Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

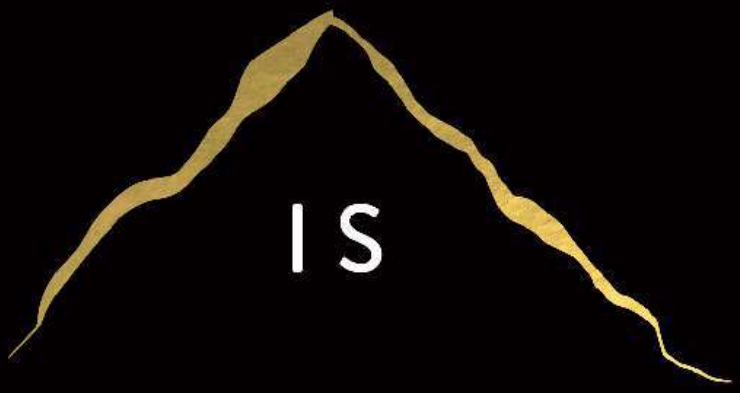
The Mountain Is You

Brianna Wiest

"The ultimate seeker's guide for those brave enough to face their true north and take their power back."

– JENNA BLACK, INTERNATIONAL COACH

THE MOUNTAIN IS YOU



TRANSFORMING SELF-SABOTAGE INTO SELF-MASTERY

BRIANNA WIEST

O

DAĞ

Olduğu

SEN

KENDİNİ DÖNÜŞTÜRMEK - SABOTAJ

KENDİNE - USTALIK

BRIANNAWIEST

DÜŞÜNCE KATALOG.COM

NEW YORK • LOS ANGELES

Telif Hakkı © 2020 Brianna Wiest. Tüm hakları saklıdır.

Brooklyn, New York ve Los Angeles, California merkezli bağımsız bir medya kuruluşu olan The Thought & Expression Company LLC'nin sahibi olduğu ve işlettiği Thought Catalog dijital dergisinin bir baskısı olan Thought Catalog Books tarafından yayınlanmıştır.

Bu kitap Chris Lavergne ve Noelle Beams tarafından hazırlandı ve KJ tarafından tasarlandı

Parish. Bizi w adresinde ziyaret edinthoughtcatalog.com ve shopcatalog.com adreslerinden ulaşabilirsiniz.

Amerika Birleşik Devletleri'nde üretilmiştir.

ISBN 978-1-949759-22-8

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

“Brianna'nın kitabı, şifanın güzel bir ifadesi. Öz sabotaj, duygusal zeka ve derin dönüşüm hakkındaki içgörüleri paha biçilemez. Değişimin kendimizle başladığını anlıyor ve kitabı kolektif için bir armağan.”

— DR. NICOLE LEPERA*, “Bütünsel Psikolog”*

"En derin potansiyelimizi gerçekleştirmede en büyük ödüllerin sonuçlardan daha az ve gerçekte ne yapabileceğimizi bildiğimiz şeyi başarmak için kim olmamız gerektiğinden daha çok geldiğine inanıyorum. Bu güzel yazılmış ve göz açıcı kitapta, Brianna Wiest bizi önümüzdeki tırmanışa hazırlanmamıza yardımcı olacak güçlü içgörülerle kendi dağlarımıza tırmanmaya teşvik ediyor. Doyum, merak ve keyif dolu bir hayat yaşamak için gereken içsel çalışmayı yapmaya hazır olanlar için mutlaka okunması gereken bir kitap!"

— SIMON ALEXANDER ONG,*Uluslararası Yaşam Koçu ve İş Stratejisti*

"*Dağ Sensin*zorluklarda umut aşılayan bir uyanış çağrısıdır. İçinizdeki kahramanı uyandırıp bilinçli olarak yeni bir anlatı seçerken, kendiniz hakkında öğretilen kuralları yakmaya davetlisiniz ve en sonunda, derinden arzuladığınız ve hak ettiğiniz bir hayat yaratıyorsunuz.

Brianna, kendi kişisel dağınıza tırmanmak için gereken cesareti ve berraklığı oluşturmak için pragmatik araçlar ve derin ruhsal değişimlerin bir simyasını sunuyor
— ve esasen, buraya kim olmak için geldiğinizi hatırlayın. Gerçek kuzeyleriyle yüzleşip güçlerini geri almaya yetecek kadar cesur olanlar için nihai arayıcının rehberi.”

— JENNA SİYAH,*Uluslararası Koç*

“Brianna Wiest en sevdiğim yazarlardan biri. Hayat değiştiren bilgeliği, okuyuculara güçlerini geri kazanmaları ve hayatlarını daha iyiye doğru değiştirmeleri için ilham veren benzersiz bir belagatle birleştiriyor.*Dağ Sensin*"Birçok insana yardım edecektir."

—YUNG PUEBLO,*“Inward”ın En Çok Satan Yazarı*

"Bir vahiy. Yazılan kelimeler beni o kadar derinden etkiledi ki, gözlerim farkına varma ve onaylama gözyaşlarıyla dolduğu için okumaya ara vermek zorunda kaldığım birkaç an oldu."

— ŞAFAK ZULUETA,*Film-Televizyon Oyuncusu, Sunucu ve Model*

“Brianna Wiest'in şaheseri, kendimizi sabote etmemizin nedenlerini, ne zaman yaptığımızı ve bunu nasıl durduracağımızı (tamamen) anlamak için mükemmel bir yol haritası.”

— DR.STEVEN EISENBERG,*Refah ve Bağlantı Uzmanı, Ünlü Dahiliye Uzmanı ve Onkolog*

GİRİİŞ

Tıpkı doğa gibi, hayat da çoğu zaman bizim lehimize çalışır; sadece zorluklarla, rahatsızlıklarla ve değişimlerle karşı karşıya olduğumuzu düşündüğümüzde bile.

Orman yangınları çevrenin ekolojisi için olmazsa olmaz olduğundan (ağaç popülasyonunu yeniden oluşturmak ve filizlenmek için ısı gerektiren yeni tohumlar açar) zihinlerimiz de periyodik olarak pozitif parçalanma veya öz kavramımızı serbest bıraktığımız ve yenilediğimiz bir arınma evresinden geçer. Doğanın en verimli ve en geniş olduğu yerin iklimlerin

buluşuruz ve ayrıca sınır durumlarımıza ulaştığımızda, konfor alanlarımızdan çıkıp yeniden gruplaşmaya zorlandığımız noktalara ulaştığımızda dönüşürüz.1 Artık hayatımızdaki sorunlardan dikkatimizi dağıtmak için başa çıkma mekanizmalarımıza güvenemediğimizde, sanki dibe vurmuş gibi hissedebiliriz. Gerçek şu ki, bu tür bir uyanış, uzun zamandır var olan sorunlarla nihayet yüzleştiğimizde gerçekleşen şeydir. Çöküş genellikle sadece atılımdan önceki dönüm noktasıdır, bir yıldızın süpernovaya dönüşmeden önce içe doğru çökmesi anı.

6

BRIANNA WIEST

DAĞ SEN'SİN

7

Tıpkı bir dağın, zeminin iki bölümü birbirine karşı zorlandığında oluşması gibi, dağınız da bir arada var olan ancak çatışan ihtiyaçlardan ortaya çıkacaktır. Dağınız, sizin iki parçanızı uzlaştırmanızı gerektirir: bilinçli ve bilinçsiz, ne istediğinizin farkında olan parçanız ve neden hala kendinizi geri tuttuğunuzun farkında olmayan parçanız.

Tarihte dağlar, ruhsal uyanışların, kişisel gelişim yolculuklarının ve tabii ki dibine indiğimizde üstesinden gelmenin imkânsız göründüğü aşılmaz zorlukların metaforu olarak kullanılmıştır.

Doğanın pek çok parçası gibi dağlar da bize en yüksek potansiyelimize ulaşmak için ne yapmamız gerektiği konusunda içsel bir bilgelik sağlar.

İnsan olmanın amacı büyümektir. Bunu hayatın her alanında bize yansıdığını görürüz. Türler çoğalır, DNA belirli iplikleri ortadan kaldırmak ve yenilerini geliştirmek için evrimleşir ve evrenin kenarları sonsuza dek dışarıya doğru genişler. Aynı şekilde, hayatın derinliğini ve güzelliğini hissetme yeteneğimiz, sorunlarımızı alıp onları katalizör olarak görmeye istekliysek sonsuza dek içeriye doğru genişleyebilir. Ormanların bunu yapmak için ateşe, volkanların

İç patlamalar, yıldızların çökmesi ve insanların gerçekten değişmeden önce, çoğunlukla başka bir seçeneklerinin olmaması gerekir.

Önünüzde bir dağ olması, bir şekilde temelden kırıldığınız anlamına gelmez. Her şey

doğa kusurludur ve büyümenin mümkün olmasının sebebi bu kusurdur. Her şey tekdüzelik içinde var olsaydı, yıldızları ve gezegenleri ve bildiğimiz her şeyi yaratan yerçekimi var olmazdı. Kırıklar, hatalar ve boşluklar olmadan hiçbir şey büyüyemez ve hiçbir şey olmazdı.2 Kusurlu olmanız başarısız olduğunuzun bir işareti değildir; insan olduğunuzun bir işaretidir ve daha da önemlisi, içinizde hala daha fazla potansiyel olduğunun bir işaretidir.

Belki dağınızın ne olduğunu biliyorsunuzdur. Belki bağımlılık, kilo, ilişkiler, işler, motivasyon veya paradır.

Belki de öyle değil. Belki de belirsiz bir kaygı, düşük öz saygı, korku veya her şeye yansıyan genel bir hoşnutsuzluk hissi. Dağ, çoğu zaman önümüzde bir meydan okuma olmaktan çok, içimizdeki bir sorun, yüzeyde belirgin görünmeyen ancak yine de hayatımızın hemen her bölümünü değiştiren istikrarsız bir temeldir.

Genellikle, durumsal bir sorunumuz olduğunda, hayatın gerçekliğiyle yüzleşiriz. Kronik bir sorunumuz olduğunda, kendi gerçekliğimizle yüzleşiriz. Genellikle bir dağla yüzleşmenin hayatın zorluklarıyla yüzleşmek anlamına geldiğini düşünürüz, ancak gerçek şu ki, neredeyse her zaman yıllar içinde biriktirdiğimiz küçük travmalar, adaptasyonlar ve başa çıkma mekanizmaları yüzündendir ve bunların hepsi zamanla birleşmiştir.

9

Dağınız, sizinle yaşamak istediğiniz hayat arasındaki engeldir. Onunla yüzleşmek, özgürlüğünüze ve gelişiminize giden tek yoldur.

Sen buradasın çünkü bir tetikleyici sana yaranı gösterdi ve yaran da sana kendini gösterecek

Seni yoluna, yolunuz da seni kaderine götürecektir.

Bu kırılma noktasına vardığınızda -dağın eteğinde, ateşin sıcağında, sizi sonunda uyandıran gecede- çöküşün tam ortasındasınızdır ve eğer çalışmaya istekliyseniz, bunun tüm hayatınızı beklediğiniz atılıma giden yol olduğunu göreceksiniz.

Eski benliğiniz artık sürdürmeye çalıştığınız hayatı sürdüremez hale geldi; yeniden icat etme ve yeniden doğma zamanı geldi.

Eski benliğinizi vizyonunuzun ateşine bırakmalı ve daha önce hiç denemediğiniz bir şekilde düşünmeye istekli olmalısınız. Sizi buraya kadar getiren ancak artık sizi ileriye taşıyacak donanıma sahip olmayan genç benliğinizin kaybı için yas tutmalısınız. Sizi buradan taşıyacak olan hayatınızın kahramanı olan gelecekteki benliğinizi hayal etmeli ve onunla bir olmalısınız. Önünüzdeki görev sessiz, basit ve devasadır. Çoğu kişinin asla deneme noktasına gelemeyeceği bir başarıdır. Şimdi çevikliği, dayanıklılığı ve kendini anlamayı öğrenmelisiniz. Tamamen değişmeli ve bir daha asla aynı olmamalısınız.

8

BRIANNA WIEST

DAĞ SEN'SİN

Önünüzde duran dağ, hayatınızın çağrısı, burada olmanızın amacı ve sonunda belirginleşen yolunuzdur. Bir gün, bu dağ arkanızda kalacak, ancak onu aşma sürecinde kim olduğunuz her zaman sizinle kalacak.

Sonuçta, üstesinden gelmeniz gereken dağ değil, kendinizdir.

BÖLÜM 1

DAĞ TA INISYOU

Hayatınızda sizi kendinizden daha fazla geride tutan hiçbir şey yoktur.

Bulunduğunuz yer ile olmak istediğiniz yer arasında devam eden bir boşluk varsa — ve onu kapatma çabalarınız sürekli olarak kendi direnciniz, acınız ve rahatsızlığınızla karşılaşıyor—kendini sabote etme neredeyse her zaman iş başındadır.

Yüzeysel olarak, kendini sabote etme mazoşist görünür. Kendinden nefret etmenin, düşük özgüvenin veya irade eksikliğinin bir ürünü gibi görünür. Gerçekte, kendini sabote etme, kendini sabote eden davranış tarafından karşılanan bilinçsiz bir ihtiyacın varlığıdır. Bunu aşmak için derin bir psikolojik kazı sürecinden geçmeliyiz. Travma olayını belirlemeli, işlenmemiş duyguları serbest bırakmalı, ihtiyaçlarımızı karşılamanın daha sağlıklı yollarını bulmalı, öz imajımızı yeniden icat etmeli ve duygusal zeka ve dayanıklılık gibi ilkeler geliştirmeliyiz.

Bu hiç de küçük bir iş değil, ama hepimizin bir noktada yapması gereken bir iş.

12

BRIANNA WIEST

DAĞ SEN'SİN

13

SEL FS ABO TA GEISNOTA LWAY S

BAŞLANGIÇTA BELLİ OLUYOR

Carl Jung çocukken okulda yere düşüp kafasını çarpmıştı. Yaralandığında kendi kendine şöyle düşünmüştü:

"Evet, belki artık okula geri dönmeme gerek kalmayacak."3

Bugün, bilgi dolu çalışmalarıyla tanınsa da aslında okulu sevmiyordu ve arkadaşlarıyla pek iyi geçinemiyordu.

Kazadan kısa bir süre sonra Jung, ara sıra gelen ve kontrol edilemeyen bayılma nöbetleri yaşamaya başladı. Bilinçsizce "nevroz" adını verdiği bir şey geliştirdi ve sonunda tüm nevrozların "meşru acının yerine geçen" şeyler olduğunu fark etti.

Jung'un durumunda, bayılma ile okuldan ayrılma arasında bilinçsiz bir ilişki kurmuştu. Bayılma nöbetlerinin, rahatsız ve mutsuz hissettiği sınıftan çıkma konusundaki bilinçsiz arzusunun bir tezahürü olduğuna inanmaya başladı. Aynı şekilde, birçok insan için korkuları ve bağlanmaları çoğu zaman başa çıkmanın daha iyi bir yolunun olmadığı daha derin sorunların belirtileridir.

SEL FS ÜZERİNE GEIS

AKOPİNG MEKANİZMASI

Öz sabotaj, en içteki ihtiyaçlarımızı bilinçli olarak karşılamayı reddettiğimizde ortaya çıkar; bunun nedeni genellikle bunu başarabileceğimize inanmamamızdır.

onlarla ilgilenmek.

12

BRIANNA WIEST

DAĞ SEN'SİN

13

Bazen ilişkilerimizi sabote ederiz çünkü aslında istediğimiz şey kendimizi bulmaktır, yalnız kalmaktan korkmamıza rağmen. Bazen profesyonel başarımızı sabote ederiz çünkü aslında istediğimiz şey sanat yaratmaktır, toplumun ölçütlerine göre bizi daha az hırslı gösterecek olsa bile.

Bazen, duygularımızı psikanaliz ederek iyileşme yolculuğumuzu sabote ederiz, çünkü bunu yapmak onları gerçekten deneyimlemekten kaçınmamızı sağlar. Bazen, kendi kendimize konuşmamızı sabote ederiz, çünkü kendimize inansaydık, dünyaya geri dönüp risk almakta özgür hissederdik ve bu bizi savunmasız bırakırdı.

Sonuç olarak, kendini sabote etme çoğu zaman sadece uyumsuz bir başa çıkma mekanizmasıdır, aslında o ihtiyacın ne olduğunu ele almak zorunda kalmadan kendimize ihtiyacımız olanı vermemizin bir yoludur. Ancak herhangi bir başa çıkma mekanizması gibi, bu da sadece bir başa çıkma yoludur.

Bu bir cevap değil, bir çözüm değil ve sorunu asla gerçekten çözmez. Sadece arzularımızı uyuşturuyoruz ve kendimize geçici bir rahatlama tadı veriyoruz.

SEL FS ABO TA GECOMESFROM

IRR IONALFEAR'DA

Bazen en yıkıcı davranışlarımız aslında dünya ve kendimiz hakkında uzun zamandır sahip olduğumuz ve incelenmemiş korkularımızın sonucudur.

Belki de zeki olmadığınız, çekici olmadığınız veya sevilmediğiniz fikridir. Belki de bir işi kaybetme fikridir.

asansöre binmek veya bir ilişkiye başlamak. Diğer durumlarda, daha soyut olabilir, örneğin birinin sizi "almaya gelmesi", sınırlarınızı ihlal etmesi, "yakalanması" veya haksız yere suçlanması gibi.

Bu inançlar zamanla bağlanmalara dönüşür.

Çoğu insan için soyut korku aslında meşru bir korkunun temsilidir. Gerçek korku üzerinde durmak çok korkutucu olacağından, bu duyguları gerçekleşme olasılığı daha düşük olan sorunlara veya koşullara yansıtırız. Durumun gerçek olma olasılığı son derece düşükse, bu nedenle endişelenilecek "güvenli" bir şey haline gelir, çünkü bilinçaltında bunun gerçekleşmeyeceğini zaten biliriz. Bu nedenle, kendimizi gerçekten tehlikeye atmadan duygularımızı ifade edebileceğimiz bir yolumuz olur.

Örneğin, bir arabada yolcu olmaktan derinden korkan biriyseniz, belki de gerçek korkunuz kontrolü kaybetmek veya bir başkasının veya bir şeyin hayatınızı kontrol ettiği fikridir. Belki de korku "ilerlemek"tir ve hareket eden araba sadece bunun bir temsilidir.

Gerçek sorunun farkında olsaydınız, belki de gücünüzden vazgeçtiğiniz veya çok pasif olduğunuz yolları belirleyerek, onu çözmek için çalışmaya başlayabilirsiniz. Ancak, gerçek sorunun farkında değilseniz, arabada yolculuk ederken tetiklenmemeye ve kaygılanmamaya kendinizi ikna etmeye çalışarak zaman geçirmeye devam edeceksiniz ve bunun daha da kötüleştiğini göreceksiniz.

15

Sorunu yüzeyde düzeltmeye çalışırsanız, her zaman bir duvarla karşılaşırsınız. Bunun nedeni, yarayı iyileştirmek için bir stratejiniz olmadan bir Band-Aid'i yırtmaya çalışmanızdır.

SEL FS ABO TA GECOMESFROM

BİLİNÇ DIŞI, NEGATİF

DERNEKLER

Kendini sabote etme, içsel anlatının güncelliğini yitirdiğinin, sınırlayıcı olduğunun ya da yanlış olduğunun ilk işaretlerinden biridir.

Hayatınız yalnızca onun hakkında ne düşündüğünüzle değil, aynı zamanda kendiniz hakkında ne düşündüğünüzle de tanımlanır. Öz-kavramınız, tüm hayatınızı inşa etmekle geçirdiğiniz bir fikirdir. Çevrenizdekilerden gelen girdileri ve etkileri bir araya getirerek yaratılmıştır: ebeveynlerinizin inandıkları, akranlarınızın düşündükleri, kişisel deneyim yoluyla kendiliğinden belirginleşen şeyler vb. Öz-imajınızı ayarlamak zordur çünkü beyninizin onaylama eğilimi, kendiniz hakkındaki önceden var olan inançlarınızı doğrulamak için çalışır.

Kendimize zarar verdiğimizde, bunun nedeni genellikle, arzuladığımız hedefe ulaşmak ile o hedefe sahip olma veya o şeyi yapma arasında olumsuz bir ilişki kurmamızdır.

Eğer sorununuz finansal olarak istikrarlı olmak istemeniz ve buna ulaşmak için gösterdiğiniz her çabayı boşa çıkarmanızsa, paranın ilk kavramına geri dönmelisiniz.

16

BRIANNA WIEST

DAĞ SEN'SİN

17

Ebeveynleriniz mali durumlarını yönetti mi? Daha da önemlisi, size parası olan ve olmayan insanlar hakkında ne söylediler? Maddi olarak zorluk çeken birçok insan, hayattaki yerlerini parayı bir bütün olarak reddederek haklı çıkaracaktır. Tüm zengin insanların berbat olduğunu söyleyeceklerdir. Eğer hayatınız boyunca parası olan insanların böyle olduğunu söyleyen insanlarla büyüdüyseniz, neye direneceğinizi tahmin edin?

Kendinizi sabote ettiğiniz konusundaki kaygınız genellikle sınırlayıcı inancınızın bir yansımasıdır.

Belki de sağlıklı olmayı savunmasız olmakla ilişkilendiriyorsunuz, çünkü aniden hastalandığında mükemmel derecede sağlıklı olan bir ebeveyniniz vardı. Belki de büyük eserinizi yazmıyorsunuz çünkü gerçekten yazmak istemiyorsunuz; sadece "başarılı" olarak görülmek istiyorsunuz çünkü bu size övgü kazandıracak, ki insanlar genellikle kabul görmek istediklerinde ancak alamadıklarında buna geri dönerler. Belki de sizi rahatlattıkları için yanlış yiyecekleri yemeye devam ediyorsunuz, ancak sizi rahatlatmaya devam etmeleri için neleri olduğunu sormak için durmadınız *itibaren*Belki de gerçekten kötümser değilsiniz ama hayatınızdaki insanlarla şikayet etmekten başka nasıl iletişim kuracağınızı bilmiyorsunuz.

Bunu uzlaştırabilmek için, önceden var olan fikirleri sorgulamaya başlamalı ve sonra da yeni fikirler benimsemelisiniz.

Parası olan herkesin yozlaşmış olmadığını, kesinlikle yozlaşmış olmadığını kabul edebilmelisin. Daha da fazlası

16

BRIANNA WIEST

DAĞ SEN'SİN

17

önemli olarak, orada olduğu göz önüne alındığında*vardır*paralarını bencilce kullanan insanlar için, büyük niyetlere sahip iyi insanların, kendileri ve başkaları için daha fazla zaman, fırsat ve refah yaratmak için bu temel aracı edinme konusunda korkusuz olmaları daha da önemlidir.

sağlıklı olmanın sizi daha az savunmasız hale getirdiğini, daha fazla değil ve eleştirinin halk için bir şey yaratmanın bir parçası olduğunu ve bunu yapmanın bir nedeni olmadığını*Olumsuz*yap. Kendine, sağlıksız yiyecek seçimlerinden daha etkili olan birçok farklı kendini rahatlatma yolu olduğunu ve olumsuzluk yoluyla başkalarıyla bağlantı kurmanın çok daha iyi yolları olduğunu göstermelisin.

Bu önceden var olan inançları gerçekten sorgulamaya ve gözlemlemeye başladığınızda, aslında ne kadar çarpık ve mantıksız olduklarını görmeye başlarsınız; ayrıca, sizi nihai potansiyelinizden açıkça alıkoyduklarını da söylemeye gerek yok.

SEL FS ABO TA GECOMESFROM

NE SUN FAMILY

İnsanlar bilinmeyene karşı doğal bir direnç yaşarlar, çünkü bu esasen nihai kontrol kaybıdır. Bu, "bilinmeyen" şey bizim için iyi niyetli veya hatta faydalı olsa bile geçerlidir.

Kendini sabote etme çoğu zaman aşina olmamanın basit bir ürünüdür ve bunun nedeni, ne kadar iyi olursa olsun yabancı olan her şeyin, aynı zamanda alışılana kadar rahatsız edici olmasıdır.

tanıdık. Bu, insanların bilinmeyenin rahatsızlığını "yanlış" veya "kötü" veya "uğursuz" olmakla karıştırmasına yol açar.

Ancak bu tamamen psikolojik bir uyum meselesidir.

Gay Hendricks buna "üst sınırınız" veya mutluluk toleransınız diyor.4 Herkesin kendini iyi hissetmesine izin verdiği bir kapasitesi vardır. Bu, diğer psikologların bir kişinin

"Temel" veya belirli olaylar veya koşullar geçici olarak değişse bile, sonunda geri döndükleri yerleşik eğilimleri.

Zamanla birleşen küçük değişimler kalıcı temel ayarlamalarla sonuçlanabilir. Ancak, bunlar genellikle kalıcı olmaz çünkü üst sınırlarımıza ulaşırız. Bu değişimlerin temel seviyeler haline gelmesine izin vermememizin nedeni, koşullarımız alıştığımız mutluluk miktarının ötesine geçtiği anda, kendimizi rahat hissettiğimiz bir hisse geri döndürmek için hem bilinçli hem de bilinçsiz yollar bulmamızdır.

Bildiğimiz şeyleri aramaya programlanmışız. Mutluluğun peşinde olduğumuzu düşünsek de aslında en alışkın olduğumuz şeyi bulmaya çalışıyoruz.

SEL FS HAKKINDA GELİYORUZ

İNANÇ SİSTEMLERİNDEN

Hayatınız hakkında neye inanırsanız, hayatınız hakkında onu gerçek kılacaksınız.

18

BRIANNA WIEST

DAĞ SEN'SİN

19

İşte bu yüzden bu çağdışı anlatıların farkında olmak ve onları değiştirme cesaretine sahip olmak çok önemli.

Belki de hayatınızın çoğunu, iyi bir şirkette yıllık 50.000 dolarlık standart bir maaşın, kazanabileceğiniz en yüksek miktar olduğuna inanarak geçirdiniz. Belki de kendinize "Ben kaygılı bir insanım" diyerek geçirdiğiniz uzun yıllar oldu, aslında bununla özdeşleşmeye başladınız, temelde kim olduğunuza dair inanç sisteminize kaygı ve korkuyu dahil ettiniz. Belki de kapalı fikirli bir sosyal çevrede veya bir yankı odasında yetiştirildiniz. Belki de sorgulayabileceğinizi veya yeni sonuçlara ulaşabileceğinizi bilmiyordunuz.

siyaset veya din hakkında sonuçlar. Belki de harika bir stile sahip olabileceğiniz, kendinizi mutlu hissedebileceğiniz veya dünyayı gezebileceğiniz biri olduğunuzu hiç düşünmediniz.

Diğer durumlarda, sınırlayıcı inançlarınız kendinizi güvende tutma isteğinizden kaynaklanıyor olabilir.

Belki de bu yüzden, bilmediğiniz şeylerin verdiği kırılganlıktan çok, bildiğiniz şeylerin verdiği rahatlığı tercih ediyorsunuz, heyecan yerine ilgisizliği tercih ediyorsunuz, acı çekmenin sizi daha değerli kıldığını düşünüyorsunuz veya hayattaki her iyi şeyin yanında bir de "kötü" şey olması gerektiğine inanıyorsunuz.

Gerçekten iyileşmek için, düşünme şeklinizi değiştirmeniz gerekecek. Olumsuz ve yanlış inançların çok bilincinde olmanız ve size gerçekten hizmet eden bir zihniyete geçmeye başlamanız gerekecek.

20

BRIANNA WIEST

DAĞ SEN'SİN

21

İNKARDAN NASIL KURTULUNUR

Belki kendini sabote etmeyle ilgili bu ön bilgi biraz yankı uyandırıyor, belki de çok yankı uyandırıyor.

Her iki durumda da, eğer hayatınızı gerçekten değiştirmek istiyorsanız, kişisel durumunuzu inkar etmeyi bırakmanız gerekecek. Kendinize karşı gerçekçi olmanız gerekecek. Gerçekten hak ettiğinizden daha azına razı olmayı bırakmak için kendinizi çok sevdiğinize karar vermeniz gerekecek.

Eğer hayatta daha iyisini yapabileceğinizi düşünüyorsanız, haklı olabilirsiniz.

Eğer burada başarmak için daha fazlasının olduğunu düşünüyorsanız, haklı olabilirsiniz.

Eğer gerçek benliğinizin olmadığını düşünüyorsanız, haklı olabilirsiniz.

Yolculuğumuzda bulunduğumuz yer hakkındaki gerçek duygularımızı yatıştırmak için sonsuz olumlamalar kullanmak bize hizmet etmez. Bunu yaptığımızda, ayrışmaya başlarız ve sıkışırız.

"Kendimizi sevmek" için çabalarken, olduğumuz kişiyle ilgili her şeyi doğrulamaya çalışırız. Ancak bu sıcak duygular asla tam olarak tutunmaz, sadece geçici olarak rahatsızlığı uyuşturur. Neden işe yaramıyorlar? Çünkü derinlerde, olduğumuz kişi olmadığımızı biliyoruz.

olmak istiyoruz ve bunu kabul etmediğimiz sürece asla huzuru bulamayacağız.

İnkar halinde olduğumuzda, "suçlama" moduna geçme eğiliminde oluruz.

Neden böyle olduğumuzu açıklayacak birini veya bir şeyi ararız. Sonra da haklı çıkarmaya başlarız. Sürekli olarak, neredeyse günlük olarak hayatınızdan mutsuz olmanızın nedenini mantıklı bir şekilde açıklamak zorundaysanız, kendinize hiçbir iyilik yapmıyorsunuz demektir. Derinden arzuladığınız kalıcı değişimi yaratmaya hiç yaklaşmıyorsunuz demektir.

Herhangi bir şeyi iyileştirmenin ilk adımı tam sorumluluk almaktır. Artık hayatınızın ve kendinizin dürüst gerçeğini inkar etmemektir. Hayatınızın dışarıdan nasıl göründüğü önemli değildir; önemli olan içeride bu konuda nasıl hissettiğinizdir. Sürekli stresli, panik halinde ve mutsuz olmak doğru değildir. Bir şeyler yanlıştır ve bunu fark etmekten "kendinizi sevmeye" çalıştığınız sürece, acı çekeceksiniz.

En büyük öz sevgi eylemi, mutsuz olduğunuz bir hayatı artık kabul etmemektir. Sorunu açık ve net bir şekilde ifade edebilmektir.

Hayatınızı gerçekten kökünden söküp dönüştürmeye devam etmek için yapmanız gereken tam olarak budur. Gerçek değişime doğru atılan ilk adımdır.

22

BRIANNA WIEST

DAĞ SEN'SİN

23

Bir kağıt ve kalem alın ve memnun olmadığınız her şeyi yazın. Karşılaştığınız her sorunu çok özel bir şekilde yazın. Eğer finansal olarak zorlanıyorsanız, neyin yanlış olduğuna dair çok net bir resme ihtiyacınız var.

Her borcu, her faturayı, her varlığı ve her geliri yazın. Eğer öz imajınızla mücadele ediyorsanız, kendinizde tam olarak neyi sevmediğinizi yazın. Eğer kaygı ise, sizi rahatsız eden veya üzen her şeyi yazın.

Öncelikle inkardan çıkıp gerçekten neyin yanlış olduğu konusunda netliğe kavuşmalısınız. Bu noktada bir seçeneğiniz var: Barışı sağlayabilir veya değişmeye karar verebilirsiniz. Sizi sıkışmış tutan şey, geride kalanlardır.

PAT HBAŞLANGIÇ SAĞ

ŞİMDİ NEREDESİN

Hayatınızda bir değişiklik yapmanız gerektiğini biliyorsanız, hedefinize çok uzak olmanız veya oraya nasıl ulaşacağınızı henüz kestirememeniz sorun değil.

En baştan başlamanızda bir sakınca yok.

En dibe vurmuş olmanız ve henüz çıkış yolunu göremiyor olmanız sorun değil.

Dağınızın eteğinde olmanız ve onu aşmaya çalıştığınız her seferde başarısız olmanız sorun değil.

23

En dip nokta, iyileşme yolculuğumuza başladığımız yerdir. Bunun sebebi aniden ışığı görmemiz, en kötü günlerimizin sihirli bir şekilde bir tür aydınlanmaya dönüşmesi veya birinin bizi kendi deliliğimizden kurtarması değildir. En dip nokta bir dönüm noktası haline gelir çünkü çoğu insan ancak o noktada şunu düşünür:*Bir daha asla böyle hissetmek istemiyorum.*

Bu düşünce sadece bir fikir değil. Bir bildiri ve bir karardır. Hayatınızı değiştirebilecek en önemli deneyimlerden biridir. Her şeyi inşa ettiğiniz temel haline gelir.

Bir daha asla belirli bir şekilde hissetmek istemediğinize karar verdiğinizde, kimliğinizi kökten yeniden keşfetmenizi sağlayacak bir öz farkındalık, öğrenme ve büyüme yolculuğuna çıkarsınız.

O anda, hata önemsiz hale gelir. Artık kimin ne yaptığını veya nasıl haksızlığa uğradığınız üzerinde kafa yormazsınız.

O anda seni yönlendiren tek şey şudur: Ne gerekiyorsa yap,*Hayatımın bir daha bu noktaya gelmesini asla kabul etmeyeceğim.*

Dip noktaya ulaşmak kötü bir gün değildir. Tesadüfen olmaz.

Alışkanlıklarımız birbiri üzerine binmeye başladığında, başa çıkma mekanizmalarımız o kadar kontrolden çıktığında ki artık saklamaya çalıştığımız duygulara karşı koyamadığımızda dip noktaya ulaşırız. Dip nokta, sonunda kendimizle yüzleştiğimiz zamandır,

her şey o kadar ters gidiyor ki, tüm bunların arasında tek bir ortak paydanın olduğunu fark ediyoruz.

İyileşmeliyiz. Değişmeliyiz. Bir daha asla böyle hissetmemek için geri dönmeyi seçmeliyiz.

Kötü bir gün geçirdiğimizde şunu düşünmeyiz:*Bir daha asla böyle hissetmek istemiyorum.* Neden? Çünkü eğlenceli değil ama aynı zamanda dayanılmaz da değil. Çoğunlukla, küçük başarısızlıkların hayatın düzenli bir parçası olduğunun farkındayız; kusurluyuz ama elimizden gelenin en iyisini yapmaya çalışıyoruz ve bu belirsiz rahatsızlık sonunda geçecek.

Bir veya iki şey ters gittiği için kırılma noktasına ulaşmayız. Sorunun dünyanın nasıl olduğu değil, bizim nasıl olduğumuz olduğunu nihayet kabul ettiğimizde kırılma noktasına ulaşırız. Bu, sahip olunabilecek güzel bir hesaplaşmadır. Ayodeji Awosika kendi hesabını şöyle anlatıyor: "Bıkmışlığın en saf, en saf, en saf halini bulmalısın. Canını acıt. Kelimenin tam anlamıyla, 'Artık böyle yaşamayacağım!' diye bağırdım."

İnsanlar konfor tarafından yönlendirilir. Tanıdık gelen şeylere yakın dururlar ve tanımadıkları şeyleri reddederler, bu onlar için nesnel olarak daha iyi olsa bile.

Durum böyle olsa da, çoğu insan aslında hayatını, değişmemek daha az konforlu hale gelene kadar değiştirmez.

seçeneği. Bu, aslında başka bir seçenekleri kalmayana kadar alışkanlıklarını değiştirmenin zorluğunu benimsemedikleri anlamına gelir.

bulundukları yer uygulanabilir değil.

Artık bunun herhangi bir şekilde arzu edilir olduğunu bile iddia edemezler. Dürüst olmak gerekirse, en altta olmaktan çok, kendilerine çarpan bir kaya ile altından zorlu bir tırmanış arasında sıkışmış durumdadırlar.

Eğer hayatınızı gerçekten değiştirmek istiyorsanız, öfkeyle dolmanıza izin verin: başkalarına değil, dünyaya değil, kendinize.

Öfkelenin, kararlı olun ve kendinize tek bir şeyle sınırlı bir bakış açısı geliştirmenize izin verin: Şu anki halinizle devam etmeyeceksiniz.

RADİKAL DEĞİŞİM İÇİN HAZIRLIK HALKASI

İnsanların önemli içsel çalışmalar yapmaktan kaçınmalarının en büyük nedenlerinden biri, kendilerini iyileştirdiklerinde hayatlarının bazen kökten değişebileceğini fark etmeleridir.

Ne kadar mutsuz olduklarını kabul ederlerse, geçici olarak buna mecbur kalacakları anlamına gelir.*Daha*Yeniden başlarken rahatsız, utanmış veya korkmuş hissederler.

Şunu netleştirelim: Kendinizi sabote eden davranışlarınıza son vermek, kesinlikle değişimin ufukta olduğu anlamına gelir.

Yeni hayatın sana eskisine mal olacak.

Bu, konfor alanınıza ve yön duygunuza mal olacak.

İlişkilerinize ve arkadaşlarınıza mal olacak.

Sevilmek ve anlaşılmak sana pahalıya mal olacak.

Önemli değil.

Senin için yaratılmış olan insanlar seninle diğer tarafta buluşacak. Seni gerçekten ileriye taşıyan şeylerin etrafında yeni bir konfor alanı inşa edeceksin.

Beğenilmek yerine sevileceksin. Anlaşılmak yerine görüleceksin.

Kaybedeceğiniz tek şey, artık olmadığınız bir kişi için inşa edilmiş olan şey olacaktır.

Eski hayatınıza bağlı kalmak, kendinizi sabote etmenin ilk ve son eylemidir ve gerçek değişimi görmeye istekli olmak için bunu bırakmaya hazırlanmamız gerekir.

BÖLÜM 2

İŞTE BÖYLE ŞEYLER

KENDİ FS'İNİZİ SİZE YAZIN

KENDİNİZİ hayatınızı ileriye taşıyacak şeyler yapmaya ALIŞTIRDIĞINIZDA, bunlara beceri diyorsunuz. Hayatınızı geriye çektiklerinde, bunlara öz sabotaj diyorsunuz. İkisi de esasen aynı işlevdir.

Bazen, kazara olur. Bazen, sadece belirli bir şekilde yaşamaya alışırız ve hayatın nasıl farklı olabileceğine dair bir vizyona sahip olmayı başaramayız. Bazen, daha iyi kararlar almayı bilmediğimiz için seçimler yaparız.

bazen, daha fazlasını isteyebileceğimizi bilmediğimiz için, bize verilenle yetiniriz. bazen, hayatımızı o kadar uzun süre otomatik pilotta yaşarız ki, artık bir seçeneğimiz olmadığını düşünmeye başlarız.

Ancak çoğu zaman, bu hiç de tesadüfi değildir. Ne kadar yıkıcı veya sınırlayıcı olurlarsa olsunlar, yapmaktan vazgeçemediğiniz alışkanlıklar ve davranışlar, bilinçaltınız tarafından karşılanmamış bir ihtiyacı, yerinden edilmiş bir duyguyu veya ihmal edilmiş bir arzuyu karşılamak için akıllıca tasarlanmıştır.

28

BRIANNA WIEST

DAĞ SEN'SİN

29

Kendini sabote etmenin üstesinden gelmek,

Dürtülerinizi nasıl bastıracağınızı anlamaya çalışırken; ilk önce bu dürtülerin neden var olduğunu belirlemeniz gerekir.

Kendini sabote etme, sıklıkla kendimizi cezalandırma, alay etme veya kasıtlı olarak kendimize zarar verme şeklimiz olarak yanlış anlaşılır. Yüzeyde, bu yeterince doğru görünüyor. Kendini sabote etme, daha sağlıklı bir diyete bağlı kalmak ve birkaç saat sonra kendinizi arabalı sipariş noktasına gelirken bulmaktır. Bir pazar boşluğunu belirlemek, benzeri görülmemiş derecede parlak bir iş fikri tasarlamak, sonra "dikkatinizin dağılması" ve üzerinde çalışmaya başlamayı unutmak. Garip ve korkutucu düşüncelere sahip olmak ve bunların sizi önemli yaşam değişiklikleri veya dönüm noktaları karşısında felç etmesine izin vermektir. Minnettar ve heyecanlı olacağınız çok şey olduğunu bilmek ve yine de endişelenmektir.

Bu davranışları sıklıkla zeka, irade veya yetenek eksikliğine bağlarız. Genellikle durum böyle değildir.

Kendimize zarar vermenin bir yolu değil; kendimizi korumaya çalışmamızın bir yoludur.

ISSEL FS'NİN ÜZERİNDE NELER VAR?

Kendini sabote etmek, birbiriyle çelişen iki arzuya sahip olmaktır.

Biri bilinçli, biri bilinçsiz. Hayatını nasıl ilerletmek istediğini biliyorsun, ama yine de, bir nedenden ötürü, takılıp kalmış durumdasın.

28

BRIANNA WIEST

DAĞ SEN'SİN

29

Hayatınızda büyük, devam eden, aşılmaz sorunlarınız olduğunda, özellikle de çözümler çok basit, çok kolay ve bunlara uyulması imkansız göründüğünde, sahip olduğunuz şey büyük problemler değil, büyük bağlardır.

İnsanlar aslında istedikleri her şeyi yapma konusunda oldukça inanılmazlar.

Bu, insan hayatındaki her şey için geçerlidir. Olası sonuçlar ne olursa olsun, insan doğası inanılmaz derecede bencil olduğunu ortaya koymuştur. İnsanlar, kime zarar verebileceği, hangi savaşları doğurabileceği veya hangi geleceğin riske gireceği önemli olmaksızın, yapmak zorunda hissettikleri her şeyi yapmanın neredeyse insanüstü bir yoluna sahiptir. Bunu düşündüğünüzde, bir şeyi hayatınızda tutuyorsanız, onu orada istemenizin bir nedeni olması gerektiğini fark etmeye başlarsınız. Tek soru, neden.

Bazı insanlar, önemli ölçüde daha zengin olma hedeflerini kolaylaştırmak için yeni bir iş kurmak için kendilerini yeterince motive edememelerinin nedenini anlayamıyorlar, belki de bilinçaltında zengin olmanın bencil olmak veya sevilmemek anlamına geldiğine dair bir inançları olduğunu fark etmiyorlar. Ya da belki de aslında aşırı zengin olmak istemiyorlar. Belki de bu, güvende hissetmek ve "bakım görmek" istemelerinin bir örtbas yöntemidir.

ya da asıl arzuları sanatlarıyla tanınmaktır ve bunun gerçekleşmesi çok düşük bir ihtimal gibi göründüğünden, aslında onları motive etmeyen ikincil bir hayale geri dönerler.

Bazı insanlar her alanda başarılı olmak istediklerini söylüyorlar.

maliyeti ve yine de oraya ulaşmak için gereken çalışma saatlerini kaydetmek istemiyorlar. Belki de bunun nedeni, bir düzeyde "başarılı" olmanın sizi gerçekten mutlu etmediğini veya sevilmediğinizi anlamalarıdır. Aslında, bunun tam tersi doğrudur.

Başarı genellikle sizi kıskançlığa ve incelemeye maruz bırakır. Başarılı insanlar bizim hayal ettiğimiz şekilde sevilmezler; genellikle kıskanç insanların onları bir şekilde insanlaştırması gerektiği için parçalanırlar. Belki de "başarılı" olmak yerine, birçoğunun gerçekten istediği sadece sevilmektir ve yine de başarı hırsları bunu doğrudan tehdit eder.

Bazı insanlar neden sürekli aynı şeyi seçtiklerini anlayamıyorlar.

"Yanlış" ilişkiler, reddetme, istismara uğrama veya bağlanmayı reddetme kalıpları tutarlı görünen kişilerdir.

Belki de gençken deneyimledikleri ilişki dinamiklerini yeniden yarattıklarının farkında değillerdir çünkü aşkı kayıp veya terk edilmeyle ilişkilendirirler. Belki de kendilerini çaresiz hissettikleri aile ilişkilerini yeniden yaratmak istiyorlar, ancak yetişkin olarak onları tekrar yaşamak istiyorlar.*olabilmek*Bağımlıya, yalancıya veya kırık kişiye yardım edin.

Kendini sabote eden davranışlar söz konusu olduğunda, bazen sorunlara bağlanmanın kolay olduğunu anlamalısınız.

Başarılı olmak sizi daha az sevilir hale getirebilir.

Aşkı bulmak sizi daha savunmasız hale getirebilir.

30

BRIANNA WIEST

DAĞ SEN'SİN

31

Kendinizi daha az çekici hale getirmek sizi koruyabilir.

Küçük oynamak, incelemeden kaçınmanızı sağlar.

Ertelemek sizi rahat bir yere geri getirir.

Kendinizi sabote ettiğiniz tüm yollar aslında muhtemelen farkında bile olmadığınız bir ihtiyacı beslemenin yollarıdır. Bunun üstesinden gelmek sadece kendinizi daha iyi anlamayı öğrenmek meselesi değil, sorunlarınızın sorun olmadığını fark etmektir; bunlar semptomlardır.

Başa çıkma mekanizmalarından kurtulup sorunu çözdüğünüzü düşünemezsiniz.

DOESSEL FS'DE NELER VAR?

GİBİ GÖRÜNMEK ?

Kendini sabote etmenin neye benzediğini veya benzemediğini kesin olarak söylemek imkansızdır, çünkü bir kişi için sağlıklı olabilecek bazı alışkanlıklar ve davranışlar başka bir bağlamda sağlıksız olabilir.

Bununla birlikte, tipik olarak kendini sabote etmenin göstergesi olan bazı belirli davranışlar ve kalıplar kesinlikle vardır ve bunlar genellikle hayatınızda bir sorun olduğunun farkında olmanıza rağmen bunu sürdürme ihtiyacı hissetmenizle ilgilidir. Muhtemelen kendini sabote etme döngüsünde olduğunuzun bazı temel belirtileri şunlardır.

32

BRIANNA WIEST

DAĞ SEN'SİN

33

REZİSTANS

Direnç, üzerinde çalışmamız gereken yeni bir projemiz olduğunda ve bunu yapmaya kendimizi zorlayamadığımızda ortaya çıkar. Harika bir yeni ilişkiye girdiğimizde ve sonra planları sürekli iptal ettiğimizde ortaya çıkar. İşletmemiz için harika bir fikir bulduğumuzda ve sonra oturup gerçekten işe koyulma zamanı geldiğinde gerginlik ve öfke hissettiğimizde ortaya çıkar.

Yaşananlara karşı çoğu zaman direnç hissederiz*Sağ*hayatımızda, neyin yanlış gittiği değil. Çözmemiz gereken bir problemimiz olduğunda, direnç genellikle hiçbir yerde bulunmaz. Ancak keyfini çıkaracağımız, yaratacağımız veya inşa edeceğimiz bir şey olduğunda, sadece hayatta kalmak yerine gelişmeye çalışan kendimizin bir parçasına dokunuyoruz ve bu yabancılık göz korkutucu olabilir.

BUNU NASIL ÇÖZERSİNİZ

Direnç, yavaşlamanızın ve yeni ve önemli bir şeye bağlanmanın güvenli olduğundan emin olmanızın yoludur. Diğer durumlarda, bir şeylerin pek de doğru olmadığına dair bir uyarı işareti de olabilir ve geri çekilip yeniden toparlanmanız gerekebilir.

Direnç, erteleme veya kayıtsızlıkla aynı şey değildir ve bu şekilde ele alınmamalıdır. Direnç yaşadığımızda, her zaman bir sebep vardır ve dikkat etmeliyiz. Direnç karşısında kendimizi performans göstermeye zorlarsak, bu genellikle

İçsel çatışmayı güçlendirdiğimiz ve bizi ilk başta geride tutan korkuyu tetiklediğimiz için hissediyoruz.

Bunun yerine, direnci serbest bırakmak yeniden odaklanmamızı gerektirir. Ne istediğimizi ve ne zaman ve neden istediğimizi netleştirmeliyiz. Ortaya çıkmamızı engelleyen bilinçaltı inançları belirlemeli ve sonra ilham aldığımızda işe geri dönmeliyiz. İstemek, dirençten sonra ortaya çıkmanın giriş yoludur.

ÜST SINIRINIZA ULAŞIN

Daha önce tartışıldığı gibi, çoğumuzun kendimize hissetmemize izin vereceği belirli bir mutluluk miktarı vardır. Gay Hendricks buna "üst sınırınız" der.

