



# YAZ TATİLİNE MERHABA!



*Bütün bir yıl yorulduk, çok çalıştık. İş hayatımız, ailemiz, çocuklar. Koskoca bir yıl tatili bekledik. Şimdi dinlenmenin, yeni yerler keşfetmenin, aile büyüklerini ziyaret etmenin, denizin, ormanın, dağın, ovanın, köyümüzün tadını çıkarmanın tam zamanı. Belki de bir yere gitmeden evimizin ve yaşadığımız yerin tadını çıkarmak isteriz.*

Tatil bizim ve nasıl planlarsak, öyle olacak, belkide sürprizler planı değiştirecek.

Tatil demek aslında, "ara vermek, kısa bir mola vermek" demek. Dönüp yaşama bakmak, "neredeyim, ne yapıyorum, yaptığım şeyden memnun muyum? İstedğim yaşamı mı yaşıyorum, daha farklı bir şey yapmak istiyor muyum? Eğer gelen cevaplar çok da olumlu değilse, beni arzu ettiğim yaşamı yaşamaktan alıkoyan şey ne? Hayatımın kontrolü kimin elinde?" Hayatınızın kontrolünü elinize almanın zamanı gelmedi mi?

Bir taraftan bunları düşünürken, bir taraftan da bir kağıt kalem alıp yavaşça aklımıza gelenleri sıralamak ve notlar almak. Belki de bir sonra ki molaya kadar bize gerçekten yaşamak istediklerimizi hayata

geçirmemizde faydalı olacak şeyleri yazılı hale getirmek, hayatımıza farklı bir ivme katmak. Yaşama baktığımız bu büyütecin ardından dönüp aynada bir de kendimize bakmak.

Memnun muyuz kendimizden, beslenme şeklimizden, yaptığımız egzersizlerden, kilomuzdan. Hayatımıza katmak istediğimiz yeni bir hobi var mı? mesela. Belki de hep dans etmek istiyorduk ama bir türlü fırsat olmadı, belki de bir partnerimiz. Ya şimdi zamanı gelmedi mi ertelediklerimizin. Şimdi olmazsa ne zaman? Belki de gitmeyi çok istediğimiz bir yer vardı ve hep engeller, gelmedi mi zamanı gitmenin o çok görmeyi arzu ettiğimiz yerin. Belki de şimdi en doğru zaman!

**Nefes alırken, nefesimizin ne kadar farkındayız?** Sıkıldığımızda yorulduğumuz da rahatlamak için neler yapıyoruz? Belki de uzun zamandır yoga yapmak istiyorduk. Doğru ve derin derin nefes alırken, bedeninizin esnekliğinin ve zamanla yapabileceklerinizin de boyutlarının farkına varmanın tam zamanı. Derin düşüncenin

ve günlük telaşın ötesinde yeryüzünde ki varlığımızı sorgulamanın ve varlığımıza şükran duymanın tam zamanı.

Tatil demek, eğlenmek demek, dinlenmek demek ve kendimizi şımartmak demek. En son ne zaman katıla katıla güldünüz? Çocuklar gibi çok da sebebi olmadan. Hadi şimdi koskoca bir yaz tatili var önümüzde. İçinizden nasıl geliyorsa, içimizde ki çocuğu şımartarak, varlığına şükrederek, onare ederek, iyi ki varsın ve çok önemlisin diyerek, yaz tatiline merhaba...

Yaşanılan her anı tatile çevirmek de bizim elimizde. Her zaman güzel bir tatil çok para harcanarak, çok pahalı yerlere gidilerek yapılması gerekmiyor. 5 yıldızlı otellerde, birbirlerinin yüzüne bakmak yerine cep telefonlarında vakit geçiren, lüks mekanlarda kalabalıklarda yapayalnız tatil yapan insanlardan bahsetmiyorum.

Parası olsa da olmasa da yaşadığı hayatın farkında olan ve hayatın bütününe anlam katan ve hayatından zevk alan insanlardan bahsediyorum. Yaşamı bir yaz tatili havasında eğlenerek, dinlenmeye vakit ayırarak, bedenine saygı duyarak, dostluklara, verimli çalışmaya ve yaşamı yaşarken ki özene merhaba... Merhaba yaz tatili...