

Hayat Kalitenizi Artırmak İçin 10 Alışkanlık

Her gün uyandığınızda kendinizi enerjisi düşmüş ve zayıf biri gibi mi hissediyorsunuz? Her gün uyanırken aslında kendini tekrarlayan bir döngüye mi uyanıyorsunuz? Yaşamının kalitesi zamanla azaldı mı? Enerji kaybı mı yaşıyorsunuz? İçindeki coşku gerçekten kayıp mı oldu?

İçinde yaşadığımız dönemde ara sıra hepimiz zorlu zamanlar yaşarız.. Hayat dediğimiz şey aslında hiç ummadığınız kişiler için bile zorlayıcı bir süreçtir. Yaşamınızın istemediğiniz bir noktaya doğru yönelmesi, size zorlayıcı zamanlar yaşatıyor olabilir. Çoğu zaman kendinizi bu hayattan soyutlamaya doğru yelken açıyor olabilirsiniz.

Aslında bu hayatı yenmek zorunda değilsiniz. Hayatınız sizin düşmanınız değildir veya size kılıç sallayan bir rakip değildir. Tam tersine sizin üzerinde yürüdüğünüz yoldur. Bu yol üzerinde giderken davranışlarınızı ve düşünce tarzınızı değiştirerek ve yaptığınız eylemlerde birkaç küçük ayar düzeltmesi yaparak, hayat kalitesini artırmak yolunda önemli işler başarabilirsiniz. Ve unutmayın ki hepimizin yürüdüğü bir yol var ve herkes kendi yolunda zorlu zamanlar yaşıyor. Yalnız değilsiniz; çünkü hepimiz bu yolda uzun süren hayal kırıklıkları, endişeler, korkular, üzüntüler ve endişeler yaşamışızdır.

Hayat, çoğu zaman istediğimiz gibi olmaz. Fakat çoğu zaman bu, günlük olarak yürüttüğümüz temel alışkanlıklar ve davranışlar ile ilgili bir süreçtir. Alışkanlıklarımızı geliştirerek, davranışlarınızı değiştirerek, farklı bir bakış açısı kazanarak, hayatınızın kalitesini önemli ölçülerde artırabilirsiniz.

Hayat Kalitesi Ne Demektir?

Hayat kalitesi kavramına biraz değinmek istiyorum. Hayat kalitesi aslında yaşamınızın genelinden elde ettiğiniz mutluluk seviyesidir. Hayat kalitesinin sahip olduğunuz şeylerin çokluğu veya azlığı ile bir ilgisi yoktur. Hayat kalitesi, sahip olduklarınızı nasıl kullandığınızla doğru orantılı olarak YÜKSELİR veya ALÇALIR. Yani seçilmiş doğru rutinler ile yönetilen bir yaşam, içerisinde oldukça fazla kalite barındırır.

Pek çok insan, çok fazla paraya sahip olarak, hayat kalitesini artıracığını zanneder. Halbuki doğru rutinler ve alışkanlıklar ile harcanmayan para, sizin hayat kalitenizi artırmadığı gibi, sizi oldukça farklı biri yapabilir. Tabi ki zenginlik doğru kontrol edildiğinde ve yönetildiğinde mutluluk verir. Ancak DOĞRU KONTROL EDİLDİĞİNDE ve YÖNETİLDİĞİNDE.

Erken Kalkma Alışkanlığı

Hayat kalitenizi artırmak için edinmeniz gereken birinci alışkanlık, sabahları erken kalkmaktır. Gün içerisinde yüksek performans ile çalışmak ve yaşamak için erken kalkmayı alışkanlık haline getirin. Beyninizi buna şartlandırın. Erken kalkmak aynı zamanda gün içerisindeki verimliliğinizi de önemli ölçüde artırabilir. Geçmişte ve şu anda oldukça başarılı olmuş kişilere dikkat ederseniz, gün verimliliğini yüksek tutmak için erken kalkarlar. Hayatınızın kalitesini artırmak ve daha dengeli bir yaşam sürmek için erken kalkmayı alışkanlık haline getirin.

