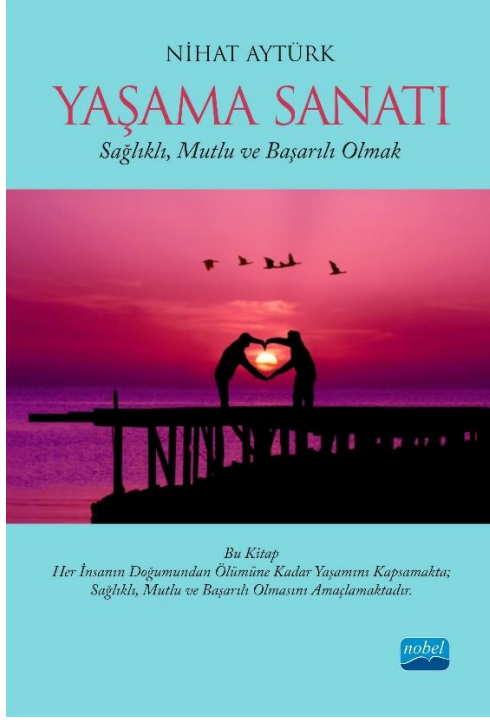


YAŞAMA SANATI



Bu kitap; her insanın doğumundan ölümüne kadar yaşamını kapsamakta; sağlıklı, mutlu ve başarılı olmasını amaçlamaktadır. (Nihat Aytürk)

Her insanın hayatta tek amacı sağlıklı, mutlu ve başarılı olmaktır. Her insan hayatı boyunca bu amacı gerçekleştirmek için yaşar. Bu yüzden yaşamak herkesin işi ve mesleğidir. Yaşama sanatını bilmek; hayatta sağlıklı, mutlu ve başarılı olarak genç ve dinç, erdemli ve kaliteli olarak uzun yaşamaktır.

Sağlıklı, mutlu ve başarılı olmak bir bütündür: Sağlıklı insan huzurlu, mutlu ve başarılıdır. Mutlu insan, sağlıklı ve başarılıdır. Başarılı insan, sağlıklı ve mutludur. Bu üç unsuru taçlandıran unsur da itibarlı ve onurlu, erdemli ve kaliteli olarak yaşamaktır. Ama önce sağlık gelir, her işin başı sağlıktır. Sağlıklı olmak en büyük mutluluktur. TÜİK tarafından yapılan araştırmada, mutluluğun kaynağı %69 sağlıktır.

Sağlıklı, mutlu ve başarılı olmak %85 insanın kendi elindedir. Sağlığınıza korursanız, beslenmenize ve hareketlerinize dikkat ederseniz sağlıklı olursunuz. Mutlu olmak isterseniz, mutlu olursunuz. Başarılı olmak isterseniz, olursunuz. Her şey

beyninizde, yüreğinizde ve emeğinizdedir. Yeter ki kendinizi yetiştirin, bilgi ve becerinizi geliştirin; azim ve gayretle çalışın, yeteneğinizi sonuna kullanın mutlaka başarılı olursunuz.

Bu kitapta teorik bilgilerden çok uygulamaya yönelik bilgilere yer verilmiştir. Kitabı okuduğunuzda, önerilen ilke ve yöntemleri uyguladığınızda yaşamınızda mutlaka olumlu bir gelişme olacak; daha sağlıklı, huzurlu, mutlu ve başarılı olacaksınız.

Kitapta aşağıdaki konular, kaynaklara dayalı olarak örneklerle açıklanmıştır:

SAĞLIKLI YAŞAM SANATI

Sağlıklı Yaşamın Temel Kuralları

Sağlıklı Beslenmek

Sağlıklı Hareket Etmek (Spor, Egzersiz, Yürüyüş Yapmak)

Stres (Gerilim) Atmak. Sağlıklı Dinlenmek ve Uyumak

Sağlığı Korumak ve Hastalıklardan Korunmak

Genç ve Dinç Kalmanın, Sağlıklı Olarak Uzun Yaşamın Yol ve Yöntemleri

Sağlıklı Yaşlanmak, Yaşlılıkta Sağlıklı Olmak

Yaşamın Sonu: Ölüm ve Ötesi

MUTLULUK SANATI

Mutluluğun Kaynakları

Mutlu Olmanın Yol ve Yöntemleri

Evlilik Hayatında Mutluluk

İş Hayatında Mutluluk

Mutsuzluğu Önleme Yöntemleri

BAŞARI SANATI

Başarının Temel İlke ve Kuralları

Başarısızlık Nedenleri ve Başarısızlığı Önleme Yöntemleri

Başarı Öyküleri

Bu kitabı aşağıdaki adresten temin edebilirsiniz:

www.nobelkitap.com E-Posta: info@nobelkitap.com

www.atlaskitap.com

www.kitapyurdu.com

NOBEL AKADEMİK YAYINCILIK

İSTANBUL: Hobyar Mah. Cemal Nadir Sokak, Ferah Han, No: 16/62, Kat-1 Çağaloğlu-Fatih/İstanbul, **Telefon:** +90 212 511 61 44. **Belgeç:** +90 212 511 61 49.

ANKARA: Kültür Mah. Mithatpaşa Cad. no. 74, Kocatepe Kültür Merkezi, Kızılay-Çankaya/Ankara; **Telefon:** +90 312 418 20 10. **Belgeç:** +90 312 418 30 20. **E-Posta:** dagitim@nobelyayin.com