Üst sınırınız, esasen hayatınızda rahat ettiğiniz "iyi" miktarıdır. Bu, toleransınız ve eşik değerinizdir.

olumlu duygulara sahip olmak veya olumlu olaylar yaşamak.

Üst sınırınızı aşmaya başladığınızda, kendinizi rahat ve tanıdık olana geri döndürmek için, olan biteni bilinçsizce sabote etmeye başlarsınız.

Bazı insanlar için bu fiziksel olarak, sıklıkla ağrılar, sızılar, baş ağrıları veya fiziksel gerginlik olarak ortaya çıkar. Diğerleri içinse duygusal olarak direnç, öfke, suçluluk veya korku olarak ortaya çıkar.

Tamamen mantık dışı görünebilir ama biz öyle değiliz

Gerçekten mutlu olmak için yaratılmışız; rahat olmak için yaratılmışız ve bu rahatlık alanının dışındaki her şey, ona aşina olana kadar tehdit edici veya korkutucu gelir.

BUNU NASIL ÇÖZERSİNİZ

Üst sınırınıza ulaşmak gerçekten harika bir işarettir. Hayatınızın yeni seviyelerine yaklaştığınız ve onları aştığınız anlamına gelir ve bu her şeyden önce kendinizi tebrik etmeniz gereken bir şeydir. Üst sınır sorununu çözmenin yolu, kendinizi yavaş yavaş yeni "normalinize" alıştırmanızdır.

Kendinizi büyük değişikliklere zorlamak yerine, kendinize yavaşça uyum sağlama ve adapte olma izni verin. Yavaş yavaş ilerleyerek, hayatınızın ne olmasını istediğiniz konusunda yavaş yavaş yeni bir konfor alanı oluşturmanıza izin veriyorsunuz. Zamanla, temel seviyenizi yavaş yavaş yeni bir standarda kaydırıyorsunuz.

KÖKÜNDEN SÖKÜLMESİ

Kökünden sökme, birinin kendisini ilişkiden ilişkiye atlarken veya iş web sitesini tekrar tekrar değiştirirken bulması ve aslında ilişki sorunlarıyla yüzleşmeye veya halihazırda sahip olduğu müşterilerle ilgilenmeye odaklanması gerektiğinde gerçekleşir. Kökünden sökmede, kendinize çiçek açmanıza izin vermiyorsunuz; sadece filizlenme süreciyle rahat ediyorsunuz.

34

BRIANNA WIEST

DAĞ SEN'SİN

35

Sürekli olarak "yeni bir başlangıca" ihtiyaç duyuyor olabilirsiniz ki bu genellikle stresle başa çıkmak için sağlıklı yollara sahip olmamanın veya çatışma çözümüyle mücadele etmenin sonucudur. Kökünden sökmek, dikkatinizi hayatınızdaki gerçek sorunlardan uzaklaştırmanın bir yolu olabilir, çünkü dikkatinizi yeni bir işte veya yeni bir şehirde kendinizi yeniden kurmaya yönlendirmelisiniz.

Sonuç olarak, kökten sökmek, her zaman yeni bir bölüme yeni başladığınız ancak onu asla gerçekten bitiremediğiniz anlamına gelir. Devam etmek için gösterdiğiniz çabalara rağmen, her zamankinden daha fazla sıkışmış halde bulursunuz kendinizi.

BUNU NASIL ÇÖZERSİNİZ

Öncelikle deseni tanıyalım.

Kökünden sökmenin başlıca belirtilerinden biri, bunu yaptığınızın farkına varamamanızdır. Bu nedenle, en önemli adım, neler olduğunun farkına varmaktır. Son birkaç yıldaki adımlarınızı geriye doğru takip edin: Kaç yere taşındınız veya çalıştınız? Sonra sizi bulduğunuz her yeni şeyden uzaklaştıran şeyin ne olduğunu anlayın.

Daha sonra gerçekten ne istediğinizi netleştirmeniz gerekiyor.

Bazen, kökten sökme, istediğimizi düşündüğümüz şeye doğru çok hızlı adım attığımızda ve sonra bunu iyice düşünmediğimizi ve aslında o şeyi çok istemediğimizi fark ettiğimizde gerçekleşir. Netlik anahtardır, çünkü artık uzun vadeli düşünüyorsunuz. Yaşamak için bir yer seçmek, sonra orada bağlantılar kurmak nasıl olurdu? 36

BRIANNA WIEST

DAĞ SEN'SİN

37

Aynı yerde çalışıp pozisyonunuzda yükselmek veya işinizi büyütmek mi?

Kökünden sökülmüş bir örüntüden iyileşmenin, istemediğiniz bir şeye razı olmak veya tekrar taşınmak istemediğiniz için güvenli olmayan veya sağlıksız bir durumda kalmak anlamına gelmediğini unutmayın. Sizin için doğru yolun ne olduğu konusunda net ve kararlı olmak ve ardından sadece hayatta kalmakla kalmayıp nasıl gelişebileceğinize dair bir plan yapmakla ilgilidir.

Genellikle kaçacağınız an geldiğinde, rahatsızlıkla yüzleşin ve olduğunuz yerde kalın.*Neden*Bir şeye veya diğerine bağlanmaktan rahatsızlık duyuyorsanız, sizin için sağlıklı bir bağlanmanın nasıl olması gerektiğine karar verin.

MÜKEMMELİYETÇİLİK

Bir işi ilk seferde mükemmel yapacağımızı düşündüğümüzde, mükemmeliyetçilik döngüsüne girmiş oluruz.

Mükemmeliyetçilik aslında her şeyin doğru olmasını istemek değildir. İyi bir şey değildir. Aslında, engelleyici bir şeydir, çünkü ne yapabileceğimiz veya hayatlarımızın sonuçlarının ne olabileceği konusunda gerçekçi olmayan beklentiler oluşturur.

Mükemmeliyetçilik, ortaya çıkıp denememizi veya hayatımızın önemli işini gerçekten yapmamızı engeller. Bu, başarısız olmaktan, savunmasız hissetmekten veya başkalarının düşünmesini istediğimiz kadar iyi olamamaktan korktuğumuz zaman olur 36

BRIANNA WIEST

DAĞ SEN'SİN

37

biz, aslında o kadar iyi olmak için gereken işten kaçınıyoruz. Kendimizi sabote ediyoruz çünkü bu, ortaya çıkma ve basitçe*yap bunu,*Tekrar tekrar tekrar, bu bizi eninde sonunda ustalık noktasına getirir.

BUNU NASIL ÇÖZERSİNİZ

İyi yapmayı dert etmeyin; sadece yapın.

En çok satan bir kitap yazmayı dert etmeyin, sadece yazın. Grammy kazanan bir hit yapmayı dert etmeyin, sadece müzik yapın. Başarısız olmayı dert etmeyin, sadece ortaya çıkıp denemeye devam edin. İlk başta, önemli olan tek şey*Yapmak*Gerçekten yapmak istediğiniz şey. Oradan, hatalarınızdan ders çıkarabilir ve zamanla gerçekten olmak istediğiniz yere ulaşabilirsiniz.

Gerçek şu ki, yaptığımız şeyin gerçekten etkileyici ve dünyayı değiştirecek bir şey olup olmayacağı konusunda endişeli olduğumuzda aslında büyük başarılar elde etmiyoruz. Bu tür şeyleri, sadece ortaya çıkıp kendimize anlamlı ve bizim için önemli bir şey yaratma izni verdiğimizde başarıyoruz.

Mükemmellik yerine ilerlemeye odaklanın. Bir şeyi mükemmel bir şekilde yaptırmak yerine, sadece onu yapmaya odaklanın.

Oradan, onu düzenleyebilir, inşa edebilir, büyütebilir ve vizyonunuzun tam olarak ne olduğuna göre geliştirebilirsiniz. Ancak başlamazsanız, asla varamazsınız.

Hayatta, üzen, kızdıran, üzen ve hatta öfkelendiren insanlar, durumlar ve koşullar olacak. Aynı şekilde,

Hayatınıza ilham veren, umut veren, yardımcı olan ve gerçekten amaç ve anlam sunan insanlar, durumlar ve koşullar.

Duygularınızın yalnızca yarısını işleyebildiğinizde, kendinizi köreltirsiniz. Sinir bozucu veya rahatsız edici bir şey ortaya çıkarabilecek olası durumlardan kaçınmak için elinizden geleni yapmaya başlarsınız, çünkü bu duyguyla başa çıkabilmek için hiçbir aracınız yoktur. Bu, hayatınızı nihayetinde daha iyiye doğru değiştirecek risklerden ve eylemlerden kaçınmaya başladığınız anlamına gelir.

Ayrıca, duygularınızı işleme yeteneğinizin olmaması, onlarla sıkışıp kalmanız anlamına gelir. Öfkeniz ve üzüntünüz üzerinde oturup durursunuz çünkü onları nasıl yok edeceğinizi bilmezsiniz. Duygularımızın yalnızca yarısını işleyebildiğimizde, nihayetinde gerçekten istediğimiz hayatın yalnızca yarısını yaşarız.

BUNU NASIL ÇÖZERSİNİZ

Sağlıklı duygusal işlem herkes için farklı görünür ancak genel olarak şu adımları içerir: • Ne olduğunu netleştirin.

• Duygularınızı doğrulayın.

• Bir rota düzeltmesi belirleyin.

Öncelikle, neden üzgün olduğunuzu veya bir şeyin sizi neden bu kadar rahatsız ettiğini anlamanız gerekir. Bu konuda netlik kazanmazsanız, sizi bu kadar neyin incittiğini gerçekten anlamadan, detaylar üzerinde kafa yorarak zamanınızı harcamaya devam edersiniz.

Sonra, nasıl hissettiğinizi doğrulamanız gerekir. Yalnız olmadığınızı fark edin; sizin durumunuzdaki herkes muhtemelen benzer şekilde hissederdi (ve hissediyor) ve hissettiğiniz şeyin kesinlikle normal olduğunu kabul edin. Bunu yaparken, ağlamak, titremek, hissettiklerinizi günlüğe yazmak veya güvendiğiniz bir arkadaşınızla konuşmak gibi kendinize fiziksel bir rahatlama izni verebilirsiniz.

Sorunun ne olduğunu netleştirdiğinizde ve duygularınızın boyutunu tam olarak ifade etmenize izin verdiğinizde, gelecekte gerçekten istediğiniz sonucu elde etmek için davranışınızı veya düşünce sürecinizi nasıl değiştireceğinizi belirleyebilirsiniz.

HAKLI BİR ŞEKİLDE

Hayatınız nihai olarak niyetlerinizle değil, sonuçlarınızla ölçülür. Yapmak istediğiniz veya yapacağınız ama sahip olmadığınız şeylerle ilgili değildir.

zaman. Neden yapamayacağınızı düşündüğünüzle ilgili değil; sadece 40 yaşında olup olmadığınız ile ilgili.

BRIANNA WIEST

DAĞ SEN'SİN

41

sonunda yaptı. Kendini sabote eden bir davranış kalıbında olduğunda, bu bahanelere genellikle ölçülebilir sonuçlara davrandığın gibi davranırsın: Onları kendini anlık olarak tatmin olmuş hissettirmek için kullanırsın, onları başarının yerine kullanırsın.

Bir hedefimiz, hayalimiz veya planımız olduğunda, niyetin bir ölçüsü yoktur. Sadece yapıp yapmadığınız önemlidir. Ortaya çıkmamak ve işi yapmamak için sunduğunuz başka bir neden, yalnızca o nedeni nihai hırsınızdan daha öncelikli tuttuğunuzu belirtmenizdir, bu da hayatınızda her zaman öncelik taşıyacağı anlamına gelir.

Büyümeniz için gerekli olan rahatsız edici duygulardan uzaklaşmanıza yardımcı olmak için bahaneler de kullanıyor olabilirsiniz.

BUNU NASIL ÇÖZERSİNİZ?

Sonuçlarınızı ölçmeye başlayın ve her gün en azından bir üretken şey yapmaya odaklanın.

Artık spor salonuna gitmek için kaç gün istediğin önemli değil; kaç gün gittiğin önemli. Artık arkadaşların için orada olmak istemen önemli değil; gidip gitmediğin önemli. Artık işini nasıl değiştireceğinle ilgili harika fikirlerin önemli değil; gidip gitmediğin önemli.

Kendi mazeretlerinizi kabul etmeyi bırakın. Rehavete kapılmayı bırakın

kendi gerekçelerinizle. Günlerinizi ne kadar sağlıklı, olumlu şey başardığınıza göre ölçmeye başlayın ve ne kadar çabuk ilerleme kaydetmeye başladığınızı göreceksiniz.

DÜZENLENMEMİŞ OLUŞUM

Yaşamlarımızı ve mekanlarımızı darmadağın bırakarak, çevremize bakmayı bilinçsizce unutmuyoruz.

Aslında çoğu zaman bilinçsiz bir amaca hizmet eden dikkat dağıtıcı şeyler ve kaos yaratıyoruz.

Hem çalışma hem de yaşam için temiz, düzenli bir alan

gelişmek için olmazsa olmazdır. Bu, düzenli bir ev, her sabah kolayca ulaşılabilen ve bir araya getirilebilen kıyafetler, temiz bir mutfak ve düzenli bir

masa. Evraklar tek bir alanda dosyalanmalı, yatak odanız sakin olmalı ve her şeyin gün sonunda geri dönebileceği bir "evi" olmalı.

Temizlik olmadan kendimiz için daha az fırsat yaratırız. Kaostan olumlu ya da güzel hiçbir şey çıkmaz. Derinlerde bunu biliyoruz. Genellikle, düzensizlik yoluyla kendimizi sabote ettiğimizde, bunun nedeni çok temiz veya düzenli olduğumuzda huzursuz bir his duymamızdır. Bu huzursuz his, kaçınmaya çalıştığımız şeydir, çünkü artık her şey yolunda olduğuna göre, yapmamız gerekeni yapmak veya olmak istediğimiz kişi olmak için çalışmaya başlamamız gerektiğinin farkına varmamızdır.

Mekanlarımızı dağınık bıraktığımızda, dışarı çıkıp ortaya çıkmaktan her zaman birkaç görev veya öncelik uzakta oluruz.

BUNU NASIL ÇÖZERSİNİZ

Her şey gibi, yavaş başlamanız ve zamanla kendinizi ayarlamanız gerekir. Dağınıklığı gidermek ve yeniden düzenlemek için bir odadan başlayın ve bu çok fazlaysa bir köşeyi, çekmeceyi veya dolabı deneyin. Bunun üzerinde çalışın ve yalnızca bunun üzerinde çalışın ve ardından düzeni koruyan bir rutin uygulayın.

Oradan, alanınızı size karşı değil, sizin için çalışacak şekilde düzenlemeye başlayın. Başucu sehpanıza difüzör gibi rahatlatıcı bir şey koyun veya mutfakta düzenli bir aile takvimi oluşturun, böylece randevular ve programlar başkaları tarafından görülebilir. Postaların düzensiz olmasıyla ilgili sorun yaşıyorsanız, her gün geldiğinde gidebilecekleri bir yer yaratın. Çamaşırların düzensiz olmasıyla ilgili sorun yaşıyorsanız, bunun için bir sistem yaratın ve yıkamayı yapacağınız bir veya iki gün belirleyin ve toplu olarak yıkayın.

Yavaş yavaş temiz bir masada çalışmaya alışmalısınız ve sonunda bu ikinci doğanız haline gelecektir. Ayrıca çok daha az stresli ve hayatınızın çok daha fazla kontrolünde olduğunuzu hissetmeye başlayacaksınız.

Kendinizi olduğunuzdan farklı hissettiren bir çevrede olduğunuzda, olmak istediğiniz kişi olarak ortaya çıkmanız çok zordur.

42

BRIANNA WIEST

DAĞ SEN'SİN

43

AT TA CHMENTTOWH AT SEN

Gerçekten istemiyorum

Bazen, hayatınız için hayalleriniz başkalarının tercihlerinden uyarlanır. Diğer durumlarda, ne istediğinizi belirlersiniz ve sonra eski hırslarınızdan büyürsünüz.

Bazen, gerçekten istemediğimiz bir şeyi istemeye kendimizi zorlamak için sonu gelmez bir mücadele veririz ve bu bizi her zaman boş bırakır, çünkü bu gerçek bir arzu değildir. Bu, motivasyon eksikliğinden veya direnç yaşamaktan farklıdır. Performans gösterememiz korkuya veya beceri eksikliğine dayanmaz, bunun hayatımız için istediğimiz şey olmadığına dair içsel bir bilgiye dayanır ve belki de kaybolmuş veya yolumuzu değiştiremez hissediyoruzdur.

Kendinizi bir şeyle boğuşurken bulduğunuzda kendinize şu soruyu sormalısınız:*Bunu gerçekten yapmak istiyor muyum?*İşi mi istiyorsunuz yoksa sadece ünvanı mı hoşunuza gidiyor? Kişiye aşık mısınız yoksa ilişki fikrinden mi hoşlanıyorsunuz? En büyük başarınızın ne olacağına dair hala eski bir fikre mi sahipsiniz ve eğer öyleyse, bunu bırakmak nasıl olurdu?

Günün sonunda, kendimize zarar vermemiz bazen bize henüz doğru yolda olmadığımızı ve hayatımız için en iyisinin ne olacağını belirlemek için yeniden değerlendirme yapmamız gerektiğini gösterme işlevi görür, bu bazı insanları veya gençliğimizi hayal kırıklığına uğratmak anlamına gelse bile.

44

BRIANNA WIEST

DAĞ SEN'SİN

45

Hayatımızın geri kalanını, kim olduğumuzu anlayamayacak kadar gençken ideal olduğunu düşündüğümüz bir başarı ölçüsüne ulaşmaya çalışarak geçirmek zorunda değiliz. Tek sorumluluğumuz, olduğumuz kişi için kararlar almaktır.

BUNU NASIL ÇÖZERSİNİZ

Belki de "başarı hikayenizin" bir zamanlar düşündüğünüz gibi görünmediğini kabul etmeye istekli olun.

Belki de gerçekten aç olduğunuz başarı türü her gün huzur içinde hissetmek veya hayatınızı iş yerine seyahat üzerine kurmaktır. Belki de gelişen arkadaşlıklar veya mutlu bir ilişki kurmaktır. Belki de 10 yıl önce girdiğiniz iş sonsuza dek içinde olmak istediğiniz iş değildir. Belki de seveceğinizi düşündüğünüz iş, umduğunuz kadar doğal gelmiyordur.

Bizim için doğru olmayan şeyleri bıraktığımızda, doğru olanı keşfetmek için alan yaratırız. Ancak bunu yapmak, gururumuzu bir kenara bırakıp şeyleri gerçekte oldukları gibi görme cesaretini gerektirir.

BAŞKALARINI YARGILAMAK

Hepimiz dedikodu yapmanın veya diğer insanların hayatlarını ve seçimlerini yargılamanın diğer insanlarla bağlantı kurmanın sağlıklı veya olumlu bir yolu olmadığını biliyoruz. Ancak, fark ettiğimizden çok daha fazla zarara yol açıyor çünkü kendi başarımıza bariyerler kuruyor.

Başka bir kişi kadar başarılı olmadığımız için kendimizi kötü hissedersek, kendimizi daha iyi hissetmek için o kişide olumsuz bir şey bulmaya çalışabiliriz. Bunu her seferinde bizden daha başarılı biriyle karşılaştığımızda yaparsak, o başarı seviyesini sevilmemekle ilişkilendirmeye başlarız. Hayatımızı ilerletmek için harekete geçme zamanı geldiğinde, bunu yapmaya direneceğiz çünkü daha başarılı olmak, benlik kavramımızda bir kırılma yaratacaktır.

Diğer durumlarda, büyüdüğünüz insanların parası olan diğer insanları kötülediğini duymuş olabilirsiniz. "Öğk, zengin insanlar en kötüsüdür." gibi şeyler söylemiş olabilirler.

Belki de tüm zengin insanları ahlaki açıdan yozlaşmış olarak nitelediler. Bu kapsamlı karakterizasyon bilinçaltınıza mühürlendi ve şimdi kendinizi finansal olarak sağlıklı olma girişimlerinizi sabote ederken buluyorsunuz, çünkü bunu suçluluk ve sevilmemekle ilişkilendiriyorsunuz.

Başkaları için yargılar oluşturduğumuzda, bunlar bizim de uymamız gereken kurallar haline gelir. Başkalarını sahip olmadığımız şeyler için veya onları kıskandığımız için yargılayarak, başkalarına gerçekten zarar verdiğimizden çok daha fazla kendi hayatlarımızı sabote ederiz.

BUNU NASIL ÇÖZERSİNİZ

Birçok kişi başkalarını sevebilmek için önce kendinizi sevmeniz gerektiğini söyler; ama gerçekte, başkalarını sevmeyi öğrenirseniz, kendinizi de sevmeyi öğrenirsiniz.

46

BRIANNA WIEST

DAĞ SEN'SİN

47

Varsayımda bulunmayarak yargılamamayı deneyin. Bir kişi hakkında sahip olduğunuz sınırlı bilgilere dayanarak bir sonuca varmak yerine, resmin tamamını görmediğinizi ve hikayenin tamamını bilmediğinizi düşünün.

Başkalarının hayatlarına karşı daha şefkatli olduğunuzda, kendi hayatınıza karşı da daha şefkatli olursunuz.

İstediğiniz bir şeye sahip birini gördüğünüzde, ilk başta zor gelse bile, onu tebrik edin. Bu size geri yansıyacak ve onu almaya sizi de açacaktır.

GURUR

Gurur çoğu zaman en kötü kararlarımızın çoğunda rol oynar.

Bazen bir ilişkinin yanlış olduğunu biliriz, ancak ayrılmanın utancı kalmaktan daha kötü görünür. Bazen bir işe başlarız ve aslında bundan pek hoşlanmadığımızı fark ederiz veya değişmemiz veya yardım istememiz gerektiğini kabul etmeyi reddederiz. Bu durumlarda gururumuz önümüze geçer. İnsanların hayatlarımızı nasıl gördüklerini hayal ederek kararlar alırız, gerçekte oldukları gibi değil. Bu sadece yanlış değil, aynı zamanda çok sağlıksızdır.

BUNU NASIL ÇÖZERSİNİZ

Gurura olan bağlılığımızı aşmak için kendimizi daha bütünsel ve dürüst bir şekilde görmeye başlamalıyız.

46

BRIANNA WIEST

DAĞ SEN'SİN

47

Etrafımızdaki herkese ne kadar mükemmel ve kusursuz olduğumuzu kanıtlamamız gerektiğini düşünmek yerine, kendimizi daha gerçekçi bir şekilde hayal edebiliriz: zayıflıklarımıza rağmen elimizden gelenin en iyisini yapmaya çalışan insanlar olarak. Sonunda, başkalarının ne düşündüğünü önemsediğiniz için yanlış olanı tutmak, sizin için doğru olan şey olduğu için bırakmaktan çok daha kötü görünüyor. Herkes gibi kusurlu bir insan olduğunuzu kabul edebilirseniz, insanlar size çok daha fazla saygı duyacaktır - öğrenerek, uyum sağlayarak ve elinizden gelenin en iyisini yapmaya çalışarak.

Bu zihniyete ulaştığınızda, kendinizi öğrenmeye de açarsınız. Her şeyi bildiğinizi veya mükemmel görünmeniz gerektiğini varsaymayarak, yanıldığınızı kabul edebilir, yardım isteyebilir ve bazen başkalarına yaslanabilirsiniz.

Temel olarak, kendinizi yeniden gelişime açıyorsunuz ve bu, uzun vadede hayatınızın daha iyi olmasını sağlıyor.

BAŞARININ GUI LT'Sİ

Bu kadar acı, dehşet ve talihsizliğin olduğu bir dünyada, mutlu ve bereketli bir hayat yaşamak kimin haddine?

İşte pek çok insanın içinden geçtiği düşünce süreci.

İnsanların karşılaştığı en büyük zihinsel engellerden biri, sonunda yeterli veya birden fazla ihtiyaca sahip olmanın getirdiği suçluluk duygusudur. Bu, birçok nedenden kaynaklanabilir.

farklı kaynaklardan geliyor, ama sonuçta bu, ona sahip olmayı "hak etmediğinizi" hissetmenize yol açıyor.

Bu his genellikle daha fazla para kazanmaya veya daha güzel şeylere sahip olmaya başladığımızda ortaya çıkar. İnsanlar genellikle daha yüksek gelirlerini pervasızca keyfi harcamalarla veya müşteri kitlesi veya iş yükü konusunda daha az dikkatli olarak sabote ederler çünkü temel ihtiyaçlardan fazlasına sahip olmaktan pek de rahat hissetmezler ve bu yüzden kendilerini rahat bir eksiklik hissine geri sokarlar.

Başarı söz konusu olduğunda suçluluk duygusu ne yazık ki yaygın bir duygudur, özellikle de doğru şeyi yapmak ve özgün bir hayat yaşamak isteyen iyi kalpli insanlar için.

BUNU NASIL ÇÖZERSİNİZ

Lütfen en aşırı başarılı insanların hiçbir suçluluk duymadığını fark edin. Aslında, bu his genellikle sadece yeterli olmama ve sonunda yeterli olma arasında gidip geldiğinizde ortaya çıkar.

Farkına varmanız gereken şey, paranın ve başarının araçlar olduğudur. Size zaman kazandırır ve başkalarının hayatlarına yardım etme, onları işe alma, etkileme ve değiştirme fırsatı sunar. Başarınıza bir statü farklılaştırıcısı olarak bakmak yerine -ki bu sizi her zaman kötü ve rahatsız hissettirecektir- bunu dünyada ve kendi hayatınızda önemli ve olumlu şeyler yapabileceğiniz bir araç olarak görün.

48

BRIANNA WIEST

DAĞ SEN'SİN

49

BAŞARISIZLIK KORKUSU

Kötü görünmekten veya hemen başarısız olmaktan korktuğumuz için ne sıklıkla bir şeyi denemeyiz bile?

Başarısızlık korkusu, insanları bir şeyde gerçekten harika olmak için ihtiyaç duyacakları çalışmayı yapmaktan alıkoyan bir şeydir, ancak aynı zamanda daha sinsi bir biçim de alabilir. Hayatımızda yeni bir şey kurduğumuzda, bu korku, "bir şeyi kaçırdığımız", partnerimizin sadakatsiz olduğu veya her şeyi kaybetmeye bir yanlış adım kala olduğumuz yönündeki sürekli mantıksız bir endişe olarak ortaya çıkabilir.

Bu felaket düşünceleri, kendimizi olası kayıplardan korumak istediğimizde ortaya çıkar. Bunlar ancak sonunda yeterince önemsediğimiz ve gerçekten saklamak istediğimiz bir şeye sahip olduğumuzda ortaya çıkar.

BUNU NASIL ÇÖZERSİNİZ

Yeni ve cesur bir şey denediğiniz için başarısız olmak ile yeni bir şey denediğiniz ve cesur olduğunuz için başarısız olmak arasında fark vardır.*Olumsuz*ortaya çıkmak, işi yapmak veya eylemlerinizden sorumlu olmak.

Bunlar birbirinden çok farklı iki deneyimdir ve zihninizde bunları birbirinden ayırmalısınız.

Başlangıçta bir şeyde iyi olmamak veya belki de bir kayıp yaşamak ne kadar korkutucu olsa da, daha da kötüdür 50

BRIANNA WIEST

DAĞ SEN'SİN

51

hiç denememek ve hep küçük oynamaktan dolayı başarısız olmak.

Başarısızlık kaçınılmazdır, ancak bunun doğru nedenlerle gerçekleştiğinden emin olmalısınız.

İhmalden dolayı başarısızlığa uğradığımızda bir adım geri çekiliriz.

Yeni şeyler denerken başarısız olduğumuzda, işe yarayacak olana bir adım daha yaklaşmış oluruz.

İNDİRME

Hayattaki başarılarımızı küçümsediğimizde, ya başkaları kendilerini tehdit altında hissetmesin ve bu sayede bizi daha çok sevsin diye kendimizi daha az etkileyici göstermeye çalışıyoruz ya da zirveye ulaşmaktan korktuğumuz için "başardığımız" duygusundan kaçınmaya çalışıyoruz.

Çoğumuz, sonunda ulaştığımızı ve derinden arzuladığımız başarı ölçütlerine ulaştığımızı hissettiğimiz anı özlesek de,

Machine Translated by Google

Arzuladığımız şeyleri çoğu zaman alırız ancak daha sonra bunların o kadar da harika, etkileyici olmadığını veya düşündüğümüz kadar iyi hissettirmediğini hissederiz.

Bu, küçümseme yüzünden olur. "Başarmış" olma fikri, zirveye ulaştığımızdan ve bu nedenle ondan düşeceğimizden korkmamıza neden olur.
Eğer ulaştığımızı kabul edersek, geriye hangi hedefler kalır? Ölümle benzer bir histir, bu yüzden bunun yerine çalışmak için başka bir ölçü buluruz.

Benzer şekilde, diğer insanların etrafındayken gururumuzda sağlam durmuyoruz çünkü bize bunun kötü bir şey olduğu öğretiliyor (ve sağlıksız bir şekilde yapıldığında, öyledir). Hissettiğimiz şey, bir şey başardığımız için başkalarından "daha iyi" olma duygusudur. Bu bizi rahatsız eder çünkü bunun hem doğru olmadığını hem de kaba olduğunu biliriz.

Machine Translated by Google

BUNU NASIL ÇÖZERSİNİZ

Hepimiz diğer insanların çeşitli başarılarını ve yeteneklerini kabul edip takdir edebilirken kendimizden de mutlu olabiliriz. Bir iltifatı önemsememek yerine, "Teşekkür ederim, çok çalıştım ve burada olmaktan mutluyum." diyerek karşılık verebiliriz.

Eğer korkumuz çok erken "zirveye" ulaştığımızsa, ilerleme fikrimizi yeniden şekillendirmeliyiz. Daha iyiye gidip daha da kötüye gitmiyoruz. Bir şeyi başardığımızda onu kaybedip eski halimize geri dönmüyoruz. Bu içgüdü, bizi eski rahatlığımız içinde tutmak isteyen, kendini sabote eden bir davranıştır.
alan.

Bunun yerine, hayatımızın bir parçası iyileştiğinde bunun diğer her şeye yansıdığını kabul edebiliriz. Bir şeyi başardığımızda, geleceğe daha iyi hazırlanmış oluruz.

Hayat, üzerinde çalışmaya devam ettikçe yavaş yavaş daha iyiye gitme eğilimindedir; ancak bir şeyi başarıp sonra kendi gücümüzün korkusuyla kendimizi kapatırsak daha da kötüleşir.

SAĞLIKSIZ LT HİJYENİK YAŞAMLAR

İnsanların kendi başarılarını baltalamalarının en yaygın yolu budur: Onları hedeflerinden aktif olarak uzak tutan alışkanlıkları sürdürmek.

Bu, birinin daha iyi bir formda olmak istediğini beyan etmesi ancak bunu kolaylaştırmak için her gün yaptığı hiçbir şeyi değiştirmemesidir. Ya da

Machine Translated by Google

Mesleki anlamda bir değişiklik yapmak istiyorlar ancak bunu gerçekten yapmalarını zorlaştıracak, hatta imkansız hale getirecek yollar buluyorlar.

Tüm bu davranışların temelinde, ruhumuzun bir kısmının evrimleşip hayatımızda ilerlememiz gerektiğini anlaması, diğer kısmının ise bunun getireceği potansiyel rahatsızlıktan korkması yatar.
Genellikle bu durum o kadar büyük bir içsel gerginlik ve hayal kırıklığıyla sonuçlanır ki, bir kırılma noktasına gelinir ve oradan itibaren değişiklikler yapılır.

Ancak amaç, kendinizi huzurlu ve rahat bir şekilde yaşamaktan alıkoyan yolların farkına varmadan önce hayatınızda bir kriz noktasına gelmemenizdir .

Machine Translated by Google

BUNU NASIL ÇÖZERSİNİZ

Sağlığı kendi terimlerinizle tanımlayın. Sağlıklı bir yaşam sizin için nasıl görünür? Kendinizi nasıl hissederdiniz ve ne yapıyor olurdunuz?

Sağlıklı olmanın tanımına yalnızca başkalarının bakış açısıyla bakmak zordur, özellikle de hepimiz farklı ihtiyaçlara, tercihlere ve programlara sahip farklı insanlar olduğumuz için.

Bunun yerine, kendinizi en iyi hissettiren şeyin ne olduğunu anlayın. Sağlıklı beslenme, egzersiz ve uykunun hangi kombinasyonunun sizin için doğru olduğuna karar verin ve ona sadık kalın. Pek çok şey gibi, sağlıklı alışkanlıklar da en iyi şekilde kademeli olarak oluşturulur. Sabah 6'da spor salonunda bir saat geçirmeye zorlamak yerine, bunun yerine 15 dakika geçirmeye çalışın veya belki de gerçekten keyif aldığınız bir dersle değiştirin veya programınıza daha uygun bir zamanda gidin.

Başarılı olmayı kendiniz için kolaylaştırın. Yemeklerinizi hazırlayın veya masanızın yanında su bulundurun, böylece gün boyunca yudumlayabilirsiniz. Kendinizi sağlıklı alışkanlıkları, yaşam tarzınıza gerçekten uyanları tercih etmeye yavaş yavaş alıştırın.

"MEŞGUL OLMAK"

İnsanların sabote etmek için kullandıkları bir diğer yaygın yol ise, kendilerini hayatlarından tamamen çıkaracak kadar başka şeylere yönlendirmeleridir.

Sürekli “meşgul” olan insanlar kendilerinden kaçıyorlar.

Hiç kimse meşgul olmak istemediği sürece "meşgul" değildir ve bunu çok yoğun programları olan birçok insanın asla meşgul olmayacağını biliyorsunuzdur.

Machine Translated by Google

kendilerini bu şekilde tanımlıyorlar. Bu

Çünkü “meşgul olmak” bir erdem değildir; sadece başkalarına zamanınızı veya görevlerinizi nasıl yöneteceğinizi bilmediğinizi gösterir.

Meşgul olmak önem taşır; çoğu zaman başkalarına biraz dokunulmaz görünmenize neden olur. Ayrıca vücudu bunaltarak sadece eldeki görevlere odaklanabilmesini sağlar. Meşgul olmak, kendimizi gerçekten yanlış olan şeylerden uzaklaştırmanın en iyi yoludur.

Machine Translated by Google

BUNU NASIL ÇÖZERSİNİZ

Programınız yönetilemezse, asla olabileceğiniz kadar etkili veya üretken olamazsınız. Eğer durum buysa, ilk işiniz görevlerinizi önem sırasına göre düzenlemek ve önceliklendirmek, elinizden gelen her şeyi dışarıdan yaptırmak ve sonra gerisini bırakmak olmalıdır.

Eğer sorununuz, gününüzde hiçbir ihtiyacınız olmadığı halde kasıtlı olarak kaos ve yoğunluk yaratmaksa, basitlik ve rutinle rahat etmelisiniz.

Öncelikle her gün yapılması gereken en önemli 5 görevi yazın ve sonra sadece bunları yapmaya odaklanın.

Ayrıca "koruma" duygusuyla yüzleşmeniz gerekebilir

meşgul olmanın sana verdiği şey. Kendini diğerlerinden daha önemli hissettiriyor mu? Sana şunu söylemek için bir bahane veriyor mu?

planlara "hayır" mı yoksa bazı insanlardan mı uzak durmanız gerekiyor? Bunlarla başa çıkmak için daha sağlıklı ve daha üretken yollar bulmanız gerekiyor

Örneğin, gurur duyacağınız bir şey yaratarak yaptığınız işte gerçek bir özgüven bulmak veya ilişkilerinizde sınırlarınızı ve ihtiyaçlarınızı sakin ama net bir şekilde ifade etmede daha iyi olmak gibi duygular.

WR ONG İLE ZAMAN GEÇİRMEK

İNSANLAR

Machine Translated by Google

Hayatımızın büyük bir kısmının birlikte vakit geçirdiğimiz insanlar tarafından şekillendirildiği doğrudur ve birlikte olduğunuz kişiler de insanların kendini sabote etmesinin yaygın bir yoludur.

Hayatınızda sizi strese sokan, güvensiz hissettiren ve yine de daha fazlası için geri dönmenizi sağlayan bazı insanlar olduğunu düşünebilirsiniz. Bu ilişkiler toksisite spektrumunun daha hafif ucunda yer alır, ancak yine de kendi kendini yenerler.

Kendinizi "eksik" veya "kıskanç" olma hissine neredeyse bağımlı hissettiren belirli bir arkadaşlık veya ilişkiyle meşgul bulursanız, bundan kademeli olarak çıkmalısınız. Kötü, kaba olmanıza veya hatta kimseyi hayatınızdan çıkarmanıza gerek yok.

Ancak, en çok zaman geçirdiğiniz kişilerin geleceğinizi geri dönülmez bir şekilde şekillendireceğini anlamalı ve bu nedenle onları akıllıca seçmelisiniz.

Machine Translated by Google

BUNU NASIL ÇÖZERSİNİZ

Sizi destekleyen ve size ilham veren, benzer hedeflere sahip olan ve sizinle vakit geçirmekten hoşlanan insanlardan oluşan bir çevre oluşturmak için çalışın. Bir araya gelmeden enerjik ve ilham almış bir şekilde ayrılmalısınız, bitkin ve öfkeli değil.

Arkadaş grubunuzu bulmak zaman alır ve bunu bir anda keşfedemeyebilirsiniz. Hayran olduğunuz birine kahve içmeye çıkmayı teklif etmekle veya yeniden bağlantı kurmak istediğiniz biriyle bir şeyler yapmak için iletişime geçmekle başlayabilir. Bağlantılarınızı yavaşça ama içtenlikle yeniden kurun ve sonra onları olabildiğince besleyin ve onlara bakın.

IONALFEARS'TA ENDİŞELENMEK

VE EN AZ BENZERİ LY KOŞULLARI

İnsanların farkında olmadan sabotaj yapmalarının bir diğer yaygın yolu da en kötü durum senaryolarına dair korkularla meşgul olmalarıdır.

Muhtemelen buna aşinasınızdır, en azından bir dereceye kadar: Kafanızda derin bir korku, dehşet ve bir dizi "kıyamet" senaryosu uyandıran garip veya son derece olası olmayan bir düşünceniz var. Sonra ona geri dönüp duruyorsunuz ve hayatınızın bir kısmını bile kontrol ediyor.

Gerçek olma olasılığı en düşük olan mantıksız korkulara, çoğu zaman gerçek korkuları yansıtırız.

Bu mantıksız korkular güvenlidir, çünkü içten içe bunların gerçekleşmeyeceklerini biliriz. Bunlar yer tutuculardır, duyguyu ifade etmemizin bir yoludur

Machine Translated by Google

Gerçekten olmayacağını bildiğimiz bir şeye doğru gidiyoruz.

Kendinizi bir korku döngüsünün içinde bulduğunuzda, gerçek olma olasılığı çok düşük olan garip, rastgele veya önemsiz bir tek seferlik durumu veya durumu sürekli tekrarladığınızda, kendinize gerçekte geçerli olan ilgili bir şey hakkında herhangi bir duygunuz olup olmadığını sorun.

Örneğin, bir arabada yolcu olmaktan endişe duyuyorsanız, korkunuzun "ilerlemek" mi yoksa "ilerlemekten" mi kaynaklandığını düşünün.

"Kontrolden çıkmış." Ya da, işinizden kovulmaktan endişe ediyorsanız, korkunuz aslında başka bir işe layık olmadığınız veya üstünüz tarafından aşağılanacağınız düşüncesi olabilir.

Machine Translated by Google

BUNU NASIL ÇÖZERSİNİZ

Tüm enerjinizi en kötü senaryoyu kontrol etmeye çalışarak harcamak yerine, korkunun mesajının ne olabileceğini ve size hayatınızda neye ihtiyacınız olduğunu söylediğini düşünün.

Korku soyut bir metafor olsaydı, anlamı ne olurdu? Gelirinizin aniden kaybolması güvenlik arzunuzun bir sembolü müdür? Gelecek korkusu şu anda tam olarak yaşamadığınızın bir sembolü müdür? Karar verme konusunda duyulan kaygı, gerçekten ne istediğinizi bilmenize ve onu seçmekten çok korkmanıza mı işaret eder?

En çok korktuğumuz şeylerin özünde, gerçekten önemsediğimiz şey hakkında kendimize göndermeye çalıştığımız bir mesaj vardır. Neyi korumak istediğimizi belirleyebilirsek, bunu yapmanın daha sağlıklı ve daha güvenli yollarını bulabiliriz.

NASIL ANLATABİLİRSİNİZ REINASEL FS GECYC'TE
LE

Kendini sabote eden davranışları bilişsel olarak anlayabilseniz bile, bazen en zor değişim, bu davranışlarda bulunduğumuzu fark etmektir.

Aslında, bazen işaretler o kadar belirsizdir ki, zar zor fark edilirler ve çoğu zaman çok sorunlu hale gelene veya başka birileri onları fark edene kadar dikkatimizi çekmezler. Kendini sabote etmenin en belirgin belirtilerinden bazıları şunlardır:

İSTEMEDİĞİNİZ ŞEYİN, İSTEMEDİĞİNİZDEN DAHA FAZLA FARKINDASINIZ

Machine Translated by Google

NE YAPTIN.

Zamanınızın çoğunu, hayal kurmak, strateji geliştirmek ve plan yapmak yerine, endişelenmeye, düşünmemeye ve olmasını istemediğiniz şeylere odaklanmaya harcıyorsunuz.

İNSANLARI ETKİLEMEYE ÇALIŞMAK İÇİN DAHA FAZLA ZAMAN AYIRIRSINIZ

SİZİ SEVMEYEN İNSANLARLA GEÇEN ZAMANDAN FAZLASINI ÖDEYENLER

SENİ OLDUĞUN GİBİ SEVİYORUM.

58

BRIANNA WIEST

DAĞ SEN'SİN

59

Aileniz ve arkadaşlarınız tarafından sevilen ve ne olursa olsun onları ön planda tutan bir insan olmaktan ziyade, sözde düşmanlarınızın kıskançlığını uyandıran bir insan olmaya daha çok odaklanıyorsunuz.

BAŞINI KUMA GÖMÜYORSUN.

Hayatınızla ilgili temel gerçekleri bilmiyorsunuz, örneğin ne kadar borcunuz olduğunu veya alanınızdaki diğer insanların benzer işler için ne kadar ücret aldığını bilmiyorsunuz. Bir tartışmaya girdiğinizde, neyin yanlış olduğunu konuşmak ve bir çözüm bulmak yerine unutana kadar kaçıyorsunuz. Başka bir deyişle, inkar halindesiniz ve bu nedenle iyileşme umudu boşuna.

DİĞER İNSANLARI İKNA ETMEYE DAHA ÇOK ÖNEM VERİYORSUNUZ

GERÇEKTEN İYİ OLMAKTAN DAHA İYİ OLMAK.

Gerçekten iyi vakit geçirip geçirmediğiniz konusunda endişelenmektense, harika vakit geçirmiş gibi görünen fotoğraflar paylaşmayı tercih ediyorsunuz.

Machine Translated by Google

Dürüst olmak ve size yardım edebilecek veya destekleyebilecek insanlarla bağlantı kurmak yerine, herkesi iyi durumda olduğunuza ikna etmeye çalışma çabası.

HAYATINIZDAKİ ÖNCELİĞİNİZ SEVİLMEKTİR, BİLE

BU, MUTLU OLMA PAHASINA OLUR.

Eylemlerinizin size "insanların" (ki onlar "insanlardır", yani) onayını kazandırıp kazandırmayacağını daha çok düşünürsünüz.

(yol?) sizi gerçekten tatmin olmuş ve olduğunuz kişiden memnun hissettirip hissettirmeyeceğinden ziyade.

DUYGULARINDAN HER ŞEYDEN DAHA ÇOK KORKUYORSUN

BAŞKA.

Eğer hayatınızda en korkutucu, en zararlı şeyin kendi duygularınızla başa çıkıp çıkamayacağınız korkusu olduğu bir noktaya gelirseniz, kendi yolunuzda duran kişi siz olursunuz; başka hiçbir şey engel olmaz.

SORMADAN KÖRCE HEDEFLERİN PEŞİNDEN GİDİYORSUN

KENDİNİZ NEDEN BU ŞEYLERİ İSTİYORSUNUZ.

"Yapmanız gereken her şeyi" yapıyorsanız

ve yine de günün sonunda kendinizi boş ve depresif hissediyorsanız, sorun muhtemelen aslında yapmak istediğiniz şeyi yapmıyor olmanızdır; sadece başkasının mutluluk senaryosunu benimsemişsinizdir.

Machine Translated by Google

BAŞA ÇIKMA MEKANİZMALARINIZI,

SORUN.

Aşırı yeme, harcama, içme, seks yapma gibi geliştirmeniz gerektiğini bildiğiniz şeyleri yenmek için kendinize savaş açmaya çalışmak yerine, kendinize o şeyin hangi duygusal ihtiyacı karşıladığını sorun. Bunu yapana kadar, sonsuza dek onunla savaşacaksınız.

ŞÜPHENİZE POTANSİYELİNİZDEN DAHA ÇOK DEĞER VERİRSİNİZ.

Olumsuzluk önyargısı, "kötü" şeylerin iyi şeylerden daha gerçek olduğuna inanmamıza neden olur ve bu eğilimi kontrol altında tutmadığımız sürece, korktuğumuz her şeyin, gerçekte doğru olan iyi şeylerden daha gerçek olduğuna inanmamıza yol açabilir.

HER ŞEYİ ÖNEMSEMEYE ÇALIŞIYORSUN.

İrade gücünüz sınırlı bir kaynaktır. Bir günde ancak bu kadarına sahipsiniz. Her şeyde iyi olmaya çalışmak yerine, sizin için en önemli olan şeye karar verin. Dikkatinizi buna odaklayın ve diğer her şeyin elinizden kayıp gitmesine izin verin.

BAŞKA BİRİNİN KAPI AÇMASINI BEKLİYORSUN,
ONAY VERİN YA DA SİZİN HAYATINIZI ELİNİZE VERİN

BEKLEDİĞİM.

Başarının en çok hak eden, yetenekli veya ayrıcalıklı olan insanlara verildiği yanılgısıyla büyüyoruz.

Machine Translated by Google

Ancak vardığımızda, bunun ilgi alanlarının, tutkularının, becerilerinin ve bir pazar boşluğunun kesiştiği bir noktayı bulan kişiler tarafından inşa edildiğini fark ederiz. Biraz ısrarcı olun ve başarısız olmanın tek yolu pes etmektir.

NE KADAR YOL ALDIĞINI FARKINDA DEĞİLSİN.

Beş yıl önceki kişi değilsin. Öz imajın geliştikçe sen de gelişirsin, bu yüzden doğru olduğundan emin ol. Asla başaramayacağını düşündüğün her şeyin üstesinden geldiğin ve başardığın her şey için kendine kredi ver.

hiç düşünmediğiniz bir şeyi inşa ettiniz. Düşündüğünüzden çok daha ileri gittiniz ve fark ettiğinizden çok daha yakınsınız.

ALT BİLİMSEL BİLGİNİZİ TANIMLAMA

TAAHHÜTLER

Yoğun içsel çatışma veya kendimizi sabote etmemizin sık sık yaşanmasının sebeplerinden biri, temel taahhütler olarak adlandırılan ve esasen hayatınızdaki birincil hedefiniz veya niyetiniz olan bir şeydir.5

Bilinçaltı taahhütleriniz temelde her şeyden daha çok istediğiniz şeylerdir ve çoğu zaman bunların farkında bile olmazsınız. En çok mücadele ettiğiniz şeylere ve sizi en çok motive eden şeylere bakarak temel taahhütlerinizi belirleyebilirsiniz. Her birine yönelik motivasyonlarınızın katmanlarını soyabilirseniz, bir temel neden bulursunuz. Her şey için aynı temel nedeni bulduğunuzda, temel bir taahhüt bulmuş olursunuz.

Machine Translated by Google

İnsanlar ancak temelde neye bağlı olduklarını anlayana kadar mantıksız ve öngörülemez görünürler.

