

# SHE

ŞUBAT 2020 YIL 02 SAYI 14 FİYAT 10 TL

&GIRLS

SEVGİLİLER GÜNÜ  
MAKYAJI NASIL OLMALI?

## SOPHIA LOREN

MODANIN İKONU  
EFSANENİN TARZINA  
YOLCULUK

## TREND

EN ŞİK SPOR  
SEÇENEKLER

## CENK EREN:

SELDA BAĞCAN'IN  
ÇANTASINI TAŞIRIM

## HAKAN MENGÜÇ

KARŞIMIZA ÇIKAN  
BOŞUNA ÇIKMIYOR

SHE  
RÖPORTAJ

## CANSIN ÇEKİLİ

MUCİZE DOKTOR İLE  
HAFIZALARA YER ETTİ

SEVGİLİLER  
GÜNÜ

50

YILIN EN GÜZEL  
GÜNÜ İÇİN  
öneri



**B**u sene yeni yıl kararları olarak neler seçtiniz mesela? Örneğin "Bu sene kararlıyım, kilo vereceğim!" Ne kadar anlaşılır, normal bir istek değil mi? Ancak bir o kadar da büyük ve belirsiz...

Yeni yıl kararlarında "yeterince" gerçekleştiremediğiniz ne var ise, bir yük, "yine yapamadım, beceremedim" düşüncesine dönüşmeye o kadar hevesli karşınızda duruverir. Beklentilerinizi ne kadar kendinizden uzak, kendi gerçekliğiniz dışında oluşturursanız o kadar zorlayıcı olacaktır.

Örneğin, düzenli spor yapma alışkanlığınız yoksa, bu sene spora başlamak hedefi sürekli ertelenen, ve sonunda gerçekleşmediğinde, "yok ben yapamıyorum" haline dönüşen bir yük haline alabilir.

Kararlarınızı alırken, hedeflerinizi belirlerken kendinizi tanımak, gerçek "sen" ile bağ kurarak, yapmayı gerçekten istediğiniz ve bir o kadar da gerçekten istemediğiniz her şeyi göz önünde bulundurmak daha gerçekçi bir yaklaşım olacaktır.

Gelin yine spora başlamak hedefini ele alalım, önce küçük adımlarla kendinize sağlıklı yaşamak alışkanlıkları kazandırarak başlayabilirsiniz mesela.

Önce "ben haftada bir gün yürüyüş yapacağım, bir gün de bir yığaya, pilates vs. gideceğim" hem daha belirli, daha net ve daha kolay ulaşılır olacaktır.



Uzm. Psk. Ayşegül Soysal

Bazen bu kararlar daha da zorlayıcı oluyor, "Bu sene hiçbir şeyin beni üzmesine izin vermeyeceğim" gibi... Halbuki bu gerçekçi değil, daha çok "bu sene beni üzen şeyler ile baş etme yöntemleri geliştireceğim." Hem daha gerçekçi, hem de daha işlevsel.

Bazen kendimizden büyük beklentiler yaratmak, sürekli başaramama hissi ile bir arada kalmamıza sebep olurlar, psikolojik olarak bir baskı ve en sonunda yılgınlık, pes etme gibi bir kısır döngü yaratabilirler. Hedefleri küçültmek ve sizin gerçekliğiniz ile uyumlu hale getirmek bu durumu önlemeye yardımcı olur.

Kendimize büyük beklentiler yığılması yaratmak, sürekli olarak ulaşmakta zorlanacağımız hedefler belirlemek sizinle ilgili birçok şey anlatıyordur belki de?

Mükemmeliyetçi kişilik özellikleri olan kişilerin, hem kendilerinden hem etraf-takilerden beklentilerinin yüksek olduğu malum. Her şey tam istedikleri gibi olmalı ve aksamamalı...

Aslında hayatı oldukça zorlaştıran ve bir diğer ihtimale açık kapı bırakmayan bir yaklaşımdır.

Hiç hata payı yok, hep belirli ve düzgün olmalı her şey. Beklentiler yüksek, dolayısıyla hedefler de bir o kadar yüksek... Sonra o hedefler içinde kaybolmak, stres seviyesinin artması ve gerçekleşmediği halinde de

kızgınlık, beceriksizlik ve yine başarısızlık düşünceleri... Tanıdık geliyor mu?

Mükemmeliyetçilik, kendimize karşı kattı, şefkatten uzak, esas ihtiyaçlarımızdan, kendi gerçekliğimizden uzak tutumlar bütünüdür. Ve bu tutumlar ile mutlu olabilmek, huzurlu ve yeterli hissedebilmek pek az mümkün olur.

### **Peki neler yapabiliriz?**

Hedeflerinizi kendinizi tanıyarak, kendi gerçek ihtiyaçlarınız ile örtüştürerek oluşturmak,

Küçük ama net adımlar belirlemek,

Gerçekten ne yapmak istediğinizi ve istemediğinizi fark ederek, yapmak istemediğiniz tarafınıza da saygı duyup, kabullenerek,

Gerçek ihtiyaçlarınızı belirlemek,

Sizi engelleyen esas düşünceleri fark ederek ("ben zaten başaramam!" "yeterli değilim." "Yine başlayıp bırakacağım kesin!" vb.)

Olumsuz, engelleyici düşünceleri kendimize daha az eleştiri barındıracak, daha şefkatli bir yerden yaklaşmamızı sağlayacak başka bir forma dönüştürmek, örneğin "Daha önce başlayıp yapamadığım oldu, ama bu sefer kendimi daha ön planda tutarak, ihtiyaçlarımı da doğru belirleyerek küçük adımlar ile ilerlemeyi deneyeceğim." gibi,

Gerçekten size iyi gelecek, yük oluşturmayacak beklentiler oluşturmak,

Kendinizi her türlü durumda fark etmek, değer vermek ve şefkat duymak.

Herkesi kendine yüklenmeden, zorlamadan, "ben" değerini unutmadan, sevgi ve şefkat dolu yeni bir yıl diliyorum.

Çok sevgiler,



# YENİ YIL, YENİ KARARLAR VE HEDEFLER ÜZERİNE

*Her sene yeni yıla girerken “Yeni Ben” kararları, yeni hedefler almak bir alışkanlık haline geldi... İnsanın kendisine yeni hedefler belirlemesinde hiçbir sakınca yok, ancak bu hedeflerin kendimize bir yük haline dönüşmemesini sağlamak önemli. Gelin bu konuya farklı açılardan bakalım.*

