

Düşünce Gücü / James Allen

Günlük hayatımızda düşünürken ya da konuşurken çoğumuz kelime seçimlerimize çok az dikkat eder ve genellikle olumsuz kalıplarla konuşuruz.

Zihnimizde sürekli tekrarlanan düşünceler, bizden çıkarak zihin yasasına girer ve yaşam deneyimi olarak bize döner.

Söylediğimiz sözler Düşüncelerimizin uzantısıdır.

Düşüncelerinizi ve sözlerinizi izlemeye başlayın, olumsuz ya da sınırlayıcı sözleri sık sık tekrarlıyorsanız onları değiştirmeye çalışın. Olumsuz bir hikaye dinlediğinizde bunu herkese anlatmayın. Her anlattığınızda bunu tekrar tekrar onaylamış olursunuz. Olumlu bir hikâye dinlediğinizde ya da yaşadığınızda ise herkesle paylaşın.

Çevrenizdeki insanların neyi nasıl söylediklerine dikkat edin. Söyledikleri şeylerin hayatta deneyimledikleriyle ilgili olup olmadığına bakın.

Birçok kişi hayatını “meli-malı” kalıplarına bağlı olarak yaşar. Bu zorunluluk kalıplarını düşünce tarzınızdan ve sözlüğünüzden çıkarmamız çok önemlidir. Bunu yaptığımızda kendimize yüklediğimiz baskıdan büyük ölçüde kurtuluruz.

“İşe gitmek zorundayım, şunu yapmak zorundayım, bunu yapmak zorundayım...” dedikçe kendi üzerimize korkunç bir baskı yükleriz.

Bunun yerine “yapmayı seçiyorum” kalıbını kullanalım. “İşe gitmeyi seçiyorum, çünkü harcamalarımı ve faturalarımı ödememi sağlıyor”.

Zorunda olmak yerine “yapmayı seçiyorum” kalıbı hayatımıza çok farklı bir bakış açısı kazandırır.

Birçoğumuz “ama” kelimesini çok sık kullanırız. Cümlemize olumlu bir ifade ile başlar sonra da “ama” diyerek bilinaltımıza çelişkili ifadeler göndeririz.

Konuşurken “ama” kelimesini ne kadar sıklıkta kullandığınızla dikkat edin. Olumlu cümlelerinizi “ama” ile sonlandırmayın.

Gün içinde düşüncelerinizi ve sözlerinizi izleyin. Kullandığınız kelimeleri farkına varmaya başlayacaksınız. Bir şeyi üç kereden fazla söylediğinizi duyarsanız hemen not edin, çünkü bu bir kalıptır. Bazı kalıplar olumlu ve destekleyici olabilir ama sürekli tekrarladığınız çok olumsuz kalıplarınız da olabilir.

Gece uykuya dalmadan önceki son düşüncelerinize dikkat edin. Gücsüzleştirici ve olumsuz düşüncelerden uzak durun. Uyumadan önce geleceğinizle ilgili mutlaka olumlu şeyler düşünün ya da hayal kurun. Sabah yataktan kalkmadan önce de aynı şeyleri yapın.

Hayatınız boyunca şimdiye kadar deneyimlediğiniz bütün olaylar ve yaşam deneyimleriniz geçmişten kaynaklanan kendi düşünceleriniz ve duygularınız tarafından yaratıldı.

Sorumlu aramayın, hayatımızın sorumluluğı elimizde. Bu hem ürkütücü hem de muhteşem bir şey.

Geçmişle sevgiyle serbest bırakın ve sizi bugünkü farkındalığınıza taşıdığı için ona minnet duyun. Şu anda yaptığınız şey düşüncelerinizle ve duygularınızla yarının zeminini hazırlamaktır. Yarın da bir şey yapamayız ve geçmiş için de yapabileceğimiz bir şey yoktur.

Hayatımızla ilgili şeyleri sadece “bugün” yapabiliriz.

Asıl önemli olan, şu anda neyi düşünmeyi, neye inanmayı seçtiğimizdir.

Düşüncelerinizin ve duygularınızın kontrolünü ele aldığımızda hayatınızın kontrolü de elinize geçer. Zihninizin kontrolü sizdedir.

Siz, yaşamın harika sevgi dolu bir ifadesi olmak üzere yaratıldınız. Yaşam kendinizi ona açmanızı bekliyor; sizi bekleyen güzelliklere kendinizi layık hissetmenizi bekliyor.

Evrenin bilgeliği ve zekâsı onu kullanmanız için bekliyor.

Kendi içinize yönelin ve kim olduğunuzu keşfedin.

James Allen