

Bu e-kitap, "**Hedefe Giden Yol**" adı ile başlattığım e-kursun notlarından oluşmaktadır. Yeni yılınızı ve hayatınızın bundan sonrasını farklı kılmak üzere kendinize hedef koyarken ve bunları gerçekleştirirken, dikkat edilecek noktalar ve neyin nasıl yapılacağı konusunda size ipuçları vermek üzere hazırlanmıştır.

4 haftalık bir çalışmayı esas almakla beraber, hayatınızın tüm zamanlarında kullanabileceğiniz temel uygulamaları kapsamaktadır. Lütfen her haftayla ilgili bölümü okuyup uygulamaları yaptıktan sonra diğer haftaya geçiniz.

Yalnız bu arada lütfen şunu hep aklınızda tutun: Size yardım edecek tek kişi yine sizsiniz. **En iyi kurslar, kitaplar, öğretmenler ancak siz gerçekten, yeterince ve içten isterseniz size yardımcı olabilir. Ne zaman ki siz gerçekten değişimi istersiniz, işte o zaman öylesine söylenen bir söz bile mucizeler yaratabilir.**

**Değişimi kendinize kolay kılın!..**

**Yolunuz sevgiyle açık OLSun...**

Çiğdem Atabey

Yaşam Koçu, Yazar



[www.cigdematabey.com](http://www.cigdematabey.com)

[ncigdematabey@gmail.com](mailto:ncigdematabey@gmail.com)

***Bu e-kitabı, içeriğinde değişiklik yapmamak kaydıyla arkadaşlarınızla paylaşabilirsiniz.***

**\*-\*-\* HEDEFE GİDEN YOL \*-\*-\*****2011 Hedeflerinizi Birlikte Gerçekleştirelim...****I. Hafta**

**"Hedefe Giden Yol"** adı ile düzenlediğim e-kursa hoşgeldiniz...

Bir yılı daha şu sözlerle bitirdik:

- bir yılı daha bitiriyoruz,
- koca yıl ne zaman geçti anlamadım,
- geçen yılsonu daha dün gibi,
- istediğim şeyleri gene yapamadım,
- hiçbirşeye yetişemiyorum...

Ben de soruyorum: "Gelecek yılın geçmiş yıldan farklı olmasını istiyor musunuz?"

Parlayan gözlerle "evet" yanıtları geliyor.. Herkesde bir heyecan, bir telaş.. Hemen listeler yapılıyor, istekler sıralanıyor, bir umut doluyor yüreklere..

"Peki" diyorum, "bunları nasıl gerçekleştireceğinizi biliyor musunuz?" bir çırpıda sayılıyor yollar, ama sonra bir hüzün basıyor. Zira geçen yıl da aynı yollar denenmiş fakat sonuç alınamamış.. Ne yapacağını düşünmeyenler var bir de, "hele yeni yıl gelsin de bakalım" diyenler..

**"Haydi bu kez farklı olsun, dileklerimizi gerçek yapalım"** diyorum, gözler merak doluyor bu kez...

Başkalarına karşı gösterdiğiniz cömertliği, bol gönüllülüğü, özeni, şefkati genellikle kendinizden esirgiyorsunuz. O yüzden istedim ki, yeni yılda kendinize bir hediye verin; bu kursla 2011 hedeflerinize bir adım daha yaklaşın..

Hayatınızın bu yılını geçmiş yıllardan "farklı" kılmak istiyorsunuz. İnanın, 2011'de yeni bir "SİZ" yaratmayı **SEÇ**erseniz, bu **GERÇEKLEŞECEK**tir... Kursumuz da bu amaca hizmet edecek: Yeni yılı farklı kılmak adına kendinize hedef koyarken ve bunları gerçekleştirirken nelere dikkat etmeli, neyi nasıl yapmalı konusunda size ipuçları verecek..

"Seçmek" kelimesi dikkatinizi çekti mi? Bakın seçmek ne anlama geliyor:

1. Benzerleri arasında hoşça gideni seçip almak veya yararlanmak için ayırmak,
2. Adaylar arasından birine oy vererek bir göreve getirmek,
3. Üstün, iyi, uygun bularak yeğlemek,
4. Farklı görmek, üstün görmek,
5. Tercihini bir yönde kullanmak,
6. Titiz davranmak, kolay kolay beğenmemek.

Dikkat ettiniz mi, "SİZ" isteklerinizi, hoşunuza giden şeyleri muhtelif alternatifler arasından seçebilirsiniz, bu yönde tercih kullanabilirsiniz ve de bu seçme gücüne sahiptir.

Önemli soru da işte tam burda: Sececek misiniz, bu seçimi gerçekten istiyor musunuz?

Hayatınıza bakın ve seçin: Başarıyı, koşulsuz sevgiyi, sağlığı, yeni bir evi.. Hayalleriniz gökyüzüyle sınırlı... ☺

Lütfen şunu bir düşünün: **Gerçekten, ama gerçekten, ne istiyorsunuz?**

Hayatınızda nelerin daha çok, nelerin daha az olmasını istiyorsunuz? Genellikle ne istediğimizi bilmeyiz. Daha çok ne istemediğimize odaklıyızdır ama bu konuda da her zaman çok net değilizdir.

İsteklerinizin "imkansız" olduğunu mu düşünüyorsunuz?

Şu an neredesiniz ve neyi değiştirmek, neyi seçmek istersiniz? Neyi değiştirmek istediğinizi bilmiyorsanız bile birşeyleri değiştirme isteğinin farkında olmak iyidir. Neyi değiştirmek istediğiniz konusunda netseniz, yapacağınız ilk değişiklik ne olurdu? Nasıl bir değişiklik sizin iç huzurunuzu artırır?

Bu konuda kendinizi net ve açık hissediyorsanız, şimdi eylem zamanı: Kendinizi sevin, kendinize güvenin ve isteklerinizi sevgiyle hayatınıza çekmeye başlayın... Daima şunu hatırlayın, siz buna layıksınız...

Yalnız bu arada lütfen şunu hep aklınızda tutun: Size yardım edecek tek kişi yine sizsiniz. **En iyi kurslar, kitaplar, öğretmenler ancak siz gerçekten, yeterince ve içten isterseniz size yardımcı olabilir.** Neden biliyor musunuz, kimse kimseyi değiştiremez de ondan... Ne zaman ki siz gerçekten değişimi istersiniz, işte o zaman öylesine söylenen bir söz bile mucizeler yaratabilir.

### **Bölüm 1: Haydi Başlayalım...**

Eveett... Haydi başlayalım... İnanın keyifli olacak... 😊

Önce size birkaç sorum var:

Hayatınızda hiç bir tatil planladınız mı?

Ya da bir düğün, önemli bir aile, iş veya arkadaş toplantısı?

Soruların hiç olmazsa bir tanesi için cevabınızın "evet" olduğunu düşünüyorum.

Şimdi, 2011'i hayatınızın en güzel yılı yapmak için planlamaya, hedefler koymaya başlıyoruz...

Dikkat ettiniz değil mi?

**2011'i hayatınızın en güzel yıllarından biri yapmak için ilk yapacağınız yılı ve başarınızı planlamak... Hayatınızın 1 yılını planlamak üzeresiniz.**

Bunu belki daha önce de yaptınız, ama işler planladığınız gibi gitmedi; ya da planlarınızın bir kısmını gerçekleştirdiniz, bazıları kaldı...

Belki de hiç yapmadınız.

**Bu yıl farklı birşey yapın, tek başınıza değil, evren enerjisini ve doğayı da yanınıza alıp, onların sizin yanınızda ve destekleyiciniz olduğunu bilerek hep birlikte başarın...**

Artık başlayabiliriz...

**\*\*1. Adım\*\***

Hayatınızın değişmeye başladığı yer işte tam da burası... İlk adımın bu kadar kolay olmasına şaşıracaksınız...

**BUGÜN** bir kırtasiyeciye gitmenizi ve kendinize bir not defteri almanızı istiyorum. Mavi, sarı, yeşil fark etmez. Yeter ki sürekli yanınızda taşıyabileceğiniz, çantanıza sığacak boyutta olsun. Eğer zaten bir defteriniz varsa yeniden almanıza gerek yok. Ona istediğiniz gibi bir de ad verin: Akıl defteri, kişisel gelişim defteri, hedef defteri, hayatım roman defteri... 😊

Defterinizi bu çalışmadaki ödevlerinizi, çalışma sırasında yaptıklarınızın sizde uyandırdığı duygu ve düşünceleri, yeni tanıştığınız kişilerin isim, e-mail ve telefon numaralarını, randevu ve özel günleri ve önemli gördüğünüz her türlü konuyu yazmak için kullanacaksınız.

