

# Kişisel Motivasyon Teknikleri



**Motivasyona ihtiyacı olan herkes için faydalı olabilecek 60 özel motivasyon tekniği ile kişisel motivasyon sürecinizi etkin şekilde yönetebileceksiniz.**

## **1. Her seferinde bir adım atın.**

Bazı zamanlar işler gözümüzde o kadar büyür ki bir türlü önümüzde duran işe başlayamayız. İşin tümünü bir kere de bitirmektense, bebek adımlarıyla adım adım gitmek bizlere bir kolaylık sağlayacaktır. O koca kitabın nasıl biteceğini düşünürseniz, hiçbir zaman kitaba başlayamayabilirsiniz. O nedenle öncelikle kitabın ilk sayfasına odaklanmaya çalışın, sonra da bir sonraki beş sayfaya ve en sonunda kitabın tümünü bu yöntemi uygulayarak bitirmiş olacaksınız.

## **2. Hoşlanmadığınız bir işi, sevdiğiniz zamanlarda ve ortamlarda yapın.**

Belki de hayatımız boyunca yaptığımız işlerin çok azını büyük bir keyifle yapıyoruz. Böylesi durumlarda, sıkıcı bir işi enerjinizin ve moralinizin yüksek olduğu bir zamanda ya da bir ortamda yapmayı düşünebilirsiniz. Zamanın ve ortamın verdiği yüksek moralle o sıkıcı işi aradan çıkarmak, onun tamamlanmasını daha kolay hale getirecektir.

## **3. “80/20” Pareto ilkesi’ne önem verin.**

İtalyan ekonomist Vilfredo Pareto yaşadığı dönemde ilginç bir ilişkinin varlığını gözlemlemiştir. O dönemde ülke topraklarının ve mal varlıklarının % 80'ine, ülke nüfusunun % 20'si sahip durumdaydı. Sonradan fark ettiği üzere, bu oransal ilişkinin pek çok farklı alanda geçerliliği bulunmaktaydı. Günümüzde de geçerliliğini koruduğu düşünülen bu kuralın motivasyon yönetimi açısından anlamı açıktır. Sarf ettiğimiz çabanın sadece % 20'si tüm sonuçlarının % 80'ini etkilemektedir. Doğru işleri yapmak ve işleri doğru yapmak, aldığımız sonuçların etkinliğini belirlemektedir. Doğru işleri yapmak, hedeflerimizi doğru şekilde belirleyip bu hedeflere yönelik kaynakların aktarılması sayesinde olabilecektir. Siz de işlerinizin hangi % 20'lik kısmının, elde ettiğiniz sonuçların % 80'ini etkilediğini belirlemeye çalışın. Böylece etkinlik yüzdenizi artırabilir ve girişimlerinizden sonuç alma becerinizi geliştirebilirsiniz.

#### **4. İşinizin eğlenceli yönlerine odaklanın.**

Ne kadar sıkıcı olursa olsun her işin mutlaka en az bir tane eğlenceli tarafı bulunmaktadır. Bu yönü fark ederek işinizi keyifli hale getirmeyi başarabilirsiniz. Ayrıca işinizin keyifli yönlerini ne kadar artırmayı başarılırsanız, işinize yönelik olumlu duygular geliştirir ve o ölçüde motive olmayı sağlayabilirsiniz. Kendinize şu soruyu sorun: *Yaptığım işin eğlenceli tarafları nelerdir?* Eğer hemen göremiyorsanız, ikinci bir soru daha sorun: *Bu işi eğlenceli hale getirecek neyi farklı yapabilirim?*

#### **5. Önce başlayın, sonra düzeltirsiniz.**

Bazı insanlar mükemmeliyetçiliğin de verdiği duygularla, daha işin başındayken işin planlamasıyla çok fazla zaman geçirirler. Onlara göre, her şey mükemmel şekilde planlanmalı ve kusursuz olmalıdır. Bu durum, işe yönelik isteğimizi ve hevesimizi zamanla kaybetmemize neden olan en önemli faktörlerden birisidir. Daha başlamadan ve eyleme geçmeden işin eksik yönlerini tümüyle asla gideremeyiz. Çünkü her bir adımda yepyeni bir durum ortaya çıkabilir ve yaptığımız planları etkisiz hale getirebilir. Bunun yanında, eyleme geçmek ve işin bir şekilde ilerlediğini görmek, bizlere büyük bir enerji ve moral verecektir. Bu sayede özellikle uzun soluklu işlerin sonuca ulaşması daha mümkün hale gelecektir.

#### **6. Yeterliyim, öyleyse varım.**

Eğer becerileriniz, sizin başlamayı düşündüğünüz işin gereklerini karşılamıyorsa, başlamak için büyük bir istekten daha fazlasına ihtiyacınız var demektir. Kendimizi yeterli hissetmediğimiz zamanlarda, hedeflediğimiz

bir işe başlamayı ve bunun sonucunda hayal kırıklığına uğramayı pek de istemeyiz. O becerileri kazandıktan sonra böyle bir adım atmak bize daha uygun olacaktır. Bu nedenle, becerilerinizi geliştirmek için o konuda çok çalışmayı denedikten sonra, eğer gerekiyorsa bir kursa ya da eğitime katılmayı düşünebilirsiniz.

### **7. Sonucu hayal edin.**

Bazen enerjimiz o kadar tükenir ki, işi tamamlamak için gereken enerjiyi bir türlü bulamayız. İşte böyle zamanlarda uygulayabileceğiniz şey, yaratıcı imgeleme yapmaktır. Kendinizi o işinizi bitirirken, büyük bir rahatlıkla işinizdeki son işlemi yaparken hayal etmeniz son hamle için gereken enerjiyi size sağlayacaktır. Olabildiğince ayrıntılı şekilde görüntüyü gözlerinizin önüne getirmeye çalışın. Son görevi tamamlarken kendinizi görün, çıkardığınız sesleri işitin, rahatladığınızı hissedin ve tüm benliğinizle o anı yaşayın. O rahatlama duygusunu yaşarken son kez yaptığınız işe gülümseyin ve kapıdan işi bitirmenin ferahlığıyla çıktığınızı görün!

### **8. Moraliniz ve enerjiniz zirvedeyken işe ara verin.**

Olumlu duygularla doluyken, yani enerjimiz henüz bitmemişken, yaptığımız işe ara vermek, ara sonrası o işe geri dönmek için bizleri daha fazla motive edecektir. Yani zirvedeyken bırakmak, o işe tekrar başlamak için bizlerde daha fazla istek yaratacaktır. Sonuçta dönmek istediğimizde hatırladığımız şey, ara vermeden önce hissettiğimiz o güzel duygular olacaktır.

