**# Giriş**

Çoğumuz düşüncelerimize o kadar anlam yükleriz ki, bu düşünceler olması gerekenden çok daha fazla önem kazanmaya başlarlar ve bunun sonucunda ruh sağlığımız zarar görür.

Düşüncelerimizle aşırı özdeşleşerek, onlara bizim üzerimizde güç veririz.

Tam bu yüzden de yüksek bir psikolojik bedel öderiz.

Olumsuz (veya işlevsiz) düşünceleri hayatımıza davet ettiğimizde, onlara kendilerini içimize işleme ve kendimiz, dünyamız ve ilişkilerimiz hakkında düşünme biçimimizi değiştirmeye yönelik uzun vadeli yıpratıcı süreci başlatma gücü veririz.

Bir düşünce kendi başına toksik olamaz.

İşlevsel olmayan düşünmeye hak edilmemiş bir güç verdiğimizde bu bizi zehirlemeye başlar.

İşlevsel olmayan düşüncelerinizi etkisiz hale getirmenin ilk adımı, bilişsel ayrışma olarak bilinir.

Ayrışma, düşüncelerinizi benlik duygunuzdan ayırmayı veya aynı zamanda düşüncelerinizi onların doğru olduğu varsayımından ayırmayı gerektirir.

Düşüncelerinizi ne ototmatik olarak ne de mutlaka doğru olarak görmek istersiniz.

Bir yöntem, bir adım geri atmayı ve düşüncelerinizin nesnel bir gözlemcisi olmayı içeren kendi kendine mesafe koymaktır.

Bazı insanlar, durumu dışarıdan birinin bakış açısından anlatarak bunu yapmaktan hoşlanırlar.

Bu, kafanızdan çıkmanıza ve düşüncelerinizi çok ciddiye almanın otomatik deneyiminden kurtulmanıza izin verir.

Bir adım geri atıp düşüncelerinizi ve deneyimlerinizi bir arkadaşınızınkiyle aynı şekilde değerlendirmediğinizde, objektif olma olasılığınız artar ve aşırı sert kararlar vermeye daha az eğilimli olursunuz.

Düşüncelerinizi üstlendikleri ama hak etmedikleri değerden daha da ayırmak için, sadece bir düşünceye sahip olmanın onu gerçek yapmadığını kabul etmelisiniz.

"Her şeyi berbat ettim" veya "işler asla düzelmeyecek" diye düşünmek yerine, düşünceyi gerçeklik varsayımından ayırın.

Bu sadece bir fikir.

"Berbat ettiğimi düşünüyorum" ya da "işlerin daha iyiye gitmeyeceği düşüncesine kapılıyorum" diyin.

**# Düşünceler Hakkında Sekiz Evrensel Gerçek**

1. Bir düşünceye sahip olma deneyimi -ne olursa olsun- her zaman iyidir.

2. Sadece bir düşünceye sahip olmak, onu otomatik olarak doğru yapmaz.

3. Düşünceler tek başına tehlikeli değildir. Önemli olan onlara nasıl tepki verdiğinizdir.

4. Düşünceler uçucu olma eğilimindedir ve izin verirseniz kendi kendilerine geçerler.

5. Düşüncelerinizi, onlara sahip olduğumuz için kendinizi sert bir şekilde yargılamadan, nazikçe ve merakla gözlemlemek için kendinizi eğitebilirsiniz.

6. Olumsuz düşüncelerinizden kaçınmak veya bunlarla savaşmak sadece enerjinizi tüketecektir.

7. Düşüncelerinizle ne kadar çok mücadele ederseniz, o kadar yapışkan hale gelirler.

8. Düşünceleriniz hakkında düşüncenizde esnek olabilirseniz, düşüncelerinizin sizi kırmasına izin vermek yerine düşüncenizi esnetme yeteneğini geliştireceksiniz.

Negatif düşünceler depresyon veya anksiyete bozukluklarına neden olmaz.

Ancak bu tür düşünceler yapışkan hale geldiğinde depresyon ve anksiyete bozukluklarına dönüşebilir.

Çıkış yolu, farkındalığı kucaklamaktır.

Bu, nazik, yargılayıcı olmayan bir gözlemci olarak düşüncelerinize ve bedensel duyumlarınıza dikkat etmek anlamına gelir.

Zihinsel olarak kontrol etmek veya kaçmak yerine, deneyiminizin şimdiki anına merakla katılmayı gerektirir.

Düşünceleri direnmeden bırakmayı öğrendiğinizde, onların doğasını ve üzerinizdeki etkilerini değiştirirsiniz.

