

SEVGÝNÝZÝ ARTIRMANIN 55 YOLU

Pazartesi, 09 Eubat 2009

- 1-
ONU SEVDÝĐÝNÝZÝ VE ONA DEĐER
VERDÝĐÝNÝZÝ SIK SIK BELLÝ EDÝN
- 2-
ONA ARA SIRA ÖZEL BÝR HEDÝYE VERÝN
- 3-
BÝR ARKADAĐA ÝHTÝYACI OLDUĐUNDA MUTLAKA ONUN
YANINDA BULUNUN
- 4-
ONA HER ZAMAN ÝÇÝN VAKÝT AYIRIN
- 5-
SIK SIK ONUNLA YÜRÜYÜĐE ÇIKIP KONUĐUN
- 6-
BÝRLÝKTE YEMEK YEMEK ÝÇÝN DIĐARI
ÇIKIN
- 7-
ÖZEL GÜNLERÝNDE KESÝNLÝKLE HATIRLAYIN
- 8-
KONUĐURKEN TAMAMEN ONU DÝNLEYÝN
- 9-
KONUĐURKEN TAMAMEN SAMÝMÝ KONUĐUN
- 10-
ONA KESÝNLÝKLE YALAN SÖYLEMEYÝN
- 11-
KONUĐURKEN KESÝNLÝKLE GÖZÜNE BAKIN
- 12-
ONUN ÝYÝ ÖZELLÝKLERÝNÝ KEĐFETMEYE
ÇALIĐIN
- 13-
ONUN ÜZÜNTÜLERÝNÝ VE DERTLERÝNÝ
DÝNLEYÝN
- 14-
ONUN SÝZE TAMAMEN GÜVENMESÝNÝ SAĐLAYIN
- 15-
BOĐ ZAMANLARINIZI ONA AYIRMAYA ÇALIĐIN
- 16-ONUN