Örneğin, birinin özgür hissetmeye dair temel bir bağlılığı varsa, bunu başarmak için iş fırsatlarını sabote ettiğini görebilir. Birinin temel bağlılığı istendiğini hissetmekse, yoğun bir ilişki içinde olduğu bir dizi ilişki içinde bulabilir.

bağlantılar kurarlar ancak kıvılcımın "söneceği" korkusuyla taahhütte bulunmayı reddederler. Birinin temel taahhüdü hayatlarını kontrol etmekse, kontrol kaybını temsil eden şeyler hakkında mantıksız bir kaygı duyabilirler . Birinin temel taahhüdü başkaları tarafından sevilmekse, hayatın belirli alanlarında çaresizmiş gibi davranabilirler çünkü başkalarına ihtiyaç duymazlarsa, onlar tarafından terk edilebilirler .

Ancak anlaşılması gereken en önemli şey, temel taahhütlerinizin aslında temel ihtiyaçlarınızı örtbas etmek için kullanıldığıdır.

Temel ihtiyacınız, temel bağlılığınızın tam tersidir.

Temel ihtiyacınız aynı zamanda amacınızı belirlemenin bir başka yoludur . Örneğin, bilinçaltı temel taahhüdünüz kontrol sahibi olmaksa, temel ihtiyacınız güvendir. Bilinçaltı temel taahhüdünüz ihtiyaç duyulmaksa, temel ihtiyacınız istendiğinizi bilmektir. Bilinçaltı temel taahhüdünüz başkaları tarafından sevilmekse, ihtiyacınız öz sevgidir.

Temel ihtiyacınızı ne kadar az beslerseniz, o kadar az

çekirdek bağlılık belirtilerinizi "daha yüksek sesle" duyurun

olacak.

Machine Translated by Google

Güvene ihtiyaç duyan ve bu nedenle kontrolü elinizde tutmaya kararlı biriyseniz, desteklendiğinize ne kadar az inanırsanız, olumsuz başa çıkma mekanizmalarınız o kadar alevlenecektir. Belki bu, bozucu yeme alışkanlıkları, kendinizi izole etme veya fiziksel görünüme aşırı odaklanma şeklinde olabilir. Özgürlüğe bağlıysanız ve bu nedenle bir özerklik duygusuna ihtiyacınız varsa,

Hayatınızı kendi şartlarınıza göre kurmazsanız, fırsatları sabote edecek ve mutlu olmanız "gerektiğinde" kendinizi tükenmiş ve bitkin hissedeceksiniz.

Temel ihtiyaçlarınızı karşılamaya ne kadar çok yönelirseniz, bağlılık belirtileriniz o kadar ortadan kalkacaktır.

Bir kişinin gerçekten ne istediğini anladığınızda, alışkanlıklarının ve davranışlarının inceliklerini açıklayabileceksiniz. Herhangi bir durumda ne yapacaklarını en ince ayrıntısına kadar tahmin edebileceksiniz. Daha da önemlisi, kendinize gerçekten ne istediğinizi sormaya başladığınızda, semptomlarla savaşmayı bırakabilecek ve hayatınızda gerçekten var olan tek sorun olan temel ihtiyaçlarınızla ve dolayısıyla temel amacınızla uyumsuz bir şekilde yaşamakla ilgilenmeye başlayabileceksiniz.

BASTIRILMIŞ MO'YA YÜZLEŞMEK

İKAZLAR

VE TA KINGEYLEM

Kendimize neden zarar verdiğimizi anlamakla, artık kendimize zarar vermeme eylemi arasında fark vardır.

Machine Translated by Google

Bu, davranışın kökenini ve amacını anladığımızda, onu ayarlayacağımız anlamına gelir. Uyum sağlarız. Öz sabotajın üstesinden gelmek, yalnızca kendinizi neden geri tuttuğunuzu anlamakla ilgili değildir; başlangıçta rahatsız edici veya tetikleyici olsa bile, istediğiniz ve ihtiyaç duyduğunuz yönde harekete geçebilmektir.

Bu sürecin çok önemli bir parçasıdır çünkü esasen kaçınmaya çalıştığınız duygularla yüzleşeceksiniz.

Kendinize zarar veren davranışlardan vazgeçtiğinizde, farkında bile olmadığınız bastırılmış duygular yüzeye çıkmaya başlayacak ve kendinizi daha önce olduğunuzdan daha kötü hissedebilirsiniz.

Öz sabotajın üstesinden gelmekle ilgili mesele, bize ne yapacağımızın söylenmesine sıklıkla ihtiyaç duymamamızdır. Ne yapmak istediğimizi ve ne yapmamız gerektiğini biliyoruz. Sadece hissetme korkumuz tarafından geri tutuluyoruz. Bu duygusal tutma kalıbını çözmeye başlamak için, hayatlarımızı değiştirirken daha fazla rahatlık, alan ve özgürlük bulmak için aşağıdakileri çalışabiliriz.

ENORTAKDUYGULAR

TH AT ARISEWHILEYOU ' YENİDEN KIRMA

SEL FS ABO TA GINGBEH AV IORS

Karşılaşacağınız ilk duygu direnç olacaktır.

Bu, "sıkışmış" olma veya vücudunuzun neredeyse "sert" olacak kadar gergin hissetmesi gibi genel bir histir, sanki bir duvara çarpıyormuşsunuz gibi. Bu his,

Machine Translated by Google

genellikle altında yatan ve daha keskin olan hislerin farkına varmanızı engelleyen bir maskeleme duygusudur.

Direnç hissetmeye başladığınızda, sadece bunu yapmak istemezsiniz.

"Bunun üstesinden gelmeye çalışın." Aslında, bunu yapmaya çalışmak,

Zaten karşı karşıya olduğun aynı duvara çarpmaya devam et.

Aslında sorunu sadece görmezden gelmeye çalışarak çözemediğiniz için, kendi kendini sabote eden davranışı güçlendireceksiniz.

Bunun yerine doğru soruları sormaya başlayın.

Neden böyle hissediyorum?

Bu his, yapmaya çalıştığım eylem hakkında bana ne anlatmaya çalışıyor?

Burada öğrenmem gereken bir şey var mı?

Şu anda ihtiyaçlarımı karşılamak için ne yapmam gerekiyor?

Sonra ilhamınıza veya hayat vizyonunuza yeniden bağlanmalısınız. Bu eylemi neden yapmak istediğinizi netleştirin ve bir değişiklik yapın. Motivasyonunuz farklı ve daha iyi bir varoluş yaşamak istemeniz olduğunda, korkunuzdan daha büyük bir vizyon tarafından itildiğiniz için direncin çoğunun azaldığını göreceksiniz.

Diğer durumlarda, öfke, üzüntü veya yetersizlik gibi diğer duygularla karşılaşabilirsiniz. Bu duygular ortaya çıktığında,

Machine Translated by Google

onlar için alan. Bu, onların vücudunuzda yükselmelerine izin vermek ve onları gözlemlemek anlamına gelir. Sizi nerede gerginleştirdiklerini veya sıkıştırdıklarını izleyin.

Hissetmenizi istedikleri şeyi hissedin. Bundan daha kötü bir şey yoktur

Duyguyu hissetme korkusundan daha önemlidir, çünkü deneyimin kendisi çoğunlukla etrafında bir hikaye yarattığımız fiziksel bir gerilimdir.

Bu duyguların çoğunun, kendini sabote etme davranışıyla ilgili bir şeye dayandığını unutmayın. Ebeveynlerinizden birinin size nasıl davrandığı konusunda öfkeliyseniz, ilişkilerinizi sabote etmenizin temel duygusunun öfke ve güvensizlik olması muhtemelen sizi şaşırtmayacaktır. Kendini sabote etmeyle ilişkili duygular genellikle rastgele değildir. Aslında, gerçekten neye ihtiyacımız olduğu ve içimizdeki hangi sorunların hala çözülmediği konusunda daha derin içgörülere ulaşmamızı sağlayabilirler.

Bu duyguların farkına vardığınızda onları tamamen serbest bırakmak için kendinize bir mektup yazmayı deneyin. Genç halinize veya gelecekteki halinizin bakış açısından bir şeyler yazın.

Bir mantra veya manifesto yazın. Kendinize, daha azına razı olmak için kendinizi çok sevdiğinizi veya haksız veya sinir bozucu durumlarda öfkelenmenin sorun olmadığını hatırlatın.

Duygularınızın derinliğini deneyimlemek için kendinize alan tanıyın, böylece davranışlarınızı kontrol etmelerine izin vermeyin.

BAĞLANTIYI KESME EYLEMİ

VEDUYGU

Machine Translated by Google

Öz sabotajı aşmak için alınacak son ve en önemli ders, eylemi duygulardan ayırmayı öğrenmektir.

Değişimi gerçekleştiremediğimiz için hayatta geri kalmıyoruz.
Değişim yapma isteğimiz olmadığı için geri kalıyoruz ve bu yüzden de yapmıyoruz.

Gerçek şu ki, ne istediğinize dair bir vizyonunuz olabilir, bunun şüphesiz sizin için doğru olduğunu bilebilirsiniz ve bu yolu izlemek için gereken eylemi yapmak istemeyebilirsiniz.

Bunun nedeni, duygularımızın esasen rahatlık sistemleri olarak kablolanmış olmasıdır. Her zaman yaptığımız şeyi yaptığımızda, yani aşinalık içinde kaldığımızda "iyi" bir his üretirler.

Bu, bedenlerimize "güvenlik" olarak kaydedilir. Diğer durumlarda, çok mutlu olduğumuz başarılar veya değişimler, bize daha fazla güvenlik sağladığını algıladığımız şeylerdir. Başarı bizi herhangi bir şekilde potansiyel olarak riske sokuyorsa veya bizi alışılmadık bir şeye maruz bırakıyorsa, hayatımız için net bir olumlu etki olsa bile, başlangıçta bundan mutlu olmayacağız.

Ancak, aslında kendimizi bizim için iyi olan davranışları tercih edecek şekilde eğitebiliriz. Konfor alanlarımızı bu şekilde yeniden yapılandırırız. Tekrar tekrar yaptığımız şeyleri arzulamaya başlarız, ancak ilk birkaç seferde genellikle rahatsız hissederiz. İşin sırrı, o ilk tereddüdü aşabilmek ve böylece hayatımızı duygusallıkla değil mantık ve akılla yönlendirebilmektir.

Duygularınız her zaman geçerli olsa ve onaylanmaya ihtiyaç duysa da , bunlar hayatta neler başarabileceğinizin doğru bir ölçüsü değildir.

Machine Translated by Google

her zaman doğru değil

gerçeğin yansıması. Tüm hisleriniz geçmişte ne yaptığınızı bilir ve teselli buldukları şeye bağlıdırlar.

Kendinizi değersiz hissedebilirsiniz, ama kesinlikle öyle değilsiniz.
Hiç umut olmadığını düşünebilirsiniz, ama kesinlikle vardır. Herkesin sizden hoşlanmadığını düşünebilirsiniz, ama bu muhtemelen çok büyük bir abartıdır.
Herkesin sizi yargıladığını düşünebilirsiniz, ama bu yanlış bir algıdır.

En önemlisi, kesinlikle yapabileceğiniz halde harekete geçemeyeceğinizi hissedebilirsiniz .
Sadece istekli hissetmiyorsunuz çünkü buna alışkın değilsiniz.

Mantık ve vizyonu kendimize rehberlik etmek için kullanarak farklı ve daha iyi bir yaşam deneyimi belirleyebiliriz. Bunu hayal ettiğimizde, huzurlu ve ilham almış hissederiz. Hayatlarımızın bu versiyonuyla karşılaşmak için, direncimizi ve rahatsızlığımızı aşmalıyız. Bu eylemler bizim için ne kadar "doğru" olursa olsun , başlangıçta mutlu hissetmeyeceğiz.

Bir şeyi yapma isteği duymadan önce harekete geçmeyi öğrenmeniz çok önemlidir. Harekete geçmek ivme yaratır ve motivasyon yaratır. Bu hisler kendiliğinden size gelmeyecektir; onları siz yaratmalısınız. Kendinize ilham vermelisiniz, hareket etmelisiniz. Basitçe başlamalı ve hayatınızın ve enerjinizin sizi geride tutan değil, hayatınızı ileriye taşıyacak davranışları tercih edecek şekilde yeniden yönlendirilmesine izin vermelisiniz.

Machine Translated by Google

BÖLÜM 3

TETİKLEYİCİLERİNİZ

ÖZGÜRLÜĞÜNÜZE REHBER

Artık kendinizi sabote eden davranışlarınızı tanımlamaya başladığınıza göre, bunları bir kişi olarak kim olduğunuz ve hayattan gerçekten ne istediğiniz ve neye ihtiyacınız olduğu hakkında daha derin ve daha önemli gerçekleri ortaya çıkarmak için kullanabilirsiniz.

Bu, sürecin önemli bir parçasıdır, çünkü kendimizi yenilgiye uğratan alışkanlıklarımızı yenmek sadece bunların ne olduğunu veya neden bunlara bulaştığımızı bilmekle ilgili değildir. Aynı zamanda içsel ihtiyaçlarımızın ne olduğunu, gerçekte ne istediğimizi ve bunu gerçekte kim olduğumuz ve burada ne yapmak için bulunduğumuzla uyumlu bir hayat inşa etmeye başlamak için bir dönüm noktası olarak nasıl kullanabileceğimizi daha iyi anlamakla ilgilidir.

Tetikleyicilerimiz aslında sadece çözülmemiş acıyı nerede depoladığımızı göstermek için var olmazlar. Aslında, bize çok daha derin bir şeyi gösterirler.

Deneyimlediğimiz her "olumsuz" duygu, henüz nasıl yorumlayacağımızı bilmediğimiz bir mesajla birlikte gelir. Bu

Machine Translated by Google

tek bir zorluk kronik bir sorun haline gelmeye başladığında.

Duygunun rehberliğini onurlandırıp kullanamadığımız için, duyguyu kapatırız, onu bedenlerimizde saklarız ve onu tekrar ortaya çıkarabilecek her şeyden kaçınmaya çalışırız. Bu, etrafımızdaki dünyaya karşı hassaslaştığımız zamandır, çünkü çok fazla bastırılmış duygu birikmektedir.

Yüzeyde, duygusal tepkimizi tetikleyen şeyin sorun olduğu görülüyor. Öyle değil. Sorun, nasıl hissettiğimizle ne yapacağımızı bilmememiz ve bu nedenle ihtiyaç duyduğumuz tüm duygusal işleme becerilerine sahip olmamamız.

Bir şeyin bizi neden tetiklediğini tespit edebildiğimizde , bu deneyimi bir rahatlama ve olumlu yaşam değişimi için bir katalizör olarak kullanabiliriz.

NASIL YORUMLANIR

NEGAT VE IVEEMOTIONS

Herkesin tetikleyicileri kendine özgü olsa da, sıklıkla kınadığımız bazı duyguların işlevini daha iyi anlamak yardımcı olur.

Kendini sabote eden davranışlarla en güçlü şekilde bağlantılı olan duygulardan bazılarını daha iyi anlamak bizim için önemlidir. Bu, sadece onları "aşmak"la ilgili değildir; deneyimimiz hakkında bize anlatmaya çalıştıklarını dinlemekle ilgilidir.

KIZGINLIK

Machine Translated by Google

Öfke güzel, dönüştürücü bir duygudur. Gölge tarafı olan saldırganlık tarafından yanlış tanımlanır ve bu nedenle ona direnmeye çalışırız.

Öfkelenmek sağlıklıdır ve öfke bize kim olduğumuzun ve neye önem verdiğimizin önemli yönlerini de gösterebilir. Örneğin, öfke bize sınırlarımızın nerede olduğunu gösterir. Öfke ayrıca neyin adaletsiz olduğunu belirlememize yardımcı olur.

Sonuç olarak, öfke bizi harekete geçirmeye, harekete geçmeye çalışır. Öfke dönüştürücüdür ve genellikle hayatımızı gerçekten değiştirmeden önce ulaştığımız zirve halidir. Bunun nedeni, öfkenin başka birine yansıtılmasının amaçlanmamasıdır; bunun yerine, hayatımızda değiştirmemiz gereken şeyleri değiştirmemize yardımcı olan bir motivasyon akışıdır.

Bunu böyle görmediğimizde, onu gömmeye eğilimli oluruz, asıl meseleyi asla çözemeyiz. Öfkenin saldırganlığa dönüşmeye başladığı an budur—bu enerjiyi kendimizi değiştirmek için bir itici güç olarak kullanmak yerine etrafımızdakilere yönelttiğimiz zamandır.

Öfkeden korkmak yerine, onu sınırlarımızı ve önceliklerimizi daha net görmemize yardımcı olması için kullanabiliriz. Ayrıca onu hem kendimiz hem de çevremizdeki dünya için büyük, önemli değişiklikler yapmamıza yardımcı olması için kullanabiliriz.

74

BRIANNA WIEST

DAĞ SEN'SİN

75

ÜZÜNTÜ

Üzüntü, çok sevdiğiniz bir şeyi kaybettiğinizde verebileceğiniz normal ve doğru bir tepkidir.

Bu, genellikle bir hayal kırıklığının ardından ortaya çıkan bir duygudur.
Bu, bir ilişkinin, bir işin veya hayatınızın nasıl olacağını düşündüğünüze dair genel bir fikrin kaybı olabilir.

Machine Translated by Google

Üzüntü, yalnızca kendimize kederin doğal evrelerinden geçmemize izin vermediğimizde sorunlu hale gelir. Üzüntü kendini bir anda serbest bırakmaz. Aslında, sıklıkla dalgalar halinde gerçekleştiğini ve bazılarının beklenmedik zamanlarda bizi vurduğunu görürüz.

Ağlamamız gerektiğinde, kendimizi kötü hissettiğimizde veya artık sahip olmadığımız şeyleri özlediğimizde asla utanmamıza veya kendimizi yanlış hissetmemize gerek yok.

Doğru zamanda ağlamak aslında ruhsal gücün en büyük göstergelerinden biridir, çünkü mücadele eden insanlar duygularını açığa çıkarmakta ve savunmasız kalmakta zorluk çekerler.

GUI LT

Suçluluk duygusu, yaptığımız şeylerden çok yapmadığımız şeyler için bizi daha çok etkiler . Aslında, suçluluk duygusuyla en çok mücadele eden insanlar, aslında korkunç bir şeyden suçlu olmayan insanlardır. Korkunç eylemlerde bulunan insanlar, çok fazla pişmanlık duymazlar. Kötü hissetmeniz, yaptığınız şeyden dolayı

Birinin yanlış yapmış olabileceği düşüncesi bile başlı başına iyi bir işarettir.

Ancak suçluluk, varsa hangi davranışlar hakkında kötü hissettiğimize ve bizim çıkarımıza olmayan ne yapmış olabileceğimize derinlemesine bakmamızı gerektirir. Başkalarına haksızlık ettiysek, bu davranışı kabul edebilmeli, özür dileyebilmeli ve düzeltebilmeliyiz. Ancak suçluluk duygusu daha genelse ve belirli bir olayla ilgili değilse, her zaman "yanlış" olduğumuzu veya başkalarını rahatsız ettiğimizi hissettiren şeyin kim veya ne olduğuna yakından bakmamız gerekir.

Machine Translated by Google

Suçluluk duygusu, genellikle çocukluğumuzdan beri taşıdığımız ve daha sonra çevremizdeki insanlara yük olduğumuzu hissettiğimizde bunu günümüz koşullarına yansıttığımız bir duygudur.

UTANÇ

Utanç, gurur duyacağımız şekilde davranmadığımızı bildiğimizde hissettiğimiz duygudur.

Başkaları asla kendimizi hissettirdiğimiz kadar bizi utandıramaz. Önünüzdeki şeyle elinizden gelenin en iyisini yaptığınızdan gerçekten ve tamamen emin olduğunuzda, sürekli utanmayı bırakırsınız. Elbette, başkaları yorumları veya fikirleriyle sizi kötü hissettirebilir, ancak kendimizi kabul ettiğimizde ve olduğumuz kişiyle gurur duyduğumuzda, en kötü yargıları bile etkisiz hale gelme eğilimindedir.

Utanç, mahcubiyetin gölge tarafıdır. Bu, doğal, ara sıra yaşanan mahcubiyet duygusunun, kendimizi insan olarak tamamen kınamamızın ve kendimizi değersiz ve geçersiz olarak görmeye başlamamızın bir yoluna dönüştüğü zamandır.

Utanç duygusunu işlemediğimizde, bu duygu çok daha karanlık bir şeye dönüşme eğilimindedir.

KISKANÇLIK

Kıskançlık bir örtbas etme duygusudur. Öfke veya yargılama olarak ortaya çıkar, oysa gerçekte üzüntü ve kendini tatmin etmeme halidir.

Machine Translated by Google

Hayattan gerçekten ne istediğinizi bilmek istiyorsanız, kıskandığınız insanlara bakın. Hayır, tam olarak onların sahip olduğu şeyi istemeyebilirsiniz, ancak deneyimlediğiniz duygu, sizin izin vermediğiniz halde onların kendilerine izin vermesine duyulan öfkedir.

Kıskançlığımızı başkalarının başarılarını yargılamak için kullandığımızda, onun gölge işlevine taraf oluyoruz. Kıskançlığımızı, başarmak istediklerimizi bize göstermek için kullandığımızda, kendimizi sabote eden davranışı fark etmeye başlarız ve gerçekte arzuladığımız şeye kendimizi adamaya hazırlanırız.

Bunu şu şekilde düşünebilirsiniz: Gerçekten istediğimiz bir şeye sahip olan ama onu elde etme isteğimizi bastırdığımız birini gördüğümüzde, aynı zamanda onu kınamalıyız.

böylece kendi eylem planımızı haklı çıkarabiliriz. Bunun yerine, yaratmak istediğimiz şeyi görebiliriz.

KÜFÜR

İnsanlara kızdığımızda, bunun nedeni çoğunlukla o insanların bizim zihnimizdeki beklentileri karşılamamış olmalarıdır.

Kızgınlık bazı yönlerden yansıtılmış bir pişmanlık gibidir. Bize neyi değiştirmemiz gerektiğini göstermeye çalışmak yerine , diğer insanların neyi değiştirmesi gerektiğini söylemek ister gibi görünür .

Ancak, diğer insanlar bizim onlar hakkındaki fikirlerimize uymak zorunda değiller. Aslında, tek sorunumuz, birinin tam olarak düşündüğümüz gibi olması veya bizi tam olarak hayal ettiğimiz gibi sevmesi gerektiğine dair gerçekçi olmayan bir beklentiye sahip olmamızdır.

Machine Translated by Google

Kızgınlıkla karşı karşıya kaldığımızda, yapmamız gereken şey etrafımızdaki veya bize haksızlık ettiğini düşündüğümüz kişilerin imajını yeniden icat etmektir. Diğer insanlar bizi mükemmel bir şekilde sevmek için burada değiller; bize onları ve kendimizi daha iyi nasıl seveceğimizi göstermek için dersler vermek için buradalar.

Onların kim olmaları gerektiğiyle ilgili fikirlerimizi serbest bıraktığımızda, onları oldukları gibi ve hayatımızda oynamaları gereken rol olarak görebiliriz.
Nasıl değişmeleri gerektiğine odaklanmak yerine, ne öğrenebileceğimize odaklanabiliriz.

PİŞMANLIK

Kıskançlık gibi pişmanlık da geçmişte ne yapmayı istediğimizi değil, bundan sonra mutlaka yaratmamız gereken şeyleri kendimize göstermenin bir yoludur.

Gerçek şu ki çoğu insan yaptıklarından daha çok yapmadıkları şeylerden pişmanlık duyar . Bu bir tesadüf değil. Pişmanlık aslında sadece kendi beklentilerimizi karşılayamadığımız için kendimizi kötü hissettirmeye çalışmıyor. İleride beklentilerimizi karşılamamız için bizi motive etmeye çalışıyor.

Gelecekte mutlaka neyi değiştirmemiz gerektiğini ve ölmeden önce neyi deneyimlememiz gerektiğini bize göstermeye çalışıyor.

Gençken seyahat etmedin mi? Pişmanlık sana bunu şimdi yapman gerektiğini gösteriyor.
İstediğin kadar güzel görünmedin mi? Pişmanlık sana daha çok çabalaman gerektiğini gösteriyor. En iyi halini yansıtmayan seçimler mi yaptın?
Pişmanlık sana şimdi farklı şeyler yapman gerektiğini gösteriyor. Birine sahipken onu sevmedin mi? Pişmanlık sana şimdi insanları takdir etmen gerektiğini gösteriyor.

Machine Translated by Google

KRONİK KORKU

Korkulu düşüncelere geri dönmeyi bırakamadığımızda, bunun nedeni her zaman önümüzde gerçek bir tehdit olması değildir. Çoğu zaman, bunun nedeni içsel tepki sistemlerimizin travma nedeniyle yeterince gelişmemiş veya kenara itilmiş olmasıdır.

Korkulu düşünme durumunda olduğumuzda, neyden korktuğumuz önemli değildir; düşünce süreci bizi sorundan soruna takip eder. Genellikle, içinde kodlanmış bir metafor vardır. Örneğin, nihai bir "kontrol kaybından" veya içeri girip ilerlememizi bozacak bir dış güçten korkuyor olabiliriz.

Bununla birlikte, kronik korkulu düşünme genellikle enerjimizi ve dikkatimizi potansiyel bir tehdide odaklama ihtiyacı hissetmeye geri döner, böylece kendimizi ondan koruyabiliriz. Eğer endişeli, kaygılı veya öfkeli olursak, bunun farkındalığımızda kalacağını ve bu nedenle bizi şaşırtamayacağını düşünürüz. Bunun üzerinde bir miktar kontrol sahibi olabiliriz.

Bu korkutucu düşünceleri zihnimizde tutma eylemi, korkunun bizi ilk başta kontrol etmesinin tam olarak yoludur. Şu anda hayatımızı rayından çıkarıyor, çünkü enerjimizi kontrolümüz dışındaki bir şeye kanalize ediyoruz, aslında kontrolümüz dahilinde olan her şey için kullanmak yerine - hayatımızı gerçekten ileriye taşıyacak alışkanlıklar, eylemler ve davranışlar.

Bu anlamda korktuğumuz şey aslında halihazırda yaşananların bir yansımasıdır.

Kronik korkunun üstesinden gelmenin tek gerçek yolu, onu aşmaktır .
Kontrol edemeyeceğimiz şeylerle savaşmaya, direnmeye ve kaçınmaya çalışmak yerine,

Machine Translated by Google

sadece omuz silkmeyi ve söylemeyi öğrenin ve eğer bu olursa, olur. Omuz silkebildiğimiz, gülebildiğimiz veya hatta ellerimizi kaldırıp söyleyebildiğimiz ikinci an,

"Ne olursa olsun, iyi olacak" deyip anında bütün gücümüzü geri çekiyoruz.

Korku ateşini harlı tutan şey, korktuğumuz şeyi kabul edersek en kötü olası sonuca teslim olacağımız fikridir. Gerçek şu ki, kontrol edemediğimiz şeylerden korkmayı bıraktığımızda ve bunun yerine hiçbir şeyin hayatımızı olumsuz, dikkatsiz ve mantıksız düşüncelerimiz ve odaklanmamızla mahvettiğimizden daha fazla mahvedemeyeceğini bildiğimizde , tamamen özgürleşiriz.

Tam kabullenme içinde olduğumuzda, korku bilincimizi terk eder ve bir sorun olmaktan çıkar. Bu noktada, her zaman öyle olduğunu fark ederiz.

İÇ REHBERLİĞİMİZ STEMLER

M diye bağırana kadar fısılda

Şu anda seni en çok rahatsız eden şeyler, seni işkenceye sokmaya çalışan dış güçler değil.

Bunlar, hayatınızda neyin düzeltilebileceğini, değiştirilebileceğini ve dönüştürülebileceğini belirleyen kendi zihninizdir. Eğer harekete geçmemeye devam ederseniz, siren daha da yüksek sesle çalmaya devam edecek ve onu dinlemeyi asla öğrenmezseniz, büyük ihtimalle ondan uzaklaşacak ve daha sonra onun kurbanı olacaksınız.

Cevaplar zaten sende. Burada ne yapmak için olduğunu zaten biliyorsun.
Hayal edebileceğinizden daha mutlu olmanızı sağlayacak her şeyi yaratmak için buradasınız. Bu sadece

Machine Translated by Google

81

Zihninizi yeterince sakinleştirmeniz ve böylece kullanılmayı bekleyen sınırsız potansiyelinizi hissetmeniz meselesidir.

Kendini sabote etme diye bir şey yoktur çünkü seni geride tuttuğunu düşündüğün davranışlar aslında sadece ihtiyaçlarını karşılamaktır. Kendini onların ötesine itmeye çalışmak meselesi değildir; onları oldukları gibi görmek ve sonra onları yerine getirmek için daha iyi, daha sağlıklı yollar bulmak meselesidir.

Her ne kadar insanların bize tamamen kendi kendimize yetebilmemiz gerektiğini, başka birinin varlığını, onayını veya arkadaşlığını istemenin veya ihtiyaç duymanın kendi kendine yetememenin bir işareti olduğunu söylediği bir çağda yaşıyor olsak da, bu, insan olmanın ne anlama geldiğini doğru bir şekilde tasvir etmiyor ve insan doğasının ve bağlantısının gerçekliğini ciddi şekilde göz ardı ediyor.

Birçok insan bağımlı olsa ve kendilerine bir güvenlik ve benlik duygusu vermek için başkalarına aşırı derecede yaslansa da, diğer tarafa çok fazla yaslanmak - kimseye veya hiçbir şeye ihtiyacınız olmadığına ve her şeyi kendiniz yapabileceğinize inanmak - da sağlıklı değildir. Bunlar aynı yaraların iki zıt tezahürüdür, güvensizlik ve

bağlamak.

Onaylanma ihtiyacınız geçerlidir.

Başka birinin varlığını hissetme ihtiyacınız geçerli.

İstendiğinizi hissetme ihtiyacınız geçerli.

Machine Translated by Google

Güvende hissetme ihtiyacınız geçerli.

Çoğu zaman, temel ihtiyaçlarımızı ihmal etmeye başlamamızın ilk nedeni, onlara sahip olduğumuz için kendimizi zayıf hissetmemizdir.

Buna inanmamızın tek nedeni, gençken temel ihtiyaçlarımızı karşılamak için neredeyse tamamen başkalarına güvenmek zorunda olmamızdı. Sonunda, bu bizi başarısızlığa uğratır çünkü başka bir kişi bizi tamamen tatmin edemez ve bundan sorumlu değildir. Büyüdükçe, kendi kendimize yetebilmeyi öğreniriz. Aslında, temel ihtiyaçlarımızın temeli için kendimize güvenmek, bir kişinin gelişiminin önemli bir parçasıdır.

Aynı şekilde, ihtiyaçlarımızın her birini tek başımıza karşılayamayacağımızı da kabul etmemiz önemlidir .

İnsanlar, başkalarıyla ve bir grupla bağlantı kurmak için programlanmıştır. Bu yüzden topluluklar ve aileler gibi alt kümelerde var oluruz ve genellikle daha büyük iyiliğe hizmet eden şeyler yaptığımızda kendimizi en mutlu ve en tatmin olmuş hissederiz. Bu, kim olduğumuzun temel ve sağlıklı bir parçasıdır ve bir zayıflık belirtisi değildir.

Diğer durumlarda, finansal olarak güvende hissetme ihtiyacınız sağlıklıdır; her zaman açgözlü veya kötü niyetli olmanızın bir ürünü değildir. Yaptığınız iş için onaylanma ihtiyacınız sağlıklıdır ve her zaman kibirli olmanızın bir ürünü değildir. İçinde bulunmaktan zevk aldığınız bir alanda ve bölgede yaşama ihtiyacınız sağlıklıdır ve her zaman sahip olduğunuz şeylere karşı nankör olmanızın bir ürünü değildir.

Machine Translated by Google

BİLİNÇALTINIZİHNİNİZ

ÇIKARMA

EWITHYOU'DA İLETİŞİME GEÇİN

Kendimizi sabote eden davranışlarımızın içinde inanılmaz bir bilgelik yatar. Sadece bize nasıl ve ne tarafından travmatize edildiğimizi söylemekle kalmaz, aynı zamanda gerçekten neye ihtiyacımız olduğunu da gösterebilirler. Her bir kendimizi sabote eden davranışın içinde aslında onu açacak anahtar saklıdır, eğer önce onu anlayabilirsek.

Bunlar bilinçaltınızın davranışlarınızla sizinle nasıl iletişim kurmaya çalıştığına dair birkaç kısa örnektir.

KENDİNİZİ SABOTAJLAMA ŞEKLİNİZ: Bir ilişkide sizi kıran aynı kişiye geri dönmek. Bu platonik bir arkadaş olabilir ama çoğunlukla eski bir romantik partnerdir.

BİLİNÇALTI ZİHNİNİZİN SİZDEN İSTEDİĞİ ŞEY

BİLİN: Çocukluk ilişkilerinizi değerlendirmenin zamanı gelmiş olabilir. Sizi inciten biri hakkında rahatlatıcı veya çekici bir şey bulursanız, bunun genellikle bir nedeni vardır.

KENDİNİZİ SABOTAJLAMA YÖNTEMİNİZ: Gerçek anlamda bir bağlılık gösteremeyecek kadar kırılmış insanları kendinize çekmek.

BİLİNÇALTI ZİHNİNİZİN SİZDEN İSTEDİĞİ ŞEY

BİLİN: Seni gerçekten isteyen birini bulamayacak kadar kırık değilsin ve bunu fark etmeye başladığında

Machine Translated by Google

Bağlı kalmaya değer olduğunuzu düşünüyorsanız, tam da bunu yapan ortakları seçmeye başlayacaksınız.

KENDİNİZİ SABOTAJLAMA BİÇİMİNİZ: Hiçbir sorun olmamasına rağmen, aslında hayatta istediğiniz her şeye sahip olmanıza rağmen, kendinizi mutsuz hissetmek.

BİLİNÇALTI ZİHNİNİZİN SİZDEN İSTEDİĞİ ŞEY

BİLİN: Muhtemelen düşünce şeklinizi ve neye odaklandığınızı değiştirmeye güvenmek yerine, dışsal şeylerin sizi iyi hissettirmesini bekliyorsunuz. Hiçbir dışsal başarı size gerçek ve kalıcı bir iç huzur hissi vermeyecek ve başarılarınıza rağmen rahatsızlığınız dikkatinizi buna çekiyor.

KENDİNİZİ SABOTAJLAMA YÖNTEMİNİZ: İnsanları kendinizden uzaklaştırmak.

BİLİNÇALTI ZİHNİNİZİN SİZDEN İSTEDİĞİ ŞEY

BİLİN: İnsanların sizi sevmesini ve kabul etmesini o kadar çok istersiniz ki, tüm bu stres sizi acıdan soyutlar ve kaçınmaya çalıştığınız gerçekliği yaratırsınız.

Öte yandan, çok sık yalnızlığa ihtiyaç duymak, genellikle kim olduğunuzu iddia ettiğiniz kişiyle gerçekte kim olduğunuz arasında bir tutarsızlık olduğu anlamına gelir. Hayatınıza daha özgün bir şekilde girdiğinizde etrafınızda insanların olması daha kolay hale gelir, çünkü daha az çaba gerektirir.

KENDİNİZİ SABOTAJLAMA ŞEKLİNİZ: Düşündüğünüz ve hissettiğiniz şeylerin otomatik olarak doğru olduğuna inanmanız.

Machine Translated by Google

BİLİNÇALTI ZİHNİNİZİN SİZDEN İSTEDİĞİ ŞEY

BİLİN: Rahat hissettirdiği ve dolayısıyla daha güvenli olduğu için endişelenmek istersiniz. İçinizden geçen her rastgele düşünceye veya hisse körü körüne güvendikçe, etrafınızda olup bitenlerin kaprisine daha çok kaprisli olursunuz. Kendinizi berraklık, gerçeklik ve sağlamlık içinde sabitlemeyi ve neyin yararlı neyin yararlı olmadığını zihinsel olarak ayırt edebilmeyi öğrenmelisiniz.

KENDİNİZİ SABOTAJLAMA BİÇİMİNİZ: İstemediğiniz halde kötü beslenmek.

BİLİNÇALTINIZIN SİZDEN İSTEDİĞİ ŞEY

BİLMEK İÇİN: Çok fazla şey yapıyorsunuz veya kendinize yeterli dinlenme ve beslenme sağlamıyorsunuz. Çok aşırıya kaçıyorsunuz. Bu yüzden vücudunuz onu beslemeye devam etmenizi istiyor. Alternatif olarak, duygusal olarak aç olabilirsiniz ve kendinize özlediğiniz gerçek deneyimleri yaşatmadığınız için,

"Açlık" başka bir deyişle.

KENDİNİZİ SABOTAJLAMA ŞEKLİNİZ: Kariyerinizi ilerletmenize yardımcı olacağını bildiğiniz işi yapmamak.

BİLİNÇALTI ZİHNİNİZİN SİZDEN İSTEDİĞİ ŞEY

BİLİN: Ne yapmak istediğiniz konusunda düşündüğünüz kadar net olmayabilirsiniz. Eğer akmıyorsa, bunun bir nedeni vardır. Aynı duvara tekrar tekrar çarpıp geçmeye çalışmak yerine, bir adım geri çekilin. Belki de yeniden toparlanmanın, yeniden strateji geliştirmenin veya

Machine Translated by Google

Neden bu adımları atmaya çalıştığınızı ciddi bir şekilde düşünün.
Bir şeylerin değişmesi gerekiyor ve bu muhtemelen sadece motivasyonunuzla ilgili değil.

KENDİNİZİ SABOTAJLAMA ŞEKLİNİZ: Aşırı çalışma.

BİLİNÇALTI ZİHNİNİZİN SİZDEN İSTEDİĞİ ŞEY

BİLİN: Değerinizi kanıtlamak zorunda değilsiniz. Ancak, duygularınızla yalnız kalmanın verdiği rahatsızlıktan kaçmayı bırakmalısınız, ki bu çoğu zaman insanların aşırı çalışmasının sebebidir. Bir şeye tutkuyla bağlı olmak ile herkesi geride bırakmak zorunda hissetmek arasında fark vardır. Biri sağlıklıdır; diğeri değildir.

KENDİNİZİ SABOTAJLAMA ŞEKLİNİZ: Başkalarının ne düşündüğünü çok fazla önemsemek.

BİLİNÇALTI ZİHNİNİZİN SİZDEN İSTEDİĞİ ŞEY

BİLİN: Düşündüğünüz kadar mutlu değilsiniz. Bir şeyle ne kadar mutlu olursanız, diğer insanların mutlu olmanıza o kadar az ihtiyacı duyarsınız. Başkalarının sizi yeterli görüp görmeyeceğini merak etmek yerine durun ve kendinize sorun: Hayatım benim için yeterli mi? Başkalarının gözünden bakmadığınızda hayatınız hakkında gerçekten ne hissediyorsunuz?

KENDİNİZİ SABOTAJLAMA BİÇİMİNİZ: Çok fazla para harcamak.

BİLİNÇALTI ZİHNİNİZİN SİZDEN İSTEDİĞİ ŞEY

BİLİN: Şeyler sizi daha güvende hissettirmeyecek. Yeni bir hayata veya kimliğe giden yolu satın alamayacaksınız. Aşırı harcama yapıyorsanız veya

Machine Translated by Google

düzenli olarak gelirinizin dışında harcama yapıyorsanız ve bu size zarar verecek noktaya geliyorsa, satın almanın veya alışverişin hangi işlevi gördüğüne bakmalısınız. Bu bir dikkat dağıtıcı mı, bir hobinin yerine mi geçiyor yoksa "yenilenme" hissine bir bağımlılık mı?

bir şekilde? Gerçekten ihtiyaçlarınızın ne olduğunu belirleyin ve sonra oradan devam edin.

KENDİNİZİ SABOTAJLAMA ŞEKLİNİZ: Geçmiş ilişkilere takılıp kalmak veya sürekli eski sevgilileri kontrol etmek.

BİLİNÇALTI ZİHNİNİZİN SİZDEN İSTEDİĞİ ŞEY

BİLİN: Bu ilişki sizi inandırdığınızdan daha fazla etkiledi. Sonu, kabul ettiğinizden daha fazla canınızı yaktı ve bunu işlemeniz gerekiyor. Bu kişiye olan ilginizin devam etmesi, ilişkide hala çözülememiş bir şey olduğu anlamına geliyor ve muhtemelen kendiniz için bulmanız gereken bir tür kapanış veya kabullenme.

KENDİNİZİ SABOTAJLAMA BİÇİMİNİZ: Sürekli olarak kendinizi onlarla rekabet halindeymiş gibi hissettiren arkadaşlar seçmek.

BİLİNÇALTINIZIN SİZDEN İSTEDİĞİ ŞEY

BİLMEK: İnsanlardan "daha iyi" hissetmek istemek, onlarla bağlantı kurma ihtiyacının yerini tutmaz, ancak bunu sıklıkla böyle kullanırız. Bunu,

aslında üstün olmak istiyoruz, ancak değerli ve kıymetli görünmek istiyoruz. İstediğimiz şey gerçek bir bağlantı ve başkaları için önemli hissetmek, ancak onları aşağı hissettirmek bunu başarmanın yolu değildir.

Machine Translated by Google

KENDİNİZİ SABOTAJLAMA ŞEKLİNİZ: İstediğinizi yapmanızı engelleyen, kendinize zarar veren düşüncelere sahip olmak.

BİLİNÇALTI ZİHNİNİZİN SİZDEN İSTEDİĞİ ŞEY

BİLİN: Önce kendinize karşı kötü olmak, diğer insanların sizi yargılaması veya reddetmesi durumunda daha az acı çekmenizi sağlamaz, ancak bu savunma mekanizmasını kullanmanızın nedeni budur. Kendiniz hakkında en kötüyü düşünmek, gerçekten korktuğunuz şeye karşı kendinizi uyuşturmaya çalışmanın bir yoludur, yani bir başkasının sizin hakkınızda bu şeyleri söyleyebileceği. Farkına varmadığınız şey, bunu kendinize yaparak kendi zorbanız ve düşmanınız gibi davrandığınızdır.

Başka birinin yargısı gerçekçi bir şekilde hayatınıza ne yapabilir? Dürüst olmak gerekirse, hayallerinizi, tutkularınızı ve kişisel mutluluğunuzu takip etmenizi engelleyebilir. Ve bu, tam olarak o zararlı fikirlere takılıp kaldığınızda yaptığınız şeydir. Kendi yolunuzdan çekilme zamanı.

KENDİNİZİ SABOTAJLAMA BİÇİMİNİZ: Çalışmalarınızı sizi ileriye taşıyacak şekilde tanıtmamak.

BİLİNÇALTI ZİHNİNİZİN SİZDEN İSTEDİĞİ ŞEY

BİL: Mümkün olan en iyi işi yaratmıyorsun ve bunu hissediyorsun. Geri durmanın sebebi yargılanma korkusudur, ancak yargılanmasaydınız bu olmazdı.

Zaten kendinizi yargılıyorsunuz. Paylaşmaktan gurur duyacağınız şeyler yaratmalısınız ve bunları işinizin veya kariyerinizin büyümesine yardımcı olacak olumlu bir şekilde paylaştığınızda doğal ve otantik hissettiğinizde, yeteneğinizin veya potansiyelinizin en iyisinde olan işi yaptığınızı bileceksiniz.

Machine Translated by Google

KENDİNİZİ SABOTAJLAMA BİÇİMİNİZ: Olayların sizinle ilgili olmadığı halde, bunlara niyet atfetmek veya endişe duymak.

BİLİNÇALTI ZİHNİNİZİN SİZDEN İSTEDİĞİ ŞEY

BİLİN: Kendinizi çok sık düşünüyorsunuz. Diğer insanların hayatları sizin etrafınızda dönmüyor, düşünceleri de öyle.

Kendileri hakkında sizin kendiniz hakkında düşündüğünüz şekilde düşünmekle meşguller. Hayatınızdaki kalıpların kendi davranışlarınızı gösterdiğini unutmayın, ancak trafikte biri önünüzü kestiğinde bunun kişisel bir saldırı olduğunu hayal ederseniz, kendinizi ciddi şekilde geri tutacaksınız çünkü her zaman bir şeyin kurbanı olacaksınız.

KENDİNİZİ SABOTAJLAMA BİÇİMİNİZ: Sevmediğinizi iddia ettiğiniz bir şehir veya kasabada kalmak.

BİLİNÇALTI ZİHNİNİZİN SİZDEN İSTEDİĞİ ŞEY

BİLİN: Ev, onu bulduğunuz değil, yaptığınız yerdir. Bu, taşınamamanızdan mı kaynaklanıyor yoksa sadece isteksiz misiniz? Genellikle aynı yerde kaldığımızda, bunun bir nedeni vardır. Orayı sevmemizin bir nedeni vardır ve hayatımızı geçirmek istediğimiz yerdir. Direnç, en havalı, en büyük veya en iyi yerde yaşamadığımızı bildiklerinde başkalarının ne düşüneceğini düşündüğümüz yargıdan kaynaklanır.

en iyi alan. Ayrıca insanların sizi yeterince "ilerlemediğiniz" için yargılayacağından da korkabilirsiniz. Gerçek şu ki kendinizi yargılıyorsunuz ve barış yapmanız veya yaşadığınız yerde yaşamayı seçmenizin nedeni ile gurur duymanız gerekiyor.

Machine Translated by Google

KENDİNİZİ SABOTAJLAMA BİÇİMİNİZ: Zaman geçirmek için sosyal medyada amaçsızca gezinmek.

BİLİNÇALTINIZIN SİZDEN İSTEDİĞİ ŞEY

BİLMEK İÇİN: Bu, kendinizi uyuşturmanın en kolay yollarından biridir, çünkü çok erişilebilir ve bağımlılık yapıcıdır. Sosyal medyayı sağlıklı bir şekilde kullanmakla başa çıkma mekanizması olarak kullanmak arasında dünyayı değiştiren bir fark vardır. Çoğunlukla, bitirdikten sonra nasıl hissettiğinizle ilgilidir. Eğer telefonu ilham almış veya rahatlamış bir şekilde bırakmıyorsanız, muhtemelen içinizdeki bir tür rahatsızlığı önlemeye çalışıyorsunuzdur; tam da size değişmeniz gerektiğini söyleyen rahatsızlık.

TEKRAR DİNLEMEYİ ÖĞRENMEK

Artık içsel ipuçlarınıza dikkat etmeye başladığınıza göre, kendinizi nasıl dinleyeceğinizi ve gerçek zamanlı olarak nasıl tepki vereceğinizi anlamak önemlidir.

Şu anda içinde bulunduğunuz durumda olmanızın sebebi, o anki ihtiyaçlarınızı nasıl anlayacağınızı veya karşılayacağınızı bilmemenizdir. Seçimlerinizi ve davranışlarınızı sürekli olarak "düzeltmek" zorunda kalmak istemiyorsanız, nasıl yapacağınızı öğrenmelisiniz.

Duygularınızı gerçek zamanlı olarak işleyin ve yorumlayın. Bu, öncelikle bir sonraki bölümde yapılacak olan duygusal zeka oluşturma süreciyle yapılacaktır. Ancak, başladığımız yer burasıdır: içgüdülerimizi nasıl dinleyeceğimizi anlayarak.

NASIL TAKİP EDİLİR " bağırsak " OLMADAN

Machine Translated by Google

GELECEKTEN KORKUYORSUNUZ E

Modern bilgeliğin en temel ilkelerinden biri, derinlerde, hayatınızdaki her şey ve dolayısıyla geleceğiniz hakkındaki gerçeği bildiğiniz fikridir. Fikir, kendinize bir kehanet olduğunuz ve duygularınızın yalnızca şu anda olanlara değil, yakında olacaklara da açıklıklar olduğudur.

Buna inandığımız için suçlanmamız gerekmiyor. Beyinlerimiz ve bedenlerimiz arasındaki bağlantıyı kanıtlayan önemli miktarda araştırma var; bu da bir "içgüdü" veya mantığı önceleyen bir içgüdümüz olduğunda bunun neden sıklıkla doğru olduğunu açıklıyor.

Bunun nedeni, gastrointestinal sistemimizin astarının, bilinçli zihninizin vücudunuzun algılayabileceğinden daha hızlı hatırlayamayacağı bir bilgi birikimini nasıl depoladığı göz önüne alındığında, "ikinci beyin" olarak işlev görmesidir. İçgüdünüzün neredeyse her zaman doğru olmasını sağlayan bu inanılmaz beceridir.

