

MUTLULUK ÖDEVİ

Aşağıdaki ifadeleri onlar sizin **düşünce dünyanızın bir parçası olana dek** her gün okuyun. Aşağıdaki ifadeler düşünce dünyanıza yerleştiğinde, bunu başardığınızda kendinizi çok daha iyi hissedeceksiniz.

- Ben elinden gelenin en iyisini yapmaya çalışan, sevgi ve bilgiyle büyüüp olgunlaşan değerli bir insanım.
- Bu benim hayatım ve bu nedenle ondan sorumlu olan da benim.
- Birinci derecede sorumlu olduğum şey, bireysel gelişimim ve sağlığımdır. Kendimi ne kadar çok seversem diğerlerini de o oranda seveceğim demektir.
- Benimle ilgili kararları kendim veririm ve hatalarımın sorumluluğunu da kendim alırım.
- Benden farklı düşünen kişilerin düşüncelerine saygı duyarım, ancak bu farklı düşünceler yoluyla aşağılanmayı, küçük düşürülmeyi kabul edemem.
- Davranışlarım benim kişilik özelliklerim değil. Ben sadece bir aktörüm. Davranışlarım iyi ya da kötü olabilir, ancak beni iyi ya da kötü yapmazlar.
- Yaşamda başıma gelen olaylar konusunda özgür değilim, ancak bu olaylara karşı tavırlarım ve tutumlarım konusunda % 100 özgürüm. Kişisel sağlığım ya da sağlıksızlığım benim tutumlarıma, inançlarıma bağlıdır.
- Kendime ve diğerlerine karşı nazik ve yumuşak olmaya, saldırgan olmamaya çalışıyorum.
- Bir gün içinde birçok şeyi başarmaya çalışmıyorum. “Yapılacak İşler Listesi”ni 3 bölüme ayırıyorum:
 1. “Yapılmak zorunda olan”lar
 2. “Yapılsa iyi olur”lar
 3. “Olsa da olur olmasa da olur”lar
- Sabırlıyım ve rahatım, çünkü önümde içinde büyüüp geliyeceğim hayatımın geri kalan kısmı var. Öncelikli olan şeyleri önce yapıyorum.
- Yaşamım boyunca sahip olduğum tecrübelerin her birisi, olumsuz olanlar da dahil, öğrenmeme ve gelişmeme katkıda bulunuyor.
- Yaptığım hatalar ve yanlışlar beni değersiz yapmaz. Hatalarım ve yanlışlarım yalnızca benim hata yapabilen bir insan olduğumu gösterir ve insan olmanın hiçbir kötü tarafı yok.
- Bugün yapacağım her şeyi en iyi şekilde yapmaya devam edeceğim. Ancak hiçbir zaman “Mükemmel Ben” ya da “Kusursuz Ben” olamayacağım gerçeğinin bilincindeyim.

* Benedict T. McWhirter’in (1990) izniyle Türkçeye çevrilerek kullanılmıştır.

Mahsun AKAY

Okul Psikolojik Danışmanı