

Daha İyi Bir İnsan Olmaya Karar Verelim mi?

1. Daha Fazla Teşekkür Edelim

“Teşekkür ederim” cümlesini kendimize ve çevremize daha fazla duyurmakla başlayabiliriz.

Teşekkür etmek ufak anlarda olsa bile bize hayatın memnun olduğumuz yanlarını hatırlatır.

2. 10 Dakikayı Temizliğe Ayıralım

Yaşadığımız alanın düzeni duygularımıza etkileyebilir. Temizlik ve düzen ferah, rahatlamış hissetmenize yardımcı olabilir.

Çalışma alanını silmek, düzenlemek, ortama bitki eklemek olumlu etkiler yaratır.



3. Yargılamadan Anlaşalım

Karşınızdaki kişiye kendi düşüncelerini, nedenlerini anlatma fırsatı vermeden konu hakkında bir hükme varmayalım.

Bu kendimiz için de geçerlidir. Kötü bir karar vermemiz kötü bir insan olduğumuz anlamına gelmez. Davranışlarımız üzerinden genel yargılara varmamalıyız.

4. Yardımlaşalım

Yardım etmek bize bir bütünün parçası olduğumuzu hatırlatarak ait hissetmemize yardımcı olur. Zaman zaman kendimize yardım etmek istediğimiz konularda, önce çevrenizdekilere yardım ederiz. Böylelikle kendi ihtiyaçlarımızı daha net görebiliriz.

5. Kızgınlıklarımıza Mercek Tatalım

Bazen hayatın akışı içerisinde duygularımız açıldıkça otomatikçe bağlanmış olabiliyor. Stres yükü tepkilerinizi keskinleştirebiliyor. Bir davranış karşısında sinirlendiğimizde “kızmam gerçekten gerekli mi, sadece kendimi yoruyorum?” diye ikinci bir defa sorarak bizden bağımsız, otomatik olarak harekete geçen pilotu kapatabiliriz.

Kızgınlık ifade edilememiş bir duygunun sembolü olabilir. Kızgın hissederken iletişimde gerçekten ne anlatmak istediğimizi ve ne hissettiğimizi açık bir dille ifade etmeliyiz.

