Machine Translated by Google

'One of the most prominent voices in neuroscience'
Telegraph

Open Your Mind

THE SOURCE

Change Your Life

DR TARA SWART

Machine Translated by Google

İçindekiler

Kapak
Kitap Hakkında
Yazar Hakkında
Başlık Sayfası
Adanmışlık
Epigraf
Önsöz: Kaynağa Dönüş
giriiş

Bölüm 1 Bilim ve Maneviyat

Bölüm 1 Çekim Yasası
Bölüm 2 Görselleştirin

Bölüm 2 Elastik Beyin

Bölüm 3 Muhteşem Beyniniz: Kaynağın Doğuşu
Bölüm 4 Esnek Zihniniz: Sinir Yollarınızı Nasıl Yeniden Düzenleyebilirsiniz?

Bölüm 3 Çevik Beyin

Bölüm 5 Beyin Çevikliği: Farklı Düşünme Türleri Arasında Çevik Bir Şekilde Geçiş Yapma

Bölüm 6 Duygular: Duygularınıza Hakim Olun
Bölüm 7 Fiziksellik: Kendinizi Tanıyın
Bölüm 8 Sezgi: İçgüdülerinize Güvenin
Bölüm 9 Motivasyon: Hedeflerinize Ulaşmak İçin Dayanıklı Kalın
Bölüm 10 Mantık: İyi Kararlar Verin
Bölüm 11 Yaratıcılık: İdeal Geleceğinizi Tasarlayın

Machine Translated by Google

Bölüm 4 Kaynağı Ateşleyin

Bölüm 12 Adım 1: Artan Farkındalık – Otomatik Pilotunuzu Kapatın
Bölüm 13 Adım 2: Eylem Kurulu
Bölüm 14 Adım 3: Odaklanmış Dikkat – Eylemdeki Nöroplastisite
Bölüm 15 Adım 4: Bilinçli Uygulama – Kaynak Canlanıyor

Sonuç: Kaynağın Sürdürülmesi
Notlar
Bibliyografya
Yazarın notu
Dizin
Teşekkürler
Telif hakkı

Machine Translated by Google

Kitap Hakkında

Beyninizde 86 milyar nöron var ve her biri çevrenizdeki dünyaya verdiğiniz tepkileri yönlendirmeye hazır. Peki zihniniz en derin isteklerinize ve değerlerinize mi odaklanmış, yoksa otomatik pilotta mı çalışıyor?

Sinirbilimci Dr. Tara Swart, hepimizin istediğimiz hayatı yaşama gücüne sahip olduğumuza inanıyor. Çünkü en çok arzuladığımız şeyler -sağlık, mutluluk, zenginlik, aşk- gizemli güçler tarafından değil, düşünme, hissetme ve hareket etme yeteneğimiz, yani beynimiz tarafından yönetiliyor.

Kaynak , inanılmaz ve karmaşık bir şey olan beyninizin gücünü ortaya çıkarmanıza yardımcı olmak için sinirbilimdeki en son gelişmelerden yararlanıyor . Niyetlerinizi görselleştirerek, gerçekten istediğiniz şeyleri nasıl çekeceğinizi anlayarak ve zihninizin yollarının bilincinde olarak, dolu dolu, cesurca ve pişmanlık duymadan yaşama kapasitesine sahip olacaksınız.

Kaynağa ulaşın ve gerçek potansiyelinizi bugün ortaya çıkarın.

Machine Translated by Google

Yazar Hakkında



Nörobilimci ve eski psikiyatri doktoru Tara Swart, MIT Sloan ve Londra'daki Kings College'da kıdemli öğretim görevlisi ve medya ve iş dünyasının en saygın liderlerinin yönetici danışmanıdır. Ödüllü Liderlik İçin Nörobilim kitabının ortak yazarıdır ve 2016 yılında Londra'daki Corinthia Hotel'de Misafir Nörobilimci seçilmiştir. Bilişsel bilimlerden alınan dersleri günlük yaşamlarını iyileştirmek için başkalarına nasıl uygulayacaklarını öğretme konusunda tutkuludur.

Machine Translated by Google

THE SOURCE

Open Your Mind, Change Your Life

DR TARA SWART

Vermilion
LONDON

Machine Translated by Google

Robin'e - koca, en iyi arkadaş, ikiz alev.
Ve Tom'a – oğlum ve beklenmedik sürpriz!

Machine Translated by Google

'Bazı insanlar çok az bilinçli çabayla başarıya, güce, servete ve başarıya ulaşır; bazıları büyük zorluklarla zafer kazanır; bazıları ise hırslarına, arzularına ve ideallerine ulaşmakta tamamen başarısız olur. Peki neden böyle? Sebep fiziksel olamaz, dolayısıyla zihin yaratıcı güç olmalı ve insanlar arasındaki tek farkı
... oluşturmalıdır. Çevreyi ve diğer tüm engelleri aşan zihindir ...'

Charles Haanel, Anahtar Sistemi (1919)

Machine Translated by Google

Önsöz

Kaynağa Dönüş

'Ve yine de yılların tehdidi; beni korkusuzca bulur ve bulacaktır. ...
Ben kaderimin efendisiyim; ben ruhumun kaptanıyım.'

Invictus, William Ernest Henley

Machine Translated by Google

HAYATI DEĞİŞTİREN FIRSATLAR her gün yanımızdan geçip gidiyor. Potansiyel bir partnerle tesadüfen karşılaşmak, yeni bir kariyer kapısı açabilecek bir yorum; telaşlı hayatlarımızda bu tür geçici anlar kolayca gözden kaçıyor veya görmezden geliniyor. Ancak doğru yardımla zihnimizi onları fark etmeye ve yakalamaya eğitebilir ve bir saniyenin onda birini kalıcı bir değişime nasıl dönüştüreceğimizi öğrenebiliriz. Çünkü hayattan en çok istediğimiz şeyler -sağlık, mutluluk, zenginlik, aşk- düşünme, hissetme ve hareket etme yeteneğimiz, yani beynimiz tarafından yönetiliyor.

Yeni Çağ düşüncesinin uzun zamandır vaadi buydu: Zihnimizi yeniden şekillendirerek kaderimizi kontrol edebiliriz. Şüpheciliğe rağmen, Sır ve öncülleri gibi sistemler nesillerdir milyonlarca insan tarafından kullanılıyor. Neden mi? Çünkü gizemi bir kenara bırakırsak, altlarında yatan bazı kavramlar özünde güçlüdür. Daha da önemlisi, artık sinirbilim ve davranışsal psikolojideki en son gelişmelerle destekleniyorlar.

Psikiyatri alanında uzmanlaşmış bir tıp doktoruyum, nörobilimciyken yönetici koçu oldum ve zihinsel performans üzerine bir konuşmacıyım. Tüm araştırmalarım ve uygulamalarım beni tek bir şeye ikna etti: Zihnimizin çalışma şeklini aktif olarak değiştirme yeteneğimiz. Bilim ve kanıta dayalı psikoloji, hepimizin arzuladığımız hayatı yaşama gücüne sahip olduğumuzu kanıtlıyor.

Bu kişisel bir konu: Hayalini kurduğum hayatı yaratmanın anahtarının beynimde, yani "Kaynak" dediğim yerde yattığını anlama yolculuğumda kendim de bulundum. Bu kitapta, hem kendim hem de danışanlarım için işe yarayan düşünce ve tekniklerin yanı sıra, en son psikolojik araştırmaları ve sinirbilimi paylaşacağım; bunların hepsini, zihninizin kilidini açmak için titiz ve kanıtlanmış bir araç setinde özetleyeceğim. Değişime açıksanız ve bu basit adımları izlerseniz, hayatınızı değiştirecek bu fırsatlardan daha fazla yararlanmaya ve en yüksek potansiyelinize ulaşmaya hazır olacaksınız.

Birinci nesil göçmen Hintli ebeveynlerin en büyük çocuğu olarak, 1970'ler ve 1980'lerde meraklı bir aile ortamında Kuzeybatı Londra'da büyüdüm.

Machine Translated by Google

Kültürel inançların, yiyeceklerin ve dillerin karışımı. Etrafımda dönen çeşitli fikirlere hızla uyum sağlamayı öğrendim ama içten içe bir çatışma hissediyordum. Evde yoga ve meditasyon günlük rutinimizin bir parçasıydı, sıkı bir vejetaryen, Ayurvedik diyet uyguluyorduk (bu diyette zerdeçal her derde deva olarak övülüyordu) ve bir lokma yemeden önce yemeği Tanrı'ya sunmak zorundaydık. Ailem bu uygulamaların faydalarını açıklamaya çalıştı ama kulağa çok uçuk geliyordu ve ben sadece arkadaşlarıma uyum sağlamak istiyordum. Evde olup bitenlerin çevremdeki dünyayla uyum içinde olduğu sade bir hayat hayal ediyordum.

Okulda, küçük erkek kardeşim ve ben reenkarnasyon fikrinden asla bahsetmezdik ama evde atalarımıza tütsü çubuklarıyla edilen dualarla ve yiyecek sunularıyla tapınmak zorundaydık; atalarımızın başka bir boyutta dolaştıklarından ve hayatlarımızı etkileyebileceklerinden emindik. Beni çok şaşırtan bir şekilde, geniş ailem tarafından merhum büyükannemin reenkarnasyonu olduğum kolayca kabul edildi. Resmi bir eğitim almamış olmasından duyduğu sözde pişmanlık (Hindistan'da bir köyde büyümüştü), üzerimde bir tıp doktoru olmam yönünde bir beklenti yükü oluşturdu - kültürümde en saygın meslek, yaşam ve ölümle olan bağlantısı nedeniyle dindarlığa yakın. Bana sorgusuz sualsiz çizilmiş bu yolda okulu ve üniversiteyi görev bilinciyle okudum.

Üniversitedeki ilk birkaç yılımda kendimi anlama arayışım sırasında psikiyatri ve nörobilime ilgi duyduğuma inanıyorum; gerçekte kim olduğumu ve karar verme özgürlüğüm olsaydı gerçek amacımın ne olacağını. Yirmili yaşlarımda, çocukluğumda üzerime yüklenen büyük beklentilerden kurtulmak için kültürel mirasımı reddettim. Evden ayrılıp üniversite arkadaşlarımla yaşamaya başladım, modayla ve kendimi kıyafetlerimle ifade etmeye ilgi duymaya başladım, Avrupa'yı ve ardından Güney Afrika'yı gezmeye başladım ve bir erkek arkadaş edinmeye başladım. Müstakbel kocamla ikimiz de psikiyatride çalışırken tanıştım ve Avustralya'ya taşındık, daha sonra Bermuda'da yaşadık; tüm bunlar dünya görüşümü ve insanlara ve kültürlere dair anlayışımı genişletti. Ancak asıl dönüm noktası, aynı anda büyük kişisel ve profesyonel krizler yaşadığım otuzlu yaşlarımın ortalarında geldi.

Psikiyatrist olarak yaptığım işte giderek daha fazla mutsuz oluyordum; uzun çalışma saatleri, iş yükü ve hastalarım için gerçek bir fark yaratamama hissi beni yıpratıyordu. Çok fazla insan acısına tanık oldum ve zihinsel olarak savunmasız kişiler için hayatın ne kadar zor ve acımasız olduğunu gördüm.

Machine Translated by Google

Hastalarım hakkında derin düşüncelere dalmıştım, ancak içimde, sadece ilaç ve hastaneye yatıştan daha fazlasını hak ettikleri, daha sağlıklı bir rejim ve esenlik duygusunun iyileşmeleri açısından kümülatif olabileceği yönünde bir his vardı. Sadece hastalığa odaklanmak ve tedavinin nihai hedefinin en iyi ihtimalle normale dönmek olması benim için olumsuz bir şeydi. İyi bir sonucun daha da iyi olabileceği bir dünya olduğunu biliyordum ve olaydan sonraki akut semptomları tedavi etmek yerine, sağlığı iyileştirmeyi amaçlayan bir şekilde çalışabilirsem dünyaya daha fazla katkıda bulunacağımı hissediyordum.

Sonunda ayrılmaya ve bu konuda bir şeyler yapmaya karar verdim. Aynı zamanda evliliğim, kimlik ve özgüven duygum üzerinde feci bir etki yaratarak dağıldı. Boğuluyormuşum gibi hissediyordum, tutunacak hiçbir şeyim yoktu ve sonu görünmüyordu. Hem kendim hem de başkalarının iyiliği için zihinsel dayanıklılığımı geliştirmem gerekiyordu.

Kendimle, geleceğimle ne yapacağımla ve evliliğimin çöküşüne neyin sebep olduğunu anlamaya çalışarak mücadele ediyordum. Yetişkinlik yıllarımın temelini oluşturan birlikteliğin dışında kim olduğumu öğrenmem gerekiyordu. Kelimelerle tarif edemeyeceğim, ancak yalnızca ilkel umutsuzluk ve kayıp çığlıklarıyla tarif edebileceğim düşüşler yaşadım.

Ancak dip noktaya ulaştığımda yeni bir netlik kazandım; o andan itibaren daha önce sahip olduğumu bilmediğim bir kararlılık ortaya çıktı ve potansiyelimi gerçekten ortaya çıkarmak için kendi başıma ilerlemem gereken bir yolculuğa çıktığım hissi oluştu.

Birkaç yıl önce, iyi bir durumdayken, pozitif düşünme ve görselleştirme kavramlarıyla karşılaşmıştım. Hâlâ doktordum, yaklaşık 30 yaşındaydım, dünya turundaydım ve mutlu bir evliliğim vardı. Kendimi oldukça kaygısız hissediyordum. Budizm ve Jung psikolojisine ilgi duyduğum için birçok kişisel gelişim kitabı okudum. Bu, çoğunlukla kişisel gelişim kitaplarını küçümseyen tıp eğitimi almış meslektaşlarım tarafından oldukça "alternatif" olarak görülüyordu, ancak ben her türlü ideolojinin bir zamanı ve yeri olduğuna inanıyordum. "Pozitif Düşünce İncili" olarak bilinen ve daha ezoterik olan bir kitap okudum: Charles F. Haanel tarafından yazılan ve ilk olarak 1916'da yayınlanan "Anahtar Sistem" adlı kitap. "Çekim Yasası" gibi inançları görselleştirme ve meditasyonun gücüyle birleştiriyordu. Kitaptaki adım adım alıştırmaların hiçbirini yapmadım, ancak bende yankı buldu ve daha sonra " ihtiyaç duyarsam" tekrar okumaya karar verdim. Yıllarca unuttum. Ta ki sevgiyle kurduğum hayatım yıkılana kadar - evliliğimin sonu, büyük bir kariyer değişikliği, yalnız yaşama ve yeni bir iş kurma - kendimi bir kez daha ona çekilmiş buldum.

Machine Translated by Google

Kitaptaki alıştırmaların gücü karşısında hayrete düştüm. Her hafta, hayatımın kontrolden çıkmasına neden olan düşünce kalıplarına dair yeni ve daha derin içgörüler edinmemi sağladı ve duygularımı kontrol altına alıp onları benim için kullanmanın, beni bunaltmasına izin vermemenin çözüm olduğunu anladım. Bu bir seçimdi! Özellikle görselleştirmeler, her durumu aşırı analiz etmeye kıyasla güçlü bir aydınlanmaydı. Boğulma hissinden, ihtiyaç duyduğum kadar uzun süre tutunabileceğim küçük bir cankurtaran salı imgesine geçtim. Önümde bir ada vardı ve altın kumların üzerinde durduğumu, suyun üzerimden akıp gittiğini, güneşin beni ısıttığını ve bir gün güvende ve güçlü olduğumu hayal ettim. Ayrıca, yıllık eylem panoları yapma alışkanlığı edindim. Kitabın ilerleyen bölümlerinde göreceğiniz gibi, eylem panoları, hedefleri ve özlemleri sembolize etmek ve bunlara ulaşmanız için sizi motive etmek için oluşturulmuş kolajlardır. Benim panolarım küçük zaferlerle başladı, ancak sonunda hayal edebileceğimden çok daha güçlü bir şeye dönüştü. Yıllar önce yazdığım mektupları hâlâ saklıyorum; üzerlerinde yazanların ne kadarının, en küçük ayrıntılara kadar, benim için gerçekleştiğini görmek şaşırtıcı.

Tutkularımın peşinden gidip insanları eğitirken, kendi hayatım üzerinde büyük bir güç ve başkaları, hatta dünya üzerinde yaratabileceğim etki duygusu hissediyordum. Her zaman bolluk ve cömertliğin önemine inanmıştım - bunlar benim için güçlü içsel değerlerdi - ancak bu bilgiyi dünyaya -ister arkadaşlarıma, ister aileme, ister hastalara olsun- aktarmak, hayatta kalmak için ihtiyaç duyduğum şeyler için çabalamaktan daha önemli hale geldi. Kendimin temelden gelişip değiştiğini görmüştüm ve en önemlisi, öğrendiklerim, nörobilim ve psikiyatri bilgim sayesinde çözümlenmesi büyüleyici bir şekilde ortaya çıktı - yeni yaşam tarzımı desteklemek için kendi beynimin farklı çalışmasını sağlayabildim.

Yeni bir yol çizmek için mücadele ederken, odak noktamı beyin optimizasyonu bilimine çevirdim ve arzuladığımız hayatı yönlendirmek için beynin gücünden nasıl yararlanabileceğimizi tam olarak anladım. Beynin sırlarını açığa çıkarmaya hayatımın işini adamaya giderek daha kararlı hale geldikçe, yorumlarımı ve öğretilerimi geliştirdim ve geliştirdim.

Nörobilim, yetişkinlik dönemimde büyük ölçüde tarama teknolojisinin ortaya çıkması sayesinde büyük ölçüde gelişti. Bu gelişmeler, sezgisel olarak hissettiğim ancak güvenmekte tereddüt ettiğim şeylere ve daha önce modern Batı yaşamıyla uyuşmayan geçmişimden gelen kadim bilgeliğe itibar kazandırdı. Beyin taraması, beyine bakış açımızı değiştirdi.

Machine Translated by Google

Beynin etkisi ve zihinsel sağlık ve gücün önemi, ayrıca beyin esnekliğinin muazzam gücünün açığa çıkarılması ve bunun hepimiz için ne anlama geldiği.

Kendi gelişimim ve duygusal dönüşümümle derin paralellikler kurarak, kim olduğumu yaptığım işle ayrılmaz bir şekilde bağlayabildim ve başkalarının da bunu başarmasına yardımcı olabileceğime inandım. Bu gezegende olma sebebimi artık anladığımı fark ettim. Bunu gerçek dünyada gerçekleştirmek için tek yapmam gereken, iyi olduğum şey üzerinde çalışmak, hayatımdaki olumlu yönleri bulmaktı - yanlış olana odaklanmak yerine - ve sonra bunun dokunduğum her şey üzerinde bir etkisi olacaktı.

Sinirbilim anlayışım ve ezoterik felsefeyi keşfetme arayışım, şizoid düşünce kutupları gibi değil, yeni bir yük oluşturmak için birbirine doğru çekilen iki temel unsur gibi hissettirmeye başladı. Arkadaşlarımın, ailemin, hastalarımın ve koçluk danışanlarımın deneyimleri fikirlerimi besledi ve öğretilerimin özündeki gerçeği defalarca kanıtladı. Sonunda gerçekten yapmak istediğim işi yapıyordum ve bu, gittiğim her yerde ödüllendirici bir etki yarattı. Beni ve başarmaya çalıştığım şeyi desteklediğini bildiğim insanlarla çevriliydim. Her yıl istisnasız bir eylem panosu oluşturdum. Olan her şeye karşı düşüncelerimi ve duygusal tepkilerimi takip etmek için bir günlük tuttum ve kendimi suçlamak veya gerçek sorumluluktan kaçınmak yerine yavaş yavaş güven ve minnettarlığa yönlendirdim. Tamamen bağımsızdım ve daha önce dayanamayacağımı düşündüğüm durumlarda bile iç kaynaklarımı kullanmak için kendime güvenebiliyordum. Doğu felsefesi ve bilişsel bilim hakkında öğrendiklerimi yeni bir yaşam manifestosuna dönüştürerek birikimli içgörüler elde ettim. Zamanla bu değişimler, işimin kapsamı ve ölçeğinde muazzam sıçramalara yol açtı ve daha önce mümkün olduğunu düşünmediğim bir şekilde kişisel tatmin ve güvenlik bulmamı sağladı.

İşte size burada güncel, bilimsel olarak desteklenmiş ve seküler bir şekilde sunduğum şey: Öğrendiklerim ve deneyimlerim, bilimle bir araya geliyor; beynimizi, en derin hayallerimizi gerçekleştirmek için eylemlerimizi ve duygularımızı yönlendirecek şekilde yeniden eğitme yolum. Kendi beynimizi anlamak ve kontrol altına almak anahtardır ve bu, Kaynak'ın gücüdür. Bu noktaya gelmem dokuz yıl üniversitede, yedi yıl psikiyatri pratiğinde ve on yıl yönetici koçu olarak çalışmamı aldı. Ancak bu kitapta, beyninizi yöneterek hayatınızı dönüştürmenin sırrını sizinle paylaşacağım.

Machine Translated by Google

Dr. Tara Swart, Londra

Machine Translated by Google

giriiş

'İster yapabileceğinizi düşünün, ister yapamayacağınızı düşünün, haklısınız.'

Henry Ford

Machine Translated by Google

BİR ZAMANLAR , biz insanlar yeryüzünde diğer primatlarla ve hatta daha büyük, daha güçlü ve daha çevik hayvanlarla birlikte dolaşıyorduk. Bu gezegende var olan diğer canlılardan daha özel veya sıra dışı değildik. Şimdikinden daha küçük bir kafatasımız vardı ve bu kafatası büyük ölçüde limbik beyinden oluşuyordu - beynin derin, kadim, duygusal ve sezgisel kısmı - ve ince bir dış korteks şeridiyle çevriliydi. Ve sonra ateşi keşfettik.1 Doğal olarak daha büyük bir korteks geliştirmek için mi evrimleştik ve bununla birlikte alet kullanma ve ateş yakma kapasitesi mi geldi; yoksa dünyayı değiştirecek rastgele küçük bir kıvılcımla mı başladı

bilmiyoruz. Ama onu sadece sıcak kalmak için değil, aynı zamanda et pişirmek ve dolayısıyla proteini daha verimli sindirmek için de besledik. Sindirim sistemimiz küçüldü ve kaynakları beynin dış korteksini büyütmeye yönlendirdik; bu da sonunda onu çevreleyen limbik beyin kadar yoğun hale geldi. Korteksin bu hızlı gelişimi, insanlığın bilişsel evrimindeki en önemli dönüm noktasıydı. Ve bu bizi gezegendeki en başarılı hayvan haline getirdi.

Beynin modern, rasyonel kısmının gelişmesiyle birlikte eklemli konuşma ve geleceği tahmin edip planlama yeteneği de gelişti. Daha mantıklı hale gelip daha büyük kabileler halinde iletişim kurup var olabildikçe, daha çok konuşup daha az hissettik . Duygulardan uzaklaşıp mantığa ve gerçeklere yöneldik ve rekabet yoluyla hayatta kalmak bizim için bir amaç haline geldi. Bizi bugüne kadar getiren bolluk duygusunu ve herkes için yeterli olduğu duygusunu kaybettik. Kaderle ilişkimizi kaybettik: Kaderi kontrol etmeli ve herkesten daha fazlasına sahip olmalıydık . Kamp ateşi etrafında oturup hikâyeler anlatmak, yıldızlara bakmak veya doğada yalınayak yürümek gibi basit yaşam bağlantılarını bıraktık ve tarımı geliştirdik ve güç ve statünün iş birliğinden veya barışçıl bir arada yaşamaktan daha önemli olduğu endüstriler yarattık. Var olmayı bıraktık ve kapatamadığımız bir tür otomatik pilotta var olmaya devam ederek birçok şey yapmaya başladık .

Machine Translated by Google

Binlerce yıl sonra, mantığın aşırı abartıldığı, duyguların bir zayıflık olarak görüldüğü ve sezgiye dayalı kararların neredeyse hiç yer almadığı bir dünyada yaşıyoruz. Nereden geldiğimizi unuttuk. Zamanla, bizi evrimimizin dönüm noktasına getiren limbik beyni ihmal ettik ve bunun yerine korteksi bir kaide üzerine yerleştirdik. Derinliği, tutkuyu ve içgüdüyü küçümsedik ve gerçek mutluluktan ziyade maddi kazançla daha bağlantılı olan sınavlar, ezberci öğrenme veya etkileşimsel ilişkiler gibi yüzeysel yeteneklere güvenmeye başladık. Stresin hakim olduğu bir hayat yaşıyoruz ve kim olduğumuzu, nereye gittiğimizi ve hayattan ne istediğimizi gerçekten fark edemeyecek kadar meşgulüz. Şu anda, teknolojinin zihinlerimizi ve bedenlerimizi hayal edebileceğimizden daha fazla altüst edeceği bir andayız. Büyük bir değişimin eşiğindeyiz.

Bilime İnanç

Tüm bu değişimin ortasında beynimize şimdi neler oluyor? Ben büyürken beyin tarayıcıları bile yoktu. Şimdi, sağlıklı beyinlerin gelişmiş görüntülemeleri sayesinde düşüncelerin nasıl "göründüğünü" ve öfke, üzüntü ve neşenin beyinde nasıl ortaya çıktığını gerçekten görebiliyoruz. Tarama ve diğer araştırmalar sayesinde, ebeveynlik davranışlarının ve ilişkilerinin çocukların beyinleri üzerindeki etkisini kanıtlayabiliyoruz. Yetişkinlerde de artık fiziksel egzersizden meditasyona, sosyal ilişkilerden strese kadar her şeyin beynimizi sürekli olarak şekillendirdiğini ve biçimlendirdiğini anlıyoruz. Bu, bize asırlardır süregelen fikirleri anlamlandırmak için yeni bir bağlam sağlıyor.

Şimdiye kadar, düşünce biçimimizi değiştirerek istediğimiz hayatı yaratabileceğimiz fikrinin en bilinen savunucuları, düşüncelerin kendilerinin "manyetik" olduğu, evrene doğru hareket eden ve bir etkiyle karşılaşan bir titreşim frekansına sahip olduğu yönündeki önerileri nedeniyle bilim insanlarının evrensel eleştirilerine maruz kaldılar. Bu "titreşim" ve "rezonans" iddiaları deneysel bilime dayanmıyordu. Sonuç olarak, şimdiye kadar bunlara katılmak bir inanç sıçraması gerektiriyordu: Olumlu düşünürsek hayatımıza birçok arzu edilen unsuru çekeceğimize inanmayı seçmemizi istiyorlardı. Bu, evde veya ıssız bir adada oturup dünyayı mucizevi bir şekilde değiştirebileceğimiz pasif bir süreç izlenimi yaratabilir. Elbette bu imkansızdır ve şüphecilerin kulağına göre,

Machine Translated by Google

'Çekim yasası', 'tezahür' ve 'bolluk' kavramlarının tümü sanki büyülü düşüncenin bir manifestosu gibi duyuluyor.

Ancak tıpkı modern bilimin, farkındalık gibi kadim uygulamaların ve Ayurveda'nın birçok kadim tıbbi ilkesinin kanıta dayalı, ispatlanabilir faydaları olduğunu göstermesi gibi, nöroplastisite (beynin esneme ve değişme yeteneği) anlayışımız da düşüncelerimizi yönlendirmenin yalnızca 'gerçeklik' algımızı değil, aynı zamanda maddi yaşam koşullarımızı, ilişkilerimizi ve hayatımıza çektiğimiz veya tahammül ettiğimiz durumları da etkileyebileceğini göstermektedir. Düşünme biçimimiz hayatımızı belirler.

Bu basit ama güçlü bir fikir. Beynimiz çocukluk döneminde aktif olarak büyür ve değişir. Buna karşılık, yetişkinler olarak, insan olarak büyümek ve gelişmek için bilinçli olarak kendimizi yönlendirmeliyiz. Beynimizin doğuştan gelen esnekliğini yaşam deneyimimizi geliştirmek için ne kadar kullanabileceğimiz gerçekten akıl almaz ve bu kavram, Kaynak'ta özetlenen tüm teori ve pratiğin temelini oluşturacaktır .

'Çekim yasası' hareketinin büyük bir kısmını karakterize eden sözde bilimin aksine, bir sinirbilimci ve psikiyatri alanında geniş deneyime sahip bir tıp doktoru olarak, bu iddiaları bilgili bir otoriteyle ortaya koyuyorum. Yaklaşımım, kanıtlanmış beyin-beden bağlantısına, yani beyin ve bedenin ayrılmaz bir şekilde bağlantılı olduğu ve çoğunlukla nöroendokrin sistem (tüm bezlerimizi ve hormonlarımızı içerir) ve otonom sinir sistemi (beynin kendisi ve omurilik dışındaki tüm sinirlerimiz) aracılığıyla birbirleri üzerinde domino etkisine sahip olduğu kavramına dayanmaktadır. Gelişme yeteneğimiz, (duygusal ve mantıksal) beynimizin fiziksel durumu ve bu durumdan ortaya çıkmasına izin verdiğimiz düşüncelerin niteliği tarafından yönetilir. Bu durum ve nitelik bugün ne olursa olsun, beynimizin esnekliği, beyin yollarımızı ve dolayısıyla hayatımızı daha iyi bir yarın için değiştirme yeteneğine sahip olduğumuz anlamına gelir.

Zaman zaman evrimsel 'donanımlarımızın' sonuçlarına meydan okumamız ve kendimizi daha çevik ve olumlu bir şekilde düşünecek şekilde yeniden eğitmemiz gerekecek. Ama şimdi harekete geçme zamanı. Bu körü körüne bir inanç değil, bilime dayalı bir inanç.

Beyinlerimiz Otomatik Pilotta

Machine Translated by Google

Beynimize nasıl baktığımızı düşünerek başlayalım. Beynimizin gücünü ortaya çıkarmanın ilk adımı, onu hafife almayı bırakmaktır. Beynimiz en büyük varlığımızdır; en önemlisi, hayatımızı yönetir: özgüvenimizi, ilişkilerimizi, yaratıcılığımızı, öz saygımızı, yaşam amacımızı, dayanıklılığımızı ve daha birçok şeyi. Daha.

Beynimizin 86 milyar nöronu (beyin hücresi), her milisaniyede, vücudumuzdan ve çevremizden aldıkları duyusal geri bildirimlerin yoğunluğunu yorumlayıp yanıtlıyor ve bu bilgileri beynin 'anlam' olarak algıladığı şeye göre işleyip dosyalıyor. Bu nöronlar sürekli olarak çalışıyor, bağlantılar kuruyor ve duyguları, eylemleri, anıları ve bağlantıları bir araya getirirken 'yollar' oluşturuyor.

Bu büyük ölçüde bilinçaltı düzeyde gerçekleşir ve biz de sürekli olarak bu "geri bildirim döngüsü"ne göre hareket eder, algılanan tetikleyiciye gerçek zamanlı olarak tepkimizi ayarlar ve yeniden düzenleriz. Bilgi dış dünyadan gelir ve olgunlaştıkça ve alışkanlıklarımıza daha da sıkı sıkıya bağlı kaldıkça daha da yerleşik hale gelen kalıp tanımaya göre tepki veririz.
Her gün işe aynı yoldan gitmekten (çoğunlukla pencereden görünen manzarayı veya yürüdüğümüz yolları fark etmeden bile) tanıdık (ve tatmin edici olmayan) ilişki modellerini izlemeye kadar, hayatımızın büyük bir bölümünü bu 'otomatik pilot'ta yaşıyoruz. Bunu çoğunlukla sorgusuz sualsiz yapıyoruz çünkü tekrar yoluyla beynimizin varsayılan yolu haline geliyor; bir şeyi ne kadar uzun süredir yapıyorsak, ister en sevdiğimiz renk ister hayat arkadaşımız olsun, onu sorgulama olasılığımız o kadar azalıyor.

Bu otopilotu takip etmek, hayatın çok tanıdık kalıpları takip etmesi anlamına gelir ve bu, daha az enerji gerektirdiği için beyin için çok daha verimlidir. Ayrıca beyin, bir "tehdit" olarak algıladığı ve bizi risk almaktan alıkoyan ve yüksek düşüncemizi (duyguları düzenleme, önyargıları geçersiz kılma, karmaşık sorunları çözme ve esnek ve yaratıcı düşünme gibi beynin yönetici işlevleri) zayıflatarak bizi güvende tutan bir stres tepkisi yaratan değişimlerden kaçınmak üzere programlanmıştır. Beyin, bizim için en iyisi olup olmadığına bakılmaksızın, anında tatmini ve en az dirençli yolu seçer. Otopilotta, bu temel, yerleşik alışkanlıkların nereden geldiğini ve artık bize hizmet edip etmediklerini sorgulamayız; kapatır ve hayatın bize akıp gitmesine izin veririz; çoğu şeyin kontrolümüz dışında olduğunu varsayarız. Ancak yaptığımız her şey bir kalıbı veya yolu güçlendirir ve otopilot davranışlarımızı pekiştirir. Bunu yaparken, her şeyin olduğu gibi olduğu temel kavram bizi daha da ikna eder.

Machine Translated by Google

Hayatın başımıza geldiği ve onu kontrol etmekte büyük ölçüde güçsüz olduğumuz gerçeği her zamankinden daha fazla. Ancak sinirbilim, beynimizin yollarını yeniden düzenleyerek hayatımızda kalıcı ve olumlu değişiklikler yaparak zihnimizin kontrolünü geri alabileceğimizi gösteriyor.

Kaynak

Kaynak, beynimizin tamamı olan inanılmaz, karmaşık ve sofistike bir şeydir ; sadece korteks ve planlama ve veri odaklı karar alma yeteneklerimiz değil. Beynin gerçek gücü, düşündüklerimizi hissettiklerimizle (korteks ve limbik sistem birlikte), bağırsaklarımızın bize söyledikleriyle ve tüm vücudumuzda hissettiklerimizle bütünleştirebilmesinde yatar.

Bu, gerçek anlamda sahiplenebileceğimiz bir yaşam deneyimi yaratır; her bir parçamızla uyum içinde ve tamamen kendimizi vererek koşullar içinde yol alma konusundaki inanılmaz yeteneğimize duyduğumuz güvenle dolu bir deneyim.

Hayat korku ve yarım yamalak önlemlerden, keşke ve pişmanlıklardan ibaret olmak zorunda değil. Her birimizin beynimizde hayatı dolu dolu, cesurca ve utanç veya üzüntü duymadan yaşama kapasitesi var. Kültürel mirasımın modern tıp ve nörobilimle birleşimi sayesinde, beynimizin tüm potansiyeline erişebilirsek, hayatımızı eskisinden çok çok farklı yaşayabileceğimizi öğrendim.

Kaynak'ın özünde, sinir yollarımız ve tetikleyicilere ve olaylara bilinçsizce nasıl tepki verdiğimizi belirleyen aktivite kalıpları hakkında bir farkındalık düzeyi geliştirmek yatar; örneğin öfkelenmek, kapanmak, rahatlamak için yemek yemek veya yardım istemek gibi. Tepkilerimizin ve davranışlarımızın daha fazla farkına varmak, hayatımızda karşılaştığımız zorluklara verdiğimiz tepkileri şekillendirmemize yardımcı olabilir. Kendi zihinsel durumumuzun ve başkalarının zihinsel durumu hakkındaki bu farkındalık, en karmaşık ve kritik sosyal etkileşimlerimizi yönetir: Başkalarının bilişini anlamlandırmak "zihin teorisi" olarak bilinir ve bunu çevremizdekilerin eylemlerini yorumlamak, anlamak ve tahmin etmek için kullanırız.

Başkalarının eylemlerini neyin motive ettiğini anlama konusunda yetenekli olmanın bariz avantajları vardır ve bunu yapamamanın aşırı bir örneği otizm spektrumunda görülür. Nöroplastisite gücünü kullanarak (yani öğrenip uygulayabildiğimiz anlamına gelir) bu şeyleri yapma konusunda daha yetenekli hale gelebiliriz.

Machine Translated by Google

(değişim) ve çeşitli durumlarda ve farklı tipteki insanlarla tüm beyin düşüncesini kullanma becerisi.

Kaynak'ın temel hedeflerinden biri, otomatik pilotta çalışmak yerine meta biliş, yani 'düşünme hakkında düşünme' geliştirmek ve 'farkındalığının farkına varmak'tır. Prefrontal korteksin (PFC) bir işlevi olan bu terim , 'ötesinde' anlamına gelen meta kökünden gelir. PFC, diğer bölgelerden gelen duyusal sinyalleri izler ve dış dünyada olup bitenlere bağlı olarak beynimizi sürekli güncelleyerek düşüncelerimizi yönlendirmek için geri bildirim döngüleri kullanır. Meta biliş, tüm hafıza izleme ve öz düzenleme, bilinç ve öz farkındalığımızı kapsar; bunlar, kendi düşüncemizi düzenlemek ve farkındalığımızı ve öğrenme ve değişme potansiyelimizi en üst düzeye çıkarmak için hayati öneme sahiptir.

Beyninizi tamamen uyandırmak ve potansiyelinizi tam olarak ortaya çıkarmak için hazırladığım dört adımlı program, beyin üzerine uzun süredir devam eden nörobilimsel ve psikiyatrik anlayışın, en son bilişsel bilimle güncellenmesinin ürünüdür. Bunu, sağlıklı bir ezoterik ve spiritüel destekle birleştiriyorum. Geleceğinizi "yaratma" yeteneğinizin ardındaki nörobilimi - çekim yasasını ve beyninizi hayallerinizi "gerçekleştirmesi" için nasıl eğitebileceğinizi - ayrıntılı olarak inceleyeceğiz. Yirmi birinci yüzyıl biliminin de etkisiyle görselleştirmenin gücüne ve neden işe yaradığına, ayrıca olumlu düşünceleri proaktif olarak yönlendirdiğinizde beyninizin içinde neler olduğuna bakacağız.
Niyetlerinizi odaklamak için eylem panolarını kullanmanın, en derin ihtiyaçlarınıza ve özlemlerinize sadık bir hayat kurmanıza nasıl yardımcı olacağını derinlemesine inceleyeceğiz. Sonuç, düşüncenizi ve motivasyonunuzu yeniden canlandıracak ve olumsuzlukları kökünden söküp atacak güçlü bir kokteyl.

Kaynak ve siz

Bu kitap, bilimi ve maneviyatı açık fikirli ve pratik bir şekilde bir araya getiren bir yaşam rehberi. Beyninizi uyandırıp tüm potansiyelini ortaya çıkarmanızı istiyorum ki, hayattan gerçekten istediğinizi çıkarabilesiniz, o otomatik pilotu kapatıp ilerlemek için gerekli kararları verebilesiniz. Hepimiz olumsuz düşünce kalıplarından ve davranışlardan, hayatı kolaylaştıran ama mutluluğumuza yardımcı olmayan alışkanlıklardan ve hayat seçimlerimizi sınırlayan duygulardan muzdaribiz; ancak bunlar nasıl yaşayacağınızı belirliyorsa, bunların üstesinden gelmenin bir yolunu bulmalısınız.

Machine Translated by Google

En derin ihtiyaçlarınız ve arzularınızla tam anlamıyla etkileşime geçme ve hayatın size değil, sizin için gerçekleşmesini sağlama şansınız .

Arka sayfadaki ifadelere bir göz atın ve kaçının sizinle aynı fikirde olduğunu görün Eğer başınızı sallıyorsanız, bu kitap tam size göre.

İlişkiler

- Kendimden çok başkalarını önemsiyorum.
- Sağlıklı ilişkiler bulup geliştirmekte zorlanıyorum ve sürekli ortaya çıkan sorunların uzun vadeli mutluluğumu tehdit eden bir kalıbı olduğundan şüpheleniyorum.
- Geçmişte o kadar çok incindim ki, özel biriyle tanışmaktan tamamen vazgeçtim.
- Bekar kalmaktan veya flört oyununda olmaktansa her türlü ilişkiyi tercih ederim.
- Arkadaş grubumdaki son çocuksuz kişi olmamak için biriyle tanışmayı çok istiyorum.
- Kendimi mutsuz ve uzun süreli bir ilişkide sıkışmış hissediyorum ve bir çıkış yolu göremiyorum.
- Yeni arkadaşlar edinemiyorum ve kurduğum arkadaş gruplarına bağlı hissetmiyorum. Nasıl 'ilerleyeceğimi' bilmiyorum.
- Bir eş ve bir aile istiyorum ama bunun gerçekleşmesi üzerinde hiçbir kontrolüm olmadığını hissediyorum.

İş

- Hangi kararı vereceğim konusunda çok fazla düşünüyorum.
- Bir şeyde en iyi olabileceğimi biliyorum, ancak potansiyelimi ortaya çıkarmak için doğru şeyleri yapıp yapmadığımdan emin değilim.
- Hiçbir zaman zam veya terfi istemedim.
- İşyerimde canım sıkılıyor ama faturaları ödüyorum.
- Neyi yapıp neyi yapamayacağıma dair sabit bir görüşüm var ve buna razıyım.
- Bazen o kadar yoruluyorum ve bitkin düşüyorum ki yataktan çıkamıyorum.
- Kariyerimden ne beklediğime dair birçok fikrim var, ancak bunları nasıl hayata geçireceğimi bilmiyorum.

Kişisel gelişim

Machine Translated by Google

- Düşüncelerimde 'asla', 'her zaman' ve 'yapmalıyım/zorunluyum' hakim.
- Keşke hayatımın kontrolünü daha çok elimde tutabilseydim.
- Kendimi yönsüz hissediyorum ve hayatın beni geçip gideceğinden endişe ediyorum.
- Duyguların aşırılığına kapılıyorum.
- Vücudum ve görünüşüm hakkında hissettiklerim, içinde bulunduğum ruh halinden büyük ölçüde etkileniyor.
- Bazen, benden daha iyi bir yaşam tarzına sahip olan insanlara -hatta arkadaşlarıma bile- kızıyorum.
  Ben.
- Çoğu insana hayatımın düzenlenmiş bir versiyonunu sunuyorum çünkü içten içe bunun o kadar da harika olduğunu düşünmüyorum.
- Yeni bir işe başlamak ya da seyahat etmek istiyorum, hayatımda farklı bir şeyler yapmak istiyorum ama sürekli erteliyorum.

Bu ifadelerden herhangi birini tanıyorsanız, nöroplastisitenin nasıl işlediğini anlamak, farklı düşünmenize ve eski varsayımlarınızı ve kökleşmiş öz inançlarınızı değiştirmenize olanak tanıyacaktır. Bu kitap, geleceğiniz için niyetinizi, hedefinizi veya hayalinizi belirlemenize ve hayatınızın nasıl olmasını istediğinize dair ideal vizyonu nasıl hayata geçirebileceğinizi gösterecektir.

Günlük tutma

Başlamadan önce önemli bir yeni alışkanlığı edinmenin zamanı geldi: günlük tutmak. Kaynak boyunca kendimize birçok soru soracağız, yıpratıcı kalıpları ve alışkanlıkları ortaya çıkaracağız ve potansiyel olarak daha parlak bir geleceğe doğru adımlar atacağız, bu yüzden kendinizi mutlu ve güçlü hissettirecek bir günlük edinmek için zaman ayırın.

Bu uygulamadan maksimum faydayı sağlamak için, hayatınızdaki olaylara ve insanlara dair düşüncelerinizi ve tepkilerinizi günlük olarak günlüğünüze yazmanız gerekir. Uzun yazılar yazmanıza gerek yok, ancak duygularınız, motivasyonlarınız ve davranışlarınız konusunda dürüst ve açık olmayı hedefleyin.

TARA: GERÇEĞİMİ ORTAYA ÇIKARMAK

Kariyer yıldızım yükselirken bile, romantik hayatım söz konusu olduğunda korkudan felç olmuş gibiydim. Yakın ilişkilerden veba gibi kaçınıyordum; birkaç yıl boyunca bağlayıcı olmayan ilişkilerden, iki yıl boyunca hiç ilişki yaşamamaya kadar, güven eksikliğim ve evliliğimin dağılmasından sonra tekrar incinme korkum tarafından kontrol edildiğimi fark edene kadar. Kendimi bunun benim için en iyi ve doğru şey olduğuna kesinlikle ikna etmiştim.

Machine Translated by Google

Bir daha asla evlenmeyi düşünmemeyi ve bu nedenle ciddi bir ilişkiye açık olmanın zamanımı ve enerjimi tamamen boşa harcamak olduğunu düşündüm. Bu inancı sorgulamak için çok çalışmam gerekti; değişime karşı en büyük engelim kendi duygularımdı.

Günlük tutmanın, güvensizliğin beni yakınlıktan kaçınma veya kaçınma gibi tekrarlayan kalıplara sürüklediğini ve bunun da kaçınılmaz olarak kendini gerçekleştiren kehanetlere yol açtığını görmenin güçlü bir yolu olduğunu fark ettim. Geçmişin üzerimde hiçbir etkisi yokmuş gibi davranmaya ve en büyük korkularımın gerçekten gerçekleşip gerçekleşmeyeceğini görmek için farklı düşünmeye ve davranmaya karar verdim. Gerçekleşmediler. Yolda birkaç engel vardı ama bunun sorun olmadığını ve her şey yoluna girene kadar güvenle ilerleyebileceğimi de öğrendim. Kendimi kapatmak beni kesinlikle oraya götürmeyecekti.

Kaynağa Ulaşmak

Nörolojik bir efsane var (ve bu efsane asla ortadan kalkmayacak!) beynimizin sadece %10'unu kullandığımızı söylüyor. Aslında doğru değil, ancak bu istatistiğe olan düşkünlüğümüz, beynimizi ve hayatımızı nasıl yönlendirdiğini geliştirme ve değiştirme potansiyelinin, inandırıldığımızdan çok daha büyük olduğu bilimsel gerçeğini yalanlıyor.

Bu kitapta kuantum fiziğine dair uçuk iddialar veya konuşmalar yok. Teoriyi destekleyecek yeterli bilimsel veri her zaman mevcut olacak. Hastalarım ve koçluk danışanlarımla kullandığım dört adımlı planı ve ayrıca görselleştirme, günlük tutma ve arzularınızı hayata geçirmek için güçlü eylem panoları oluşturma gibi kişisel olarak fayda sağladığım uygulamaları paylaşacağım.

Bölüm 1: Bilim ve Maneviyat'ta, çekim yasasının ardındaki bilimi ve görselleştirmenin gücünü öğreneceksiniz. Bölüm 2: Elastik Beyin , nöroplastisiteyi ve beynimizin çalışma şeklini nasıl gerçekten değiştirebileceğini inceliyor. Bölüm 3: Çevik Beyin, çevik ve dengeli bir beynin yaşam tarzımızdaki gücünü ortaya çıkarıyor. Kitap boyunca ve son pratik bölüm olan Bölüm 4: Kaynağı Ateşle'de yer alan alıştırmaları denemenizi ve Kaynağa ulaşmanız için bir yol haritası oluşturmanızı tavsiye ediyorum.

Bu kitap sizi bilim ve maneviyatı harmanlayan bir yolculuğa çıkaracak ve içgörüyü motivasyona, otomatik pilotu da eyleme dönüştürmenize yardımcı olacak.
Kaynağın gücü işte budur: Kendi kaderinizi nasıl kontrol edebileceğinizi anlamak. Kendine güvenen yeni bir benlik ve yeni, büyülü bir hayat inşa etmeye sadece dört adım uzaklıktasınız.

Machine Translated by Google

BÖLÜM 1

Bilim ve Maneviyat

Machine Translated by Google

Bölüm 1

Çekim Yasası

'Beklediğinizi çekin, arzuladığınızı yansıtın, saygı duyduğunuz şey olun, hayran olduğunuz şeyi yansıtın.'

Bilinmeyen

Machine Translated by Google

Her şeyin mükemmel gittiği bir gün yaşadınız mı hiç : Alarmınız çalmadan önce uyanıp kendinizi gerçekten dinlenmiş ve uyanık hissettiğiniz için beklenmedik bir şekilde keyifli bir kahvaltıya vakit bulmaktan, uzun zamandır almak istediğiniz bir şeyde harika bir fırsat bulmaya veya işte harika bir fırsat teklif edilmesine kadar? Böyle bir durumla karşılaştığımızda, "Bugün benim günüm olmalı" deriz veya "kazanma serisinde" olduğumuza karar veririz. Bu tür fırsatlar rastgele ve kontrolümüz dışındaymış gibi görünür. Ya da belki de her zaman "şanslı" birini tanıyorsunuzdur. Arkadaşının biletleri tükenen bir konsere yedek bileti vardır, her zaman uçuş yükseltmesi alır ve kendilerine çok yakışan bir partnerle mutlu bir ilişki içindedirler.

Ama tüm bu 'şanslı' anların salt rastlantısal olmadığını anladım: bunlar sadece çekim yasasının işleyişi.

Son zamanlarda başınıza gelen özellikle "şanslı" veya iyi şeyleri düşünün. Bir iş fırsatı size iyi bir talih gibi gelebilir, ama neden bunu başarılı performansınızın bir yansıması olarak görmüyorsunuz? Yeni bir partnerle şans eseri karşılaşmak, insanlarla tanışmaya açık olmak ve doğru zamanda doğru yerde olmak için gösterdiğiniz bilinçli çabanın sonucundan çok, "altın bir bilet" gibi hissettirebilir. Hayat başımıza öylece gelmiyor; yaptığımız her şeyle onu biz yaratıyoruz.

Çekim yasası, Kaynak'ın merkezinde yer alır. Kısacası, düşünme biçimimizin doğrudan bir sonucu olarak hayatımıza giren ilişkileri, durumları ve maddi şeyleri nasıl yaratabileceğimizi açıklar. Onlara odaklanarak , onları görselleştirerek ve enerjimizi eylemlerimiz aracılığıyla onlara yönlendirerek onları 'tezahür ettiririz' . Bu, enerjinizi ve dikkatinizi bir şeye odaklamayı seçerek, bunun hayatınızda tezahür ettirilebileceği fikridir.

Bu 'tezahür ettirme' fikri tartışmalıdır ve çoğu zaman göz ardı edilir, insanlar da bunun sonucunda çekim yasası fikrini tamamen göz ardı ederler. Ancak bence sorun kısmen bir anlambilim meselesi. The Secret ve The Master Key System gibi kitaplar başarılarını 'düşünce titreşimlerine' dayandırmıştır ve

Machine Translated by Google

'Üstün güçler' anlamına gelen 'tezahür' kelimesi, dini kanıt ve kör inanç çağrışımlarıyla yüklü hale geldi; ancak tezahür ettirmek, 'bir şeyi gerçekleştirdiğimizi' söylemenin başka bir yoludur. Salt niyetle değil, eylemle ilgilidir. Bu kelimeyi, harikulade ve kendiliğinden meydana gelen olaylara dair ağır beklentilerle doldurmak yerine, niyet ve eylem arasında yönlendirilmiş ve amaçlı bir bağlantı olarak düşünmeliyiz. Bu, bu ilham verici kitapların ideolojisini alır ve modern bilimle destekler.

Kanıta dayalı bilimin sınırları içinde, çekim yasasının temelini oluşturan altı ilkeyi (burada) özetleyeceğim. Bu ilkeleri destekleyen beyin süreçlerini ve bu ilkeleri kendi lehinize kullanarak Kaynak'ı güçlendirip ideal hayatınızı tasarlamanıza yardımcı olacak pratik aktiviteleri ele alacağım. Bu altı ilkenin çeşitli kombinasyonları popüler çekim yasası kılavuzlarında yer alıyor ve bunlarda ne kadar çok bilimsel gerçeği ortaya çıkarabileceğimize şaşırabilirsiniz.

Niyetinizi Belirleme

Altı ilkenin her birini tek tek ele almadan önce, çekim yasası meraklılarının "niyet noktası" olarak adlandırdığı noktayı ele almak istiyorum. Bunu "kalp" ve "zihin" arasındaki buluşma noktası olarak tanımlıyorlar, ancak bilim bize bu kavramın körü körüne bir inançtan ibaret olmadığını gösteriyor. "Niyet noktasından" yola çıkarak bir hedef belirlediğimizde, bilimsel olarak gerçekleşen şey, sezgilerimizin, en derin duygularımızın ve rasyonel düşüncemizin çatışmak yerine uyum içinde çalışmasıdır. Bu üç boyutta dengemizi kaybettiğimizde hedeflerimize ulaşmamız neredeyse imkansızdır.

İlginçtir ki, hayatımızda seçimler yaparken, kafamız, kalbimiz ve bağırsaklarımız gibi kavramları ayrı şeyler olarak ayırt etme eğilimindeyiz ve bu da bizi sıklıkla farklı yönlere çekiyor. Beynimizin mantıksal süreçlerini, bedenimizin daha içgüdüsel tepkilerine ve duygularımızın çekimine karşı koyuyoruz (hem istediğimiz işi seçmek gibi büyük kararlarda, hem de kariyer ilerlemesinin gerçekleriyle karşı karşıya kaldığımızda, hem de indirimden yeni ve pahalı bir ceket alıp almamaya karar vermek gibi küçük seçimlerde). Giderek artan bir şekilde, ortaya çıkan bilim, bedenimiz ve zihnimiz arasındaki ilişkinin birbiriyle bağlantılı olduğunu gösteriyor ve bize beyin-beden bağlantısı hakkında daha fazla şey öğretiyor.

Tüm sinirlerimiz ve hormonlarımızın iki yönlü etkileşimi nedeniyle,

Machine Translated by Google

Artık, örneğin aç veya yorgun olmamızın ruh halimizi ve karar verme sürecimizi etkilediğini, ayrıca depresyonda veya stresli olduğumuzda uyku, iştah, kilo ve birçok fiziksel faktörde değişiklikler yaşayabileceğimizi daha net görüyoruz. Bunu kabul edip, tüm beynimiz ve tüm vücudumuz için doğru hissettiren niyetler için çabalamak bilimsel açıdan mantıklı.

PIPPA: ZOR BİR SEÇİM

Pippa'ya koçluk yapmaya başladığımda evliliği dağılmak üzereydi. Haftada birçok gece ofiste uyuyan ve on yıllık evliliklerinin büyük bir kısmında işkolik olan bir avukatla evli olan Pippa, çok mutsuzdu. Çiftin iki küçük çocuğu vardı ve Pippa, kocası ofiste veya iş seyahatlerinde olduğu için hafta sonları çoğunlukla onlarla baş başa kalıyordu. Onu birçok kez terk etmeyi düşünmüştü ve bana bunun "sahte bir evlilik" gibi hissettirdiğini ve çok yalnız hissettiğini söyledi. Pippa'nın ailesi ve kayınvalidesi, kocası bir sonraki terfisini aldığında ve çocuklar büyüdüğünde her şeyin düzeleceğini söyleyerek, bu evliliğe devam etmesi konusunda onu teşvik ettiler. Pratikte Pippa, ayrılırlarsa aile evinde kalmaya gücü yetmeyeceğini biliyordu ve bunun kendisi ve çocukları için getireceği büyük hayat değişiklikleri konusunda endişeliydi.

Pippa'yı, hayatını istediği gibi görselleştirmesine yardımcı olacak görseller kullanarak bir eylem panosu oluşturmaya teşvik ettim. Bu, Pippa için bir dönüm noktası oldu. Ertesi hafta geri döndüğünde, güçlü ve sağlam bir pano hazırlamıştı. Panonun ortasında, sırtı kameraya dönük, bir dağın eteğinde tek başına duran bir kadının resmi vardı. Elleri kalçasındaydı ve tırmanmaya hazır görünüyordu. Önünde zorlu bir yolculuk olduğunu biliyordu ama başarabileceğinden emindi. Çocuklarının kişisel fotoğrafları, gitmek istediği yerlerin fotoğrafları ve yaşamak istediği aile maceraları da vardı.

Pano, Pippa'nın kalbinde ve içgüdülerinde gerçekten ne istediğini görmesine ve kararını gölgeleyen mantıksal sorunları tespit etmesine yardımcı oldu. Kısa vadede koşulları kötüleşse de, sonunda hepsi için daha iyi olacak bir seçim yapma konusunda kendini güçlü hissetti. Korkunun kararlarını yönetmesine izin vermiş, olabilecek en kötü senaryoları düşünmüş ve felaket senaryoları üretmişti; kaygılı ve korkulu beyni, mantıksal sorunlar ve sınırlamalarla duygusal beynini bastırıyordu. Eylem panosu ve birlikte yaptığımız çalışma sayesinde, aklını ve kalbini uyumlu hale getirebildi ve geleceğe dair gerçek niyetine ulaşabildi.

O gece kocasına ayrılmak istediğini söyledi. İlk şoktan sonra kocası kabul etti. Dört yıl sonra, mutlu bir şekilde boşandı ve eski kocasıyla iyi bir ilişkisi var. Doğru kararı verdiğinden hiç şüphesi yok.

Gerçekten istediğinizi çekmek

Niyetinizi belirlemenin mistik veya büyülü bir yanı yok. Sadece kendinize şu soruyu sormanız yeterli: "Hayatım istediğim gibi mi gidiyor?" ve eğer cevabınız hayırsa, olmasını istediğiniz gibi hayal edip harekete geçmeniz. Bu, beynimizin -Kaynak- tüm gücünü açığa çıkarmakla mümkün.

Machine Translated by Google

Bu vizyonu gerçekleştirmemize yardımcı olacak şekilde düşünmeye ve davranmaya başlamamız gerekiyor.

Unutulmaması gereken en önemli nokta, hedeflerimiz en derin yaşam tercihlerimiz ve değerlerimizle uyumlu olduğunda niyetimizin ve odak noktamızın en güçlü olduğudur. Örneğin, kendinizi para için kariyer seçimleri yapmaya zorlarsanız ve bunu yaparken bir amaca sahip olma ve yaptığınız işte başkalarına yardım etme konusundaki samimi arzunuzu göz ardı ederseniz, gerçek benliğinizle uyumsuz bir şekilde yaşamaya çalışırken fiziksel, duygusal ve ruhsal yaşamınızda stres ve kaygı gibi olumsuz belirtiler yaşarsınız. Ya da biyolojik saatiniz işlediği için bir partnerden beklentilerinizden ödün verirseniz, bazı beklentilerinizi karşılamış olsanız bile, içinizde hala karşılanmamış ihtiyaçlarınız olduğunu fark edebilirsiniz.

Bu tür belirtiler, "İstediğim bu değil!" diye içten gelen bir feryadı temsil eder. Bu iç çatışmalar, bağışıklığımızı zayıflatarak direncimizi etkiler. Örneğin, sürekli stres altındayken beyniniz ve vücudunuz, bağışıklık sistemimizin ilk savunma hattı olan beyaz kan hücreleri üzerinde domino etkisi yaratan stres hormonu kortizol ile dolar.

Buna karşılık, daha dengeli olduğumuzda, hedeflerimiz ve davranışlarımız derin benliğimizle uyumlu olduğunda, başarıya hazır oluruz. Kaygı veya olumsuzluk tarafından yoldan çıkarılma olasılığımız daha düşüktür ve stres hormonu seviyelerimiz muhtemelen daha düşük olacaktır, bu nedenle daha güçlü bir bağışıklık sistemiyle daha sağlıklı olur, sık görülen küçük hastalıklardan büyük sağlık sorunlarına kadar her türlü tehlikeden kaçınırız. Ruh halini düzenleyen hormonlar ve iyi hissettiren endorfinler, Kaynağın daha özgürce akmasını sağlar.

Koçluk yaptığım kişilerde bunun örneklerini her gün gördüğümü yeterince vurgulayamam. Birçok hırslı ve başarılı insan, stresle beslendiğine ve hayatta başarılı olmak isteyen herkes için sürekli yüksek adrenalin ve kortizol seviyesinin kaçınılmaz olduğuna inanır. Çarpıntı, bunalmışlık hissi, sindirim sorunları veya düşük ruh hali gibi sorunlar yaşıyor olsalar bile, vücutlarının başa çıkmakta zorlandığına dair sinyallerini görmezden gelme olasılıkları çok yüksektir. Bu durum yıllarca sürebilir. İlk işim, onlara bu semptomları görmezden gelemeyeceklerini ve bunların kökenine inmeleri gerektiğini söylemek: kalplerinin ve içgüdülerinin onlara söyledikleri ile onları fiziksel ve duygusal maliyeti hiçe sayarak ileriye iten katı fikirler arasındaki kopukluk. İlk işim, onları durup değerlendirme yapmaları, vücutlarını ve

Machine Translated by Google

akıllarını bir araya getirip, hayattan gerçekten ne istediklerini yeniden kavramaları gerekiyor.

Bana göre, beynimiz ve bedenimiz arasındaki bütünleşmeyi tanımlayan bir metafor olarak niyet noktası, Kaynağın tüm gücüyle işlemesinin ayırt edici özelliğidir ve hepimizin çabalaması gereken bir şeydir. Zihnimizi ve bedenimizi daha tam olarak bütünleştirebildiğimizde (bunu 3. Bölüm'de daha ayrıntılı olarak ele alacağız), motivasyonumuz ve enerjimiz güçlü bir şekilde uyum sağlayacaktır.

Niyetinizi belirleyin

Şimdi niyetinizi belirlemenizi istiyorum: Gelecekte başarmak istediğiniz her şeyin temelini oluşturan kapsamlı hedef. Cesur olmalı; hayatınızda değiştirmek istediğiniz alanı yansıtan, büyük resimli bir hedef.
Bunu günlüğünüzün ilk sayfasına yazın.

Bu değişimi gerçekleştirme fikri heyecan verici ve motive edici olmalıdır.
Gözlerinizi kapatıp, gerçek olduğunu hayal ettiğinizde, resmi zihninizde canlandırabilmeli ve içinizde hissedebilmelisiniz; kalbiniz arzuyla kabarmalı. Aşağıdaki gibi olabilir:

- Başarılı bir iş kurmak ve harika bir hayat arkadaşı bulmak için gereken özgüveni geliştirin.
- Bundan sonra kararlarımı cesaret ve vizyonun yönetmesine izin verin ve korkuyu bırakın.
- Zorlu bir ilişki/aile durumunu düzeltin ve duygusal düzenlemede ustalaşın.
- Daha sağlıklı ve daha amaçlı bir yaşamla hayatta mutluluğu bulun.
- Kendime karşı şefkatli bir tavır takınıp, eleştirel iç sesimi susturarak hayalini kurduğum ve hak ettiğim hayatı yaratmaya çalışıyorum.

Hedeflerinizin sizi kısıtladığını hissetmeyin; hedeflerinizi yüksek tutun. Bu kitabı okurken, Kaynak'ı istediğiniz her şeyi başarmanıza yardımcı olacak şekilde kullanmayı öğreneceksiniz. Bir sonraki bölümde (burada) en derin arzularınızı nasıl canlandıracağınızı keşfetmeye başlayacağız. Kitapta ilerledikçe ve eylem panonuzu oluştururken niyetinizi ayarlamanız veya netleştirmeniz gerekirse, sorun değil. Kitabı okurken eylem panonuz için görseller toplamaya ve ideal hayatınızın nasıl olabileceğine dair fikirler edinmeye bile başlayabilirsiniz.

Machine Translated by Google

Şimdi, hukukun temelini oluşturan altı ilkenin her birini ele alalım.
Sırayla çekiciliği ele alalım ve modern sinir biliminin bize bunlar hakkında ne söylediğine bakalım.

İlke 1: Bolluk

'Bereketli evrene' ulaşma fikri, çekim yasasının özünde yer alır ve Kaynak'ı kullanmak istiyorsanız benimsemeniz gereken ilk ilkedir. 'A' kelimesi, en bilim dışı ilham veren gurular tarafından bile sıkça kullanıldığı için, onu kişisel gelişim için bir şeker hamuru olarak görmezden gelme eğiliminde olabilirsiniz. Ancak konuya ciddi bir şekilde bakarsak, bilimden ilham alan sağduyulu bir bakış açısı benimsemek mümkündür.

Bolluk için içsel mücadele

Çoğu insanın zihninde iki bakış açısı arasında bir mücadele vardır: bolluk ve yokluk. Bunlar, yürümeyi seçebileceğimiz iki yol gibidir ve her biri bize çok farklı yaşam deneyimleri sunar.

Bolluk, pozitif düşünce ve cömertlikle, herkese yetecek kadar kaynak olduğuna ve kendi yerimizi belirleyip başarımızı sahiplenerek olasılıklar alemine katkıda bulunacağımıza dair temel inançla ilişkilidir. Bolluk, öz saygımızı ve özgüvenimizi besler, zor zamanlarda dirençli kalmamıza yardımcı olur, bulaşıcı ve üretkendir, etrafımızda gelişen bir ortam ve topluluk yaratır. Benzer, benzeri çeker ve etrafınıza bakarsanız, benzer zihniyetlere sahip, pozitif ve kendine güvenen arkadaşlar, eşler veya iş ortakları görürsünüz.

Öte yandan, eksiklik perspektifinden düşündüğümüzde, temel motivasyonumuz korkudur. Olumsuz düşünürüz, sahip olmadıklarımıza ve işe yaramayacak şeylere, ayrıca kendimizdeki ve durumumuzdaki eksikliklere son derece duyarlıyızdır. Siyah beyaz düşünür, engellerden ve sınırlamalardan kaçınır, muhafazakâr ve koruyucu bir konfor alanına çekilir, riskten kaçınır ve değişime direniriz. "Tanıdığın şeytan daha iyidir..." veya "Ateşten kaç, ateşe at." Çoğu zaman, risk alırsak kötü şeyler olacağına dair, bolca hareket edersek iyi şeyler olacağına dair elimizde daha fazla kanıt yoktur.

Machine Translated by Google

Kendi hayatınızı düşünün. Hiç belirsizlik ve değişimden korktuğunuz için bir şeye – mutsuz olduğunuz bir işe, işlevsiz bir ilişkiye, artık eskisi kadar büyümediğiniz bir arkadaşlığa – takılıp kaldınız mı? Yeni bir şeye başladığınızda başarısızlıktan endişe ediyor musunuz? Bu, daha önce parmaklarımız yandığında sıklıkla yaşanan bir durumdur. Bir partnerle tanışmak için can atan ama bir dizi kötü deneyimden sonra yakın zamanda ilişkiyi bırakan bekar bir arkadaşım, eksiklik zihniyetine saplanıp kalmış biri olarak aklıma geliyor. Hayata en kötüsü olacakmış gibi tepki vermeye devam ettikçe, beynimizdeki bu olumsuz yollar güçleniyor.