Bu kadar kolay...

### **\*\*2. Adım\*\***

İkinci adımda hayatınızda yeni bir alışkanlık yaratmanızı istiyorum.

Yeni alışkanlığınız, fiziksel bir eylem... Not defterinizi ve kaleminizi nereye giderseniz gidin, yanınızda taşıyacaksınız. Evet, nereye giderseniz gidin...

Bu basit alışkanlık kim olduğunuza ve ne yaptığınıza bakmaksızın size çeşitli faydalar sağlayacak: Çalışmalar sırasındaki duygu ve düşüncelerinizi tekrar okudukça hangi şeyler sizde ne uyandırıyor göreceksiniz, değiştirmeniz gereken kodlamalarınızı farkedeceksiniz, birini aramanız gerektiğinde onunla ilgili detayları hatırlayacaksınız, çocuğunuzun doğumgünü partisi için tanıştığınız kişinin verdiği tüyoları defterinizde bulacaksınız, "ne yapacaktım" diye düşünmeyecek zaten listenizi hep güncel tutacaksınız.

İnanın bu basit alışkanlık etrafınızdaki insanların dikkatini çekecek, sizse bu yeni arkadaşın hayatınızı nasıl **değiştirdiğini** bilecek ve gülümseyeceksiniz. ☺

### **\*\*3. Adım\*\***

Bu eğlenceli bir adım.

Bir istek / dilek listesi yapmanızı istiyorum şimdi. Yol arkadaşınız olan not defterinize 2011'de olmasını istediğiniz herşeyin bir listesini yapın. Aklınıza gelen herşeyin!

Karayip adalarına tatile gitmek mi istiyorsunuz?

Yeni bir araba mı?

İş değişikliği?

Yeni bir eve ne dersiniz?

Başka bir şehre taşınmak?

Yoksa evlenmek mi istiyorsunuz?

Yaratıcı olun; 2011'de sizi mutlu ve başarılı kılacak herşeyi gözünüzün önüne getirin ve hepsini defterinize yazın. İstek listenizi hergün her fırsatta yüksek sesle okuyun, bu size anlamsız gelebilir ama inanın etkili oluyor.

2011 hedeflerinizi defterinize yazmakla dünyadaki insanların %97'sinin yapmadığı birşeyi yapmış oldunuz. Şimdi bir adım daha gidin ve listenizdeki kalemleri biraz daha belirgin hale getirin. Diyelim ki listenizde yeni bir ev almak var. Hayalinizdeki evi tüm detaylarıyla tanımlayın. Büyüklüğü ne kadar, nerde, dışı ne renk, içi nasıl? Evinizde nasıl mobilyalar olsun istiyorsunuz? Listedeki herbir kalem için birkaç sayfa ayırın ve tüm detayları yazın.

Veeee... Kendinizi sevin... ☺

## Bölüm 2: Yaratıcı İmgeleme...

Bir istek / dilek listesi yapmak çok önemli... 2011'de başarılı olmak için neleri tamamlamanız / yapmanız gerektiğine karar verin. Eğer bir hedefiniz yoksa, onu tutturma şansınız da yoktur!

Hayatınızın 1 yılını planladığınızı hatırlayın. Bişeyleri başaran insanların sadece şanslı olduğunu mu düşünüyorsunuz? Aslolan bir vizyona ve hayallere sahip olmak, başarıyı imgelemek... İmgeleme süreci, önemli olmaktan öte en temel süreç. Listenizdeki istekleri ve yaratmak istediğiniz YENİ SİZİ, **halihazırda zaten gerçekleştirmiş** gibi imgeleyerek başlayın. Bunların **zaten sizin bir parçanız** olduğuna inanın. Listenizi her sabah uyanınca yüksek sesle okuyun.

Bir film yapımcısı olduğunuzu düşünün. Zihninizde kısa bir film yaratın: Bu filmle istediğiniz hayatı yaşadığınızı imgeleyin ve her sabah filmi yeniden oynatın. Kendinizi bu hayatta görün, ne görüyor, duyuyor, tadıyor, dokunuyorsunuz? Nasıl hissediyorsunuz? Film gibi seyredin. Bu hayata katıldığınızı görün. Etrafınızda kimler var? Siz neredesiniz? Ne yapıyorsunuz? Mümkün olduğunca detaylı düşünün; istediğiniz evde, istediğiniz standartlarda yaşayan biri olarak kendinizi görün, istediğiniz arabayı rengine modeline kadar hayal edin, birlikte olmak istediğiniz kişiyle olduğunuzu imgeleyin. Zihninizde tamamen net olduğunuz ve seyrettiğinizden hoşlandığınızı hissettiğiniz an filmdeki siz'e bir adım atın ve seyretmekten yaşamaya geçin. Şimdi nasıl hissediyorsunuz? Her detayın farkına varın ve bunu sizin yaptığınızı bilin, bunu siz yarattınız ve yaşıyorsunuz!.

Ve hergün büyük bir İNANÇla kendinize günbegün filmde imgelediğiniz kişi olduğunuzu, evrenin de bunun için size yardım ettiğini söyleyin.

Madonna'nın dünya çapında ünlü bir star olmadan önce ne yaptığını biliyor musunuz? Kendini bir sahnede 1000 kişinin önünde şarkı söylerken imgelermiş... Peki ya Arnold Schwarzenegger'in ne yaptığını biliyor musunuz? Hiç oyunculuk tecrübesi olmayan ve şiveli konuşması olan bir vücut geliştirme iken kendini her gün dünya çapında bir film yıldızı olmuş olarak hayal ediyormuş. İşte tam da burda şunu hatırlayın; **"siz bir adım attığınızda evren de size yardım etmeye başlayacaktır"**. Yeter ki hedefinize sıkıca bağlanın.

Hedeflerinize ulaşmak için bir zaman çizelgesi yapın ve herbir hedef için de bir zaman koyun. Örneğin yeni evinize ne zaman taşınacağınızı yazın ☺

Yolunuza çıkabilecek engelleri belirleyin, listeleyin ve bunların üstesinden nasıl gelebileceğinizi planlayın.

Hedefe ulaşma yolunda size yardımcı olabilecek kişi ve / veya kurumların listesini yapın. Bu nokta insanların en fazla başarısız oldukları noktadır. Başarıyı garantilemek için temel kaynaklardan biri budur. Ev örneğini alırsak, emlakçılar, sigorta şirketleri, bankalar gibi. Hatta bir kütüphaneye / kitapçıya gidin konuyla ilgili kitapları araştırın. İnsanlar genellikle bu bölümü atlarlar. Yazarın kimbilir kaç yıllık tecrübesini anlattığı bu gibi kitaplar size hiç ummadığınız noktalarda yardımcı olabilir. Bu noktaları defterinize not edin. ☺

Bişey daha: Bir çocuğa harçlık verin, yaşlı komşunuza pişirdiğiniz yemekten ikram edin, hamile bir kadına çocuğunuzun depoya kaldırdığınız bebek arabasını verin. Bahane aramayın, sebep aramayın; sadece yapın.

### Bölüm 3: Siz...

Şimdi geldik en önemli bölüme; SİZ'e...

Kim olduğunuzu, güçlü ve geliştirilebilir yanlarınızı, hayatınızın bugüne kadarki döneminde nasıl değiştiğinizi ya da değişmediğinizi hatırlayın. Mesela, bir not defteri taşımak gibi basit bir eylem sizin daha organize olmanızı ve daha verimli çalışmanızı sağlamaya yardımcı olur. Tabii eğer taşırsanız. İnsanlara bişey verdiğinizde evren sizi görür ve yolunu size doğru değiştirir. Tesadüf dediğiniz şeyler hep böyle zamanlarda olur. Eyleme geçmek çok önemlidir. "Bu bilgiler hayatımı değiştirebilir mi?" diye düşünebilirsiniz. Cevabınız evet ise, bunları uygulamak için zaman ayırmalı ve özümsemelisiniz. **Beden eğitimi ile ilgili kitap okumak size konuyla ilgili çeşitli bilgiler verebilir ama vücudunuzu sportif, fit hale getirmez.** Okuyup öğrendiklerinizi uygulamanız gerekir. Aynı şekilde **bu e-kurstaki bilgileri de daha önceden okumuş / duymuş / öğrenmiş olabilirsiniz. Peki ne kadarını ve ne kadar süre uyguladınız? Şunu daima hatırlayın, başarı zor değildir, sadece düşünce ve davranış şeklinizi değiştirmenizi gerektirir.**

Bilgi delisi olun, sizi hedefe götürecek şeyleri okuyun.

