

TIME IS MONEY



**A Simple System To Cure Procrastination
Without Willpower, Become More Productive,
Find Your Focus & Get More Done In Less Time!**

AIDEN NOLAN

İÇİNDEKİLER

Giriş

1 Neden Erteliyoruz?

2 Kalıcı Alışkanlıklar Oluşturmak

3 İşleri Yapmak İçin Nasıl Güdü ve Motivasyon Yaratılır?

4 Daha Fazla Odaklanma ve Daha Az Dikkat Dağınıklığı 5 Kararsızlık Hissinin

Üstesinden Nasıl Gelebilirsiniz?

6 Endişeli ve Aşırı Yorgun Hissetmenin Üstesinden Gelin

Teşekkür ederim

Bu Seriden Diğerleri...

- GİRİŞ -

- ÜÇ BEYİN -

Başarmak istediğiniz her şeyi neden bir türlü BİTİREMEDİĞİNİZİ hiç merak ettiniz mi?

Peki, hiç gerçekten harika bir fikriniz oldu mu, o n u hayata geçirmek için her şeyi yaptınız mı, ancak her zaman yol kenarına düşmüş gibi görünüyor mu? Tanıdığım neredeyse herkesin başına böyle bir şey gelmi ş tir.

Hiç bir alışkanlık edinmeye çalışıp da tekrar tekrar başarısız olduğunuz oldu mu? Bir şey üzerinde çalışmak için oturduğunuzda odaklanamadığınızı ve sık sık dikkatinizin dağıldığını fark ediyor musunuz?

Bu sorulardan herhangi birine evet dediyseniz, lütfen kendinizi hırpalamayın. Kendinizi bir erteleyici olarak görüyorsanız, zaman zaman öyle hissetseniz de dışarıdaki tek kişi siz değilsiniz.

Sana söyleyeceğim:

1. Ertelemek sizin suçunuz değil.
2. Bu, beynin yapısından kaynaklanan bir durumdur.

Bu doğru, işleri son dakikaya kadar ertelemek ya da hiç yapmamak için tam anlamıyla kablolu bir yapıya sahipsiniz.

Erteleme yaptığım zamanlarda, gerçekten hiç boş zamanım olmadığına inanıyordum. Gerçekte, zamanımı yapmam gereken ama yapmadığım şeyler hakkında endişelenerek geçiriyor ve hayatıma hiçbir faydası olmayan verimsiz faaliyetlerde bulunuyordum.

Ertelemekten kurtulmuş olsaydınız hayatınız nasıl olurdu?

- Daha fazla para mı?
- Daha fazla özgürlük mü? ●
Daha fazla seçenek mi? ●

Daha fazla
kontrol?

- Daha az stres ve endişe mi?
- Daha yüksek özgüven?

Bu kitapta, erteleme davranışının neden ortaya çıktığından bahsedecek ve erteleme ile ilgili mitleri ele alacağım:

- Neden erteliyorsunuz?
- Sizi istediğiniz şeyleri yapmaktan alıkoyan nedir?
- Ertelemekten gerçekten kurtulmak için ne yapabilirsiniz?

Ne yazık ki, dışarıda gördüğünüz çözümlerin %99'u gerçekten verimsizdir. Hatta bazıları erteleme alışkanlığınızı ortadan kaldırmanıza yardımcı olmak için ters etki bile yaratabilir. Eğer mevcut çözümlerden birini denerseniz ve başarısız olursa. Beyninizde olumsuz bir geri bildirim döngüsü yaratarak erteleme sorununuzu daha da kötüleştirir.

Başarılı İnsanlarla Aranızdaki Fark

Gerçek şu ki, çok başarılı olanlarla sizin aranızda çok az fark var. Bir an için insanların birer araba olduğunu düşünelim. Başarılı insanlar da yolda zahmetsizce zarıfçe ilerleyebilen bir Lamborghini olsun. Gerçek şu ki, saatte 15 mil hızla gitmekte zorlandığınızı hissetseniz bile (ya da bozulmuş ve çalışmıyor olsanız bile) herkes bunu yapabilir. Gerçek şu ki siz bir Lamborghini'siniz, eksik olan tek şey lastiklerdeki hava.

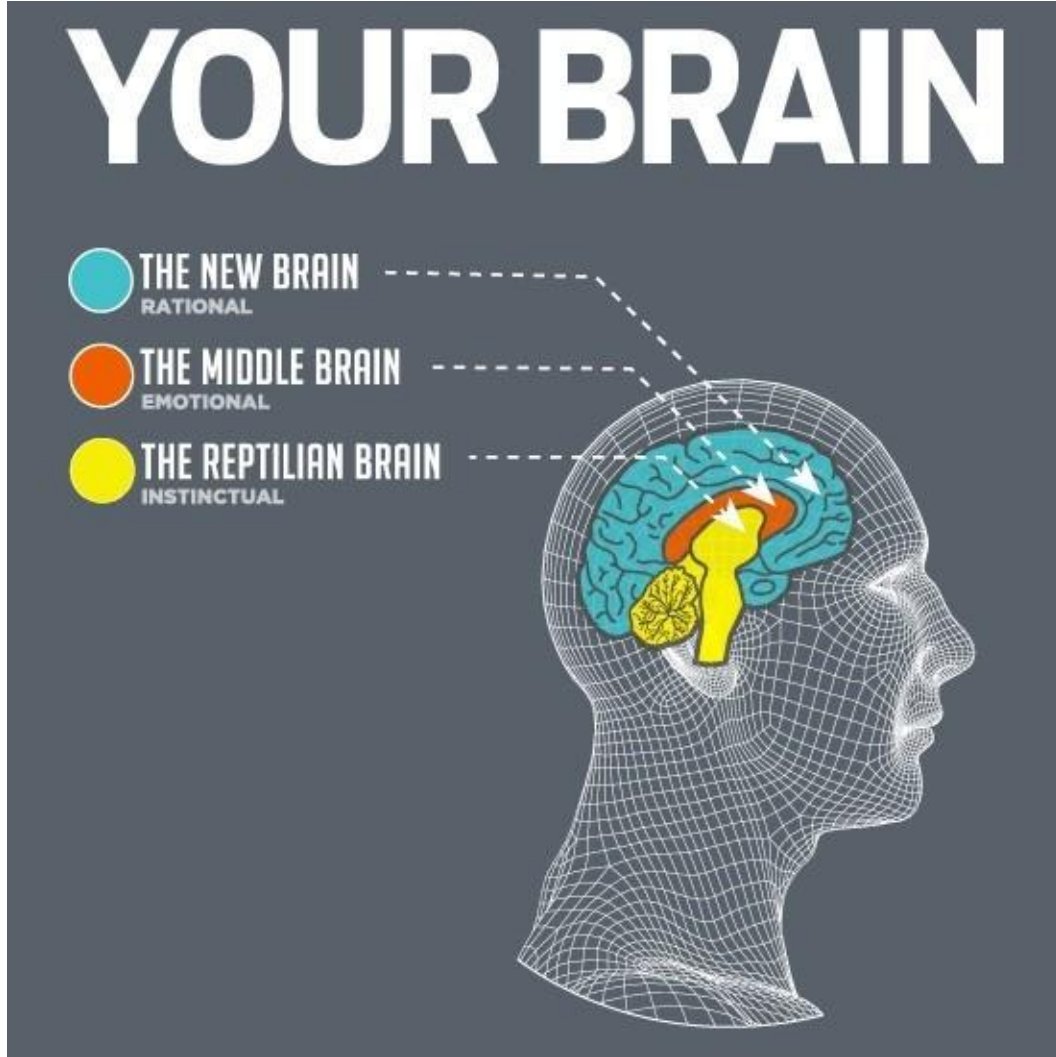
Ertelemeyi nasıl aşacağınızı anladığınızda, yolda hızla ilerlemeye başlayacaksınız. Sizde doğuştan gelen bir sorun yok, bozuk değilsiniz. İhtiyacınız olan tek şey kapasitenizi nasıl artıracığının gösterilmesidir ve bu kitap tamamen bununla ilgilidir.

Ertelemenizin Bilimsel Nedeni

Bunu gerçekten basit tutacağım çünkü çok fazla tıbbi veya teknik terim kullanmanın insanları sıkabileceğini ve ertelemelerine neden olabileceğini düşünüyorum.

Beyninizi düşündüğünüzde çoğu insanın aklına sadece bir beyin gelir. Oysa gerçekte üç beyniniz vardır ve bunlar sadece üst üste yığılmıştır.

1. Düşünme (Primat beyni)
2. Orta (Memeli beyni)
3. Beyin Sapı (Sürüngen beyni)



Beyin Kökü

Beynin bu kısmı hayatta kalma içgüdülerimizden sorumludur, sadece çok ilkel bir seviyede. Beyninizin bu kısmı bilinçsiz olan her şeyden, kalbinizin kan pompalamasından, akciğerlerinizin çalışmasından vb. sorumludur. Beyninizin en ilkel kısmı olan beyin sapınız çok akıllı değildir ve

başınızı büyük belaya sokar.

Beyin sapı, gelen bilgiyi yalnızca dört F olarak da adlandırılan dört kategoriden biri olarak tanır:

1. **Yemek:** Yiyecek bir şeyler.

2. **Savaşmak:** Bir şeyle savaşmak.
3. **Uçuş:** Kaç ya da saklan.
4. **F*ck:** Üremek için.

Orta Beyin

Orta beyin duygularımızdan sorumludur. Orta beyin bilgiyi sadece acı ya da zevk olarak algılayabilir.

1. **Acı:** Ne pahasına olursa olsun o şeyden kaçın
2. **Zevk:** Bu iyi hissettiriyor, bana daha fazlasını ver

Orta beyninizle ilgili dikkat etmeniz gereken önemli bir nokta, eğer dikkatli olmazsanız, sinir sisteminiz üzerinde BÜYÜK bir etkisi olan bir alarm başlatmasıdır. Buna amigdala denir, bu mağara adamı beynidir. Bu sözde alarm bizi potansiyel tehlikelere karşı uyarmak için tasarlanmıştır. Böylece alarm çaldığında hemen dışarı çıkarsınız! Bir mağara adamının bir hayvan tarafından saldırıya uğradığını hayal edin. Zil, zil, zil!

Bu alarmin mantıklı hiçbir yanı yoktur. Bu otomatik olan anlık bir tepkidir. Çocukken elinizi şömineye biraz fazla yaklaştırıp yaktığınızda elinizi hemen çekersiniz. Bu size "Eğer bu hissi hissedersen, elini hemen çek!" diyen bir tepkidir.

21'inci yüzyılda karşılaştığımız sorun, bu alarma artık pek ihtiyacımız olmaması. Elbette işe yaradığı bazı durumlar var, ancak daha çok ilerlememizi engelliyor. Bu alarm, bir mağara adamının saldırıya uğraması ile sizin bir projeyi teslim tarihine k a d a r bitirmek zorunda olmanız arasındaki farkı anlayamaz. Alarm, evi süpürmek, egzersiz yapmak zorunda kalmak ya da kendinizi güvende hissetmediğiniz herhangi bir faaliyette bulunmak gibi gerçekten basit şeylerle tetiklenebilir.

Mantıklı bir yanı yok ama tehlikeyle bağlantılı. Bu da ne yazık ki

başaramadığımız faaliyetlerin büyük çoğunluğu. Bu sistemin sizi erteleme alışkanlığınızdan kurtarması için bunun neden olduğuna dair entelektüel bir anlayışa ihtiyacınız yok. Sadece yaptığınız şeyi neden yaptığınıza dair bir anlayışa sahip olmak iyidir.

Herhangi bir şeyi erteliyorsanız, herhangi bir şeyi erteliyorsanız, alarminız çalmış demektir.

Bunun bedende nasıl ortaya çıktığı her zaman fizikseldir, ancak bu duyguyu uzun yıllardır bastırdığınız için artık fark edebilirsiniz. Bu genellikle endişeli bir duygudur, midenizin çukurunda bir şey, göğsünüzde sıkışma veya boğazınızda bir yumru. Bu hisleri nerede yaşadığınız önemli değildir, sadece ertelemeye yol açan korkunun fizyolojisidir.

Sizi ertelemeye iten şey korkudur.

İnsanlar yeterince uzun süre ertelediklerinde, kendilerinde bir sorun olduğuna inanmaya başlarlar. Kendimizi gerçekten kötü hissederiz, kendimizle kötü konuşuruz, ne kadar uğraşırsak uğraşalım hedeflerimize neden ulaşamadığımızı anlamayız. Kendimizi sıkışmış hissederiz.

Senin hiçbir sorunun yok.

Olan tek şey, bir şey yapmak için yola çıkmış olmanız ve belirli bir davranışı tehlikeyle ilişkilendiren alarmı çalıştırmış olmanızdır. Bahsettiğim gibi, hiçbir şey hissetmediğiniz zamanlar da vardır. Alarmın çaldığını anlamanın yolu, hiçbir yere gitmeden tekerleklerinizi döndürüyor olmanızdır. Önemli değil, size bunu nasıl aşacağınızı göstereceğim.

Düşünen Beyin

Burası rasyonel zihnimizin bulunduğu yerdir ve beynin en büyük bölümüdür. Düşünce ve eylem gibi yüksek beyin fonksiyonları burada gerçekleştirilir. Düşünme, öğrenme, analiz etme, karar verme, eleştirme ve yargılama. Bu, beynin bizi bu gezegendeki diğer tüm hayvanlardan ayıran kısmıdır. Egomuzun saklandığı ve öz kimliğimizin olduğu yer burasıdır.

Sorun şu:

Duyularınızdan geçen her küçük bilgi parçası, düşünen beyne ulaşmadan önce alttaki iki beyinden geçmelidir. Hepsi!

Alarmınız bir kez devreye girdiğinde, düşünen beyninizin alarmı "aşması" veya orta beyinle iletişim kurarak ona gerçek bir tehlike olmadığını söylemesi imkansızdır. Birkaç gün boyunca bir şeyi yapmak için çok fazla dürtü ve motivasyona sahip olduğunuz bir zamanı düşünün, sonra aniden sanki biri frene basmış gibi oldu ve o faaliyetten veya davranıştan kaçınmaya başladınız.

Bunun nedeni, düşünen beyninizin diğer iki beyniniz tarafından ele geçirilmiş olmasıdır. Şimdi size erteleme sorununuzdan nasıl kurtulacağınızı açıklayacağım. Size garanti ediyorum, bir daha asla ertelemeyeceksiniz!

Egzersizler

1. Hayatınızın hangi alanlarında erteleme yaptığınızı ve bu alanlarda ertelemeyi bırakmak istediğiniz şeyleri listeleyin.
2. Ertelemeyi bırakmak istediğiniz BİR şeyi seçin ve bu şeyi NEDEN istediğinize dair en az üç neden sıralayın.
3. Erteleme size neye mal oluyor? (Para, zaman, ilişkiler, stres, öz saygı vb. gibi tüm duygusal ve somut yönleri listeleyin)
4. Hiç ertelemeseydiniz ya da erteleme sorununuz olmasaydı hayatınız nasıl olurdu? (Nasıl hissederdiniz? Her gün ne yapardınız? Hayatınızdan neler giderdi?)

- 1 -

NEDEN ERTELERİZ?

