

Gas odası
Sedkilerinizin
katlandıkları
fedakârlık
yetmez mi!



Alışkanlık belası!

Hayatınızı cehenneme çeviren alışkanlıklarınızdan dört adımda kurtulun

Herkesin mutlaka birkaç alışkanlığı var... Sizi tanıyanların, en az birkaç tanesini rahatsız edici bulduğu bu alışkanlıklar, hayatı zorlaştırmaktan başka bir işe yaramaz. Bir şeyleri değiştirip hayatınızın daha güzel ve yaşanılır bir hal almasını sağlamak ve sedkilerinizin sıkayetlerinden kurtulmak artık elinizde. Bütün alışkanlıklarınızı korumanız şart değil. Bazı durumlarda alışkanlıklarınızdan vazgeçmeniz gerekebilir. Mesela çok

konuşmanız istekli terfi şansınızı ve başarılarınızı etkileyebilir ya da her şeyden devamlı bir şekilde yakınmanız insanların sizden uzaklaşmasına neden olabilir. Alışkanlıklarınız, kronik ve gereksiz ilişki sorunlarınıza da neden olabilir ve mutluluğunuzun önüne geçebilir. Belki hiç kullanmadığınız şeylere para harcamaktan da artık vazgeçmelisiniz. Şimdi eğer siz kendinizde bu tür alışkanlıklardan görüyorsanız ve benim hiçbir şeyim yok, diyorsanız bir de çevrenize sormayı deneyin.

Bakalım onlar ne cevap verecek. Dürüst bir şekilde düşüncelerinizi sizinle paylaşmalarını söyleyin; eğer onlarla aynı fikirdeyseniz neden alışkanlıklarınızdan vazgeçmek için birkaç adım atıyorsunuz? Sonrasında neler olacağını asla bilemezsiniz. Ama bu alışkanlıkların arada sizi ziyaret edeceğini de bilmelisiniz; alışkanlık nasıl zamanla oluşuyorsa vazgeçmek de zaman alacaktır.

1. Adım: Alışkanlığınızın köklüğünü kabul edin
Bu ilk adım, büyük bir topluluk önünde konuşmakla eş değerdir ve problem kabulüdür. Farkına varmak olayın dönüm noktasıdır, gözleminizi açtığı andır. Genel olarak alışkanlıklar kontrolünüzden çıkmış ve kendi yoluna giden durumları tanımlar. Bu yüzden bir alışkanlıktan vazgeçmek için odaklandığınız alanları daraltmaya başlamalısınız. Durumunuzu enine boyuna inceleyin, sadece kendinizin bildiği ayrıntılara dikkat edin ve bunları alışkanlıktan vazgeçmek için kullanın.

Sürekli yakınmanız işyerindeki başarılarınızı etkileyip yalnız kalmanıza neden olabilir

2. Adım: Alışkanlığınızı izleyin
Alışkanlığınızın kendine ait bir aklı var; bir anda parlayıp kendi istediğini yapmaya başlıyor. Mesela bir anda beyaz yalanlar söylemeye başlıyorsunuz, dudaklarınızı soruyorsunuz, çevrenizdeki insanların hakkında konuşmaya başlıyorsunuz. Bu beklenen bir durum ama kendinizi izlerseniz bunu kontrol etmeyi de öğrenebilirsiniz. Ayrıca tetikleyici etkenleri de dikkate almalısınız. Hangi olay ve aktivite durumunuzu etkiliyor? Bir şey okurken mi tırnaklarınızı yijorsunuz? Telefonla uzun konuşma mı sigara içmeye başlıyorsunuz? Bunları tespit etmelisiniz.

kökten çözüme giden yolda hızlı adımlarla ilerlemelisiniz.

3. Adım: Uyarıcıları yönetin
Tetikleyiciler alışkanlıklarınızın tavandan yavaş yavaş uzaklaşmaya başladığında onları etrafınızda olduğu sürece bu durumu atlatmanız daha uzun sürecektir. O yüzden bilinci bir şekilde, alışkanlığınıza sebep olan uyarıcılarla baş edin. Bunların çoğu görsel şeylerdir ve en kolaylardır. Mesela şu anda ülkemizde de olan sigara yaşağın düşünün; eğer sigarayı bırakmak istiyorsanız ortada köklük bırakmayın, yanınızda çakmak taşımayın ve sıkıntıya girmekten kurtulup kendi istediğiniz sigarayı bırakın. Bu yöntem daha etkili ve kolaydır. Eğer fiziksel olarak ortadan kaldırılacak şeyler yoksa o zaman düşünce gücünüzün onları yok edin. Biraz kurumsal görüldüğünün farkındaysa ama bunu yapabilirsiniz, sadece biraz daha sarf edin.

4. Adım: Pozitif bir alışkanlık edin
Son adım olarak takviye bir terapi alabilirsiniz. Sabahları iki bardak

kahve içmek yerine bir meyve yiyebilirsiniz. Bir alışkanlıktan kurtulmak için bu son adımı uygulamak her zaman zorunlu değil. Amacı sadece sizi kötü alışkanlıklarınızdan kurtarıp iyi bir insan yapmak. Ama iyi bir insan olmak zorunda değilsiniz, amacınız sadece yaşamınızın daha kolay ve kaliteli olmasını sağlamaktır. İyi şanslar...



Kazanova yatağı

Bildirgin yatakları tamamen unutturacak bir uyanışın harikası



Tıvarım cılgınlığı artık hayatımızın her alanına yayılmış durumda. Mobilyalardan mimariye, aksesuarlardan kuyafetlere kadar her yerde karşımıza çıkıyor.

Bazıların gereklisi, bazıların gereksiz olduğunu düşünülebilir ama Karin Rashid'in The Sphere adını verdiği yatak tam da capkan erkeklerin ihtiyacı olacak tarzda görülmüyor.

Karin Rashid yatak odası yatağınına yepyeni bir boyut getirmiş. Bu özel yatak, gelişmiş uyku sisteminin yanı sıra oldukça konforlu ve masaj uyumlu olarak tasarlanmış. Kolumuzun rengeyle oldukça güçlü ve yerto çözünen ve imple uyumlu olarak küre şeklinde tasarlanan Sphere'de ses sistemi seçeneği 32 ekran televizyon, basucuca eklendirme, tavanında ayna ve jampıyaya tutacağı, halihazırda kullanılmak üzere sizleri bekliyor. İstedikçe renk ve materyal seçiminde bulunabilirsiniz ama hiçbirinin, kurmanızın yerini tutabileceğini sanmıyorsunuz.

Güzel bir akşam yemeğinden sonra sevilmiş jampıyaya eşliğinde sinema keyfi yapış yatağın rahatlığına doyusya çıkartmanız tavsiye ederiz. İsterkenize kimsenin hayır diyemeyeceği bu yatakta fazla yaramazlık yapmayın, www.hollandainternational.com