Yaratıcı olun, hedeflerinizi zihninizde canlandırın.

Eylemci olun, Nike sloganındaki gibi; "sadece yapın"... Ve bunu bir alışkanlığa dönüştürün.

Başarı odaklı kişilerle birlikte olun. Tekerleği yeniden icat etmenize gerek yok, yapmak istediğiniz şeyi yapmış kişileri bulun, onları modelleyin; yılların tecrübesini kolayca kazanacaksınız.

Hiçbir zaman başarısız olacağınızı düşünmeyin. Ve birşey daha, kişisel strateji planınızı yapın. Eğer bir planınız yoksa, hayatınız bir plana göre gitmez. Plan yapmak:

- yolunuzu daha açık hale getirir,
- umut ve fırsatlarla dolu bir vizyon geliştirmenizi sağlar,
- geleceğinizi pozitif etkileyen kararlar aldırır,
- topluma bir katkıda bulunmanızı sağlar,
- enerjinizi ve zamanınızı önemli olana odaklandırır,
- kısa zamanda büyük neticeler aldırır,
- performansınızı belirgin bir şekilde artırır,
- şüphe ve korkuları bertaraf eder,
- yeteneklerinizi daha verimli ve etkili kullanmanızı sağlar,
- yaşam kalitenizi artırır...

#### Bölüm 4: Ödev...

Geldik en eğlenceli bölüme... ☺

II.Haftaya kadar öncelikle isteklerinize odaklanın... İstemediğinizi / sevmediğinizi / hoşlanmadığınızı değil; ne istediğinizi, sevdiğinizi / hoşlandığınızı düşünün. Eğer ne istediğiniz konusunda net değilseniz önce istemediklerinizi yazın, sonra da bunların karşılıklarına istediklerinizi... Bunları tek tek listeleyin. Şunu hep hatırlayın ki, ne düşünürseniz o'sunuz.

İsteklerinizi yazdığınız defterinizi hep yanınızda tutun ve imgelemelerinizi hep yapın...

**Hedef yolunda ilerlerken tutkunuzu, inancınızı hep canlı tutun, kendinizi sevin ve şefkat gösterin.** Bunu yaparken tıkanıp hissettiğiniz noktalara özellikle dikkat edin ve bakın bakalım, sizi engelleyen ne? Bunları benimle de paylaşabilirsiniz, yol arkadaşınız olmaya hazırım...

Önümüzdeki haftaya kadar kendinize iyi davranın, sevgiyle kalın...



**\*-\*-\* HEDEFE GİDEN YOL \*-\*-\*****2011 Hedeflerinizi Birlikte Gerçekleştirelim...****II. Hafta**

**"Hedefe Giden Yol"** adı ile düzenlediğim e-kursun 2. haftasına hoşgeldiniz...

Geçtiğimiz hafta **not defterinizi aldınız, 2011 için isteklerinizi defterinize ayrıntılı bir şekilde yazdınız ve defterinizi sürekli yanınızda taşıdınız** değil mi?

Ve ayrıca **yazdıklarınızı hergün yüksek sesle okuduğunuzu, zihninizde canlandırdığınızı, bunları yaparken tutku ve inancınızı hep canlı tuttuğunuzu, kendinizi sevdiğinizi ve şefkat gösterdiğinizi de biliyorum..** 😊

Peki hiç tıkanıp ya da zorlandığınızı hissettiğiniz noktalar oldu mu? Sizi engelleyen hangi duygu ya da düşüncelerle karşılaştınız? Bunları benimle de paylaşmak isterseniz ben hazırım..

Evet artık hedeflerinizi gerçekleştirmek için yola koyulma zamanı...

Bunun için öncelikle isteklerinizle ilgili olarak,

- **Mevcut durumunuzu analiz ettiğinizden,**
- **Ne istediğinizi açık ve net bir şekilde bildiğinizden**
- **İsteğinizin sizin için ne anlama geldiğini belirlediğinizden,**
- **Hedeflerinizi yazılı hale getirdiğinizden,**
- **Plan yaptığınızdan,**
- **Hedefinize bir zaman koyduğunuzdan**

emin olun. Böylelikle yolunuzu bilir, önceliklerinizi belirler, gücünüzü belli bir alana yoğunlaştırır ve motivasyonunuzu artırabilirsiniz. Aynı zamanda da geleceği planlamış, zaman ve enerji tasarrufu yapmış olursunuz.

Şimdi yola çıkarken ilk yapmanız gereken şey ihtiyacınız olan enerjiyi artırmak. Bunun içinse yaşamınızdaki enerji kaçaklarından kurtulmanız ve enerji verecek şeyleri hayatınıza çekmeniz gerekiyor..

**Bölüm 1: Enerji Kaçakları...**

Enerjinizi azaltan, sizi tükettiğinizi hissettiğiniz, onu düşünmekten başka şeylere konsantre olamadığınız herşey birer enerji kaçağıdır..

Günlük yaşamda katlandığınız, göz yumduğunuz, çektiğiniz küçük sıkıntılardan kurtularak

işe başlayabilirsiniz. Bunlar küçük ve önemsiz gibi görünürler ancak aynı zamanda da sizi sınırlendirir ve tüketirler. Bir liste yaparak işe başlayabilirsiniz; yazılı olarak çalışmak gerçekten faydalıdır, o yüzden bu listeyi zihninize değil "defterinize" yazmanızı tavsiye ederim. ☺



- Dolup taşan kutular,
- birikmiş dergi ve gazeteler,
- arkasındaki istiflenmiş eşyalar yüzünden açılmayan kapılar,
- kapanmayan çekmeceler,
- damlayan musluk,
- değiştirilmeyi bekleyen patlamış ampuller,
- boyanmayı bekleyen ayakkabılar,
- gömleğinizin günlerdir dikilmeyi bekleyen düğmesi,
- dosyalarınız karışık olduğu için bulamadığınız evraklar,
- bilgisayarda tasniflenecek mesajlar,
- evinizin / ofisinizin / arabanızın dağınıklığı,
- televizyon seyretmek,
- "birgün lazım olur" düşüncesiyle atılmayıp biriken eşyalar
- son 1 yıl içinde kullanmadığınız eşyalar, okumadığınız kitaplar, giymediğiniz giysiler.....

Bazılarınız listeyi yapmakta zorlanabilir; bunun nedeni yaşamlarında bir tatsızlık olmaması değil sıkıntılarına karşı duyarsızlaşmış olmaları ve bu konuda bir farkındalıklarının olmamasıdır.. Katlandığınız şeyleri hayatınızın farklı alanlarına göre ayırarak listelemek işe yarar. Örneğin sağlığını, eviniz, işyeriniz, kariyeriniz, aileniz, arkadaşlarınız, alışkanlıklarınız gibi.. Listenizdekileri çözümlmek için kendinize bir zaman tanıyın ve ara ara da kendinizi yaptıklarınızdan dolayı ödüllendirin. Kendinize dışarda bir yemek ısmarlayın yahut sinemaya gidin.. Katlandığınız şeyleri eledikçe bir hafiflik hissedeceğiniz

kesin.. ☺

Daha az ve düzenli eşya daha çok enerji demektir.. Yeni ve daha iyi şeylerin hayatınıza katılması için **eski olanı sevgiyle bırakın..**

Enerji verecek şeylere gelince;

1.Basit ve önemsiz gibi görünebilen ancak kendinizi iyi hissettirecek enerji verecek iyi alışkanlıklar:

- Her sabah evden apar topar çıkmak yerine 10 dakika erken kalkıp gününüzü planlamak ve keyifle kahvaltı yapmak,
- öğle yemeğini masanızın başında değil de yakındaki parkta yemek,
- akşam işyerinden çıkarken masanızı düzenlemek,
- televizyon karşısında kuruyemiş değil de meyve yemek,
- hergün uzun süredir aramadığınız birini aramak...

2.Olumlu düşünmek:

Herşeyin hatta kötü şeylerin bile iyi olduğunu anlamak ve bu şekilde olumlu bir tutuma sahip olmak da enerjinizi yükselten durumlardan biridir. Böylelikle kötü olay ya da davranışlar için boş yere üzülüp zaman ve enerji harcamamış olursunuz. Olumlu bakış açısı aynı zamanda şikayet etmek yerine mevcut durumdan en iyi şekilde yararlanmak için düşünmenizi sağlar. Kötü durumlara takılıp kalmanızı engeller.