- ERTELEME NEDENLERİ -

Neden ertelediğimizi bilimsel olarak zaten açıklamıştım ama şimdi insanların kullandığı ve başarısız olduğu tüm yöntemleri tartışacağım.

Uzun Vadeli Hedef Yöntemi

"İşleri halletmek" söz konusu olduğunda bu çok yaygın bir yöntemdir. Ya da kronik erteleyiciler için yaygın bir yöntem de "yapmak istediğim ama asla yapamayacağım şeyler" olabilir. Hedeflere ulaşmak söz konusu olduğunda, görselleştirme ve vizyon panoları hedefinize odaklanmanızda hayati bir rol oynar. Çok az insan belirledikleri bir hedeften uzun vadede motive olur. Sorun ş u ki, dışsal motivasyon çok uzun sürmez ve hedefe doğru ilerlemeye devam etmek için duygusal dürtünüzü harekete geçirmek için farklı bir görüntü veya nesne, yenilik düşünün, gerekir. Bunun nedeni rasyonel beynin hayvani beyne üstün gelememesidir.

Bir hedefe ulaşmanın üç bölümü vardır:

1. Ne istediğinizi tanımlayın
2. Sürekli olarak hedefe odaklanın
3. Hedefe odaklanmanızdan kaynaklanan direnci temizleyin

Hedefinize nasıl odaklandığınız gerçekten önemli değil, herkesin bunu yapmanın farklı bir yolu var. Tılsımlar, hedeflerinizi günlük olarak yazmak, vizyon panoları veya görselleştirmeler bunlardan sadece birkaçıdır. Hepsi aynı kapıya çıkar: Hedefinize ya da amacınıza sürekli olarak odaklanmanız gerekir. Gerçeği söylemek gerekirse, ne istediğinizin ve neye odaklandığınızın hedefe ulaşma ve işleri halletme açısından çok az önemi vardır.

Pek çok insanın yapmak istediği şeyleri yapmakta zorlanmasının nedeni dirençtir. Sonuç olarak, harekete geçmek için direnci temizlemeniz veya çözmeniz gerekir. Basitçe söylemek gerekirse, eğer direnci çözebilirsiniz Direniş sayesinde arzu ettiğiniz her şeye sahip olabilirsiniz.

Bunu tekrarlamama izin verin, bu en önemli bileşendir. Direncinizi çözebilirsiniz neredeyse istediğiniz her şeye sahip olabilirsiniz. Ne istediğinizi tanımlamak ve hatta her gün buna odaklanmak kolaydır. Zor olan, bunun sonucunda ortaya çıkan

dirençle başa çıkmaktır. Direnç birçok şekilde ortaya çıkabilir; korku, öfke, endişe, hayal kırıklığı, kafa karışıklığı, yorgun hissetme vb.

Yapmak istediğiniz şeyleri yapmakta zorlanıyorsanız, o şeyi veya şeyleri yapmaya karşı direnciniz var demektir.

Elbette, sebat edebilirlerse herkes sonunda hedefine ulaşacaktır, ancak çoğu ulaşamayacaktır çünkü maddi dünyadaki direnci çözecekleri için bu delicesine zor olacaktır.

Ne olacağını biliyor musun?

Hastalanırsınız, grip olursunuz. Hayatınızda büyük zorluklar ve sıkıntılar, felaketler vb. gerçekleşecek. Eğer bunları atlatabilirseniz, direncinizi çözmüşsünüz demektir. Neden mi? Çünkü tüm bunlar maddeleşmiş dirençten başka bir şey değildir.

İrade Gücü Yöntemi

İrade gücü yöntemi, uzun vadeli yöntemle el ele gider. Çünkü birçok insan bir şey yapmak isteyecek ve bunu yapmak için kendilerini zorlamaları gerektiğini hissedeceklerdir.

Yaz için birkaç kilo verme hedefi belirleyin. Kendinizi erken kalkmaya zorlayın, sonra spor salonuna gitmeye zorlayın, sonra kalorilerinizi kısıtlamaya zorlayın, sonra sağlıklı bir şeyler yemeye zorlayın.

Ne demek istediğimi anladınız.

İşte bu yüzden direnç karşısında herhangi bir şeyi başarmak çok zordur. Bu gezegende dizlerinizin dibinde duran direncin acısını bastırabilecek çok az insan vardır. Sizi temin ederim ki, eğer bu kitabı okuyorsanız, direnişin üstesinden gelebilecek biri değilsiniz.

Disiplin.

Erteleyiciler için irade gücünü kullanmayı bu kadar korkunç bir yöntem haline getiren şey. Bir şeyde her başarısız olduğunuzda, bilinçaltınıza bunu yapamayacağınıza dair kanıt veriyorsunuz. Bir başarısızlık döngüsü yaratıyorsunuz. Ne zaman bir şey yapmak için yola çıksanız, bilinçaltınız "Bu zaman kaybı, diğer her şey gibi bunu da başaramayacaksın" diyecektir.

Sonra ne olacak?

Bir şey yapmaya çalışırsınız, kendinize "Bu sefer farklı olacak" dersiniz. Kendinizi bunu yapmaya zorlarsınız ve birkaç gün ya da hafta sonra bırakırsınız. Sadece bilinçaltınıza, evet, başladığınız şeyi bitiremeyeceğinizi pekiştirirsiniz.

Çok yaygın ama çok etkili değil. Sadece çok fazla irade gücünüz vardır ve kendinize yaptırmak zorunda olduğunuz her şey "irade tankını" tüketir. Bu yüzden başlangıçta kendinizi bir şey yapmaya zorlayabiliyorsunuz ama bir süre sonra artık yapamıyorsunuz.

İrade, yeni bir davranışa başlamak için olmazsa olmazdır, ancak çoğu insan çığneyebileceğinden fazlasını ısıtır. Bu davranışı bir alışkanlığa dönüştürmek için tutarlı olmak adına asla uzun vadede yeterli iradeye sahip olmamak.

Cezalandırma

Son teslim tarihlerini belirlemek ve bu tarihe yetişemediğiniz takdirde kötü bir sonuçla karşılaşmak. Nefret ettiğiniz bir kuruluşa para bağışlamak. Bizi motive etmeye çalışmak için kendi kendimize olumsuz konuşmak, etiketlemeye ve kendiniz hakkında olumsuz inançlar yaratmaya yol açar. Kendinizi sürekli erteleyici, tembel, başarısız ya da daha kötüsü olarak adlandırırsanız. Buna inanmaya başlarsınız.

Cezalandırma aslında motivasyonunuza zarar verebilir ve özgüveninizi düşürebilir. Bunun nedeni, teslim tarihinize yaklaştıkça stresinizin artması ve bunun da performansınıza zarar vermesidir. Duygularınızdan kaçmak için bir şeyler kullanarak olumsuz duygularınızı bastırmak isteyeceksiniz. Elinizdeki görevi tamamlamak için kendinizi gerçekten motive edebiliyorsanız, erteleme yönteminize geri dönmektense minimum çabayı gösterirsiniz. Tanıdık geldi mi?

Ayrıca cezaya odaklanarak odaklanmanıza da zarar veriyorsunuz. Çoğu insan olumsuzluklarla motive olmaz, aksi takdirde dünyada bu kadar çok erteleyici olmazdı. İnsanların çoğunluğu ceza ile değil ödüllerle motive olur. Bu nedenle, cezaya odaklanarak ödüle odaklanamazsınız. Bir alışkanlık yarattığınızda, davranışı her zaman bir ödülle bitirirsiniz, asla bir ceza ile değil. Aynı şey teslim tarihleri için de geçerli olmalıdır ama değildir. Daha fazla insan son teslim tarihine uydukları için büyük ve cazip bir ödülle motive olacaktır. Hedefi kaçıırırlarsa onları bekleyen bir ceza olduğunu bilmekten daha fazla motive olurlar.

Olumsuz Kendi Kendine Konuşma Alışkanlığını Değiştirme

Kendinize ne söylediğinizin farkına varmakla başlayın. Bu biraz bilinçli çaba gerektirecektir. Zihniniz sürekli hareket halindedir ve zihni susturmak için gereken çabanın miktarını ancak meditasyon konusunda deneyimli biri bilebilir. Zihniniz alışkanlık olarak olumsuz kendi kendine konuşmaya odaklanmışsa kendinizi hırpalamayın. Bu aslında işleri daha da kötüleştirir.

Ne yaptığınızın farkına vardığınızda, bu davranışa ilişkin farkındalığınızı ödüllendirmeye başlayın. Beyniniz ödülleri sever, yaptığınız her olumlu şey için kendinize ödüller vermenin yollarını bulun.

Ertelemenin 4 Nedeni

1. Kayıtsızlık
2. Dikkat Dağıtma
3. Kararsızlık
4. Anksiyete ve Korku

Kayıtsızlık: Hayvan beyni, görevi tamamladığınızda hemen bir ödül alacağınızı bilmediği sürece bir şey yapmanızı istemez. Sizi ilerlemeye itecek güçlü bir içsel dürtü yaratmak için anında bir ödül kullanabilirsiniz. Bu gerçek bir ödül olmalı, ödüllendirici olduğuna gerçekten inandığınız bir şey olmalı. Beyniniz aptal değildir, o sizin beyninizdir. Kendinizi kandırmaya çalışıp çalışmadığınızı bilirsiniz. Egzersize başlamaya çalışan biri için bir parça kereviz ödüllendirici değildir, oysa o kişi için nefis bir parça çikolatalı kek ödüllendiricidir.

Dikkat dağınıklığı: Hayvan beyninin dikkati kolayca dağılır. Anlık tehditlere ve fırsatlara tepki verir ve odaklanmayı zorlaştırarak iş yapmaktan kaçınmanıza neden olur. Size hedeflerinize doğru sürekli çalışmak için nasıl hızlı ve kolay bir şekilde lazer benzeri bir odaklanma elde edeceğinizi göstereceğim. Odaklanma, hayatın çoğu alanında olduğu gibi, sadece bir kastır. Güçlenmek ve daha da güçlenmek için kolayca inşa edilebilecek bir şeydir.

Kararsızlık: Pek çok insan kendinden emin olmadığı için erteleme yapar. Bu yüzden yaygın olarak "sadece yap" öğüdü verilir. İki ya da daha fazla şey arasında seçim yapmak zorunda kaldığınızda. Hayvan beyni, bu kararı vermek zorunda kalmamak için hemen her şeyi yapmanızı sağlayacaktır. İstemediğiniz bir şeyi yapmak zorunda kaldığınızda odanızı temizlemenin bu kadar cazip hale gelmesi komiktir. Yapmamanız gerektiğini bildiğiniz halde internette gezinmenize ya da video izlemenize neden olan şey de budur.

Hayvani beyin işten tamamen kaçmanıza ya da elinden geleni yapmanıza neden olacaktır. Böylece bir karar vermeyi ya da harekete geçmeyi ertelemeinizi sağlar. Bu da çalışacağınız, ancak en önemli olan şeyi yapmayacağınız anlamına gelir, çünkü bir karar verilmesini gerektirir. Hedefinize doğru ilerlemenizi sağlamak için bu kararsızlık kalıbını kırmanın basit bir yolu var ve bunu kitabın ilerleyen bölümlerinde ele alacağım. Tıpkı dikkat dağınıklığı gibi, kararsızlık da çalışmaktan kaçınmanıza neden olur.

Kaygı ve Korku: Bu, insanlarda "savaş ya da kaç" tepkisini ortaya çıkaracaktır. Maalesef bizim için, geyikler gibi, insanlar da kaçmak için yaratılmışlardır. Korku ortaya çıktığında, o durumdan kaçmamız gerekir. Endişe veya korkuya neden olan her şeyden kaçınmak için her şeyi yaparız. Bu yüzden olumsuz bir duygu hissettiğinizde kendinizi kaçarken bulabilirsiniz.

Örneğin, kilo vermek isteyebilirsiniz ancak spor salonuna gitmeyi her düşündüğünüzde kaygı hissedersiniz. Bu nedenle, beyninizin dikkatini dağıtmak ve duygularınızı bastırmak için Facebook'ta gezinebilir veya internette bazı videolar izleyebilirsiniz. Kaçmak hiçbir şekilde durumu daha iyi hale getirmez, hatta daha da kötüleştirir. Erteleyiciler duygulardan uzaklaşmak için doğal kaçış tepkilerini bu şekilde kullanırlar.

Egzersizler

1. Geçmişte motive etmek için cezayı kullandığınız yöntemlerden bazıları nelerdir?

Kendin mi?

2. Bir hata yaptığınızda veya kaçınmaya çalıştığınız bir şeyi tekrarlamaya devam ettiğinizde kendinizle nasıl olumsuz konuşuyorsunuz?
3. Kendinizi ödüllendirmeye nasıl başlayacaksınız? Bir hata yaptığınızı fark ettiğinizde kendinizi ödüllendireceğiniz yolları listeleyin.

- 2 -

ALIŞKANLIKLAR OLUŞTURMAK

- KALICI ALIŞKANLIKLAR GELİŞTİRMEK -

Bu yazıda alışkanlıkların ne olduğu ve nasıl işlediğine dair kısa bir giriş yapacağım. Alışkanlıklar (otomatik) ve rutinler (programlı) arasındaki farkları tartışarak başlamak istiyorum.

Alışkanlıklar: Otomatik davranışlar - dişlerinizi fırçalamak, giyinmek, belirli bir saatte kalkmak.

Rutinler: Bunlar, haftada 3-4 kez spor salonuna gitmek gibi planlanmış davranışlardır. Bu davranışı tamamlamak için bilinçli düşünce gerekir. Oysa gerçek alışkanlıklar otomatik davranışlardır, ancak alışkanlık kelimesini bir rutini veya ritüeli tanımlamak için kullandığımız çok yaygın olarak tartışılmaktadır.

Alışkanlık Oluşturmanın 3 R'si

1. **Hatırlatma:** Alışkanlığı başlatan işaret veya tetikleyici
2. **Rutin:** Yaptığınız eylem. Alışkanlığın kendisi.
3. **Ödül:** Alışkanlığı yapmaktan elde ettiğiniz fayda.

İyi ya da kötü bir şey yaptığınızda, bir ödül olduğu sürece, dopamin salgılayarak beyne döngüyü tekrar yapmanız gerektiği sinyalini verir. Ve döngüyü her tekrarladığınızda gerçek bir alışkanlık oluşturmaya daha da yaklaşırsınız.

Bir Alışkanlığa Başlamanızı Engelleyen 3 Şey:

1. Zihniyet
2. Enerji
3. İrade Gücü

Zihniyet: Bu, kendiniz ve dünyayı nasıl algıladığınız hakkındaki düşünceleriniz ve inançlarınızdır. Burada önemli olan, sahip olduğunuz olumsuz düşünce ve inançları göz önünde bulundurmaktır. Çünkü olumlu düşünceler sizi geride tutmaz, aksine güçlendirir.

Sen. Sorun şu ki, olumsuz düşüncelere kendinizi kaptırmak çok daha kolaydır. Zihin doğal olarak olumsuzluğa yönelir, onu doğal olarak olumlu olmaya eğitmek için çalışmak gerekir.