### **9. Eyleme geçin.**

Başlamakta zorluk çektiğimiz zamanlarda küçük bir adım atmak bize gereken ilhamı sağlayabilir. Kendinize o konuda sadece bir küçük şey yapmak için izin verin. Sonra isterseniz devam etmeyebilir ve süreci oluruna bırakabilirsiniz. Örneğin işiniz bir süredir bekleyen e-postaları yanıtlamaksa, sadece bir tanesini yanıtlamaya niyet ederek işin başına geçin. Ertelediğiniz bir telefon görüşmesiye, sadece telefonu elinize alın, o kadar! Bu yaptığınız küçük başlangıç, sizde daha büyük bir istek uyandırabilir; böylece büyük sonuçlar yaratabilirsiniz.

### **10. Bir kerede sadece bir iş yapın.**

Farklı şeylerle aynı anda ilgilenmek bazı insanlar için bir yaşam tarzıdır. Onlar küçük başlangıçlar yapmayı seven insanlardır. Ancak bu durum, başladığınız işleri tamamlamaya geldiğinde bu alışkanlığın karanlık tarafıyla yüz yüze gelirsiniz. Bitirilmeyi bekleyen pek çok şey önünüzde dağ gibi birikir ve kendinizi derin bir yetersizlik duygusu içinde bulursunuz. Daha uzun

süreçte ise taşıyabileceğinizden fazlasını yüklenmekten dolayı fiziksel ve ruhsal sıkıntılar yaşayabilirsiniz. Bu noktada kendinizi tanıyarak olmak ve kendi sınırlarınızın farkında olmak sizin için önemli bir rehber olacaktır.

### **11. Tetikte olun ve “İPTAL” edin.**

Başarı yolunda kendi zihninizi, başkalarının olumsuz ve art niyetli düşüncelerinden korumak, büyük önem taşımaktadır. Zihninizi bir kale gibi görüp onu yüksek surlarla çevirerek canınız pahasına korumanız gerekebilir. Bu kaleye ancak sizin seçtiğiniz ve sizi olumlu yönde düşünmeye sevk eden insanların ve düşüncelerin girmesine izin vermelisiniz. Özellikle de en yakınınızdaki insanlardan gelen ifadelerle karşı tetikte olmaya çalışmamız gerekir. Hayatta en çok da en yakınınızdaki insanlara karşı gardımızı düşük tutarız. Onlardan gelen her türlü olumsuz düşünceler, enerjinizi ve moralinizi aşağıya çekebilir ve bizleri zamanla bizleri şüphe duygularıyla baş başa bırakabilir. Böylesi durumlarda kaldığımızda içinizden “Bu düşüncüyü İPTAL” ediyorum diyerek kendinize telkinler verebilirsiniz. Böylece bu olumsuzlukların zihnimize ve bilinçaltınıza yerleşmesine engel olabilirsiniz.

### **12. Nereden geldim, nereye gidiyorum?**

Belirli zamanlar, geldiğimiz yer ile başladığımız nokta arasındaki mesafeden dolayı bağlantımız kopar ve nerede olduğumuzu bilemediğimiz için boşluğa düşeriz. Örneğin yabancı dil öğrenmek, kitap yazmak ve büyük projelere girişmek gibi uzun soluklu projelerde, hedefimize ulaşmaya daha ne kadar yol kaldığından çok, hedefe yönelik ne kadar yol aldığımızı odaklanmak moral verici güçlü bir etki yaratacaktır. Bu ilerlemenin boyutunu görselleştirmek (Örneğin yapılan işin toplamını ve ne kadar zamanda yapıldığını gösteren kümülatif bir grafik çizmek) oldukça faydalı olacaktır. Böylece zihninizde kaybolan bağlantı yeniden kurulmuş olacaktır.

### **13. Kendinizi ödüllendirin.**

Önemli bir işi veya projeyi bitirdiğinizde, mutlaka çok sevdiğiniz bir şeyi kendinize ödül olarak vermeyi deneyin. Bu, sevdiğiniz bir tatlıyı kendinize ısmarlamaktan tutun da o hep izlemek istediğiniz filmi izlemeyi, size moral verebilecek bir geziye katılmayı veya çok sevdiğiniz bir arkadaşınızı görmeyi kapsayan upuzun bir listeyi içerebilir. Burada sizin için en uygun ödülü siz belirleyeceksiniz. Bu şekilde işin bitirilmesini sağlayacak ödüller koyarak

kendinizi olumlu şekilde koşullandıracak ve işlerin tamamlanması için içsel bir güç yaratmış olacaksınız.

#### **14. Ara sıra vitesi küçültün.**

Sürekli yüksek tempoda çalışmayı kendinizden beklemeğin, bu sizin performansınızı aşağı çekmekle kalmaz, aynı zamanda sonraki işlere girişmek için de enerji bulmanızı engelleyebilir; hatta sağlığınıza bile tehlikeye atabilir. Bu nedenle durmanız gerektiği yerde, durmayı kendinizden sakınmayın. Kendinizi suçlu hissetmeksizin, işinize ara verin veya temponuzu bir süre düşürmeye çalışın. Özellikle A tipi kişiliğin özelliklerini barındıran birçok insan, tam bir işkolik olabilmektedir. Ancak yüksek temponun yarattığı olumsuzluklar nedeniyle de sağlıklarını farkında olmadan tehlikeye atmaktadırlar.

#### **15. Bir motivasyon aracı olarak tütsü ve müziği kullanın.**

Çalışma sırasında, ortam içinde uyarıcı bir koku olan tütsünün kullanılması ve hafif bir müziğin dinlenmesi konsantrasyonun artırılmasının yanı sıra, bilgilerin belleğe işlenmesinde de oldukça faydalı olabilmektedir. Sonraki süreçte başlamakta zorlandığınız herhangi bir işte bu araçların kullanılması ise çalışma havasına girmenizde size kolaylık sağlarken, önemli bilgilerin daha rahat hatırlanmasında yardımcı olacaktır. Çalışılan bilgilerin beyne kaydedilmesi sırasında farklı duyu kanallarının aynı anda kullanılması sayesinde bilgiler hafızaya daha sağlam şekilde kaydedilmiş olacaktır.

#### **16. Çalışma ortamının etkisine dikkat edin.**

Herzberg'in kuramında belirtildiği gibi, çalışma koşulları kişinin motive olmasına artı bir neden oluşturmazken, çalışma koşullarının kötü olması ise, işe yönelik motivasyon gücünü oldukça olumsuz etkilemektedir. Oda sıcaklığının uygun olması, ses ve gürültünün kaldırılabilir düzeyde olması, dikkatinizi dağıtabilecek hareketli şeylerin ortalıktan kaldırılması gibi pek çok işlemi yerine getirmek çalışma etkinliğinizi olumlu yönde etkileyecektir.

#### **17. Rekabetin olumlu etkisini kullanın.**

Orman kampı yapan iki arkadaşın karşısına birdenbire aç olduğu her halinden belli olan bir aslan çıkar. Biri hızlıca koşmaya başlarken, diğeri sırt çantasından koşu ayakkabılarını çıkarmak için harekete geçer ve ayağından botlarını çıkarmaya başlar. Arkasına dönüp baktığında bunu gören arkadaşı şaşkınlık içinde, “Ne yaptığını sanıyorsun, aslandan daha mı hızlı koşacaksın?” diye söylemde bulunur. Çoktan ayakkabılarını değiştirmiş şekilde, arkadaşının yanında hızlıca geçerken; “aslandan değil, ama senden

hızlı koşsam yeter” diyerek arkadaşına yanıt verir. Bazen gerekli olan sadece, diğerlerinden yeteri kadar iyi olmaktır.

