geldiğinde yerini başka şeylere bırakmıştır. Bu bir başarısızlık değil, yaşamın doğal akışıdır. Her ilişki sonsuza kadar sürmek zorunda değildir. Birinin artık senin hayatında olmaması, o ilişkinin zamanında gerçek olmadığı anlamına gelmez. Aksine, belki de tam olması gerektiği gibiydi. Bu farkındalık, seni suçluluk duygusundan, hayal kırıklığından ve *“Neden?”* sorusundan kurtarır.

Yeni dostluklar kurmak da aynı olgunluğu gerektirir. Gerçek bağlar ancak sen kendinle sağlam bir bağ kurduğunda oluşur. İnsanları hayatına çekerken, senin içsel durumun bir pusula olur. Sürekli kendini yargılayan ve değersiz hisseden biriysen, sana da bunu yansıtan insanları çekersin. Öte yandan kendini seven, sınırlarını bilen, huzur arayan biriysen, sana benzer kişiler hayatında yer almaya başlar.

Gerçek dostluk her gün görüşmek veya her şeye birlikte karar vermek değildir. Anlaşıldığını hissettiğin, yanında kendin olabildiğin insanlar gerçek dostlarındır. Zor zamanlarda yanında olup olmamalarıyla değil, seni gerçekten tanıyıp tanımadıklarıyla ölçülür. Bu yüzden arkadaşlık seçimlerin kimseye göre değil, kendine göre yapılmalıdır.

İnsanları değiştirmek istemek, bazen en iyi niyetli tuzaktır. Bir dostun seni kırar, bir yakının hatalar yapar, bir sevdiğin seni anlamaz. “Keşke değişse…” diye içten içe beklersin. Bu değişim ise asla gerçekleşmez.

İstediğin kadar sabret, anlat, uğraş... Değişim ancak kişi kendisiyle yüzleşmeye hazırsa başlar. Onun yolculuğu senin kontrolünde değildir.

Birini seviyor olman, onun ne yapacağını senin belirleyeceğin anlamına gelmez. Sevgiyi, sadakati ya da ilgiyi hak ettiğini düşünmen, onu sana vermesi için yeterli değildir. Bu noktada yapabileceğin en güçlü şey, o kişiyi olduğu gibi kabul etmek ya da uzaklaşmak olabilir. *"Onu değiştirmeye çalışmıyorum, sadece kendi sınırlarımı koruyorum"* diyebildiğinde, gerçek anlamda özgürleşirsin.

Kimi zaman en büyük cesaret, birini bırakmaktır çünkü ne kadar çabalarsan çabala, değişim bir seçimdir. Bu seçimi ancak kişinin kendisi yapabilir. Senin görevin onun değil, kendinin sorumluluğunu taşımaktır.

Ne Kadar Uğraşırsan, O Kadar Batarlar

Birinin hayatını değiştirmek, düşündüğün kadar karmaşık olmayabilir. En etkili insanlar, başkalarını yönlendirmeye çalışanlar değil; yalnızca kendi doğrularına sadık kalıp, bunu davranışlarıyla gösterenlerdir. Sessizce iyi bir örnek olmak, uzun açıklamalardan ya da ikna çabalarından çok daha güçlüdür. Bir şeyi tekrar tekrar anlatmak yerine onu yaşamak, izleyenlerde gerçek bir etki yaratır. İnsanlar sözlere değil, davranışlara güvenir. Fikirlerini kanıtlamaya ya da herkesi kendi yoluna çekmeye çalışmak yerine, kendi yolunda emin adımlarla yürümek yeterlidir. Etki, güçle değil, tutarlılıkla oluşur.

Yardım etme isteği bazen en çok sevdiğin insanlara zarar verir. Birini sürekli kurtardığında, o kişi sorumluluk almayı öğrenemez. Hata yapmalarına izin vermediğinde, hayatın gerçeklerini deneyimleme fırsatını ellerinden alırsın. İyilik yapıyor gibi görünürsün ama aslında gelişimlerini engellemiş olursun. Her zaman senin çözdüğün bir problemi, onlar kendi başlarına çözmeyi öğrenemezler. Sürekli el uzatmak, onların yürümeyi öğrenmesini geciktirir. Bu yüzden geri çekilmek, ilgisiz olmak değil; bilinçli bir duruş, gerçek bir destek biçimidir.

Gerçek destek, başkalarının yükünü sırtlanmak değil, onların o yükle nasıl başa çıkabileceğini görmesine yardımcı olmaktır. Birine *“Ben hallederim.”* demek yerine “Buradayım, istersen birlikte bakabiliriz.” diyebilmek daha değerlidir. Her zaman çözüm sunmak zorunda değilsin. Bazen sadece yanında olmak, dinlemek, alan tanımak yeterlidir. Destek, müdahale etmek değil; güven vermek ve ihtiyaç duyulduğunda yanında olmaktır. Bu yaklaşım hem karşındakine güç kazandırır hem de ilişkileri sağlıklı bir zemine oturtur.