Enerji: Başlamak için enerjiniz yoksa, asla başlayamazsınız. Alışkanlıkların özü, her gün yeni bir davranışa başlamaktır. Eğer bir gün bile kaytarırsanız, ilerlemenizi mahvetme riskiyle karşı karşıya kalabilirsiniz. Bazıları bunun sadece irade gücü olduğunu düşünebilir, ancak enerji çok daha farklıdır. Bir davranış gerçekleştirmek için enerjiye sahip olmanız gerekir, aksi takdirde her zaman çok yorgun olursunuz veya o küçük eylem adımını atmak için asla havanızda olmazsınız.

İrade: Bu, uzun vadede tutarlılığı ve disiplini sürdürmek için kullanılır; ta ki sonuçları görmeye başlayana kadar, bu davranış gerçekleştirmeye devam etmeniz için sizi motive edecektir.

Zihniyet

Bu muhtemelen tüm kitabın en önemli bölümüdür. Herkesin hayatını iyileştirmek için ne yapması gerektiğine dair kabaca bir fikri vardır. İşin zor kısmı, kendinizi ikinci plana atmanıza neden olan bu olumsuz düşünceleri aşmaktır.

Başarı bir buzdağı gibidir, insanların gördükleri sadece yüzeydedir. Bu da buzdağının çok küçük bir yüzdesidir. Oysa insanlar bir kişinin bir şey için ne kadar uzun süredir çalıştığını ve katlandığı tüm sıkı çalışmayı, fedakarlıkları, ısrarı, odaklanmayı ve başarısızlığı görmez veya konuşmaz.

İnsanlara her zaman amaçlara odaklanmalarını öneririm, araçlara değil. Şu anda bulunduğunuz yere değil, nereye gitmek istediğinize odaklanın. Ancak bununla ilgili sorun, insanlar nereye gitmek istediklerine odaklandıklarında, oraya ulaşmak için olmaları gereken kişiyi dikkate almamalarıdır.

Çünkü bugün olduğunuz kişi cüretkâr yaşam hedeflerinize sahip olabilecek kapasitede olsaydı, onlara zaten sahip olurdunuz. Yani, gitmek istediğiniz yere varmak için şu anda olduğunuz kişiyi (düşüncelerinizi ve davranışlarınızı) değiştirmeniz gerekecek. Bazı insanların değiştirmesi gereken çok şey vardır, bazılarının ise çok az. Bu gerçekten hedeflerinizin ne kadar büyük olduğuna bağlıdır.

Çoğu insan her gün çalışmak istemez ve hayatı günü gününe yaşar.

zaman. Seksi değil, başlangıçta gerçekten eğlenceli bir yanı yok. Bu düpedüz zor bir iş. Başarı kolay olsaydı herkes bunu yapardı.

Davranış Değişikliğinin Katmanları

Görünüşünüz: Bu, dünyanın sizi algılama biçimidir. Eğer bir milyoner olursanız ya da diyet ve egzersizle görünüşünüzü iyileştirirseniz. Dünyanın gördüğü budur.

Performansınız: Bu, gerçekleştirdiğiniz eylemlerdir. Günde 100 satış görüşmesi yaptınız veya her gün 1 mil koştunuz.

Kimliğiniz: Bu sizin kim olduğunuz, öz imajınızdır. Bu, kendinizi nasıl biri olarak gördüğünüzdür. Havanızda olmasanız bile bir müşteri adayını aramak için telefonu kaldıran birisiniz. Ya da erken kalkan ve hiçbir antrenmanı kaçırmayan birisiniz.

Bununla ilgili en büyük sorun, insanların çoğunun değişiklik yapmak için kendi dışlarına bakmalarıdır. Dış dünyaya odaklanarak dış dünyayı değiştirmeye çalışmaya odaklanırlar. Aslında öncelikle kendi iç dünyalarını değiştirmeye odaklanmaları gerekir. Düşüncelerinizi ve inançlarınızı değiştirdiğinizde, otomatik olarak görünüşünüzü ve performansınızı da değiştirmeye başlayacaksınız.

Bu, oturup hiçbir şey yapmamanız gerektiği anlamına gelmez. Aslında, kimliğinizi değiştirmek muhtemelen yapılması en zor şeydir. Yine de, spor salonuna gitmek ve daha sağlıklı beslenmek gibi küçük adımlar atarak kendi imajınızı değiştirmek çok daha kolaydır. O zaman her gün 10 dakikanızı kendinizi arzu ettiğiniz vücut tipiyle görselleştirmeye ayırabilirsiniz.

Bir davranışı her gerçekleştirdiğinizde beyninize "Ben bu tip bir insanım" demiş olursunuz. Bu durum olumsuz tarafta da işe yarar, bir şeyi yapmayı her bıraktığınızda beyninize "Ben başladığım işi bitirmeyen bir insanım" demiş olursunuz. Bir şeyi yapmaya karşı zihinsel direnci aşmak için her gün küçük adımlar atmak. Kendinizle ilgili inançlarınızı değiştirmenin en etkili yoludur.

Bu kitabın geri kalanı size inançlarınızı incelikle değiştirecek yeni davranışlara nasıl başlayacağınızı gösterecek. Bu da yaşam boyu sürece alışkanlıklar ve davranışlar yaratacak

sizi güçlendirecektir.

Hayatınızı değiştirecek sonuçlara değil, yaşam tarzı değişikliklerine odaklanın. Yani, hedeflerinize ulaşmanız için gereken eylemleri destekleyen alışkanlıklar geliştirin. Bu, araçlara değil amaçlara odaklanmaya geri döner. Kulağa çelişkili

geliyor, ancak hedefler açısından, ne istediğinize odaklanın. Alışkanlıklar açısından ise, bu hedeflere ulaşmak için nasıl bir insan olmanız gerektiğine odaklanın. Olmanız gereken kişiye odaklanmak, hedeflerinize odaklanmaktan çok daha önemlidir.

Kısacası, ilerlemenize değil sürece odaklanın.

Sadece alışkanlıklar oluşturmaya odaklanırsanız hedefler anlamsız mı?

Hayır, şart değil. Hedefler size yön verir, gitmek istediğiniz yere ulaşmanıza yardımcı olur. Hedefler olmadan hiçbir şey yapamazsınız. Herkes hedefler koyar, ancak çok az kişi bunları yazar. Herkes farkında olmadan günlük hedefler belirler, "bu akşam saat 8'de TV programı izlemek" gibi. Çoğu zaman şu anda istediğiniz şey gerçekten istediğiniz şey değildir. Siz harekete geçene kadar, şu anki uzun vadeli hedeflerinizin aslında uzun vadede istediğiniz şey olmadığını fark edebilirsiniz.

İnsanların hedef belirleme konusunda düştükleri hata, bunun onlara kontrol sağladığını düşünmeleridir. Hedefler yalnızca kontrolü size verdiğini ima eder. Yeni bir BMW araba istediğinizi düşünmek, geleceğiniz üzerinde kontrol sahibi olduğunuz anlamına gelir ve bir anlamda kontrol sahibisinizdir. Ancak yine de, önce iç dünyanızı, düşüncelerinizi, inançlarınızı ve davranışlarınızı kontrol altına almadan dış dünyayı değiştiremezsiniz.

Yalnızca hedeflere odaklanmanın sorunu, hedefe ulaştığınızda daha mutlu olacağınıza inanmanızdır. Şu anda sahip olduklarınızla mutlu olmamak aslında performansınıza zarar verebilir. Bu nedenle, ilerlemeniz yerine sadece sürece odaklanırsanız, bir yandan gelişirken bir yandan da içinde bulunduğunuz anın tadını çıkarabilirsiniz.

Süreci uygulamak zaman zaman sıkıcı hale gelecektir, buna başka türlü bakmanın bir yolu yoktur. Aynı şeyi tekrar tekrar yaptığınızda motivasyonunuz azalacak ve zaman zaman sıkılacaksınız. Can sıkıntısını sevmeyi öğrenin çünkü belli bir düzeyde can sıkıntısına katlanmadığınız sürece kendinizi geliştirmenin bir yolu yoktur.

Aksi takdirde, ilham almak için kendi dışınıza bakarsınız ki bu da her zaman geçici olacaktır.

Hedefe bağlı olarak, aslında uzun vadeli ilerlemenizi etkileyebilir. Örneğin, yaz için iyi görünmek istediğiniz bir hedefiniz var diyelim. Haftada 4 kez spor salonuna gitmeye başlayacak ve o seksi plaj vücuduna kavuşmak için daha

sağlıklı besleneceksiniz. Yaz geldiğinde ve hedefinize ulaştığınızda. Duruyorsunuz ve tüm ilerlemeniz azalıyor.

Bu nedenle, belirli hedefler aslında tutarlı, uzun vadeli ilerleme ile rekabet eder. Alışkanlıklar 'yo-yo' etkisini önler. Ne kadar hızlı ilerlediğiniz önemli değildir, alışkanlıkların amacı sadece ileriye doğru hareket etmenizdir. Oysa hedeflerle sürekli ilerleme kaydeder, geri düşer, ilerleme kaydeder, geri düşersiniz. Bu, bir hedef belirleyerek ve ardından sizi hedefinize doğru ilerletmek için gereken belirli alışkanlıkları seçerek önlenebilecek yapışkan bir döngüdür.

"Seksi plaj vücudu" örneğine geri dönecek olursak. Eğer bu kişi alışkanlıklar geliştirmek için küçük adımlarla başlayıp tutarlı olmaya daha fazla odaklanmış olsaydı. Yaz için arzu ettikleri vücuda sahip olmayabilirlerdi. Ancak her hafta spor salonuna gitme ve daha sağlıklı beslenme tercihleri yapma alışkanlıklarını geliştirmiş olacaktı.

Tekrar söylüyorum, bunu yanlış anlamayın. Hedefler önemlidir, size netlik kazandırır. Yine de, hedefler her şeyin sonu değildir. Bir yıl (veya daha uzun bir süre) sonra bir şeyi başarmak için bir hedef belirlerseniz, şu an ile o zaman arasında ne olacağını tahmin edemezsiniz. Şu anda istediğiniz şey, bir yıl sonra istediğiniz şey olmayabilir.

Bu nedenle, şu anda hedefinize ulaşmak için kendinize çok fazla baskı yapmayın. Hedeflerin şu anda sizin için neyin önemli olduğunu anlamana yardımcı olmasına izin verin.

Sizin için neyin önemli olduğunu bulduğunuzda, kontrol edebileceğiniz hedefler belirleyin. Genellikle bir hedefe son tarih koymak öğütlenir ve son tarihlerin de yeri vardır. Ancak hedefiniz güçlenmekse ve 1 Ağustos'a kadar 255 kilo squat yapmaya karar verirsiniz. Bu kontrol edebileceğiniz bir hedef değildir.

Bir yıl içinde milyoner olmak istiyorsanız, bu kontrol edebileceğiniz bir şey değildir.

Belirli bir ağırlıkta çömelme hedefi koymak, yeterince uzun süre buna bağlı kaldığınız sürece kontrol edebileceğiniz bir şeydir. Milyoner olmak bile, yeterince uzun süre buna bağlı kaldığınız ve oraya ulaşmak için gerekli fedakarlıkları yaptığınız sürece kontrol edebileceğiniz b i r ş e y d i r . Bunlar sonuca dayalı hedefler olsa da, hedefi bir yıl içinde tamamlamak için kendinize baskı yapmazsınız.

belirli bir son tarih. Sizi bu hedeflere yaklaştıracak gerekli alışkanlıklara odaklanırsınız.

Kısacası, sonuca ve zamana dayalı sonuçlara olan bağlılığınızı bırakın, ancak hedefler koymaya devam edin.

Amatör vs Profesyonel

Amatörler harekete geçmeden önce oturup ilham ve motivasyonun kendilerine ulaşmasını beklerler. Oysa profesyoneller ne kadar düşmüş olurlarsa olsunlar her gün harekete geçerler.

Siz hangi kategoriye giriyorsunuz?

Kalıcı Alışkanlıklar Geliştirmek

1. Sizin için önemli olan bir davranış seçin. Basitçe söylemek gerekirse, bir şeyi önemsemiyorsanız, ona her gün sadık kalmayacaksınız. Ne kadar çok insanın onaylanma isteğiyle ya da toplumun iyi olduğuna inandığı bir alışkanlığı seçtiğini görseniz şaşırırsınız. Yine de bunun kendileri için önemli olduğuna gerçekten inanmazlar.
- 2.
3. Zihinsel direnci aşmak için önce mümkün olan en kolay şeyi yapmakla başlayın. Hayatınızdaki bir şeyi iyileştirmek için motivasyon sarsıntısı yaşadığınızda, dünyayı ele geçirebileceğimizi hissederiz. Ancak motivasyon asla kalıcı değildir. Hayatınızda istediğiniz alışkanlık ne olursa olsun, delicesine kolay bir şey yapmayı seçin. Örneğin, yazar olmak istiyorsanız, günde 1 dakika yazın. Koşmaya başlamak istiyorsanız, sadece ayakkabılarınızı giyin ve her gün kapıdan dışarı çıkın. Muhtemelen bu şekilde asla bir şey başaramayacağınızı düşündüğünüzü biliyorum. Ama bir kez başladığınızda (ki bu en zor kısımdır) ve her gün en küçük şeyi bile aksatmadan yaptığınızda. İşte o zaman atalet sizi ele geçirir ve durdurulamazsınız. Günde sadece 1 dakika meditasyon yaparak başladıysanız, birkaç hafta sonra direnç hissetmeden 20 dakika meditasyon yapabildiğinizi göreceksiniz, bu noktada asla geriye bakmayacaksınız. Önce eylem, ardından motivasyon ve daha da fazla eylem gelir. Motivasyon için oturup beklemeyin, küçükten başlayın ve motivasyon gelecektir, garanti! 4.
5. Uygulama Niyetleri. Programınızı belirlemek için ima edilen niyetleri kullanmanız gerektiğini söyleyen kelimenin tam anlamıyla yüzlerce araştırma çalışması var. Bu, bir şeyi hayatınıza uygulama niyetinizi yazdığınız y e r d i r . Yeni davranışınızı ne zaman ve nerede yapacağınızı yazarsanız, bunu gerçekleştirme olasılığınız 2-3 kat daha fazladır. Bunu

yazmak zorunda olduğunuzu düşünmeyin, eğer kendinize zihinsel olarak 'bu gün bunu yapacağım' dediyseniz, siz de daha önce uygulama niyetlerini kullandınız demektir. İşte yazılı bir uygulama niyeti örneği:

- 6.
7. Her gün en az 15 dakika
8. GÜN]'de [GÜNÜN SAATİ]'nde [YER]'de kuvvetli egzersiz 9.
10. Yeni alışkanlığınızı her gün mutlaka yaptığınız mevcut bir davranışa ekleyin. Burada yaptığınız şey, beyninize alışkanlığınızı gerçekleştirme zamanının geldiğini işaret edecek bir ipucu veya tetikleyici bulmaktır. Örneğin, sabah yataktan kalkar kalkmaz yapacağınız ilk iş, sabah ritüeli gibi yeni bir alışkanlığı uygulamak için mükemmel bir zamandır. Ya da her gün belirli bir saatte veya dişlerinizi fırçaladıktan hemen sonra. Ne demek istediğimi anladınız. 11.
12. Yeni alışkanlığınızı mevcut alışkanlığınıza bağlamak için uygulama niyetlerini kullanın.
- 13.
14. Her gün [MEVCUT ALIŞKANLIK]'tan sonra [YENİ ALIŞKANLIK] yapacağım. 15.
16. Her gün sabah 6'da uyandıktan sonra 1 dakika meditasyon yapacağım. 17.
18. Hayatınızı iyileştiren alışkanlıklar. Hayatınızın birçok alanını iyileştirecek bir alışkanlık veya rutin geliştirmeye odaklanın. Egzersiz bu rutinlerden biridir, meditasyon bu alışkanlıklardan biridir. Bu tek değişiklik, sadece sağlığınız üzerinde değil, hayatınızın diğer bölümleri üzerinde de basamaklı bir etkiye sahip olacaktır. Egzersiz yaparak doğal olarak daha sağlıklı beslenmek isteyeceksiniz. Ayrıca daha fazla enerjiye sahip olmaya ve kendinizi daha iyi hissetmeye başlayacaksınız. Bu pozitiflik, insanlarla ve hatta iş ortaklarınızla nasıl etkileşim kurduğunuza da yansiyabilir.