## Bölüm 2: Zaman Yönetimi

Tüm insanların aynı eşit miktarda sahip oldukları tek şey zamandır ve kaybedilen zaman bir daha asla tekrar kazanılmaz!..

Zaman yönetimi sayesinde, **daha az zamanda ve daha az stresle daha çok iş** yapabilir; yapmak istediğiniz diğer işlere daha çok zaman ayırabilirsiniz.

“Yapılacak o kadar çok şey var ki, hiçbirine yetişemiyorum” diyen, sürenin kısalığından

şikayet eden kişilerden misiniz? O halde önce onu uzatmanız lazım, ilk atmanız gereken adım bir zaman defteri tutmaktır.



Zaman defteri, gün içinde zamanınızı nasıl harcadığınızı görebilmenizi sağlayacak, basit ama güçlü bir araçtır. Zamanı harcarken sürekli olarak kaydını tutmanız yeterlidir. Kalktığınız andan gece yatana kadar telefon konuşması, çay molası, toplantılar, giyinmek, yemek hazırlamak, iş arkadaşlarıyla sohbet etmek, rapor yazmak ve hatta faks çekmeye kadar yaptığınız tüm işleri not edin. **Eylemi**, onun için **harcanan zamanı** ve **kritik, önemli, az önemli, önemsiz şeklindeki değerlendirmelerinizi** yazın. Pek çok insan bu çalışmadan sonra zamanının büyük bölümünü az önemli ve önemsiz işler için harcadığını keşfeder. Zaman defterini incelediğinizde çalışmalarınızın kaç kere ve ne tür işlerle kesildiğini de görürsünüz.

Şimdi gelelim zamanınızı nasıl harcadığınızı ve ne şekilde kesintiye uğradığınızı hakkında bir fikriniz olduktan sonra dikkat etmeniz gereken zaman tuzakları ve çözüm yollarına:

\* Birincisi amaç ve hedeflerin açık ve net olmaması, önceliklerin belirlenmemesidir. Hedefe yönelik plan yapmalı, önemli işlere öncelik vererek daha fazla zaman ayırmalısınız. Bunun için yapılacak işleri aklınıza gelir gelmez not edip sonra da güne başlarken yalnızca o gün yapabileceğinize inandığınız "**öncelikli ve önemli işleri**" listenize koyarsanız zihinsel enerjiniz önceliklere odaklanır gün bittiğinde öncelik listenizdeki işleri bitirmenin keyfini yaşarsınız ve "hepsini yetiştirmekten" dolayı mutlu olursunuz.

\* İkinci olarak hedefe yönelik **planlama yapmak** gerekir. Şöyle bir söz vardır: "İnsanlar, başarısızlığı planlamazlar; ama pek çok insan planlamayı başaramaz." Her akşam yatmadan önce ya da sabah ilk iş olarak oturup elinizin altındaki en değerli kaynağı yani önünüzdeki 24 saati kontrol edebilmek için zaman ayırın. İşinizi planlayın ve her gün planınıza uygun hareket edin. Planlama yaparken de verimli çalışma saatlerinizi tespit ederek, zor işleri bu saatlerde yapabilirsiniz.

\* Üçüncü çözüm yolu çalışma alanınız ve bunun düzenlenmesidir: Masanızı ve çevrenizi temizler, işe yaramayan evrakları kaldırır, dosyalama yapar ve düzenli olursanız aradığınız evrak veya eşyaları kolaylıkla bulabilirsiniz. **Acil, önemli ve ayrıntılı belgeler** için masada 3 dosya bulundurmak pratiktir, böylece işi biten yazı dosyalanır ve masa üstü dolu olmaz. Her hafta 1 saatinizi kesin olarak düzenlemeye, sistem

oluşturmaya ayırın. Bir de sistem kurmak için mi zaman haracayacağım demeyin, bu size ilerde zaman kazandırarak büyük yarar sağlar.

\* Unutkanlık zamanınızı planlamak açısından sorun yaratabilir. **Hatırlatıcı notlar** olarak anahtar kelimelerle ya da resim, şekil çizerek hatırlama sağlanabilir.

\* Ertelemek önemli bir zaman tuzağıdır. **Niçin ertelediğinizi** bir kez anladığınızda bundan sonrası kolaydır. Büyük ve hoşlanmadığınız işleri önce yapın. Küçük bölümlere ayırın, aralarda molalar verin ve iş bitiminde bir fincan kahveyle ya da müzik dinleyerek kendinizi ödüllendirin. Böylelikle işler daha kolaylaşır .

\* **Sorumluluk ve yetki devri** altıncı dikkat etmeniz gereken husustur. "Ben yapayım, bir kerede temiz yapayım / bir de başkasının yaptığını kontrol etmekle zaman kaybetmeyeyim / ya yanlış yaparlarsa" diye düşünmeyin. Yetki devri ve etkili görevlendirme önemli işlere daha çok zaman ayırmayı sağlayacak, böylece etkinlik artacak, performans yükselecektir. Önemli olan "kimin yaptığı" değil "işin yapılıyor olması"dır.

\* Ve zaman yönetiminin belki de en önemli unsuru; **hayır demek..** Hayır diyememek çoğumuza ciddi vakit kaybettirir. Yardım isteyenlere sürekli evet demeyin, onlara sorunlarını çözecek seçenekler sunun. Bunun için 1 hafta boyunca her öneri ve ricaya "hayır" demeyi deneyin. Sonra fikrinizi değiştirip "evet" diyebilirsiniz ama ilk cevabınız hep hayır olsun, dünyanın yıkılmadığını göreceksiniz. ☺

\* Şimdi de **çevresel zaman engellerine** bakalım:

- Kesintisiz çalışmak istediğinizde telefon engelini ortadan kaldırmak için sekreter veya telesekreter kullanın.
- Davetsiz ve habersiz misafirler bir başka çevresel engeldir. Önemli ve acil yetiştirilmesi gereken bir iş üzerinde çalışıyorsanız randevusuz görüşme kabul etmeyin ya da görüşme odasında ziyaretçi kabul edin.

\* **Yorgunluk ve stres**, zamanı boşa harcamanıza neden olur. Zamanı kötü kullanıp strese girebilir ya da çeşitli alanlardaki stresiniz nedeniyle zaman kaybı yaşayabilirsiniz. Acelecilik, ayrıntılarla uğraşma, işleri yarıda bırakma, mükemmelliyetçilik gibi size zaman kaybettiren alışkanlıklarınızdan kurtularak stresinizi azaltabilirsiniz. Dinlenmeye zaman ayırmak, düzenli doktor kontrolleri yaptırmak da önemlidir, bunlar aynı zamanda yaşam kalitesini de yükseltir.

## **Bölüm 2: Özür dilemek, affetmek, teşekkür etmek...**

Hayatınızdaki insanların sizi desteklemeleri elbette ki önemli.. Bu insanları yaşamınıza

çekmenin en iyi yolu şu an sahip olduğunuz ilişkileri temizlemektir. Güçlü ilişkiler kurmanın en temel üç unsuru da özür dilemek, affetmek ve teşekkür etmektir.

**Önce kendinizden başlayın:** Kendinizde bağışlayamadığınız şeylerin bir listesini yapın. Çocukluğunuzdan başlayarak bugüne kadar kendinize kızdığınız ve bunun karşılığında da özür dileyebileceğiniz kişileri saptayıp onlarla bağlantı kurun. Herkes ve her davranış ya da söz listenizde olabilir. Bu şekilde özür dileyip kendinizi bağışlamak gerçekten işe yarayan özgürleştirici bir çalışmadır ve büyük miktarda enerjinin serbest kalmasını sağlar.

Kendinize kızgınlıklarınızın yanısıra başkalarına da kızmak, kin duymak, dargın olmak çok büyük birer enerji kaçağıdır. Patates çuvalı hikayesini bilirsiniz; affetmeyerek asıl kendinizi cezalandırıyorsunuz. Affetmek karşınızdaki kişiye bir lütuf değil, en başta kendinize yaptığınız bir iyiliktir. Olan olmuş bitmiştir, bundan sonrası olana yüklediğiniz anlamdır. Oysa affettiğinizde kalp ağrısından kurtulacak, enerji ve zaman kazanacak; rahatlayacak ve özgürleşeceksiniz. Affetmek demek karşınızdakinin suçsuz ya da haklı bulmak ya da yaptığının doğru olduğunu düşünmek demek değildir; sadece artık onun neden olduğu **acı duygusunu yaşamamayı seçmek** demektir. Geçmişteki anıların boyunduruğundan kurtulup yaşamımızı kontrol altında tutmasına son vermek demektir.