### **18. İş yapma şeklinizi güncelleyin.**

Eğer her gün aynı şeyleri aynı yerlerde yapmanın çalışma etkinliğinizi olumsuz etkilemediğini düşünüyorsanız, bir daha düşünün. Sizin etkinliğinizi bozan şey işin kendisinden ya da iş yapma şeklinizden kaynaklanabilir. Her zaman işleri aynı sıra, yoğunluk ve tempoda yapmanız işten bunalmanıza neden olabilir. Monotonluğun verdiği bu sıkıntıdan kurtulmak için işlerinizin sırasını, yoğunluğunu ve temposunu ya da her üçünü birden değiştirerek kendinizi daha iyi bir havaya sokabilirsiniz. Ayrıca, çalışma yerinizi ve düzeninizi bir süreliğine veya bütünüyle değiştirmek de bu sorunuza bir çözüm sağlayabilir. Lena Horne’un belirttiği gibi, “Sizi altüst eden taşıdığınız yük değil, onu taşıma şeklinizdir.”

### **19. Model alın.**

Benzer hedefleri olan insanlarla yakın ilişkiler içinde olmak, çoğu zaman yalnız başına yahtılmış bir şekilde çalışmaktan daha etkin sonuçlar verecektir. Ayrıca bizden bir yönüyle daha iyi olan kişilerle kuracağımız iyi ilişkiler ve işbirlikleri, yeni beceriler kazanmamız açısından oldukça faydalı olacaktır. Herkesin birbirinden üstün tarafları ve ilham alınacak yetenekleri vardır. Böylesi insanlarla çalışma fırsatı yakalamak işe olan bakış açımızı bir anda bütünüyle değiştirebilir. Bazen bir kişiyi gözlemleyerek ondan çok şey öğrenebilir, zorlandığımız alanlar için pratik çözümler elde edebiliriz. Daha iyi bir sunum mu yapıyor, iletişim becerilerini etkili şekilde mi kullanıyor ya da daha farklı bir düşünme şekli mi var? Bu noktada yapacağımız dikkatli bir gözlemin sizlere çok faydası olacaktır. Onun bu üstün becerisini modelleyerek kendi özel yeteneklerinizi geliştirebilir, yaptığımız işteki performansınızı doruk noktalara taşıyabilirsiniz.

### **20 Yaratıcı olun.**

Yaratıcılık, sanatçılara has bir özellik gibi görünse de herkesin içinde bulunan ancak zamanla üstü örtülen gizli bir yetenektir. Yaptığımız işin niteliği yenilikler ve değişik bakış açıları gerektirmese bile, işi yapma şeklinize katabileceğiniz kendinize has bir dokunuş işe olan duygularınızı bir anda pozitif yönde değiştirebilir. Aynı zamanda yaratıcı enerjinizi kullandığınızda

kendinizi daha iyi hissedersiniz ve yaptığınız işten keyif aldıkça da o işe karşı tutkunuz ve bağlılığınız artar. Amaç da bu değil midir zaten?

### **21. ‘Parkinson Yasası’ nı uygulayın.**

Bazı zamanlar bir işin sonuçlanması uzun zamanlara yayılabilir. Bu gibi durumlarda sürecin uzunluğu motivasyon gücümüzü olumsuz yönde etkileyecektir. ‘Parkinson Yasası’na göre bir iş ona ayrılan süreyi dolduracak biçimde genişler. Bu durum aciliyet duygumuzu kaybetmemize ve rahatlık alanında sıkışıp kalmamıza neden olabilir. Bu konuda uygulanabilecek iki yöntem ise, sürecin içine daha fazla ek iş ekleyerek işi zorlaştırmak ya da süreyi sanki daha erken bitecekmiş gibi öne çekerek zamanı kısaltmaktır. Örneğin yıl sonuna yetişmesi gereken bir proje varsa, projeyi daha zor hale getirerek ya da teslim tarihini öne çekerek kendinizi harekete geçirebilirsiniz. Eğer süreyi siz belirleyemiyorsanız ve 1 hafta içinde bitirmeniz gereken üç küçük iş varsa, büyük ihtimalle de o işlerin bitirilmesi 1 haftayı alacaktır. Bu atıl kalan potansiyelinizi kullanmak için, bu üç işin yanına, hepsi bir gün öncesinden tamamlanması gereken dört işi daha üstlenebilirsiniz.

### **22. Odağınızı değiştirin.**

Başlamakta isteksiz olduğumuz işlerdeki kendi içsel konuşmalarımızda hep işin zorlu, güç ve uğraştırıcı yönlerine odaklanılır. Ancak sevdiğimiz işlere başlamak için, tam tersine işin kolay, zevkli ve çekici yönlerine odağımızı çeviririz. Bu noktada, zevkli işlere girişmekte kullandığımız bu odağımızı, zor ve sevimsiz işlere başlamak için de kullanabilirsiniz. Bir dahaki sefere zor ve sıkıcı bir işe girişeceğimiz zaman işin keyifli ve kolay yönlerine odaklanmayı deneyin; böylece kendinizi daha fazla motive edebilirsiniz.

### **23. Duruşunuza dikkat edin.**

Genellikle düşünce, duygu ve davranışlar birbiriyle etkileşim halinde ortaya çıkar. Fiziksel durumunuz düşünce ve duygularınızı etkilerken, düşünce ve duygularınız da davranışlarınızı etkilemektedir. Enerjimiz azaldığında farkında olmadan, omuzlarımız düşer, başımız öne eğilir, sandalyeye yayılır ve daha yüzeysel nefesler alacak şekilde otururuz. Ancak, başımızı kaldırıp, vücudumuzu dikleştirdiğimizde ve daha derin nefes almaya başladığımızda, kendimizi daha iyi hissetmeye başlarız. Eğer kendinizi miskin, canı sıkıntısı içinde ve keyifsiz bir halde bulursanız, fiziksel duruşunuza biraz daha dikkatli bir gözle bakın. Olduğunuz konumdan farklı hareket edin, derin nefes alıp verin ve şöyle içten şekilde bir gülümseyin; ruh haliniz kısa bir zamanda daha iyi hale gelecektir.

#### **24. En zorları en başa alın.**

Genellikle hemen her işte, zor şeylerden kaçınmaya ve keyifli şeyler yapmaya daha fazla yöneliriz. Bu nedenle çoğunlukla sona bırakılan işler bizlere en fazla zorluk çıkaranlar olmaktadır. Yapılacak işler listenizde yer alan ve sizi en çok zorlayacak can sıkıcı bir işi henüz enerjiniz yüksekten en başta yapmayı deneyin. Böylece o işin zihninizi devamlı kurcalayıp gözünüzde büyümesini engeller ve onu aradan çıkartmış olmanın rahatlığıyla sonraki keyifli işlerinize yönelebilirsiniz.