Son bir not olarak, her seferinde yalnızca bir alışkanlık geliştirmeye odaklanın. Bundan daha fazlasını yapmaya çalışmayın çünkü havanızda olmamanız veya çok meşgul olmanız ve davranışlarınızı yapmayı unutmanız sadece bir gün sürer. Her seferinde tek bir şeye odaklandığınız ve başlangıç için eylem adımını olabildiğince küçük tuttuğunuz sürece. Yıl sonuna kadar, aşağıdakilere sahip olmak için yeterli alışkanlığı uygulamış olacaksınız

hayatınızı büyük ölçüde değiştirdi.

Enerji

Çoğu insan zamanlarını yönetmeye odaklanır. Oysa gerçekten enerjilerini yönetmeye odaklanmaları gerekir. Herkesin günde 24 saati vardır, daha fazla iş yapanlarla daha az iş yapanlar arasındaki fark, her birinin enerjisini nasıl yönettiği ile ilgilidir. Bu, zamanınızı yönetmeniz gerektiğini düşünmekten enerjinizi yönetmeye doğru tam bir zihinsel değişimdir.

Enerjiniz olsaydı, yeni davranışınızı gerçekleştirmek için zaman bulur ve ihtiyacınız olan işleri de yapardınız.

Anlaşılması gereken bir diğer husus da tüm saatlerin eşit yaratılmadığıdır. Sabahçılarınız ve "gece kuşlarınız" vardır. En çok ne zaman başarılı olduğunuzu düşünüyorsunuz? Herkesin 'yaratıcı enerjisinin' en yüksek olduğu zamanlar farklıdır. Benim için en iyi çalışmamı sabah herkes uyanmadan önce yapıyorum. Eğer o gün egzersiz yapıyorsam, en önemli görevimi duş aldıktan hemen sonra, spor salonundan döner dönmez yerine getiriyorum. Bu bir işaret oluşturuyor. Duş almak benim için çalışma işaretidir. Yazma alışkanlığı edinmeye başladığımda, duş alır ve hemen yazmaya başlardım. Yaratıcı enerjinize geri dönecek olursak, günün ilerleyen saatlerinde daha az yaratıcı olduğumu görüyorum.

Yaratıcı enerjiniz günün hangi saatinde en yüksek seviyededir?

Enerjinizi Nasıl Artırırsınız

Döngüler halinde çalışın: Yeni başlayan profesyonel erteleyiciler için 3x15 yöntemini şiddetle tavsiye ederim. Arka arkaya 15'er dakikalık 3 parça halinde çalışacak ve ardından 15 dakikalık bir mola vereceksiniz. Molalar zihninize toparlanma şansı verir. Her gün uzun saatler çalışmak ve hala üretken olmak için çok önemli olan toparlanmadır.

Uygulayabileceğiniz diğer bir yaklaşım ise 90 dakika çalışıp 20 dakika ara vermektir. Ya da 60/60/30 yöntemi, yani 50 dakika çalışıp 10 dakika ara vermek, 50 dakika daha çalışıp 40 dakika ara vermek. Uzun mola sırasında yiyecek ve içecek bir şeyler alırsınız. Kalkın, esneyin, masanızda oturmak dışında herhangi bir şey yapın.

Bu yöntemler daha çok gününüzü düzenlemek içindir. Davranışa bağlı olarak alışkanlıklar veya rutinler oluşturmak için harika çalışırlar. Bu yöntemler size bir

göreve gerçekten odaklandığınız ve ardından ara verdiğiniz bir zaman dilimi sunar.

Esasen mola sizin ödülünüzdür. Bir şey üzerinde çalışmaya direnç gösteriyorsanız, bu davranışı işiniz için kolayca bir alışkanlığa dönüştürebilirsiniz. Sadece 15 dakikalık bir blokla başlayabilirsiniz. Sonunda arka arkaya 15'er dakikalık üç blok yapacak hale gelene kadar.

Bir enerji günlüğü tutun: Bunun karmaşık olması gerekmez, her saat nasıl hissettiğinizi yazmak kadar basittir. İyi mi kötü mü? Odaklanmış mı yoksa sisli mi? Enerjik mi yoksa yorgun mu? Yaptığınız tek şey, günün hangi noktasında kendinizi iyi hissettiğinizi ve en iyi durumda olduğunuzu belirlemektir. Tabii ki, sağlıklı beslenme, egzersiz ve iyi uyku gibi temel konulara zaten sahip değilseniz. Önce bunları optimize etmek için biraz enerji harcamak isteyeceksiniz. Çünkü bunları yapmazsanız, enerji seviyenizi olumsuz yönde etkileyecektir.

Toparlanmayı gününüze programlayın: Az önce de bahsettiğim gibi, odaklandığınız bir dönemde belirli bir süre çalıştıktan sonra ara vermek size toparlanmak için gereken zamanı sağlar. Bir yenilenme dönemine sahip olmak, havanızda olmasanız bile her gün bir alışkanlığı gerçekleştirmek için gerekli olan iradenizi yenilemenizi sağlayacaktır. Bu nedenle sabah ilk iş genellikle yeni bir davranışı gerçekleştirmek için en iyi zamandır, ancak bu herkes için her zaman işe yaramayabilir.

Hayatınızda daha fazla sprint yapın: Birden fazla iş yapmayı bırakın, odaklanmış ve niyetli bir şeyler yapın. Enerjinizi, sonuçta çok az şey yaptığınız birkaç küçük şeye dağıtmayın. Herhangi bir anda tüm enerjinizi ve çabanızı tek bir şeye harcama alışkanlığı geliştirin. Bu tek şey şu anda hayatınızda gerçekten önemli olmalıdır. Üzerinde biraz çalıştıktan sonra toparlanmayı planlayın. Bu basit bir sprint (lazer ışını odaklı çalışma) ve ardından toparlanma döngüsüdür. İyileşme, 20 dakika kestirmek veya güzel bir günde dışarıda yürüyüş yapmak kadar basit olabilir.

Enerji tüketen aktiviteleri enerji yenileyen aktivitelerle karıştırmak:

Dışarıda, işlerini halletme konusunda sınırsız enerjiye sahip gibi görünen bireyler var. Oysa hiç kimse sınırsız enerjiye sahip değildir. Size enerji pompalayan aktiviteler ile enerjinizi tüketen aktiviteler arasında bir sıralama yapmayı düşünün. Açıkçası, tüm gün boyunca enerji tüketen faaliyetler yapmanız gereken günler olacaktır. Bu yüzden toparlanma dönemleri planlamalısınız.

Ancak bir şekilde sizi tüketen aktiviteleri, enerjinizi yenileyen aktivitelerle birleştirmenin bir yolunu bulabilirsiniz. Uzun vadede bu davranışlara bağlı kalma

olasılığınız çok daha yüksek olacaktır. Bu da sonunda bir alışkanlık haline gelecek ve enerji tüketen faaliyetleri gerçekleştirmek çok daha kolay olacaktır.

Benim için, bir süredir çalıştığım ve gerçekten bir yere varamadığımı hissettiğimde. Yaklaşık 45 dakika gibi uzun bir ara verip parka gitmeyi seviyorum. Doğayla iç içe olmak enerji seviyemi yenilememe gerçekten yardımcı oluyor. Eğer o kadar zamanım yoksa, 5 dakikalık bir mola veriyorum ve verandamda durup etrafa bakarak birkaç derin nefes alıyorum ve elimdeki işe geri dönüyorum.

Egzersiz yapın: Hangi faaliyetlerin sizi yorduğunu yazın ve enerjinizi yenileyecek faaliyetlere nasıl ara verebileceğinizi planlayın.

Anında Enerji Arttırıcı

Bu, stresi azaltmanın ve pek de ilgilenmediğiniz bir görevi yerine getirirken kendinize ihtiyaç duyduğunuz enerji desteğini vermenin harika bir yoludur.

1. Yavaşça 3 saniye boyunca nefes alın.
2. Yavaşça 6 saniye boyunca nefes verin.

Enerjinize hakim olabilirsiniz, hayatınıza uygulayacağınız alışkanlıklara hakim olmanız çok daha kolay olacaktır. Çoğu insan bir şeyi yapacak zamanı olmadığından bahsettiğinde, aslında söylediği şey o şeyi yapacak enerjiye sahip olmadıklarıdır. Enerjinizi kontrol altına alabilirsiniz, hiç şüphesiz, davranışınızı alışkanlık haline gelene kadar her gün gerçekleştirebilirsiniz.

İrade Gücü

Herkes hayatı boyunca disiplini ve tutarlılığı sürdürmekte zorlanır. İlham aldığınızda veya motive olduğunuzda kendinizi bir şeyler yapmaya zorlamak her zaman kolaydır. Zorluklara hazır hissetmediğinizde ise durum tamamen farklıdır.

İrade gücü, bir şeyi uzun vadede yapmak için bir programa bağlı kalmakla ilgilidir. Ama size harika bir haberim var, insanların sahip olduklarını düşündükleri yeteneklerin çoğu

İrade gücü gibi bir eksiklik tıpkı bir kas gibidir. Ve her kas gibi, kullanılmadığında küçük ve zayıftır. Sık kullanıldığında ise büyük ve güçlü olur. İrade daha güçlü olmak için zamanla geliştirilebilir. Tükenebilir ve yenilenebilir. İrade kasınızın gücü tüm yaşamınız üzerinde büyük bir etkiye sahip olabilir.

Gerçek kaslarınızı düşünürseniz, fiziksel bir işte çalıştığınızı ve sürekli bir şeyler alıp hareket ettiğinizi varsayalım. Fiziksel olarak yorgun olursunuz çünkü kaslarınızın enerjisi tükenmiştir. İşten sonra spor salonuna gitmeyi planlıyorsanız, kaslarınız zaten kısmen yorulmuştur. Bu nedenle, kaslarınızın ne kadar yorulacağını belirleyen tek faktör doğrudan egzersiz yapmak değildir.

Tıpkı irade gücü gibi, gününüzün ne kadar stresli geçtiği, ne kadar uyuduğunuz, yapmak istediğiniz bir şeyi yapmamak için zor bir karar vermek zorunda kaldıysanız, sağlıksız bir şey yemek gibi. İrade gücünüzü tüketen şeylerin listesi tamamen bireyseldir. Uyandığınız anda irade kasınızı kullanmaya başlarsınız.

Stres Nasıl Rol Oynar?

Stres, vücudunuzda irade gücünüzü azaltan klasik "savaş ya da kaç" tepkisini içerir. Stres ve irade arasında belirgin bir bağlantı vardır çünkü stresiniz arttığında uzun vadeli plan yapma beceriniz azalır. Gelecek için planlama yapmak aslında iradenin ta kendisidir. Kendinize şimdi sağlıklı besleneceğinizi ve böylece 3 ay sonra daha formda olacağınızı söylemek. Ya da işinizi büyütmek için günde 10 satış görüşmesi yapmayı seçerseniz, bundan bir yıl sonra gelirinizi iki katına çıkarırsınız.

İrade gücünüzü kullandığınızda, beyninizi davranışı yapmanın gelecekteki algılanan faydalarını planlamaya zorlarsınız. Hayatınızda patronunuz, ebeveynleriniz, çocuklarınız, eşiniz ya da her ne olursa olsun sizi strese sokan şeyler varsa. Bu stres beyninizin geleceği planlamasını olumsuz yönde etkiler. Stres, yapmanız gerektiğini bildiğiniz şeyi yapmazsanız, sadece şu anda kendinizi önemsemenize ve geleceğiniz üzerindeki etkilerini dikkate almamanıza neden olur.

Stresle başa çıkmanın daha iyi yollarına sahipseniz, raydan çıkmadan uzun vadeli plan yapmanın yollarına da sahipsiniz demektir. İşte vücudunuzun stresle başa çıkma yöntemini geliştirmenin birkaç yolu:

Uyku: Genellikle gecede 7,5 saat uyumanız tavsiye edilir. Araştırmalar, hafta içi yeterince uyuyamıyorsanız, hafta sonu uyuyarak 'uyku borcunuzu' azaltabileceğinizi gösteriyor. Ayrıca gecede 6 saatten az uyuyan biriyseniz, iradenize zarar veriyorsunuz demektir.

Egzersiz yapın: Tutarlı ve güçlü bir şekilde egzersiz yaptığınız sürece, ne yaptığınız gerçekten önemli değildir. Eğer size göre değilse spor salonuna gitmek zorunda değilsiniz. Dışarıda koşabilir veya evde egzersiz yapabilirsiniz. Bir saat süren yorucu bir egzersiz olması bile gerekmez. 5-10 dakika gibi kısa bir süre de olabilir. Biraz squat, şınav ve mekik çekebilirsiniz. Bunları planlanmış iş

molalarınız arasında bile yapabilirsiniz, sadece vücudunuzu hareket ettirdiğinizden emin olun.

Sağlıklı beslenin: Bütün gıdaları (bitkiler, meyveler ve et) yemeye odaklanın, enerjinize zarar veren işlenmiş gıdalardan uzak durun.

Meditasyon: Bu, irade gücünüzü fazla mesai yaparak geliştirmenin en iyi yollarından biridir. Meditasyon prefrontal kortekse kan akışını artırır. Her meditasyon yaptığınızda, beyinde özdenetimden sorumlu bölgeler arasındaki sinirsel bağlantıları geliştirirsiniz. Ayrıca beyninizi, aklınıza gelen her küçük düşünceyi kovalamayla bırakması ve sizin için gerçekten önemli olan şeylere odaklanması için eğitecektir.

Meditasyon, hayatınızda sahip olacağınız irade gücünü garanti altına almanın bir yoludur. Her sabah 1 dakikalık bir meditasyon yapabilir ve sonunda günde 20 dakikalık iki seansa kadar çıkabilirsiniz. Kelimenin tam anlamıyla imkansızı başardığınızı fark edeceksiniz. Dürüst olmak gerekirse, gününüze 1 dakikalık bir meditasyon sıkıştırıramamanın hiçbir mazereti yoktur.

"Özdenetiminizi geliştirmenin en iyi yolu, kontrolünüzü nasıl ve neden kaybettiğinizi görmektir."

-KELLY MCGONIGAL, The Willpower Instinct kitabının yazarı

En başarılı insanlar, dolayısıyla en iyi alışkanlıklara ve en fazla iradeye sahip olanlar, aslında sizden ve benden farklı değiller. Herkes hata yapar ve o anda yapacağını bildiği şeyi yapmak için gereken iradeye sahip değildir.

gerekir. Temel fark, başarılı bir kişi bir şeyi yapmadığında, mümkün olan en kısa sürede yapmasıdır. Dolayısıyla, bir planları olduğu için çok daha hızlı bir şekilde yollarına devam ederler. Başarılı insanlar başarısızlık için plan yaparlar.