Güçlü ilişkiler kurmanın 3. etkileyici yolu, insanların sizin için yaptıkları herşeye teşekkür etmektir. Bunun için günde en azından 5 kere teşekkür etmeyi alışkanlık haline getirmek şeklinde bir çalışma yapabilirsiniz. Sabah ekmeğinizi getiren apartman görevlisine, iş yerinde çay servisi yapan hanıma, restoranda güleryüzle servis yapan garsona, gideceğiniz yere güvenli bir şekilde götüren taksi şoförüne teşekkür edebilirsiniz. Teşekkürünüzü sözlü olarak ya da mesajlarınızla ifade edebileceğiniz gibi özel armağanlarla da ifade edebilirsiniz. Bu armağanların çok pahalı olması da gerekmez. Bir not defteri, süslü bir kalem, bir kitap güzel bir teşekkür armağanı olabilir. Ortada bir neden yokken sadece içimizden geldiği için de armağan verebiliriz. Armağan vermek bir yandan karşınızdaki kişiyi mutlu eder, bir yandan sizin mutluluğunuzu artırır, öte yandan da şükran duygunuzu gösterdiğinizden sahip olduklarınızın paylaşarak çoğalmasını sağlar. 😊

#### Bölüm 4: Ödev...

Geldik en eğlenceli bölüme.. 😊

Hedefe giden yolda enerjiye ihtiyacınız var;

- Dağınıklık, kullanılmayan eşyalar gibi enerji kaçaklarından kurtulun.
- Bir zaman çizelgesi tutun. Böylece gün içinde zamanınızı aslında nasıl harcadığınızı, çalışmalarınızın kaç kere ve ne tür işlerle kesildiğini görebileceksiniz. Buna göre de yeni bir zaman planlaması yapabilirsiniz.

- Sırtınızda yük oluşturan ilişkilerinize bakın. Kendinizi ve başkalarını affedin.

Ve tabii ki tutkunuzu, inancınızı hep canlı tutun, kendinizi sevin ve şefkat gösterin. Bunu yaparken tıkanıp hissettiğiniz noktalara özellikle dikkat edin ve bakın bakalım, sizi engelleyen ne? Bunları benimle de paylaşabilirsiniz, yol arkadaşınız olmaya hazırım..

Önümüzdeki haftaya kadar kendinize iyi davranın, sevgiyle kalın..

**\*-\*-\* HEDEFE GİDEN YOL \*-\*-\*****2011 Hedeflerinizi Birlikte Gerçekleştirilim...****III. Hafta**

**"Hedefe Giden Yol"** adı ile düzenlediğim e-kursun 3. haftasına hoşgeldiniz...

2 haftanın sonunda nasılsınız bakalım? İstek listesi, aldığınız notlar, yapılacaklar listesi, zaman çizelgesi derken defteriniz doldu da taşıyor mu yoksa? ☺ Enerji kaçağına sebep olan herşeyi tespit edebildiniz mi, patlamış ampuller değiştirildi mi, 10 yıldır kızdığınız ve hala affetmediğiniz arkadaşınız hakkında şimdi ne düşünüyorsunuz, annenize kötü davrandığınız için özür dilediniz mi ve hepsinden önemlisi kendinizi seviyor ve güveniyorsunuz değil mi?

Bu 2 haftada size zor gelen neler var, yapmakta ya da değiştirmekte güçlük çektiğiniz ya da yapmayı istemediğiniz bişey oldu mu? Bunları benimle de paylaşmak isterseniz ben hazırım..

Evet artık hedeflerinizi belirlediğiniz ve bunun için enerjinizi artırdığınıza göre sıra geldi hedefe varmak için geliştirilmesi gereken niteliklerinize.. Yaşınız, cinsiyetiniz, işiniz, hedefiniz her ne olursa olsun bazı becerilere sahip olmanız ve bazı yeteneklerinizi geliştirmeniz gerekiyor.

İş, aile, arkadaş çevrenizdeki insanlarla ilişkileriniz nasıl, onlarda yarattığınız imaj aslında yaratmak istediğiniz imaj mı, iletişim sorunları ve hatta iletişim kazaları yaşıyor musunuz?

**Bölüm 1: İmaj...**

Hem kişisel gelişimde hem de hedefe ulaşma yolunda imaj önemli bir yere sahiptir.

**İmaj, insanlara kendinizi gerçekte olmadığınız gibi gösterip aldatmak değildir. Aslında bunun tam tersidir. Kim olduğunuzu ve başkalarına neler sunabileceğinizi dürüst ve samimi bir şekilde ifade etmenize yardımcı olacak yararlı bir araçtır. Burada hile değil, imajınızın sizin yararınıza çalışmasını sağlayacak etkili teknikler sözkonusudur.**



İmaj bir çeşit **"insan ambalajı"**dır, bir iletişim aracıdır, kim olduğunuzu, ne yaptığınızı, yaptığınız işin ne kadar ehli olduğunuzu anlatmanızı sağlayan bir reklam panosudur.

İmajınızı oluştururken öncelikle kendinize şu soruyu sorun: "Nasıl biri olmak, kendimi nasıl biri olarak görmek, **başkaları tarafından nasıl biri olarak görülmek isterdim?**" Sonra zihninizde olmak istediğiniz bu kişinin net bir portresini çizin. Net bir portre pekçok ayrıntıdan oluşur: Nasıl görüneceksiniz, giysileriniz nasıl olacak, nasıl konuşacak iletişiminizde nelere dikkat edeceksiniz, beden diliniz ne demek istiyor, nerede ne yapıyor olacaksınız, şimdi neredesiniz, başkaları sizi nasıl görüyor... Bundan sonrası şimdi olduğunuz yerle olmak istediğiniz yer arasındaki arayı kapatmak üzere çalışmak olacaktır. Kişisel imajınızı, sizi "kazandıran" bir hale getirmek için sürekli çalışmanız gerekir. Böyle bir çalışmada temel olarak şunları yapın:

1. Doğru ve güzel konuşun, toplum önünde konuşma becerilerinizi ve iletişim becerilerinizi geliştirin, etkili dinlemeyi öğrenin.
2. Beden diliniz sözlerinizle uyumlu olsun, olumlu ve açık mesajlar verin.
3. Başkalarının beden dillerini doğru okuyun ve onlarla uyum sağlayın.
4. Empati yapın, olumlu düşünün.
5. Nezaket kurallarını öğrenin ve uygulayın.
6. Kartvizit ve kurumunuza ait basılı malzemelerin profesyonelce hazırlanmış olmasına özen gösterin.
7. Kurumunuza, hedeflerinize ve pozisyonunuza uygun giyinin. Giysileriniz size yakışmalı, vücudunuza uygun olmalı.
8. Her zaman bakımlı ve temiz olun.
9. Kişisel gelişime inanın, kendinizi geliştirin.
10. Ofisinizin, evinizin, kullandığınız araç ve eşyaların görüntüsüne ve bakımına özen gösterin.
11. Kendinizi sevin, değer verin ve kendinize güvenin.

Şimdi gelelim imajı oluşturan temel öğelere..

## **Bölüm 2: Beden dili ve giysiler:**

Görüntünüz, ses tonunuz ve kullandığınız sözcükler dışında beden dilinizle de karşınızdakine çok şey iletirsiniz. Duruşunuz, oturuşunuz, dinlerken öne eğilme, omuz silkme, kollarınızı göğsünüz üzerinde kavuşturma, sandalyeye gömülmüş gibi oturma, odaya girme ya da çıkma tarzınız ve mimikleriniz çevrenizdekilere birçok mesaj iletir. Genellikle bilinçsiz bir şekilde yaptığınız hareketler aslında son derece net mesajlar iletir ve beden dili hakkında bilmek gereken en önemli şey budur. Burda şu dörtlüye dikkat etmek gerekir: **Kıpırdamadan oturmayı öğrenin, düzgün soluk alıp verin, olumlu düşünün ve doğal davranmaya çalışın..**

Şimdi de etkileyici bir duruşun sırlarına bakalım: İlk olarak gözler önemli. Göz temasından kaçmayın çünkü gözleri aşağı indirmek kişiyi itaatkar, utangaç ve güvensiz

gösterir. İkinci olarak yüzünüz geliyor, yüz yedi temel duygunun merkezidir: Korku, öfke, şaşırma, iğrenme, mutluluk, üzüntü, acı. Yüzünüzü dik tutun. Kaşlar da etkileyici bir duruşta önemli bir yere sahip, zira birinin bakışını yakaladığınız anda kaşlarınızı 1-2 saniye için yukarı kaldırmak dostluk ve güven işareti anlamına geliyor. Vücudunuzun genel duruşunu düzgün bir hale getirmek de etkileyici bir görünümün sırlarından.. Ve son olarak da jestler geliyor. El sıkıkmak, kucaklaşmak, öpmek, el sallamak gibi jestler bilinçli eylemlerdir. Kulak çekiştirmek, ense kaşımak, kağıtları küçük küçük parçalara bölmek türünden olanlar bilinçsizce yapılır ve bunlara dikkat etmek gerekir.



