

MONICA SWEENEY

Salla Gitsin

Saçma Sapan Şeyleri
Bırakıp Mutlu Bir Yaşam
Kurma Günlüğü

ÇEVİRİ: EMRAH SERDAN


MUNDI



SAL LA GİT SİN

SAÇMA SAPAN ŞEYLERİ
BIRAKIP MUTLU BİR YAŞAM
KURMA GÜNLÜĞÜ

• monica sweeney •

MUNDI

Mundi Kitap

Salla Gitsin - Saçma Sapan Şeyleri Bırakıp Mutlu Bir Yaşam Kurma Günlüğü, Monica Sweeney

İngilizce aslından çeviren: Emrah Serdan

*Let That Sh*t Go*

İlk (bu çeviriye kaynak alınan) baskı: St. Martin's Press, 2018

© 2018, St. Martin's Press

© 2022, Can Sanat Yayınları A.Ş.

Bu eserin Türkçe hakları Kalem Ajans aracılığıyla St. Martin's Publishing Group'tan alınmıştır. Tüm hakları saklıdır. Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının yazılı izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

1. basım: Ocak 2022, İstanbul

Bu kitabın 1. baskısı 5 000 adet yapılmıştır.

Dizi editörü: Merin Sever

Editör: Çiçek Eriş

Düzeltili: Aylin Samancı Elmasdağ

Mizanpaj: Atahan Sıralar

Sanat yönetmeni: Utku Lomlu / Lom Creative (www.lom.com.tr)

Kapak tasarımı: Berkay Taş / Lom Creative (www.lom.com.tr)

Baskı ve cilt: İMAK Basım Yayın Ticaret ve Sanayi Limited Şirketi

Akçaburgaz Mah. 137. Sokak. No: 12 Esenyurt, İstanbul

Sertifika No: 45523

ISBN 978-625-7491-16-7

MUNDİ KİTAP

Maslak Mah. Eski Büyükdere Cad. İz Plaza Giz, No: 9/25

Sarıyer/İstanbul

Telefon: (0212) 252 56 75 / 252 59 88 / 252 59 89 Faks: (0212) 252 72 33

mundikitap.com/9786257491167

bilgi@mundikitap.com

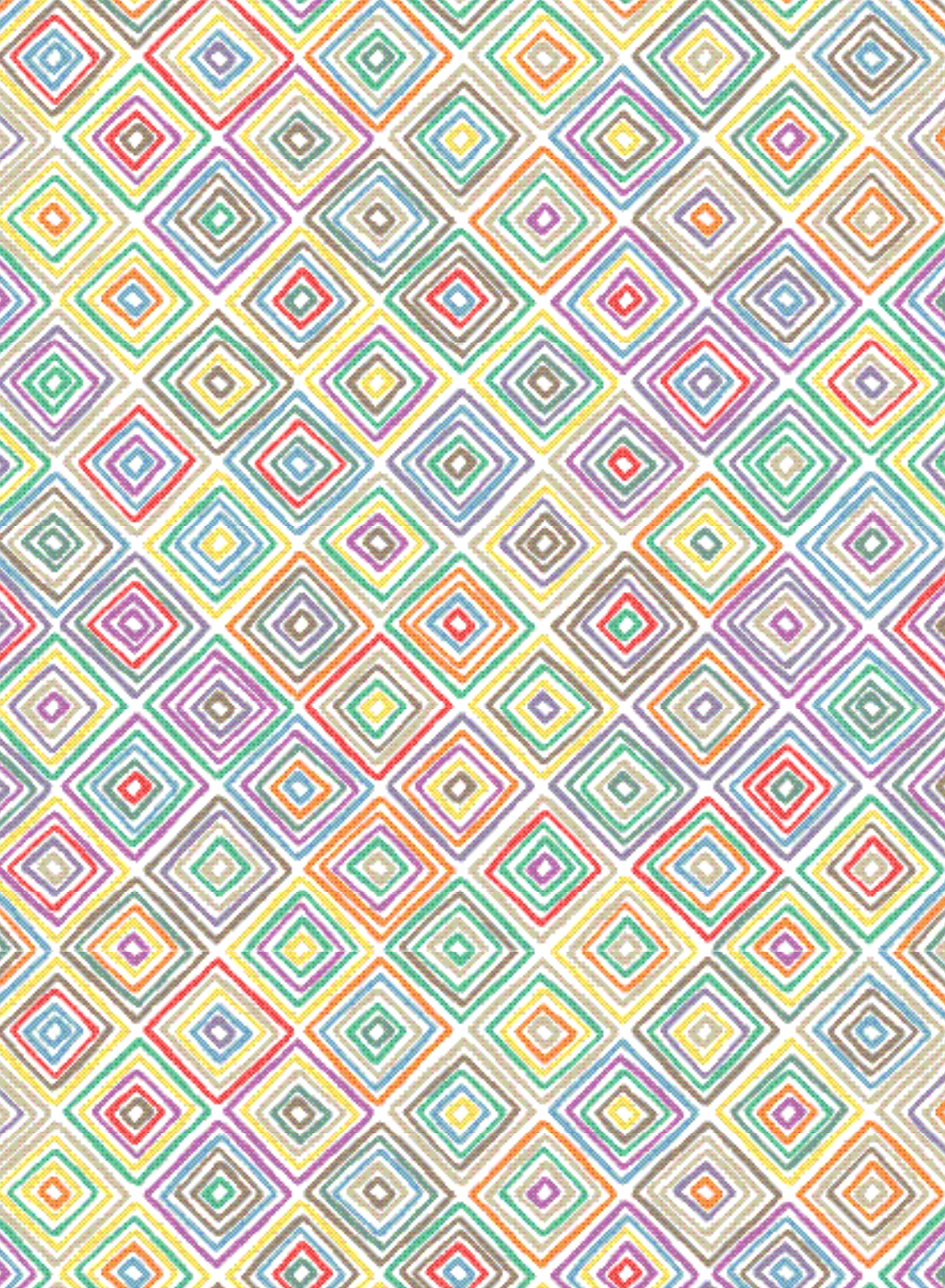
Mundi Kitap, Can Sanat Yayınları Yapım ve Dağıtım Tic. ve San.

