

Yaşanan Olumsuzluklara Rağmen Kendini İyi Hissetmenin 7 Kolay Yolu

Hepimiz zaman zaman zor dönemlerden geçer veya kötü günler yaşarız. Yöneticiyle tartışmalı bir toplantı, uzun saatler süren trafik, aile üyelerinden birinin sağlık sorunu gibi üstüste gelen kötü durumlar sonrasında depresyonun eşiğinde hissettiğimiz günlerde bizi hızlıca normale döndürebilecek birkaç öneride bulunmak isterim.

Spor yapmıyorsanız kısa yürüyüşler yapın.

Günde 10-15 dakika, telefonunuza bakmadan, mümkünse yalnız bir şekilde, eğer sizi rahatlatıyorsa müzik dinleyerek yürüyün ve kendi iç sesinizi dinleyin. Bu yürüyüşün amacı spor değil, kendinizle başbaşa kalmanız. Bu yüzden caddede, kaldırımda, bina içinde, hiçbir olmuyorsa AVM koridorunda yürümek bile iyi gelebilir ancak elbette en güzeli doğayla buluşabileceğiniz bir ortam olması.

Bilinçli farkındalığı hayatınızın bir parçası yapın.

Mindfulness kavramıyla hayatımıza giren bilinçli farkındalık düşündüğümüzden çok daha önemli. British Columbia Üniversitesi'ndeki uzmanların, daha önce yapılan 20 farklı araştırma sonucunu derleyerek ortaya koyduğu bilgiye göre, bilinçli farkındalık beynimizdeki 8 noktayı etkiliyor. Bizim için bu 8 farklı noktadan en önemlisi hipokampus, başka bir deyişle beynimizin zorluklara ve değişime karşı dirençli olmamızı sağlayan bölgesi. Bilinçli farkındalık hipokampusün yardımıyla stresle baş etmemizi, kontrolün kendimizde olduğunu hissetmemizi, bir düşünceden diğerine atlayıp duran zihnimizin olumlu düşüncelerde kalmasını sağlıyor. Basit bir örnek verelim. Her gün birkaç kez yaptığınız bir şeyi düşünün. Örneğin, masanızda duran su bardağından su içmek. Bu kez suyu içmek için bardağa dokunup onu elinize aldığınız andan itibaren her hareketinizi incelemeye başlayın. Bardağı yavaşça ağızınıza doğru götürüşünüz, suyu yere dökmemek için dudaklarınızla bardağı sıkı sıkı kavrayışınız, suyun boğazınızdan geçişi, yutkunmanız vs... Her gün pek çok kez "ezbere" yaptığınız şeylerin farkına vararak her anı tam olarak yaşamak aslında bilinçli farkındalık dediğimiz kavramın bir boyutu.

Görüldüğü gibi bilimsel açıdan kanıtlarıyla, zor zamanlarda sakın kalabilişmemizin en güçlü anahtarlarından biri olan bilinçli farkındalığa ulaşmak için illa Hindistan'a gidip 2 günlük inzivaya çekilmek gerekmiyor. Hayatınız ne kadar karmaşık ve yoğun olursa olsun her gün birkaç dakika ayırarak deneyebilirsiniz. Tek yapmanız gereken otomatik pilotu devreden çıkarmak.

Meditasyonu deneyin.

Daha önce hiç meditasyon veya meditatif bir uygulama yapmadıysanız kulağa "saçma, faydasız" gelebilir. Muhtemelen hayatınızda hiç kola içmeden önce o siyah sıvının tadını böyle sevebileceğinizi düşünmüyordunuz. 10 dakikalık bir meditasyonun sizi tazeleyeceğine emin olun. Youtube'da çok fazla meditasyon videosu var, kulağınıza kulaklığı takıp komutları takip etmeniz yeterli.

Bir dönem işe gitmeden önce sabahları yogaya gidiyordum, özellikle Pazartesi sabahları. Oradan aldığım enerjiyle uzun bir zaman idare ettiğimi hatırlar ve anlatırım sık sık.

Bu tür bir tazelenmenin günün geri kalanında da enerjinizin düşmemesini sağladığını göreceksiniz, böylece değiştirmek istediğiniz şeyleri yapmanız için daha fazla enerjiniz olacak.

