



01. Ufak şeyleri dert etmeyin.

02. Kusursuz olamayacağınızı kabullenin.
03. Rahat ve ılımlı insanların çok başarılı olamayacakları düşüncesini bir yana bırakın.
04. Olumlu ve olumsuz düşünce kartopunun çığ gibi büyüme etkisini göz önüne alın.
05. Sevgi kapasitenizi geliştirin.
06. Unutmayın: Öldüğünüz zaman yapılacak işler listeniz hâlâ dolu olacaktır.
07. Kimsenin sözünü kesmeyin, cümlesini siz bitirmeyin.
08. Birisine bir iyilik yapın ve kimseye bundan bahsetmeyin.
09. Bırakın ilgiyi başkaları toplasın.
10. İçinde bulunduğunuz ânı yaşamayı öğrenin.
11. Sizden başka herkesin bilgili olduğunu düşünün.
12. Sabır geliştirme egzersizleri yapın.
13. Sevgi elini önce siz uzatın.
14. Kendinize sorun: Bir yıl sonra bunun bir önemi olacak mı?
15. Gerçeği kabul edin: Hayat âdil değildir.
16. Arada sırada canınızın sıkılması yararlıdır: Bırakın canınız sıkılsın.
17. Strese dayanma gücünüzü azaltın.
18. Haftada bir kez yürekte gelen bir mektup yazın.
19. Sık tekrar edin: Hayat acil bir durum değildir.
20. Zihninizde özel bir bölüm açın.
21. Her gün bir dakikanızı, minnettar olduğunuz birini düşünmek için harcayın.
22. Tanımadığınız insanların gözlerine bakın ve gülümseyerek merhaba deyin.
23. Her gün kendinize biraz sessiz zaman ayırın.
24. Yaşamınızdaki insanları minik çocuklar ve yüz yaşında ihtiyarlar olarak düşünün.
25. Önce karşınızdaki kişiyi anlamayı hedefleyin.
26. Daha iyi bir dinleyici olun.
27. Savaşlarınızı akıllıca seçin.
28. Çöpü çıkarma sırasının kimde olduğunu hatırlamıyorsanız gidip siz çıkarın.
29. Eleştirme isteğinizi bastırın.
30. Daha ılımlı bir sürücü olun.
31. Unutmayın: İnsanı edindiği huylar oluşturur.
32. Bilmemenin verdiği rahatlığı duyun.
33. İpin ucunu biraz bırakın.
34. Bir bitki yetiştirin.
35. Yoga (ya da jimnastiğe) başlayın.
36. Erken kalkmaya alışın.
37. En inatla savunduğunuz beş iddianızı sıralayın ve bu konularda yumuşamaya çalışın.