Bağırsaklarınız zeki olmasına rağmen psişik değildir.

Kendinize daha fazla uyum sağlamak, kalbinizi takip etmek, tutkunuzu takip etmek, ruhunuzu bulmak istiyorsanız - ne olursa olsun - anlamanız gereken ilk şey, "içgüdünüzün" yalnızca şu anda olanlara yanıt verebileceğidir. Gelecekteki bir olay hakkında bir "içgüdünüz" varsa, projeksiyon yapıyorsunuz demektir.

"İçgüdülerinizi" parçalamaya bu şekilde başlayabilirsiniz. Karşınızda olan birine mi tepki veriyorsunuz yoksa

Machine Translated by Google

kafanızdaki fikriniz mi? Şu anda gerçekleşen bir duruma mı tepki veriyorsunuz yoksa nasıl olacağını bildiğinizi varsayarak hayal ettiğiniz bir duruma mı tepki veriyorsunuz? Şu anda olanlarla ilgili hisleriniz mi yoksa gelecekte olmasını umduğunuz ve korktuğunuz şeyler mi?

Sadece gerçekten şimdiki zamanda işlev görebilmenin yanı sıra, içgüdüleriniz de sessizdir. İçinizdeki "küçük ses" tam da budur... küçüktür.

Çığlık atmaz. Paniklemez. Dikkatinizi çekmek için vücudunuza adrenalin pompalamaz. Öfkeli değildir. En karanlık anlarınızın ortasında sizi ele geçiren, bir şeyin size şunu söylediği berraklık dalgasıdır: Her şey yoluna girecek; düşündüğünüz kadar kötü değil, her şey yolunda.

İçgüdüleriniz, işleri daha iyi hale getirmek için çalışır, oysa hayal gücünüz çoğu zaman işleri daha da kötüleştirebilir.

Ancak bu genellikle insanlar için kafa karıştırıcıdır, çünkü hangi hisler içgüdülerinizdir ve korkularınız, şüpheleriniz veya sınırlayıcı inançlarınız nelerdir? Farkı nasıl anlarız?

Aslında içgüdüleriniz aslında hisler değil, tepkilerdir.

Birisiyle vakit geçirdikten sonra kendinizi özellikle bitkin hissediyorsanız veya onu bir daha görmek istemediğinizi hissediyorsanız, bu sizin içgüdünüzdür. Yaptığınız iş sizi yoruyorsa ve her parçası zorlanmış ve istenmeyen bir şeyse, bu sizin içgüdünüzdür. İçgüdü bir his değildir (bugün üzgün olduğunuza dair bir "içgüdünüz" yoktur); içgüdü, düşünmeden kendinizi hızla tehlikenin yolundan uzaklaştırmaktır.

Machine Translated by Google

Duygularınızın geçerli olsa da çoğu zaman gerçek olmadığını unutmamalısınız. Bunlar her zaman gerçekliğin doğru yansımaları değildir. Ancak, her zaman düşüncelerimizin doğru yansımalarıdır. Düşüncelerimiz duygularımızı değiştirir. Düşüncelerimiz içgüdülerimizi değiştirmez. Doğal olarak yöneldiğiniz veya uzaklaştığınız şey içgüdünüzdür. Hissettiğiniz veya yorumladığınız bir şey değildir; doğal olarak yaptığınız bir şeydir.

İnsanlar içgüdülerini kullanarak sevdikleri bir hayat yaratmaktan bahsettiklerinde kastettikleri şey şudur: ince sezgilerinin onlara en iyi şekilde yaptıklarını söylediği şeye itaat ediyorlar. Bazen içgüdünüz sizi sanatınıza doğru götürebilir, bu sizi rahatsız ve dirençli kılsa bile.

Bazen içgüdüleriniz, zor olsa bile, bir ilişki üzerinde çalışmaya devam etmenizi sağlayabilir.

İçgüdünüz, günün her saatinde rahat ve coşkulu hissetmenizi sağlayacak şekilde var olmaz. Sizi yapmanız gereken şeye doğru götürür, çünkü ilgi alanlarınızın, becerilerinizin ve arzularınızın nerede kesiştiğini gösterir.

İÇGÜDÜ VE KORKU BENZER HİSSETTİREBİLİR

İçgüdülerinize güvenmek, onları bir kahin gibi görmek anlamına gelmez.

Kavramın bu kadar sorunlu hale geldiği yer burasıdır. Sadece rastgele hislere körü körüne inanmıyoruz , aynı zamanda onlara gelecek anlamı da yüklüyoruz, hissettiğimiz her şeyin aslında bizi uyardığını veya önümüzde ne olduğunu gösterdiğini varsayıyoruz.

Bunun neden ve nasıl gerçekleştiğini ve bunun hayatınızı mahvetmesini nasıl önleyebileceğinizi inceleyelim.

Machine Translated by Google

Duygularınız size doğru kararı vermeniz konusunda bilgi vermez.

Doğru kararlar doğru duyguları yaratır.

Duygularınız hayatınız boyunca size rehberlik etmek için tasarlanmamıştır; zihniniz bunun için vardır.

Eğer her dürtünüzü dürüstçe takip etseydiniz, tamamen sıkışmış, rehavete kapılmış ve muhtemelen ölmüş olurdunuz.

ya da en azından ciddi bir sorun içindesiniz. Değilsiniz, çünkü beyniniz müdahale edip size uzun vadede deneyimlemek istediğiniz şeyleri yansıtan seçimleri nasıl yapacağınız konusunda talimat verebilir.

Hayatınızda huzur ve sevinç duygularını, berraklığı, sakinliği, sağlığı ve amaçlılığı kolaylaştıran tekrarlayan günlük eylemlerde bulunmaya kendinizi şartlandırdığınızda yaşamaya başlarsınız; tam tersi değil.

Hayatınıza hakim olmak istiyorsanız duygularınızı organize etmeyi öğrenmelisiniz. Bunların farkına vardığınızda, onları harekete geçiren düşünce sürecine kadar takip edebilir ve oradan fikrin gerçek bir tehdit veya endişe mi, yoksa sürüngen zihninizin sizi hayatta tutmaya çalışmasının bir ürünü mü olduğuna karar verebilirsiniz.

Unutmayın: Beyniniz doğa için yaratılmıştır. Vücudunuz vahşi doğada hayatta kalmak için tasarlanmıştır. Son derece medeni, modern bir dünyada yolunu bulmaya çalışan hayvansal bir formunuz var. Bu dürtülere sahip olduğunuz için kendinizi affedin ve aynı zamanda seçimlerinizin nihayetinde sizin olduğunu anlayın. Bir şey hissedebilir ve ona göre hareket etmeyebilirsiniz.

Machine Translated by Google

Peki neden bize "DÜŞÜNCELERİMİZİ DİNLEMEMİZ" deniyor?
“GÜDÜLER”

İLK OLARAK?

Bağırsağınız zihninizle derin bir bağlantıya sahiptir. Gastrointestinal sisteminiz
ile beyninizdeki serotonin üretimi arasında fizyolojik bir bağlantı vardır. Vagus siniriniz

bağırsaklarınızdan başınıza kadar uzanır ve sisteminizin düzenlenmesine yardımcı olan bir iletişim cihazı görevi görür.6

Mideniz ve zihniniz doğası gereği birbirine bağlıdır, bu yüzden insanlar sadece bir şeyi bildiklerini ima ederler

"derinden" veya üzgün olduklarında bunu açıklamak

"mideleri bulanıyordu" veya bir şeye "içgüdüsel tepki" göstermişlerdi.

Ele alınmayan şey, içgüdünüzü dinlemenin şu anda gerçekleşen bir şey olduğudur. Gelecekteki bir olay hakkında içgüdünüz olamaz, çünkü henüz var olmamıştır. Geleceğe yansıttığınız korku temelli veya hafıza tepkiniz olabilir, ancak önünüzde olana kadar başka bir kişi veya gelecekteki bir olay hakkında içgüdüsel olarak bir şey bilemezsiniz.

Birisi hakkında "içgüdü" duyduğunuzda, bu onunla etkileşime girdikten sonra olur. Bir işin sizin için doğru olup olmadığını ancak bir süre yaptıktan sonra anlarsınız.

Machine Translated by Google

Sorun şu ki içgüdülerimizi falcılık mekanizmaları olarak kullanmaya çalışıyoruz, beynimizin gelecekte acıdan kaçınmamıza ve hazzı artırmamıza yardımcı olmak için bedenimizi manipüle etmeye çalışmasının yaratıcı yolu. Ama olan bu değil. Gerçek bir tepki ve bir yansıtma olanı ayırt etmek yerine hissettiğimiz her şeye kelimenin tam anlamıyla güvendiğimiz için sıkışıp kalıyoruz.

İÇGÜDÜ VE HİS ARASINDA

Öncelikle, içgüdülerinizin şu anda size muazzam bir şekilde hizmet edebileceğini anlayın. Bir şeye ilk tepkiniz çoğu zaman en akıllıca tepkidir, çünkü vücudunuz beyninizin ikinci kez tahmin etme fırsatı bulmasından önce sizi bir şey hakkında bilgilendirmek için kaydettiğiniz tüm bilinçaltı bilgileri kullanır.

Bunu, anda kalarak ve kendinize şu anda ve şu anda neyin doğru olduğunu sorarak kendi lehinize kullanabilirsiniz. Başka bir kişi, aktivite veya davranışla birlikteyken ne doğrudur? Şu anda bir şeyle meşgul olduğunuzda aldığınız derin, içgüdüsel içgüdü nedir?

Sadece hayal ettiğinizde, tahminlerde bulunduğunuzda, ayrıntılarını hatırladığınızda veya nasıl olacağını hayal ettiğinizde düşündüğünüz ve hissettiğinizden farklı mı? Tipik olarak, bu projeksiyonlar korkudur ve şu anki tepkiniz dürüst içgüdünüzdür.

Genel olarak, dürüst içgüdünüz sizi asla paniğe sürüklemez. İçgüdüleriniz her zaman incelikli ve naziktir, size bir şeyin sizin için olmadığını söylese bile. İçgüdüleriniz birini görmemenizi veya durmanızı istiyorsa

Machine Translated by Google

Bir ilişkiye veya davranışa girerken, dürtü sessiz olacaktır. Bu yüzden buna içerideki "küçük ses" denir. Kaçırılması çok kolay. Bağırılması çok kolay.

Sezgisel ipuçları

Karşılaştır . İSTENMEYEN DÜŞÜNCELER

Kendinizi dinlemeye başladığınızda, yardımcı ve sezgisel düşünceler ile zarar verici ve müdahaleci düşünceler arasındaki farkı ayırt etmekte zorlanabilirsiniz. İkisi de benzer şekilde işlev görür - anında, tepkiseldir ve daha önce görülmemiş bir içgörü sunarlar -

ve yine de pratikte tamamen farklı şekilde işliyorlar.

Sezgilerinizin yönlendirdiği düşünceler ile korkularınızın yönlendirdiği düşünceler arasındaki farkı nasıl ayırt edebileceğinizi öğrenin:

• Sezgisel düşünceler sakindir. Davetsiz düşünceler telaşlı ve korku vericidir.

• Sezgisel düşünceler rasyoneldir; bir dereceye kadar mantıklıdırlar. Zorla giren düşünceler irrasyoneldir ve genellikle bir durumu abartmaktan veya mümkün olan en kötü sonuca atlamak sonucu ortaya çıkarlar.

• Sezgisel düşünceler size şu anda yardımcı olur. Daha iyi bilgilendirilmiş bir karar vermeniz için ihtiyaç duyduğunuz bilgileri verirler. Davetsiz düşünceler genellikle rastgeledir ve o anda olanlarla hiçbir ilgisi yoktur.

• Sezgisel düşünceler "sessizdir"; müdahaleci düşünceler

Machine Translated by Google

"yüksek", birinin diğerinden daha zor duyulmasını sağlar.

• Sezgisel düşünceler genellikle aklınıza bir, belki iki kez gelir ve bir anlama duygusu uyandırır.

Rahatsız edici düşünceler genellikle kalıcıdır ve panik duygusuna neden olur.

• Sezgisel düşünceler çoğu zaman sevgi dolu gelirken, istilacı düşünceler korku dolu gelir.

• Sezgisel düşünceler genellikle aniden ortaya çıkar; istilacı düşünceler ise genellikle dış uyaranlarla tetiklenir.

• Sezgisel düşüncelerle boğuşmaya gerek yok—

onlara sahipsin ve sonra onları bırakıyorsun. İstilacı düşünceler, fikirler ve korkulardan oluşan bir sarmal başlatır ve bunlar hakkında düşünmeyi bırakmanın imkansız olduğunu hissettirir.

• Sezgisel bir düşünce size hoşunuza giden bir şey söylemese bile, asla paniğe kapılmanıza neden olmaz.

Üzüntü veya hayal kırıklığı yaşasanız bile, bunaltıcı derecede kaygılı hissetmezsiniz. Panik, bir duyguyla ne yapacağınızı bilemediğinizde yaşadığınız duygudur. İstilacı bir düşünceye sahip olduğunuzda olan şeydir.

• Sezgisel düşünceler zihninizi diğer olasılıklara açar; istilacı düşünceler kalbinizi kapatır ve kendinizi sıkışmış veya kınanmış hissetmenize neden olur.

• Sezgisel düşünceler, kendi bakış açınızdan gelir.

Machine Translated by Google

En iyi benliğiniz; istilacı düşünceler en korktuğunuz, en küçük benliğinizin bakış açısından gelir.

• Sezgisel düşünceler sorunları çözer; istilacı düşünceler ise sorunları yaratır.

• Sezgisel düşünceler başkalarına yardım etmenize yardımcı olur; istilacı düşünceler "ben ve onlar" zihniyetini yaratma eğilimindedir.

• Sezgisel düşünceler ne düşündüğünüzü ve hissettiğinizi anlamanıza yardımcı olur; istilacı düşünceler ise diğer insanların ne düşündüğünü ve hissettiğini varsayar.

• Sezgisel düşünceler rasyoneldir; istilacı düşünceler ise irrasyoneldir.

• Sezgisel düşünceler içinizin derinliklerinden gelir ve bağırsaklarınızın derinliklerinde yankılanan bir his uyandırır; istilacı düşünceler sizi kafanızın içinde sıkışmış halde tutar ve panik hissi uyandırır.

• Sezgisel düşünceler size nasıl tepki vereceğinizi gösterir; istilacı düşünceler ise tepki vermenizi talep eder.

RTTRU LY NASIL YAPILIR

İHTİYAÇLARINIZI KARŞILAMAK

Öz bakım terimi, daha çok kişiyi dikkat dağıtan davranışları ifade eden bir şemsiye terim haline gelmiş olsa da

Machine Translated by Google

Elinizdeki sorunu çözmek için gerçekten harekete geçmek yerine, gerçek öz bakım, kendi ihtiyaçlarınızı karşılamanın en temel yönüdür.

Temel güvenliğinizin yanı sıra ihtiyaçlarınız; beslenmek, iyi uyumak, temiz bir çevrede yaşamak, uygun şekilde giyinmek ve hissettiklerinizi yargılamadan veya bastırmadan hissetmenize izin vermektir.

Bu ihtiyaçları kendi başınıza karşılamanın yollarını bulmak, öz sabotajın üstesinden gelmenin temelidir.

İyi bir gece uykusu aldıysanız egzersiz yapmaya çok daha istekli hissedeceksiniz. Sürekli bir sırt ağrısıyla oturmak zorunda kalmazsanız ve bunun yerine duruşunuz veya kiropraktik bakımınız veya masajınız konusunda size yardımcı olabilecek bir profesyonel ararsanız işinizle ilgili çok daha iyi hissedeceksiniz. Eviniz düzenli ve sizin için anlamlıysa evinizde vakit geçirmekten keyif alacaksınız. Kendinizi özenle bir araya getirmek için zaman ayırırsanız her gün kendiniz hakkında daha iyi hissedeceksiniz.

Bunlar küçük şeyler değil; büyük şeyler. Sadece onları göremiyorsunuz çünkü etkileri onları her gün yapmanızdır.

İhtiyaçlarınızı anlamak, sorumluluğunuz olanları karşılamak ve daha sonra kendi başınıza yapamadıklarınızı başkalarının karşılamasına izin vermek, kendi kendinize sabotaj döngüsünü kırmanıza ve daha sağlıklı, daha dengeli ve tatmin edici bir hayat kurmanıza yardımcı olacaktır.

Machine Translated by Google

BÖLÜM 4

DUYGUSAL İNŞAAT

İSTİHBARAT

KENDİNE SABOTAJ YAPMAK, SONUÇTA SADECE DÜŞÜK DUYGUSAL ZEKANIN BİR ÜRÜNÜDÜR.

Hayatımıza sağlıklı, üretken ve istikrarlı bir şekilde devam etmek için, beynimizin ve bedenimizin birlikte nasıl çalıştığını anlamamız gerekir. Duyguları nasıl yorumlayacağımızı, farklı duyguların ne anlama geldiğini ve nasıl başa çıkacağımızı bilmediğimiz büyük, göz korkutucu hislerle karşılaştığımızda ne yapacağımızı anlamamız gerekir.

Dünya çapında uzmanların EI üzerine yaptığı inanılmaz çalışmalar var ve bunlar zamanla giderek artıyor olsa da, biz özellikle duygusal zekanın kendini sabote eden davranışlarla ilgili yönlerine odaklanacağız.

ISEMOTIONALINTELLIGEN CE'DE NELER VAR?

Duygusal zeka, anlama yeteneğidir.

Duygularınızı aydınlanmış ve sağlıklı bir şekilde yorumlayın ve onlara yanıt verin.

Duygusal zekası yüksek olan kişiler genellikle farklı tipteki insanlarla daha iyi geçinebilir, günlük yaşamlarında daha fazla memnuniyet ve doyum hisseder ve gerçek duygularını işlemek ve ifade etmek için sürekli zaman ayırırlar.

Machine Translated by Google

Duygusal zeka, esas olarak bedeninizde oluşan hisleri yorumlama ve bunların size hayatınız hakkında ne anlatmaya çalıştığını anlama yeteneğidir.

Öz sabotajın kökünde duygusal zeka eksikliği yatar, çünkü kendimizi anlama yeteneğimiz olmadığında kaçınılmaz olarak kaybolduruz.
Bunlar beynimizin ve vücudumuzun en yanlış anlaşılan ve kaçınılmaz olarak bizi çıkmaza sürükleyen yönlerinden bazılarıdır.

BEYNİNİZ RESİM İÇİN TASARLANMIŞTIR

İST

GERÇEKTEN NE İSTİYORSUNUZ

İstediğimizi elde ettiğimizde insan beyninde ilginç bir şey oluyor.

Başarmak istediğimiz hedefleri hayal ettiğimizde, bunu çoğunlukla yaşam kalitemizi elle tutulur bir şekilde yükselteceği beklentisiyle yaparız ve o noktaya ulaştığımızda "rahat" edebileceğiz.

"Sahil", bırak gitsin anlamındadır. Hayata rahatlayın. Bir süre her şeyin olduğu gibi kalmasına izin verin.

Öyle olmuyor.

Nörolojik olarak, gerçekten istediğimiz bir şeyi elde ettiğimizde, daha fazlasını istemeye başlarız. Daha önce arzu, şehvet ve edinimin arkasındaki itici güç olduğuna inanılan kimyasal dopaminin doğasıyla ilgili yeni bir araştırma,

Machine Translated by Google

önceden düşünüldüğünden daha karmaşık olduğunu kanıtlıyor.

Daniel Z. Lieberman , The Molecule of More kitabında , hormonu inceleyen uzmanların, bir bireyin çok istediği bir şeyle tanıştırıldığında, dopamin artışının edinimden sonra azaldığını bulduğunu açıklıyor. Dopaminin, size zevk veren kimyasal olmadığı; daha fazlasını istemenin zevkini veren kimyasal olduğu ortaya çıktı.7

Yani üzerinde çalıştığınız büyük, devasa hedef nedir? Oraya varacaksınız ve sonra aşmanız gereken başka bir dağ olacak.

Bu, gerçekten istediğimiz şeyi derinden sabote etmemizin birçok nedeninden biridir. İçgüdüsel olarak "varmanın"

bize hayattan uzak durma yeteneği vermeyecek; sadece daha fazlasını istememize neden olacak. Bazen bu meydan okumaya hazır hissetmiyoruz.

Yani, yoldayken, nörolojik önyargıların zehirli bir karışımı birbiri üzerine yığılmaya başlar ve en büyük arzumuzun nesnesine karşı öfke duymaya, onu yargılamaya ve hatta kötülemeye başlarız.

Gerçekten istediğimiz şeyin peşinden koşmaya başladığımızda ne olur: Onu elde etmek için gereken çalışmayı yapmaktan o kadar korkarız ki, ona sahip olamamaktan o kadar korkarız ki, başarısızlıkla karşılaştığımızda çabamızı geri çekeriz ve gerginleşiriz.

Gerçekten istediğimiz şeye sahip olamadığımız uzun bir süre boyunca, ona sahip olmak ve onu elde etmek arasında bilinçaltı ilişkiler yaratırız.

"Kötü olmak", çünkü başkalarını buna sahip oldukları için yargıladık.

Machine Translated by Google

Onu elde ettiğimizde onu kaybetmekten o kadar çok korkarız ki, acısına katlanmak zorunda kalmamak için onu kendimizden uzaklaştırırız.

"İstemek" zihinsel durumuna o kadar derinlemesine saplanmış durumdayız ki, "sahip olmak" durumuna geçemiyoruz.

İlk olarak, bir şeyi gerçekten, gerçekten çok istediğimizde, bunun nedeni genellikle onunla ilgili gerçekçi olmayan beklentilerimizin olmasıdır. Hayatımızı müthiş bir şekilde değiştireceğini hayal ederiz ve çoğu zaman durum böyle olmaz.

"Kurtarmak" için bir hedefe veya yaşam değişikliğine güvendiğimizde

bizi gerçekçi olmayan bir şekilde hayal edersek, herhangi bir başarısızlık olayı bizi denemeyi bırakmaya itecektir. Örneğin: Romantik bir partnerin depresyondan kurtulmamıza yardım edeceğinden kesinlikle eminsek, reddedilmeye karşı aşırı hassas olacağız çünkü bu, depresyondan asla kurtulamayacağımızı hissettirir.

Elbette, buradaki bariz sorun, flört etmenin bir deneme-yanılma süreci olmasıdır. Başarmak için önce başarısız olmanız gerekir.

Sonra, istediğimiz şeye sahip olmadığımız tüm zaman boyunca, örneğin romantik bir ilişkiye sahip olmadığımızda, beynimiz hayattaki duruşumuzu bir tür kendini koruma biçimi olarak haklı çıkarmak ve doğrulamak zorundadır. Bu yüzden, istediğimiz şeye sahip olanları bilinçsizce kötüleriz. Başarılarından ilham almak yerine, onlardan şüphe ederiz. İlişkiler konusunda şüpheci oluruz, başkalarının mutluluğuna o kadar kıskanırız ki, bunu sahtekarlık olarak gördüklerini veya aşkın "gerçek olmadığını" veya sonunda ayrılacaklarını varsayarız.

Bu inançlara yeterince uzun süre sıkı sıkıya bağlı kalırsak, sonunda gerçekten istediğimiz ilişkiyi elde ettiğimizde ne olacağını tahmin edin? Elbette,

Machine Translated by Google

bundan şüphe edeceğiz ve bunun da başarısız olacağını varsayacağız.

İnsanlar başkalarını ittiğinde veya zorlu bir şey ortaya çıktığı anda büyük hayallerinden vazgeçtiğinde olan budur. Bir şeyi kaybedeceğimizden o kadar korktuğumuzda, kendimizi korumanın bir yolu olarak onu önce kendimizden uzaklaştırma eğiliminde oluruz.

Öyleyse diyelim ki hayatınızda bu kadar direnç yaratan sınırlayıcı inançları aştınız ve sonunda kendinize gerçekten, gerçekten istediğiniz şeyi inşa etme ve elde etme izni verdiniz. Sonra, son ve en zorlu meydan okumayla karşı karşıya kalacaksınız, bu da "hayatta kalma modu"ndan geçiştir.

"gelişen moda".

Hayatınızın çoğunu "sadece geçinip gittiğiniz" bir durumda geçirdiyseniz,

Rahatladığınız ve keyfini çıkardığınız bir hayata nasıl uyum sağlarsınız. Buna direneceksiniz, suçluluk hissedeceksiniz, belki de aşırı harcama yapacaksınız veya sorumluluklarınızı ihmal edeceksiniz. Kafanızda, yıllarca süren zorlukları yıllarca süren tam rahatlamayla "dengelemeye" çalışıyorsunuz. Ancak, işler böyle yürümüyor.

"İsteme" duygusuna bu kadar derinlemesine daldığımızda, "sahip olma" deneyimine uyum sağlamak son derece zorlaşır.

Çünkü her türlü değişim, ne kadar olumlu olursa olsun, tanıdık hale gelmediği sürece rahatsız edicidir.

Kendimizi doğrulamaya bu kadar meyilli olduğumuz yolları kabul etmek zordur, bu yüzden gururdan dolayı kendi yolumuza engel oluruz. Hatta

Machine Translated by Google

Başkalarında kıskandığımız şeylerin çoğu zaman aslında en derin arzularımızın, kendimize asla sahip olmamıza izin vermediğimiz şeylerin parçaları olduğunu kabul etmek daha da zor.

Evet, beyniniz daha büyük şeyleri ve daha fazlasını istemeye yatkındır. Ancak süreçlerini ve eğilimlerini anlayarak programlamayı geçersiz kılabilir ve kendi hayatınızı yönetmeye başlayabilirsiniz.

VÜCUDUNUZ HOMEOS TAT ICIMP TARAFINDAN YÖNETİLİR
ÜLS

Beyniniz hayatınızı güçlendirmek ve düzenlemek için tasarlanmıştır.

Bilinçaltınızda homeostatik dürtü adı verilen, vücut ısısı, kalp atışı ve nefes alma gibi işlevleri düzenleyen bir şey vardır.
Brian Tracy bunu şöyle açıklıyor: "Otonom sinir sisteminiz aracılığıyla,

[Homeostatik dürtünüz] milyarlarca hücrenizdeki yüzlerce kimyasal arasında bir denge sağlar, böylece tüm fiziksel makineniz çoğu zaman tam bir uyum içinde çalışır.”8

Ancak birçok insanın farkına varmadığı şey, beyninizin fiziksel benliğinizi düzenlemek için inşa edildiği gibi, zihinsel benliğinizi de düzenlemeye çalışmasıdır. Zihniniz sürekli olarak önceden var olan inançlarınızı doğrulayan bilgileri ve uyaranları filtreler ve dikkatinize getirir (bu psikolojide doğrulama önyargısı olarak bilinir) ve ayrıca size geçmişte yaptıklarınızı taklit eden ve yansıtan tekrarlayan düşünceler ve dürtüler sunar.

Bilinçaltınız konfor alanınızın bekçisidir.

Machine Translated by Google

Aynı zamanda, hayatınızın en büyük başarısını, mutluluğunu, bütünlüğünü veya şifasını inşa edecek ve güçlendirecek eylemleri beklemeye ve düzenli olarak aramaya kendinizi alıştırabileceğiniz alandır.

Bunun bize öğrettiği şey, hayatımızda bir iyileşme veya değişim sürecinden geçtiğimizde, bedenlerimizin yeni normallik duygusuna uyum sağlamasına izin vermemiz gerektiğidir. Bu yüzden, ne kadar iyi olursa olsun, tüm değişimler rahatsız edici olacaktır.

ta ki o da tanıdık olana kadar. Bu yüzden kendimizi yok eden alışkanlıklara ve döngülere takılıp kalabiliriz. İyi hissettirseler bile, bu bizim için iyi oldukları anlamına gelmez.

Ayırt etme yeteneğimizi geliştirmek için zihnimizi kullanmalıyız. Nereye gitmek istediğimize, kim olmak istediğimize karar vermek için en üstün zekamızı kullanmalıyız ve sonra bedenlerimizin zamanla uyum sağlamasına izin vermeliyiz.

Hissettiklerimizle yönetilerek yaşayamayız. Duygularımız geçicidir ve her zaman gerçekliği yansıtmaz.

SENİN ' Çığır Açan Değişimler; SİZ MİCROSHIFTS'TE ASKIDA

Eğer hayatta sıkışıp kaldıysanız, bunun nedeni muhtemelen büyük patlamayı, tüm korkularınızın çözüldüğü ve berraklığa kavuştuğunuz o atılım anını bekliyor olmanızdır. Olması gereken iş zahmetsizce gerçekleşir. Kişisel dönüşümünüz sizi rehavetten kurtarır ve bambaşka bir varoluşa uyanırsınız.

O an asla gelmeyecek.

Machine Translated by Google

Atılımlar kendiliğinden gerçekleşmez. Onlar dönüm noktalarıdır.

Zihninizin kenarlarında oturan fikirler sonunda düşüncelerinize hakim olacak kadar ilgi gördüğünde vahiyler meydana gelir. Bunlar "tıklama" anlarıdır,

Hayatınız boyunca duyduğunuz tavsiyeleri sonunda anladığınız anlar. Kendinizi bir davranış kalıbına yeterince uzun süre alıştırdığınız ve bunun içgüdüsel hale geldiği anlar.

Hayatınızı değiştiren şey akıl almaz, tekil bir atılım değildir. Bir mikro değişimdir.

Çığır açan gelişmeler, saatler, günler ve yıllar süren aynı sıkıcı, monoton çalışmanın ardından ortaya çıkar.

Ama hayatınızı değiştiren şey akıl almaz, tekil bir atılım değildir. Bir mikro değişimdir.

Yazar ve medya stratejisti Ryan Holiday'in belirttiği gibi, epifaniler hayatı değiştirmez.9 Bize uzun süreli, nüfuz eden bir değişim sağlayan radikal eylem anları değildir; alışkanlıklarımızın yeniden yapılandırılmasıdır. Bu fikir, bilim filozofu Thomas Kuhn'un "paradigma değişimi" olarak adlandırdığı şeydir. Kuhn, hayatımızı parlak anlarla değil, varsayımların çözüldüğü ve yeni açıklamalar gerektirdiği yavaş bir süreçle değiştirdiğimizi öne sürdü.
İşte bu değişim dönemlerinde mikro değişimler meydana gelir ve çığır açacak düzeyde değişimler şekillenmeye başlar.

Mikro değişimleri günlük hayatınızdaki küçük değişim artışları olarak düşünün. Mikro değişim, bir öğünün bir kısmında ne yediğinizi sadece bir kez değiştirmektir.

Machine Translated by Google

Sonra bunu ikinci kez ve üçüncü kez yapıyor. Ne olduğunu fark etmeden önce bile bir davranış kalıbı benimsemiş oluyorsunuz.

Her gün yaptığınız şey, hayatınızın kalitesini ve başarı derecenizi belirler. Önemli olan, çalışmayı "isteyip" istemediğiniz değil, bunu yapıp yapmadığınızdır.

Çünkü hayatın sonuçları tutkularla değil, prensiplerle yönetilir.

Bu sabah yaptığınız şeyin önemli olduğunu düşünmeyebilirsiniz, ama önemliydi. Küçük şeylerin biriktiğini düşünmeyebilirsiniz, ancak birikirler. Şu eski zeka oyununu düşünün: Bugün elinizde 1 milyon dolar mı yoksa gelecek ay değeri her gün iki katına çıkan bir kuruş mu olmasını tercih edersiniz? 1 dolar

Şu anda bir milyon kulağa hoş geliyor, ancak 31 günlük bir ayın sonunda o bir kuruşun değeri 10 milyon dolardan fazla olacak.

Büyük, kapsamlı değişiklikler yapmak zor değil çünkü kusurlu, beceriksiz varlıklarız. Zor çünkü konfor alanlarımızın dışında yaşamak için yaratılmadık.

Hayatınızı değiştirmek istiyorsanız, bu seçimler alışkanlık haline gelene kadar her günün her saati küçük, neredeyse fark edilemeyecek kararlar almanız gerekir. Sonra bunları yapmaya devam edersiniz.

Telefonunuzda daha az zaman geçirmek istiyorsanız, bugün bir kez kontrol etme şansını kendinize yasaklayın. Daha sağlıklı beslenmek istiyorsanız, bugün yarım bardak su için. Daha fazla uyumak istiyorsanız, dün geceden 10 dakika daha erken yatağa girin.

Machine Translated by Google

Daha fazla egzersiz yapmak istiyorsanız, bunu şimdi sadece 10 dakika yapın. Okumak istiyorsanız, bir sayfa okuyun. Meditasyon yapmak istiyorsanız, bunu 30 saniye yapın.

O zaman bu şeyleri yapmaya devam edin. Bunları her gün yapın.

Telefonunuzu kontrol etmemeye alışacaksınız. Daha fazla su isteyeceksiniz ve daha fazla su içeceksiniz. 10 dakika koşacaksınız ve durmanız gerektiğini hissetmeyeceksiniz, bu yüzden durmayacaksınız. Bir sayfa okuyacaksınız, ilginiz artacak ve bir başkasını okuyacaksınız.

En içgüdüsel, fizyolojik seviyemizde, "değişim" tehlikeli ve potansiyel olarak yaşamı tehdit eden bir şeye dönüşür. Kapıda kilit olmasa bile, kendi kafeslerimizi inşa edip içlerinde kalmamızın nedeni şaşırtıcı değil.

Kendinizi yeni bir hayata şoklamaya çalışmak işe yaramayacak, bu yüzden de şimdiye kadar işe yaramadı.

Değişmek istediğinizi hissedene kadar beklemenize gerek yok. Tek yapmanız gereken bir seferde bir mikro değişim yapmak ve ardından enerji ve momentumun oluşmasına izin vermek.

ZİHNİNİZİN KIRILMAZ

Hayatınızdaki en büyük düşmanınız beyniniz mi?

En büyük stres kaynaklarınızın çoğunun temelinde mantıksız korku mu yatıyor?

Machine Translated by Google

Hiç sorun aradığınız, var olmayan sorunları yarattığınız, aşırı tepki verdiğiniz, aşırı düşündüğünüz ve felaket senaryoları ürettiğiniz hissine kapıldınız mı?

Eğer bunlara "evet" diyorsanız tebrikler, kendinizin farkındasınız.

Sen de herkes gibisin.

Eğer bilinçaltında hayatınızı sürekli tarayıp endişeleneceğiniz bir sonraki şeyi, korkulacak bir sonraki potansiyel tehdidi belirlemeye çalıştığınızı hissediyorsanız, haklısınız.

En çok korktuğumuz şey, zihnimizin kontrol edemediğimiz en düşük olasılıklı tehdit olarak tanımladığı şeydir. Tehdit çok olasıysa, ondan korkmayız; ona tepki veririz. Bu yüzden çoğu endişe, yalnızca kontrol edemediğimiz tek şeyi değil, kontrol edemeyeceğimiz küçük, olası olmayan tek şeyi tanımlamaktan kaynaklanır.

Peki zihnimizin buna neden ihtiyacı var?

Sahip olduklarımızın tadını çıkarıp şükretsek olmaz mı?

Bir noktaya kadar kesinlikle.

Ancak zihnimizin zorluklara da ihtiyacı vardır ve bu yüzden, önümüzde gerçek sorunlar olmasa bile, sorun yaratmaya devam etmek içgüdüseldir.

İnsan zihni, anti-kırılgan denilen bir şeydir,

Machine Translated by Google

sıkıntıyla birlikte aslında daha iyiye gittiği anlamına gelir. Baskı altında elmasa dönüşen bir kaya veya mikroplara tekrar tekrar maruz kaldıktan sonra güçlenen bir bağışıklık sistemi gibi, zihin bir meydan okuma biçiminde uyarılmaya ihtiyaç duyar.

Hayatınızdaki herhangi bir gerçek meydan okumayı reddeder ve reddederseniz, beyniniz üstesinden gelinmesi gereken bir sorun yaratarak bunu telafi edecektir. Ancak bu sefer sonunda herhangi bir ödül olmayacak. Hayatınızın geri kalanında sadece kendinizle savaşacaksınız.

Mutluluğun peşinden koşma, tetikleyici her şeyden kendini koruma, hayatın her şeyden önce "iyi" olduğu ve karşılaştığımız her zorluğun kaderin bir hatası olduğu fikri gibi kültürel saplantılar aslında bizi zihinsel olarak zayıflatıyor.

Zihni her türlü olumsuzluktan korumak bizi kaygıya, paniğe ve kaosa karşı daha savunmasız hale getirir.

Zihinlerinde sorun yaratmaktan kendilerini alamamış olanlar bunu genellikle varoluşlarının yaratıcı kontrolünü kaybettikleri için yaparlar. Yolcu koltuğuna geçerler ve hayatın kendi eylemlerinin bir ürünü olmaktan ziyade kendilerine geldiğini düşünürler.

Öyle olsaydı kim korkmazdı ki?

Ancak çoğu insanın size söylemediği şey, zorlukların sizi yaratıcı kıldığıdır. İçinizde genellikle gizli olan bir kısmı harekete geçirir.

Machine Translated by Google

İşleri ilginç hale getiriyor. İnsan anlatısının bir parçası da üstesinden gelinmesi gereken bir şey istemektir.

İşin sırrı dengede tutmaktır. Konfor alanınızdan çıkmayı ve değerli bir amaç uğruna acıya katlanmayı seçmek.

Açlık, siyaset veya başka herhangi bir şey gibi dünyadaki gerçek sorunlara odaklanmak.

Ama en önemlisi, hayatta kontrol edebildiğimiz şeylerle meşgul kalmaktır, ki bu gerçekten düşünürseniz çoğu şeydir. Kırılgan olmayan şeylerin kırılması ve dönüşmesi için gerilime, dirence, olumsuzluğa ve acıya ihtiyacı vardır. Bunu, duygularımızdan korkmak ve kenarda oturmak yerine hayatla derin bir şekilde iletişim kurarak ve onun bir parçası olarak elde ederiz.

Sonsuza kadar orada kalamazsın, ayrıca bunu gerçekten istemezsin. Her şeyin zorluğunu kucaklamak senin için yaratılmış bir şeydi. Eğil ve yaşamaya başla.

NEWCHANGECR ES'DE

Bir DJ USTMENTSHOCK

Hayat hakkında size kimsenin söylemediği şeyler arasında, olumlu bir yaşam değişikliğinden sonra anında mutluluk yaşayamayacağınız belki de en kafa karıştırıcı olanıdır.

Ruhunuzla ilgili gerçek şudur: Yeni olan her şey,

iyi bile olsa, tanıdık oluncaya kadar rahatsız edici hissedilecektir.

Machine Translated by Google

Beynimiz de tam tersi şekilde çalışır; aşina olduğumuz şeyleri iyi ve rahatlatıcı olarak algılarız, hatta bu davranışlar, alışkanlıklar veya ilişkiler aslında toksik veya yıkıcı olsa bile.

Olumlu yaşam olayları aslında depresif dönemleri tetikleyebilir.

Bunun birkaç nedeni vardır: Birincisi, ruh halinde veya tutumda bir artış ve ardından düşüş stresi daha da kötüleştirebilir. İkincisi, olumlu bir olayın tüm stresi ortadan kaldıracağı ve benzeri görülmemiş bir mutluluk getireceği beklentisi yıkıcıdır, çünkü olay bunu nadiren yapar. Düğünlerin, doğumların veya yeni bir işin inanılmaz derecede stresli olmasının nedeni budur. Büyük bir yaşam değişikliği olmasının yanı sıra, bunun tamamen olumlu bir şey olması gerektiği ve kaygı ve gerginliğin ortadan kaldırılması gerektiği yönünde sessiz bir varsayım da vardır.

Bunun böyle olmadığını keşfetmek sarsıcı.

Genel olarak, her türlü başarının, kazanımın ya da yaşam değişikliğinin, ne kadar olumlu olursa olsun, değişimi tetiklediği basit gerçeğine varıyoruz.
Değişim stres yaratır. Bu özellikle kaygı ve depresyona yatkın olanlar için geçerlidir, çünkü kişinin konfor alanı kavramı ruh halini dengelemek için kesinlikle gereklidir.
Bu yüzden bu insanlar sıklıkla aşırı derecede seçici veya dar görüşlü görünebilir.

UYUM ŞOKU'NUN BELİRTİLERİ NELERDİR?

Uyum şoku, basitçe kaygı veya sinirlilikte artış olarak ortaya çıkabilir. Ancak, genellikle bundan daha karmaşıktır.

Uyum şoku çoğu zaman aşırı uyanıklık olarak karşımıza çıkar.

Machine Translated by Google

Maddi kazanç elde ettiğinizde, aklınız hemen ilerlemenizi sekteye uğratabilecek şeylere, ortaya çıkabilecek büyük bir faturaya veya yeni kazandığınız işi kaybetmenize odaklanır.

Eğer yeni ve mutlu bir ilişkiniz varsa, aldatma veya yalanlar konusunda paranoyak olabilirsiniz.

Uyum şoku bilinçsiz bağlılıkları ve inançları gün yüzüne çıkarabilir. Zengin insanların ahlaki olarak yozlaşmış olduğunu düşünerek yetiştirilmiş biriyseniz, daha fazla paraya sahip olmaya direneceksiniz. Daha çok sevilmek için ünlü olmak istiyorsanız, kamusal başarıya direneceksiniz çünkü "ünlü" insanlar genellikle ortalama bir insandan daha fazla eleştiriliyor ve sevilmiyor.

Uyum şoku yoğun korku hisleri getirebilir. Bunun nedeni, çok önemsediğimiz veya uzun süredir üzerinde çalıştığımız bir şeye ulaştığımızda, içgüdümüzün duvarlar örerek ve kendimizi deneyime duyarsızlaştırarak onu kaybetme olasılığından kendimizi korumak olmasıdır.

Çoğu zaman en çok istediğimiz şeylere en çok direniriz.

Bu, ayarlama şokundan kaynaklanır, ancak direncin nedeninin ne olduğunu her zaman bilemeyebiliriz.

İstediğimiz her şeyi elde etmek korkutucudur, çünkü bizi hayatta kalma odaklı, korku temelli bir zihniyetten çıkıp daha istikrarlı bir zihniyete geçmeye zorlar. Eğer alıştığımız tek şey hayatta kalmak için yapmamız gerekeni yapmaksa, o zaman kendimizi gerçekleştirmemizin bir sonraki aşamalarıyla karşı karşıya kalırız.

Artık temel hayatta kalma konusunda endişelenmiyorsak, zihinlerimiz hayattaki daha büyük sorulara yönelmekte özgürdür: Amacımız nedir? Yaşadık mı?

Machine Translated by Google

anlamlı bir şekilde mi? Olmak istediğimiz kişi miyiz?

Büyük başarıları genellikle "hayattan daha kolay kurtulma" kartı olarak düşünürüz. Nadiren öyledirler. Aslında, tam tersi olma eğilimindedir. Bizi bir üst seviyeye taşırlar, daha büyük sorumluluklara zorlarlar, büyük meseleler hakkında daha derin düşünmeye, kendimizi ve daha önce doğru olduğunu bildiğimiz şeyleri sorgulamaya zorlarlar.

Büyük başarılar aslında bizi giderek daha iyi versiyonlarımız olmaya zorlar. Bu hayatlarımız için net bir olumlu durumdur ancak mücadele etmek kadar rahatsız edici olabilir, hatta daha da rahatsız edici olabilir.

UYUM ŞOKUNU NASIL AŞABİLİRİM?

Hayatınızda olumlu bir şey olduğunda, uyum yaratmak ve yeni, daha doğru ve sürdürülebilir bir bakış açısı kazanmak için diğer şeyler hakkındaki zihniyetinizi ayarlamanız gerekecektir.

Daha fazla paraya sahip olma konusunda kaygınız varsa, bunu daha iyi yönetmeyi öğrenmeniz gerekecektir. İlişkiler konusunda kaygınız varsa, daha önce hiç olmadığı kadar başkalarıyla ilişki kurmayı öğrenmeniz gerekecektir.

Hayatınızdaki büyük değişim, sizi hayal edebileceğiniz her şekilde bir üst seviyeye çıkmaya zorlayacak ve bilinmeyene adım atmanın ilk korkusunu yenmenin yolu, kendinizi onunla tanıştırmak, onu sizin bir parçanız haline getirmek, hazır olduğunuzdan emin olduğunuz ve bunu hak ettiğiniz bir şey haline getirmektir.

PSİKOLOJİKDÜŞÜNME BİLYALILIK

"Psişik düşünme"den bahsettiğimizde, enerjinizi değerlendirmek ve geleceğinizi tahmin etmek için işe alabileceğiniz el falı bakan, neon tabelalarla reklamı yapılan okültist profesyonellerden bahsetmiyoruz.

Machine Translated by Google

Psişik düşünce bundan çok daha sinsi.

Psişik düşünme, bir başkasının ne düşündüğünü veya ne yapmayı planladığını bildiğinizi varsaymaktır. En düşük olasılıklı sonucun en uygulanabilir sonuç olduğunu varsaymaktır, çünkü bunu en güçlü şekilde hissedersiniz. Seçmediğiniz, muhtemelen daha çok sizin için yaratılmış olan bir yol olan "başka bir hayatı" kaçırdığınıza inanmaktır. En fazla elektrik bağınız olan kişinin sizin en ideal hayat arkadaşınız olduğuna inanmaktır.

Elbette, diğer insanların bizi görme biçimleri dinamiktir. Düşünceleri, hisleri ve niyetleri büyük ölçüde, hatta tamamen bizim için bilinmezdir. En düşük olasılıklı sonuç tam da budur: en düşük olasılıklı sonuç. Gidebileceğimiz yol diye bir şey yoktur, sadece ihtiyaçlarımızın ve arzularımızın hayatlarımızın nasıl olabileceğine dair başka bir fantastik fikre yansıtılmasıdır. Elektrik bağlantısı ruh eşi değildir; aşk ve uyumluluk aynı şey değildir.

Psişik düşünce bizi gerçeklikten uzaklaştırır. Mantığın yerine, genellikle yanlış, güvenilmez ve inanmak istediklerimize tamamen önyargılı olan duyguları koyarız.

Rahatsız edici olmanın ötesinde, psişik düşünce kesinlikle ruh sağlığınız için korkunçtur. Psişik düşünce kaygı ve depresyona yol açar. Sadece bir şeyin bizi korkutması veya üzmesi değil; düşüncenin yalnızca gerçek olması değil, aynı zamanda gelecekteki olayları da tahmin etmesi gerektiğine inanmamızdır. Kötü bir gün geçiriyormuşuz gibi hissetmek yerine, psişik düşünce korkunç bir hayat geçirdiğimizi varsaymamızı sağlar.

"Kendine güven" sözünü duyduk ve sonra kendimizi kahinlere benzetmeye başladık; içimizden özellikle tetikleyici bir düşünce veya duygu geçtiğinde, bunun gelecekte daha fazlasının habercisi olması gerektiğini düşündük.

Machine Translated by Google

Gerçekten de, psişik düşüncenin tamamı, 50'li ve 60'lı yıllara dayanan popüler psikolojinin popülaritesi nedeniyle tamamen yeni bir ışık almaya başladı. Kendinize güvenin, gurular size bunu söylüyor. Derinlerde, gerçeği biliyorsunuz.

Bu geçerlidir. Bağırsaklarınız beyninizin köküne kelimenin tam anlamıyla bağlıdır; midenizdeki bakteriler bilinçaltı akıllı farkındalığa zihninizden daha hızlı yanıt verir. Bu yüzden "bağırsaklarınız" içgüdüsel olarak gerçekten doğrudur. Ancak bu tavsiye, bir bağırsak hissini korkudan veya gerçeklikle veya hayatlarının bütünüyle hiçbir ilgisi olmayan geçici bir düşünceden ayırt edemeyen insanlara verildiğinde, tamamen sıkışıp kaldıkları ve rastgele hislerinin hepsinin gerçek olduğunu varsaydıkları için kendilerini sınırladıkları tehlikeli bir uygulama haline gelir - ve sonra sadece gerçek değil, aynı zamanda gelecekte ne olacağına dair bir tahmin.

Psişik düşünme, bir dizi bilişsel önyargıdan başka bir şey değildir; bunların en belirginleri şunlardır: ONAY

Beyniniz her an uyaranlarla doludur.