#### **25. Kendinizi öfkelenendirin.**

Bazen işlerin bitirilmesi için pozitif duygulara değil, kabarmış dalgalar misali agresif duygulara ihtiyacınız vardır. Bu açıdan kontrollü bir öfke patlaması işinizi görecektir. Öfkenin motive edici etkisinden yararlanarak size gereken enerjiyi sağlayabilirsiniz. Belirli zamanlarda size zor gelen işleri başarmak için, kendinizi öfkelenendirerek duygularınızı kabartmayı deneyin. Öfkenizin sizi sarmalamasına izin verin. Kendinizi bu hallere sokan işinize sinirlenin. Belki de bu işi son güne bıraktığınız için iyi bir tekmeyi hak ediyorsunuzdur. Ondan daha güçlü olduğunuzu kendinize kanıtlayın. Sonra da oluşan bu yoğun enerjiyi işinizi bitirmekte kullanın.

#### **26. Saatte ne kadar kazandığınızı düşünün.**

Çaba ve sonuç arasındaki güçlü ilişki, araya uzun bir zamanın girmesiyle görülmemeye başlanabilir. Zaman zaman bu ilişkiyi size tekrar hatırlatacak bir farkındalığa ihtiyaç duyabilirsiniz. Örneğin maaşlı çalışan biriyseniz, aylık ya da senelik kazandığınız parayı güne veya belki de saate bölerek işinize yönelik pozitif enerjinin yükselmesini sağlayabilirsiniz. Ayrıca bu kısa zamanda elde ettiğiniz parayla kendinize neler sağlayabileceğinizi aklınıza getirip, ihtiyaçlarınızı karşılayan bu işinize daha pozitif bir açıdan bakabilirsiniz.

#### **27. İş sadece planlayın.**

Bazen başlamakta zorlandığımız işler için tek yapmanız gereken işi sadece planlamaktır. İş yalnızca planlamak da size moral verecek ve bir şeyler yaptığınız duygusunu hissettirecektir. Gözünüzde büyüttüğünüz bu işi, nasıl ve ne zaman yapacağınızı planlamak için masaya oturun. Bunun için özel bir not da tutabilirsiniz. İşinizi analiz ederek onu küçük parçalara bölmeye çalışın. Bu yaptığınız planı, işi tamamlamakta bir rehber olarak kullanabilirsiniz. Sonraki adımda, planladığınız bu işin ilk küçük parçasını yapmak için işin başına geçin.



### **28. İzleyin, okuyun, dinleyin ve ilham bulun.**

Eğer kendinizi oldukça bezgin ve durgun halde hissediyorsanız, sizi motive edecek ve coşku verebilecek bir ilhama ihtiyacınız var demektir. Örneğin sizi motive edebilecek filmler izleyebilir, müzik parçaları dinleyebilir, özlü sözlere göz atabilir ve anlamlı kısa öyküler okuyabilirsiniz. Belki de ihtiyacınız olan güçlü bir örnektir. Zorluklardan çıkarak büyük işler yapmış birisinin gerçek bir hikayesidir. Tüm bunlar sizi canlandıracak potansiyele sahiptir. Bu amaçla sitemizin filmler, öyküler ve özlü sözlerle ilgili bölümlerine göz atarak size uygun ilhamı bulabilirsiniz.

### **29. Geçmişte nasıl yaptığımızı hatırlayın.**

Bazen daha önce rahatlıkla yaptığımız ya da geçmişte üstesinden geldiğimiz bir işi bugün farklı sebeplerle yapamıyor ya da onu yapmak için aynı hevesi duymuyor olabilirsiniz. Böyle zamanlarda bilinçli bir çabayla geçmişte onu nasıl yaptığımızı anımsamak sizi motive edebilir. Geçmişte aynı durumdayken ne yapmıştınız? Neyi farklı yapmıştınız? Daha önce heyecanla sizi o işi başarmaya sevk eden faktörü hatırlamaya çalışın. O durumda farklı olan şey neydi, sizi motive eden yegane şey neydi? Bunu hatırlayabilirsiniz, bugün zorlandığınız benzer ya da farklı bir işte tekrar o heyecanı yakalamanız mümkün hale gelecektir.

### **30. Beyninize hedefi gösterin.**

Günlük hedefler koymak enerjinizi bir noktaya odaklamakta güçlü bir faktördür. Özellikle de bir sonraki gün yapacaklarınızı planlayarak zihninizde bir önceliklendirme yaparsınız. Sonraki gün yapacaklarınızı listeleterek beyninize bir hedef göstermiş olursunuz. Günün sonunda birkaç dakikanızı ayırarak sonraki gün için yapacağımız günlük planlar yardımıyla, bir sonraki gün işinize daha hızlı ve etkin başlayabilme şansını elde edebilirsiniz. Bunu daha uzun vadeli hedefler için de yapabilirsiniz. Haftalık veya aylık olarak yapabileceğiniz hedeflemeler, önünüzü görmenizde ve kendinizi hayatınız üzerinde kontrol sahibi hissetmenizde size büyük fayda sağlayacaktır.

### **31. Güzel anıyı çekip çıkarın.**

Bazen gün boyunca güzel şeyler yaşar, ancak arada yaşadığımız moral bozucu bir olay yüzünden keyfimizin kaçmasına izin veririz. Artık odağımız istemeden de olsa ona kaymıştır ve zihnimizde o olayı sakız gibi çiğner

dururuz. Yolundan gitmeyen bir işlem, haksız bir eleştiri veya kötü çıkarılmış bir performans... Her ne olursa olsun, dikkatinizi günün bütününe vermeye ve kendinize *bugün hiç mi güzel bir şey yaşanmadı* diye sorarak, odağınızı olumlu yöne çevirmeye çalışın. Yaşanan bu tatsız durumu değiştiremezsiniz belki, ama dikkatinizi günün geneline yayarak hiç değilse bu durumun moralinizi daha fazla bozmasına izin vermemiş olursunuz.

### **32. Tamamlanması için diretmeyin.**

Herhangi bir durumda bazen hırs yapar ve elimizdeki işi bitirene kadar diretiriz. Bu benzinimiz tamamen bitene kadar arabayı sürmekte ısrar etmekle aynı sonucu verir. Benzininiz biter ve yolda kalırsınız. Belki ısrar ederek niceliği artırabilirsiniz, ancak nitelikten ödün vermiş olursunuz. Bunu yapmayın! Gün içinde yapmayı düşündüğünüz programa uyun ve şu an yapmakta olduğunuz iş bitmese bile, o işi bırakıp bir sonrakine geçin. Bazen birçok işe sadece başlangıç yapmak bile yeterli gelecek ve moralimiz üzerinde daha fazla olumlu katkısı olacaktır. Aynı zamanda işi olumlu duygularla bıraktığınız için, tekrar başlamakta çok fazla zorlanmayacaksınız.

