

Huzurlu Olmanın 100 Yolu

– M.Filizman · 24 Şubat 2010

Tecrübe pahalı bir öğretmendir; önce test eder sonra öğüt verir.Hayat mücadelesinde bazen zor anlar yaşarız, o zaman sorğular başlar,nerde hata yaptım,bu sorunu nasıl aşarım diye ;O anda vereceğimiz karar önemlidir. Tecrübelerimizden faydalanma ihtiyacı duyarız. Ve geri sayım başlar ,nerdeyim;bu sorunu nasıl aşarım diyekendi kendimize sorarız.Nerde yanlış yaptım dememek için bazı öz deyişleri aklımızda canlı tutmalıyız ki,hatalarımızı ez aza indirgensin.

Huzurlu mutlu olmanın yollarını bulmaya çalışacağız .Sizlerde bu listeye ilave yapabilirsiniz.

Huzurlu olmanın 100 yolu:)

01. Ufak şeyleri dert etmeyin.
02. Kusursuz olamayacağınızı kabullenin.
03. Huzurlu ve ılımlı insanların çok başarılı olamayacakları düşüncesini bir yana bırakın.
04. Olumlu ve olumsuz düşüncelerde kartopunun çığ gibi büyüme etkisini unutmayın
05. Sevgi kapasitenizi geliştirin.
06. Unutmayın: Öldüğünüz zaman bile, Hala yapılacak bir dolu işiniz olacaktır.
07. Kimsenin sözünü kesmeyin, cümlesini siz bitirmeyin.
08. İyilik yapın ve kimseye bundan bahsetmeyin.
09. Bırakın ilgiyi başkaları toplasın.
10. İçinde bulunduğunuz anı yaşamayı öğrenin.
11. Sizden başka herkesin bilgili olduğunu düşünün.
12. Sabır geliştirme egzersizleri yapın.
13. Sevgi elini önce siz uzatın.
14. Kendinize sorun:
Bir yıl sonra bunun bir önemi olacak mı?
15. Gerçeği Kabul edin: Hayat adil değildir.
16. Arada sırada canınızın sıkılması yararlıdır:
Bırakın canınız sıkılsın.
17. Strese dayanma gücünüzü arttırın.
18. Haftada bir kez içten bir mektup yazın.
19. Sık sık tekrar edin:

- Yaşam bir acil durum değildir.
20. Zihninizde özel bir bölüm açın.
 21. Her gün bir dakikanızı, minnettar olduğunuz Birini düşünerek geçirin.
 22. Tanımadığınız insanların gözlerine bakın ve gülümseyerek merhaba deyin.
 23. Her gün kendinize sessiz bir zaman ayırın.
 24. Yaşamınızdaki insanları minik çocuklar ve yüz yaşında ihtiyarlar olarak düşünün.
 25. Önce karşınızdaki kişiyi anlamayı amaçlayın.
 26. Daha iyi bir dinleyici olun.
 27. Savaşlarınızı akıllıca seçin.
 28. Çöpü çıkarma sırasının kimde olduğunu hatırlamıyorsanız gidip siz çıkarın.
 29. Eleştirme isteğinizi bastırın.
 30. Daha ılımlı bir sürücü olun.
 31. Unutmayın:
İnsanı edindiği huylar oluşturur.
 32. Bilmemenin verdiği rahatlığı duyun.
 33. İpin ucunu biraz bırakın.

 34. Bir bitki yetiştirin.
 35. Yoga (ya DA jimnastiğe) başlayın.
 36. Erken kalkmaya alışın.
 37. En inatla savunduğunuz beş iddianızı sıralayın
Ve bu konularda yumuşamaya çalışın.
 38. Planlarınızda esnek olun.
 39. Konuşmadan önce derin bir soluk alın.
 40. Suçluluğu değil masumiyeti görmeye çalışın.
 41. Sırf gırgır olsun diye, size yöneltlen eleştiriyi Kabul edin. Göreceksiniz canınız yanmayacak.
 42. Kendi görüşlerinizden tamamen farklı makale
Ve kitaplar okuyun
Ve bir şeyler öğrenmeye çalışın.
 43. Zihninizi sessizleştirin.
 44. Birisi size topu atarsa,
Bunu tutmak zorunda değilsiniz.
 45. Olumsuz düşüncelerinize yüz vermeyin.
 46. Öfkeniz kabarmaya başladığı zaman