İşlemlemenize yardımcı olmak için, bilinçli zihniniz bunun yaklaşık %10'unun veya daha azının farkındadır. Bilinçaltı zihniniz hala dikkat ediyor, bir gün ihtiyaç duyabileceğiniz bilgileri kaydediyor.

Ancak, bilinçli farkındalığımızın o %10'una neyin ulaştığını belirleyen şey, halihazırda inandıklarımızla çok alakalıdır. Beyinlerimiz, önceden var olan fikirlerimizi desteklemeyen bilgileri filtrelemek ve sonra dikkatimizi destekleyen bilgilere çekmek için kelimenin tam anlamıyla çalışmaktadır.

Bu, bir "doğrulama yanlılığına" maruz kaldığımız anlamına geliyor

Machine Translated by Google

Yani, tam anlamıyla düşünmek istediğimiz şeyi destekleyen uyaranları arar ve seçeriz.

Machine Translated by Google

EKSTRAPOLASYON

Ekstrapolasyon, mevcut durumlarımızı alıp onları geleceğe yansıttığımız zamandır. Ryan Holiday bunu en iyi şekilde ifade eder: "Bu an benim hayatım değil. Hayatımın bir anı."

Ekstrapolasyon, geçmiş veya mevcut deneyimlerimizin toplamı olduğumuzu, şu anda deneyimlediğimiz stres faktörleri veya kaygıların hayatımızın geri kalanında boğuşacağımız şeyler olduğunu düşünmemize neden olur. Elimizdeki sorunu göremediğimiz için, bunun asla kendi kendine çözülmeyeceğini varsayarız. Ne yazık ki, bu kendini gerçekleştiren bir kehanet haline gelebilir. Sorunlarımızın üstesinden asla gelemeyeceğimiz fikriyle bu kadar kolay yenilip tükenirsek, mantıksal olarak çözmeye çalışmak yerine, gereğinden çok daha uzun süre onlara tutunmamız daha olası hale gelir.

Machine Translated by Google

ÖNE ÇIKANLAR

Herkes dünyanın kendi etrafında döndüğünü sanıyor.

Her gün, bütün gün kendiniz ve kendi çıkarlarınız hakkında düşünüyorsunuz. Başkalarının bizim hakkımızda bu kadar yoğun bir şekilde düşünmediğini, kendilerini düşündüklerini unutmak zor olabilir.

Spot ışığı etkisi, hayatlarımızın performatif olduğunu veya başkalarının tüketmesi için "sergilendiğini" hayal ettiğimizde ortaya çıkar. Son iki veya üç utanç verici 124

yaptığımız şeyleri düşünürüz ve başkalarının da bunlar hakkında aktif olarak düşündüğünü hayal ederiz. Başka birinin yaptığı son iki veya üç utanç verici şeyi hatırlayabilir misiniz? Elbette hatırlayamazsınız. Çünkü dikkat etmiyorsunuz.

Dikkatleri üzerimize çekmek, dünyanın sadece bizimle ilgili olduğu yanlış izlenimini verir, oysa öyle değildir.

Bu önyargılar ve diğerleri, psişik düşünceyle veya dünya hakkındaki varsayımlarımızın ve hislerimizin gerçeğe dönüşeceği fikriyle birleştiğinde zararlı ve çoğunlukla yanlıştır. Daha sonra ne olacağını tahmin etmeye çalışmak yerine, enerjimiz yoğun bir şekilde ana odaklandığında daha iyi kullanılır - mistiklerin söyleyeceği gibi sonsuz "şimdi" - çünkü gerçek şu ki geçmiş ve gelecek, şimdiki zamandaki illüzyonlardır ve sahip olduğumuz tek şey şimdiki zamandır.

Sıradakini hacklemek için zekanızı kullanmaya çalışmak yerine, şu anda bulunduğunuz yerde daha iyi olmaya çalışın. Hayatınızın sonuçlarını gerçekten değiştirecek olan şey budur.

Machine Translated by Google

DERİN ENDİŞE

Hayatınızda deneyimlediğiniz kaygıların çoğu, etkisiz eleştirel düşünme becerilerinin sonucudur. Kaygılı olduğunuz için aşırı düşünen, makul olandan daha fazla olası olmayan ve korkutucu sonuçlar hakkında takıntılı biri olduğunuzu varsayabilirsiniz. Gerçek şu ki, az düşünen birisiniz.

Muhakeme sürecinizin bir kısmını kaçırıyorsunuz.

Baştan başlayalım. Kaygı, her insanın hayatının bir noktasında, genellikle koşullar stresli, gergin veya korkutucu olduğunda deneyimlediği normal bir duygudur.

Kaygı kronikleştiğinde ve günlük işleyişi etkilemeye başladığında klinik bir bozukluğa dönüşür.

Zihinsel sağlık hakkında fiziksel sağlık kadar meşruiyetle konuşmanın önemini anlıyoruz. Ancak, birinin tekrar tekrar ayak bileğini burkması durumunda neye takılıp düştüğünü sorguladığımız gibi, birçok kaygı da birçok hastalık gibi benzer şekilde duruma bağlıdır. Özellikle kaygı, akut stresli ve devam eden koşulları işleme yeteneğinin olmamasının bir sonucu olma eğilimindedir.

Eğer iyileşmek istiyorsak, işlemeyi öğrenmeliyiz.

Bu durum sadece tanı konulanlar için değil, herkes için geçerlidir.

Machine Translated by Google

Kaygının ayırt edici özelliklerinden biri hızlı düşünmedir. Bir konuya çok derin ve çok uzun süre odaklandığınız için, konuyu da derinlemesine düşündüğünüzü ve en olası sonuca ulaştığınızı varsayarsınız. Ancak, tam tersi olur.

Mantıksal bir sapma yaşıyorsunuz. Net bir şekilde düşünmediğiniz için en kötü senaryoya atlıyorsunuz ve sonra savaş ya da kaç tepkinizi devreye sokuyorsunuz 126

Çünkü en kötü senaryo bile sizi tehdit altında hissettirir.

Bu yüzden o tek, korkutucu fikre kafayı takmış durumdasınız. Vücudunuz sanki anında bir tehditmiş gibi tepki veriyor ve siz onu "yenene" veya üstesinden gelene kadar, vücudunuz işini yapacak, yani sizi savunma modunda tutmak, ki bu aslında "düşmana" karşı yüksek bir farkındalık halidir.

MANTIKSAL YANLIŞ NEDİR?

Korkmadığınız, belki de diğer insanların korkutucu bulabileceği bir şey düşünün.

Belki uçakta uçmaktan korkmuyorsunuz. Birçok insan korkuyor. Belki bekar olmaktan korkmuyorsunuz. Birçok insan korkuyor. Belki de bağlılıktan korkmuyorsunuz. Birçok insan korkuyor. Hayatınızda gerçekten korkmadığınız en az bir şey düşünebilirsiniz.

Neden korkmuyorsun? Çünkü orada mantıksal bir boşluk yok.

Kendinizi bir uçağa binerken ve paniklemeden başarılı bir şekilde inerken hayal edebilirsiniz. Kendinizi mutlu bir şekilde bekar veya mutlu bir şekilde bağlı olarak hayal edebilirsiniz.

Machine Translated by Google

En kötüsü gerçekleşse bile, bir durumu baştan sona, başlangıçtan doruk noktasına ve sonuca kadar düşünebilirsiniz. Ne yapacağınızı biliyorsunuz. Bir planınız var.

Mantıksal bir sapma yaşandığında, doruk noktası sonuç haline gelir.
Bir durumu hayal ediyorsun, şöyle düşünüyorsun

paniklersiniz ve sonra korktuğunuz için senaryonun geri kalanını hiç düşünmezsiniz. Bunu nasıl atlatacağınızı, nasıl tepki vereceğinizi ve sonrasında hayatınıza nasıl devam edeceğinizi hiç düşünmezsiniz. Bunu yapabilseydiniz, bundan korkmazdınız çünkü sizi "sonlandırma" gücüne sahip olduğunu düşünmezdiniz.

Bu yüzden maruz kalma, mantıksız korku için en yaygın tedavidir. Stres etkenini güvenli bir şekilde hayatınıza yeniden sokarak, daha sağlıklı ve daha sakin bir düşünce tarzını yeniden kurabilirsiniz. Temel olarak, korkutucu bir şey olsa bile (ki çoğu zaman olmaz) kendinize iyi olacağınızı kanıtlarsınız.

Her iki durumda da zihinsel güç, hiçbir şeyin ters gitmemesini ummak değildir.
Bunu başarırsak, bunu başaracak kapasiteye sahip olduğumuza inanıyoruz.

Belki henüz o öz güvene sahip değilsiniz. Sorun değil. Bu doğuştan gelen bir şey değil; yavaş yavaş ve zamanla inşa ettiğiniz bir şey. Küçük sorunları ele alarak ve ardından sağlıklı başa çıkma mekanizmaları ve etkili akıl yürütme becerileri öğrenerek pratik yaparak geliştirdiğiniz bir şey.

Mesele şu ki, hayatımızda başımıza gelebilecek milyonlarca korkutucu şey var. Bu herkes için geçerlidir. Tek bir korkutucu şeye takılıp kaldığımızda

Machine Translated by Google

Bir şeyi diğerine tercih etmemizin nedeni, onun daha yakın veya muhtemel bir tehdit olması değil; ona karşılık verebileceğimize daha az inanmamızdır.

İyileşmek için, ondan kaçınmamıza gerek yok. Durumları oldukları gibi görüp onlara uygun şekilde yanıt vermek için mantık geliştirmemiz gerekiyor.

Hayatta çoğu zaman en büyük kaygımız gerçekte olanlardan değil, olan biten hakkında nasıl düşündüğümüzden kaynaklanır. Bu sayede duygusal özgürlüğümüzü ve gücümüzü geri kazanırız.

HATA ÇIKARIMLARIHOLDİNG

BAŞARIDAN GERİ DÖNDÜN

Vücut tiplerine aşinaysanız, muhtemelen endomorf, mezomorf ve ektomorf terimlerine aşinasınızdır. Aslında herkes bu spektrumun bir yerinde yer alsa da (yani herkeste her birinin farklı dereceleri vardır), varsayılan özellikleriniz genellikle birincil vücut tipinizdir.10

Bu tipleri incelediyseniz, endomorfik vücutların genellikle artan yağ tutulumuyla ilişkilendirildiğini bilirsiniz. Buradaki varsayım, bu insanların en kötü metabolizmalara sahip olduğudur, ancak bu yanlıştır. Endomorflar aslında herkesten daha iyi metabolizmalara sahiptir. Bugün hayattalar çünkü ataları hayatta kalmak için yeterince adapte olmuşlardır.

Metabolizmaları tam da yapması gereken şeyi yapıyor: Yağları daha sonra kullanmak üzere depolamak.

Machine Translated by Google

Benzer bir durum, yüksek düzeyde kaygı yaşayan son derece zeki insanlarda da olur. Siz bunu varsayıyorsunuz

çünkü bu insanlar zekidir, mantıksız korkuları bozmak için mantığı kullanabilirler. (Mantıksal hatalar veya yeterli bir şekilde akıl yürütememe, genellikle kaygı yaratır.) Ancak, beyinleri tam olarak yapmaları gereken şeyi yapıyor, yani ilgisiz uyaranları bir araya getirip potansiyel tehditleri belirliyor.

Son derece zeki insanlar, diğerlerinin sahip olmadığı bir psikolojik işleve sahiptir, yani çıkarım yapma becerisine. Başkalarının sadece yüzeysel olarak algıladığı şeylerden anlam ve anlayış çıkarabilirler. Bu yüzden son derece yüksek IQ'ya sahip insanlar genellikle sosyal beceriler veya araba kullanmak gibi temel şeylerde zorluk çekerler. Başkaları dünyayı tek boyutlu olarak görürken, son derece zeki insanlar üç boyutlu olarak görürler. Genellikle gerekenden daha derin düşünürler. Bu onlara yaratma, anlama, strateji geliştirme ve icat etme yeteneği kazandırır.

Endomorfların mükemmel metabolizmalarının onlara karşı çalışabildiği gibi, son derece zeki bir kişinin beyni de onlara karşı çalışabilir. Bunun nedeni, bazen geçerli kanıtlardan yanlış çıkarımlar, önyargılar ve yanlış varsayımlar yapıldığında ortaya çıkan "hatalı çıkarımlar" olarak adlandırılan bir şey yapmalarıdır.

Çok kaygılı olduğunuzda beyninizde gerçekleşen şey, çoğunlukla zararsız bir uyaranı alıp ondan bir tür anlam veya öngörü çıkarmanızdır.

Korktuğunuzda beyniniz aşırı hızda çalışır

Machine Translated by Google

potansiyel olarak size zarar verebilecek şeyi belirleyin ve sonra yaratıcı bir şekilde bu deneyimden tamamen kaçınmanın yollarını bulun. Ne kadar zeki olursanız, bunda o kadar iyi olursunuz.

Ancak bir korkudan ne kadar kaçınırsanız, o kadar yoğunlaşır.

HATALI Y ÇIKARIMI NEDİR?

Hatalı çıkarım, geçerli bir kanıta dayanarak yanlış bir sonuca varmanızdır.

Bu, gördüğünüz, deneyimlediğiniz veya anladığınız şeyin gerçek olabileceği, ancak bunlardan yola çıkarak bir araya getirdiğiniz varsayımların gerçek olmadığı veya çok düşük olasılıklı olduğu anlamına gelir.

Bir örnek, bir veya iki deneyiminize dayanarak tüm bir insan grubu hakkında bir iddiada bulunduğunuz aceleci genellemedir. Bu, birçok ırkçılığın ve önyargının temelindeki önyargıdır. Bir diğer örnek ise, iki şeyin aynı anda meydana gelmesi nedeniyle, öyle olmasalar bile, ilişkili olmaları gerektiğini varsaydığınızda ortaya çıkan post hoc ergo propter hoc'tur .

Sahte ikilem, gerçekte farkında olmadığınız çok daha fazla olasılık olmasına rağmen, yalnızca iki geçerli olasılık olduğunu varsaydığınızda ortaya çıkar.

Bunun bir örneği, patronunuzun sizi özel bir toplantıya çağırması ve siz de bunun bir sorun olduğunu varsaymanızdır.

Machine Translated by Google

terfi veya işten atılma. Bu örnekten yola çıkarak, kaygan zemin, bir olayın bir dizi başka olayı tetikleyeceğini varsaydığınız, kesinlikle tetiklemeyecek olsalar bile, başka bir yanlış çıkarımdır.

Bunlar beyninizin bir anlamda size ihanet etmesinin sayısız yolundan sadece birkaçı. Sizi uyanık ve farkında tutmayı amaçlasa da, bazen tehdit aşırı şişirilir. Aradaki farkı çözemeyen vücudunuz, buna aldırmadan tepki verir.

BUNU NASIL DÜZELTİRİM?

Hatalı çıkarımları düzeltmek, öncelikle bunu yaptığınızın farkında olmanızla başlar. Çoğu durumda, yanlış bir ikilemde düşündüğünüzü veya aceleci bir genelleme yaptığınızı fark ettiğinizde, bunu yapmayı bırakırsınız. Ne olduğunu anlarsınız ve bırakırsınız.

Beyninizi bunu otomatik olarak yapmayı bırakması için eğitmek zaman alır. Zihninizi terimlerinizi otomatik olarak dolduran bir arama motoru gibi düşünün. Yıllar içinde birçok kez girdiğiniz bir şeyse, bir süre daha karşınıza çıkacaktır. Doğal olarak ortaya çıkan şeyi değiştirmek için sürekli olarak yeni düşünceler, seçenekler ve uyaranlar eklemek üzerinde çalışmalısınız.

Bu sadece mümkün değil; kaçınılmazdır. Sürekli olarak yaptığınız şeye uyum sağlarsınız. Beyniniz konfor alanınızı yeniden yönlendirmeye başlayacak ve sonunda mantıklı düşünmek, bir zamanlar dramatik düşünmek kadar doğal hissettirecektir. Sakin olmak, şimdi 132

kaygılı hissetmek. Farkındalık gerektirir ve zaman alır. Ama her zaman mümkündür.

Machine Translated by Google

En zayıf olan endişelenir

SAVUNMA SİSTEMİ

Ruminasyon yaratıcılığın doğum yeridir. Bunlar beynin aynı kısmı tarafından kontrol edilir.11

Bu, nörolojik olarak bir klişenin var olmasının sebebidir.

"Depresif yaratıcılar." Herhangi bir sanatçı size hayatlarındaki en zor zamanların en çığır açıcı çalışmalara ilham verdiğini söyleyecektir. Ancak size söylemeyecekleri şey, krizin işlev görmek için gerekli olmadığıdır.

Eh, tabii ki değil diye düşünüyorsunuz. Kriz en kötü senaryodur.
Ve yine de kaçımız kendimizi bu "en düşük olasılıklı senaryonun" gerçekleşmesi korkusuyla panik durumuna sokuyoruz? Kaçımız kendimizi panikten korumak için her gün korkumuzdan bir kriz yaratıyoruz?

Biz sadece mazoşist değiliz. Bizler vahşice zeki, bilinçsizce işleyen varlıklarız.
Beyinlerimiz bir şeyi anlıyor: En büyük korkularımızı hayal edersek, onlara hazırlanabiliriz. Onları tekrar tekrar düşünürsek, bir şekilde kendimizi güvende hissedebiliriz. Fırtınaya hazırsak, zarar veremez
biz.

Ama olabilir.

Aşırı endişelenmek bir arıza değildir. "Sadece durup" "hayatın tadını çıkaramadığınız" için daha az karakterli değilsiniz. Endişelenmek bilinçaltı bir savunma mekanizmasıdır.
Bir şeye çok önem verdiğimizde yaptığımız şeydir.

Machine Translated by Google

Bunun bize zarar verebileceğinden o kadar çok korkuyoruz ki, bu yüzden ona karşı savaşmaya hazırlanıyoruz.

Korkunuzun tam tersi nedir? İstediğiniz şey budur. O kadar çok istediğiniz şey ki onu savunmak için akıl sağlığınızın sınırlarını zorlarsınız.

Bu şekilde düşünmenizde hiçbir sakınca yok, ancak yeni bir yöne doğru hareket etmeye hazır olmanızda da hiçbir sakınca yok.

Gerçek şu ki endişelenmek bizi düşündüğümüz şekilde korumaz. Korkuyu bitiş çizgisine kadar yenemeyiz. Endişelenmek bizi sonsuz sayıda olumsuz olası sonuca karşı hassaslaştırır. Zihniyetimizi en kötü senaryoyu beklemeye, aramaya ve yaratmaya yöneltir. Bir kriz yaşanırsa paniklemeye başlarız çünkü beyinlerimiz ve bedenlerimiz uzun zamandır bu destansı savaşa hazırlanıyordu.

Bu korkuları bu kadar aşırı bir şekilde önceden planlamamış olsaydık, gerçekten yaşansalar bile bu kadar etkilenmezdik. Durumu olduğu gibi görür ve buna göre tepki verirdik.

İşte çirkin döngü burada oluşuyor: Bir kere, tamamen hayal ürünü olan bir şey için kendimizi hasta ettiğimizde ve bu gerçekleşmezse—çünkü tabii ki, asla gerçekleşmeyecekti.

-endişeyi güvenlikle ilişkilendirmeye başlıyoruz. Gördün mü? Bunu o kadar çok düşündüm ki bundan kaçındım.

Ama durum hiç de öyle değil.

Birine endişelenmeyi bırakıp anda kalmasını söylemek, korkma dürtüsünü güçlendirir, çünkü aslında onlardan gardlarını indirmelerini istiyorsunuz. Zaten sınırda olduğunuzda kendinizi daha savunmasız hissettirmek cevap değildir.

Machine Translated by Google

Bunun yerine kendinizi güvende hissetmenin farklı bir yolunu bulmalısınız.

Böyle bir durum gerçekleşirse ne kadar panikleyeceğinizi prova etmekle zaman harcamak yerine, üçüncü bir kişinin sizin yerinize geçse nasıl davranacağını hayal edin. Sorunun diğer tarafına geçmeyi, hatta bunu başka türlü yaratamayacağınız bir şey yaratma fırsatı olarak görmeyi hayal edin.

Herhangi bir zorlukla karşılaşma korkusuyla zamanınızı kendinizi ve hayatınızı küçülterek harcamak yerine, öz saygınızı geliştirmek için çalışın ve başarısız olsanız bile korktuğunuz şekilde yargılanmayacağınızı, sürgün edilmeyeceğinizi veya nefret edilmeyeceğinizi bilin.

Hayatınızı endişeleneceğiniz bir sonraki şeyi belirlemeye ve ardından "üstesinden gelmeye" çalışmak yerine, kötüyü iyiyle dengelemeniz gerekmediğini fark ettiğiniz yeni bir düşünce kalıbına geçmeyi öğrenin 134

BRIANNA WIEST

DAĞ SEN'SİN

135

dolu ve adil bir hayat yaşamak. İstikrar ve bütünlük, sağlık ve canlılık sizin doğuştan hakkınızdır. İstediğiniz her şeye sahip olmanıza izin verilir. Huzur içinde olmanıza izin verilir.

Endişelenmek, içimizdeki fethettiğimizi ve böylece korunduğumuzu ve kurtarıldığımızı hissetme ihtiyacını giderecek kadar ilkeldir. Ancak aynı zamanda, bundan duyduğumuz rahatsızlık, bunun gerekli olmadığını bize bildiren kendimizin daha yüksek bir yönüdür ve aslında, bizi istediğimiz ve olmamız gereken insanlardan alıkoymaktadır.

Duygusal açlığınızı gidermenin daha iyi bir yolu var; o da kendi iç huzurunuz için kendinizle savaşmamanız.

136

Machine Translated by Google

BÖLÜM 5

PA ST'NİN YAYIMLANMASI

Yaşamımız boyunca, rutin olarak kendimizi yeniden icat etme sürecinden geçeceğiz.

Zamanla değişmemiz bekleniyor ve evrimleşmek için tasarlandık.
Vücudumuz bunu bize, hücreleri ortadan kaldırıp yenileriyle değiştirdiğimizde gösteriyor ki bazıları her yedi yılda bir esasen tamamen "yeni" olduğumuzu iddia ediyor.12

Zihinsel ve duygusal gelişimimiz benzer bir süreci takip eder, ancak çok daha sık meydana gelme eğilimindedir. O halde en derin acılarımızın bir kısmının bu doğal sürece karşı dirençten kaynaklanması mantıklıdır. Acı çekiyoruz çünkü hayatlarımızı değiştirmemiz gerekse de geçmişten gelen yük ve enkazlara tutunuyoruz. Çözülmemiş duyguları her gün taşıdıkça, geçmiş travmamızı yavaş yavaş gelecekteki hayatlarımıza taşıyoruz.

Geçmişi serbest bırakmak bir süreçtir ve öğrenmemiz gereken bir uygulamadır.
İşte tam da bu noktadan başlıyoruz.

Machine Translated by Google

Ne kadar çok şey bilsen de, kendini bırakmaya zorlayamazsın.
istemek.

Şu anda, eski benliğinizi serbest bırakmaya çağrılıyorsunuz: önceki
sıkıntılarınız, geçmiş ilişkileriniz ve hayattan gerçekten istediğiniz ve ihtiyaç duyduğunuz şeyleri kendinize yasakladığınız zamandan kaynaklanan tüm suçluluk duygusu. Öz-sabotajdan kurtulmak her zaman bırakma sürecini gerektirir.

Ancak ne kadar istemeseniz de, beyninizin boşluğundan bir şeyi zorla çıkaramazsınız.

Tüm dünyanızın etrafında döndüğü bir şey hakkında düşünmeyi tamamen bırakmak için tutuşunuzu gevşetip, biraz rahatlayıp, kendinizi buna zorlayamazsınız.

Bu işler böyle yürümez.

Birisi sana "devam et" dediği anda, kesin yenilgiyi kabul etmen gerektiğini anladığın anda, umudun aslında boş olduğunu anladığın o yürek parçalayıcı anda onu bırakmayacaksın.

Kendinizi artık umursamamaya zorlayarak bırakamazsınız. Bu, hiçbir zaman gerçekten, gerçekten bir şeye takılıp kalmamış insanların varsayacağı bir şeydir.

Bu, hiçbir zaman bir şeye derinden bağlanmamış, güvenlik, sevgi ve gelecek duygusu hissetmemiş insanların inandığı bir şeydir.

İnsanlar sana umursamazca "bırak gitsin" dediğinde neredeyse sinirleniyorsun,
sanki bunu yapamayacaklarmış gibi.

Machine Translated by Google

Kafanızdaki ve kalbinizdeki fırtınaları anlayın.

Hayatınızın büyük bir bölümünü aktif olarak korumaya ve sonra da onarmaya çalışarak geçirdiğiniz bir şey hakkında nasıl bu kadar pasif kalabiliyorsunuz?

Yapamazsın, yapmıyorsun da.

Yeni bir hayat kurmaya doğru bir adım attığınız gün bırakmaya başlarsınız ve sonra kendinizi yatağa yatırıp tavana bakarak istediğiniz kadar saat ağlarsınız.

Hayatınızdaki eksik bir boşluğun etrafında dönmeye devam edemeyeceğinizi ve daha önce olduğu gibi devam etmenin bir seçenek olmayacağını anladığınız gün bırakmaya başlarsınız.

İşte bu itici gücün, bu katalizörün, bu filmlerin yapıldığı, kitapların yazıldığı, şarkıların ilham aldığı anın bu olduğunu fark ettiğiniz anda bırakmaya başlıyorsunuz.

İşte o an, eskiden olduğunuz şeyin yıkıntıları arasında durarak asla huzur bulamayacağınızı anladığınız andır.

Ancak yeni bir şey inşa etmeye başlarsanız ilerleyebilirsiniz.

Yeni bir hayat kurduğunuzda, o kadar sürükleyici, ilgi çekici ve heyecan verici olur ki, zamanla geçmişi yavaş yavaş unutursunuz.

Kendimizi bir şeyi "bırakmaya" zorladığımızda, ona her zamankinden daha sıkı, daha sert ve daha tutkuyla tutunuruz. Birisi size beyaz bir fili düşünmemenizi söylerse, odaklanabileceğiniz tek şeyin bu olması gibi.

Machine Translated by Google

Bu konuda aklımız gibi kalbimiz de aynı şekilde çalışır.

Kendimize bırakmamız gerektiğini söylediğimiz sürece, kendimizi daha da derinden bağlı hissederiz.

O yüzden kendinize bırakmayı söylemeyin.

Bunun yerine, ihtiyacın olduğu kadar ağlayabileceğini kendine söyle. Parçalara ayrılıp perişan olabileceğini ve hayatının çöküp dağılmasına izin verebileceğini kendine söyle. Temelinin yıkılmasına izin verebileceğini kendine söyle.

Farkına varacağınız şey, hala ayakta olduğunuzdur.

Kaybın ardından inşa ettiğiniz şey o kadar derin, o kadar çarpıcı olacak ki, belki de kaybın planın bir parçası olduğunu fark edeceksiniz.
Belki de bu, sizi o şekilde itmeselerdi uykuda kalacak olan bir yanınızı uyandırdı.

Eğer sizi üzen şeyden vazgeçemeyeceğinizden eminseniz, vazgeçmeyin.

Ama bugün bir adım at, yarın bir adım daha at ve kendine yeni bir hayat kur. Parça parça, gün be gün.

Çünkü er ya da geç, bir saat geçireceksin ve onlar ya da onlar hakkında düşünmediğini fark edeceksin. Sonra bir gün, sonra bir hafta... ve sonra yıllar ve hayatının bölümleri akıp gidecek ve seni kıracağını düşündüğün her şey uzak bir anıya dönüşecek, geriye dönüp baktığında gülümseyeceğin bir şey.

Kaybettiğiniz her şey, derin bir minnet duygusuna dönüşüyor.
Zamanla, bunun yol olmadığını görüyorsun. Senin yolunda duran şeydi.

Machine Translated by Google

ESKİDENEYİMLERİ YAYIMLA

Bir deneyimin sona ermesi, onun bittiği anlamına gelmez.

Tamamlanmamış ve çözülmemiş duygusal deneyimleri bedenlerimizde depolarız. Bilişsel olarak, hayatımızda hasar gördüğümüz veya travmatize olduğumuz zamanlarda genellikle bodurlaştığımızı fark ederiz. Korktuk, korkunun üstesinden asla gelemedik ve sonuç olarak büyümeyi bıraktık.

Genellikle farkına varmadığımız şey, bizi en çok yaralayan deneyimlerin genellikle kayıtsız kaldığımız deneyimler olmadığıdır: İçlerinde derinden istediğimiz veya hala arzuladığımız bir şey vardır. Bir ayrılıkla yıkılmadık; bizim için doğru olmayan bir aşkı isteyerek yıkıldık. Bir kayıpla yıkılmadık; o kişinin veya şeyin hayatımızda kalmasını çok istediğimiz için yıkıldık.

Zihinsel olarak hala bir deneyim arzuladığımız bu yerlere hapsoluyoruz. Farkına varmadığımız şey, gerçek zamanlı olarak ilerleyip onu yaratabilmemiz için kendimizi bir şekilde ondan kurtarmamız gerektiğidir.

Hayatın yolunda gitmediğini düşündüğümüz yolları kabul etmek yerine, arzumuzun özünde ne olduğunu görebilmeli ve kendimize o deneyimi şimdi yaşatmanın bir yolunu bulmalıyız.

Eğer geçmiş bir deneyimi gerçekten bırakmak istiyorsanız, hafızanız aracılığıyla ona yeniden girmelisiniz. Gözlerinizi kapatın ve bedeninizde rahatsız edici olan hissi bulun.

Machine Translated by Google

Bu, onun köküne açılan kapınızdır. Hissi takip edin ve size nerede başladığını göstermesini isteyin. Bir zamanı, yeri veya deneyimi hatırlayacaksınız. Bazen, anı o kadar tazedir ki bunu yapmanıza gerek kalmaz ve her şeyin başladığı yere geri döndüğünüzü hayal ederek anıya yeniden girebilirsiniz.

Şimdi yapmanız gereken şey, genç benliğinize bir anlatı yerleştirmektir. İyileşmiş ve mutlu yaşlı benliğinizin, biraz bilgelik kattığını hayal etmeniz gerekir.

Gençliğinizin kalbi kırılırken yanınızda oturduğunuzu ve ona bunun kesinlikle en iyisi olduğuna dair çok net talimatlar verdiğinizi ve henüz bilmeseler bile, orada çok daha iyi bir ilişkinin var olduğunu hayal edin.

Gençliğinizin kendisini çok kötü hissettiği bir anda yanınıza oturduğunuzu ve ona daha iyi hissetmesi için ne yapması gerektiğiyle ilgili kesin talimatlar verdiğinizi hayal edin: Kimi araması gerektiği, nereye gitmesi gerektiği, ne yapmaya başlaması gerektiği ve ne yapmayı bırakması gerektiği.

En önemlisi, genç halinize her şeyin, evet her şeyin yoluna gireceğini söylediğinizi hayal edin.

Korkularının büyük ölçüde yersiz olduğunu, iyi şeylerin geleceğini ve hayatın sonunda iyiye gideceğini.

Bunu, eski bağlılığınızı serbest bırakmak ve kendinizin o parçasının şimdiki ana ve içinde var olana yeniden bağlanmasına izin vermek için yapmalısınız.

Geçmişte olanları değiştiremeseniz de, onlara bakış açınızı değiştirerek şu anki halinizi değiştirebilirsiniz.

Machine Translated by Google

hikayeyi ve hayatınızı değiştirebilirsiniz. İçsel olarak olmadığınız biri olmanız gereken eski hayata tutunmayı bırakabilirsiniz.

Gerçek şu ki, geçmişte bir şeye sağlıksız bir şekilde bağlı olduğumuzda, ona ilişkin bakış açımız sıklıkla çarpıtılır. Gerçekliği olduğu gibi görmüyoruz ve kendimize, zihniyetimizi genişletebilmemiz ve gerçeğe açılabilmemiz için yardım etmeliyiz. O zaman elde edemediğimiz şeyleri özlemek yerine, kendimizi geçmişten kurtarmalı ve enerjimizi hemen şimdi o deneyimi inşa etmeye harcamalıyız.

Bunu yaptığımızda sonsuz potansiyel alanına adım atmakta özgür oluruz.
Her zaman istediğimiz kişi olmak, her zaman istediğimizi yaratmak ve her zaman istediğimiz şeye sahip olmak için özgürleşiriz. Zaman şimdi ve yer burası.

Geçmişi düşünüp durmak, ona geri dönmek istediğiniz anlamına gelmez.

Yaşananları unutamamak, onları tekrar tekrar yaşamaya razı olduğun anlamına gelmiyor, oysa şu anda fazlasıyla öylesin.

Hayatın en çılgın yanı, ne kadar da mütevazı bir şekilde hareket etmeye devam etmesidir. Size en yakın kişiyi kaybedersiniz ve dünya size birkaç gün yas tutma fırsatı verir ve sonra sizden sadece devam etmeniz beklenir. Hayatınızı değiştiren, zihninizi değiştiren ve derinden travmatik bir şey yaşarsınız, sonra toplumun korkunuza tahammül etmek için çok az bir bant genişliğine sahip olduğunu görürsünüz.

İşte size izin verilenler: Ağlamanız sorun değil ve üzgün olmanız veya burada birkaç planı iptal etmeniz affedilir. Birkaç gün işten izin almanıza ve birkaç kez dert yanmanızı dinleyecek birine izin verilir.

Machine Translated by Google

Ama her bir santiminize dokunan bir şeyin ciddiyetini işlemek ve kabul etmek, bir ruh sağlığı gününde yapabileceğiniz bir şey değildir. Dünya size bunun için yeterli zaman tanımaz ve bu yüzden işi mahvedersiniz.
Sen devam et.

Bir gün uyanırsınız ve her tanımlanabilir ölçüte göre ilerlediğinizi fark edersiniz. Başladığınız yerden o kadar çok kilometre uzaktasınız ki, onu net bir şekilde hatırlayamıyorsunuz bile. Küçümsediğiniz şey, bir yeri, bir kişiyi veya bir durumu terk edebilmenize rağmen... kendinizi terk edememenizdir.

Geçmişi düşünmeye devam etmeniz neden sizi şaşırtsın ki? O belirli karanlığa ışık tutma ve bunu kabul edilebilir bulma fırsatı size verilmedi.

Sana pek bir şey verilmedi.

Zihniniz geçmişte takılıp kaldığında, bunun nedeni oraya geri dönmek istemesi değildir; bunun nedeni, fark ettiğinizden çok daha derinden etkilenmiş olmanız ve artçı şokların hâlâ içinizde dalgalanmaya devam etmesidir.

Bunlar düşünceler olarak orada burada yüzeye çıkarlar, ancak yüzeyin altında sizi sanki hiç ayrılmamışsınız gibi olduğunuz yere geri koyma gücüne sahip derin bir yankı vardır.

Ülkeyi terk edebilir, yeniden evlenebilir, yepyeni bir kariyer kurabilir, 12 kişiyle flört edebilir, yepyeni bir arkadaş grubu edinebilir, her zamankinden daha mutlu ve tatmin olmuş hissedebilir ve yine de gençliğinizin yaşadıkları için yas tutabilirsiniz.

Dışarıdan farklı olsanız bile, içinizdeki o kısım hala çok güçlü bir şekilde varlığını sürdürüyor. O genç benlik sadece yürümeye devam etmenizi istemiyor;

Machine Translated by Google

geri dönüp bunu kabul etmenizi istiyor.

Zamanla yapacaksın.

Hissettiğiniz şekilde hissettiğiniz için yanlış veya kırık değilsiniz. Koşullarınıza herhangi bir sağlıklı insanın tepki vereceği gibi tepki verdiniz. Başka biri sizin yerinizde olsaydı, tam olarak aynı şekilde tepki verirdi. Tam olarak aynı şekilde hissederlerdi.

Sağlıklı bir insandın, travmatik bir olay yaşadın ve buna uygun tepkiler verdin.

Sen, mecbur kaldığın için hayatına devam eden, ama geçmişinden tamamen kopacak kadar da hasta olmayan birisin.

Olanları hala hatırlayabiliyor olmanız, düşündüğünüzden daha sağlıklı, farkına vardığınızdan daha iyileşmeye istekli ve hayal ettiğinizden daha affedici olduğunuzun bir işaretidir. Sizi rahatsız eden her şey bilincinizde yükseliyor, böylece onu görebiliyor ve zarafetle çekilebiliyorsunuz.

Sen eskiden olduğun kişi değilsin, her ne kadar bütün o parçalar hâlâ senin bir parçan olsa da.

Acı çektiğin için kırılmış olmuyorsun; kendini acının dışında görüyorsun.

Machine Translated by Google

LETTINGGOOFUNGERÇEKÇİ

BEKLENTİLER

Vücudunuzu tam istediğiniz gibi şekillendirdikten sonra onu sevdiğinizi söylemek pek de cesurca bir davranış değil.

Dünyadaki her şeye erişiminiz varken, mal mülke önem vermediğinizi söylemek pek de cesurca değil.

Yeterince paranız varken paranın sizi motive etmediğini söylemek pek de cesurca bir davranış değil.

Mutluluğu ve huzuru ancak her kusuru düzelttikten, her zorluğun üstesinden geldikten ve hayatınızın resminin "sonraki" kısmında kararlı bir şekilde yaşadıktan sonra bulduğunuzda, hiçbir şeyi çözmüş olmazsınız.

Her şey mükemmel olana kadar iyi olamayacağın fikrini daha da güçlendirdin.

Gerçek şu ki, her parçayı onarıp buna şifa dediğinizde hayatınızı değiştiremezsiniz.

Tam olarak olduğun gibi görünmeye başladığında hayatını değiştirirsin. Burada mutlu olmaktan rahat hissettiğinde hayatını değiştirirsin, ilerlemek istesen bile. Tam olarak istediğin gibi görünmesen bile kendini sevebildiğinde hayatını değiştirirsin.

Para, aşk ve ilişkiler konusunda ilkeli olduğunuzda, yabancılara karşı iyi davrandığınızda hayatınızı değiştirirsiniz.

Machine Translated by Google

CEO'nuzla yaptığınız gibi ve 1.000 doları yönettiğinizde

Aynı şekilde 10.000 dolara da.

Gerçekten korkutucu olan şeyi yapmaya başladığınızda, yani tam olarak olduğunuz gibi ortaya çıktığınızda hayatınızı değiştirirsiniz.

Hayatımızda var olan sorunların çoğu, asıl sorundan, yani şu anda, burada ve şimdi olduğumuz gibi, rahat olmamamızdan bizi uzaklaştıran dikkat dağıtıcı şeylerdir.

O yüzden önce bunu iyileştirmeliyiz. İlk önce bunu ele almalıyız.

Çünkü her şey ondan türer.

Cesur olmalı ve rahatsızlığımızla yüzleşmeli, midemizi bulandırsa, yüzümüzü sıksa ve asla bir çıkış yolu bulamayacağımızdan emin olsak bile onunla oturmalıyız. (Bulacağız.) Yanlış olanı dinlemeli, hissetmeli, içinden geçmeli, olmasına izin vermeliyiz.

Gerçek şu ki, asıl sorun bu rahatsızlıktır ve biz birbiri ardına sorunları çözmeye çalışarak oradan oraya koşturuyoruz; çünkü bunların hepsi sadece semptomlardır.

Parayla barışıksak, bedenlerimizle barışık oluruz. Bedenlerimizle barışıksak, ilişkilerimiz ile barışık oluruz.

Önemsediğimiz her şeyde ustalaştığımızda, en baştan başlarız, seviye atlamaya, değişmeye, düzeltmeye, elimizdeki gerçek sorun dışında herhangi bir sorunu tespit etmeye çalışırız.

Machine Translated by Google

Tam olarak olduğunuz gibi ortaya çıkmaya başladığınızda, hayatınızı kökten değiştirmeye başlarsınız.

Gerçek sevgiyi almaya başlarsınız. En iyi, en karlı ve zahmetsiz işinizi yapmaya başlarsınız. Gülmeye başlarsınız; tekrar her şeyin tadını çıkarmaya başlarsınız. Tüm bu korkuyu yansıtmak için herhangi bir şeye ihtiyacınız olduğunu fark etmeye başlarsınız, bu yüzden hayattaki en savunmasız ve yaygın sorunları seçersiniz.

Tam olarak olduğun gibi ortaya çıkmaya başladığında, saçmalamayı bırakırsın.

Dünyaya, yalnızca kendinizi değerli gördüğünüzde sevmeyeceğinizi ilan edersiniz.

İhtiyacınız olan her şeye sahip olduğunuzda yalnızca değerlere sahip olmayacaksınız.

İstediğiniz yere vardığınızda sadece ilkeli olmayacaksınız.

Birisi sizi sevdiğinde mutlu olamazsınız.

Olduğun gibi ortaya çıktığında bu kalıbı bozarsın.

Hayatın güzellikleri artık muhtemelen hiçbir zaman olamayacağınız bir versiyonunuz için saklı değil.

Bu her zaman kendinize neden bunu yaptığınızı açıklamanız için bir oyundu

doğal olarak iyi hissetmediğiniz, nasıl ortaya çıkacağınızı ve hislerinize izin vereceğinizi bilmediğiniz zamandır. Hala karanlıkta yaşadığınızda,

Machine Translated by Google

Bunu bastırmak ve başka konulara yansıtmak. Artık değil.

Bugün olduğun gibi ortaya çıkıyorsun ve sana ait olanı alıyorsun, kendinin hayali bir versiyonuna ait olanı değil. Dünyanın senin layık olduğunu düşündüğün şeyi değil. Sen, burada, şimdi.

İşte gerçek şifa budur.

Aslında evren mükemmelliğe izin vermez. Kırılmalar ve boşluklar olmadan büyüme olmazdı. Doğa kusurlara bağlıdır. Fay hatları dağları oluşturur, yıldız patlamaları süpernovalara dönüşür ve bir mevsimin ölümü bir sonrakinin yeniden doğuşunu yaratır.

Kafanızda yarattığınız beklentiyi tam olarak karşılamak için burada değilsiniz. Her şeyi tam olarak doğru ve tam zamanında yapmak için burada değilsiniz. Bunu yapmak, hayatınızdaki spontanlığı, merakı ve hayranlığı yok etmeyi gerektirir.

NE AT LE AV ESTHE PAT HIS

YOLU TEMİZLEME H

Senin olmaması gereken birini veya bir şeyi kazanmak için yapabileceğin hiçbir şey yoktur.

Sahip olduğun her şeyle savaşabilirsin. Dayanabildiğin kadar dayanabilirsin. İşaretleri parçalara ayırmak için kendini zihinsel jimnastik yapmaya zorlayabilirsin. Arkadaşlarının mesajlarını ve e-postalarını okumasını sağlayabilirsin. Senin için en iyi ve senin için doğru olanı bildiğine karar verebilirsin. Çoğunlukla bekleyebilirsin.

Machine Translated by Google

Sonsuza kadar bekleyebilirsin.

Senin için doğru olmayan hiçbir şey hayatında kalmayacaktır.

Eğer öyle değilse, sizin için doğru olmaya zorlayabileceğiniz hiçbir iş, kişi veya şehir yoktur, ancak bir süre öyleymiş gibi davranabilirsiniz. Kendinizle oyunlar oynayabilir, kendinizi haklı çıkarabilir ve ültimatomlar verebilirsiniz. Biraz daha deneyeceğinizi söyleyebilir ve işlerin neden yolunda gitmediğine dair bahaneler üretebilirsiniz.
Şimdi.

Gerçek şu ki, sizin için doğru olan şey size gelecek ve sizinle kalacak ve sizden uzun süre ayrılmayacaktır. Gerçek şu ki, bir şey sizin için doğru olduğunda, size netlik getirir ve bir şey sizin için yanlış olduğunda, size kafa karışıklığı getirir.

Yanlış olan bir şeyi düzeltmeye çalıştığınızda sıkışıp kalırsınız.
Hayatınızda ait olmadığı bir yere onu zorla sokmaya çalıştığınızda.
Bölünürsünüz; çözemediğiniz bu iç çatışmayı beslersiniz. Ne kadar yoğunlaşırsa, onu o kadar tutkuyla karıştırırsınız.

Yanlış giden bir şey hakkında nasıl bu kadar güçlü duygular besleyebiliyorsun?

Yapabilirsin, çünkü zihnini kullanarak bağlanabilirsin.

Gerçekliğe karşı potansiyele aşık olabilirsiniz. Her şey nihayet hak ettiği yere oturduğunda günlerinizi nasıl yaşayacağınıza dair dansları düzenleyebilir ve koreografileyebilirsiniz. İstediğinizi düşündüğünüz her şeyin günlük hayatınızda kök saldığı bir fantezi hayatına dayanabilirsiniz.

Ama eğer ortaya çıkmıyorsa, bu sadece bir fantezidir. Ve bir illüzyona derinden inanmaya başladığımızda, bu bir sanrıya dönüşür. Ve bir sanrı bir

Machine Translated by Google

gerçekten ilgi çekici bir şey.

Gerçek şu ki, sizin için doğru olmayan hiçbir şey sizinle kalmaz.
Bunun böyle olup olmadığını bilmiyormuş gibi davranmak isteyebilirsiniz ama biliyorsunuz.
Bunu hissedebiliyorsunuz.

Bu yüzden çok sıkı ve çok az esneyerek kavramanız gerekir.

Sizin için doğru olan şeyler sizden özgür olabilir. Onlara doğru olduklarına ikna etmek zorunda değilsiniz. Davanızı savunuyormuş gibi kanıtları sıraya koymak zorunda değilsiniz.

Bazen eski hayallerde kayboluruz. Başkalarının bizim için istediği hayatlarda kayboluruz.
Olmamız gerektiğini düşündüğümüz, sahip olacağımızı varsaydığımız şeylere takılıp kalırız.

Kafamızda, keşke her şey farklı olsaydı, keşke her şey yerli yerine otursaydı, her şeyin ne olabileceği ve ne olması gerektiği gibi uçuşan fikirler yüzünden raydan çıkıyoruz .

İşte bu yüzden hayat bize bu tür bir sigorta veriyor. Bazen, kendimiz görmeye istekli olmadığımızda, bizim için yanlış olanı bizden çekip alıyor.

Çünkü gerçek şu ki, bizim için doğru olmayanı istemiyoruz; sadece ona bağlıyız.
Sadece korkuyoruz.

Biz sadece onun yerini daha iyi bir şeyin alamayacağı, yokluğunun sonsuz, sonsuz bir acı kuyusu açacağı ve bunun için bir çözümün olmayacağı varsayımına takılıp kalmış durumdayız. Bizim için doğru olmayanı istemiyoruz; sadece bizi güvende kılacağına inandığımız şeyi bırakmaktan korkuyoruz.

Machine Translated by Google

Komik olan şey, bizim için doğru olmayan şeylerin etrafında dolanmaktan daha güvensiz hissetmemize neden olan hiçbir şey olmamasıdır. Daha hızlı çökecek hiçbir şey yoktur. İçimizi bu kadar karıştıracak başka bir şey yok.

Sizin için doğru olmayan hiçbir şey hayatınızda kalmayacaktır, bunun sebebi günlük hayatımızın ayrıntılarıyla ilgilenen bizim dışımızdaki güçlerin olması değildir. Senin için doğru olmayan şey seninle kalmayacak çünkü derinlerde, doğru olmadığını biliyorsun. Sonunda bırakan, gerçeği gören ve uzaklaşan sensin. Direnen, kendini geri tutan, yanlış bir şeyi sonunda doğru yapmaya zorladığında ne kadar harika olacağına dair şifa fantezileri uyduran sensin.

Sizin için doğru olmayan şey, istemediğiniz için sizinle kalmaz ve bu yüzden onu seçmezsiniz. Hazır olduğunuzda uzaklaşırsınız, yapabildiğinizde bırakırsınız ve aslında aşık olduğunuz şeyin, sizi güvende hissettiren küçük bir ışık hilesi olduğunu fark edersiniz.

DUYGUSALTRAVMA

Travmanın mecazi anlamda kafanızda olduğunu düşünebilirsiniz. Aslında gerçek anlamda bedeninizdedir.