ÝÇÝN FEDAKARLIKTA BULUNMAKTAN KAÇINMAYIN

17-ONUN
ARKADAÞLARI ÝLE ANLAÞIN

18-
TATÝL ÝÇÝN BÝRLÝKTE PROGRAM YAPIN

19-
UZUN SÜRE AYRI KALMAYIN

20-
ONU ANLADIÐINIZI HÝSSETTÝRÝN

21-
ONUN SEVMEDÝÐÝ ÞEYLERÝ ÖÐRENÝN

22-
ONU DEÐÝÞTÝRMEK YERÝNE ÖNCE KENDÝNÝZÝ
DEÐÝÞTÝRMEYÝ DÜÞÜNÜN

23-
ONUN HOÞUNA GÝDEN ÞEYLERÝN BÝR LÝSTESÝNÝ
YAPIN

24-
YARINLAR ÝÇÝN BÝRLÝKTE PLAN YAPIN

25-
HAYAL VE DÜÞÜNCELERÝNÝZÝ ONUNLA
PAYLAÞIN

26-
ONA KIZDIÐINIZDA ONUNLA HEMEN KONUÞMAYA ÇALIÞIN

27-
YAPTIKLARI HAKKINDA TAHMÝNDE BULUNMAK YERÝNE ONUNLA
ÝLETÝÞÝM KURUN

28-
ONUN KAYGILARINI ANLAMAYA ÇALIÞIN

29-
ONUNLA BÝR ÇOK ORTAK YÖNÜNÜZ OLDUÐUNU
DÜÞÜNÜN

30-
ÝYÝ YÖNLERÝNÝ SIK SIK AKLINIZA GETÝRÝN

31-
ONU HER ZAMAN ÝÇÝN KONTROL ETMEYE ÇALIÞMAYIN

32-

KENDÝNÝ ÝFADE ETMESÝNE SIK SIK ÝZÝN
VERÝN

33-
ONUN HAYATINDAKÝ ZORLUKLARI SIK SIK HATIRLAYIN

34-
BAÞARILARINI TAKDÝR EDÝN

35-
YANINDA OLDUÐUNUZU HÝSSETTÝRÝN

36-
DUYGULARINA ÖNCELÝK TANIYIN

37-
ONU OLDUÐU GÝBÝ KABUL ETMEYE ÇALIÞIN

38-
ELEÞTÝRMEYÝN ONA KÖTÜ ÞEY SÖYLEMEYÝN

39-
ONUN ÝÇÝN ÖZEL OLAN NEDÝR ? ONU BULUN

40-
ONUN SEVDÝÐÝ ÞARKILARI ÖÐRENÝN VE
BÝRLÝKTE DÝNLEYÝN

41-
ONA BÝR KÝTAP ALIN VE ONUN ÝÇÝN ÝMZALAYIN

42-
ONA ÝLTÝFAT ETMEYÝ UNUTMAYIN

43-
HATA YAPTIÐINIZDA ONDAN GECÝKMEĐEN ÖZÜR DÝLEYÝN

44-
ÝYYLYÐÝ KARÞISINDA TEÞEKKÜR
ETMEYÝ UNUTMAYIN

45-
HATALARINI BÜYÜTMEYÝN VE ONA KARÞI HATA YAPMAMAYA
ÇALIÞIN

46-
ONUN HAKKINDA ÝYYMSER OLUN , ÝYÝ DÜÞÜNCELERÝNÝZÝ
PEKÝÞTÝRÝN

47-
ONUN HAKKINDAKÝ ÝYÝ DÜÞÜNCELERÝNÝZÝ
DÝÐER ÝNSANLARA SÖYLEYÝN

48-
GÜCENDÝĐÝNÝZDE ONDAN KAÇMAYA
ÇALIŞMAYIN

49-
ONUN YERÝNE SIK SIK KENDÝNÝZÝ KOYUN

50-
ENDÝŞELERÝNÝZÝ RAHATÇA SÖYLEYİN

51-
ONA BÝRAZ DAHA ZAMAN TANIYIN

52-
ONUN ÝÇÝN YAPTIKLARINIZA BÝR YENÝSÝNÝ EKLEYİN

53-
HERŞEY BÝTTÝĐÝNDE ONA BÝR ÞANS
DAHA TANIYIN

54-
HAYATINIZIN HER AŞAMASINDA ONU DA DÜŞÜNÜN

55-
KÝŞÝLÝĐÝNE ÖNEM VERÝN ,
DUYGULARINI ANLAMAYA ÇALIŞIN

2-
STRESÝNÝZÝ AZALTMANIN YOLLARI

1-KENDÝNÝZE
DÝNLENMEK ÝÇÝN BÝRAZ VAKÝT AYIRIN

2-
DIŞARI ÇIKIP TEMÝZ HAVADA BÝRAZ YÜRÜYÜN

3-
SEVDÝĐÝNÝZ BÝR ARKADAŞINIZ ÝLE
SOHBET EDÝN

4-
SEVDÝĐÝNÝZ BÝR MÜZÝĐÝ
DÝNLEYÝN

5-
HAYATINIZDA ÝYÝ GÝDEN ŞEYLERÝ GÖZÜNÜZÜN
ÖNÜNE GETÝRÝN

6-
