**# Giriş**

> "Zihin kendine has bir yerdir ve kendi başına Cehennemi Cennet, Cenneti Cehennem yapabilir." -John Milton

Her birimiz hayatımız boyunca pek çok duygu ile mücadele ediyoruz.

Hepimizin inişleri ve çıkışları olur.

Sorun, düşük modumuzla ne yaptığımızdır.

Düşük modumuzu duygusal gelişimimiz için kullanmalı ve onlardan bir şeyler öğrenmeliyiz.

Nasıl hissettiğinizi bilmek, duygularınız üzerinde kontrol sahibi olmanın ilk adımıdır.

Duygular, zihninizde bir fikir olarak değil, bedeninizde fiziksel duyumlar olarak tezahür eder.

Nasıl hissettiğiniz, yaşam kalitenizi belirler.

Duygularınız hayatınızı cehenneme veya cennete çevirebilir.

Gerçekten önemli olmalarının nedeni budur.

Duygularınız deneyimlerinizi etkiler.

Kendinizi iyi hissederseniz, her şey daha iyi gibi görünür, hissettirir.

Hatta daha da pozitif olursunuz çünkü enerji seviyeniz genelde olduğundan çok daha yüksek olur ve olasılıkların sınırsız olduğunu hissediyorsanız, her şey sıkıcı görünecektir.

Çok az enerjiniz olacak ve motive olamayacaksınız.

Hem zihinsel hem de fiziksel olarak sıkışmış hissedeceksiniz.

**# Duyguları Anlamak**

Beyinlerimiz hayatta kalmamıza yardım etmesi için tasarlanmıştır.

Beynimiz her dakika tetiktedir ve karşılaşabileceğimiz herhangi bir tehlikeden bizi korumaya çalışır.

Bu nedenle olumsuz duygulara olumlu olanlardan daha fazla ağırlık verir.

Örneğin, patronunuz tarafından eleştirilirseniz, bunu bir tehdit olarak algılarsınız ve "ya kovulursam? ya yeni bir iş bulamazsam? ya açlıktan ölürsem?" gibi düşüncelere kapılırsınız.

Zihninizi yeniden programlamalı ve hayali tehditlerinizi gerçek tehditlerden ayırmalısınız; bunu yapmazsanız, büyük olasılıkla gereksiz acı çekeceksiniz.

Ama neyse ki, düşüncelerimizi gerçeği şekillendirmek için kullanabiliriz.

Beynin işi seni mutlu etmek değil.

Mutlu olmak istiyorsan (BEYAZ ŞOVA GİT! Şaka lan, gül diye.) duygularının kontrolünü eline almalısın.

Hayata karşı tutumunuz, size olanları değil, mutluluk durumunuzu etkiler.

Egomuz aynı zamanda hissettiklerimizi de şekillendirir.

Ego nedir?

Basitçe söylemek gerekirse: hayatınız boyunca inşa ettiğiniz öz kimliğinizdir.

Ego düşünceler aracılığıyla yaratılır ve somut bir gerçekliği yoktur.

bazı insanlar egosunun farkında bile değildir; böylelikle onun tarafından köleleştirilmişlerdir.

Egosunun farkında olan insanlar kendileriyle barışık insanlardır.

**# Duygularımızın Arkasında Ne Vardır?**

Unutma ki hisler gelir ve gider, ama sen hep kalırsın.

Duygular stabil değillerdir.

Onları anlamaya çalışırken aynı zamanda onların değişken doğasını da anlaman gerekir.

Duygularınızı kontrol etmek için onların geçici olduğunu kabul etmelisiniz.

Hayatınızın zor bir döneminde tekrar mutlu olamayacağınızı dşünmüş olabilirsiniz ama geriye dönüp baktığınızda o anların bile geçtiğini görürsünüz.

Eğer üzgün hissediyorsanız, kendinizi serbest bırakın.

Kendinizi kısıtlamayın.

Olumsuz duygularla boğuşurken kendinizi zayıf olarak görebilirsiniz.

Üzgün olduğun için kendinizi hırpalamayın.

Duygular, duygulardır, daha fazlası değil.

Sizi onlar tanımlayamazlar.

Duyguları yorumlama şekliniz, duyguların kendisine değil acıya sebep olur.

Aslında, olumsuz duygular faydalı olabilir.

Aşağıdan başlamadan zirveye ulaşamazsınız.

Bir uyandırma çağrısı olarak duygularınız size hizmet edebilirler.

