

Daha Mutlu Olmana Engel Olan 10 Şey

Hayatının daha mutlu geçmesine engel olan bazı şeyler var mı? Bunları hissediyorsun fakat farkına varamıyor musun? Kendinde bunları yenebilecek gücü görüyorsun fakat başarılı olamıyor musun? Eğer böyle ise durum ve gerçekten bunların farkındalığına varmak istiyorsan bu yazı tam da senin için! Bu yazı da senin için daha mutlu olmana engel olan 10 şeyden bahsetmek istiyorum.

Kendi Yaşamını Unutma ve Başka Yaşantılara Muhtaç Hale Gelme

Sürekli başka hayatları takip edip ve bunlar üzerinde yorum yaparak mutlu olamazsın. Kendini unutursun. Kendini unutmak demek ise yaşamını unutmak demek aslında. Aslında yapman gereken şey konusunda gerçekten hazırsın fakat kontrolü ele alma konusunda henüz hazır değilsin. Gerçekten hayatının kontrolünü ele almaya karar verdiğinde hayatında inanılmaz değişiklikler olacak buna inan. Bu da aslında şu anlama geliyor. hayatın için daha fazla üretmek ve gereksiz şeylere vakit ayırmamak. Başkalarının kendi hayatın üzerinde egemen olmasına izin verme. Doğru insanlar ile görüş alışverişinde bulun ve gerçekten o görüş senin ve dünya için iyilik içeren bir değer ise bunu uygula. Bu süreç sonrasında gerçekten kendine saygı duymayı öğreneceksin ve insanların da sana duyduğu biri haline geleceksin. Buna inan!

Mükemmeli Bekleme!

Dünyada mükemmellik diye bir şey yok. Dünya özellikle kusurlu yaratılmış. Hayat amacın uğrunda mücadele etmen için var bu dünya. Gerçekten mükemmele ulaşip mutlu olacağına inanıyorsan bunu şu an bırakmalısın. Şu an yapman gerekene odaklan ve hangisi senin için öncelikli ise bunu şu an yap. Yaşamdaki zorlukları ve sıkıntıları, kusurları görüp kendini daha iyi ve dünyayı daha iyi yapmaya odaklanırsan ve bunun için harekete geçersen, emin ol başını yatağa her koyduğunda vicdanın rahat bir şekilde uyuyacaksın.

Hayatınızı Para İçin Yaşama!

Emek ve vakit harcadığınız her şeyin, kendiniz ve dünyamız için bir anlamı ve değeri olsun. Hayat amacının genel hatlarına hitap eden en önemli kıstas budur. Pek çok insan iyi düşünmeden aldıkları kararlar ile geçim sıkıntısına düşüyor ve maaşlı bir işe muhtaç kalıyor. Bu da onları oldukça mutsuz ediyor. Hemen kendini mutlu edecek ve bundan tabii ki para kazanabileceğın bir şey üzerine odaklan. Saçma şeyler üretme, hayata değer katabileceğın şeyler üret. Kendin de bu süreçte mutlu ol ve dünyaya da bir değer kat. Kendini gör, kendini tanımla ve ne yapacağını keşfet. Gör bak o zaman hayat sana ne kadar da anlamlı gelmeye başlıyor.

Nefret Duygularından Kurtul!

Nefret seni içten içe bitiren ve hayatınızı ele geçiren çok kötü bir duygu. Nefret ettiğın zaman aslında her şey ve herkes, hem zihninde ve hem de kalbinde kalıcı bir yer tutar. Yani bir şeyi veya birisini zihninden çıkarmak istiyorsan, nefret etme. Bunun yerine, kendinle bağlantı kur, devam et ve geriye bakma. O vakit hayat aslında masmavi bir gökyüzü gibi seyredilebilir bir hale kavuşacak ve sana mutluluk verecek. Karanlıkta kalmak hem kendini görmene ve hem de önünü görmenize engel oluyor. Bunu aklından çıkarma!

Endişelerinden ve Korkularından Uzaklaş

Geçmişte yaşadıklarını düşündüğün zaman aslında endişe ettiğın veya korktuğın her hangi bir olayın aslında sana bir şey kazandırmadığının farkına varman gerekli. Endişe etmek veya korkmak sana ne kazandırabilir ki? Hayat yolunda dimdik durmak ve mücadele etmek, bir hayat amacı uğruna korkmadan cesaretle savaşmak sana tatmin edici gelmiyor mu? Bu senin için bir anlam ifade etmez mi?. Gelecek için yapabileceğın bir çok şey var iken neden şu anda geçmişte yaşadıkların için endişelenip korkuya düşüyorsun. Bunlar aşılamayacak şeyler mi sence? Bir an önce bunlardan kurtulmalısın. Zihinini hayat amacın için güçlendirmeli bunun için hedefler oluşturarak kendini harekete geçirmelisin. Ayağındaki ve ruhundaki prangalardan kurtul ve kendini gökyüzünde uçan bir güvercin gibi hisset! İşte o zaman mutlu olmanın yolunu keşfedeceksin!

Kötü Günleri Hayatının Tamamına Yayılmaktan Vazgeç!