SÝZÝ SEVEN ÝNSANLARIN VARLIÐINI DÜPÜNÜN

7-
HAYATTA YAPILACAK ÇOK GÜZEL ÞEYLER OLDUÐUNU
DÜPÜNÜN

8-
SÝZÝ ANLAYACAK BÝRÝLERÝNÝN MUTLAKA
OLDUÐUNU AKLINIZA GETÝRÝN

9-
FÝZÝKSEL AKTÝVÝTEDE BULUNARAK KASLARINIZI
GEVÞETÝN

10-
GEREKLÝ MÝKTARDA UYUMAYI ÝHMAL ETMEYÝN

11-
ÝÞÝNÝZDEKÝ KONULARI ASLA EVE TAÞIMAYIN

12-
YAPAMAYACAÐINIZ ÞEYLER ÝÇÝN SÖZ
VERMEYÝN

13-
YORULDUÐUNUZU HÝSSETTÝÐÝNÝZDE DÝNLENMEK
ÝÇÝN BÝR ARA VERÝN

14-
YEMEK YEME DÜZENÝNÝZÝ AKSATMAYIN

15-
BÝR PARKTA VEYA YEÞÝL ALANDA YÜRÜYÜÞE
ÇIKIN

16-
ARA SIRA GÜZEL BÝR FÝLM ÝZLEYÝN VEYA
TÝYATROYA GÝDÝN

17-
ÝÞ HAYATINIZDA HÝÇ BÝR ÞEYÝN
SÝZÝN SAÐLIÐINIZDAN DAHA ÖNEMLÝ
OLMADIÐINI DÜPÜNÜN

18-
EVE GELDÝÐÝNÝZDE BÝR DUÞ ALIP
RAHATLAYIN

19-
BÝR ARKADAÞINIZ ÝLE OTURUP BÝR FÝNCAN KAHVE
ÝÇÝN

20-
ZOR ANLARDA PANÝK YAPMADAN HERÞEYÝN YOLUNDA GÝDECEÐÝNÝ

DÜÞÜNÜN

21-
BÝR KOLTUĐA OTURUP DERÝN BÝR NEFES ALIN VE
SAKÝNLEÞMEYE ÇALIÞIN

22-
AÞIRI MÝKTARDA ÇAY KAHVE ÝÇMEKTEN
KAÇININ

23-
SIKINTILARINIZI BAÞKALARI ÝLE PAYLAÞMAYI UNUTMAYIN

24-
HAFTA SONU BALIK TUTMAYA VEYA YÜZMEYE GÝDÝN

25-
SABAHLARI ERKENDEN YÜRÜYÜÞE ÇIKIN

26-
BÝR KÝÞÝ HAKKINDA KARAR VERÝRKEN ÝYÝ
YÖNLERÝNÝ DÜÞÜNÜN

27-
GÜLER YÜZLÜ DAVRANMAYI UNUTMAYIN

28-
ÝNSANLAR ÝLE ÝLÝÞKÝLERÝNÝZÝ
SAĐLAMLAÞTIRIN

29-
ÝNSANLAR ÝLE ANLAÞMAZLIKLARDA MUHAKKAK BÝR ÇÖZÜM
YOLU OLDUĐUNU UNUTMAYIN.

30-
ÝNSANLAR ÝLE BOZULAN ÝLÝÞKÝLERÝNÝZÝ
ZAMAN GEÇMEDEN DÜZELTMEYE ÇALIÞIN.

31-
KARAMSARLIK YERÝNE OLAYLARA OLUMLU BAKMAYI ÖĐRENÝN
VE BAZI ÞEYLERÝ ZAMANA BIRAKIN

32-KENDÝNÝZE
VE BAÞKALARINA KARÞI SUÇLAYICI VE YARGILAYICI
OLMAYIN

33-EVÝNÝZDE
VEYA ÝÞYERÝNÝZDE ÇÝÇEK
YETÝÞTÝRÝN VE ONLARIN BAKIMINI YAPIN.

34-HOBÝLERÝNÝZÝ
ARTIRIN , BOÞ KALMADAN BÝR ÞEYLERLE UĐRAÞIN

35-HAYATIN

GÜNLÜK AKIPIINDA SÝZÝ RAHATLATACAK BÝR
PEYLER OKUMAYI UNUTMAYIN

36-ÝPLER

YOĐUNLAĐTIĐINDA BÝR KOLTUĐA OTURUP,
KASLARINIZI GEVPETÝP , GÖZLERÝNÝZÝ
KAPATARAK KENDÝNÝZÝ GÜZEL BÝR YERDE HAYAL
EDÝN

37-YAPAMADIKLARINIZ

KONUSUNDA ENDÝPELENMEK YERÝNE ONLARI YAPMAK ÝÇÝN
SIRAYA KOYUN

38-GÜZEL

PEYLERÝ ÝNSANLARLA PAYLAĐIN

39-SÝNÝRLENMENÝN

VE TELAĐLANMANIN HÝÇBÝR PEYÝ
HALLETMEYECEĐÝNÝ UNUTMAYIN

40-GEREKTÝĐÝNDE

BAĐKALARINDAN YARDIM ALMAYI UNUTMAYIN