Travma, bir şey sizi korkuttuğunda ve bu korkunun üstesinden gelemediğinizde meydana gelen şeydir. Eğer çözmezseniz veya

"Onu yendiğinizde", özünde insanın hayatta kalmak için verdiği panik tepkisi olan, savaş ya da kaç durumuna girersiniz ve bu durumda kalırsınız.

Machine Translated by Google

Travma, temel bir güvenlik duygusundan kopma deneyimidir. Bu bağlantıyı yeniden kuramazsanız, özellikle yıkıcı bir önyargı dünya görüşünüzü bozar: Aşırı duyarlı hale gelirsiniz, bu da niyet atfedeceğiniz, aşırı düşüneceğiniz, aşırı tepki vereceğiniz, zararsız uyaranlardan tetikleneceğiniz, tarafsız durumları kişiselleştireceğiniz ve zihinsel bir "savaş modunda" kalacağınız anlamına gelir.

Travma yaşadıktan sonra beyniniz geçici olarak herhangi bir şeydeki potansiyel "tehditleri" aramak üzere kendini yeniden yapılandıracaktır; bu da hem başlangıçtaki sorundan kurtulmayı hem de daha sonra kurban kompleksi geliştirmemeyi çok zorlaştırır.

Sonuçta beyniniz size dünyanın "sizi alt etmek için" kullanabileceği her türlü yolu göstermeye çalışıyor.

Bu yüzden maruz kalma, korku veya kaygı için bir tedavi olarak çok etkilidir. Stres etkenini birinin hayatına kademeli olarak yeniden sokarak ve ona 154

- Beyin, kontrol ve güvenlik duygusunun yeniden tesis edilmesi sayesinde nötr bir duruma geri dönebilir.

Bu nedenle, travmatik bir olay öncesinde daha güçlü sosyal bağlara ve zihinsel dayanıklılığa sahip olan kişilerin, olayı kendini yok etmek yerine, öz-yansıtma, büyüme, şefkat ve iyileşme için bir katalizör olarak kullanma olasılığı daha yüksektir.

Onların o temel "güvenlik" duygusuna karşı birden fazla bağları vardı, bu yüzden bunlardan biri aşınsa veya kopsa bile, diğerleri onları desteklemek için oradaydı.

Travma sonrası beyninize ne olur?

Nörolojik olarak stresi beynimizin üç bölümünde işleriz.13

Machine Translated by Google

Birincisi amigdala, ikincisi hipokampüs ve üçüncüsü prefrontal kortekstir. Travma sonrası stres bozukluğu (PTSD) yaşayan bireylerde daha küçük bir hipokampüs (duygu ve hafızanın merkezi), artmış amigdala fonksiyonu (geviş getirme ve yaratıcılık merkezi) ve azalmış medial prefrontal/anterior singulat fonksiyonu (planlama ve kendini geliştirme gibi karmaşık davranışları yöneten merkez) vardır.

O zaman travmanın neden şu etkiyi yaratma eğiliminde olduğu açıkça ortaya çıkıyor:
biz:

• Beynimiz hafızayı tam olarak işlemeyi bırakır ve bu da bize yaşananların parçalarını bırakır; bu da bazen kopukluk hissine katkıda bulunur.

• Bir dizi duyguyu yönetme yeteneğimiz azalır.

• Kendimizi sıkışmış ve tıkanmış hissederiz, geleceği planlamakta zorluk çekeriz, kendimizi geliştirmemiz ve gerçekleştirmemiz durur.

• Savaş ya da kaç durumuna girdiğimizde, vücudumuz hayatta kalmamız için gerekli olmayan tüm gelişmiş işlevlerini kelimenin tam anlamıyla durdurur. Vücudun ana reseptörleri uyaranlara karşı aşırı duyarlı ve tepkisel hale gelir.

Bu, insan olmanın güzel ve temel bir parçasıdır; bizi bir tür olarak canlı tutmuştur. Ancak, sürdürülmesi gereken bir durum değildir.

Yüzyıllar önce, gerçekleştirmenin en alt basamağında veya Maslow'un hiyerarşisinin en altında olduğumuzda,14 bizi en çok endişelendiren şey fiziksel hayatta kalmaydı. Bugün, odak noktamız öncelikle kendini gerçekleştirme ve anlamlı olma ve sosyal kabul, para veya zihinsel keskinlik yoluyla "güvende" hissetmeye çalışmaktır.

Machine Translated by Google

Tüm bu gri alan göz önüne alındığında, daha önce üstesinden gelinmesi gereken daha fazla fiziksel zorluk olmasına rağmen, daha fazla insanın zihinsel ve duygusal olarak zorluk çekeceği aşikar görünüyor.

İyileşme çok basit bir şeye dayanır: Kişinin kendini güvende hissetmesi.

Ancak bu restorasyonun en önemli kısmı,

Hayatınızın sizi travmatize eden alanında güvenlik duygusunu yeniden tesis etmeniz gerekir.

Genellikle, birisi gençken yaşadığı bir ilişki yüzünden travmatize olmuşsa, bu enerjiyi çekici veya başarılı olmaya değer vermeye yeniden yatırır. Onlara göre, "yeterince iyi" olurlarsa, bir daha asla reddedilemeyeceklerine veya reddedilemeyeceklerine inanırlar. Ancak, hepimiz bunun böyle işlemediğini biliyoruz. Aslında bu, bu şeylere karşı sağlıksız ve yıkıcı bağlar kurmamıza neden olur.

Eğer bir ilişkiden dolayı travma yaşadıysak, diğer sağlıklı, güvenli ilişkiler üzerinde çalışarak güvenlik duygusunu yeniden kazanırız.

Para konusunda travma yaşarsak, yeterli paraya sahip olmak için gerekeni yaparak ve acil bir masraf için tasarruf yaparak güvenlik hissini yeniden kazanırız.

İşimizi kaybetmenin travmasını yaşarsak, tekrar böyle bir durumla karşılaşmamız durumunda yedek bir planımız veya yan işimiz olacağı için güvenlik hissini yeniden kazanırız.

Eğer zorbalığa uğrayarak travma yaşadıysak, yeni arkadaşlar edinerek güven duygusunu yeniden kazanırız.

Machine Translated by Google

Çoğu insanın yapmaya çalıştığı şey, gerçek sorun olmayan bir yaşam alanında aşırı telafi etmektir. Örneğin, ilişkilerinde zorluk çektilerse, kendilerini "güvende" hissetmek için para biriktirirler. Elbette, bu her zaman boşunadır, çünkü sorun asla çözülmez.

Travmanız "kafanızın içinde" değildir; beyninizde tam anlamıyla değişmiş bir durumdur ve vücudunuzun gerçek durumuna dönmesine yardımcı olmanın tek yolu, hayatta kalma modunu "kapatmanızı" ve normal hayata dönmenizi sağlayan güvenlik hissini yeniden yaratmaktır.

DUYGUSAL BAC KL'Yİ SERBEST BIRAK
OG

Duygusal birikiminiz e-posta gelen kutunuz gibidir.

Basit bir benzetme olabilir ama etkili bir benzetmedir.

Duyguları deneyimlediğinizde, sanki vücudunuzdan birer birer gelen küçük mesajlar alıyorsunuzdur. Eğer bunları hiç açmazsanız, 1.000'den fazla mesajla karşılaşırsınız.

bildirimler derin, hayatınızı ilerletmek için ihtiyaç duyduğunuz önemli bilgileri ve içgörüleri tamamen göz ardı ediyor. Aynı zamanda, bütün gün oturup her mesaja geldiği anda yanıt veremezsiniz; hiçbir şey yapamazsınız.

Duyguların isteğe bağlı deneyimler olduğunu varsaymak bir hatadır. Değildirler. Ancak duygularımızdan kaçınma konusunda ustayız ve bunu birçok şekilde yapıyoruz. Genellikle bizi fiziksel olarak uyuşturan maddelere, yansıtmalara ve

Machine Translated by Google

başkalarının kusurlarına değil, kendi kusurlarımıza odaklanan yargılar, her türlü dünyevi uğraşlar ve en temelde, bedenlerimizi o kadar etkili bir şekilde gerer ki, hissetme yeteneğimizi kaybederiz.

Psikolojik olarak, bunun uzun süre işe yaramadığını muhtemelen biliyorsunuzdur. Birikmiş işler sonunda tıkanmaya başlar. Oturmaya, hareketsiz kalmaya, uyumaya, ağlamaya ve her şeyi hissetmeye zorlanırsınız.

Keşke burada paylaşabileceğim şiirsel, mistik bir gerçek olsaydı ama yok.
Sadece anatominiz var, hissettiğinizde içinizde olanların fizyolojisi.

Duygular fiziksel deneyimlerdir. Vücudumuzu her şeyden arındırırız ve bunu düzenli olarak yaparız. Dışkılarız, terleriz, ağlarız, kelimenin tam anlamıyla ayda bir tüm derimizi dökeriz.

Duygular da farklı değildir; onlar da aynı şekilde serbest bırakılması gereken deneyimlerdir.

Hissedilmediği zaman, duygular somutlaşır. Kelimenin tam anlamıyla vücudunuzda sıkışıp kalırlar. Bunun nedeni, motor bileşeni adı verilen bir şeye sahip olmalarıdır, yani başladıkları anda - onları bastırabilmenizden veya görmezden gelebilmenizden önce - mikro-kas aktivasyonu yaratırlar.

Vücudumuz anında tepki verir.

Genellikle bir ifadenin başladığı ama asla tam olarak gerçekleşmediği vücut bölgemizde ağrı ve gerginliği depolarız.

Machine Translated by Google

Bunun nedeni, nörolojik olarak konuşursak, beyninizin duyguları düzenleyen kısmı olan ön singulat, premotor alanının yanındadır, bu da bir duygu işlendiğinde hemen fiziksel, bedensel bir tepki üretmeye başladığı anlamına gelir. Premotor alanı 160'a bağlanır

motor korteks ve daha sonra duyguyu ifade edecek olan belirli kaslara geri döner.

Hangi kaslar hangi duyguyu ifade ediyor? Aslında duruma bağlı.

Duygulara karşı fiziksel tepkilerimizin nerede olduğunu bize ipucu veren çok sayıda dilimiz var. Genellikle midelerimizde korku (sinirli bir mide veya "içgüdü" düşünün) ve göğüslerimizde kalp ağrısı (tüm "kırık kalp" olayının geldiği yer burası), omuzlarımızda stres ve kaygı ("omuzlarınızdaki dünya ağırlığını" düşünün) ve boynumuzda ilişki sorunları ("boyun ağrısı" düşünün) hissederiz.

Ama aslında bundan daha da derin. Diyelim ki biri size bir sınırı aşan bir şey yaptı ve içgüdünüz ona bağırmaktı. Ancak, kelimenin tam anlamıyla bağırmanın etkili olmadığını anladığınız için kendinizi tuttunuz. Bu o an yapılacak doğru şey olsa da, vücudunuz boyun veya boğaz bölgesinde kalan gerginliği depoluyor olabilir. Diğer durumlarda, insanlar hayatlarında "ilerleme" nedeniyle travmatize olduklarında dizlerinde veya ayaklarında ağrı gibi biraz daha soyut olan duygularının psikosomatik etkilerini deneyimleyebilirler, vb.

Gerçek şu ki, bedenlerimiz sessiz sembollerle bizimle konuşuyor. Onların söylediklerini yorumlamayı öğrenebilirsek, kendimizi tamamen yeni bir şekilde iyileştirebiliriz.

Machine Translated by Google

Yani duyguların bazen tam olarak ifade edilmediğinde bedeninizde depolandığını biliyorsunuz. Durum böyleyken, kendimizi onlardan nasıl arındırmaya başlarız?

Bunu yapmak için kullanabileceğiniz bir dizi strateji vardır ve önemli olan sizin için etkili olmasıdır. Herkese uyan tek bir yöntem yoktur, ancak çoğu insan için işe yarayan birkaç seçenek vardır, özellikle de birlikte kullanıldıklarında.

SAKİN HİSSETMEK İÇİN MEDİTASYONU BIRAKIN; SAKİN HİSSETMEK İÇİN MEDİTASYONA BAŞLAYIN

SADECE HİSSET.

Bunun meditasyon hakkında duyduğunuz her şeye aykırı olduğunu biliyorum. Ama aslında meditasyonun amacı budur. 10 dakikalık bir seans için oturup kendinizi rahat ve hafif olmaya zorlarsanız, aslında ilk başta size meditasyon yapma ihtiyacı veren aynı türden baskılamayı yapıyorsunuz.

Bunun yerine, meditasyonun amacı, tüm bu duyguların ortaya çıkmasını deneyimlerken boş boş oturmak: öfke, korku, üzüntü, bunaltıcı zihin gevezeliği... ve ne kadar cezbedici veya tetikleyici olursa olsun, hareketsiz kalmayı ve buna tepki vermemeyi öğrenirsiniz. Bu düşüncelerin ve duyguların ortaya çıkmasına izin vermeyi ve sonra onlara tepki vermediğiniz için geçmelerini öğr

Bu, pratik gerektirir.

Machine Translated by Google

VÜCUTTA KALAN GERGİNLİĞİ BULMAK İÇİN NEFES TARAMALARINI KULLANIN.

Vücudunuzun neresinde ağrı depoladığınızı anlamak için genellikle çok fazla ekstra çaba sarf etmeniz gerekmez. Hissedersiniz. Göğsünüzde, midenizde, omuzlarınızda, sizi rahatsız eden her neyse oradadır.

Ancak emin değilseniz veya ağrının tam olarak nerede olduğunu belirlemek istiyorsanız, nefes taraması adı verilen bir şey yapın. Bunda, nefes alıp verirken yavaşça ve nefesler arasında ara vermeden nefes alacaksınız. Bunu yaptığınızda, bir "tökezleme" yaşayabileceğinizi fark etmeye başlayacaksınız.

ya da bir yerlerde hıçkırık duyduğunuzda, nefes alma sürecinde vücudunuzun tam olarak hangi noktasında gerginlik biriktirdiğinizi hissetmeye başlayacaksınız.

Bir kez bildiğinizde, o duyguya daha fazla dalmaya başlayabilir, ne olduğunu, nereden geldiğini ve bilmeniz gereken şeyleri görselleştirebilirsiniz. Genellikle bu senaryoda, yardıma veya rehberliğe ihtiyaç duyan belirli anılara veya geçmiş versiyonlarımıza geri döneriz. Deneyimlediğiniz ve gördüğünüz şeyleri yazmak için bir günlük kullanın ve bedenin genellikle metaforlarla konuştuğunu unutmayın, bu yüzden her şeyi tam anlamıyla almayın.

TERLE, HAREKET ET, AĞLA.

Duygularınızı serbest bırakmanın en son, en zor ve en önemli kısmı aslında yapmanız gereken tek şeydir... onları hissetmeniz gerekir.

Bazen bu, kendinize tamamen bok gibi hissetme izni vermeniz anlamına gelir. Bazen bu, kendinizi bir antrenman, yoga, esneme, yürüyüş yoluyla zorlamanız anlamına gelir.

Machine Translated by Google

veya tetikleyici düşüncelerle yüzleşip, sizi rahatsız eden şeyleri haykırmanıza izin vermek.

Duygusal sağlığın her zaman sakin ve mutlu olma deneyimi olmadığını unutmayın. Hem iyi hem de kötü bir dizi duyguya izin verme ve ikisine de fazla takılmama deneyimidir.

Benzer şekilde, zihinsel sağlık ve öz-hakimiyet, bir düşünceye yanıt vermeden onu görme, hissetme ve deneyimleme yeteneğidir. Yanıt veya yanıt eksikliği, gücümüzü yeniden kazandığımız ve hayatlarımızı geri aldığımız yerdir.

Mükemmel olmak için doğmadın.

Her zaman mutlu olmak için doğmadın.

Ama eğer her gün tam anlamıyla insan olma işini yapmaya ve korktuğunuz zaman bile hissetmeye kendinizi adayabilirseniz, gerçekten güzel bir şekilde aşabilirsiniz.

GERÇEKTEN NE ANLAMA GELİYOR

ZİHNİNİZİ İYİLEŞTİRİN

Zihninizi iyileştirmek, bedeninizi iyileştirmekle aynı şey değildir. Fiziksel olarak yaralandığınızda, genellikle kademeli, doğrusal bir onarımdan geçersiniz. Bir gün neredeyse daha önce olduğunuz yere geri dönene kadar iyileşirsiniz.

Zihninizi iyileştirmek tamamen farklıdır, çünkü daha önce olduğunuz şeye geri dönmüyorsunuz. Kendinizi temizliyorsunuz ve tamamen yeni biri oluyorsunuz.

Machine Translated by Google

Eğer bu biraz şiddetli ve sert görünüyorsa, öyle olmalı. İyileşme, bir kez ve sonsuza dek deneyimlenecek hoş bir rahatlama ve sağlık yükselişi değildir. Kendinizi iyileştirmek, yapacağınız en rahatsız edici, yıkıcı ve önemli şeydir.

Kendinizi iyileştirmek, kişisel özgürlüğe aç, başkalarının boğucu görüşlerine saygısız, şüphe duymadan yaratan, korkusuzca ortaya çıkan ve koşul, anlaşma ve şart koşmadan seven en doğal halinize geri dönmektir. Gerçekte olduğunuz kişi, hem hiç hayal etmemiş olabileceğiniz en iyi versiyonunuz hem de her zaman olduğunuz en temel versiyonunuzdur.

Ve oraya ulaşmak? Çok şey gerektirir.

İyileşme, kin ve saldırganlıklarınızın ve tüm bu zaman boyunca görmezden geldiğiniz özlem ve korku kuyularının dürüst bir envanterini çıkarmanızı gerektirir. Hayatınızda tam olarak neyin yanlış olduğunu değerlendirmenizi ve böylece onu düzeltmek için çalışmanızı gerektirir. Gerçekten nasıl hissettiğiniz konusunda tamamen dürüst olmanızı ve sonra bunu gerçekten hissetmenizi gerektirir.

İyileşmek için derin bir kalp ağrısının varlığını hissetmeniz gerekir

Bilinçaltında deneyimi yeniden yaratmak yerine, onu serbest bırakmak için bir çıkışa sahip olmak yerine, sizde. Şifa artık deneyiminizi temizlemeye, mükemmel hale gelene kadar temizlemeye çalışmak değildir.

Şifa, artık rahat hissetmediğinize karar verdiğinizde kesip gömdüğünüz her duygunun tam ifadesini yaşamanızı gerektirir. Şifa, içinizdeki karanlığın her zerresiyle yüzleşmenizi gerektirir, çünkü geçirimsiz bir bariyer gibi görünen şeyin hemen altında

Machine Translated by Google

tam, radikal, tam özgürlük. Artık hiçbir şey hissetmekten korkmadığınızda, hayatınızın hiçbir parçasına direnmediğinizde, büyülü bir şey olur: Huzur bulursunuz.

Açık olalım: Sonsuza dek acı çekmeyeceksin. Bu uzun süre acı vermeyecek. Ancak iyileşmenin, tüm geçmiş deneyimlerini çözene ve incinmeden önceki haline geri dönene kadar giderek daha iyi hale geldiğini düşünerek kendini kandırmak...işte bu, asıl meseleyi tamamen kaçırmaktır.

Bazılarının olumlu parçalanma olarak adlandırdığı bu dönemlerden geçmemiz gerekiyor. Bu, içinde bulunduğumuz durumla başa çıkabilen, hatta gelişebilen biri olmak için kendi benlik kavramımızı uyarlamamız gereken zamandır.

Bu sağlıklıdır. Bu normaldir. Bu şekilde tepki vermemiz gerekiyor.

Ama korkarız, çünkü rahatsız edici olacaktır. Bize değerli bir hayat olarak öğretilen erdemleri hemen vermeyecektir: rahatlık, kolaylık ve her şeyin yüzeyde mükemmel olduğu yanılsaması.

İyileşme, bizi en hızlı şekilde daha iyi hissettiren şey değildir. Doğru hayatı, yavaşça ve zamanla inşa etmektir. Hesaplaşmada kendimizi selamlamak, nerede tökezlediğimizi kabul etmektir. Geriye dönüp hatalarımızı çözmek ve kendi içimize dönüp bizi ilk başta oraya getiren öfkeyi, korkuyu ve dar görüşlülüğü çözmektir.

İyileşme, sıradanlığa bir saniye daha tahammül etmeyi reddettiğiniz için değişimin rahatsızlığına tahammül etmeyi reddetmektir. Gerçek şu ki, rahatsızlıktan kaçmanın bir yolu yoktur; nerede olursak olalım bizi bulur. Ama ya kendimize koyduğumuz sınırları zorlayarak huzursuz hissedeceğiz, ya da

Machine Translated by Google

sınırlar ve hayal ettiğimiz kişi olma yolunda ilerlememiz ya da ayağa kalkıp başlamayı reddetmemizin nedenlerini haklı çıkarmak için ürettiğimiz korkular üzerinde oturup düşünürken bunu hissetmemiz.

İyileşmek ilk başta zor olacak. Kendine dürüstçe bakmak anlamına gelecek, belki de hayatında ilk kez.

Bu, olmak istediğiniz kişiye doğru sıçrayabilmeniz için konfor alanınızdan çıkmanız anlamına gelecektir. Sizi daha rahat ve tembel yapan şey bu değildir. Rahatsızlıktan korkmanızdan daha çok rahatsızlık tarafından motive olmanızı ve endişe zincirlerini oluşturmak için kullandığınızdan daha çok durgun anlarınızdan ilham almanızı sağlayan şeydir.

Şifa her şeyi değiştirecek, ancak bunun için korktuğunuz şeyleri hissetmeye gönüllü olmanız gerekiyor.

Bir konuda net olalım: Kendinizin en iyi versiyonu olmak sizin doğal mirasınızdır. Bunu yapmak için doğdunuz. İyileşmek, tam olarak bunu yapmanızı engelleyen sınırlayıcı inançlar ve korkular olan hastalığı serbest bırakmaktır.

Şifa, tam olarak daha önce olduğunuz kişiye geri dönmek değildir; çünkü o kişi henüz fırtına gelmeden önce onu görememiştir ve kendisini ondan nasıl koruyacağını bilmemektedir.

Saf, daha az bıkkın veya daha az farkında olmaya geri dönmeniz beklenmiyor. Mutluluk dolu zihinsizliğinize, zıtlıkları, acıyı, hayatın size sunabileceği tüm iyi ve kötü şeyleri bilmediğiniz bir hayata geri dönmeniz gerekmiyor.

Machine Translated by Google

İyileşmenin diğer tarafında elde ettiğiniz şey bundan daha büyüktür; sadece bunu bilmek için henüz deneyimlemediniz. Acı verici bir şeyden geçmenin karşılığında elde ettiğiniz şey, daha dayanıklı, daha öz yeterli, daha güçlü olmanızdır.

Hiçbir şeyin sizi kurtaramayacağını anlıyorsunuz ve hayatınızın tüm amacı olan kendinizi kurtarma işine başlamalısınız.

Bu çalışmaya başladığınızda içinizdeki gücü bulursunuz.

Güç ve nüfuz sahibi olduğunuzu ve hayatınızı stratejiye dönüştürüp yeniden yönlendirebileceğinizi fark edersiniz. Kontrol edemediğiniz şeyler yerine, hayatınızın yaptığınız şeyler üzerine inşa edilebileceğini fark edersiniz.

İyileştiğinizde, kırıldığınız yerde daha güçlü olursunuz. Egoist olduğunuz yerde topraklanırsınız. İhmalci olduğunuz yerde sorumlu olursunuz.

Daha hassas, becerikli ve bilinçli olursunuz. Daha düşünceli olursunuz, daha empatik olursunuz, daha dikkatli olursunuz, daha dikkatli olursunuz.

Ama daha fazla korkmanıza gerek yok.

Korku sizi korumaz. Eylem sizi korur. Endişelenmek sizi korumaz. Hazırlanmak sizi korur. Aşırı düşünmek sizi korumaz. Anlamak sizi korur.

Travma yaratan bir şey geçtikten sonra korku ve acıya tutunduğumuzda, bunu bir tür güvenlik ağı olarak yaparız. Sürekli olarak görmediğimiz tüm korkunç şeyleri kendimize hatırlatırsak, önleyebileceğimize yanlış bir şekilde inanırız.

Machine Translated by Google

onlara. Bu sadece işe yaramaz, aynı zamanda bunu yaparlarsa onlara yanıt vermede daha az verimli olmanıza da neden olur.

Çünkü çoğu zaman, dolaptaki canavarlar hakkında endişelenmekle o kadar meşgulsünüz ki, zamanla sizi yıpratacak gerçek şeylerle ilgilenmeyi unutuyorsunuz: sağlığınız, ilişkileriniz, uzun vadeli vizyonunuz, mali durumunuz, düşünceleriniz.

Tamamen iyileştiğinizde, rahatsızlığa tahammül etmeyi bırakırsınız. Bir şey yanlış olduğunda, bunun yanlış olduğunu fark eder ve düzeltmek için harekete geçersiniz çünkü yapmadığınızda ne olduğunu görmüşsünüzdür.

Tamamen iyileştiğinizde, ileriyi düşünebilir ve sebep-sonuç ilişkisini mantıklı bir şekilde değerlendirebilirsiniz. Eylemlerinizin sonuç üreteceğini fark edersiniz ve hayatınızın sonuçlarını daha iyi kontrol etmek istiyorsanız, alışkanlıklarınızı daha iyi ayarlamanız gerekir.

Tamamen iyileştiğinizde, bulunduğunuz yerin, tam burada ve tam şimdi tadını çıkarabilmekten daha önemli hiçbir şey olmadığını fark edersiniz. Şu anda olmanızın ve hayatınızın tadını çıkarmanızın önündeki engeller, yüzleşmeniz gereken zorluklardır.

Çünkü hayat hızlıdır ve geçicidir. Şu anda sahip olduğunuz şeyi yarın kaybedebilirsiniz ve onu bu kadar sıkı tutmak, dirençle bağlamak daha güvenli olduğu anlamına gelmez. Bu, geçtiği gün geldiğinde -her şey gibi, herkes gibi- aslında hiç tadını çıkarmadığınızı fark edeceğiniz anlamına gelir.

Peki ya iyileşmek? Bu, tek ve kısa hayatınızın kalitesinden hiçbir şeye öncelik vermediğiniz bir noktaya gelmekle ilgilidir.

Machine Translated by Google

İNTİKAM ALMAK

Parıltınız başkalarının görebileceği bir şey olmayabilir. Yüzeyde bir değişim olarak görünmeyebilir.

İntikam bedenlerinin ve geri dönüş ilişkilerinin olduğu bir dünyada, nihai dönüşümünüzün Instagram sayfanızda yayınlanması gerektiğini söylemeye çalışan bir dünyada, iyileşmenin, gelişmenin, hayatlarımıza devam etmenin gerçekte ne anlama geldiğini kaybettik.

Gerçek ışıltı, geçmişinizdeki insanların haksız olduğunu kanıtlamak değildir. Sonunda geleceğiniz hakkında o kadar mutlu ve umutlu hissetmenizdir ki, onlar hakkında tamamen düşünmeyi bırakırsınız.

Hayatınızı farklı göstermek istediğinizde, sadece bunu istediğinizde, sizi sevmeyen ve sevmeye de niyeti olmayan insanların fikirlerinin etrafında dönmeye devam edersiniz.

Siz de her zaman farkı anlayabilirsiniz. Gerçekten dönüşmüş insanlar sadece şeylerin nasıl göründüğüyle ilgilenmezler. Hayatları artık şeylerin nasıl hissettirdiğine, aslında her şeyin altında nasıl olduklarına yoğun bir şekilde odaklanmıştır.

Gerçek bir ışıltı otantiktir. Tüm örtbas saçmalıklarını kaldırıp gerçek sorunları ele almaktır. İyileşmektir. İyileşmektir, sonsuza dek. İlk kez, kalbinizi bir başkasının gözlerinden daha öncelikli kılmaktır.

Machine Translated by Google

Herkes daha iyi görünen bir görüntüyü bir araya getirebilir.

Herkes bir anlatı, bir hikaye, bütünün bir benzerini yaratmak için resimleri düzenleyebilir, filtreleyebilir ve yan yana koyabilir. Herkes güzellik için para harcayabilir, herkes gerçekten denerse daha güzel görünebilir, herkes gerçekte olduğundan daha iyi olduğuna sizi ikna edebilir.

Eğer bunu kanıtlamaya bu kadar kararlılarsa, bunun nedeni muhtemelen içlerinin hâlâ çok boş olmasıdır.

Ya 10 yaşında olduğunuzdan daha büyük, daha küçük, daha güzel veya daha iyi görünüp görünmediğiniz konusunda endişelenmeseydiniz?

Yıllar önce?

Peki ya öz saygınızı, gerçek ilişkileri, duygusal özgürlüğü, zihinsel berraklığı, takdir ettiğiniz bir işi, saygı duyduğunuz bir işi, daha nazik ve daha empatik bir mizacı kazanıp kazanamayacağınız konusunda daha fazla endişelenseydiniz?

Ya başarılarınız fotoğraflayabileceğiniz veya ölçebileceğiniz, pikseller ve durum güncellemeleri aracılığıyla gevşekçe iletmeye çalışabileceğiniz bir şey olmasaydı?

Bugün nasıl hissediyorsun? Dünden daha iyi misin?

Daha bütün, daha özgüvenli?

Gerçek şu ki hayatta öncesi ve sonrası yoktur. Her zaman dökülme ve dönüşme sürecindeyiz. Beklediğiniz o anlık görüntü, birinin sizi tekrar aramaya cesaret ettiği ve sonunda sizin geliştiğinizi gördüğü an... sizin için ve yalnızca sizin için bir oyundur.

Machine Translated by Google

Kimse sana senin düşündüğün gibi bakmıyor. Kimse senin istediğin gibi seni düşünmüyor.

Kendilerine bakıyorlar. Kendilerini düşünüyorlar.

Kendileri okuyorlar.

Bu üzücü değil; özgürleştirici. Bu, nihai özgürlüğünüzün özü olmalı.

Gerçek şu ki, yanlış olduğunu kanıtlayacak kimse yok, sadece kendin. Geçmişindeki insanlar muhtemelen korktuğun kadar seni onaylamadılar.

Bu kapanış senin için. Bu büyüme senin için. Bu değişim senin. Bu sen ve sen, seninle tanışman, seni ilk kez görmen. Bu senin olabileceğini bildiğin kişi olmanla ilgili. Bu senin sonunda potansiyeline ulaşmanla ilgili.

Ama esas olarak, bu daha önce en iyi halinizde olmadığınızı fark etmenizle ilgilidir.

İstediğin gibi davranmadın.

Yapman gerekeni yapmadın.

Sen umduğun gibi biri değildin.

Ne zaman bir başkasını kanıtlamak için çaresizce çabalasak

Machine Translated by Google

Yanlış, aslında kendi beklentilerimizi karşılayamadığımız için içimizde kalan hayal kırıklığını bastırmaya çalışıyoruz.

O yüzden şunu hatırlayın: Bir dahaki sefere başkaları için ilgi çekici olacak bir hikaye yazmaya çalıştığınızda, neden hâlâ onların onayını beklediğinizi kendinize sorun.

Cevap hemen hemen her zaman, hala kendinize ait bir tanenizin olmadığıdır.

BÖLÜM 6

YENİ BİR GELECEK İNŞA ETMEK

Artık geçmiş deneyimlerinizi serbest bırakmaya başlamanın zorlu işini tamamladığınıza göre, dikkatinizi yeni bir şimdi ve gelecek inşa etmeye yöneltmelisiniz.

Bıraktığımızda, daha iyi bir şey yaratmak için her şeyi temizliyoruz.

Geçmişlerini serbest bırakmaya çalışan ancak başaramayan insanların en yaygın tuzaklarından biri, odaklarının sadece geçmişe odaklanmasıdır. Şimdi yapılacak iş, kim olmak istediğinizi hayal etmek, kendinizin en güçlü versiyonuyla bağlantı kurmak, günlük rutininiz aracılığıyla hayatınızı tasarlamak ve varoluşunuzun gerçek amacını ortaya çıkarmaktır.

Machine Translated by Google

POTANSİYEL GELECEK KENDİN

Psikoterapide popüler bir araç, iç çocuk çalışması15 veya daha genç benliğinizi hayal etme ve onunla yeniden bağlantı kurma süreci olarak adlandırılan bir şeydir. Bu süreçte kendinize 176

rehberlik etmek, hatta bazı travmatize edici olaylara geri dönüp, şu an sahip olduğunuz bilgelikle onları yeniden ele almak.

Ancak daha sıklıkla, iç çocuğunuzla yeniden bağlantı kurma süreci, onların sizinle iletişim kurmasına izin vermektir. Bu, içsel arzularınızı, tutkularınızı, korkularınızı ve hislerinizi yeniden keşfetmenizin yoludur.

Süreç, tersine mühendisliğe benzer; yani hayatınız için nihai hedefleri belirler ve sonra oraya ulaşmak için her gün, hafta, ay ve yılda ne yapmanız gerektiğini görmek için geriye doğru çalışırsınız. Ancak, bunun tam tersi de geçerlidir. En yüksek potansiyelli gelecekteki benliğinize bağlanmak için bir görselleştirme tekniği kullanabilirsiniz.

ADIM 1: ÖNCE KORKUYLA YÜZLEŞİN

Sessiz bir yere oturup bir günlük tutun. Bunu rahat hissettiğiniz ve rehberlik almaya açık olduğunuz bir zamanda yaptığınızdan emin olun. Eğer buna korkuyla girerseniz, korku duyacaksınız.

Sonra gözlerinizi kapatın ve bir meditasyon seansına başlayın. Derin nefes almak ve kendinizi merkeze almak için birkaç dakika ayırın.

Mutlu olduğunuz, huzur bulduğunuz, iyi aydınlatılmış bir odada, rahat bir masaya oturduğunuzu hayal edin.

Daha sonra gelecekteki kendinizi yanınıza oturmaya ve konuşmaya davet edin.

Machine Translated by Google

Belirli bir yaşta olmalarını isteyebilirsiniz ama genellikle onları gördüğünüzde yaşları size gelecektir.

Özellikle kendinizin mümkün olan en yüksek versiyonunun oturmasını isteyin. İlk başta korkutucu bir şey görürseniz, bunun zihninizde tezahür eden korkunuz olduğunu bilin, olacakların gerçeği değil.

Bunu aştığınızda tavsiye almaya başlayabilirsiniz.

ADIM 2: GELECEKTEKİ BENLİĞİNİZİN NASIL GÖRÜNDÜĞÜNE DİKKAT EDİN

Kendinizin bu versiyonunun size ne söylediğini hayal etmenin yanı sıra, nasıl göründüklerine, nasıl davrandıklarına ve yüz ifadelerinin ne ifade ettiğine dikkat edin.

Gelecekteki kendinle ilgili çalışmanın amacı, kendinin bu yönüyle bütünleşebilmendir. Kendi hayatının nasıl büyümesi, değişmesi ve dönüşmesi gerektiğini bilmen için, kendinin en ideal versiyonunu açıkça hayal etmek istersin.

Ne giydiklerine, nasıl hissettiklerine, her gün neler yaptıklarına bakın.

Bunlar sizin kendi gelişiminizin anahtarları olacak.

ADIM 3: REHBERLİK İSTEYİN

Eğer bu sürece gelecekteki kendinize cevaplaması gereken korkutucu ve büyük sorularla başlarsanız, güçlü bir rehberliğe açık olmak yerine muhtemelen paniğe kapılırsınız.

Bunun yerine, bu kişinin sizinle paylaşmak istediği her şeye açık olun. Mesajlar olumlu olmalı,

Machine Translated by Google

canlandırıcı, onaylayıcı ve yardımcı. Size, bu ilişkiyi bırakmanız gerektiği gibi bir şey iletseler bile , bu o kadar sakinleştirici ve onaylayıcı bir şekilde yapılmalı ki, kendinize güveniniz ve huzurunuz yerinde olsun.

ADIM 4: SİZE "ANAHTARLARI" VERDİĞİNİ HAYAL EDİN

Machine Translated by Google

YENİ HAYAT

Gelecekteki benliğinizi kullanarak yapabileceğiniz bir diğer güçlü egzersiz, kendinizi şu anda 3, 5 veya hatta 7 yıl önceki kendinizle otururken hayal etmektir. Bu kişiyle ilişki kurabileceğiniz kadar yakın ama değişmiş olabileceğiniz kadar da uzak olmalıdır.

Eskiden sık sık gittiğiniz veya yaşadığınız bir mekana oturduğunuzu hayal edin. Şimdi yapacağınız şey, onlara mevcut hayatınızın parçalarını ve o zamanki hallerinden sizin kim olduğunuza geçmeleri için ihtiyaç duyacakları tüm bilgileri vermek olacak.
şimdi.

Onlara arabanızın anahtarlarını, işinize ait e-posta hesabınızı, banka hesabınızı, giydiğiniz kıyafeti veya kariyeriniz, ilişkileriniz veya sadece günlük alışkanlıklarınız konusunda ne yapmanız gerektiğine dair talimatları verebilirsiniz.

Ya da gelecekteki kendinizin size hayatınızın bazı yönlerini verdiğini hayal edebilirsiniz. Size içinde yaşadığınız evin anahtarlarını, ya da evlilik yüzüğünüzü, ya da gelecekteki hayatınızın en yüksek olası parçası olan herhangi bir şeyi verdiklerini hayal edin.

Unutmayın, bu süreç sizi sakin, onaylanmış ve daha özgüvenli hissettirmeli, tam tersi değil. Korku

bir halüsinasyon, zihnin ve bağırsakların bir hilesi. Gelecekteki benliğiniz araya girebilir ve size mümkün olan her şeyi hatırlatabilir ve kesinlik, berraklık ve zarafetle yaşamanız için sizi güçlendirebilir.

PA STINTO'NUZU SERBEST BIRAKIN

Machine Translated by Google

KUANTUM ALANI

Seni korkutan bir şey olduğunda ve bu korkunun üstesinden bir türlü gelemediğinde travma yaşarsın.

Travma, temel bir güvenlik kaynağıyla bağlantının kopması deneyimidir. En şiddetli şekilde, birincil bakıcılarımıza olan bağlılığımız tehlikeye girdiğinde gerçekleşir.

Ama dünya sizi travmatize etmenin sonsuz sayıda yolu var ve bunlar farklı derecelerde olabilir.

Travmanın ne olduğu ve nereden kaynaklandığı konusunda pek çok teori var.
Bazıları bunun fiziksel olarak DNA aracılığıyla aktarıldığına inanır.16 Diğerleri ise bunun öğrenilmiş kalıplar ve gözlemler aracılığıyla zihinsel ve duygusal olarak paylaşıldığını savunur. En yaygın olarak, travmanın, meydan okunduğumuz ve daha sonra bununla başa çıkmak için gereken becerilerden ve başa çıkma mekanizmalarından yoksun kaldığımız kişilerarası bir deneyim olduğuna inanılır.

Nereden geldiği önemli değil, eğer bir tür kalıcı travmanız varsa, bunu bileceksiniz çünkü hissedeceksiniz. Bunu fiziksel olarak bedeninizde hissedeceksiniz. Endişe, gerginlik, korku, dehşet, üzüntü veya suçluluk hissedeceksiniz. Bu olac

yerinden edilmiş. Net, doğrudan bir nedeni olmayacak. Bazı şeylere aşırı tepki vereceksin ve bir sorun çözüldüğünde bile hala panikleyeceksin. Bu travmanın işaretidir.

TRAVMA KAFANIZDA DEĞİL. VÜCUDUNUZDA.

Bunu aşmak için bilmeniz gereken ilk ve en önemli şey şudur: Travma meşru, fiziksel bir sorundur. Bunları saklarsınız

Machine Translated by Google

Hücresel düzeyde duygular, enerjiler ve kalıplar.

Neyse ki, suyun üstündeki dalgalanmaları kullanarak alttaki soruna geri dönebiliriz. Vücudunuzu iyileşmenize yardımcı olması için kullanmaya başlayabilirsiniz.

ÖNCE, TRAVMATİK OLAYIN NEDENİNİ BELİRLEYİN

Machine Translated by Google

DENEYİM.

Bunu kendinizi hissederek ve nerede gergin veya sıkı olduğunuzu fark ederek yaparsınız. Bedenlerimiz bizi korumak için sertleşir.

Bacak kırıldığımızda, fasyamız doğal bir alçı gibi gerilir, böylece bir daha aynı şekilde bükülmeyiz.

Aynı şekilde kalbimiz kırıldığında duygularımız sıkışır ve bir daha hissetmemize izin vermez.

Elbette, eninde sonunda yürümemiz gerekecek. Sevmemiz gerekecek.

Hayatı tekrar deneyimlemeliyiz. Bizi korumaya çalışan parçalarımızı yavaşça yumuşatmalıyız ki ileriye doğru hareket edebilelim.

Travmayı iyileştirmek sadece onu psikanalizlemek meselesi değildir. Tam anlamıyla fiziksel olarak onunla çalışmak meselesidir.

Bir dahaki sefere kendinizi bir tür uyarana aşırı tepki verirken hissettiğinizde, vücudunuzun gerilmeye başladığını ve bir savaş ya da kaç tepkisi yarattığını fark edeceksiniz. Bunu iyileştirmek için, vücudunuzun bir zamanlar gergin olan kısmı tekrar gevşeyene kadar kendinizi derin, rahatlatıcı nefesler almaya zorlamalısınız.

Kendinizi rahatlatmak için farklı yöntemlere ihtiyacınız olacak: meditasyon, nefes alma, yeterli su içme, yeterli uyku alma, aromaterapi, ses terapisi veya sizin için işe yarayan başka bir yöntem.

Machine Translated by Google

Beyninizi ve vücudunuzu fiziksel olarak panik/hayatta kalma modundan çıkarmak için mutlaka çalışmalısınız.

İKİNCİ OLARAK, GÜVENLİK DUYGUSUNU YENİDEN SAĞLAYIN.

Travma geçiriyorsunuz çünkü bir şey sizi korkuttu ve onun hala "sizi yakalamak için" orada olduğuna ikna oldunuz. Zor bir şeyle yüzleşmediğimizde veya üstesinden gelmediğimizde olan budur; tehdidin süresiz olarak devam ettiğini varsayarız.

Travma iyileşmesinin psikolojik boyutu, kopan bağlantıyı tam olarak aynı şekilde yeniden kurmanız gerektiğidir.

İlişkiler konusunda travmatize olduysanız, sağlıklı ilişkiler kurmanız gerekir. İlişkiler konusunda travmatize olduysanız, sağlıklı ilişkiler kurmanız gerekir.

para, parayla gerçekten iyi olmanız gerekir. Seyahat konusunda travma geçirdiyseniz, tekrar seyahat etmeniz gerekir.

Çözümü bu şeylerden sonsuza dek kaçınmakta bulamayız. Aslında, korkunun hemen altında, bunların her şeyden daha çok istediğimiz şeyler olduğunu sıklıkla buluruz.

ÜÇÜNCÜSÜ, DÜŞÜNCELERİNİZİ VE DUYGULARINIZI YÜZ YÜZE ALMAKTAN VAZGEÇİN

Machine Translated by Google

DEĞER.

Son olarak, travmanın üstesinden gelmek için psişik düşüncelere dalmayı bırakmalısınız. Ne olacağını tahmin edebildiğinizi, diğer insanların niyetlerini bildiğinizi veya hissettiğiniz ve düşündüğünüz şeylerin mutlak gerçek ve gerçeklik olduğunu iddia etmeyi bırakmalısınız.

Bu tür düşünme, tetikleyici bir duyguyu alıp onu yenilgi sarmalına dönüştüren şeydir. Korkutucu bir şeyi alıp onu geleceğin ne getireceğine dair bir tahmine dönüştürürsünüz.

Sen bir kahin değilsin. Sırada ne olduğunu bilmiyorsun, ancak her zaman ne yapacağını seçme yeteneğine sahipsin. Neredeyse her zaman, en çok paniğe kapıldığın şey, kesin olarak gerçekleşeceğini bilmediğin bir şeydir. Genellikle bir varsayım, bir projeksiyon, korkutucu bir potansiyel gerçeğe dönüşmüş bir korkudur.

Travmanın diğer, daha fazla hasar görmüş insanların yaşadığı bir şey olduğunu düşünebilirsiniz, ancak bu doğru değildir. Herkes 182

Bir şekilde travmatize oluruz, ancak buna nasıl tepki verdiğimiz, nihayetinde bundan nasıl büyüyüp kendimizi kontrol etmeyi öğrendiğimiz, hayatımızın gidişatını belirler.

Kendinizin en güçlü versiyonu musunuz?

Durup bir düşünmeniz gerekseydi, cevap muhtemelen hayır olurdu.

Machine Translated by Google

Herkesin kişiliğinin farklı yönleri vardır ve içinde bulunduğumuz bağlama göre hareket ederiz. Bu bir sosyal uyum aracıdır: Arkadaşlarınızla birlikteyken, ebeveynlerinizle birlikteyken olduğunuz kişi değilsinizdir. Bunların üstesinden kolayca gelebilmek, yüksek psikolojik işlevin bir işaretidir.

Mevcut hayatımızın gerektirdiği kendi versiyonlarımızla tanışık durumdayız. İş yerinde, evde veya aşkta kim olmamız gerektiğini biliyoruz. Ancak hayatlarımızı ilerletmek için olmamız gereken kişiyle çoğu zaman aşina değiliz.

"İç çocuk çalışmasında", daha genç benliklerinizi görselleştirir ve onlara hitap edersiniz, genellikle travmatize olmuş halinize bağlı olarak belirli bir yaşa kadar. O iç çocuk benliğinizle iletişim kurar, onlardan öğrenir, onları korur veya gençken ihtiyaç duydukları rehberliği onlara verirsiniz.

Bu, insanlar için son derece iyileştirici oluyor, çünkü eski benliklerimizden öteye evrimleşmiyoruz; sadece onların üzerine büyüyoruz.

Ancak bu uygulama tam tersi şekilde de işleyebilir.

Gelecekteki benliğinizi de görselleştirebilir ve onunla bağlantı kurabilirsiniz; yani büyüdüğünüz versiyonunuz veya olmanız gerektiğini bildiğiniz kişi.

EN GÜÇLÜ BENİM BUGÜN NE YAPARDI?

En güçlü benliğiniz haline gelmenin ilk adımı, o kişiyi kelimenin tam anlamıyla gözünüzde canlandırmaktır. Kendinizi mevcut bağlamınızdan da çıkarmayın. Kendinize şu soruyu sormaya başlayın: En güçlü versiyonum şu anda ne yapardı?

Machine Translated by Google

Bu günü ne yapacaklardı? Bu meydan okumaya nasıl cevap vereceklerdi? Nasıl ilerleyeceklerdi?

Nasıl düşünürlerdi? Ne hissederlerdi?

En güçlü benliğinizin hayatınızın CEO'su olması gerekir. Yönetimsel kararları alan, diğer her şeyi yöneten kişidir. Bu, baş editör, anaerkil veya patriarktır. En güçlü benliğiniz için çalışıyorsunuz.

En güçlü halinizin nasıl olduğuna dair daha net bir fikre sahip olduğunuzda, o kişiyi tam anlamıyla somutlaştırmanızı engelleyen alışkanlıkların, özelliklerin ve davranışların neler olduğunu değerlendirmeniz gerekir.

Machine Translated by Google

ZAYIFLIKLARINIZIN FARKINDA OLUN

Güçlü insanlar sanrılı değildir. Her zaman her şeyde mükemmel olduklarına inanmazlar. Onları zihinsel olarak güçlü yapan şey bu değildir.
Bunun yerine, güçlü insanlar kendi güçlü ve zayıf yönlerinin çok iyi farkındadırlar.

İş hayatında, güçlü insanlar genellikle daha az yetenekli oldukları görevleri dış kaynaklara devrederler. Hayatta, güçlü insanlar sınırlarının nerede olduğunu ve tetikleyicilerinin ne olabileceğini bilirler.

Bu, onların hayatlarında daha rahat hareket etmelerini ve hataları üzerinde çalışmak için ihtiyaç duydukları zamanı ve alanı kendilerine vermelerini sağlar.

Kendinize şunu söyleyebilme yeteneği: "Bununla çok mücadele ettiğimi biliyorum, bu yüzden zaman ayırıp üzerinde çalışacağım" yapabileceğiniz en güçlü şeylerden biridir.

