

GELİN YALNIZ BUGÜNÜ YAŞAYALIM!

Motivasyonu sağlayıcı bir taktik:

Anı Yaşama Felsefesi Formülü...

Gelin bu gün yalnızca bugünü yaşayalım.

1- Bugün hayatımın bütün problemlerini bir kerede halletmeye kalkışmadan sadece bugün için yaşamaya çalışacağım.

2- Bugün mutluluğumun diğer insanların yaptıkları veya söyledikleri şeylerle ilgili olmadığını bilincinde olarak mutlu olmaya çalışacağım.

3- Bugün karşılaştığım şeyleri kendime uydurmak yerine kendimi onlara uyduracağım. Ailemi, arkadaşlarımı, işimi ve tüm durumları olduğu gibi kabulleneceğim.

4- Bugün psikolojik sağlığıma dikkat edeceğim. Zihnimi geliştireceğim ve manevi huzur verecek bir kitap okuyacağım.

5- Bugün kimseye fark ettirmeden birisine bir iyilik yapacağım; bu belki de komşuma onu sevindirecek küçük bir mutluluk vermek olacak.

6- Bugün, elimden geldiğince bakımlı olmaya çalışıp, sokağa çıkacağım ve insanlara nazik olacağım. Kimseyi eleştirmeye, eğitip, idare etmeye çalışmayacağım. Sakin ve alçak sesle konuşacağım.

7- Bugün kendime bir program yapacağım. Tam olarak uygulayamayabilirim. Ama iki şeyden kaçınacağım, acelecilik ve kararsızlık.

8- Bugün zamanım yok demeyeceğim. Hiçbir şey için zaman bulunmaz. Zaman gerekiyorsa zaman ayrılır.

9- Bugün meditasyon (tefekkür) için vakit ayırıp, kendimi akrabalarımı, arkadaşlarımı ve komşularımı düşüneceğim.

10- Bugün korkmayacağım. Özellikle mutluluktan korkmayıp, güzelin, iyinin ve hayatın keyfini çıkartacağım.

11- Bugün için kendimi olduğu gibi kabul ederek, elimden gelenin en iyisini yapacağım.

BUGÜN SADECE BU TEK GÜNÜ YAŞAMAYI SEÇİYORUM.

KAYNAK: <http://www.okulrehberlik.net>