

# KENDİMİZLE DOST OLMAK VE ÖZ ŞEFKAT

ARALIK  
2024

E BÜLTEN

## Değerli okuyucular,

Hepimiz hayatın karmaşasında bazen kendimize yabancılaşabiliyoruz. Eleştiriler, kaygılar ve mükemmeliyetçilik döngüsünde kaybolmak, içsel huzurumuzu bozan unsurlar haline gelebilir. Ancak, tüm bunlar bizi kendimizden uzaklaştırırken, iç dünyamızda huzursuzluk yaratır. Oysa kendimize dost olmanın gücü çok büyüktür. Öz şefkat, bu huzura ulaşmanın ve içsel barışı sağlamak için atacağımız ilk adımdır. Bu e-bülteni, kendinizle barış içinde olmanıza yardımcı olmak ve öz şefkatin gücünü keşfetmeniz için ilham verici alıntılarla hazırladım.

## Öz Şefkat Nedir?

Öz şefkat, kendimize karşı nazik, anlayışlı ve sabırlı olma pratiğidir. Kendimizi hatalarımızla, zayıflıklarımızla ve başarısızlıklarımızla kabul etmek, içsel huzurun kapılarını aralar. Bazen kendimize en büyük düşman olabiliyoruz, ancak öz şefkatle dost olmamız mümkündür.

## İlham Veren Alıntılar

Kristin Neff – Öz Şefkat denilince akla gelen ilk isim "Öz şefkat, kendimize ne kadar düşman olursak olalım, yine de kendimize nazik olmayı seçmekle ilgilidir."

– Kristin Neff, Öz Şefkat Kitabı

Açıklama: Kristin Neff, öz şefkati ve kendimize nasıl nazik olacağımızı anlatan öncü çalışmalarıyla bilinir. Bu alıntı, öz şefkatin zor zamanlarda bile kendimize nazik olmayı ve kabul etmeyi öğrenmek olduğunu vurgular.

Rumi – İçsel Huzurun Şairi

"Kendini sevmek, sana ait olanı kabul etmektir. Senin her parçan bir bütündür."

– Mevlana Celaleddin Rumi

## Kendinizle Dost Olmak İçin İpuçları

Kendinize nazik olun: İçsel konuşmalarınızda kendinizi eleştirmek yerine nazik ve şefkatli bir dil kullanın.

Hatalarınızı kabul edin: Hatalarınızı büyütme yerine, onlardan ders alarak ilerleyin.

Kendinize zaman ayırın: Kendinizi yeniden keşfetmek ve dinlenmek için zaman yaratın. Olumlu affirmasyonlar kullanın: "Ben yeterliyim," "Ben değerliyim" gibi kendinizi destekleyecek kelimelerle günlük pratiğe dönüşen bir alışkanlık geliştirin.

Mindfulness (Farkındalık) Pratiği Yapın: Şu anı kabul edin ve olduğu gibi yaşamayı öğrenin.

## Sonuç Olarak...

Kendinizle dost olmak, hayatın en derin ve güçlü değişimlerinden birini başlatır. Öz şefkat, sadece içsel barışa ulaşmanın bir yolu değil, aynı zamanda etrafınızdaki dünyayı daha iyi anlamının ve sevmenin kapılarını da açar. Bu yolculuk, her an yenilenebilir ve her adımda daha derinleşebilir.

Unutmayın: Kendinize gösterdiğiniz şefkat, hayatın kendisine gösterdiğiniz şefkattir.

Sevgiyle,

**Demet Yüksel**  
Uzm. Psikolojik Danışman