İmajın ikinci ögesi giyim ve aksesuarlar.. Kılık kıyafetin de bir dili vardır. **Giysilerle ilgili ilk kural kendinizi kıyafetin içinde iyi hissetmenizdir. Hem psikolojik hem de fiziksel olarak.** Ayakkabılarınız çok sık durmasına rağmen ayağınızı sıkıyorsa kendinizi kötü hissedersiniz, işte bu işin "fiziksel" sıkıntısıdır. İşin psikolojik sıkıntısına gelince; sırf "moda" diye aslında hiç giymediğiniz kısıklıkta bir etek giydiğinizde kendinizi huzursuz hissedersiniz.

Giysilerinizle bir imaj oluşturmaya çalışırken modanın kurbanı olmamak, renk kumaş ve desenleri acemice bir araya getirmemek, canınız ne isterse onu giyebileceğinizi düşünmemek gerekir. İletişim uzmanları **"bir ortama dış görünüşünüzle girer, şahsiyetinizle uğurlanırsınız"** derler. İmajın ilk ve en önemli adımlarından biri olan giysiler kişinin tanınması ve olumlu bir etki yaratmasının ilk koşuludur.

### **Bölüm 3: İletişim:**

Güçlü, zarif ve tarzı olan bir iletişim kurmak önemli bir imaj unsurudur.

Yüksek sesle konuşmak gergin, sinirli ya da heyecanlı olduğunuzu gösterir. Alçak ve derinden gelen bir ses ise olgun, güçlü, kendine güvenen birinin özelliğidir. Yüksek ses hem konuşanı, hem de dinleyeni zor durumda bırakır. Çok yüksek ya da çok alçak sesle, takip edilemeyecek kadar hızlı ya da karşınızdakinin ilgisini dağıtacak kadar yavaş

konuşmak da olumsuz özelliklerdir. Daha da kötüsü "anlarsın ya", "anlatabiliyor muyum" "ııı...eee..." gibi her sözcük arasında tekrarlanan geçişlerdir.

İyi bir konuşma nasıl olmalıdır, şimdi ona bakalım:

1. Kısa ve öz ifadeler kullanılmalı,
2. Konuşma tarzı yapıcı olmalı, olumsuz ifadeler kullanmamalı,
3. Duygularla sözler arasında uyum sağlanmalı,
4. Beden diliniz sözlerinizle aynı mesajı vermeli,
5. Renkli ve canlı bir ifade kullanılmalı,
6. Konuşma hızınız takip edilebilir olmalı,
7. Ses tonunuz canlı olmalı,
8. Argo konuşmamalı,
9. Gerekli yerlerde duraklama yapmalı,
10. Boşlukları doldurmak için lüzumsuz konuşmamalı,
11. Konuşmayı ilginç kılmak için konuya uygun anı, anekdot, fıkra anlatılmalı,
12. Klşe sözler ve konuşmada kirlilik yaratan "şey, yani" gibi kelimeler sıkça kullanılmamalı..



İnsanları etkin dinlemek önemlidir. **Etkin dinlemek demek karşınızdakini sessiz bir şekilde, içinizden kendi kendinizle konuşmadan, cevap vermeden ve yargılamadan dinlemek demektir.** Arada karşınızdakinin konuşmasını sağlamak için "ya sonra, öyle mi, gerçekten mi" gibi sözler söyleyebilir, "ne, nasıl, nerede" gibi açık uçlu sorular sorabilirsiniz. Diyelim ki arkadaşınız size işini yetiştirmekle ilgili endişesini anlatıyor. "Bu iş yarına yetişmeyeceği için kaygılısın" cümlesindeki gibi dinlediklerinizi

duyguyu ve içeriği yansıtacak şekilde özetlemek karşınızdakine anlaşıldığını hissettirir.. Bu da hem güven yaratır hem de karşınızdakini daha iyi tanıma fırsatı buluruz.

Aktif bir dinleyici olmak için:

1. Sabırlı olmalı ve karşınızdakinin iletmeye çalıştığı mesaja saygı duymalı, sözünü kesmemeli,
2. Dikkati konuşana vermeli, başka şeylerle ilgilenmemeli,
3. Konuşulanları zaman zaman kendi sözlerinizle özetlemeli ve karşınızdakinden teyit almalı,
4. Önyargısız dinlemeli,
5. Konuşanın beden diline dikkat etmeli,
6. Önemli noktaları not almalısınız..

İletişimin bir çatışma halinde etkili bir çözüm yolu olması için **"ben dili"**nin kullanılması önemlidir. Önce **davranış tanımlanır, sonra bunun yarattığı belirgin etki anlatılır ve son olarak da duygudan bahsedilir.** Örneğin çocuğunuz sabah hep geç kalkıyor ve bu da sizi kızdırıyor diyelim. "Sen zaten hep geç kalkıyorsun ve beni sinirlendiriyorsun" dersanız bu sizi çözümden uzaklaştırır. "Sen kalkmadıkça okula geç kalacaksın diye endişeleniyorum" demek çözüm odaklıdır ve çocuğunuzu da çözümün bir parçası haline getirir.

#### **Bölüm 4: Kişisel marka:**

Sadece ünlülerin ya da şirket liderlerinin değil, her profesyonelin markalaşmaya ihtiyacı var... Kişisel markanızı yaratmak ise farklılaşmakla, işinize değer katmakla ve insanların sizi nasıl algılayacağını yönetmekle mümkün.

Diyelim ki başarılı bir profesyonelsiniz. Çok çalışıyor, doğru işler yapıyor ve bunu istikrarlı bir şekilde devam ettiriyorsunuz. Fakat aynı işi yapan rakipleriniz hem daha fazla para kazanıyor, hem de daha çok iş teklifi alıyor. Peki siz nerede yanlış yapıyorsunuz? Rakipleriniz kendi kişisel markalarını yaratmayı başarmış ve dolayısıyla büyük firmalardan iş teklifi alıyor, daha çok kazanıyor olabilirler mi? Çoğu insan, "işimi çok iyi yapmam kariyerimde ilerlemem için yeterlidir" diye düşünür. "Kendim olmayı ve kariyerimin beni nereye götüreceğini izlemeyi tercih ederim" diyenler de olabilir. Veya çok bildik bir tavırla, "Ben kendimi pazarlama konusunda pek iyi değilimdir" deyip işin içinden çıkmak da çok kolaydır. Siz kendi markanızı yönetmezseniz, bunu başkaları ve hatta rakipleriniz dezavantajınıza olacak şekilde yapar..

#### **Kişisel markanızı yaratmanın anahtarı kendinizi marka sorumlusu yapmaktır.**

Bir markanın sorumluluğunu almak demek, ne söylemek istediğiniz konusunda değil, pazarın ne istediği konusunda düşünmek demektir. **"Siz"** denilen ürünü pazarlayan bir pazarlamacı gibi davranın. Pazarı iyi analiz ettikten sonra, kendi kendinizin muhasebesini yapın. Güçlü yanlarınız, zayıf yanlarınız nedir? Rekabet ettiğiniz insanlarla kendi markanızı

nasıl kıyaslayabilirsiniz? Anahtar niteliklere ve sizi farklılaştıran araçlara odaklanın: Yeteneklerinize, bilginize ve hatta pazarın ihtiyaçlarına çözüm olacak kişisel özelliklerinize.... Ardından farklı, doğru ve değer yaratan bir kişisel marka kimliği oluşturun.

**Bir yolculuğun başında, hedefe ulaşmak çok önemli görünür. Ancak hedefe varıldığında esas önemli olanın yolculuk olduğunu anlarsınız. Siz bir "kişisel marka" olamasanız bile, bu hedef için verdiğiniz mücadele sizi özel ve farklı kılacaktır...**

#### **Bölüm 4: Ödev...**

Geldik en eğlenceli bölüme.. ☺

Hedefe giden yolda sağlam bir imaj sergilemek için;

- Başkaları tarafından nasıl görünmek, nasıl algılanmak istediğinizi düşünün ve bunun bir resmini çizin,
- Bu görüntüyü gerçekleştirmek için beden dilinizde, kıyafetlerinizde, iletişiminizde ne gibi değişiklikler yapmanı gerektiğini düşünün ve bunları uygulamaya başlayın.
- Siz bir markasınız, bunu daima hatırlayın ve buna uygun davranın..