Korku, beynimizin ilkel bir bölümünü işgal eden güçlü bir duygudur. Bu durumda, beynimizin duygu ve anıları birleştiren kısımları aşırı aktif hale gelir ve bizi tehlikeden korumak için bir güvenlik mekanizması olarak kötü anıları ve geçmiş başarısızlıkları ortaya çıkarır.
Bu, riskten kaçmamıza yardımcı olmak için özel olarak tasarlanmış bir yanıtı tetikleyen bir geri bildirim döngüsü yaratır.

İlginçtir ki, kayıplar beynimiz üzerinde eşdeğer bir kazançtan iki kat daha güçlü bir etkiye sahiptir, bu yüzden bir ödül kazanmaya çalışmaktansa potansiyel bir kayıptan kaçınmak için elimizden geleni yapma olasılığımız daha yüksektir.1 İşletmelerdeki suçlama kültürleri bu davranışsal önyargıya dayanır çünkü insanlar kötü karar vermeyi sorgulamaktan ve statükoya meydan okumaktan çok korkarlar. En son zam istediğinizde patronunuzun sizden nefret ettiğini hatırlıyor musunuz? Ya da gerçekten hoşlandığınız ve üç buluşmadan sonra sizi terk eden o adamı? 'Kendinizi tekrar ortaya koyun ve bunların tekrar olma tehlikesi çok gerçek,' der beynimiz, bizim için en iyi olduğunu düşündüğü şeyi yaparak. Ancak, eksiklik zihniyetiyle yaşamak olumlu değişimin önüne geçer, bizi sıkışmış ve durgun tutar.
Sahip olduklarımıza tutunmamıza neden olur, çünkü sahip olmadıklarımızın fazlasıyla farkındayızdır. Bir şeyi kaybetmekten korkar ve aşırı derecede riskten kaçınırız. Tehdide aşırı duyarlı bir beyin, esnek ve bol düşünceyi destekleyemez veya beyin-beden bütünlüğünü koruyarak karar alamaz.

Daha da önemlisi, zihniyetimiz bağlama göre uyum sağlayacaktır. Hepimiz hayatımızın farklı alanlarında, belirli bir duruma dair belirli bir bakış açısını tetikleyebilecek stres faktörlerine bağlı olarak birinden diğerine savruluruz. Örneğin, çoğu insanın kronik stres altındayken risk alma iştahı önemli ölçüde azalır. Önemli bir teslim tarihinden önce uzun saatler boyunca büyük ve karmaşık bir proje üzerinde çalışırken, yeni bir ev satın almak için harika bir fırsatı değerlendirmemiz veya flört konusunda ciddileşmek için uygun bir zaman olduğunu düşünmemiz pek olası değildir. Bu doğal ve bir dereceye kadar mantıklı bir tepkidir, ancak

Machine Translated by Google

Çoğumuzun neredeyse sürekli bir stres halinde yaşadığını düşündüğünüzde, eksiklik zihniyetinin nasıl bizi ele geçirebileceğini, bizi bir çıkmaza sokabileceğini ve bir sonraki seviyeye geçmemizi engelleyebileceğini görmek kolaydır.

Eksiklik zihniyeti, anlık stres faktörlerinden bağımsız olarak hayatımızın belirli bir alanına yerleşebilir. Kendi hayatınızı düşünün ve kendinize bolluk veya eksiklik zihniyetini en çok nerede uyguladığınızı sorun: ilişkilerde, işte, arkadaşlıklarda veya genel olarak yeni şeyler denerken. Bunun şu anki hayatınızı ve gelecek hayallerinizi nasıl etkilediğini düşünün.

Peki, bolluk içinde yaşamayı sağlayacak şekilde düşünce biçimimizi nasıl değiştirebiliriz? Bol düşünme, düşünme kalıplarımızı değiştirme ve yeniye yer açma isteğine; geçmiş inanç ve varsayımlardan vazgeçip yeni kanıt ve fikirleri benimsemeye dayanır. Sinirbilimciler bu konuda sözlerini eyleme dökmek zorunda kaldılar: Araştırmalardaki ilerlemeler, doğru olduğunu düşündüğümüz şeylerin artık kanıtlarla desteklenmediği anlamına geliyor. Son zamanlarda yeniden değerlendirmek zorunda kaldığımız kavramlar listesi arasında, beynin yetişkinlik tarafından "belirlenmesi", sol ve sağ beyin düşünme/lateralizasyonu hakkındaki sahte haberler, erkek ve kadın beyinleri arasındaki farklılıkların doğası ve cinselliğin biyolojik temeli gibi konular yer alıyor.

Tanım gereği, bilimi savunuyorsanız, başarısızlıkla barışık olmayı ve yeni öğrenme ve sürekli gelişim arzusuyla ilerlemeyi savunuyorsunuz demektir. Hayatta, tıpkı bilimde olduğu gibi, geçmiş inançlarımızı bırakıp değişimi kucaklamaya istekli olursak ilerleme daha kolay gerçekleşir.
Kişisel anlamda dönüşüm için çabalamak, kendi düşüncelerimiz konusunda sarsılmaz bir dürüstlük ve zihnimizi değiştirmeye istekli olmayı gerektirir.

AŞIK CLAIRE VE İŞTE CLAIRE

İlişkilere ve arkadaşlıklara hayranlık uyandıracak kadar cömert bir yaklaşımı olan eski bir arkadaşım var, Claire. Kısa süre önce işlevsiz hale gelen uzun süreli bir ilişkiyi sonlandırdı ve iyimser, alaycı olmayan ve olağanüstü bir eğlence anlayışıyla flört etmeye başladı. Çeşitli iyi arkadaş çevresine sahip ve hem yeni insanlarla tanışmada hem de mevcut arkadaşlıklarını beslemede harika.

Ancak iş hayatı bambaşka bir hikâye anlatıyor. Yıllardır aynı şirkette sefil bir şekilde sıkışıp kalmış. Terfi alamamış, sürekli olarak işten atılmış, üst düzey yöneticiler ona en nankör görevlerini vermiş. Son dört yıldır bu işten sürekli şikayet ediyor, ama bir türlü ayrılamıyor. Neden?

Serbest çalışan iki ebeveyniyle geçirdiği çocukluğu, onda sürekli bir finansal istikrarsızlık korkusu yaratmıştır. İlk büyük işinde işten çıkarılmanın travmatik deneyimi de eklenince, en kötüsünü beklemeye başlamıştır. İş hayatında ise, tanıdık olanın "güvenliğine" tutunmaktadır. Kariyerine gelince, eksiklik zihniyeti kesinlikle belirleyicidir.

Machine Translated by Google

Claire'in bu uzun süredir devam eden olumsuz inanç kalıbını ve bunun onu bilinçli beynine nasıl etkilediğini ortaya çıkarmasına yardımcı olmak, kariyer güvensizliği korkularıyla nasıl yüzleşeceği konusunda proaktif bir seçim yapmasını sağladı. İnsanlara ve ilişkilerine karşı duyduğu yaşam sevincini iş hayatına da uygulama fikri üzerinde düşündük. Bir süre deneme yanılma yaptıktan sonra, bunu hem kalbinde hem de zihninde gerçekçi bir şekilde uygulamanın bir yolunu buldu. İyi ilişkiler kurma becerisinin ve ağ kurma zevkinin, istemediği sürece nadiren işsiz kalacağı anlamına geldiğini fark etti.

Bu özgüvenle donanmış olarak kariyerine bereketli bir zihniyet getirebildi ve statükoyu her ne pahasına olursa olsun korumak yerine ne yapmak istediğine dayalı seçimler yapmaya başladı.

Hepimiz Claire'e biraz benzeyebiliriz, ancak 'eksik' noktamız muhtemelen profesyonel hayatımız kadar romantik ilişkilerimiz, refahımız veya sosyal hayatımızdır.

Hayatınızın herhangi bir alanında yapmak istediğiniz değişiklikleri yapmanızı engelleyebilecek, derinden yerleşmiş inançlarınız olup olmadığını kendinize sorun. Örneğin, belki de işte çok fazla yükünüz var ve görevleri devretmek istiyorsunuz, ancak sonra bunu yapmamak için bahaneler buluyorsunuz çünkü içten içe bilgiye sahip tek kişi olmanın gücüne ve kontrolüne sahip olmaktan hoşlanıyorsunuz ve iş yükünüzü paylaşmanın bir başkasının sizin işinizi daha iyi yapabileceği anlamına gelebileceğinden korkuyorsunuz. Çok fazla riskli gibi geliyor, ama öyle mi? Bunlar, başarısızlık korkusuyla ürettiğimiz bahaneler ve Kaynağı kucaklamanın belirleyip önlemek için tasarlandığı eylemler tam olarak bunlar. Bunların bilinçli olarak farkında olmayabilirsiniz, ancak hayatınızı şekillendiren hangi eksik zihniyetlerin olduğunu kendinize sormak, hayatınızda var olabilecek sınırlayıcı bilinçaltı inançları ortaya çıkarma yolunda ilk adımdır.

Bolluğu seçmek

Öte yandan, bolluk yaklaşımıyla yaşamak, her zaman gelişme potansiyeli olduğuna dair bir inançla desteklenir. Bolluk bilincine sahip bir zihin için, meydan okuma, öğrenme ve zorluk, doğası gereği ödüllendiricidir; hem kendi başlarına birer amaçtır hem de gelişme ve büyümenin anahtarıdır.
Zekâ, yaratıcılık ve beceri – ister sanatta, ister problem çözmede, ister ilişkilerde olsun – uygulanabilir ve geliştirilebilir. Küçük başarısızlıklar, fırsatlar ve yolculuğun bir parçası olarak yeniden çerçevelenir: İş yerindeki bir başarısızlık, hayati bir beceriyi geliştirmenizi sağlar veya başarısız bir ilişki, bir partnerde ne istediğinizi daha net anlamanıza yardımcı olur.

Kaynağın kilidini açmanın gücü burada yatar. Bolluk odaklı bir zihniyet seçmek, hayata tam anlamıyla dahil olma taahhüdüdür: aktif olmak.

Machine Translated by Google

Pasif olmaktan ziyade, otomatik pilotumuzu tamamen devre dışı bırakmak. Flört sahnesine geri dönmek, ev taşımak veya seyahate çıkmak, gönüllü olarak üstlenebileceğiniz değişiklikler olabilir. Kalp kırıklığı, bütçe sorunları veya doğurganlık sorunları, en az beklediğiniz anda karşılaşabileceğiniz sorunlar olabilir, ancak değişim korkunuzu yönetebilirseniz, kendinizi geleceğe hazırlayabilirsiniz. Zorluklarla karşılaşmanın en yaygın etkisi, tam da seçeneklerimizi ve davranış kalıplarımızı genişletmemiz gerektiğinde, konfor alanımızda kalma konusunda güçlü bir arzu duymamızdır.

Bolluk zihniyetiyle yaşadığımızda beynimizde neler oluyor?
Öğretmenler ve çocuk psikologları, olumlu davranışları övmenin disiplini geliştirmenin, sıkı çalışmayı teşvik etmenin ve olumlu alışkanlıklar oluşturmanın kötü davranışları cezalandırmaktan daha iyi bir yolu olduğunu uzun zamandır anlamışlardır. Bu iş ve ilişkilerde de geçerlidir, ancak beynimiz mesajı almadığında şaşırtıcı derecede zor bir iş gibi gelebilir. Hepimiz, beynimizin riskten kaçınma mekanizmasının ödül mekanizmasından daha güçlü olması nedeniyle, farklı derecelerde de olsa, yolunda gitmeyen şeyleri eleştirme gibi olumsuz bir alışkanlığa sahibiz. Bolluğun önemli bir unsuru olumlu düşünmektir. Bu, olumsuzluklara odaklanmak yerine olumlu şeylere odaklanmak, olumsuz düşünceleri olumlu olumlamalarla bastırmak, başkalarına karşı güven ve cömertlik geliştirmek ve hayatın iyi olduğuna ve gelişmenize olanak sağladığına inanmak anlamına gelir.

Bolluk odaklı düşünmeyi geliştirmek, kendinizi adamanız ve bilinçli olarak üzerinde çalışmanız gereken bir şeydir. 4. Bölüm'de tartışacağımız gibi , alışılmış düşünce kalıplarını (hem bilinçli hem de bilinçsiz) değiştirmek çaba ve tekrarlayan pratik gerektirir. Eksiklik odaklı düşünmenin derinden yerleştiği yerlerde, en kötü senaryo "eğer"lerin ardı ardına sıralandığı çok sayıda nöron ve sinir yolu olacaktır.

… sonra...' düşüncesi ikinci doğam haline geldi.

Başarısızlığın yeniden çerçevelenmesi

Daha bolluk içinde düşünmeye başlamanın en basit yollarından biri, başarısızlığa bakış açınızı değiştirmektir. 'Eksiklik' zihniyetiyle, başarısızlıklar 'sana söylemiştim' diyen bir iç eleştirmen tarafından ele alınır ve iddialı hedefler söz konusu olduğunda ısrar etmenin pek bir anlamı olmadığı inancını güçlendirmek için kullanılır. Öte yandan, bolluk içinde düşünenler, başarısızlığı başarının temel bir unsuru olarak görürler.

Dünyanın en büyük yeniliklerinden bazıları, beklenmedik deneysel yollarla ortaya çıktı. Teflon'dan plastikten mikrodalgaya kadar her şey, bambaşka bir şey yaratmaya yönelik başarısız girişimlerde keşfedildi. Charles

Machine Translated by Google

Eames, ikonik sandalyesini bir yan proje olarak tasarladı; bacak atelleri için kontrplak kalıplama tekniğini geliştirmesinin ardından ortaya çıkan bir yan projeydi. 2003 yılında, UCLA'da lisansüstü öğrencisi olan Jamie Link, üzerinde çalıştığı silikon çipi yok olduğunda, bugün "akıllı toz" olarak bildiğimiz şeyi tesadüfen keşfetti. Geriye kalanların arasında, çipin ayrı parçalarının hâlâ sensör görevi gördüğünü keşfetti.

Günümüzde bunlar tıbbi teknolojiden büyük ölçekli eko-tespite kadar her alanda kullanılmaktadır. Dünyanın en çok satan ilaçlarından biri olan Viagra, başlangıçta yüksek tansiyon ve kalp hastalığına bağlı göğüs ağrısının tedavisi için geliştirilmişti. Bunların hepsi, deney ve 'başarısızlık' yoluyla yapılan keşiflerin önemli örnekleridir.

Kendi "başarısızlıklarımızı" yeniden değerlendirip "henüz değil" olarak yeniden adlandırmak, kendi hikâyemizi, yani geçmiş mücadelelerimizin içsel anlatısını yeniden yazmaya başlamanın iyi bir yoludur. Bolluk düşüncesine geçmeye karar verdiğimizde, her zaman olumlu bir dönüş olur. Başarının özü budur. Bu, ilk engelde vazgeçmek yerine hedeflerimize bağlı kalma direncimizi koruyabildiğimiz anlamına gelir.

"Çünkü buna değersin" ifadesi, haklı olarak, son yılların en akılda kalıcı reklam ifadelerinden biri haline geldi. Çok azımız, içten içe, hayalini kurduğumuz hayatları gerçekten hak ettiğimizi ve yaratabileceğimizi hissediyoruz, ancak hepimiz bunu yapacak güce ve özgürlüğe sahip olmayı diliyoruz. Dünyaya bolluk süzgecinden bakmayı ve eksiklik düşüncesine sırt çevirmeyi seçerek, öz güven eksikliğinizi öz güven ve öz güveniniz ve özlediğiniz yeni gerçeklikle değiştirme yolunda önemli bir adım atmış olursunuz.

İlke 2: Tezahür

Hepimiz bu tesadüfi olguyu bir dereceye kadar deneyimlemiş olsak da - kalabalık bir grup tatili düşünün, sonra bir arkadaşınız Fransa'da büyük bir ev rezervasyonu yaptırıyor ve sizi davet etmek için e-posta gönderiyor veya işinizle ilgili bir şeye yüzeysel olarak ilgi duyuyorsunuz ve sonra tam da o alanda büyük bir proje kucağınıza düşüyor - enerjimizi 'sadece' en derin arzularımıza yönlendirmenin ve dikkatimizi buna odaklamanın ideal hayatımızı 'gerçekleştirmemize' yardımcı olabileceğine inanmak inanılmaz görünüyor. Bu örnekler nadirdir ve kesinlikle bir...

Machine Translated by Google

Pasif bir dilek ve ödüllerin akın akın gelmesini beklemek. Ancak, güçlü bir niyet ve yeterli eylem, bunların gerçekleşmesini sağlayabilir. Bir grup arkadaşınızı bir araya gelip tatile davet edebilir ve çevrenize ne tür bir iş aradığınızı bildirebilirsiniz. Çoğu zaman bunlar gerçekleşmez çünkü soracak cesaretimiz yoktur.

Bunun ne zaman yaşandığına dair örnekler için etrafınızdakilere bakın. Sadece başarılı işletmeler kuran veya dağlara tırmanan arkadaşlarınızın veya aile üyelerinizin bariz başarı hikayelerine odaklanmayın; aynı zamanda hayatlarında büyük sağlık değişiklikleri yapmış veya rastgele tanıştıkları biriyle konuşarak ihtiyaçlarına uygun mükemmel evi bulmuş kişilere de bakın. Bunun işe yaradığına dair bazı ilginç ve dikkat çekici örnekler de var: aktör Jim Carrey'nin 1994 tarihli 10 milyon dolarlık sahte bir çek yazıp aynı yıl tam olarak aynı miktarda bir ücretle Aptal ile Daha Aptal'ı satın almasından , Oprah Winfrey'nin hayat değiştiren vizyon panolarına kadar.

Hayalimizdeki hayatı 'gerçekleştirmek' için aktif olarak çabalamak çılgınca gelebilir. İşe yaramayacağından ve çabalarımızın boşa gideceğinden veya büyük fikirlerimizi biriyle paylaştığımızda olumlu bir yanıt alamazsak kendimizi küçük düşürülmüş hissedeceğimizden korkarız. Bu yüzden arkamıza yaslanır, hiçbir şey yapmaz ve gerçekleşip gerçekleşmeyeceğini görmeyi bekleriz, ama gerçekleşeceğine inanmayız.

Çoğu zaman, en derin arzularımız ve seçtiğimiz niyetler birbiriyle çelişir. Niyetinizi belirlemekten bahsederken buna değinmiştik . Sizin için geçerli olan bu örneklere bir göz atın. Belki de istikrara ulaşmak için terfi ve maaş artışı hedeflemeye odaklandınız, oysa asıl hayaliniz yeniden eğitim almaktı; ya da mutsuz olduğunuz bir ilişkiye geri döndünüz çünkü onu yürütebilmeniz gerektiğini hissettiniz.

Hayatınızı ve kalbinizin arzusu olan bir şey için gerçekten 'çalıştığınız' son zamanı düşünün. Ne oldu?

Tezahür bilimi

Arzularımız ve niyetimiz gerçekten uyumluysa, tüm duyularımızı kullanarak istediğimiz hayatı hayal etmeye ve görselleştirmeye başlayabiliriz; onu söyleyerek, duyarak; nasıl göründüğünü, hissettirdiğini, koktuğunu ve tadını görselleştirerek. Bu şekilde, rüyalarımız beynimiz için somut hale gelmeye başlar.

Bu odağı bulup zihnimizde tam olarak tanımlarken, beyinde aynı anda gerçekleşen ve bunu açıklayan iki fizyolojik süreç vardır:

Machine Translated by Google

Bu güçlü kokteyl ve tezahürün neden gerçek etkileri olduğunu ele alalım. Bu süreçler 'seçici dikkat' (filtreleme) ve 'değer etiketleme'dir. Bunları daha detaylı inceleyelim.

Seçici dikkat

Her saniye milyonlarca bit bilgiyle bombardımana tutuluyoruz; çoğunlukla gözlerimiz ve kulaklarımız aracılığıyla, ama aynı zamanda koku, tat ve dokunma yoluyla da. Beynimiz, o anda bizim için gerekli olan şeylere odaklanabilmemiz için bazı şeyleri arka plana atmalı veya silikleştirmelidir. Bilgiler, sonraki eylem ve tepkileri yönlendirmek ve etkilemek üzere hafıza olarak kaydedilir ve depolanır. Seçici dikkat, beynin gereksiz dikkat dağıtıcı unsurlar olarak gördüğü şeyleri filtreleyerek az sayıda duyusal girdiye odaklandığı bilişsel süreçtir.

Beynin seçici filtrelemesini yöneten, limbik sistemin 'talamus' adı verilen kısmıdır. Örneğin, bir arkadaşınızla sohbet ederken, görsel gözlemlerinizden (karşınızdaki kişinin görüntüsü ve hareketlerine ve beden diline dair gözlemleriniz), ses tonlamalarından ve vurgularından, ayrıca aldığınız diğer duyusal bilgilerden ve konuşurken bedeninizde hissettiğiniz duygulardan veri toplar. Duyularımız için bir merkez görevi gören talamus, tüm bu duyusal bilgileri toplar ve ardından tıpkı bir trafik polisi gibi, beynin uygun bölümüne yönlendirir. Talamus, neyin öncelikli olduğu ve neyin silinebileceği konusunda bilgi sahibi olmak için beynin diğer bölgeleriyle etkileşime girer. Ve gerçekleşen seçilim düzeyi oldukça şaşırtıcı...

Psikologlar Daniel Levin ve Daniel Simons tarafından ünlenen 1998 tarihli 'kapı' deneyinin videosunu gördünüz mü?2 Deneyde, bir araştırmacı elinde harita tutarak yol sormak için bir yayaya yaklaştı. Yaya haritayı alıp araştırmacıya nereye gideceğini gösterirken, kapı taşıyan iki işçi araştırmacı ile yaya arasından geçer ve ilk araştırmacının yerine ikinci bir araştırmacı geçer. Yaya tamamen başka biriyle konuşmaya bırakılır. İlginç bir şekilde, bu deneydeki yayaların yüzde 50'si, kapı geçtikten sonra konuştukları kişinin değiştiğini fark etmedi. Haritaya ve yol tariflerine odaklanmışlardı ve beyinleri soruyu soran kişinin tamamen farklı göründüğünü ve ses çıkardığını algılayamadı. Talamusları, görünüşün

Machine Translated by Google

Araştırmacının önemsiz olması, bununla ilgili tüm duyusal bilgilerin kaybolmasına neden oldu. Levin ve Simons bir dizi benzer deney daha yaptı (basketbol maçında goril kostümü giymiş bir kişiyle yapılan deneyi görmüş olabilirsiniz).

Bu seçici dikkat her saniye gerçekleşiyor. Hatta bazen belirli bir şeyi hatırlamak için gözlerimizi kapattığımızda veya yoğun bir şekilde konsantre olmaya çalıştığımızda ellerimizi kulaklarımıza bastırdığımızda, bu dikkati kendimiz kullanmayı seçiyoruz. Hepimizin büyük miktarda bilgiyi engellediğini anlamak ve kabul etmek - ve elbette başka bilgilere odaklanmayı seçmek - tezahürün gücü için çok önemlidir. Neye dikkat edip neye etmediğinizi kontrol altına almanız için güçlü bir sebeptir - bilinçli olarak fark etmediğiniz şeyi tezahür ettiremezsiniz.

Beynimizin odaklanma kapasitesi hafife alınmamalıdır. Beynimizin eylemlerimizi etkilemek için bilgileri seçtiğini (ve diğerlerini "seçmediğini") fark ettiğimizde, bilinçli beynimiz farkında olsaydı niyetlerimiz açısından gerçekten önemli olabilecek görünmeyen olayların seviyesini takdir etmeye başlarız. Beyninizin neye dikkat etmeniz ve neyi görmezden gelmeniz gerektiği konusunda doğru seçimler yaptığından emin misiniz?

Daha önce öğrendiğimiz gibi, beyin sürekli olarak varsayılan haline geri döner; bu da bizi güvende tutmak ve hayatta kalmamızı sağlamaktır (buraya bakın). Beyin enerjisinin büyük bir kısmı, kabile zamanlarında yaşadığımızda hayatta kalmamız için kritik öneme sahip olduğu için kimin dost kimin düşman olduğunu anlamaya odaklanır. Tersine, modern dünyada, beynimizi bu bilinçsiz önyargılara öncelik vermekten uzaklaştırmak ve kendimizi 'yeni' ve 'tehlikeli' hissettiren hedeflerimize ve seçimlerimize doğru itme konusunda daha açık, esnek ve cesur olmak için aktif olarak yönlendirmemiz gerekir. Hayatta kalmak için kaçınmamız gerekenlerden ziyade istediklerimize odaklanmak, onları tezahür ettirme olasılığımızı artıracaktır (tıpkı dağ bisikleti sürüyorsanız, üzerinden geçmek istemediğiniz çukurlara ve kayalara asla bakmamanız, bunun yerine içlerinden geçen yola odaklanmanız gerektiği gibi).

Limbik sistem aynı zamanda bilinçli düşünce ve anılar olarak neyi saklamamız gerektiğine karar verme görevini de üstlenir; bu da özlemlerimizi ve gelecek planlarımızı bilinçsiz ve belirsiz bir şekilde tanımlanmış olanlardan tamamen bilinçli hale getirmenin neden bu kadar önemli olduğunu açıklar. Örneğin, bir partnerde olmasını istediğiniz temel özelliklerin bir listesini bilinçli olarak oluşturduğunuzu hayal edin; sizinle uyumlu ve kendi kişisel özelliklerinizden gelen özellikler.

Machine Translated by Google

Deneyim ve arzular - ve ardından listeye düzenli olarak bakmak ve bu özelliklerin sizin için ne anlama geldiğini derinlemesine incelemek için kaliteli zaman ayırırsınız. Beyninizi, belirttiğiniz arzularla ilgili herkesi aramaya ve bilinçli olarak alarm çalmaya hazırlıyorsunuz. Daha önce, "Bay veya Bayan Doğru" ile tanışmaktan vazgeçtiğiniz için otobüs durağında ilginç görünen biriyle kahve içmek veya sohbet etmek için fırsatları bilinçsizce filtrelemiş olabilirsiniz; ancak şimdi, kalıcı bir bakış, davetkar bir gülümseme veya size kartvizitini veren biriyle iletişime geçme olasılığınız daha yüksek olacak. İşte bu yüzden dikkatinizi arzunuza odaklamak, hayallerinizi gerçekleştirmenin bir parçasıdır.

Değer etiketleme

Seçici dikkatin bir parçası olarak değer etiketleme, beyninizin maruz kaldığı her bilgi parçasına -insanlar, yerler, kokular, anılar... aklınıza ne gelirse- verdiği önemdir. Bir uyarana verilen her tepkiyi önceleyen ve dolayısıyla sonraki tepkinizi yönlendiren bilinçdışı bir faaliyettir.

Bir kişi sokağında park halinde duran eski kırmızı bir Mini'yi fark edecek ve (benzer görünümlü) ilk arabasına dair güzel anılarını hatırlayacak ve bu düşünceyle gülümseyecek. Bilinçaltı değer etiketleme sistemleri, yüzeyde çoktan unutulmuş olabilecek çok eski bir anıya dokunuyor, ancak ergenlik döneminde kurulan bağlantıyı yeniden kurarak derinlerde sıcak bir his uyandırıyor. Arabayı park eden kişiye özellikle dikkat edebilir ve normalde yapmayacakları bir sohbete başlayabilirler. Beyninde (talamus ve limbik sistem) "kırmızı Mini etiketi" olmayan bir başkası, araba birkaç gün boyunca evlerinin önünde park halinde olsa bile, arabayı hiç fark etmeyebilir.

Değer etiketlemenin mantıksal ve duygusal unsurları vardır. Mantıksal unsur, beynimizin maruz kaldığı tüm verileri, bizim ve hayatta kalmamız için değer sırasına göre etiketlemekle ilgilidir. Duygusal unsur ise, topluluğumuza, ailemize vb. ait olma hissimiz olan 'sosyal güvenlik' seviyelerimize ve kişisel ve iş kimliğimizi oluşturan anlam ve amaca değer atamakla daha çok ilgilidir.

Bu süreç nedeniyle, önemsediğimiz şeylere orantısız bir değer, korktuğumuz veya kendimizi belirsiz hissettiğimiz şeylere ise olumsuz bir değer (nefret) atamak kolaydır. Örneğin, birisi bir kriz geçirmişse,

Machine Translated by Google

Acı verici bir ayrılık yaşadılarsa veya uzun süredir bekarlarsa ve biyolojik saatleri tıkır tıkır işliyorsa, değer etiketleme sistemleri paradoksal bir şekilde bir eş aramaya veya çocuk sahibi olmaya karşı önyargılı hale gelebilir (nefret). İşte tam bu noktada, kafalarındaki küçük ses, alanlarını kimseyle paylaşamayacak kadar uzun süre yalnız yaşadıklarını veya kariyerlerinin ya da sosyal hayatlarının çok önemli olduğunu söylemeye başlar. Bundan sonra, olası bir ilişki adayının fırsatına karşı tetikte olmayacaklar, ancak iş yerinde bir terfi olasılığı görmeye hazır olacaklardır. Beyninin onları nasıl kendi seçmedikleri bir yola ve hayallerinden daha da uzağa yönlendirdiğini görebiliyor musunuz?

Evde veya okulda eleştirildiğimiz veya başarısız olarak etiketlendiğimiz bir çocukluktan kaynaklanan öz saygı sorunları, derinlerde bir yerde onları hak etmediğimizden korktuğumuz için kariyer fırsatlarını sabote ettiğimiz anlamına gelebilir. Benzer şekilde, sağlıklı bir beslenme planı başlatıp bunu sürdüremeyeceğimize inanırsak, kendimizi kolayca ayartmalara yenik düşüp kötü seçimler yaparken bulabiliriz. Bunun nedeni, beyin yollarımızı şekillendiren güçlü duygusal deneyimlerin, değer etiketleme sistemimizi rayından çıkararak, mevcut hayatımızda başarılı olmamıza yardımcı olmasa bile bizi güvende tuttuğunu düşündüğümüz şeye doğru eğebilmesidir. Seçici filtrelememiz, potansiyel kariyer başarısı veya romantik tatmin yerine utanç veya eleştiriden kaçınmayı önce

Basitçe söylemek gerekirse, beyninizin hayatta ne istediğinizin bilincinde olmasına ve ona odaklanmasına izin verdiğinizde, ortaya çıkan artan farkındalık, hayatınıza otomatik olarak fırsatlar getirmek için lehinize çalışacaktır. Bu sihir değil; sadece beyninizin daha önce sizden gizlediği bir şekilde hayalleriniz doğrultusunda ilerleme olanaklarını görebiliyorsunuz.

İlke 3: Manyetik Arzu

Pozitif arzu, duygusal yoğunlukla birleştiğinde, gerçek hayattan olaylar da beraberinde gelir. 1954'te Roger Bannister, uzmanlar bunun insani olarak mümkün olmadığını ve hatta tehlikeli olduğunu düşünse de, dört dakikanın altındaki ilk mili koştu. Bannister'ın kendisi bile bunun mümkün olduğuna ikna olmuştu ve bu başarıya ulaştıktan kısa bir süre sonra birkaç sporcu daha aynı başarıyı yakaladı (en büyük rakibi John Landy iki aydan kısa bir süre sonra). Ne değişmişti? Aniden daha iyi ekipmanlar yoktu.

Machine Translated by Google

veya gerçekleşmesine izin verecek olanaklara sahip değildi, ancak insanların zihninde gerçek bir olasılık haline geldiğinde, bunu tekrar yapabildiler. Beyinde bir şeyin mümkün olduğunu kaydetmenin bile vücutta veya dış dünyada olanları değiştirebileceğini biliyoruz.

Manyetik arzu mecazi anlamda faydalı bir fikirdir, ancak onu aşırı derecede literal bir şekilde anlamamak önemlidir. İyimserlik ve değişim ve riske yönelik olumlu iştah üzerine yapılan literatür, bir bireyin zihniyetinin ve hedeflerine ulaşma kararlılığının, başına ne geleceğini belirlediğini göstermektedir: risk alıp almayacaklarını, olumlu değişiklikler yapıp yapmayacaklarını ve başkalarıyla nasıl etkileşim kuracaklarını. UCL'de yapılan bir çalışma, kalp krizinden sonra iyimserlerin olumlu yaşam tarzı değişikliklerini benimseme olasılıklarının çok daha yüksek olduğunu buldu; sigarayı bırakmaya, meyve ve sebze alımını artırmaya ve yaşam tarzlarında değişiklikler yapmaya kötümserlere göre daha eğilimliydiler.[3] Sonuç olarak, iyimserlerin ikinci bir kalp krizi veya ciddi bir hastalık geçirme riski önemli ölçüde düştü. Kötümserlerin, ilk krizlerinden sonraki dört yıl içinde ikinci bir ciddi kalp krizi geçirme olasılığı iki kat daha fazlaydı. Sadece geleceği değiştirme fırsatını görmek ve olası sonuç hakkında olumlu olmak, iyimserlerin geleceği üzerinde büyük bir etkiye sahipti.

Beklenen ve beklenmeyen şeylerin başımıza geleceği bir gerçektir ve önemli olan bunlara nasıl tepki verdiğimizdir. Olumlu arzu, iyi şeyler başarabileceğimize dair bir zihniyettir ve onu somut bir sonuca götüren şey, bu arzunun duygusal yoğunluğudur. Yoğun duygu, hayal kurmakta veya boşuna umutlanmakta durgunlaşmak yerine, olumlu arzuyu gerçeğe dönüştürecek yeni eylemlerde bulunmamız için bize yenilenmiş bir enerji ve güven verir.

Bunu gerçekleştirmek

Manyetik arzuya giden yolculuğum, en zor zamanların kesinlikle en büyük dönüm noktaları haline geldiği, devam eden bir çalışma oldu. Kariyer sıçramamı yaptığımda otuzlu yaşlarımın ortalarındaydım - muhtemelen hayatımın en büyük değişimiydi. Hata veya belirsizliğe yer olmayan (bu kelimenin tam anlamıyla ölüm kalım meselesiydi) güvenli ve istikrarlı bir işte, mütevazı ama düzenli bir maaşla, büyük bir organizasyonun parçası olduğum NHS doktorluğuna sırtımı döndüm. Bunu, gidecek yeni bir işim ve çok az maddi desteğim olmadan yaptım.

Machine Translated by Google

Tamamen yeniden eğitim alıp yeniden başlamaya karar verdim. Ama yıllarca doktor olmaktan başka bir şey olabileceğim aklıma gelmedi.

Ancak yüzeyin altında, değişimler yaşanıyordu. Sinir yollarım, ilk düşündüğüm andan bu adımı atana kadar geçen iki yıl boyunca gelişip değişmişti. Yaşadığım kişisel değişimin tüm duygusal yoğunluğu, hem entelektüel meydan okuma hem de yaşam deneyimi açısından psikiyatrinin bana özlediğim zihinsel uyarımı ve amaç duygusunu sunamayacağına dair şüphelerimi kabul ettiğimde doruk noktasına ulaştı. Kendi işimi kurma konusunda daha sesli ve enerjik olmaya başladım. Kariyer değiştirme konusundaki olumlu arzum etrafında özgüvenimi oluşturmak için Herminia Ibarra'nın başarılı kariyer değişiklikleri öyküleriyle dolu Working Identity adlı kitabını okudum ve tıp yerine yapabileceğim 100 şeyin bir listesini yaptım. Bunlardan sadece biri uygulanabilir olsa da, yeni bir eylem sürecini başlatmak için yeterliydi. Aylar boyunca, tıp dışında başarılı ve anlamlı bir kariyer yaratma vizyonumu bir olasılığa dönüştürdüm ve yavaş yavaş bu olasılık gerçeğe dönüştü.

İçimde başka bir şey yapmam gerektiğine dair daha da emin hissettikçe, dışarıdan özgüvenim de arttı. Birkaç akıl hocamın tavsiyesine başvurdum, içimdeki bir arzunun tohumunu onlara emanet ettim, ama bunun sadece bir hayal olduğunu söyledim. Bir işletmeyi yönetmek hakkında hiçbir şey bilmiyordum! Yine de bir gün uyandım ve zamanın geldiğini anladım; sinir yollarım kırılma noktasına ulaşmıştı. Hayatımda gerçek bir değişiklik yapmak için mükemmel bir pozitif arzu ve duygusal yoğunluk fırtınası yaratmıştım. Neyse ki birkaç bin sterlin biriktirmiştim ve yapmam gereken düzenlemeleri yapmıştım.

İşimi bıraktım, bir koçluk kursuna kaydoldum ve yakında boşanacağım kocamla iki yıl yurt dışında yaşadıktan sonra kendi başıma Londra'ya geri döndüm. Bu 2007'deydi. Evliliğim dağılırken sıfırdan bir iş kurmak zorundaydım. Zihinsel olarak hazırlıklı olmadığım şey, paramın bitmesi ve bir avuç müşterimin eşlerinin ücretlerini ödemesiydi; çünkü ilk başta iş bulabilmenin tek yolu arkadaşlarımın tavsiyeleriydi. Ağ kurma kavramı bana yabancıydı, ancak yeni işimi yürütmek için çok güçlü bir arzum olduğu için suya balıklama atladım. Enerjimi buna sürekli adayarak 2008'de yavaş yavaş birkaç kurumsal müşteri edindim. 2011 yılına kadar başarılı bir koç olarak çalışacağım, geniş bir müşteri yelpazesine sahip olacağım ve önümde konuşma ve yazma da dahil olmak üzere çeşitli projeler olacak bir vizyon belirledim.

Machine Translated by Google

Ayrıca, bir doktor olarak kazandığımdan daha fazlasını kazanacağıma da kararlıydım çünkü bu, somut bir başarı ölçütüydü ve doğru kararı verdiğimi teyit etmeme yardımcı olacaktı. Bu benim manyetik arzumdu ve gerçek hayattaki olayları da buna uygun şekilde çekiyordu.

Yol boyunca ailemle ve en yakın arkadaşımın ailesiyle yaşamak zorunda kaldım ve sonunda bir stüdyo daire kiralamaya başladığımda, kirayı ödemek için bazen eski kocamdan para almak zorunda kaldım; bu da beni belirsiz geleceğim için utanç ve korkuyla doldurdu. İnsanlar banka hesabımı doldurmak için bir hafta sonu geçici doktor olarak çalışmam konusunda ısrar ettiler, ancak tıbba herhangi bir dönüşün başarısız hissettireceği ve özgüvenimi zedeleyeceği konusunda kararlıydım - tutunduğum değerli bir varlık ve benim için güçlü bir başarı arzusuyla desteklenen radikal bir yeni eylem. Arkadaşım Jo ile konuştuğumda, hiç müşterim olmaması ve paramın tamamen bitmesiyle ilgili endişelerimi paylaştım. Televizyonda her zaman serbest çalışmıştı ve bana "iş her zaman gelir" derdi. Buna inanmayı seçtim. Öyle de oldu. Hem inançlar hem de sonuçlar azmimi ve kararlılığımı artırdı - bu eylem halindeki manyetik bir arzudur. Kendini sürdürür.

Karşıma çıkan fırsatlara karşı esnek ve açık kalmayı öğrendim. Fiyatlarımı yavaş yavaş artırdım. Dünyanın dört bir yanında çalışmaya başladım. Sadece koçluktan ücretli ve ücretsiz konuşma etkinliklerine geçmeye başladım. Koçluk çalışmalarıma yeni teknolojiler entegre ettim ve ekipler için özel bir zihinsel dayanıklılık programı tasarladım. Tek başıma olmaktan, ekibimde bir, iki ve sonra daha fazla kişiyle çalışmaya başladım. Koçluktan kazandığım kadar konuşmadan da kazanma vizyonunu belirledim. Şimdi iki katı. Yeni yoluma koyulup tıptan uzaklaştığımda, çeşitlilik ve dengeye sahip bir gelecek hayal ettim: İlgimi çeken nörobilim konuları hakkında biraz okuma, biraz yazma, biraz koçluk ve kişisel hayatımı etkilemeden çalışabileceğim güzel bir ev. Bunun artık umduğumdan çok daha öte bir gerçeklik olduğunu söylemekten mutluluk duyuyorum ve yeni hayatımın özgünlüğü beni ve kişisel ve duygusal ihtiyaçlarımı gerçekten tatmin ediyor. Bir kere manyetik arzunun gücünü hissettiğinizde, bu güç her yeni yinelemeyle çoğalır ve hayalini kurduğunuz hiçbir şey ulaşılmaz görünmez.

İlke 4: Sabır

Machine Translated by Google

Saf bir niyete ve neyi başarmak istediğimize odaklanmamıza rağmen, bazen ya çok erken pes ederiz ya da sürecin işe yaraması için kaygılanır ve çaresiz kalırız.

Bu ilke, hedeflere takılıp kalmak ve onları başarmak yerine, sürecin tadını çıkarmak ve en önemlisi ona güvenmek ve işlerin kendiliğinden ve doğal bir şekilde gelişmesine izin vermekle ilgilidir. Görselleştirme ve eylem panoları uygulamalarıyla Kaynağı Güçlendirmek, beyninizdeki yolları oluşturup güçlendirdikçe zamanla gelişecek beceriler içerir. Ancak bunu yapmak için pratik alıştırmalara geçmeden önce, temel prensipleri tam olarak anlamak çok önemlidir. Tutumunuzu değiştirmek, daha özgüvenli, güvenilir ve yeni şeyler denemeye açık olmak gibi şeyler daha da fazla zaman alabilir .

Bu yeni sinir yollarını oluştururken, bir süre hiçbir şeyin değişmediği bir nokta geliyor gibi görünüyor, sonra aniden her şey yerli yerine oturuyor ve her şey daha zahmetsiz hale geliyor. Yakın zamanda bir arkadaşım, yeni işinde aylarca süren soğuk aramalar ve ilişki kurma çabalarının meyvesini aldığında, tam pes etmeye hazırlandığı anda bunu deneyimledi. Nöronları birbirine bağlamak ve beyinde yeni yollar oluşturmak için çok fazla emek ve kaynak harcanıyor. İlerleme yavaş görünüyor, sonra bir dönüm noktası yaşanıyor. Sonrasında süreç ve etkisi hız kazanıyor.

Çünkü yeni sağlıklı davranışlar için kritik bir kütle etkisi vardır, ancak oraya ulaştığınızda zahmetsizmiş gibi gelir.

Benzer şekilde, yeni bir becerinin benimsenmesi hedefli çaba ve tekrar gerektirir. Sonunda "başardığınızı" ve yeni bir alışkanlığı ikinci doğanız haline getirdiğinizi hissetmeniz, beyin yollarınızın kritik seviyeye ulaştığının bir işaretidir.

yığın.

İlke 5: Uyum

'Uyum' ilkesi bize, hayatın Kaynak aracılığıyla sunduğu içgörülere, güce ve armağanlara tam olarak erişebilmek için zihnimiz ve bedenimiz arasında bir dengeye ve bunların birbirine bağlı olduğuna dair bir bilgiye ihtiyacımız olduğunu öğretir. Bu, bedenlerimizin bizi yalnızca bir toplantıdan diğerine veya bir ilişkiden diğerine taşıyan araçlar olarak göz ardı edildiği modern dünyanın 'kafamızın içinde yaşama' yaşam tarzı tarafından bastırılan bir beceridir.

Machine Translated by Google

İlişkiye. En iyi seçimleri yapmak ve duygusal düzenlememize yardımcı olmak için denge ve gücü bulmak adına, bedenimizde ve beynimizde anda daha tam olarak var olabilmeliyiz. İşte bu nedenle farkındalık ve mevcudiyet, Kaynak'ın önemli bir parçasıdır (buraya bakın).

Mantıksal beynimizden, duygusal beynimizden ve içgüdülerimizden gelen mesajları (zihin, beden ve ruhun çatışmak yerine aynı sayfada olduğu fikri) anlamak ve bunları uyumlu hale getirmek, kendimizle uyum içinde yaşamanın ve sürekli gelişen bir dünyada başarılı olmanın temelleridir. Ancak o zaman duygularımıza güvenebilir ve kendimiz ve içinde bulunduğumuz toplumlar için neyin doğru ve en iyi olduğunu hissetme özgüvenine sahip olabiliriz. Bu "mesajlar", huzursuz hissettiğimizde tüylerimizin diken diken olmasından, en derin arzularımız ve temel değerlerimizle uyumlu bir durum olduğunda gelen huzur hissine kadar uzanabilir.

Günlüğünüze, sizden bekleneni veya herkesin yaptığını yapmak yerine sezgilerinizi/bedeninizi takip ettiğinizde neler olduğunu not etmek, göz açıcı bir egzersiz olabilir. Kendi ihtiyaçlarınızdan küçük sapmaların bile (örneğin, eşinizin tatil yeri seçimine boyun eğmek veya kendinizi mecbur hissettiğiniz için bir iş etkinliğine gitmek gibi) gizli maliyetleri vardır. Bu tür tavizler çok fazla olursa, en derin ihtiyaçlarınızı ve hedeflerinizi baltalayabilir, kızgınlık ve öfkeyi tetikleyerek strese yol açabilir, sizi tehlikeye hazırlayan ve hayatta kalma moduna iten stres hormonlarınızın seviyesini yükseltebilir, bolluk perspektifinden düşünmenizi ve gerçek niyetinizi tam olarak oluşturup ona odaklanmanızı zorlaştırabilir.

En derin içsel bilgeliğimize ve kişisel gücümüze erişmemize yardımcı olacak iki temel sistemi geliştirebiliriz: bedenimizden gelen mesajları dinlemek ('içsel algı') ve 'içgüdülerimizin' bize söylediklerine dikkat etmek ('sezgi'). 7. ve 8. Bölümlerde bu süreçte beynimizde ve bedenimizde neler olup bittiğine bakacağız. 4. Bölümde ise , günlük tutma, şükran listeleri oluşturma ve bilinçli yaşam gibi pratik araçları bu güce ulaşmak için nasıl kullanacağımızı öğreneceğiz.

İlke 6: Evrensel Bağlantı

Bu, hepimizin birbirimize ve evrene bağlı olduğumuz fikridir.
Yaşama karşı bereketli bir tutumun temelinde bu ilke yatar.

Machine Translated by Google

Sosyal varlıklar olarak, aidiyete büyük bir ihtiyacımız vardır. İttifaklar kurma ve diğer insanlarla ve dünyayla şefkatli ve işbirlikçi bir şekilde hareket etme arzusu, beynin empati yollarını harekete geçirdiği için nörobilimsel açıdan güçlü bir motivasyon kaynağıdır. Sevgi ve güven gibi bağlanma duyguları, beynin ödül sisteminin bir parçası olarak bağlanma ve haz duygularına katkıda bulunan oksitosin ve dopamin nörokimyasallarının salınımını tetikler. Sayısız çalışma, güçlü bir anlam ve amaç duygusuna sahip olmanın yaşam memnuniyetiyle ilişkili olduğunu göstermektedir.

Kendimize faydalı, başkalarıyla ve evrenle uyumlu bir şekilde yaşamak, enerjimizi başkalarına veya koşullara 'karşı' yönlendirmekten daha iyidir. Bunu yapmaya çabalayarak, yalnızca kendimizi değil, aynı zamanda sorumlu olduğumuz kişileri de güçlendiren kararlar alırız. Daha geniş anlamda, beynimizin ahlaki devrelerine yerleşmiş olan, dünyamızdaki savunmasız ve daha az ayrıcalıklı olanlara karşı hepimizin sahip olduğu sorumluluğu hatırlatır.

Bu ilke, sizin dünya üzerindeki etkiniz kadar dünyanın sizi nasıl etkilediğiyle de ilgilidir. Bunu hayatınızda pratik olarak nasıl uygulayacağınız konusunda aklınıza gelen ilk söz Mahatma Gandhi'den: "Dünyada görmek istediğiniz değişimin kendisi olun."

Nöroplastisite (beynin yetişkinliğe kadar kendini değiştirebilme yeteneği) üzerine yapılan son araştırmalar göz önüne alındığında, dış etkenlerin kurbanı olmaktan ziyade, çevremizdekiler üzerinde ilham verici ve motive edici bir etki yaratacak proaktif değişiklikler yapmaya odaklanmalıyız. Kişisel ilişkilerimizi geliştirmek için terapiye gitmek veya terfi almak için başvurmak, geri durmak veya talep edilmesini beklemek yerine buna örnektir.

Bu, toplum, koruma, iklim ve işimiz ve ilişkilerimizle bağlantılı her şey üzerinde yararlı bir etkiyi de kapsayacak şekilde dışarıya doğru genişler.

Sizi neyin harekete geçirdiğini, neye tutkuyla bağlı olduğunuzu düşünün ve bunu iyileştirmeye katkıda bulunabilecek bir şey seçin. Bu, evinizde geri dönüşüm yapmak veya yerel bir hayır kurumunda haftada birkaç saat gönüllü çalışmak kadar basit olabilir. Evrensel bağlantıya ulaşmanın diğer kolay yolları arasında, dünyanın herhangi bir yerindeki adaletsizlikler konusunda sosyal medyada farkındalık yaratmak, önemsediğiniz bir kuruluşa düzenli bağış yapmak, yaşlı bir komşuya destek olmak veya sponsorlu bir spor etkinliğine katılmak yer alır.

Machine Translated by Google

'Kabileniz'i düşünün

Sosyal bağlara olan ihtiyacımız ilkeldir - çevremizdeki insanlar kabilemizi oluşturur - ve Kaynak, gelişmek için onlara güvenir. Bu bağlantıların kalitesinin düşüncelerimiz, ruh halimiz ve davranışlarımız üzerinde büyük bir etkisi olduğunu unutmamak çok önemlidir. Küçük çocuklar için bu, yakın aileyle sınırlıdır, ancak büyüdükçe dışarıya doğru genişler. Yetişkinler, bu kabileyi yeniden tanımlama, istediğimiz bağlantıları düzenleme - büyütme, budama veya kullanılmadıkları için solmalarına izin verme - özgürlüğüne sahiptir; tıpkı beyindeki bağlantıların başına gelen şey gibi.

Psikologlar ve sosyologlar, sosyal bağlarımızın üzerimizdeki etkisini tanımlamak için "bulaşma" kelimesini kullanıyor ve bu konuda giderek artan sayıda araştırma mevcut. Araştırmalar, bize en yakın olanlardan yaşam tarzı alışkanlıklarından (hem sağlıklı hem de sağlıksız), duygularımıza ve hatta mali durumumuza kadar çok çeşitli şekillerde etkilendiğimizi gösteriyor. Örneğin, yakın bir arkadaşınızın boşanmasının, boşanma riskinizi önemli ölçüde artırdığı bulunmuştur. [5] Benzer şekilde, araştırmalar, bir arkadaşınız obez olursa, sizin de bir sonraki yıl obezite riskinizin %57 arttığını gösteriyor. [6]

Stresin bulaşıcılığı, Calgary Üniversitesi Hotchkiss Beyin Enstitüsü'ndeki bir ekip tarafından yakın zamanda yapılan bir araştırmanın konusu olmuştur. [7] Çalışmalarında, stresli farelerin çiftleşme partnerleri, beynin strese verdiği tepkiyi kontrol eden nöronlarda benzer değişiklikler göstermiştir. İnsanlarda bile, birlikte yaşayan veya yakın çalışan kadınların adet dönemlerini iki ila üç ayda bir senkronize ettiklerine dair kanıtlar görüyoruz. Benzer bir mekanizma aracılığıyla, kendi hormonlarımızı baskılayarak birbirimizin stres hormonu seviyelerini de etkiliyoruz.
stres.

En çok vakit geçirdiğiniz insanların üzerinizdeki etkisini incelemek için aşağıdaki egzersizi deneyin.

İnsanlar ağacı

1. Günlüğünüze beş dalı olan bir ağaç çizin ve her dala size en yakın beş kişiden birinin adını yazın. Bunlar, şu anda hayatınızda en önemli hissettiğiniz kişiler olan arkadaşlarınız, aileniz ve meslektaşlarınızdan oluşabilir.

Machine Translated by Google

2. Her dalın yanına, o kişiyi en iyi tanımlayan beş kelime yazın. Bunlar olumlu veya olumsuz olabilir ve o kişiyi ve sizin için ne ifade ettiğini özetlemelidir.

3. En çok vakit geçirdiğimiz beş kişinin birleşiminden oluştuğumuz söylenir, bu yüzden bu kelimelere bir göz atın ve kendinizde ne kadarını tanıdığınızı görün. Tanıdığınız güçlü yönlerinizle ilgili kelimelerin yanına yıldız işareti koyun ve paylaştığınız olumsuz özelliklerin yanına X işareti koyun.

4. X'leri nasıl iyileştirebileceğinizi düşünün. Çoğu zaman en yargılayıcıyız. Başkaları hakkında, kendimizde derinlerde korktuğumuz şeyler için.

Ağacınız tamamlandığında, ona ve seçtiğiniz 25 kelimeye bakın; bu özellikler sizi sürekli etkiliyor. Bu kişilerin zihniyetiniz üzerindeki etkisi nedir? Onlarla etkileşimlerinizin Kaynak'ı beslemesi mi yoksa tüketmesi mi muhtemel?

Ağacınız olumsuzluklarla doluysa, onu değiştirmek için harekete geçmeniz gerekecek. Bu karakterleri daha az görebilir veya onlarla etkileşim kurma şeklinizi değiştirerek bunun Kaynak üzerindeki olumsuz etkisini en aza indirebilir misiniz?

Kendinize , en iyi halinizi kimin ortaya çıkardığını ve kimin gitmesi gerektiğini sorun. Bu ilişkileri, geleceğinizi değiştirme arzunuzu destekleyen ilişkilere dönüştürmek için atmanız gereken üç adımı günlüğünüze not edin. Daha fazla zaman geçirip ondan bir şeyler öğreneceğiniz birini; ilişkinizi olduğu gibi, karşılıklı olarak faydalı bir şekilde sürdüreceğiniz birini; ve zihinsel olarak bağlantınızı keserek proaktif bir şekilde budamayı veya doğal olarak çözülmesine izin vermeyi planladığınız birini seçin.

Bu egzersiz ve iyilik yapmanın küçük yolları, başkalarının pozitif enerjisiyle daha fazla bağlantı kurmanızı sağlayacak ve bu da kendi pozitif enerjinizi güçlendirmenin harika bir yoludur. Çekim yasasının beslendiği enerji budur ve bizler bu enerjinin hem yaratıcıları hem de taşıyıcıları olmalıyız.

En son bilim ışığında yeniden yorumlanan altı çekim yasası, Kaynağın tüm gücünü fark etmenize yardımcı olacak araçlardır. Tezahür ve manyetik arzu, ne istediğinizin farkındalığını artırmak ve dikkatinizi ona odaklamak, eylemlerinizi gerçekleştirmek için yönlendirmek için faydalıdır. Sabır ve uyum, hedeflerinize bağlı kalmanızı ve bunların en derin benliğinizle uyumlu olmasını sağlayacaktır. Son olarak, bolluk ve evrensel bağlantının farkına varmak, hedeflerinizi diğer insanlar ve daha geniş dünya bağlamında düşünmenizi; içindeki yerinizi değerlendirmenizi ve size Kaynağı yönlendirecek, sizi daha dirençli kılacak güçlü bir amaç duygusu sağlamanızı teşvik eder.

Machine Translated by Google

Şefkatli ve düşüncenizde bütünleşmiş bir hale gelir. Bu değişim, kendi gücünüzün bilincinde katlanarak artışa yol açar.

Machine Translated by Google

Bölüm 2

Görselleştirin

'Nereye gittiğini bilmiyorsan, her yol seni hiçbir yere götürmez.'

Henry Kissinger

Machine Translated by Google

BÜYÜK bir yarışmaya hazırlanırken , çok sayıda Olimpiyat altın madalyası sahibi kayakçı Lindsey Vonn, kendini pistte kayak yaparken hayal eder:

> Koşuyu yapmadan önce her zaman gözümde canlandırırım. Başlangıç noktasına vardığımda, o yarışı kafamda 100 kez koşmuş olurum, her virajı nasıl alacağımı kafamda canlandırırım:·Bir parkuru gözümde canlandırdığımda, onu asla unutmam. Böylece doğru çizgiye gelir ve tam olarak yapmak istediğim koşuyu yaparım.

Görselleştirme, birçok sporcunun kullandığı bir tekniktir. Muhammed Ali'den Tiger Woods'a kadar herkes, görselleştirmenin yarışmaya zihinsel hazırlıklarının önemli bir parçası olduğunu dile getirmiştir. Spor dışında, sayısız ünlü de başarısını görselleştirmeye borçludur. Örnekler arasında Arnold Schwarzenegger ve dokuz yaşındayken hazırladığı vizyon panosunun yanında fotoğraflanan Katy Perry yer alır; Grammy ödülü de dahil olmak üzere tüm başarıları gerçekleşmiştir.

Özgüven ve başarı dili, görsel metaforlarla doludur. Harika bir şey yapmayı "hayal ederiz" veya "zihnimizin gözünde" bir şeyin gerçekleştiğini görürüz: Bu, tüm duyularımızla temas halinde olduğumuzda ve yalnızca rasyonel düşünceye ve somut örneklere odaklanmak yerine hayallere dalıp zihnimizi dağıtabildiğimizde daha çok kullandığımız dildir.

Görselleştirme işe yarıyor çünkü beyin için bir olayı doğrudan dış dünyada deneyimlemek ile aynı olayın güçlü bir şekilde hayal edilen bir görüntüsü (ve bazen hayal edilen bir eylem) arasında şaşırtıcı derecede az fark var.
etkinlik.

Görselleştirmenin Gücü

Machine Translated by Google

Basit bir örnekle başlayalım: Sol ayağınızı yere vurduğunuzu hayal edin. Bunu yaparak, beyninizin o eylemi gerçekleştirirken aktif olan bölgesini uyarmış olursunuz. Hatta komada olan (hareket edemeyen veya tepki veremeyen) insanlardan oturma odalarına yürüdüklerini hayal etmeleri ve yürüme ve hayal kurmayla ilgili beyin bölgelerini aktive etmeleri istendiğini gösteren beyin taramaları bile var.

İnanılmaz bir şekilde, bir şeyi sadece hayal etmek bile, hayal edilen eylemin fiziksel ve zihinsel faydalarını sağlayabilir: Bir şey, yalnızca hayal gücüyle hissedilmeye, hatta gerçek olmaya başlayabilir . Araştırmalar, kendilerini bir kasını esnetirken hayal eden kişilerin gerçek fiziksel güç kazanımları elde ettiğini ve hareketle ilgili beyin korteksindeki yolları harekete geçirdiğini göstermektedir.1 - Benzer şekilde, egzersiz psikoloğu Guang Yue, Ohio'daki Cleveland Clinic Vakfı'nda bir test grubundan hayali egzersizler yapmasını istediğinde, ekibi hiçbir aktivite yapmamalarına rağmen kas kütlesinde artışlar buldu.2 İnanılmaz ! - Çalışmaya otuz genç, sağlıklı gönüllü katıldı. Sekiz kişilik ilk grup, serçe parmağın 'zihinsel kasılmalarını' gerçekleştirmek üzere eğitildi; sekiz kişilik ikinci grup, dirseğin zihinsel kasılmalarını gerçekleştirdi; ve sekiz kişilik üçüncü grup eğitilmemiş ancak tüm ölçümlere katılmış ve kontrol grubu olarak görev yapmıştır. Son olarak, altı gönüllü fiziksel parmak eğitimi yaptı. Eğitim 12 hafta sürdü (günde 15 dakika, haftada 5 gün). Eğitimin sonunda, ilk grup parmak gücünü yüzde 35 oranında artırdı ve ikinci grup dirsek gücünü yüzde 13,5 oranında geliştirdi (gerçek bir fiziksel aktivite yapmamalarına rağmen!). Buna karşılık, fiziksel eğitim grubu parmak gücünü yüzde 53 oranında artırdı. Kontrol grubu, parmak veya dirsek görevleri için güçte önemli bir değişiklik göstermedi. Fiziksel egzersiz yapan grup daha fazla fayda görmüş olmasına rağmen, hayali gruptaki artış hala akıl almaz.

Bu, spor psikologlarının uzun zamandır anladığı bir şey için sağlam bir kanıt sunuyor: Başarmak istediğimiz şeylerin zihinsel bir görüntüsünü oluşturarak ve dahası görselleştirmeleri simüle edilmiş fiziksel hislerle eşleştirerek, bu aktiviteyle ilgili beyin-vücut bağlantısını geliştiriyoruz. Beyin bunu derin bir düzeyde kaydeder ve gerçek hayatta bununla ilgili bir tetikleyici veya olayla olumlu bir bağlantı kurma olasılığı daha yüksektir.

Benzer şekilde, hipnoterapistler genellikle, bir eylemi tamamladığınızda bileğinizde şaklatacağınız bir elastik bant bulundurmanızı veya sol bileğinizde hareket ettirilmesi gereken üç bant bulundurmanızı önerir.

Machine Translated by Google

Gün boyunca olumlu bir düşünce düşündüğünüzde veya olumlu bir sonucu görselleştirdiğinizde sağ bileğinize doğru kaydırın.

Fiziksel ve zihinsel bir tetikleyiciyi bir araya getirmek, hem bedeni hem de beyni harekete geçirerek istenen sonuç için iki kat daha fazla güçlendirici etki yaratır. Daha önce hiç görmediğimiz veya yapmadığımız bir şeyi bile tanımaya ve bu konuda yetenekli olmaya beynimizi hazırlıyoruz. Dolayısıyla, ideal geleceğimizi görselleştirmenin, beynimizi günlük eylem ve etkileşimlerimizdeki yönleri tanımaya, bize yardımcı olacak fırsatları görmeye ve bunlara ilgi duymaya hazırlaması mantıklıdır.

Belirli bir olayla başa çıkmak için görselleştirme yapmak, beynin herhangi bir yeni senaryo, kişi veya yeri potansiyel bir tehdit olarak algılama eğiliminde olduğu paradigmasını tersine çevirdiği için de son derece etkilidir. Yüksek riskli bir toplantıyı, bir iş görüşmesi veya tanışma randevusu gibi düşünün. Beynimiz aşina olmadığımız veya bizi konfor alanımızdan çıkaran herhangi bir şeye tepki verdiğinde gergin olmamız kaçınılmazdır. Potansiyel tehlikelere karşı tetikte olmak, beynin yeni veya herhangi bir değişiklik karşısında tercih ettiği durumdur. Burada gördüğümüz gibi, bu durum, bolluk zihniyetinin düşmanı olan "yoksunluk" düşüncesi tarafından domine edilir. Bu, özellikle stres zamanlarında hepimizin savunmasız olduğu bir şeydir. Böbreküstü bezlerimiz sağlığımıza zararlı olan stres hormonu kortizolün artan seviyelerini salgılamaya devam eder ve bu durumda daha da önemlisi, risklerden kaçınma kararlarımızı önyargılı hale getirir. Tüm bunlar, öz saygımıza ve bu tür durumlarda bize yardımcı olan inanç sistemlerimize saldırabilir; dolayısıyla performansımızı ve yeni durumlarla başa çıkma becerimizi etkileyebilir.

Ancak, belirli bir olayı veya durumu önceden gözümüzde canlandırdığımızda, beynimizi aslında o olaya veya meydan okumaya aşinaymış gibi kandırıyoruz, böylece beynimiz daha az şüpheci oluyor ve bilinçli riskler almamızı ve fırsatları yakalamamızı sağlayan bolluk zihniyetine doğru ilerliyor.

İnsanlarla tek bir etkinliğe (örneğin bir iş görüşmesine katılmak, bir konuşma yapmak veya bir yarışma kazanmak) hazırlanmak için görselleştirmeler kullandığımda, o etkinliğin her ayrıntısını zihinlerinde canlandırırlar. Bu, ne giydiklerini (ayaklarına bakıp o günkü gibi ayakkabılarını, üzerlerindeki kıyafetleri hayal etmek), kiminle olduklarını (yüzler denizini ve konuşmaya veya görüşmeye verdikleri tepkileri hayal etmek) ve nerede olduklarını, senaryoyu baştan sona canlandırıp olumlu bir sonuçla bitirmeyi içermelidir. İnsanlar etkinlik mekanına daha önce gitmişse,

Machine Translated by Google

Kendilerini orada hayal edebilmeleri için önce Google'da arayabilir veya etkinlikten hemen önce uğrayıp beyinlerine daha da aşina hale getirebilirler. Bu, uzun bir yolculuğa çıkmadan önce rotayı haritada veya uygulamada aramaktan farksızdır. Bilmediğimiz bir rotada bunu yapmaktan çekinmeyiz, ancak önemli bir etkinliğe aynı şekilde hazırlanmamayı da doğal karşılarız.

Bu görselleştirme biçimi, tek bir yüksek riskli olayla başa çıkmak için kesinlikle yararlı olabilir; ancak bu kitapta görselleştirmenin gücünü bir üst seviyeye taşıyacak, onu hayatınız için uzun vadeli bir vizyon oluşturmak ve bunun ardındaki sinirbilimi keşfetmek için kullanacağız.

Geleceğinizi Yaratmak İçin Görselleştirme

Görselleştirme, çekim yasasını yönlendirmemize ve bolluk ve iyimserlik perspektifinden hareket etmemize yardımcı olur. Farkındalığımızı artırarak, dikkatimizi hayatta en çok istediğimiz şeylere odaklayarak ve beynin kendini yeni veya zor durumlardan koruma arzusunun üstesinden gelerek çalışır. Ayrıca beynin iki özel yeteneğiyle de bağlantılıdır: 'soyutlama' ve 'duyusal bütünleşme'.

Soyutlama

Soyutlama veya soyut düşünme, beynin mevcut veya kesin olmayan şeylerin temsillerini oluşturma, olasılıkları hayal etme, daha önce belirgin olmayan yerlerde örüntüler görme ve noktaları birleştirme yeteneğidir. Astrofizik gibi soyut kavramlardan şiir gibi yaratıcı dil kullanımına kadar soyutlama, her şeyin kesin olduğu ve yaratıcılık veya hayal gücü gerektirmeyen mantıksal düşüncenin tam tersidir.

Soyut düşünme, bir durumla karşılaştığımızda "Ya şöyle olsaydı?" diye sormamız ve sorunları küçük parçalara bölüp yeni yollarla nasıl çözebileceğimizi bulmamız anlamına gelir. Davranış kalıplarını belirlememize, tepkilerimizi düzeltmemize, ileriye dönük yeni yollar geliştirmemize ve henüz gerçekleşmemiş olanı, örneğin gelecekteki hayalimizdeki tatili hayal etmemize olanak tanır: nerede, ne yapıyoruz ve kiminleyiz. Bu şu anda hayal gibi görünebilir, ancak hafıza ve bilginin bu birleşimini kullanıyoruz.