### **33. Negatif motivasyonu kullanın.**

Çoğu zaman sizi harekete geçiren şey olumsuz sonuçlardan kaçınmaktır. Pek çok insan böylesi durumlarda daha fazla motive olur. Yapılacak şey, işin bitirilmemesinin tüm olumsuz sonuçlarını hayal ederek kendiniz üzerinde negatif bir motivasyon etkisi yaratmaya çalışmaktır. Eğer bu konuda bir adım atmazsanız, ne kadar zor durumlara düşebileceğinizi veya hayatınızın çıkmaza girebileceğini gözlerinizin önüne getirmeyi deneyin. Bir grup insan bu tarz bir olumsuz etkiden hoşlanmayabilir ve daha fazla paralize olabilir. Onlar için olumlu sonuçlara odaklanmaya çalışmak daha fazla etkili olacaktır.

### **34. Reddedilen sizin yaklaşımınızdır.**

İşinizle ilgili karşılaştığınız hayır yanıtlarına ne kadar dayanabiliyorsunuz? Pek çok insan bu tür durumları bir meydan okuma olarak görmeyi tercih eder. Eğer istediğiniz şeyden vazgeçmek istemiyorsanız, yaklaşım tarzınızı değiştirmeyi düşünmelisiniz. Einstein'ın dediği gibi, her zaman aynı şeyleri deneyip farklı sonuçlar almayı beklemek delilikten farksızdır. Karşı tarafın sizden beklentisi basittir; kendisine daha akıllıca yaklaşmanızı ister. Karşılaştığınız olumsuz tepkileri veya yanıtları kişisel algılamamalı ve yaklaşım tarzınızı gözden geçirerek beklentiye yanıt vermelisiniz. Genellikle reddedilen sizin yaklaşımınızdır, siz değilsinizdir!

### **35. Başarıya çapa atın.**

Bir NLP tekniđi olarak kullanılan ‘apa atma-çađrıřtırma’ (anchoring); kiřinin duygusal, dűřünsel içsel durumunun, bir uyarıcı-ađrıřtırıcı (anchor) konumundaki dıřsal tetikleyicilere bađlanmasını ifade eder. Genellikle bilinç dıřı olarak hayatın pek çok alanında apalarla karřılařırız. Çocukluđumuzdan bu yana deneyimlediđimiz pek çok olayda, farkında olmadan bizlere çapalar atılmıřtır. Yođun duygusal durumlar içindeyken (korku, sevinç, hűzűn vs.) o anda gűrdűđűműz, duyduđumuz, tattıđımız veya dokunduđumuz herhangi bir Őey bizim için çapa haline gelebilmektedir. Örneđin reklamlarda bize yařatılan duyguların yođunluđu ile őrűnűn ve markanın birlikte gűrűlmesi çapa atma olarak deđerlendirilebilir. Sporcuların řans getirmesi için yaptıkları hareketler, ritűeller veya izerel eřyalarına dokunmaları, onları maa hazır hale getiren olumlu apalardır. Bu tekniđi kendi yararımıza nasıl kullanabiliriz? Öncelikle kalıcı bir çapalama için, duygu yođunluđuna girmeli, en uygun zamanda en uygun noktaya çapa atmalıyız. Genellikle bedenimizdeki bizim belirlediđimiz uygun bir nokta izerine, duygu yođunluđu içindeki en uygun zamanda yapacađımız bir dokunuřla o andaki duygusal ruh halini bedeninizdeki bir noktaya apalayabiliriz. Mesela özgűven duygusu için bunu yapabilirsiniz. Kendinizi bu duyguyu geçmiřte yařadıđımız bir zamana gűtűrűn ve sanki o anı tekrar yařıyormuř gibi hayal edin, en yűksek duygu yođunluđuna girdiđinizde belirlediđiniz bir noktaya dokunun. Bu, avuç içi gibi çok sık kullanılan bir nokta olmamalıdır; gol sevinlerindeki gibi bir duruř olabilir mesela. Bu hareketi herhangi bir zamanda yaptıđınızı hayal edin ve sađlamasını yapın. Eđer o ruh haline girebiliyorsanız bađlantı oluřmuř demektir. Artık bařka bir zaman aynı gűclű duyguyu yařamak istediđinizde, çapa attıđınız noktaya dokunmanız yeterli olacaktır.

### **36. Kendinizi zorunlu bırakın.**

Bazen sadece içsel motivasyonumuza gűvenerek bazı hedeflere yűneliriz. Bařlangıçta enerjimiz ve bařarı azmimiz yűksektir. Ancak belirli hedefler uzun soluklu bir çabayı gerektirir ve isteđimizin azaldıđı zamanlarda sonunu getirmek çok zor gelir. Bűyle durumlarda kendi dıřımızdaki itici gűclere de ihtiyaç duyabiliriz. Yařadıđımız toplumsal iklim geređi, kendiliđinden bir Őey yapmakta zorlanır hale gelmiř durumdayız. Bu nedenle eđer bir Őeyi yapmaya zorunlu olmadıđımızı dűřűnűyorsak, onu yapmamayı kolaylıkla tercih edebiliyoruz. İřte bu yapımızdan dolayı, isteyerek ve severek bařladıđımız iřlerde zamanla ilgimizi kaybedebiliyoruz. Kendimizi istesek de istemesek de zorlayacak bir dűzen oluřturmadıđımızda, izerellikle uzun soluklu hedeflerin

sonunu getirmek hiç de mümkün görünmemektedir. Kendinizi, hayatın içinde o işi yapmaya zorlayacak etkenler yaratmalı ve bir nevi zorunluluk çemberinin içine almalısınız. Yaşamda belirli görevlerin tamamlanması kurallarla, yasalarla ve zaman sınırlarıyla belirlenmiştir. Ancak kişisel hedeflerin pek çoğu böylesi zorunlulukları içermemektedir. Dolayısıyla bu gibi durumları da göz önüne alarak dışsal zorunlulukları da hedeflerimiz içinde yer vermeliyiz. Kendimize öyle hedefler koymalıyız ki, o hedefin bitmesi sadece bizim isteğimizle değil, aynı zamanda dışsal zorunluluklar nedeniyle de gerekli hale gelsin.

### **37. Çevrenizdekilere anlatın.**

Hedeflerinizi, hayallerinizi ve yapmak istediklerimizi başkalarıyla paylaşmak, bizim için bir dışsal kontrol süreci yaratabilir. Kendimize sakladığımız hayalleri, ancak biz biliriz. Ancak bu hayalleri başkalarıyla paylaştığımızda, artık süreç daha da ciddi bir hale gelecektir. Yakın çevremizdeki kişilerin hatırlatmaları, belki de zorlamaları ve tatlı alayları istekliliğimiz azaldığında bizim için teşvik edici bir rol oynayabilecektir.