Kendiniz hakkında olumlu bir şeyler öğrenmenize yardımcı olabilirler.

Tabii ki, depresyondayken veya üzgün olduğunuzda bu gibi faydalarını görmek zordur.

Ama sonunda, başarıya giden adımlarınızda onların da rol oynadığını fark edeceksiniz.

Hayatınızı aslında o kadar da zorlaştırmazlar.

Acı ve ıstırap olmadan kişisel gelişiminizi elde edemezsiniz.

Olumsuz duygular, şu anki yaşamınızla ilgili bir şeye işaret eder.

Belki size kötü duyguları hissettiren o kişiyi bırakmanızı ya da acı çekmenize neden olan o işi bırakmanızı söylüyor olabilirler.

Duygular mıknatıs gibi davranır.

Aynı dalga üzerinde düşünceleri çekerler.

Bu yüzden üzgün hissettiğinizde diğer olumsuz duyguları kolayca çekersiniz.

Bunu durdurmak için, olumsuz düşünceleri bir araya toplama alışkanlığını ortadan kaldırmalısınız.

Başınıza gelen her şeyi aşırı dramatize etmeyin.

Onlar sadece zihninizdedir.

Çoğu önemli değildir.

Hepsini aynı anda çözmeniz gerekmez.

Kendinizi kötü hissediyorsanız, enerji veren duyguları izleyin.

Örneğin öfke, umutsuzluğu yenmenize yardımcı olabilir.

Sorun olumsuz duygular değil; onlardan yarattığınız zihinsel ıstıraptır.

Geçmişte kalmayın; geçmişi değiştiremezsin.

Öngöremeyeceğiniz bir gelecek için de endişelenmeyin.

Duygularınızı güçsüzleştiren yorumlamayı reddedin.

\* Dikkatinizi verirseniz bir sorun vardır. Düşünmediğiniz şey var olamaz.

\* Bir sorunu kabul etmek için düşüncelerinizi kullanmalısınız ve düşünceler şimdiki zamanda değil, zamanda var olur.

\* Bir sorun, yalnızca bir durumu sorun olarak yorumladığınızda var olur. Aksi takdirde sorun olmaz.

**# Duygularınızı Etkileyen Bazı Şeyler**

### Uyku

Uykunuzun kalitesi çok önemlidir.

Uykusuzluk, huysuz ve hatta kızgın hissetmenize neden olur.

Uyku kalitenizi iyileştirmek için işte size bazı tavsiyeler:

\* Yatak odanızın zifiri karanlık olduğundan emin olun

\* Elektronik cihazları kullanmaktan kaçının

\* Zihninizi rahatlatın

\* Yatmadan önce çok fazla su içmekten kaçının

\* Akşam rutini oluşturun

### Vücut

Vücut duruşunuzu ve dilinizi değiştirerek nasıl hissettiğinizi değiştirebilirsiniz.

Kendinizi iyi hissettiğinizde vücudunuzu genişletirsiniz.

Örneğin erkekler güzel bir kadın gördüklerinde göğüslerini genişletir.

Sosyal psikolog olan Amy Cuddy bir deney yapar.

Katılımcılarından iki dakika boyunca güçlü bir poz sergilemelerini ister.

Bunun sonucu olarak şunları gözlemler:

1. Testosteron oranında %25 artış

2. Kortizol oranında %10 azalış

Daha sonra onlardan iki dakika boyunca güçlü bir duruşu olmayan pozda durmalarını ister.

Sonuçlar ise şöyledir:

1. Testosteron oranında %10 azalış

2. Kortizol oranında %15 artış

Şimdi, gördüğünüz gibi, duygularınız duruşunuzdan etkilenebilir.

Bunu yüz ifadeleriyle de yapabilirsiniz.

kendinizi mutlu hissettirmek için yüzünüze bir gülümseme koyabilirsiniz.

Duruşunuzu değiştirerek depresyon yaratabilirsiniz.

Fiziksel aktivite aynı zamanda ruh halinizi de etkiler.

Egzersiz, depresyonu tedavi etmeye yardımcı olur ve tekrar etmesini önler.

On mil koşmana gerek yok.

Her gün on beş dakika yürümek harikalar yaratabilir.

Başka bir çalışma, egzersiz yapanların, egzersiz yapmayanlara göre beş veya yedi yıla kadar daha fazla yaşadığını gösteriyor.

**# Düşünceler**

Düşünceler kim olduğunuzu tanımlar.

Onları istediğiniz şeye yönlendirirseniz yardımcı olur.