Machine Translated by Google

onu ayrıntılı bir şekilde, neredeyse gerçekmiş gibi, burada ve şimdi resmedebilmek için esnek düşünme.

Beyinde birden fazla ve karmaşık ağlar vardır; kitap destekleri "varsayılan" ve "kontrol" ağlarıdır. Beynin varsayılan ağı, soyut bir şekilde düşünmemizi sağlar ve bu, günlük işlerimiz hakkında mantıklı ve işlevsel bir şekilde düşünmeye daldığımızda veya stres altında yaşadığımızda hepimizin yaşadığı "ağaçlardan ormanı görememe" hissine mükemmel bir denge sağlar. Amaçsızca aylaklık etmek, hayal kurmak, oyalanmak ve bir amaçtan ziyade zevk için okumak gibi aktiviteler, beyindeki varsayılan ağı harekete geçirir. Bu ağ geliştiğinde, ilhamın gelme olasılığı daha yüksektir ve duygusal zekamızı ve sezgilerimizi daha iyi serbest çağrışımlarla kullanabiliriz. Belki de bu yüzden, çoğu zaman, tatilden, bizi çıkmaza sokan bir duruma yeni bir bakış açısıyla veya hayatımızı cesurca yeni bir yöne götürme kararlılığıyla döneriz. Bu mola, yeni olasılıkları öngörmemize yardımcı olur: eski sorunlara yeni çözümler hayal etmemizi sağlar. Daha sonra buna göre hareket etmemiz gerekir.

Ancak mantıksal beynimiz 'her zaman açık' olmaya alışkındır. Az önce bahsettiğimiz varsayılan ağın dengeleyicisi, beynin kontrol ağıdır; göreve odaklanmamızı ve analitik düşünmemizi yöneten bir dizi yol. Dolayısıyla, bu ağa bir mola verip beyninizin rahatlamasına, serbest çağrışım yapmasına ve hepimizin özlemini çektiği o 'mavi gökyüzü' anlarına erişmesine izin vermeye çalıştığınızda, kontrol ağını kapatmaya yardımcı olmanız sezgisel olarak mantıklıdır.

Görselleştirme, mantıksal baskınlıktan uzaklaşıp daha soyut ve esnek bir düşünme biçimine ulaşmanın harika bir yoludur. Beyin-beden bağlantısını harekete geçirmek için tüm duyularımızı görselleştirme kavramına entegre ederek başlar. Bu nedenle insanlardan ideal vizyonlarının nasıl göründüğünü, nasıl duyulduğunu, hatta nasıl hissettirdiğini, nasıl koktuğunu ve nasıl tattığını söylemelerini istiyorum. Bu, hayatlarımızın bilinmeyen ve henüz keşfedilmemiş yönlerini tam olarak kavramamızı sağlar. Kaynak, düşüncenize hâkim olan yerleşik ve katı inanç kalıplarını belirlemenize ve zihninizde gelişmenizi ve ilerlemenizi sağlayacak alternatifler oluşturmanıza yardımcı olacaktır. Bu kitap boyunca ve 4. Bölüm'de yer alan alıştırmalar , hayatınız boyunca ortaya çıkmış olabilecek düşüncelerinizdeki ve davranışlarınızdaki bu kalıpları bilinçdışından bilinçlive taşımak için tasarlanmıştır. Daha sonra kendi düşüncelerinize meydan okuyabilir ve yeni, tatmin edici davranışlar seçebilirsiniz.

Duyusal bağlantılar

Machine Translated by Google

Beyin, dış dünyadan tüm duyularımız aracılığıyla aldığı muazzam miktarda veriyle gerçeklik olarak gördüğümüz şeyi yaratır. Daha sonra, bu bilgiler belirli anıları tetikledikçe soyutlamayı kullanırız ve bu duyusal tetikleyiciler ile deneyimlediğimiz geçmiş olaylar arasında bağlantılar kurarız. Koku genellikle bir anının -ister hoş ister iğrenç olsun- en güçlü uyarıcısıdır, ancak tüm duyular anılarla benzer şekilde etkileşime girer.

Dolayısıyla, bolluk, fırsat veya tatmin edici ilişkilerle ilgili anılara bağlanmak için duyularımızı kullanarak kendimizi başarıya hazırlama gücüne sahibiz.

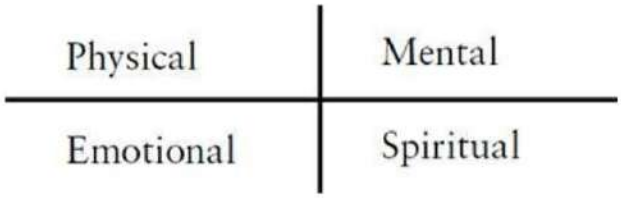
Görselleştirmeye Başlamak

Görselleştirmeleri kullandığımda, insanları hayal ettikleri şeyi görselleştirmenin yanı sıra hissetmeye de teşvik ediyorum. Görselleştirmeler, tüm duyularımızı harekete geçirmeli ve hayal edilen ve "hissedilen" bir deneyime ulaşmamızı sağlamalıdır. Hayalinizdeki hissin, sesin ve kokunun yanı sıra görsel imgeyi de yaratarak eksiksiz bir duyusal deneyim yaratabilirsiniz.

Aşağıda, güçlü bir tanıma yöntemi olarak işlev gören basit bir görselleştirme bulunmaktadır. İçinizde en olumlu ve en olumsuz zihinsel durumlar iş başındadır.

Pozitif sen, negatif sen

Anlamlı bir kişisel gelişim, kendinize dair farkındalığınızın artmasıyla başlar ve bu egzersiz farkındalığınızı geliştirmekle ilgilidir. Aşağıdaki tabloyu, gösterildiği gibi dörtlülere bölerek günlüğünüzün iki sayfasına iki kez çizin:



'Fiziksel' vücudunuzda hissettiğiniz şeye atıfta bulunur; 'zihinsel' düşüncelerinizde neler olup bittiğiyle ilgilidir; 'duygusal' nasıl hissettiğinizle ilgilidir; ve

Machine Translated by Google

'Manevi', anlam, amaç ve dünyadaki yer duygunuz açısından, daha temel bir düzeyde, derinlerde nasıl hissettiğinizle ilgilidir. Kendinizi çok olumsuz, stresli veya mutsuz hissettiğiniz bir zamanın geçmiş anılarını canlandırarak tüm bu düşünce ve duyguları yeniden canlandıracaksınız; ardından kendinize güvendiğiniz, mutlu ve tatmin olmuş hissettiğiniz zıt bir durum gelecektir. Bu, olanları hatırladığınızda o zaman hissettiğiniz aynı duyguları harekete geçirmelidir.

1. Kendinizi çok stresli hissettiğiniz, özgüveninizin düşük olduğu veya işlerin istediğiniz gibi gitmediği bir zamanı düşünerek başlayın. İşten çıkarılma riskiyle karşı karşıya olduğunuz, partnerinizden ayrıldığınız, moralinizin bozuk olduğu bir dönemi veya çok kötü geçen bir toplantı/konuşmayı hatırlayabilirsiniz.

2. Gözlerinizi kapatın ve bir dakika boyunca bu anıya dalın (bir dakikayı aşmamak için bunu telefonunuzdan kaydedin). Olan biteni görsel ve işitsel olarak yeniden yaşamak için zaman ayırın; ne giydiğiniz ve kiminle olduğunuz gibi ayrıntıları hatırlayın.

3. Dakika dolduğunda, gözlerinizi açın ve hemen dört kadrana notlar alın. Fiziksel kadrana "yorgun, kaslar tutulmuş"; zihinsel kutuya "hızlı düşünceler" ve "Neden ben?"; duygusal kutuya "üzgün, kızgın, aşağılanmış"; ruhsal kutuya ise "kaybolmuş" veya "bağlantısız" yazabilirsiniz.

4. Sonra, mutlu ve kendinize güvendiğiniz, hayatın güzel olduğu bir zamanı hatırlayın. Gözlerinizi kapatın ve bir dakikalığına bu anıya dalın, tıpkı daha önce olduğu gibi zamanlayın. Düğün gününüzü veya arkadaşlarınız ve ailenizle çevrili olduğunuz, hayatın umut dolu olduğu önemli bir doğum gününüzü hatırlayabilirsiniz. Bu, fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal olarak nasıl tezahür ediyor?

5. Bu sefer ikinci sayfadaki dört çeyreğin her birine notlar alın.

6. Şimdi iki not setini karşılaştırın. Sizi şaşırtan veya bariz olan ne oldu ve iki set arasındaki benzerlikler ve farklılıklar nelerdir?
   Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Sizin için önemli olana bakın ve bunu, ihtiyaç duyduğunuzda, bu kadranlardan biriyle ilgili bir eylemle kendinizi ataletten özgüvene nasıl geçireceğinizi öğrenmek için kullanın. Bu, fiziksel bir davranış olabilir, ne kadar sağlam hissettiğinizi hatırlamak olabilir veya benimsediğiniz zihniyetle çok ilgili olabilir.

Bu egzersizi her yaptığımda, fiziksel kadranım en çarpıcı şekilde farklılaşıyor. Çünkü moralim bozuk olduğunda göz temasından kaçınıyorum, gülümseme eğiliminde olmuyorum ve duruşum çöküyor.

Kötü bir günü iyi bir güne dönüştürmek için ne yapabilirsiniz? Zor bir anda kendinizi en iyi halinize nasıl dönüştürebilirsiniz? Bunun cevabını günlüğünüze yazın ve gözünüzü dört açın.

Machine Translated by Google

Eylem panonuzda pozitif benliğinizi temsil edebilecek dergilerdeki görselleri kullanın.

Düşünce kalıplarımı değiştirmekte, duygularımı düzenlemekte veya moralimi düzeltmekte çok zorlanırsam, en azından çenemi kaldırabileceğimi, omuzlarımı geriye atabileceğimi, iyi göz teması kurabileceğimi ve insanlara gülümseyebileceğimi biliyorum.

Bu hafta boyunca, kendinize karşı her zaman olumlu bir cesaretlendirme tutumu benimsemeyi hedefleyin. Övgü, bağlanma hormonu oksitosinle bağlantılı olan sevgi/güven ve neşe/heyecanla ilişkili duygusal devreleri harekete geçirerek, başkalarına ve kendimize karşı sıcak hissetmemizi sağlar. Sonuç olarak, bu şekilde düşünme alışkanlığı edindiğimizde, bolluk temelinde hareket etme olasılığımız artar ve başka kimsenin başarısının bizim başarımızı azaltmadığını hissederiz.

Öte yandan özeleştiri ve olumsuzluk, korku, öfke, tiksinti, utanç ve üzüntü gibi duygularla ilişkili hayatta kalma devrelerini harekete geçirir. Bu durum, bakış açımızı kıtlığa doğru yönlendirir ve daha fazla 'cezaya' yol açabilecek herhangi bir risk almaktansa, mevcut durumda donup kalma olasılığımızı artırır.

Beyninizin geçmişteki zor veya mutlu anları ne kadar süre etkili bir şekilde 'yeniden yaşadığını' ve bu görselleştirmenin zihniyetinizi ve karar verme sürecinizi nasıl etkileyeceğini düşünün. 'Olumlu bakış açınızı' daha sık takınmaya karar verin ve olumlu bir görselleştirmeyi düzenli bir alışkanlık haline getirmenin yollarını düşünün. Yukarıdaki egzersizden kendinize güvenen benliğinizi görselleştirerek günde iki ila üç dakika geçirmeyi deneyebilir ve keyif alıp faydalarını görürseniz bu süreyi beş ila on dakikaya veya daha fazlasına çıkarabilirsiniz. Bunun üzerinizdeki etkisine ve başkalarıyla nasıl ilişki kurduğunuz ve onların size nasıl tepki verdiği konusunda neler yarattığına şaşıracaksınız.

Görselleştirme, yalnızca istediğiniz şeyin bir görüntüsünü yaratmak değil, aynı zamanda gerçekten o resmin içinde olsaydınız nasıl hissedeceğinizi hayal etmektir.
Ağzınızdaki tat (başarının tadı), etrafınızdaki kokular (yeni bir evin taze boyası, belirli bir kariyerdeki yemek kokuları, özel günler için en sevdiğiniz parfüm), duyduğunuz şeyler (alkış, tebrik, müzik) ve en önemlisi, bunu başardığınızda bedeninizdeki fiziksel his (mutluluk veya güven aslında nasıl hissettirir?)

Bunu ne kadar çok uygularsak, bunun gerçekleştiğini veya bizi buna yaklaştıran şeyleri fark etme olasılığımız o kadar artar.

Machine Translated by Google

İdeal. Görselleştirmelerinize veya zihninizin dalıp gittiği zamanlara eşlik etmesi için belirli bir uçucu yağ kullanabilirsiniz. Yukarıdaki görselleştirme egzersizi, burada ve burada verilenlerle birlikte, tüm duyularınızı çalıştırmanıza, ipuçlarını yakalamanıza ve vizyonunuzu gerçeğe dönüştürmek için beyin yollarınızı ve ilgili düşünme biçimlerinizi entegre etmenize yardımcı olacaktır.

Machine Translated by Google

BÖLÜM 2

Elastik Beyin

Machine Translated by Google

Bölüm 3

Muhteşem Beyniniz: Kaynağın Doğuşu

Machine Translated by Google

Günümüzde uzay hakkında beynimizden daha fazla şey bildiğimiz sık sık söylenir ; gezegenimizin etrafındaki milyarlarca ışık yılı uzunluğundaki bilinmeyen madde hakkında, kafamızın içindeki 1,5 kg'lık hücrelerin nasıl çalıştığından daha fazla şey biliyoruz. Ancak beynimiz, içinde ateşlenen milyarlarca nöronla anlatılmaz bir potansiyel barındırıyor. Son on yılda sinirbilim anlayışımızdaki en heyecan verici gelişmelerden bazıları, beynin odaklanmış çabaya ve hedefli uygulamalara yanıt olarak ne kadar değişebileceğine dair yeni bilgiler ortaya çıkardı.

Ancak beynin fiziksel olarak nasıl çalıştığını ne kadar iyi anlarsanız, Kaynağın potansiyelini o kadar çok açığa çıkarabilirsiniz ve Kaynağı açığa çıkarma yeteneği hem hayati hem de dönüştürücüdür; en derin arzularımızı yerine getirmemizi; sağlıklı, karşılıklı ilişkileri desteklememizi; ve gelecek için plan yapmamızı sağlar.

Eski Bilim, Yeni Bilim

Nispeten yakın zamana kadar, genel kanı, fiziksel olarak büyümeyi tamamladığımızda beynimizin de tamamen oluştuğu yönündeydi. Yetişkin merkezi sinir sisteminde (MSS) yeni nöronların oluşamayacağını ve dolayısıyla kişiliğimizin ve potansiyelimizin büyük bir kısmının hayata hazır olduğunu düşünüyorduk.

Örneğin kol veya bacaklardaki sinirlerin kesildiğinde yenilenebileceğini, ancak beyin veya omuriliğin yenilenemeyeceğini uzun zamandır biliyoruz. Yetişkinliğe kadar öğrenmeye, bilgi ve anıları özümsemeye ve becerilerimizi geliştirmeye devam edebileceğimiz ve zihnimizi değiştirmenin tamamen mümkün olduğu , ancak beynin kendisini daha derin ve fizyolojik bir düzeyde değiştirmenin mümkün olmadığı anlaşılmıştı.

Modern sinirbilim ve beyin tarayıcılarının ortaya çıkışı bu teoriyi yerle bir etti. Artık embriyonik sinir hücrelerinin beyinde bulunduğunu biliyoruz.

Machine Translated by Google

Yetişkinlerde merkezi sinir sistemi çoğunlukla hipokampüste bulunur (yeni anıları oluşturduğumuz ve depoladığımız yer burası olduğu için bu mantıklıdır) ve bu hücrelerin başka bölgelerde bulunup büyüyüp büyüyemeyeceği hala tartışmalı olsa da, bu giderek daha mümkün görünüyor. Aydınlanma çağında yaşıyoruz ve beyin ve onun olağanüstü süreçleri hakkında sürekli yeni şeyler keşfediyoruz. Beynin kendisi ve onun hakkında bildiğimizi sandığımız şeylerin aslında kesin olmadığı ortaya çıktı.

Sinirbilimdeki en ünlü hikayelerden biri, 19. yüzyılın ortalarında Kaliforniya'da bir demiryolu işçisi olan ve geçirdiği bir iş kazasının ardından beyin hakkında bildiğimiz birçok şeyi değiştiren Phineas Gage'in hikayesidir.
Gage, bir demiryolu yatağını kazan bir ekibin ustabaşıydı. Demir çubuk kullanarak patlayıcı barutu kaya duvarındaki bir deliğe itiyordu. Bir metre uzunluğundaki çubuk, Gage'in elmacık kemiğini deldi, beynini deldi ve kafatasının arkasından çıkarak birkaç metre arkasına düşerek beyninin sol ön lobunun büyük bir kısmını yok etti. Bu kazadan sağ çıkmış olması bile başlı başına inanılmaz.

İyileştikten sonra kişiliğindeki değişimler o kadar ani ve derin oldu ki arkadaşları ona "artık Gage değil" dedi ve onu örnek bir ustabaşı olarak gören demiryolu şirketi, korkunç davranışları ve inhibisyon kaybı nedeniyle onu geri almayı reddetti. Gage'in hayatının kalan 12 yılındaki davranışlarının gözlemlenmesi, doktorların ve bilim insanlarının fiziksel travma sonrası beynin tepkilerini incelemesini sağladı. Gage'in dikkat çekici hikayesi, beynin davranışları nasıl yönettiği, kişiliği nasıl belirlediği ve içgörüyü nasıl yönettiği konusundaki modern anlayışa ışık tutan ilk gerçek vakaydı. Gage ciddi kişilik değişimleri geçirdi ve plan yapamıyor veya dürtülerini engelleyemiyordu. Bu durum, prefrontal korteksin (PFC) dürtü kontrolü, geleceği tahmin etme ve planlama için hayati önem taşıdığı fikrinin (daha sonra kanıtlandı) ortaya çıkmasına neden oldu.

Artık birkaç yıl önce, hele ki Gage'in zamanında hayal bile edemeyeceğimiz şeyleri biliyoruz. Son 20 yılda, gelişmiş beyin tarama tekniklerinin ortaya çıkmasıyla birlikte, beynin ve yollarının gerçek ihtişamını keşfetmeye başladık. Sizi beyninizde, nasıl gelişip organize olduğundan, deneyimlediğimiz her şeyi nasıl düzenlediğine kadar uzanan bir yolculuğa çıkaracağım. Sizi SEN yapan şey bu. Kaynak'ın doğuşu da bu.

Machine Translated by Google

Muhteşem Beyin

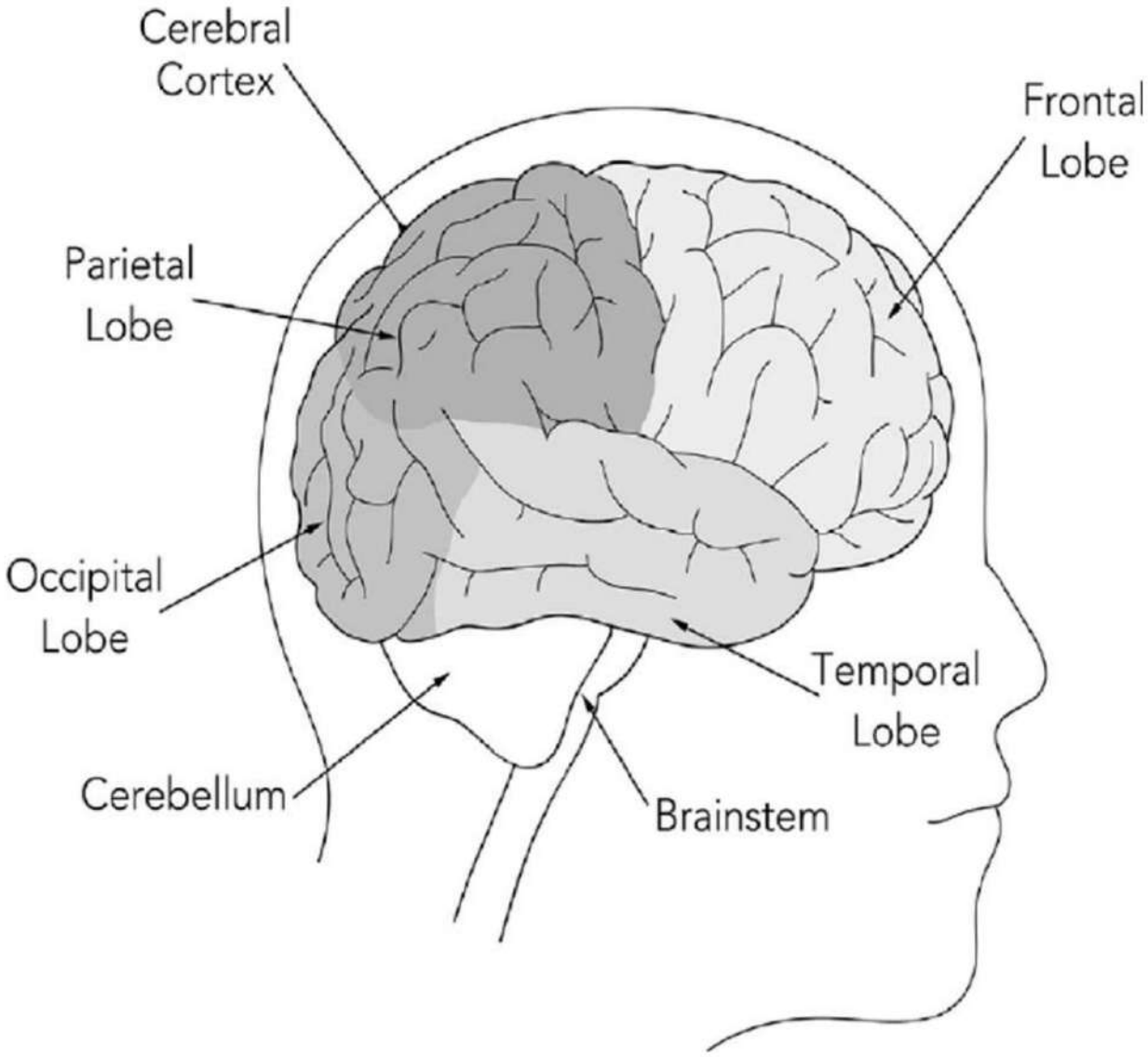
Doğumumuzdan yaşamımızın sonuna kadar gelişen MSS'miz şunlardan oluşur:

- serebral korteks – genellikle beyin olarak düşündüğümüz kıvrımlı dış yüzey
- 'Beyni' omuriliğe bağlayan beyin sapı
- beynin arkasında bulunan ve esas olarak koordinasyon ve hareketle ilgili olan beyincik

Bu parçaların hepsi birlikte, 86 milyar parçadan oluşan tamamlanmış bir 3 boyutlu yapboz bulmacası gibi güzel bir şekilde birbirine bağlanmış şekilde çalışıyor ve her parça insan beynindeki bir nöronu temsil ediyor.

Nöronlar (sinir hücreleri), vücudumuzun her yerinden ve duyularımızdan gelen bilgileri iletip yorumlayabilmemizi sağlayan ve hareket, davranış, iletişim ve düşünceyi koordine eden araçlardır. Nöronlar, beyin bölgeleri içinde elektrik sinyalleri ileten sinir yolları aracılığıyla bilgiyi beyin içinde iletirler; gördüğümüz, duyduğumuz ve hissettiğimiz şeylerden, sıcağa ve soğuğa, dokunmaya ve duygusal tepkilerimize kadar.

Machine Translated by Google



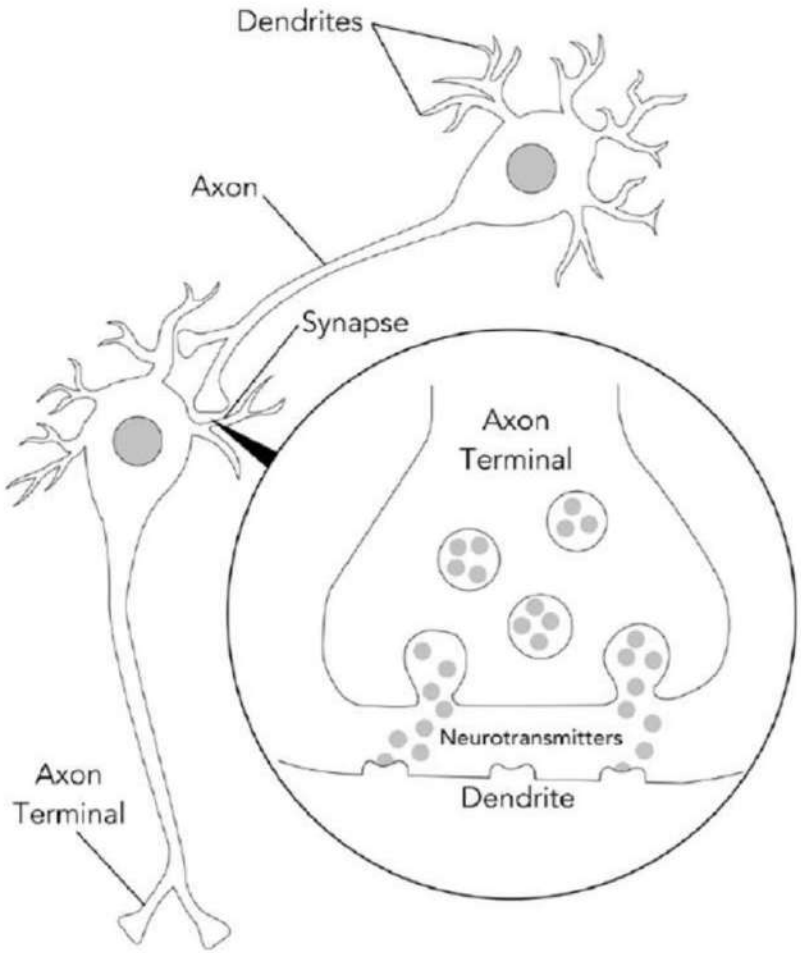
İnsan beyni

Nöronlar büyüleyicidir. Ağaçlara benzerler: Akson adı verilen bir 'gövde', diğer nöronlardan bilgi alan dendrit adı verilen 'dallar' ve bilgiyi diğer nöronlara elektriksel mesaj olarak gönderen akson terminalleri adı verilen 'kökler' . Bilgi, nöronun 'köklerinde' elektriksel bir dürtü olarak hareket eder ve bu dürtü, sinir ucunun nörotransmitter adı verilen bir kimyasal salgılamasını tetikler. Bu kimyasal, daha sonra nöron ile bir sonraki nöron arasındaki boşluğu (sinaps adı verilen) kapatır.

Nörotransmitter, başka bir nöronun 'dalları' tarafından alınır ve bu da ikinci nöronun kendi dallarında başka bir elektriksel uyarıyı iletmesini sağlar.

Machine Translated by Google

sinir uçları ve böylece elektriksel uyarı nörondan nörona devam eder
nöron.



Beyindeki nöronlar (sinir hücreleri)

Her nöron son derece çalışkandır; saniyede 1.000 sinir sinyali iletebilir ve diğer nöronlarla 10.000'e kadar bağlantı kurabilir. Artık yeni ve mevcut nöronların, büyüdükçe ve yetişkinliğe kadar yaşadığımız her şeye yanıt olarak beynimizi değiştirdikçe bu bağlantılardan giderek daha fazlasını kurabildiğini biliyoruz. Tüm düşüncelerimiz, nöronlarımız arasındaki bu sinaptik boşluklardan geçen kimyasal ve elektrik sinyallerinden kaynaklanır: Ne kadar çok bağlantı kurarsak, Kaynak'ın kilidini o kadar açabiliriz.

Bu sinyaller, uyurken bile sürekli olarak aynı anda ve farklı konfigürasyonlarda gerçekleşir. Aslında uyurken yollar inşa eder, yeni bağlantılar kurar ve hücreler geliştiririz; hepsi de...

Machine Translated by Google

Uyanık olduğumuz saatlerde deneyimlediğimiz dünyayı işlemek ve beynimiz değiştikçe, olgunlaştıkça ve daha deneyimli hale geldikçe her gün olanlara verdiğimiz tepkileri geliştirmek. Zamanla ve tekrarla birlikte yollar güçlenip yerleştikçe, bunlar bilinçli olarak farkında olabileceğimiz veya olmayabileceğimiz alışkanlıklar ve davranış kalıpları haline gelir.

Nöroplastisite, bu kalıpları yetişkinliğe kadar bozup iyileştirebileceğimiz anlamına gelir.

Beynin başlangıcı

Sinir sistemi gelişiminin ilk belirtisi, rahim içinde döllenmeden yaklaşık üç hafta sonra ortaya çıkar. Embriyonik hücreler oluşur, açılır ve ardından katlanarak bir ucunda beyin, diğer ucunda omurilik olan nöral tüpü oluşturur. Bu, DNA'mız tarafından yönlendirilen son derece karmaşık ve hassas bir süreçtir ve doğduğumuzda kim olduğumuzu belirler.

Her minik insan, dünyamıza girdiği andan itibaren gerçek bir mucizedir. Özellikle ilk iki yılda, beynimiz hızla gelişirken ve yürümeyi ve konuşmayı öğrenirken yaşananlar inanılmazdır. Bebeklerin beyinleri, doğumdan sonraki ilk haftalarda her gün yaklaşık %1 oranında büyür. Genel olarak, ilk üç ayda yaklaşık %64 oranında (yetişkin boyutunun yaklaşık üçte birinden yarısından fazlasına) büyürler.

Ense arkasında sıkışmış olan beyincik, hareketle ve dengeyle kritik bir şekilde ilgilidir ve yaşamın ilk üç ayında iki katından fazla artarak erken dönemde en hızlı büyüyen bölgedir.1 İnsanlar sarhoş olduklarında beyinciğin bozulduğunu görüyoruz (tıpkı küçük bir çocuk gibi düşme olasılığı olan sendeleyerek yürüme ve beceriksiz hareketler!) çünkü alkol beynin bu bölümünü önemli ölçüde etkiler.

Bebeklerin beyinlerinin gelişimi, beynimizin binlerce yıl boyunca nasıl evrimleştiğini yansıtır. Serebral korteksin kıvrımları, yaşamın ilk döneminde neyin en önemli olduğuna bağlı olarak düzensiz bir şekilde büyür. Bu kıvrımlar iki yarım küreye ayrılır - sol ve sağ (ve eskiden bunun insanların beyinlerinin işleyişiyle son derece alakalı olduğuna inanıyorduk - ama buna daha sonra değineceğiz).

Beyin korteksinin her bir yarım küresi dört adet tanımlanmış alan veya lobu içerir:

Machine Translated by Google

1. Frontal loblar muhakememizi, planlamamızı, problem çözme yeteneğimizi ve kısa-terim hafızası depolama, artı hareket.

2. Oksipital loblar gözlerimizden gelen bilgileri işler ve bunları beyinle ilişkilendirir. Beyinde zaten depolanmış olan bilgiler.

3. Temporal loblar, kulaklarımızdan, burnumuzdan ve beynimizden gelen duyusal bilgilerle çalışır. ağız, ayrıca hafıza depolama ile de ilgilidirler.

4. Parietal loblar , kulaklarımızdan, burnumuzdan ve beynimizden gelen duyusal bilgilerle ilgilidir. ve dokunma.

Genel olarak, beyinde görsel, işitsel ve hatta dil merkezleri ve daha fazlası bulunur; ancak tüm işlevler eş zamanlı olarak tetiklenen karmaşık ağlara dayanır ve tıpkı bir parmak izi gibi, beynimizdeki tüm işlevlere ait haritalar benzersiz ve dinamik olacaktır.

Bağlantı alanları, hareket veya duyumla bağlantılı olmayan, ancak duyusal bilginin daha karmaşık işlenmesinde ve dünyanın algısal deneyiminde rol oynayan korteks bölümleridir. Bağlantı alanları, beynin her yerine dağılmış ağlar şeklinde organize edilmiştir ve başın arkasındaki temporal, parietal ve oksipital alanlar ile prefrontal alanları içerir. Ön-beyin korteksinin ve başın en ön kısmında bulunur ve mantık ve yaratıcılığı yönetir. Bağlantı alanları birlikte , beyin ve vücutta akan sayısız bilgi akışını anlamlandırır. İnsanlar evrimleştikçe boyutu artan ön-beyin korteksinin, dış dünyaya yönelik amaç ve tepki verme, risk alma ve bir hedefe doğru çalışma becerisiyle (genellikle "üst düzey düşünme" veya "yönetici işlev" dediğimiz şeyle bağlantılıdır) ilgisi vardır. Ön-beyin korteksinin optimum şekilde çalışmadığı durumlarda daha dikkatsiz, unutkan, çekingen, dikkatsiz ve duygusal olarak dengesiz hale geliriz. Kafamızda hep aynı eski hikâyeyi sürdürüyoruz ve etrafımızdaki değişimlere rağmen eski davranış kalıplarını tekrarlamaya devam ediyoruz. Bu size tanıdık geliyor mu?

Karşıt görüşleri zihnimizde değerlendirip yeni çözümler ve yanıtlar üretebilmek, optimize edilmiş bir beynin en önemli işlevlerinden biridir. Hepimiz, bağlantı korteksleri aracılığıyla tüm beyin düşünmesini kullanarak bunu öğrenebiliriz; duyularımızı bütünleştirerek ve soyut düşünmeyi kullanarak belirgin olmayan kalıpları görebiliriz. Kaynak tam kapasiteyle çalıştığında, yollarımız yanal ve bütünsel olarak birlikte çalışırken yeni bağlantıların gelişmesi için alan yaratır. Yaratıcı düşünce, otomatik pilotta takılıp kalmış bir beyin tarafından engellenmek yerine özgürce gelişebilir.

Machine Translated by Google

Bebeklerin beyinlerindeki başlangıçtaki yüksek büyüme bölgeleri dil gelişimi ve zihinsel muhakeme ile bağlantılıdır (frontal ve parietal lobların bölümleri). Görmeyle ilgili bölgeler (oksipital loblar), gördüğümüz şeyleri işleyen ve doğumdan itibaren oldukça gelişmiştir, bu nedenle bebek ebeveynlerini tanıyabilir ve onlarla bağ kurabilir.2 Güven, sevgi ve dayanıklılık gibi daha soyut beceriler ise çevremizden ve ilişkilerimizden etkilenir. Bunlar, bebeğin ilk hayatta kalması için daha az kritik oldukları için çok daha uzun bir süre -ergenliğe kadar- gelişir.

Beynimizin farklı bölgelerini birbirine bağlayan sinir yolları, çocukluk döneminde gelişir ve güçlenir; en hızlısı, yürüme ve konuşma öğrenmenin yoğun süreçleri olan ilk 12-24 aylardır. Ardından, ergenlik döneminde, kullanılmayan yollardan kurtulan ve beyni sosyal etkileşim, hayatta kalma ve üreme için ihtiyaç duyulacak yaşam becerileri için gelişmiş yollarla uzmanlaştıran büyük miktarda sinir "budama" işlemi gerçekleşir.

Omurilik , beyni ve bedeni birbirine bağlar; duyusal bilgiler vücuttan beyne yukarı doğru, hareket bilgileri ise beyinden vücuda aşağı doğru, çift yönlü bir bilgi otoyolu gibi iletilir. Omurilik, serebral korteksin hareket ve duyusal kısımları, 7. Bölüm'de daha sonra ele alacağımız beyin çevikliği modelindeki önemli fiziksellik yeteneğiyle ilişkilidir. Bu , vücudumuzdan gelen mesajları dinleme ve beyin-vücut bağlantısını her iki yönde de kullanma yeteneğimizi kolaylaştırır.

Kenarda

Beynimizin derinliklerinde, yumruğumuz büyüklüğünde bir alanda, bilinçdışı alışkanlıklarımızın ve davranış kalıplarımızın depolandığı, beynimizin daha ilkel duygusal ve sezgisel kısımları olan limbik sistem bulunur. Bu, Kaynak'ı en üst düzeye çıkarmak için kullanmamız gereken beyin kısmıdır. Davranış, duygu, motivasyon ve uzun süreli hafızanın oluşturulmasıyla ilişkili olan limbik sistemin ana kısımları amigdala, hipotalamus, talamus ve bazal gangliyonlardır. ("Limbik" kelimesi Latince sınır veya kenar kelimesinden gelir.)

Sinirbilimdeki gelişmeler sayesinde sınırlarının defalarca yeniden tanımlanması nedeniyle limbik sistem konusunda tartışmalar vardır. Limbik yapıların duyguyla yakından ilişkili olduğu doğru olsa da, beynin...

Machine Translated by Google

Duyguların aktığı bütünleşik bir bütün olarak düşünülür. İleride tartışacağımız gibi, duygularımıza hâkim olmak, özellikle de duygu ve içgüdü güçlerinin mantık ve analize aşırı vurgu yapılarak bir kenara bırakıldığı modern dünyada, Kaynak'ı açığa çıkarmanın anahtarıdır. Karar verme ve başarıyı "ölçme" söz konusu olduğunda mantığın lehine aşırı bir önyargıya kapıldık. Bu genellikle en derin istek ve ihtiyaçlarımızın pahasına olur. Fiziksel limbik sistem nasıl tartışma konusu olduysa, duyguya hâkim olmanın ve bütünleşik bir beynin Kaynak'ı açığa çıkarmak için mantıktan ve alışılmış maddi başarı sembollerinden çok daha önemli olduğu kavramı da tartışma konusu olacaktır. Bu kitabın sonunda bunun doğru olduğunu anlayacaksınız.

Limbik sistem, serebral korteksimizden gelen bilgileri işler ve bu bilgilerin çıktısının çoğunu ön korteks ve hipotalamusa göndererek hayati bir merkez oluşturur. Mevcut durumları kalıp tanıma açısından yorumlar ve "anlamlandırır", duygusal, mantıksal ve sezgisel verileri birleştirerek nasıl tepki vereceğimize karar vermemize yardımcı olur. Bu, daha basit olan "Bebeğim ağlıyor, belki de acıkmıştır"dan daha karmaşık ve duygusal olan "Bu sürekli şüpheler ilişkimin sonunu getirebilir"e kadar her şeyi içerir. Amigdala, duygusal tepkilerimizin, özellikle de korku ve kaygı gibi olumsuz duyguların merkezi olan iki hücre demetidir (her yarım kürede bir tane) ve herhangi bir tetikleyiciye davranışsal önem vermede ve tepki kalıpları oluşturmada rol oynuyor gibi görünmektedir. Uzun süreli anılar korteksin daha uzaklarında depolanırken, hipokampüsteki nöronlar yüksek derecede esnekliğe ve yeni büyüme potansiyeline sahiptir; bu da kısa süreli bellek ve ruh hali için önemlidir.

Beynin derinliklerinde hipotalamus, retinadan, hormon seviyelerinden, kandaki tuz/su dengesinden ve vücut sıcaklığından girdi alır.
En önemli işlevlerinden biri, hipofiz bezi aracılığıyla sinir sistemini hormonal sisteme bağlayarak beyin-beden bağlantısını güçlendirmektir. Hipotalamus, vücuda bilgi gönderir ve vücut saatimizin bir parçası olarak melatonin salgılayan epifiz beziyle birlikte uyku/uyanıklık döngüsünde rol oynar. İlginçtir ki, ünlü on yedinci yüzyıl filozofu ve bilim insanı Descartes, epifiz bezinin "ruhun ana merkezi" olduğuna inanıyordu ve teorilerinin çoğu çürütülmüş olsa da, epifiz bezinin Hindu ve Taoist "üçüncü göz" (zihnin göz bebeği) kavramlarına karşılık geldiği yönündeki yaygın bir kanı hâlâ mevcuttur.

Machine Translated by Google

Üçüncü göz, bilinçaltını temsil eder ve insanları sezgilerine bağladığı söylenir. Yoga, meditasyon ve qigong gibi diğer spiritüel uygulamalarla daha güçlü hale getirilebileceği düşünülmektedir.

Son olarak, limbik sistemde bazal gangliyonlar , beyin sapındaki bir hücre ağıdır ve eskiden öncelikli olarak istemli hareketlerle ilgili olduğunu düşünürdük. Parkinson ve Huntington gibi nörodejeneratif hastalıkları olan hastalarda bu bölgede değişiklikler görülür. Ancak bunların aynı zamanda motivasyon ve eylem (hem zihinsel hem de fiziksel) düzeylerimizde de önemli rol oynadığı ortaya çıktı.
Bazal gangliyon hücrelerinin ödül kazanmak ve bizi ilgisizlik ve ataletten kurtarmak için eylemleri sürdürme yeteneğini kullanmak, yani motivasyonumuzu korumak, Kaynağın kilidini açmanın bir diğer anahtarıdır. Bu, form kazanmak için spor salonuna gitmeye devam etmemizi veya kariyer basamaklarında daha iyi bir konuma gelmek için çalışmaya devam etmemizi sağlar.

Beyin kimyası

Vücudumuzun ve beynimizin uyum içinde ve sağlıklı bir şekilde çalışmasını sağlamak için beynimizde bir kimyasal dengesine ihtiyacımız var ve dengesizlikler davranışlarımız ve duygularımız üzerinde ciddi etkilere sahip olabilir. Aşırı durumlarda dopamin dengesizlikleri şizofreniye yol açarken, serotonin dengesizlikleri depresyon ve bipolar hastalığın altında yatar. Nörotransmitterler, nöronların "kök" ucunda bulunan ve elektrik mesajının bir sonraki hedef nörona geçmesini ve beyinde yollar oluşturmasını sağlayan kimyasallardır. Beyinde birkaç farklı nörotransmitter türü bulunur, ancak Kaynak için en önemli nörotransmitterler davranışlarımızla en yakından ilişkili olanlardır. Dopamin, genellikle zevk ve ödülle (ve ayrıca hareketle) ilişkilendirilen kimyasaldır. Çikolata veya şarap özlemimizin ve aşık olma coşkumuzun bir parçasıdır; ancak ne yazık ki, aynı zamanda uyuşturucu bağımlılığı ve tüketiciliğin, aşırı yemenin ve bütçemizin ötesinde alışveriş yapmanın "yükseklikleri"dir.

Serotonin, 'mutluluk hormonu' olarak bilinir ve genellikle ruh hali ve kaygı dengesinde rol oynar. Oksitosin, doğum, emzirme, kucaklaşma, sevgi, güven ve bağ kurma gibi kasılmaların altında yatar. Hepimiz endorfinleri duymuşuzdur; yüksek heyecan anlarının, bizim deyimimizle 'endorfin patlaması'nın bir parçası olan nörotransmitterlerdir. Belki bir yarış kazanmak ya da harika bir seks yapmak, sebebi ne olursa olsun, endorfin patlamasını bir tür...

Machine Translated by Google

Egzersiz, stres, korku veya acı anlarında beynin bizi sakinleştirmeye ve acı algısını sınırlamaya çalışmasıyla oluşan tepkidir.

Bu ileticilerin seviyeleri ve bunların sonucunda ortaya çıkan ruh hallerimiz, duygularımız ve dürtülerimiz arasında mutlak bir korelasyon olduğundan, bu kimyasalların seviyelerine, arzına, kalitesine ve akışına bağlı kalmak yerine, düşünce ve bedenlerimize nasıl baktığımız aracılığıyla fizyolojimizi düzenleme gücünü geri alabiliriz. Kaynak, bol bol düşünmeyi, mutlu olana kadar gülümsemeyi, ruh halimizi iyileştirmek için egzersiz yapmayı, tatmini ertelemeyi, kaygıyı yatıştırmak için meditasyon yapmayı vb. öğrenmemize yardımcı olacaktır.

Kaynak'ı en üst düzeye çıkarmanın anahtarı, beyindeki her bir nörotransmitter yolunun, aralarında bir denge ve denge düzeyi koruyarak çalışmasına izin vermektir. Sürekli bilgi geri bildirimi, nörotransmitterlerimizin seviyelerini ve her bir yoldan gelen çıktıları ayarlamamızı sağlar. Hedeflerimizi formüle etmek ve sürdürmek; tüm düşünme biçimlerimizi (özellikle duygusal ve rasyonel) kapsayan algısal çıkarımlar yapmak ve riskleri değerlendirmek için bunu yapmalıyız.

İdeal olarak, bu dengeli ve enerjik durumda sakin ve spontane, motive ve anlayışlı olabiliriz . Büyüme ve denge için doğru malzemelere ve en iyi koşullara sahibiz.

Çevik Beyin bölümleri (burada) ve Kaynağın tüm gücünü açığa çıkarmak için ilgili 4 adımlı program (burada), mantık ve duygu arasındaki dengeyi temel bir hedef olarak ele alır. Bu iki temel yol birbirini dengeler ve aynı madalyonun iki yüzüdür: tüm kararlarımız duygu tarafından yönlendirilir ve limbik sistemdeki duygusal dürtülerimiz PFC'nin rasyonel düşüncesi tarafından düzenlenir. Bunu 3. Bölüm'de daha ayrıntılı olarak inceleyeceğiz : mükemmel dengedeki yin ve yang ve beyin çevikliğinin iki kutbu.

Ancak stresli olduğumuzda karar verme süreçlerimiz mantıksız ve dengesiz hale gelir ve bu denge duygusunu kaybederiz; ya mantık ve duygu kutupları arasında çılgınca sallanırız ya da bir kampta sabit kalıp duygularımızı kabul etmeyi reddedip her şeyi mantığa bürürüz ya da aşırı duygulara kapılıp gerçeklerle yüzleşemeyiz.

Kendi kendine bakım

Machine Translated by Google

Modernitenin gerekleri, beynimizi sürekli bir bunalım ve stres durumuna sokmak için bir araya geliyor; bu nedenle Kaynak, odaklanmasını korumak ve verimliliğini en üst düzeye çıkarmak için yardımımıza ihtiyaç duyuyor. İşte tam da bu noktada, yediğimiz yiyeceklerden, her gece uyuduğumuz saat sayısına ve yaptığımız fiziksel egzersize kadar yaşam tarzımızda yapacağımız değişiklikler büyük kazanımlar sağlayabilir.

Beynimizin işini iyi yapmak için gereken her şeye sahip olduğunu varsayıyor ve işini yapmasını bekliyoruz. Arabamıza bu kadar özensiz davranmazdık; düzenli olarak bakımını yaptırır ve herhangi bir sorun görürsek kontrol ettirirdik. Öyleyse neden aşırı yorgun olduğumuzda, kötü beslendiğimizde ve düzenli molalar vermeden stresli bir işte çalıştığımızda beynimizin optimum düzeyde işlev görme yeteneğini koruyacağını ve kendi çıkarlarımıza öncelik verebileceğini varsayıyoruz? Ya da günün büyük bir bölümünde sadece "dalıp gittiğimizde"?

Geleceğimizi yönlendirme gücüne sahip muhteşem beynimizi tanıtırken, ona neden ve nasıl temel bakım yapmamız gerektiğine dair kısa bir genel bakış sunmamız uygun olacaktır.

Dinlenmek

Çoğu yetişkin için ideal olan gecelik 7-8 saatten az uyumak (Amerika Ulusal Uyku Vakfı'nın 18 önde gelen uyku bilimcisinin tavsiyelerine dayanan son raporuna göre) insan nüfusunun yüzde 98-99'u için sürdürülebilir değildir.3 Bu kotayı karşılayamamak beyin fonksiyonlarının birçok ölçüsünü etkiler. Zamanla, alışkanlık haline gelmiş uyku eksikliği Alzheimer hastalığından obeziteye ve diyabete kadar her şeyin riskini artırır. Kötü uyku ile bunama arasındaki bağlantı, glifatik sistem olarak bilinen beynin temizleme sisteminin toksinleri beyinden atmasının 7-8 saat sürmesinden kaynaklanır. Bunlar stres ve alkol gibi oksidatif süreçler nedeniyle zamanla birikir ve potansiyel olarak bunama semptomlarına yol açar. Bu, uykunun Kaynak üzerindeki uzun vadeli etkisini gösterir, ancak ani etkisi de son derece zararlıdır. Uyku eksikliğinin Kaynak'ın işleyişi üzerinde ciddi bir etkisi vardır ve eğer beyin gücünüzü tam olarak kullanmak konusunda ciddiyseniz, bunu görmezden gelemezsiniz. Bir gece boyunca uyumamanın IQ'yu etkilediği kanıtlandı.

Uyku yoksunluğu aynı zamanda artan beyin tepkiselliğiyle de bağlantılıdır, bu da tepkilerin beynin ilkel kısmından gelme olasılığının daha yüksek olduğu anlamına gelir.

Machine Translated by Google

Daha mantıklı olan PFC yerine, beyninizi kullanır. İyi dinlenmiş bir beyin, daha iyi kararlar alabilir, uyaranlara daha hızlı tepki verebilir ve az uyuyan bir beyne göre daha iyi hafızaya sahip olabilir. Yeterince uyuduğunuzda, duygularınızı ve ruh halinizi yönetmeniz de daha kolay olacaktır.

YouTube'da yoga nidra veya psişik uyku gibi uyku öncesi meditasyonların birçok kaydı bulunmaktadır. Güney Kaliforniya Üniversitesi ve Kaliforniya Üniversitesi tarafından yapılan bir araştırma, uykusuzluk çeken katılımcıların %58'inin düzenli meditasyonla uyku kalitesinde önemli iyileşmeler gösterdiğini ortaya koymuştur. Çalışmanın sonunda, katılımcıların %91'i uyku ilaçlarını bırakabilmiş veya dozlarını azaltabilmiştir.5 Uyku kalitenizi şu şekilde iyileştirin:

- Geceleri 7-9 saat kesintisiz uyku almaya çalışın.
- Yatmadan önce rahatlatıcı bir uyku rutini oluşturun ve yatmadan bir saat önce ekranlardan uzak durun.
- Uykuya dalmanıza yardımcı olmak için uyku öncesi meditasyon veya görselleştirme kullanın.

Yakıt

Beynimiz vücut ağırlığımızın yalnızca yüzde 2'sini oluşturmasına karşın yediklerimizin yüzde 25-30'unu tüketir ve daha sonra kullanmak üzere yakıt depolayamaz. Araştırmalar, aç olmanın karar verme üzerinde -büyük resim kararları kadar küçük kararlar üzerinde de- önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Örneğin, hâkimlerin daha enerjik oldukları ve açlık hissetmedikleri günün erken saatlerinde veya öğle yemeğinden hemen sonra şartlı tahliye verme olasılıkları daha yüksektir. Bir çalışma, İsrailli hâkimlerin 1.000'den fazla kararına baktı ve yemekten sonra ilk üç davaya bakan mahkûmların, duruşmanın son üç mahkûmundan serbest bırakılma olasılıklarının altı kat daha fazla olduğunu buldu.6 Protein açısından zengin, bazı tam tahıllar (hücrelerin yapı taşları olan tüm temel amino asitleri içerirler) ve 'iyi yağlar' (hindistan cevizi yağı, yağlı balık ve avokado gibi) içeren, vitamin ve mineral açısından zengin sebzelerle sağlıklı ve dengeli bir diyet yemek beyin üzerinde büyük bir etkiye sahiptir.

Öte yandan, çok fazla işlenmiş gıda (kek, bisküvi ve diğer hazır gıdalar gibi), çok fazla şeker ve çok fazla doymuş yağ (özellikle trans yağ) beyninize zarar verebilir, bunama ve bir dizi ruh hali bozukluğu riskini artırabilir.

Machine Translated by Google

Besinlerin beyin üzerindeki etkisini ne kadar iyi anlarsak, beyin fonksiyonlarını ciddiye almak isteyen herkes için beslenmenin önemi o kadar artar. Beyin gücünüzü artırmak için şunları deneyin:

- Haftanın çoğu günü bir tatlı kaşığı Hindistan cevizi yağı tüketin.
- İşlenmiş gıdaları kesin ve daha çok somon ve avokado tüketin.
- Şekerli atıştırmalıkları azaltın ve bunun yerine kuruyemiş ve çekirdek tüketin.
- Ispanak ve brokoli gibi yeşil yapraklı sebzelerin tüketimini artırın.

NOOTROPİKLER HAKKINDA BİRKAÇ SÖZ

Nootropikler, beyin gücünü artıran bilişsel güçlendirici maddelerdir ve genellikle "akıllı ilaçlar" olarak adlandırılırlar. Öğrenciler ve iş insanları uzun yıllar boyunca daha uzun süre çalışmak için bol miktarda kafein tükettiler ve şimdi bazıları performanslarını artırmak için DEHB, bunama veya narkolepsi ilaçları kullanıyor. Bu ilaçların bilişsel gücü artırdığına dair çok az kanıt var veya hiç yok, sadece uyanıklığı artırdıkları biliniyor. Nörobilim profesörü arkadaşımın dediği gibi: "Biraz Viagra gibiler... performansınızı tek seferlik artırabilirler ama evliliğinizi kurtaramazlar!" Beyninizi "iyileştirmezler".

Hidrat

Beynin yaklaşık %78'i sudan oluşur, bu nedenle beyin fonksiyonlarının hidrasyon seviyeleriyle nasıl doğrudan ilişkili olduğunu anlamak kolaydır. Hidrasyon seviyelerindeki %1-3'lük bir düşüş, odaklanmamızı, dikkatimizi ve hafızamızı olumsuz etkileyebilir. İşte bu nedenle her çocuğun okul çantasında bir şişe su taşıması çok önemlidir ve biz yetişkinler de aynısını yapmalıyız.

Eklemleri yağlamak ve hücrelere besin ve oksijen taşımak gibi birçok önemli bedensel işlevi kolaylaştırmak için suyu kullanırız. Yeterince su içmezsek, vücudumuz temel işlevlerini yerine getiremez ve bu hayati kaynağın ilk tükendiği alanlar dikkat ve hafızamız olur, çünkü beynimiz bunlara hayatta kalmamız için hayati önem vermez. Ancak modern dünyada, bunlar hayati önem taşır. 2015 yılında yapılan bir araştırma, susuzluğun konsantrasyon ve refleksler üzerindeki etkisi açısından yasal alkol sınırında araç kullanmaya benzediğini ortaya koymuştur.7 Araştırma, saatte sadece bir yudum (25 ml) su tüketen sürücülerin, bir başkasına göre iki kat daha fazla hata yaptığını ortaya koymuştur.

Machine Translated by Google

Uygun şekilde su içen biri. Bir bireyin yaptığı hata miktarı, kanındaki alkol oranı %0,08 olan birinin yaptığı hata miktarına benzerdi - mevcut alkollü araç kullanma sınırı. İki üniversite tarafından 2013 yılında yapılan bir araştırma, zihinsel görevleri yerine getirmeden önce yarım litre su içen kişilerin, hiç su içmeyenlere göre %14 daha hızlı tepki sürelerine sahip olduğunu ortaya koydu.8 Ve merak ediyorsanız, vücut ağırlığımızın her 15 kg'ı için günde yarım litre su içmeliyiz.

Susadığınızı veya dudaklarınızın kuruduğunu fark ederseniz, vücudunuzun %3'ünden çok daha fazla susuz kalmış demektir. Tıpkı su deposunu doldurmadan araba kullanmak gibi, beyniniz de susuz bir ortamda ihtiyaç duyduğu kimyasal ve elektriksel mesajları gönderemez. Şunlara dikkat edin:

- Ortalama bir gün boyunca susuzluk seviyenizi gözlemleyin. Susadığınızı hissediyorsanız, susuz kalmışsınız demektir. Düzenli olarak su içerek susamamaya çalışın.
- Tekrar kullanılabilir bir su şişesine (BPA içermeyen) yatırım yapın ve her zaman dolu ve elinizin altında bulundurun.
- Özellikle gün içinde çok sayıda fincan kahve veya çay tüketiyorsanız, kafeinli içecekler yerine su veya bitki çaylarını tercih edin.
- Salatalık ve kavun gibi daha fazla su içeren besinler tüketin.

Oksijenat

Egzersiz, vücudumuzu ve beynimizi canlandırmakla kalmaz, daha derin nefes almamızı sağlayarak vücudumuzdaki hücrelere oksijen sağlar ve aynı zamanda nöroplastisiteyi de geliştirdiği bulunmuştur. Nörobilimcilerin "çevresel zenginleştirme" olarak adlandırdığı faktörlerinden biri olarak sayılır ve araştırmalar, egzersizin oksijen tedarikini artırarak ve "eski nöronların yerini alabilecek veya onları güçlendirebilecek sürekli bir harekete hazır nöron kaynağı" sağlayarak nöronal devrelerimize üretilen hücrelerin hayatta kalmasını ve entegrasyonunu etkileyebileceğini göstermektedir.9 Düzenli egzersizin beyin için bir dizi somut sağlık faydası vardır. 11

çalışmanın birleşik sonuçları, düzenli egzersizin bunama geliştirme riskini yüzde 30 oranında azaltabileceğini göstermektedir.10 Ayrıca beyni daha çevik hale getirir. Egzersiz yapanlar, duygusal düzenleme ve esnek düşünme gibi daha iyi üst düzey beyin fonksiyonlarına sahiptir ve görevler arasında daha hızlı geçiş yapabilirler.11

Machine Translated by Google

Neuroscience Letters dergisinde yayınlanan bir çalışmada , Teksas Üniversitesi'nden araştırmacılar, yüksek yoğunluklu egzersizin BDNF adı verilen bir protein üzerindeki etkisini inceledi. BDNF, sinir hücrelerinin büyümesi anlamına gelen 'beyin kaynaklı nörotrofik faktör'ün kısaltmasıdır.12 BDNF, beyin hücrelerinin hayatta kalması ve onarımı, ruh halinin düzenlenmesi ve öğrenme ve hafıza gibi bilişsel işlevlerde rol oynar. Düşük BDNF seviyeleri, depresyon, bipolar bozukluk ve şizofreni dahil olmak üzere bir dizi ruh sağlığı bozukluğuyla ilişkilidir. Teksas çalışmasında, yüksek yoğunluklu egzersiz yapan tüm yetişkinler daha yüksek BDNF seviyeleri ve bilişsel işlevlerde iyileşmeler yaşadı. Peki ya bunu yaparken nasıl hissediyorsunuz?
İster inanın ister inanmayın, keyif aldığımız bir egzersiz yaptığımızda, sıkıcı hissettiğimiz zamana göre daha fazla BDNF salgılarız. Niyet, beyin aktivitesinde önemli görünüyor: iyimser ve bereketli bir tutumun özelliği olan bir şeyi yapmak istemek, onu daha faydalı hale getiriyor.

Yürüyüş ve diğer aerobik egzersizlerin, beynimizin hafıza, öğrenme ve duygusal kontrolle ilgili kısmı olan hipokampüste değişiklikler yarattığı gösterilmiştir.13 Hipokampüste BDNF'nin neden olduğu artan esneklik ve olası yeni hücre büyümesi - ve aerobik egzersiz sırasında bu bölgeye oksijen sağlayan kan damarlarındaki artış - aslında beynin hipokampüs kısmının hacminin büyümesine yol açar. Bu aynı zamanda beyin hücrelerinin zamanla doğal atrofisini de önler, bu nedenle tempolu bir yürüyüş bile beynimizi korumanın ve geleceğe hazırlamanın bir yoludur.

Neden masa tenisi veya birden fazla faktörün koordinasyonunu ve sosyal bir unsuru da içeren herhangi bir spora başlamıyorsunuz? Koordinasyon ve sosyalleşmenin bu birleşiminin, sosyal/duygusal refahla ilgili korteks bölgelerinde beyin kalınlığını artırdığı gösterilmiştir.14 Dans gibi çeşitlilik ve koordinasyon içeren kas geliştirme egzersizlerinin de beyne faydaları vardır. Son olarak, zihin ve beden için kişisel favorim bokstur; kardiyo ve kas sıkılaştırma içerir ve egzersiz ve farkındalıkla ilgili kendi deneyimlerimde bulduğum en iyi stres gidericidir.

Son olarak, giderek daha fazla kirlenen şehirlerde yaşayan çoğumuz için hava kalitesi, refah söz konusu olduğunda göz ardı edilen bir konu ve yakın gelecekte hepimizin konuşacağı bir konu. Kontrol edemediğimiz bir şey olduğu için etkisini görmezden gelmek genellikle daha kolay. Kirli bölgelerde egzersiz yapmak, temiz bir ortamda egzersiz yapmaya veya hiç yapmamaya kıyasla BDNF salgılanmasını azaltır! Egzersiz yaptığımızda derin nefes alırız ve bunu kalabalık bir yol kenarında yapmayı seçmek, derin bir nefes aldığımız anlamına gelir.

Machine Translated by Google

Akciğerler, zehirli mikro partiküllerle dolu, son derece kirli havayla doluyordu. Londra'nın merkezindeki işlek bir caddede yapılan hava kalitesi izlemesi, yayalar ve sürücüler tarafından solunan azot oksit seviyelerinin dakikada dört sigara içmeye eşdeğer olduğunu ortaya koydu; bu da yeni hücrelerin büyümesini veya bağlanmasını teşvik etmediği, hatta engellediği anlamına – geliyor.15 Antrenmanınızı planlarken aklınızda bulundurmanız gereken bazı ipuçları:

- Sevdiğiniz bir şeyi yaparak düzenli egzersizler planlayın (haftada en az üç kez 30 dakika hedefleyin). Bunları şimdiden ajandanıza yazın ki atlamayın.
  Tenisten dansa, yüzmeye kadar her şey olabilir.
- Mümkünse, yoğun yollarda veya trafiğe yakın kaldırımlarda egzersiz yapmayın. Hava kirliliği, BDNF seviyenizi düşürerek beyninizin egzersizden elde edebileceği faydaları ortadan kaldıracaktır.
- Antrenmanınızın temposunu değiştirin, daha kısa ve hızlı tempolu aralıkları daha uzun toparlanma aralıklarıyla birleştirin. Bu, beyin ve BDNF üretimi için sabit tempoda dayanıklılık egzersizlerinden daha faydalıdır.

Çevrenizi temizleyin

Fiziksel çevremiz, ruh halimizi, bakış açımızı ve stres seviyemizi korumada büyük rol oynar. En çok zaman geçirdiğiniz yerlerin pratik gerçeklerini de göz önünde bulundurmak ve bunun sizin için Kaynak'ın işleyişi üzerindeki etkisini değerlendirmek için biraz zaman ayırın. Kendinize şu soruları sorun:

- Evim sakin ve mutlu mu?
- Net düşünebileceğim bir yer mi?
- Çalışma alanım yaratıcı olabileceğim ve odaklanabileceğim bir yer mi?

Bu sorulardan herhangi birine cevabınız hayırsa, onları iyileştirmek için hoş dokular ve kokular seçmek, duvarlarınız ve raflarınız için ilham verici görseller ve nesneler seçmek gibi pratik önlemlerin neler olabileceğini düşünmeniz gerekir.

Hoş bir duyusal deneyim sunan bir ev ortamı, kendinizi sakin ve güvende hissetmenize yardımcı olacak; stres ve endişelerden kurtulabileceğiniz bir alandır. Bu gibi faktörler, uyku miktarımız kadar refahımız açısından önemli olmasa da, enerjimizi, motivasyonumuzu ve öz imajımızı etkileyecektir. Dağınıklığı en aza indirmeniz, size yardımcı olacaktır.

Machine Translated by Google

Kontrolün sizde olduğunu hissetmek. Bununla birlikte, herkesin dağınıklığa ve düzensizliğe karşı toleransı farklıdır (en yakın arkadaşım bir "yer dolabıyla" gayet iyi geçinebiliyor gibi görünüyor, giyim tarzım ise neredeyse OKB teşhisiyle karşı karşıya kalabilir). Sizin toleransınızı anlamak ve kendi sağlıklı aralığınızda kalmanızı sağlayacak önlemler almak, beyninizin baktığınız her yerde dikkat dağıtıcı düzensizliklerle saldırıya uğramadığı bir alan yaratacaktır. Aynı şey ofisiniz, iş yerinizdeki masanız veya bilgisayarınızın masaüstü için de geçerlidir.

Aşağıdakilerden birini veya hepsini deneyin. Çabalarınızın değeceğine söz veriyorum ve faydasını anında hissedeceksiniz:

- Evdeki dağınıklığı büyük ölçüde temizleyin.
- Çalışma alanınızı yeniden düzenleyin: dağınık kağıtları ve yayınları dosyalayın, bilgisayarınızın masaüstünü temizleyin, güçlendirici sanat eserleri seçin.
- Telefonunuzdan dikkat dağıtan uygulamaları silin ve teknoloji alışkanlıklarınızı temizlemenin yollarını arayın.

Artık iyileştirme alanlarını belirlediğinize göre, günlüğünüzün arkasına dönün ve bundan sonra beyninizi desteklemek için elinizden gelen her şeyi yaptığınızdan emin olmak için değiştirmek istediğiniz her şeyin bir yapılacaklar listesini yapın; böylece iyi uyuyup beslenebilir, yeterli su içebilir, düzenli egzersiz yapabilir ve çevrenizi temizleyebilirsiniz.

Tüm bu yaşam tarzı faktörleri, davranışlarımız (olumlu veya olumsuz) alışkanlık haline geldikçe nöroplastisitemizi ve beyin yollarımızı etkiler.
Uykuya, besleyici öğünlere, bol su içmeye, egzersiz ve farkındalıkla zihnimizi ve bedenimizi güçlendirmeye öncelik vererek beynimize ve bedenimize ne kadar çok saygı gösterirsek, o kadar pozitif enerjiye sahip oluruz ve kendi içimizde dengede olmamız o kadar kolaylaşır.

Sonraki bölümde, Kaynak'ın ne kadar esnek ve olumlu bir şekilde yönlendirilebildiğini inceleyeceğiz. Bu sadece beyni fiziksel olarak iyileştirmekle ilgili değil, aynı zamanda yaşam tarzımızı kökten değiştirmekle de ilgilidir.

Machine Translated by Google

Bölüm 4

Esnek Zihniniz: Sinirsel İşlevlerinizi Nasıl Yeniden Düzenleyebilirsiniz? Yollar

'Yirmi birinci yüzyılın cahilleri okuma yazma bilmeyenler değil, öğrenemeyen, öğrendiklerini unutamayan ve yeniden öğrenemeyenler olacaktır.'

