**# Uyanma Çağrısı**

Bütün problem çözme yeteneklerimize rağmen, okulda veya işte bize öğretilmeyen çok önemli bir beceri vardır: nasıl tatmin edici bir hayat yaşayacağımız.

Bize hayatın zevkli olabileceği ve olması gerektiği öğretilmedi bile!

Kendini sevme, olumlu konuşma, mutluluk ve kişisel gelişim bize asla öğretilmedi.

Üstelik yetişkinliğe eriştiğimizde insanlar bu sözleri üzerimize taş atar gibi atmaya başlıyor.

Bize nasıl yapılacağı gösterilmeyen şeyleri bizden yapmamızı beklemek ne kadar mantıklı?

Büyüme her zaman bir terfi ya da maaş artışı ile değerlendirilmiştir, asla merhamet ya da sabır açısından değerlendirilmemiştir.

Kim olduğumuz veya ne tür bir yaşam istediğimiz hakkında ciddi konuşmalar yapmaya asla teşvik edilmedik.

Edebiyat dersinde sayısız Shakespeare oyununun acısını ve travmasını analiz ettik, ancak kendi kayıplarımızı ve kalp kırıklarımızı birk ez bile değerlendiremedik.

Muhtemelen evde de durum pek farklı değildi.

Ebeveynlerimiz, öz saygımızı artırmaktan çok bize odamızı nasıl temizleyeceğimizi öğretmekle ilgileniyorlardı.

Bir akrabamız kıyafetimize iltifat ettiği gibi, öz farkındalığımızı da alkışladı mı?

Sanmıyorum.

İş, ev işi ve bir dizi başka sorumluluk nedeniyle zihinlerde ve kalplerde neler olup bittiğine odaklanmak için fazla zaman bulamayız.

Neticede, ailemizde hiç kimse bizi oturtup da ruh sağlığı hakkında bir konuşma yapmadı.

Kendilerine de asla bu tür bir konuşma yapılmadığını vurgulamak lazım.

Akıl sağlığına ve onunla ilgili her şeye verilen değer eksikliği sonunda bizi kıskıvrak yakaladı.

Okulda, işte veya başka herhangi bir yerde öğrendiğimiz her şey, başarılı ve mutlu bir yaşam sürmekle alakalı şeyler değildir.

Yeteneklerimizin, prestijimizin ve kazancımızın mutluluğumuzdan daha önemli olduğuna inanmamız öğretildi.

Ya da daha da kötüsü, bunların bize neşe getirmesi gereken başlıca faktörler olduğuna kendimizi ikna ettik.

Birisi mutlu bir hayat yaşamaktan ve mutluluğa öncelik vermekten bahsettiğinde, özellikle eski nesilden muhalefetle karşılaşacaktır.

Bazı insanlar mutluluğa öncelik vermenin bencilce bir karar olduğuna inanır.

Belki de bu bireylerin hiçbir zaman özlemlerine ve mutluluklarına odaklanma fırsatı bulammalarındandır.

Başka bir şey düşünecek zamanları olmamıştır çünkü maaş, iş, terfi veya bir aileyi besleme düşüncesi onlar için her şeyden daha mühimdir.

Mottonuza şu cümleleri de eklemeye çalışın:

Hayatınızı en iyi şekilde yaşamak bir hizmet eylemidir ve bu nedenle bencil olarak görüşmemelidir.

Neşeli ve amaçlı hareket eden insanlar dünya üzerinde en önemli etkiyi yaratanlardır.

Elinizden gelenin en iyisini yapmak istiyorsanız, kendinizin en iyi versiyonu olmalısınız.

LinkedIn'in ne dediğine bakılmaksızın, mutsuz veya memnuniyetsiz iseniz kendinizin en iyi versiyonu değilsinizdir.

Tüm potansiyelimizi gizli tutmak kendimiz ve başkaları için oldukça zararlıdır.