Meditasyon huzursuzluğu tedavi eder.

Meditasyonla, düşüncenin gücünü ve etkisini nasıl azaltıp arttırabilceğinizi öğrenebilirsiniz.

### Kelimeler

Kendinize olan güveninizi güçlendirmek için kendinden şüphe duyan sözcükleri, özgüven gösteren sözcüklerle değiştirin.

Şunun gibi kelimelerden kaçının: deneyeceğim, umut ediyorum ki, belki...

Bunların yerine şuna benzer kelimeler kullanın: yapacağım, elbette, kesinlikle...

Olumlu ifadeler, bilinçaltınız bunları doğru kabul edene kadar kendinize düzenli olarak tekrarladığınız cümlelerdir.

Zamanla, zihninizi güven veya minnettarlık gibi olumlu duygular hissetmeniz için koşullandırmanıza yardımcı olurlar.

### Nefes

Çoğu insan nasıl doğru nefes alacağını bilmiyor.

Sonuç olarak, fazla enerji üretmiyorlar.

Bu insanlar diğerlerinden daha çabuk yorulur, bu da ruh hallerini etkiler ve olumsuz duygularla karşılaşma olasılıklarını arttırır.

Nefes almanızı yavaşlatmak kaygıyı azaltmaya yardımcı olur.

Hızlı nefes alma stresi atmanıza, daha uyanık olmanıza ve daha fazla enerji elde etmenize yardımcı olur.

### Çevre

Etrafınızdaki her şey ruh halinizi etkileyebilir.

Örneğin, sevmediğiniz bir akrabanız sizin modunuzu aşağı çekebilir veya dağınık bir masa motivasyonunuzu kırabilir.

Kötü hissetmekten kaçınmak için: masanızı temizleyin, sevmediğiniz kişiyi görmeyin veya onun hakkında konuşmayın.

### Müzik

Müzik şunları yapabilir:

\* Yorgun olduğunuzda rahatlamanıza yardımcı olur

\* Çöküşteyken sizi motive eder

\* Minnettarlık duygularınıza erişmenize yardımcı olur ve sizi olumlu bir ruh haline sokar.

**# Duygularınızı Değiştirmek**

İki tür olumsuz duygu vardır.

İlki, kendiliğinden hissettiğiniz türdür, tıpkı bir yılanın size doğru geldiğini gördüğünüzde korku gibi.

İkinci tip, düşüncelerinizle özdeşleşerek zihninizde yarattığınız türdür.

İkinci tip, birincisinden daha uzun sürer.

İşte ikinci tip için bir örnek: İş yerinde bir hata yaptınız ve kendinizden utandınız.

Aynı düşünceyi zihninizde defalarca tekrar geçirirsiniz.

Sonuç olarak, yetersizlik duygularınız daha da güçlenir.

Bunu daha ayrıntılı bir şekilde açıklamak için yazar bir formül verir:

\*Yorum + Özdeşleşme + Tekrar = Güçlü Duygu\*

Üç unsur, duyguların büyümesine fırsat verir.

Bunlardan birini denklemden çıkarırsanız, duygular üzerinizdeki gücünü kaybetmeye başlar.

**# Bırakın Gitsin**

>"Duygular sadece duygulardır. Onlar siz değilsiniz, gerçek değillerdir ve gitmelerine izin verebilirsiniz." -Hale Dworkin

Bazı insanların söylediğinin aksine, olumsuz duygular kötü değildir ve bastırılmamalıdır.

Onları bastırırsanız, bilinçaltınızın derinliklerine dalarlar ve böylece kimliğinizin bir parçası olurlar.

Onları bırakmaya başlamak için, önce vücudunuzla ve nasıl hissettiğinizle daha fazla temas halinde olarak onların farkında olmalısınız.

1. Zihninizden geçen düşüncelerin duyguların kendisi olmadığını anlayın; bu s adece sizin yorumunuzdur.

2. Kendinizi duygulardan ayırmayı deneyin. "Üzgünüm" demeyin, bunun yerine "üzgün hissediyorum" deyin. Duygularınız siz değilsiniz.

3. Negatif duyguları bastırmak veya onlara tutunmak yerine serbest bırakın.

Düşünceler ve duygular birbirini besler.

Düşünceler duyguları yaratır ve duygular eylemlerinizi belirler.

İstediğiniz bir şeye layık olmadığınızı düşünüyorsanız, bu düşünce olumsuz duygular yaratacaktır.

Böylece sizi aşağı çekecektir ve istediğinizi asla elde edemeyeceksinizdir.

