

Yeni Yıl Hedefleri : 2019 İçin Değişim Hedefleri

Üzüntüden mücadeleye, öfkeden sevince, yalnızlıktan birliktelilere, sevgiye, heyecana ve daha fazlasına uzanan duyguları uyandıran geniş bir deneyim dizisi sunuyor hayat bize. Yaşadığımız bu duygular, insan olmamızın bize verdiği bazı sonuçlar aslında. Yıllar geçtikçe yaşadığımız zorlu zamanlar, bizleri daha iyi ve mutlu bir yaşam sürmeye itiyor.

Hayatta karşımıza aslında adaletsizlikmiş gibi görünen fakat bize çok şey öğreten pek çok konuyla karşılaşabiliriz. Bunlarla baş edebiliriz, bunlardan acı çekebilir, belirsizlikler yaşayabiliriz tabi. Alçak gönüllü olduğunuz zamanları, acı ve çile yaşadığınız zamanları bunlar arasında gerçekleşen şeyleri, bize biz olmayı öğreten her şeyi 2018 biterken kucaklayın. Kader sizlere bunların hepsini daha olgun ve iyi bir insan olmanız için size sundu. İnsan olmamızın aslında kutsiyeti burada. Yaşadığımız sıkıntılar ve zorluklar bizleri daha iyi bir insan yapıyor. Tıpkı ince ince işlenen bir heykel gibi.

Yaşamı olduğu gibi kabul etmek ve kendimizi olduğumuz gibi kabul etmek demek ne kadar önemli aslında. İlerlediğimiz bu yaşam serüveninde aslında beklemek iyi değil. Üzerine bir şeyler koyarak devam etmek her zaman en doğru şey bu hayatta, [Amacı olan bir hayatımız var](#) ve bu amaç uğruna iyi şeyler yapmak ne kadar da güzel. Her adımda kendimizi kabul etmek, yaşadıklarımızın aslında gerekli olduğunu kabul etmek ve üzerine bir şeyler katarak hedeflerimiz uğrunda ilerlemek ne kadar güzel.

Bu kolay değil elbette. Bu sürecin yalnız geçmesi bir tercih olabileceği gibi hedefler için [profesyonel yaşam koçu](#) ile çalışmak oldukça farklı bir hedef aslında.

2019'a doğru giderken daha fazla hedef ve daha fazla eylem ile birlikte kendimiz için daha iyisini yapmaya evet demek ne kadar da güzel.

Daha açık, kabul edici ve dirençli bir kolektif zihniyetle yeni yıla girmeyi isteyelim. Hedefleri gerçekleştirmek için güçlü bir irademiz olsun. Bunu yapmak için en doğru fikirleri ve istekleri zihnimize not edelim. Gerçekleştirmek için bir yerlere yazalım ama aklımızdan çıkmasın. İLERLEYELİM!

Değişime İnan ve Bunları Uygula!

- Rahatla! Her şeye yeterince sahipsin. Daha fazlasına ulaşmayı iste ama şu an yeterince sahip olduğunun farkına var!
- Belirli insanları ve şeyleri görmezden gelmeyi öğrenmek, iç huzura giden en büyük yollardan biridir. Bir zamanlar iç huzurunuza tepki vermeye ve doğru olmaya ihtiyaç duyduğunuzda değer vermeye başladığınızda, aslında daha fazla iç huzur ve mutluluk yaşayacaksınız.
- Karmaşıklığı temizlediğiniz zaman hayat çok daha kolaylaşır. Her şey odaklanma ile ilgili. O halde neyin önemli olduğuna odaklan ve neyin gerçekleşmediğine anla. Gerçekleşmeyen şeyleri öncelik sırasına koy ve en önemlisini gerçekleştirmek için başla!
- Derin bir nefes almak için elinizden geleni yapın. Mutlu olmanızın en güçlü işareti, sizi bir zamanlar sizi üzmemek için kullanılan önemsiz şeylerin artık sizi mutsuz etmediğini görmenizdir.
- Diğer insanların nasıl davrandığını kontrol edemezsin. Yaşadığın her şeyi kontrol edemezsin. Hayat amacına ve hedeflerine odaklan! Başka bir şeyi umursama!
- Hayatın en önemli hilesi, hayattan zevk almaktır. Şu an bulunduğun seviyeye minnettar ol! Hala öğreniyor ve büyüyorsun. Yaşadığın şeylere minnettar ol. Yaşadıklarından ders çıkar ve yoluna devam et.
- Verdiğiniz kötü kararlar için, başkalarına ve kendinize zarar veren seçimler için, cahil zamanlarınız için kendinizi bağışlayın. Kendinizi affedin!
- Değişim zamanı geldiğinde rahatsız olur insan. Bu sadece büyüme sürecinin bir parçası. Çaba ile işler yavaş yavaş iyileşir. Sabırlı olun ve kendinize hatırlatın: Hayat asla daha kolaylaşmaz, hayat sizi daha da güçlendirir
- Kendinize olanları geçmesine izin vermezseniz, ne söylendiğine, neyin hissedildiğine, şimdiki ve geleceğinize aynı kirli mercekle hayata bakmaya devam edeceksiniz. Bunu fark edin. Şu an ve geleceğiniz için yaptığınız

şeyler dün olanlardan daha önemli.

- Kendini etkile. Daha fazla ilerleyebildiğini ve hayatında daha fazla gerçekleştirebileceğin şeyin olduğunu göreceksin. Kendinle rekabet et ve kendini geç. En büyük rakibin sensin!
- Hayatta mutlu olmak için zor şeyler yapmalısın. Çünkü zor şeyler sonunda seni geliştirir ve hayatını değiştirir.
- Bir iş istiyorsan, çalışmaya hazır ol. Bir ilişki istiyorsanız, çalışmaya hazır olun. Bir aile istiyorsanız, çalışmaya hazır olun. Mutluluk istiyorsanız, hazır olun. Hayatta her şey için hazır olmaya çalışın!

Huzurun ve mutluluğun başladığı yer, aslında hayatınızı anlamlı kılan ve değişimi sağladığınız noktadır. 2019'a girerken hayatınızı daha anlamlı ve güzel kılacak değişimlere ulaşmanız dileğiyle ☐

Muhammet Taşdemir