Alvin Toffler

Machine Translated by Google

DÖRT YIL ÖNCE, yakında okuma gözlüğüne ihtiyacım olacağı söylendi. Yazıları net okuyabilmek için kitapları ve telefonumu daha uzakta tutmaya başladığımı ve o küçük kolye klipslerini takmanın daha zor olduğunu fark ettim.
Ancak nöroplastisiteye (beynimin uyum sağlama ve değişme yeteneği) ilişkin anlayışım, göz doktorumun görüşümün daha da kötüleşmesinin 'kaçınılmaz' olduğunu ve okuma gözlüğü kullanmaya direnmenin 'anlamsız' olacağını söylemesi üzerine direndim.

Ona, bozulan görme yeteneğimi, değişiklikleri yavaşlatıp yavaşlatamayacağımı veya önleyip önleyemeyeceğimi öğrenmek için bir nöroplastisite deneyi olarak kullanmak istediğimi anlattım. Şaşırdı ve gözlük kullanmazsam baş ağrısı ve göz yorgunluğu yaşamaya başlamamın muhtemel olduğunu söyledi.

Deneyimim, yaşlanma üzerinde psikolojik hazırlamanın etkisine dair yaptığım bazı okumalardan ilham aldı. 'Psikolojik hazırlama', yaşlanma zihniyetinin fiziksel beden üzerindeki etkisidir; yaşlanma hakkındaki düşüncelerimizin fiziksel yeteneklerimizi nasıl etkilediğidir. Bir çalışma, içinde yaşanılan çevrenin yaşlı insanlarda yaşa bağlı fiziksel ve zihinsel gerileme üzerindeki etkisini araştırdı (1979'daki orijinal çalışma hakemli bir dergide hiçbir zaman yayınlanmadı, ancak bulgular Ellen Langer'in Counter Clockwise adlı kitabında ana hatlarıyla belirtildi).1
1979'da , seksenlik bir grup insan, yirmi yıl önceki yaşamlarının maketi olan ortamlara yerleştirildi - 'eski moda' mobilyalarla, 1950'lerden radyo programları dinlenerek ve diğer görsel ipuçlarıyla. Bu 'eski' yaşamda yalnızca bir hafta yaşadıktan sonra, hafızalarında, görmelerinde, işitmelerinde ve hatta fiziksel güçlerinde gelişme yaşadılar.
Bu ortamlar, yaşlı ve daha az çevik vücutlarına uygun olsa da (20 yıl önce kullanmamışlarsa yürüme yardımcılarına izin verilmiyordu ve okuma gözlükleri alınmıştı), genel sağlık işlevleri bu alanlarda bile iyileşti. Önceki 20 yıl boyunca güvendikleri şeyler olmadan günlük hayatlarını sürdürmek zorunda kalmaları ve altmışlı yaşlarındaki anılarından ilham almaları nedeniyle beyinleri hızla adapte oldu ve onlara yeni bir yaşam şansı verdi. Aynı koşullarda yaşayan kontrol grubu

Machine Translated by Google

Ertesi hafta sahte ayarlar yaptılar ancak gençlik hayatlarını somutlaştırmaktan ziyade sadece anımsadılar ayrıca iyileşmeler yaşadılar ancak daha az.

Birkaç önemli fark vardı: Deney grubu, 1959'daki biyografilerini şimdiki zamanda yazmak zorundaydı ve tüm katılımcılar, alana gelmeden önce diğer katılımcılarla paylaşılan ve çerçevelenip mekanda sergilenen gençlik fotoğraflarını gönderdiler. Kontrol grubu, yalnızca 1959 olmadığına (çevrelerine rağmen) odaklanarak geçmişi anımsadı. Bu ikinci grup, biyografilerini geçmiş zamanda yazdı ve 1959'dan kendilerine ait hiçbir fotoğraf yoktu, yalnızca içinde bulundukları yıldan fotoğrafları vardı. Esneklik ve el becerisi konusunda deney grubu daha fazla gelişme gösterdi ve zeka testlerinde deney grubu, kontrol grubundaki %44'lük gelişmeye kıyasla %66 gelişme gösterdi. Yabancılara öncesi ve sonrası fotoğrafları gösterildiğinde, ilk gruptaki kişilerin "sonraki" fotoğraflarını, öncesi fotoğraflarından daha genç olarak değerlendirdiler! Aynı durum, yaşlanan ünlülerle birlikte BBC'nin The Young Ones programında da benzer şekilde olumlu sonuçlarla tekrarlandı. Kendime not: Kronolojik yaşımızın kölesi olmak zorunda değiliz!

Azalan görme yeteneğime 'teslim olmayıp', telefonumu uzaklaştırmak veya gözlük kullanmak yerine, kendimi biraz rahatsız edici hissettiren bir mesafeden okumaya zorlayarak benzer bir etkiyi kendim de yaratabilir miyim diye merak ettim. İşe yaradığını söylemekten memnuniyet duyuyorum. Baş ağrısı yaşamadım ve okumam gerekenleri eskisi gibi aynı mesafede tutmaya tamamen alıştım, gerçi bu başlangıçta bilinçli bir çabaydı. Görme yeteneğim bozulmadı, hatta aynı kalmadı, hatta bu tekniği kullanmaya başladığımdan beri geçen dört yılda biraz daha gelişti. Bunu son derece güçlendirici ve güven verici buluyorum ve siz de aynısını yapabilirsiniz.

Mini deneyimimin gösterdiği gibi, odaklanmış çaba ve kararlılıkla, yaşlanmanın sözde 'kaçınılmaz' sonuçlarından bazılarını önlemek veya geciktirmek mümkün. Eğer gözlük takmaya başlasaydım, gözlerimdeki kaslar buna alışır ve oküler beyin yollarım yeni düzenlemeye hızla adapte olurdu. Kısacası, esnek yapısı sayesinde beynim, aksi takdirde kaçınılmaz görünebilecek çok çeşitli değişiklikleri tersine çevirme kapasitesine sahiptir.

Yaşlanmanın bazı belirtilerine ve zihinsel veya fiziksel işlevlerdeki herhangi bir gerilemeye boyun eğmek, kendi kendini gerçekleştiren bir kehanet haline gelebilir.
Bunun nedeni beynin kaynaklara duyarlı olmasıdır. Bildiğimiz gibi, beynin %25-30'unu kullanır.

Machine Translated by Google

Enerjimizin yüzde biri, yani mümkün olan her yerde varsayılanı en verimli (en kolay) yol olacak ve bu bilgiyle donanmış olarak, onu varsayılana zorlamayabiliriz. Gerçekçi olmak gerekirse, bu her şey için geçerli değil çünkü henüz saçlarının beyazlamasını tersine çevirebilen veya geciktirebilen birini tanımıyorum! ...

Yeni Bir Sana Giden Yol

Çaba göstererek ve beynimizi en üst düzey fiziksel durumda tutarak, yeni düşünme biçimleri oluşturabilir, üst düzey 'yönetici' beyin fonksiyonlarımızı (karmaşık karar verme, problem çözme, planlama, öz değerlendirme) güçlendirebilir ve korku-savaş-kaç gibi ilkel beyin tepkilerimizde ustalaşmayı öğrenebiliriz.

İnsanlar bana sık sık yeni bir alışkanlık edinmenin (ki bu, yeni veya değişmiş bir beyin yoluyla desteklenir) ne kadar sürdüğünü soruyor. Elbette, alışkanlığın ne kadar karmaşık olduğu da önemli. Örneğin, duygusal zekayı geliştirmek, yeni bir spor salonu rutininde ustalaşmak kadar uzun sürüyor.
Ancak nöroplastisite, özverili bir çabayla değişimin geleceğini vaat ediyor.
Nöroplastisite ilkesi, yani beynimizin bilinçaltı ve bilinçli kısımlarında yeni yollar yaratma gücü, bir koç olarak yaptığım tüm çalışmaların temelini oluşturur ve alışkanlıklarımızda ve düşüncelerimizde derin ve kalıcı değişimlerin anahtarıdır.

Aşırı karmaşıklaştırmamak önemli. Nöroplastisitenin günlük örnekleri her yerde. Massachusetts Teknoloji Enstitüsü'nde (MIT) birlikte ders verdiğim bir meslektaşım ve liderlik uzmanı, orada yürütülen en son nörobilim araştırmaları hakkında daha fazla bilgi edinmeye karar verdiğinde, bir önceki Salı günü öğle yemeğinde ne yediğini soran nörobilim profesörlerinden biriyle tanıştığını anlattı. Hatırlamaya odaklanıp cevabı söylediğinde, profesör "İşte nöroplastisite! Sadece hatırlayarak o anıya olan bağlantıyı güçlendirdin," dedi. Bu küçük bir şey gibi görünebilir, ancak her düşünce veya anı ile beynimizdeki bağlantıları nasıl güçlendirdiğimizin basit bir örneğidir.

Hemen kendiniz deneyin. Bir günü hatırlayın: Örneğin geçen Cuma veya daha sonra hatırlanacak bir günü: önemli bir doğum gününü. Bunu iyice düşünün.

Machine Translated by Google

Sıra. Ne oldu? Neredeydin? Başka kimler vardı? Nasıl hissettin? Bu mutlu mu yoksa zor bir anı mı? Bunu hatırlayarak, beynin derinliklerindeki hipokampüsün hafıza alanındaki nöronlar arasında başka bir bağlantı daha ateşlemiş olursunuz. Bir anıyı ne kadar çok tekrarlarsanız ve/veya o anı ile ilişkili duygular ne kadar yoğun olursa, bağlantı o kadar güçlenir. Bu, tekrarın yanı sıra duygu yoğunluğunun da bir sonucudur ve onu ya zihnin önüne kolayca gelen güzel bir anı ya da unutmak istediğin ama üzerinde düşünerek pekiştirdiğin korkunç bir anı haline getirir. Her iki durumda da, 'birlikte ateşlenen nöronlar, birlikte bağlantı kurar' ifadesini hatırlayın. İyi ya da kötü.

Kaynak'taki zihin açıcı ve yaşamı zenginleştirici egzersizlere başlamanın ilk adımı, beynin dinamik, esnek ve özverili bir çabayla yollarını yeniden inşa edebilen bir yapıda olduğunu anlamaktır. Ne zaman birinin "Ben böyleyim işte" dediğini duysam (insanlara neyin onları takılıp bıraktığını veya hedeflerini neyin sınırladığını sorduğumda bunu sık sık duyarım), bu inancı sorgularım. Nöroplastisitenin ne anlama geldiğini, özellikle de sizin için ne anlama geleceğini tam olarak kavramanız çok önemli. Kişisel olarak sizin için anlamlı olması gerekiyor.

Gücünüzü geri kazanın

Beyninizin çalışma biçiminde neyi değiştirmek istediğinizi düşündüğünüzde aklınıza ilk gelen şey nedir? Farklı bir paradigmayla -daha fazla güven, bolluk veya esneklik- hareket etseydiniz hayatın nasıl olacağını hayal edin. Daha mutlu, daha sağlıklı olur ve daha iyi ilişkilere sahip olur muydunuz? Beyninizin olumsuz alışkanlıklara ve yollara saplandığı hayatınızda belirli bir alan görebiliyor musunuz? Belki de burada yer alan ifadelere geri dönüp bakarak size en çok hitap edenleri hatırlayabilirsiniz.

Faydalı olacaksa, beyninizi bir bilgisayarın donanımı (klavye, monitör ve sürücü) gibi somut bir yapı olarak düşünün. Zihniniz, bu bilgisayarda çalıştırdığınız somut olmayan yazılımdır. Ancak bu metaforda, masanızda oturup değişmekten aciz bir bilgisayar değilsiniz. Bunun yerine, hem verileri (düşüncelerinizi) dönüştürmek için yazılımı güncelleyen kodlayıcı hem de donanımın kendisini (nöronlarınızı) ince ayar yapmak için perde arkasında çalışan mühendissiniz. Ayrıca, bilgisayarı besleyen güç kaynağını da kontrol ediyorsunuz ve enerji, ne yapacağınıza dair yaptığınız seçimlere göre belirleniyor.

Machine Translated by Google

Yemek ve içmek, ne zaman ve nasıl egzersiz ve meditasyon yapmak, kiminle etkileşim kurmak, nerede ve nasıl yaşamak gerektiği. Siz, Kaynak'ın mimarı, tasarımcısı ve hizmetçisisiniz; sinirsel bağlantılarınızı yaratma, sürdürme ve yok etme gücüne sahipsiniz. Bu süreç, nöroplastisitenin eylem halindeki halidir.

Bu güçten şüphe duyan herkes, nöroplastisitenin dikkate değer örneklerini sunmak için bilime bakabilir. Nöroplastisite, en olumlu haliyle, öz-güçlenmenin anahtarıdır. Çaba göstererek, bağımlılık yaratan ve yıkıcı alışkanlıklar ve ilişki kalıpları da dahil olmak üzere, kökleşmiş olumsuz davranış ve düşünce biçimlerinin üstesinden gelebileceğimizi garanti eder. İnsanların felç ve beyin tümörlerinin fiziksel etkilerinden, bağımlılıklardan uyuşturucu, alkol ve yeme bozukluklarına kadar her türlü bağımlılıktan ve en az bunlar kadar önemli olan boşanma, kalp kırıklığı, yas, işten çıkarılma, taşınma veya tamamen kariyer değişikliği gibi hayatın daha günlük zorluklarından kurtulduklarını gördüm.

Nöroplastisite aynı zamanda affetmemizi de sağlar. Geçmiş bir kayıp veya acıyı bırakmak, beyinde yapılabilecek en zor değişiklik olabilir, ancak çoğu zaman bizi sıkışmış halde tutan utanç, güvensizlik ve affedememe duygusunu tetikleyen yol tam da budur. Beynimiz, yaşadığımız her şeye -olaylara, duygulara ve insanlara- tepki olarak sürekli gelişir, gelişir ve öğrenir. Bunun farkında olmalı, beynimizi neye maruz bıraktığımızı ve bunun etkisiyle nasıl başa çıktığımızı yönetmeliyiz. Bunu gerçek zamanlı olarak yapabilir, geçmiş acıların üzerine yazabilir ve mevcut olanı temizleyebiliriz.

Beynin uyarlanabilir ve yenileyici gücü inanılmazdır. Düşüncelerimiz veya uzun süredir yerleşik davranış kalıplarımız tarafından tuzağa düşürüldüğümüzü hissettiğimizde, bunu hatırlamak faydalıdır. En temel "içsel" özelliklerimizden bazıları bile yeniden yapılandırılabilir. Beyindeki temel yollar yetişkinliğe kolayca adapte olabilir. 1950'lerden 1980'lere kadar süren "Gümüş Bahar" maymun deneyleri - maymunlara yapılan muamelenin PETA'nın kurulmasına ve hayvan hakları aktivistlerinin yüksek profilli saldırılarına yol açması nedeniyle kötü bir üne kavuştu - afferent ganglionları (kollardan beyne duyu sağlayan merkezi sinir sistemi bölümleri) kesilen ve baskın kolları bağlanan maymunların, baskın olmayan kollarıyla ilişkili beyinlerinin diğer kolun olağan işlevlerini (beslenme ve bakım) devralırken hızla genişlediğini gösterdi.2 Sonuçlar, sinirbilimin gelişiminde bir dönüm noktasıydı çünkü o zaman beyinlerinde önemli bir "yeniden haritalama" gerçekleştiğini görmek mümkün oldu. Bu, daha önce düşünülenlerin aksine yetişkin primat beyninin yapısını değiştirebileceğini gösterdi

Machine Translated by Google

Çevresine tepki olarak. En yakın akrabalarımız oldukları için, bunun yetişkin insan beyninde de gerçekleştiği kısa sürede ortaya çıktı.

Silver Spring çalışmalarına liderlik eden psikolog Edward Taub, daha sonra nöroplastisite anlayışını kullanarak felçli hastaların rehabilitasyonu için bir yöntem geliştirdi. 'Kısıtlama kaynaklı hareket terapisi', birçok hastanın yıllardır felçli olan uzuvlarını yeniden kullanabilmesine yardımcı oldu. Beynimizin, aşılması güç görünen zorlukların (felç gibi) bile üstesinden gelme yeteneği, büyük olasılıklar sunuyor. Bu örnekleri insanları cesaretlendirmek için kullanıyorum: 'Bakın, çaba ve azimle beynimizi ve dolayısıyla kendimizi gerçekten kökten değiştirebiliriz.'

1990'lardan itibaren nöroplastisite araştırmaları patlama yaşadı. Bir milyon 'kaplan anneye' ilham veren çalışmalarda, beyin taramaları bir enstrüman çalmanın nöroplastisitede büyük artışlara ve beynin her yerinde yeni bağlantılara yol açtığını ortaya koydu.3 Müzisyenlerin beyinlerindeki birçok bölgenin nöronal kütlesi, müzisyen olmayanlara göre çok daha yoğundur. Bu artışın bir kısmı açıkça belirli bölgelerde yerleşmiştir: örneğin, kemancıların beyin taramaları, sol (parmak) elle ilişkili beyin bölgesinin genel popülasyondaki aynı bölgeden çok daha yoğun olduğunu göstermektedir. Beynin başka yerlerinde de görülen diğer değişiklikler, öğrenmenin kendisiyle doğrudan ilişkili olmayan, daha iyi hafıza işleme ve problem çözme becerileri gibi, bir enstrüman çalmanın küresel beyin faydaları olduğunu göstermektedir.

Bu ve erken iki dilliliğin beyin fonksiyonları üzerindeki benzer küresel etkileri, beynin bir yolundaki değişikliklerin başka yerlerde de değişikliklere yol açtığı nörolojik bir "kelebek etkisi"nin iş başında olduğunu gösteriyor. Nöroplastisiteyi tetikleyen aktivitelerin olumlu faydaları karmaşık ve çeşitlidir.

Nöroplastisite, tıpkı yukarıda bahsedilen Silver Spring maymunlarında ve felç vakalarında olduğu gibi telafiye de olanak tanır; doğuştan sağır olanların beyinlerinin nöro-görüntüleme taramalarını kullanan çalışmalar, beynin normalde işitmeye ayrılan bölgelerinin görmeyi işlemek için devralındığını göstermektedir.4 Beyninin bir tarafının çoğunun veya beyincik gibi önemli bir bölgesinin tamamının eksik olduğu vakalar kaydedilmiştir. Tüm bu vakalarda beyin, telafi etmek için çeşitli ve beklenmedik şekillerde devreye girer, böylece sağ taraf sol tarafın birçok işlevini devralabilir veya eksik kısmın işlevleri başka bir bölge tarafından alınabilir. Tüm bunlar yalnızca beynin gizemini ve onu anlama eksikliğimizi değil, aynı zamanda onun olağanüstü esnekliğini ve direncini de vurgular. Bu bağlamda, çoğumuzun yapmayı umduğu değişiklikler nispeten küçüktür ve bu da cesaret vericidir!

Machine Translated by Google

Nöroplastisite Mekanizmaları

Bilimsel olarak nöroplastisite için üç ayrı süreç vardır: öğrenme, mükemmelleştirme ve yeniden eğitim.

Öğrenme

Bu en belirgin biçim, sinaptik bağlantıyla ilgilidir: sinaps sayısındaki artışla mevcut nöronlar arasında daha güçlü bağlar kurmak (buraya bakın). Bu öğrenme, B+ notu becerinizdir; potansiyeliniz olduğunu bildiğiniz ve gereken çabayı gösterecek kadar zamanınız varsa iyi olabileceğiniz bir alan. Bu, okul yıllarından beri pek kullanmadığınız İspanyolcayı, dersler alarak, mümkün olduğunca pratik yaparak ve İspanya'ya uzun bir tatil planlayarak öğrenmek olabilir. 'Öğrenme' modunda, ana dili İspanyolca olan biri kadar akıcı olamazsınız, ancak bir sohbette kendinizi ifade edebilir ve onunla iyi seyahat edebilirsiniz.

Bu tür nöroplastisiteye sahip beyinde en azından iki tür değişikliğin meydana geldiği görülmektedir:

1. Nöronların iç yapısındaki bir değişiklik, çoğunlukla uçlarında diğer nöronlarla daha fazla bağlantı kurabilen yeni sinapslar geliştirmeleridir.
   nöronlar.
2. Nöronlar arasındaki bağlantı sayısında gerçek bir artış, böylece daha fazla
   nöronlar bu sinapslar aracılığıyla birbirine bağlanır.

Mükemmelleştirme

Mükemmelleşme, miyelinleşme adı verilen bir süreçle ilişkilidir; bu, nöronların beyaz, yağlı ve elektriksel olarak yalıtkan bir tabaka (miyelin) ile kaplanarak çalışma şeklinin hızlandırılması anlamına gelir ve bu da nöronlar arasındaki iletimi hızlandırır. Bu, halihazırda bağlı olan nöronlardan oluşan yolların verimliliğini en üst düzeye çıkarır; tıpkı elektriğin en üst düzeye çıkarılmasını ve dağılmamasını sağlayan bir yalıtım gibi.

Bu, genellikle bir konuda uzmanlaştığınızda ortaya çıkar ve bu, yıllarca ihmal ettikten sonra bile bir şeye kolayca alışmanızla tespit edilebilir. Bu, sizin A sınıfı becerinizdir. İyi bir müzik kulağınız olabilir ve daha önce çalmış olabilirsiniz.

Machine Translated by Google

Yıllarca piyano ve gitar çaldınız. Sonra bir gruba katılıp düzenli olarak sahne alarak gitar becerilerinizi geliştirmeye karar verdiniz. Bu size kolay geliyor ve ne kadar çok çalarsanız, beyniniz o kadar adapte oluyor.

'Mükemmelleşmenin' en iyi örneği, Londra taksi şoförlerinin eğitim sırasında şehrin her sokağını ezberlemeyi içeren "Bilgi"dir. University College London'daki (UCL) bilim insanları, bu öğrenme sürecinde taksi şoförlerinin beyninin hipokampüste bulunan navigasyon ve hafıza bölümünün fiziksel olarak yoğunlaştığını göstermiştir. 5 Yön duygunuz ne kadar iyi olursa olsun, bu öğrenme yoğun bir çaba gerektirir. Çoğu taksi şoförünün bu beceriyi edinmesi bir ila on yıl sürer, ancak sonuçta uzmanlaşırlar. Yön duygumuz ne kadar iyi olursa olsun, çoğu insan bu konuda asla bir Londra taksi şoförü kadar iyi olmayacaktır.

Yeniden eğitim

Nöroplastisitenin bu üçüncü sürecinin bilimsel adı 'nörogenez'dir. Diğer iki nöroplastisite türü kadar iyi anlaşılmamıştır ve yetişkin beyninde çok daha az görülür; daha çok bebeklerde ve küçük çocuklarda beyin değişimiyle ilişkilidir. Henüz oluşmamış ancak nöron olma ve mevcut diğer nöronlarla bağlantı kurarak beyinde daha önce bulunmayan yeni bir yol oluşturma potansiyeline sahip embriyonik sinir hücrelerinden yeni, olgun nöronlar yetiştirmeyi içerir; yani, daha önce sahip olmadığınız veya doğal olarak yatkınlığınız olmayan yeni bir beceri geliştirmektir.

Bu, 'öğrenme' ve muhtemelen 'mükemmelleştirme' ile takip edilmesi gerektiğinden zor ve zaman alıcı bir iştir. Çalışmalar, insanlarda nörogenezin yaşla birlikte önemli ölçüde azaldığını göstermektedir. Bazı çalışmalar, yetişkinlerde neredeyse hiç bulunmadığını göstermektedir.6 Embriyonik sinir hücreleri, anıları kaydettiğimiz hipokampüs çevresinde görülmüştür, ancak şu anda yetişkin beyninin başka hiçbir yerinde görülmemektedir. Pratik açıdan bu mantıklıdır, çünkü kendinizi yabancı ve yeni bir beceri edinmeye eğitmeye çalışmak muhtemelen sinir bozucu olacaktır ve yalnızca çok fazla boş zamanı ve enerjisi olanların girişmeyi düşüneceği bir şeydir. Daha önce hiç oynamadıysanız, el-göz koordinasyonunuz zayıfsa ve bundan keyif almıyorsanız golf oynamaya başlamak gibi bir şey olurdu. Bazı insanlar için, pes etmek zorunda kalmadan önce çok az ilerleme olurdu. Diğerleri için, vasat bir seviyeye

Machine Translated by Google

Gerçekten çok çabalarsanız yeterlilik kazanabilirsiniz, ancak çabalarınızı başka bir yerde daha iyi değerlendirip değerlendiremeyeceğinizi kendinize sormanız gerekir!

SOPHIE: BEDENİNDEN KOPYALANMIŞ

Birkaç yıl önce, Sophie'nin ortağı olduğu bir hukuk firmasında bir dayanıklılık programı yürütmek üzere işe alınmıştım. Ellili yaşlarında, aşırı kilolu, yorgun ve donuk bir cilde, zor hareket eden ve enerjisi düşük bir kadındı. Sophie yüksek kolesterol, yüksek tansiyon ve diyabet ilaçları kullanıyordu. Diyabetinin iyi kontrol edilmediğini ve son birkaç yıldır kötüleştiğini açıkladı.

Yüksek başarı gösteren bir işkolik olmanın Sophie'nin kimliğinin bir parçası haline geldiği ve onu mevcut fiziksel sorunlardan uzaklaştırdığı açıktı. Bunu anlamasını sağlamak için, üç gün üç gece boyunca uyku, stres seviyeleri, fiziksel aktivite ve genel dayanıklılığı izleyen bir kalp atış hızı değişkenliği (HRV) monitörü takmasını istedim.
HRV monitörü, kalp çevresindeki sinirlerden gelen sinyalleri alarak çalışır, böylece stres oluştuğunda bunu görebiliriz ve korku-savaş-kaç sistemi devreye girer. Kalp atış hızına ve değişkenliğine bağlı olarak stresin fiziksel mi yoksa psikolojik mi olduğunu ayırt edebiliriz.
Ertesi hafta, HRV ölçüm sonuçlarının tamamen boş çıkmasıyla şok oldum; daha önce hiç görmediğim bir şeydi bu. Bu bilgiyi Sophie ile paylaştığımda, sesi küçümseyiciydi: "Ah, diyabetik nöropatim olduğunu biliyorum," dedi. Bunu bana daha önce söylememiş olmasına inanamadım. Diyabetik nöropati, şiddetli ve uzun süreli, kötü yönetilen diyabetin yol açtığı bir sinir hasarı türüdür. Sinir uçlarının zayıflamaya başladığı ve Sophie'de olduğu gibi kalbin etrafındaki sinirleri etkileyerek, kardiyovasküler hastalık ve nihayetinde kalp krizi için büyük bir risk faktörü oluşturduğu anlamına gelir. Bir gerçeklik kontrolüne ihtiyacı olduğunu hissettim. Kalp krizi için neredeyse tüm risk faktörlerine sahip olduğunu açıkladım - obezite, stres, yüksek kolesterol, yüksek tansiyon, diyabet, sigara içme geçmişi - ama kendini sıkışmış hissediyordu ve fiziksel durumunu ve uzun süredir yaptığı kötü yaşam tarzı seçimlerinin sonuçlarını derinden inkar ediyordu.

Bunun, kendisine bağımlı olan ve onu seven insanlar için vahim sonuçlar doğurabilecek, kendi başına yaptığı bir seçim olduğunu açıkça belirttim. İşinde bu kadar başarılı olmasını sağlayan beynindeki yolların, bedenine ve sağlığına yönelik ihmalini ve sınırda istismarını desteklemeye ve reddetmeye kararlı olduğunu görebiliyordum. Değişebileceğine inanmıyor gibiydi, ama perde arkasında uyarım, söylediklerimin ciddiyeti duygusal özünde derin yankılar uyandırdığı için onu etkilemişti. Sophie düşünme biçimini değiştirmeye başladı; düşünce süreci yeni eylemlere yol açtıkça yeniden eğitime başladı.

Düşüncelerindeki bu değişim, daha önce hiç motivasyon hissetmediği davranış değişiklikleri yapması için ona ilham verdi. Onu bir sonraki görüşümde gözle görülür şekilde kilo vermiş ve cildi daha az solgun görünüyordu. Konuşmamızın ertesi günü işe yürüyerek gitmeye ve asansör yerine merdivenleri kullanmaya başladığını söyledi. Kısa bir süre içinde günde 10.000 adıma ulaştı, hatta her gün işe gidip gelmeye başladı (her yönde birkaç kilometre). Her gün yeşil meyve suyu içmeye başladı ve ardından beslenme düzenini tamamen değiştirdi.

Sophie'nin yeni davranışları alışkanlık haline geldikçe ve beyninde yeni yollar oluşturdukça öğrenme aşaması yoğunlaştı: "Kendimi yeni alışkanlıklara alıştırmanın ilk acısını atlattım," dedi bana. "Yürümekten keyif almaya ve daha sağlıklı yiyecekler istemeye başladım. Sağlığım konusunda umursamaz davranmayı bıraktım ve vücudumla ve refahımla daha fazla gurur duymaya başladım." Sophie, yeniden eğitimi öğrenmeyle birleştirdi ve yeni, daha sağlıklı davranışlarını destekleyen sinaptik bağlantılar...

Machine Translated by Google

Güçlü yeni yollar inşa etme yolunda kararlı bir şekilde ilerledi. Olumsuz davranışlarının altında yatan eski yollar, bu yeni büyümeyle birlikte solup gidecek ve eskiyi yenisiyle değiştirmesine olanak sağlayacaktı.

Nöroplastisite ve Siz

Beyinde yapısal değişiklikler uygulamak için evrensel bir reçete yoktur; bir kişi için işe yarayan şey sizin için doğru olmayabilir. Kanada'daki British Columbia Üniversitesi'ndeki Beyin Davranış Laboratuvarı Direktörü Dr. Lara Boyd, nöroplastisite modellerinin kişiden kişiye nasıl büyük ölçüde değiştiğini gösteren bir araştırma yaptı.7 Beyninizin benzersiz nöroplastisite özelliklerinin genetiğinizden nasıl etkileneceğini anlatıyor. Kesin olan bir şey var: Tahmin edebileceğiniz gibi, yeni sinir yolları oluşturmak zor bir iştir. İlk başta mantık dışı gelebilir ve buna sürekli olarak bağlı kalmanız ve yeniden bağlı kalmanız gerekir. Elbette, eski düşünme biçimlerinize geri dönerek ve alışılmış yollarınıza geri dönerek hata yapacaksınız. Bu, ister müzik aleti çalmak ister yeni bir dil öğrenmek olsun, yeni bir beceri öğrenme sürecinde bir hafta "başardım" hissini yaşamanızın, ardından bir sonraki hafta kendinizi sıfırdan bulmanızın nedenini açıklıyor. Beyindeki değişim aşamalar halinde gerçekleşir ve nöronlar arasındaki bağlantıları uyaran beyin kimyasallarındaki kısa vadeli artışlar, tekrarlanan çabayla oluşan uzun vadeli yapısal değişimle aynı şey değildir. Daha sonra doğal bir davranışa dönüşen tekrarlanan çaba, alışkanlıklarımızı nasıl geliştirip sürdürdüğümüzdür. Bunlar, beyinde o davranış için en iyi ikinci yoldan daha kalın, daha bağlantılı ve muhtemelen daha iyi yalıtılmış güçlü yollarla temsil edilir.

Beyin değişimini teşvik etmek hem fiziksel hem de zihinsel olarak yorucu. Önemli olan bunu beklemek, kolay olacağını varsaymamak. Yakın zamanda kendime nöroplastisite konusunda bir meydan okuma koymaya karar verdiğimde, daha önce konuştuğum tüm dillerden (otuzlu yaşlarımın sonlarında Danca) tamamen farklı ve yeni bir dil öğrenmeye karar verdim. 90 dakikalık derslerimin yaklaşık 60 dakikasından sonra hissettiğim yorgunluğun farkındaydım. Yeni kelimeler ve daha önce öğrendiğim İngilizce, Bengalce (hem İngilizce hem de Bengalce olarak büyüdüm), Fransızca (9 ila 16 yaşlarım arasında okulda öğrendim) veya Afrikaans (25 yaşımdan sonra öğrendim) gibi dillerin kurallarından çok farklı yeni bir dil kuralları seti öğrenmek için gereken çaba nedeniyle önce yorgun, sonra da aç hissediyordum.

Machine Translated by Google

Danca öğrenme deneyimimin, bir kelimeyi hatırlamakta zorlandığımda aklıma Afrikaanca kelimenin gelmesi ama Fransızca veya Bengalcenin hiç gelmemesi de büyüleyiciydi. UCL'de sinirbilim profesörü olan arkadaşım, bunun çocukluk ve yetişkinlik dillerimizin beynin farklı bölgelerinde depolanmasından kaynaklandığını söyledi. Nörolojik olarak belirli bir dönüm noktasına ulaştığımda, iki üç aylık öğrenmenin ardından ders süresini rahatlıkla tamamlayabilmem de dikkat çekiciydi. Beynim tüm yeni kuralları ve süreçleri "benimsemek" gibi zorlu bir işi başarmıştı ve depolanmış bilgiye biraz daha fazla güvenebiliyordum.

Buradan çıkarılacak ders, işler zorlaştığında pes etmemek ve kendinizi başkalarıyla veya geçmiş başarılarınızla kıyaslayarak zaman kaybetmeyi bırakmaktır. Sadece şu anda neler yapabileceğinize ve geleceğinizin nasıl olmasını istediğinize odaklanın.

Beyin taramaları, her türlü aktivitenin beyinde değişime neden olabileceğini gösteriyor, ancak özellikle üç faktör en büyük etkiye sahip. Kendinize şu anda hayatınızda aşağıdaki faktörlerin her birinden ne kadar bulunduğunu ve bunlardan daha fazlasını nasıl hayata geçirebileceğinizi sorun:

1. Yenilik: Seyahat, yeni beceriler öğrenme ve yeni insanlarla tanışma gibi yeni deneyimler. Yeni deneyimler, yeni nöronların gelişimini bile teşvik edebilir. En son ne zaman tamamen yeni bir şey denediniz?

2. Aerobik egzersiz: Bunun oksijen açısından zengin kan akışını artırdığı bulunmuştur. Beynimizi uyarır ve yeni nöronların büyümesini sağlayan endorfin olan beyin kaynaklı nörotrofik faktörün (BDNF) salgılanmasını sağlar. Düzenli olarak günde 10.000 adım atıyor ve haftada 150 dakika aerobik egzersiz yapıyor musunuz?

3. Duygusal uyarım: Bir şeyi ne kadar çok deneyimlerseniz ve onunla ilişkili duygu ne kadar yoğunsa, beyin üzerindeki etkisi o kadar güçlü olur. Bu nedenle, travmatik bir olayı paylaşmak bile çok güçlü bir bağ oluşturabilir.

6. Bölüm'de hem olumlu hem de olumsuz duygusal tepkilerinizin etkisini daha ayrıntılı olarak ele alacağız. Kısacası, duyguların nöroendokrin bir etkisi vardır. Örneğin, sevdiklerinizle kahkaha atmak, güvenle ilişkilendirilen bağlanma hormonu oksitosin salınımı yoluyla faydalı bir etkiye sahiptir. Benzer nedenlerle, ayrılıklar ruh sağlığınız üzerinde son derece olumsuz ve uzun süreli sonuçlar doğurabilir çünkü utanç ve üzüntüyle ilişkili yüksek duygu seviyeleri, birini sevmenin ve güvenmenin acı ve kayba yol açtığı bağları kelimenin tam anlamıyla kilitleyen stres hormonu kortizolün salınımıyla ilişkilidir. İster iyi ister kötü olsun, sizin için güçlü anılara kilitlenmiş güçlü duygulara dair herhangi bir örnek düşünebiliyor musunuz?

Nöroplastisite, iyi veya kötü, tekrarla yönlendirilir, bu nedenle olumsuz düşüncenin ve bağımlılık davranışının

Machine Translated by Google

Kendi kendini sürdüren, kaygı, depresyon, takıntılı düşünme ve saldırganlığın daha da yerleşmesine hizmet eden bir durumdur. Bu gerçeği tam olarak kavradığınızda, nöroplastisite gücünden kendi çıkarlarınız doğrultusunda yararlanmanın neden bu kadar önemli olduğunu görebilirsiniz: bolluk ilkesini (buraya bakın) ve meta bilişin gücünü (buraya bakın) benimsemek. Beyin söz konusu olduğunda, beyninize kazınmış bir şeyi unutmak zordur ve istenmeyen düşünce ve davranışların üzerine yeni, istenen düşünceler ve davranışlar yazmak çok daha kolaydır. Elbette, bu bağlantılar kullanım ve kullanılmamayla hacim ve yoğunluk bakımından azalır ve artar. Bunun bariz bir örneği dildir. Konuştuğunuz bir dili kullanmayı bırakırsanız, bu nöronlar zayıflamaya başlar.

Beyninizde neyi değiştirmek isterdiniz? Hangi yeni alışkanlıkları edinmek isterdiniz ve değişimlerinizi desteklemek için beyninizde hangi yeni, daha faydalı yolları yaratabilirsiniz? Bırakmanız gereken bağımlılıklarınız var mı? Beyninizin nöroplastisitesinin gücünü kullanarak tüm bunları yapabileceğinizi anlamak, Kaynak ile yolculuğunuzun ilk adımıdır.

Machine Translated by Google

BÖLÜM 3

Çevik Beyin

Machine Translated by Google

Bölüm 5

Beyin Çevikliği: Çevik Bir Şekilde Nasıl Geçiş Yapılır? Farklı Düşünme Türleri

'Bizim olduğumuz her şey, düşündüklerimizin sonucudur: düşüncelerimize dayanır, düşüncelerimizden oluşur.'

Gautama Buda

Machine Translated by Google

Beyin gücümüzün daha büyük bir kısmına daha fazla zaman erişebilme konusunda MÜKEMMEL bir kapasiteye sahibiz . Bunu yapmıyoruz çünkü beynimizin ne kadar parlak, esnek ve çevik olabileceğinin farkında değiliz. Beyin çevikliği, hayatımızın her alanında, iş, aile, romantik ilişkiler ve refah gibi en geniş anlamıyla optimum işleyişin ayırt edici özelliğidir. Çevik bir beyin şunları yapabilir:

- Bir seferde tek bir göreve yoğun ve etkili bir şekilde odaklanın.
- Aynı durum veya sorun hakkında birçok farklı şekilde düşünün.
- Bu farklı düşünme biçimleri arasında fark edilmeyecek şekilde geçiş yapın.
- Farklı bilişsel yollardan gelen fikirleri birleştirerek bütünleşik çözümler üretin.
- Tek bir düşünce biçimine (örneğin katı bir mantıksallığa) bağlı kalmak yerine, dengeli bir şekilde düşünün.

Kaynak'ın tüm gücünü kullandığımızda, tek bir düşünce biçimini tek başına kullanmamız pek olası değildir. Aksine, çevik bir beyin, her bir sinir yolumuzu yeterince geliştirdiğimiz bir beyindir. Elbette, bazıları diğerlerinden daha baskın olabilir (güçlü yönlerimiz veya tercihlerimiz), ancak beyin çevikliği, güçlü ve gelişim alanlarımızın neler olduğunun farkında olduğumuz ve beynimizin tüm kaynaklarından yararlanarak, güçlü yönlerinden yararlanarak ve yeni bakış açılarını da dahil ederek bütüncül bir şekilde düşünebildiğimiz anlamına gelir.

Tüm Beyin Yaklaşımı

Beynin sinir yollarının basitleştirilmiş bir versiyonuyla ilişkili altı düşünme biçimini tanımlayan bir beyin çevikliği modeli kullanıyorum:

1. Duygusal zeka: Duygularınıza hakim olmak.
2. Fiziksellik ve iç algı: Kendinizi içten ve dıştan tanımak.

Machine Translated by Google

3. İçgüdü ve sezgi: Kendine güvenmek.
4. Motivasyon: Hedeflerinize ulaşmak için dirençli kalmak.
5. Mantık: İyi kararlar almak.
6. Yaratıcılık: Geleceğinizi ve ideal hayatınızı tasarlamak.

Bunların her birinin faydalarını kabul etmek ve ardından güçlerinin birlikte ve dengeli bir şekilde çalışmasını nasıl kolaylaştıracağımızı öğrenmek - bütünsel bir beyin yaklaşımı - beynimiz üzerinde heyecan verici bir kontrol sağlar. Bu, siyah-beyaz veya eksik düşünmenin tam tersidir ve bereketli ve olumlu bir zihniyet geliştirmenin anahtarıdır.

Tıpkı farklı düşünme biçimlerinin bakış açımızı çarpıtan domino etkileri ve etkileşimleri olduğu gibi, hayatımızın birçok yönü arasındaki etkileşimler de aynı şekildedir. Evde çocuklarımızla sorun yaşıyorsak veya yeni bir ilişkimiz bittiyse, bunun iş performansımız üzerinde hiçbir etkisi olmadığını veya işimizi kaybettiğimizde aile ilişkilerimiz veya arkadaşlıklarımız üzerinde hiçbir etkisi olmadığını düşünmek, beyin gücümüz -Kaynak- için üretken değildir. Bunun kaynakları nasıl tüketip yönlendirebileceğini anlamak ve etkileri azaltmak için elimizden geleni yapmak son derece faydalıdır.

Faydalı bir benzetme, çeşitli durumlarda açıp kapatabildiğimiz birkaç ocağa sahip bir gazlı ocaktır. Her bir alevin (beyin yolu) ve tüm "brülörlerimize" giden gaz beslemesinin bakımı, beyin çevikliğinin asıl meselesidir. Brülörlerden biri uzun süre maksimumda yanarsa, diğer yollarımıza güç sağlamak için mevcut gaz beslemesi etkilenir ve tam güçte yanmaya devam ederse, bu tükenmişliğe yol açabilir. Bu, beyin kaynaklarını korumanın ve yollar arasında dengeyi korumanın önemini açıklamak için faydalı bir yoldur.

Peki, bu yolların her biri günlük hayatta nasıl işliyor? Aşağıdaki örnek, her bir sinir yolumuzda neler olup bittiğini açıklamanıza yardımcı olacak. Biriyle etkileşim kurarken zihninizden neler geçtiğini anlamak için bir örnek kullanacağız. Sokakta yürürken yakın bir arkadaşınızın size doğru yürüdüğünü hayal edin. Aşağıdaki örnekleri okuyun, ardından bu arkadaşınızı en son ne zaman gördüğünüzü hatırlayın ve her biri için notlar alarak altı yolu inceleyin:

- Duygular: Nişan yüzüğünün güneşte parladığını gördüğünüzde kıskançlık sancısıyla tepki verebilirsiniz, ama çoğunlukla geçmişte birlikte geçirdiğiniz eğlenceli anıları hatırlayarak büyük bir sevgi hissedersiniz.

Machine Translated by Google

- Fiziksellik: Onu tanıyıp ona doğru yürüdüğünüzde karnınızda bir sıcaklık hissediyorsunuz ve adımlarınızda bir sıçrama oluyor.
- Sezgi: Onu karşıladığınızda, o anda yaşadığı her şeyin ağırlığını derinden hissedersiniz ve ona yanında olduğunuzu hissettirebilirsiniz.
- Motivasyon: Arkadaşlığınızı sürdürmek için gerçekten çok çalışıyorsunuz ve bu, zor zamanlarda ihtiyaç duyduğunuz desteği her zaman sağlıyor. Aynısını onun için de yapmaya motive oluyorsunuz.
- Mantık: Terfi başvurusunda bulunduğunu hatırlıyorsunuz, bu yüzden ona bu konuyu sormayı ve mülakat ipuçlarınızı vermeyi aklınızda tutuyorsunuz.
- Yaratıcılık: Arkadaşlığınızın geleceğini hayal ediyorsunuz. Onu evlendiğinizde nedimeniz olarak hayal ettiniz ve gelecekte kendinizi onun çocuklarının vaftiz annesi olarak hayal ediyorsunuz. Gelecekteki bağınızın temellerini şu anda attığınızı anlıyorsunuz.

Bu tepki sadece birkaç saniye içinde ve bilinçli bir düşünce olmadan gerçekleşir. Bu örnekte, oldukça güçlü bir sezgi ve motivasyon sergiliyorsunuz ve duygusal öz farkındalık sergiliyorsunuz. Duygularınızı düzenlemek için yapmanız gereken bazı işler var, ancak iyi miktarda fiziksellik ve mantık ve biraz da yaratıcılık sergiliyorsunuz. Her alanda aynı olmamak normaldir. Çoğu insanın tercih ettiği iki veya üç yolu ve baskı altında başvurabileceklerini hissettikleri ancak güçlü bir beceri olarak görmedikleri iki veya üç yolu vardır. Ayrıca, çok az kullandığımız veya hiç kullanmadığımız bir veya iki yol da olabilir. Yukarıdaki örnekte, bir arkadaşa verilen karışık bir tepki yoğun duyguları içerebilir (yüzüğünü gördüğünüzde kıskançlık hissedersiniz); bu, olumsuz duyguları düzenlemede bir zorluğa işaret edebilir. Benzer şekilde, yaratıcı yol daha çok çalışarak bazı olumsuz duygusal tepkileri içgörüye ve gelişmiş öz farkındalığa dönüştürmeye yardımcı olabilir.

Sinir yollarını bu şekilde gruplamak bir basitleştirmedir; örneğin, beyninizde karar verme ve mantıksal düşüncenizi yöneten tek bir yol veya ayrı bir yol grubu yoktur. Bunun yerine, dinamik ve birbirine bağlı bir yol labirenti, farklı düşünce akışlarınızın birbirine dolanmasını ve son derece karmaşık bir elektrik devresi gibi çeşitli noktalarda birbirine bağlanmasını sağlar. Bu devre içinde, bazı yollar diğerlerinden çok daha yerleşik olacaktır.

Duygusal düzenleme veya yaratıcı düşünme gibi yeterince kullanılmayan yollardaki sorun, bunun o alanda çok fazla yeteneğimiz olmadığını, o alandan gelen verileri görmezden geldiğimizi (filtreleme) gösterebilmesidir.

Machine Translated by Google

Bilgiyi (değer vermediğimiz için) veya her ikisinden birden. Bir yoldan gelen verileri görmezden gelirsek - duyduğum en yaygın örnekler şunlardır: "Gerçekten ne istediğimden emin olmadığım için karar vermekte zorlanıyorum", "Yaratıcı bir düşünür değilim" veya "İş yerinde duygusal değilim" - o zaman bu kapasiteye sahip değilmişiz gibi davranmış oluruz. Bu, diğer yollarımızın baskınlığını etkiler ve bunlar telafi etmek için devreye girerek düşünce dengemizi bozar. Gazlı ocak benzetmesine geri dönersek, eğer bir veya iki halkamız tam güçte çalışırken diğerleri çok az güçle kalmışsa, Kaynak genel kapasitesinin en iyisini yapmıyor demektir.

Sinirbilimci ve psikoterapist Daniel Siegel, Mindsight adlı kitabında bunu beyninizin bazı bölümlerini "bloke etme" veya "ayırıp ayırma" eylemi olarak tanımlıyor.1 Bu, hepimizin kendimizi zor veya acı verici duygulardan korumak için kullandığımız savunma mekanizmalarını tanımlar. Hepimizin sahip olduğu ilkel duyguların karmaşık kırılganlığıyla yüzleşmek yerine, onları gömmeyi, bağlantısını kesmeyi, görmezden gelmeyi ya da başka bir yere yansıtmayı tercih edebiliriz. Bunun farkındalığını artırmak, daha az baskın olan yollarımıza yeniden bağlanmamıza ve daha bütünleşik bir şekilde düşünmemize yardımcı olabilir.

Çalışmalarımın odak noktası, insanların düşünce yelpazesini geliştirme çabalarına, bir veya iki baskın güce bağlı kalmaktan uzaklaşıp daha bağlantılı ve bütüncül bir yaklaşıma doğru ilerlemeye dayanıyor. İlk başta, bir sorun veya durum hakkında altı düşünme biçiminin her birinin bakış açısıyla bilinçli bir şekilde düşünmek yapay ve zahmetli gelebilir, ancak bu modeli kullanmak sonunda bunu kusursuz ve eş zamanlı olarak yapmayı öğrenmemizi sağlar. Çevresinde bilginin serbestçe aktığı çevik ve bütünleşik bir beyne sahip olmak, Kaynak'ın tüm gücünden yararlanmanın anahtarıdır.

Aşağıda, beyninizin çevikliğini ve yollarını incelemek için tasarlanmış bir egzersiz bulunmaktadır. Çocukluğumuzdan gelen etkiler nedeniyle, kim olduğumuz ve nelerde 'iyi' ve 'kötü' olduğumuz konusunda genellikle önyargılara sahip olduğumuzu unutmayın. Bu yanlış bilgilere kapılmamaya dikkat edin ve beyninizin yolları konusunda kendinize karşı açık ve dürüst olun.

Öncelikle beynimizin çevikliğini, güçlü ve gelişim alanlarımızın nerelerde olduğunu anlamak için altı yolumuzu sırayla değerlendireceğiz.

Yollarınızı derecelendirin

Machine Translated by Google

1. Günlüğünüzün iki sayfasını seçin ve çift sayfanın ortasına bir daire çizin. Sayfa açılımı yapın ve içine 'Kaynak' yazın.

2. Merkezden uzanan altı kol çizin ve her birine yolların adlarını yazın: duygular; fiziksellik; sezgi; motivasyon; mantık; yaratıcılık.

3. Güçlü yönlerinizin ve tercihlerinizin nerede olduğunu değerlendirmek için, %100 beyin kaynağınızı sayfanın ortasında hayal edin. Kişisel ve iş hayatınızda, yüksek riskli bir toplantı, ailevi bir krizle başa çıkma veya önemli bir hayat kararı alma gibi, tüm beyin gücünüzü kullanmak zorunda kaldığınız son üç durumu hatırlayın.

4. Sezgi, yaratıcılık ve mantık daha içsel, kişisel işlevlerdir. Duygular, fiziksellik ve motivasyon ise dışsaldır çünkü başkalarıyla nasıl ilişki kurduğunuz üzerinde etkilidirler. Bunu aklınızda tutarak, hatırladığınız senaryolarda bu yolların her birinden ne kadar etkili bir şekilde yararlandığınıza dair yüzdeler ayırın. Senaryolarınızda neredeyse hiç aktif olmayan yollar var mı? Tutarlı bir örüntü varsa, diğerlerine aşırı güveniyor olabileceğiniz için, daha düşük puan alan yollar güçlendirmeniz faydalı olabilir.

Bu bakış açısı, ileride neyi güçlendirip pratik edeceğinize odaklanmanızı sağlayacaktır. Bunların eşit derecede dengeli olması gerekmez, ancak tüm yollarda yeterince güçlü hissetmeniz ve temel güçlü yönlerinizin neler olduğunu bilmeniz gerekir.

Duygularınızı yönetmek, kendinizi tanımak (fiziksellik), içgüdülerinize güvenmek (sezgi) ve hayatınızı istediğiniz gibi yaratmak için motivasyonunuzu korumak, sadece mantığa güvenmek yerine, özellikle güçlü hissetmeniz önemlidir. Belki de başlangıçta düşündüğünüzden daha sezgisel veya yaratıcısınız. Ya da belki de yollardan birini tamamen görmezden geliyorsunuz: geri bildirimini ve işlevini engelliyor. Bu kalıpların uzun vadeli maliyetlerini göz önünde bulundurun ve düşüncelerinizi yazın.

FRED: DÜŞÜNCELERİNİ ÇOĞALTIYOR

Fred bir bankada çalışıyordu ve daha önce tüm büyük kararlarını (kişisel olanlar da dahil) artıları ve eksileri listelenmiş bir elektronik tabloya bakarak almıştı. Çok mantıklıydı. Finansal olarak oldukça motiveydi ve bazen bu başarı açlığı ve finansal hedefleri aşma arzusunun, işinin ve hayatının daha az "ödüllendirici" yönlerinin önüne geçmesine izin veriyordu. Sonuç olarak, bazı kötü kararlar aldığını bildiği kararlar alıyordu; örneğin, bir anlaşma kağıt üzerinde iyi göründüğü için içgüdülerini görmezden gelmek veya meslektaşları arasındaki heyecan atmosferi onu akıntıya karşı koyma ve benzersiz bir duruş sergileme olasılıklarına karşı kör ettiğinde, yatırım için bir "sürü zihniyetine" kapılmak gibi.

Beyin çevikliği modelimizi onunla birlikte kullanıp yolları inceleyerek, içgüdülerine güvenmesi ve önemli kararlar konusunda daha yaratıcı düşünmesi gerektiğini belirledik. Bir süreliğine, aslında her yatırım kararını altı düşünce biçiminin bakış açısıyla verdi. İçsel motivasyonu, benim...

Machine Translated by Google

Model, onun için işe yaramasını sağlamaya kararlıydı! Bunu metodik olarak yapmasına gerek kalmaması ve 'tüm beyninin' verdiği cevaba güvenmeye başlaması yaklaşık üç ayını aldı.

Yollarınızı Açın

Daha empatik olmak gibi bir zorluğun üstesinden gelmek, çok soyut olmadığında çok daha kolaydır ve bu nedenle belirli davranışları uygulayarak ve mevcut dengesizliği yeni davranışlarla gidererek fiziksel olarak bir beyin yolu geliştirmemiz gerekir. Bu, "Başkalarının duygularını daha iyi anla" veya "Kendi duygularını daha açık bir şekilde ifade et" gibi daha az somut hedefler belirlemekten çok daha etkilidir. Bu tür talepler genellikle "... yapmazsan işini kaybedeceksin" veya "... yapmazsan ayrılacağız" gibi açık veya örtük tehditlerle birlikte gelir. Bu, kişinin "eksik" düşünmesini harekete geçirir ve uzun vadede motivasyon kaynağı olarak işe yaraması pek olası değildir.

Hastalarım ve danışanlarımla yaşadığım deneyimlere dayanarak, yollarınızdan birinin tıkanmasının bazı klasik nedenlerini aşağıda bulabilirsiniz. Kendinizde bunlardan birini fark edip etmediğinize bakın:

- Duygular: 'Büyük çocuklar ağlamaz' kültürünün hakim olduğu bir ortamda yetiştiniz veya ailenizde çok fazla duygu ifadesi, çok fazla bağırma ve ağlama vardı, bu yüzden şu anki hayatınızda bazı aşırı duyguları kontrol etmekte zorluk çekiyorsunuz.
- Fiziksellik: Çok küçüktünüz/çok uzundunuz/zayıftınız/aşırı kiloluydunuz/büyürken sivilcelerden muzdariptiniz veya düşük özsaygıya sahip olduğunuz için çekingen davranıyorsunuz/duruşunuz kötü/fazla göz teması kurmuyorsunuz/vücut sinyallerini okumakta iyi değilsiniz ve bunun size terfi kaybettirebileceğinden korkuyorsunuz.
- Sezgi: Ergenlik çağında veya genç yetişkin olduğunuzda verdiğiniz kararlar yüzünden sert bir şekilde eleştirildiniz veya alay konusu oldunuz, bu yüzden şimdi içgüdülerinize güvenemediğinizi hissediyorsunuz.
- Motivasyon: Hayatınızda hiçbir zaman güçlü bir anlam veya amaç duygusuna sahip olmadınız. Sevdiğiniz bir kariyer arayışından vazgeçip, iyi maaşlı, istikrarlı bir işte çalışmaya başladınız.
- Mantık: Sana bir şeyi yapabilecek veya olabilecek kadar zeki olmadığın söylendi, bu yüzden üniversiteden ve sınav gerektiren veya iyi bir hafızaya ihtiyaç duyulan her şeyden kaçındın.
- Yaratıcılık: Öğretmenleriniz veya ebeveynleriniz sizin sanatta veya müzikte iyi olmadığınızı ve yaratıcı endüstrilere giden tüm çocukların okulda sanatta her zaman başarılı olduklarını, bu nedenle daha güvenli ve daha güvenilir mesleklere ve faaliyetlere yöneldiğinizi söyledi.

Machine Translated by Google

Hangi alanların sizi geride tuttuğuna dair farkındalığınızı artırın.
Size hizmet etmeyen eski ve faydasız bir inanca tutunduğunuz için hangi yollarınız engellenmiş veya erişilemez hale gelmiş olabilir? 4. Bölüm'de buna odaklanıyor ve kendinizi sınırlayan inançların yerine yeni, istenen davranışlar koymanıza yardımcı olacak pratik stratejiler sunuyoruz . Ancak, hayatınızdan ne istediğinizi ve sizi neyin engellediğini günlüğünüze not etmekten ve daha sonra eylem panonuzda kullanmak isteyebileceğiniz içsel arzularınıza hitap eden görseller toplamaktan çekinmeyin (buraya bakın).

ZITLAR VE KAYNAK

Daha önce de belirttiğim gibi, çeşitli felsefi ve spiritüel fikirlerden ilham alıyorum ve çalışmalarımda bunlardan yararlanıyorum. Beyin çevikliği modeli kısmen Çin denge fikrini - yin ve yang, aydınlık ve karanlık, eril ve dişil, iş ve yaşam - kullanıyor; yani yaratılış ve yaşamın var olması için kutuplaşmış güçlerin gerekli olduğu fikrini. Gerçek beyin çevikliğinde, Kaynak tüm silindirleri ateşlemek üzere optimize edilmiştir. Bu, çok yönlü kararlara yol açar. Sinirbilim açısından bu bana çok mantıklı geliyor: en güçlü şekilde mantık ve duyguyu dengelemekle ilgili.

Fırsat ve Çevik Beyin

Düşüncelerinizin ne kadar 'bütün' ve bütünleşik olduğuna dair kendi fikirlerinizi sorgulamaya başlayın. Hepimiz tercih ettiğimiz düşünme biçimleri geliştirdik ve zayıf noktalarımızın ne olduğuna dair önceden edinilmiş fikirlere sahibiz. Zayıf noktalarınızı görmezden gelmek yerine, onları gelişim alanları olarak görmeye başlayabilir ve farklı senaryolarda farklı yollar deneyebilirsiniz.

Fred gibi altı düşünme biçiminin hepsini deneyebilir veya yeni ve alternatif düşünme biçimlerini tetiklemek için normalde güvenmediğiniz bir yönteme başvurabilirsiniz. Sonuç olarak, beyninizin ne kadar büyük bir bölümüne erişirseniz, Kaynak'tan o kadar fazla güç açığa çıkarabilirsiniz. Sonraki bölümlerde, her bir yolu sırayla ele alacak, bunların altında yatan bilimi ve güçlerini en üst düzeye çıkarmak için kullanabileceğimiz pratik stratejileri inceleyeceğiz. Her bölümü okurken,

Machine Translated by Google

Zihninizde her yolun ne kadar özgürce akabildiğini düşünmenizi teşvik ediyorum. Beyniniz bunlara erişebiliyor mu? Herhangi bir engel veya kara nokta var mı? Dengeyi ve akışı yeniden sağlamak için ne yapabilirsiniz?

Beyinde bu değişiklikleri yapmak, yeni alışkanlıklar geliştirmekle ilgilidir. Daha fazla su içmek gibi nispeten küçük ve gözle görülür bir değişimin kök salması 21 ila 66 gün sürebilir. Ancak empati, dayanıklılık ve özgüven geliştirmek gibi daha karmaşık ve daha az somut şeyler söz konusu olduğunda, sayılara güvenmek yerine daha nitel bir değerlendirme yapmak daha iyidir. Hayatınızda gerçekten bir fark yaratıyor mu - ilişkilerinizi mi geliştiriyor yoksa öz saygınızı mı artırıyor?

Kaynak'ı en üst düzeye çıkarmak için her yolu anlamaya tam olarak odaklandığınızda, nerede daha fazla çalışmanız gerektiği ve eylem panonuzda daha sonra neye odaklanmanız gerektiği konusunda net bir fikriniz olacak. Panonuzda kullanmak üzere görseller toplarken bu fikir şekillenmeye başlıyor olabilir. Bu, hayalini kurduğunuz yolculuğu tamamlamak için gerekli araçlara sahip olduğunuzu bilerek, bütün hissetme yolculuğunun başlangıcıdır. Hadi başlayalım!

Machine Translated by Google

Bölüm 6

Duygular: Duygularınıza Hakim Olun

'İnsanlarla uğraşırken, mantık yaratıklarıyla değil, duygu yaratıklarıyla uğraştığımızı unutmayalım.'

Dale Carnegie

Machine Translated by Google

Buradan BAŞLIYORUZ çünkü duygusal ustalık, üzerinde çalışılacak tüm yollar arasında en önemlisidir. Bunun bir nedeni, insanların en çok zorlandığı ve dolayısıyla değişim için en büyük potansiyele sahip olan şey olmasıdır; ancak aynı zamanda o kadar derin, o kadar temel ve ilkeldir ki, diğer her şey üzerindeki domino etkisi için en yüksek "X faktörüne" sahiptir: beyin-vücut bağlantımız, sezgilerimiz, motivasyonumuz ve ilişkilerimiz ve geleceğimizi tasarlamak için en iyi kararları alma becerimiz.

Modern yaşamın, sosyal beklentiler ve sosyal medya başta olmak üzere pek çok yolla duygularımızla tam olarak bağlantı kurma yeteneğimizi körelttiğini de unutmamak gerekir. Dolayısıyla kariyerimizi ve hayatımızı geleceğe hazırlamak için duygusal zekamızı geliştirmek en önemli başlangıç noktasıdır.

Vahşi Atlar Yok Artık

İnsana özgü, tam zekâmızı ortaya koymak için, duygularımızın insafına kalmayı bırakıp, işte, ailede ve ilişkilerde başkalarının duygularını hassas ve doğru bir şekilde okuyup yanıtlamayı öğrenmemiz gerekiyor. Mantık ve duygu arasındaki denge önemlidir, tıpkı aradaki her şey gibi, ancak "mantık iyidir" ve "duygular kötüdür" şeklindeki geleneksel veya siyah-beyaz fikir, duygularımıza hâkim olmanın hayatımızı değiştirmenin anahtarı olduğu yeni bilimsel gerçeğe doğru kayıyor.

Duyguların işleyiş biçimine dair anlayışımız son yıllarda değişti. Bir zamanlar duyguların, zihnimizi (bağlı oldukları mecazi arabayı) bir o yana bir bu yana çeken "vahşi atlar" olduğu düşünülürken, artık onlar üzerinde önceden sanılandan çok daha fazla kontrole sahip olduğumuzu anlıyoruz. Beyin taramaları bize duygusal tepkilerin nasıl göründüğünü, duyguların beyinde nasıl tetiklendiğini ve bilinçli olarak yönetilebileceğini gösteriyor. Daha da olumlu olanı, modern sinirbilim, duygusal düzenlememizi iyileştirmek, davranışlarımızı değiştirmek için yapabileceğimiz çok şey olduğunu gösteriyor.

Machine Translated by Google

'İç manzaramızı' daha iyiye doğru değiştirmek ve yaşam deneyimimizi zenginleştirmek için mevcut tüm duygu yelpazesini kullanmak.

Duygu kelimesi, Latince "hareket halindeki enerji" anlamına gelen "emotere" kelimesinden gelir . Bu enerjiye bağlanan hisler, onun nüanslarını ve karakterini yansıtır ve hayatımızı deneyimlediğimiz bir filtre görevi görür. Duyguları hissetmek, edilgen bir süreç olmaktan ziyade aktif ve üretken olarak yeniden çerçevelenebilir; ancak her zaman böyle hissetmeyiz, özellikle de öfke veya heyecan gibi güçlü bir temel duygunun etkisi altındayken.

Bu duygular istemsizce üzerimize 'gelebilir' gibi görünebilir, ancak Kaynak'ı en üst düzeye çıkararak duygularımız üzerinde daha fazla kontrol sahibi olma, köle yerine efendi gibi davranma gücüne sahip oluruz.

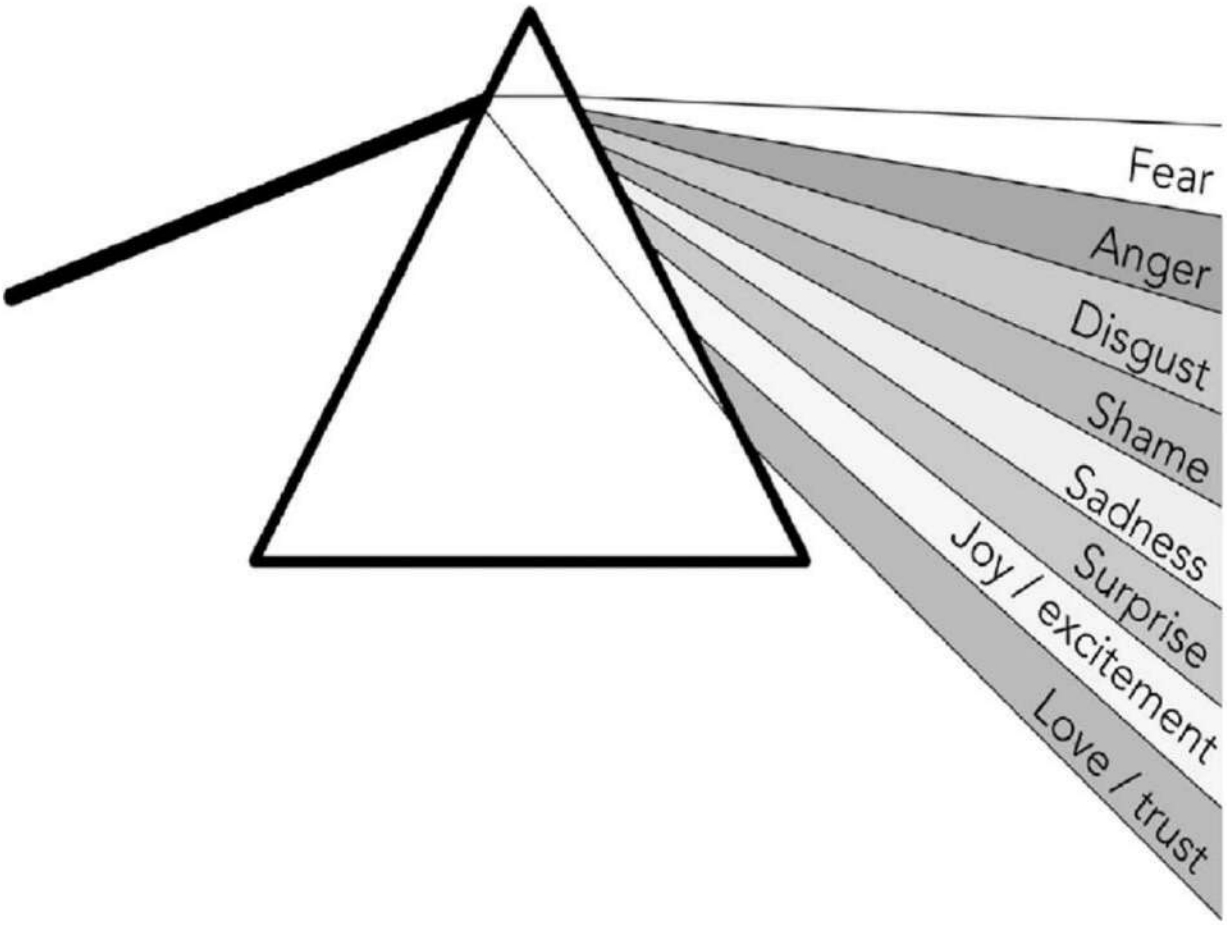
Duyguların bize 'geldiği' fikri bir bakıma doğruluk payı taşıyor.
Duygular, beynin en ilkel kısmı olan limbik beynin amigdalasında ortaya çıkar. Amigdala tarafından kaydedildikten sonra beyin, mevcut durumdaki duygusal tepkilerimizi mevcut anılarımızla (hipokampüste depolanan) ilişkilendirir. Daha sonra, bu anılardan hangilerinin hatırlanmaya değer olduğuna ve geçmiş deneyimlerimizin örüntü tanıma sürecinden geçtikten sonra duygularımızdan nasıl bir anlam çıkaracağımıza karar vermek prefrontal korteksin görevidir. Buna dayanarak, beynimiz, yaşananlara ve hissedilen duygulara yanıt olarak bir eylem ve davranış biçimi tasarlamak ve gerektiğinde yorumlamak için bilgi (mantıksal düşünme) ve sezgisel, duygusal bilgeliğin bir kombinasyonunu kullanır.