Yeni bir güne uyandığında aslında hayata yeniden başladığını kendine kural edin. O gün içerisinde kendi amacın doğrultusunda ilerlemeye devam et. Sevdiklerine yeterince vakit ayırmayı unutma ama mutlaka hayat amacın uğruna meşgul ol ve bu yolda ilerlemeye devam et. Biraz bile ilerlersen senin için karlı olur biliyor musun. Ancak amacın uğruna hiç bir şey yapmadan günü geçirme. Bugün yaşamın için bir tuğla koyarsın ve 6 ay sonra bakmışsın hayatın 3 katlı tripleks bir villaya dönmüş. Israrla ve çabayla hayat amacın uğruna hareket et. İnan bana hayat amacın uğruna her gün düzenli olarak yapacağın eylemlerin meyvesini alınca çok mutlu oluyorsun çok.

Yaşamındaki İniş ve Çıkışlar Çizgini Bozmasın

Aslında sürekli iniş çıkışlar yaşamıyor musun hayatında? İnişler moral motivasyonu etkilerken, çıkışlar da moral motivasyonunu güçlendirmiyor mu? Evet yükselişler insanı daha iyi yapar bu doğru ancak bu yükselişler hayat amacı doğrultusunda giderken seni rehavete doğru sürükleyebilir. Rehavet ise insana niye yaşadığını unutturan ve uyuşturan bir şey aslında. Buna engel ol. Ne inişler, ne çıkışlar yaşamındaki çizgiyi bozmasın. Dümdüz ilerle demiyorum sana. İyi bir şeyler olduğunda mütevazı ol ve kötü bir şeyler olduğunda üzülme. Sadece bunlardan bahsediyorum. Kötü ve olumsuzluklar sana bir şeyler öğretir ve seni mutlu eden şeylerde dikkat etmezsen seni rehavete sürükleyebilir. Kendine olan inancın ve hayat amacın asla sarsılmasın. Lütfen.

Büyük Değişimlerin Bir Anda Geleceğine İnanmayı Bırak!

Dünyada bir fark yaratmak istiyorsan eğer, etrafındaki dünyayla başlamayı dene lütfen. Bir kerede büyük bir fark yaratmak genellikle imkansız gibidir.. Ancak, kısa süreli değişimleri planlı ve düzenli bir şekilde yaptığında orta büyüklükteki değişimler oluşur. Pastanın hepsini birden yiyemezsin. O yüzden küçük parçalara böl. Büyük değişimler, amacın doğrultusunda düzenli yapılan eylemler ile

mümkün olur. Eğer kendinde o motivasyonu göremiyorsan [profesyonel yaşam koçu](#) olarak bu süreçte sana destek olabilirim. Dünyayı değiştirmek uğruna kendini strese sokma. Sen kendi değişimini sağladığında ve sürekli ilerlemeye devam ettiğinde, bu değişim ile beraber iyi ve güzel şeyler sunduğunda zaten dünya bundan etkilenmeye başlayacaktır. Ne demek istediğimi anlıyor gibisin. Bunu yüz ifadende görebiliyorum şu an ☐

İnsanları Etkilemek İçin Çabalamayı Bırak!

Şu an eğer böyle davranışlar sergilediğini farkında olarak ya da olmayarak yapıyorsan bunu bırakmalısın. Bu tabi insanlarla bağlantını kes veya hiç iletişim kurma anlamına gelmiyor. Burada ince bir sınır var. İşte o sınırı da senin hayat amacın doğrultusunda her gün yürümen belirliyor. Çünkü sen anlamlısın. Senin bu amaç doğrultusunda gerçekleştirmen gereken önemli hedefler ve ulaşmak istediğin başarılar var. Hayatının tamamında birilerine uzun vakitler ayırıp kendini tüketme. Lütfen. Bunu yapma. Zamanını hem kendi dünyanı ve hem de içinde yaşadığın dünyayı daha güzel hale getirmek için çaba göster. Bu seni gerçek anlamda mutlu edecek. Buna inan ve hayatının merkezine mutlu olmayı koy. Birileriyle mutlu olmayı değil. Bu sana çok şey kazandıracak.

Dış Görünüşün İle Değerli Olacağına İnanmayı Bırak!

Dış görüntünü sürekli olarak değiştirmek seni çok fazla mutlu yapmaz. Dış görünüşüne önem ver tabi ki. Daha da güzelleş. Daha iyi görün. Spor yap ve kendini güçlendir. Bunlar olmazsa olmaz. Ancak iç dünyadaki huzuru ve sükuneti yakalamadığın müddetçe asla mutlu olmayacaksın. Bu da ancak kendin için bir hayat amacı belirleyerek oluyor. Kendine bir hayat amacı edindiğinde bu amaç uğruna mücadele ettiğinde daha mutlu oluyorsun buna inan. O noktadan sonra zaten kendin için güçlenmeyi ve iç dünyadaki huzuru keşfetmeyi sağlıyorsun. Huzur değişim ile geliyor. Dünyanı ve algını değiştirerek. Hayata bakış açını değiştirerek ☐

Bu yazı umarım daha mutlu biri olman yolunda karşına çıkan 10 engeli hayatından temizler ve kendini daha mutlu biri olmanı sağlayan bir vesile olur. Konuları

olabildiğince net bir şekilde anlatmaya çalıştım. Okuduğun için teşekkürler.
Arkadaşların için faydalı görüyorsan lütfen bu yazıyı onlarla paylaş!