

**MUTLULUK GETİREN 4 ADIM** - Kübra DEMİR**Mutlu Olmanın Yolları**

“Mutlu olmanın da yolları olur mu?” demeyin. Bugün nedensizce mutsuzluğu, huzursuzluğu yüreğinde barındıran birçok insanı ağırılıyor dünya. Oysa, dışarıda sizi çok güzel bir hayat bekliyor. Bu ay, sizi dört adımda mutlu edecek bilgilerle karşınızdayız.

**GÜLÜMSEYİNİ**

Mutlu olmanın en önemli etkenlerinden biridir, karşılaştığınız olaylarda gösterdiğiniz küçük bir tebessüm. Yurt dışında yapılan bir araştırmaya göre, gülen insanların daha çok yaşadıkları ve hayatlarında daha çok başarılı oldukları saptanmıştır. Bu bir devrim! Sadece gülümseyerek hayatınıza renk katıyorsunuz. Hava kirliliği, çevre kirliliği ya da iş yerinizde yaşadığınız olumsuzluklar, hiçbirinin sizi engellemesine izin vermeyin. Güne gülümseyerek başlayın ve öyle bitirin. İnanın zamanla, hayatınızda çok büyük değişiklikler yaratacaksınız.

**KENDİNİZE ZAMAN AYIRIN!**

Mutluluk, kimi zaman insanın kendisi ile baş başa kaldığı anlardır. Bu zamanlarda insanın düşünceleri çocukluğundan başlar, daha olmayan torunlarının sevgisine kadar uzanır. İnsanın kendisi ile baş başa kalması ve hayatını sorgulaması, kimine göre bir film şerididir sadece, kimine göre ise mutlu olmanız için atacağınız en önemli adımlardan biri.

Sessizlik, bazen sorularınız için en güzel cevabı verir. Günlerdir düşündüğünüzü sandığınız ama bir türlü işin içerisinden çıkamadığınız so-

runlarınızı çözmenin artık kolay bir yolu var; sadece içinizdeki sesi dinlemeniz ve kendinize zaman ayırmanız. Böylece mutluluğu da yakalıyorsunuz, huzurun insanı dinginleştiren ruhunu da...

**PAYLAŞMAYA ÖNEM VERİNİ**

Sürekli yenilenen ve küreselleşen yeni dünya düzeninde, hayata umursamaz bakışlarla bakan ya da her zaman koşuşturması gereken bir şeyleri muhakkak olan insanlardan olmayın. Onların, hiçbir zaman mutlu olamayacağını ve bunun iş hayatına olumsuz olarak yansıtacağını bilin. Mutluluğunuzu da, hüznünüzü de, başarınızı da paylaşmanız size kimi zaman yeni dostluklar hediye edecektir, kimi zaman da gizli mutluluklar...

**BAŞARACAĞINIZA İNANIN!**

Unutmayın, her olayın başlangıcıdır inanmak ve bunu hissedebilmek. Bugünün dünyası bizlere, başarıyı ve en sonunda mutluluğu getiren en önemli duygunun gerçekten istemek olduğunu söylüyor. Kendini kanıtlamış ve iş dünyasında başarıyı yakalamış insanların hayatlarına bir bakın. Her zaman mutlu görünen bu insanları en büyük özellikleri, ilk önce kendilerine, sonra ekip arkadaşlarına gerçekten güvenmeleridir. Başaracağınıza bir kere inandıktan sonra, hayatınızda nasıl her zaman mutlu görüldüğünüzü de siz de şaşıracaksınız.

*\*Kişisel Gelişim Mart 2007*