Bir Ön Rutin Geliştirin

Çalışmak, egzersiz yapmak veya sağlıklı beslenmek istemediğiniz günler olması kaçınılmazdır. Alışkanlığınızı yerine getirebilmeniz için sizi zihinsel olarak toparlayacak bir rutin oluşturmak isteyeceksiniz. Bir rutin istemenizin nedeni, değişkenliği azalttığınızda irade gücünün önemli ölçüde artmasıdır. Bu da temelde şunu söylemenin başka bir yoludur: Alışkanlık haline getirilmiş bir dizi

eylemle, bir şey hakkında düşünme ihtiyacınızı azaltacak ve sadece onu yapacaksınız.

Birçok insan günlerini bir sabah ve gece ritüeli ile tamamlar. Burada kendilerini güne hazırlamak için bir dizi davranışta bulunurlar. Bu herkese tavsiye ettiğim bir şeydir.

Güçlendirici Kendi Kendine Konuşma

"Yapamam" kelimesini kullanmayı bırakın ve yerine "yapma" kelimesini kullanın. Daha güçlendirici kendi kendine konuşmalar kullanmak, irade gücünüzü ve günaha karşı koyma yeteneğinizi artırabilir. "Yapamam" daha güçlendirici iken, "yapamam" çok sınırlayıcıdır, çünkü çoğu sınırlama zihinseldir.

5 Dakika Kuralı

Bazen ayartıcı şeyler sadece 5 dakika bekleyerek ortadan kaldırılabilir. Canınızın bir şey çektiğini fark ettiğinizde, sadece 5 dakika bekleyin. 5 dakika sonra, o şeyi hala istiyorsanız, devam edin ve alın. Bu kural kadar basit bir şey irade gücünüzü geliştirebilir çünkü anlık hazlara teslim olmuyorsunuz. Anlık dürtülere karşı koyabilirsiniz, kararlarınız hakkında düşünmek için kendinize bir şans verebilirsiniz.

Kendi Kendini Sürdüren İrade Döngüsü

Başlamak her zaman en zor kısımdır, başlangıçta biraz irade gerektirecektir, bunun gerçekten bir yolu yoktur. İrade gücüyle ilgili iyi olan şey

Eğer gününüzü mümkün olan en düşük değişkenliğe sahip olacak şekilde yapılandırabilirsiniz. Aynı uyku programını uygulayın, tutarlı bir şekilde egzersiz yapın, sağlıklı bütün gıdalarla beslenin ve hatta sabahları meditasyon yapın.

Tüm bunlar özdenetim ve irade sergileme yeteneğinizi geliştirir. Bu sayede daha fazla irade gücüne sahip olursunuz. Topun yuvarlanmasını sağlamak irade gerektirse de, bir kez yuvarlanmaya başladığında, bu sadece daha fazlasını yaratan ve durdurulamayan kendi kendini sürdüren bir döngüdür.

Unutmayın, alışkanlıklar edinmek ve bir programa bağlı kalmak söz konusu olduğunda, bu daha kolay olacaktır. Pes etmeyin, sadece tutarlı kaldığınızdan emin

olun. Kendinizi tutarlılık konusunda sorun yaşıırken bulursanız, kendinizden çok fazla şey istiyor olabileceğinizi düşünün.

Yani, günde 2000 kelime yazmakta zorlanıyorsanız ya da sabahları 30 dakika meditasyon yapmakta zorlanıyorsanız. O zamanlar iyi bir fikir gibi görünse de, şimdi bu davranışı yapmaya karşı bir direnciniz var. Daha az yapmayı düşünün.

Sadece 100 kelime yazmayı düşünün ve eğer daha fazla yazarsanız, harika. Sadece 1 dakika meditasyon yapmayı düşünün ve daha fazla meditasyon yaparsanız harika olur. Aynı kavram alışkanlığa dönüştürmek istediğiniz herhangi bir davranış için de geçerlidir. Başlangıçta çıtayı o kadar düşük tutun ki yapmamak imkansız olsun. Ve eğer çıtayı daha aşağıya koyarsanız ve hala tutarlı olamıyorsanız, bu çıtanın hala çok yüksek olduğu veya büyük olasılıkla bu davranışın sizin için gerçekten önemli bir şey olmadığı anlamına gelir.

Örneğin, 1 dakika meditasyon yapmaya çalışıyor ama yine de "zaman bulamıyorsanız". Sadece oturup 1 derin nefes almayı düşünün. Yazma konusunda, bir metin editörü açıp aptalca bir şeyler yazabilirsiniz. Koşmak istiyorsanız, ayakkabılarınızı giyip kapıdan çıkabilirsiniz. Burada gerçekten hiçbir mazeret yok.

Başlamak en zor kısım olduğundan, başlamak için mümkün olan en kolay adımı atmayı unutmayın.

- 3 -

GÜDÜ VE MOTİVASYON NASIL YARATILIR

- ASLA BAŞARISIZ OLMAYAN SİSTEM -

Bu bölümde, gelecekteki benliğinize fayda sağlamak için şimdi harekete geçmek üzere kendinizi motive etmek için küçük ve anlık ödüllerin gücünü ele alacağım.

Uzun Vadeli Hedefler ve Kısa Vadeli Hedefler

Uzun vadeli hedefler size yön verir ve hayatınıza bir amaç duygusu kazandırır. Ayrıca hangi kısa vadeli hedeflerin olması gerektiği konusunda da size rehberlik ederler.

İki tür uzun vadeli hedef

1. Görev Tamamlama
2. Kişisel Gelişim Hedef

Belirleme Rehberi

1. Makul hale getirin
2. Ölçülebilir hale getirin
3. Kontrol edilebilir hale getirin
4. Hedefi sıfırlamayın

Yapabileceğiniz en iyi şey, gelecek yıl için en fazla 3 hedef belirlemektir. Eğer kronik bir erteleyiciyseniz, sadece 1 hedef seçin. Nihai hedeflerinizi öğrendikten sonra. Bu ay için bir hedef oluşturunuz, ardından hafta için bir hedef ve son olarak da yarın için bir hedef oluşturunuz. Bugün başlamadığınızı varsayarsak.

Üçer üçer düşünün. Yıl, ay, hafta, gün için 3 hedef.

Tekrar söylüyorum, eğer bu sizin için çok fazlaysa. Tek tek düşünün. Yıl, ay, hafta, gün için 1 hedef. Her gün sizi hedefinize yaklaştıracak bir şey yapın.

Eğer kronik bir erteleyiciyseniz, sadece bir tanesine odaklanmanızı şiddetle tavsiye ederim

şey. Yılı sadece bir hedefe ulaşıp bitirmek çok daha iyidir. O zaman üç hedef belirleyip hiçbirini gerçekleştirememek, çünkü hepsini ertelemiştir.

Yine de, bu kitaptaki bilgileri uygularsanız. Bir yıl içinde üç gerçekçi hedefe kolayca ulaşabileceksiniz.

İşte insanların hedef belirlerken yaptıkları dört hata:

Hata #1: Çok Fazla, Çok Erken

Bu durum bir noktada herkesin başına gelir. Yeni bir şeye başlamak için heyecanlanırsınız, bunun kolay olmayacağını bilirsiniz. Yine de kendinize 90 gün boyunca "her şeyi" yapacağınızı ve sonra hazır olacağınızı söylersiniz.

Örneğin, yaz geldiği için fiziğinizi daha cazip bir hale getirmek istiyorsunuz. Kendinizi haftada 6 gün kardiyo ve sıkı bir kalori sınırlayıcı diyet içeren yoğun bir egzersiz rutinine soktunuz. Bir hafta içinde çoktan havlu attınız.

Çözüm #1: Makul Hale Getirin

Daha hızlı sonuç almak için çabalarımızı iki katına çıkarmak kulağa iyi bir plan gibi geliyor. Genellikle olan şey, çok fazla şeyi çok erken üstlendiğimizde daha hızlı başarısız olmamızdır. Ya da bir şeyi yapmaktan kaçınılır/unuturuz, diyelim ki bir proje üzerinde 2 saat çalışmanız gerekiyordu, kendinize "Sorun değil, yarın 4 saat çalışırım" diyerek yatağa gidersiniz. Yarın gelir, çalışmayız ve ertesi gün kendimize "Endişelenme, yarın 7 saat çalışacağım ve her şey yoluna girecek" diyerek yatarız. Sonra ne olduğunu biliyorsunuz. Hiçbir iş yapılmaz.

Erteleyen çoğu insan aslında çok hırslı insanlardır, çok şey başarmak isterler ancak başlamakta ve ivmeyi devam ettirmekte zorlanırlar. Bu size benziyor mu?

Hata #2: Belirsiz veya Sübjektif Bitiş Çizgisi

İlerlemenize değil, sürece odaklanmak istersiniz. Uzun vadeli hedefiniz her gün bir mil koşmaksa, "koşmada iyi olmak" gibi bir hedef belirlemeyin. "Harika bir koşunun" ne olduğu çok öznel. Küçük bir başlangıç yapmalı ve şöyle bir hedef belirlemelisiniz

"Günde 5 dakika koşacağım". Peki ya "Her gün hedefim doğrultusunda harekete geçeceğim", yine çok muğlak. Bunun yerine, "her gün 10 soğuk arama yapacağım" diyebilirsiniz.

Çözüm #2: Ölçülebilir Hale Getirin

Hedefinizi ölçebileceğiniz bir şey haline getirin. Ölçülen şey başarılıdır. Hedefiniz yazmaksa, ulaşabileceğiniz bir kelime veya zaman sınırı belirleyin. Her gün hedeflerinize ulaştığınızda, süreçten daha fazla keyif almanıza yardımcı olacak küçük bir dopamin salınımı elde edersiniz. İşte bu noktada dürtü ve motivasyonunuz artar ve süreçten daha fazla keyif almaya başlarsınız.

Birincisi: Eylem

İkinci: Motivasyon

Üçüncü: Daha Fazla

Eylem

Dördüncü: Daha Fazla Motivasyon

"Eğer bir erteleyiciyseniz, muhtemelen bunun farkında değilsinizdir. Bu yüzden yatağınızda uzanıp ilham gelmesini beklersiniz. Biri size bir şey yapmanızı önerdiğinde, "Canım istemiyor" diye sızlanırsınız. Canınızın istemesi gerektiğini kim söyledi? Eğer "havaya girene" kadar beklerseniz, sonsuza kadar bekleyebilirsiniz!"
-BİLİNMIYOR

Hata #3: Kontrolünüz dışında

Kontrol edemediğiniz bir şeyle ilgili hedef belirlemek. Bu da doğrulama ve duygular kapsamına girer. Sonucunun birinden onay almak olacağı bir hedef belirlerseniz, kendinizi başarısızlığa hazırlıyorsunuz demektir. Belirli bir şekilde hissetmek istediğiniz bir hedef belirlerseniz, kendinizi başarısızlığa hazırlıyorsunuz demektir. Belirli bir miktarda kilo vermek ya da belirli bir miktarda para kazanmak için bir hedef belirlerseniz ve buna bir son tarih eklerseniz. Bunlarda yanlış bir şey olmasa da, sizin kontrolünüz dışındadırlar. Genel olarak ne kadar kilo verilebileceğinin veya ne kadar para kazanılabileceğinin bir garantisi yoktur. Buna bir son tarih eklediğinizde bile.

Çözüm #3: Sınırlarınız içinde tutun

Hedefinizi kontrol edebileceğiniz bir şey olarak tutun. Eylemlerinizi her zaman kontrol edebilirsiniz, sonuçları asla kontrol edemezsiniz. Az önce size ölçülebilir hedefler koymayı öğrettiğime göre, her gün zahmetsizce gerçekleştirebileceğiniz ölçülebilir hedefler koyun. Ölçülebilir hedefinizi çok büyük yaparsanız, 1 numaralı temel hatayı yaparsınız - çok fazla, çok erken.

Gerçekten küçük başlayın, o kadar küçük ki anlamsız olduğunu düşünün. Bunları gerçekleştirmek o kadar kolay olacak ki beyninizde olumlu bir geri bildirim döngüsü yaratacaksınız. Ayrıca davranışı gerçekleştirmeye karşı bir direnç de olmayacaktır. Yavaş ama emin adımlarla, rahat bir sınıra ulaşana kadar günlük davranışınıza daha fazlasını ekleyin. Hatta belki de başlangıçtaki X davranışını her gün gerçekleştirme hedefinizin çok fazla olduğunu fark edeceksiniz. Davranışı birkaç ay boyunca her gün yaptıktan sonra bile.

Hata #4: Hedeflerinizi Hemen Sıfırlamak

Günde 1000 kelime yazmak için bir hedef belirlerseniz, hedefi tamamladıktan sonra 1000 kelime yazmak için başka bir hedef belirlersiniz. Ve sonunda "başarısız" olana kadar bu döngüyü tekrarlamaya devam edersiniz. İki 1000 kelimelik hedefi tamamlamış olsanız bile, üçüncü hedefte başarısız olursanız, beyniniz bunu hatırlar. Ve eğer yeterince tekrarlanırsa, başarısızlığı davranışla ilişkilendirmeye başlayabilir.

Çözüm #4: Hedeflerinizi hemen sıfırlamayın - Sonrasındaki her şey BONUS'tur

Diyelim ki günde 30 dakikalık bir meditasyon alışkanlığı geliştirmek istiyorsunuz. Ama 5 dakika ile çok küçük bir başlangıç yapıyorsunuz. Eğer 5 dakikayı aşarsanız, bu sadece bir bonus, önemli değil. Önemli olan tek şey 5 dakikalık hedefinize ulaşmanız ve ertesi gün de aynı şeye odaklanmanız. Bu şekilde, gerçekten havanızda olmadığınız günlerde, yalnızca minimum olanı yapmanız gerekir, bu durumda bu 5 dakikalık meditasyon olacaktır.

Gerçekten küçük başlamanın şu anda sizin için ne kadar faydalı olabileceğini göremeyebilirsiniz. Bundan bir yıl sonra, küçük başladığınız ve çevrenizdekilere kıyasla sıçramalı bir ilerleme kaydettiğiniz için memnun olacaksınız.

Çaba ve Zamana Karşı Sonuçları Ödüllendirmek

Ödüllendirici Sonuçlar: Ne kadar süreceğini biliyorsanız bu iyi bir yöntemdir. Görevi tamamlamak için. Görevi hızlı bir şekilde yerine getirilebilecek daha küçük parçalara bölebilirseniz de iyi olur. Ödül almadan çok uzun süre geçirmek istemezsiniz, aksi takdirde bunu yapmanın amacını ortadan kaldırabilirsiniz. Ayrıca kendinizi sadece bir dizi görevi tamamladıktan sonra ödüllendirmek istemezsiniz (örneğin tipik yapılacaklar listeniz). Tek bir görevi tamamladıktan sonra kendinizi ödüllendirirseniz bu çok daha etkili olur.