Temel değerlerimiz ve inançlarımız, bireysel düzeyde olması gerektiği kadar derinlere kök salmış değildir.

Çoğumuz kötü bir gün, herhangi bir başarısızlık, gönül burukluğu ya da olumsuz bir fikir yüzünden rotamızdan çıkabiliriz.

Çoğu zaman kendimizi ne olmadığımızla tanımlarız ve dayanacak sağlam bir temeliniz veya size rehberlik edecek bir dizi ilkeniz yoksa, sınırsız potansiyele sahip biri olmayı bırakır ve yalnızca acınızla karakterize edilen biri olursunuz.

Ev diyebileceğimiz bir yer yaratmalıyız.

Ve "ev" dediğimde, fiziksel bir yeri kastetmiyorum.

Her anlamıyla dolu bir günün ardından geri döndüğümüz bir dizi değerden bahsediyorum.

Yüzeydeki çabalarımız başarısız olsa bile var olmaya ve gelişmeye devam edecek kadar sağlam bir temel atmalıyız.

Henüz karşılaşmadıklarımız da dahil olmak üzere her zorluktan kurtulabilecek sağlam bir sistem inşa etmemiz gerekiyor.

Ruh halimizden bağımsız bir inanç sistemine ihtiyacımız var.

Hayatımızda kim olursa olsun veya günümüzde neler olup bittiğine bakılmaksızın istikrarlı bir temele ihtiyacımız var.

Bu kitabın adının bir anlam ifade etmesinin zamanı geldi.

Üçgen olma zamanı.

Üçgenler, alt kısımda geniş bir temele sahiptir ve üstteki dar kısmı destekler.

Yukarı bakan bir eşkenar üçgen devrilmez.

Bir üçgene eklediğimizde, kimliğini etkilemeden veya dengesini bozmadan üzerine inşa edebilirsiniz.

Bir karenin üstüne eklediğinizde dikdörtgen olur.

Bir daireye eklediğinizde oval olur.

Ama bir üçgene eklediğinizde, onun ne olduğunu değiştiremezsiniz, sadece onun üzerine inşa eder ve onu kendisinin daha da büyük, daha güçlü bir versiyonu haline getirirsiniz.

Bizim de aynı bu şekilde üçgen şeklinde bir temel oluşturmamız gerekiyor.

Hayat bizi yanlış yola sokarsa, ki sokacaktır, geri döneceğimiz bir alan, bir dizi ilke ve kesin öncelikler inşa etmemiz gerekiyor.

Bu şekilde, kim olduğumuzu gözden kaçırmadan büyümeye ve gelişmeye devam edebiliriz.

**# Kendimizle İlişkimiz**

Kim olduğunuzu anlamak, kendinizle bir ilişki geliştirmenin ilk adımıdır.

Tam şu anda üç sıfat seçin.

Samimi ve cesur olmaktan çekinmeyin ancak kendinize karşı dürüst olun.

Asla tek bir şey değiliz.

Aynı zamanda çok zeki ve bazen de inanılmaz derecede aptal olabiliriz.

Bazen üzülür bazen seviniriz.

Bu hayatta hiçbir şey sabit değildir.

Hepimiz sürekli gelişiyoruz ve iki şeyin aynı anda doğru olabileceğini hatırlamak bu noktada çok önemlidir.

İşinize güvenebilir, ancak özdeğeriniz hakkında temel endişeleriniz olabilir veya bir uçaktan atlamak söz konusu olduğunda korkusuz olabilir, ancak bir ilişkide bağlılıktan korkabilirsiniz.

Kendimizi etiketlemeye ve yargılamaya eğilimliyiz.

Kim olduğumuzu bildiğimizi varsayıyoruz ancak karmaşık ve güzel bireyler olduğumuz için kendimize yeterince kredi vermiyoruz.

Depresif bir insan değilsin.

Hayatın kötü değil.

Çaresiz biri değilsin.

Bunun yerine, ara sıra üzüntü yaşarsınız.

Hayat bazen sinir bozucu olabiliyor.