İnsanlara gerçekten yardım etmek istiyorsan, önce onların kendi gücünü bulmalarına alan açmalısın. Onları senin doğrularına göre yönlendirmek yerine, kendi yollarını çizmelerine destek olmalısın. Kalıcı değişim dışarıdan gelen müdahaleyle değil, içten doğan bir cesaretle başlar. Bu cesaret, en çok sessizce desteklenen insanlar tarafından geliştirilir.

Her Bitiş, Güzel Bir Başlangıçtır

Bazen biriyle uzun süredir arkadaş olman, onun sana gerçekten iyi geldiği anlamına gelmez. İnsanlar kim olduklarını davranışlarıyla gösterir. Anlatmaya çalışmana gerek kalmaz çünkü zaten gösteriyorlardır. Sürekli seni aşağı çekiyorsa, yok sayıyorsa ya da sadece kendi çıkarı için senin yanında bulunuyorsa, bu onun kim olduğunun göstergesidir. Bahaneler üretmek yerine, davranışlara bakmak gerekir. Sözler değişebilir ama davranışlar gerçektir.

İnsanlara seni nasıl hissettiklerini ve gördüklerini sormana gerek yok. Sana nasıl davrandıklarına odaklan. Arandığında seni unutan, ihtiyaç duyduğunda ortadan kaybolan ya da destek yerine yük olan birini değiştirmeye çalışmak hem boşa bir çabadır hem de seni yorar. Gerçek bağ, samimiyet ve karşılıklı anlayışla kurulur. Sürekli "Bu sefer farklı olacak." umuduyla geçmişi tekrar eden ilişkiler, büyümene değil, küçülmene yol açar.

Her ilişki zamanla değişir. Ya derinleşir ya da çözülür. Eğer bağ kurduğun kişiyle daha fazla yakınlık, daha fazla açıklık ve daha fazla dürüstlük arıyorsan, önce sen bu adımı atmalısın. Duygularını açıkça ifade etmek, beklentilerini netleştirmek ve savunmada olmadan konuşmak, ilişkinin seviyesini değiştirir. Bu değişim ise ancak karşılıklı bir çabayla mümkündür. Eğer karşı taraf da aynı açıklıkla karşılık verirse, ilişki olgunlaşır. Değilse, bulunduğu seviyede takılı kalır.

Zamanla bazı bağlar kopar. Bunun illa dramatik ya da sert bir ayrılık olması gerekmez. Bazen sadece yollar ayrılır, iletişim azalır, ilgiler farklılaşır. Eskiden her şeyini paylaştığın biri artık hayatının dışında kalabilir. Bu doğal bir süreçtir. Herkes hayat boyu seninle yürümek zorunda değildir. Birlikte geliştiğin insanlar olduğu kadar, sadece bir döneme eşlik edenler de olur.

İlişkilerin bitişini bir kayıp gibi görmek yerine bir alan açılışı olarak görmek mümkündür. Bu alan, yeni bir şeye yer açar. Kendinle yeniden tanışmak, yeni insanlara yer açmak, hayatına taze bir nefes almak bu

boşluktan doğar. Bazı ilişkiler seni tüketmeden önce kendiliğinden biter. Bu bitişler seni eksiltmez; aksine, seni sadeleştirir ve derinleştirir. Artık gerçekten seninle yürümeye hazır insanlara alan açılır ve sen daha güçlü, daha net, daha huzurlu bir versiyonuna dönüşürsün.

Son Özet

Bu kitUP’ta anlatıldığı üzere, İnsanlar kim olduklarını davranışlarıyla anlatır. Sürekli açıklama beklemek, bahane üretmek ya da değişeceklerini ummak yalnızca seni yorar. Sana nasıl hissettirdiklerine bak çünkü gerçek oradadır. İlişkiler, samimiyetle büyür; yüzeyde kalan bağlar ise zamanla çözülür.

Yakınlık, dürüstlükle kurulur. Bir ilişkinin daha derin bir seviyeye ulaşması için önce kendin olmalı, duygularını açıkça ifade etmelisin. Ne var ki, bu çaba karşılıklı olmadığında, devam etmek seni yavaşlatır.

Her bitiş, kayıp değil yeni bir başlangıç olabilir. Biten her şey, seni biraz daha rahatlatır ve önünü açar. Hayatından çıkanlar seni eksiltmez; tam tersine, seni sen yapan yolda bir adım daha ilerletir. Kimi insanlar gelir, öğretir ve gider. Geriye kalan, karakter gelişimindir.

Siz değerli okurlarımıza tanıtılan bu kavramları hayatınıza dahil ederek, sosyal çevreniz için geliştirici bir adım atabilirsiniz!

Kendinizi sürekli geliştirdiğiniz ve değişmeye devam ettiğiniz sürece kazanan siz olacaksınız.

Başka bir kitUP’ta görüşmek üzere!

10/10