Çaba ve Zamanın Ödüllendirilmesi: Bu yöntem size tam olarak ne sıklıkla ödüllendirileceğinizi söyler ve beyninizi çaba ile ödül ilişkilendirmesi için eğitir. Örneğin, 15 dakika boyunca koşarsanız, bitirdiğiniz anda kendinize bir ödül verirsiniz. Bu nedenle, bir hedef için ne kadar uzun süre çalışırsanız, ödül de o kadar büyük olmalıdır. Beyninizde ilişkilendireceğiniz şey budur.

Ancak bu ödüllendirme yöntemini ölçmek, sonuçları ödüllendirmenin aksine çok daha zordur. Sadece zaman ayırıyor olmanız ilerleme kaydettiğiniz anlamına gelmez. Günde 100 kelime yazmak gibi ölçülebilir bir hedefe sahip olmak, 5 dakika yazmaktan çok daha iyi olacaktır. Her ikisi de küçük olduğundan dirençle karşılaşmazsınız, ancak yalnızca '100 kelime' hedefi ölçülebilir bir ilerleme olabilir.

Oysa 5 dakika yazmayı seçerseniz, "yazar tıkanması" yaşayabilir ve sadece 10 kelime yazıp günü bitirebilirsiniz. Bu tamamen uzun vadeli hedefinize bağlıdır, çünkü beyninizi çalışmak, egzersiz yapmak gibi ödülleri zamanla ilişkilendirmek üzere eğittiğinizde bazı şeyler çok faydalı olur.

Ödül nedir?

Bir ödül, ödül devrenizi harekete geçirmelidir, bu da bir ödülü çok bireysel kılar. Doğru ödülün ne olduğunu yalnızca siz bilebilirsiniz ve bu ödüller muhtemelen zaman içinde değişecektir. Eğer bir birey olarak büyüyorsanız, bugün sizin için ödül olabilecek bir şey, bundan bir yıl sonra sizin için ödül olmayabilir. Bu ödül, davranışı daha fazla yapmak istediğinizi pekiştirmelidir.

Bu da ödülün davranışa bağlı olması ve hemen verilmesi gerektiği anlamına gelir. Bu çok önemlidir çünkü erteleme devreye girmesine neden olan şey gecikmedir. Bir ödülü ne kadar çabuk alırsanız, erteleme olasılığınız o kadar azalır. Bu yüzden ödül, davranış tamamlandıktan hemen sonra verilmelidir. Ödülünüzü hemen alabilmeniz için yanınızda veya mümkün olduğunca yakınıınızda bulundurun.

Örneğin bir gölde yüzmeyi ele alalım. Çoğu insan gölde yüzmek ister, bu çok keyiflidir. Yine de, soğuk suya ilk dalma hissi insanları ilk başta tereddüt ettirir, ertelemelerine neden olur, sadece birkaç dakika için bile olsa, yine de ertelemez. Oysa sigara içmek çok bağımlılık yapıcıdır çünkü kişiye anlık bir nikotin yüksekliği verir, bu yükseklik sadece birkaç dakika sürse bile ~1 dakika. Yine de anında bir ödül. İki tür ödül

vardır:

1. Birincil
2. İkincil

Birincil Ödüller

1. Azginken seks
2. Açken yemek
3. Susadığınızda su için
4. Soğukken ısıtın
5. Para
6. Müzik

Bunların hepsi size keyif veren şeylerdir. Premack İlkesi, keyifli bir faaliyetin, yapmaya direnç gösterdiğiniz başka bir faaliyeti ödüllendirebileceğini belirtir. Örneğin, birçok çocuk doğal olarak televizyona yöneldiğinden, bir ebeveyn bulaşıkları yıkadıktan sonra çocuğunu biraz televizyon izleyerek ödüllendirebilir.

Aynı prensibi, yapmaya direnç gösterdiğiniz bir davranışla kendinizi ödüllendirmek için de kullanabilirsiniz. Bir antrenmanı bitirdikten sonra kendinizi en sevdiğiniz yiyecekle ödüllendirebilirsiniz. Bu mantığa aykırı görünebilir, ancak egzersiz yapmak köklü bir alışkanlık haline geldiğinde, diyetiniz üzerinde çalışmaya başlayabilirsiniz. Bu, çok fazla şeyi çok erken yapmaya geri döner. Her seferinde bir değişiklik seçin ve tamamladıktan hemen sonra kendinize bir ödül verin.

İkincil Ödüller

Bunlar para gibi birincil ödüllerin sembolleridir. Para olmadığı için

İçsel değer, para daha materyalist şeylere sahip olmanın, artan statünün, artan yiyeceğin sembolüdür, hatta bazıları cinsel yaşamlarını artırabileceğine inanır. İkincil ödüller dopamin salgılamak için tüm duyularınız aracılığıyla doğrudan amigdalaya gider. Doğru kullanıldığında ikincil ödüller birincil ödüllere daha güçlü olabilir.

İkincil ödüller, Facebook pencerenizin üst kısmında küçük kırmızı bir bildirim görmek kadar basittir. Kontrol etmeli ve onay almalısınız. Ya da seviyeleri tamamlamak için ödüller veren bir video oyunu bile olabilir. İşte bu yüzden sosyal medya, video oyunları ve genel olarak internet çok bağımlılık yapıcıdır.

3 x 15 Yöntemi

Bu biraz klişe ama kendinizi mümkün olduğunca az dirençle davranışınızı tamamlamaya odaklamak için çok basit bir yöntem. Pomodoro tekniği çok popülerdir ve eğer erteleme sorunuz yoksa oldukça etkilidir. Pomodoro tekniğinin ne olduğunu bilmiyorsanız, bu bir zaman açık, zaman kapalı sistemidir. 25 dakika çalışırsınız, ardından 5 dakika ara verirsiniz. Bunu 3 kez daha tekrarladıktan sonra 30 dakika ara veriyorsunuz.

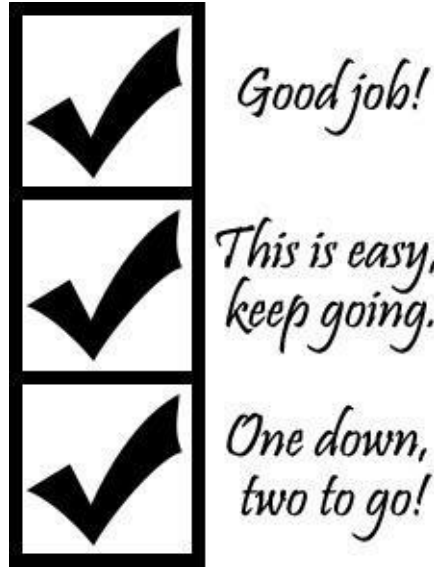
2 saat uzun bir süredir, eğer erteleyen biriyseniz, bu beyninizde her türlü alarm zilini çaldıracaktır. Hatta bunu denemek için heyecanlı bile olabilirsiniz, ancak sorun her zaman tutarlılıktır. Bu nedenle, 3x15 yöntemini öneriyorum ve işte nasıl çalıştığını anlatıyorum:

Üzerinde çalışmak istediğiniz hedefinizi seçin.

Bir kağıdın üzerine üst üste dizilmiş 3 kutu çizin.

Hedefiniz üzerinde 15 dakika çalışın ve 15 dakikayı tamamladıktan sonra kutuyu renklendirin veya işaretleyin.

Kutunun yanına "Harika gidiyorsun" gibi cesaretlendirici bir ifade yazın. 3 kutuyu tamamladığınızda, kendinize bir ödül verin ve kısa bir mola verin.



İpuçları

Günde 1 adet 3x15 ile başlayın ve yavaş yavaş istediğiniz sayıya ulaşın

Zamanlayıcınız için benzersiz bir alarm seçin, böylece alarmı her duyduğunuzda bu bir durum pekiştiricisi haline gelir.

Günlük hedefinizi sıfırlamayın, ekstra çalışmayı bonus olarak değerlendirin. Ağırdan alın, alışkanlık oluşturun ve süreci aceleye getirmeyin.

Ödüllendirici Sonuçlar

Yapılacaklar listenizdeki her bir görevi tamamladıktan sonra kendinizi ödüllendirmek gerçekten zor olabilir. Yine bunun nedeni, bugün sizi ödüllendiren şeyin, bir hafta sonra sizi ödüllendirecek şey olmayabileceğidir. Modern video oyunlarının bu kadar bağımlılık yapmasının nedeni, hedeflerin net olması, ödüllerin sık olması ve ilerleme kaydedip kaydetmediğinizi görmenin çeşitli yollarının oldukça sık olmasıdır.

Günün sonunda başardığınız her şeyi yazmaya başlarsanız, her gün. Her günün sonunda daha ödüllendirici bir deneyim yaşamaya başlayacaksınız. Çünkü bazen hedefinize zaman ayırıyor olsanız bile ilerleme kaydettiğinizi hissetmezsiniz.

Her gün yatmadan önce yaptığınız her şeyi yazacağınız için, gerçekte neleri başardığınızı göreceksiniz. Bu, ilerlemeye devam etmek için dürtü ve motivasyonunuzu artıracaktır. Bu aynı zamanda özgüveninizi de artıracaktır, Bu da kendinizi iyi hissettiğiniz için daha da fazla ilerleme kaydetmenizi sağlayacaktır. Kendi kendinize olumsuz konuşmalar yaparak kendinizi sürekli hırpalamayacaksınız. Bunun yerine, kendinizi daha fazla motive etmek için olumlu kendi kendinize konuşmayı kullanacaksınız. Bu da bir konuda daha iyi olmak için çok fazla zaman ve enerji harcamanızla sonuçlanır.

- 4 -

DAHA FAZLA ODAKLANMA VE DAHA AZ DIKKAT DAĞINIKLIĞI

- DAHA AZ ZAMANDA DAHA ÇOK ŞEY BAŞARMAK -

Hayatınız boyunca ne kadar çok iyi fikir üretirseniz üretin, bunlardan herhangi birine belirli bir süre odaklanamazsanız asla meyve verdiğini göremezsiniz. Görünüşe göre internet çağında insanlar beyinlerini dikkatlerinin daha fazla dağılması için eğitiliyor. Hızlı videolar ve çok sayıda resim sizi odaklanamama konusunda eğitiyor.

Hayatınızda kaçındığınız bir şey varsa, bunun nedeni muhtemelen ona odaklanmanın çaba gerektirmesidir. Çalışmak için oturmakta zorlanıyorsanız, nedeni budur, çalışmaya odaklanmak çaba gerektirir. Çaba sarf etmek iş gerektirir, bu nedenle ertelersiniz. Bu aynı zamanda bir şeyi yapıp tekrar tekrar başarısız olma döngüsü yarattığınızda da olur. Bu kısır döngü, çalışmaktan korkmanıza neden olan şeydir. Bilinçaltınız, aslında sizin yararınıza olmasa da, sizi korumak için elinden geleni yapıyor.

Odaklanmanızı nasıl artırabilirsiniz?

Daha önce de belirttiğim gibi, bir şeye yeterince uzun süre odaklanabilmek sadece bir alışkanlık ve bir kastır. Tıpkı spor salonuna gidip vücudunuzu geliştirmenin bir alışkanlık ve bir kas olması gibi. Alışkanlık çünkü tutarlılık olmadan asla bir yere varamazsınız.

Ve bir kas gibi, çünkü çaba ve çalışma ile kas büyüyecektir. Odak kasınızı sürekli geliştirdiğinizde hipertrofiye uğrar, odak kasınızı çalıştırmadığınızda ise körelir.

İlk başta sadece 1 dakika odaklanabilirsiniz, sorun değil. Bu sadece şu anda en kötü durumda olduğunuz anlamına gelir. Unutmayın, bu sizin en kötü haliniz. Başarısız olmadan her gün çalıştığınız sürece, odaklanma kasınız büyüyecektir. Geçen her gün gelişecek ve odaklanma konusunda sürekli olarak daha iyi ve daha iyi olacaksınız.

Hayatınızda daha az zamanda daha çok şey başarmanızla sonuçlanır.

Odaklanma kasınızı artırmak için çok küçük adımlarla başlamalı, yeni davranışınızı ödüllendirmeli ve kendinizi cezalandırmaktan kaçınmalısınız.

Küçük Başlamak: 3x15 yöntemiyle başlayacaksınız, bu beyninizi 15 dakikalık parçalara odaklanmak için eğitecektir. Bir saat veya daha fazla oturmaktan çok daha kolaydır, bu da zihinsel dirence neden olabilir ve asla bir alışkanlık

oluşturacak kadar tutarlı olamazsınız. Zamanla, etrafınızda daha fazla dikkat dağıtıcı unsur varken çalıştığınız süreyi kademeli olarak artırabilirsiniz. Gürültü ve etrafınızda yürüyen insanlar sizi rahatsız etmeyecek çünkü farkına bile varmayacaksınız, kendi küçük bölgenizde, bir akış durumunda olacaksınız.

Daha Sık Ödüller: Bir ödül aldığınızda dopamin (size enerji verir) ve asetilkolin (odaklanmanıza yardımcı olur) salgılar. Asetilkolin, dikkat etmeyi kolaylaştıran bir kimyasaldır. Belirli bir davranışı gerçekleştirdiğinizde ödüllendirileceğinizi bildiğinizde, dikkatinizi vermeniz çok daha kolay olur. Ödülü aldığınızda, dikkatinizi vermeyi ve devam etmeyi daha da kolaylaştırır. Bu kendi kendini besleyen pozitif bir döngüdür.

Daha Sık Molalar: Bu, odak kasınızı geliştirmenin bir başka yoludur. Mola vermek size kendinizi ödüllendirme şansı verirken aynı zamanda odaklanma kasınıza dinlenmesi için bir an tanıma olanağı verir. Bu şekilde tekrar odaklanma zamanı geldiğinde, kasınız şarj olmuş ve harekete geçmeye hazır olacaktır. Bu nedenle insanlar zaman dilimlerinde çalışmaya başladıklarında odaklanmalarının ve üretkenliklerinin önemli ölçüde arttığını fark ederler.

Sadece belirli bir süre çalışmak zorunda olduklarını bilirler ve mola aslında başka bir tür ödüldür. Unutmayın, mola verdiğinizde aynı yerde kalmayın. Kalkın, oda değiştirin veya dışarı çıkın ve vücudunuzu hareket ettirin. Aynı yerde kalmaya karar vererseniz, video izlemek ya da küçük bir oyun oynamak gibi dikkatinizi pasif bir şekilde toplayabileceğiniz bir şey yapın.

Meditasyon: Birçok faydasına rağmen meditasyonu henüz denemediyseniz. İşte size bu uygulamayı yapmak için bir neden daha: Odaklanma yeteneğinizi geliştirmenize yardımcı olabilir. Sonuçları görmek için günde sadece 20 dakikanızı ayırmanız yeterli. Ben konsantrasyon meditasyonunu öneriyorum.

Steve Jobs bile bir meditasyoncuydu. Biyografi yazarı Walter Isaacson Jobs'un şöyle dediğini aktarıyor:

"Sadece oturup gözlemlerseniz, zihninizin ne kadar huzursuz olduğunu göreceksiniz. Onu sakinleştirmeye çalışırsanız, bu onu daha da kötüleştirir, ancak zamanla sakinleşir ve sakinleştğinde, daha ince şeyleri duymak için yer açılır - işte o zaman sezgileriniz çiçek açıyor ve her şeyi daha net görmeye ve daha fazla şimdiki zamanda olmaya başlıyorsunuz. Zihniniz yavaşlar ve anın içinde muazzam bir genişlik görürsünüz."