Ve bazen umutsuz hissedebilirsiniz.

Konuyu "ben bir aptalım" yerine "daha önce hiç karşılaşmadığım bir zorluğu çözmeye çalışan biriyim" olarak değiştirin.

İkinci cümle ile daha fazla empati kurabiliriz.

Birş eyleri çözmeye çalışan biriyle, kendisini aptal olarak etiketleyen birini düşünün.

Çözüm arayan kişiye günlük hayatta daha şefkatli davranır ve empatiyle yaklaşırız.

Bir şeylerin farkında olmak üzülmeyeceğinizi garanti etmez.

Üzüleceksiniz.

Bu kurşun geçirmez olmakla ya da fazla anlayışlı ve bağışlayıcı olmakla ilgili değildir.

Gücümüzü geri almakla ilgilidir.

İnsanlar bizi incitebilir ancak onları suçlamak yerine kendimizin incinmesine izin verdiğimizi anlayabiliriz.

Bu kendimizi suçlamakla ilgili değil; kendimizle karmaşık, açık ve dürüst bir bağlantı kurmakla ilgilidir.

Başka birinin durumunu değiştiremeyiz ama kendimizi her zaman değiştirebiliriz.

İnsanları affetme yeteneğiniz, kendinizle sağlıklı bir ilişkiniz olduğunun bir işaretidir.

Çünkü koşullarınız değişti ve artık kanayan bir yere ameliyat yapmıyorsunuz.

Başkalarının neden olduğu acıya tutunmanıza veya parmağınızla bir başkasını işaret etmenize gerek kalmadığında, incinmenize neden olan şeyin ötesine geçmenize izin vermiş olursunuz.

Kendimize zaman ayırarak ve kendimize öncelik vererek güçlü bağlantılar kurarız.

Dünyaya çıktığımızda, bizi yönlendirebilecek, heyecanlandırabilecek ve korkutabilecek birçok şeyle karşı karşıya kalırız.

Bazen sadece bedenlerimizi değil, dünyanın tüm gürültüsünden zihnimizi temizleme ihtiyacını gözden kaçırırız.

Bu nedenle meditasyon, kendinizle olumlu bir ilişki geliştirmede hayati önem taşır.

Meditasyon, bizim için yararlı olmayan her şeyi filtrelememize yardımcı olur.

Meditasyon, beyninizdeki kiri ve gürültüyü temizleyen, optimum netlik ve verimlilik elde etmenizi sağlayan arındırıcı bir tekniktir.

Zaten orada olanı fark etmenizi engelleyen sis ve bulanıklığı giderirsiniz.

Mental olarak gelişirsiniz çünkü artık gürültü gittiğine göre size daha çok yer vardır.

Önerilen meditasyon sıklığı nedir?

Her şey kendinize ne kadar iyi bir ortak olmak istediğinize bağlı.

Doğal olarak meditasyon yapmak için ne kadar çok zaman harcarsanız, ilişkinize o kadar zaman ayırırsınız.

Meditasyon, endişeli ve depresif olmasanız bile faydalıdır.

Meditasyon yaparken ne yapmalısınız?

Kendinizle olan bağınızı güçlendirdiği sürece fark etmez.

Sıkı bir programa veya rejime bağlı kalma konusunda stres yapmayın.

Sadece kendinize bazı sorular sorun: fiziksel, zihinsel ve ruhsal olarak nasılsınız?

Aklınızda bir şey var mı?

X durumu hakkında gerçekten nasıl hissediyorsunuz?

Korkuyor musunuz?

Öyleyse neden?

Dün gece kendinizde olağan dışı bir şey fark ettiniz mi?

Y kişisi hakkında heyecanlı veya güvensiz hissettiniz mi?

Kendinizi nasıl daha iyi bir partner yapabilirsiniz?

Nasıl bir gün planlamak istersiniz?

Hepsi sizinle alakalı.