- Ona kadar sayın.
47. Sorunlarınızı öğretmeniniz olarak görün.
 48. Biraz yüzünüz gülsün.
 49. Bu DA geçer.
 50. Gevşeyin!
 51. Bugününüzü son gününüzmüş gibi yaşayın.
Öyle olabilir.
 52. İç dünyanız için zaman ayırın.
 53. Olağan şeylerdeki olağanüstülüğü arayın.
 54. Kendi işinize bakın,
Kendinizi başkasının yerine koymayın.
 55. Hayatı olduğu gibi Kabul edin.
 56. Yüreğinizin sezgisine güvenin.
 57. Bırakın çoğu zaman başkaları haklı olsun.
 58. Daha sabırlı olun.
 59. Kendi cenazenize katıldığınızı farz edin.
 60. Önce karşınızdaki kişiyi anlamayı hedefleyin.
 61. Ruh durumunuzu dikkate alın: Moralinizin
Bozuk olduğu zamanlar sizi yanıltmasın.
 62. Hayat bir sınavdır. Altı üstü bir sınav.
 63. Herkesin onayını alamayacağınızı unutmayın.
Övgü ve yergi aynı şeydir.
 64. Rasgele iyilikler yapın.
 65. Bir davranışın ardındakini görmeye çalışın.
 66. Gönlü bol olmayı haklı olmaya yeğleyin.
-
67. Bugün üç kişiye onları NE çok sevdiğinizi söyleyin.
 68. Alçak gönüllü olmaya çalışın.
 69. Kışa hazırlık (eksikleri gedikleri kapatma) telaşından kaçının.
 70. Her gün birkaç dakikanızı sevecek birini düşünmeye ayırın.
 71. Antropolog olun: Ön yargınızdan uzak, başka insanların yaşam ve davranış tercihlerini inceleyin.
 72. Herkesin farklı olabileceği gerçeğini anlayın ve saygı gösterin.
 73. Kendinize bir kamusal yardım konusu seçin.
 74. Her gün en AZ bir kişiye beğendiğiniz bir özelliğini söyleyin.
 75. Sınırlarınızı öne sürmeyin, yoksa sınırlı olursunuz.
 76. Gördüğünüz her şeyde tanrının parmak izi vardır.
 77. Başkalarının fikirlerinde biraz olsun doğruluk payı arayın.
 78. Bardağın (ve başka her şeyin de) kırılmış olduğunu varsayın: Her şeyin

bir başlangıcı ve bir sonu vardır.

79. Bu ifadeyi iyi anlayın: Nereye giderseniz siz oradasınız.

80. Kendinizi iyi hissettiğiniz zaman şükredin, kötü hissettiğiniz zaman ılımlı olun.

81. Postayla evlat edinin. Bir vakıf yoluyla bir çocuğa yardım edin

82. Yaşamı melodram olarak görmeyin.

83. Aynı anda birkaç şey yapmaya kalkmayın.

84. Fırtınanın Gözü`nde (karmaşanın ortasındaki sükûnet noktasında) bulunmaya çalışın.

85. Sahip olmak istediğiniz şeyleri değil, elde etmiş olduklarınızı düşünün.

86. Dostlarınızdan ve ailenizden bir şeyler öğrenmeye açık olun.

87. Bulduğunuz konumdan mutlu olmaya bakın.

88. Hizmet vermeyi yaşamınızın değişmez bir parçası haline getirin.

89. Bir iyilik yapın ve karşılığını NE isteyin, NE de bekleyin.

90. Varlığınızı bir bütün olarak kabullenin.

91. Başkalarını suçlamayı bırakın.

92. Yardım etmeye çalışırken önceliğinizi küçük şeylere verin.

93. Unutmayın: Bundan yüz yıl sonra dünyada bambaşka insanlar olacak.

94. Sorunlarınıza olan bakışınızı değiştirin.

95. Bir tartışmaya girecek olursanız, kendi görüşünüzü savunmadan önce karşı tarafın savını anlamaya çalışın.

96. "Anlamlı başarı"nın tanımını bir kez daha yapın.

97. Duygularınıza kulak verin; size bir şey söylemeye çalışıyorlar.

98. Yaşamınızı sevgiyle doldurun.

99. Kendi düşüncelerinizin gücünü bilin. Abartmayın.

100. "Daha fazlası daha iyidir" diye düşünmekten vazgeçin.