Bazen tüm duygularımız aynı anda tetiklenebilir ve tepkilerimizde herhangi bir denge yakalamak imkânsız bir mücadele gibi gelebilir. Bu olduğunda, beynimiz yoğun duygularla dolup taştığından, çelişkili kimyasallardan oluşan bir kokteylle sarsılabilir. Örneğin yoğun kıskançlıkta, aşk, öfke ve tiksinti aynı anda güçlü bir şekilde aktive olabilir ve birbirleriyle rekabet halinde tetiklenebilir. Bu gibi durumlarda, birine veya kendinize karşı saldırgan bir çıkış gibi aşırı eylemler, bu güçlü duyguları yatıştırmanın tek yolu gibi görünebilir. Kaynak'tan öğrendiğiniz her şey ve egzersizleri baştan sona yapmak, gurur duyacağınız şekilde tepki vermenizi sağlayacaktır.

Sekiz Duygu Türü

Machine Translated by Google

Duygularımızı nasıl kontrol edeceğimizi ele almadan önce, mevcut duygu yelpazesini ve bunları nasıl anlamlandırabileceğimizi inceleyelim. Karşıda, sekiz temel insan duygusunun spektrumunu gösteren bir diyagram bulunmaktadır.



Temel insan duygularının yelpazesi

Daha önce öğrendiğimiz gibi, tüm duygularımız belirli nörotransmitter seviyeleriyle ilişkilidir. Sekiz temel duygudan beşi (korku, öfke, tiksinti, utanç ve üzüntü), stres hormonu olan kortizolün salınımını içerir. Büyük olasılıkla bilinçaltında işlev görürler ve hepsi kaçış/kaçınma duygularıdır ve karmaşık davranışlara yol açarlar. Topluluk önünde konuşma veya kör randevu gibi potansiyel olarak stresli durumlardan kaçınmanıza neden olabilecek duygular bunlardır. Kontrol altına alınmadıklarında, sizi engelleyen ve güçsüzleştiren bir şekilde en kötü senaryo sonuçlarını hayal ederek felaket senaryoları düşünmenize neden olabilirler.

Beynin 'savaş ya da kaç' tepkisini ele geçirdikleri yerde, kendinizi iyi hissedeceksiniz

Machine Translated by Google

Onların merhametine sığınabilir ve tepkilerinizi kontrol altında tutmakta ve sakinliğinizi korumakta zorlanabilirsiniz.

İki bağlanma duygusu spektrumu (sevgi/güven ve neşe/heyecan), oksitosin, serotonin ve dopaminin nöron reseptörleri üzerindeki etkileriyle düzenlenir. Bunlar beyindeki ödül sistemlerini harekete geçirir ve sevdiğimiz birine sarılmak veya koşuya çıkmak gibi bize bu iyi hisleri veren davranışları tekrarlamak isteriz. Bu mekanizma sağlıklı davranışları alışkanlık haline getirmede yardımcı olur; spor salonuna gitmek istemeye başlarsınız çünkü sonrasında kendinizi harika hissetmenizi sağladığını hatırlarsınız. Ancak, olumsuz davranışları da pekiştirebilirler. Alkol veya "kötü çocuklarla" ilişki kurmanın bizim için iyi olmadığı ve bir bağımlılığa dönüşebileceği aşikardır, ancak sonunda ödüllendirici iş ve egzersiz bile bağımlılık yaratabilir, bu yüzden her şey ölçülülükle ilgilidir.

'Hayatta kalma' ve 'bağlanma' spektrumları arasında sürpriz yer alır. Başlı başına bir kategori olan bu duygu, tepki durumumuzu bağlanmadan hayatta kalmaya veya tam tersine çevirebilen 'güçlendirici' bir duygu olarak bilinir.
Noradrenalin, diğer nörokimyasalların etkilerini yoğunlaştırır ve şaşkınlığın altında yatan nedenin bu olduğu düşünülmektedir. Bu, bir hız treninin tepesinde veya bir korku filminde, bir sonraki milisaniyede gülüp gülmeyeceğimizi bilmediğimizde hissettiğimiz duygudur. Alışılmış tepkilerimizden uzaklaşarak bu temel duyguya ulaşmak, tekrarlayan bir sorunla tamamen farklı bir şekilde başa çıkmamıza yardımcı olabilir; sorunları sizden şaşırtıcı derecede farklı gören bir arkadaşınızın tavsiyesini almak gibi basit bir şey bile sizi hayatta kalma durumundan çıkarıp bolluk ve öz farkındalık moduna sokabilir. Terapi, koçluk veya müdahale gibi şok taktikleri de, kendimize anlattığımız durumdan farklı bir bakış açısıyla bizi zorlayarak bu etkiyi sağlamayı amaçlar.

Beynimizi maruz bıraktığımız şeyler, beynimize yerleşecektir. Bu nedenle, duygularımıza hakim olmanın ve motivasyonumuzu korumanın bir parçası da sağlıklı bir denge kurmaktır. Hayatımızda tüm duygu yelpazesine ihtiyacımız var, ancak hiçbirinin çok fazlasına veya çok azına değil.

Sen ve Duyguların

Machine Translated by Google

Hepimiz başkalarıyla nasıl ilişki kuracağımıza, kendimizi nasıl ifade edeceğimize, sevgi verip alacağımıza ve anlaşmazlıklarla nasıl başa çıkacağımıza dair modellerle büyürüz. Hayatımız boyunca, sahip olduğumuz bu "izler" genellikle hayatımızdaki diğer durumlara ve ilişkilere de yansır. Bu güçlü bilinçdışı süreç, seçtiğimiz ilişkiler, kendimize bakış açımız ve düşünce ve davranış biçimimiz üzerinde derin bir etkiye sahip olabileceğinden, keşfedilmeye değer bir süreçtir.

Ailenizin duygusal profili, duygularınızı nasıl yönettiğiniz ve ifade ettiğiniz üzerinde büyük bir etkiye sahip olacaktır. Duyguların yoğun olarak ifade edildiği, gürültülü tartışmalar, bağırış çağırış ve ağlamanın yoğun olduğu ailelerden gelenler, daha içe kapanık ve kendini ifade etme biçiminde çok kontrollü biriyle ilişki kurmakta zorlanabilirler. Ayrıca, iş yerindeki hararetli anlaşmazlıklarda bu öğrenilmiş davranışı dizginlemekte de zorlanabilirler.

Kısa bir sınav

Kendinize aşağıdaki beş soruyu sorun ve cevapları düşünmek için bir iki dakika ayırın, isterseniz günlüğünüze notlar alın:

1. Ailenizin çocukluğunuzda duygusal tarzı nasıldı?
   anlaşmazlıklar ve zorlu konuşmalar nasıl halledilir?
2. Duygusal tepkilerinizle ne kadar temas halindesiniz?
3. Duygularınızı düzenlemeyi, onlardan uzaklaşmayı ne kadar kolay buluyorsunuz?
   Öfke ve korku gibi bunaltıcı duygularla boğuşup kendinizi o ana geri mi çekiyorsunuz?
4. Yeni biriyle yakınlık kurmayı ne kadar kolay buluyorsunuz?
5. Birisiyle konuşurken ne sıklıkla duygusal bir rezonans hissi, karşılıklı bir anlayış ve bağ hissi yaşarsınız?

Duygusal olarak güçlü yönlerinizin ve geliştirmeniz gereken alanlarınızın bir resmini oluşturarak başlayın. Duygularınızı kontrol etme beceriniz farklı insanlara göre değişiyor mu? Stres altında duygularınız nasıl değişiyor? İş yerinde kendinizi toparlayabiliyor ama eve geldiğinizde sinirleniyor musunuz?
Dinlendirici bir tatil sırasında veya sonrasında farklı mısınız?

Machine Translated by Google

Duygusal zekaya sahip olmakla hassas olmak arasında büyük fark vardır.
Kendilerini "hassas" olarak tanımlayan kişiler genellikle kendi duygularına karşı hassas, ancak başkalarının duygularına karşı duyarsız (hatta hiçbir fikri olmayan) olabilirler. Bunun her zaman böyle olmadığını belirtmekte fayda var. Duygusal zekâsı yüksek kişilerin, çevrelerindeki insanlar üzerindeki duygusal etkilerini görmelerini engelleyen bencil duygusal takıntılara kapıldığı durumlar vardır (bu durum, boşanma veya orta yaş krizi gibi çalkantılı dönemlerde daha da belirginleşir). Deneyimlerime göre, hem erkekler hem de kadınlar bu kategoriye girme olasılığı eşittir, ancak bunun sizin için geçerli olup olmadığını anlamak için genellikle derin bir düşünce ve tevazu gerekir.

NICOLA: 'DUYGULARINA DUYAN BİR KİŞİ DEĞİL'

Birlikte çalıştığım bir kadın - Nicola - kendini "duygusal biri olmayan" biri olarak tanımlıyordu ve bunu değiştirmesine yardımcı olabileceğim hiçbir şey olmadığına ikna olmuştu. Otuzlu yaşlarının ortalarında bir restoranda müdürdü ve yarattığı etkiyi fark etmeden acımasız geri bildirimlerde bulunmasıyla tanınıyordu. Çalışanların doğum günü çayı ve pasta geleneğine asla katılmaz, meslektaşlarıyla sohbet etmek ve onların kişisel hayatları hakkında daha fazla bilgi edinmek için dışarı çıkmak yerine masasında çalışmayı tercih ederdi. Bu nedenle, sahip olabileceği en iyi iş ilişkilerine sahip değildi. Ona şöyle açıkladım: "Kendinizi düşünmeye zorlayamayacağınız gibi, hissetmeye de zorlayamazsınız." Nicola buna şaşırmış ve biraz da sinirlenmiş göründü, bu yüzden restoran çalışanlarıyla zor ilişkileri olduğu için yazması gereken bazı e-postalarda ona yardım etmekle başladık. "Düşünüyorum" cümlelerinin yarısını "Hissediyorum" ile değiştirmesini tavsiye ettim. Bunu konuşurken olduğundan daha kolay yazdığını fark etti ve kelime dağarcığını geliştirdi.

Nicola'nın küçük çocukları vardı ve zorlu bir işe rağmen, kendini onlarla ve bakıcılarıyla iyi ilişkiler kurmaya adamıştı. Ona, ebeveynlik değerlerinden bazılarını garsonlara -mutlaka aynı davranışları değil, ama onların ardındaki değerleri- beslemek için uygulayıp uygulayamayacağını sordum. Bu, Nicola'nın ilgisini çekti ve zamanla ekibine daha besleyici bir yaklaşım sunmayı başardı.

Duygusal uyum sağlamayı uygulamaya başladıktan sadece birkaç hafta sonra - söz kesmeden dinlemek, iyi göz teması kurmak, çoklu görev yapmak yerine insanlara dikkat etmek ve "Sanırım", "Karar verdim", "İstiyorum" gibi kelimeler yerine "Hissettim", "Güveniyorum" veya "Çok isterdim" gibi kelimeler kullanmak gibi - Nicola, çalışanlarıyla kökten farklı ilişkiler kurduğunu bildirdi.

Burada sizinle neyin örtüştüğünü ve benzer bir yaklaşımın hayatınızın bir alanında size yardımcı olup olamayacağını düşünün. Evde veya işte işleri biraz farklı yapabilir misiniz? Sizi en iyi şekilde temsil etmeyen bazı kelimeler veya kelime dağarcığınıza ekleyebileceğiniz yeni kelimeler var mı?

Emrimizde bir araç seti

Duygusal dünyamızı kontrol etme gücü gerçekten de bizim elimizde. Duygularımız, tepkilerimizi formüle etmek için kullanabileceğimiz araçlardır.

Machine Translated by Google

Harvard psikoloji profesörü Ellen Langer'ın yıllar önce bir konferansta yaptığı konuşmada, duyguların, insafına kaldığımız vahşi doğa güçlerinden ziyade, bir şefin kilerindeki malzemelere benzediğini söylemişti. Duygularımıza, bir kilerdeki malzemeleri seçer gibi davranmayı seçebiliriz. Beynimiz bu süreçle sürekli meşguldür ve kendimizi içinde bulduğumuz duruma bir tepki oluşturmak için birleştirilecek "malzemeleri" seçer: bir tutam şaşkınlık, bir tutam heyecan, bir tutam korku.

Şöyle söyleyeyim: Biri bizi üzerse, ya çırpılmış yumurta yaparız ya da kek pişiririz. Tepkimiz tamamen kontrolümüz dahilindedir. Elbette, bazı insanlar bunu diğerlerinden daha iyi fark edebilir. Duygularının insafına kalmış hisseden insanlar, farkında bile olmadan davranışlarını yönlendiren bir otopilotla çalışan zombi şefler gibidirler.

Duyguları düzenleme konusunda güçlü bir yeteneğe sahip olmak için çalışmamız gereken bir şey. Farkındalık gibi uygulamalar, düşüncelerimiz ile onlara verdiğimiz tepkiler arasındaki duraksamayı oluşturmaya ve genişletmeye yardımcı olur.

'AMİGDALA KAÇIRMA'YI YENİDEN DÜŞÜNMEK

Daniel Goleman'ın 1996'da yayınlanan Duygusal Zeka adlı kitabında popüler hale getirilen 'amigdala kaçırma' adlı bir kavram var . [1] Güçlü duygulara –genellikle korku veya öfke– o kadar kapıldığınızı, onların sizi ele geçirdiğini ve ortaya çıkan düşüncelerinizi ve eylemlerinizi kontrol edemediğinizi anlatan bir durumu tarif etti. Bilim son birkaç on yılda ilerledi ve artık bu durumda güçlü duyguları düzenlemek daha zor olsa da, davranışlarımızı fark etmenin, yönetmenin ve iyileştirmenin hâlâ bizim elimizde olduğunu biliyoruz. İş yerinde bu inancı sorguladığımda, öfkesini daha iyi kontrol etmeyi başaramayan tek bir kişi bile yok. İnançlarımızın, bilinçsizce bile olsa, davranışlarımızı nasıl etkilediği ilginçtir. Bu kitap boyunca, daha önce doğru kabul ettiğiniz -size hizmet etmeyen- şeylere meydan okuyarak kendinizi altüst etme ve farklı bir gelecek yaratma fırsatı bulacaksınız.

Duygusal okuryazarlığın oluşturulması

Duygular ve üzerimizdeki etkileri hakkında bilgi edinmek, ortaya çıktıkça duyguları zihnimizde not edip etiketleyerek duygusal olarak daha okuryazar olmamıza yardımcı olabilir. Düzenli olarak meditasyon yapanlar üzerinde yapılan araştırmalar, bu kişilerin daha fazla duygusal farkındalık sahibi olduklarını göstermektedir.

Machine Translated by Google

duygusal okuryazarlık ve kontrol ve bunu yapmayanlara göre daha istikrarlı ruh halleri.2 Yale'de yapılan bir araştırma, düzenli meditasyonun, azalan mutlulukla ilişkili bir düşünce türü olan ruminasyonu azalttığını buldu.3

Spektruma (buradaki) bakarak, düzenli olarak eriştiğiniz duyguları ve hayatınızda çok büyük bir rol oynamadığını düşündüğünüz duyguları belirleyerek başlayın. Muhtemelen engellediğiniz veya ifade edecek kelimeler bulamadığınız bazı duygular olacaktır. Bu duyguların her biri bizi farklı şekilde etkileyecektir, ancak duygularınızı ortaya çıktıkça fark etmek, onlardan kopmanıza ve kendinizi daha kontrolde hissetmenize yardımcı olacaktır. Nesnelliğinizi koruduğunuzda, güçlü duyguların sizi ele geçirme olasılığı daha düşüktür. Duygular ortaya çıktıkça kendinize "üzüntü" veya "öfke" demeyi deneyin; kulağa küçük bir şey gibi gelebilir, ancak etkisinin ne kadar büyük olabileceği şaşırtıcıdır.

Öfkelerini kontrol etmekte zorlanan birçok müşteriyle çalıştım.

Bu adamlar ve kadınlar yüzleri kızarır, çalışanları gözyaşlarına boğulana kadar bağırır ve bağırırlardı. Hatta bir adam, genç meslektaşlarının önünde gözyaşlarına boğuldu. İnanılmaz olan şu ki, danışanlarım bana bazen çıldırdıklarının farkında olmadıklarını, ancak olaydan sonra aileleri ve iş arkadaşları şikayet edince ne olduğunu merak etmeye başladıklarını anlattılar. Bu, "amigdala gaspı" efsanesini çürütmem ve davranışlarının tamamen kabul edilemez olduğunu ve bir daha asla tekrarlanmaması gerektiğini kabul etmelerini istememem için bir işaretti. Bazen kendimi çocuk psikiyatrisi kliniğindeymişim gibi hissediyordum!

Hepsi bunun durdurulması gerektiğini görebiliyordu, ancak en iyi ihtimalle kısmen farkında oldukları bir davranışı durdurmakta zorlanacaklarını belirttiler. Onlardan bir sonraki sefer ne zaman gerçekleştiğini not etmelerini ve sonrasında neyi farklı yapabileceklerini düşünmelerini istedim. Sonraki seferde, o anda durduramasalar bile, durumdaki duygusal aşırı tepkiyi fark etmek için çaba göstermelerini istedim. Hemen bir sonraki seferde, başladığını fark ettikleri anda davranışı durdurmalarını istedim. Daha sonra, bir "öfke"nin erken uyarı işaretlerini fark etmeyi ve uzaklaşmayı öğrenmeleri veya DURDURMA yöntemini uygulamaları gerekiyordu.

DURDURMAYI öğrenin

Çocuk psikiyatristi olarak çalışırken bu egzersizi kullandım. Bu, aile terapistlerinin, çocuklarıyla ilgilenen kişiler için sıklıkla kullandığı bir tekniktir.

Machine Translated by Google

Kontrol edilemeyen öfke. Bunu yakın zamanda yönetici koçluğu yaptığım müşterilerimle tekrar kullandım.

Gözlerinizi kapatın ve öfkeyle dolup taştığınızda neler hissettiğinizi hissetmenize izin verin. Sizi öfkelendiren bir şeyi hatırlayın ve tüm vücudunuzu doldurmasına izin verin. Öfkeyi cildinizde, göğsünüzde, ağzınızda, kaslarınızda ve zihninizde hissedin. Öfkeyle dolup taştığınızı hissettiğinizde, zihninizde büyük, kırmızı bir DUR işareti tuttuğunuzu ve bu hissin tamamen dağılmasına izin verdiğinizi hayal edin, kaslarınızı gevşetin ve öfke hissinin sizi terk etmesine izin verin.
Bunu gerçek hayatta sakin kalmak için kullanabileceğinizi hissedene kadar pratik edin.

Patlayıcı duygularla başa çıkmak için fiziksel egzersiz, yoga veya meditasyon gibi bir farkındalık uygulaması veya DUR egzersizi kullanmaya başladığınızda, zamanla bunları bir seçenek olarak aşamalı olarak ortadan kaldırmaya başladığınızı göreceksiniz.
Ancak bazen duygusal olarak bunaldığınızda yapabileceğiniz tek şey yatağa girmek ve duygularınız yatıştığında yeniden başlamaktır!

Yeni bir paradigma

Kabul etsek de etmesek de hepimiz duygusal varlıklarız. Verdiğimiz her karar duygularımızın etkisindedir. Duygusal zekâmızı geliştirerek, dengeyi çoğu zaman varsayılan ayarımız olarak koruyabiliriz. Kaçınılmaz olarak, zihnimizi düşünce eksikliğine ve hayatta kalma moduna iten stresli zamanlar olacaktır, ancak bunu ne kadar çabuk fark edip dengeyi yeniden sağlamak için harekete geçersek, potansiyel olarak zararlı tuzaklardan o kadar iyi kaçınabiliriz.

Sezgisel olarak, bu tuzakların bizim için nasıl tezahür etme eğiliminde olduğunu görebileceğiz. Yıllarca süren duygusal iniş çıkışlarla kendimizi bitkin hissedebiliriz, ancak geriye dönüp baktığımızda bundan kaçınabilirdik. Ya da belki de tam tersini yapmaya, duygularımızı bastırmaya ve her şeyi gereğinden fazla düşünmeye eğilimliyiz, sonra da geriye dönüp baktığımızda içgüdülerimize veya kalbimize güvenmeyi reddettiğimiz için bir şeyleri kaybettiğimizi hissediyoruz. Vermemiz gereken iyi kararları vermede başarısız olduğumuz hissi, bu gerçeği kabullenmenin zamanının geldiğinin bir göstergesidir: Duygularımıza hakim olmak, Kaynak'ı tamamen serbest bırakmanın tek umudumuzdur. Duygularınızdan entelektüel olarak kurtulmaya çalışmanın bir faydası yok, ancak tam tersi bir bakış açısı da (kendinizi

Machine Translated by Google

(duygusal 'hava'nın kurbanı olmak) da aynı derecede yararsızdır. Duygular bizi biz yapar ve dünyayla ve yaşamla ilgili tüm deneyimlerimizi yönetir.

Gömdüğünüz belirli duygulara dair bir örnek düşünebiliyor musunuz? Peki, zorlu bir kişisel durumla gerçekten şefkatle başa çıktığınız bir örnek? Daha iyi öz bakım, farkındalık ve 4. Bölüm'deki pratik egzersizler yoluyla duygusal "havamızı" iyileştirmek, duygularımızın bizi yönetmesine izin vermek veya onlardan korkup onları gömmek yerine, onların üzerindeki gücü geri aldığımız daha bereketli bir bakış açısıyla yaşamamıza yardımcı olacaktır.

Daha sonra zihnimiz ve bedenimiz arasındaki ilişkiyi keşfedeceğiz ve fiziksel ve duygusal durumumuzu daha iyi sentezleyebilmek için bu ilişkiyi nasıl güçlendireceğimizi öğreneceğiz.

Machine Translated by Google

Bölüm 7

Fiziksellik: Kendinizi Tanıyın

'Vücudunuz zihninizin söylediği her şeyi duyar.'

Naomi Judd

Machine Translated by Google

GENEL anlamda , zihnimiz ve bedenimiz arasında bir bağlantı kurmak, öz bakımımızın tüm yönlerini destekler: İyi hissettiren bir beden, ona iyi baktığımızı gösterir; açıkça ekstra ilgi ve desteğe ihtiyacı olmayan bir beden. Beden imajı ve "kendi tenimizde rahat hissetmek" de bununla bağlantılıdır. Bedenlerimiz, sağlık davranışlarımızın hikâyesini taşır: Havuzda bizi suyun içinde çeken trisepsler, kendimizi güvende ve rahat hissettiğimizde çenemizin eğilmesi, masamızda geçirdiğimiz bir haftanın sonunda kamburlaşan ve yoga derslerimizden sonra gevşeyip rahatlayan omuzlar. Hepsinin anlatacak bir hikâyesi var. Aşağıdaki vücut taramasını inceleyin ve kendinize bedeninizin nasıl bir hikâye anlattığını sorun.

Vücut taraması

Bunu bir hafta boyunca günde bir kez yapın. Her seferinde nasıl hissettiğinizi not edin. Ne fark ettiniz? Nasıl hissettiniz?

- Elleriniz kucağınızda ve ayaklarınız yerde olacak şekilde bir sandalyede rahatça dik oturun. İdeal olarak, ayak tabanlarınızın altındaki zemini hissetmek için ayakkabılarınızı çıkarın. Bacak bacak üstüne atmadığınızdan veya kollarınızı çaprazlamadığınızdan emin olun. Gözlerinizi kapatın ve rahatlayın.

- Dikkatinizi bedeninize verin. Rahat mı yoksa gergin mi olduğunu, etrafınızın bir alanla mı çevrili olduğunu yoksa etrafınızdaki duvarlar, insanlar veya kıyafetlerle mi sınırlı olduğunu hissedin. Otururken, bedeninizin ağırlığını, sandalyenizde veya yerde dinlenirken hissettiğiniz duyguyu fark edin. Bacaklarınızın ve kalçanızın dinlendiğiniz yüzeyle temas ettiği yerdeki ağırlık hissini fark edin.
- Birkaç derin nefes alın, burnunuzdan yavaşça dörde kadar sayarak nefes alın ve daha da yavaş bir şekilde verin. Nefes alırken, oksijenin vücudunuzu canlandırmasına odaklanın ve her nefes verdiğinizde kendinizi daha da rahatlamış hissedin.
- Dikkatinizi yerdeki ayaklarınıza verin ve ayaklarınızın yere değmesinin verdiği hislere odaklanın: ağırlık ve basınç, herhangi bir titreşim, sıcaklık. Ayak parmaklarınızı uzatın. Vücudunuzu yukarı doğru hareket ettirin ve dikkatinizi...

Machine Translated by Google

Tekrar bacaklarınızı sandalyeye yaslayın. Herhangi bir basınç, nabız, ağırlık veya hafiflik hissedin.

- Sırtınızın sandalyeye dayalı olduğunu ve omurganızın tabanından merkezine doğru hareket ettiğini fark edin.
- Şimdi dikkatinizi karın bölgenize verin. Karnınız gergin veya gerginse, yumuşamasına izin verin. Derin bir nefes alın.
- Ellerinize dikkat edin. Elleriniz gergin mi yoksa sıkılmış mı? Yumuşak olsunlar ve odak noktanızı izole edip her bir parmağınızı sırayla hissedebilmeye çalışın.
- Kollarınıza dikkat edin. Kollarınızda herhangi bir his hissedin. Omuzlarınızı aşağı doğru zorlamadan gevşetin.
- Dikkatinizi yukarı, boynunuza ve boğazınıza doğru çevirin. Omurganızı uzatmak için çenenizi biraz aşağı doğru eğin. Rahatlayın. Çenenizi yumuşatın. Diliniz damağınıza yapışmışsa, bırakın. Yüzünüzün, yüz kaslarınızın ve hatta gözbebeklerinizin yumuşak ve rahat olmasına izin verin.
- Dikkatinizi tepenize verin. Başınızın tepesinden omurganızın dibine kadar uzanan uzun bir çizgiyi hissederek orada dinlenmesine izin verin, ardından tüm bedeninizi kapsayacak şekilde odağınızı genişletin. Onu birleşik, bağlantılı, nefes alan bir varlık olarak hissedin.
- Üçe kadar derin nefes alın, sonra gözlerinizi açın.

Nasıl hissettiğinizi not edin. Gerginlik hissettiğiniz bölgeler var mıydı? Vücudunuzun bir tarafı diğerinden daha rahat mıydı? Bilinçli olarak rahatlamaya çalıştığınızda rahatlayabildiniz mi?

İç duyum

Dünyayı deneyimlememizi sağlayan temel duyulara hepimiz aşinayız: görme, duyma, tatma, koklama ve dokunma. 'İçsel duyum' ise farklıdır: Vücudumuzun içinde neler olup bittiğini hissetmemize ve anlamamıza yardımcı olan, daha az bilinen bir duyudur. Vücudumuzu 'okumamıza' ve açlık, susuzluk ve vücut ısısından kalp atış hızımıza veya sindirim sistemimizin durumuna kadar sinyallerini işlememize yardımcı olur.

İçsel duyularla ilgili zorluk çeken çocuklar, ne zaman aç, sıcak, soğuk veya susadıklarını anlamakta zorluk çekebilirler. Şimdi bir an durup, yemekten sonra veya tuvalete gitmeniz gerektiğinde tok olduğunuzu nasıl anladığınıza bir bakın. Çoğu insan bu sinyalleri doğru bir şekilde "okuyabilir", ancak bu hislerin her zaman fark edilmeyen daha incelikli örnekleri de vardır. Ne zaman mola vermeniz gerektiğini bilmek

Machine Translated by Google

İşyerinde enerjinizin azaldığını hissettiğinizde veya bir anlaşmazlık sırasında eşinize bağırmamak ve pişman olabileceğiniz bir şey söylememek için odadan çıkmanız gerektiğinde, bunlar günlük hayatta karşılaşabileceğiniz iki örnektir.

Yaşam deneyimi, içsel algılama yeteneğinizi etkiler. Libido veya iştah kaybı gibi fiziksel ipuçlarını doğru bir şekilde çözümleme kapasiteniz, farklı duygu türlerini fark etmeyi veya görmezden gelmeyi öğrenme şeklinizden etkilenir.1 Ailenizin sağlık, duygular ve esenliğe yönelik tutumu bu konuda etkili olacaktır. Ebeveynlerinin "dikkatli davranan" ve "devam et" diyen, çocuk duygusal bir tepki verdiğinde endişeleri "İyisin" veya "Bu kadar aptal olma" diyerek geçiştiren kişilerin, bedenlerinin sinyallerini ve fiziksel veya zihinsel olarak kırılganlıklarını işaret eden her şeyi okumakta zorlanabileceğini fark ettim. Bedenimiz ve zihnimiz arasındaki bağlantıyı çözmek, bedenimizin sinyallerini görmezden gelip başka şeylere öncelik vermeyi kendinize öğrettiyseniz zor olabilir.

Vücudumuzun bize ilettiği içsel ipuçlarını fark edip bunlara yanıt verememek, vücudumuzun içsel durumundan uzaklaştığımızın bir örneğidir. Beynimiz, vücudumuzdan iletilen sinyalleri beyin sapı, talamus, insula, somatosensoriyel ve ön singulat korteks gibi belirli sinir alt bölgelerine entegre etme sürecinde sürekli olarak yer alır. Bu süreç, basit "Çok sıcak"tan genel ve karmaşık "Kendimi iyi hissediyorum" veya "Gergin hissediyorum"a kadar vücudun fizyolojik durumu hakkında ayrıntılı geri bildirimler sağlar. Bu süreç, vücut sıcaklığı ve kan basıncı gibi vücut koşullarının korunması ve potansiyel olarak öz farkındalığa yardımcı olmak için önemlidir; çünkü bu sinyallere uyum sağlamada ne kadar iyi olursak, beyin-vücut bağlantımız o kadar güçlenir.

İnteroseptif sinyaller, kalbimiz, kanımız, akciğerlerimiz ve cildimizle (ayrıca gastrointestinal, genitoüriner, endokrin ve bağışıklık sistemi gibi diğer fizyolojik sistemlerle) ilgili birden fazla sinir yolu aracılığıyla beyne iletilir. Zaten yüksek düzeyde uyumluysanız, bağışıklık sisteminiz soğuk algınlığına yakalanacağınızı, bazen belirgin semptomlarınız olmadan günler önce bile size söyleyebilir. Hastalanmadan birkaç gün önce hissettiğiniz, neyin geleceğinden oldukça emin olduğunuz ama belirgin semptomlarınız olmadığında hissettiğiniz o zar zor algılanan hissi biliyor musunuz? Bir zamanlar bunun tamamen sezgiye dayandığını düşünürken, şimdi bunun interoseptif bir süreç olduğunu anlıyoruz. Vücudumuz, bağışıklık sistemimizin zorlandığını bize bildiren bir dizi mikro sinyal gönderir; ister hafif yükselen nabız, ister sersemlik hissi, ister sırtta karıncalanma olsun.

Machine Translated by Google

Boğazımızda. Beynimiz tüm bunları algılar ve farkına varabilirsek bir şeylerin ters gittiği konusunda bizi uyarır. O zaman bize düşen, biraz ekstra takviye almak, bol sıvı tüketmek ve erken yatmak ya da görmezden gelip devam etmektir.

Çoğumuz 'tatil bulantısı' geçirmiş ve planladığımız iznin ilk gününde kendimizi şiddetli bir soğuk algınlığı veya mide rahatsızlığıyla yatakta bulmuşuzdur. Bu, vücudumuzdan beynimize gelen mesajları görmezden geldiğimizin veya okuyamadığımızın büyük bir uyarı işaretidir ve baskılanmış bağışıklık sistemimiz, savunmamız zayıfladığında intikamını alır. Aynı durum tam tersi şekilde de işleyebilir; stres ve kaygı, arkasında fiziksel bir patoloji olmayan psikosomatik ağrılara neden olabilir. Bunu fark etmek için bazen kendimle neredeyse bir konuşma yapıp "Rahatsız mıyım veya ağrımın bir sebebi var mı, yoksa stresten mi kaynaklanıyor?" diye sormayı faydalı buluyorum.

İnterosepsiyon, tıpkı beş duyumuzun gözleri, kulakları, dili vb. beynin görme, işitme ve tat alma duyularını işleyen kısımlarına bağlayan sinirlere sahip olması gibi, beyin ve vücuttaki fiziksel yolları kullanır. Laboratuvarda yapılacak daha fazla araştırmayla daha da ortaya çıkarılacak olan daha karmaşık ve gizemli bir duyu olsa da, kendi beyin-beden bağlantımızı, refahımızı ve Kaynak'ın potansiyelini geliştirmek için keşfetmeye başlayabileceğimiz bir duyudur.2 Bu nedenle, vücut taraması egzersizi yapmayı öğrenmek kişisel gelişimimiz için çok önemlidir.

ANDY'NİN DÖNÜŞÜMÜ

Medyada çalışan ve zatürre geçirdikten sonra yetişkin astımı geliştiren 36 yaşında bir adam olan Andy ile çalışıyordum. Solgun ve hasta görünüyordu ve bana bir ara binanın bir tarafından diğer tarafına nefes nefese kalmadan yürüyemediğini anlattı. Çok uzun saatler çalışıyor ve ayrıca ailesi, şirket hisselerinden elde ettiği gelirle satın alabildiği hayalindeki evde kırsalda yaşarken, günde üç saat işe gidip gelmekle meşguldü. Şimdi, "altın kelepçeler" dediği bir şekilde üç yıl boyunca o ortamda çalışmaya mahkumdu. Durup durumunu yeniden değerlendirmesini neyin sağlayacağını sorduğumda, "bir başka hastaneye yatış" dedi ve gözyaşlarına boğuldu.

Andy ile her konuştuğumda, eski hobisi olan uzun mesafe bisiklet sürüşünden bahsederken yüzü aydınlanırdı. Şimdi ise yoğun iş programı ve uzun tren yolculukları yüzünden buna vakit ayıramıyordu ve hafta sonları kutsal aile zamanıydı, bu yüzden çocuklarından uzakta antrenman yaparak saatler geçirmek istemiyordu. Andy'ye en azından hafta içi kalabileceği ofisinin yakınında küçük bir daire kiralayarak parasını kendisi için çalıştırmasını önerdim, ama hemen karısından ve küçük çocuklarından bütün hafta ayrı kalamayacağını söyledi.

Yaklaşık altı hafta sonra onu tekrar gördüm ve bambaşka bir haldeydi! Teninin solgunluğu kaybolmuştu, adımlarında bir canlılık ve dinginlik vardı. Neyin değiştiğini sorduğumda, o gece eve gittiğini ve önerimi arkadaşına anlattığını söyledi.

Machine Translated by Google

Karısı, hemen Londra'da bir daire kiralaması ve evde idare etmesi konusunda ısrar etmişti. Ardından bana Londra'daki fazladan zamanını, her Cuma erken çıkabilmek için işlerine odaklanmak için kullandığını ve her sabah ofise gitmeden önce uzun bir bisiklet turuna çıkmaya başladığını anlattı. Ayrıca meditasyon pratiğine de geri dönmüştü. 18 yaşında bir yıl Hindistan'da yaşamıştı ve çeşitli meditasyon türleri hakkında benden daha fazla bilgiye sahipti! Andy bedenini ve zihnini yeniden düzenlemiş ve hayatının nasıl olması gerektiğine dair eski tercihleri yerine, kendisi için gerçekten önemli olana göre yaşamanın bir yolunu bulmuştu. Sonunda bedenini dinleyerek hem tutkularını hem de sağlığını geri kazanmıştı.

Vücudunuzu 'okumayı' öğrenmek

Peki iç algımızı nasıl geliştirebiliriz? Üzerinde çalışabileceğimiz bir şey mi, yoksa doğuştan mı var? İç algı, yoga veya vücuttan biyolojik geri bildirim gerektiren yoğun bir spor yapmadığınız sürece, kavraması genellikle zor bir kavramdır. Vücudunuzda ne kadar sağlam ve mevcut olursanız, iç algınız o kadar güçlü olma ihtimali yüksektir, ancak bu kesinlikle üzerine inşa edebileceğiniz bir şeydir.

Sokakta yürürken birçok ayrıntıyı fark etmemek kolaydır. Yıllardır içinde yürüdüğümüz bir alanı bile, özel bir dikkat göstermediğimiz takdirde hayalimizde canlandırmak zor gelebilir.
İnterosepsiyon da tam olarak aynı. Seğiren göz kapaklarını, huzursuz bacaklarını veya midendeki kelebekleri görmezden gelmek yerine, bunların ne anlama gelebileceğini daha fazla merak etmeye başla. Bazılarının bilimsel bir açıklaması olacak, örneğin kas spazmları veya migrenler düşük magnezyum seviyeleriyle ilişkili olabilir, ancak bazılarının bizim için benzersiz bir anlamı olacak ve bunları çözmek bize kalmış. Her zaman "Ağız ülseri olduğumda, kendimi çok zorladığımı ve vücudumun devam etmek için yeterli besin almadığını biliyorum" diyen bir arkadaşım var. Bunu kendim için not aldım. Bir kuzenim, stresinin her zaman omuzlarında düğümlenen toksin hissi olarak ortaya çıktığını söyledi. Bunu da biliyorum!

Vücudumu okumayı öğrenmek, bilinçli olarak üzerinde çalıştığım ve kendimi geliştirdiğim bir şey. Artık vücudumun gizli sinyallerini çözmede ustayım ve genellikle hastalanmadan günler önce bunu fark ediyorum; vücudumda bir şeylerin ters gittiğinin farkına varıyorum. Hafif bir boğaz ağrısı veya uzak bir kulak ağrısıysa, manuka balı, limon ve zencefille bolca sıcak içecek içiyorum, erken yatıyorum ve nöroendokrin sistemi dengeleyen ve böbrek üstü bezlerinin onarılmasına yardımcı olan onarıcı yoga yapıyorum.

Machine Translated by Google

Tükenmişlik sendromuna kapıldığımızda bağışıklığımızı zayıflatırız. Sonuç olarak, aksi takdirde kaçınılmaz olabilecek şeyleri genellikle savuşturmayı başarırım.

Her birimizin bedenimizi tanıma ve daha iyi seçimler yapmak için bunu beynimizle iletişim kurma konusunda doğuştan gelen bir yeteneğe sahip olduğuna inanıyorum. Örneğin, deniz ürünleri yerken dudaklarınız karıncalanıyorsa veya pizza yedikten sonra şişkinlik hissediyorsanız, muhtemelen kabuklu deniz ürünlerine karşı bir hassasiyetiniz veya buğday ya da glütene karşı bir intoleransınız vardır. Stres, hastalık veya keyifsizlik belirtileri neler olabilir? Bu bilgiyle donandığınızda, öz bakım stratejilerinizi daha hızlı uygulayabilecek ve bedeniniz size durmanızı söylediğinde daha az çaba harcayacaksınız.

> Hepimiz psikolojik sorunlarla boğuşabiliriz ve bunların ne olduğunu ve nasıl yönetilebileceğini anlamak önemlidir. Ancak bazen, iç dünyanıza bakarsanız, düzeltilebilecek fiziksel bir temel neden veya hormonal dengesizlik hissedebilirsiniz. Bu, kan şekeriniz düştüğünde ve muhakeme yeteneğinizi bulandırdığında bir şeyler atıştırmaktan, vitamin eksikliğine ve hatta potansiyel olarak daha ciddi bir sağlık sorununun önüne geçmeye kadar her şey olabilir.

YASMIN: Akord Dışı

Bir mağaza çalışanı olan Yasmin, sabah televizyonda kendi kendine muayene hakkında bir program izleyene kadar aklından bile geçirmeyeceği kanserli bir ben keşfetti ve bana, vücudunun ona söylediklerine daha fazla dikkat etmesi gerektiğini söylediğimi hatırladı.

Şanslı olanlardan biri olmasına rağmen, bu sağlık sorunu, beyin-beden bağlantısını anlama ihtiyacını tetikledi. Yasmin, beslenme düzeninde değişiklik, egzersizde artış ve daha bilinçli bir yaşam tarzının ardından kilo kaybı, artan sakinlik ve yeni şeyler deneme isteği gibi sağlığına birçok fayda sağladı. Tüm bu deneyim, öz bakım ve bedenine olan farkındalığını kökten değiştirdi.

Ancak bunun için hayati tehlike arz eden bir durum yaşanmasını beklemenize gerek yok. Vücudunuza daha sonra değil, şimdi odaklanın. Buradaki vücut tarama egzersizi iyi bir başlangıç noktasıdır. Bir beslenme, ruh hali ve bağırsak günlüğü de başka bir yoldur. Bir hafta boyunca, her gün ne yediğinizi, nasıl bir ruh halinde olduğunuzu (birden beşe kadar bir ölçekte) ve bağırsaklarınızı boşaltmak için kaç kez tuvalete gittiğinizi not edin. Bu basit taahhüt, vücudunuzun nasıl çalıştığı, neyin hızlandırdığı ve neyin yavaşlattığı hakkında beklenmedik bilgiler edinmenize yol açabilir.

Duygusal durumunuza bir pencere

Machine Translated by Google

İnterosepsiyon öncelikle fiziksel farkındalıkla ilgili olsa da (bundan bahsetmek bana geçmişteki hastaların sürekli göğüs ağrılarını bilerek görmezden gelip yüksek stresli, sağlıksız yaşam tarzlarına rağmen devam etmelerini hatırlatıyor), aynı zamanda daha genel duygusal öz farkındalıkla da bağlantılıdır. Sonuçta, fiziksel semptomlar genellikle psikolojik durumumuzun en iyi (ve en erken) göstergeleridir; genellikle entelektüel düşünce veya mantık müdahale edip yorumlama şansı bulmadan önce.

Duygularını hissetmekte zorlanan kişiler, hem kişisel hem de profesyonel ilişkilerinde her türlü zorlukla karşı karşıya kalabilirler. Bu, baş ağrısını görmezden gelmekten, bir meslektaşını yabancılaştırdıklarını veya bir partneri üzdüklerini fark etmemeye kadar her şey olabilir. Kendi ağrı ve sızılarına veya üzüntü duygularına karşı güçlü savunma mekanizmalarına sahip olabilirler ve ayrıca, en yakınları da dahil olmak üzere başkalarının duygularına uygunsuz tepkiler verebilirler: inkar, pasif saldırganlık, kara mizah veya kaçışçı bağımlılıklar.

Çalışmalar, fiziksel acıya toleransımızın stresli duygulara dayanma yeteneğimizle doğrudan ilişkili olduğunu göstermiştir - acı eşiklerimiz birbirine bağlıdır - ve bu, hayatın birçok alanında kendini gösterebilir.3 Örneğin, bir darbeye veya sıyrığa nasıl tepki verdiğinizi veya akupunktur hakkında ne düşündüğünüzü hiç düşündünüz mü? Ve bununla strese veya hayal kırıklığına ne kadar metanetli veya tepkisel olduğunuz arasında bir ilişki var mı?

Kendinizi ifade etmekte, ne hissettiğinizi, düşündüğünüzü veya istediğinizi bilmekte zorlanmış ve bunu dile getirmekte neredeyse imkansız bulmuş olabilirsiniz. İnsanlar genellikle "Duyulmuyor" der veya yüzleşmelerden ya da zorlu konuşmalardan özenle kaçınırlar; "sağlıklı çatışmanın", aksi takdirde daha da büyüyüp olması gerekenden daha büyük hale gelebilecek birçok sorunu çözebileceğini fark etmezler. Hayatınızda konuşmanız veya bir yanlış anlaşılmayı çözmeniz gereken bir alan var mı? Bunu yaparsanız olası sonucun ne olacağını ve yapmazsanız ne olacağını kendinize sorun.

İleriye Doğru

Etkili bir beyin-vücut bağlantısının, beyindeki üst düzey düşünme işlevi olan yönetici işlev için de önemli olduğu konusunda giderek artan bir bilimsel fikir birliği var. Bu kesinlikle mantıklı, çünkü iç algı, kendinizi nasıl hissettiğinize dair bütünsel bir resim oluşturmak için diğer duyularınızın birleşik farkındalığından yararlanır.

Machine Translated by Google

Herhangi bir anda. Yüksek içsel farkındalık düzeyinin zihinsel ve fiziksel refahla ilişkili olduğu bulunmuştur. 2017 tarihli bir çalışmanın yazarları, bilinçli bir bakış açısına doğal olarak yatkın olanların refah düzeyleri ile yüksek içsel algıya sahip olanların refah düzeyleri arasında birçok benzerlik olduğu sonucuna varmıştır.4 Bu, öz farkındalığın, fiziksel dayanıklılığın ve enerjinin temelini oluşturan faktör olarak hızla ortaya çıkmaktadır.

Beyin çevikliği modelimde, tüm yollar iyi bir enerji kaynağına dayanır. Enerji, öz farkındalığımızı koruma ve duygularımızı yönetme, yorgun ve dikkatsiz olduğumuzda motivasyonumuzu koruma, kime güveneceğimizi bilemediğimizde sezgilerimize güvenme, rutine girdiğimizde hayatımıza alışılmışın dışında düşünme yeteneği kazandırma ve işler zorlaştığında yaşam hedeflerimize karar verip onlara bağlı kalma becerimizi sürdürmemiz için olmazsa olmazdır. Tüm bunlar bedenle başlar. İyi bir günde, zihnimizin ve bedenimizin enerjisi uyumlu olduğunda, iyi uyumadığımız veya doğru düzgün yemek yemediğimiz bir günde imkansız görünen şeyleri başarabiliriz.

Fiziksel durumunuzu göz ardı ederek zarar verdiğiniz bir örnek düşünebiliyor musunuz? En son ne zaman kendinize içten ve dıştan gerçekten iyi baktınız? Bunu ne sıklıkla yapıyorsunuz?

Şimdi, sezgilerimize erişmek için duyguları ve fizikselliği bir araya getireceğiz: İlkel beynimizde ve bağırsak nöronlarımızda bulunan bilgelik.

Machine Translated by Google

Bölüm 8

Sezgi: İçgüdülerinize güvenin

'Sözcükleri kullanmayan bir ses var. Dinle.'

Mevlana

Machine Translated by Google

Sezgilerinizi kabul etmekte NE KADAR İYİSİNİZ ? Sezgilerinize dikkat ediyor musunuz, yoksa içinizi kemiren şüphelerinizi görmezden gelip, aldırış etmiyor musunuz? "İçgüdüsel hissin" değerine inanıyor musunuz? İş dünyasında sezginin önemini ilk kez dile getirdiğimde insanlar genellikle şüpheci oluyor çünkü "mantıksız" görünüyor, ancak sezgiler, doğru karar vermekten öz farkındalığı artırmaya kadar her şeyin anahtarıdır. Burada hem hayatınızı iyileştirmek için sezginizi geliştirmenin önemini hem de sağlıklı bağırsak florasının pozitif düşünceye nasıl katkıda bulunduğunu tartışacağız.

Bağırsak-Beyin Bağlantısı

Bu yılın başlarında eski bir müşterimle öğle yemeği yedim. Onu yıllardır görmemiştim ve bu arada yeni eşimle tanışıp evlenmiştim. "Ne oldu sana?" diye sordu. "Parıltını geri kazanmışsın!" Ne demek istediğini sorduğumda, yaklaşık altı yıl önce birlikte çalıştığımız dönemde pek iyi bir durumda olmadığımı hissettiğini söyledi. "Sanki yüzde 60'ın üzerindeydin ama şimdi tam güçtesin." O zamanlar özel hayatımı

hiç konuşmamıştık, bu yüzden bu his tamamen bir önseziydi. Ona sezgilerinin doğru olduğunu söyledim; birlikte çalıştığımız dönemde özel hayatımda işler benim için zordu. Dış görünüşümde bunu işaret eden hiçbir şey olduğunu düşünmesem de enerjim açıkça işaret ediyordu.

Birbirimiz hakkında sürekli olarak bu "içgüdüsel hislere" sahibiz. Sezgilerimiz, bilinçli düşüncelerimizin farkında olmayabileceği enerjiye odaklanarak, olayların gerçeğini "hissetmemize" yardımcı olur. Son zamanlarda bağırsaklardan "ikinci beyin" olarak bahsetmek moda oldu, ancak bence bu yanıltıcı ve faydasız. Bağırsaklar ikinci bir beyin değildir; vücudun otonom sinir sisteminin ana bölümlerinden biri olan enterik sinir sistemini ba

Machine Translated by Google

bilinçsizce (tıpkı bilinçli beyninizin hiçbir müdahalesi olmadan nefes almanız ve kalbinizin atması gibi).

Bağırsak, iç sesimiz de dahil olmak üzere, çeşitli yollarla beyne bağlanan ayrı ama bağlantılı bir sistemdir.

Bağırsaklarınıza güvenmenin yeni bilimi

Bağırsak ile beyin arasındaki bağlantı, 19. yüzyılın ortalarından itibaren bilimsel araştırmaların konusu olmuş ve önemli tartışmalara yol açmıştır. Nörobiyolojik araştırmalar, bağırsak duvarlarına gömülü milyonlarca nöronun kılıfları ile karar verme sürecimizin ayrılmaz bir parçası olan limbik beyin arasında karmaşık bir iletişim sistemi olduğunu ortaya koymuştur.1 Taramalar bu yolları açıkça göstermektedir. Bildiğimiz gibi, limbik beyin duyguların deneyimlenmesinden ve ifade edilmesinden sorumludur. Alışkanlıklarımızın ve davranış kalıplarımızın depolandığı yer burasıdır; bu nedenle, bağırsak-beyin sistemi yalnızca sindirim sistemimizin sağlıklı işleyişini değil, aynı zamanda motivasyon ve derin bilgeliğimize erişim gibi karmaşık beyin fonksiyonlarını da yönetmeye yardımcı olur.

Bu duygusal bağın yanı sıra bağırsakların fiziksel sağlığı da vardır. Beslenme ve takviyelerden stres yönetimine kadar sindirim sistemimizin sağlığını etkileyen öz bakım faktörleri, sezgilerimiz üzerinde de etkilidir. Örneğin, bağırsak florasını yeniden dengelemek için bir ay boyunca kaliteli bir probiyotik almak gibi basit bir şeyin bile olumsuz düşünceleri azalttığına dair kanıtlar mevcuttur. Hollanda'da yapılan bir çalışmada, probiyotik takviyesinin düşük ruh haline yol açan 'bilişsel tepkiyi' azalttığı bulunmuştur.2 Seyahat ettiğimde probiyotik alıyorum çünkü bağırsak mikrobiyomu da jet lag'den etkileniyor. Bunu benimsemek kolay ve aynı zamanda bol düşünme üzerinde de genel bir faydası olduğunu bilmek ek bir avantaj. Tıpkı soğuk algınlığı veya ağrı çektiğimizde düşüncelerimizin daha yavaş ve zor olması gibi, tükenmiş, iltihaplı veya zorlanan bir bağırsak da sezgilerimizi bulandıracaktır. Bu, kendiniz için düşündüğünüz ve bağlantı kurduğunuz bir şey mi? Bağırsak sağlığınıza proaktif bir şekilde önem veriyor musunuz? Eğer yoksa, burada sizin için potansiyel hızlı kazanımlar var. Kırmızı et, işlenmiş ve yüksek şekerli gıdaları azaltmak bağırsaktaki iltihabı azaltmaya yardımcı olacaktır. Gluten veya laktoza karşı intoleransınız olup olmadığını öğrenmek, kefir, lahana turşusu veya kimchi gibi probiyotik gıdalar tüketmek ve probiyotik takviyeleri almak da faydalı olacaktır.

Machine Translated by Google

Önümüzdeki ay boyunca her gün kaliteli bir probiyotik tüketin. Kaliteli markalar 50 milyondan fazla iyi bakteri türü içermelidir. (Su bazlı olanlar veya kapsüller, ince bağırsağa ulaştıkları ve mide asidi tarafından parçalanmadıkları için yoğurtlu içeceklerden çok daha iyidir.) Probiyotik almanın düşünce kaliteniz üzerindeki etkilerini not edin.

Bir şey artık bilimsel olarak kesin: Bağırsak-beyin bağlantısı mistik bir "altıncı his" olmaktan çok uzak ve şüpheci danışanlarım sezgilerini göz ardı etmeye meyilli olduklarında, az önce bahsettiğim araştırmayı onlarla paylaşıyorum. Bilimi duyduklarında, bağırsak-beyin bağlantılarını iyileştirmek ve iç seslerini daha iyi dinlemeyi öğrenmek için ellerinden geleni yapmanın kesinlikle değerli olduğunu anlıyorlar. Bu kişiler genellikle aşırı seyahat, kötü beslenme, egzersiz eksikliği ve susuz kalmanın bir sonucu olarak sindirim sorunları yaşıyor. Öz bakımları zayıf ve yine de zihinsel ve fiziksel olarak iyi yağlanmış bir makine gibi işlev görmelerini bekliyorlar. Onlarla çalışmaya başladığımda karşılaştığım ilk zorluklardan biri, kendilerini kandırdıklarına ve bu fiziksel ihmalin derin nörobiyolojik sonuçları olduğuna onları ikna etmek oluyor.

Bağırsak mikrobiyomunu bağışıklık sistemimizle ilişkilendiren giderek artan sayıda araştırma da bulunmaktadır; kemik iliğinde üretilen bağışıklık hücrelerinin kalitesi, bağırsaktaki bakterilerin kalitesi ve çeşitliliğiyle ilişkilidir.3 Bu konuda henüz yeterli bilgiye sahip değiliz ancak bu, bağışıklığımız, dayanıklılığımız ve optimal beyin performansımızın birbiriyle bağlantısını anlama açısından önemli bir araştırma alanıdır.

Bağırsak ve ruh hali

Dikkat edilmesi gereken başka önemli bağırsak-beyin gerçekleri de var: Bağırsaklarınız nörotransmitter üretir; beyninizde öncelikli olarak görev yapan serotoninin şaşırtıcı bir şekilde %90'ı bağırsaklarda üretilir. Serotonin çeşitli şekillerde etki eder: Beyinde ruh halini düzenlemeye yardımcı olan bir "mutluluk" hormonu olarak ve bağırsakta parakrin sinyal molekülü olarak, yani vücuttaki yakın hücrelerde değişime neden olur. Bu etkinin, insülin üretimini düzenlemeye yardımcı olarak kilo alımını etkilediği gösterilmiştir. Yeterli egzersiz yapmaktan dengeli beslenmeye kadar kişisel bakım faktörleri,

Machine Translated by Google

bağırsakta serotoninin sağlıklı üretimi (ve bunun ruh hali üzerindeki dolaylı faydaları).

Öz bakım, stres belirtilerimizi kontrol altında tutmanın da anahtarıdır ve araştırmalar, stres seviyelerinin beyin tarafından bağırsaklara sürekli olarak iletildiğini göstermektedir.4 Beyin, stres altındayken sempatik sinir lifleri aracılığıyla bağırsağa bunu bildirir. Bağırsaklar buna, sindirim için daha az enerji kullanarak ve kan akışını azaltarak yanıt verir. Stres sürekli olduğunda, bağırsak kaynakları üzerinde olumsuz bir yük oluşturur ve iştah değişikliğinden şişkinlik, ishal veya kabızlığa ve hatta daha kötüsüne kadar çeşitli belirtilere neden olur.
Zamanla bağırsak duvarları zayıflayabilir ve bağışıklık hücreleri, vücudumuzdaki ve beynimizdeki stres eşiğini düşüren büyük miktarda sinyal maddesi salgılar. Kronik olumsuz duygular bu şekilde devam eder ve sağlıksız bir bağırsak, stresin nedeni ortadan kalktıktan çok sonra bile stresin etkilerini hissetmemize neden olabilir.

Bununla uyum içinde olmak ve semptomları tanımak, stres seviyemizi kontrol etmemize, bağışıklığımızı en üst düzeyde tutmamıza ve sezgilerimizi geliştirmemize yardımcı olabilir. Bu, işte yoğun bir projeden veya çok fazla sosyalleşmeden sonra dinlenmeniz ve iyileşmeniz gerektiğini bilmekten, daha iyisini bilmeseniz psikolojik bir bozukluk olarak kolayca açıklanabilecek beyin hasarı gibi ciddi bir duruma kadar her şey anlamına gelebilir.

JACQUELINE: ASLA UNUTMAYACAĞIM BİR DERS

Fiziksel bedeni hesaba katmadan psikolojik gibi görünen semptomları yorumlamanın tehlikesi, bir doktor olarak dikkat etmem gereken bir şeydi. Bermuda'da psikiyatristken, stajyer psikolog olan arkadaşıyla birlikte gelen Jacqueline adında genç bir bayanla yeni bir hasta randevum vardı. Jacqueline, son birkaç haftadır aşırı duygusallık ve alışılmadık davranışlarla ciddi bir kişilik değişimi geçirmişti; her zaman çekingen bir içe dönükken ağlamaklı ve talepkar olmuştu. Çarpıcı olan, arkadaşının o gün psikiyatri hastanesine yatırılması gerektiği konusunda ne kadar ısrarcı olmasıydı. Daha önce denemiş ve gönderilmişlerdi ve yeter artık - arkadaşları ve ailesi artık onunla başa çıkamıyordu.

Ama bir şey olmadı ve onu psikiyatri servisine yatıramayacağımı, acil servise geri dönmeleri gerektiğini anlattım. Çok sinirli bir şekilde ayrıldılar.

Birkaç saat sonra alışılmadık bir şekilde acil servisten bir telefon aldım - bunlar normalde rutin takip görüşmelerine vakit ayıramayan meşgul insanlardı. Jacqueline'i tekrar hastaneme yatırmam için beni ikna etmeye çalıştıklarını düşündüm.
Ama durum böyle değildi. Üç hafta önce küçük bir kafa travması geçirdiği ve kafatasının içinde bir kan birikintisi birikerek beynine baskı yapmaya başladığı (subdural hematom) ve kişilik değişikliğine yol açtığı ortaya çıktı. Acil servis doktoru, onu bir psikiyatri koğuşuna yatırsaydım ve hastane beynini tarama fırsatı bulamasaydı, Jacqueline'in benim gözetimimde öleceğini söyledi. O telefon görüşmesini asla ama asla unutmayacağım.

Machine Translated by Google

Geriye dönüp baktığınızda, sezgilerinizin sizi bir konuda uyardığı ama görmezden geldiğiniz bir örnek düşünebiliyor musunuz? En son ne zaman gerçekten iyi bir sezgiye kapılıp harekete geçtiniz? Genel olarak, ne sıklıkla kendi yargılarınıza güveniyorsunuz, başkalarından tavsiye mi istiyorsunuz veya kafanız çok karışık ve çelişkili mi hissediyorsunuz?

Kendi sağlığınızla ilgili olmasa bile vücudunuzu dinleyebilir ve içgüdülerinize güvenebilirsiniz. Hem Jacqueline'in arkadaşı hem de ben, bir şeylerin çok yanlış gittiğine dair bir içgüdüye kapılmıştık. Eğer bir çocuğunuz varsa, bu size de yansıyacaktır.
Eğer hissetmiyorsanız, bunu kendiniz hissetmiş olabilirsiniz. Hissetmiyorsanız, içinizde bu gücün olduğunu bilin. Onu besleyin ve inanın. İnanılmaz.

Machine Translated by Google

Bölüm 9

Motivasyon: Hedeflerinize Ulaşmak İçin Dayanıklı Kalın

'Yaşamak için bir nedeni olan kişi, hemen hemen her türlü nasıla katlanabilir.'

Nietzsche

Machine Translated by Google

TEMEL İNSAN dürtüleri uyku/uyanıklık, açlık/susuzluk ve üremedir. Bunların yanı sıra, bizi özellikle motive eden şeyler de vardır; bunlar başkalarına yardım etmek, entelektüel meydan okuma, finansal başarı veya yenilik yapmak olabilir.
Korku, intikam ve öfke gibi daha olumsuz motivasyonların yanı sıra bağımlılıklar da var. Bu motivasyonların bazılarının fazlasıyla farkında olacağız, ancak terk edilme korkusu veya mükemmel olma dürtüsü gibi daha sinsi olanların daha az farkında olacağız.

Motivasyon, vazgeçmenin daha kolay olacağı zamanlarda bizi ayakta tutan şey olsa da, dayanıklılık bu dürtüyü olumsuz durumlardan sıyrılma ve gelecekte daha iyi başa çıkmak için uyum sağlama yeteneğiyle birleştirir. Net bir "neden"e sahip olmak, umutlarımızın önünde engel teşkil eden engellere esnek bir şekilde bakmamızı sağlar. Yenilgicilik, motive olmuş bir kişi için bir seçenek değildir, bu nedenle Kaynak'ı en üst düzeye çıkarmak ve dayanıklı bir beyin inşa etmek konusunda ciddiyseniz, kendi motivasyonlarınızı anlamanız önemlidir.

Amaç: X faktörü

Japonya'nın Okinawa adası, sakinlerinin uzun ömürlülüğüyle bilinir. Bu nedenle bilim insanları, uzun ve sağlıklı yaşamlarını açıklayacak ipuçları bulmak için yaşam tarzlarını incelediler. Keşfettikleri şey, Okinawalıların "ikigai" dedikleri güçlü bir duyguya sahip olmalarıydı - tam anlamıyla tercüme edildiğinde "sabah kalkma sebebim" anlamına gelir. Bir amaç duygusu. Bir "neden".[1]

Güçlü bir amaç duygusuna sahip olmak, refahla ilişkilidir; hedef odaklı olmamızı, belirli bir sonuca ulaşma arzusuyla motive olmamızı ve devam etme azmini sağlamamızı sağlar. Bu, hayatta kalma ile ilgili karmaşık bir bilinçdışı beyin durumudur ve yıkıcı alışkanlıklar veya bağımlılıklar tarafından kolayca dikkatimizin dağılmamasını veya raydan çıkmamamızı sağlar. Bu önemlidir, çünkü bir kısa mesajın pinginden alkol bağımlılığına veya yeme bozukluğuna kadar her şey bizi hedeflerimizden saptırabilir. Güçlü bir amaç duygusuna sahip olmak

Machine Translated by Google

Amacımız ne kadar büyükse, o hedefe doğru ilerlemenin ödülü, beynimizi meşgul edebilecek her türlü dikkat dağıtıcı şeyden daha ağır basar.

Güçlü bir temel amaca sahip olmak, küçük hedeflerle boğuşurken büyük resmi aklımızda tutmamızı da sağlar. Bu büyük bir avantajdır. Güçlü bir amaç duygusuna sahip kişilerin tutkulu olma olasılığı daha yüksektir. Steve Jobs'un "Tutkunuzu takip ederseniz başarılı olursunuz" dediğini ilk duyduğumda, son derece başarılı birinin verebileceği kolay bir tavsiye olduğunu düşünmüştüm. Ama kariyerimi değiştirdiğimde, bunun basit gerçeğini bizzat deneyimledim ve şimdi buna kesinlikle inanıyorum.

Genç ve istekli insanlar bana üniversitede ne okumaları gerektiğini veya hangi kariyeri seçmeleri gerektiğini sorduklarında, verebileceğim en iyi tavsiyenin bu olduğunu düşünüyorum çünkü işler zorlaştığında bizi motive eden şey tutkumuzdur. Tutkumuzu takip etmek, güçlü bir içsel amacın ifadesidir. Belirli bir miktar parayı veya bir yaşam tarzının maddi yönlerini hedef olarak almak, eğer bunlar altta yatan bir tutkuyla ilişkili değilse büyük bir hatadır. Bunun, bir tür krizin aslında yaptıkları şeyi hiç sevmediklerini ancak belirli bir yaşam tarzını sürdürmeleri gerektiğini ortaya çıkardığında insanlarda tekrar tekrar ortaya çıktığını görüyorum. Bu, hayata sürdürülebilir bir yaklaşım değildir, çünkü anlam ve amaç eksikliği sonunda fiziksel, zihinsel veya duygusal bir sorun olarak ortaya çıkar ve tükenmişliğe yol açabilir.

Karşılaştığım en motive ve dirençli insanların çoğu, geçmişlerinde yaşadıkları çocukluk travmalarının üstesinden gelmiştir. Kendimi bunalmış hissettiğimde, kendi sorunlarımın ne kadar küçük olduğunu hatırlamama yardımcı olması için zorlukların üstesinden gelmiş ünlü insanlara bakarım: Nelson Mandela ve soykırımdan kurtulan Viktor Frankl gibi. Kendimi yönsüz hissettiğimde veya tünelin sonundaki ışığı göremediğimde, Mandela'nın yazılarını veya konuşmalarını okuduktan sonra kendimi her zaman daha iyi hissederim.

İşte onun olumsuz duyguları serbest bırakıp iyi duyguların gelişmesine izin vermekle ilgili sözlerinden biri:

> Özgürlüğüme giden kapıya doğru yürürken, eğer içimdeki acıyı ve nefreti geride bırakmazsam hâlâ hapiste olacağımı biliyordum.