Kendinize neye ihtiyacınız olduğunu sorarsanız, verdiğiniz cevaba şaşırabilirsiniz.

Kendinizle olan ilişkiniz hayatınızdaki en önemli ilişkidir.

Önceliği kendinize verin.

**# Evren ve Siz**

Bazen her şeyin aleyhimize çalıştığını hissederiz ve hayat berbattır.

Birçoğumuz kurban gibi hissederiz ancak koşullarımız hakkında dürüst olmamız da gerekiyor.

Sefaletsiz bir hayata hakkımız olduğuna inanmak saflık olur.

Evren bize bir şey borçlu değil.

Neden olsun ki?

İnsanlar sadece zaman içinde birikmiş hücreler topluluğudur.

Hayat herhangi bir vaatte bulunmaz veya iyi bir davranış vaat eden bir sözleşme imzalamanızı istemez.

Hayatın nasıl olması gerektiğine dair varsayımlarınız gerçeklikten çok hayal gücünüze dayalıdır.

Yani hayat sizi yüzüstü bıraktığında, size vaat edilen bir şeyden mahrum kalmıyorsunuz; bunun yerine, beklentilerinizin altında kalan bir şey yaşıyorsunuz.

Hayatta her şeyin bir bedeli vardır.

Alışverişe, abur cubur yemeye veya masa oyunları oynamaya gelince, bu kavramı anlarız.

Bedel dediğimiz şey her zaman parayla ilgili değildir.

Sıklıkla hayatın soyut yönlerinin ücretsiz olmasını bekleriz.

Ancak hayat dersleri karşılıksız değildir.

Güçlü yönler bedavaya verilmez.

Başarı kolay gelmez.

İster bir hayat dersi, ister yeni bir beceri, isterse bir sertlik katmanı olsun, kötü olan her şey genellikle iyi bir şeye yol açar.

Bu, hoş olmayan şeylerin olumsuz duygu ve durumlarla sonuçlanmadığı anlamına gelmez.

Ancak kabul etmemiz gereken olumlu bir şeye kapı açabilirler.

Her zaman sevgi ve destek isteyen ama asla geri vermeyen biriyle ilişkinizi sürdürür müydünüz?

Dert dinleme seanslarına her zaman kulak verdiyseniz ama karşılığında siz hiçbir zaman dinlenmediyseniz?

Ya sürekli sizden almaya devam ederlerse ve hiçbir şeyi geri vermezlerse?

Böyle bir ilişki içinde yapamazdınız ve yapmamalısınız da.

Kozmosla ilişkiniz söz konusu olduğunda, bunu aklınızda bulundurun çünkü muhtemelen evrenin en kötü partneri sizdiniz.

Sadece almakla kalmamalı, aynı zamanda sevgi ve ışık da vermelisiniz.

Sadece güç aramamalı, aynı zamanda başkalarına yardım etmek için gücünüzü paylaşmalısınız.

Mucizelere açık olmanın yanı sıra dünya için de bir mucize olmalısınız.

Kozmosa hizmet etmek, onunla iletişim kurmanın tek deoğru yoludur bu.

Geri dönün ve bu cümleleri bir kez daha okuyun.

Neyse ki, çevreyi koruyarak, ihtiyacı olanlara yardım ederek veya pozitif enerjili bir alan yaratarak, geri vermenin sayısız yolu vardır.

Herkesin temeli bir çeşit hizmet içermelidir.

**# Dikkati Başka Yöne Çekme**

Kendinizle ve kozmosla bağlantınız kuruldu.

Üçgeninizin tabanı bu iki faktörden oluşur.

Ancak bu 21. yüzyyılda gerçek hayat ve bu günde ve bu çağda çok şey oluyor.

Bir dağda yalnızken, sıcak bir fincan çay yudumlarken ve agresif patronlardan, meraklı teyzelerden ve tuzaklarından arınmışken net ve amaçlı yaşamak kolaydır.

Ancak günlük hayatınızın gürültülü ve kaotik olması muhtemeldir.