Machine Translated by Google

Sevilmemeye razı olun

Güçlü insanlar herkes tarafından en çok sevilen insanlar değildir.

Ayrıca başkalarının onayını almaya çalışan kişiler de değiller ve önemli olan da bu.

Gerçekten güçlü bir insan olmak için, sevilmemeye razı olmalısınız. Bu, kötü niyetli bir şekilde davrandığınız anlamına gelmez, ancak ne yaparsanız yapın, başkalarının sizi yargılayacağı anlamına gelir. Güçlü insanlar 186

bu. Hayatınızda başkalarının direncinden uzak bir yol yoktur ve bu yüzden sadece sevilmemeyi kabullenmeniz değil, bunu öngörmeniz ve buna rağmen harekete geçmeniz önemlidir.

Machine Translated by Google

AMAÇLI HAREKET ET

Güçlü ve kararlı aynı şeydir.

Gerçekten güçlü bir insan olmak için, yaratmak istediğiniz şey hakkında tam ve sarsılmaz bir inanca sahip olmanız gerekir. Bunu yapmak için, "an için yaşa" zihniyetinden "miras için yaşa" zihniyetine geçmelisiniz.

Amacınız dinamik, gelişen bir şeydir. Çoğu zaman, ilgilendiğiniz, iyi olduğunuz ve dünyanın ihtiyaç duyduğu şeylerin kesiştiği noktadadır. Yaratmak ve başarmak istediğiniz şeye dair net bir vizyona sahip olmak, içsel gücünüzü bulmak için olmazsa olmazdır. En temelde kim olduğunuzun bir parçası olmayan bir rüya hakkında güçlü hissetmeyeceksiniz.

Machine Translated by Google

İÇSEL ÇALIŞMANIZI YAPIN

Belki de en önemlisi, ama en çok göz ardı edilenidir, çünkü en az konforlu olanıdır.

İçsel çalışmanızı yapmak, bir şeyin sizi neden tetiklediğini, bir şeyin sizi neden üzdüğünü, hayatınızın size ne göstermeye çalıştığını ve 186'da büyüyebileceğiniz yolları değerlendirmek anlamına gelir.

BRIANNA WIEST

DAĞ SEN'SİN

187

bu deneyimlerden. Gerçekten güçlü insanlar başlarına gelenleri özümser ve bir nevi metabolize ederler.

Bunu öğrenmek, kendilerini geliştirmek için bir fırsat olarak kullanırlar. Gerçekten güçlü olmak istiyorsanız bu tür içsel zihinsel ve duygusal çalışma pazarlık konusu olamaz.

Güçlü insanlar en saldırgan olanlar değildir; saldırganlık genellikle bir kendini savunma mekanizmasıdır. Güçlü insanlar küçük rahatsızlıklardan en az etkilenen ve büyük rahatsızlıkları tam olarak işlemeye ve çözmeye en istekli olanlardır.
Birler.

Elbette, bu temel şeyler. Sonra, hayatınızı basitleştirmek, hırslarınızdan daha az bahsetmek ve tamamlandıktan sonra başarılarınızı daha fazla göstermek için çalışmalısınız. Yavaş yavaş sağlık iyileştirmeleri yapın. Herkesin ve her şeyin size öğreteceği bir şey olduğunu varsayın. Kırılganlık hayatınızın hemen hemen her önemli bölümünden önce geldiği için kırılganlıkla rahat olun ve günlük rutininizi kasıtlı olarak tasarlayın.

Her şey boyunca, en güçlü benliğinizin düşündüğü gibi düşünmelisiniz. Dünyayı ve hayatınızı bu mercekten görmeyi öğrenirseniz,

Machine Translated by Google

o tarafınızın niyetlerini yansıtan bir hayat yaratın. O zaten var; sadece ona nasıl erişeceğinizi bilmeniz gerekiyor.

E'DE DEĞERLENDİRMEYİ ÖĞRENMEK

DUYGULARINIZ

Terapide, politikada, ilişkilerde, çocuklara ders vermede, birini uçurumdan aşağı indirmede, barışı korumada, arkadaş edinmede, bağ kurmada ve ilerleme kaydetmede etkili olmak istiyorsak, öncelikle kullanmamız gereken bir teknik var.

Bu küçük bir sır ve çok az çaba gerektiriyor. Ancak insanları silahsızlandırıyor. Onları açıyor, alıcı hale getiriyor, dinlemeye ve uyum sağlamaya istekli hale getiriyor. İyileştirici, zihin değiştirici ama en önemlisi, ilerlemenin ilk adımı. Duygusal doğrulama.

Birinin duygularını doğrulamak, onlarla aynı fikirde olduğunuz anlamına gelmez. Onların doğru olduğunu kabul ettiğiniz anlamına gelmez.

Bu, bu duyguların en sağlıklı olanlar olduğu anlamına gelmez; mantıkla desteklendikleri anlamına gelmez. Duyguları doğrulamak, onları daha gerçek hale getirdiğiniz anlamına gelmez; birine her zaman anlamadıkları şeyleri hissetmenin insani bir şey olduğunu hatırlatmanız anlamına gelir.

Ne sıklıkla bir partnerin strateji geliştirmeyi bırakıp, "Bu gerçekten berbat olmalı" demesine ihtiyaç duyarız ?

"Evet, şu anda gerçekten stresliyim ve bunu hak ediyorum" diye düşündüğümüzde omuzlarımızdan ne kadar yük kalkıyor ?

Machine Translated by Google

Başka birinin hikayesini gördüğümüzde ne kadar hafif hissediyoruz?

Bir ekrana yayılmış, ilişki kurabileceğimiz ve ne kadar yıkıcı olursa olsun anlayabileceğimiz bir şey mi?

Kendimize kızmaya, öfkelenmeye ve mantıksızca öfkelenmeye izin verdiğimizde kendimizi ne kadar daha iyi hissederiz?

Kendimize buna izin verdiğimizde -yani duyguya-

inanılmaz bir şey olur. Artık bunu diğer insanlardan çıkarmak zorunda değiliz çünkü artık bizi bu durumdan kurtaracak olan onların onayına güvenmiyoruz.

Kızgın, öfkeli, kızgın olabiliriz ve başkalarını incitmeden kendi sorunlarımızı kendimiz çözebiliriz.

İnsanlar hayatlarında ağladıklarında veya hareket ettiklerinde, sadece yardım istemezler. Çoğu zaman sadece birinin, hissettikleri şekilde hissetmenin sorun olmadığını onaylamasını isterler. Ve eğer sizin gerçekten hissettikleri ağırlığı ve etkiyi hissetmeniz için koşulları şişirmeleri ve abartmaları gerekiyorsa? Bunu yaparlar. Başka birinin: Yaşadıklarınız için çok üzgünüm demesini sağlamak için ne gerekiyorsa yaparlar. Bunun nedeni yetersiz veya aptal olmaları değildir. Bunun nedeni, bize kendi duygularımızı nasıl düzgün bir şekilde işleyeceğimizi öğretmeyen bir dünyada, genellikle yalnızca uyumsuz başa çıkma mekanizmalarımıza güvenmek zorunda kalmamızdır.

Kendi duygularımızı doğrulayamadığımızda, başkalarını bizim için bunu yapmaya zorlamak için bitmeyen bir arayışa gireriz, ancak bu asla işe yaramaz. Gerçekten ihtiyacımız olanı asla elde edemeyiz.

Machine Translated by Google

Bu, ilgi, onay, iltifat gibi görünüyor. Ama aynı zamanda dramatik, olumsuz ve hayatımızdaki yanlışlara orantısız bir şekilde odaklanmak gibi görünüyor.

Birisi basit bir şey hakkında şikayette bulunduğunda—

ve bunu verili durumun gerektirdiğinden daha fazla yapıyor gibi görünüyorlar— küçük bir sorun hakkında yardımınızı almaya çalışmıyorlar. Duygularının doğrulanmasını istiyorlar.

Bu aynı zamanda kendini sabote eden davranışların da ortak bir köküdür.

Bazen içimizde derin keder kuyuları olduğunda, kendimize rahatlama ve hayatlarımızın ve ilişkilerimizin tadını çıkarma izni veremeyiz. Sadece "eğlenemeyiz" çünkü bunu yapmak ihanet gibi gelir. Rahatsız edici gelir. Onaylanmış hissetmeye ihtiyacımız vardır ama nedenini bile bilmeyiz.

BU NEDEN ETKİLİDİR?

Duygularınızı vücudunuzdaki kanallardan akan su gibi düşünün. Düşünceleriniz kanalların temiz olup olmadığını belirler. Kanalların temizliği suyun kalitesini belirler.

Aniden beklemediğiniz ve hoşlanmadığınız bir his hissettiğinizde, örneğin aniden gelen bir su akışı olduğunda, o vanayı kapatmak ve geçmesine izin vermemek istemeniz yaygındır.

Ancak suyun akışını durdurmak, suyun gitmesini sağlamaz.
Bunun yerine, vücudunuzun artık akış almayan kısımlarına yoğun bir şekilde baskı yapmaya ve ciddi hasarlar yaratmaya başlar. Bu, tüm hayatınız üzerinde bir dalgalanma etkisi yaratmaya başlar.

Machine Translated by Google

Bazen su yavaş yavaş dağılır. Diğer zamanlarda ise içe doğru çöker ve yüzeyde gördüğümüz gibi tam bir duygusal çöküntü yaratır.
Tüm o su sonunda geldiğinde ve yas tuttuğumuzda, ağladığımızda ve dağıldığımızda, sıfırlanma sürecinden geçiyoruz. Bu olumlu bir parçalanmadır: İçimiz
parçalanır, ama aynı zamanda,
üzerinde.

O içe doğru patlamada olan tek şey, kendinize onları hissetme izni verdiğinizde duygularınızın doğrulanmasıydı - çünkü başka seçeneğiniz yoktu. Terapide yaptığımız şey budur. İçimizi döktüğümüzde yaptığımız şey budur.
Bir katarsis deneyimlediğimizde olan budur. Üzülmekten hoşlandığımız hüzünlü bir film, aksi takdirde hüzünlü hissetmediğimiz bir dünyada hüzünlü hissetmemizi sağlar.

Ama daha sağlıklı ve kolay bir yol var: Duygularımızı gerçek zamanlı olarak nasıl işleyeceğimizi öğrenmek.

"Duygularınızı doğrulamak" büyük bir terim gibi geliyor olabilir, ancak aslında tek bir anlama geliyor: Duygularınızı yaşamanıza izin vermek.

Geçmiş travmayı iyileştirirken, genellikle büyük bir bileşen kendinize bir duygunun tam ifadesini deneyimleme izni vermektir. Muhtemelen bunu geçmişte yapmışsınızdır. Sevdiğiniz ancak aşırı bağlı olmadığınız bir akrabanızın vefatını düşünün. Ölümünü öğrendiğinizde, şüphesiz üzgündünüz. Ancak cenazesine katılmadınız, bir saat ağladınız ve sonra hiçbir şey olmamış gibi hayatınıza devam ettiniz.

Machine Translated by Google

Bunun yerine, muhtemelen o zaman bir üzüntü nöbeti yaşadınız, sonra belki ertesi gün, sonra da belki bir hafta sonra.

Keder dalgaları farklı yoğunluklarda gelip gidiyordu.

Bunlara karşı koymadığınızda ağladınız ve üzüldünüz, belki bir şekerleme yaptınız, sıcak bir banyo yaptınız veya işten bir gün izin aldınız.

Ve sonra, sizden fazla bir çaba gelmeden, his geçti ve kendinizi daha iyi hissettiniz.

Bir duyguya sahip olduğumuzda ve onu kabul ettiğimizde, genellikle kendiliğinden ortadan kalkar. Eğer atılacak bir adım yoksa—eğer gerçekten yapmamız gereken tek şey onu kabul etmekse—o zaman kendimizi orada olmaya bırakmalıyız.

Bunu daha doğal bir şekilde yapmamamızın sebebi, her canımız sıkıldığında masamıza oturup ağlamamızın mümkün olmamasıdır.
Su vanasını kapatmakta bir sakınca yok, yeter ki eve gidip daha sonra boşaltabilelim.

Ne zaman ve nerede işleyeceğimizi kontrol etmemiz sorun değil, hatta bunu daha istikrarlı ve güvenli bir alanda yapmayı öğrendiğimizde daha da iyi oluyor.

Bu, "önemsiz günlük" için birkaç dakika ayırmak gibi görünebilir

her gün, yargılamadan ve onları değiştirmeye çalışmadan, sadece nasıl hissettiğimizi deneyimleyebileceğimiz kendimizle baş başa vakit geçirmek. Bu, uykuya dalmadan önce kendimize ağlama izni vermek kadar basit olabilir. Bunu genellikle bir zayıflık işareti olarak düşünürüz, oysa gerçekte, özgürce ağlama yeteneği zihinsel ve duygusal gücün büyük bir işaretidir.

Hayatımızda gerçekten kırılan şeyler için ağlayamadığımız zaman büyük bir sorunumuz var demektir.

Machine Translated by Google

Başka birinin hissettiği şekilde onaylamak, radyal empati egzersizidir. Konuşmaya şu şekilde başlamaktır: "Bu şekilde hissetmek sorun değil." Çünkü birinin hissettiği şekilde hissetmesinin ne kadar yanlış olduğunu belirttiğimizde, kapanırlar.

Ve utandıkları için kapanırlar. Hissettikleri şeyin doğru olmadığını zaten bilirler. Konuşmaya birinin savunmasını yükselterek veya onları panikleterek ve daha da fazla bastırarak başlarsanız, durumu daha da kötüleştirirsiniz.

Ancak onlara, onların durumundaki herhangi birinin muhtemelen şu anda hissettiklerine benzer şeyler hissedeceğini ve hayatlarının tamamen mahvolduğu anlamına gelmeyen güçlü, bunaltıcı duygulara sahip olmalarının çok olası olduğunu ve yıkıcı şeyler önümüzdeyken yıkılmış hissetmenin normal olduğunu hatırlatarak başlarsanız, yüklerini hafifletiriz. Bunu biliyoruz çünkü üzgün hissetmeye direnmeyi bıraktığımızda ve sadece üzgün olmamıza izin verdiğimizde, bunun sonsuza kadar sürmeyeceğini anlarız. Bazen en büyük sorunun yıkılmış olmamız olmadığını, ancak önümüzde olanı kabul etmeyi reddettiğimizde, gerçekten iyi bir ağlamaya ihtiyacımız olduğunda sadece ağlamış olsaydık yaratacağımızdan çok daha fazla acı yarattığımızı görüyoruz.

Başkalarını onaylamak bize kendimizi nasıl onaylayacağımızı öğretir. Ve kendimizi nasıl onaylayacağımızı öğrendiğimizde, daha güçlü oluruz. Duygularımızın artık tehdit değil, bilgilendirici olduğunu görürüz. Bize neye önem verdiğimizi, neyin tadını çıkarmak istediğimizi ve neyi korumak istediğimizi gösterirler.

Bize hayatın geçici ve zorlu olduğunu hatırlatıyorlar.

Machine Translated by Google

muhteşem. Karanlığı kabul etmeye istekli olduğumuzda, ancak o zaman ışığı buluruz.

KENDİ PRENSİNİZİ BENİMSEYİN LÜTFEN

Kendinizi kaybolmuş hissediyorsanız veya hayatınızın bundan sonra nereye gitmesini istediğinizi bilmiyorsanız veya daha kötüsü, inşa ettiğiniz her şeyin yıkılabileceğinden korkuyorsanız, daha fazla ilhama ihtiyacınız yok. Daha fazla pozitif düşünceye ihtiyacınız yok.

Para sıkıntınız olduğunda, para prensiplerine ihtiyacınız olur.

İlişki sorunlarınız olduğunda ilişki prensiplerine ihtiyacınız olur.

İş sorunlarınız olduğunda, çalışma prensiplerine ihtiyacınız olur.

Hayatınızda sorunlar varsa, hayat prensiplerine ihtiyacınız vardır.

Daha fazla para para sorunlarını çözmez. Farklı ilişkiler ilişki sorunlarını çözmez. Yeni iş iş sorunlarını çözmez. Gelecekteki hayatınız hayat sorunlarınızı çözmeyecektir.

Bunun nedeni, paranın sizi parayla iyi bir insan yapmamasıdır. Aşk, kendinizi sevmenizi sağlamaz. İlişkiler, sizi ilişkilerde iyi yapmaz. Çalışmak, sizi işinizde iyi yapmaz veya çalışma yeteneğine sahip yapmaz.

Machine Translated by Google

Sorunlar, siz değişmediğiniz ve uyum sağlamadığınız sürece sizi doğal olarak daha güçlü bir insan yapmaz. Buradaki değişken sizsiniz. Ortak payda, dünyaya ilişkin temel bakış açınızı ve içinde nasıl davrandığınızı değiştirip değiştirmediğinizdir.

Çok açık olalım: 500.000 dolar kazanan biri, 50.000 dolar kazanan biri kadar ciddi bir şekilde borçlu ve sıkıntılı olabilir ve aslında bu düşündüğünüzden daha sık gerçekleşir. Daha az para kazanan kişilerin bunu daha iyi yönetmeyi öğrenmeleri gerekir ve daha fazla kazanan kişiler elde ettikleri miktar nedeniyle prensiplerden kaçınabileceklerini düşünürler.

Hayalinizdeki ilişkiyi, bir ilişkiyi mahvedebileceğiniz kadar çabuk mahvedebilirsiniz; çünkü başkalarıyla ilişki kurma biçiminiz sizinle ilgili bir sorundur, sizi asla tetiklemeyen, rahatsız etmeyen ve size koşulsuz olumlu bir bakış açısıyla yaklaşan en mükemmel insanla tanışıp tanışmamanıza bağlı olarak değişen bir şey değildir.

Zamanınızı nasıl böleceğinizi, iş yerinizdeki diğer insanlarla nasıl ilişki kuracağınızı veya kariyerinizi nasıl ilerleteceğinizi bilmiyorsanız, ideal işinizde, mükemmel saatlerinizde, en çok istediğiniz ücret oranında mutsuz olabilirsiniz. "Hayallerini yaşayan" ve "tutkularını takip eden" insanlar, bunu yapmayan insanlar kadar mutsuz olabilir.

Eğer prensipleriniz yoksa, hayatınız daha iyiye gitmeyecektir. Sorunlar sadece sizi takip edecek ve hayatınız ilerledikçe büyüyecek.

Hayatımızda başımıza gelen iyi şeyler bir büyüteç gibidir. Bize hala nerede büyümemiz gerektiğini gösterirler. Gerçek aşk bizi kendimize gösterir. Para bizi kendimize gösterir.

Machine Translated by Google

Rüya işler bize kendimize gösterir. İyi, kötü, acilen hemen değişmesi gereken.

Şimdi prensipleriniz yoksa, ileride de olmayacaksınız.

Eğer gelirinizin altında yaşama para prensibiniz yoksa, daha fazla paranız olduğunda bunu yapamazsınız. Eğer benlik duygunuz için başkalarına güvenmeme ilişki prensibiniz yoksa, "doğru kişiyle" tanıştığınızda sihirli bir şekilde çözülmeyecektir; sadece o ilişkiyi sabote edersiniz.

PRENSİP NEDİR?

Bir ilke, hayatınızın temellerini oluşturmak için kullanabileceğiniz temel bir gerçektir. Bir ilke, bir görüş veya inanç değildir. Bir ilke, sebep ve sonuç meselesidir.

Prensipler kişisel rehberler olabilir.

Para prensiplerine dair bazı örnekler şunlardır: Genel giderleri düşük tutun, borçtan kurtulun, gelirinizin altında yaşayın veya zor günler için birikim yapın.

Birçok finans uzmanı, finansal sağlığın başlangıcı olarak borç ödemelerine öncelik verilmesini savunur. Bunun nedeni, bir günlük tahakkuk eden faizin sizi muhtemelen çok fazla etkilemeyecek olmasıdır. Ancak 20 yıl, on binlerce dolar, hatta daha fazlasına kadar etkileyecektir.

Aynı şekilde, yatırımlara olan ilginin bir gün artması büyük bir fark yaratmayacaktır. Ancak 20 yıl sonra, daha da önemli bir farkla, yaratacaktır.

Machine Translated by Google

Prensip sahibi olmanın amacı, sizi kısa vadeli hayatta kalmaktan, uzun vadeli gelişmeye yönlendirmesidir.

Hayatımızdaki çoğu şey ilkeler tarafından yönetilir. Stephen Covey bunu iyi açıklar: İlkeler, yer çekimi gibi doğal bir yasadır. Bir değerden farklıdır. Değerler özneldir; ilkeler nesneldir.17 "Eylemlerimizi kontrol ederiz, ancak bu eylemlerden kaynaklanan sonuçlar ilkeler tarafından kontrol edilir," der.

Bu, her gün iyi yemek yeme ilkesine bağlı kalırsak, kaçınılmaz olarak daha iyi veya gelişmiş bir sağlığın faydasını göreceğimiz anlamına gelir. Uzun, uzun yıllar boyunca her gün bir cümle yazarsak, kaçınılmaz olarak daha büyük bir eser yazacağız. Her ay borçlarımızın bir kısmını ödemeye kararlı olursak, kaçınılmaz olarak bakiyemizi temizleyeceğiz. Tutarlı ve akıllıca yatırım yaparsak, sonunda bir getiri göreceğiz.

Benjamin Hardy'nin açıkladığı gibi, hayatlarımız ilkeler tarafından yönetilir: "Çoğu insan üniversitedeyken sınavlara çalışır. Peki, çiftçiyseniz çalışabilir misiniz? İlkbaharda ekimi unutabilir, yaz boyunca tembellik edebilir ve sonra sonbaharda sıkı çalışabilir misiniz? Elbette hayır. Bir çiftlik, ilkelerle yönetilen doğal bir sistemdir."18

Sen de öylesin.

"Hasat yasası her zaman geçerlidir. Ne ekersen onu biçersin. Dahası, zaman içinde sürekli ektiğin şey sonunda bileşik veya üstel bir hasat verir. Eylemlerinin sonuçlarını genellikle hemen deneyimleyemezsin, bu da yanıltıcı olabilir. Bir sigara içsen, muhtemelen kanser olmazdın. Sadece bir gün kahveye 10 dolar harcasan, bu muhtemelen finansal hayatını etkilemezdi.

Machine Translated by Google

Ancak zamanla bu alışkanlıkların köklü sonuçları olur. 50 doların üzerinde günlük 10 doların

“yıllık %5 bileşik faizle 816.000 dolar olur.”19

Bir yatırım yaptığınızda, o gün bir getiri görmeyi beklemezsiniz. Aynı şekilde, prensiplerinize bağlı kalarak geleceğinizi parçaladığınızı bilerek, kendinizi başarmış hissederek uykuya dalabilirsiniz.

Küçük şeyler, tekrar tekrar ve zamanla yapıldığında, büyük şeylere dönüşür.

İLHAM BURADA NEDEN ETKİSİZ?

İlham yanıltıcı olabilir. Stratejik planlarla desteklenmeyen büyük hayaller gerçekleşmeyi bekleyen büyük başarısızlıklardır.

İlham, bir duyguyu alıp onu ayrıntılı olarak ele almanız anlamına gelir. Zihninizin gezinmesine izin verirsiniz; güzel resimler bir araya getirirsiniz ve hayatınızın nasıl hissetmesini istediğinize dair bir görüntü yaratırsınız.

Prensipler sıkıcıdır. İlham verici değillerdir. Doğanın kanunlarıdırlar.

İlkeler anında tatmin edici olmaz.

Bunlar bizi hemen daha iyi hissettirmez.

Bu yüzden sıklıkla ilhama uzanırız ama bunun etkisiz olduğunu görürüz. Bunun nedeni, zihnimizi ve kalbimizi, oraya ulaşmak için gereken günlük iş ve çabaya katılıp katılmayacağımızı gerçekten değerlendirmeden, ne istediğimizi düşündüğümüze dair belirsiz bir fikre odaklamamızdır.

Machine Translated by Google

İlhamı, hayallerimizi gerçekleştirmek için gerekli olan prensiplerle birleştirmediğimizde, her zamankinden daha fazla kaybolur ve hayal kırıklığına uğrarız.

KENDİ PRENSİPLERİMİ GELİŞTİRMEYE NASIL BAŞLARIM?

Hiç kimse mükemmel prensiplerle doğmaz; bunlar sonradan öğrenilen şeylerdir.

Ancak, hayatta birçok farklı prensip vardır ve bazıları birbiriyle çelişebilir. Bu yüzden hedeflerinize ve hayatınıza uyan kendi prensiplerinizi benimsemeniz önemlidir.

ŞUNLA BAŞLAYALIM:

• Neye değer veriyorsunuz? Gerçekten neye önem veriyorsunuz?

• Hayatınızda hangi duyguları deneyimlemek istersiniz?

• Sizi ne huzursuz ediyor veya kaygılandırıyor?

CEVAPLAR ŞU ŞEKİLDE OLABİLİR: İlişkilere değer veriyorum ve bu yüzden prensip olarak fırsat verildiğinde onlara öncelik vereceğim. Alternatif olarak, prensip olarak dürüst ve olumlu ilişkilere değer veriyorum, bu yüzden artık flört belirsizliğinde olmayacağım; biri makul bir süre içinde taahhütte bulunmadığı sürece, tereddütlerini bir "hayır" olarak değerlendireceğim.

Belki de finansal özgürlüğe değer veriyorsunuz ve bu nedenle prensip olarak, fazladan paranızı borçlarınızı ödemeye veya birikim veya yatırım yapmaya harcayacaksınız. Belki de seyahat ve özgürlüğe değer veriyorsunuz ve bu nedenle prensip olarak, kendiniz için çalışmaya başlayacak ve her zaman uzaktan çalışabilmeyi veya kendi programınızı yapabilmeyi önceliklendireceksiniz.

Machine Translated by Google

Prensiplerinizin ne olduğu konusunda net olduğunuzda, hayatınızı gerçek ve sağlıklı bir yerden inşa edebilirsiniz. Deneyimlemek istediklerinizi ve deneyimlemek istemediklerinizi destekleyen hedeflere doğru çalışmaya başlayabilirsiniz, bu sizi kendinizin en sakin ve en mutlu versiyonu yapacaktır.

İyi bir hayat içeriden dışarıya doğru inşa edilir ve öz yönetim ve önceliklendirme temeline dayanır. Bir vizyon panosu kadar hayalperest değildir, ancak çok daha etkilidir.

200

BRIANNA WIEST

DAĞ SEN'SİN

201

GERÇEK AMAÇLARINIZI BULMAK

Kalbinizi takip etmenizi, içgüdülerinize güvenmenizi, günlük işinizi bırakmanızı ve sevdiğiniz şeyi yapmanızı sürekli söyleyen bir dünyada yaşadığınızda, nereden başlayacağınızı bilmediğinizde moraliniz bozulabilir. Hayatınızla ne yapacağınızı bilmediğinizi düşünmeye başladığınızda, aslında kastettiğiniz şey henüz kim olduğunuzu bilmediğinizdir.

Amacınızı bulmak, mutlaka bir manastırda yaşamaya veya hayatınızı tek bir mesleğe veya hedefe adamaya mahkum olduğunuzu fark etmek anlamına gelmez.
Amacınız tek bir iş değil, tek bir ilişki değil, hatta tek bir kariyer alanı bile değil.

Amacınız, her şeyden önce, sadece burada olmaktır. Varlığınız dünyayı sizin için görünmez bir şekilde değiştirdi. Siz olmadan, kesinlikle hiçbir şey şu anda olduğu gibi var olmazdı. Bunu anlamak önemlidir, çünkü hayatta olmanızın tüm amacının sadece evde üstlendiğiniz belirli bir iş veya rol olduğuna inanmaya başlarsanız, istifa ettiğinizde veya emekli olduğunuzda veya çocuklar büyüdüğünde ve artık ebeveyn olmadığınızda ne olur?

Machine Translated by Google

Batacaksın çünkü varoluşunun tek sebebinin bu olduğunu yanlış bir şekilde düşüneceksin.

Bugünkü amacınız, birinin en kötü zamanlarında ona gülümsemek olabilir. Bu on yıldaki amacınız, içinde bulunduğunuz iş olabilir.
Çevrenizdeki dünyayı her zaman etkilediğinizi fark ettiğinizde, bir şeyi fark etmeye başlarsınız: 202

Anlamlı bir şekilde kendin üzerinde çalışmaktır. Bilinçli bir şekilde kendinin en mutlu, en nazik ve en zarif versiyonu olmaktır.

Amacınızı bilmek, bundan sonra hayatınızın kolay olacağı veya her zaman ne yapacağınızı bileceğiniz anlamına gelmez. Aslında, gerçekten kendi yolunuzda olduğunuzda, gelecek net olmayacaktır, çünkü eğer öyleyse, aslında başka birinin planını takip ediyorsunuz demektir.

Tüm bunlar söylendiğinde, çoğu insan amacını merak ettiğinde, genellikle hayatlarının işinden ve işlerinden bahseder. Kariyeriniz hiçbir şey değildir. Hayatınızın büyük bir bölümünde, her gün, gününüzün çoğunu nasıl geçireceğinizdir. Bu yüzden, bunun aracılığıyla dünyaya en iyi şekilde nasıl hizmet edebileceğinizi bulmak, uzun günleri ve zor anları katlanılabilir hale getirir.

Yaşam amacınız, becerilerinizin, ilgi alanlarınızın ve pazarın kesiştiği noktadır.

Geleceğinizin planı sizsiniz. Olduğunuz her şey, deneyimlediğiniz her şey, iyi olduğunuz her şey, kendinizi içinde bulduğunuz her durum, tutkulu olduğunuz her şey rastgele değildir; kim olduğunuzun bir yansıması ve burada ne yapmak için olduğunuzun bir işaretidir.

Ancak kendi farkındalığına ulaşmak sanıldığı kadar kolay değil.

Machine Translated by Google

Hala neyi iyi yaptığınızdan emin olmadığınızı veya bir şeye karşı daha tutkulu olduğunuzu düşünüyor olabilirsiniz.

BRIANNA WIEST

Bir şeyi diğerine tercih etmek. Bu sorun değil çünkü amacınız bir şeyde en iyi olmanızı gerektirmiyor.

Bu, sizin ve yalnızca sizin, başkalarından daha başarılı olabileceğiniz bir şey değildir. Sizi doğal olarak çağıran, sizden zahmetsizce akan ve sizde belirli duyguları uyandıran şeylerdir. Siz bunları çözmek için buradasınız. Bunları dönüştürmek için buradasınız. Nihai amacınız, kendinizin ideal versiyonu olmaktır. Diğer her şey oradan akar.

NE YAPMAK İSTEDİĞİNİZİ ANLAMAK

HAYATINIZLA

Amacınızın gerçekten ne olduğunu bilmek istiyorsanız kendinize sormanız gereken bazı sorular şunlardır: NE VE KİM İÇİN ACI ÇEKMEYE DEĞER?

Sevdiğiniz işi yapıyor olsanız bile her gününüzün kolay olacağı anlamına gelmez. Her şey kendi zorluklarıyla birlikte gelir, bu yüzden soru aslında şudur: Ne için çalışmaya razısınız? Ne için rahatsız olmaya razısınız?

GÖZLERİNİZİ KAPATIN VE EN İYİ VERSİYONUNU HAYAL EDİN

KENDİNİZ. O KİŞİ NASIL BİRİ?

Kendinizin mümkün olan en iyi versiyonu, en sevgi dolu, nazik, üretken ve öz-farkındalığa sahip versiyonunuz, gerçekte kim olduğunuzdur.

BRIANNA WIEST

Machine Translated by Google

Diğer her şey, geliştirdiğiniz ve diğer insanlardan edindiğiniz başa çıkma mekanizmalarının yan ürünüdür.

SOSYAL MEDYA OLMASA NE YAPARDINIZ

HAYATINLA?

Hayatınızla ilgili yapmayı seçtiğiniz şeyi gösteremeyeceğinizi, etkileyemeyeceğinizi veya hatta paylaşamayacağınızı bilseydiniz, bu sizin hırslarınızı nasıl değiştirirdi? Bu, yapmak istediğiniz şeyi, diğer insanlara nasıl göründüğü için yaptığınız şeyden farklı kılar.

SİZİN İÇİN EN DOĞAL OLAN ŞEY NEDİR?

Doğal olarak en iyi olduğunuz şey, öncelikle izlemeniz gereken yoldur; çünkü bu, en kolay şekilde gelişeceğiniz yoldur.

İDEAL GÜNLÜK RUTİNİNİZ NASIL OLMALI?

Asansör konuşmasını unutun. Şık bir ünvana sahip olmayı veya LinkedIn'de insanları etkilemeyi unutun. Her gün ne yapmak istediğinizi düşünün. Birçok insan kendilerini mutlu edeceklerini düşündükleri işlere giriyor ancak sadece bu fikirleri sevdiklerini ve günlük gerçekliği sevmediklerini fark ediyorlar.

MİRASINIZIN NE OLMASINI İSTERSİNİZ?

Özgeçmişinizdeki erdemler hakkında endişelenmek yerine,

Machine Translated by Google

Övgünüzün erdemlerine odaklanın. Kim olarak hatırlanmak istiyorsunuz? Neyle tanınmak istiyorsunuz?

Hayatınızdaki tüm erdemleri ve yetenekleri düşünmek hoş olsa da, amacınızı bulmanın daha da önemli bir kısmı vardır: Bu genellikle acı yoluyla bulunur. Çoğu insan, yeteneklerinin ne olduğu ve bunları en iyi şekilde nasıl kullanabilecekleri konusunda zahmetsizce net oldukları için değil, bir noktada kendilerini kaybolmuş, tükenmiş, bitkin ve sırtları duvara dayalı buldukları için amaçlarının farkına varırlar.

Zorluk ve meydan okuma deneyimledikçe, bizim için gerçekten neyin önemli olduğunu anlamaya başlarız. Bu, eylem ve bağlılıkla yakıldığında dönüştürücü bir ateşe dönüşen bir alevi ateşler.

Dünyanın en başarılı insanlarının hikayelerini dinlerseniz, genellikle hayal edilemeyecek zorluklarla başlarlar. En olası olmayan durumlarla karşı karşıya kaldıklarında, bu insanlar harekete geçmeye zorlanırlar. Rahatlık ve rehavet bir seçenek değildir. Kendi hayatlarının kahramanları ve kendi geleceklerinin yaratıcıları olmaları gerektiğini fark ederler.

Hayatınızın sonunda amacınız, nasıl mücadele ettiğiniz, hangi koşullarda bulunduğunuz veya ne yapmanız gerektiğiyle değil, zorluklar karşısında nasıl tepki verdiğiniz, hayatınızdaki insanlara karşı kim olduğunuz ve her gün yavaş yavaş, kendine özgü bir şekilde insanlığın gidişatını değiştiren ne yaptığınızla tanımlanacaktır.

BÖLÜM 7

FROMSEL FS ABO TA GETO

SEL FM ASTERY

Machine Translated by Google

KENDİNİ SABOTAJDAN KENDİNE HÜKMETMEYE GEÇMEK, olağanüstü bir dönüşüm gibi geliyor, ancak gerçekte bu, hayatını geride tutmaktan senin sorumlu olduğunu ve bu yüzden onu ileriye taşıyabileceğini anlamanın doğal sürecidir.

DUYGULARINIZI KONTROL ETMEK

Karşılaştır . ONLARI BASTIRMAK

Budistler zihni kontrol etmenin aydınlanmaya giden yol olduğuna inanırlar. Aydınlanmadan kastettikleri şey, kendiliğinden gelen ve gerçek mutluluktur.

Fikir teoride basit, pratikte karmaşıktır: Hem zihnimizi anlamamızı keşfederek hem de onu belli bir şekilde davranması için eğiterek, bir bakıma kendimizi arındırırız ve olduğumuz şeyin öz doğasını, yani onların inandığı gibi, neşeyi deneyimleriz.

Eğer bir meditasyon dersine katıldıysanız, zihin kontrolünün ilk ilkesinin düşündüğünüzün tam tersi olduğunu bilirsiniz: Bırakmakla ilgilidir.

Zihne gerçek anlamda hakim olmak için Budistler, sakin bir şekilde oturup, düzenli nefes alarak ve düşüncelerin ortaya çıkmasına, bir araya gelmesine ve sonra geçmesine izin vererek bağlanmama ilkesini uygularlar.

Onların yaklaşımı, zihni kontrol etmenin aslında zihne teslim olmak, onun istediği gibi davranmasına izin vermek ve buna verilen tepkiyi düzenlemek anlamına geldiğidir.

DUYGULARINIZI BASTIRDIĞINIZI NASIL ANLARSINIZ?

Machine Translated by Google

DUYGULAR MI, YOKSA ONLARI KONTROL ETMEK Mİ?

Duygusal baskılama, insanların duygularıyla başa çıkmak için yeterli mekanizmalara sahip olmadıklarında kullandıkları bir düzenleme stratejisidir.

Desen genellikle şöyledir: Kişi bir durum veya deneyime karşı gerçek tepkisini inkar eder veya görmezden gelir, bunu görmezden gelmeye devam ederse bunun ortadan kalkacağına inanır, günlük hayatının bir huzursuzluk hissiyle bozulduğunu görür ve bir gün her şey bir kırılma noktasına gelir ve kontrol edemediği duygusal bir patlama yaşar.

Terapi genel olarak hastaların artık duygularını bastırmamalarına yardımcı olmayı amaçlar. Bunun yerine, bu duyguları tanımaları ancak bunlara nasıl tepki vereceklerini kendilerinin seçmeleri teşvik ediliyor.

İyileşme sürecinde bastırmak ve kontrol etmek ince bir çizgi gibi görünebilir.

Trafikte biri önünüzü kestiğinde ve siz camdan bağırmamayı seçtiğinizde, hislerinizi bastırıyor musunuz yoksa kontrol ediyor musunuz? Partneriniz bir başka aptalca şey daha söylerse ve siz buna cevap vermemeyi seçerseniz, hislerinizi bastırıyor musunuz yoksa kontrol ediyor musunuz? İş arkadaşınız sizi bir proje hakkında sürekli olarak sinirlendirirse ve siz hiçbir şey söylememeyi seçerseniz, hislerinizi bastırıyor musunuz yoksa kontrol ediyor musunuz?

BASTIRMAK BİLİNÇ DIŞIDIR; KONTROL ETMEK

Machine Translated by Google

BİLİNÇLİ.

Bastırılmış duygular, bilinçsiz önyargılara benzer şekilde işlev görür. Bu tür önyargılardan biri, beyninizin dikkatinizi halihazırda inandığınız şeyleri destekleyen gerçeklere veya deneyimlere çekmek için uyarıcıları sıraladığı doğrulama önyargısıdır. Önyargının farkında olmasanız da, sizi yine de etkiliyor.

Öte yandan, duygularınızı kontrol etmek, nasıl hissettiğinizin daha fazla bilincinde olmayı gerektirir. Öfkeli, üzgün veya kırgın olduğunuzun farkındasınız, ancak bu konuda ne yapacağınızı seçiyorsunuz. Aslında duygularınızı kontrol etmiyorsunuz, davranışınızı kontrol ediyorsunuz.

Duygularınızı bastırdığınızda ne hissettiğinizi bilemezsiniz ve davranışlarınız kontrolden çıkmış gibi görünür.

Duygularınızı kontrol ettiğinizde, nasıl hissettiğinizi bilirsiniz ve davranışlarınız kontrolünüz dahilinde görünür.

Cevap şu ki, trafikteyken, bir tartışmanın ortasındayken veya zor bir iş arkadaşınızla uğraşırken nasıl hissettiğinizin farkında olmalısınız ancak yine de nasıl tepki vereceğinizi kontrol etmelisiniz.

Duygular geçicidir, davranışlar ise kalıcıdır.

Nasıl davranacağınıza dair sorumluluk her zaman size aittir.

Genellikle fiziksel gücün ölçüsünün ne kadar ağırlık kaldırabildiğimiz, ne kadar uzun süre koşabildiğimiz veya kaslarımızın ne kadar belirgin olduğu olduğunu düşünürüz. Gerçekte fiziksel güç, vücudun ne kadar verimli koştuğunun bir ölçüsüdür

Machine Translated by Google

kendisi, günlük görevleri ve ortaya çıkan zorlukları etkili bir şekilde yerine getirme becerisine sahiptir.

Ruh sağlığı da tam olarak aynı şekildedir. Ne kadar mutlu göründüğümüzün, her şeyin ne kadar mükemmel olduğunun veya ne kadar koşulsuz "pozitif" olabildiğimizin bir ölçüsü değildir, ancak günlük yaşamda ve ara sıra karşılaştığımız zorluklarda yeterli akışkanlık ve mantıkla hareket edebilmemizdir, böylece kendimiz tarafından engellenmeyiz veya geri tutulmayız.

Amy Morin, zihinsel olarak güçlü insanların yapmadığı bazı şeyleri çok ünlü bir şekilde ifşa etti. Alışkanlıklarını ve davranışlarını belirlemek önemlidir, ancak ya henüz orada değilseniz? Zihinsel olarak güçlü bir insan olmak istiyorsanız, başlamanız gereken yer burasıdır.

KENDİNİZE TEKRAR GÜVENMEYİ ÖĞRENİN

İçsel huzur, her şeyin yolunda olduğu ve her zaman yolunda olacağı derin içsel bilgiye bağlı olma halidir. Kişinin "içsel huzurunu" bulma kavramı yüzyıllardır spiritüel ve metafizik uygulamaların bir parçası olmuştur ve popüler psikolojinin gelişmesiyle yakın zamanda daha da yaygınlaşmıştır.

Albert Camus bir keresinde şöyle demişti: "Kışın ortasında, içimde yenilmez bir yaz olduğunu keşfettim."

Bu, iç huzurun gerçekte ne olduğunun tamamını özetler: etrafınızda ne olursa olsun, içinizde tam bir bilgi ve dinginlik yeri olduğunun anlaşılması. Sadece ihtiyaç duyduğunuzda o yere geri dönme yeteneğine sahip olmakla kalmazsınız, aynı zamanda tüm hayatınızı oradan yaşamanız da mümkündür. Zorluk, ilk etapta onunla nasıl bağlantı kuracağınızı öğrenmek ve

Machine Translated by Google

Zihninizin sürekli olarak bir en kötü senaryodan diğerine atlamasına nasıl tepki verdiğinizi yeniden düzenleyin.

İnsanlar bir şeyi bildiklerini söylediklerinde bunu anlarsın

"derinlerde mi?" Şöyle şeyler söylüyorlar: "Endişeliyim ama derinlerde her şeyin yoluna gireceğini biliyorum." Ya da, "Ona kızgınım ama derinlerde beni sevdiğini biliyorum." Sizce neye atıfta bulunuyorlar? Derinlerde nerede?
İçlerindeki sonsuz bilgeliğe, daha iyi anlayışa ve olup bitenlere dair daha derin bir bakış açısına sahip yerden bahsediyorlar.
Zihnin sunmak istediği stresler veya korkular onu sarsmıyor.

212

BRIANNA WIEST

DAĞ SEN'SİN

213

İç huzuru bulma sürecinin büyük bir kısmı, her şeyin yoluna gireceğini bildiğiniz ve hissettiğiniz o "derinlerdeki" yere ulaşabilmekle ilgilidir.

Meditasyonda sakinliğin bir gölü veya büyük bir su kütlesini sakinleştirmeye benzetildiği başka bir metafor daha vardır. Düşünceleriniz ve eylemleriniz sudaki taşlar gibidir: Bir dalga etkisi yaratırlar. Meditasyonun amacı, suyun doğal durgunluğuna geri dönmesi için kendinizi yeterince sessiz hale getirmektir. Suyun durmasını zorlamanıza gerek yok .
Siz onu durdurmayı bıraktığınızda o bunu kendi kendine yapar.

Aynısı iç huzuru bulmak için de geçerlidir. Bu, yaratmanız gereken bir şey olmaktan çok, geri dönmeniz gereken bir şeydir.

INGALIGNEDGOALS'DA YARAT

İç huzurunuzu keşfetmenin en önemli kısımlarından biri, arzunuzu “mutluluk”la takas etmenizdir.

Machine Translated by Google

Ne yazık ki, mutluluk değişkendir. Sizi belirli başarılara, eşyalara veya belirli koşullara bağlı olmaya yönlendirebilir. Sizi diğer insanların fikirlerine veya belirli bir şekilde gelişen hayata bağımlı hale getirebilir. Hedefiniz mutluluk olduğunda, hemen arkasında her zaman kalıcı bir mutsuzluk duygusu bulursunuz - denge ve ikilik böyle işler. Peki ya iç huzuru?

İşte terazinin arasındaki durum. Hedefiniz olduğunda kaybetmenin bir yolu yok.

Bu çoğu insan için zordur ve sıklıkla insanlar kendileri için stres, sorun ve dram yaratmaya devam ederler çünkü egoları hala kendilerini iyi hissettirecek bir şeye ihtiyaç duyduklarını düşünmeye çok bağlıdır. Bu, henüz iç huzurunu bulamamış birinin en belirgin işaretidir: Kendilerinin dışında bir tatmin, aidiyet veya değerlilik duygusunu, genellikle çılgınca ararlar.

Yani aslında, mutluluğun özlememeniz gereken erdemli bir şey olmadığı veya mutluluğun asla hissetmenize izin verilmeyen bir şey olduğu anlamına gelmiyor. Gerçek şu ki, iç huzuru gerçek mutluluktur ve diğer her şey kendinizi "iyi" olduğunuza ikna etmeye çalışmanın sahte bir yoludur.

Bunu şu şekilde düşünün: Genellikle size mutluluk getirecek şeyin ne olduğunu hayal edersiniz? Para, ilişki, terfi? Bu şeyleri başardığınızda ne olur?

Tutarlı bir şekilde, tüm insanlık boyunca, cevap aynıdır: Temel seviyenize geri dönersiniz. Bunun nedeni, bu tür bir mutluluğun gerçek olmamasıdır. Sadece belirli bir günde olduğunuz her an tamamen huzurlu olmanız, gerçek bir hayret, mevcudiyet ve neşe duygusu bulmanızı sağlar.

Machine Translated by Google

İç huzurumuzun olduğu yere nasıl "geri dönmemiz" gerektiğiyle ilgili tüm bu konuşmalar, ilk başta neden ondan koptuğumuz sorusunu gündeme getiriyor. Bu önemlidir çünkü onu neden kaybettiğimizi anlamak, onu tekrar bulmak için temeldir.

Büyüdüğümüzde, çevremize uyum sağlarız. Çevremizdekilerin inançlarını ve fikirlerini benimseriz. Kişiliklerimizi değiştiririz, böylece daha güvende oluruz; dünyanın bize zarar veremeyeceğine inanırız. Çocukken, her zamankinden daha savunmasız oluruz ve bu dönemde, kolaylıkla hayat boyu başa çıkma mekanizmaları haline gelebilecek şeyleri ediniriz.

Küçük yaştan itibaren içsel huzur duygumuzla bağlantı kurmamız öğretilmezse, içgüdüsel olarak kafamızdaki sese güvenmeye başlarız. Gerçekten kaybolduğumuz yer burasıdır, çünkü herhangi bir günde sahip olduğumuz düşünceler büyük ölçüde Budistlerin "maymun zihni" dediği şeyin ürünüdür veya bir nöroloğun açıklayabileceği gibi, farklı reseptörlerin ateşlenmesi ve gerçeklikle hiçbir ilgisi olabilecek veya olmayabilecek şeylerle ilişki kurma sürecidir.

Düşüncelerimize güvenmeye başladığımızda, onların duygularımızı bilgilendirmesine izin veririz. Bu bir döngü haline gelir ve sonunda bunun gerçekleştiğinin farkında olmayan çoğu insanı tuzağa düşürür. Garip veya korkutucu bir düşünceye sahip olurlar, ardından güçlü bir his yaşarlar ve ikisinin birleşimi, aslında nörolojik sürecinizin yanlış anlaşılması olduğu halde durumu gerçek hissettirir.

Machine Translated by Google

Elbette bu, düşüncelerimizin işe yaramaz olduğu anlamına gelmez. Sadece her zaman gerçekliği yansıtmadıkları ve her şeyden çok öneri olarak kullanılmaları gerektiği anlamına gelir.

İNSANLAR NEDEN İÇ HUZURUNU KOLAYCA BULAMAZLAR?