Daha önce görebildiğinizden çok daha fazlasını görüyorsunuz."

Dual n-Back: Dual n-Back bir "oyun", çok sıkıcı ve bilişsel olarak zorlayıcı bir oyun. Çalışma belleğinizi eğittiği kanıtlanmış bir oyundur, bu da dikkat odağı kapasitesini artırır. Günde yaklaşık 20 dakikanızı alır ve bir hafta sonra gözle görülür sonuçlar görebilirsiniz. Yine de, meditasyon ve Dual n-Back arasında seçim yapmak zorunda olsaydınız, meditasyonu seçmenizi tavsiye ederdim. Gün içinde sadece çok fazla zaman var. Son olarak, DnB'ye bakmaya karar vererseniz, şahsen IQ'nuzu geliştirdiğine dair bilgilere inanmazdım, anladığım kadarıyla bunun kanıtı yok. DnB aslında çalışma belleğinizi eğiterek daha derin odaklanma seviyelerine sahip olmanızı sağlar.

Cezayı kendinizi "motive etmenin" bir yolu olarak kullanmak aslında dopamin ve serotoninini tüketir, bu da odaklanmayı daha zor hale getirir. Odağınızı kaybettiğinizde kendinizi CEZALANDIRMAYIN, sadece 15 dakikalık süre boyunca ne yapıyorsanız odağınızı ona geri getirin.

Meditasyon bugünlerde giderek daha popüler hale geliyor ve esasen konsantrasyon meditasyonu sadece bir odaklanma egzersizidir. Bir seferde 15 dakika boyunca çalışırken, zihniniz merak edecek, yanınızdan geçen bir şey dikkatinizi dağıtacaktır, bu normaldir. Tek yapmanız gereken dikkatinizi elinizdeki işe geri getirmektir. Meditasyonda, bir düşünce bilinçli zihne geldiğinde, meditasyon yapan kişi kendini cezalandırmaz, "Vay canına, bir düşünce daha, beynim aptalmış."

Meditasyon yapan kişinin tek yaptığı düşünceyi fark etmek ve dikkatini nefesine geri getirmektir. Sözlü cezalandırma yoluyla kendilerini hırpalamadan. Aynı şey bir göreve odaklanırken de yapılır. Odağınızı kaybettiğinizin farkına vardığınız anda, dikkatinizi geri getirin. Dikkatinizi 15 dakika boyunca 100 kez geri getirmeniz gerekmesi önemli değil, uygulama budur. Sonra dikkatinizi her geri getirdiğinizde, kendi kendinize olumlu konuşarak, bir tür cesaretlendirmeye kendinizi ödüllendirin.

Dopamin, ödüle götüren beyin yollarını sağlamlaştırır. Belirli bir davranışı yaptığınız için kendinizi her ödüllendirdiğinizde, beyniniz bu yolu daha güçlü hale getirir, bu da o şeyi yaptığınız için ödüllendirildiğiniz her seferinde daha kolay ve daha kolay hale getirir.

Alışkanlıklarla ilgili büyük bir efsane, alışkanlık haline gelmesi için bir şeyi yeterince tekrar etmeniz gerektiğidir. Bu gerçeklerden daha uzak olamaz. Gerçek şu ki, bir şey, o davranışın size verdiği ödül nedeniyle alışkanlık haline gelir. Bu nedenle, hızlı bir şekilde alışkanlık haline gelmesini istediğiniz davranış ne olursa

olsun, bunun ödüllendirilen bir davranış olduğundan emin olun. Ödüllendirilen bir davranış, sadece tekrarlanarak yapılan bir davranıştan çok daha hızlı bir şekilde alışkanlık haline gelir.

Bana inanmıyor musunuz? Bulaşıkları yıkadığınızı ya da süpürdüğünüzü düşünün. Bu davranışlar, temiz bir yaşam alanıyla sonuçlansa bile, birçok insan için cezadır. Temiz bir yaşam alanına sahip olmak bir ödül olarak algılanabilir, ancak birine gerçek bir ödül verirsiniz. Birdenbire daha sık bulaşık yıkadıklarını ya da elektrik süpürgesi kullandıklarını görürsünüz.

Mola Vermek

Bu basit ama önemlidir. Mola vermek bir çeşit ödüldür. Belirli bir süre boyunca bir göreve odaklanırsanız, zamanlayıcı kapandığında mola verirsiniz. Bu bir ödüldür. Beyninizi 3x15 boyunca belirli bir göreve mümkün olduğunca odaklanmaya alıştırıyorsunuz, bu çabanız için bir mola (ve belki daha fazlası) ile ödüllendirileceksiniz. Çoğu insanın beyni bu şekilde eğitilmemiştir çünkü normal işlerde insanlar mola vermeden önce 3-4 saat aralıksız çalışırlar. Ve orada ne olduğunu hepimiz biliyoruz, pek odaklanamıyorlar. Zihinleri vardiyaları boyunca sürekli merak eder.

Molalar sadece ödül değil, aynı zamanda odak kaslarınıza dinlenme şansı vermenin de bir yoludur. Bu tıpkı ağırlık kaldırmaya benzer. Ağır bir set yaparsanız, çoğunlukla, setler arasında ne kadar uzun süre dinlenirseniz, bir sonraki sette o kadar fazla kaldırabilirsiniz. Elbette kaldırabileceğiniz ağırlık bir yere kadar. Tıpkı zaman kaybına dönüşmeden önce bir süre ara verebileceğiniz gibi. Odak kasınızı dinlendirmek için sadece 10-30 dakika arasında bir süreye ihtiyacınız vardır. Ben genellikle başlangıçta 15 dakika öneririm. 3x15 yöntemini uygulama alışkanlığı edindikten sonra, bu şekilde molalar verebilirsiniz:

Çalışma: 3x15

Mola: 15 dakika

Çalışma: 3x15

Ara: 30 dakika

O günkü işiniz bitene kadar bu süreci tekrar edersiniz. Bu "zaman yönetimi" sistemini takip ederek, daha fazla odaklanarak ve bu odaklanmayı molalarla ödüllendirerek bir günde daha fazla iş yapacağınızı göreceksiniz. Böylece sadece birkaç saat çalışmış olursunuz.

İşte mola vermenin etkili yolları:

- Molanızı her zaman farklı bir odada veya yerde verin
- Vücudunuzu hareket ettirmeye çalışın. Bütün gün oturuyorsanız, esneme hareketleri veya köpük yuvarlama egzersizleri yapın ● Hayal kurma veya görselleştirme egzersizleri
- Sizi dışsal olarak ödüllendiren herhangi bir şey yapın

İki tür dikkat vardır:

1. Pasif
2. Aktif

Pasif Dikkat: Bu, dikkatinizin filmler veya video oyunları gibi bir şey tarafından çekildiği durumdur.

Aktif Dikkat: Bu sahip olunması gereken çok önemli bir beceridir. Bu, çevrenizi filtrelemeye çalıştığınız ve bir kafede çalışan biri gibi neye odaklanacağınızı seçtiğiniz zamandır. Bu beceriye sahip olmak istersiniz çünkü odaklanma becerisine sahip olduğunuzda çalışmak daha az çaba gerektirir. Unutmayın, odaklanmak ne kadar zorsa, bir şeyi yapmak da o kadar çaba gerektirir.

İş Sınırları

Çalışma ortamınızı kişisel ortamınızdan ayıran sınırlar oluşturmak istiyorsunuz. Bununla kastettiğim şey, yalnızca bir dizüstü bilgisayarınız varsa, işinizi epostalarınızı kontrol ettiğiniz veya internette gezindiğiniz yerden farklı bir yerde gerçekleştirmenizdir. Esasen, beyninizi bir odayı veya ortamı işle ilişkilendirmesi için eğitiyorsunuz.

Ayrıca, iş ve oyun arasında kesin bir zaman yaratın.

İki tür dikkat dağıtıcı unsur vardır:

1. Harici
2. Dahili

Dışarıdan: Masanızın önünden biri geçiyor, cep telefonunuz titriyor, mahallenizde inşaat var. Cep telefonunuzu başka bir odada bıraktığınızdan ve sessizde bıraktığınızdan emin olun. Çalıştığınız yere bağlı olarak, dikkatinizin dağılmaması için kapınızı kapatın. Eğer bulunduğunuz ortam doğal olarak gürültülüyse, bir kulaklık alın ve bir tür "odaklanma müziği" çalın. Youtube'da

çok var ya da odaklanmanıza ve gürültüyü engellemenize yardımcı olacak bir teta beyin dalgası parçası satın alabilirsiniz.

İşsel: Açlık, susuzluk, tuvalet, kendi kendine konuşma "Sıkıldım", eşinizle kavga ettiniz, hemen uygulamanız gereken bir fikir ortaya çıktı. Çalışmadan önce her zaman tuvalete giderek ve yanınızda biraz su olduğundan emin olarak kendinizi hazırlayın. Bu şekilde odağınızı bozabilecek hiçbir şey olmaz. Aklınıza bir fikir gelirse, bunu bir kağıda yazın. Bunu bir kez yaptığınızda, artık onu düşünmeyeceksiniz.

İnternet Neden En Büyük Dikkat Dağınıklığınız?

Sürekli yeni bilgi, yenilik, sosyal onay ve kaçış mekanizması. Bir ödül beklediğimizde ama alamadığımızda dopaminimiz tükenir. İnternet, sizi mümkün olduğunca uzun süre bağlı tutmak için sınırsız miktarda güncelleme, resim ve video ile tutarlı bir dopamin düzeltmesidir.

Dikkat dağıtıcı şeylere direnmek irade gücünü tüketir. Kendinize hiçbir şeye direnme yeteneği vermemenizi tavsiye ederim, çok fazla irade gerektirir ve bir gün hata yaparsınız. Bunun yerine, Norton Family veya Qustodio gibi profesyonel bir web sitesi engelleyici satın almanızı, kurmanızı ve güvendiğiniz birine şifreyi vermenizi öneririm. Bu şekilde etraftan dolaşmanın hiçbir yolu yoktur. Elbette StayFocused gibi ücretsiz bir sürüm de edinebilirsiniz, ancak bunlar kolayca geçilebilir.

Önleyici Dikkat Dağıtıcılar

1. Bilgisayarın başına oturduğunuz anda ne yapacağınıza karar verin
2. E-posta veya sosyal medyayı kontrol etmeye karar vererseniz, bir zamanlayıcı ayarlayın ve zamanlayıcı kapandığında durmayı taahhüt edin. Gerçekten durduğunuz için kendinizi ödüllendirin

ve her durduğunuzda davranışınızın kontrolünü elinize aldığınızı anlayın.

3. İnternette geziniyorsanız ve bir türlü duramıyorsanız, bunu yapın:
 - a. Durmak için bir dakikanızı ayırın
 - b. Kendinize beyninizin orada olmayan bir şeyi aradığını söyleyin. Sadece 'bir şey daha' kontrol etmek arzunuzu tatmin etmeyecektir.
 - c. Her ne şekilde olursa olsun kendinizi bilgisayardan uzaklaştırın.

En yaygın dikkat dağıtıcılar:

- İnternet
- Cep telefonu
- Açlık / susuzluk
- Fikirler /
düşünceler
- Tuvalete gitmem gerek

Dikkat dağıtıcı kontrol listesi:

[] Bağımlılık yapan web sitelerini engelleyin (StayFocused, Norton Family, Qustido, OpenDNS) [] Cep telefonunu sessize alın ve başka bir odaya koyun
[] Su şişesini doldurmak
[] Tuvalete
gitmek
[] Aklınıza gelen fikirleri not etmek için bir parça kağıt bulundurun. Beyniniz fikirleri depolamak için değil, yaratmak için tasarlanmıştır.

Odaklanmanın Temeli

Bu üç alanı ele almak ise bu kitabın kapsamı dışındadır:

1. Diyet
2. Egzersiz
3. Uyku

Hayatınızın bu üç alanının gerçekten ne kadar önemli olduğu göz ardı edilemez. Bu üç alandan herhangi biri doğru şekilde ele alınmazsa. Odaklanma ve üretkenlik düzeyinizi etkiliyor olabilirsiniz. Yine de, buraya kadar okuduysanız, kişinin hayatında dramatik değişimlere katılmadığımı biliyorsunuzdur. Çünkü çoğu insan için sürdürülebilir değildir.

Tek bir alan seçmenizi ve sizin için alışkanlık haline gelene kadar buna bağlı kalmanızı tavsiye ederim. Genellikle çoğu insana uyku ile başlamalarını tavsiye ederim çünkü düzeltilmesi en kolay olanıdır. Yine de bu tamamen sizin mevcut yaşam tarzınıza bağlıdır. Önemli olan, iyileştirilecek alanlardan birini seçmeniz ve hemen harekete geçmenizdir.

KARARSIZ HİSSETMEKLE NASIL BAŞA ÇIKILIR

- EMIN OLMAMANIZIN NEDENLERİ -

Yaptığınız işte ilerleme kaydetmek, o işten keyif almanız için hayati önem taşır. İlerleme hissinizi elinizden aldığınızda, daireler çiziyorsunuz demektir. Hiçbir ilerleme kaydetmeyen bir şey için çaba sarf etmek çok sinir bozucu.

Evrimsel açıdan bakıldığında, insanlar ödüllendirici olmayan bir şey için çaba harcamaktan kaçınmak üzere yaratılmışlardır. Bir proje için çaba harcıyorsanız ve ne yaparsanız yapın ilerleme kaydetmediğinizi düşünüyorsanız, bundan kaçınırsınız.

Eğer kararsız hissettiğiniz anları fark edebilirsiniz. Onları oldukları gibi görün ve mümkün olduğunca çabuk atlatmak için elinizden gelenin en iyisini yapın. Bu şekilde odaklanmanızı, projedeki memnuniyetinizi ve üretkenliğinizi engellemezler.

Kararsızlık yetkinlik hissini azaltır, bu da hayal kırıklığına yol açar ve sonuçta motivasyonunuzu düşürür. Çünkü çalışıyorsunuz ama ilerleyemiyorsunuz, dolayısıyla görevi tamamlama dürtünüz azalıyor.

Belli bir düzeyde kararsızlık yaşamadan hayatta ilerlemek imkansızdır. Bir karar vermek için yeterli bilgiye sahip değilsiniz, bu nedenle bir inanç sıçraması yapmanız gerekecek. Bir hata yaparsanız, ne olursa olsun, hatanızı düzeltin ve ilerlemeye devam edin.

Düşük Öz Yeterlilik

Özsaygısı yüksek olan insanların hayatlarında özsaygısı düşük olanlara göre daha başarılı olmalarının bir nedeni vardır. Bu, hedeflere ulaşma veya görevleri tamamlama yeteneğinize olan inancınız anlamına gelen öz yeterlilikle ilgilidir. Bir şeyi yapabileceğinize inanmıyorsanız, eylemlerinizi ikinci kez tahmin edeceksiniz, bu da açıkça kararsızlığa yol açacaktır.

Öz yeterlilik nasıl artırılır?