Bana göre, travmanın üstesinden gelmekle direnç geliştirmek arasındaki bağlantı tesadüf değil. Varoluşsal zorluklarla nasıl başa çıkılacağını erken yaşta öğrenmek,

Machine Translated by Google

Zorluklar – yakınınızı kaybetmek, boşanmak, köklerinden koparılmak ve arkadaşlarınızdan ve ailenizden uzaklaşmak – hayatın beklenmedik zorluklarına rağmen gelişmek için güçlü bir içsel kararlılığa yol açabilir.

Başarısızlıklarımız veya "henüz değil"lerimiz, bolluk zihniyeti ve nöroplastisite gücü bağlamında yeniden çerçevelendiğinde, onlara sahip çıkıp onları değirmen taşı olarak kullanmaya karar verirsek, yani Kaynağı kurutmak yerine beslersek, bizi gerçekten daha güçlü kılar. Bu gerçeğin basmakalıp doğasının gücünü azaltmasına izin vermemek önemlidir.

Altta yatan motivasyonlarımızın temeline inmek için önce kendimize karşı tamamen dürüst olmamız gerekiyor. Hayattan gerçekten ne istiyoruz ve bunu neden istiyoruz? Bu soruyu beyninize bir tohum gibi ekin ve orada filizlenmeye bırakın. 13. Bölüm'deki eylem planınızı oluşturmanıza yardımcı olacak birçok psikolojik çalışma arka planda gerçekleşecektir . Bunu yapmakta zorlanıyorsanız, bir koçla çalışmak veya bir atölye çalışmasına ya da inzivaya katılmak yardımcı olabilir.

Motivasyonun Yükselişleri ve Düşüşleri

Motivasyon kaybının nasıl bir şey olduğunu kişisel deneyimlerimden biliyorum; tıp kariyerimin sonlarına doğru benim de başıma gelen buydu. Motivasyonum azaldıkça ve kariyerimi değiştirmem gerektiğinin farkına vardıkça, kendimi bitkin, tükenmiş ve işimde artık kendim olamayacakmış gibi hissediyordum. Bu durum sinsice üzerime çöktü. İlk başta, bunu standart bir doktorun durumuna bağlamıştım: Sonuçta, etrafımdaki neredeyse herkes bitkin ve aşırı çalışkandı.
Ama zamanla sezgilerim bana bunun daha fazlası olduğunu söyledi.

İçsel algı, vücudumun boşta çalıştığının fiziksel işaretlerini okumamı sağladı: Sürekli yorgun hissediyor, üzerine düşeni yapmayan meslektaşlarıma içerliyor ve entelektüel uyarımdan yoksun kalıyordum. Ayrıca, kendimi 10-20 yıl sonra bir psikiyatrist olarak hayal edemiyordum. Bunu göremiyordum ve kendim için istediğim gelecek bu değildi. Kendimde önemli olan yönler - yaratıcılık, gizem ve özerklik; beni en başta psikiyatri okumaya iten şeyler - ihmal edilmiş hissediyordum.

Sonunda koç olarak yeniden eğitim alma kararını verdiğimde bunun riskli olduğunu biliyordum (ve bazı arkadaşlarım ve ailem bunu şaşırtıcı ve pervasızca buldu)

Machine Translated by Google

Ama yeni hedefim beni o kadar motive etmişti ki doğru kararı verdiğimden emindim. Daha önce hiçbir şey için bu kadar motive olmamıştım. Koçluk kursunda yaşadığım hatırı sayılır özgüven eksikliğine rağmen (deneyimli iş insanlarından oluşan bir grupla çevriliydim ve kendimi sudan çıkmış balık gibi hissediyordum), başarılı olmaya kararlıydım ama zordu. Ders danışmanım Jane ile ara sınav boyunca ağladım çünkü kariyer değişikliğime duygusal olarak çok fazla yatırım yapmıştım ve bunun işe yaramasını çok istiyordum. Asla başaramayacağımı ve tıp alanına geri dönmenin benim için daha iyi olacağını onaylayacağından emindim.

Jane baştan sona dinledi ve empati kurdu, sonra da "Tara, sana harika bir iş çıkardığını söylemeye çalışıyorum ama beni duyabildiğini sanmıyorum." dedi. Daha sonra, pratiğimi geliştirmeye başladığımda bana "Bazı insanları kalabalıktan ayıran belli bir seviyede hırs ve açlık vardır ve sen bunu başardın." derdi. İnsanlar sık sık iyi bir doktor olacağımı söylerdi, bu yüzden daha önce de böyle şeyler duymuştum ama bu sefer bunu kabul

etmeyi, bundan ders çıkarmayı ve iltifatı yapmacık bir alçakgönüllülükle savuşturmak yerine onu kontrol altına almayı seçtim. Beni sabote etmeye çalışan olumsuz iç sese tutunmak yerine buna tutunmayı seçtim. Tereddüt etmemeye kararlıydım ve başarılı olmak için güçlü bir içsel dürtü hissediyordum. Zorluğun potansiyel olarak olumlu etkisine dair psikolojik bir teori aklıma geldi - sizi daha fazla çalışmaya iten ve sonradan yüksek bir yetkinliğe dönüşen ilk aşağılık duygusu. Alçakgönüllülükle, ortada daha büyük bir şeyin olduğunu ve bunu ortaya çıkarırsam ideal geleceğimi yaratabileceğimi kabul etmeye hazırdım.

Benim için açlık ve motivasyon, olumlu ve olumsuz duyguların uyumlu olduğu bir yerden geliyordu. Başarılı bir koç olmaya kararlıydım çünkü işi seviyordum ve uzmanlığımın sunabileceğim değerli bir şey olduğuna tutkuyla inanıyordum. Ama aynı zamanda hastane doktoru olmaktan uzaklaşmak istediğim için de değişmeye motive olmuştum. Olumlu ve olumsuz motivasyonların uyumlu hale gelmesine başka örnekler de olabilir; bir ilişkiyi, içinde kendinizi üzgün ve kısıtlanmış hissettiğiniz için bitirmeyi seçmeniz, ama aynı zamanda daha mutlu bir gelecek kurmak ve sizinle aynı değerlere ve özlemlere sahip başka birini bulmak istemeniz de buna örnek olabilir. Benzer şekilde, bir yıl izin almak, evinizi kiraya vermek ve seyahate çıkmak kaçışçı olabilir (işinizden nefret ediyor ve ilişkinizi inkar ediyorsunuz), ama aynı zamanda size yeni bir bakış açısı kazandıracak hayat değiştirici bir macera yaşama arzusundan da kaynaklanır. Önceden

Machine Translated by Google

Tatilde sağlıklı beslenmek de motivasyonun hem olumlu hem de olumsuz yönlerin bir karışımı olduğu bir başka örnektir (mayoyla görülmekten korkmak ve kendine güvenmek istemek gibi).

Ancak bazı olumsuz motivasyonların kökünden kesilmesi gerekir. Günlük hayatta, bizi aşağı çeken şeyleri ortaya çıkarmak ve birinden veya bir aktiviteden dolayı tükendiğimizi hissettiğimizde bunu kabul etmek, hedef odaklı kalmamıza ve yıkıcı alışkanlıklardan kaçınmamıza yardımcı olabilir.

Olumsuz motivasyonlara dikkat edin

Korku, tiksinti veya utanç gibi güçlü hayatta kalma duyguları, çoğu zaman kendi başlarına güçlü motivasyonlar olarak işlev görebilir. Beynin en güçlü dürtüsü hayatta kalmaktır ve bu, mağaralarda yaşadığımız zamanlardaki işleyişimizden modern dünyada etkili bir şekilde faaliyet göstermek için yapmamız gerekenlere doğru evrimleşmediğimizin bir başka yoludur. Utanç veya üzüntü gibi duyguların etkisini, beynin bunları proaktif bir tercih olarak "süslemesi" nedeniyle kolayca yanlış yorumlayabiliriz. Örneğin, kötü bir evliliği sürdürmeye kendimizi ikna edebiliriz çünkü bunun birçok nedenden ötürü "doğru şey" olduğunu düşünürüz.

Gerçekte ise, asıl motivasyon daha çok korku veya utanç temelli olabilir: Sadece yalnız kalmak istemiyoruz. Aynı şey, artık bize yetmeyen bir kariyer veya artık kendimizi iyi hissetmediğimiz arkadaşlıklar için de geçerli.

Olumsuz motivasyonlar, ivmemizin azaldığı, işler zorlaştığı ve hedeflerimize ulaşamadığımızı hissettiğimiz zamanlarda ortaya çıkar. Bunlar, olumlu çabalarımızı baltalamak için bilinçaltı düzeyde hareket ediyor olabilir. Kendinizi tanımak, içgüdülerinize güvenmek, duygulara hakim olmak ve doğru kararlar almak, iş yerindeki olumsuz motivasyonları tespit etmenize ve daha iyi bir gelecek yaratmak için bunlara meydan okumanıza yardımcı olacaktır.

LEE: DİKKAT DAĞILIMINI EN AZA İNDİRMENİN MEYDAN OKUMASI

Yirmili yaşlarının sonlarında olan bir film yapımcısı olan Lee, bana bunalmış hissettiğinden şikayet ederek geldi. Bir proje suya düşünce duvara toslamıştı. Kendini toparlaması ve iyi işler çıkarmak için motivasyonunu keşfetmesi gerektiğini biliyordu, ancak bu aksilik onu yıkmıştı. Odaklanamıyordu. Dikkatini dağıtan ve motivasyonunu düşüren şeylerin yanı sıra, onu gerçekten motive eden şeylerin de bir listesini yapmasını istedim. Bir haftalık günlük tuttuktan sonra, motivasyonunu düşüren şeylerin listesi şöyleydi:

- Sosyal medyayı kontrol ediyorum ve kendimi diğer film yapımcılarıyla karşılaştırıyorum.

Machine Translated by Google

- Daha mutlu zamanları hatırlamak için sosyal medya akışımda amaçsızca geziniyorum.
- Evden çalışırken dekorasyon ve ev işleri ile meşgul oluyorum.
- Arkadaşlık profillerine göz atarak zaman kaybetmek.
- Çok sevdiğim ama beni de beraberinde aşağı çeken yakın bir arkadaşımı desteklemek.
- Akşamları çok fazla içki içmek.
- Çok fazla anlamsız televizyon izlemek.

Buna karşılık, onun motivasyon listesi şöyle:

- İlham verici yeni bir film izliyorum.
- Eski bir akıl hocasına danışıp ondan tavsiye almak ve onunla kahve içmek.
- Meditasyon yapıyorum.
- Tüm teknoloji bildirimlerimi kapatarak bütün sabah boyunca yeni bir fikir üzerinde çalıştım.
- Bir sergiye gidiyorum.
- Koşuya çıkıyorum.

Lee, dikkat dağıtma taktiklerinin farkına varıp onu neyin yolda tuttuğunu hatırlatarak bazı değişiklikler yapmaya karar verdi. Bir süre motivasyonunun düştüğünü hissettiğinde sürekli listesine bakmak zorunda kaldı, ancak sonunda doğal olarak motivasyon kaynaklarına yöneldi ve motivasyon düşürücü etkenler etrafında bazı kurallar koydu. Hâlâ üzerinde çalışılması gereken bir süreç olduğunu, ancak çaba sarf etmesi gerektiğinde her seferinde daha da kolaylaştığını söylüyor.

Günlüğünüzün iki sayfasını kendinize benzer listeler oluşturmak için ayırın ve hemen yapabileceğiniz değişiklikler olup olmadığına bakın.

Sosyal medya ilham verici veya dikkat dağıtıcı olabilir. Ben hayranıyım, ancak etrafına sınırlar koymanın önemli olduğunu düşünüyorum. Gün içinde akıllı telefonunuzu düşünmeden kontrol etme eğilimindeyseniz, uygulamaları telefonunuzdan silip akşamları inceleyebileceğiniz tabletinizde tutarak bunu zorlaştırın. Çok sayıda çalışma, internette çok fazla zaman geçirmenin ruh sağlığımız için kötü olduğunu gösteriyor.2 Kendinize bir iyilik yapın ve kullanımınızı kontrol altına alın. Sizi hedeflerinizden uzaklaştıran her şeyin yönetilmesi gerekir.

Perspektif: Motivasyonun Sessiz Ortağı

Stresli zamanlarda, özellikle de bulunduğunuz yer ile olmak istediğiniz yer arasındaki uçurum aşılmaz gibi göründüğünde, perspektif duygusunu korumak ve hayata uzun vadeli bakmak faydalıdır. Herkes yas, kalp kırıklığı veya maddi zorluklar gibi zorlu deneyimlerle sınanır.

Machine Translated by Google

Zorluklar; bunların hepsi hayatın ritminin bir parçası. Sorunlarımıza doğru bir perspektiften bakmak ve neredeyse her zaman bizden daha kötü durumda olan başka insanlar olacağını hatırlamak mantıklı bir tavsiye. Evet, çok daha iyi durumda olanlar da olacak, ama yine de bizimkilerin dünyanın en kötü sorunları olmadığını hatırlayabiliriz - bazen öyle hissetsek bile! Örneğin, bu kitabı satın alabilecek maddi gücünüz varsa; kitaplara erişiminiz varsa; kişisel gelişime odaklanmak için zamanınız varsa, o zaman bu gezegendeki çoğu insandan daha iyi durumdasınız demektir. Daha önce de değindiğimiz gibi, tarih boyunca insanlar çoğumuzun bugün hayal bile edemeyeceği durumlarla karşılaştılar - kölelik, apartheid veya Holokost - bu yüzden çoğu zaman kendimizi şanslı sayabiliriz.

... eğer istersek.

Kendime sık sık sorduğum sorulardan biri şu: "Beş yıl sonra bu ne kadar önemli olacak?" Perspektif, zaman içindeki görelilikle ve başkalarının deneyimleriyle karşılaştırmayla ilgilidir. Cevap -görünüşte önemli bir konu olsa bile- genellikle "pek önemli değil" veya "hiç değil"dir. Perspektif duygusu edinmenin bir başka yolu da, kardeşinize veya küçük kendinize sizin yerinizde olsalardı ne tavsiye vereceğinizi kendinize sormaktır. Konuyu daha az kişisel, ancak önemsediğiniz biriyle ilgili hale getirmek, bakış açımızı beynimizin işlemesi için konuyu daha yönetilebilir hale getirecek şekilde değiştirir. Bu, daha iyi karar verme sürecine yol açma olasılığının daha yüksek olduğu anlamına gelir, çünkü bir sorunu kişiliksizleştirmek onu beynimiz için daha az tehdit edici hale getirir.

Öte yandan, birlikte çalıştığım insanlar, özellikle de bu dünyada yoksulluk sınırında ve altında yaşayan çok sayıda insan varken, "birinci dünya sorunları" dediğimiz şeyler yüzünden suçluluk duyduğunda, tıpkı beynimizin hayali bir senaryoya veya gerçek bir senaryoya verdiği duygusal tepkide ayrım yapmaması gibi, tüm sorunlarımızın da bizim için gerçek ve zorlayıcı olduğunu söyleyerek onları rahatlatıyorum. Ve kendi tavsiyeme kulak veriyorum, yani Süper Kadın olup mücadeleye devam etmem gerektiğini hissettiğimde, bazen kendime şunu hatırlatıyorum: Bir hasta bana x sağlık sorunları, y ev sorunları ve z iş stresiyle gelse, bir kişinin dayanabileceği şeylerin bir sınırı olduğunu anlatırım! Bakış açısı, özellikle de bu kitapta ana hatlarını çizdiğim türden iyi geliştirilmiş başa çıkma stratejileri ve proaktif yaklaşımla donatıldığımızda, kendimize karşı biraz daha nazik olmamızı sağlar.

Bir bakış açısına sahip olmak, bir hatanın ancak ondan ders çıkarmadığımız sürece hata olduğunu kavramamıza ve böylece beynimizi bu kalıbı tekrarlamaması için eğitmemize yardımcı olur. Hayatın bizi sürekli hırpaladığını hissettiğimizde,

Machine Translated by Google

Kendimizi derisini sürekli değiştiren bir yılan olarak hayal etmemize yardımcı olur. Bu süreci tekrar tekrar yaşamak zorunda kalabiliriz, ancak her toparlanıp zor bir dönemden ders çıkardığımızda daha parlak ve yenilenmiş bir şekilde ortaya çıkarız.

Harekete Geçme Zamanı

Hedefiniz veya niyetiniz ne olursa olsun - dengeli bir yaşam sürmek, daha sağlıklı olmak veya kariyerinizi değiştirmek olabilir - motivasyonunuzu güçlendirmek, hayal gücünden eyleme geçmenize yardımcı olacaktır. Hayallerinizin gerçeğe dönüşmesini istiyorsanız, bu konuda bir şeyler yapmaya başlamanız ve sabırla devam etmek için gerekli esnekliğe ve hedefe ulaşana kadar dikkat dağıtıcı unsurların ötesine geçme yeteneğine sahip olmanız gerekir. Hedeflerinizin gerçekte ne olduğunun, onlara ulaşmak için neler yapmanız gerektiğinin ve buna ulaşmanızın önündeki olası engellerin ne kadar farkındasınız?

Olasılıkların bolluğuna (buradaki 1. İlkeyi hatırlayın) ve hedeflerimizi gerçekleştirme potansiyel gücümüze mutlak bir inanç geliştirmek, motivasyonumuzu derinleştirmeye yardımcı olacaktır. Zihnimizde potansiyel bir para, aşk, başarı ve tatmin bolluğu olduğunda, bizi sınırlayan bir "yoksunluk" zihniyetiyle hareket etmeyiz. Bu, motivasyonun kesinlikle anahtarıdır, bu yüzden size burada bunu hatırlatıyorum. Bu bakış açısıyla düşünmek, neyin mümkün olduğuna dair algımızı genişletmemize yardımcı olur. Bolluğu tezahür ettirmek için, hayatımızda ona yer açmak çok önemlidir. Bazen bu, bir sıçrama yapmak anlamına gelir; bir işi veya ilişkiyi bırakmak gibi. Diğer zamanlarda ise daha inceliklidir ve büyük bir dönüşümü kolaylaştırmak için birçok küçük değişiklik gerektirir.

Machine Translated by Google

Bölüm 10

Mantık: İyi Kararlar Verin

'İnsanın yapabileceği en büyük hata, hata yapmaktan korkmasıdır.'

Elbert Hubbard

Machine Translated by Google

Mantıksal düşünmenin içsel olduğuna inanırdık : ya 'iyi bir mantıksal beynimiz' vardır ya da yoktur. Belki de ebeveynlerimiz ve öğretmenlerimiz çocukken bu spektrumda nerede duracağımıza karar verdiler ve o zamandan beri, iyi ya da kötü, kafamızdaki bu anlatıya bağlı kaldık.

Genel olarak, bilimsel ve matematiksel eğilimleri olanların daha mantıksal ve analitik, sanatsal eğilimleri olanların ise daha az mantıksal ve analitik olduğunu düşünme eğilimindeyiz. Modern toplumda, mantıksal ve analitik olmak fazlasıyla abartılıyor; yaratıcı, sezgisel veya empatik olmak ise çok daha az. İkincisi, "yumuşak" beceriler olarak bile biliniyor; ancak psikiyatri kliniğinden normal hayata ve toplumun en başarılı kesimine kadar her yerde, insanlar bu becerilerde ustalaşmayı çok daha zor buluyor. Belki de daha karmaşık ve karmaşık oldukları için, ya da erken yaşlardan itibaren mantıklı düşünmeyi öğrendiğimiz için.

Her iki durumda da, eğer hayatımızda başarılı olmak istiyorsak -özellikle de yapay zeka ve makine öğrenmesinin yükselişi göz önüne alındığında- enerjimizin çoğunu içgüdülerimize güvenmeye, duygularımızı kontrol etmeye ve kendi geleceğimizi yaratma konusunda kontrol sahibi olduğumuzu hissetmeye odaklamamız akıllıca olacaktır.

Bu kitabı okuyor olmanız, mantıklı olma konusunda yeterince iyi olduğunuzu varsayıyor; ancak mantığınızın güçlü duygular veya bilinçsiz önyargılar tarafından nasıl rayından çıkarılabileceğini anlamanın ek bir faydası olabilir.

Sol Beyin, Sağ Beyin Efsanesi

Beynin sol-sağ işlevselleşmesine dair nöro-mit, uzun zamandır birçok kişilik testinin, kişisel gelişim kitabının ve ekip oluşturma egzersizinin temelini oluşturmuştur; ancak bilim, beynin nasıl organize edildiğini anlamamız konusunda ilerleme kaydetmiştir. Zihnin kilidini açmak ve bu engellerin bazılarını aşmak için, beyni bir dizi konum veya iki yarıdan oluşan bir hikaye olarak değil, bir dizi sistem olarak anlamamız gerekir.

Machine Translated by Google

Mantıksal ve analitik düşünmenin beynin sol yarısında, yaratıcı veya duygusal düşüncelerin ise sağ yarısında gerçekleştiğine inanırdık. Ancak modern sinirbilim, karmaşık karar alma süreçlerinin beynin her iki tarafını da kullandığını ve doğası gereği bütünleştirici olduğunu söylüyor. Karar veren kişilerin beyin taramaları, karmaşık bir problem hakkında düşünürken beynin birçok farklı ve görünüşte ilgisiz bölümünün aynı anda çalıştığını gösteriyor. Tüm bilgiler soldan sağa, arkadan öne, aşağıdan yukarıya ve her durumda tam tersi yönde akıyor. Beyin ne kadar çevik ve sağlıklıysa, bu tüm beyin bağlantısı o kadar iyi çalışıyor.

Analitik olmakla ilgili her şeyin beynin bir tarafında, yaratıcılıkla ilgili her şeyin ise diğer tarafında bulunduğu doğru değildir. Yaratıcı insanların sağ beyinlerini daha çok kullandığı, daha mantıklı insanların sol beyinlerini daha çok kullandığı veya solak insanların daha yaratıcı olduğu da doğru değildir. 2013 yılında Utah Üniversitesi'ndeki araştırmacılar tarafından 7 ila 29 yaş arası 1000 kişinin beyninde fonksiyonel MRI (fMRI) taramaları (beynin farklı bölgelerindeki aktiviteyle ilişkili oksijen seviyelerini gösteren) kullanılarak yapılan bir çalışma, hem yaratıcı hem de analitik düşünmeyi sağlayan şeyin her iki taraftaki beyin bölgeleri arasındaki bağlantılar olduğunu buldu.1 Beynin her iki yarısı da aktivasyonda eşit olma eğilimindeydi ve yaklaşık olarak eşdeğer sinir ağları ve bağlantılara sahipti.

Sağlıklı beyinlere bakabilme yeteneği nispeten yeni bir gelişmedir.
Beynin nasıl çalıştığına dair bilgileri, beyin hastalıkları olan kişiler üzerinde yapılan deneylerden elde etmek zorundaydık. 1960'larda şizofreni tedavisi kapsamında korpus kallozumları (beynin iki yarısını birbirine bağlayan köprü) kesilen kişiler üzerinde yapılan deneyler, bilim insanlarının hastalarında dil, aritmetik veya sanattan beynin hangi tarafının büyük ölçüde sorumlu olduğunu belirlemelerine yol açtı. Bunda bir miktar doğruluk payı olsa da, sağlıklı beyinlerin fMRI'larının ortaya çıkışı, beynin dinamik bir sistem ve ağlar topluluğu, çapraz beyin bağlantıları ve karmaşık yanal ateşlemelerden oluştuğunu kanıtladı.

Mantığın Tehlikeleri

Machine Translated by Google

Beynimiz bir duruma mantık uygulamaya çalıştığında, neden-sonuç 'kuralları' olarak bildiği şeye, yani her eylemin bir sonucu olduğu fikrine başvurmaya çalışır. Bunun olumlu tarafı, eylemlerimizin sorumluluğunu almak, affedici olmak ve hatalarımızdan ders çıkarmakla ilgili olmasıdır; bunların hepsi beynimiz için sağlıklı durumlardır.

Bunun olumsuz tarafı ise bizi riskten kaçınan ve aşırı temkinli hale getirebilmesidir.

Mantıklı kararlar, pervasız ve iyi düşünülmemiş kararların tam tersi olarak algılansa da bu, mantığı risk almanın düşmanı olarak görmemize neden olabilir. Aslında mantık, sağlıklı bir şekilde düşünülmüş risk alma iştahını desteklemeli ve teşvik etmeli, almaya değer riskleri belirleme yeteneğimizi geliştirmemize yardımcı olmalı, bizi daha bariz seçimlerden daha cesur yollarla ilerletmeli ve istikrar ve güvenlikten ödün vermeden büyüme sağlamalıdır. Büyük bir kararın artılarını ve eksilerini tartarken bunu aklınızda tutmaya çalışmak önemlidir, ancak aşırı düşünme ve karar yorgunluğu nedeniyle felç olmak kolaydır. Genel bir kural olarak, bir karar verdikten sonra, düşündüğümüz kadar kötü değilmiş gibi hissetme eğilimindeyiz.

Önemli olan karar vermek ve onu uygulamaya koymaktır.

Mantıksal karar alma süreci karmaşık ve karmaşıktır. Aynı zamanda oldukça enerji gerektirir. Bir karara varmaya kadar geçen süre zihinsel enerji gerektirse de, karar verme aşamasının beynimiz için en fazla enerji gerektiren aşama olması şaşırtıcıdır.

Bu, günümüzde gereksiz seçimlerin (ne giyeceğimiz, ne yiyeceğimiz, ne izleyeceğimiz, sosyal medyada ne tepki vereceğimiz) sayısını azaltmanın, daha büyük ve daha önemli kararlar için karar alma enerjisini korumanın etkili bir yolu olduğunu açıklıyor. Bu, 'seçenek azaltma' olarak bilinir ve çok fazla küçük şeye beyin gücü harcamaktan kaçınmak için düzenli bir sabah rutini oluşturmayı veya kıyafetinizi bir gece önceden hazırlamayı içerebilir.

Mantıklı düşünme eğiliminin hayatın her alanında tutarlı bir şekilde geçerli olmadığını da belirtmek önemlidir. İş yerinde ve özel hayatınızda tanıdığınız insanları düşünün. İş yerinde harika kararlar alan, ancak kişisel hayatları kötü kararlarla gölgelenen insanlara dair örnekler düşünebiliyor musunuz? Yıkıcı arkadaşlıkların peşinden koşmak, stresli aile ilişkilerini kötü yönetmek, çocuklarını yabancılaştırmak gibi. Pek çok insan işte başarılı olsa da özel hayatlarını mahvediyor. Bu, güçlü mantık ve duygusal ustalığın her zaman el ele gitmediğini gösteriyor. Kaynak'tan en iyi şekilde yararlanmak için her iki yolda da çalışmanız gerekir:

Machine Translated by Google

kısayollar yoktur ve bir yoldaki gücü, diğerinin yokluğunu telafi etmek için kullanamazsınız.

Desen Tanıma ve Beyin

Mantıklı bir karar verdiğimizde beynimizde neler olduğuna bir bakalım. İdeal bir dünyada, karar beynimizde fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal olarak uyumlu bir şekilde ilerler ve tüm uygun yollarımızı eşit şekilde kullanırız.
Gerçekte ise durum nadiren böyledir, bu yüzden sinir yollarımızda bir uyumsuzluk yaşarız ve bunları önem sırasına göre sıralamak zorunda kalırız; bu sırada filtreleme sürecini kullanarak risk almanın olası olumsuz sonuçlarını azaltırız.

Ne yapacağımızı bilemediğimiz bir sorunla karşılaştığımızda, beynimizin örüntü tanıma sistemi devreye girer. Bu, beynin farklı bölgelerinden gelen bilgileri sentezleyerek önceki benzer kararların anılarını hatırlatan karmaşık bir süreçtir. Her seçeneği korteksimizde rasyonel bir şekilde ele alırız ve beynimiz o an için en iyi yanıtı bulmaya çalışarak mevcut durumu önceki durumlarla karşılaştırır. "Elimdeki verilere göre bu mantıklı mı?" sorusunu sorarız. Ardından bunun limbik sistemimizde nasıl yer aldığını değerlendiririz: "Bu doğru hissettiriyor mu?" Mantıksal beynimiz, bir satranç oyuncusunun gelecekteki hamlelerini planlaması gibi bir dizi "Ya şöyle olsaydı?" senaryosu çalıştırarak olası sonuçları ve potansiyel sonuçları hesaplar.

Duygusal değer etiketleme, yolu göstermek için floresan bir vurgulayıcı görevi görerek bize geçmiş (ve şimdiki) bilgilerin hangi parçalarına dikkat etmemiz gerektiğini söyler. Tüm bunlar, geçmişimizde biriktirdiğimiz anılara verdiğimiz duygusal tepkilerle şekillenir: ne oldu, sonuç ne oldu ve buna verdiğimiz tepki bizi başarıya veya başarısızlığa nasıl götürdü. Her bir anımız, o an nasıl hissettiğimize dair bir anı ile beslenecek ve böylece mevcut ana dair mantıksal değerlendirmemizi şekillendirecektir. Sezgilerimiz, mantıksal ve duygusal cevapları destekler veya onlarla çelişir. Daha sonra hangi yolun/yolların en az riskli olduğuna karar veririz, bu nedenle 'daha iyi' bir karar verebileceğimize dair neredeyse kalıcı bir şüphe duyarız. Buradaki anahtar nokta, ne kadar mantıklı olursa olsun, verdiğimiz her kararın her zaman duygularımız tarafından yönlendirilmiş olmasıdır.

Beynimizin bu etiketleri aramasını engellemenin bir yolu yok ve karar alma sürecinin duygusal unsuru çok önemli; öyle ki araştırmalar, beynin anlamlandırmaktan sorumlu kısımlarının

Machine Translated by Google

Duygular zarar görmüş, karar alma yavaş ve yetersizdir, oysa nesnel analiz kapasitesi hala mevcuttur.2 Bu, mantığın izole bir şekilde en iyi şekilde çalışamayacağını, özellikle duygu olmak üzere diğer düşünce biçimleriyle iş birliği içinde çalıştığını göstermektedir.

Mantığımızı doğru yolda tutmak için yapabileceğimiz bir şey var: 'Desen tanıma' sistemimize şüpheci bir gözle bakmak, Kaynağı bir bekçi olarak görmek, duygusal etiketlemeye karşı yapıcı bir meydan okuma görevi görebilecek bir bekçi olarak görmek ve geçmiş deneyimlere dayanarak yapabileceğimiz çıkarımları anlam açısından kontrol etmek.

Desen tanıma bazen işe yarar, ancak bazen de korkunç bir şekilde ters tepebilir. Üç yönetim akademisyeni, Think Again: Why Good Leaders Make Bad Decisions and How to Keep It From Happening to You (Tekrar Düşün: İyi Liderler Neden Kötü Kararlar Veriyor ve Bunun Başınıza Gelmesini Nasıl Engelleyebilirsiniz?) adlı kitaplarında, başarılı liderlerin 84 - kötü kararını analiz etti.3 Çoğu durumda tehlikenin, liderlerin beyinlerinin önceki deneyimleri hatırlatan durumlarla karşılaştıklarında hemen sonuçlara varmasıyla başladığını buldular. Onlara mantıklı gelen sonuçlar, aslında tehlikeli derecede hatalı varsayımlardı.

Bazı insanlar, hatta son derece zeki olanlar bile, bir kararı bütünsel bir şekilde düşünme becerisinden yoksundur. Bu, kendi bakış açılarına katı bir şekilde bağlı kalmanın, duygusal zekâ eksikliğinin veya güçlü bir bilinçaltı önyargının sonucu olabilir. Bu aynı zamanda, özellikle boşanmış ebeveynler söz konusu olduğunda, bir veya her ikisinin de mağdur hissettiği ancak çocuklar yüzünden "suçlu" tarafla etkileşim kurmak zorunda kaldığı uzun süreli ilişkilerde sıklıkla karşılaşılan bir sorundur. Belirli bir davranış ve düşünce biçimine saplanıp kaldığımızda, duruma başka bir açıdan bakamayacağımızı hissedebiliriz.

Doğruluğumuza veya ilişkide üstlendiğimiz role (ister 'bakıcı', ister 'bakıcı', ister 'yetişkin' veya her neyse) tutunabiliriz. Bu durumda mantık devre dışı kalır ve önyargılar devreye girer. Yanlış mantık devreye girer. Bu tehlikelidir, çünkü 'ne bilmediğinizi bilmiyorsunuz'. Dengeyi yeniden sağlamak için büyük bir irade çabası ve duygusal uyum ve öz farkındalık üzerinde bilinçli bir çalışma gerekir, ancak bunu yapmak mümkündür.

Yanlış mantığı tespit etmek

Machine Translated by Google

Öyleyse, aramızdaki en zekiler için bile önyargıları gerçek sanarak böylesine büyük hatalar yapmak kolaysa, sahte "mantığı" tespit edip gerçeği anlamanın en iyi yolu nedir? Bence en önemli eleştirel düşünme türü, kendi düşüncelerimizin güvenilirliğini içsel olarak değerlendirmektir. Geçmişte benzer durumların, şu anda olup bitenlere dair değerlendirmemizi (belki de bilinçaltı düzeyde) etkileyebilecek anılarını bilinçli olarak canlandırmak ilk adımdır. Ardından, karşılaştırmalı düşünme zincirine bilinçli olarak meydan okuyarak kendimize şu soruları sormalıyız:

- Peki şimdi ne değişti?
- Önceki durumda yaşananlara ilişkin yorumum doğru mu?
- Mevcut durumu başka bir açıdan düşünebilir miyim?

Kendi düşüncelerimizi dengelememiz ve varsayımlarımızı sorgulamamız gerekiyor.

Bir problem etrafında esnek ve uyumlu bir şekilde düşünme yeteneği, eylem halindeki mantıktır. Çok boyutlu çalışır ve "A'dan B'ye düşünme"nin tam tersidir. Bu şekilde ne kadar çok düşünürsek, o kadar iyi oluruz.
Nöroplastisite açısından, yeni bir durumla karşılaştığımızda diğer yolları en üst düzeye çıkarmak ve kalibre etmek için mantık ve rasyonaliteye yeterince erişmek üzere kendimizi yeniden eğitmemiz gerekiyor.

Mantığımızın ve karar alma yollarımızın, çevremizdeki insanlardan ev ortamımıza ve yeni öğrendiklerimize kadar, maruz kaldığımız her şeyden sürekli olarak nasıl etkilendiğinin farkına varmak, mantık anlayışımızı dengeleme gücümüzü hatırlatır. Büyük ölçüde mantığa dayalı büyük kararlar alma söz konusu olduğunda, güçlü ve zayıf yönlerinizin nerede olduğunu düşünüyorsunuz? Bu kitabı okumak ve içindeki fikirleri benimsemek, iyi kararlar almak için mantığı farklı bir şekilde kullanma becerinizi etkileyecektir; ancak kalıcı bir değişimin boyutu, önerileri ve alıştırmaları uygulayıp uygulamadığınıza bağlı olacaktır.

Machine Translated by Google

Bölüm 11

Yaratıcılık: İdeal Geleceğinizi Tasarlayın

'Eğer içinizden bir ses, 'sen resim yapamazsın' diyorsa, mutlaka resim yapın, o ses susacaktır.'

Vincent van Gogh

Machine Translated by Google

İstediğimiz HAYATI YARATMAK vizyon gerektirir ve sadece istediğimiz gerçeği hayal etme vizyonu değil, aynı zamanda etrafımızda sürekli olarak ortaya çıkan ve o geleceğe doğru yol almamıza yardımcı olabilecek potansiyel fırsatları da fark edebilmeyi gerektirir. Bu anlamda yaratıcılık, sanatta iyi olmak veya yeni fikirlerle dolu olmak gibi geleneksel bir bakış açısı değil, beynimizi maruz bıraktığımız şeylerle şekillendirme, proaktif seçimlerle kendi geleceğimizi tasarlama yeteneğidir. Bakmaya başladığınızda bunun örnekleri her yerdedir: Victoria ve David Beckham, Miley Cyrus, Mark Wahlberg, Angelina Jolie, Rihanna, Kim Kardashian, Justin Timberlake veya Arnold Schwarzenegger gibi kendilerini yeniden icat eden, kimliklerini yeniden tasarlayan ünlülerden, Abraham Lincoln, Nelson Mandela, Gandhi, Marie Curie, Rahibe Teresa, Martin Luther King ve Emmeline Pankhurst gibi dünyayı değiştiren çığır açan ikonlara kadar.

Yaratıcılık özgürlüktür. Kaynağın tüm gücünü kendimiz için öngördüğümüz hayatı yaratmak üzere yönlendirmemizi sağlar. Diğer yollarımızdan yararlanmamızı ve çekim yasasını ve görselleştirmeyi kullanarak arzularımızı ortaya çıkarmak için onları beklenmedik şekillerde kullanmamızı sağlar.

Yaratıcı bir beyin, fikirleri beklenmedik şekillerde kullanabilen, zıt düşünce kombinasyonlarını kullanarak yeni fikirler üretebilen bir beyindir. Bu, insan zihninin yeni (ve aynı zamanda kadim) süper gücüdür: yeniden icat etmek, hayal etmek, geliştirmek ve yeniden düşünmek. Tüm beynimizle düşündüğümüzde ve tüm yaratıcı gücümüzü bir duruma veya soruna adadığımızda, başkalarının sınırlamalar gördüğü yerde biz olasılıklar görürüz. Bir partide tanıştığım Olimpiyat madalyalı bir yelkenci bana şöyle demişti: "Çoğu insan sahilde durup ufukta denize baktığında sonu görür. Ben başlangıcı görüyorum." Yaratıcılık bize yorumlama gücü verir.

Yaratıcı olmak için, olaylara dair özgün bakış açımızı ifade etme hakkımıza dair belirli bir özgüven geliştirmemiz; kendi fikirlerimize ve yorumlarımıza değer vermemiz gerekiyor. Bunu insanlara açıkladığımda, genellikle oldukça radikal bir öneri gibi geliyor. Sıklıkla şu tepkiyle karşılaşıyorum: "Ama ben değilim."

Machine Translated by Google

'Yaratıcı.' Bu sinir bozucu ve üzücü. Yaratıcılığı çok dar bir şekilde tanımlanmış bir şey olarak düşünmemiz öğretiliyor (çoğunlukla sanata karşı doğal bir yetenekle ilişkilendirilir). Tıpkı 'mantıksal bir beyin' gibi, ya 'yaratıcı' bir yapıya sahip olduğunuz ya da olmadığınız varsayılır. Okulda bana çizimde iyi olmadığım için yaratıcı olmadığım söylendi. Meğer bu efsaneden etkilenen bir nesil varmış.

Bu durum, kendi işinizi kurmanızı veya belirli bir şekilde giyinmenizi engellemiş olabilir. Olağanüstü yetenekli büyük sanatçılar hakkındaki yanılsama yardımcı olmaz, ancak biraz daha derinlemesine incelediğinizde, en başarılı sanatçının bile azim, direnç ve öz güven sayesinde "başarmış" olma olasılığı yüksektir; bunlar ve ortaya çıkan fırsatları fark etme becerisidir. Geleneksel yaratıcılık anlayışını altüst etmek için bundan ilham alabilirsiniz. Sanatsal veya kültürel yetenekle sınırlı kalmak yerine, geleceğinizi yaratma, tam anlamıyla anda olma ve hayatınızın sorumluluğunu alma becerisiyle ilgilidir.

Yaratıcılığın nörobilimi

Sinirbilim şu anda yaratıcı zihinleri karakterize eden şeyin ne olduğunu araştırıyor. Harvard'daki araştırmacılar yakın zamanda fikir üretimiyle ilişkili bir beyin bağlantı örüntüsü tanımladılar.1 Çalışmalarında, insanlar bir beyin tarayıcısına yerleştirildi ve çorap, sabun veya sakız ambalajı gibi günlük nesneler için yeni kullanımlar bulmaları istendi. Bazı insanlar günlük, hayal gücünden yoksun kullanımlarla boğuştuklarından bunları filtrelemekte zorlandılar, bu yüzden ayaklarını örtmek, baloncuk üflemek veya sakız koymak gibi bariz örneklerle cevap verme olasılıkları yüksekti. Öte yandan, son derece orijinal düşünürler, düşünürken ve su filtreleme sistemi, zarflar için bir conta ve bir anten teli gibi sıra dışı fikirler ortaya attıklarında, beynin üç ağı (zihin dalgınlığı, odaklanmış düşünme ve seçici dikkat) arasında güçlü bir bağlantı gösterdiler.

Negatif filtrelemeyi durdurun

Zihnin dalgınlığı, odaklanmış düşünme ve seçici dikkat, pratikle güçlendirilebilir. Kendinize dikkat dağıtıcı unsurlar olmadan düşünmek için zaman ve alan tanımak, yeni fikirlere ve bakış açılarına yol açabilir. Zihninizin aktif olarak dalıp gitmesine izin vermenin faydası budur. Bilinçli bir şekilde...

Machine Translated by Google

Arzularımızı, umutlarımızı ve hayallerimizi zihnimizin ön saflarına koyduğumuzda, beynimiz istediğimiz sonuçlara yol açacak fırsatlara daha etkili bir şekilde odaklanabilecektir. Bu, odaklanmış düşünmedir ve eylem panoları ve görselleştirme yoluyla elde edilebilir. Çoğu zaman, acil amacımıza uymayan düşünceleri filtreleriz ve bilinçsizce "uyumsuz" veya tuhaf gelen düşünceleri kontrol altına alabiliriz, ancak kendimizi daha geniş bir düşünce yelpazesi düşünmek için özgür bıraktığımızda eyleme geçebiliriz. Bu yüzden seçici dikkatimizi ve filtreleme becerilerimizi keskinleştirmemiz gerekiyor. 9. Bölüm'de bir "neden" sorusundan bahsetmiştik; burada daha çok "neden olmasın?" diye düşünmek söz konusu. Neden o yeni işe başvurmayasın veya arkadaşlarının önerdiği buluşmaya gitmeyesin? Neden yıllardır ertelediğin o yeni hobiye başlayasın? Başka bir şeye odaklanmaya çalışırken aklına gelen o yeni proje fikri: onu yaz ve tekrar ele al. Ya da bir soruna yeni bir bakış açısı kazandırmak için onu ters yüz etmeyi deneyebilirsin. Bir dahaki sefere kendinizi düzenlerken kendinizi yakalamaya çalışın ve uzaklaştırdığınız düşüncenin verimli olup olamayacağını kendinize sorun.
Kendinize eksiklikten ziyade bolluk perspektifinden düşünmeniz gerektiğini hatırlatın.

"Hızlı prototipleme" adı verilen bir uygulama var; bu, mümkün olduğunca çok fikir üretmeyi, işe yaramayanları "gelecekte veya farklı bir senaryoda tekrar dene" listesine almayı ve şimdilik mükemmel bir şekilde işe yarayan bir fikir bulana kadar durmamayı öneriyor. Kendi işimi kurmayı düşündüğümde, eski kocamın amcası -sevimli bir adam ve seri girişimci- olası işlerin bir listesini çıkarmamı önerdi ve 100'e ulaştığında, listede uygulanabilir bir şekilde takip edebileceğim bir seçenek olacağını söyledi. 100 fikre ulaşmam iki yılımı aldı, ama sonra içimden bir ses koçluğun tıp fakültesini bırakma sebebi olduğunu söyledi. Aynı anda hem gergin hem de heyecanlı hissettim, ama çoğunlukla istediğim geleceği yaratmak için bu işi başarmak adına her şeyimi ortaya koyacağımdan emindim.

Kırmızı kalemle düşünmeyi yasaklayın

En yaratıcı arkadaşlarımdan biri, sıfırdan bir marka yaratmış bir girişimci. Sürekli yenilik yapıyor ve yeni planlar üretiyor. Ortağı da aynı şekilde. Ona sırrının ne olduğunu sorduğumda, basitçe "Evimizde kötü fikir diye bir şey yoktur." dedi. Ortağıyla birlikte, birbirlerine ve çocuklarına fikirlerini keşfetmeleri için izin verdiklerini, onları engellemediklerini açıkladı. İyi fikirler doğal olarak ortaya çıkacak ve

Machine Translated by Google

Dikkat çekmek. (Kendinizin veya başkasının) üzerine, tartma fırsatınız olmadan basmak ancak zarar verici olabilir.

Kendimize açılıp birçok potansiyel fikir ve olasılıkla oynama izni verdiğimizde, yaratıcılık bizi ödüllendirir ve beklenmedik yerlerdeki fırsatları görmemizi sağlar. Bu, ne zaman riske girmemiz ve ne zaman bir şeyi sorgulamamız veya peşinden gitmemiz gerektiğini sezmemizi sağlar. Güçlü bir sezgi geliştirmemize yardımcı olarak, aksi takdirde bizi atlatabilecek olasılıkları fark etme esnekliği sağlar.

Yazar Kurt Vonnegut bir zamanlar şöyle yazmıştı:

Sürekli uçurumlardan atlayıp, aşağı inerken kanatlarımızı geliştirmek zorundayız.

Bu, yaratıcılığın özünü ortaya koyuyor; gösterişli bir ekstra değil; zor durumların ve zorlukların üstesinden gelmek ve başarıya ulaşmak için gereken becerikliliktir. Ve kim bunda mükemmel olmak istemez ki?

Unutmayın, siz zaten yaratıcısınız!

Yaratıcı yetenekleriniz konusunda hala biraz şüpheciyseniz, etrafınıza bakın. Evinizi yarattınız. Kariyerinizi yarattınız. Bir ilişki ve hatta belki birkaç çocuk bile yaratmış olabilirsiniz. Yemeklerinizi, sohbet konularınızı, misafirleriniz geldiğinde sıcak bir atmosfer yaratmanızı, bahçenizi, arkadaşlıklarınızı... liste uzayıp gidiyor ve daha yaratıcı hobilerinizden bahsetmeden önce bile bunlar geçerli. Yeterince örneğiniz olmadığını düşünüyorsanız, yeni bir şey deneyin! Yeniliğin nöroplastisiteye katkısı hakkında öğrendiklerimizi hatırlayın (buraya bakın). Ne kadar yaratıcı olduğunuza ve hangi şekillerde yaratıcı olduğunuza dair önceden edinilmiş fikirleriniz neler? Hepimiz doğuştan yaratıcıyız ve radikal bir kendini ifade etme arayışında, yani gerçekten istediğiniz yaşamda cesur olmak için bu içsel gücü zorlamanın zamanı geldi. Büyük resme odaklanın ve vizyonunuzun nasıl ortaya çıktığını izleyin. Aşağıdaki bölümlerdeki alıştırmalar, yaratıcılığınızı serbest bırakmanıza ve onu geleceğe yönelik vizyonunuzu beslemek için kullanmanıza olanak sağlamak üzere tasarlandı.

Machine Translated by Google

BÖLÜM 4

Kaynağı Ateşleyin

'Ne yapıyorsan veya ne yapabileceğini hayal ediyorsan, başla.
'Cesaretin içinde deha, güç ve sihir vardır.'

Goethe

Machine Translated by Google

VE ŞİMDİ heyecan verici kısma geldik! Bu kitaptaki fikirleri incelediniz ve beyin yollarınızın nasıl evrimleştiğini ve nöroplastisitenin gücünden yararlanarak bunları nasıl güçlendirebileceğinizi anladınız; bereketli bir tutum benimsemenin dönüştürücü gücünü öğrendiniz ve ideal geleceğinizi görselleştirmenin bunu gerçekleştirmenize nasıl yardımcı olabileceğini anladınız. Şimdi, gerçek niyetinizi gerçekleştirmek için tüm bu fikirleri uygulamaya koyma zamanı.

Hedefleriniz iş, romantik veya genel kişisel gelişimle ilgili olsun, sizi yerleşik yollarınızı bozmaya ve Kaynak'ı turboşarj etmek için basit ve daha karmaşık egzersizlerin bir karışımını kullanarak değişim yaratmaya teşvik edeceğim.

Bu egzersizler dört adımlı bir planla ilerleyecek. Bunu dört hafta veya dört ay boyunca uygulayabilirsiniz; sizin için en uygun tempoyu siz belirleyin.
Altın kural, yalnızca bir önceki adımdan anlamlı faydalar ve içgörüler elde ettiğinizi hissettiğinizde bir sonraki adıma geçmektir. Uygun durumlarda, ilerlerken önceki adımların eylemlerini uyum içinde sürdürün.

Dört adımlı plan, özellikle bilişsel bilime dayanmaktadır.
Kalıcı davranış değişikliğinin dört aşamada gerçekleştiği ilkesi:

- 1. Adım : Artan Farkındalık (bilinçaltını bilinçli hale getirmek ve otomatik pilotunuzu kapatmak). Kitabı okurken bu konu üzerinde epey düşünmüşsünüzdür. Umarım, şimdiden değişmek için motivasyon hissediyorsunuzdur. 12. Bölüm'deki alıştırmalar , öz farkındalığınızı geliştirmeniz, davranışlarınızda ve düşüncelerinizde en çok dönüşüme ihtiyaç duyan noktaları belirlemeniz için size daha fazla ilham verecektir.

- Bu, 2. Adıma (Bölüm 13) katkı sağlayacak hammaddeyi sağlar : geleceğe yönelik vizyonunuzu tasarlamak ve değişim hedeflerinizi belirlemek için güçlü Eylem Kurulu'nu oluşturmak.

- Hayalinizdeki geleceği gerçeğe dönüştürmek eylem gerektirir. İşte tam bu noktada 3. Adım: Odaklanmış Dikkat (Bölüm 14) devreye giriyor. Yeni davranışlar sergilemek ve kendinizi yeni şekillerde düşünmeye alıştırmak, daha fazla anda kalmanıza yardımcı olacaktır.

Machine Translated by Google

Farkındalığı ve görselleştirmeyi kullanarak enerjinizi önemli şeylere adamanıza yardımcı olur.

- Bilinçli Uygulama (tekrar) , Kaynağın farklı yönleri üzerinde çalışırken ve gelişebilmenizi, Kaynağın tüm potansiyelini en iyi şekilde ortaya çıkarabilmenizi garanti altına almak için yeni beyin dostu alışkanlıklar edinirken kritik son Adım 4'tür (Bölüm 15).

Derinlemesine yerleşmiş inanç sistemlerinizi değiştirdikçe, yeni düşünce biçimleriniz yeni sizi yeniden tanımlayacaktır. Bu gerçekleştiğinde, hayatın size sunabileceği sürprizlerle başa çıkmak için daha donanımlı hale gelecek ve hayattan istediklerinizi daha fazla elde etmeye başlayacaksınız.

Deneyimlerimden biliyorum ki, bu adımları insanlarla birlikte uyguladığımda, faydalar hızla birikmeye başlıyor. Yaptığınız değişikliklerin etkilerini hissetmeye ve görmeye başladığınızda inanılmaz derecede motive edici oluyor ve bu motivasyon, doğru yolda kalmanıza yardımcı olacak. Bu bolluk ve tezahür perspektifinden yaşamaya başladığınızda, olumlu değişim yaratma ve sürdürme gücünüze olan inancınız artacak. Kaynak'ın kaderinizi yönlendirmesini hayranlık ve heyecanla izleyeceksiniz.

Machine Translated by Google

Bölüm 12

Adım 1: Farkındalığı Artırın – İnternetinizi Kapatın Otopilot

'Bilinçaltını bilinçli hale getirmediğin sürece o senin hayatını yönlendirecek ve sen buna kader diyeceksin.'

Carl Jung

Machine Translated by Google

CARL Jung'un önceki sayfadaki alıntısını ÇOK SEVİYORUM ; Kaynak'ın özüne ve parlak geleceğimizin kilidini açma potansiyeline değiniyor. Artık Kaynak'ı güçlendirecek ve bilinçaltımızı bilincimize taşımaya hazırlayacak egzersizlere ve görselleştirmelere başlamaya hazırız. Kendinize huzur ve sessizlik vermek, dikkat dağıtıcı şeylerden uzak durmak ve tamamen kendinize odaklanabilmek için biraz zaman ayırdığınızdan emin olun.

2. Bölüm'de gördüğümüz gibi , dış dünyada gerçekten yaşanan bir olay ile aynı olayın güçlü bir şekilde hayal edilmiş bir görüntüsü arasında beyin için şaşırtıcı derecede az fark vardır - ister büyük bir olay ister günlük bir olay olsun. Bu bölümdeki alıştırmalar, arzuladığınız gelecek yaşamın hayal edilmiş bir versiyonunu beyninizin derinliklerine kazıyacak güçlü görselleştirmeler oluşturmanıza yardımcı olacaktır. Bu şekilde Kaynak, arzuladığınız bol gerçekliği gerçekleşmeden önce deneyimler ve böylece fırsatları yakalamaya, olumlu riskler almaya ve gelecekte bunları gerçekleştirmeye daha duyarlı hale gelir. Önümüzdeki alıştırmalardan edindiğiniz içgörüleri kaydetmek için günlüğünüzü elinizin altında bulundurun.

İlişkilerinizi ve 'İzlenimlerinizi' Keşfetmek

Aile, sevgi ve "benlik" kavramlarının bizim için ne anlama geldiğine dair "modellerimiz", başlangıçta birincil bağlarımız tarafından oluşturulur. Ancak bunların en büyük etkisi, bu bağları, deneyimleri ve inançları içselleştirme ve ardından yaşam boyunca diğer ilişkilerimize ve durumlara "izleme" biçimimizin bir sonucudur. Bu koşullanma, bir tetikleyicinin ve bir tepkinin zamanla beynimizde nasıl birbirine bağlandığını açıklar. Bir şeyi ne kadar çok deneyimlersek, nöroplastisite ve artan sinapslar aracılığıyla beynimizde bu bağlantı için o kadar çok yol açarız. Beynimizin örüntü tanıma sistemi, daha önce karşılaştığımız bir duruma veya ilişkiye bir şekilde "benzer" olduğunu fark ettiğinde devreye girer.

Machine Translated by Google

Bu, yemeğe verdiğimiz tepkiden şiddete veya algılanan eleştiriye kadar her şeyi kapsayabilir ve her birimizin büyüme sürecinde yaşadıklarımız nedeniyle bu durumlara farklı tepkileri vardır. Bütçesi kısıtlı evlerde büyüyen birçok kişi, yiyeceklerin israf edildiğini görmekten son derece rahatsız olur; bazıları ise genellikle yemeğini bitirmeden bırakır ve artıkları asla yemez. Bazı insanlar, alıştıkları için istismarcı bir ilişkide kalırlar. Bazılarımız geri bildirimleri alıp yapıcı hale getirmeye çalışırken, diğerleri en ufak bir eleştirel yorumda tamamen kapanır. Beyninizdeki şablonlar bol düşünmeye elverişli mi?
Yoksa bazıları sınırlayıcı ve kendini baltalayıcı mı?

Bu izlenimi anlamak, "geçmişteki ben"in bugüne nasıl taşındığını ve izin verirsek geleceği nasıl belirlediğini anlamak için faydalıdır. Mevcut herhangi bir ilişkinin -işte, arkadaşlarla veya yakın ilişkilerde- daha önceki (çocukluk) bir ortamda alışkanlık haline gelmiş bir tepkiyi nasıl tetikleyebileceğini açıklamaya yardımcı olur.

Hayaletlerinizi tanıyın, kaderinizi değiştirin

Ailenizin ve erken bağlarınızın sinir yollarınızı ve kendinize bakış açınızı nasıl şekillendirdiğini ve yeni insanlarla ve durumlarla karşılaştığınızda onlara nasıl bir beklentiler yüklediğini keşfetmeye hazır hissediyor musunuz? 'Hayaletlerinizi' ve bunların Kaynak'ın işleyişini nasıl etkilediklerini anlamak, sizi geride tutuyorlarsa onlardan kurtulmak için önemli bir ilk adımdır.

Günlüğünüzde yeni bir sayfa açın ve aşağıdaki kelimelerin çocukluğunuzda aileniz ve yakın ilişkilerinizde ne anlama geldiğini yazarak başlayın. Aklınıza hangi örnekler geliyor?

- Roller: Ailenizdeki "rolünüz" neydi? Başka hangi "roller" vardı ve bunlarla nasıl bir ilişki kuruyordunuz? Örnekler arasında "aracı", "günah keçisi", "barış elçisi", "asi" veya "anne yardımcısı" sayılabilir.
- Sırlar: Çocukluğunuzda ailenizde sırlar ve yalanlar nelerdi? Bunları kimler sakladı? Çocukluğunuzda hayatınızı nasıl etkilediler? Bir örnek şöyle olabilir: "Ray Amca'nın içki sorununun kimse bahsetmezdi."
- İnançlar: Çocukluğunuzda ailenizde baskın olan inançlar nelerdi? Söylenmemiş veya sorgulanamaz kurallar var mıydı? Farklı görüşler etrafında fikir ayrılıkları ve çatışmalar var mıydı? İnsanlar sık sık "çok çalışmanın karşılığı vardır" veya "ne ekersen onu biçersin" gibi kavramlardan bahseder.

Machine Translated by Google

- Değerler: Ailenizde temel 'değerler' olarak kabul edilenler nelerdi? Dürüstlük, sıkı çalışma, nezaket, başarı, adalet, kendini ifade etme veya entelektüalizm her şeyden daha mı önemli görülüyordu? Bu sizde yankı buldu mu?
- Sınırlar: Ailenizin sınırlara karşı tutumu nasıldı: kurallar, yasa dışı davranışlar, söz verme ve bozma, her türlü ihlal?

Hepimizin taşıdığı "hayaletleri" keşfetmek ve şu anda size ne kadar iyi hizmet ettiklerini düşünmek, aydınlatıcı ve ödüllendirici bir süreçtir. Yardımseverliklerini veya doğruluklarını sorgulamadan üstlendiğiniz hayaletler var mı? Derin isteklerinizle çelişen "kuralları" takip ettiğinizi fark ettiniz mi? Günlüğünüze tüm içgörülerinizi not edin. Bu içgörüleri zihninizin ön saflarında tutmaya çalışın ve gerçek hayatta ne zaman ortaya çıktıklarına dikkat edin. Şu anda nasıl ortaya çıktıklarına dair günlük notları alın. Zamanla bu bilinçaltı tepkileri düzeltebilecek küçük değişiklikler yapmaya başlayın. Geleceğinizi bu şekilde kontrol altına almaya başlarsınız.

CHLOE: ÇOK FAZLA ŞEY TAŞIYOR

Bu çalışmayı otuzlu yaşlarında üç çocuk annesi Chloe ile yaptım. Ailesinde çocukken 'barış elçisi'ydi ve aile hayatında da aynı durumdaydı; çocukları, kocası ve kardeşi arasındaki tartışmalarda arabuluculuk yapıyordu.

Birlikte çalışmaya başladığımızda duygusal olarak tükenmişti. Şimdiye kadar olduğu gibi başkalarına destek olmaya devam edemeyeceğini anladığı bir kriz noktasına gelmişti. Bu rol yapma alışkanlığını kendi zihninde yüzeye çıkarmalı ve ardından bilinçli olarak sınırlarını yeniden belirlemeliydi.

Kendi davranışlarını çözmeye ve değiştirmeye başlaması bir şeydi, ancak ailesinden gördüğü değişime karşı direnç onun için bir şok etkisi yarattı. Başlangıçta müdahale etmeyi bıraktığında anlaşmazlıklar yoğunlaştı ve Chloe'nin çocuklarının ilgi çekme davranışları, onu eski rolüne geri döndürmeye çalıştıkça daha da kötüleşti. 'Birbirlerini belaya sokmak için uyduruyorlar,' dedi bana. 'Sadece ara sıra değil, her zaman. Tepkilerini abartıyorlar ve en büyüğüm artık onunla ilgilenmediğimi söyledi.' Chloe çocuklarını oturttu ve üzgün olduklarında koşarak yanına gelmelerinin bir işe yaramadığını açıkladı. Gerçek dünyada, anlaşmazlıklarını kendi başlarına çözmek zorunda kalacaklardı. Sonunda çocuklar Chloe'ye daha az şikayet etmeye ve işleri kendi aralarında daha çok çözmeye başladılar. Ev halkı yeni bir sakinlik seviyesine ulaştı.

Çocuklarının onu alıştıkları rolde tutmak için oynadıkları zihinsel oyunlardan dehşete düşmüştü ama aynı zamanda onlar için sağlıksız ilişkilerle dolu bir gelecek yarattığının farkına varınca da dehşete düşmüştü. Onlara olan sevgisi, kısa vadede güçlü olmasını sağladı ve ailesine daha fazla yardımcı olmak için bir tür psikoterapi eğitimi aldı, aynı zamanda başkalarına da sağlıklı sınırlar geliştirmeleri konusunda danışmanlık yaptı.

Beyninizdeki ağlar ve bunların davranışlarınızı etkileme biçimi gibi karmaşık ve birbirine bağlı bir şey söz konusu olduğunda, kontrolü nereden ve nasıl ele alacağınızı bilmek bunaltıcı gelebilir. Geçmişteki şartlanmalarınıza bakmak, sizi etkileyen kalıpları anlamaya başlamak için iyi bir başlangıç noktasıdır.

Machine Translated by Google

Dünyayı ve dünyadaki yerinizi anlamlandırmak için beyninize yerleşmişlerdir. Şimdi, bunların hayatınızı şu anda kontrol eden ve sınırlayan daha spesifik temaları ve yapıları nasıl şekillendirdiğine ve geleceğinizi etkilememelerine nasıl yardımcı olduğuna bakacağız.

Kendi sınırlarınızı kontrol edin

Çocukluğunuzda ve ailenizde olumsuz düşünce kalıplarınızı etkileyen faktörlere zaten baktınız. Bir sonraki aşama, sınırlayıcı inançlarımızı ve özellikle bunların bugünkü hayatınızdaki etkisini ve önemini daha fazla incelemektir.

1. Günlüğünüzde yeni bir sayfa açın ve sayfayı üç sütuna bölün. İlk sütuna, kendinizle ilgili sahip olduğunuz altı sınırlayıcı inancın bir listesini yazın.
   Bunlar, utanç verici veya yardımcı olmayan eylem ve tepkileri açıklamak için kendinize veya yakınınızdaki diğer insanlara tekrarladığınız hikayeler olabilir. Örnekler arasında şunlar yer alabilir: "Yaratıcı biri değilim" veya "İnsanlarla tanışmakta zorlanıyorum." Eğer bu size zor geliyorsa, "Ben ... değilim" veya "Yapamam" gibi cümle başlangıçlarını kullanmayı deneyin.

2. Şimdi her cümleyi sırayla ele alın ve kendinize şu soruyu sorun: Benim
   Buna inanmak için kanıtınız var mı? Bu 'destekleyici ifadeleri' orijinal öz sınırın yanındaki ikinci sütuna yazın.

3. Üçüncü sütuna, bu ifadeye karşı kanıtları yazın. Nesnel anlamda "doğru" mu? Bu ifadeyi derinlemesine incelemek için geçmiş deneyimlerinizi kullanın.
   Herhangi bir kanıtınız varsa, bu 'kanıtlara' nasıl daha şüpheci bir şekilde bakabileceğinizi düşünün.

4. Şimdi bu inançların mutluluğunuz için ne kadar yararlı olduğunu kendinize sorun.

Bu inançların hayatınıza neler kattığını ve davranışlarınızı ve mutluluğunuzu nasıl etkilediğini düşünün. Kendiniz hakkında bu inançlara sahip olmak ister misiniz? Eğer yapmazsanız, onları bırakabilir misiniz? Bu sürece başlamanıza ne yardımcı olur? Niyetinizi/genel hedefinizi (burada) düşünün ve bu inançları değiştirmenin genel hedefinize ulaşmanızı nasıl etkileyeceğini gözünüzde canlandırın.

Bu egzersizden sonra, kendinize hak ettiğiniz motivasyonu verin ve sadece kendiniz için keyif aldığınız bir şey yapmak için biraz zaman ayırın. Bu kadar derinden hissedilen eleştirileri kabul edip açık bir bakış açısıyla incelemek zordur.

Machine Translated by Google

Aklınızda bulunsun. Kendinizi iyi hissetmenizi sağlayan arkadaşlarınızı ve ailenizi belirleyip, onları en kısa zamanda görmeyi planlıyor musunuz?

Günlüğünüze kendinizde sevdiğiniz şeylerin bir listesini eklemek için iyi bir zaman olabilir. Bunlar arasında "Bağımsızlığımı seviyorum; yaratıcılığımı; nezaketimi; kırılganlığımı seviyorum" gibi ifadeler yer alabilir. Seveceğiniz şeylerin listesini düzenli olarak okuyun ve gelecekte aklınıza ne zaman gelse, kendinizi sınırlayan inançları yıktığınızı kendinize hatırlatın. Kendi düşüncelerinizi sorgulama tekniğini, doğal olarak gelene kadar araç setinize ekleyin; öyle de olacaktır.

Adımlar boyunca ilerledikçe, kendinizi bir 'eksiklik' zihniyetine doğru kayıyormuş gibi hissediyorsanız veya olumsuz iç konuşmaya başlıyorsanız, listenize geri dönün ve ondan rahatlık ve güven alın.

Başarısızlığı Yeniden Çerçevelemek

Fark ettiğimizden çok daha sık olarak, algıladığımız başarısızlıklar veya zaaflarımız, hayatımızdaki dönüşüm ve başarının en önemli belirleyicilerinden bazıları haline gelir; ancak o sırada kendimizi, başkalarına kıyasla çok daha sert bir şekilde yargılarız. Başarılı bir kariyer değişikliğine yol açan bir sınav başarısızlığından veya işten çıkarılmadan, devam etme zamanı geldiğinde biten bir ilişkiye kadar, bu beklenmedik eylemleri, ileriye ve yukarıya doğru devam eden bir sürecin parçası olarak değil, başarısız olduğumuzun bir göstergesi olarak değerlendirmekte çok aceleci davranırız.

Bu zamanlarda, temel adımlara geri dönerek ve yalnızca 'hatalardan' öğrenebileceklerinize odaklanarak Kaynağınızı besleyin. Elbette, tek gerçek hatalar, ders çıkarmadıklarımızdır.

Daha önce düşünmediğiniz alternatifleri deneyin. İşinizi veya ilişkilerinizi tehlikeye atmayacak, düşük riskli bir ortamda başladığınızdan emin olun. Yeni bir yaklaşımın şimdilik işe yaramayacağını düşündüğünüz anda, onu rafa kaldırın ve bir sonraki fikre geçin; daha sonra işe yarayabilir. Şu anda bir seçenek olmayan fikirler gelecekte işe yarayabilir.

Hızlı ve sık başarısız olma fikri, birçok girişimci ve Netflix ve Facebook gibi başarılı teknoloji şirketleri tarafından savunulmaktadır. Seçenekler listenize, destedeki joker gibi bir fikir eklemenin yollarını bulun. Bu, her zamanki saç stiliniz veya gözlükleriniz yerine yeni bir saç modeli veya gözlük denemek kadar basit olabilir.

