

Yaşamı Daha Doyumlu ve Mutlu Bir Şekilde Yaşamak

Yaşamda sürekli farklı durumlarla, olaylarla, kişilerle ve kişi grupları ile karşılaşırız. Yaşanılan her şey bizde olumlu ya da olumsuz birikimler ve durumlar meydana getirir. Bu durumlar zamanla bizlere yeni şeyler öğretir ve öğrendiklerimizden dersler çıkarıp yolumuza devam ederiz. Yaşam bir döngüdür ve bu döngü içerisinde daha doyumlu ve mutlu yaşamayı bilmek gerekir. Mutlu olmak ve daha doyumlu bir şekilde yaşamak, her bireyin kendi hayatının daha verimli geçmesi adına olmazsa olmaz bir kıstastır.

Peki bu şekilde yaşamak için yaşamınızda ihtiyaç duyduğumuz şeyler neler? Bunlara sahip olduğunuzda gerçekten mutlu olur musunuz? Bunların avantajları ve dezavantajları nelerdir? Gelin birlikte bunları inceleyelim:

Doyumlu ve Mutlu Yaşamak İçin Sahip Olmanız Gereken Bazı Şeyler

Burada tabii bazı maddeleri sıraladım ancak bunların daha fazlasını bilmek ve bunlara göre hareket etmek bazen özel koçluk seanslarında mümkün oluyor. Kimi zaman [DM ve WhatsApp üzerinden verdiğim koçluk hizmetleri](#) ile bunlar mümkün olurken, kimi zaman da yüz yüze koçluk hizmetlerim içerisinde mümkün olmaktadır. Aşağıda 4 tanesini listeledim:

Kişiliğin Yerleşmiş Olması ve Birey Olmak

Kişilik sahibi olmak çok önemlidir. Yani kendinize yetemeyen ve sürekli başkaları ile bağlantıda olarak hayatınızı geçiren bir insan olursanız bu sizi mutlu yapmaz. Öncelikle siz bir birey olarak yaşamayı öğrenmeniz gerekmektedir. Birey olmayı bilmek her şeyden önce sizi daha *karakterli ve duruşu olan bir kişi* yapar. Bu da sizi daha olgun biri yapacağı gibi bu olgunlukla nasıl mutlu olacağınızı öğrenmenizi sağlar.

Daha Planlı Yaşamamanın Öğrenilmesi

Eğer bir yaşam planınız var ise daha mutlu ve doyumlu bir yaşama sahip olmanız kaçınılmazdır. Çünkü hayatta ne yapacağınızı ve nereye varmak istediğinizi biliyorsunuz. Bir hayat amacınız var ve bunun üzerine hareket ediyorsunuz. Bu da sizi her gün [motive eden](#) önemli bir sebep olacaktır. Her gün uyandığınızda daha doyumlu ve mutlu bir yaşam sürmek için enerjiniz daha fazla olacaktır.

Bir Hayat Amacının Olması

Yukarıda da bahsettiğim gibi bir hayat amacınızın olması, aklınızın ve beyninizin sizi o amaç uğrunda mücadele etmeye sevk edecektir. Bu da sizin ne için yaşadığınızı bildiğiniz bir süreç içerisine dahil edecektir. Yaşam amacı hem kendinizi ve hem de çevrenizi daha iyi hale getirmek için ve hayata tutunmak için önemli bir sebeptir. Sürekli bu amaç uğrunda okursunuz, araştırırsınız ve kendinizi geliştirirsiniz. Hayat amacı size pek çok şey kazandıracaktır.

Seçici Olmanın Öğrenilmesi

Hayatta her alanda seçici olmak çok önemlidir. Alışveriş yaparken bile seçerek ve özenerek yaparız. Hayatınızda bulunacak kişilerin ve olayları da seçerek oluşturmak gerekir. Bu tabii iradeli ve değişime açık olmayı gerektiren bir süreçtir. Çünkü şu an içinde bulunduğunuz durumdan hoşlanmıyorsanız, başka bir alternatif seçerek o yolu tercih edebilirsiniz. Aslında değişim konusunda [MUHAMMETTAŞDEMİR.com](#) isimli sitemde [2019 yılı değişim hedefleri hakkında bir yazı yazmıştım](#). Okumanızı tavsiye ederim.

Kısacası;

Yaşam sizin yaşamınız ve size verilen süre kısıtlıdır. Bu süre içerisinde yaşamda daha mutlu olmak ve doyumlu bir şekilde yaşama devam etmek sizin için önemlidir. Bu süreçte hem kendinizi geliştirmeli ve hem de çevrenize pozitif etki vermelisiniz. Değişim önce kendinizde başlar ve bunun etkisi çevrenize yayılır.

Bir sonraki yazımda görüşmek üzere.

Muhammet Taşdemir