38. Planlarınızda esnek olun.
39. Konuşmadan önce derin bir soluk alın.
40. Suçluluğu değil masumiyeti görmeye çalışın.
41. Sırf gırgır olsun diye, size yöneltilen eleştiriyi kabul edin. Göreceksiniz canınız yanmayacak.
42. Kendi görüşlerinizden tamamen farklı makale ve kitaplar okuyun ve bir şeyler öğrenmeye çalışın.
43. Zihninizi sessizleştirin.
44. Birisi size topu atarsa, bunu tutmak zorunda değilsiniz.
45. Olumsuz düşüncelerinize yüz vermemeye çalışın.
46. Öfkeniz kabarmaya başladığı zaman ona kadar sayın.
47. Sorunlarınızı öğretmeniniz olarak görün.
48. Biraz yüzünüz gülsün.
49. Bu da geçer.
50. Gevşeyin!
51. Bugününüzü son gününüzmüş gibi yaşayın. Öyle olabilir.
52. İç dünyanız için zaman ayırın.
53. Olağan şeylerdeki olağanüstülüğü arayın.
54. Kendi işinize bakın, kendinizi başkasının yerine koymayın.
55. Hayatı olduğu gibi kabul edin.
56. Yüreğinizin sezgisine güvenin.
57. Bırakın çoğu zaman başkaları haklı olsun.
58. Daha sabırlı olun.
59. Kendi cenazenize katıldığınızı farz edin.
60. Önce karşınızdaki kişiyi anlamayı hedefleyin.
61. Ruh durumunuzu dikkate alın: Moralinizin bozuk olduğu zamanlar sizi yanıltmasın.
62. Hayat bir sınavdır. Altı üstü bir sınav.
63. Herkesin onayını alamayacağınızı unutmayın. Övgü ve yergi aynı şeydir.
64. Rasgele iyilikler yapın.
65. Bir davranışın ardındakini görmeye çalışın.
66. Gönlü bol olmayı haklı olmaya yeğleyin.
67. Bugün üç kişiye onları ne çok sevdiğinizi söyleyin.
68. Alçak gönüllü olmaya çalışın.
69. Kışa hazırlık (eksikleri gedikleri kapatma) telaşından kaçının.
70. Her gün birkaç dakikanızı sevecek birini düşünmeye ayırın.
71. Antropolog olun: Ön yargınızdan uzak, başka insanların yaşam ve davranış tercihlerini inceleyin.
72. Herkesin farklı olabileceği gerçeğini anlayın ve saygı gösterin.
73. Kendinize bir kamusal yardım konusu seçin.
74. Her gün en az bir kişiye beğendiğiniz bir özelliğini söyleyin.
75. Sınırlarınızı öne sürmeyin, yoksa sınırlı olursunuz.
76. Gördüğünüz her şeyde tanrının parmak izi vardır.
77. Başkalarının fikirlerinde biraz olsun doğruluk payı arayın.
78. Bardağın (ve başka her şeyin de) kırılmış olduğunu varsayın: Her şeyin bir başlangıcı ve bir sonu vardır.
79. Bu ifadeyi iyi anlayın: Nereye giderseniz siz oradasınız.
80. Kendinizi iyi hissettiğiniz zaman şükredin, kötü hissettiğiniz zaman ılımlı olun.
81. Postayla evlat edinin. Bir vakıf yoluyla bir çocuğa yardım edin
82. Yaşamı melodram olarak görmeyin.
83. Aynı anda birkaç şey yapmaya kalkmayın.

84. Fırtınanın Gözü'nde (karmaşanın ortasındaki sükûnet noktasında) bulunmaya çalışın.
85. Sahip olmak istediğiniz şeyleri değil, elde etmiş olduklarınızı düşünün.
86. Dostlarınızdan ve ailenizden bir şeyler öğrenmeye açık olun.
87. Bulduğunuz konumdan mutlu olmaya bakın.
88. Hizmet vermeyi yaşamınızın değişmez bir parçası haline getirin.
89. Bir iyilik yapın ve karşılığını ne isteyin, ne de bekleyin.
90. Varlığınızı bir bütün olarak kabullenin.
91. Başkalarını suçlamayı bırakın.
92. Yardım etmeye çalışırken önceliğinizi küçük şeylere verin.
93. Unutmayın: Bundan yüz yıl sonra dünyada bambaşka insanlar olacak.
94. Sorunlarınıza olan bakışınızı değiştirin.
95. Bir tartışmaya girecek olursanız, kendi görüşünüzü savunmadan önce karşı tarafın savını anlayın.
96. "Anlamlı başarı"nın tanımını bir kez daha yapın.
97. Duygularınıza kulak verin; size bir şey söylemeye çalışıyorlar.
98. Yaşamınızı sevgiyle doldurun.
99. Kendi düşüncelerinizin gücünü bilin.
100. "Daha fazlası daha iyidir" diye düşünmekten vazgeçin

--

**Çaresiz değilsiniz. Derdini Söylemeyen dermanınıii  
nasıl bulacak ?** **Saygılarımızla Haldun**  
**Keskin**