

Daha Farklı Bir Bakış Açısı ile Hayata Bakmak

Hayatınıza bakış açısı, sizi yaşam süreci boyunca mutlu ya da mutsuz edecek olan bir konudur. Eğer bakış açınızı olumsuz düşünceler veya yargılar tarafından tüketirseniz, hayatınızı gitgide mutsuz ettiğinizi göreceksiniz. Negatif bir zihniyet, kararlarınızı berbat almaya sizi sürükleyebilir ve zihninizi bulanıklaştırır. Net hedefler belirlemenize engel olur. Zihniyetinizi değiştirmeyi ve hayata daha farklı bir bakış açısı ile bakmanızı sağlayacak bazı ipuçlarını sizin için paylaştım.

Olumsuz Şeylere Odaklanmayı Bırakın

Dikkatinizi her zaman hayatınızdaki hayal kırıklıklarına ve endişelere sabitliyorsanız, bu, bakış açınızın olumsuzluklarla lekelendiğinin kesin bir göstergesidir. Bu yapıyı değiştirmeye başlamak için, yaşamınızda şükrettiğiniz ve minnettar olduğunuz şeyler hakkında düşünmeye oldukça zaman ayırın. Günde ortalama 5 defa Allah'a teşekkür edin. Bu sizi oldukça minnettar biri yapacak ve olumsuz düşüncelerden arındıracaktır. Olumsuz düşüncelerden kurtulmak, bakış açınızı değiştirecek en önemli yöntemlerden biridir.

Gerçekle Yüzleşin

Geçmişte yaşadığınız bazı olaylar değişmez. Kadere inanın ve kadere güvenin. İnsanın başına gelen herhangi bir olay, görüntüde insana acı verebilir ancak bu onu oldukça olgunlaştıran bir süreçtir. Hayattan acımasızca şikayet etmek ve sürekli buna vakit harcamak, sizi bir noktaya taşımaz. Her zaman düştüğünüz yerden kalkmayı bilmelisiniz. Şimdi harekete geçin, bakış açınızı değiştirin, gerçekle yüzleşin. Yapabileceğiniz şeyleri değiştirin ve yapamadıklarınızı kabul edin.

Beklentileriniz Karşılanmadığında Sinirlenmeyin

Beklentileriniz bakış açınızın büyük bir bölümünü oluşturuyor. Onlar gerekli ve

mmkn olduğuna inandığınız Őeylerdir. Beklentileriniz karŐılamadıkları için sinirleniyorsanız, bu beklentilerinizin baŐlangıçta gerçekçi olmadığı anlamına gelir. Beklentilerimiz deneyimlerimiz için zemin hazırlayan Őeylerdir ve gerçekçi olmayan beklentilerimiz olursa, yaŐamda asla tatmin olmazsınız. O yüzden beklentileriniz karşılanmadığında sinirlenmeyin. Kendinizi daha iyi geliŐtirin. Göreceksiniz ki o beklentiler mutlaka gerçekleŐecektir.

Kendinizi zmeyin

Kendinizi sürekli bir kurban olarak görmek ve bu süreçte kendinizi zmek, bir Şeyleri deđiŐtirmek ve kendiniz için daha iyi bir yaşam inŐa etmek için oldukça kötü bir yöntemdir. Bu yeteneđinizi engeller. Bu mađduriyet zihniyeti genellikle düŐük özgüvene sahip kiŐilere ait bir özelliktir. Bu zihniyeti deđiŐtirmenin tek yolu kurban rolünü reddetmeye ve kendiniz için daha iyi bir Őey yaratmaya karar vermekten geçer.

Kısacası;

Zihniyetinizi deđiŐtirmek, bakış açısı ile ilgili geliŐtirmeler sağlamak kolay değildir, ancak kendiniz için yapabileceğiniz en özel ve güzel Őeylerden biridir. Umarım bu yazı sizin için faydalı olmuŐtur. Beđendiyseniz paylaŐmanızı dilerim.

Muhammet TaŐdemir