### **38. Olmak istediğiniz kişi gibi davranın.**

Kim olmak istiyorsunuz? Olmak bu istediğiniz kişi, örnek aldığınız ve sizin idealinizdeki gibi biriye, onun gibi davranmaya, konuşmaya ve düşünmeye şimdiden başlayabilirsiniz. Hayatı onun gözlerinden yaşayın, onun gibi düşünün, onun gibi konuşun. İdealinizdeki kişi gibi davrandıkça o kişiye daha fazla benzemeye başlayacaksınız. Böylece onun aldığı sonuçları zamanla siz de almayı başarabileceksiniz. Bu konuda efsanevi bir öykü anlatılır. Çok eski zamanlarda ülkenin birinde, bir kral yaşarmış. Ama bu kral kambur olduğu için, halkının önüne utancından çıkamazmış. Bir gün sarayının önüne kendi heykelini yaptırmaya karar vermiş; ancak kendisine hiç benzemeyen, dik duruşlu ve fiziği düzgün bir heykel yaptırmış. Her gün o heykelin önüne gidip ona bakar ve onun gibi görünmeye çalışırmış. Aradan uzun bir zaman geçtikten sonra, kral halkının önüne çıkmaya karar vermiş. Halkının karşısına çıktığında bütün halk şaşkınlık içinde kalakalmış. Çünkü, krallarının artık kamburu olmadığını, hatta çok da düzgün bir fiziğe sahip olduğunu gördüklerinde buna inanmamışlar.

### **39. Seçimlerinizin size ait olduğunu fark edin.**

Bazı zamanlar gerçekten canımız bir şey yapmak istemez. Özellikle de istemediğimiz bir işte ya da projede çalışıyorsak. Böyle durumlarda hiçbir şey yapmak istemiyorsanız, bunun sizin seçiminizmiş gibi hareket edin ve

gerçekten hiçbir şey yapmayın. Burada çalışmayı ya da çalışmamayı siz seçtiniz ve bu karar size aittir. Dilerseniz çıkıp gidebilirsiniz. Ama yine de kalıp savaşmak da sizin tercihiniz olacaktır. Seçimlerinizin size ait olduğunu fark ettiğinizde kontrolü tekrar ele alabilirsiniz. Kısa bir süre sonra da işinize canla başla sarılmayı tercih edebilirsiniz.

#### **40. Olumlu düşünün.**

Willie Nelson'ın deyişiyle, olumsuz düşünceleri olumlu olanlarla değiştirdiğinde, olumlu sonuçlar almaya başlarsınız. Olumlu düşünmek başınıza gelen en güzel şeylerden birisi olabilir. Yaşadığınız sıkıntılı durumlarda seçme şansınız olduğunu unutmayın. Bir şeyler için üzülerek canınızı sıkmayı tercih edebilir ya da iyi taraflarını görerek enerjinizi yukarı çıkarmayı seçebilirsiniz. Olumlu düşünerek, daha sağlıklı, daha etkili ve daha kararlı bir insan haline gelmeniz mümkündür.

#### **41. Yapamayacaklarınızın yapabileceğinizi engellemesine izin vermeyin.**

Bazen bir şeylerin olmasını takıntı haline getirir ve kendimizi bunu gerçekleştirmek için farkında olmadan hırpalar dururuz. Böyle durumlarda gerçekten önemli olan “zaman” ve “enerjimizin” kaybolup gitmesine bir anlamda izin vermiş oluruz. Hayatta istediğimiz şeyleri gerçekleştirmenin bin bir türlü yolu vardır. Ancak koşullarla inatlaştığımızda diğer bütün olası alternatifleri gözden kaçıırız. Değişen şartlara uyum sağlayarak hedefe giden yolları değiştirebilme esnekliğini göstermemiz gerekir.

#### **42. Merak uyandırın.**

İşinize olan ilginiz, aldığınız sonuçların kalitesini doğrudan belirleyecektir. Çoğu zaman sevdiğimiz işleri yapma fırsatı bulamasak da yaptığımız işi ilgiyle yapma şansını her daim yaratabiliriz. Bunun için kendimize, bu işi yapmanın öğretici tarafı nedir, şimdi bunu yaparak ne gibi ilgi çekici şeyler öğrenebilirim sorusunu sorabiliriz. Merak uyandırmak, yaptığımız sıkıcı işe farklı bir bakış getirerek ilgi yaratmanın en iyi yollarından birisidir.

#### **43. Bitirmeyin.**

Yeni güne güçlü bir başlangıç yapabilmenin basit yollarından birisi de önceki günden kalan basit bir işi tamamlamaktır. Bazen sadece sorun işe başlayabilmektir. Yeni güne kocaman bir işle başlama düşüncesi bazen motivasyon gücümüzü olumsuz yönde etkileyebilir. Bu yüzden elinizdeki iş

bitirmek için son hamleyi yapmadan bırakmayı deneyin. Böylece sonraki güne, kalan işinizi hemen bitirmenin hazzıyla başlayabilirsiniz.

#### **44. Düşlerinizi göz önünde tutun.**

Düşler hatırlanmak ister. Düşlerinize ait resimleri, nesnelere ve yazıları her an göz önünde tutmaya çalışın. Odanızı, çalışma masanızı ve duvarlarınızı onu hatırlatan şeylerle süsleyin. Bunun için en iyi yöntemlerden birisi de bunları bir arada görebileceğiniz bir “düş panosu” edinmektir. Düş panonuza hayalinizdeki arabayı, okulu veya yaşamı size hatırlatacak her türlü şeyi koyabilirsiniz. Ayrıca geçmişteki başarılarınızı size çağrıştıracak resimler de yine size moral verecektir. Bunun yanında, nereden nereye geldiğinizi size anımsatacak araçlar da burada yerini alabilir. Tüm bunların zamanla artık sizde bir heyecan yaratmadığını fark ederseniz, yenileriyle değiştirebilir ve etkisini canlı tutmaya devam edebilirsiniz.

#### **45. Kendinize “nedenler” bulun.**

Yaptığımız şeyler için güçlü nedenlerimiz olduğunda, daha fazla motive oluruz. Bazen yaptığımız şeyleri neden yaptığımızı zamanla unuturuz. Ya da başlamakta zorluk çektığımız durumlarla karşılaştığımızda *hatırlatıcılar* ihtiyaç duyarız. Kendinize, bir işe başlamak veya onu tamamlamak için olabildiğince çok *neden* bulmaya çalışın. Mümkünse bunları yazıya dökerek listeleştirin. Bulamıyorsanız nedenler yaratın, böylece onu yapmanın kendiniz açısından mantıklı ve gerekli olduğunu kendinize göstermiş olursunuz. Jim Rohn’un deyişiyle; yeteri kadar nedeniniz varsa her şeyi yapabilirsiniz.

#### **46. Kendinizi gözlemleyin.**

Gün içinde verimimizin doğal olarak yükseldiği veya düştüğü belirli zaman dilimleri vardır. Aynı tempoda çalışmayı sürdürmek genellikle çok zordur. Kendinizi dikkatli bir şekilde gözlemleyerek, daha etkin çalıştığınız zamanları da belirlemiş olursunuz. Bu, sizin “motivasyonel davranış rehberiniz” olarak bir işlev görecektir. Günün hangi saatlerinde, hangi ortamlarda ve hangi işleri yaparken veriminiz ve etkinliğiniz yükseliyor? Bunun farkına vararak gerekli düzenlemeleri yapabilirseniz, performansınızı en üst seviyeye çıkarma şansını da yakalamış olursunuz.

