**# Tembel Bir Dahi Olun**

> "Önemli olan şeyler hakkında bir dahi, senin için önemli olmayan şeyler konusunda tembel ol..."

Her şey yapamayacağımızı çok iyi biliyoruz, fakat yine de denemekten vazgeçmiyoruz.

Çok fazla çabalamak kesinlikle sizi tembel bir dahi yapmaz.

Bir şey hakkında tutkulu olduğunuzda, o konuda mükemmel olmak istersiniz.

Her şeyi önemsediğinizde, hiçbir şeyi iyi yapamazsınız; bu da daha fazla çaba göstermenize neden olur.

Çok fazla çabanın sonucu olarak da yıpranırsınız.

Başkalarını etkilemek veya içinizdeki aşağılanmaya karşı direnmek için çok çaba sarf etmek, katlanabileceğinizden daha fazla enerji gerektirir.

En iyi çabalarınız başarısız olduğunda, tek bir seçeneğiniz var gibi görünüyor: pes etmek.

Konu başka bir açıdan ele alındığında, yeterince çabalamamak da bir sorundur.

Çok fazla çabalamaktan yorulduğunuz kadar hiç denememekten de yorulabilirsiniz.

Buradan alacağınız ders, kusursuz olmana ya da istemiyorsanız vazgeçmenize gerek olmadığıdır.

Basitçe söylemek gerekirse, kendiniz olmalısınız.

İnsan olmanın bir parçası olarak hepimiz anlamlı bir hayatı önemseriz.

Unutmayın, tamamen tembel ya da tamamen dahi olmak konumz değil.

Burada seçme hakkınız var.

Bırakma, merak etme, zaman ayırma, arzulama, acele etme ve ilerleme seçeneğine sahipsiniz.

Hangi yolu seçerseniz seçin, Instagram'a, kayınvalidenize veya kafanızdaki sesin size yeterince iyi olmadığınızı söylemesine önem vermeyin.

Sizin için önemli olan şeylere odaklandığınızdan emin olun,

Her karar önemlidir çünkü her karar birbirlerini etkiler, ancak hayatınızda yalnızca sizin için önemli olanları tutmalısınız.

Eşsiz, çarpıcı, güçlü bir birey olarak yaşayarak, hayatınızdaki diğer kadınlara veya erkeklere aynı şeyi yapmaları için ilham verebilirsiniz.

**# Karar Vermek**

> "Seni strese sokan bir şey söyle ve bunu kolaylaştırmak için tek bir sabit karar ver. Bir karar, otuz yedi farklı karar değil."

Sizin için önemli olan şeyler için yeterli enerjiye sahip olmamanızın nedenlerinden biri de sürekli kararlar vermenizdir.

Bir şeye bir kez karar verdiğinizde beyninize kendisini geliştirmesi için daha fazla alan sunarsınız.

Öngörülü kararlar vermek robotik görünebilir, ancak otomasyon sizi ancak her şeyi otomatikleştirirseniz bir robota dönüştürür.

Tembel Dahi Yolu, neyin önemli olmadığına odaklanabilmeniz için tek seferlik kararlar vermekle ilgilidir.

Üstelik farkı hemen göreceksiniz.

Önemli olan, hayatınıza değer katmak yerine, ona değer katacak sağlam ve sabit kararlar almanızdır.

Dolabınızdaki eşyalardan takviminizdeki etkinliklere, hediyeler vermekten, giyinmeye, yemek yapmaya, evi temizlemeye ve gelenekler oluşturmaya kadar her şeye kesin olarak karar verilmelidir.

Tek bir kasıtlı karar, beyninizi çaba harcamaktan kurtarır ve hiç bitmeyen bir seçim döngüsü içinde yaşamak yerine sizin için önemli olan şeylere odaklanmanıza izin verir.

**# Küçük Başla**

İster beden imajı, ister evlilik ya da kılık düzeni hakkında konuşalım; birçok konuya cevabımız, ya çok denemek ya da pes etmektir.

Her şeyi yapamayız düşüncesiyle bazen hiçbir şey yapmıyoruz.

Sonuçsa tam bir çıkmaz.

Öte yandan küçük adımlar, çıkmazdan kurtulmanıza yardımcı olabilir.

