**ANAHTAR KALBİNDE / DEĞİŞİM YOLCULUĞU**

**Bölüm 2**

Farkındalık ne kadar güzel şey, öyle değil mi?

Geçen hafta beraberce, değişim yolculuğumuzdaki aşamalara bakıp, kalbimizin süzgecinde küçük ve tatlı testler yaptık, değişim serüvenimiz ile ilgili.

Ve işte tüm burada fark ettiklerimiz, elimizdeki bilgiler, bizim farkındalık alanımızdalar.

Ve fark etmek, o kadar işlevsel, o kadar dönüştürücü, o kadar alan açan bir durumdur ki, değişime ilk adımdır.

İçinde yaşadığımız olay ve durumları görebilmek o kadar da kolay değildir. Mutlaka yaşamışsınızdır sizde, başkalarının hayatına dair konuşmak, bazen akıl vermek bu kadar kolayken, iş kendi hayatımıza geldiğinde dut yemiş bülbüle döneriz.

O nedenle de, kendi yaşamınızdaki farkındalık, kendi dönüşümümüz için anahtarımızdır.

Farkında olduğumuz konu üzerinde ki bu değişime açık olduğumuz konudur artık, bilincimiz ile düşünmeli ve soru sormalıyız.

Peki, bu soru ne olabilir sizce?

Sizlerle en işlevsel birkaç soruyu paylaşmamı ister misiniz? Mesela,

Bu durumu mevcut durumdan daha iyi hale nasıl getirebilirim?

Bu sorunu nasıl çözebilirim?

Neyi değiştirirsem daha huzurlu, daha mutlu ve daha rahat hissedebilirim?

Başlangıç için yol gösterici olabilir.

Ama dikkatiniz her daim çözümde olmalı, odak noktanız çözüm olursa bilinçli düşünen alanınızı en sağlıklı şekilde kullanmaya başlarsınız.

Bilincimiz, yani bizim düşünen alanımız yani zihnimiz, yaradanın bize verdiği en değerli hediyedir, sahip olduğumuz hediyelerimizi ne kadar çok kullanırsak, zamanla o kadar ustalaşmaya başlar, hayatımızın yönetimin de o kadar başarı elde ederiz.

Tıpkı nefes almanın muhteşem bir hediye olduğunun farkında olmak gibi, sahip olduklarımızın da farkında olmak, muhteşem bir şükür sebebidir.

Bir kağıdı eline alıp, değişim yolunda, çözüm yolları aramak, yazmak, birden fazla yol üretmek en güzeli. Fakat bunu yaparken, dürüst bir kalple, sadece kendi yolunda yürüyüp, iyilikle, güzellikle yapmalı. Ne kendine, ne başkasına zarar vermeden. Başka bir deyişle, tüm herkesin hayrına olan yollar sizi hedefinize daha çabuk ulaştırır. Ancak bu yolda, bir başkası incinecekse, incinen kişiyle arada oluşan bağlar, size yada önünüzdeki 7 kuşak, ata olduğunuz evlatlarınıza uzun vadede ektiğinizi biçmenize neden olabilir. O nedenledir ki, bütünün hayrına olan çözümler, size en iyi gelecek olanlardır.

Yüksek farkındalıklı ve çözüm odaklı, bilinçli günlerimiz olsun.

Sevgi ve Sağlıkla,

Doğa Gülay Cirban,

Sosyolog /Bilinçaltı ve İlişki Danışmanı

Regresyon Terapisti

İnstagram: @iliski.bilincalti.danismani

gcirban@gmail.com