**# Beynimiz ve Duyumlarımız**

Beyniniz vücudunuzdur.

Sosyal reddedilme ve fiziksel acı deneyimi benzer nörotransmitter aktivitesine sahiptir.

Keder ve kayıp genellikle gerçek ve somut göğüs ağrısına neden olur.

Düşünceleri gözlemlediğimiz aynı nazik, yargılayıcı olmayan bir şekilde fiziksel duyumları gözlemlemeye başlamanın zamanı geldi.

Düşüncelerimiz bizi tanımlamadığı gibi, bedensel duyumlarımız da tanımlamaz.

Kendi kendini besleyen bir döngüde tuzağa düşmenin ne kadar kolay olduğunun farkına varmalyıız.

Zihin-beden etkileşimi karşılıklıdır: bedensel duyumlar düşüncelerimizi etkiler ve düşünceler bedensel duuymlara neden olabilir.

Duygular düşünceleri ağırlaştırır.

Düşünceler, sırayla, fiziksel duyumları taşımayı daha zor hale getirir.

Fiziksel duuymlarınızı yorumlamak, duyumların kendisinden daha önemlidir.

Aynı fiziksel duyum, endişeli bir kişi ile endişeli olmayan bir kişi tarafından çok farklı yorumlanabilir, tıpkı aynı düşüncenin endişeli bir kişi tarafından endişeli olmayan bir kişiye göre çok farklı şekilde yorumlanabilmesi gibi.

Bu zamanlarda kontrolden çıkmaktan kaçınmak için, fiziksel duuymlarınızla bakış açınızı değiştirmeli ve onların size karşı değil, sizin için çalışmasına izin vermelisiniz.

Bireysel anksiyete belirtilerinin tek başına size zarar veremeyeceğini kabul ederek pratik yapın.

Rahatsız edici duyumları daha az felaketle yeniden yorumlamaya çalışmalıyız.

Beyniniz onları yargısız bir şekilde işler ve tarafsız bir şekilde yorumlarsa, bir kısır döngüye ilerlemeyecektir.

Düşünce-duyum döngüsü bozulduğunda, savaş ya da kaç'ın etkileri etkisiz hale gelir.

Vücudunuz sadece işini yaparken savaş ya da kaç hislerini yeniden yorumlayarak kendinizi hemen korursunuz- dezavantajlar seline kapılmak yerine faydaları hatırlarsınız.

Vücudunuzun ruh halinizdeki rolü öylece gelip gitmez.

Olumlu değişiklikler yapma konusunda gerçekçi olmak için, genel günlük alışkanlıklarınızın büyük resmine dürüstçe bakmalısınız.

Aşağıdaki fiziksel alışkanlıkların günlük ruh haliniz üzerinde çok önemli etkileri vardır:

\* HAREKET

\* UYKU

\* HİDRASYON

\* KAFEİN

\* GÜNEŞ IŞIĞI VE DOĞA

\* NİKTOİN

\* ALKOL

\* EKRAN BAŞINDA GEÇİRİLEN ZAMAN

**# Zihinsel Bagaj**

Sıklıkla yükümüzü arttıran, zamanla fazladan ağırlık yapan şeyleri taşıyoruz.

Çok fazla endişe ve zihinsel kontrol listesi var.

Ve belki de çok daha ağır şeyler: pişmanlıklar, korkular ve utanç.

Bırakma şansımızın farkına varmak zor olabilir.

Kendimize yüklediğimiz ortak bir yük ortada: düşüncelerimizle sürekli çekişmemiz.

Sizi ele geçirdikten sonra kendinizi bu mücadeleden kurtarmak konusunda çok şey öğrendiniz, peki ya ilk etapta savaşa girmemeyi seçmeye ne dersiniz?

Büyük stres zamanlarında, aynı genel endişeyle ilgili olsalar bile, sahip olduğunuz çeşitli düşünce türlerine dikkat etmek çok önemlidir.

Yararlı ve yararsız spektrumda kendi noktanızı tanımalısınız.

Gereksiz, işlevsiz, abartılı veya aşırı yıkıcı düşünceleri bırakma cesaretini toplayın -bazı gerçekler içerseler bile.

Aşağıdaki iki soruyu düşünün:

1. Bu düşünce aydınlatıcı mı?

Planımı netleştirmemde bana yardımcı oluyor mu?

2. Bu düşünce beni daha hazırlıklı ya da daha güçlü yapıyor mu?

Bu soruların her ikisinin de cevabı hayır ise, yanlış bir düşünceymiş gibi davranın.

Düşüncenin ne olduğunun farkına varın: bir düşünce.

