

Gas odası
Sedtiklerinizin
kaldıkları
fedakârlık
yemez mi!



Alışkanlık belası!

Hayatınızı cehenneme çeviren huylarınızdan 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 değiştirmek hayatınıza daha güzel ve yaşanılır bir hal almaması sağlamanız ve sedtiklerinizin sıkıntılarından kurtulmak artık elinizde. Bütün alışkanlıklarınızı korumanız şart değil. Bazı durumlarda alışkanlıklarınızdan vazgeçmeniz gerekebilir. Mesela çok

konuşmanız isteği terfi şansınızı ve başarılarınızı etkileyebilir ya da her şeyden devamlı bir şekilde yakınmanız insanlardan sizden uzaklaşmasına neden olabilir. Alışkanlıklarınız, kronik ve gereksiz ilişki sorunlarınıza da neden olabilir ve mutluluğunuzun önüne geçebilir. Bekli hiç kullanmadığınız şeylere para harcamaktan da artık vazgeçmelisiniz. Sımdı eğer siz kendinizi bu tür alışkanlıklardan görmüyorsanız 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 oluştuysa vazgeçmek de zaman alacaktır.

1. Adım: Alışkanlığınızın kökünü kabul edin
Bu ilk adım, büyük bir topluluk önünde konuşmakla eş değerdir ve problem kabulü demektir. Farkına varmak olayın dönüm noktasıdır, gözleminizin açıldığı andır. Genel olarak alışkanlıklar kontrolünüzden çıkmış ve kendiliğinden giden durumları tanımlar. Bu yüzden bir alışkanlıktan vazgeçmek için odaklandığımız alanları daraltmaya başlamamızdır. Durumunuzu enine boyuna inceleyin, sadece kendinizin bildiği ayrıntılara dikkat edin ve bunları alışkanlıklarınızdan vazgeçmek için kullanın.

Sürekli yakınmanız işyerindeki başarılarınızı etkileyip yalnız kalmanıza neden olabilir

2. Adım: Alışkanlığınızın izleyin

Alışkanlığınızın kendine ait bir aklı var; bir anda parlayıp kendi istediğini yapmaya başlıyor. Mesela bir anda beyaz söylemeye başlıyorsunuz, dudaklarınız isiyorunuz, çevrenizdeki insanların kahkında yaşamınıza başlıyorsunuz. Bu belkelen bir durum ama kendinizi izlerseniz bunu kontrol etmeyi de öğrenebilirsiniz. Ayrıca tetikleyici etkenleri de dikkate almalısınız. Hangi olay ve aktivite durumunuzu etkiliyor? Bir şey olurken mi tetikleniriz yiyorsunuz? Telefonla uzun konuşma mı sigara içmeye başlıyorsunuz? Bunları tespit etmelisiniz ve kökten çözüme giden yolda hızlı adımlarla ilerlemelisiniz.

3. Adım: Uyarıcıları yönetin

Tetikleyiciler alışkanlıklarınızın tavandan yapmasına sebep olan mayunlardır ve onları etrafınızdan olduğu sürece bu durumu atlatmanız daha uzun sürecektir. O yüzden bilinci bir şekilde, alışkanlığınızın sebep olan uyarıcılarla baş edin. Bunların çoğu görsel şeylerdir ve en kolaylardır. Mesela şu anda ülkemizde de olan sigara yaşatımı düşünün; eğer sigarayı bırakmak istiyorsanız ortada köllük bırakmayın, yanmızda çakmak taşımayın ve sıkıntıya girmekten kurtulup kendi istediğiniz sigarayı bırakın. Bu yöntem daha etkili ve kolaydır. Eğer fiziksel olarak ortadan kaldırılacak şeyler varsa o zaman düşünce gücünüzle onları yok edin. Biraz kurşun görüldüğünün farkındaysa ama bunu yapabilirsiniz, sadece biraz çaba 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 adım uygulamak her zaman zorunlu değil. Amacı sadece sizi kötü alışkanlıklarınızdan kurtarıp iyi bir insan yapmak. Ama iyi bir insan olmak zorunda değilsiniz, amaçınız sadece yaşamınızın daha kolay ve kaliteli olmasını sağlamaktır. İyi şanslar...



Kazanova yatağı

Bildiğiniz yataklardan tamamen unuttuğunuz bu tarzın harikası



Tasarım çığırını artık hayatımıza her alanına yayılmış durumda. Mobilyalardan mimariye, aksesuarlardan boyafetlere kadar her yerde karşımıza çıkıyor.

Bazılarının gereği, bazılarının gereksiz olduğunu düşünüyorsunuz ama Karim Rashid'in The Sphere adını verdiği yataklar da çapkın erkeklerin irdeliyor olacak tarzda gözüküyor. Karim Rashid yataklar odası yaşantısına yepyeni bir boyut getirmiş. Bu özel yataklar, gelişmiş uyku sistemini yanı sıra oldukça konforlu ve masaj uyumlu olarak tasarlanmış.

Kaliforniya reniyle oldukça popüler ve yepyeni görünen ve imkânı uyumlu olarak kire çekilinde tasarlanan Sphere'de ses sistemi seçeneği 32 ekranlı televizyon, başucunda eklendirmiş. Tavandında ayna ve şampanya tutacağı, halihazırda kullanılmak üzere sizleri bekliyor. İstediğiniz renk ve materyal seçiminde bulabilirsiniz ama her birinin, kurmanız yerini tutabileceğini sanmıyoruz.

Güzel bir akşam yemeğinden sonra keşifliğinde şampanya eşliğinde sinema keyfi yapmayı yatağınızın rahatlığına doyusunu çıkartmanız tavsiye ederiz. Müzikinize kimsenin hayır diyemeyeceği bu yataklarla fazla yaramazlık yapmayın. www.hollandiainternational.com