Başarılı insanlar her zaman olumlu beklentilerle ve istediklerine odaklanırken, başarısız olanlar ise olmasını istemedikleri şeye veya eksikliklerine odaklanırlar.

Sonuç olarak, kötümser insanlar, başarabileceklerinden çok daha azını başarırlar.

Herkes daha mutlu, daha motive, daha üretken olmak ister.

Aynı duyguyu defalarca hissetmek onlara erişiminizi kolaylaştırır.

Başka bir deyişle, bir duyguyu ne kadar çok yaşarsanız, o duyguyu yaratmak o kadar kolay olur.

\* Minnettar olduğunuz şeyleri yazın.

\* Olmasını istediğiniz şeyleri zihninizde canlandırın.

\* Başarılarınızı takip ederek özgüveninizi artırın.

Çok fazla tekrarlarsanız, bazı faaliyetler veya davranışlar sizi mutluluğunuzdan mahrum bırakabilir.

Örneğin:

\* TV izleme

\* Sosyal medyada aşırı zaman geçirmek

\* Toksik insanlarla takılmak

\* Şikayet etmek ve olumsuza odaklanmak

\* Başladığını bitirmemek

Duygularınızı ne kadar görmezden gelirseniz, önünde sonunda bir o kadar yüksek ses çıkarırlar.

Olumsuz duygularla başa çıkmak için bazı kısa vadeli ve uzun vadeli çözümler var.

Size uygun olanları uygulayabilirsiniz.

Bununla birlikte, aşağıda listelenen tüm çözümleri geride bırakan bir bileşen vardır.

Adı öz farkındalıktır.

Öz farkındalık, düşüncelerinizi ve duygularınızı, onlara kendi yorumunuzu eklemeden nesnel bir şekilde gözlemleme yeteneğidir.

Öz farkındalık olmadan kişisel gelişiminizi tamamlamanızın imkansız olduğunu hatırlamalısınız.

### Kısa Vadeli Çözümler

\* Duygusal durumunuzu değiştirmeye çalışın

\* Dikkatinizi dağıtın

\* Hareket edin

\* Müzik dinleyin

\* Kendinize moral konuşması yapın

\* Başınızdan geçenleri yazın

\* Arkadaşınızla konuşun

\* Duygularınızı kucaklayın

\* Dinlenin, nefes alın ve gevşeyin

### Uzun Vadeli Çözümler

\* Duygularınızın arkasındaki hikayeyi tanımlayın

\* Farkındalık pratiği yapın

\* Ortamınızı değiştirin

\* Egzersiz yapın ve sağlıklı bir diyet yapın

\* Bir uzmana danışın

**# Stres ve Endişeyle Başa Çıkmak**

Stres, kontrol etmeniz gereken duygulardan biridir.

Stres, diğer hastalıklardan daha fazla zarara neden olur.

Stresi azaltmanın iki yolu vardır:

\* Stresli olarak algıladığınız durumdan kaçınmak

\* Stresli durumlarla başa çıkmada daha iyi hale gelmek

Endişe, kontrolünüz olmayan şeyleri kontrol etmeye çalışmaktan kaynaklanır.

Bunu yaptığınızda, hayatınızda gereksiz stres yaratırsınız.

Mevcut anda stresli bir olayla karşılaştığınızda stres yaşarsınız.

Öte yandan endişe, geçmiş veya gelecekle ilgili endişelerinizle ilgilidir.

Endişelerin çoğu şu gerçeklerden dolayı mantıksızdır:

\* Geçmişte istemediğiniz bir olay yaşarsınız, şu anda kesinlikle yapabileceğiniz hiçbir şey yoktur.

\* Gelecekte istemediğiniz bir şey yaşayabilirsiniz ancak geleceği kontrol edemezsiniz.

Stresle başa çıkmak ve kronik endişelerin üstesinden gelmek için, üzerinde kontrol sahibi olduğunuz şeyleri kontrol edemediğiniz şeylerden ayırın.

\*\*Kontrolünüz altında olan şeyler:\*\* Eylemleriniz ve davranışlarınız. Ne söyleyeceğinizi veya ne yapacağınızı seçebilirsiniz.

\*\*Üzerinde biraz kontrol sahibi olduğunuz şeyler:\*\* Yarışmalar veya röportajlar. Kendinizi bunlara hazırlayabilirsiniz ama sonucu kontrol edemezsiniz.

\*\*Kontrol edemediğiniz şeyler:\*\* Hava durumu, trafik sıkışıklığı, ölüm...