İşte hemen şimdi vazgeçmeye başlayabileceğiniz şeyler:

\* geçmiş hatalar

\* işler nasıl "olmalıydı"

\* gelecekteki benliğinizin geçmiş vizyonunuz

\* artık size uymayan hedefler

Herhangi bir tuzak gibi bir savunma mekanizması da yarardan çok zarar verme potansiyeline sahiptir.

Taşıdığımız yüklerin yanı sıra, yüzleşmek istemediğiniz duygulardan veya gerçeklerden kaçmak için tekrar tekrar başa çıkma stratejileri olarak kullandığınız savunma mekanizmaları geliştirmiş olabilirsiniz.

Bunlardan herhangi birini kendinizde tanımlayabiliyor musunuz?

\* İnkâr

\* Projeksiyon

\* Rasyonelleştirme

\* Yer değiştirme

\* Bastırma

Dünyayı gördüğümüz mercekler yalnızca bizimdir.

Kör noktalarımızı incelemek için zaman ayırdığımızda, lenslerimiz daha hassas ve daha doğru hale gelir.

Kişisel düşünce çarpıklıklarınızı anlamak -ki bunu pek çok insanla paylaşırsınız- onları işlevsiz olarak etiketlemenize izin verir ve tıpkı diğer kendi kendine konuşma türleriyle yapmayı öğrendiğiniz gibi geçmelerini sağlar.

Kör noktalarınızı kaldırarak üstesinden gelemeyeceğinizi düşündüğünüz şeyleri görebilirsiniz, ancak onlara zihninizi ve gözlerinizi açarak yapabileceğinizi fark edersiniz.

**# Onay ve Gerçek Bağlantı**

Değer duygunuzu bulmak, bir amaç ve anlam duygusu geliştirerek yardımcı olabilir.

Ama bu değer duygusunu ortadan kaldıran o kadar çok şey vardır.

Hayatınız boyunca, kendiniz hakkında ne düşündüğünüzün ve hissettiğinizin temeli olarak hizmet eden sayısız "olması gereken" ve karşılaştırmanın yanı sıra çok sayıda beklenti ve standart içselleştirirsiniz.

Ne yazık ki, genellikle temelde işlevsizdirler.

Herkes sosyal medyayı kullanmasa da, sosyal medya, onaylanma ile gerçek bağlantı ve öz değer arasındaki farklar hakkında konuya başlamak için harika bir yerdir.

Tercih ettiğiniz sosyal medya platformuna güzel bir selfie yüklüyorsunuz.

Sonra... tepki bölümünde işler yavaşlar.

Gönderinizin pek dikkat çekmediğini düşünürsünüz.

Sonunda beğeniler artmaya başlar.

Rahatlarsın.

Belki de kabul etmek istediğinden biraz daha rahatlamış hissedersin.

Üniversitedeki oda arkadaşınızın, kız kardeşinizin veya komşunuzun neden gönderinizi henüz beğenmediğini merak edene kadar daha iyi hissetmeye devam edersiniz.

Ne zaman bir şey yayınlasan kendini ortaya koyar ve birinin yanıt vermesini beklersin.

Tıklıyorsun, sonra geri dönüyorsun.

Bu arada, duygularınızı ve hatta muhtemelen öz değerinizi algoritmaların ve Wi-Fi bağlantılarının insafına bırakıyorsunuz.

Kendinizle başka bir insan arasında bir bariyer oluşturdunuz ve ona duygularınızı manipüle etme yeteneği verdiniz.

İlk "beğeni" gelmeden önce veya yeterince beğeni gelmeden önce (hatta beğeniler geldikten sonra, eğere doğru beğeniler değilse) kendinizi bir süre daha yalnızlaştırdınız.

Hepsi bağlantı kurmaya çalışmak ve yalnız hissetmemek için!

Yalnızlık sadece kötü bir duygu değildir; sağlığınıza da zararlı olabilir.

Yalnızlık, kronik hastalık prognozunuzu kötüleştirir, bağışıklık sisteminizi zayıflatır ve kalbiniz üzerinde ölçülebilir olumsuz etkileri vardır.

Verilere göre, kronik olarak yalnız ve sosyal olarak yalıtılmış hissetmek, ölümlülük açısından günde on beş sigara içmeye eşdeğerdir.

Yalnızlık ve topluluk çöküşün, giderek artan bir şekilde, opioid bağımlılığı ve aşırı doz ölümleri salgınıyla doğrudan bağlantılı olduğu düşünülmektedir.

Gerçek bağlantı ve duygusal yakınlık, yalnızlığın zıttıdır.