Cevap evet, ancak çoğu insan bunu nasıl yapacakları konusunda bilgilendirilmiyor. Ama bunun ötesinde, çoğu insan aslında kendi duygu durumlarına girmekten çok korkuyor, çünkü içlerindeki çocuk çok fazla travmatize olmuş durumda.

Herkesin bir "iç çocuğu" vardır; bu, sizin en masum ve saf olan parçanızdır ve asla kaybolmaz.21 Zamanla, bu iç çocuğa nasıl ebeveynlik yapacağınızı öğrenmek sizin sorumluluğunuzdur; bu çocuk dürüstçe sizi iç huzurunuzdan uzaklaştıracak olan kişi olacaktır. Öfke nöbeti geçirecek ve her şeyin dağıldığını, öleceğinizi ve pes etmeniz gerektiğini söyleyecek olanlar onlar olacaktır.

Tıpkı şu anda bir çocuğun uyanık hayatınızı yönetmesine izin vermeyeceğiniz gibi, iç çocuğunuzun korktuğu şeye her zaman inanamazsınız. Ancak, onlarla çalışmayı, onları iyileştirmeyi ve güvende hissettirmeyi öğrenebilirsiniz... tıpkı iyi bir ebeveynin yapacağı gibi.

Stephen Diamond bunu şöyle açıklıyor: "Başlangıçta, iç çocuk gerçektir. Kelimenin tam anlamıyla değil. Fiziksel olarak da değil. Ama mecazi, metaforik olarak gerçektir. Genel olarak kompleksler gibi, psikolojik veya fenomenolojik bir gerçekliktir ve 216

Machine Translated by Google

"Olağanüstü derecede güçlü bir şey." Zihinsel bozuklukların ve yıkıcı davranış kalıplarının genellikle az çok bilinçaltındaki parçalarımızla ilişkili olduğunu ve çoğunlukla yaşamın erken dönemlerinde benimsendiğini savunuyor.

KENDİ HUZURUNUZU BULMAK

İç huzuru bulmak, bilgelik sizi ele geçirene kadar lotus pozisyonunda oturmak anlamına gelmez; rahatsızlığınızla birlikte kalıp farklı seçimler yapmak gibi rahatsız edici bir karar almak anlamına gelir.

Gail Brenner'ın açıkladığı gibi: "İç savaş dirençle sürdürülür - yani hissettiğimiz gibi hissetmek istememek, insanların yaptıklarını yapmalarını istememek, olayların gerçekleştiği gibi gerçekleşmesini istememek. Direnç kişisel tarihimizi yeniden yazmak ve planlarımızın gerçekleşmesini sağlamak ister." İç huzurun var olan tek tür olduğunu savunur çünkü başka hiçbir şey kontrolümüzde değildir.22

İç huzurunuzu bulmanın bir diğer gerçekten şaşırtıcı yolu, endişelerinizin zihninizin hayatta kalma için potansiyel tehditleri belirleme ihtiyacının bir ürünü olduğunu ve gerçek mutluluğun burada, burada olmak olduğunu kendinize sürekli hatırlatmanızdır. an.

İnanması zor geliyorsa, aşağıdakilerin bir listesini yapın:

• Hayatınızda yoğun bir şekilde endişelendiğiniz her şey. Mümkün olduğunca geriye doğru gidin ve olabildiğince ayrıntılı olun.

• Asla atlatamayacağınıza, asla atlatamayacağınıza yemin ettiğiniz her zor durum.

• Her zaman kendinizi gerçekten mutlu ve huzurlu hissedersiniz.

Machine Translated by Google

İlk soruya vereceğiniz yanıtların yüzünüzde bir gülümsemeye yol açacağından emin olabilirsiniz. Bu yanıtlar, hayatınızda sürekli olarak endişelendiğinizi ve bunların çoğunun yersiz olduğunu size hatırlatacaktır.

İkinci soruya verdiğiniz cevap da rahatlatıcı olacaktır, çünkü size hayatınızda aşılmaz sandığınız acıların ne kadar çok olduğunu ve geriye dönüp baktığınızda artık bu şeyleri hiç düşünmediğinizi gösterecektir.

Son olarak, son soruya verdiğiniz cevaplar size mutluluğunuzun dışarıdaki her şeyin mükemmel olmasından değil, şu anda olmanızdan, açık olmanızdan ve kendinize ve dünyaya bağlı olmanızdan kaynaklandığını hatırlatacaktır. an.

Aynı şekilde, şimdiki zamandan kaçınmamızı sağlayan maddelere veya davranışlara bağımlı olmak kolay olduğu gibi, endişelenmek de insanların kendilerini gerçekten önemli olan şeylerden uzaklaştırmak için kullandıkları başa çıkma mekanizmalarının başında gelir.

Zamanla, endişelenmenin güvende olmak anlamına geldiğine kendinizi ikna edersiniz. En kötü senaryoları çalıştırarak 218

Bunları kafanızda tekrar tekrar canlandırırsanız, onlara daha iyi hazırlanmış olursunuz. Bu tamamen yanlıştır. Sadece enerjinizi, çoğu zaman tamamen uydurulmuş durumları hayal ederek tüketmekle kalmıyorsunuz, aynı zamanda bu korkulardan veya fikirlerden herhangi birine karşı aşırı duyarlı olduğunuzda, aslında bu koşulları yalnızca kaçınmanız veya onlara aşırı tepki vermeniz nedeniyle yaratacaksınız.

"Maymun zihni" hakkında bilinmesi gereken tüm şeyler arasında, kafanızın sürekli olarak durumları ve

Machine Translated by Google

Kendini doğrulayacak deneyimler.

Bir şeyin iyi olacağına inanırsanız, iyi olur. Tam olarak hayal ettiğiniz gibi görünmeyebilir, ancak sonuç tam olarak beklediğiniz gibi olacaktır.

İç huzurunuzu bulmak, en derin bilgeliğinize bağlanmanız anlamına gelir. Yaratmanız, haklı çıkarmanız, hayal etmeniz veya ulaşmanız gereken bir şey değildir. Her zaman içinizdedir, her zaman bir seçenektir ve sürekli bir seçimdir. Sadece yapmanız gerekir.

DUYGULARINIZI HATIRLAMAK

ARENOTA LWAY'IN GERÇEKLERİ

Bütün bunların en zor kısmı, hangi duyguların içgüdüsel ve bilgilendirici, hangilerinin korku ve egodan kaynaklandığını ayırt edebileceğiniz bir noktaya ulaşmaktır.

Sürekli olarak bağırsaklarınızın her şeyi bildiğini, hislerinizin gerçek olduğunu ve yeterince derinlere inerseniz sizi yönlendirebilecek bir bilgelik kuyusunu keşfedeceğinizi söyleyen bir dünyada... sahip olduğumuz her hissin ve fikrin yalnızca gerçek olmadığını, aynı zamanda gelecekte ne olacağını bir şekilde tahmin ettiğini varsaymak çok kolay olabilir.

Duygularınız tahminler değildir. Falcılık mekanizmaları değildir.
Bunlar yalnızca şu anki zihin durumunuzun ne olduğunu size yansıtıyor. Bir kabusa benziyor: Canavarlar gerçek değil, ancak uyanık hayatınızda endişelendiğiniz bir şeyin metaforları olabilirler.

Birçok insanı iç huzurunu bulmaktan alıkoyan şey, korkularının mı yoksa korkularının mı doğru olduğunu ayırt edememeleridir.

Machine Translated by Google

huzurlu bir duygu.

Şunu unutma: Huzur duygusu sana gerçeği söyleyen duygudur.

Duygularınız size ne olacağını söylemek için burada değil. Onlar sadece enerjik ve zihinsel olarak nerede olduğunuzu ve etrafınızda olanlara nasıl tepki vermeniz gerektiğini bildirmek için burada. Korku sizi küçük kalmaya ve güvende kalmaya korkutmaya çalışıyor. Ölümlü, sınırlı bir şey. Huzur hissi size her şeyin yoluna gireceğini hatırlatmaya çalışıyor çünkü her zaman öyledir... ve her zaman öyle olacaktır, ne olursa olsun.

MENFAAT GÜÇLÜ OLMAK

Kim olduğunuz veya hayattaki amacınız ne olursa olsun, zihinsel güç, içinizdeki tüm potansiyeli harekete geçirmenizi sağlayacak önemli bir bileşen olacaktır.

Zihinsel güç sabit bir özellik değildir. Doğuştan sahip olduğumuz veya sahip olmadığımız bir şey değildir. İronik olarak, hayatta pek çok zorlukla karşılaşmazsanız, sahip olmak mutlaka daha kolay değildir.

Aslında en zor şartlar altında olan insanlar, çoğu zaman en yüksek zihinsel gücü geliştirmeye zorlanırlar.

Zihinsel olarak güçlü olmak bir süreçtir ve bir pratiktir.

İşte buradan başlayabilirsiniz.

BİR PLAN EDİNİN, ÇÜNKÜ PLANLAR SORUNLARI ÇÖZER

Zihinsel olarak güçlü insanlar plancıdırlar.

Machine Translated by Google

İleriyi düşünürler. Hazırlık yaparlar. Uzun vadede en iyi olanı yaparlar.
Sonuç.

Bunun onları andan kopardığını düşünebilirsiniz, ancak tam tersi doğrudur.
Endişelenmek sizi andan koparır. Aşırı düşünmek sizi andan koparır. 220'den sürekli olarak uzak durduğunuzda

Kendi kaygınız, sizi korkutan şeyle ilgili bir planınızın olmamasından kaynaklanır.

Korkmadığınız bir şeyi düşünün. Neden korkmadığınızı biliyor musunuz? Çünkü eğer gerçekleşirse ne yapacağınıza dair bir planınız var. Böylece bırakıp anda kalabiliyorsunuz.

İster maddi olarak sağlıklı olmak, ister ilişkilerinizi geliştirmek, terapiye gitmek, yeni bir iş bulmak veya yeni bir kariyer yolu veya hayal peşinde koşmak olsun: Eğer bir planınız yoksa, sorun yaşamaya devam edeceksiniz.

Kendinizi alçakgönüllü tutun, çünkü her şey sizinle ilgili değil

Sanki herkes seni düşünüyor, yargılıyor, değerlendiriyor ve hayattaki statünü belirliyor gibi görünüyor.

Değiller.

Sosyal medya hepimizi kendi çevremizdeki mini ünlülere benzetiyor: Etrafımızdaki herkesin hayatımızın önemsiz ayrıntılarıyla orantısız bir şekilde ilgilendiğine ikna oluyoruz.

Birkaç on yıl içinde gitmiş olacaksınız. Eviniz yeni bir aileye satılacak. İşiniz başkası tarafından alınacak. Çocuklarınız yetişkin olacak.

Machine Translated by Google

İşiniz tamamlanacak. Bunun sizi depresyona sokması gerekmiyor; sizi özgürleştirmesi gerekiyor.

Hiç kimse sizin düşündüğünüz şekilde sizin hakkınızda düşünmüyor. Çoğunlukla kendilerini düşünüyorlar. Eşofmanlarınızla markete gittiğiniz için kendinizi bilinçli hissettiğinizde, lütfen kimsenin umursamadığını ve kimsenin bakmadığını bilin. Başarılarınız veya başarısızlıklarınız konusunda endişeli hissettiğinizde, lütfen çoğunlukla kimsenin umursamadığını ve kimsenin bakmadığını bilin. Bu, hayattaki her şey için geçerlidir.

Hiç kimse seni, senin kendini değerlendirdiğin gibi değerlendirmiyor.

Seni çoğunlukla olduğun gibi kabul ederler. Herkesin etrafında döndüğü güneş olduğunu düşünmeyi bırak. Bu dünya sadece seninle ilgili değil. Hayatın bile sadece seninle ilgili değil. Spot ışığı kompleksini bir kenara bırakabildiğin kadar rahatlayabilirsin.

YARDIM İSTE, ÇÜNKÜ BİLMENİZ GEREKMİYOR

Machine Translated by Google

HER ŞEY

Biz uzmanlaşmış bir toplumda yaşıyoruz.

İnsanlar okula gider; çıraklık yapar ve bir işte çok yetenekli olmak için eğitim alırlar. Daha sonra bu görevi pazarlar ve satarlar ve karşılığında diğer insanların uzmanlığını satın alırlar.

Her şeyi bilmeniz beklenmez.

Finans uzmanı olmanız gerekmiyor; bu yüzden vergilerinizi hesaplaması veya yatırım konusunda size tavsiyelerde bulunması için birini işe alabilirsiniz.

Usta bir şef olmanız gerekmiyor; bu yüzden bir yemek kitabı satın alabilir veya annenizden yardım isteyebilirsiniz. Dünya çapında bir eğitmen olmanız gerekmiyor; bu yüzden biriyle randevu alabilir ve öğrenebilirsiniz.
Ruh sağlığı ve nöropsikolojinin karmaşık yapısını anlamanız gerekmiyor; bu yüzden bir psikoterapiste gidip nasıl iyileşebileceğinizi öğrenebilirsiniz.

Her şeyi bilmeniz beklenmiyor. Her şeyde iyi olmanız beklenmiyor. Bu yüzden işe alabileceğiniz veya öğrenebileceğiniz insanlar var. Kendinize biraz müsamaha gösterin ve yetenekli olduğunuz şeye odaklanın.
Geri kalan her şeyi dışarıya yaptırın.

BİLMEDİĞİNİ BİL VE YANLIŞ KONUŞMAYI DURDUR

Machine Translated by Google

İKİNCİL DÜŞÜNME

İnsanların kaygı yaşamasının temel nedeni, uzun vadede ya bu ya da bu şekilde düşünmek, bir başka deyişle sahte ikilemlerdir.

Bu, olası veya makul olmayan bir veya iki kutuplaşmış sonucun lehine tüm olasılıklar alanını bir kenara bıraktığınız bir bilişsel çarpıtmadır.

Eğer işimi kaybedersem başarısız sayılırım. Yanlış.

Eğer bu ilişki biterse bir daha asla aşkı bulamayacağım. Yanlış.

Eğer bu korkunç şey olursa devam edemem. Yanlış.

Kaygı, mantık hataları nedeniyle oluşur, yani muhakeme becerilerinizde bir ihlal vardır. Bir olaydan olası olmayan bir sonuca atlarsınız ve bu sizi güçlü bir şekilde bir şey hissettirdiği için bunun doğru olduğunu varsayarsınız. En sonunda, sadece etkisiz olmakla kalmayıp aynı zamanda sizi o kadar korkutan ikilemlerle düşünmeye başlarsınız ki hayatınızı gerçekten idare edemez hale gelirsiniz.

MEDYUM OLMAYA ÇALIŞMAYI BIRAKIN, ÇÜNKÜ BU BİR
BİLİŞSEL

Machine Translated by Google

ÇARPITMA

En temel insan korkumuzun bilinmezlik olduğu düşünüldüğünde, hayatımızdaki belirli sonuçları tahmin etmeye çalışmak için zihinsel jimnastik yapmamız mantıklıdır.

Ancak, psişik düşünce veya duygularınızın önseziler olduğu, geleceğin ne getireceğini "sadece bilebileceğiniz" veya kaderinizin sizin için bir yerde taşa kazınmış olduğu fikri sizi zihinsel olarak zayıflatır. Direksiyonda olmanız gerektiğinde sizi yolcu koltuğuna yerleştirir.

Psişik düşünceye girdiğinizde, kendinizi tuzağa düşürüyorsunuz. Tek bir duyguyu veya deneyimi alıp hayatınız hakkında uzun vadeli bir tahminde bulunuyorsunuz. Bu sadece yanlış değil; sıklıkla kendini gerçekleştiren bir kehanet haline geliyor.

Bilemeyeceğin şeyleri tahmin etmeye çalışmayı bırak ve enerjini, bilebileceğin şeyleri inşa etmeye harcamaya başla. Bu, senin ve hayatının daha iyi olmasını sağlayacak.

Machine Translated by Google

ONLARA

Hayatınızın büyük planında, gerçekten önemli olan sonuçlar neredeyse tamamen sizin kontrolünüzde olanlardır. Sanki çarkın bir dişlisiymişsiniz gibi davranmak daha kolay ve daha az korkutucudur, ama değilsiniz.

Enerjinizi gerçekten üretken olmayı öğrenmeye, sağlığınıza ve iyiliğinize özen göstermeye, ilişkilerinizi ve öz farkındalığınızı geliştirmeye harcarsanız, kökten farklı bir yaşam deneyimi yaşarsınız. Bunların her biri, sizin değiştirme veya en azından büyük ölçüde etkileme yeteneğiniz dahilindedir.

Hayatınızda kontrolünüz dışında olan bazı şeyler vardır. Eğer onlara odaklanırsanız, gerçekten önemli bir şeyi kaçırırsınız: Hayatınızın büyük çoğunluğu eylemlerinizin, davranışlarınızın ve seçimlerinizin doğrudan sonucudur.

KOMPLEKS İŞLEMLERLE DAHA İYİ HİSSETMEYİ ÖĞRENİN

Machine Translated by Google

DUYGULAR

Her zaman mutlu hissetmeniz beklenmez. Her zaman mutlu hissetmeye çalışmak çözüm değil, sorundur.

Her zaman pozitifliği sürdürebilme yeteneği yerine, zihinsel güç, 226'yı geliştirmenizi gerektirir.

BRIANNA WIEST

DAĞ SEN'SİN

227

Keder, öfke, üzüntü, kaygı veya korku gibi karmaşık duyguları işler.

Bu duyguların içinizden geçmesine nasıl izin vereceğinizi, onlara nasıl anlam vereceğinizi, onlardan nasıl ders çıkaracağınızı ya da sadece onlara nasıl izin vereceğinizi bilmediğinizde, onlara takılıp kalırsınız.

Onları gömüyorsunuz ve etrafınızdaki her şey, sel kapılarını açmakla tehdit eden bir tetikleyiciye dönüşüyor.

Bunun dik bir dudak tutmakla ilgili olduğunu düşünebilirsiniz, ama öyle değil. Hayat üzücü olduğunda ağlamak, adaletsizlik karşısında öfkelenmek ve bir sorun ortaya çıktığında bir çözüm yaratmaya kararlı olmaktır. Tepkisellik yerine bu duyarlılık, zihinsel gücü tanımlar.

NE OLDUĞUNU UNUT VE NASIL OLACAĞINA ODAKLAN

Machine Translated by Google

DOĞRU YAP

Neyin yanlış gittiğini düşünün, yanlıştan ders çıkarın ve gelecekte bunu nasıl telafi edeceğinizi veya sonucu nasıl değiştireceğinizi düşünün.

O zaman bırak gitsin.

Geçmişe gerçekten tutunacağınız tek zaman, geçmişten tam anlamıyla ders almadığınız zamandır. Ders aldığınızda, bu dersleri şimdiki ana uygulayabilir ve o zaman deneyimlemek istediğiniz şeyi yaratabilirsiniz.

Şu anda olanlara veya gelecekte olmasını istediklerinize orantısız bir şekilde olanlara odaklanmak, sizi tamamen sıkışmış halde tutar.
Eğer kendinizi gerçekten bir şekilde başarısızlığa uğrattığınızı düşünüyorsanız, devam etmeniz ve şu anda arzuladığınız deneyimi yaratmanız daha da önemli hale gelir.

Hayatın bitmedi. Sonsuza kadar başarısız olmadın, ama asla vazgeçmez ve tekrar denersen başarısız olacaksın.

KONUŞUN, ÇÜNKÜ İŞLER ÇOĞUNLUKLA DAHA FAZLA

Machine Translated by Google

KAFANIZDA KARMAŞIK

Düşünceleriniz, hisleriniz ve korkularınız arasında gerçekten sıkışmış hissediyorsanız, biriyle konuşun. Belki bir ruh sağlığı uzmanı veya güvendiğiniz bir arkadaşınız. Etrafta kimse yoksa, kendinizle konuşun. Fikirlerinizi sanki önünüzdeki biriyle konuşuyormuş gibi dile getirin.

Bazen hayatın karmaşık kısımlarını çözmemize yardımcı olması için nesnel bir üçüncü tarafa ihtiyaç duyarız. Her şeyi kafanızda ve kalbinizde saklamak genellikle durumu daha da kötüleştirir. Bunu açığa çıkarmak sorunu basitleştirme, duyguyu serbest bırakma ve devam etmenize yardımcı olma eğilimindedir.

ZAMAN AYIRIN, ÇÜNKÜ DÜŞÜNMENİZE GEREK YOK

Machine Translated by Google

ŞU ANDA HER ŞEY DIŞARIDA

Büyüme genellikle kapsamlı bir şey değildir. Kademeli olarak gerçekleşir. Küçük patlamalar ve küçük adımlarla gerçekleşir. Bunun nedeni, büyüdüğümüzde aslında konfor alanlarımızı genişletiyor ve yeniden yapılandırıyor olmamızdır. Yeni bir yaşam biçimine yeniden uyum sağlıyoruz ve sistemlerimizi çok hızlı bir şekilde çok fazla değişiklikle şok edersek, genellikle bildiğimiz şeye geri döneriz.

Hayatınızı değiştirmenin en etkili ve sağlıklı yolu yavaş yavaştır. Anında tatmine ihtiyacınız varsa, hedefi her gün attığınız küçük bir adım haline getirin.
Zamanla ivme kazanacaksınız ve başladığınız yerden çok uzakta olduğunuzu fark edeceksiniz.

TETİKLEYİCİLERİ SİNYAL OLARAK ALIN, ÇÜNKÜ YARALARINIZ

Machine Translated by Google

DİKKATİNİZE İHTİYACIMIZ VAR

Tetikleyiciler rastgele değildir; size en çok nerede yaralandığınızı veya büyümeye hazır olduğunuzu gösterirler.

Eğer bu tetikleyicileri, hayatımızın iyileşmeye, sağlığa ve ilerlemeye ihtiyaç duyan bir kısmına dikkatimizi çekmemize yardımcı olmaya çalışan sinyaller olarak görebilirsek, onları zararlı yerine faydalı olarak görmeye başlayabiliriz.

Sorunlarınızı görmezden gelemezsiniz. Yaralarınızı görmezden gelemezsiniz. Bunlar, çözmeniz, işlemeniz, ders çıkarmanız ve davranışınızı buna göre uyarlamanız gereken konulardır. Bu sizi yalnızca zihinsel olarak güçlendirmekle kalmayacak; aynı zamanda genel olarak daha iyi bir yaşam kalitesi de sağlayacaktır.

Rahatsızlığınıza saygı gösterin, çünkü o bir şey anlatmaya çalışıyor

Machine Translated by Google

SEN BİR ŞEY

Hayatın size sunacağı en büyük hediye rahatsızlıktır.

Rahatsızlık sizi cezalandırmaya çalışmıyor! Sadece size daha fazlasını başarabileceğiniz, daha iyisini hak ettiğiniz, değişebileceğiniz veya şu anda sahip olduğunuzdan daha fazlası için tasarlanmış olduğunuz yerleri göstermeye çalışıyor. Hemen hemen her durumda, size orada sizin için daha fazlasının olduğunu bildiriyor ve sizi bunu takip etmeye zorluyor.

Bu rahatsızlığı yatıştırmaya çalışmak yerine, zihinsel gücünüzün dinlemenizi, öğrenmenizi ve yolunuzu değiştirmeye başlamanızı gerektirir.

Hayatınızı, kim olduğunuzu yansıtan ve nihai hedefi daha iyi ve daha dolu bir şekilde yaşamanıza yardımcı olmak olan bir geri bildirim mekanizması olarak görmeye başlarsanız, birdenbire yolunuzda duranın dünya değil, kendi zihniniz olduğunu fark edersiniz.

HAYATINIZIN TADINI NASIL ÇIKARIRSINIZ

Soracak olursanız, birçok insan şüphesiz hayatın amacının hayatın tadını çıkarmak olduğuna inanırdı. Ancak, birçok insan anda kalmak ve hayatlarını oldukları gibi deneyimlemek için mücadele ediyor. Suçlular çeşitlidir ve gerçekçi olmayan beklentilerden 230

Kendini iyi hissetmek için çok fazla çabalamak. (Sonuçta, buna izin vermeniz gerekir.) Mücadele ettiğinizde, birinin size söyleyebileceği en aşağılayıcı ve zor şey "sadece rahatlayın" veya "sadece eğlenin"dir. Hayatta kalma modunda olduğunuzda, muhtemelen düşünebileceğiniz son şey sadece arkanıza yaslanıp yumruklarla yuvarlanmaktır. Hayatınızın tadını tekrar çıkarmayı öğrenmenin en önemli kısmı budur: Travma yaşadığınız bir yerde olduğunuzda ve

Machine Translated by Google

acı, kendinizi mutlu olmaya zorlayamazsınız. İlk önce, nötre geri dönmelisiniz.

Mücadele ettiğinizde ve kendinizi iyi hissetmeye çalıştığınızda, aslında duygularınızın kutupluluğunu yoğunlaştırıyorsunuz. Farklı bir şey hissetmeye çalışmak yerine "kötü" hissi bastırıyorsunuz. İronik olarak, duygusal olarak mücadele eden birçok insan, özünde, aslında hayattan zevk alma konusunda daha büyük bir arzuya sahip olan insanlardır.

Machine Translated by Google

MUTLU OLMAYA ÇALIŞMAYI BIRAK

Mutluluk kovalayabileceğiniz bir şey değildir. İzin vermeniz gereken bir şeydir. Bu muhtemelen birçok insan için sürpriz olacaktır, çünkü dünya pozitif psikolojiden motivasyonel Pinterest panolarına kadar her şey konusunda çok kararlı. Ancak mutluluk, kendinizi eğiterek elde edebileceğiniz bir şey değildir.

Mutluluk sizin doğal halinizdir. Bu, deneyimlemek istediğiniz diğer duyguların ortaya çıkmasına, hissedilmesine, işlenmesine ve direnilmemesine izin verirseniz, kendi başınıza ona geri döneceğiniz anlamına gelir. Mutsuzluğunuza ne kadar az direnirseniz, o kadar mutlu olursunuz. Bizi başarısızlığa sürükleyen şey genellikle sadece belirli bir şekilde hissetmeye fazla çabalamaktır.

Machine Translated by Google

ŞİMDİYE GELİN

Bir söz vardır, kaygılıysanız bunun nedeni gelecekte yaşıyor olmanızdır ve depresyondaysanız bunun nedeni geçmişte yaşıyor olmanızdır. Şimdiki anda yaşadığınızda, hem geçmişin hem de geleceğin sonsuz, ebedi "şimdi"deki anlık yanılsamalar olduğunu ve aslında bedeninizde olmaktan kaçınmanın yolları olduğunu fark edersiniz.

Mutluluğu bulmanın tek yeri şimdiki zamandır çünkü mutluluğun gerçekten var olduğu tek yer orasıdır. Gelecekte ne olabileceğine veya olabileceğine odaklanarak mutluluğu bulmaya çalışmak aslında bir kopuş sürecidir. Hayatınızı birer gün yaşamaya ve şu anda önünüzde olanla en iyisini yapmaya odaklanarak bugüne gelmeyi deneyin.

Anı yaşamak ile gelecekteki kendinize bakmak arasında ince bir denge vardır.

Machine Translated by Google

HAKİMİYET GÖSTERMEYE ÇALIŞMAYI BIRAKIN

Meik Wiking, Danimarka'nın şaşırtıcı derecede yüksek mutluluk oranlarına atfedilen rahatlık ve esenlik sanatı Hygge üzerine yazdığı kitabında, başkalarıyla bağlantı kurmanın sadece onlarla zaman geçirmek olmadığını; birine hükmetmeye, onu etkilemeye veya onda duygusal bir tepki yaratmaya çalışmamakla ilgili olduğunu açıklıyor.23 Kendinizi kanıtlamaya çalışmadığınızda çok daha fazla mutluluk bulursunuz.

İlişkilerde baskınlıklarını ortaya koymak isteyen ve buna ihtiyaç duyan kişiler, varsayımsal şeyler yüzünden sürekli tartışma yaşayan, önemli tatillerde veya etkinliklerde dram yaratan veya en çok sevmeleri ve değer vermeleri gereken kişilerin en kötü davranışlarla karşılaştığını gören kişilerdir.

Daha büyük mutluluk bulmak için, kendinizi etrafınızdakilerle eşit görmeniz gerekir. Kendinizi tanıdığınız herkesten sürekli olarak öğrenebileceğiniz bir konumda gördüğünüzde, artık onların "altında" olduğunuz korkusunu telafi etmiyorsunuz.

KÜÇÜK SEVİNÇLERİ BULDUĞUNUZDA ONLARIN YANINA YASLANIN

Hayatın "zevkini" almaya çalıştığımızı düşündüğümüzde, zihnimizin büyük, bunaltıcı zirveler olan şeyleri başarmaya çalışmaya atlaması yaygındır. Mutlu olmanın yalnızca tatildeyken veya büyük bir ikramiye kazandığımızda olan bir şey olduğunu düşünürüz.

Ancak bu aslında mutluluğun tam tersidir, çünkü koşulludur. Gerçek mutluluk, hayattaki küçük sevinçleri kucaklamaktır: gün doğumu

Machine Translated by Google

Sıcak bir yaz sabahında, bir fincan kahveniz veya harika bir kitap. Sadece büyük şeyler olduğunda değil, her gün bulabileceğiniz küçük tatminler için de minnettar olmaktır.

Çoğu insan mutluluğu aşırı düşünür. Gerçek mutluluğu deneyimleyebilmeleri için hayatlarının mükemmel bir şekilde çalışması gerektiğini varsayarlar. Bu doğru değildir. Gerçek mutluluk, mutluluğu bulunduğunuz yerde ve olduğunuz şekilde bulmaktır.

OLUMLU İLİŞKİLER OLUŞTUĞUNDA BESLEYİN

İçe dönük veya dışa dönük olmanız fark etmez, ilişkilerinizin kalitesi yaşam deneyimlerinizin kalitesini belirler. Bunu destekleyen tonlarca araştırma var: En çok vakit geçirdiğimiz insanlara benziyoruz ve mutluluğumuz sahip olduğumuz ilişkilerin sayısıyla değil, her birinin kalitesiyle doğrudan ilişkilidir; yalnız olmak sağlığınız için sigara içmek kadar risklidir.24

Ancak, çoğu insanın bunu yorumlamasının anlamı, sadece onları bulabilecekleri yerlerde arkadaş edinmeleri ve biyolojik ailelerine yakın olmaları gerektiğidir, onlardan hoşlanmasalar bile. Bu tamamen konuyu kaçırmaktır. Mutluluk, içinde olmak istemediğiniz ilişkileri zorlamanıza bağlı değildir. Ancak, sizin inşa etmenize ve 234

Gerçekten sevdiğiniz ve hayatınıza değer katan insanlarla ilişkiler kurmak.

Gerçekten bağ kurduğunuz biriyle tanıştığınızda, o kişiyi görmek ve arkadaşlığınızı sağlıklı tutmak için elinizden geleni yapın.

MÜMKÜN OLDUĞUNCA SIK YENİ BİR ŞEY ÖĞRENİN

Machine Translated by Google

Hayata, bilinebilecek her şeyi zaten biliyormuş gibi yaklaştığınızda, aslında kendinizi potansiyel olarak yeni ve daha iyi deneyimler yaşamaya kapatıyorsunuz. Yeni bir şey denediğinizde ne olacağını bildiğinizi varsayarsanız veya gitmediğiniz yerlerin nasıl olacağını bildiğinizi düşünürseniz... kendinizi şaşırtmak için biraz alan bırakmak isteyebilirsiniz.

Hayatı sürekli öğrenebileceğiniz bir şey olarak düşünün.

Acınız size neyin iyi hissettirmediğini ve neyi yapmaya devam etmemeniz gerektiğini öğretir. Sevinciniz size neyin uyumlu olduğunu öğretir. Her şey öğretmeniniz olabilir ve hayat deneyimlerinizin sizi değiştirmesine ve değiştirmesine ne kadar çok izin verirseniz, siz (ve onlar) o kadar iyi olursunuz.

ZORLU ZAMANLARI FIRSAT OLARAK GÖRÜN

Machine Translated by Google

Mutlu insanlar her zaman neşeli değildir ve bu 234

BRIANNA WIEST

DAĞ SEN'SİN

235

önemli bir ayrım yapmak. Aslında, gerçekten mutlu insanlar deneyimledikleri her şey hakkında coşkulu olmaktan çok daha huzurludurlar.

Çünkü mutlu insanlar doğası gereği eğitilebilir ve değişebilirdir.
Kendi yollarına saplanıp kalmamışlardır. Hayatın büyümeyi gerektirdiğini ve bu büyümenin durgunlaştığında rahatsızlıkların ortaya çıkmaya başladığını anlarlar.

Yaşamın gerçek doğası sürekli hareket ve sürekli evrimdir. Eğer buna ayak uydurmazsanız, bulunduğunuz yerde kalmak giderek daha az konforlu hale geldikçe yaşam sizi değişmeye zorlayacaktır. Tüm acılardan kaçınamazsınız, ancak içsel gelişiminize odaklanarak çok fazla acıdan kesinlikle kaçınabilirsiniz.

ENERJİNİZİ NEREYE VERDİĞİNİZİN FARKINDA OLUN

Elbette, çoğu insan sevmedikleri bir işte çalışırlarsa veya hayatlarının büyük bölümünde nefret ettikleri ilişkilerde kalırlarsa, bundan dolayı kendilerini harika hissetmeyeceklerini fark eder. Ancak, çoğu kişinin fark etmediği şey, hayatlarımızın kalitesini yaratan, sürekli olarak enerjimizi sunduğumuz çok daha önemli şeyler olduğudur.

Sevmediğiniz işler ve eski ilişkiler sorun değil, semptomdur ve hepsinin kökeninde zihninizin koşmasına izin verdiğiniz yer vardır.
Enerjinizi belirli düşüncelere verdiğinizde, onlar hayat kazanır. 236'nın bir sözü vardır

BRIANNA WIEST

Machine Translated by Google

Kazanan kurt, beslediğiniz kurttur ve hayatınızın kalitesi söz konusu olduğunda, kendinize ne düşünme izni verdiğiniz konusunda son derece dikkatli olmanız gerekir. Yakında ne hissettiğiniz, sonra neye inandığınız ve sonra nasıl davrandığınız ve elbette, yaşama biçiminiz haline gelecektir.

Machine Translated by Google

HİÇBİR ŞEY YAPMAMAK İÇİN ZAMAN AYIRIN

Mutluluk pasif olduğu kadar aktif bir arayıştır. Her gün tatmin olmuş hissetmek kesinlikle bilinçli bir seçim olsa da (bu tesadüfen olmayacak, FYI) gerçekten iyi hissetmenin ironisi, bunun zorlayabileceğiniz bir şey olmamasıdır; buna izin vermeniz gerekir.

Mutluluk, hayatınızın her saniyesinden mümkün olduğunca çok şey çıkarabilmeniz için programınızı ağzına kadar doldurmayı reddetmektir. Ayrıca günlük anların sıradanlığını kucaklamak için zaman ayırmaktır. Arkanıza yaslanıp kitap okumak, sevdiğiniz biriyle akşam yemeğinde sohbet etmek veya her gün sadece küçük şeylerin tadını çıkarmaktır. Bu zamanı ayırmak kendi kendine olmayacak; bunun için plan yapmalısınız.

Machine Translated by Google

OYNAMA ZAMANI PROGRAMI

Çocukken yaptığımız tek şey hayal kurmak ve oynamaktı. Hayatlarımız tuvallerimizdi ve içgüdüsel olarak her şeye inanabileceğimizi ve günü onu yaşayarak geçirebileceğimizi anladık.

Aynısı yetişkinlikte de geçerlidir, ancak birkaç on yıl boyunca dünya sizden sihrini çalmanın bir yolunu bulur. Gerçekten hayattan zevk almak istiyorsanız, gençken sevdiğiniz şeyleri yapmak için zaman ayırmalısınız. Resim yapın, kumda oynayın, sevdiğiniz oyunları oynayın ve bunun için yaratıcı olun.

Eğer bunların hepsi çocukça geliyorsa, iyi. Bu, her zaman orada olan ve hep orada olmuş olan iç çocuğunuzla uzlaşmaya hazır olduğunuz anlamına gelir. Hayatın tadını çıkarmak, onu hem en basit hem de mümkün olan en dönüştürücü yollarla yaşamaktır. Bunun bir kısmı, kendinize izin vermeniz ve olduğunuz kişi ve şekilde olmanızdır.

KENDİNİZİN USTA OLMAK

Hayatınızın sonuna geldiğinizde, dağlarınızın gerçekte ne olduğunu görmeye başlayacaksınız. Hediyeler.

Hayatınıza geri dönüp baktığınızda zorlukları hatırlamayacaksınız. Bunları o zaman dönüm noktaları, büyüme fırsatları, her şey değişmeden hemen önceki uyanış günleri olarak göreceksiniz.

Kendinin efendisi olmak, öncelikle hayatın için radikal ve tam sorumluluk almaktır. Bu, senin ötesinde olan şeyleri bile içerir.

Machine Translated by Google

Kontrol. Gerçek bir usta, sonucu belirleyen şeyin ne olduğu değil, kişinin nasıl tepki verdiği olduğunu bilir.

Herkes oraya varamaz. Çoğu insan hayatlarındaki dalgaların çoğunu kendilerinin yarattığını ve bu dalgalara binmeyi öğrenmenin de kendi işleri olduğunu fark etmeden yaşar. Çoğu insan günlerini kendi düşünceleri ve hislerinin oluşturduğu bir sisin içinde kaybolmuş bir şekilde geçirir, bunları ayıklamak için pek az yetenekleri vardır.

Ustalık, önümüzdeki dağları aşmak için ihtiyaç duyduğumuz tam özelliklere sahip olduğumuzu fark etmektir ve aslında bunu yapmak hayatlarımızın nihai çağrısıdır. Sadece yetenekli değiliz; kaderimiz de var.

Ustalık, katlandığınız rahatsızlık yıllarının sadece atlatmanız gereken bir tür araf olmadığını nihayet anlamaktır. Bunlar, daha fazlasını başarabileceğinizi, daha iyisini hak ettiğinizi ve hayallerinizdeki kişiye dönüşmeniz gerektiğini size bildiren en derin iç benliğinizdi.

Bunu talep etmelisiniz. Bunu yaratmalısınız. Kendi iyileşme süreciniz kolektif üzerinde görünmez bir dalga etkisi yaratacaktır. Dünyayı değiştirmek istiyorsak kendimizi değiştiririz.

Hayatımızı değiştirmek istiyorsak kendimizi değiştiririz. Önümüzdeki en büyük dağlara tırmanmak istiyorsak, yola nasıl ulaştığımızı değiştiririz.

Her şeyin zirvesine ulaştığınızda -bu sizin için ne olursa olsun- geriye bakacak ve her adımın buna değdiğini bileceksiniz. Her şeyden çok, sizi yolculuğunuza başlamaya iten acı için çok minnettar olacaksınız çünkü aslında, sizi incitmeye çalışmıyordu.

Machine Translated by Google

sana bir şeylerin yanlış olduğunu göstermeye çalışıyordu. O bir şey, potansiyelinizin kullanılmadan kalması, hayatınızın yanlış insanlarla geçmesi, yanlış şeyler yapmanız ve neden hiçbir zaman tam olarak iyi hissetmediğinizi merak etmeniz riskiydi.

Hayatınız daha yeni başlıyor.

Bir gün, önünüzdeki dağ o kadar geride kalacak ki, uzaktan zar zor görülebilecek. Peki, ona tırmanmayı öğrenirken kim olacaksınız? Bu sonsuza dek sizinle kalacak.

Dağın anlamı bu.

KAYNAKLAR

1 Halifax, Joan. Kenarda Durmak: Korku ve Cesaretin Buluştuğu Yerde Özgürlüğü Bulmak. New York: Flatiron Books, 2018.

2 Hawking, Stephen. Zamanın Kısa Tarihi. New York: Penguin Random House, 1988.

3 Lachman, Gary. Jung the Mystic: Carl Jung'un Yaşamı ve Öğretilerinin Ezoterik Boyutları. New York: Penguin Random House, 2010.

Machine Translated by Google

4 Hendricks, Gay. Büyük Atılım: Gizli Korkunuzu Yenin ve Hayatınızı Bir Üst Seviyeye Taşıyın. New York: HarperOne, 2009.

5 Swan, Teal. “Bilinçaltı Temel Taahhüdünüzü Bulun,” tealswan.com.

6 Seymour, Tom. “Vagus Siniri: İşlev, Uyarım ve Daha İleri Araştırma.”

Bugünün Tıp Haberleri, 2017.

7 Lieberman, Daniel Z.; Long, Michael E. Daha Fazlasının Molekülü: Beyninizdeki Tek Bir Kimyasalın Aşkı, Seksi ve Yaratıcılığı Nasıl Tetiklediği ve İnsan Irkının Kaderini Nasıl Belirleyeceği. Dallas: BenBella Books, 2018.

8 Tracy, Brian. “Bilinçaltı Zihninizin Günlük Hayatınızda Oynadığı Rol,”

briantracy.com, 2019.

9 Holiday, Ryan. “Üzgünüm, Bir Epifani Hayatınızı Değiştirecek Şey Değil.” ryanholiday.net, 2016.

10 Sims, Stacy T., Ph.D. “3 Vücut Tipi: Açıklaması.” Runner's World, 2016.

https://www.runnersworld.com/health-injuries/a20818211/the-3-body-types-

açıklandı

11 Taylor, Christa. “Yaratıcılık ve Duygudurum Bozukluğu: Sistematik Bir İnceleme ve Meta-Analiz.” Psikolojik Bilime Bakış Açıları, 2017.

12 Cole, Adam. “Vücudunuz Gerçekten Her 7 Yılda Bir Kendini Yeniliyor mu?” NPR, 2016. https://www.npr.org/sections/health-shots/2016/06/28/483732115/how-

vücudun gerçekten yaşlı mı

Machine Translated by Google

13 Bremner, J. Douglas, MD. Travmatik Stres: Beyin Üzerindeki Etkileri. ABD Ulusal Tıp Kütüphanesi Ulusal Sağlık Enstitüleri, 2006.

14 Burton, Neel, MD. "İhtiyaçlar Hiyerarşimiz." Psychology Today, 2012. https://www.psychologytoday.com/us/blog/hide-and-seek/201205/our-hiyerarsi-ihtiyaclar

15 Jacobson, Sheri. "İç Çocuk Çalışması: Nedir ve Nasıl Faydalanabilirsiniz?" Harley Terapisi, 2017. https://www.harleytherapy.co.uk/counselling/inner-child-work-can-benefit.htm

16 Henriques, Martha. "Travmanın mirası nesilden nesile aktarılabilir mi?" BBC, 2019. https://www.bbc.com/future/article/20190326- what-is-epigenetik

17 Covey, Stephen. Son Derece Etkili İnsanların 7 Alışkanlığı. Mango Media, Inc. 1989.

18, 19 Hardy, Benjamin, Ph.D. "Hayatınızın Sonuçlarını Siz Kontrol Etmezsiniz, İlkeler Kontrol Eder."

Machine Translated by Google

LinkedIn, 2017. https://www.linkedin.com/pulse/you-dont-control-sonuçlar-

hayat-ilkeleriniz-benjamin-hardy-3

20 Lopez, Donald S. “Sekiz Katlı Yol: Budizm.” Britannica, tarihsiz. https://

www.britannica.com/topic/Eightfold-Path

21 Diamond, Stephen, Ph.D. “Psikoterapinin Temel Sırları: İç Çocuk.” Psychology Today, 2008. https://www.psychologytoday.com/us/blog/evil-

deeds/200806/essential-secrets-psychotherapy-the-inner-child

22 Brenner, Gail, Ph.D. “Savaşçının İç Huzura Giden Yolu: İç Huzur Nedir?” gailbrenner.com. https://gailbrenner.com/2009/11/the-warriors-way-1-

iç huzuru/

23 Wiking, Miek. Küçük Hygge Kitabı: Mutlu Yaşamanın Danimarka Sırları. New York: HarperCollins, 2016.

24 Pomeroy, Claire. “Yalnızlık Ülkemizin Sağlığına Zararlıdır.” Scientific American, 2019. https://
blogs.scientificamerican.com/observations/loneliness-is-harmful-to-our-nations-health/

BRIANNA WIEST, Pennsylvania'da yaşayan bir yazardır.

briannawiest.com

instagram.com/briannawiest

facebook.com/briannawiestauthor

pinterest.com/briannawiestwords

Machine Translated by Google

DAHA FAZLASIBRIANNAWIEST'TEN

101 Deneme Dünyayı Değiştirecek

Düşünme Biçimin

Wiest'in yayınlanmış çalışmalarının bu derlemesi, tutkudan ziyade amacın peşinden gitmeniz, olumsuz düşünceyi benimsemeniz, günlük rutindeki bilgeliği görmeniz ve hayatınızı görme şeklinizi oluşturan bilişsel önyargıların farkına varmanız gerektiğiyle ilgili parçalar içeriyor. Her biri sizi şu düşünceye sürükleyecek: bu fikir hayatımı değiştirdi.

"Herkesin mutlaka okuması gereken bir kitap. Bu çığır açıcı kitap kelimenin tam anlamıyla düşünme biçimimi değiştirdi ve nihayetinde hayatımı değiştirdi."

HELEN — GOODREADS

Tuzlu su:

Şifa ve Bütünlük Üzerine Şiirler

Tuzlu Su, Brianna Wiest'in öz farkındalık, bütünlük ve kendimizle uzlaşmanın gerektirdikleri gibi konulara zarif bir şekilde değinen ilk şiir kitabı.

Brianna'nın düzyazısı, şifanın gizli potansiyelimizi nasıl gerçekleştirmemize yardımcı olduğunu ve geri dönülmez bir şekilde bağlı olduğumuz evrene karşı daha büyük bir hayranlığa nasıl kapılmamızı sağladığını ustaca anlatıyor.

Ben Kendi Hayatımın Kahramanıyım

Bu, kendi yolunuzdan çıkma rehberidir. Kendi Hayatımın Kahramanıyım, ideal hayatınızı hayal etmenize ve onu yaşamanızı engelleyen bilinçaltı bağları belirlemenize yardımcı olacak rehberli bir günlüktür.
Bir dizi yazma istemi ve egzersiz yoluyla, olmak istediğiniz ve olmanız gereken kişi olmanızı engelleyen çelişkili düşünceleri, duyguları ve korkuları ayıklayacaksınız.

ÖRNEK EGZERSİZLERE DAHİL:

Machine Translated by Google

– Başkaları hakkındaki yargılarınızın kökenini kendi kişisel güvensizliklerinize dayandırmak.

– Becerilerinizin, tutkularınızın ve dünyanın ihtiyaçlarının bir Venn diyagramını çizmek.

– Her zaman evlenmeyi hayal ettiğiniz eş tipini tam olarak belirleyin, ardından bu özellikleri kendinizde nasıl canlandıracağınıza dair stratejiler geliştirin.

– Zaten iyileşmiş, bütün ve mutlu olsaydınız, gün boyunca neler düşüneceğinizi ve neler yapacağınızı gözünüzde canlandırın.

THOUGHT CATALOG BOOKS, düşünceli hikaye anlatımı için dijital bir dergi olan Thought Catalog'un bir yayın baskısıdır. Thought Catalog, The Thought'a aittir

& Brooklyn, NY merkezli bağımsız bir medya grubu olan Expression Company, aynı zamanda en çok satan kitaplarımızı ve benzersiz ürünlerimizi içeren özenle seçilmiş bir alışveriş deneyimi olan Shop Catalog'un ve küresel bir yaratıcı topluluk ağı olan Collective World'ün sahibi ve işletmecisidir.

2010 yılında kurulan şirketimiz, insanların daha iyi iletişimciler ve dinleyiciler olmalarına yardımcı olarak daha heyecan verici, dikkatli ve yaratıcı bir dünya yaratmaya kendini adamıştır. Bir yayıncı ve medya platformu olarak, dünyanın dört bir yanındaki yaratıcıların sanatsal vizyonlarını gerçekleştirmelerine ve bunu basılı ve dijital biçimde dünya çapındaki kitlelerle paylaşmalarına yardımcı oluyoruz.

ThoughtCatalog.com | Düşünceli Hikaye Anlatımı

ShopCatalog.com | Butik Kitaplar + Seçilmiş Ürünler

Collective.world | Yaratıcı Topluluk Ağı