Öğrenmek İçin Yaşama Alışkanlığı

Hayat kalitenizi artırmak için edinmeniz gereken ikinci alışkanlık, öğrenmeyi sevmektir. Pek çok tanınmış düşünür ve bilgiyi seven önemli kişi, başarılarını yeni bir şeyler öğrenmeye devam etme isteklilikleriyle tanınıyor. Yeni konuları keşfetme veya mevcut bilginizi derinleştirme alışkanlığı edinerek, hayat kalitenizde önemli bir fark oluşturabilirsiniz. Hayat boyu öğrenen bir öğrenci olmanız, hayat kalitenizi artıracak önemli bir unsurdur. Çok zaman almıyor bile. Günde 15 dakika çok önemli sonuçlar üretebilir. Her gün ilginç bir kurgusal olmayan kitabın birkaç sayfasını okuyarak başlayabilirsiniz.

Öncelik Sırasına Koyma Alışkanlığı

Hayat kalitenizi artırmak için edinmeniz gereken üçüncü alışkanlık, öncelik sırasına koymayı öğrenmektir. Birden fazla görevi aynı anda ele almaya çalışmak yerine, sorumluluklarınızı öncelik sırasına koyun. Hayatta her zaman ilk önce en önemli görevleri ele almaya odaklanırsanız, sorunlarınız büyük bir ölçüde çözülür. Bunu yapmanız hayat kalitenizi artıracaktır. Çünkü başka işleriniz ve boş zaman aktiviteleriniz için de yer hazır eder. Hedeflerinizin başarılmasına katkıda

bulunmayan her şeyi bir kenara koyun. Eğer bir şey yaşamınıza değer veya anlam katmıyorsa, büyük olasılıkla yüksek öncelikli bir şey değildir. Sizin için önemli olan şeyleri öncelik sırasına koyun ve bunları bitirmek için çalışın. Başarı aldıkça mutlu olacaksınız ve hayat kaliteniz artacaktır.

Zorlukların Üstesinden Gelme Alışkanlığı

Hayat kalitenizi artırmak için edinmeniz gereken dördüncü alışkanlık, zorluklara karşı direnç geliştirmektir. Zorlukların üstesinden gelmeyi öğrenmek, hayatınız için önemli bir anlam arz etmektedir. Zor zamanlarla başa çıkmak ve bunların üstesinden gelmek, zihinsel kapasitenizi de güçlendirecek ve geliştirecektir. Dağa tırmanmak oldukça zorlu bir yolculuktur. Ancak karşınıza çıkan her zorluğu aşım zirveye ulaştığınızda bu her şeye değer bir serüven olur. Zorlukların üstesinden geldikçe, kafanızdaki tabular bir bir kırılacak, karanlıklar daha aydın ve net hale gelecektir. Bir hedefe doğru giderken yaşanan zorlukları aşım ve üstesinden gelmek kadar anlamlı bir şey olamaz doğrusu.

Minnettar Olma Alışkanlığı

Hayat kalitenizi artırmak için edinmeniz gereken beşinci alışkanlık, minnettar olma alışkanlığıdır. Hayatınızdaki en küçük güzellikler için bile Allah'a şükretmeyi bilmek, gerçekten hayat kalitenizi artıracak ve daha pozitif olmanızı sağlayacaktır. Olumsuz olaylarda bile derin bir hikmet olduğunu anlayacak ve bunların yaşanmasının sizin için ne kadar değerli bir şey olduğunu anlayacaksınız. Kendi disiplininizden taviz vermeyin ancak hayattaki bütün güzelliklere minnettar olun.

Motive Olma Alışkanlığı

Hayat kalitenizi artırmak için edinmeniz gereken altıncı alışkanlık, motive olma alışkanlığıdır. Güne başladınız ve derin bir nefes aldınız. Hedefiniz ve amacınız bellidir. Ne yapmanız gerektiğini biliyorsunuzdur. Bu hedefe doğru emin adımlarla gitmek için adım adım yapmanız gereken şeyleri yapmanız gerekmektedir. Tüm bunlar için gerekli motivasyonu kendi içinizde bulmanız ve yakalamanız gerekmektedir. Ne olursa olsun mutlaka hedefiniz için motive olup günü buna göre geçirmeniz gerekmektedir. Bu sizin hayat kalitenizi artıracak önemli bir unsurdur.