A.Ş.'nin tescilli markasıdır.

Sertifika No: 43514



BU KİTAP BANA AİT:



AA, SELAM!

GERÇEK “SEN”E HOŞ GELDİN! Bu kişi aşırı kıyak biri, çünkü osurutkan şeyleri hiç sallamıyor, iyi enerji verenin iyi enerji alacağına inanıyor. Az buçuk şapşallık, bir tutam cesaret ve bir avuç dolusu ağzı bozuklukla sağlıklı bir yaşam elde edebileceği bir yer düşünüyor. Kin beslemekmiş, çetele tutmakmış, başkasının derdinin tasesının ağırlığını taşımakmış, öyle şeylerle hiç işin olmaz. O berbat yola hiç yaklaşma, sakın bir sokağa çek arabanı.

Bu günlüğün sayfalarında, hayatındaki olumsuz şeylere mendil sallayıp, *Gidişin olsun, dönüşün olmasın!* dedirtecek, seni bekleyen olumlu düşüncelere ve mutlu anlara kucak açtıracak yerler olacak. Şen şakrak ve kıpır kıpır bir sürü aktivite de var. O zaman sen de duygularınla baş başa kal, ister sırayla git istersen rasgele takıl, hiçbir şeyi iplememenin tadını çıkar.

BU DÜŞÜNCELERİN KEYFİNİ ÇIKAR,
RUHUNUN PASI BİR GÜZEL SİLİNSİN.

DIGIDIK DIGIDIK

Sana dünyayı dar eden şeyleri yazarak başla
bakalım! Kurşunkalem ya da açık renkli bir kalem
kullanabilirsin.

Şimdi o osuruktan şeylerin üstüne parlak boya kalemleri, simli tükenmezkalemler ya da koyu keçeli kalemlerle seni zevkten dört köşe yapan şeyleri yaz. Bir-iki dakika ayır kendine, parlak renklere ve kocaman yazılmış güzel sözcüklere odaklan. Kötü şeyler yokmuş gibi yapmasan da olur, yeter ki güzel olan şeylerin en önde ve en ortada olduğunu gör.

GAK GAK, ULAN

Bu dünyada üstümüze üstümüze gelen, duygularla bizi yoran, yakıp tüketen şeyler var. O küllerden yeniden doğma zamanı geldi, sevgili dostum. Nasıl biçim değiştiren büyülü bir kuş olabileceğinin ve güzeller güzeli bir Zümrüdüanka gibi kanatlanabileceğinin üç yolunu düşün hadi.



