

Sürecin tadını çıkarın!

“Mükemmel sonlar; güzel başlangıçlar ve istikrarlı süreçler ile mümkündür. Evlilik yolculuğu her konuda profesyonel destek ve yardım alabileceğiniz bir süreç. Bu süreçte rahat ve mutlu olmaya çalışın” diyen Klinik Psikolog Merve Ulusoy, süreci huzurla tamamlamanız için önerilerini sizin için yazdı.



Bir tek düşün gününden ibaret değil tabii ki her şey... Evlilik uzun bir süreci kapsıyor. Eş seçimi ile başlayan bu ilk adım; söz, nişan, kına derken yoğun tempolu bir süreçten geçiyor insanı. Mekanlar, organizasyon, kıyafetler, maddi planlama, balayı, davetliler listesi, bridal shower, bekarlığa veda partisi, yüzük seçimleri, gelin makyajı, söz çikolatası, evlilik teklifi organizasyonu, düğündeki dans müziği ve daha nice... O kadar çok detay var ki! Ve hatta mükemmeliyetçiliğiniz arttıkça daha da artıyor bu detaylar...

Hayallerdeki düğüne ulaşmak için, artan detaylarla beraber stres de yoğunlaşıyor. Gün geçtikçe artan gerginlik beraberinde “içinden hiç çıkılamayacakmış” hissini getiriyor. Ve akla gelen bir sürü soru... Ya istediğim gibi olmazsa? Ya planladığım gibi gitmezse? Ya yanlış bir karar alırsam? Ya beğenilmezse? Küçük bir talihsizlikte bütün sürecin mahvolacağı duygusu... Karşınıza çıkan pürüzlerde farklı şekilde bu durumun düzeltilemeyeceği düşüncesi...

Robotlaşmaktan kaçının

Bu süreçte tamamen yapılacaklar listesine odaklanırsanız ve yapılacaklardan herhangi birinde minik bir aksama olursa, bu sizde bütün dünyanın başınıza yıkıldığı hissi oluşturabilir. Yapılacaklar listesinde olanların sizi nasıl hissettirdiğine odaklanmak da çok önemli. Böylelikle herhangi bir sıkıntıda listeden elemek zorunda kaldığınız şeylerin yerine, gerçekleştiğinde sizde

hangi duyguları oluşturacaksa yine o duyguları yaşamamanızı sağlayacak şeyleri listenize eklemeye şansınız olur. Bu kadar duygu yüklü olan bir şey iken evlilik; tüm hazırlıkların robotlaşmış gibi yapılıyor olması sizce de garip değil mi?

Bununla birlikte, daha sonrası için saklamak üzere bu süreci yazdığınız bir defteriniz de olabilir. Evlilik günlüğü gibi... Hazırlık sürecindeki duygularınıza, düşüncelerinize ve davranışlarınıza ihtiyacınız olduğu zamanlar olacak. İşte o zamanlarda, tıpkı aldığınız eşyaların garanti belgeleri gibi sizin de kendiniz için bir garanti defteriniz olsa güzel olmaz mı?

Hayatınızın anlam yüklü bu gününe hazırlandığınız süreçte size destek olacak kişiler ile dolu aslında çevreniz; aileniz, arkadaşlarınız, sevdikleriniz. Tüm evlilik sürecini planlayabilmek için profesyonel olarak size destek verecek olan organizasyon şirketleri ve planlama uzmanları da çok yakınınızda. Bu süreçte en rahat, en mutlu olması gereken kişi eşiniz ve sizsiniz. Süreci en keyifli hale getirmeye odaklanın. Sonunun mükemmel olmasını istediğiniz bu yolculuğu en başından itibaren, siz en mükemmel nasıl hissediyorsanız o şekilde ilerletin.

Mükemmel yol arkadaşı

En büyük stres faktörlerinden biri de hayal edilen gelinliği giyebilmek, fit görünümlü damat olabilmek. Her şey için destek alabileceğinizi ama beden algınızı değiştirme konusunda, kilo verme konusunda yalnız olduğunuzu düşünüyorsanız işte burada



yanılıyorsunuz. Şok diyetler uygulayarak, kısa sürede fazla kilolardan kurtulmak için ağır detokslar yaparak istediğiniz kiloya ulaşmaya çalışırsanız emin olun bu sizi altından kalkamayacağınız bir sürece sokacaktır. Belki bağışıklık sisteminiz çökecek, cildiniz solgunlaşacak, enerjiniz tükenecek. Planladığınız mükemmel yolculuğunuzda ilerleyebilmek için daha sağlıklı, daha zinde olmaya ihtiyacınız varken siz kilo vermek için yaptığınız bu tür hatalar ile süreci zorlaştıracak, zorlaştırdıkça daha da strese gireceksiniz. Belki de stres; yeme ataklarına sebep olacak, karbonhidrat tüketiminizi arttıracak ve daha çok kilo alacaksınız.

Evlilik yolculuğunda birçok konuda profesyonel destek alarak bu süreci hayallerinizdeki gibi ve stresten uzak bir şekilde planlayabilirken kilo verme ve kilo yönetiminiz ile ilgili de profesyonel bir destek alabileceğinizi söylesem ne düşünürsünüz? Eminim ki şu anda bu cümleyi okumak bile kendinizi iyi hissetmenizi sağlamıştır!

TLBS Klinik ailesi olarak şimdi sizi "Allurion Mide Balonu" ile tanıştırıyoruz. Su ile yutulan, endoskopi ve anestezi gerektirmeyen bu mide balonu, yolculuğunuzdaki kilo verme süresinde size mükemmel bir yol arkadaşı olacak. Midenizde yer kaplayarak kilo kaybı sağlamanıza yardımcı olurken, sağladığı tokluk hissi ve de besinlerin geçişini yavaşlatması ile de geç acıkmayı sağlaması, midede kapladığı hacim ile kolay doymaya olanak

tanınması; bu süreçte yaşadığınız strese bağlı yeme ataklarınızı önleyecek, yoğun tempunuzda düzensiz olabilecek yeme alışkanlıklarınız konusunda size destek olacaktır. Dört ay süreyle midenizde kalan ve doğal yolla vücuttan atılan Allurion Mide Balonu ile kilonuzun yüzde 10-15'ini vermeniz mümkün.

Evlilik; kilo verme konusunda mükemmel bir motivasyon kaynağıdır. Kilo verdikçe, sağlıklı yeme alışkanlığı kazandıkça olumlu yönden birçok kaynağa sahip olacaksınız. Bu kaynaklar da hazırlık sürecinizde size destek olacak.

Şimdi her şeyin mükemmel olmasını arzu ettiğiniz o günü düşünün; düğün gününüz... Bu süreci keyifli hale getirmeye odaklanın. Mükemmel sonlar; güzel başlangıçlar ve istikrarlı süreçler ile mümkündür. Unutmayın, evlilik yolculuğu her konuda profesyonel destek ve yardım alabileceğiniz bir süreç. Bu süreçte rahat ve mutlu olmaya çalışın. Kısacası, tadını çıkarın!

