

AKIŞ AKTİVİTELERİ

Herhangi bir aktivite veya deneyim sırasında zaman kavramını kaybettiğiniz, zamanı takip etmeyi unuttuğunuz oldu mu? Saatin kaç olduğunu unutan, açlık ve susuzluk gibi temel ihtiyaçlarını dahi hatırlamayan vardır. İşte buna "akış" diyoruz. Akış'ta olmak demek;

- Yapılan işin içine tamamen girmek- %100 konsantrasyon,
- Coşku hissi- gündelik olaylardan uzaklaşmak,
- Büyük ölçüde içsel netlik- yapılan işin nasıl yapılacağını bilmek ve iyi yapıp yapmadığının farkında olmak,
- Yapılan aktivitenin yetenekleri ile uyumlu olduğunu bilmek,
- Huzur hissi
- Zaman kavramını yitirmek- an'a odaklanmak,
- İçsel motivasyon

Akışı deneyimlerini artırmak için;

- Gerçekten sevdiğiniz, yaptığınızda zamanın nasıl geçtiğini anlamadığınız aktiviteler yapabilirsiniz,
- Günlük aktiviteler veya sıradan görevler sırasında bile anı yaşama alıştırmaları yapabilirsiniz,
- Çevrenizde olup bitenleri izleyerek, dinleyerek ve gözlemleyerek doğada zaman geçirebilirsiniz.
- Karakterinizin güçlü yönlerini belirleyerek, aktivitelerinizi yaparken bu yönlerinizi kullanabilirsiniz.

POZİTİF DUYGULAR

Amaç negatif duyguların üstünü kapatmak değil, pozitif duyguları arttırmaktır. Pozitif duygular, hayattan zevk almanıza ve olumsuz şartlara rağmen pozitif kalmanıza yardımcı olur. Umut, ilgi, neşe, sevgi, şefkat, gurur, eğlence, yaratıcılık gibi duygularımız pozitif duygulardır. Pozitif duygular bizlere gelişim için ihtiyaç duyduğumuz alanı açarlar. Bireyler keşfedebildiği, tadını çıkarabildiği pozitif duyguları günlük yaşamlarına entegre edebildiklerinde, düşünme ve davranış biçimleri de gelişir. Pozitif duygular, olumsuz duyguların zararlı etkilerini geri alabildiği gibi, kişinin dayanıklılığı da artırır. Pozitif duygu oluşturmanın yolları

- Değer verdiğiniz insanlarla vakit geçirmek
- Hoşunuza giden aktiviteleri yapmak (hobiler)
- Canlandırıcı veya ilham verici müzikler dinlemek
- Minnettar olduğunuz şeyleri ve hayatınızda iyi giden şeyleri fark etmek ve yansıtmaktan geçer.



5 ADIMDA İYİ HİSSETMEK



BAŞARI

Başarı duygusu, hedeflerimizi gerçekleştirmek için çaba göstermenin, hedeflerimize ulaşmanın, bir konuda ustalasmamızın ve yapmaya karar verdiğimiz şeyi bitirmek için öz motivasyona sahip olmamızın bir sonucudur. Başarılı kişiler yaşamlarına gururla bakabildikleri için kendilerini mutlu hissederler. Başarı, azimle hedeflere ulaşmak için tutkulu olmak demektir. Ancak gelişme ve esenlik, ancak içsel bir motivasyona sahip isek gelir . **Başarının karşılığı olarak dışsal ödül ve hedeflere yönelmek, başarının yarattığı etkiyi azaltır** Gelişme ve akışta olma gibi içsel hedeflere ulaşmak, iyilik halimiz üzerinde para veya şöhret gibi dış hedeflerden daha büyük kazanımlara yol açar



ANLAM

Anlam arayışı ve değer duygusuna sahip olma en temel insani ihtiyaçlardan biridir. Hayatta bir amaca sahip olmak, bireylerin önemli zorluklar karşısında gerçekten önemli olan şeylere odaklanmasına yardımcı olur.

Hayatta anlam veya amaç sahibi olmak herkes için farklıdır. Anlam, bir meslek, kariyer, sosyal veya politik bir amaç, manevi bir inanç veya gönüllü topluluk faaliyetleri yoluyla aranabilir.

Araştırmalar yaşamda bir amacı olduğunu belirten insanların daha uzun ve tatminkar bir hayat yaşadıklarını ve daha az sağlık sorununa sahip olduğunu göstermektedir. Anlam oluşturma yolları:

- Sizin için önemli olan bir organizasyona katılabilirsiniz,
- Bağlantı kurduğunuz, size iyi hissettiren şeyleri bulmak için yeni etkinlikler deneyebilirsiniz,
- Değer verdiğiniz insanlarla kaliteli zaman geçirebilirsiniz.



OLUMLU İLİŞKİLER

İlişkiler, kişilerin arkadaşları, aile üyeleri, meslektaşları, patronları ve genel olarak içerisinde buldukları toplum ile bulunduğu çeşitli etkileşimleri kapsar. Burada bahsettiğimiz ilişki kişinin başkaları tarafından desteklendiğini, sevildiğini ve değer verildiğini hissetmesini ifade eder. insanın doğası gereği sosyal bir varlık olduğundan, hayatımızın pek çok alanında ilişkilerin önem arz etmektedir. Hemen hemen hepimizin, yakınımızdaki kişilerle ilişkilerimizi geliştirme hedefimiz vardır. Araştırmalar, iyi haberleri paylaşmanın veya başarıyı kutlamanın güçlü bağları ve daha iyi ilişkileri teşvik ettiğini göstermektedir.

İlişkiler nasıl kurulur:

- İlginizi çeken bir topluluğa veya gruba katılabilirsiniz,
- İyi tanımadığınız kişilere sorular sorarak onları daha iyi tanımaya çalışabilirsiniz.
- Tanıdığınız insanlarla iyi arkadaşlıklar kurabilirsiniz
- Bir süredir konuşmadığınız veya bağlantı kurmadığınız kişilerle iletişim kurabilirsiniz