

# Strese uyum sağlayın

gözüken bir öneri, öyle değil mi? 'Stres' ve 'uyum' kelimeleri aynı cümlede kullanılamazmış gibi geliyor insana. Oysa sevgili arkadaşım Elvan Demirkan, yeni çıkan kitabında, stresi günlük hayata adapte edebilmenin yollarını, en pratik haliyle felsefeden uzak anlatıyor. Mutlaka okuyun!

Her ne kadar bunu henüz idrak edememiş olsam bile, insanların yazdıklarını hissedebilmelerine şaşırmıyorum. Çünkü yazdığım sürece içimdeki enerjiyi ve birikimi, öğrendiklerimi, öğretilerimle paylaştıklarımı uyguladıklarımı resmen kâğıda boşaltmıştım.

Bir seneyi buldu kitabı bitirmem. Özellikle nereden başlayacaklarını bilmeyenler için çok motive edici bir kitap oldu.

Geçen yıllarda izleyici ve okuyuculardan çok mail almıştım. İnsanların bana güvenip kendilerini paylaşmalarını, nereden başlayacaklarını bilememeleri ve gerçekten bir arayışın içinde olma-

atmalarını sağlayacak bakışı verebilmiş olmam, kitabın beni en tatmin eden yanı. Artık insanlar kendi mutlulukları için başkalarının bir şeyler yapmasını beklemenin anlamsızlığını kavıyorlar. Değişim efor sarf etmeden gerçekleşmiyor. Değişmek için de seçim kendi elimizde...



**Demirkan kendisinin de enerji depolamaya ihtiyacı olduğunu söylüyor**

**10 sene önce negatif, memnuniyetsiz, hayatın ne istediğini bilmeyen bir insandım.**

**Geçirdiğim ayrılıklar, trafik kazası, zorluklar kendi içimdeki potansiyeli keşfetmemi sağladı ve bana sahip olabileceğim en büyük gücü verdi.**

**DEĞİŞEBİLME GÜCÜ**

Çoğumuz içimizdeki gücün farkında değiliz. Hepimiz duygusal açıdan kontrolden çıkmanın ne demek olduğunu çok iyi biliyoruz. En ufak bir sıkıntıya bile tahammül edememek, tüm imkanlara ve hoşnutluğa kapalı bir görüş alanı. Hep kendimizi yaptığımız baskıların sonuçları bunlar.

## Elvan röportajı

■ Ben kimsenin hayatını değiştirmeyi vaat etmiyorum. Sadece strese, kendimizle ve başkalarıyla olan ilişkilerimize bakış şeklimizi değiştirebilecek seçenekler sunuyorum.

■ Başkalarının kendi hayatımızı düzeltmelerini beklemenin anlamsızlığını farketmemiz gerekiyor, ancak o zaman alternatiflerimize gözümüzü açarız.

■ Otomatik pilotta alışkanlık haline gelmiş inançlarımız, tepkilerimiz ve yargılarımızla yaşıyoruz.

■ Özbenliğimizden kopuk, başkalarının doğrularıyla bir yaşam sürdürmek ve stresten sağlıklı yollarla kaçmaya çalışmakla problemlerimiz uzun vadede üst üste yükleniyor.

■ Sonuçta ancak hayatta kalmayı becerebiliyoruz. Hayatımızı değil, hayat şartlarımızı yaşıyoruz. Bilinçli, daha anlamlı ve kendi kontrolümüzde yaşamaya geçmek bi-



karınla hissediyor.

■ Stresin hangi tarafta olduğu basit, ya da veyahut çalışırken omuzlarımızla farkettik bırakın.

■ Baskıların fiziksel hepsinin negatif yayılımı da kendini hissettiriyor.

■ Düşünce bilginin nefesini...