Machine Translated by Google

Bakın; çok kurumsal bir ortamdaysanız yaratıcı insanlarla vakit geçirmek (ya da tam tersi); ya da her zamanki kahve içmek yerine sürükleyici bir sanat gösterisine gitmeyi ya da arkadaşınızla yürüyüşe çıkmayı önerebilir.

Başarıların bir listesini oluşturun

Günlüğünüze, şimdiye kadar hayalini kurduğunuz her şeyin bir listesini yapın. Bunlar, eş veya anne / koca veya baba gibi roller; "söz sahibi olmak" veya kendinizi yaratıcı bir şekilde ifade etmek gibi nitelikler; veya alanınızda zenginlik veya başarı gibi varlıklar olabilir. Başardıklarınızın altını çizin. Kelimelere bakın ve şimdiye kadar gerçekleştirdiğiniz hedeflerin sizi nasıl bir başarı duygusuyla doldurduğunu hissedin.

Listenizde uzun zamandır özlemini çektiğiniz ve zaten sahip olduğunuzu kabul etmeyi bir türlü başaramadığınız şeyler olabilir. Sahip çıkın: örneğin, "Sevilen ve sevgi dolu bir üvey ebeveynim" veya "Başarılı ve istikrarlı bir iş kurdum." Alternatif olarak, yapılacaklar listenizde olmayan, ancak yine de dayanıklılığınızı, yeteneğinizi, becerilerinizi ve kararlılığınızı gösteren başarıları da listeye ekleyin.

Bir şükran listesi başlatın

Günlüğünüzün iki sayfasını açın ve her iki sayfanın ortasına küçük ama okunaklı büyük harflerle "BOL HAYATIM" yazın. Önümüzdeki birkaç ay boyunca, yeni alışkanlıklarınız yerleştikçe, bu sayfayı minnettar olmanız gereken her şeyle doldurun. Minnettarlık duygusunu beslemek, Kaynak'ı bolluğa hazırlar. Çekim yasası, dilediğiniz şeylere zaten sahip olduğunuza inanarak harekete geçer.

Günlüğünüzde bu şükran listesini büyütmek, beyninizi iyi şeyler olduğunda fark etmeye hazırlamanın harika bir yoludur. Mümkün olduğunca ekleyin; hatta bunu günlük tutma görevinizin bir parçası haline bile getirebilirsiniz.

Anlık bir takdir veya başarıyı ya da "Sırada ne var?" arayışındaki anlık bir hazzı atlamak yerine, an be an, diğer insanlara, koşullara veya tesadüflere ve kendi niteliklerinize minnettarlık duymayı bırakın. Bu, beyninizin değer etiketleme sistemini harekete geçirecek ve gelecekte olumlu başarıları ve mutlu düşünceleri hatırlamanızı kolaylaştıracaktır. Bunu düzenli olarak yapmak sizi bolluğa uyum sağlayacaktır.

Machine Translated by Google

Günlüğünüze Yazın

Bu dört adımdan maksimum faydayı sağlamak için, hayatınızdaki olaylara ve insanlara dair düşüncelerinizi ve tepkilerinizi günlük olarak günlüğünüze yazmanız gerekir. Uzun yazılar yazmanıza gerek yok, ancak duygularınız, motivasyonlarınız ve davranışlarınız konusunda dürüst ve açık olmayı hedefleyin.

Bu gece yatmadan önce, gününüzden birkaç dakikanızı günlüğünüze yazın. Ardından, Kaynak'ı beslemek ve ideal geleceğinizi yaratmak için her gün yaptığınız üç olumlu eylemi not edin. Bunlar, bir sorunu başka birinin bakış açısından düşünerek duygusal zekanızı güçlendirmekten, bilinçli bir yürüyüşe çıkmaya veya akşam yemeğinden sonra telefonunuz yerine bir romana uzanmaya kadar istediğiniz kadar küçük olabilir.

Ayrıca, sizi enerjik veya dikkatsiz ve bitkin hissettiren şeyleri not etmeye başlayabilirsiniz. En sık karşılaştığınız engellere alternatif stratejiler üzerine düşüncelerinizi keşfetmeye başlayın, örneğin:
'Bir dahaki sefere bir ilişki beni kendimden soğuttuğunda veya işte bir hata yaptığımda, geçmişte yaptıklarımın yerine x'i yapacağım.' Gününüzde meydana gelen mikro 'başarısızlıkları' da düşünebilirsiniz: söylemediğiniz şeyler; izin verdiğiniz kabalıklar; kontrolü ele geçiren dikkat dağıtıcı unsurlar. Bir dahaki sefere neyi farklı yapabilirsiniz? Otomatik pilotunuzu devre dışı bırakın ve varsayılan ayarlarınızı sorgulayın. Yarın işlerin nasıl gitmesini istediğinize dair ideal versiyonu yönlendirin.

Günlüğünüzde her hafta için üç hedef belirlemelisiniz. Bir ilişki (romantik veya platonik), bir iş ve bir kişisel gelişim hedefi seçin. Bunlar, büyük resim hedeflerinize giden yolda ulaşılabilir küçük adımlar olmalıdır. Bu büyük resim hedeflerinin ne olması gerektiği konusunda zaten güçlü fikirleriniz olacak ve bu kitabın geri kalanı bunları daha da geliştirmenize yardımcı olacak. Haftalık olarak hedefleyebileceğiniz mikro zorluklara örnekler şunlar olabilir:

- İlişkiler: Meslektaşlarınızı/partnerinizi daha sık ve aktif bir şekilde dinlemeye çalışın.
  (Genel hedef: Duygusal zekamı ve empati yeteneğimi geliştirerek önemli ilişkileri güçlendirmek.)

- İş: Fikirlerim hakkında daha fazla konuşmak veya potansiyel akıl hocaları hakkında araştırma yapmak. (Genel hedef: Kendi işimi kurmak.)

Machine Translated by Google

- Kişisel gelişim: Özgüvenimi artırmak için her gün yeni bir olumlama cümlesini tekrarlamaya kararlıyım. (Genel hedef: Kendimi eleştirmeyi bırakıp hayat seçimlerimde kendime güvenip mutlu olmak.)

Bu küçük değişikliklerin faydalarını hissettiğinizde, gelecekte kendinizi daha da zorlamaya, eviniz, işiniz ve işe gidiş gelişleriniz konusunda daha cesur bir duruş sergilemeye daha meyilli olacaksınız. Kendinize şu önemli soruları sorun: Evimi taşımalı mıyım, yoksa kirayı bırakıp kendi evimi mi almalıyım? İşimi bırakmayı, evden çalışmayı veya işe daha yakın bir yere taşınmayı mı planlamalıyım?

Kalan adımları tamamlayıp ideal geleceğinizi hayal etmeye başladığınızda, bu sorulardan bazılarının cevapları kendiliğinden yerine oturacaktır.
Günlüğünüz bu yolculuğu planlamanıza ve hayatınızdaki farklı olasılıkları keşfetmenize yardımcı olacak. Kullanın.

ARTIRILMIŞ FARKINDALIK KONTROL LİSTESİ

Var:

- 'Hayaletlerini tanı, kaderini değiştir' ve 'Kendi sınırlarını hisset-kontrol et' egzersizlerini (burada ve burada) tamamladın ve sonuçları günlüğüne yazdın.
- Başarılarınızın listesini oluşturun ve şükran listenizi oluşturmaya başlayın.
- Her gün günlüğünüze yazın ve hafta için üç hedefinizi belirleyin.

Bu aşamada pozitif enerjiyle dolu olmalı ve kendinizde beğendiğiniz her şeye odaklanmalısınız. Bu, sürecin bir sonraki adımı olan eylem panonuz üzerinde çalışmaya başlamak için harika bir sıçrama tahtasıdır.

Machine Translated by Google

Bölüm 13

Adım 2: Eylem Kurulu

'En iyi ihtimalle, sonunda yüksek bir başarının zaferini bilen, en kötü ihtimalle, başarısız olsa bile, en azından büyük bir cesaretle başarısız olan, öyle ki yeri asla zaferi de yenilgiyi de bilmeyen o soğuk ve korkak ruhlarla olmayacak olan kişi.'

Theodore Roosevelt

Machine Translated by Google

ŞİMDİ eylem panonuzu oluşturmanın zamanı geldi . Panonuzu oluşturmak için bir haftaya kadar zaman ayırmanızı rica ediyorum, çünkü bu, tekrarlanan dikkat seanslarından faydalanan bir süreç. Size özgün gelen, ilham veren ve en derin arzularınızı doğru bir şekilde yansıtan bir pano oluşturmak için zaman ayırmanız önemli. Aceleye getirilecek veya beğendiğiniz rastgele olumlu imgelerle hızlıca bir araya getirilecek bir şey değil; imgelerin hem şimdi hem de gelecekte neyi temsil ettiği konusunda size daha derin bir mesaj vermeli.

Eylem Kurulu Nedir?

Eylem panosu, özlemini çektiğiniz her şeyi temsil eden bir kolajdır. Genellikle rüya veya vizyon panosu olarak da adlandırılır, ben "eylem panosu" terimini tercih ediyorum çünkü eylemlerinizle gelecekte size ilham verecek ve onları ortaya çıkaracak bir şey yaratmayı hedefliyoruz; yalnızca yurtdışında ikinci bir ev ve bolca para hayalleri kurmak için bir araç değil. Olumlu arzuyu, duygusal yoğunluğun enerjisi ve eylemiyle birleştirmemiz gerekiyor.

Bir eylem panosu oluşturmak, en derin hayallerinizi belirleyip bunları görsel olarak temsil etmekle ilgilidir. Ancak, daha önce de belirttiğim gibi, bu, arkanıza yaslanıp bir şeylerin olmasını beklemeniz anlamına gelmez; paranın akmasını, ideal eşinizin sizi baştan çıkarmasını veya vücut şeklinizin ya da özgüveninizin sihirle kökten değişmesini. Hayatınızda istediğinizi belirlediğiniz şeylere sizi yaklaştıracak fırsatları kavramak için beyninizi hazırlamak üzere bir eylem panosu oluşturursunuz. Dahası, panoyu bu hayalleri gerçeğe dönüştürmek için harekete geçmek amacıyla da kullanırsınız. Örneğin, panonuzda kilo vermek veya belirli bir vücut şekline kavuşmak varsa, bununla ilgili bir görsel sizi spor salonuna gitmeye, yoga yapmaya veya beslenmenizi değiştirmeye teşvik edecektir.

Evlenmek, hamile kalmak veya terfi almak gibi daha az kontrolünüzde olan şeyler zamanla yerine oturacaktır.

Machine Translated by Google

Yapılacaklar listenizdeki hemen uygulamaya geçirilebilecek ilk birkaç maddeyi tamamlamaya başladığınızda, bunu bir emeklilik planı gibi düşünmeyi seviyorum; siz ne kadar çok yatırım yaparsanız, işvereniniz de yatırımınıza karşılık o kadar çok yatırım yapar. Bunu pasif değil, aktif olarak kullanmalısınız: Hayalinizdeki gelecek, hemen harekete geçmenize ilham vermeli!

Kitap boyunca bunun, Kaynak'ın tüm gücünü yönlendirme ve zihninizi onu hayal edip yaratmaya yönlendirme sürecinin önemli bir parçası olduğunu belirttim. İlerleyen sayfalarda, panonuzu oluşturma sürecini ele alacağız ve kurmak istediğiniz yaşam için en etkili 'sembolleri' oluşturacak görselleri nasıl seçeceğiniz ve tamamladığınız panoyu maksimum verimlilik için nasıl kullanacağınız konusunda tavsiyelerde bulunacağız. Şimdi başlama zamanı.

Kitap boyunca, kullanmak üzere kendi görsellerinizi toplamaya başlamanızı önerdim. Çünkü eylem panoları inanılmaz derecede güçlü araçlardır; görseller bilinçli düşünceyi atlayarak anında beyninizin görsel merkezlerine ulaşır, bu da beynin filtreleme sisteminin onları düzenleyemeyeceği veya göz ardı edemeyeceği anlamına gelir. Duygusal ve semboliktirler, gerçek dünyada enerji ve eyleme ilham verirler. Geleneksel yazılı bir "kişisel hedefler" listesi veya hatta bir "yapılacaklar" listesiyle karşılaştırıldığında, bir eylem panosunun beyniniz ve gelecekteki davranışlarınız üzerinde çok daha fazla etkisi olacaktır. İlk başta bir eylem panosu oluşturmak garip, hatta biraz saçma gelebilir, ancak görselleştirme ve eylem panoları oluşturma, tekrarlama beyninizdeki bu aktiviteler için yolları oluşturup güçlendirdikçe, zamanla daha uyumlu hissedeceğiniz becerilerdir.

Bu bölümde, önümüzdeki 12-18 ay boyunca umutlarınızı ve hayallerinizi temsil edecek ve Kaynak'ın bunları sizin için gerçekleştirmek üzere çalışmaya başlamasına yardımcı olacak kendi eylem panonuzu nasıl oluşturacağınızı göstereceğim. Bu deneyimin hayatınızı değiştireceğine söz verebilirim, ancak bazen yavaş, sinir bozucu ve yön eksikliği gibi görünebileceğini de söyleyebilirim. Zorluk çektiğinizde, 1. ve 9. Bölümlerde bahsettiğimiz sabır ilkesine geri dönün . Bu iniş çıkışlarla başa çıkma beceriniz, panonuza ne yazdığınız kadar sizin hakkınızda da çok şey söyleyecektir.

Eylem panolarım

Eylem panoları kendi pratiğimin önemli bir parçasını oluşturuyor ve umarım siz de aynı derecede faydalı bulursunuz. Hayatım için mükemmel görünen ve beni motive eden bir eylem panosuna ulaşmam yedi yılımı aldı (ve

Machine Translated by Google

(birkaç güncelleme), bu yüzden sabırlı olmak çok önemli. Bu süreçte küçük kazanımlarım oldu, ancak 2015'te 2016 yılı için hazırladığım ve hayatımda bir dönüm noktasını gerçekten tanımlayan ve kutlayan bir eylem panosu vardı ve bu da beni bu kitabı yazmaya yönlendirdi.

Yedi yıl önce, serbest çalışma pratiğimi kurmanın henüz ilk günlerindeydim, bu yüzden panoma kazanmak istediğim gerçek bir hedef para rakamı eklemek mantıklıydı. İngiltere'nin kuzeyinde sık sık birlikte çalıştığım, pis otellerde kaldığım ve iş çıkışı trenlerine binip gittiğim meslektaşım Kate, ihtiyacım olandan veya ulaşılabilir olduğunu düşündüğümden daha yüksek bir rakam seçmem için beni teşvik etti. İlk rakamımın neredeyse iki katı kadar bir rakam önerdi. Biraz fazla iyimser olduğunu ve muhtemelen anlaştığımız rakama ulaşamayacağımı düşündüm, ama harika olurdu. Nitekim, ertesi yıl, onun rakamı tam olarak kazandığım miktardı.

Bir yıl, güzel, parlak bir atın su sıçrattığı tam sayfa bir aksesuar reklamı seçtim: İşletmemin, geleneksel düşünce kalıplarını altüst eden istikrarlı ve güçlü bir yapıda olmasını istiyordum. O yıl serbest çalışmaktan limited şirket kurmaya; tek başıma çalışmaktan bir ekip kurmaya; daha sonra MIT Sloan School of Management'ta profesör, ödüllü bir yazar ve Londra'daki Corinthia Hotel'de dünyanın ilk misafir nörobilimcisi olmaya geçtim. Ayrıca, düşünce liderliğimle o kadar çok talep görüyordum ki, konferanslarda konuşmak için sık sık dünyayı dolaşıyordum - artık popüler bir isim. İşte o atı seçtiğimde hayal bile edemeyeceğim şeylerdi bunlar!

Sonunda, boşanmamın yol açtığı duygusal dengesizlikten kaçınmak için kendimi işe adadığımı fark ettim. 2014 yılında, iş ve seyahat odaklı eylem panoma minik bir kalp koymuştum. Tüm bunlar yüzeysel olarak harikaydı, ama içten içe hâlâ aşka hazır değildim ve geçmişte yaşıyordum.

2015'in sonlarına doğru, ruhsal arayış, yoga inzivası, uzun dijital detokslar, hayatımdan olumsuz insanları tamamen çıkarma ve bolluk içinde düşünme ve görselleştirme konusunda kendi öğrendiklerimi takip etme gibi bir dizi yöntemle düşünce tarzımda devrim yaratmıştım. Aralık ayında, güçlü bir amaç duygusuyla 2016 için yepyeni bir eylem panosu oluşturdum. Daha önce bazen bir önceki yıldan kalan panoya eklemeler yapardım, ama bu sefer eskisini attım. Sol üst köşeye bir nişan yüzüğü ve birinden bir cümle koydum.

Machine Translated by Google

Ortada dergi reklamı (nadiren ama bazen gerçekten içimde yankı uyandıran kelimeleri kullanıyorum) vardı: 'Mutluluk ansızın gelir.'

Şubat 2016'da, Johannesburg'dan Londra'ya uçan bir uçakta, şimdiki kocamla tanıştım. Eminim gökyüzündeki bu karşılaşma "ansızın gelen bir haber" sayılır. Ve dokuz ay sonra evlenme teklif etti. İkimiz de bir daha asla evlenmemeye karar vermiştik ve aslında sırasıyla dokuz ve on yedi yıldır evlenmemiştik. (Dinleyen herkese!) hayatının sonbaharında ilk kez gerçek aşkı bulduğunu iddia ediyor. Onun bu sınırsız sevincine tanıklık edip onu paylaşırken, her yaştan insanın, her zaman gerçekten, derinden istediği şeye kavuşması için umut olduğunu biliyorum.

Nasıl Başlanır

Bir eylem panosu, beyninizi hayatınızı tasarlamaya hazırlamanın en üst düzey tezahürü olacaktır. Bunu kendi ellerinizle oluşturmanız ve her gün tüm renkleriyle görmeniz, beyninizdeki sayısız yolu (dokunsal, görsel, duygusal, sezgisel ve motivasyonel) harekete geçirerek, onlara gerçekten ne istediğinize dair temel mesajı, sadece bir liste okumaktan veya ara sıra hedeflerinizi düşünmekten çok daha güçlü bir şekilde iletir. Seçici dikkat kavramını (buraya bakın) davranış değişikliğinin nöroplastisitesiyle birleştirmek, sonuç verir.

Bir A4 karttan devasa poster boyutunda bir panoya kadar her şey üzerinde bir eylem panosu oluşturabilirsiniz. Kartın yanı sıra, ihtiyacınız olan tek şey bir deste dergi veya görsel kaynağı, makas ve yapıştırıcı veya sprey boya. İnternette görsel arayabilirsiniz, ancak tabiri caizse dokunma gücüyle görsel seçmek daha büyük bir güçtür. İhtiyacınız olan tüm görselleri bulduğunuzu düşündüğünüzde bile dergilere geri dönün veya yenilerini edinin. Bu süreç acele etmemekten, geri adım atmaktan ve kendinizi ince ayar yapmak için eğitmekten fayda sağlar. Beynin görsel merkezlerinde gerçekten güçlü bir etki yaratmak için yalnızca görseller ve mümkünse sayılar kullanmanızı öneririm; ancak kelimelerden kaçınmaya çalışın. (Elbette, sizinle gerçekten yankılanan bir ifade veya alıntı bulursanız, onu kullanmalısınız.) Tek istisna, kazanmak istediğiniz para miktarıdır; bu sizin için önemliyse, bu rakam eylem panonuzda sayılarla kalın bir şekilde görünmelidir.

Machine Translated by Google

Başarmak istediğiniz şeyin doğrudan temsillerini veya somut örneklerini kullanmak yerine, en azından birkaç mecazi temsilini kullanmak iyi bir fikirdir. Örneğin, ev taşımayı düşünüyorsanız, çekici iç dekorasyon görselleri mantıklıdır, ancak beyninizin mantıksal ve bilinçli kısımlarının yanı sıra duygusal ve bilinçaltı kısımlarını da harekete geçirmek için daha az gerçekçi görseller kullanabilirsiniz. Yüklerden kurtulmanın önemini hatırlatmak için bir balon resmi veya en iyi halinizin niteliklerini hatırlatmak için size hitap eden seçilmiş bir simge kullanabilirsiniz.

Bu tür mecazi imgeler, bilinçaltınıza mesaj vererek çok güçlüdür ve soyutlama ve değer etiketlemeyi (buraya bakın) kullanarak , aksi takdirde kaçırabileceğiniz fırsatları fark edip kavramanıza olanak tanır. Tıpkı bazen sembollerle rüya gördüğünüz gibi, bilinçaltınız deneyimlerinizi ve düşüncelerinizi anlamlandırmak için metaforlar yarattığı gibi, özellikle de mecazi olduğunda, bilinçaltınızı imgelerle yönlendirebilirsiniz.

Metaforik imgeler aynı zamanda eylem panonuzu daha özel ve daha az belirgin hale getirir; bu da onu evinizde belirgin bir yere yerleştirme konusunda kendinizi daha rahat hissetmenizi sağlayabilir.

Bağırsaklarınızın öncülük etmesine izin verin

Eylem panonuzu oluşturmaya başlamak için, topladığınız görsel yığınını alın ve temalarına göre yere veya masanıza gruplayın. Ardından, sezgilerinizi kullanarak bu görsellerden bazılarını karta yerleştirin - gevşekçe, henüz yapıştırmayın. Sizin için en önemli olan şeyleri panonuzun ortasına ve/veya üst kısmına yakın bir yere koyun. Görselleri, iş, aşk, sağlık veya seyahat vb. ile ilgili olmalarına göre panonun farklı alanlarında gruplayın. Farklı yaşam alanlarını panoda fiziksel olarak ayrı tutabilir veya doğru geliyorsa hepsinin birbirine dokunduğundan ve bir şekilde bağlantılı olduğundan emin olabilirsiniz. Hayatınızda daha fazla alan isteyip istemediğinizi düşünün ve eğer istiyorsanız panonuzun tıka basa dolu olmadığından emin olun.

Panonun ilk taslağını tamamladıktan sonra, bir bütün olarak inceleyin. Geri dönmeden önce biraz uzaklaşın ve biraz zaman ayırın. Ardından, ilk bulduğunuzda ilginizi çeken belirli görseller olsa bile, panodan size uygun gelmeyen görselleri kaldırın.

Şimdi tüm dergileri tekrar gözden geçirin ve ilk başta fark etmediğiniz ama şimdi ilginizi çeken görseller olup olmadığına bakın. Bunlara panonuzda yer açın. İkinci taslağınızı tamamladıktan sonra,

Machine Translated by Google

En az 24 saat boyunca güvenli (esintiye, evcil hayvana ve çocuklara dayanıklı!) bir yerde bekletin.

Bir gün sonra veya ilk fırsatta panonuzu inceleyin ve son değişiklikleri yapın, ardından her şeyi kalıcı hale getirmeye hazır olun! Panonuzu ölümsüzleştirmeden önce güvendiğiniz birine gösterebilir ve üzerindeki birkaç şey hakkında size meydan okumasını isteyebilirsiniz. " Bunu gerçekten istiyor musun?", "Hak ettiğin kadarını istedin mi?" veya "Kaçırmış olabileceğin başka bir şey var mı?" gibi sorular sorabilirsiniz. Tüm bu soruları yanıtladığınızdan emin olduktan sonra, tüm görselleri panoya yapıştırın ve ardından pano için mükemmel yeri bulun.

Eylem panonuzu nereye yerleştirmelisiniz?

Eylem panonuz, her gün en az bir kez görebileceğiniz şekilde, kolayca görülebilecek bir yere yerleştirilmelidir. En iyi yerler arasında, her gece uyumadan önce görebilmeniz için yatağınızın yanı veya sabah her giyindiğinizde görebilmeniz için gardırop kapınızın içi yer alır. (Ortak bir evde yaşıyorsanız veya herkesin görmesini istemiyorsanız bu iyi bir seçenektir.) Eğer panonuzla gurur duyuyorsanız, onu sergilemeniz ve saklayacak hiçbir şeyinizin olmaması daha iyidir; ancak bu her zaman mümkün veya tercih edilen bir durum değildir.

Eylem panonuzu yatağınızın yanına koymanız için özellikle iyi bir neden, gece uykuya dalmadan hemen önce ona bakabilmenizdir. Uyanıklıktan uykuya geçiş dönemi, hipnagogik bilinç durumu olarak bilinir. Berrak düşünceler veya berrak rüyalar gibi zihinsel fenomenler bu "eşik bilinci" sırasında meydana gelir ve bu da sizi bu dönemde özellikle telkine açık hale getirir. Uykuya dalmadan hemen önce tekrarlayan bir aktiviteye -özellikle de sizin için yeni olan bir şeye- bilinçli olarak dikkat ettiyseniz, bu durum rüyalarınızdaki imgelere hakim olma eğiliminde olacaktır. Bu, "Tetris etkisi" olarak bilinir (1980'lerdeki video oyunundan adını alır; insanlar bir aktiviteye o kadar çok zaman ve dikkat ayırırlar ki, bu aktivite düşüncelerini, zihinsel imgelerini ve rüyalarını şekillendirmeye başlar) ve bilinçaltınıza gün boyunca dikkat etmeniz gereken şeyleri kazımanın bir başka yoludur.

Yenilik unsurunun beyniniz üzerinde daha güçlü bir etki yaratmasından yararlanın ve ışığınızı kapatıp uyumadan önce, bir mantra veya olumlama kullanarak (buraya bakın) eylem panonuza dikkatlice bakın veya metaforik imgelerin neyi temsil ettiğini yüksek sesle söyleyin.

Machine Translated by Google

Sen. Tahtayı kullanmaya başladığınız ilk ay bunu sık sık yapın. Sonrasında, tahtadaki görsellerin bir bakışta bilinçaltınıza işlemesine izin verin.

Gizli bir şekilde saklamak ama düzenli olarak görebilmek istiyorsanız, akıllı telefonunuzla aksiyon panonuzun fotoğrafını çekip ekran koruyucu olarak kullanmak bir fikir olabilir. Aksiyon panosu oluşturup saklamanın çevrimiçi bir yolu, Pinterest gibi çevrimiçi bir platformda bir tane oluşturup ardından telefonunuzda veya tabletinizde sık sık görebileceğiniz gizli bir pano olarak kaydetmektir.
Ancak, beyninizin yollarında sihrini gösterebilmesi için ona yeterince sık baktığınızdan emin olmak için ekstra çaba göstermeniz gerekecektir.

Bir eylem panosu ne zaman oluşturulmalı?

Bir eylem panosu oluşturmak için en iyi zaman elbette şu an! Doğum gününüz veya Yeni Yılınız, ya da hayatınızın yeni bir projesinin/evresinin veya akademik yılın başlangıcı da buna başlamak için en uygun zamanlardır. Daha önce hiç oluşturmadıysanız -veya bir süredir oluşturmadıysanız- hemen başlayın ve bu yılın sonuna, hatta gelecek yılın sonuna kadar kullanın; ardından güncellemek için düzenli bir zaman seçin veya yaklaşık her yıl yeni bir pano oluşturun.

Eylem panonuzun tüm yıl boyunca sabit kalması gerekmez; ancak şahsen, çoğu şeyin gerçeğe dönüşmesinin bir yıla kadar sürdüğünü düşünüyorum; beyin yollarınız güçlenerek davranışlarınızı sizin için yeni bir gerçeklik yaratmaya yönlendiriyor. Bu arada, sabır ve kararlılık arasında bir denge kurmanız gerekecek.

Uygulamada Eylem Kurulları

Eylem panonuzu oluşturup görselleri ruhunuza iyice yerleşene kadar kullandıktan sonra, günlüğünüzdeki listelere eşlik eden görsel bir dizin gibi davranmaya başlayacak - en çok başarmak istediğiniz şeylerin ve oraya ulaşmanıza yardımcı olmak için her hafta attığınız üç adımın günlük notları. Panonuzu her incelediğinizde ve panoda artık hayatınızda bir gerçeklik haline gelen başka bir şey gördüğünüzde, bu özelliği başarı listenize ekleyin. Başarı listenizin büyümesini izleyin ve yılınızın nasıl geçtiğine bağlı olarak panonuza bir şey eklemeniz, kaldırmanız veya güçlendirmeniz gerekip gerekmediği konusunda bir rehber olarak kullanın.

Machine Translated by Google

EYLEM KURULU KONTROL LİSTESİ

Sahip olacaksınız:

- Hayalinizdeki hayatı doğru bir şekilde temsil eden görsellerle dolu güçlü bir eylem panosu oluşturduk.
- Her gün, hatta ideal olarak günde birkaç kez bakıp hafızanızı tazeleyin ve görsellerin Kaynak üzerinde çalışmasını sağlayın.
- Tahtanızdaki öğelerin gerçekleştiğini görselleştirin.

Machine Translated by Google

Bölüm 14

Adım 3: Odaklanmış Dikkat – Nöroplastisite Aksiyon

'Dikkat etme eylemi muazzam bir güç içerir.'

Deepak Chopra

Machine Translated by Google

ARTIK Kaynak'ı engelleyen davranış ve düşünce kalıplarını belirlemeye başladığınıza göre , kendinizi yeni düşünme biçimleri konusunda eğitmeye hazırsınız. Yeni sinir yolları oluşturmak için eski kalıpları temizlemenin en basit yollarından biri, anda daha fazla bulunmak ve daha odaklanmış dikkat becerisine sahip olmaktır. Ancak bunu söylemek yapmaktan daha kolaydır. Bu adımdaki hedefiniz bu olacaktır, çünkü mevcudiyet düzenli olarak pratik etmeniz gereken bir şeydir ve çeşitli şekillerde yapılabilir.

Ayrıca bol yaşam kavramını ve bunun nasıl gerçekleştirileceğini daha derinlemesine inceleyeceğiz. Kendinizi daha aydınlık ve mutlu bir geleceğe giden yolda sağlam bir şekilde konumlandırabilirsiniz.

Varlık Nedir?

Basitçe ifade etmek gerekirse, daha fazla anda olma, dikkatimizi şu anda meydana gelen deneyimlere getirme sürecidir; bu, meditasyon, farkındalık veya diğer eğitim biçimleriyle geliştirilebilir.

Varlığı ayrı pratiklerden ziyade bir yaşam biçimi olarak düşünmeyi tercih ediyorum. Şahsen, bilinçli beslenmeyi, bilinçli yürüyüşü ve insanlarla etkileşim kurarken onlara tam dikkat vermeyi, yoga veya meditasyon gibi resmi farkındalık uygulamaları kadar önemli buluyorum. Bu günlük varoluş genellikle unutulur ve insanları, geleneksel meditasyonu "doğru" yapmaya takıntılı olmak yerine, bunu farkındalık uygulamalarının odak noktası haline getirmeye teşvik ediyorum. Bununla birlikte, birkaç dakikalık bile olsa günlük bir uygulama, beyninizde köklü bir fark yaratacaktır. Bu haftanın sonunda, Kaynak'ı beslemek için her gün geri dönebileceğiniz kişisel bir farkındalık uygulaması oluşturmuş olacaksınız. Kısa sürede farkı hissetmeye başlayacaksınız.

Varlığa yolculuğum

Machine Translated by Google

Otuzlu yaşlarımın ortalarında, iş ve yaşamdan giderek daha fazla hayal kırıklığına uğradığımda ve yön ve odak eksikliği hissettiğimde farkındalık meditasyonuyla ilgilenmeye başladım. Dikkatim kolayca yeni ve ilginç bir uğraşa kayıyordu ve içten içe gerçekte kim olduğumdan ve neyi savunmak istediğimden uzaklaştığımı biliyordum. Farkındalığı çocukluğumdan beri ailemden biliyordum; evimizde ailemin dua etmek ve meditasyon yapmak, tütsü yakmak, sessizce oturmak veya nefes egzersizleri yapmak için gittiği bir dua odası vardı. Bu onlar için günlük bir uygulamaydı ama ben hiç denemedim ve bunu ailemin yaptığı kültürel olarak çeşitli şeylerden biri olarak gördüm. Ancak yirmili yaşlarımın sonlarında, yakın arkadaşlarımla yogaya ilgi duymaya başladıkça bunu daha çok hatırlamaya başladım.

Bazen yoga dersinde öğretmen farkındalıktan bahsederdi ve ben de bu konuya yemin eden bir ünlüyle yapılan röportajları okurdum, ama sonunda kısa bir meditasyon yaparak yogaya devam ederdim.

Ancak beyin taramalarından elde edilen kanıtlar, bankalarda ve yatırım fonlarında farkındalık meditasyonu hakkında konuşmaya başladığım noktaya ulaştığında, başkalarına tavsiyede bulunabilmek için kendim de bu konuda yeterli pratik deneyime sahip olmam gerektiğini düşündüm. On yıldır düzenli olarak yoga yapmama rağmen, metroda oturup 12 dakikalık bir meditasyona kendimi yönlendirebilmem için dokuz ay boyunca bir uygulama ve kulaklık kullanmak zorunda kaldım. Şimdi hem MIT Sloan School of Management'taki derslerimde hem de işletmelerle düzenlediğim diğer atölyelerde rehberli meditasyonlar yürütüyorum.

Bireysel olarak, haftanın çoğu günü 12 dakika meditasyon yaptığım zamanlar oluyor (çoğunlukla metroda) ve haftalardır düzenli meditasyon yapmadığım zamanlar da oluyor (yine de her zaman bilinçli beslenmeye ve gerektiğinde kendimi nefesime geri çekmeye çalışıyorum). Yıllar içinde, çok yorgun, jet lag'li veya baskı altında olduğum zamanlarda meditasyona başlamanın daha kolay olduğunu ve daha fazla zamanım olduğunda yaptığım pratiğin stresli dönemleri atlatmamı sağladığını fark ettim. Bunu, zaman ayıramadığımda suçluluk duymak yerine, yapabildiğimde beynimi geleceğe hazırlamanın bir yolu olarak görüyorum.

Zaman bulamamanın stresini hissettiğimde, bir keşişin bir yöneticiye günde bir saat meditasyon yapmasını tavsiye ettiği harika hikâyeyi hatırlıyorum. Yoğun zamanlarda bunun mümkün olmayacağı cevabını alınca, keşiş basitçe şöyle diyor: "O zamanlarda günde iki saat meditasyon yapmalısın." İronik olanın farkındayım.

Machine Translated by Google

Varlığın Bilimi

Daha 'an'da olmaya başladığınızda, şaşırtıcı derecede hızlı bir şekilde sakinleşeceksiniz. Ve an'da kalma sürenizi artırıp bir meditasyon pratiğine başladıktan iki ila üç ay sonra, beyninizde kökten bir değişime tanık olacaksınız - işte düzenli bir pratiğin inanılmaz etkisi.

Nörobilim açısından bakıldığında, kanıtlar açıktır. Klinik çalışmalar, sağlıklı popülasyonların yanı sıra depresyon, anksiyete, stres, bağımlılık ve travma sonrası stres bozukluğu gibi rahatsızlıkları olan hastalarda da farkındalığın hem fiziksel hem de zihinsel faydalarını göstermiştir. Farkındalık meditasyonu kullanan kişilerin taramaları, beyinlerinde önemli nöroplastik değişiklikler olduğunu göstermektedir.1

Düzenli bir meditasyon pratiği, beyindeki ve beyin yüzey alanındaki kıvrımlanmayı artırır. Bu değişiklikler, dış dünyadan gelen verileri işleyip düzenlemekten sorumlu beyin katmanı olan serebral kortekste gerçekleşir. Her gün meditasyona birkaç dakika ayırmayı taahhüt etmek, hayattaki gerçek önceliklerinizin ne ve kim olduğuna dair yeni bir bakış açısı netliği kazandıracak, "üst düzey" beyin düzenlemenizi destekleyecek ve dayanıklılığınızı artırarak yaklaşımınızda daha düşünceli ve dengeli olmanızı sağlayacaktır. Kaynak'ın gücünden en iyi şekilde yararlanmak istiyorsanız, farkındalık gerçekten de kaçınılmazdır.

'Saçma' olarak gördükleri her şeyi küçümseyen A tipi iş insanlarıyla çalıştığımda, her zaman ABD Deniz Piyadeleri üzerine yapılmış bir çalışmadan alıntı yaparım. Bu çalışma, günde 30 dakika farkındalık meditasyonu yapanların, yapmayanlara kıyasla stresli muharebe eğitimlerinden sonra daha fazla direnç gösterdiğini gösteriyor.

Afganistan'a konuşlanmaya hazırlanan 320 Deniz Piyadesi üzerinde yapılan bir takip çalışmasında, grubun yarısına sekiz haftalık bir farkındalık kursu verildi. Bu kursa ödevler ve 7. Bölüm'de incelediğimiz bedenin sinyallerini doğru bir şekilde 'okuma' yeteneği olan iç algı konusunda eğitimler de dahil edildi . Mide bulantısı, hızlı kalp atışı ve ciltte karıncalanma gibi bedensel duyumların daha iyi farkına varmaları teşvik edildi.

Eğitimin bir kısmı, oyuncuların Afganları canlandırdığı ve gerçek çatışma durumlarının canlandırıldığı sahte bir Afgan köyünde gerçek aksiyon senaryolarıyla simüle edilmiş çatışma deneyimlerini içeriyordu. Bu eğitim sırasında ve sonrasında, bir ekip

Machine Translated by Google

Araştırmacılar, farkındalık eğitimi almış ve almamış Deniz Piyadelerinin kan basıncını, kalp atış hızını ve nefes alış verişini izlediler ve strese karşı nörokimyasal tepkilerini not ettiler.

Farkındalık eğitimi alan grup, egzersiz sırasında ve sonrasında daha sakindi ve bir tehdit ortaya çıktığında daha hızlı tepki verdi. Deniz Piyadelerinin beyinleri MRI taramaları kullanılarak incelendi ve farkındalık eğitimi alan Deniz Piyadelerinin duygusal tepki, biliş ve iç algıyı bütünleştirmekten sorumlu beyin bölgelerindeki stresle ilişkili aktivite kalıplarının azaldığı ortaya çıktı.
Başka bir deyişle, beyin-vücut bağlantısını kurmak hem fiziksel hem de zihinsel olarak katlanarak artan faydalar sağlar. Kaynak'ın kilidini açmanın özü budur.

Diğer çalışmalar, günde sadece 12 dakika meditasyon yapmanın bile önemli bir etkiye sahip olduğunu gösteriyor.3 İnsanlar farkındalık pratiğine başlamaya karşı çıktıklarında, daha fazla zaman alan bazı sağlıklı yaşam aktivitelerinin pratik olmadığını her zaman anlıyorum, ancak dürüst olmak gerekirse, hayatını potansiyel olarak değiştirecek bir şey yapmak için çoğu gün 12 dakika ayıramayan birinin olduğuna inanamıyorum. Çoğu insan buna katılıyor!

Bir uygulama bulun

Farkındalığı, mutlaka yapmanız gerekenler listenizde olan bir şeyden, haftada birkaç kez hayatınızda yer açmak isteyeceğiniz bir şeye dönüştürmenizi gerçekten diliyorum. Bunu yapmanın en kolay yollarından biri, ilginizi çeken bir farkındalık uygulaması bulmaktır; böylece, kendinize düzenli bir zaman ayırabileceğinizi düşündüğünüz bir zamanda uygulamaya girişip onu kullanmamak için pek bir bahaneniz kalmaz.

Birkaç farklı farkındalık uygulaması deneyin. Piyasada pek çok uygulama mevcut (Calm, Headspace ve Buddhify örnek olarak verilebilir), ancak size uygun olanı bulmak için biraz araştırma yapmanız gerekebilir. Zamanınız kısıtlıysa, kullanabileceğiniz "boş" bir zaman dilimi belirleyin; işe gidip gelmek idealdir. Meditasyona harcadığınız zamana çok fazla takılmayın çünkü araştırmalar, süreden ziyade sıklığın önemli olduğunu gösteriyor; bu nedenle her gün on dakika, daha uzun ama daha aralıklı seanslardan daha faydalı olabilir.

Machine Translated by Google

Bazen, sadece sakinleştirici bir müzik parçası dinlemek bile meditasyona benzer bir etki yaratabilir; çünkü bu, duyularınızdan birine odaklanmış dikkat vermenizi sağlar.

Bir zamanlar Linda adında bir danışanım vardı. Koçluk seansının başında o kadar stresliydi ki, saatte yüz mil hızla konuşuyordu ve gözle görülür şekilde ajiteydi. O anki duygusal durumunu değiştirmesine yardım etmem gerektiğini biliyordum, bu yüzden telefonumdan üç dakika boyunca gözleri kapalı bir şekilde klasik bir müzik parçası dinlemesini istedim. Sadece üç dakikanın sonunda iç çekti ve kendini çok daha sakin hissettiğini söyledi ve gerçekten de daha farkındaymış gibi göründü. Bunun, toplantılar arasında görev değişikliği ve farkındalık anı olarak kendi başına yapabileceği kolay bir şey olduğunu konuştuk.

Linda ayrıca, toplantılar arasında dışarıdan kahve alıp kaygısını ve kararsızlığını daha da körüklemek yerine, en sevdiği kupasını işe getirip bir sonraki toplantıda keyifle içmek üzere bir bitki çayı hazırlayabileceğini önerdi. Bu küçük ve basit bir hareket olsa da, kupasını her gün doldurmak onu sakinleştirdi ve evini hatırlattı. Linda'ya durmasını hatırlatan günlük bir öz bakım eylemi haline geldi.

Farkındalık pratiği geliştirmek, beynimizdeki gürültüyü susturmamızı, bir duraklatma düğmesine basmamızı, duygularımızı ve düşüncelerimizi sakinleştirmemizi ve bolluk perspektifinden daha fazla düşünmemizi sağlar. Farkındalıklı bir yaşamın faydalarını soyut olarak anlamak bir şeydir, ancak tam olarak anlamak için kendiniz denemeniz gerekir.

VÜCUT TARAMASI

Farkındalık ve mevcudiyet üzerine düşünürken, burada uyguladığımız vücut tarama egzersizine geri döneceğiz . Orada, bu egzersizi bir hafta boyunca her gün yapmayı ve sonuçları not etmeyi önermiştim. Henüz denemediyseniz, hemen başlayın. Bu, bedeninizde anında daha fazla mevcudiyet kazanmanızı sağlayacaktır.

Herhangi bir gerginlik hissettiniz mi? Vücudunuzun bir tarafı diğerinden daha rahat mıydı? Bilinçli olarak denediğinizde gerginliği atmayı başardınız mı? Hafta boyunca taramadan sonra nasıl hissettiğinizi günlüğünüze not edin.

Zamanla vücudunuzun size daha iyi bakmanız gerektiğini gösteren belirtilerini göz önünde bulundurun; örneğin ağrılar, sızılar, düşük enerji seviyeleri veya cilt sorunları.
Bu vücut taramasını ne kadar çok uygularsanız, kendinizi o kadar doğal bir şekilde, geri kalan zamanlarda da vücudunuza uyum sağlamaya başlarken bulacaksınız. Bu egzersizi yaparak, zihniniz ve bedeniniz arasında sessiz ama sürekli bir bağlantı kurmaya başlayacaksınız.

Duyularınızın tadını çıkarın

Farkındalığa ek olarak, evde veya 30-90 dakikalık bir derste yoga yapmak, beyni ve bedeni birbirine bağladığı için çeşitli bir farkındalık rejimine mükemmel bir katkı olacaktır, ancak bunu bulmak için çalışmanız gereken bir şeyse

Machine Translated by Google

Hayatınızda zaman ayırın, sonra sadece 'anda olabileceğiniz' iki veya üç anı seçin ve onları günlüğünüze yazarak bir olaya dönüştürün.

Duyusal uyarım, kendinizi gergin veya dikkatsiz hissettiğinizde beyninizi bilinçli varlığa geri döndürmenin harika bir yoludur. Hayatınızı zenginleştirebilecek ve sizi daha sakin ve mutlu hissettirebilecek duyularınıza odaklanmanın kolay ve keyifli yolları şunlardır:

- Farkındalıkla yürüyüşe çıkıp gökyüzünün, yaprakların ve çiçeklerin renklerine bakmak.
- Çayınızın tadını gerçekten çıkarıyorsunuz.
- Çocukluğunuzun en sevdiğiniz kokusunu şimdiki evinizde canlandırın.
- Dekorunuza veya kıyafetlerinize yeni dokular ve desenler katıyoruz.
- Duygusal müzikler dinleyerek veya spin veya 5Rhythms dersleri alarak bedeninizle yeniden bağlantı kurabilirsiniz.

Sizin için en uygun olanın ve hayatınıza neyin uyacağını siz bileceksiniz; belki de iş yerinizdeki masanıza her hafta bir demet çiçek almak, iş gününüze renk, koku ve gülümseme katmak gibi basit bir şey olabilir.
Hafta boyunca duyularınızı canlandıracak iki veya üç yol arayın.

Burada incelediğimiz varsayılan ağı, özellikle sürükleyici olan ve beyninizin dalgınlık modunu serbest bırakacak yenilik ve duyusal deneyimler harekete geçirir .

Soyut düşünmeyi teşvik eden her şey, aşırı düşünme ve aşırı analiz etme alışkanlığına sahip olduğunuzda kaçırabileceğiniz fırsatları Kaynak'ın yakalama şansını artıracaktır.

Niyetinizi Yaşayın

Şimdiye kadar, farkındalığı günlük hayatımıza daha fazla nöroplastisite kazandırmak için güçlü bir araç olarak ele aldık ve bunu başardığınızda gerçekten çığır açan bir deneyim. Şimdi, bereketli bir zihin yapısıyla niyetinize ve hedefinize geri dönelim ve onu nasıl hayata geçireceğimizi planlayalım.

Bolluğa giden yol haritası

Machine Translated by Google

Bu üç sütunlu egzersiz, haftalık rutininizin bir parçası olması gereken eylemlerle sonuçlanacaktır. Bu egzersizin işe yaraması için, değişimi gerçekleştirme konusunda kendinizi sorumlu tutabileceğiniz bir platform oluşturmanız gerekecektir.
Bunu, günlüğünüz aracılığıyla, bir uygulama aracılığıyla veya destekleyici bir arkadaşınızla ya da eşinizle düzenli olarak görüşerek yapabilirsiniz.

Belirlediğiniz niyete ve bugüne kadarki içgörülerinize dayanarak ideal gelecek sonuçları üzerinde beyin fırtınası yaparak başlayın. Örneğin, ideal geleceğinizde şunlara karar verebilirsiniz:

- Hayata karşı kendime güveniyorum ve şüphelerin beni engellemesine izin vermiyorum.
- Sağlıklıyım, mutluyum ve kontrolümdeyim.
- Hayalimdeki işe kavuşurum ya da kendi işimi kurarım.
- Mükemmel eşimle tanışıyorum ve bir aile kuruyoruz.

1. Birkaç büyük kağıt (örneğin flipchart kağıdı) ve renkli kalem bulun.
   Kalemler. Bu, günlüğünüzden daha büyük kağıtlarda daha iyi sonuç verir, ancak sonuçları daha sonra günlüğünüze not edebilirsiniz. İdeal geleceğinizin nasıl olmasını istediğinize karar verin ve bunu ilk sayfanın en üstüne yazın. Bu, niyetinizle bağlantılı olacak ve hayatınızın diğer yönleri hakkında da daha fazla ayrıntı ekleyebilirsiniz. Örnek ifadeler şunlar olabilir: "Bağlı ve sevgi dolu bir ilişkide mutlu bir şekilde yerleştim", "Etkinliklerde düzenli olarak konuşma yapmam isteniyor ve bunu yapabileceğimden eminim" veya "Hobimi gelişen bir işe dönüştürdüm."

2. Şimdi sayfanın geri kalanını üç sütuna bölün. İlk sütunun başlığı
   Sütunun adı ENGELLER. (Bu sütunu tamamlayana kadar sonraki iki sütunun başlığını okumayın.) Bu sütunda, ideal durumunuza giden tüm olası engelleri listeleyin. En az bir sayfayı doldurmak için kendinizi gerçekten zorlayın ve mümkünse ikinci bir sayfaya geçin. Bu gerçekten önemli çünkü başarınızın önündeki tüm olası engelleri listelemediğiniz sürece, egzersiz olması gerektiği kadar etkili olmayacaktır. Engeller arasında yeterli zamana sahip olmamak, yeterince para kazanamamak, çok utangaç olmak, bunun çok zahmetli olduğunu düşünmek, çok meşgul olmak veya motivasyon eksikliği gibi şeyler yer alabilir.

3. İkinci sütunun başlığı ZIT İFADE. Şimdi, ilk sütunda listelenen her şey için, bu ifadelerin doğru olması mümkün olmasa bile, tüm aşırı zıt ifadeleri listeleyin. Örneğin, ilk sütununuzda ne varsa, bunlar şunlar olabilir: "Dünyadaki tüm zamana sahibim", "Sınırsız param var", "İnsanların ne düşündüğü umurumda değil", "Eğlenceli ve kolay olurdu", "Bu aktivite benim mutlak önceliğim" vb. Bu sütunda gerçekten cesur olun ve eğlenin çünkü kaybedecek hiçbir şeyiniz yok - bu, üçüncü sütuna bilgi verecek ve sizi geride tutan engellerden kurtulduğunuzda beyninizin neler yapabileceği konusunda size daha fazla seçenek sunacaktır.

4. Üçüncü sütunun başlığı NELERİ FARKLI YAPIYORUM. İşte buradasınız
   İkinci sütundaki ifadelerin doğru olması sonucunda ortaya çıkacak gerçek hayattaki günlük aktiviteleri listelemelisiniz. Bunlar fiziksel eylemler,

Machine Translated by Google

Başkalarıyla düşünceler veya etkileşimler. Örnekler şunları içerebilir: 'Haftada üç kez buluşmaya zaman ayırıyorum', 'Özgeçmişimi profesyonel olarak güncellemek için ödeme yapıyorum', 'Arkadaşlarımla daha fazla zaman geçiriyorum ve onlardan beni yeni insanlarla tanıştırmalarını isteyecek özgüvene sahibim', 'Bir web sitesi oluşturuyorum ve kendimi gerçekten ortaya koyuyorum' veya 'Yeni bir buluşma kıyafeti satın alıyorum.'

5. Son olarak, üçüncü sütundaki kavramları temalara ayırın. Şimdi, bugünden itibaren uygulayabileceğiniz iki veya üç eylem seçin; örneğin, ağ oluşturma, hedeflerinize zaman ayırma veya günlük şükran listeniz gibi. Engellerinizi yırtıp atın. İçgörülerinizi günlüğünüze not edin.

Kanıta Dayalı Görselleştirme

Bir sonraki egzersiz, en iyi siz olma – veya iyi bir gününüzde siz – ilkesini daha da ileri götürüyor ve Singapur Ulusal Üniversitesi'nde yürütülen bir araştırmaya dayanıyor.5 Bir zamanlar düşündüğümüzün aksine, tüm görselleştirme ve meditasyon teknikleri zihin ve beden üzerinde aynı etkiyi yaratmıyor. Bu çalışma dört tür meditasyonu inceledi. Bunlar arasında Tibet Budizmi'nden alınan iki tür Vajrayana meditasyonu vardı: bir tanrı olarak kendini yaratmanın görselleştirilmesi (kendini bir tanrı veya tanrıçanın güçleriyle hayal etme) ve kelimenin tam anlamıyla 'toprak bilgisi' anlamına gelen Rigpa (topraklama uygulamaları Rigpa'ya ulaşmayı ve bunu günlük hayata entegre etmeyi amaçlar). Çalışma ayrıca iki tür Theravada meditasyon uygulamasını da inceledi: Samatha (tek bir noktaya odaklanma) ve Vipassana (içgörü kazanma).

Araştırmacılar, çalışmaya katılanlardan EKG (kalp), EEG (beyin) ve bilişsel test verileri topladı. Bu bilgilerden yola çıkarak, Theravada ve topraklama uygulamalarının otonom sinir sisteminde parasempatik aktiviteyi, yani rahatlamayı artırdığını gözlemlediler.

Ancak Vajrayana görselleştirmeleri rahatlama sağlamamış, aksine bilişsel görevlerdeki performansta anında ve çarpıcı bir artışa ve vücutta daha uyanık ve aktif bir duruma yol açmıştır. Bu, farklı meditasyon kategorilerinin farklı nörofizyolojik tepkilere dayandığını kanıtlamıştır.

Stresi azaltabilen, gerginliği azaltabilen ve derin gevşemeyi hatta uykuyu teşvik edebilen yoga ve meditasyon türlerini uygulamanın büyük faydaları olmasına rağmen, şunu denemenizi şiddetle tavsiye ederim:

Machine Translated by Google

Aşağıda özetlenen görsel meditasyon, beyninizin en iyi performansı göstermesi gereken durumlarda sizi desteklemek için Vajrayana meditasyonuna benzer bir teknik kullanır. Birlikte çalıştığım birçok kişi gibi ben de bunu çok faydalı buldum.

Sadece bir seanstan sonra beyin performansında görülen radikal artışların düzenli pratikle kalıcı etkilere yol açıp açmayacağı ve görselleştirmenin hangi özel unsurlarının bilişsel faydalara yol açtığı konusunda araştırmalar devam ediyor.

Güçlü bir simgeyle özdeşleşin

Vajrayana uygulamaları Tibet rahipleri için çok kutsal ve gizli kalır ve ancak belirli bir eğitim ve inisiyasyonla aktarılabilir. Bu seküler bir kitap olduğu ve yalnızca o dine inisiye olmuşsanız kendi kendini üretmeyi dini bir ikon olarak görselleştirmeniz gerektiği gerçeğine saygımdan dolayı, bunun yerine tanıdığınız ve saygı duyduğunuz birini, örneğin tarihi bir karakteri veya güncel seküler bir figürü seçmenizi öneririm. Seçtiğiniz kişinin erkek ya da kadın, sizinle aynı cinsiyette olup olmaması önemli değil; sadece istediğiniz veya ihtiyaç duyduğunuz niteliklere sahip, inanılmaz derecede güçlü olduğunu düşündüğünüz biri olması yeterli. Örnek olarak büyükanne ve büyükbabanızdan biri, bir yazar, aktivist veya ünlü bir girişimci verilebilir. Bu kişiyi günlüğünüze yazın.

1. Gözlerinizi kapatarak oturabileceğiniz veya uzanabileceğiniz sessiz ve güvenli bir yer bulun. Gözlerinizi kapatırsanız, seçtiğiniz simgenin resmine bir süre bakmak isteyebilirsiniz. an.

2. Şimdi, gözlerinizi kapatın ve bu kişiyi karşınızda hayal etmeye başlayın. Nasıl göründüğünün her küçük ayrıntısını ve önünüzde yarattığı varlığı hayal edin.

3. Onlara uzanıp dokunabileceğinizi, onlarla konuşabileceğinizi hissedene kadar pratik yapın - veya eğer Gözünü açtığında, hemen karşında olacaklardı.

4. Bu aşamayı tamamladıktan sonra, kendinizi bu kişi olarak hayal etmeye başlayın. Baştan aşağı kendinizi ikonunuz olarak hayal ederek başlayın: saçları, sesi, duruşu ve tavırları - ve özlemini çektiğiniz güç.

5. Bu bağlantının tüm vücudunuzda yankılandığını hissedin, ta ki hissedene kadar. Kişiden ayrılamaz. (Bunu başarmanız haftalar alabilir.)

Machine Translated by Google

6. Aradığınız niteliklere artık sahip olduğunuza ikna olana ve gerektiğinde bunları ortaya çıkarabileceğinize kadar bu görselleştirmeyi uygulamaya devam edin.

Bu egzersizin amacı, görselleştirme yoluyla aynı niteliklerin Kaynağın derinliklerinde zaten bulunduğunu fark etmektir.
Saf ve odaklanmış dikkatinizi bu görselleştirmeye yönlendirmeniz, tezahür ettirmek istediğiniz pozitif enerjiyle 'dolmanızı' teşvik edecektir.

Yükleri serbest bırakmak

Kayıp kaçınması ('eksiklik' düşüncesini tanımlar), beynin en güçlü mekanizmalarından biridir ve beynin güvensizliğe doğru kayma eğilimini açıklar. Hayatta kalma duygularımız, bağlanma duygularımızdan daha güçlü bir etkiye sahiptir; bu da algılanan kayıpların psikolojik olarak eşdeğer kazanımlara göre iki kat daha fazla etki yarattığı anlamına gelir.

Bu nedenle, ideal hayatınızı ortaya çıkarmak için beyninizi olası kayıpları küçümseyecek ve limbik beyninizin zihninizin ön kısmına (prefrontal korteks) gönderebileceği gereksiz uyarı sinyallerini filtreleyecek şekilde eğitmeniz gerekir. Bu uyarı işaretlerine yakalanmamak için bunu yapmak önemlidir. Aşağıdaki görselleştirme, gömülü olumsuz düşünceleri serbest bırakarak tam da bunu yapmanıza yardımcı olur. Bu görselleştirmeyi telefonunuza okuyup kaydedebilir ve kendinize dinletebilir veya birinden sizin için rehberli bir görselleştirme olarak okumasını isteyebilirsiniz.

Görselleştirme: sıcak hava balonu

Rahatsız edilmeyeceğiniz, sessiz ve huzurlu bir yer bulun. Dört derin nefes alarak başlayın, ardından normal nefes alın ve nefeslerinizi birden on ikiye kadar sayın; ardından vücut tarama egzersizini yapın .

1. Ayak parmak uçlarınızdan başınızın tepesine kadar vücut taramanızı tamamladıktan sonra, kendinizi Provence'ta bir lavanta tarlasının kenarında hayal edin. Ilık esintinin teninizi gıdıkladığını hissedin, uzaktan kuşların cıvıltılarını duyun ve lavanta kokusuyla dolu havayı içinize çekin. Çevrenizdeki tüm duyularınızı harekete geçirin - bu yaz Fransa'nın güneyindeki lavanta tarlasının hissini, kokusunu, seslerini, görüntülerini ve hatta tadını hissedin.

2. Yeşil ve mor tarlanın uçsuz bucaksız mavi gökyüzüyle buluştuğu uzaklara baktığınızda, küçük bir tepede bir sıcak hava balonu görüyorsunuz. Ona doğru yürüyorsunuz.

Machine Translated by Google

ve çok geçmeden sepetin örgüsünü ve ipek balonun gökkuşağı renklerini görebiliyorsunuz.

3. Sıcak hava balonuna ulaştığınızda, balon sepete iple bağlanmış dört kum torbasıyla yere bağlı olduğunu fark edersiniz. İpin rengine ve kum torbalarının boyutuna dikkat edin. Kendinizi bu görselleştirmeye tamamen kaptırın.

4. Sıcak hava balonunun sepetinin yan tarafındaki küçük bir ip merdiven, balonun içine tırmanmanızı sağlar. İçeri girdiğinizde, balonu yönlendirmenin ve uçurmanın çok kolay olduğunu, ancak uçmak istiyorsanız kum torbalarını bırakmanız gerektiğini göreceksiniz.

5. İlk kum torbasını çözmek için döndüğünüzde, üzerinde büyük siyah harflerle KORKU yazdığını fark edersiniz. Kum torbasını çözün ve küçük tepeden aşağı yuvarlanarak uzaklaşıp gözden kaybolmasını izleyin. Sepet yerden biraz yüksekte asılı duruyor.

6. İkinci kum torbasına dönün ve açmadan önce üzerinde kırmızı harflerle ENVY (KISKANÇLIK) kelimesinin yazılı olduğunu fark edin. Torbanın bağlarını çözün ve yere düşüp patlayarak içindeki tüm sıvının buharlaşarak atmosfere karışmasını izleyin. Sepet şimdi yerden yüksekte ama bir tarafa doğru eğilmiş durumda.

7. Üçüncü kum torbasının bağını çözmeye gidiyorsunuz ve üzerinde mor harflerle BEKLENTİLER yazdığını görüyorsunuz. Bu torbayı da çözüp yere düşüp kaybolduğunu duyuyorsunuz. Şimdi yerden biraz uzaklaşıyorsunuz ve sizi tutan tek bir şey kaldı. Dördüncü kum torbasında ne yazdığını size söyleyemem ama bu, taşıdığınız en büyük kişisel yük.

   Ne yazdığını okuyun [bu size özel olacaktır]. Durup bunu iyice kavrayın, ardından son kum torbasını çözün ve sıcak hava balonunuz gökyüzüne yükselmeye başlarken torbanın uzaklara kaybolmasını izleyin.

8. Balonu yönlendirin ve istediğiniz kadar yükseğe veya alçaktan uçun. Nereye gideceğini siz seçin. Uzaya kadar yükselebilir veya okyanusların ve dağların üzerinden uçabilir. Karar sizin. Sıcak hava balonu yolculuğunuzu yaklaşık beş dakika boyunca gözünüzde canlandırın.

9. Kendinizi hazır hissettiğinizde, sıcak hava balonunu yavaşça inişe getirin. Bu, bir plajda, başladığınız yerdeki arazide veya istediğiniz herhangi bir yerde olabilir. Balondan inin ve zihninizin gözünü fiziksel bedeninize odaklayın. Nefeslerinizi 12'den geriye doğru sayın.

10. Bir an normal nefes alın, ardından dört derin nefes alın ve önce parmaklarınızı, ardından ayak parmaklarınızı oynatmaya başlayın. Gözlerinizi yavaşça açın ve dördüncü kum torbanızda bıraktığınız yükün ne olduğunu günlüğünüze not edin.

Eylem panonuzda bunun bir resmini kullanmayacağız, ancak bu yükten kurtulmanın sizin için nasıl bir şey olacağını gösteren bir resim bulabilirsiniz - veya son birkaç yıldır yaptığım gibi, eylem panonuza asmak için bir sıcak hava balonu resmi bulabilirsiniz. Bana göre balon, yüklerden, eski, yararsız davranış kalıplarından ve olumsuz insanlardan kurtulmayı temsil ediyor.

Machine Translated by Google

Bu görselleştirmeye mümkün olduğunca sık ve özellikle de herhangi bir
Kum torbalarına yazılanlar seni ağırlaştırıyor.

Bu egzersiz, eylem panonuzdaki görselleri kullanarak görselleştirmelerinizin gücünü artırmanıza yardımcı olacak ve geçmişte sizi geride tutan engellerden etkilenmeden değişime doğru proaktif adımlar atmanızı sağlayacak. İşte odaklanmış dikkatin eylemle buluştuğu nokta burası ve işte tam bu noktada, sürecimin 4. Adımı devreye giriyor.

ODAKLANMIŞ DİKKAT KONTROL LİSTESİ

Sahip olacaksınız:

- Vücut tarama meditasyonunuzu yapın ve bunu bir hafta boyunca sürdürerek vücudunuzdaki ve zihninizdeki değişiklikleri not edin.
- Sizin için işe yarayan bir farkındalık uygulaması bulmak için çeşitli farkındalık uygulamalarını denedim ve düzenli olarak uygulamaya başladım.
- 'Duyularınızın tadını çıkarın' ve 'Bolluğa giden yol haritası' egzersizlerini tamamladım (burada ve burada). _____ _____
- 'Güçlü bir ikonla özdeşleşme' ve 'Sıcak hava balonu' görselleştirmelerini tamamladım (burada ve burada). _____ _____

Machine Translated by Google

Bölüm 15

4. Adım: Bilinçli Uygulama – Kaynak Hayata Geliyor

'Kendimize yarattığımız kaderden başka kader yoktur.'

Terminatör

Machine Translated by Google

NÖROLOJİK TERİMLERLE, beynimizdeki yollar birbirine bağlı ve çok boyutludur. Sinir yollarını A'dan B'ye doğrusal yapılar olarak düşünmek yardımcı olmaz. Derin davranışsal koşullanma, çevresel etkiler, bulaşıcı hastalıklar ve bir dizi başka faktörün karışımından etkilenirler. Farkındalığı artırma, değişimi öngörme, dikkatinizi odaklama ve bilinçli pratikle harekete geçme gibi dört adımlı sürecim, değişime 360 derecelik bir yaklaşım sunar. Her adım diğerlerini destekler ve hepsine tam anlamıyla bağlı kalarak düşünme ve davranış biçiminizi dönüştürebilirsiniz.

1. Adımda farkındalığınızı artırarak, bilinçaltı otopilot davranışlarınızın çoğunu yüzeye çıkaracak ve bunlarla başa çıkmanızı mümkün kılacaksınız. 2. ve 3. Adımlar, istediğiniz geleceği görselleştirmenize yardımcı olacak ve dikkatinizi odaklanmış bir şekilde ayarlamaya başlamanızı destekleyecektir.

Bu son adımda, yeni odaklanma yeteneğinizi, istediğiniz hayata dair uyanmış farkındalığınızla birleştireceksiniz, böylece gücün tüm gücünü değişime yönlendirebileceksiniz. 4. Adımdaki alıştırmaların tamamı, düşünce ve içgörülerinizi, hayalini kurduğunuz geleceği gerçekleştirmenize yardımcı olacak eyleme dönüştürmenizi destekleyen bilinçli pratiğe odaklanmıştır. Düzenli görselleştirmeler bunu destekleyecek ve sürdürecektir.

ALEX: BİLİNÇLİ PRATİKLE KİŞİLİK DÖNÜŞÜMÜ

İK direktörünün tavsiyesi üzerine, kırklı yaşlarındaki bir CEO olan Alex ile çalışmam istendi. Başarılı bir kariyer yapmış olmasına rağmen, ekibinin çoğu onunla çalışmakta zorlandı. Kişilerarası becerileri ve empati yeteneği zayıf, aynı zamanda son derece talepkar ve personeli mikro düzeyde yöneten biri olması, yıllarca süren söylentilerin ciddi sorunlara dönüşmesine ve hem Finans Direktörü'nün hem de Teknoloji Direktörü'nün ayrılmakla tehdit etmesine yol açtı. Onunla çalışmaya başladığımda, Alex yardımcı olabileceğime ikna olmamıştı.

"Hep böyleydim; değişebileceğimi sanmıyorum. İnsanların benimle çalışmaktan hoşlanmaması benim sorunum değil. İyi iş çıkarıyorum. CEO olmak, her şeyin üstesinden gelmem, en kötüsü olmadan önce herkes için endişelenmem gerektiği anlamına geliyor. Kötü haber getiren benim, bu yüzden insanların benden hoşlanmaması şaşırtıcı değil. Bunun beni neden rahatsız etmesine izin vereyim ki?"