Ve bazen gürültü o kadar yüksek olur ki bilinçsizce bizi yanlış yönlendirmesine izin veririz.

Bu yüzden dikkat dağınıklığını anlamak esastır.

"Dikkat dağınıklığı" terimi temel anlamda değildir.

Dikkat dağıtıcı şeyler, bizi gelişmemizi sağlayan fikirlerden, zihniyetlerden ve ortamlardan uzaklaştıran etmenlerdir.

Başka bir deyişle, dikkat dağıtıcı unsurlar bizi kendimizle ve evrenle olan ilişkimizden uzaklaştırır.

Bu nedenle üçgenimizin tabanını korumak ve beslemek için önce dikkat dağınıklığının ne olduğunu anlamalıyız.

Sahip oldukların için minnettar olman gerektiğini söylemek kolay, ama bunu şu anda yapmak zor.

"Minnettar" kelimesi sıklıkla kullanılır.

Kullanmalıyız da çünkü bu olumlu bir kelimedir.

Ancak şimdilerde bu kelime anlamsız bir moda sözcüğüne dönüştü.

"Yardımın için minnettarım" gibi şeyler söylüyoruz ya da "bugün minnettar olmamın on nedeni var".

Minnettarlığı, Twitter'da geçici bir duygu veya gündem olan bir konu gibi ele alıyoruz.

Soru şu ki, neden sadece belirli durumlarda veya işler basit olduğunda minnettarız?

Minnettarlık sadece bir duyum değildir.

Yaşabileceğimiz bir yerdir.

Minnettarlığı uygulamalı ve bizi ondan uzaklaştıran her şeyin sadece bir dikkat dağıtıcı olduğunu kabul etmeliyiz.

Bu, dikkat dağıtıcıların gerçek olmadığı anlamına gelmez.

Hayatımızda birçok problemin olduğunu göz ardı edemeyiz.

Ancak olayları bizi hedeflerimizden uzaklaştıran şeyler olarak gördüğümüzde, onları daha kontrol edilebilir hale getirebiliriz.

Dikkat dağıtan şeyler küçük hilecilerdir ancak onları oldukları gibi görebiliriz.

Örneğin, iş stresi gerçektir ancak onu bir dikkat dağıtıcı olarak görerek, işinizin sevdiğiniz öğelerinin tadını çıkarabilirsiniz.

Bu, işinizin stresi ve zor olduğu sonucuna varmaktan daha etkili bir düşünce sürecidir.

Minnettar olmak istiyorsak, bizi nankör hissettiren her şey dikkatimizi dağıtır.

İşinizi kaybetmek bir dikkat dağıtıcıdır.

\*\*Eski sevgilinin evlenmesi dikkat dağıtıcıdır.\*\*

Kendinizi başkalarıyla kıyaslamak dikkatinizi dağıtır.

Bu, sorunların olmadığı, göz ardı edilmemesi gerektiği veya sizi etkilemeyeceği anlamına gelmez.

Hala üzgün, öfkeli, depresif veya kıskanç olacaksınız ve bu duyguların sizi ele geçirmesine izin vermelisiniz.

Lakin mutsuzken bu zorluklarla yüzleşmek zorunda değilsiniz.

Dikkatin dağınık diyarında yaşamıyorsunuz; minnettarlığın diyarında yaşıyorsunuz.

Minnettarlık sizin evinizse, üstesinden gelme şansı için minnettar olurken hala hayatın tüm zorluklarının üstesinden gelebilirsiniz.

**# Sanatçı Olmak**

Doğduğumuz andan itibaren bize belirli normlar yüklenir.

Toplum bize standartları, talepleri ve beklentileril gümüş bir tepside sunar.

Çoğumuz yaşlandıkça o tabaktan yemeye devam eder, bize sunulanı asla sorgulamayız.

Kurallara boyun eğmek, onları sorgulamaktan daha kolaydır.