#### **47. Sinerji yaratın.**

Benzer işleri yapan kişilerle ilişkiler içinde olmak kişisel motivasyonunuz için de önemlidir. Bu sayede alanınızdaki bilgi birikimini artırabileceğiniz gibi, bireysel yakıtınız bittiğinde sizi işinizde destekleyecek kişilerin olumlu

etkisinden de faydalanmış olursunuz. Ayrıca, grup olarak çalışmak iş motivasyonu açısından isteğin ve coşkunun yaratılmasında pozitif bir etkiye sahiptir. Birlikte çalışmanın sinerjisinden yararlanmak, özellikle bireysel çalışan kişiler için büyük bir öneme sahiptir.

#### **48. Endişelendiğinizde eğlenin.**

Tüm moraller sıfıra indiğinde, işinize bir ara verip keyfinize bakmanız en iyi çözüm olabilir. Moraliniz yerine gelmeden kendinizi tekrar işinize tamamiyle veremezsiniz. Bu durumda yapmanız gereken şey, moralinizin düzelmesi için bir süre eğlenceli şeyler yapmak, komik filmler izlemek ya da kendinizi *kahkaha terapisine* almaktır. Komik şeyler izleyin, okuyun, dinleyin ve yapın. Bunlar, dikkatinizi moral bozukluğundan alarak bir süreliğine eğlenceli şeylere yöneltmenizi sağlayacaktır. Ayrıca gülmek, eğlenmek ve keyifli zaman geçirmek, mutluluk hormonlarını harekete geçirerek stresin olumsuz etkilerinden sizleri koruyacak ve bağışıklık sisteminizi güçlendirerek daha sağlıklı kalmanızda yardımcı olacaktır.

#### **49. Olumlu sözleri kendinizden esirgemeyin.**

Bazen her şeyi doğru yapsak da olumlayıcı güzel sözleri kendimizden esirger ve bu anları sıradan bir duruma çeviririz. Ancak başkasından duymayı beklediğimiz takdir sözlerine en çok böyle zamanlarda ihtiyacımız vardır. Böylesi sözleri neden başkalarından bekleyelim ki? Bu tür olumlu sözleri kendimize söyleyerek kendimize moral verebiliriz. Bunları elbette sesli söylemek zorunda değilsiniz, içinizden de söyleyebilirsiniz. Şimdi kendi kendinize başkalarından duymak istediğiniz o güzel cümleleri söyleyin. Kendi içsel iletişiminizi olumlu yönde yapılandırın ve hep o beklediğiniz güzel sözleri kendinizden esirgemeyin.

#### **50. Ne kadarından sorumlusanız, o kadarına sahip olabilirsiniz.**

Shakespeare der ki: “Yaptıklarınız bir fark yaratıyormuş gibi davranın. Çünkü yaratıyor.” Bazen yaptığımız işlerin büyük resimle olan bağlantısını kaybedebiliriz. Yaşamda düşündüğümüzden çok daha fazla bir güce sahibiz ve bunun ancak çok az bir kısmını kullanabiliyoruz. Dünyadaki tüm olaylarda ufak da olsa bizim de bir payımız var. Küresel ısınma, kirlilik, türlerin yok olması vb. Tüm bunları düşündüğümüzde dünya için ne kadarından sorumlu olduğumuzu düşünüyorsak, giriştiğimiz eylemlere o kadar büyük bir anlam yükleriz. Yılda 1 kilo daha az kağıt kullandığımızda ormanların hayatta kalmasında ufak da olsa bir katkı sağlayabilirsiniz. Büyük resme odaklanın ve

yaptığınız işlerin dünya için ne kadar bir fark yaratabileceğini aklınızdan hiç çıkarmayın.

### **51. Önce sağlık gelir.**

Eğer kendinizi yeterince sağlıklı ve iyi hissetmiyorsanız, çalışmanızdan verim almanız çok zor olacaktır. Bedenen ve zihnen sağlıklı olmanız, kendinize dikkat etmeniz sadece işleriniz için değil hayatınızın geneli için de oldukça önemlidir. Yaşayacağınız en ufak bir soğuk algınlığı bile sizi işlerinizden alıkoyabilecek potansiyele sahiptir. Böyle bir durumda, bütün enerjiniz ve dikkatiniz iyileşmeye ayrılacağı için tek yapabileceğiniz sağlığınıza tekrar kavuşmak olacaktır. Kendinizi bir an önce toparlayıp ondan sonra daha güçlü ve verimli bir şekilde işlerinize dönebilirsiniz.

### **52. Beslenmenize önem verin.**

Beslenme tarzınız sandığınızdan çok daha fazla şekilde motivasyon gücünüzü belirlemektedir. Yediğiniz yemekler, bunları ne sıklıkta tükettiğiniz ruhsal durumunuzu ve fiziksel gücünüzü büyük ölçüde etkilemektedir. Özellikle yetersiz ve düzensiz beslenme ile vücut için gerekli vitamin ve besinlerin düzenli şekilde alınmaması çalışma etkinliğinizin yanında sağlığınıza da bozguna uğratabilir. Örneğin en basit şekilde B1 ve B12 vitaminlerinin eksikliği konsantrasyon bozukluğuna ve hafızanın zayıflamasına yol açarken, potasyumun eksikliği sinirlilik haline ve zihin karışıklığına neden olmaktadır.

### **53. Giyiminize dikkat edin.**

Nasıl görüldüğümüz, başkaları için olduğu kadar, hatta daha fazla şekilde kendimiz için de önemli bir faktördür. Bazen aceleden dolayı giyimimize çok fazla özen göstermeyiz. Ancak dış görünümümüz kendimizi nasıl hissettiğimizi belirleyen güçlü bir etkiye sahiptir. Rahat olduğu kadar şık bir kıyafet, ihtiyacımız olan morali ve özgüveni bizlere sağlayabilir. O gün tercih ettiğiniz giyim tarzı, çevremizdeki kişilerde yaratmak istediğimiz imajı ve izlenimi doğrudan belirleyecektir. Araştırmalar, çekici ve şık bir kıyafetle birlikte özgüvenli davranışların başkalarının size olan davranışlarını olumlu yönde etkilediğini göstermektedir.

### **54. Kafanızı 'gerçekten' boşaltın.**



Zihininiz gereksiz düşüncelerle doluyken ve dikkatiniz dağınıkken performansınızı gerçek anlamda yansıtmamız çok zor olacaktır. Düşüncelerinizi yapacağınız işe odaklamanızın bir yolu da kafanızı meşgul eden düşüncelerinizi somut bir cisme benzetmektir. Gözlerinizi kapayın ve konsantre olun. Tüm o düşünceler bir cisme benzeseydi tam olarak bu nasıl bir şey olurdu? Kafanızı meşgul eden bu cismin şeklini, rengini ve diğer özelliklerini ayrıntılarıyla belirlemeye çalışın. Daha sonra bunu kafanızın içindeymiş gibi hayal edin. Sonra kafanızı açtığınızı ve bu cisimi kafanızın içinden çıkardığınızı gözlerinizin önüne getirin. Bu cisimi ellerinizin arasına alın ve tümüyle hissedin. En sonunda onu fırlatın gitsin! Artık o gittiğine göre, orada olmayan düşünceler kafanızı eskisi gibi meşgul edemeyecektir.