Küçük adımlar gereklidir çünkü görünmez işleri onlar yaparlar.

Küçük adımlar atmanın basit olduğunu aklınızda tutmalısınız.

Küçük adımlar uzun ömürlüdür.

Sürdürülebilir adımlar atmanızı sağlar.

Yeni hedef, mutlak bir bitiş çizgisi değil, harekettir.

Küçük, önemsiz demek değildir; tüm küçük kararlar en sonunda bir araya gelip daha büyük bir şey için toplanır.

Küçük bir hedef için çalışıyor olsanız bile, aslında hareket edeceğiniz için basit eylemler ilerlemenin en iyi yoludur.

Bunun yerine, kapsamlı bir sistemle kendinize çok fazla yük bindirirseniz, çekiş elde etmekten çok onu korumak için zaman harcarsınız.

Anlamlı bir yaşam, büyük bir hamlede değil, her gün verilen nispeten mütevazı, bilinçli kararlarda gerçekleşir.

Adım ne kadar basit olursa, tamamlama olasılığınız o kadar yüksek olur.

Ne kadar çok yaparsanız, günlük rutininizin o kadar anlamlı bir parçası haline gelecektir, önemli olan da budur.

Büyük başladığınızda asla yeterince büyük şeyler elde edemezsiniz.

Tek bir şeyin büyük olduğuna inanıyorsanız, bahisleri yükseltmeye ve bitiş çizgisini değiştirmeye devam edeceksiniz.

Bir Tembel Dahi olarak küçük adımlarının gücünü benimseyin.

# Hayatı Daha Sonra Kolaylaştırmak İçin Şimdi Ne Yapabilirim?

Daha sonra hayatınızı kolaylaştırmak için şu anda ne yapabilirsiniz?

Bu noktayı bu soruyla takip ettiğinizden emin olun.

Bir sonraki acil soruna tepki vermek yerine, doğrudan bir karar verirsiniz.

Kararınız diğer bir karara yol açar ve karşılaştığınız seçimler daha öngörülebilir bir kalıba girmeye başlar.

Tembel Dahiler, unutmayın; küçük başlayın.

Sonrasına hazırlanmak için bir düzine göervle başlamanız gerekmez; biriyle başlamanız yeterlidir.

Gerçekten faydalı olana kadar hiçbir şey yapmayın.

Neyin işe yaradığını çözün, işe yaramayanı görmezden gelin ve işleri basit tutun.

Tek bir cevapla tek bir sorunun bu kadar büyük bir geri dönüş yapması mümkün olmamalı, ama oluyor işte.

Dominoların düşüşünü izlemeye doyamayacaksınız.

**# Sihirli Sorular**

\* Daha sonra market alışverişini kolaylaştırmak için şimdi ne yapabilirim?

Yeniden kullanılabilir çantayı kapının yanına koy ve alışveriş listesine bir kalem yapıştır ki satın alırken üzerini çizebil.

\* Daha sonra dondurucudan akşam yemeği yemeyi kolaylaştırmak için şimdi ne yapabilirim? Yemekleri etiketle.

\* Daha sonra çocukları daha kolay uyutmak için şimdi ne yapabilirim?

Diş fırçalamaya başlamadan önce tüm sevilen peluş hayvanları bul, böylece oyunack krizlerini önlemiş ol.

\* Daha sonra okul için herkesi dışarı çıkarmayı kolaylaştırmak için şimdi ne yapabilirim?

Öğle yemeğini bir gece önceden yap.

**# Hayatımızdaki Mevsimler**

> "Tembel Dahi olmak her mevsimi sevmek demek değildir; her birini nazikçe karşılamak ve size bir şeyler öğretmesine izin vermek demektir."

Başkalarının istemediği şeyleri arzulayabilirsiniz.

Başkalarına neşe getiren bir şeyle siz mücadele edebilirsiniz.

Başkaları için önemli olmasa bile sizin için önemli olduğunu düşündüğünüz şeyi umursayabilirsiniz.

Neyin önemli neyin önemsiz olduğunu bilmeden zorlu bir yaşam mevsiminde gezinirseniz, mevsiminizin ne olması gerektiğine dair diğer bakış açılarının ve beklentilerin ağırlığı altında ezileceksiniz.