İnsanlar için yeni bir çözüm bulmaktansa "öyle işte" demek daha kolaydır.

Bu yüzden dünyanın bize nasıl olacağımızı ve ne yapacağımızı dikte etmesine izin veriyoruz.

Kendi tasarımımızı yaratmak yerine şablonu kullanmayı kabul ediyoruz.

Çoğu zaman, kendinizi kurallara karşı koyarken bulacaksınız.

Arzularınzı bir kenara bırakıp tabaktan yemeye devam edip etmeyeceğinize veya sosyal beklentilerden kurtulup gerçekten yaşamak istediğiniz hayatı tasarlamaya karar vermek size kalmış.

Bize servis edilen tabağın her zaman bize hizmet etmediğini kabul etmeliyiz.

Sonuç olarak, bize iyi hizmet etmeyen konseptleri takipten çıkarmak bizim yararımızadır.

Bunu yapmak için öncelikle bunların gerçek değil, yalnızca birer kavram olduğu fikrinde anlaşmalıyız.

Ne kadar zor veya ulaşılmaz görünse de kendimiz için daha iyi, daha mutlu bir yaşam seçme gücüne sahibiz.

Bu, tüm normlara uymayacağımız ve kaosa düşeceğimiz anlamına gelmez.

Her şey siyah beyaz olmak zorunda değil.

Buradaki kilit nokta, doğru dengeyi (sizin için çalışan bir tasarım) bulmaktır.

Yaratıcılığı tartışırken sıklıkla sanat ve sanatçıları düşünürüz.

Bir şair, bir moda tasarımcısı veya bir müzisyen aklımıza gelir ama gerçekte hepimiz yaratıcıyız.

Hepimiz varsayımlar yaparak ve fazla düşünerek zihinsel kaos yaratma konusunda uzmanız.

Yaratıcı beyin enerjimizi rahatsız edici düşüncelere harcamak yerine zevk aldığımız bir hayat yaratmak için kullanmalıyız.

Başka bir deyişle, var olmayan problemler yaratabiliyorsak, duştayken hayali insanlarla sahte yüzleşme diyalogları yaratabiliyorsak ve geceleri bizi ayakta tutan endişeli düşünceler yaratıyorsak, içimizde barışçıl, sevgi dolu çözümler de yaratabiliriz.

Basitçe söylemek gerekirse, enerjimizi bu şekilde kullanmayı seçmeliyiz.

Sadece seyirci değil, sanatçı olduğunuzu da unutmayın.

her gün karşılaştığınız yeni zorluklar ne olursa olsun, her zaman sizi tatmin eden bir hayat yaratabileceğinizi bilerek eve dönebilirsiniz.

**# Son Özet**

Hayatımızın daha da karmaşık bir hal almaya devam edeceği bir gerçektir.

Gürültü, yeni yollarla dikkatimizi dağıtmaya devam edecek.

Kalp kırıklıkları ve endişeler zaman zaman yeniden ortaya çıkacaktır.

Bu asla sona ermeyecek bir döngüdür.

Sonuçta, her zaman doğru olduğunu bildiğimiz şeye geri dönmeliyiz: kendimizle ve evrenle olan ilişkimize.

Diğer her şey sadece birer dikkat dağıtıcıdır.

Ve bu dikkat dağıtıcı şeyler bizi yoldan çıkardığında, yaratıcı olabilir ve kendimize dönüş yolunu tasarlayabiliriz çünkü kaybolmak zorunda değiliz.

Mutsuz olmak zorunda değiliz.

Hayat bunaltıcı olmak zorunda değil.

Her şeyi anlamak zorunda değiliz.

Sadece bir üçgen olmamız gerekiyor.

Kendinizin en iyi versiyonu olun ve en iyi hayatınızı yaşayın.

Ve sonra bu sihri evrenin geri kalanıyla paylaşın.

Sevgi ve ışık yağmuruna tutulmanız dileği, başkalarına sevgi ve ışık kaynağı olmanız umuduyla.