Cümlelerinize biraz sihir katın.

Winnipeg Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmaya göre, "eğer... ise..." kalıbıyla kurulan cümleler, bireyin kendini daha iyi hissetmesini sağlıyor. Ekip arkadaşınızla yaşadığınız bir iletişim probleminin ardından kendinizle başbaşa kaldığınız ilk anda konuyla ilgili düşüncelerinizi bu kalıpla dile getirerek çıkış yollarınızı belirlemeyi deneyin. Örneğin, "Eğer beni bir daha bu şekilde suçlayacak olur ise....yapacağım." Burada önemli olan, "ise"den sonra gelen çözüm yolunun mümkün olduğunca olumlu şekilde yapılandırılması.

Mutluluğun bulaşıcılığından faydalanın.

Eslemek gibi gülümsemek ve mutlu olmak da bulaşıcıdır. Ben ne kadar mutlu olursam yakın çevremdeki kişiler de organik olarak mutlu olur. Tersini düşünelim, yakın çevremdeki kişiler ne kadar mutlu olursa ben de o ölçüde daha mutlu olurum. O halde, kendi mutluluğumu artırmak için yapabileceğim en etkili şeylerden biri de diğer kişilerin mutlu olmasını sağlamak. Bunu çalışma arkadaşlarımla masasına onlarla ilgili olumlu düşüncelerimi yazdığım ufak bir post-it bırakarak da yapabilirim, hafta sonlarımı değerlendirebileceğim bir sosyal sorumluluk projesinde gönüllü çalışarak da...

Dikkatinizi diğer konulara verin.

Sizi rahatsız eden, kendinizi kötü hissetmenize sebep olan kişi veya durumu düşünmeyeceğiniz alanlar yaratın. Örneğin, ülke gündemi nedeniyle haber sitelerinde gezinirken geleceğinizle ilgili kaygı duyduğunuzu hissettiğiniz anda sevdiğiniz dizinin son bölümünü açın veya bir komedi filmi izleyin. Dikkatinizi geçici süreyle diğer konulara vermek, kaygı seviyenizin yeniden normale dönmesine yardımcı olacaktır.

Stresi azaltmak için nefesinizin gücünden yararlanın.

Uluslararası Yaşama Sanatı Derneği tarafından yayınlanan "Science of Breath" raporuna göre, belirli nefes egzersizlerini uygulayan kişilerin kortizol seviyesindeki anlamlı düşüş bize düzenli uygulamanın gittikçe artan bir rahatlama ve strese direnç geliştirdiğini göstermektedir. Stresle başa çıkmak için pek çok farklı nefes egzersizi vardır. En kolay uygulananlardan biri olan "Kasma-Gevşetme Nefesi"ni yakta ya da oturarak uygulayabilirsiniz. Öncelikle burnunuzdan derin bir nefes alırken ayaklarınızı yere iyice yapıştırın. Nefesinizi tutarken ayak parmaklarınızla yeri kavramaya çalışın. Nefesinizi tutamayacağınız zaman, burnunuzdan yavaşça verirken ayaklarınızı gevşetin.

Nefes alın. Nefesinizi tutarken baldırlarınızı kasın, nefes verirken gevşetin.

Nefes alın. Nefesinizi tutarken uyluklarınızı kasın, nefes verirken gevşetin.

Nefes alın. Nefesinizi tutarken bir yandan kalçanızı sıkın, diğer yandan da karnınızı içeri çekerek nefes vererek gevşetin.

Nefes alın. Nefesinizi tutarken ellerinizi yumruk yapıp, bileklerden içeri kırın ve kollarınızı kasın. Nefes verirken elleri, kolları gevşetin.

Nefes alın. Nefesinizi tutarken omuzlarınızı kulaklarınıza doğru kaldırın, nefes verirken omuzlar düşsün.

Nefes alın. Nefesinizi tutarken tüm yüzünüzü buruşturun, nefes verirken yüzünüzü gevşetin.

Hareketi, aldığınız soluğu tutarken; ayakları, bacakları, elleri, kolları, karın ve kalçayı kasarak, omuzları kulaklara çekip, yüzünüzü de buruşturarak ve sonra hepsini birden gevşeterek bitirin.

Az stresli bol neşeli günler dileğiyle.