A series of horizontal dotted lines for writing, consisting of 18 lines spaced evenly down the page.

"GİDECEĞİN YERE BAK,
NEREDEN GELDİĞİNE
DEĞİL."
ANNEM

*(Yetişkinliğimde beni en çok etkileyen
özlü sözün ortaya çıkma nedeni,
çocukken önümdeki her şeye çarpmamdı.)*



ŞİMART KENDİNİ

Kötü bir gün, bağıışıklık sistemindeki zaaf ya da emeklercesine ilerleyen insan varoluşu yüzünden berbat hissettiğinde kafanı dağıtacak bir şeyler yap. Köpüklü bir banyoya girip kimseyle konuşmamak mı istiyorsun mesela? Şahane! Yürüyüşe çıkıp mutlu ağaçlar mı görmek istiyorsun? Ne duruyorsun! Kendime ayırdığım zaman de, kendime bakıyorum de, keyfime bakıyorum de, ne dersen de.



Zaman ayır, asilzade gibi davran kendine. Önümüzdeki üç ay içinde üç gün ayır kenara, yapacaklarını yaz, sonra da her birini gerçekleştir.

.....

.....

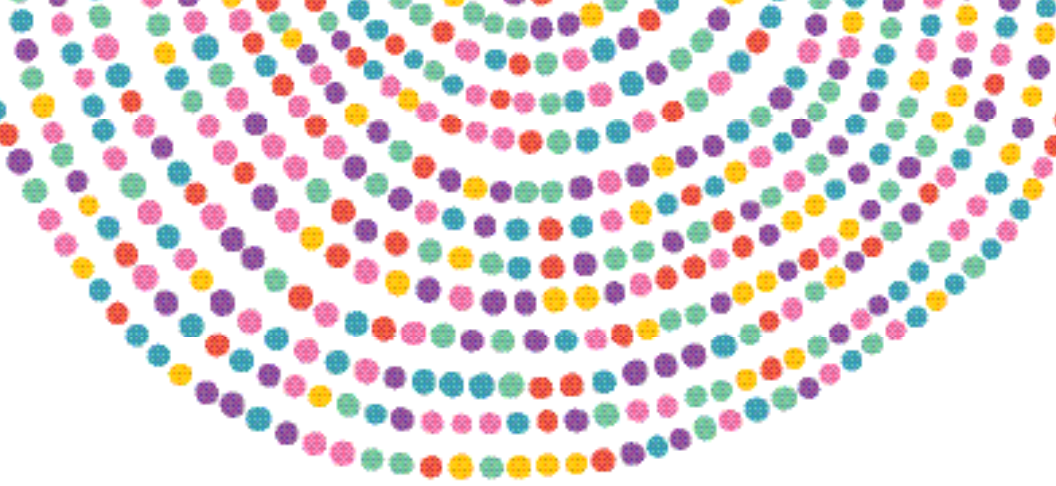
.....

.....

.....

.....

.....

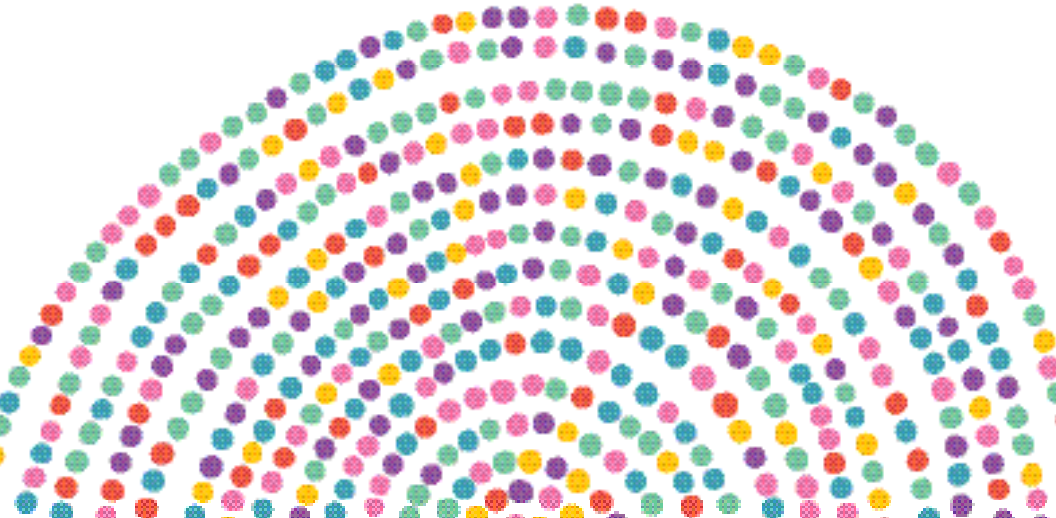


SCHA·DEN·FREU·DE

ŞAA-DİN-Fİ-ROY-DE/.....

isim

1. bir başkasının uğradığı talihsizlikten
alınan keyif.