Ve tabii ki tutkunuzu, inancınızı hep canlı tutun, kendinizi sevin ve şefkat gösterin. Bunu yaparken tıkanıtığınızı hissettiğiniz noktalara özellikle dikkat edin ve bakın bakalım, sizi engelleyen ne? Bunları benimle de paylaşabilirsiniz, yol arkadaşınız olmaya hazırım..

Önümüzdeki haftaya kadar kendinize iyi davranın, sevgiyle kalın..

**\*-\*-\* HEDEFE GİDEN YOL \*-\*-\*****2011 Hedeflerinizi Birlikte Gerçekleştirelim...****IV. Hafta**

**"Hedefe Giden Yol"** adı ile düzenlediğim e-kursun 4. haftasına hoşgeldiniz...

Son haftaya nasıl başlıyorsunuz bakalım? Geçen hafta hedeflerinize ulaşma yolunda sahip olmanız gereken beceriler ve geliştirmeniz gereken yeteneklerinizle ilgili detaylı olarak düşündünüz ve neler yapmanız gerektiğine karar verdiniz mi?

Peki bu 3 hafta boyunca size en zor gelen ne oldu; yapmakta ya da değiştirmekte güçlük çektiğiniz, tıkanıp hissettiğiniz ya da yapmayı istemediğiniz birşey oldu mu? Bunları benimle de paylaşmak isterseniz ben hazırım..

Evet artık hedeflerinizi belirlediğiniz, bunun için enerjinizi artırdığınız, geliştirilmesi gereken niteliklerinizi tespit ettiğinize göre geldik en önemli ve son adıma: Artan enerjiniz ve gelişen beceri ve niteliklerinizle hedefi yaratmakta sıra..

**Bölüm 1: Çekim yasası...**

**Çekim yasası en temel ifadesiyle düşüncenin yaratıcı gücünün kullanımıyla ilgili.. Dikkatinizi, düşüncenizi neye yoğunlaştırırsanız onu kendinize çekeceğinizi ifade ediyor.** Gerçekten de düşünce ve inançlarınıza uygun deneyimleri hayatınıza çekiyorsunuz. **Dünkü düşüncelerinizle bugününüzü şekillendirdiniz; bugünkü düşünceleriniz de yarınınızın oluşumunda önemli bir etkiye sahip.**

İnsanlar istemedikleri şeyler olduğunda bunun sorumluluğunu almayıp, "bunu ben yapmadım" diyorlar. İşin sırrı da tam burada: **Aslında bu beklenmedik ya da istenmedik olaya odaklanarak onu çekmiş oluyorsunuz.** Düşünün ki sizler istediğiniz / hissettiğiniz şeyleri kendinize çeken birer mıknatıssınız. Kendinizi şişman hissediyorsanız zayıflığı, kendinizi fakir hissediyorsanız zenginliği çekemezsiniz. Yani **hisleriniz başınıza gelenlerde önemli rol oynuyor, düşünceleriniz de öyle. Olumlu ya da olumsuz bir şeyi düşünmeye başladığınızda onu çekmeye de başlamış oluyorsunuz.** Birşey görüp "evet, buna sahip olmak istiyorum" dediğinizde, ona yönelttiğiniz ilgi sayesinde onu yaşamınıza çağırıyorsunuz. Aynı şekilde deneyimlemek istemediğiniz birşey görüp "hayır, bunu istemiyorum" dediğinizde gösterdiğiniz ilgi sayesinde onu da yaşamınıza çağırıyorsunuz. Çünkü **çekim yasasında "hayır" diye birşey yoktur; isteyin ya da istemeyin ilginiz o şeyi size getirir.**

**Birşeyi yaşantınıza çekmede düşüncelerin yanında duygular yani hissettikleriniz de önemli..** Dikkatinizi ne hissettiğinize vererek düşündüğünüz konuyu

hangi yönde çektiğinizi kolayca anlayabilirsiniz. Bol para kazanmayı, büyük ve konforlu bir ev almayı düşünürken bir yandan da bunu hakettiğinizi düşünüyor, o evde yaşamının keyfini hissediyorsanız doğru yoldasınız demektir. Ama bu düşüncenize "ben kim zengin olmak kim, o evi ancak rüyamda alırım" düşüncesi eşlik ediyor ve mutsuz, karamsar hissediyorsanız, bunlara sahip olamayacağınızı düşünüyorsanız işte o zaman düşüncelerinizi değiştirmenin zamanı gelmiş demektir. Duygularınızdan kılavuzluk alarak düşüncenizi yönlendirmek de elbette ki sizin elinizde..

Diyelim ki, ilginizi bir isteğinize yoğunlaştırdınız ve bununla ilgili de hiçbir korku ya da şüpheniz yok ve de pozitif duygular içindesiniz. Bundan sonra olmasını / gerçekleşmesini beklemeye başlıyorsunuz. Peki isteklerinizin gerçekleşmesini beklediğiniz zaman süresince boş oturup bekleyecek misiniz, yoksa ne yapacaksınız? Aslında bu nokta tam da kadercilikle çekim yasasını ayıran çizgidir. "Ben düşündüm gerisini de evren versin" mantığındaysanız çekim yasasının çalışmasını anlamamışsınız demektir. Parasız kalmışsınız, faturalar birikiyor, her gün "ben çok zenginim" cümlesini defalarca tekrarlıyor, istediğiniz evin resmini duvarınıza yapıştırıp bakıyorsunuz. Bu noktada **hayatın önünüze getirdiği imkanların "farkına varmalı", fırsatları değerlendirmeli, gerektiği şekilde çalışmalı ve isteğinizin gerçekleşeceğine dair bir güven duygusu içinde bulunmalısınız.**

Daha iyi bir işi, hayatınızın aşkını, daha sağlıklı olmayı, daha çok para kazanmayı ve istediğiniz daha pekçok şeyi hayatınıza çekmenin yolunu şu şekilde özetleyelim:

- Önce **ne istemediğinizi bilip istediğiniz bir şeye pozitif düşünceyle odaklanın ve hisleriniz buna eşlik etsin,**
- sonra bununla ilgili tüm **olumsuz ve sınırlayıcı inançlarınızı temizleyin,**
- bir sonraki adımda başka bir insanın zararını istemeden **bütünün hayrını isteyin ve evrenin doğru zamanı ve doğru yeri ayarlamasına izin verin,**
- daha sonra **istediğiniz şeyin zaten olduğunu hissederek evrene güvenin,**
- son olarak da başınıza ne gelmiş olursa olsun onu alın, teşekkür edin ve güzel birşeye çevirin..

Herşeyin temelinde yatan iki esas duygu var: Sevgi ve korku. Arzularınızı sevgi üzerine kurar ve onları bu yolla beslerseniz istekleriniz mutlaka gerçekleşir. Çünkü sevgi tüm güzel ve mucizevi şeyleri kendine çeken en büyük manyetik güçtür...

## Bölüm 2: Yaratıcı imgeleme

Birşeyleri çekmenin 3 temel adımı var:

- İstedüğimizin ne olduğunu açık ve kesin bir şekilde ortaya koymak,
- her yönüyle olmuş gibi olduğuna inanmak,
- ve de bunun için şükretmek..

İşte tüm bu sürece yaratıcı imgeleme ya da tezahür ettirme diyoruz.

Çekmek istediğiniz şeyi bir kağıda yazmak ve sonra da bu yazdıklarınızı banyo aynası, bilgisayarınızın yanı sıra sıkça görebileceğiniz yerlere koymak ilk adım. Sonra kendiniz için bir olumlama seçmek geliyor. Kelimeler yüksek sesle söylendiğinde çok güçlüdürler. Bu nedenle olumlama cümleleri sizi isteklerinize bilinçaltı düzeyinde götürmek açısından önemlidir. Günlük tutmak ve en küçük detaya kadar isteklerinizi yazmak da yararlı olur. Kendiniz için ne olmasını istediğinize karar verdikten sonra, her akşam uyumadan önce ona sahip olmanın, onu yapmanın veya o olmanın nasıl bir şey olduğunu hissedin, ona sahip bir şekilde kendinizi görün, seçtiğiniz bir olumlama kullanıp uyumadan evrene şu an sahip olduklarınız için teşekkür edin.. Sabah uyanır uyanmaz da aynı alıştırmayı yaptığınızda süreç hızlanacaktır.