Örneğin, çalışmak bir lükstür ve diğer birçok ebeveyn, çocuklarından uzak kalma fırsatını memnuniyetle karşılayacaktır.

Bununla birlikte, evde kalmak da bir lükstür ve diğer birçok ebeveyn, çocuklarıyla evde vakit geçirme fırsatını memnuniyetle karşılayacaktır.

Neyin önemli olduğunu söylemezseniz, bir mevsimin mücadelesi güçlenir ve daha da bunaltıcı olur.

Aksi takdirde, başkalarının beklentilerinin kaprisine kapılırsınız.

Sezonunuzu başka bir sezonun kutusuna tıkarsınız ya da umursamayı tamamen bırakırsınız.

Ya yiğitçe bir çaba gösterirsiniz ya da vazgeçersiniz.

Mevsiminde yaşamak, içinde bulunduğunuz koşulları görmezden geldiğiniz ve her şey harikaymış gibi davrandığınız anlamına gelmez.

Mevsiminde yaşamak, mevcut koşullarınızın istediğiniz gibi görünmesini sağlamak için her şeyi değiştirmeye çalışmak anlamına gelmez.

Kontrol sizdeyken hayal kırıklıklarınızın ortaya çıkmasına izin vermek, mevsiminizde yaşamak demektir.

Hangi mevsimdeyseniz, nasıl hissettiğiniz konusunda açık olun ve keşfettiklerinizden öğrenmeye istekli olun.

Her olası adımı tahmin etmeye çalışmak yerine, önünüzde ne olduğuna dikkat edin.

Gerginlik veya üzüntü konusunda endişelenmenize gerek yoktur.

İşler ters gittiğinde panik yapmanıza gerek yoktur.

Sağlayabileceğinizden fazlasını talep ediyormuş gibi görünen bir yaşam mevsiminden kaçmak zorunda değilsiniz.

Eylemlerinizi kontrol etmeden üzüntüye dahil olmak, neyin önemli olduğu konusunda bir dahi olma pratiğidir.

**# Doğru Rutinler**

> "Rutin, bir hedef değil, tekrarlanabilir bir hazırlık eylemidir."

Bir rutinin her gün aynı şeyleri aynı sırayla yapmak olduğuna inanabilirsiniz, ancak durum böyle değildir.

rutinlerinizin sizi başka bir yere götürmesi gerekir.

Bir rutin düzenli olarak önemli olan yolda yürümemize yardımcı olsa da, oraya giden tek yol bu değildir.

İronik olarak, rutinin hayatınızı tamamen yönetmesine izin verirseniz, gerçekten önemli olan şeyleri kaçırırsınız.

Doğru rutinleri oluşturmak istiyorsanız, önce varış noktanızı ve bunun neden gerekli olduğunu belirlemelisiniz.

Kendinize doğru rutini oluşturmak için:

\*\*Küçükten Başlayın:\*\* Rutininiz hakkında Tembel Dahi olmak istiyorsanız, gerçekten yapacak kadar küçük bir tane ile başlayın.

\*\*İlk Adımınızı Tek Başına Yapın:\*\* Rutininizi, tüm eylemleri daha kolay veya gereksiz hale getiren tek bir eylem üzerine kurun böylece rutin kısa kesildiğinde bile kendinizi hazır hissedeceksiniz.

\*\*Nereye Gittiğinizi Hatırlayın:\*\* Hayatı unutacak kadar meşgul olmaan önce size neye değer verdiğinizi hatırlatmayı amaçlayan rutinler belirleyin.

Kısacası tüm bunlarla demek istenen şudur: ihtiyacınız olduğunu düşündüğünüz şeye göre bir rutin oluşturun, işinizle ilgili neyin önemli olduğunu hatırlayın ve en önemli etkiye sahip olacak bir şeyle işe başlayın.

**# Ev Kuralları**

Ev kurallarının amacı, korumakla alakalı değil, bağlantı ile ilgilidir.

Evdeki kurallar ilk domino taşının devrilmesini ve bir dizi başka domino taşlarının düşmesine neden olmasını engellerler.