**# Başkalarını Fazla Umursamayın**

7 gün 24 saat kendinle yaşamak zorunda olduğun için dünyadaki en önemli insan sensin.

Sağlığına herkesten önem vermen normal bir şeydir.

Aynı şey diğer herkes için de geçerlidir.

Sizi düşündüğünüz gibi umursamıyorlar.

Bu iç karartıcı bir durum değildir; aksine bu durum özgürleştiricidir.

Siz hatalarınızın hesabını tutarken, diğer insanlar kendileri için endişelenmekle meşgullerdir.

Herkesin sevdiği kişi olmaya çalışmayın.

Ne yaparsanız yapın, bazı insanlar inançları ve değerleri nedeniyle sizi istedikleri gibi görecektir.

İnsanların sizi algılama biçimine ilişkin yorumunuzu değiştirin ve dış görünüşünüze takıntılı bağlanmaktan kaçının.

### Kızgınlık

Kızgınlık, insanlara incindiğinizi söylemediğinizde ve aniden durumun farkına varacaklarını varsaydığınızda ortaya çıkar.

Veya duygularınızı ifade ettiğinizde ancak onları bırakıp affedemediğinizde ortaya çıkabilir.

Sizi inciten kişiyle yüzleşmezseniz, kızgınlığınız daha da güçlenir.

iç huzurunuz haklı olmaktan, intikam almaktan veya nefret etmekten daha önemli olmalıdır.

Kızgınlıktan kurtulmak, kendinizi sevdiğinizi ve başkalarına şefkat duyduğunuzu gösterir.

Yorumunuzu değiştirin.

Durumla yüzleşin.

Sonrasında ise affedin ve unutun.

**# Depresyon**

Umutsuz hissettiğinizde depresyona girersiniz.

Depresyon ne iyi ne de kötü bir şeydir.

Kendinize bu kadar yüklenmeyin.

Hissetmeniz gereken şeyi hissedin.

Depresyonunuzu siz yaratırsınız ve bu da ondan kurtulma gücüne sahip olduğunuz anlamına gelir.

Depresyon, gerçeklikle bağlantınızı kaybettiğinizin bir işaretidir.

Geçmiş veya gelecekteki endişeleri bırakıp şimdiki ana yeniden bağlanarak zihninizden uzaklaşmanız gerekir.

Depresyonunuza yardımcı olmak için şu etkinlikleri yapabilirsiniz: egzersiz, meditasyon, başkalarına odaklanmak, kendinizi farklı işlerle meşgul etmek...

### Korku / Rahatsızlık

İnsanlar bilinmeyenden korkar.

Konfor bölgemizde kalmayı sevmemizin nedeni budur.

Konfor alanlarımızdan çıktığımızda korku ve sıkıntı yaşarız.

Bir şeyden korkuyorsan, yine de yapmalısın.

Kişisel gelişimi sağlamanın harika bir yolu da budur.

Büyük hedeflere ulaşan insanlar, rahatlık alanlarını terk edenlerdir.

Bu insanlar bile zaman zaman korku hissederler.

Fakat korku olmadan cesaret de olmaz.

Korku hiçbir zaman kaybolmayacak; buna alış ve harekete geç.

**# Son Özet**

Duygularınızın kalitesi yaşam kalitenizi belirler.

Bu nedenle, daha olumlu duygular hissetmek için kendinizi ve çevrenizi nasıl değiştireceğinizi öğrenmek, refahınız için çok önemlidir.

Hayatınız boyunca olumsuz duygularla karşılaşmaya devam edeceksiniz.

Ancak buradaki mesele şu ki, duygularınızın siz olmadığını hatırlamanız ve onları bırakmadan önce olduğu gibi kabul etmeniz gerekir.

Duygular geçicidir fakat siz kalıcısınızdır.

Size rehberlik etmelerine izin verin.

Onlardan ders alın ve sonra gitmelerine izin verin.

Varoluşunuz onlara bağlıymış gibi onlara tutunmayın.

Kendinizi onlarla özdeşleştirmeyin.

Kim olduğunuzu onlar tanımlayamazlar.

Kişisel gelişiminiz için duygularınızı kullanın.

Onlar gelir ve giderler ama sen hep kalırsın.

Duygularının ötesinde olduğunu unutma.

> \*\*\*"Cesur insanlar da korkar. Gerçek cesaret, korkuğun halde öne atılabilecek gücü gösterebilmektir." -Ben\*\*\*