- Belirli bir alanda daha önce başarılı olmuş olmak (örneğin, daha önce bir iş kurduysanız, önceki iş başarısız olsa bile başka bir iş kurma konusunda kendinize güvenirsiniz)
- Başarılı olmak istediğiniz bir konuda başarılı olmuş birini bulun ve onu

model alın (biyografiler okuyun veya bir mentor bulun)

- İş alanınızdaki becerilerinizi artırın
- Sadece yap. Çoğu zaman kararsızsınızdır çünkü ne yapacağınızı bilmiyorsunuzdur. Bu nedenle, yapabileceğiniz en iyi şey hemen hemen her şeydir. Başarısız olursanız, bunun işe yaramadığını bilirsiniz ve hareket tarzınızı yeniden belirlersiniz.
- Kendinizi başkalarıyla kıyaslamayı bırakın. Birinin bulunduğu noktaya gelmek için ne kadar zaman ve çaba harcadığını bilemezsiniz. Kendinizi sizden daha ileride olan biriyle kıyaslamak size zarar verir. Tek yaptığınız öz saygınıza zarar vermektir ve hatta kendinizi sözlü olarak hırpalayabilirsiniz. Gerçek şu ki, başarılı olan insanlarla aranızda özel bir şey yok. Pek çok insan erteleme sorununun diğerlerinden daha kötü olduğunu düşünür. Oysa gerçekte, başarılı olan ortalama bir insan da sizin gibi kararsızdır ve harekete geçmekten korkar. Aralarındaki tek fark, o anki duygularına rağmen ilerlemek için mümkün olan en küçük şeyi yapmış olmalarıdır. Bu küçük eylemi gerçekleştirerek korkularının üstesinden gelebildiler. Bu da onların daha da fazla harekete geçmelerini sağladı.

Rakip Hedefler

Kararsızlığın bir başka nedeni de seçimlerinizin sahip olduğunuz bir hedef veya kişisel değerle çelişiyor gibi görünmesidir. Örneğin, bir iş kurmaya çalışıyorsanız ancak şu anda paraya ihtiyacınız varsa. 'Çabuk zengin olma' yöntemleri ile zamanın testinden geçecek bir şey inşa etmek arasında sıkışmış hissediyor olabilirsiniz.

Eğer durum buysa, gerçek dünyada faturalarınızı ödemenizi sağlayacak bir iş bulmanız çok daha iyi olacaktır. Böylece zihinsel enerjinizi kalıcı bir şey inşa etmeye odaklanmak için serbest bırakmış olursunuz. Günün sonunda, birbiriyle yarışan hedefleriniz olup olmadığını anlamanız gerekecek. Eğer varsa, bu sorunu nasıl çözebileceğinizi bulun.

Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilik çoğunlukla onaylanma arayışından, başkalarının sizin hakkınızda ne düşündüğünü önemsemekten kaynaklanır. Kısacası, başkalarının sizin hakkınızda ne düşündüğünü önemsiyorsanız, bunun nedeni bir şekilde yeterince iyi olmadığınızı veya önemli olmadığınızı hissetmenizdir. Bir şeyde mükemmeli aradığınızda, bunu yaparsınız çünkü projeniz mükemmel değildir. Bu sadece sizin mükemmellik algınızdır (bunun sadece sizin algınız olduğunu anlayın), başkalarının ne düşündüğü değil.

Çabalarınız için olumsuz eleştiriler alacağınızı düşünebilirsiniz. Ve "gerçek siz", mevcut özsaygı düzeyiniz nedeniyle olumsuz eleştirilerle başa çıkamazsınız. Özsaygısı yüksek olanlar başkalarının kendileri hakkında ne düşündüğünü daha az önemserler. Özsaygı, değer anlamına gelir, neye değer olduğunuzu düşündüğünüz anlamına gelir. Dolayısıyla başkaları sizin değerinizi sizin için belirlemez.

Mükemmeliyetçilik başkalarını eleştirmek ve yargılamaktan da kaynaklanabilir. Kendi kendinize onlar gibi olmak istemediğinizi düşünürsünüz, bu da her ne pahasına olursa olsun kaçınmaya çalıştığınız tüm bu "mükemmellik" bariyerlerini oluşturur. Sonuçta, başkalarının sizin hakkınızda ne düşüneceğinden çok korktuğunuz için sizi hiçbir yere götürmez.

Başkalarını eleştirmek sadece durdurulabilecek bir alışkanlıktır. Ertelemeye devam ettiğiniz sürece, işinizi asla yapamayacaksınız, bu da asla yargılanmayacağınız anlamına gelir. Ne yazık ki, sizi "korumaya" çalışan değerli egonuzun, ilerlemek istiyorsanız sert "eleştirileri" kabul etmekten başka seçeneği olmayacaktır.

Mükemmeliyetçiliğin üstesinden gelmek için kullanabileceğiniz bir başka teknik de %80 kuralına uymaktır. Sadece %80 oranında istediğiniz kadar iyi olan şeyleri tamamlayın. Şimdi ne düşündüğünüzü biliyorum. Bu kulağa tembellik gibi geliyor ama değil. Bir projeyi kafanızda canlandırdığınızda, gerçek dünyada asla meyve vermeyecektir.

Ve bu mümkün olsa bile, son %20'lik kısım için harcayacağınız zaman ve çaba ilk etapta o kadar da büyük bir fark yaratmayacaktır. Her başarılı şirket her zaman mükemmel olmayan bir şeyi piyasaya sürer ve lansmandan sonra gerekli değişiklikleri yapar. Sadece bir projeyi mümkün olduğunca çabuk bitirmeye odaklanın. Gerçekten bittiğinde, daha fazla çalışmaya ihtiyacı olup olmadığını anlayabilirsiniz.

Son olarak, kendi fikirleriniz ilerlemenizin ölümü olabilir. Bazen kendi çalışmalarımız gözümüzü kör eder, başkalarının harika olarak göremeyeceği bir fikre kilitleniriz. Eğer bizi geride tutan bu fikirden vazgeçebilirsek, ilerleyebiliriz.

Pek çok büyük girişimci işlerini şu fikirlerle kurmuştur

"yeterince iyi" modeli. Kendilerini mükemmelliğe adanmadılar ve eğer öyle yapsalardı bu kadar başarılı işler kuramazlardı.

- 6 -

ENDİŞELİ VE BUNALMIŞ HİSSETMENİN ÜSTESİNDEN GELMEK

- SON ADIM -

Yapmanız gereken bazı şeyler kaygıya neden olacaktır, bu çok doğaldır. Erteleme alışkanlığınızın nedeni, bir şeyi yapmaya karşı endişeli hissetmenizdir. Kaçtığınızda, diyelim ki endişeli duygularınızı bastırmak için internette geziniyorsunuz. Bu, beyniniz için bir ödül olarak kabul edilir. Kendinizi her endişeli hissettiğinizde, olumsuz duyguları bastırmak için bir kaçış yolu bulmak sizin için bir alışkanlıktır.

Bu bir kaygı-kaçınma döngüsüdür. Kaygı daha da kötüleşir çünkü o şeyden ne kadar uzun süre kaçınırsanız, iş yükünüz o kadar artar. İşte bu yüzden, kaybettiğiniz zamanı telafi edeceğinizi düşünerek daha da katı son tarihler belirlemek asla işe yaramaz. Sadece üzerinizde daha fazla baskı yaratırsınız ve olumsuz duygulardan daha da fazla kaçmak istersiniz.

Bazen insanlar olumsuz duyguların iyi olduğunu düşünür, kendilerine bunun onları ileriye taşıyacak bir yakıt olduğunu söylerler. Ve belki de seçkin birkaç kişi için gerçekten de öyledir.

Ancak çoğu insan için olumsuz duygular sadece uzun vadede onları geride tutar, gerçek bir amaca hizmet etmezler. Negatif duygular yaratıcılığı ve odaklanmayı köreltir.

Bunalmış Hissetmek

Bunalma hissini yönetmenin en iyi yolu, yapmanız gereken her şeyi küçük ve yönetilebilir adımlar halinde yazmak ve bunları önceliklendirmektir. 3x15 yöntemi bunalma hissiyle başa çıkmak için harikadır. Belirli bir görevi ertelemek, kendinize sadece birkaç dakikalığına bir şey üzerinde çalışacağınızı söyleyerek kolayca çözülebilir.

Yapı korkusu. Özgürlüğünüzü kaybetmekten korkmak erteleyicilerin bir başka ortak özelliğidir. Oysa bu da bir başka sınırlayıcı inançtır. Gününüzü bir düzene sokmak aslında sizi daha üretken hale getirebilir. Bu nedenle çoğu insan için hayatlarına bir sabah ritüeli uygulamaya başlamak çok faydalı olabilir. Bu sabah ritüeli onlara bir yapı kazandırır ve bilinçaltıları

yapının günlerine ne kadar faydalı olduğunu fark ederler. Sabah ritüeli gibi hızlı ve basit bir şey onları daha üretken hale getirebilir. Günlerinin geri kalanını yapılandırırırlarsa ne olacağını merak ediyorlar.

Gününüzün bazı bölümlerini yapılandırmayı deneyin veya hatta kendiniz için hızlı bir sabah ritüeli geliştirin.

Topu Yuvarlamaya Başlayın

Bunalmışlık hissi genellikle en küçük bir eylem adımı atılarak yenilebilir. Harekete geçtiğinizde, olumsuz duyguların kaybolduğunu ve o görevi tamamlama motivasyonunuzun arttığını göreceksiniz. Yaptığınız şeyleri neden yaptığınıza dair entelektüel bilgiye sahip olmak genellikle oldukça yardımcı olur.

Bu nedenle, sıkışmış hissettiğinizde size yardımcı olacak üç adımı burada bulabilirsiniz:

1. **Bir zaman sınırı belirleyin:** Bir şeyi yapmaya karşı olumsuz duygular hissettiğimizde. Bunun nedeni genellikle o şeyi uzun bir süre boyunca yapmak zorunda olduğumuzu algılamamızdır. Bizi rahatsız eden bir süre. Bunu aşmak için, rahat olduğunuz bir zaman sınırı belirleyin. Bu etkilidir çünkü duyguyu bastırmak onu ortadan kaldırmaz, sadece bastırılmış olur.

Bir şeyi yapmaya yönelik kaygıdan kurtulmanın tek yolu onunla birlikte çalışmaktır. Bu şekilde duygu bütünleşir. Bunu yapmak için kendinize kaygıyla ne kadar süre çalışabileceğinizi sorun. 30 dakika mı? 15 dakika mı? Hızlı bir 5 dakikaya ne dersiniz?

Herhangi bir süre seçin ve bu süre boyunca çalışmaya karar verin. Bitirdiğinizde kendinize bir ödül verin. Yine, burada 3x15 yöntemini öneriyorum, ancak bu sizin için çok fazlaysa, üstesinden gelebileceğiniz bir şeyle başlayın.

2. **Önce en kolay şeyi yapın:** Önce basit ve hızlı görevleri tamamlamak dürtü ve motivasyonunuz üzerinde sihirli bir etki y a r a t a b i l i r . Bu 'kolay kazanımlar' için kendinizi ödüllendirmek, beyninizi daha fazlasını istemeye programlayacaktır. İlk başladığımda benim için işe yarayan en kolay yol, tamamlayacağım bir sabah ritüeli oluşturmaktı. Başlangıçta, her birini tamamladığımda

kendimi ödüllendirirdim.

Adım 1: Sabah 6'da uyanın

Adım 2: Su için

Adım 3: 5 dakika meditasyon yapın

Adım 4: Hedefleri ve 'yapılacakları'

gözden geçirin Adım 5: Bir 3x15'i

tamamlayın

3. **Gününüzü bir gece önceden planlayın:** Bu bir önceki adımla çelişiyor gibi görünse de, genellikle en zor işleri gün içinde ilk iş olarak yapmanız gerektiğine inanılır. Bu benim de önerdiğim bir şey, ancak b i r sabah ritüelinden sonra. Sabah ritüeliniz "önce kolay olan şey" olacaktır. Ardından 5. adıma geldiğinizde, günün en zor görevini o zaman yapacaksınız.

Bunu yapmak istemenizin nedeni, irade gücünüzün sabahları ilk iş olarak en güçlü olmasıdır. Bir gece önce hangi görevleri tamamlamanız gerektiğini yazmalı ve önem sırasına göre önceliklendirmelisiniz. Listeyi tamamlayıp tamamlamamanız önemli de ğ ildir. Önemli olan tek şey, ilk görev üzerinde mümkün olduğunca uzun süre veya tamamlanana kadar çalışmanızdır.

Günün en zor ve en önemli görevini tamamladığınızda, kendinizi iyi hissedeceksiniz ve gününüzün geri kalanı parkta bir yürüyüş gibi gelecek. Her gün ilerleme kaydedeceğiniz için kararsızlıktan kaçınmanıza yardımcı olacağından bahsetmiyorum bile. O günkü en önemli görev üzerinde çalışarak.

Başarısızlık Korkusu

Herkesin bir dereceye kadar başarısızlık korkusu olduğunu anlayın. Kendinizi başarısız olma ve başkaları tarafından yargılanma riskine attığınız herhangi bir şeyi yapmak korkutucudur. Bazen birileri için hayal dünyasında yaşayıp hayatlarının başarılı olmasını hayal etmek daha kolaydır. Bu fikri hayata geçirmek için harekete geçmekten daha kolaydır. Korkmak doğaldır ancak bunun hayatınızı kontrol etmesine izin vermek zorunda değilsiniz.

Olabilecek en kötü şeyin ne olduğunu anlamak önemlidir ve büyük olasılıkla hiç de kötü bir şey değildir. Sizin ya da bir başkasının hayatı verdiğiniz tek bir karara bağlı olmadığı sürece. Gerçekten korkacak bir şey yok çünkü yaptığınız her hata sadece bir öğrenme deneyimi olacaktır. I

Kendinizi ertelemekten kurtarmanın söylemesi yapmaktan daha kolay olduğunu anlayın.

Sadece başarısız olabileceğiniz tüm yolları yazın ve bunun ne olduğunu kabul ettiğimize ve önünüzde algılanan engele rağmen hedefinize doğru çalışmaya devam edeceğinize karar verin.

Başarılı insanlar mükemmellik yanılmasına değil, işlerini halletmeye odaklanırlar.

OKUDUĞUNUZ İÇİN TEŞEKKÜRLER

Gitmeden önce, kitabımı satın aldığınız için "Teşekkür ederim" demek istiyorum.

Bu konuda düzinelerce kitap arasından seçim yapabileceğinizi biliyorum ama benimkiyle şansınızı denediniz. Bu yüzden bu kitabı indirdiğiniz ve sonuna kadar okuduğunuz için çok teşekkür ederim. Şimdi sizden "küçük" bir iyilik isteyeceğim.

Lütfen bir iki dakikanızı ayırıp "iBooks'ta İncele" düğmesine tıklayarak bu kitap için bir inceleme bırakır mısınız?

Bu geri bildirimler, harika sonuçlar alacağınız türden kitaplar yazmaya devam etmeme yardımcı olacak. Eğer kitabı sevdiyseniz, lütfen bunu bana bildirin. Ayrıca, herhangi bir şeyini beğenmediyseniz, lütfen bunu da bana bildirin. Geri bildirim almazsam daha iyi bir kitap yapamam. Umarım kitabımdan size bir şekilde yardımcı olacak en az bir şey çıkarabilmişsinizdir.

Teşekkürler! :-)

- BU SERİDE DAHA FAZLA -

- 1. KİTAP -