Unutmayın ki herkese uyan tek bir ev kuralı yoktur.

İhtiyaçlarınıza göre en uygun seçeneği seçmelisiniz.

Buradaki fikir, kontrolü elinizde tutmak değil, önemli olanla, çevrenizdekilerde daha iyi bir zihin çerçevesinde bir arada olmaktır.

Ne kadar sahip olduğunuza bakmaksızın her şeyi yerli yerine koyun.

Yaşamak için Tembel Dahi felsefeniz budur.

Bu, her şeyin bir yer gerektirdiği anlamına gelir.

Adachi, "Dağınıklı mutlaka çok fazla eşyanız olduğu anlamına gelmez. Bu, eşyalarınızın bir yeri olmadığı anlamına gelir. Her şeyi yerli yerine koyduğunuzda ve evinizin sınırları içinde yaşadığınızda, eviniz huzura kavuşacak ve en öenmli olana sahip çıkacak." der.

Şimi bazı kazanabileceğiniz değerli alışkanlıklara bakalım:

\* Her şeyi en kısa zamanda yerine koyun.

\* Eve getirmeden önce bir şeyin nereye gideceğini bilin.

\* Çöpleri biriktirmeyin.

\* Her gün gereksiz bir şeyi atın.

\* Haftalık küçük bir temizleme uygulayın.

Tembel Dahi olarak sizin için önemli olan şeyleri umursama özgürlüğüne sahipsiniz.

Temiz bir ev sizin için önemliyse, temiz bir eviniz olsun.

Ama unutmamalısınız ki temizlik sizi daha iyi, dağınıklık sizi daha gerçek yapmaz.

Her şeyin yanı sıra, evinize getirdiğiniz şeyleri sınırlayın çünkü dağınıklık zihinsel sağlığınız üzerinde zararlı bir etkiye sahiptir.

Her şeyi yerine koyma ilkesini uyguladığınızda, sonuç olarak büyük olasılıkla memnuniyet hissini sonuna kadar tadacaksınız.

**# İlişkiler**

İlişki içinde olmak ve insanların evimize girmesine izin vermek aynı anda hem istediğimiz hem de kaçındığımız bir şeydir.

İlişkiler, kendinizi daha derinden anlamanızı sağlar.

Sohbetler, insanlar ve dünyah akkında yeni bakış açıları geliştirmenize yardmıcı olabilir.

İnsanları dünyanıza aldığınızda onlardan gelebilecek desteği de alırsınız.

İnsanlar bağlantı ve topluluk olmadan düzgün yaşayamaz.

en içine kapanık birinin bile görülmesi ve duyulması, duyguları hakkında konuşacak, özel bir anı paylaşacak birinin olması gerekir.

Sevgiyi sunmak ve almak için birbirimize her daim ihtiyacımız vardır.

Hayatı daha sonra kolaylaştırmak için şimdi neler yapabileceğinizi biliyor musunuz?

İnsanları içeri alarak arkadaşlıklar kurmaya başlayın.

Birini davet ederek ömür boyu sürecek bir arkadaşlık kurmazsanız sorun değil.

Bu yine de iyi bir yatırımdır.

İnsanların günlük hayatınıza özür dilemeden girmesine izin verin.

Yardım istemek için zor durumda olmanıza gerek yoktur.

Bir bağlantının ayrıntılarına kapılmayın.

Sadece evinize birini davet edin.

Derin ilişkiler, yalnızca başkalarının derin şeylere girmesine izin vermekten gelmez; derin ilişkiler, başkalarına izin verme isteğinden gelir.

**# Özcülük ve Düzen**

> "Gerekli olmayan şey, gürültüden başka bir şey değildir."

Hayatınızı gerekli olmayan şeylerle doldurduğunuzda, farkında olmadan yaşamınıza gürültü eklersiniz ve bu gürültüyü kontrol etmeye çalışmak yorgun hissetmenizin temel bir nedenidir.

Hayatın büyük kararlardan oluştuğuna ve nerede yaşadığınızın, her gün nasıl yaşadığınızdan daha önemli olduğuna inanıyoruz.

Bunun yerine, küçük başlamanın değerini aklınızda bulundurun.