Ona, büyük liderleri diğerlerinden ayıran özelliklerin genellikle daha az değer verilen esnek düşünme ve duygusal zekâ becerileri olduğunu açıkladım. Ayrıca şunu da açıkladım:

Machine Translated by Google

Şefkat ve diğer insanlara karşı farkındalık, ona daha uyumlu hale getirmeyi öğretebileceğimiz bir şeydi ve bunun için biraz çaba harcamamız gerekeceğini de ekledim. Ayrıca kullandığı olumsuz dil ve kontrolcü eğilimleri hakkında da konuştum. Güçlü bir lider olmanın katı bir kontrol ve sürekli olumsuzluklara odaklanmayla uyumlu olması gerektiği fikrine karşı çıktım.

Alex, duygusal zekâsı üzerinde çalıştı, ekibine daha olumlu geri bildirim ve cesaret vermek için çabaladı ve mikro yönetim alışkanlığını kırarak daha önce özlemini çektiği kontrolü bıraktı. Alex, hayatındaki tüm insanlarla -çocukları (sekiz ve on yaşlarında iki oğlu), eşi, asistanı ve ekibiyle- ilişkileri üzerinde her zaman çok çalışmıştı. Müşterilerle de arası iyiydi, bu yüzden başarabileceğini biliyordum. İşine harcadığı tüm çabayı ortaya koydu. Daha önce asistanına yaptığı alaycı yorumların bazılarını komik bulurken, şimdi bunların incitici olabileceğini fark etti.

Ve bir zamanlar çocuklarıyla geçirdiği bir geceyi "çocuk bakıcılığı" olarak tanımlarken, şimdi onlara daha fazla yakınlık duymanın ödüllerini hissediyordu; çünkü onlar onu kalplerine ve zihinlerine kabul ettiler ve farkında bile olmadığı şekillerde kaçırdı. Hatta bazen yardıma ihtiyaç duyduklarında annelerinden önce onu aramaya başladılar; daha önce asla yapmayacakları bir şeydi bu.

Alex, şirketin geleceğine dair olumlu vizyonunu paylaşmaya ve ekibindekilerin başarılarını kutlamaya başladı. Üst düzey yöneticilerinin, işi iyi yapacaklarına güvendiğini bilmelerini sağladı ve geri çekildi. Alex'e karşı önyargılı olmayan yeni kişiler ekibe katıldıkça, onu sıcakkanlı ve hatta komik buldular. Bunu görmek, ekibin geri kalanının Alex'e bakış açısını değiştirmesine ilham verdi. Alex'e karşı bu yeni açıklıklarına karşılık, Alex de gelişti ve daha önce kendisine neredeyse hiç tahammül edemeyen üst düzey yöneticilerle ilişkilerini düzeltti.

Alex'in hikayesi, kendinizi olumlu bir şekilde değiştirmeye hazır olmanız ve derin bir değişim yaratmak, değişimin önündeki engelleri kaldırmak ve Kaynak'ın bol enerjisini, oyunu değiştiren düşünce ve eylemlere güç verecek şekilde yönlendirmek için buna bağlı kalmanız gerektiğini gösteriyor. Gerçekten isterseniz ve çalışmaya hazırsanız, kendinizle ilgili temel şeyleri değiştirmeniz kesinlikle mümkün.

Bolluk düşmanlarınızı yok edin

Bolluğa giden yola çıktıktan sonra, doğru yolda kaldığınızdan nasıl emin olabilirsiniz? İlk olarak, gerçekten değişmesi gerektiğini düşündüğünüz şeyleri belirlemeniz gerekecek. Bu, yeni bir niyet belirlemekten ziyade, uzun süredir devam eden kalıpları değiştirmekle ilgilidir. Her ikisi de ivmeyle ilerlemek için önemlidir. Bunlardan bazılarını, kendinizden şüphe duyduğunuzda ve ilerlemenin önündeki engellere baktığınızda günlüğünüze not etmiş olabilirsiniz. Bunlar, bir süredir aklınızda olan ancak defalarca başaramadığınız hedefler olabilir. Örnekler şunlar olabilir: forma girmek; yeni bir iş bulmak; veya evlenmek.

Machine Translated by Google

1. Günlüğünüzde üç sütun ve üç satırdan oluşan bir ızgara oluşturun. İlk olarak Sütuna, hedeflerinizin her birini listeleyin. İkinci sütunda, hedefinizi sabote eden davranışları dürüstçe kaydedin. Son sütunda, bu verimsiz davranışı motive eden temel inancı kaydedin. İçinizde, isteksizliğinizi veya hareketsizliğinizi destekleyen neye inanıyor olabilirsiniz? Bu, bir durumu kontrol edemediğinize dair alaycı bir his veya şu anda olumlu bir değişim uygulamak için enerjinizin olmadığı hissi olabilir veya arzuladığınız geleceğe layık olmadığınıza dair daha sinsi, köklü bir inanç olabilir.

2. Sütunları doldurduktan sonra, karşınızda gördüğünüz örüntüye uzun uzun ve dikkatlice bakın. Bu örüntü, genetik mirasınız, nasıl yetiştirildiğiniz ve yaptığınız seçimlerin bir birleşimiyle oluşmuştur - hem gerçek dünyadaki gerçek seçimleriniz hem de sonuçlara karşı duygusal ve davranışsal tepkileriniz üzerindeki ustalık düzeyiniz.

   Bunların hepsi Kaynak'ı şekillendirdi.

3. Son sütun, bolluk düşmanlarınızı içeriyor. Onlara bir göz atın. Onları bozmak için ne yapabilirsiniz? Kendinizi sabote eden inançlarınızı olumlu olanlarla değiştiren olumlamalar yaratabilir veya enerjinizi tüketmek yerine besleyen aktivitelere daha fazla zaman ayırmak için davranışınızı değiştirebilir misiniz? Spesifik olun ve her hedef için bu hafta tamamlayabileceğiniz belirli bir eylemi listeleyin.

Kişisel olumlamalar oluşturun

'Bolluğa Giden Yol Haritası' egzersizinizin üçüncü sütunundaki ifadelerden (burada) birini seçin ; daha önce size ilham veren veya size iltifat eden ifadeler; şu anda ilginizi çeken herhangi bir mantra.

İstediğiniz kadar olumlama cümlesi kullanabilirsiniz, ancak ben genellikle üç veya dört cümlenin yeterli olduğunu düşünüyorum ve bu cümleleri ezberlemeyi ve uygulamaya devam etmeyi kolaylaştırıyor. İşte kendim kullandıklarımdan bazıları:

- 'İyiyim, şu anda' (Eckhart Tolle'nin Şimdi'nin Gücü kitabından)
- 'Her şey olması gerektiği gibidir' (astrolog ve yazar Lyn'den) Birkbeck)
- 'Bu da geçecek' (Muhtemelen Fars Sufi şairlerinden gelmektedir ancak İngiliz şair Edward Fitzgerald ve Başkan Abraham Lincoln tarafından göreve başlama konuşmasında kullanılmıştır)
- 'Bu gerçek değil' (Tris'in korkularının üstesinden geldiği Divergent filminden)
- 'Artık kimse bana zarar veremez' (harika bir kadın bilim insanı ve girişimci olan bir arkadaşımdan)
- 'Şeyler daha sonra anlam kazanır - bazen çok daha sonra' (benim tarafımdan)

Machine Translated by Google

Gördüğünüz gibi, kitaplardan, filmlerden, arkadaşlarınızla yaptığınız sohbetlerden veya kişisel keşif yolculuğunuzdaki kendi içgörülerinizden alıntılar veya ifadeler kullanarak kişiselleştirilmiş mantralar oluşturabilir ve bunları, beyninizin bilinçdışı kısmından bilinçli kısmına aktardığınız bilgileri aktarmak için kullanabilirsiniz. Bolluk egzersizlerinizden elde ettiğiniz yeni içgörüler, bir mantra olarak kullanıldığında Kaynak'ı açığa çıkarmada çok önemli olabilir.

1. Olumlamalarınızı günlüğünüze yazın ve telefonunuza yazın, böylece Bunları gün boyunca yanınızda bulundurun veya Post-it notlarına yazıp yatağınızın yanına, banyoya veya mutfağa, yani görebileceğiniz her yere yapıştırın.

2. Bunları günde birkaç kez, bilinçli bir şekilde tekrarlamayı hedefleyin. Bunları gerçekmiş gibi görselleştirin.

Sınırlarınızı zorlayın

Adımları uygulamak düşünce ve davranışlarda kümülatif ve büyük değişimlere yol açar, ancak nöroplastisiteye yardımcı olmak ve kendimizi o otomatik pilot bölgesinden çıkarıp hayatımızın her alanında değişimi kucaklamak için küçük adımlar da atabiliriz.

Başarısızlık korkusu bizi donmuş ve sıkışmış halde tutar ve olumlu eylemin düşmanıdır. Güçlü bir panzehir, daha fazla denemeye başlamak ve kendi sınırlarınızı zorlamak, kendinizi konfor alanınızdan ve otomatik pilotunuzdan giderek daha sık çıkarmaktır; böylece düzenli ve sağlıklı riskler almaya alışırsınız. Daha önce de değindiğimiz gibi, deneme ve "başarısızlık" yoluyla keşfin gerçekten büyük örnekleri vardır. Deneysel yönünüzü geliştirmek istiyorsanız, büyük başlamanıza gerek yok.

Yeni deneyimler nöroplastisiteyi artırır ve özellikle bir arkadaşınız veya partnerinizle paylaşıldığında ruh halinizi iyileştirir. Yeni bir spor deneyin, günlük köpek yürüyüşünüz için farklı bir parka gidin, alıştığınız radyo istasyonunu değiştirin veya normalde okumayacağınız bir kitabı elinize alın. Yaratıcılık ve bütünleştirici düşünme, kurabileceğiniz beyinler arası bağlantılar aracılığıyla ortaya çıkar: Deneyimlerinizin çeşitliliği ve referans çerçeveniz ne kadar genişlerse, Kaynak o kadar zenginleşir.

Bu gece, daha önce hiç pişirmediğiniz bir şeyin yeni tarifini deneyin. Eğer her zaman tariflere bağlı kaldıysanız, buzdolabınızda ve dolaplarınızda ne bulursanız onlarla Iron Chef usulü yemek pişirin. Cesaretiniz varsa, bu deneyin sonuçlarını sizinle paylaşması için birini davet edin.

Machine Translated by Google

Kucakladığınız her değişim – ister büyük ister küçük olsun – Kaynağın değişimin gücüne güven duymasına ve güvenlik ve statükoyu koruma yönündeki önyargısından uzaklaşmasına yardımcı olur.

Mirasınızı düşünmek için bir duraklama yapın

Mandela, Gandhi, Rahibe Teresa veya Emmeline Pankhurst gibi insanlar çocuk sahibi olmakla (veya olmamakla), komşularına alışverişte yardım etmekle veya ailelerine ve arkadaşlarına hayatlarında destek olmakla değil, insanlık tarihinde bıraktıkları büyük etkiyle hatırlanacak. Ancak aynı şekilde, dürüst ve amaç sahibi, nazik insanlar yetiştirmek ve çevremizdekilere destek olmak dünyayı daha iyi bir yer haline getirecek. Bunu, çocuklarımızın, ailelerimizin ve sosyal veya mesleki gruplarımızın beyinlerini besleyerek başarabiliriz. Dünyayı daha iyi bir yer haline getirmek için neler yaptığınızı ve daha fazlasını nasıl yapabileceğinizi bir düşünün.

1. Kendinizi hayatınızın sonuna yaklaşmış yaşlı bir insan olarak hayal edin. Kendinizi bu görselleştirmeye tamamen kaptırın ve nasıl hissettiğinizi, ne giydiğinizi ve nerede oturduğunuzu veya ayakta durduğunuzu hayal edin.
2. Şimdi kendinize nasıl hissettiğinizi sorun. Başardığınız şeylerle gurur duyuyor musunuz? Hayatınızın öne çıkan anları neler? Çevrenizde sizin için gerçekten önemli olan kimler var?
3. Yanıtlarınız ve bunların mevcut yaşam tarzınıza ve ideal geleceğinize nasıl yansıdığı hakkında notlar alın. Tutkularınız ve keşfettiğiniz amaçlarla ilgili bir resmi eylem panonuza ekleyin ve bunu hayatınızda gerçeğe dönüştürmenin yollarını keşfedin.

Kaynağı içinizde görselleştirin

Bu, diğerlerine ekleyebileceğiniz ekstra ve son bir görselleştirmedir. İstediğiniz zaman geri dönebilirsiniz. Kendinizi Kaynak'ın maksimum gücüyle hayal etmenin harika bir yoludur.

1. Vücut taramasıyla başlayın (burada) ve ardından beş derin nefes alın. Şimdi nefes alın Normalde, nefeslerinizi zihninizde birden on ikiye kadar sayarsınız - bir nefes alır, iki nefes verirsiniz vb. Her nefeste ayaklarınızın taş bir basamaktan aşağı indiğini hayal edin. Kendinizi bir dağ duvarına kabaca oyulmuş bir kapının önünde dururken hayal edin. Kapıyı açın ve içeri girin. Gözleriniz loş ışığa alıştıkça, içinde beş adet tam boy ayna bulunan devasa bir mağarada durduğunuzu fark edersiniz. Duvarların rengine dikkat edin, ister

Machine Translated by Google

Odanın etrafında pencereler yok ve aynaların şekli dikdörtgen, oval veya başka bir şekilde olabilir.

2. İlk aynaya doğru yürüyün. Bu aynada, yansımanız en sevdiğiniz spor kıyafetlerini giymiş. Duruşunuz, duruşunuz, cildinizin parlaklığı ve kaslarınızdaki ton, gerginlikten uzak ve fiziksel formunuzun zirvesinde olduğunuzu gösteriyor. Yansımanıza bakın ve bu güç, dayanıklılık ve iç huzurun yansımasını içinize çekin.

3. İkinci aynaya doğru yürüyün. Bu aynada sadece İç çamaşırı. Karnınızın düzlüğü, gözlerinizdeki ışıltı, saçlarınızın parlaklığı ve cildinizin dolgunluğu, vücudunuzu beslemek ve nemlendirmek için zaman ve özen gösterdiğiniz için sağlıklı ve iyi olduğunuzu gösterir. En sağlıklı halinizde kendinizde fark ettiğiniz şeyin zihinsel bir fotoğrafını kendinize gönderin.

4. Üçüncü aynaya doğru yürüyün. Bu aynada, mükemmel bir iş kıyafeti giyiyorsunuz: Bu, sahip olduğunuz en şık iş elbisesi ve ayakkabılar, ameliyat önlükleri, şık ve rahat bir gündelik kıyafet, size ne yakışıyorsa o olabilir. Duruşunuzdaki rahatlık ve arka plandaki sahne, size nasıl görünürse görünsün, tüm konfor ve güvenle birlikte kariyer başarısının zirvesine ulaştığınızı gösteriyor. Vücudunuzun her hücresinden özgüven yayıyorsunuz. Yansıyan benliğinizdeki tüm ayrıntılara dikkat edin, böylece bunun nasıl bir his olduğunu hatırlayabilirsiniz.

5. Dördüncü aynaya doğru yürüyün. Bu aynada mutlu ve rahatsınız, etrafınız sevdiğiniz ve sizi seven insanlarla çevrili. En sevdiğiniz sosyal ortamdasınız ve rahat, günlük kıyafetler giyiyorsunuz. Kahkaha sesleri, yüzünüzdeki neşe ifadesi ve insanlar arasındaki belirgin sevgi hissi içinizi ısıtıyor. Bu hissi içinize çekin.

6. Beşinci aynaya doğru yürüyün. Bu aynada formda, sağlıklı ve özgüvenlisiniz. Başarılı, mutlu ve sevilen. Önceki dört aynada gösterilen tüm özelliklerin bir birleşimi. Ama bu bir ayna değil, bir portal. Portaldan geçerek yeni hayatınıza adım atın. Sağlıklı, mutlu, kendine güvenen, sevilen. Dilediğiniz kadar tadını çıkarın.

7. Portaldan çıktığınızda kendinizi sırtınız taş kapıya dönük halde buluyorsunuz. Hayatınızda sonsuza dek bir şeylerin değiştiğini biliyorsunuz. İyi bir şey.

8. Nefeslerinizi 12'den geriye doğru sayın - her nefeste ayaklarınızı görselleştirin Merdivenleri tekrar tırmanın. Bir an normal nefes alın, ardından beş derin nefes alın ve önce parmaklarınızı, ardından ayak parmaklarınızı oynatmaya başlayın. Gözlerinizi yavaşça açın. Bu egzersizde dikkatinizi çeken her şeyi günlüğünüze not edin ve bunları temsil eden eylem panonuza ekleyebileceğiniz görselleri kesip not edin.

Ve bu, bilinçli bir pratikle yeni bir hayata doğru küçük ve büyük adımlarımızı attığımız son aşamanın sonu. Kaynak'ın pratik yönüne başlayalı nispeten kısa bir zaman oldu , ancak emin olun ki...

Machine Translated by Google

Kendinize biraz zaman ayırın ve bugüne kadar yaptığınız değişiklikleri, geçmişte ve günümüzde eylem ve davranışlarınıza ne gibi farkındalık ve aydınlanmalar kattığınızı gözden geçirin. Günlüğünüzü okuyun ve şu anda izlediğiniz yollar ve motivasyonlarınız hakkında edindiğiniz içgörüleri ve geleceğinizi inşa etmek için attığınız adımları inceleyin.

BİLİNÇLİ UYGULAMA KONTROL LİSTESİ

Sahip olacaksınız:

- Bolluk düşmanlarınızı belirleyin ve onları yenmek için üç eylem tasarlayın.
- Yolculuğunuzda ilerledikçe size ilham verecek ve sizi motive edecek kişisel olumlamalar oluşturdum.
- Konfor alanınızı genişletmek için düzenli olarak yeni şeyler denemeye başlayın.
- Mirasınızı düşünün.
- Kaynağı içinizde görselleştirin – maksimum güçte siz.

Machine Translated by Google

Çözüm

Kaynağı Sürdürmek

Haftalar, aylar ve hatta bazen yıllar sonra benimle iletişime geçip bu dört adımlı sürece dayanarak oluşturdukları eylem panosunun gerçek dünyada somutlaştığını bana bildiren kaç kişiyle çalıştığımı unuttum. Bana düğün, bebek, ürün lansmanı, promosyon haberleri, yeni ev fotoğrafları gönderiyorlar: Başarı ve mutluluğun tüm ihtişamlı halleri. Bunların hepsi, Kaynak'ın tam kapasiteyle çalıştığının kanıtı: beyin, beden ve ruhtan oluşan gelişen bir üçlü.

Hayal etmeye ve gerçekleştirmeye devam edin. Eylem panonuzun gerçeğe dönüştüğünü ve hayal ettiğiniz hayatın somutlaşmaya başladığını izleyin ve hayran kalın. Bu, her yıl daha fazlasını çekebileceğiniz ve başarabileceğiniz anlamına gelen kümülatif bir güç oluşturur.

Değişme ve gelişme yeteneğinizi sahiplenin ve bununla gurur duyun. İnsanlar bana sık sık, "Hayatımı değiştirdin." diyor. Ben de onlara, "Teşekkür ederim, ama sen başardın." diyorum. Değişimi tetikleyecek olan, farkındalığınız, eylemleriniz ve inançlarınızdır.
Bu kitabı elinize aldığınızdan bu yana geçen kısa haftalarda, hayallerinizi gerçeğe dönüştürmek için çabalarken, beş, on, yirmi yıl sonra hayatınızın nasıl olacağını hayal edin. Keyfini çıkarın ve inanın.

Dört adımı da sırayla tamamladığınızda, arka sayfadaki son paragrafa geri dönün ve okuyun. Derin bir nefes alın ve iç çekerek verin.
Kaslarınızdaki gerginliğin azaldığını hissedin.

Başardınız! Yeni bir insan yarattınız; artık hayatı, bu kitabı elinize aldığınızda belirlediğinizden farklı bir yörüngede. Artık hayatınıza istediğiniz şeyleri çekebileceğinizi anlıyorsunuz.
Dünya size sunabileceği çok daha fazla şeye sahip. İnanılmaz derecede esnek, verimli ve çevik beyniniz, fırsatları fark etmenize ve

Machine Translated by Google

Hayatınıza anlatılmamış olumlu deneyimler yaratın ve çekin. Bu bolluğu hak ettiğinizi biliyorsunuz ve heyecan verici potansiyel maceraları yakalayıp en iyi şekilde değerlendirmekten çekinmiyorsunuz. Bir zamanlar yerleşik kalıplara ve inanç sistemlerine takılıp kalmışken, yeni bir düşünce özgürlüğüne kavuşmak için evrimleştiniz. Bunu basit ve dürüst bir şekilde yaptınız. Beyninizin, bedeninizin ve ruhunuzun bütünlüğüyle. Siz Kaynak'sınız - hayatınızın yaratıcısı.

Artık seni hiçbir şey durduramaz.

Machine Translated by Google

Notlar

giriiş

1 Harari, YN, 2015. Sapiens: İnsanlığın kısa bir tarihi. Vintage.

Bölüm 1

1 Kahneman, D. ve Tversky, A., 1984. Seçimler, değerler ve çerçeveler. Amerikan Psikoloğu, 39(4), s.341–50.

2 Simons, DJ ve Levin, DT, 1998. Gerçek dünya etkileşimi sırasında insanlardaki değişiklikleri tespit edememe. Psychonomic Bulletin & Review, 5(4), s.644–9.

3 Ronaldson, A., Molloy, GJ, Wikman, A., Poole, L., Kaski, JC ve Steptoe, A., 2015. Akut koroner sendromdan sonra iyimserlik ve iyileşme: klinik bir kohort çalışması. Psikosomatik Tıp, 77(3), s.311.

4 Park, N., Park, M. ve Peterson, C., 2010. Anlam arayışı yaşam memnuniyetiyle ne zaman ilişkilidir? Uygulamalı Psikoloji: Sağlık ve Refah, 2(1), s.1–13; Cotton Bronk, K., Hill, PL, Lapsley, DK, Talib, TL ve Finch, H., 2009. Üç yaş grubunda amaç, umut ve yaşam memnuniyeti. Pozitif Psikoloji Dergisi, 4(6), s.500–10.

5 McDermott, R., Fowler, JH ve Christakis, NA, 2013. Ayrılmak zordur, tabii herkes de yapmıyorsa: Uzunlamasına bir örneklemde boşanma üzerinde sosyal ağ etkileri. Sosyal Kuvvetler, 92(2), s.491–519.

6 Christakis, NA ve Fowler, JH, 2007. 32 yıl boyunca geniş bir sosyal ağda obezitenin yayılması. New England Tıp Dergisi, 357(4), s.370–9.

7 Sterley, TL, Baimoukhametova, D., Füzesi, T., Zurek, AA, Daviu, N., Rasiah, NP, Rosenegger, D. ve Bains, JS, 2018. Sosyal aktarım

Machine Translated by Google

ve stres sonrası sinaptik değişikliklerin tamponlanması. Doğa Sinir Bilimi, 21(3), s.393–403.

Bölüm 2

1 Clark, BC, Mahato, NK, Nakazawa, M., Law, TD ve Thomas, JS, 2014. Zihnin gücü: kas gücü/zayıflığının kritik bir belirleyicisi olarak korteks. Journal of Neurophysiology, 112(12), s.3219–26; Reiser, M., Büsch, D. ve Munzert, J., 2011. Fiziksel ve zihinsel pratiğin farklı oranlarında motor imgeleme ile güç kazanımları.

Psikolojide Sınırlar, 2, s.194.

2 Ranganathan, VK, Siemionow, V., Liu, JZ, Sahgal, V. ve Yue, GH, 2004. Zihinsel güçten kas gücüne – zihni kullanarak güç kazanma. Neuropsychologia, 42(7), s.944–56.

Bölüm 3

1 Gholipour, B., 2014. Bebeklerin şaşırtıcı beyin gelişimi yeni haritada ortaya çıkarıldı. growth.html [erişim www.livescience.com/47298-babies-amazing-brain- Live Science. tarihi 24 Eylül 2018].

2 Live Science Staff, 2010. Bebek beyin gelişimi insan evrimini yansıtıyor. Canlı Bilim. www.livescience.com/8394-baby-brain-growth-reflects-human-evolution.html [erişim tarihi: 24 Eylül 2018].

3 Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, SM, Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Katz, ES, Kheirandish-Gozal, L. ve Neubauer, DN, 2015. Ulusal Uyku Vakfı'nın uyku süresi önerileri: metodoloji ve sonuç özeti. Uyku Sağlığı, 1(1), s.40–3.

4 Thomas, R., 1999. 39 göz kırpmasıyla gerizekalı İngilizler. The Guardian. www.theguardian.com/uk/1999/mar/21/richardthomas.theobserver1 [7 Ekim 2018'de erişildi].

5 Black, DS, O'Reilly, GA, Olmstead, R., Breen, EC ve Irwin, MR, 2015. Farkındalık meditasyonu ve uyku kalitesinde iyileşme ve

Machine Translated by Google

Uyku bozukluğu olan yaşlı yetişkinlerde gündüz uyku bozukluğu: randomize klinik çalışma. JAMA Internal Medicine, 175(4), s.494–501.

6 Danziger, S., Levav, J. ve Avnaim-Pesso, L., 2011. Yargı kararlarında dış etkenler. Ulusal Bilimler Akademisi Bildirileri, 108(17), s.6889–92.

7 Watson, P., Whale, A., Mears, SA, Reyner, LA ve Maughan, RJ, 2015. Hafif hipohidrasyon, uzun süreli, monoton bir sürüş görevi sırasında sürücü hatalarının sıklığını artırır. Fizyoloji ve Davranış, 147, s.313–18.

8 Edmonds, CJ, Crombie, R. ve Gardner, MR, 2013. Öznel susuzluk, su tüketimiyle ilişkili tepki verme hızındaki değişiklikleri yumuşatır. İnsan Sinirbiliminde Sınırlar, 7, s.363.

9 Begley, S., 2007. Zihninizi Eğitin, Beyninizi Değiştirin: Yeni bir bilim, kendimizi dönüştürme konusundaki olağanüstü potansiyelimizi nasıl ortaya çıkarıyor? Ballantine Books, s.66.

10 Alzheimer Derneği, nd Fiziksel egzersiz ve bunama. www.alzheimers.org.uk/about-dementia/risk-factors-and-prevention/physical-exercise [erişim tarihi: 7 Ekim 2018].

11 Voss, MW, Nagamatsu, LS, Liu-Ambrose, T. ve Kramer, AF, 2011. Yaşam boyu egzersiz, beyin ve biliş. Uygulamalı Fizyoloji Dergisi, 111(5), s.1505–13.

12 Hwang, J., Brothers, RM, Castelli, DM, Glowacki, EM, Chen, YT, Salinas, MM, Kim, J., Jung, Y. ve Calvert, HG, 2016. Genç ve sağlıklı yetişkinlerde akut yüksek yoğunluklu egzersiz kaynaklı bilişsel gelişme ve beyin kaynaklı nörotrofik faktör. Neuroscience Letters, 630, s.247–53.

13 Firth, J., Stubbs, B., Vancampfort, D., Schuch, F., Lagopoulos, J., Rosenbaum, S. ve Ward, PB, 2018. Aerobik egzersizin insanlarda hipokampal hacim üzerindeki etkisi: sistematik bir inceleme ve meta-analiz. Nörogörüntüleme, 166, s.230–8.

14 Rippon, A., 2016. Genç kalma bilimi hakkında öğrendiklerim. Telegraph. www.telegraph.co.uk/health-fitness/body/angela-rippon-what-ive-learned-about-the-science-of-staying-young [erişim tarihi: 2 Ekim 2018].

15 Abbott, J. ve Stedman, J., 2005. Karayolu trafiğinden kaynaklanan birincil nitrojen dioksit emisyonları: izleme verilerinin analizi. AEA Teknolojisi, Ulusal Çevre Teknolojisi Merkezi. Rapor AEAT-1925.

Machine Translated by Google

Bölüm 4

1 Langer, EJ, 2009. Saat yönünün tersine: Bilinçli sağlık ve olasılıkların gücü. Ballantine Books. [Ayrıca bakınız: Alexander, CN ve Langer, EJ, 1990. İnsan Gelişiminin Daha Yüksek Aşamaları: Yetişkin Gelişimine İlişkin Perspektifler. Oxford University Press.]

2 Taub, E., Ellman, SJ ve Berman, AJ, 1966. Maymunlarda duyu kaybı: koşullu kavrama tepkisi üzerindeki etkisi. Science, 151(3710), s.593–4; Taub, E., Goldberg, IA ve Taub, P., 1975. Maymunlarda duyu kaybı: görsel geri bildirim olmadan bir hedefi işaret etme. Experimental Neurology, 46(1), s.178–86; Taub, E., Williams, M., Barro, G. ve Steiner, SS, 1978. Duyu kaybı olan ve sağlam maymunların sürekli ve sabit oranlı takviye programlarındaki performanslarının karşılaştırılması.

Deneysel Nöroloji, 58(1), s.1–13.

3 Gaser, C. ve Schlaug, G., 2003. Beyin yapıları müzisyenler ve müzisyen olmayanlar arasında farklılık göstermektedir. Journal of Neuroscience, 23(27), s.9240–5.

4 Begley, S., 2007. Zihninizi Eğitin, Beyninizi Değiştirin: Yeni bir bilim, kendimizi dönüştürme konusundaki olağanüstü potansiyelimizi nasıl ortaya çıkarıyor?
Ballantine Kitapları.

5 Woollett, K. ve Maguire, EA, 2011. Londra'nın yerleşim planına dair "Bilgi" edinmek yapısal beyin değişikliklerine yol açar. Current Biology, 21(24), s.2109–14.

6 Sorrells, SF, Paredes, MF, Cebrian-Silla, A., Sandoval, K., Qi, D., Kelley, KW, James, D., Mayer, S., Chang, J., Auguste, KI ve Chang, EF, 2018. İnsan hipokampal nörogenezisi çocuklarda keskin bir düşüş gösterirken, yetişkinlerde tespit edilemeyen seviyelere iner. Nature, 555(7696), s.377–81.

7 Boyd, L. 2015. TEDx Vancouver, Rogers Arena [TEDx Konuşması].

Bölüm 5

1 Siegel, DJ, 2011. Mindsight: Beyninizi yeni nezaket bilimiyle dönüştürün. One World Yayınları.

Machine Translated by Google

Bölüm 6

1 Goleman, D., 1996. Duygusal Zeka: Neden IQ'dan daha önemli olabilir? Bloomsbury.

2 Killingsworth, MA ve Gilbert, DT, 2010. Gezgin bir zihin,
mutsuz zihin. Bilim, 330(6006), s.932.
3 McLean, K. 2012. Meditasyonun şifa sanatı. Yale Scientific. www.yalescientific.org/
2012/05/the-healing-art-of-meditation [24 Eylül 2018'de erişildi].

Bölüm 7

1 Ainley, V., Tajadura-Jiménez, A., Fotopoulou, A. ve Tsakiris, M., 2012.
Kendime bakmak: Aynada kendini gözlemleme sırasında içsel duyarlılıktaki değişiklikler.
Psikofizyoloji, 49(11), s.1672–6.
2 Farb, N., Daubenmier, J., Price, CJ, Gard, T., Kerr, C., Dunn, BD, Klein, AC, Paulus, MP ve
Mehling, WE, 2015. İç algı, tefekkür pratiği ve sağlık. Psikolojide Sınırlar, 6, s.763.

3 Lumley, MA, Cohen, JL, Borszcz, GS, Cano, A., Radcliffe, AM, Porter, LS, Schubiner, H. ve
Keefe, FJ, 2011. Ağrı ve duygu: Son araştırmaların biyopsikososyal bir incelemesi. Klinik
Psikoloji Dergisi, 67(9), s.942–68.

4 Hanley, AW, Mehling, WE ve Garland, EL, 2017. Bedeni akılda tutmak: İçsel farkındalık,
ruhsal farkındalık ve psikolojik iyilik hali. Psikosomatik Araştırma Dergisi, 99, s.13–20.

Bölüm 8

1 Mayer, EA, 2011. Bağırsak hisleri: Bağırsak-beyin iletişiminin ortaya çıkan biyolojisi.
Nature Reviews Neuroscience, 12(8), s.453–66.
2 Steenbergen, L., Sellaro, R., van Hemert, S., Bosch, JA ve Colzato, LS, 2015. Çok türlü
bitkilerin etkisini test etmek için randomize kontrollü bir çalışma

Machine Translated by Google

Probiyotiklerin üzgün ruh haline karşı bilişsel tepki üzerindeki etkisi. Beyin, Davranış ve Bağışıklık, 48, s.258–64.

3 Kau, AL, Ahern, PP, Griffin, NW, Goodman, AL ve Gordon, JI, 2011. İnsan beslenmesi, bağırsak mikrobiyomu ve bağışıklık sistemi.
Nature, 474(7351), s.327–36; Kelly, P., 2010. Beslenme, bağırsak savunması ve mikrobiyom. Beslenme Derneği Bildirileri, 69(2), s.261–8; Shi, N., Li, N., Duan, X. ve Niu, H., 2017. Bağırsak mikrobiyomu ve mukozal bağışıklık sistemi arasındaki etkileşim. Military Medical Research, 4(1), s.14; Thaiss, CA, Zmora, N., Levy, M. ve Elinav, E., 2016. Mikrobiyom ve doğuştan gelen bağışıklık. Nature, 535(7610), s.65–74; Wu, HJ ve Wu, E., 2012. Bağırsak mikrobiyotasının bağışıklık homeostazı ve otoimmünitedeki rolü. Gut Microbes, 3(1), s.4–14.

4 Foster, JA, Rinaman, L. ve Cryan, JF, 2017. Stres ve bağırsak-beyin ekseni: mikrobiyom tarafından düzenlenmesi. Stresin Nörobiyolojisi, 7, s.124–136.

Bölüm 9

1 Buettner, D., 2012. Mavi Bölgeler: Mavi Bölgelerden daha uzun yaşamak için 9 ders
En uzun yaşayan insanlar. National Geographic Kitapları.

2 Dokoupil, T., 2012. İnternet bizi delirtiyor mu? Yeni araştırmalar ne diyor? Newsweek. www.newsweek.com/internet-making-us-crazy-what-new-research-says-65593 [erişim tarihi: 3 Ekim 2018]; Twenge, JM, Joiner, TE, Rogers, ML ve Martin, GN, 2018.

2010'dan sonra ABD'li ergenlerde depresif semptomlar, intiharla ilişkili sonuçlar ve intihar oranlarındaki artışlar ve bunların yeni medya ekran süresinin artmasıyla bağlantıları. Klinik Psikolojik Bilim, 6(1), s.3–17; Thomée, S., Dellve, L., Härenstam, A. ve Hagberg, M., 2010. Genç yetişkinler arasında bilgi ve iletişim teknolojisi kullanımı ile ruhsal semptomlar arasındaki algılanan bağlantılar - nitel bir çalışma. BMC Halk Sağlığı, 10(1), s.66.

Bölüm 10

Machine Translated by Google

1 Nielsen, JA, Zielinski, BA, Ferguson, MA, Lainhart, JE ve Anderson, JS, 2013. Dinlenme durumunda fonksiyonel bağlantı manyetik rezonans görüntüleme ile sol beyin ve sağ beyin hipotezinin değerlendirilmesi. PloS One, 8(8), s.e71275.

2 Bechara, A., Damasio, H. ve Damasio, AR, 2000. Duygu, karar verme ve orbitofrontal korteks. Serebral Korteks, 10(3), s.295–307.

3 Finkelstein, S., Whitehead, J. ve Campbell, A., 2009. Tekrar Düşünün: İyi liderler neden kötü kararlar alır ve bunun sizin başınıza gelmesini nasıl engellersiniz. Harvard Business Review Yayınları.

Bölüm 11

1 Beaty, RE, Kenett, YN, Christensen, AP, Rosenberg, MD, Benedek, M., Chen, Q., Fink, A., Qiu, J., Kwapil, TR, Kane, MJ ve Silvia, PJ, 2018. Beyin fonksiyonel bağlantısından bireysel yaratıcı yeteneğin sağlam tahmini. Ulusal Bilimler Akademisi Bildirileri, 115(5), s.1087–92.

Bölüm 14

1 Gotink, RA, Meijboom, R., Vernooij, MW, Smits, M. ve Hunink, MM, 2016. 8 haftalık farkındalık temelli stres azaltma, geleneksel uzun vadeli meditasyon uygulamasına benzer beyin değişikliklerine neden oluyor – sistematik bir inceleme. Beyin ve Biliş, 108, s.32–41.

2 Johnson, DC, Thom, NJ, Stanley, EA, Haase, L., Simmons, AN, Shih, PAB, Thompson, WK, Potterat, EG, Minor, TR ve Paulus, MP, 2014. Risk altındaki bireylerde dayanıklılık mekanizmalarının değiştirilmesi: Göreve hazırlanan Deniz Piyadelerinde farkındalık eğitimi üzerine kontrollü bir çalışma. Amerikan Psikiyatri Dergisi, 171(8), s.844–53.

3 Hurley, D., 2014. Nefes almak ve dışarıya boş boş bakmak. New York Times Dergisi. www.nytimes.com/2014/01/19/magazine/breathing-in-vs-spacing-out.html?_r=0 [erişim tarihi: 3 Ekim 2018]; Wei, M., 2016. Harvard Now ve Zen: Farkındalık beyninizi nasıl değiştirebilir ve sağlığınızı nasıl iyileştirebilir? Harvard Sağlık Yayınları; Rooks, JD, Morrison, AB,

Machine Translated by Google

Goolsarran, M., Rogers, SL ve Jha, AP, 2017. “Pratikten bahsediyoruz”: farkındalık ve gevşeme antrenmanlarının sporcuların dikkati ve refahı üzerinde yoğun talep gören aralıklarla etkisi. Bilişsel Geliştirme Dergisi, 1(2), s.141–53.

4 Basso, JC, McHale, A., Ende, V., Oberlin, DJ ve Suzuki, WA, 2019. Kısa süreli günlük meditasyon, meditasyon deneyimi olmayan kişilerde dikkat, hafıza, ruh hali ve duygusal düzenlemeyi geliştirir. Davranışsal Beyin Araştırması, 356, s.208–20.

5 Amihai, I. ve Kozhevnikov, M., 2014. Uyarılma ve gevşeme: Vajrayana ve Theravada meditasyon uygulamalarının nörofizyolojik ve bilişsel ilişkilerinin karşılaştırılması. PloS One, 9(7), s.e102990.

Machine Translated by Google

Bibliyografya

Aşağıda öğrenmemi şekillendiren kitapların bir listesi bulunmaktadır.

Begley, S., 2007. Zihninizi Eğitin, Beyninizi Değiştirin: Yeni bir bilim, kendimizi dönüştürme konusundaki olağanüstü potansiyelimizi nasıl ortaya çıkarıyor? Ballantine Books.

Coelho, P., 2012. Simyacı. HarperCollins.

Doidge, N., 2008. Kendini Değiştiren Beyin: Kişisel hikayeler Beyin biliminin sınırlarından gelen bir zafer. Penguen.

Finkelstein, S., Whitehead, J. ve Campbell, A., 2009. Tekrar Düşünün: İyi liderler neden kötü kararlar alır ve bunun sizin başınıza gelmesini nasıl engellersiniz. Harvard Business Review Yayınları.

Goleman, D., 1996. Duygusal Zeka: Neden IQ'dan daha önemli olabilir? Bloomsbury.

Haanel, CF, 2013. Anahtar Sistemi. Tüccar Kitapları.

Harari, YN, 2015. Sapiens: İnsanlığın kısa tarihi. Vintage.

Hesse, H., 2017. Siddhartha. CreateSpace.

Hill, N., 2004. Düşün ve Zengin Ol. Vermilion.

Ibarra, H., 2004. Çalışma Kimliği: Geleneksel Olmayan Stratejiler Kariyerinizi yeniden icat edin. Harvard Business Review Yayınları.

Johnson, S., 1999. Peynirimi Kim Taşıdı: İşinizde ve hayatınızda değişimle başa çıkmanın harika bir yolu. Vermilion.

Ramachandran, VS, 2012. Söyleyen Beyin: İnsan doğasının gizemini çözmek. Windmill Books.

Sacks, O., 2011. Karısını Şapka Sanan Adam. Picador. de Saint-Exupéry, A., 2018. Küçük Prens. Vintage.

Siegel, DJ, 2011. Mindsight: Beyninizi yeni nezaket bilimiyle dönüştürün. One World Yayınları.

Tolle, E., 2001. Şimdinin Gücü: Manevi aydınlanmaya giden bir rehber. Sarı Uçurtma.

Machine Translated by Google

Yazarın notu

Kaynak'ı okuduğunuz için çok teşekkür ederim ! Umarım hayatınıza yeni ve heyecan verici bir yol çizdiğinizi hissediyorsunuzdur. Önünüzde sizi bekleyenler, hayatınızın her alanında farkındalığınızı, eylemlerinizi ve düşüncelerinizi geliştirerek gelecek. Bu kitaptaki adımlar benim için büyük bir fark yarattı!

Bu teknikleri deneyen insanlardan haber almaktan mutluluk duyuyorum. Eylem panolarındaki resimler sayesinde hayatlarında inanılmaz değişimler ve başarılar gözlemlediklerini sıklıkla görüyorum. Kaynak'ın gücünü kutlayan insanlar grubuna katılıyorsanız, sizden haber almak isterim. Lütfen iletişimde kalın ve Twitter veya Instagram'da paylaşın.

Twitter: @taraswart
Instagram: drtaraswart

Machine Translated by Google

Dizin

Bu dizindeki sayfa referansları, bu e-kitabın oluşturulduğu basılı edisyona karşılık gelir. Dizinden belirli bir kelime veya ifadeyi bulmak için lütfen e-kitap okuyucunuzun arama özelliğini kullanın.

Soyut düşünme 56–8, 73 bolluk
4, 28, 78, 94
bolluğu seçmek 30–2 şükran
listesi 200, 202 içsel
mücadele 25–8 çekim yasası
25–6 olumlu düşünme 31
olasılık 168 başarısızlığı
yeniden çerçevelemek
32–3, 198–9 yol haritası 224–6
düşmanları yok etmek
237–8 değişime isteklilik 28–30 başarılar,
listeleme 199, 202 eylem panosu 13,
21, 25, 34, 44, 119, 189, 204–13, 245
resim seçimi 204, 205, 209–10 odaklanmış düşünme 182 dört adımlı
plan 189 kişisel farkındalık 61 amacı 205
bağımlılık 95, 105, 126,
145, 218 olumsuz
motivasyon kaynağı olarak
158 adrenalin 23
olumlamalar 212, 238–9 psikolojik
hazırlamanın yaşlanmaya etkisi
90–2

Machine Translated by Google

saldırganlık 105, 132–3 hava
kirliliği 86 alkol 80
alkolizm 95

Ali, Muhammed 52
Alzheimer hastalığı 80 amigdala
75, 76, 123 amigdala gaspı
131, 132 öfke 8, 46, 61, 124, 132–3
olumsuz motivasyon kaynağı olarak
158 kaygı 22–3, 44, 76, 78, 105, 218
psikosomatik ağrı 140 ilgisizlik 77 iddiacılık 146
bağlanma duygular 125–6, 229
dikkat odaklı
bkz . odaklanmış dikkat
seçici 35–8, 182–3, 208 otonom sinir sistemi
5, 151
otopilot davranışı 5–7, 74, 189, 234
nefret 38–9

farkındalık
yükseltilmiş bkz. yükseltilmiş
farkındalık öz farkındalık 8, 139, 145, 176
akson 70
akson terminalleri 70
Ayurveda 4

B
dengesi
dengeli düşünme 110–17 mantık ve
duyguyu dengeleme 78–9, 119, 122–3
Bannister, Roger 40 bazal
ganglion 75, 77
Beckham, Victoria ve David 180 yas 95 önyargı,
bilinçsiz 170, 175–6

Machine Translated by Google

bipolar bozukluk 77, 85
Birkbeck, Lyn 238
suçlama kültürü 27
şişkinlik 154
mavi gökyüzü düşüncesi
57 bedensel kopukluk 100–2
vücut ayrıca bkz. beyin-vücut bağlantısı; fiziksellik vücut
tarama egzersizi 136–8, 222
vücudunuzu okumayı öğrenme 142–5
duyusal uyarım 223 bağırsak
günlüğü 144–5
Boyd, Dr Lara 103
beyin ayrıca bkz. beyin çevikliği; Beyin-vücut bağlantısı kimyası
77–9 bileşen
parçalar 72–3 gelişim 66–
72 esneklik 5 sol beyin,
sağ beyin
efsanesi 28, 171–2 tarama 3–4, 67, 97, 123,
171–2 tüm beyin düşüncesi 73–4, 75,
111–20, 181 beyin çevikliği 110–20 sinir yollarının
dengelenmesi 112–17
enerji seviyeleri ve 146, 173 fırsat ve 119–
20 sinir yollarınızı derecelendirme
115–16 beyinden türetilen
nörotrofik faktör (BDNF) 84–5, 86 beyin sapı
68–9, 77, 139 beyin-vücut bağlantısı 5, 20, 24, 45–6, 54, 58, 74,
76 ayrıca fizikselliğe bakın

duygusal tepkiler 122 yönetici
işlev ve 146 iç algı 46, 111, 138–
47 fiziksellik ve tüm beyin düşüncesi
74, 111, 112, 113, 115–16, 118–19

C

kafein 82, 84
Carnegie, Dale 121
Carrey, Jim 34

Machine Translated by Google

vaka çalışmaları
Alex 235–6
Andy 141–2
Chloe 195–6
Claire 28–9
Fred 116–17
Jacqueline 154–5
Lee 164–5
Linda 221
Nicola 129–30
Pippa 21–2
Sophie 100–2
Tara 12–13, 41–4, 206–8
Yasmin 144
merkezi sinir sistemi (MSS) 66, 67, 68–71 serebellum 69,
72, 97 serebral korteks 2,
7, 68, 72–4 prefrontal (PFC) 8, 68, 73,
75, 79, 124, 229 tüm beyin düşüncesi 73–4 değişim
beyninizi değiştirmek 66, 98–106
öngörme
188–9, 234 korku 26, 29–31 dört adımlı
plan 188–9, 234 başkalarına
karşı direnç 195–6
kişilik değişiklikleri 67–8
sınırlarınızı zorlama 239–40
değişime isteklilik 28–30 çocukluk
etkileri 192–6, 202 seçim azaltma 173

Chopra, Deepak 215
dağınıklığı en aza indirme
87–8 koçluk 126
bilişsel evrim 2 bilişsel
işlevler 85
Vajrayana meditasyonu 226–7
rahatlatıcı beslenme 8

Machine Translated by Google

güven 26, 43 bilinçli
seçimler 37–9 bilinç 8 kabızlık
154 kısıtlama kaynaklı
hareket terapisi 96
bulaşma 48–50, 234 korpus kallozum 172 korteks
bkz. serebral korteks kortizol
23, 55, 105, 125 cesaret 24
yaratıcılık 30, 56–7, 73, 74, 180–5
engellenmiş 118 mantık ve 171
sinirbilimi 182
hızlı prototipleme 183 kırmızı kalem
düşüncesi 183–
4 küçümsenen
statü 170 görme 180, 185
tüm beyin düşüncesi 111,
113–14, 115–16, 118–19, 181
eleştiri 193

Curie, Marie 180
Cyrus, Miley 180

D

zayıflatıcı kalıplar ve alışkanlıklar 12 karar
verme 172–3
Mantık ve duyguyu dengeleme 78–9, 119, 122–3, 174–7 Desen tanıma
174–6 Değer etiketleme 38–9,
174–5 Yenilgicilik 158 Hazı erteleme
78 Bilinçli
uygulama olumlamaları 212,
238–9 Mirasınızı
düşünme 240–1 Dört adımlı
plan 189, 234–44 Sınırlarınızı zorlama
239–40 Demans 80, 82, 84

Machine Translated by Google

dendritler 70
depresyon 77, 85, 105, 218
Descartes, René 76 el
becerisi
psikolojik hazırlamanın etkisi 91 diyabet 80
ishal 154 diyet
79, 81–2, 95, 102,
152–4
diyet intoleransları 143, 152 yiyecek
günlüğü 144–5
probiyotikler 152
zorluklar 30 yön
kaybı 11 iğrenme 61, 124
olumsuz motivasyon
kaynağı olarak 163 dikkat
dağıtma, küçümseme 164–5 boşanma
48, 95, 105, 175 dopamin 46,
77, 125–6

E

Eames, Charles 32
yeme bozuklukları 95
duygusal zeka 111, 122, 128, 131–4, 201, 235–6 duygusal tepkiler 2–3,
20, 70, 75, 76 aktif ve üretken doğa 123 amigdala
kaçırma 131, 132 bağlanma duyguları
125–6, 229 mantıkla dengeleme
78–9, 119, 122–3, 170, 175–6 engellenmiş
118 beyin-beden bağlantısı 122 beyin kimyası 78 karar verme ve
174–5 düzensiz
73 bağırsak-beyin bağlantısı 151
sezgi 122 öğrenilmiş
davranış 127, 139 zihin-beden
uyumu 45–6

Machine Translated by Google

motivasyon ve 122, 163 bunaltıcı
uçlar 11 fiziksellik pencere olarak
145–7 güçlendirici 126 psikolojik
projeksiyon 127
sınav 127–8 düzenleme 6, 24, 45, 75,
84, 111, 114,
122–34 ilişki sorunları 122

DUR yöntemi 133
hayatta kalma duyguları 124–5, 126, 163, 229 değer
etiketleme 38–9, 174–5 tüm beyin
düşüncesi 112, 115–16, 118–19 duygusal uyarım 105
empati 170 endorfinler 23, 78
yerleşik davranış
95–6, 192–6 girişimciler
183–4, 199 evrimsel donanım 5 heyecan 125
yönetici işlev 6, 73, 93

beyin-vücut bağlantısı ve 146 egzersiz
78, 79, 84–6, 104–5, 126, 153–4, 223 görme 90–2

F
başarısızlık
160 korku
26 zihniyet eksikliği
32 yeniden çerçeveleme 32–
3, 198–9 korku 12, 22, 24, 26–7, 61, 76, 124
değişim 26, 29–31 olumsuz
motivasyon olarak 158, 163 geri bildirim
döngüsü 6, 27 duygular
duygusal tepkiler savaş ya da kaç tepkisi
125 Finkelstein, S., Whitehead, J. ve
Campbell, A.
Tekrar Düşün 175

Machine Translated by Google

Fitzgerald, Edward 238
esneklik 94, 177, 235
psikolojik hazırlamanın etkisi 91 odaklanmış dikkat 216–32 sakinleştirici
müzik 221 dört adımlı
plan 189, 234 meditasyon
bkz. meditasyon farkındalık
216–23 mevcudiyet 216–
21 duyusal uyarım
223 yoga 222 odaklanmış
düşünme
19, 93, 110, 182 seçici dikkat 35–8, 182–3

Ford, Henry 1
unutkanlık 73
affetme 95
Frankl, Viktor 160
arkadaş 10
bulaşma 48–50 kişi
ağaç 49 frontal
loblar 72, 74

G

Gage, Phineas 67–8
Gandhi, Mahatma 47, 180, 240
cömertlik 25, 31
glifatik sistem 80 hedef
niyete bakın
Goethe, Johann Wolfgang von 187
Goleman, Daniel
Duygusal Zeka 131 şükran listesi
200, 202 topraklama
uygulamaları 226–7 bağırsak-
beyin bağlantısı 150–6

H

alışkanlıkları 71, 95, 151

Machine Translated by Google

zayıflatıcı 12
şekillendirici 93–106, 120, 126 iz
bırakan 192–6 düşünce
kalıpları 31–2 uyum 45–6
sağlıklı yaşam
tarzı değişiklikleri 39 iyimserler ve
kötümserler 40 kalp atış hızı
değişkenliği (HRV) monitörü 101 üst düzey düşünme
6, 73 hipokampüs 67, 85, 94, 99,
100, 124 ev ortamı 87–8

Hubbard, Elbert 169
hidrasyon 83–4, 120, 153
hipnagogik durum 211
hipotalamus 75, 76

BEN

Ibarra, Herminia
Çalışan Kimlik 41–2 hayal
gücü 53–4 ayrıca bakınız görselleştirme bağışıklık
sistemi 23, 140 bağırsak
mikrobiyomu 153
damgalama 192–6, 202
dürtü kontrolü 68 atalet
77
uykusuzluk 80–1
içgüdü 75
zekâ 30 niyet 197
ayrıca bakınız eylem panosu arzuları ve
niyeti hizalamak 34 başarmanın önündeki
engeller 225 beyin aktivitesinin
önemi 85 niyetinizi yaşamak 224–6
nokta 20, 23–4 niyetinizi belirlemek
20, 22, 24–5, 189
haftalık hedefler 201–2 iç algı 46, 111, 138–47

Machine Translated by Google

müdahaleler 126 sezgi
45–6, 75, 76, 150, 174
engellenmiş
118 duygusal tepki 122 bağırsak-
beyin bağlantısı 150–6 hafife alınan
statü 170 tüm beyin
düşüncesi 111, 113, 115–16, 118

J

kıskançlık 124
İşler, Steve 159
Jolie, Angelina 180
günlük tutma 12, 13, 45, 119, 200–2 kendi
sınırlarını kontrol etme 196–8, 202
hayaletlerini tanı, kaderini değiştir 193–5 başarıları listeleme
199, 202 motivasyon düşürücüleri ve
dikkat dağıtıcı şeyleri listeleme 165 insan ağacı 49–50
olumlu sen, olumsuz
sen 59–62 sinir yollarınızı derecelendirme
115–16 niyetinizi belirleme 24 haftalık hedefler
201–2 neşe 125

Judd, Naomi 135
Jung, Carl 191

K

Kardashian, Kim 180
Kral, Martin Luther 180
Kissinger, Henry 51
Hayaletlerini tanı, kaderini değiştir 193–5, 202

L

zihniyet eksikliği 25, 26–8, 29–30, 55, 117, 229
başarısızlık ve 32
Landy, John 40
Langer, Ellen 130

Machine Translated by Google

Saat yönünün tersine 90–1
diller 106
öğrenme 103–4
kahkaha 105
çekim yasası 4, 5, 9, 13, 18–19 bol
düşünme 25–33 gerçekten
istediğinizi çekmek 22–4 uyum 45–6 manyetik
arzu 40–4 tezahür
33–9 sabır 44–5 başarısızlığı
yeniden çerçevelemek
32–3 niyetinizi
belirlemek 20, 22, 24–5,
189 evrensel bağlantı 46–50 görselleştirme 56
öğrenme 98 izlenim bırakma 192–
6 öğrenilmiş
davranış

duygusal tepkiler 127, 139 desen
tanıma 6 sol beyin, sağ
beyin efsanesi 28, 171–2
Levin, Daniel ve Simons, Daniel 36 limbik
sistem 2, 7, 35–7, 38, 75–7, 79, 123 bağırsak-beyin
bağlantısı 151 tüm beyin
düşüncesi 75 sınırlayıcı
inançlar, kontrol 196–8, 202
Lincoln, Abraham 180, 238
Bağlantı, Jamie
32 mantık 56, 57–8, 73, 75, 76, 170
duyguyla denge kurma 78–9, 119, 122–3, 170, 175–6 engellenmiş
118 yaratıcılık
ve 171 tehlikeleri 172–
3 sol beyin, sağ beyin
miti 28, 171–2 desen tanıma 174–6 yanlış
mantığı tanıma 176–7 bilinçsiz
önyargı 170, 175–6

Machine Translated by Google

tüm beyin düşüncesi 111, 113, 115–16, 118–19
kayıp kaçınma 229 aşk
74, 78, 124, 125 şans 18

M

manyetik arzu 4, 40–4
Mandela, Nelson 160, 180, 240 tezahür
19, 33–5
seçici dikkat 35–8 değer
etiketleme 38–9
görselleştirme 34
tezahür 4, 9
meditasyon 76, 78, 80–1, 131, 165, 217–21
Rigpa 226–7
Theravada 227
Vajrayana 226–7
görselleştirme ve 226–9
melatonin 76
anılar 80
oluşturma ve depolama 37, 67, 93–4 izleme
8 desen tanıma
174, 176 kısa süreli bellek 76 değer
etiketleme 38–9, 174–5 meta
biliş 8, 105 farkındalık 4, 45, 189,
216–23 ruh hali 76, 77–8
bilişsel tepki 152 bağırsak ve ruh hali
153–4 ruh hali
günlüğü 144–5 düzenleme 85

Rahibe Teresa 180, 240
motivasyon 9, 77, 117–18, 158–68 eylem
panoları 204–6 engellendi
118 motivasyon
düşürücüler ve dikkat dağıtıcılar 164–5

Machine Translated by Google

duygusal tepkiler 122 olumsuz
motivasyon 158, 162–4 perspektif ve 166–
7 tüm beyin düşüncesi 111,
113, 115–16, 118–19

N

negatiflik 9, 22–3, 26, 29, 31, 61, 105 kronik 154
bulaşma 48–
50, 234 yerleşik 95–6, 192–6
negatif filtreleme 182–3 negatif
motivasyonlar 158, 162–4 insan
ağacı 49 sinir yolları 6–7, 8, 44, 57, 69–71,
74, 77–9, 234

dengeleme 112–17
bloke 114–15, 118–19 baskın
114–15 oluşturma 93–
4, 117–19 damgalanmış 192–
6 interosepsiyon 139–
47 derecelendirme 115–16
kilidini açma 117–
19 nöroendokrin sistem
5, 105 nörogenez 99–100 nöronlar 6,
66, 69–71, 77, 98, 104
nöroplastisite 4, 8, 11, 13, 71, 84, 90, 93–106

98–102 mekanizmaları
nörotransmitterler 70–1, 77–9, 125–6
Nietzsche, Friedrich 157
nootropikler 82
noradrenalin 126 yenilik
104, 239–40

O

obezite 48, 80
nesnellik 132
takıntılı düşünme 105

Machine Translated by Google

oksipital loblar 72–3, 74
karşıtlar ve Kaynak 78–9, 119 iyimserlik 40
oksijenat 84
oksitosin 46, 78,
105, 125–6

P

ağrı
psikosomatik 140
tolerans 145
Pankhurst, Emmeline 180, 240 parietal
loblar 73, 74 tutku 159
sabır 44–5
desen tanıma 6,
75–6, 124, 174–6, 193 damgalama 192–6 barışçıl rol 195–6
mükemmelleştirme
98–9

Perry, Katy 52
kişisel farkındalık 59–62 kişisel
gelişim 11 bakış açısı ve
motivasyon 166–7 karamsarlık 40 fiziksel
çevre 87–8
fiziksellik ayrıca bakınız beyin-vücut
bağlantısı duygusal durum ve 145–7 iç algı 46, 111, 138–
47 gerilim 137–8 tüm beyin
düşüncesi 74, 111, 112, 113, 115–16,
118–19 epifiz bezi
76 hipofiz bezi 76 kirlilik 86 olumlu davranış 61–2 olumlu enerji bağlantısı
50 olumlu düşünme
9, 25, 26, 40–1 bolluk
ve 31

Machine Translated by Google

öz-cesaretlendirme 61 travma
sonrası stres bozukluğu 218 güçlendirici
duygu 126 uygulama bakınız
bilinçli uygulama prefrontal korteks
(PFC) 8, 68, 73, 75, 79, 124, 229 mevcudiyet 45, 216–21 ayrıca
bakınız farkındalık probiyotik takviyeleri 152 projeksiyon,
psikolojik 127 psişik uyku 80
psikolojik hazırlama 90–2 amaç, his
158–61

Q
qigong 76

R
farkındalığı artırdı
Kendi sınırlarını kontrol etme 196–8, 202
İlişkileri keşfetme ve iz bırakma 192–6, 202 Dört adımlı plan 189,
234 Minnettarlık listesi 200,
202 Günlük tutma 200–2
Hayaletlerini tanı,
kaderini değiştir 193–5, 202 Başarıları listeleme 199, 202
Başarısızlığı yeniden çerçeveleme 198–
9
Rand, Ayn 179 hızlı
prototipleme 183 rasyonel
düşünme 2–3, 20, 177 ayrıca bkz. mantık zihin-beden
uyumu 45–6 değer etiketleme 38
kırmızı kalemle
düşünme 183–4 yedeklilik 95
başarısızlığı
yeniden çerçeveleme 32–3, 198–9
ilişkiler 10, 12–13 yaratma 19
duygusal
tepkiler 122 baskı ve 192–6, 202

Machine Translated by Google

yüklerden kurtulma 229–32
kızgınlık 11, 46 direnç
74, 160, 219 rezonans 4
yeniden eğitim
99–102 intikam
olumsuz
motivasyon kaynağı olarak 158
Rihanna 180
riskten kaçınma 29–30
risk alma 172–3
Robbins, Tony 109
Roosevelt, Theodore 203
Rumi 149
ruminasyon 131

S

üzüntü 124, 132
olumsuz motivasyon 163 şizofreni
77, 85
Schwarzenegger, Arnold 52, 180 bilim,
inanç 3–5 sırlar ve yalanlar
194 seçici dikkat 35–8,
182–3, 208 değer etiketleme 38–9 öz farkındalık
8, 139, 145, 176 öz inanç
52, 181 öz bakım 24, 79–88, 136, 144–7,
152–4 öz eleştiri 24, 61
öz saygı 26, 39, 55 öz sınırlamalar, kontrol etme
196–8, 202 öz düzenleme
8 duyusal bütünleşme 56,
58 duyusal uyarım 223 serotonin 77–8,
125–6, 153–4
niyetinizi belirleme 20, 22, 24–5,
189 utanç 124 olumsuz
motivasyon kaynağı olarak 163

Machine Translated by Google

şok taktikleri 126
Siegel, Daniel
Zihin Görüşü 114
Silver Spring maymun deneyleri 96 beceri 30
uyku 71,
79, 80–1 uyku/uyanıklık
döngüsü 76 'akıllı ilaçlar'
82 gülümseme 78
sosyal
bağlantı
bulaşma 48–50
sosyal medya
ihtiyacı 46–50 omurilik 5,
68, 71, 74
DUR yöntemi 133
stres 22–3, 46, 55, 79, 105, 125 kronik
27–8 bulaşma
48 bağırsak
sağlığı ve 154
farkındalık ve 218, 219 ağrı
toleransı ve 145 psikosomatik
ağrı 140 felç mağdurları 95,
96 bilinçaltı tepkiler 8, 76
otopilot davranışı 5–7, 74, 189, 234
alışılmış düşünce kalıpları 31 farkındalık
artırma 189, 192–202 düşünceler ve
anılar, tutma 37 değer etiketleme 38–
9, 174–5 sürpriz 126 hayatta kalma duyguları
124–5, 126, 163, 229 hayatta
kalma modu
46 sinapslar 70–1, 98

T

Taub, Edward 96
taksi şoförü 99

Machine Translated by Google

temporal loblar 72–3
Tetris etkisi 211
talamus 35–6, 38, 75–6, 139 zihin
teorisi 8 terapi 126
üçüncü göz 76
düşünce
titreşimleri 4, 19 kaplan
anneler 97
Timberlake, Justin 180
Toffler, Alvin 89
Tolle, Eckhart
Şimdiki Zamanın Gücü 238
işlemsel ilişki 3 travma, üstesinden
gelme 160 tetikleyici olay 8, 27
güven 12, 31, 44, 74, 78, 94,
125

U
evrensel bağlantı 46–50

V
değeri etiketleme 38–9, 174–5
vizyon 24, 34, 180, 189 vizyon
panosu eylem panosuna bakınız
görselleştirme 9, 13, 19, 21, 34, 44, 52–62, 113, 234, 245 soyutlama 56–
8 kanıta dayalı 226–7
odaklanmış dikkat 189
odaklanmış düşünme 182
güçlü bir ikonla özdeşleşme
226–9 meditasyon ve 226–9 kişisel farkındalık 59–
62 olumlu davranış 61–2
olumlu siz, olumsuz siz 59–62
uyku öncesi 81 yüklerden
kurtulma 229–32 duyusal bütünleşme 56,
58

Machine Translated by Google

Olumlamaları görselleştirme
239 İçinizdeki Kaynağı görselleştirme 241–3
Vonn, Lindsey 52
Vonnegut, Kurt 184

B

Wahlberg, Mark 180
kilo alımı 153
tüm beyin düşüncesi 73–4, 75, 111–20, 181
Winfrey, Oprah 34
Woods, Tiger 52
iş sorunları 10–11, 29
değişiklikleri gerçekleştirme 41–
4 çalışma alanı 87–8

Y

yoga 76, 142, 143, 217, 222, 227 yoga nidra
80
Gençler (BBC programı) 91–2
Yue, Guang 53

Machine Translated by Google

Teşekkürler

Hikayemi gerçekleştirmemde bana gösterdiği sabır, anlayış ve zeka için Zoe McDonald'a teşekkür etmek istiyorum.

Penguin Random House UK ekibi olağanüstü ve bu kitabı olabilecek en iyi hale getirmeme yardımcı olan Joel Rickett, Leah Feltham, Kate Latham, Caroline Butler, Sarah Bennie, Lucy Brown, Rae Shirvington, Bethany Wood, Alice Latham, Mairead Loftus, Serena Nazareth, Ebury satış ekibi, Helen Crawford-White Nicky Gyopari ve Julia Kellaway'e teşekkür etmek istiyorum.

Tara Swart Inc.'deki ekibim, yazım süreci boyunca ve hatta ötesinde bana destek oldu. Teşekkürler Tracie Davis, Louise Malmstrom, Gillian Jay ve Sara Devine.

Londra'daki Corinthia Hotel'de görevli nörobilimci olarak görev almam sayesinde Joel ile tanıştım. Orada benimle çalışan herkese, özellikle Fiona Harris, Rica Rellon ve Thomas Koch'a teşekkür ederim.

Jules Chappell, Jen Stebbing, Flora Blackett-Ord ve Johanna Pemberton'a tüm destekleri ve bu kitabın ortaya çıkmasına vesile olan Corinthia ikametgahı fikri için teşekkür etmek istiyorum. Ayrıca, beni Jules ile tanıştırdığı ve bana ve çalışmalarıma verdiği derin destek için Matthew Wright'a da teşekkür ederim.

Kitaptaki tüm deneyimlerin zenginliği için tüm danışanlarıma, meslektaşlarıma ve eski hastalarıma teşekkür ederim.

Son olarak, bu kitabı yazma sürecim boyunca bana katlanan arkadaşlarıma ve aileme teşekkür etmek istiyorum.