

Jenna Meyra



GÜÇLÜ BİR PSİKOLOJİ

**Boş yere çekilen acılar, karşılıksız yapılan fedakarlıklar, sevdiğimizize pişman ettirenler, kıymetimizi bilmeyenler...
Hepsine uygun bir çözüm var!**

GÜÇLÜ BİR PSİKOLOJİ

Kişisel gelişim, Psikolojik olarak güçlenmenin yolları, Karakter Analizi, Kişilik Psikolojisi

Önsöz

Boş yere çekilen acılar, karşılıksız yapılan fedakarlıklar, sevdiğimize pişman ettirenler, kıymetimizi bilmeyenler, anlamsızca boşuna yaptığımız mücadeleler, önemsiz ama zaman kaybettiren sorunlar...

Hepsine uygun bir çözüm var!

Kendimizi sevmeyi ve korumayı öğrenmemiz, kendimize yapacağımız en büyük iyiliktir.

Siz izin vermediğiniz sürece, hiç kimse kendinizi önemsiz ve değersiz hissetmenizi sağlayamaz.

Bu kitapta size anlaşılması zor felsefeler anlatmıyorum. Zaten çok fazla konuşan insanlardan da hoşlanmıyorum, çünkü genelde az düşünüyorlar.

Hepimizin bildiği gibi; Zaman geçiyor, ömür bitiyor. Dönüşü olmayan bir gidiş.

Sonuç olarak, zaman insanın en kıymetli hazinesidir. Zamanı kontrol etmek, hayatı kontrol etmek demektir.

Evet, kaderimizi değiştirebiliriz. Ya da kaderden kaçabiliriz. Bizi mutsuz eden insanları bir daha kabul etmeyecek şekilde hayatımızdan çıkarabiliriz. Onlardan uzaklaşabiliriz.

Geçmişle takılıp kalmak veya sürekli geleceği düşünmek yerine, bulunduğumuz ana ve mekana odaklanabiliriz.

Seçtiklerimiz ve vazgeçtiklerimiz hayatımızın özetidir aslında.

© Jenna Meyra

● KONULAR

1. Zehirli insanlar ve duygusal dengesizlik
2. Negatif insanlarla baş etmek
3. Duyguları kontrol etmeyi öğrenmek
4. Takıntılı düşüncelerden kurtulmak
5. Sağduyulu kararlar verebilmek
6. Hayır diyebilme sanatı
7. İnsanlara bilmesi gerekenden fazlasını anlatmayın
8. Gücünüzün farkına varın
9. Kendinizi sevmeye odaklanın
10. Sonuç

● Zehirli insanlar ve duygusal dengesizlik

Ne kadar da gereksiz ve boş insanlarla yüz göz olmuş gönlümüz. İyi insanlar olarak kötü insanları mı çekiyoruz? Bize faydasından çok zararı dokunanlara neden tahammül ediyoruz? Hiç yoktan ne gereksiz insanlar tanıdık. Bu kadarına gerek yoktu.

İyi bir insan olmak sadece vicdanımızı rahatlatma yolunda hizmet eder. İyi bir insan olduğumuza inandığımız için