



Sevgili <<Adınız>>

Gelelim sondan bir önceki çalışmamıza...

En başta dedik ki, "mutlu olmanın yolu, aslında kendini nasıl mutsuz ettiğini anlayarak başlıyor"

Sonra bizi mutluluğa götürmesi muhtemel iki önemli soruyu yanıtladık: "Ben gerçekten, derinden, dürüstçe, ne istiyorum?" ve "Bu istediğime ulaşmamı acaba nasıl engelleyebilirim?"

Beni yoldan çıkarmaya çalışacak tüm bu iç ve dış etkenler üzerime saldırırken beni yolda tutacak şey ne, "neye kendimi adamak istiyorum" sorusu bir sonraki önemli sorumuzdu...

Daha sonra da şu anki yaşamımıza baktık, yaşamımızı aslında hangi amaç, ihtiyaç, ve durumlar etrafında organize ettiğimizi, ve bu yaşam hangi yöne doğru gidiyor sorusunu inceledik.

Artık şu gerçeğe yüzleşmenin zamanı geldi:

Hayallerinizin sizi bir yere götürmesini, bir gün birinin elinizden tutmasını, veya bir mucizenin gerçekleşmesini bekliyorsanız, size pek de hoşunuza gitmeyecek bir haberim var... Boşuna bekleyeceksiniz gibi gözüküyor...

Asıl mucize ne biliyor musunuz? Mevcut yaşam gerçekliğinizi ve durumunuzu göz ardı etmeden,

kaynaklarınız konusunda tam gerçekçi olarak, ama yine de koşulları sonuna kadar, ve özellikle de normalde yapacağınızdan azıcık daha fazla zorlayarak, ama sonu hüsran olması garanti bir hayalcilikten de uzak bir şekilde, ...

Bugün bir adım atmak...

Yarın bir adım daha atmak...

Ertesi gün bir adım daha...

Sonra düşmek...

Üçüncü gün bahsettiğimiz içsel dirençlerin hemen ortadan kalkacağını sanmak, yukarıda bahsettiğimiz hayalciliğin tam merkezine yerleşiyor.

Düştüğünü fark etmek... Düşme konusunda meraklanmak... Öğrenmek...

Sonra dördüncü gün bahsettiğimiz adanmışlığımızı hatırlamak... Kendini neye adamak istediğine odaklanmak. Bu adanmışlığın düşmekten, dirençlerden, bizi aşağıya çeken hikayelerimizden, ve başarısızlıktan, ve hatta başarıdan da daha önemli olmasına müsaade etmek...

Ve sonra kendimize "bizi mutluluğa götürmesi muhtemel alışkanlıkları, düşünceleri, yaklaşımı", yani bugün üzerinde çalışacağınız yaşam organizasyonunu hatırlatmak, ve bu adanmışlık, bu mutlu olma isteği, bu gerçekten kalbimizden istediklerimizin tüm diğer şeylerden daha önemli olmasına izin vermek...

Ve ayağa kalkmak...

Bir adım atmak...

Bir adım daha atmak...

Bir daha düşüp, bir daha kalkana kadar...

Sonra tekrar etmek...

İşte mucize, bence bu...

Çünkü diğeri çok daha kolay...

Ve bu, çok daha, çok çok daha fazla enerji, adanmışlık, dikkat, farkındalık istiyor...

Üstüne üstlük "yapı" istiyor.

Çünkü bu zorlu yolculukta her adımda durup da şimdi ne yapacağım diye düşünmek ve buna amaç ve yöneliminize uygun yanıt vermek çok çok zor. Alışkanlıklar, çok daha hızlı ve kolay yanıt vereceklerdir size... İşte bu yüzden, önceden, yani şimdi bu alıştırmayı yapmak, ve düştüğünüzde tekrar bu yapıya, bu plana dönmek, sizi yolda tutacak şey olacak...

Onun için gelin şimdi bu istediğiniz geleceğe taşıyacak yaşam tasarımınız üzerine çalışalım. Öncelikle bugüne kadar yaptığınız tüm çalışmalarını okuyun, ve şu soruyu yanıtlayın:

- "Beni mutlu edecek, ve gerçekten kalbime dokunacak şeylere doğru yönelecek bir yaşam yaratabilmek için düşüncelerimi, davranışlarımı, eylemlerimi, projelerimi, ve zamanımı nasıl organize etmem lazım?"
- Buna göre:
  - Neyi yapmaya başlamam veya daha fazla yapmam lazım?
  - Neyi yapmayı bırakmam veya daha az yapmam lazım?
  - Neyi daha farklı yapmam lazım?
- Bu yaptığınız listeden hemen eyleme sokabileceğiniz hangi maddeler var?
- Ne bekliyorsunuz?
- Eğer bekliyorsanız, 3. günü tekrar gözden geçirin.

Evet, artık yola çıkmak için hazırsınız.

Unutmayın, süreç devamlı yukarı giden bir grafik göstermiyor hiç bir zaman.

Süreç, daha çok şuna benziyor:

Yürü, ne olursa olsun yürü...

Bir adımını diğer adımının önüne koy.

Sonra diğerini onun önüne koy.

Düş.

Kalk.

Yürü.

Biraz daha yürü.

Tekrar düş.

Tekrar kalk...

Yürümeye devam et...

Yolunuz açık olsun!

Not: Bir kaç gün sonra size, sizi yolda tutmaya yardımcı olabilecek bir "uygulama" içeren son çalışmamızı göndereceğiz...

[Facebook grubumuz](#), bu yolda size destek olmaya devam edecek... Planlarınızı, başarılarınızı, aradaki kaçınılmaz düşüşleri, ve destek ihtiyaçlarınızı paylaşabilirsiniz.

Ayrıca, ayda bir veya iki kere, yeni yazılarımız ve duyurularımızla karşınızda olacağız. Herhangi bir nedenle ileride mesajlarımızı almak istemezseniz, mesajlarda bulunan kaydımlı sil linklerinden aboneliğinizi silebilirsiniz.

Copyright © 2015 MareFidelis Koçluk ve Danışmanlık, All rights reserved.

[unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)