

# Daha Mutlu Bir Yaşam İçin 6 Yöntem

Daha mutlu yaşamak ve daha az strese sahip bir hayat için eminim aklınızda pek çok plan vardır. Bunları gerçekleştirmek için de gerekli uygun vakti daima bekliyorsunuz. Bunu beklerken daima bir mücadele içerisinde oluyorsunuz ve kendi mutluluğunuzu korumak ve artırmak için pek çok yöntem deniyorsunuz.

İnsan daha mutlu olmak ister. Bu bir insan için vazgeçilmez bir unsurdur. Bu yazıda sizlere daha mutlu bir yaşam konusunda 7 ipucu yazdım. Bunları bir kenara not edebilirsiniz. Mutlu olmak ile ilgili diğer yazılarımı okumanız için aşağıya linkleri bırakıyorum.

[Daha Mutlu Olmana Engel Olan 10 Şey](#)

[Yaşamı Daha Doyumlu ve Mutlu Bir Şekilde Yaşamak](#)

## İç Dünyanızda Mutluluk Oluşturun

Bunu yaşayabilmek için “şu an”ı yaşamayı öğrenmeniz gerekir. Ayrıca geçmiş endişelerini ve gelecek korkularını bir kenara bırakmanız gerekir. Geçmiş ve gelecek şu an yaşanmamaktadır ve bunlar için endişe etmenin bir anlamı yoktur. Bunlar için üzülmenin bir anlamı yoktur. Şu an için yapılabilecek her şeyi çok iyi bir şekilde yapmanın gayreti ile iç dünyanızda mutluluk oluşturun. Bunu sağlamanın bir yolu da kendi hayatınız için bir amaç edinmek ve bu amaç doğrultusunda hedefler belirlemektir. Bu yolda ilerlerken bunu yapmanız ve bu doğrultuda çalışmanız, iç dünyanızdaki mutluluk seviyenizi artıracaktır. Bilimsel araştırmalar da ayrıca bunu yapmanın [endorfin seviyesini artırdığını doğruladı](#).

## Olumlu Düşünmenin Önemi Fark Edin

Düşünceleriniz eylemlerinizi etkiler. Yani olumsuz düşünürseniz, şansınız önünüzde parlak bir geleceğe sahip olamazsınız. Aklınızdaki tüm konular için olumlu bir sonuç oluşturmaya gayret edin. Olumsuz düşünmek size bir sonuç sağlamaz ve bu size negatif enerji getirir. Negatif enerjiyi kendinizden uzak tutmak için mutlaka olumlu düşünmeye özen gösterin. Olumlu düşünmek;

Olumlu düşünürler, stresle daha hızlı ve daha etkin bir şekilde baş ederler.

1. Sağlıkları daha iyidir.
2. İnsanlarla daha iyi ilişkilere sahip olurlar.
3. Daha odaklı ve konsantre bir şekilde yaşamayı sağlar.
4. Yaşamda daha başarılı olmayı sağlar

Bu ve bunun gibi yararları kazanmak için mutlaka olumlu düşünmeyi alışkanlık haline getirin.

## Kendinize İnanın

Kendini değersiz ve çaresiz hissettiğin en kötü durumlarda bile, kendinize inanmak için sebepler var. Bir olayda başarılı olmak için Allah'a güvenmek ve kendinize inanmak, sizi o yolda başarılı kılacağı gibi, bu başarı sizi mutlu kılacaktır. O halde bir şeyi gerçekleştirmek istiyorsanız, o şeyi gerçekleştirme konusunda kendinize inanın. Kendi içinizdeki potansiyeli ve gücü keşfedin. Bu konuda bir [yaşam koçu ile çalışın](#). Eğer İstanbul'da yaşıyorsanız bu konuyu [İstanbul'da yaşam koçluğu yapan bir yaşam koçu](#) ile devam ettirmenizde fayda vardır.

## Negatif İnsanları Hayatınızdan Çıkarın

Kendinizi çevreleyen insanlar, ruh haliniz ve iyiliğiniz üzerinde büyük bir etkiye sahip olabilir. Olumlu insanlarla ne kadar çok zaman geçirirseniz o kadar mutlu olursunuz. Şikayetçi insanlardan kaçının. Çünkü onlar ruhlarında bir noktaya ulaşamamış ancak kendilerini oldukça bilgili ve kibirli gören kişilerdir. Kesinlikle onlardan uzak durun. Çevrenizdeki insanları doğru seçin ve onlarla kaliteli ilişkiler kurun. Bu sizin mutluluk seviyenizi kesinlikle artıracaktır. Bunu unutmayın!.

## Gerçekten Meşgul Olun

Boş işler ile ilgilenmek ve gereksiz sohbetlerden kaçınmak, insanı oldukça yoran ve mutsuz eden şeylerdir. Özellikle günümüz televizyon yayınlarında gerçekten çok fazla boş insanın, boş konular ile ilgili yayınlar yaparak insan zihnini ve ruhunu kirlettiğini görüyorsunuz. Bu sizi gereksiz yere meşgul eden bir

durumdur. Yukarıda bahsettim. Gerçekten hayat amacınıza uygun olan hedefler belirleyin ve bunlar ile meşgul olun. Belirlediğiniz bu konular, hem kendinize ve hem dünyaya pozitif katkıları olsun. Gerçekten bu işler ile meşgul olun. Bu sizi oldukça mutlu edecektir.

## **Doğa İle Bütünleşin**

Doğa ile bağlantıda kalmaktan vazgeçmeyin. Çünkü insan, yapısı gereği doğaya ve yeşile daima açıtır ve öyle kalacaktır. Ya da deniz havası ve dalgaların kıyıya vurması, bir insan için oldukça mutlu eden şeylerdir. Doğa daima insanı mutlu edecektir. Haftada 1 veya 2 gün mutlaka gününüzün 2-3 saatini doğa ile iç içe geçirmeye gayret edin. Bu sizi mutlu edecektir.

## **Kısacası**

Size daha mutlu olmak için hayatınıza dahil etmeniz gereken bazı konulardan bahsettim. Bunların sayısını artırmak mümkün tabi ancak öncelikli olarak buradaki başlıkları olabildiğince hayatınıza geçirin ve bunları daha iyi yapın. Beğendiyseniz paylaşmanızı dilerim. Sevgiyle kalın!.

*Muhammet Taşdemir*