Her gün verdiğimiz küçük kararlar, tatmin edici bir varoluşa, büyük kararlardan daha fazla katkıda bulunur.

Ne kadar az gürültüyle baş etemniz gerekirse o kadar dolu bir yaşam için enerjiniz olur ve neyin önemli olduğunun farkına vardıkça eylemlerinizi bilinçli olarak gerçekleştirirsiniz.

Sizi önemli olandan uzaklaştıran her şeyi hayatınızdan çıkarmak ve yalnızca gerekli olanı bırakmak sizi gerçek tatmine götürür.

Bir oda, bir alışkanlık veya bir ilişki için temel öğeleri seçerken şunları göz önünde bulundurun: gerçekten neyin önemli olduğunu adlandırın, arada olanı kaldırın ve yalnızca temel öğeleri saklayın.

Özcülük, minimal olmak anlamına gelmek zorunda değildir; sadece önemli şeylerden tüm diğer dikkat dağıtıcıları uzaklaştırmak anlamına gelir.

Sizin için neyin önemli olduğuna başkalarının karar vermesine izin vermeyin.

Her şey özleştirilebilir, bu yüzden denemekten korkmayın.

Küçük bir adımla başlayın.

Neye ihtiyacınız olduğunu en iyi bilen sizsiniz çünkü hayatınızı ve kişiliğinizi herkesten daha iyi biliyorsunuz.

evet, bazı insanlar inanılmaz bir içgörüye sahiptir ve onları dinlemek, tavsiyelerini almak bir nimettir; ancak bunu kendi fikirlerinizi görmezden gelerek yapmamalısınız.

Herhangi bir görev doğru sırayla tamamlanabilir: neyin önemli olduğunu hatırlayın, içinizdeki çılgını susturun ve kendinize inanın.

**# Kendinize Nazik Olmak**

Kendimize şefkat göstermezsek veya kendimize karşı nazik olmazska hep yorulacağız.

Her zaman taşımamamız gereken şeyleri taşıyacağız ve hiçbir yere varmayan hendekler kazacağız.

Kendimizi sevmediğimizde başkalarından sevgi almak kolay değildir.

Tembel Dahi Altın Kuralına göre siz, kendi dostunuzsunuz.

Siz bir proje değilsiniz.

Her gün onarılması, şekillendirilmesi ve değerlendirilmesi gereken bir şey değilsiniz.

Şu anda olduğunuz gibi, siz değerli bir bireysiniz ve o kişi sizin arkadaşınız olduğu için nezaketinizi hak ediyor.

Hatırlamanız gereken bazı yararlı tavsiyelere bakalım:

\* Kişisel bakım, şımartılmaktan çok, kendinizi kendiniz gibi hsisettiren şeyleri yapmakla ilgilidir.

\* Dinlenme kendi kendine olan bir şey değildir; planlanmalıdır.

\* Mevsimsel, aylık ve günlük olarak adlandırdığınız şeyi deneyimleme fırsatları bulun ve sizi bir bütün hissettiren şeyleri daha sık yapın.

\* Daha önce hiç taşımadığınız yükleri taşımaya kalkmayın.

\* Taşımamanız gereken bir şeyi taşımayı bırakın.

\* Kim olduğunuza değer verin.

\* Kim olduğunuzu düşünün, değişimi kucaklayın.

\* Sizin için önemli olan bir başarıyı kutlayın.

\* Sadece bizim için önemli olan şeylere odaklanın, başkalarının önemli olması gerektiğini söylediği şeylere değil.

**# Okurun Yorumu**

\*\*\*Aslında bir büyüğümüz ya da yakınımızdan aldığımız hayat tavsiyelerinde söylenen şeylerin yazılı hali diyebiliriz bu kitap için.

Fakat daha farklı kültürden birinin, farklı bakış açılarını kullanarak bunu bize takdim etmesi daha faydalı ve ufuk açıcı olduğu da bir gerçektir.

En önemlisi de, disiplindir.

Disiplinli olunduğu zaman sıkıcı rutinler zevk verir, hatta ders çalışmak bile keyifli hale gelir.

Önemli olan biziz.

Bize katkı sağlayan her şeyi hayatımızda sürekli hale getirmeliyiz.\*\*\*