Ancak, sosyal medya çağında gerçek bir bağlantı kurmak kafa karıştırıcı olabilir.

Bir yandan, başkalarıyla her zamankinden daha fazla "bağlıyız" çünkü nereye gidersek gidelim onların günlük yaşamlarıyla ilgili bilgileri yanımızda taşırız.

Yine de bu, yalnızlığımızı hafifletmez, aksine daha da şiddetlendiriyor gibi görünür.

Ancak, bütün, otantik benliğinizle, diğer insanlara ve hayata açık olarak yaşamak istiyorsanız, engelleri yıkmalısınız.

Filtreleme ve düzenleme yapmadan, size yeterince iyi olmadığınızı söyleyen olumsuz iç konuşmayı bırakmalısınız.

Bu, fiziksel dünyanızda daha fazla şey yapmayı gerektirir: akşam yemeğinde telefonunuzu cebinizde koyup orada bırakmak, insanları evinize davet etmek, kasiyerin adını hatırlamak vb.

**# İrade ve Hedefler**

İrade gücünün bize her konuda yardım etmesi gerekir.

İrade, düşüncelerimizin yeterince "güçlü" olması gerektiği fikrine dayanır.

Koşullarımızı veya çevremizi boş verin(!).

Sadece irademizin gücüyle her şeyin üstesinden gelebilmeliyiz diye düşünürüz.

Tek yapmamız gereken bir şey düşünmek olduğuna inanmak güç verici görünür ve gerçekleşecekmiş gibi gelir: kilo vermek, bir alışkanlığı bırakmak veya yeni bir kariyere başlamak vs.

Kendimizi başarısız olmaya hazırladığımızda işler daha az ilham verici olur.

Kendimizi, prensipte, genellikle onlara söylediğimizi yapmayı reddeden düşüncelerimizin insafına bırakıyoruz.

Ve ilgili fikir -eğer hayatta iyi şeyler elde edemezsek, bunun nedeni düşüncelerimizin "başarısız olması" çünkü yeterli zihinsel güce sahip olmadığımızdır- daha da zararlıdır.

Bu, ya yeterince istemediğimizi ya da daha kötüsü, basitçe zayıf olduğumuzu düşünmemize yol açar.

Ancak, gördüğümüz gibi, düşüncelerimize boyun eğmek, kendi kendine yeterli, aktif bir yaşam sürmenin yolu değildir.

Bunun yerine, düşüncelerimizi gözlemlemeyi ve onlara karşı olan şekillerde hareket etmeyi seçebiliriz.

Davranışınız yalnızca anlık, bilinçli düşünceleriniz ve hayalleriniz tarafından belirlenmez.

Siz bilinçli düşüncelerinizin toplamından daha fazlasısınız

\* HEDEFLERİN ÖZEL VE SONUÇ OLMASI GEREKİR

\* HEDEFLER YÖNETİLİR VE GERÇEKÇİ OLMALIDIR

\* HEDEFLER SONUÇLARLA DEĞİL ÇABALARLA TANIMLANMALIDIR

\* HEDEFLERİN ZAMAN SINIRLI OLMASI GEREKİR

\* HEDEFLERİN NET BİR YOLU OLMASI GEREKİR

Bunlaırn hepsini biliyoruz, ancak iş hayatımızda daha incelikli değişiklikler yapmaya gelince, irade gücü saçmalığına geri dönüyoruz.

Herhangi bir uyarana veya ayartmaya direnme gücünü toplamada irade gücünün en önemli faktör olduğuna inanmak istiyoruz.

Başarımızı destekleyen bir ortam yaratmadığımızda ise dış koşulları ele almak yerine kendi iç dünyamızı suçlarız.

Ve bu suçlama, değişme yeteneğimiz konusunda daha da umutsuz olmamıza ve dolayısıyla daha az kontrole sahip olmamıza neden olur.

Bunun yerine, yarattığımız ortamlara daha fazla odaklanmalıyız.

Hayatınızdaki hangi alışkanlıkları değiştirmek istiyorsunuz?

Onlara katkıda bulunan durumsal tetikleyicileri ve bu tetikleyicileri nasıl değiştirebileceğinizi düşünün.

Alışkanlıklar kalıcıdır çünkü onları korumanın gerçekçi, sürdürülebilir yollarını keşfettik -ve bu kendi kendini devam ettirir, çünkü bir şeyi ne kadar çok yaparsak, alışkanlık o kadar güçlü olur.

Kaç kez farkında olmadan eve döndünüz veya metrodan indiniz?

Bu gibi gündelik şeyler içinizde kökleşmiştir.