Eğer yaşamınız için bir amaç ve bir hedef belirleyemediyse, profesyonel bir yaşam koçu ile yol almanız sizin için faydalı olabilir. Profesyonel yaşam koçu olarak size bu yolda eşlik edebilirim. Şimdi bana ulaşın : 0539 894 09 19

Zihinde Canlandırma Alışkanlığı

Hayat kalitenizi artırmak için edinmeniz gereken yedinci alışkanlık, zihinde canlandırma alışkanlığıdır. Bir eylemi gerçekleştirmeden önce o eylemi zihninizde canlandırın. Bunu yapmanız, o eylem boyunca oluşabilecek ilerleyiş öncesinde size referans olacaktır. Eylemi gerçekleştirirken ortaya çıkacak negatif durumlara karşı da tedbirli olmanızı sağlayacaktır. Hedefiniz için planladığınız eylemleri yapmadan önce zihinde canlandırmak, ufkunuzu veya hayal gücünüzü de genişleteceği için daha iyi düşünmenizi ve daha yaratıcı olmanızı sağlayacaktır.

Olumlu Düşünme Alışkanlığı

Hayat kalitenizi artırmak için edinmeniz gereken sekizinci alışkanlık, olumlu düşünme alışkanlığıdır. Olumlu düşünmek, ruh sağlığını üst seviyede tutmak için yapılması gereken belki de en önemli şeydir. Ruh sağlığının üst seviyede tutulması, hayat kalitenizi de pozitif manada etkileyen önemli bir unsurdur. Yaşadığınız olaylar ve amacınız uğruna gerçekleştirdiğiniz hedefin gerçekten olumlu sonuçlanacağına inanarak hareket etmeniz, sizi hedefinize doğru giderken daha motive olmuş biri olarak hissettirecektir. Buna bir nevi bardağa dolu tarafından bakmak da diyebiliriz. Sahip olduklarınız ile neler yapabileceğinizi ve neler başarabileceğinize odaklanın. Bu sizi aynı zamanda daha hızlı sonuca götürecektir.

“Hayır” Deme Alışkanlığı

Hayat kalitenizi artırmak için edinmeniz gereken dokuzuncu alışkanlık, hayır deme alışkanlığıdır. Hayır deme alışkanlığı edinmek, kişisel sınırlarınızı belirlemenize ve bu sınırları korurken yaşayabileceğiniz zararları minimize etmenize yarayacaktır. Hayat kalitenizi düşürebilecek dışarıdan müdahaleleri “Hayır” diyerek durdurabilirsiniz. Tabi bunu kaba bir dille yapmanızı TAVSİYE ETMEM. Nezaket çerçevesinde “teşekkürler, ilgilenmiyorum” demek her zaman adab-ı muaşeret e daha uygun bir tercih olacaktır.

Kitap Okuma Alışkanlığı

Hayat kalitenizi artırmak için edinmeniz gereken onuncu alışkanlık, kitap okuma alışkanlığıdır. Ancak okuyacağınız kitapları seçerken oldukça dikkatli olmalısınız. Hayat amacınıza ve hedeflerinize ulaşmanızda size yardımcı olacak kitapları tercih etmeniz, sizin için en değerli seçimler olacaktır. Okuduğunuz her kitap, aslında hayat kalitenize eklediğiniz yeni bir pencere olabilir. Bu yüzden okuduğunuz kitapları dikkatli seçin ve size bir şeyler kitaplar okumaya özen gösterin.

Sonuç

Hayat kalitesini yüksek tutmak, bir insan için olmazsa olmaz bir unsur olmalıdır. Evet. Hepimizin yapmakta olduğu sorumluluklar ve zorunluluklar var. Fakat bunları dengede tutup hayat kalitemizi artırmayı öğrenmezsek yaşadığımız hayattan asla keyif alamayız. Her şeyden önce hayatınızı daha anlamlı bir hale getirecek, bir hayat amacı tespitinde bulunun. Eğer yaşamınızın amacını ve hayatınızda eksik kalan yönleri tespit etmek istiyorsanız ve bunun üzerinde çalışmak istiyorsanız, [profesyonel yaşam koçu](#) olarak size bu konuda yol arkadaşlığı yapabilirim.

Bir sonraki yazımda görüşmek üzere. Mutlu yarınlar!