Şimdi bu sürece biraz daha detaylı olarak bakalım:

Öncelikle atılması gereken adım, tam olarak ne istediğinize karar vermek yani niyetinizi ortaya koymaktır. Hayatınızın belli başlı alanlarını düşünün: Özsaygı, sağlık, para, meslek, aile, ilişkiler gibi.. Hayatınızın her alanında ne istediğinizin bir listesini yapmak iyi bir başlangıç. Örneğin;

- sosyal durumlarda daha özgüvenli olmak istiyorum,
- kendimi daha etkin şekilde ifade etmek istiyorum,
- düzenli olarak egzersiz yapmak istiyorum,
- gelirim artırmak istiyorum,
- beni doyuma ulaştıran bir mesleğimin olmasını istiyorum,
- mevcut ilişkimin daha iyiye gitmesini istiyorum,
- annem ve babamla ilişkimin daha iyi olmasını istiyorum gibi...

Neler istediğinizin listesini yaparken, olabildiğince net olun.. "İş görüşmelerine gitmek" için sürekli olumlama yapıp işe giremiyorsanız, olumlamalarınızı, "işe alınmak için iş görüşmelerine gitmek" şeklinde değiştirmeniz gerektiği açıktır..

İkinci dikkat edilecek husus, bu alanlar hakkında şimdi nasıl konuştuğunuzun farkında olmaktır. Önümüzdeki birkaç günde bu farklı alanlar hakkında nasıl düşündüğünüze ve nasıl söz ettiğinize dikkat edin. Arkadaşlarınıza "asla yeterince param yok", "ortalıkta evlenilecek adam / kadın yok" ya da "işimden nefret ediyorum" dediğinizi duyuyorsanız düşüncelerinizi değiştirmenin vakti gelmiş demektir. Söyledikleriniz ve düşündükleriniz, durumları ve insanları sürekli olarak size çeker. **İsteMEDİĞİNİZ şeyden sürekli olarak söz ederseniz bu, İSTEDİĞİNİZ şeyi engeller!** Şu anda hayatınızın birçok alanında istediklerinize sahip olmasanız bile, **"Kendimi keşfetmeye giden harika bir**



**yoldayım. Şu andan başlayarak pozitif düşünmek ve pozitif konuşmak için elimden gelenin en iyisini yapıyorum”** diye düşünmeye başlayabilirsiniz. Önünüzdeki birkaç gün içinde **hayatınızın farklı alanlarında neler istediğinize KARAR VERİN ve şimdi bu alanlar hakkında neler düşündüğünüzün, neler söylediğinizin FARKINDA OLUN.** Unutmayın, Kozmik Mutfak, arzu ettiğiniz her şeyi size vermek İSTİYOR, yeter ki, siz net olun.

Gelelim olumlama cümlelerine.. Kelimelerin gücünün bilincinde olun ve her kullandığınız kelimeyi, cümleyi fark ederek kullanın. Farkında olmadan tekrar ettiğiniz kelimeler bilinçaltınızı uyarırlar. Ve unutmayın tekrar edilen her olumsuz cümle kalıbı, yaratıcı imgelemenizi kilitler.

Onaylamalar bilinçaltınızı yeniden programlamanın en temel yollarından biridir. Onaylama süreci ise; basitçe bilinçaltımıza yerleştirmek istediğimiz hedeflerimizi veya yeni inançlarımızı tekrarlama sürecidir. Bu süreç, söylediğiniz cümle bilinçaltına yerleşinceye kadar yazma, şifahi veya zihni söyleme, dinleme veya davranış şekillerinde olabilir. Hoşunuza gitsin ya da gitmesin, onaylamaları her zaman gerçekleştiriyorsunuz. Konuştuğunuz zaman bilinçaltınız dinler, hayattan şikayet ettiğimizde bilinçaltınız dinler ve hep şikayet ettiğimiz hayata size vermek için talimatlarınızı sadakatla yerine getirir. Onun için bundan sonra ne söylediğinize, özellikle 'tekrar, tekrar' söylediklerinize dikkat edin.



İşte, yapacağınız onaylamalardan bazıları;

- Her gün, her şekilde daha iyi oluyorum,
- Her şey bana kolayca geliyor,
- Işık ve sevgi ile dolu, neşe saçan bir varlığım,
- Hayatım bütün bir mükemmellikte çiçek açıyor,
- Keyif aldığım her şey şimdi burada,
- Hayatımın patronu benim,

- İhtiyacım olan her şey zaten bende,
- Bu zengin bir evren ve hepimiz için bolluk var,
- Bolluk benim doğal varoluşumdur,
- Sonsuz zenginlikler şimdi hayatıma özgürce akıyor,
- Daha çok verdikçe daha çok aldıkça daha mutlu hissediyorum..

Niyetten sonra gelen inanç, yaratıcı imgelemenin ikinci önemli unsurudur. Kolaj şeklinde, farklı yerlerden kestiğiniz fotoğraflarla isteklerinizi resmedin ve uyandığınız anda onunla karşılaşacağınız bir yere asın. Hergün belirli bir zamanı, onu imgelemeye ayırın. Gözleriniz kolajın üzerinde gezerken, yüreğiniz onaylamıyorsa ya da yaratımınız gecikiyorsa "yargılarınızı" kontrol edin. İstekleriniz sizin için uygun ve bütünün hayrına mı bir kez daha düşünün.

Yaratıcı imgelemenin bir diğer unsuru ise mümkünse imgelemenizi gevşemis bir halde yapmanız.. Tüm kaslarınızı tek tek gevşetin, bu haldeyken düşüncelerinizi sadece izleyin, takıldığınızda ya da başka bir düşünceye geçtiğinizde, yeniden nefesinize odaklanın ve içsel gülümsemeyi deneyip hayalinize yeniden dalın. Bunun için, sabah uyandığınız akşam da uyumaya dalacağınız saatler çok önemlidir. Çünkü beyin o dönemde tam gevşeme halindedir.

**Olumlamalarınızı BEN'li cümleler şekline ve simdiki zamana uygun hale getirin. Yaratma gücünüzün şu anda, şimdi olduğunu her zaman hatırlayın.** Yaratıcı imgeleme çalışmalarınızda istediğinizi en ince noktasına kadar detaylandırın ve kesinleştirin. Yaratımınıza zaman ayırın, emek verin, onu tüm duygularınızla hissedin, size vereceği sevinci yaşayın. Çünkü bilinçaltı akıl yürütmez, o sizin duygularınıza cevap verir. **Olumlamalarınızda pozitif içerikli anlamlı cümleler kurun:** Artık mutsuz değilim yerine, içim mutlulukla, sevinçle dolu gibi.. İsteddiğiniz neyse ona doğru enerjiyi hareket ettirmek için, olmuş kabul ederek hissedin ve eyleme geçin. İstediginize ulaşmak için bir şeyler yapın. Örneğin bir ev sahibi olmak istiyorsanız ona sahip olduğunuzda kullanmak üzere eviniz için bir şey satın alın. Eylem, inanç ve vizyon birbiriyle uyumlu olmalıdır.

Ve belki de en önemlisi, yaratıcı imgelemenizi ve oluşturduğunuz imajınızı ve isteğinizi sadece kendinize saklamanızdır. Teşekkür ederim demeyi ve olmuş bitmiş şükran duymayı ihmal etmeyin, bu arada da daha önce yarattığınız ve şimdiye kadar hiç fark etmediğiniz tezahürlerinizi farkedin ve keyfini çıkarın.

#### **Bölüm 4: Ödev...**

Geldik en eğlenceli bölüme.. ☺ Son hafta da ödev mi olur demeyin, en güzel ödev bu hafta..

Hedefe giden yolda tutkunuzu, inancınızı hep canlı tutun, kendinizi sevin, şefkat gösterin ve yaratıcı gücün içinizde zaten var olduğunu bilin..

Size zor gelen, tıkanığınızı hissettiğiniz, yapmakta ya da değiştirmekte güçlük çektiğiniz, yapmayı istemediğiniz noktalara özellikle dikkat edin ve bakın bakalım, sizi engelleyen ne? Bunları benimle de paylaşabilirsiniz, yol arkadaşınız olmaya hazırım..

Kendinize iyi davranın, sevgiyle kalın..

Sevgimle kucaklarım ☺

Çiğdem Atabey, Yaşam Koçu

<http://www.cigdematabey.com/>

[ncigdematabey@gmail.com](mailto:ncigdematabey@gmail.com)

