

HAREKETE GEÇ

10. Gün - DÜŞLE, YARATICI OL

10/14/49

Bu hafta modül

TASARIMCI Olmak!

Merhaba! 10.Gündeyiz... Hareketdaşlar!

İkinci hafta, onuncu günde yine birlikteyiz. Yeni bir ben ile, muhtemelen yeni bir siz ile! Evren gibi, her an değişiyoruz ve geliyoruz. Ne güzel bir düşünce bu! Her an gelişime ve değişime açık olmak, her an yenilenmek... Hissedin.

5D eylemi demiştik:

Dur, dinle, düşün, değerlendir, davran

Gündelik yaşantımızın içinden çıkılmaz bir yoğunluğa doğru sürüklenmesinin nedeni nedir, acaba? Biz durağan ve seyrinde gitmesi gereken bir işleyiş varken neden bu kadar yoğun ve sıkışmış hissediyoruz kendimizi? Acaba bir yerlerde bir şeyleri eksik yapıyor ya da söyleyeceklerimizi erteliyor muyuz? Şimdi koltuğunuza yaslanın ve size sorduğum soruları kendinize sorun. Kendinize verdiğiniz cevapları aklınızda tutun ve lütfen sonrasında yazımı okumaya devam edin. Sadece düşünün...

Evet mi? Hayır mı? Bu yazı “hayır” demeyi bilmeyenler, “hayır” demekten korkanlar için.

“Hayır” demeyi hepimiz öğrenebiliriz. “Hayır” demeyi öğrenmek için öncelikle neden, nerede, ne zaman, kime ve nasıl “hayır” demeniz gerektiğini düşünün. Bu konu üzerinde gerçekten düşünün. Öğrenmenin başlangıcı düşünmektir. “Hayır” demenin sizin için önemini anlamlandır.

“Ben neden “hayır” diyemiyorum, beni bunu yapmaya iten ne?” sorularına yanıt ver.

“Hayır” deyince ne deneyimler yaşadığınızı fark et.Hayır-demek

“Hayır” demek için en etkili yöntem, yaşamdan ne istediğini bil, seçim yap, karar ver ve bunu karşdakine net ve açık bir dille, “evet” der gibi söyle.

Neden “hayır” demeliyiz?

Çünkü sevmediğimiz, yapmak istemediğimiz, yaparsak mutsuz olacağımız, bir şey bizden isteniyordur. Neden yapamayacağımızı açıklayarak “hayır” demeliyiz, kendi düşünce ve duygumuzu anlatarak “hayır” demeliyiz.

Neden “hayır” diyemeyiz?

Çünkü korkarız. Pek çok nedeni vardır korkumuzun. “Hayır” dersek sevilmemekten, yalnız kalmaktan, tercih edilmemekten korkarız.

Yasemin Sungur

#HareketeGeçiren