### **55. Feng Shui felsefesine kulak verin.**

“Rüzgar” ve “su” olarak dilimize çevrilen feng shui, insanı ve kaderini, doğal ya da insan yapısı olsun, kozmik ya da yerel olsun, yaşadığı ortamla birbirine bağlayan bir “eko-sanat”tır. Kökeni binlerce yıl öncesine dayanan bu Çin felsefesinin amacı binaları, odaları ve mobilyaları doğayla en yüksek uyumu sağlayacak en verimli biçimde düzenlemektir. Çoğumuz bir yere girdiğimizde buradan hoşlanmayız ya da başka bir yere girdiğimizde kendimizi mutlu ve pozitif enerjiyle dolmuş olarak hissederiz. Feng shui çevremizdeki hangi unsurların bizim kendimizi kötü ya da iyi hissetmemize neden olduğunu tanımlamaya çalışır. Örneğin bu felsefeye göre sırtınızı kapıya dönerek çalışıyorsanız, birinin içeri girebileceğini ve yaptığınız işi bölebileceğini düşünürsünüz. Bunun sonucu olarak, etkinliğiniz ve üretkenliğiniz azalır. Bununla ilgili feng shui uzmanı Sarah Rossbach’ın (2001) sunduğu pratik önerileri hayatınızda uygulayabilirsiniz:

- Çalışma masasının, oda kapısını göreceğ şekilde (kapının çapraz köşesine) yerleştirilmesi, yüksek derecede konsantrasyon ve kontrol sağlaması ve en geniş görüş açısına imkan tanınması açısından faydalıdır. Eğer masa kapının çapraz köşesine konulamıyorsa, içeri girenleri görebilecek bir ayna asmalısınız.
- Arkanızda iç pencereler olmamasına dikkat edin.
- Kapıya yakın oturmak, kişinin işini iş gününün bitmesinden önce bırakmasına ve fazla çalışma yapmaktan kaçınmasına neden olur. Bu kişiler kapıya gereğinden fazla dikkat ederek, sürekli dışarıya çıkmayı düşüneceklerdir. Yine karşı duvara bir ayna asılması dikkati karşı tarafa çekecektir.

- Daha sakin bir atmosfer yaratmak için masanın üstüne içinde bir balık olan ya da sadece suyla dolu bir kase koyabilirsiniz.
- Bilgisayarlarla çalışan kişiler, yüzleri kapiya dönük olarak oturmalıdırlar, yoksa bir süre sonra gerilimli şekilde davranmaya başlayabilirler.

#### **56. Kendinize “motivasyon mektupları” yazın.**

Gelecekte ne yapmak, ne olmak ve neye sahip olmak istiyorsunuz? Kendinizi on yıl sonrasında, istediğiniz şeye sahip olmuş olarak hayal edin ve o anki halinizden şimdiki kendinize mektuplar yazmayı deneyin. Bunu nasıl başardınız, neleri iyi yaptınız da istediğiniz şeyleri elde ettiniz. Kendinize o kişinin gözünden önerilerde bulunun. Neleri doğru yaptı, hangi adımları attı ve bunları yaparken nelere dikkat etti de bu başarıyı elde etti.

#### **57. Onlara sorun.**

Yaşamımızda örnek aldığımız ya da hep onlar gibi olmak istediğimiz kişiler vardır. Bu insanlar yaşamıyor dahi olsalar, onları hayal ederek size ne söyleyebileceklerini ya da bu durumda ne yapacaklarını tahmin edebilirsiniz. Bazen kararsız kalır ya da bazı durumlarda ne yapacağımızı bilemeyiz. Onlar bu durumda kalsalardı ne yaparlardı, nasıl düşünürlerdi? Onlar gibi düşünün, hissedin ve onların dünyasından kendi durumunuza bakın. Size ne söyler, neyi tavsiye ederlerdi?

#### **58. Vazgeçebilmek de bir erdemdir.**

Yaşamımızı büyük bir hedefe yönelttiğimize, tüm benliğimizle ona odaklanmayı tercih etmiş oluruz. Enerjimizi ve kaynaklarımızı o hedefe yöneltmek demek, büyük bir enerjiyi serbest bırakmak anlamına gelir. Onu başarmak için onu desteklemeyen veya onunla ilgili olmayan eskimiş hedefleri aklımızdan ve yaşamımızdan çıkarmamız gerekir. Vazgeçtiğimiz her bir durumda yeni bir yaşam için kendimize izin vermiş oluruz. Vazgeçmenin erdemi, bizi özgür bırakmasındadır..!

#### **59. Güçlü sorular sorun.**

Odağınız problemlere ve geçmişteki hatalara kaydığında etkin sonuçlar almanız neredeyse imkansızdır. İşte böyle durumlarda kendinize yöneltebileceğiniz güçlü bir soru odağınızı yeniden çözüme ve şimdiye çevirecektir. Bir dahaki sefere neyi farklı yapabilirim? Kendimi bu durumda nasıl harekete geçirebilirim? Gelecekteki hedefime ulaşmak için şimdi hangi

güçlü adımı atabilirim? Tüm bu güçlü sorular, dikkatimizi yaratıcı bir şekilde etkin olabileceğimiz yöne odaklayarak daha iyi sonuçlar almamızı sağlayacak ve bizleri fazlasıyla motive edecektir.

### **60. Şimdi değilse ne zaman, burada değilse nerede?**

Yaşam, tek tek ‘an’ların toplamından oluşur ve kocaman bir “şimdi”nin içinde yol alır gideriz. Yapmak istediğimiz şeyler için en uygun zaman “şimdi” ve en uygun yer “burası”dır. Sonrasında onu gerçekleştirmek için bir fırsat olmayabilir, çünkü sonrası bizim kontrolümüzün dışındaki bir an’dır. Yaşam öyle bir şeydir ki, yaptığımız şeylerin pişmanlığı zaman geçtikçe unutulabilir, ancak yapmadığımız şeylerin acısı asla aklımızdan çıkmaz ve bizimle yaşamaya devam eder. En azından denemiştin demek bile, bir deneyim olarak bizlere büyük katkı sağlar. O halde neden *şimdi* ve *burada* bir fırsat yaratarak bunu değerlendirmeyelim, neden daha sonrasına erteleyelim?

**Tayfun Topaloğlu**  
**Tayfun Topaloğlu Yazıları**

### **Kaynakça**

- Sarah Rossbach (2001) *Feng Shui ile İç Mekan ve Dekorasyonu* (Çev. Levent Akçatepe), Dharma Yayınları, İstanbul.