ŞAİBELİ SCHADENFREUDE

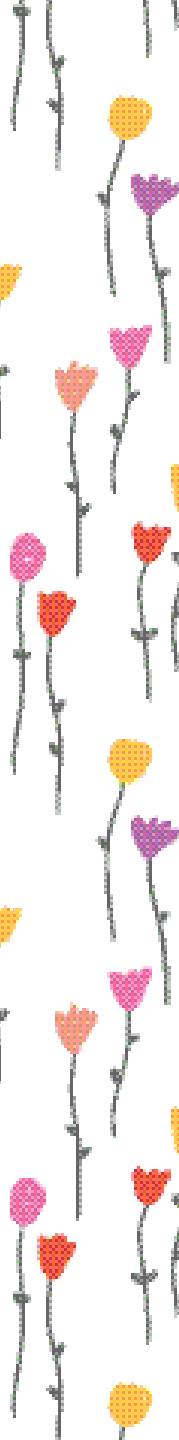
Kızgınken ya da incinmişken bazen schadenfreude'nin sıcacık örtüsüne sarılırsın. Bir gün adalet yerini bulacak, bütün pislikler yaptıklarının cezasını çekecek, bütün o sümsük tiplerin mutluymuş gibi yaptıkları ortaya çıkacak gibi hissedersin.

Ama asıl güzel olan ne biliyor musun? Sallamamak. Başkasının uğrayacağı felaketi parça parça örmekle uğraşırsan kendi mutluluğuna vakit ayıramazsın. Seni mutlu eden şeylerden bir yorgan yap. Nasıl bir malzemedен yapacağını birkaç dakika hayal et ve sonra gir içine!



MİNNETE DAİR İÇİ DOLU LAFLAR

Minnet aslında zarif ve sadedir. Sosyal medyada *hashtag*'lerle herkesin ilgisini çekmeye çalışan kardeşine benzemez. Minnet farkındalık ailesinin kalbidir ve kimsenin yapmacıklığına gelemes. Eğer sen minnet olsaydın, kendini anlamlı bir şekilde nasıl ifade ederdin?



A series of horizontal dotted lines for writing, consisting of 15 lines.



İNTİKAMIN EN LEZZETLİ HALİ MUTLULUKTUR DERLER

Diğer yandan bunu gıcık, üstelik plan yapmayı da beceremeyen tipler söyler. İntikamın bir işe yaradı mı nasıl öğreneceksin? Ne kadar mutlu olduğunu söylemek için herkese e-posta mı göndereceksin? Ne kadar kıskandıklarına dair bir anket mi çözmelerini isteyeceksin? Bir insandan diğerine bulaşan bir pislik silsilesi bu. İyisi mi sen şimdiden kurtar paçanı.



Kin gütmek, intikam hayalleri kurmak... İnsanın bütün enerjisini smrr bunlar!

Peki ya o kibirli arkadaşımızın başarısız olduğunu görmekten aldığımız tatlı mı tatlı keyif?

Çok daha iyisi varken bunlarla neden uğraşasın? Salla gitsin!

*Salla Gitsin'*de hem sizi olumlu düşünmeye teşvik eden parlak fikirlere rastlayacak hem de bir nevi günlük tutarak omuzları-
nızdaki yüklerden kurtulacaksınız. Bu rengârenk sayfalar, hayatı
daha az sallamanıza yardımcı olacak.

Etrafınızdaki mutlu ve faydalı şeylerle huzur bulun.

Canınızı sıkan her türlü saçmalığa "elveda" deyin.

Hayatla barışın ve size sunduğu renklere yelken açın.

Daha iyi bir gün için kaleminize kuvvet!

 MUNDI

mundikitap.com

twitter.com/mundikitap

facebook.com/mundikitap

instagram.com/mundikitap

yaşam

ISBN 978-625-7491-16-7



9 786257 491167