Bu sağa dönmek doğuştan veya evrimsel değildir.

Sadece çok fazla pratik yaptın demektir.

Arzu ettiğiniz alışkanlıkları geliştirmek için gereken çabayı ve zamanı azaltmak için ortamınızı değiştirirn.

Ardından günleri daha başarılı bir şekilde işaretlemeye başlayabilirsiniz.

Bu uyaran kontrolü olarak bilinir.

Motivasyonun veya iradenin size gelmesini beklemeyin.

Çevrenizin sizin için çalışmasını sağlayabilirsiniz.

**# Varış**

Henüz tam olarak sizin "siz" olmadığınızı hissettiniz mi?

Bir kez terfi aldığınızda/hayatınızı organize ettiğinizde/forma girdiğinizde/bir ortak bulduğunuzda/o sağlık sorununu çözdüğünüzde/daha iyi bir yaşam sürdüğünüzde, vb, vb. -hayatta her zaman vb'leriniz olacaktır.

Ama ya siz -şu anda bunu okuyan kişi- gerçek sizseniz?

Hayatınızdaki bu anın, uzak gelecekte hayali bir an kadar zengin, ödüllendirici ve ilgi çekici olma potansiyeline sahip olduğu, ya gerçekse?

Efsaneler, gelecekte belirli bir noktaya ulaştığımızda her şeyin sihirli bir şekilde düzeleceğini iddia ederek bizi yanıltır.

Bize ancak o zaman mutlu/tatmin/çekici/kendine güvenen/düzenli/hızlı/sevilen/zengin olacağımız izlenimini verir.

Elbette, geleceği düşünmek faydalı olabilir, örneğin bizi gerçekten motive eden ve değerlerimizle uyumlu hedefler belirlediğimizde.

Bununla birlikte, varış efsanesi, burada ve şimdimizi geliştiren olumlu bir yoldan ziyade, şimdiki yaşamlarımızdan uzaklaşan olumsuz bir geleceğe bakmamıza neden olur.

Varış efsanesi bizi, gelecek yaşamlarımızın belirli bir noktasında "vardımızda" herşeyin yerli yerine oturacağına ikna etmeye çalıştığı için, şimdiki yaşamlarımızda her zaman işlerin yerinde olmayacağına işaret eder.

Gelecekte sadece o noktada yaşıyorsak, şimdi gerçekten yaşamıyoruz, o halde neden deneriz?

Geleceki Siz'in yerine getirilmesine ne kadar çok odaklanırsanız, kendinizi Şimdiki Siz'in buna layık olmadığına o kadar ikna edersiniz.

Hayat çoktan başladı.

Onlarca yıl olmasa da yıllardır sizin için oradaydı.

Kendinize gelecekte bazı şeylerin olacağını ve ancak o zaman gerçek hayatınızın başlayacağını söylediğinizde, hayatınızı şu anda istediğiniz şekilde yaşamayı seçme özerkliğinden vazgeçmiş olursunuz.

Hem sevinci hem de anlamı ertelersin.

Arzu ettiğiniz şeyleri hak etmediğinize, henüz yeterince iyi bir insan olmadığınıza kendinizi inandırıyorsunuz.

Ancak öylesin.

Sadece bir hayatınız var, o da bugün ve başka hiç kimsenin onu yaşama fırsatı yok.

Hayatınız tamamen size ait.

Peki, neyi bekliyorsun?

Sen zaten yeterlisin.

**# Son Özet**

Kendiniz üzerinde çalışmak, hayatınızın geri kalanında yapabileceğiniz bir şeydir.

Şu anda nerede olduğunuzu kabul edecek kadar kendinize iyi davranmaya ve daha gidecek çok yolunuz olduğunu bilseniz bile, elde ettiğiniz küçük zaferler için kendinizi tebrik etmeye hazır mısınız?

Hoş olmayan fikirleri yok etmiyorsunuz; bunun yerine, onlardan daha büyük oluyorsunuz -ve kendinizi nasıl gördüğünüzü veya hayatınızı nasıl yaşadığınızı temelden değiştirmeyecek şekilde onları deneyimleme yeteneğinizi geliştiriyorsunuz.

Bunu uyguladığınız her gün, ertesi gün yapmayı kolaylaştıracak bir alışkanlık geliştiriyorsunuz.

Hayal edebileceğinizden daha derin, daha meşgul, daha özgün bir şekilde büyüme potansiyeliniz var.

Kendinizi tanımaktan ve bulduğunuz şeye açık bir kalple ve tamamen açık gözlerle bakmaktan korkmayın.

```py

print("Sevdim bu lanet olası kitabı dostum!")

```